

Reg. No. :

Code No. : 22202 B Sub. Code : SYOG 3 A

U.G.(CBCS) DEGREE EXAMINATION,
NOVEMBER 2020.

Third Semester

Part IV

YOGA

(For those who joined in July 2017 onwards)

Time : One and half hours Maximum : 50 marks

(50 × 1 = 50 marks)

Answer ALL questions.

Choose the correct answer :

1. பிராணாயமம் என்ற சொல் எதை குறிக்கிறது
(அ) தியானம் (ஆ) தளர்வு
(இ) சுவாசக் கட்டுப்பாடு (ஈ) எதுவுமில்லை

The word “pranayama” refers to

- (a) meditation (b) relaxation
(c) breathing control (d) none

2. யோகா ————— கூறுகளைக் கொண்டுள்ளது.

- (அ) ஆறு (ஆ) நான்கு
(இ) எட்டு (ஈ) ஒன்பது

Yoga consist of ————— components.

- (a) Six (b) Four
(c) Eight (d) Nine

3. நம் உடலில் இரத்தம் என்பது ஒரு

- (அ) இணைப்பு திசு (ஆ) திரவ இணைப்பு திசு
(இ) எபிதெலியல் திசு (ஈ) தசை திசு

Blood in our body is a

- (a) Connective tissue
(b) Fluid connective tissue
(c) Epithelial tissue
(d) Muscular tissue

4. ஒவ்வொரு யோகா ஆசிரியரும் முதலில் தொடங்க வேண்டிய பயிற்சி எது?

- (அ) பிராணயாமா (ஆ) ஆசனா
(இ) கிரியா (ஈ) அமைதி

Every yoga teacher must start the practice session with

- (a) Pranayama (b) Asana
(c) Kriya (d) Silence

5. எந்த மொழியிலிருந்து “யோகா” என்ற சொல் பெறப்பட்டது.

- (அ) லத்தீன் (ஆ) உருது
(இ) சமஸ்கிருதம் (ஈ) தமிழ்

The word “Yoga” is derived from

- (a) Latin (b) Urdu
(c) Sanskrit (d) Tamil

6. டெல்டா அதிர்வெண் அலைகள் வினாடிக்கு _____ சுழற்சி ஏற்படுகிறது.

- (அ) 8 முதல் 12 (ஆ) 30 முதல் 100
(இ) 4 முதல் 7 (ஈ) 1 முதல் 4 வரை

Delta waves occur frequency from _____ cycles per second.

- (a) 8 to 12 (b) 30 to 100
(c) 4 to 7 (d) 1 to 4

7. சூர்யனமாஸ்கர் எத்தனை வித்தியாசமான ஆசனங்களைக் கொண்டுள்ளது?

- (அ) 12 (ஆ) 7
(இ) 10 (ஈ) 8

How many different Asanas does Suryanamaskar comprise of?

- (a) 12 (b) 7
(c) 10 (d) 8

8. ஆசனங்கள் எத்தனை வகைப்படும்

(அ) 7 (ஆ) 3

(இ) 4 (ஈ) 8

Asana are classified into ————— types.

(a) 7 (b) 3

(c) 4 (d) 8

9. யோகா வகுப்பு பொதுவாக எவ்வாறு தொடங்குகிறது

(அ) பிரார்த்தனை

(ஆ) சூரியநாமஸ்கர்

(இ) யோக சக்ஷமா வய்யாமா

(ஈ) யோகாசனா

The yoga class usually begin with a

(a) Prayer

(b) Suryanamaskar

(c) Yogic Sukshma Vvayama

(d) Yogasana

10. கபாலபதி நடைமுறையின் முக்கிய சிகிச்சை பயன் என்ன?

(அ) கபா கோளாறுகளை அகற்ற

(ஆ) பித்த கோளாறுகளை அகற்ற

(இ) வாத கோளாறுகளை அகற்ற

(ஈ) வாத-பித்த கோளாறுகளை அகற்ற

What is the main therapeutic benefit of Kapalabhati practice?

- (a) to remove kapha disorders
- (b) to remove pitta disorders
- (c) to remove vata disorders
- (d) to remove vata-pitta disorders

11. தலைமை சுரப்பி எனப்படும் நாளமில்லா சுரப்பி எது

- (அ) கணையம் (ஆ) அட்ரீனல்
- (இ) பிட்யூட்டரி (ஈ) பினியல்

Which endocrine gland is master gland in our body

- (a) Pancreas (b) Adrenal
- (c) Pituitary (d) Pineal

12. கோப்ரா போஸ் என்று அழைக்கப்படுவது

- (அ) பத்மசனா (ஆ) சலபாசனா
- (இ) புஜங்காசனா (ஈ) எதுவுமில்லை

Cobra pose is also called as

- (a) Padmasana (b) Salabhasana
- (c) Bhujangasana (d) None

13. மாற்று நாசி சுவாசம் என அழைக்கப்படுவது

- (அ) சிதாலி பிராணயாமா (ஆ) பிரமாரி பிராணயாமா
- (இ) நாடிசோதனா (ஈ) எதுவுமில்லை

Alternate nostril breathing also called as

- (a) Sitali pranayama
- (b) Bhramari pranayama
- (c) Nadisodhana
- (d) None

14. முன்னோர்களால் யோகா கற்பிக்கப்பட்டதன் நோக்கம்
_____ அடைய வேண்டும்.

- (அ) சரியான ஆரோக்கியம்
- (ஆ) மன அமைதி
- (இ) மன அழுத்த நிவாரணம்
- (ஈ) அறிவொளி அல்லது சுய-உணர்தல்

The purpose of yoga as taught by the ancients is to attain

- (a) Perfect health
- (b) Peace of mind
- (c) Stress relief
- (d) Enlightenment or self-realization

15. சமாதி என்பது

- (அ) ஓய்வெடுக்கும் நிலை
- (ஆ) தூக்கத்தின் நிலை
- (இ) ஆனந்த நிலை
- (ஈ) உட்கார்ந்திருக்கும் நிலை

Samadhi is

- (a) A state of resting (b) A state of sleep
(c) A state of bliss (d) A state of sitting

16. மனித இதயத்தில் எத்தனை அறைகள் உள்ளது

- (அ) இரண்டு (ஆ) மூன்று
(இ) நான்கு (ஈ) ஆறு

Human heart has ————— chambers.

- (a) Two (b) Three
(c) Four (d) Six

17. யோகா சூத்திரம் யாரால் வரையறுக்கப்பட்டது

- (அ) பதஞ்சலி
(ஆ) கெராண்டா
(இ) ஸ்வத்மராம
(ஈ) மேற்கூறிய எதுவும் இல்லை

Who compiled 'Yoga Sutra'?

- (a) patanjali (b) gheranda
(c) svatmarama (d) none of the above

18. யோகாவின் மிக முக்கியமான சுகாதார விளைவுகளில் ஒன்று

- (அ) குழந்தைகளில் வேகமாக வளர்ச்சி
(ஆ) மன அழுத்தத்தைக் குறைத்தல்
(இ) புற்றுநோய் குணப்படுத்துதல்
(ஈ) விரைவான நடவடிக்கை

One of the most prominent health effects of yoga is

- (a) Faster growth in children
- (b) Stress reduction
- (c) Cancer cure
- (d) Quick action

19. ————— உறுப்பு வாயு பரிமாற்றத்தில் ஈடுபடுகிறது.

- (அ) வயிறு (ஆ) நுரையீரல்
- (இ) கல்லீரல் (ஈ) சிறுநீரகம்

Organ is involved in exchange of gases

- (a) Stomach (b) Lungs
- (c) Liver (d) Kidney

20. இந்தியாவில் முதல் சர்வதேச யோகா தினம் அனுசரிக்கப்பட்ட நாள்

- (அ) 21 ஜூன் 2014
- (ஆ) 21 ஜூன் 2015
- (இ) 21 ஜூன் 2016
- (ஈ) இவை எதுவும் இல்லை

When first international yoga day is observed in India?

- (a) 21 June 2014 (b) 21 June 2015
- (c) 2 June 2016 (d) none of these

21. இந்தியாவில் சர்வதேச யோகா கொண்டாட்டம் எந்த அமைச்சராகத்தினால் கொண்டாடப்படுகிறது?

- (அ) ஆயுஷ் அமைச்சகம்
- (ஆ) சிவில் விமான போக்குவரத்து அமைச்சகம்
- (இ) தொடர்பு அமைச்சகம்
- (ஈ) மனித வள மற்றும் மேம்பாட்டு அமைச்சகம்

Celebration of international yoga in India is done by which ministry?

- (a) Ministry of Ayush
- (b) Ministry of Civil Aviation
- (c) Ministry of Communication
- (d) Ministry of Human Resource and Development

22. பின்வருவற்றில் எது விருத்தி அல்ல?

- (அ) பிரமண (ஆ) விகல்பா
- (இ) விவேகா (ஈ) நித்ரா

Which of the following is not a Vritti?

- (a) Pramana (b) Vikalpa
- (c) Viveka (d) Nidra

23. ஒரு செயலின் முடிவு எதிர்பாக்கப்படுவதில்லை. அது _____ அழைக்கப்படுகிறது.

- (அ) பக்தி யோகா (ஆ) கிரியா யோகா
- (இ) ராஜ யோகா (ஈ) கர்ம யோகா

When the result of a deed is not expected it is called

- (a) Bhakti yoga (b) Kriya yoga
(c) Raja yoga (d) Karma yoga

24. வடிகட்டுதல் என்பது முதன்மை செயல்பாடுகளில் ஒன்றாகும்

- (அ) நுரையீரல் (ஆ) இதயம்
(இ) சிறுநீரகம் (ஈ) கல்லீரல்

Filtration is one of the primary functions of

- (a) Lung (b) Heart
(c) Kidney (d) Liver

25. நீண்டகாலம் முதுகுவலிக்கு எந்த ஆசனம் நல்லது?

- (அ) தனுரசனா (ஆ) புஜங்கசனா
(இ) சக்ராசனா (ஈ) ஹலசனா

Which asana is good for chronic low back pain?

- (a) Dhanurasana (b) Bhujangasana
(c) Chakrasana (d) Halasana

26. யோகா பயிற்சிக்கான உடை எவ்வாறு இருக்க வேண்டும்

- (அ) இறுக்கமான ஜீன்ஸ்
(ஆ) விலை உயர்ந்த மற்றும் அதிநவீன ஆடைகள்
(இ) தலை முதல் கால் வரை பாதுகாப்பு உறை
(ஈ) தளர்வான பொருத்தம் மற்றும் வசதியானது

Dress for yoga practice should be

- (a) Tight fitting jeans
- (b) Costly and sophisticated dresses
- (c) Protective covering from head to toe
- (d) Loose fitting and comfortable

27. 'சர்வதேச யோகா தினமாக' கொண்டாடப்படும் நாள் எது?

- (அ) ஜூன் 20 (ஆ) ஜூன் 21
- (இ) ஜூன் 22 (ஈ) ஜூன் 23

Which day is celebrated as 'International day of yoga'?

- (a) June 20 (b) June 21
- (c) June 22 (d) June 23

28. "நவீன யோகாவின் தந்தை" என்று அழைக்கப்படுபவர் யார்?

- (அ) மகரிஷி மகேஷ் யோகி
- (ஆ) திருமலை கிருஷ்ணமாச்சார்யா
- (இ) சிதானந்த சரஸ்வதி
- (ஈ) ஜாகி வாகுதேவ்

Who is known as the "Father of modern yoga"?

- (a) Maharishi Mahesh Yogi
- (b) Tirumalai Krishnamacharya
- (c) Chidananda Saraswati
- (d) Jaggi Vasudev

29. அமெரிக்காவின் சிகாகோவில் நடந்த ஒரு மத மாநாட்டில் மேற்கத்திய உலகிற்கு யோகாவை முதன்முதலில் அறிமுகப்படுத்தியவர் யார்?

(அ) சுவாமி விவேகானந்தர்

(ஆ) நரேந்திர மோடி

(இ) மகர்ஷி பதஞ்சலி

(ஈ) பாபா ராமதேவா

Who had introduced yoga first time to the western world in a religion conference Chicago, America?

(a) Swami Vivekananda

(b) Narendra Modi

(c) Maharshi Patanjali

(d) Baba Ramadeva

30. யோகாவின் கூறுகளைப் பற்றி எந்த வேதம் குறிப்பிடுகிறது?

(அ) அதர் வேதம் (ஆ) ரிக் வேதா

(இ) சாம் வேதம் (ஈ) யஜுர் வேதம்

Which veda mentions about the elements of yoga?

(a) Athar veda (b) Rig veda

(c) Sam veda (d) Yajur veda

31. ஞானத்தின் பாதை
(அ) ராஜ யோகா (ஆ) ஞான யோகா
(இ) பக்தி யோகா (ஈ) கர்ம யோகா

_____ is the path of wisdom.

- (a) Raja yoga (b) Jnana yoga
(c) Bhakti yoga (d) Karma yoga

32. அன்னமய கோசத்திற்கான யோகா பயிற்சி எது?

- (அ) ஆசனா (ஆ) பிராணயாமா
(இ) தாரணா (ஈ) தியானா

_____ is a yoga practice for Annamaya kosa.

- (a) Asana (b) Pranayama
(c) Dharana (d) Dhyana

33. ஹதயோகாவின் படி பின்வரும் ஆசனம் எது சிறந்தது?

- (அ) சித்தசனா (ஆ) சிம்ஹாசனா
(இ) பத்மசனா (ஈ) பத்ராசனா

Which of the following Asana is the best according to Hathayoga?

- (a) Siddhasana (b) Simhasana
(c) Padmasana (d) Bhadrasana

34. உணர்ச்சிகரமான பொருட்களிலிருந்து உணர்வுகளை வெளியேற்றுவது

- (அ) தரனா (ஆ) தியானா
(இ) பிரத்யஹாரா (ஈ) சமாதி

Withdrawal of senses from the sensory objects is

- (a) Dharana (b) Dhyana
(c) Pratyahara (d) Samadhi

35. இயக்கத்தில் ஈடுபடும் தசைகள்

- (அ) எலும்பு தசை
(ஆ) மென்மையான தசை
(இ) இதய தசை
(ஈ) மேற்கூறிய எதுவும் இல்லை

Muscles involved in movement is

- (a) Skeletal muscle (b) Smooth muscle
(c) Cardiac muscle (d) None of the above

36. தைராய்டு சுரப்பிக்கு பின்வருவனவற்றில் எது நல்ல ஆசனம்?

- (அ) தனுரசனா (ஆ) பாசிமோட்டனாசனா
(இ) சக்ராசனா (ஈ) சர்வங்கசனா

Which of the following asana is good for thyroid gland?

- (a) Dhanurasana
- (b) Paschimottanasana
- (c) Chakrasana
- (d) Sarvangasana

37. இவற்றுள் எவை எதிர்மறை உணர்ச்சி அல்ல?

- (அ) வெறுப்பு (ஆ) பொறாமை
- (இ) கோபம் (ஈ) அனுதாபம்

_____ is not a negative emotion?

- (a) Hatred (b) Jealousy
- (c) Anger (d) Sympathy

38. உணர்ச்சிகளை பயன்படுத்தி _____ மூலம் பார்க்க, கேட்க, அல்லது அறிந்து கொள்ள முடியும்.

- (அ) கவனம் (ஆ) கற்றல்
- (இ) கருத்து (ஈ) நினைவு

_____ is the ability to see, hear, or become aware of something through the senses.

- (a) Attention (b) Learning
- (c) Perception (d) Memory

39. பின்வருவனவற்றில் வெப்பமூட்டும் பிராணயாமா எது?

- (அ) நதிசோதனா (ஆ) உஜ்ஜயி
(இ) சந்திரபேதன (ஈ) சிதாலி

Which of the following is a heating pranayama?

- (a) Nadishodhana (b) Ujjayi
(c) Chandrabhedana (d) Sitali

40. சூர்யனமாஸ்கர் என்பது நன்கு வடிவமைக்கப்பட்ட _____ மற்றும் சுவாச பயிற்சியின் கலவையாக உள்ளது.

- (அ) பிராணயாமா (ஆ) தியானா
(இ) பந்தா (ஈ) ஆசனா

Suryanamaskar is a well-devised combination of _____ and breathing.

- (a) Pranayama (b) Dhyana
(c) Bandha (d) Asana

41. புஜங்கசனா மற்றும் சலபாசனா ஆகியவற்றின் அற்புதமான கலவை எது?

- (அ) சர்பசனா (ஆ) தனுரசனா
(இ) ஹலசனா (ஈ) சக்ராசனா

Which posture makes a wonderful combination of Bhujangasana and Salabhasana?

- (a) Sarpasana (b) Dhanurasana
(c) Halasana (d) Chakrasana

42. புரோஜெஸ்ட்டிரோன் ஹார்மோன் எந்த சுரப்பியால் சுரக்கப்படுகிறது?

(அ) கருப்பை மூலம் (ஆ) அட்ரீனல் சுரப்பியால்

(இ) சிறுநீரகங்களால் (ஈ) பாராதைராய்டு சுரப்பி

Progesterone hormone is secreted by which gland?

(a) By Ovary

(b) By Adrenal gland

(c) By Kidneys

(d) By Parathyroid gland

43. T_3 ஹார்மோன் எந்த நாளமில்லா சுரப்பியால் சுரக்கப்படுகிறது?

(அ) பிட்யூட்டரி (ஆ) பினியல்

(இ) தைராய்டு (ஈ) தைமஸ்

T_3 hormone is secreted by which endocrine gland?

(a) Pituitary (b) Pineal

(c) Thyroid (d) Thymus

44. தன்னிச்சையான உறுப்புகளின் அதிகப்படியான மன அழுத்தம் உருவாக ————— காரணமாக உள்ளது.

- (அ) முதுகெலும்பு நரம்புகளின் குழு
- (ஆ) மண்டை நரம்புகளின் குழு
- (இ) சிம்பதேடிக் நரம்புகள்
- (ஈ) பாராசிம்பதேடிக் நரம்புகள்

Stress causes hyperactivity of involuntary organs through

- (a) Group of spinal nerves
- (b) Group of cranial nerves
- (c) Sympathetic nerves
- (d) Parasympathetic nerves

45. மகர்ஷி பதஞ்சலி விவரித்தபடி யோகாவின் வெது பாகம் எது?

- (அ) யாமா (ஆ) நியாமா
- (இ) தாரணா (ஈ) தியானா

Which is the 6th limb of yoga, as described by Maharshi Patanjali?

- (a) Yama (b) Niyama
- (c) Dharana (d) Dhyana

46. யோகா இதன் ஒற்றுமையைக் கொண்டிருக்காது

- (அ) மனமும் மற்றும் உடலும்
- (ஆ) எண்ணங்களும் மற்றும் செயல்களும்
- (இ) மனிதனும் மற்றும் இயற்கையும்
- (ஈ) எண்ணங்களும் மற்றும் கனவுகளும்

Yoga does not embody unity of

- (a) Mind and body
- (b) Thoughts and actions
- (c) Man and nature
- (d) Thoughts and dreams

47. கட்டமைப்பு ஆதரவு மற்றும் இயக்கத்திற்கு பொறுப்பான உடல் அமைப்பு —————

- (அ) இருதய அமைப்பு (ஆ) நாளமில்லா அமைப்பு
- (இ) தசை அமைப்பு (ஈ) எலும்பு அமைப்பு

The body system responsible for structural support and movement is the —————

- (a) Cardiovascular system
- (b) Endocrine system
- (c) Muscular system
- (d) Skeletal system

48. உடலைச் சுற்றி இரத்தத்தை கொண்டு செல்வதற்கு
———— பொறுப்பு

(அ) சிறுநீர் அமைப்பு (ஆ) சுற்றோட்ட அமைப்பு

(இ) நிணநீர் அமைப்பு (ஈ) செரிமான அமைப்பு

The system responsible for transporting blood
around the body is

(a) Urinary system

(b) Circulatory system

(c) Lymphatic system

(d) Digestive system

49. நரம்புகள் எடுத்து செல்வது

(அ) சிறுநீர்

(ஆ) நிணநீர் திரவம்

(இ) ஆக்ஸிஜனேற்றப்பட்ட இரத்தம்

(ஈ) ஆக்ஸிஜன் அல்லாத இரத்தம்

Veins carry

(a) Urine

(b) Lymph fluid

(c) Oxygenated blood

(d) Deoxygenated blood

50. _____ செரிமான நொதிகள் இதற்கு
பொறுப்பேற்கின்றன.

- (அ) உணவு நுகர்வு மெதுவாக
- (ஆ) உணவு நுகர்வு வேகப்படுத்துதல்
- (இ) உணவின் செரிமானத்தை மெதுவாக்குவது
- (ஈ) உணவின் செரிமானத்தை விரைவுபடுத்துதல்

Digestive enzymes are responsible for

- (a) Slowing the consumption of food
 - (b) Speeding up the consumption of food
 - (c) Slowing the breakdown of food
 - (d) Speeding up the breakdown of food
-