

Reg. No. :

Code No. : 12028 B Sub. Code : SYOG 3 A/
AYOG 31

U.G. (CBCS) DEGREE EXAMINATION,
NOVEMBER 2021.

Third Semester

Part – IV

YOGA

(For those who joined in July 2017 onwards)

Time : One and half hours Maximum : 50 marks

Answer ALL questions.

Choose the correct answer :

1. உடல், மனம் மற்றும் ஆன்மீக நல்வாழ்வை மேம்படுத்த
உதவுவது

(அ) உடற்பயிற்சி(ஆ) ஏரோபிக்ஸ்

(இ) யோகா (ஈ) உணவு

————— helps to promote physical, mental and
spiritual well-being.

(a) Exercise (b) Aerobics

(c) Yoga (d) Diet

2. கீழே கொடுக்கப்பட்டதில் எது உடம்பின் ஆரோக்கியத்திற்கு உதவுகிறது?

- (அ) ஆசனம் (ஆ) பிராணையா
(இ) முத்திரைகள் (ஈ) எதுவும் இல்லை

_____ help in the healthy functioning of the human body.

- (a) Asanas (b) Pranayama
(c) Mudras (d) All of these

3. 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

4. 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

5. 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

6. உடல் நல்வாழ்வு நிலை என்பது எதை குறிக்கிறது

(அ) மன ஆரோக்கியம்

(ஆ) சமூக ஆரோக்கியம்

(இ) உடல் ஆரோக்கியம்

(ஈ) உணர்ச்சி ஆரோக்கியம்

A state of physical well-being is called

(a) Mental health (b) Social health

(c) Physical health (d) Emotional health

7. தோற்றத்தின்படி, எத்தனை வகையான ஆசனங்கள் உள்ளன?

(அ) 1 (ஆ) 2

(இ) 3 (ஈ) 4

According to posture, asanas are classified in to

(a) 1 (b) 2

(c) 3

(d) 4

8. மாற்று நாசி சுவாசம் என அழைக்கப்படுவது —————

(அ) சித்தலி பிராணாயாமம்

(ஆ) பிரம்மாரி பிராணாயாமம்

(இ) நாடிசோதனா

(ஈ) எதுவும் இல்லை

Alternate nostril breathing is also called as ———

(a) Sithali pranayama

(b) Bhramari pranayama

(c) Nadisodhana

(d) None

9. கவனப் பயிற்சி எது?

(அ) ஞானம் (ஆ) தியானம்

(இ) ஆசனம் (ஈ) பிராணாயாமம்

Attention training also known as

(a) Wisdom (b) Meditation

(c) Asana (d) Pranayama

10. இந்தியாவில் சர்வதேச யோகா கொண்டாட்டம் எந்த அமைச்சகத்தால் செய்யப்படுகிறது?

(அ) ஆயுஷ் அமைச்சகம்

(ஆ) சிவில் விமான போக்குவரத்து அமைச்சகம்

(இ) தகவல் 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

11. 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

12. 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

13. யோகா பயிற்சிக்கான உடை எவ்வாறு இருக்க வேண்டும்?

- (அ) இறுக்கமான ஜீன்ஸ்
(ஆ) விலை உயர்ந்த மற்றும் அதிநவீன ஆடைகள்
(இ) தலை முதல் கால் வரை மூடிய ஆடை
(ஈ) தளர்வான மற்றும் பொருத்தமான ஆடை

Dress of 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

14. ஒவ்வொரு யோகா ஆசிரியரும் பயிற்சி தொடங்க வேண்டிய பிரிவு

- (அ) பிராணயாமா (ஆ) ஆசனம்
(இ) கிரியா (ஈ) இறை வணக்கம்

Every yoga teacher must start the practice session with

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

15. சுவாசம் வெளியே _____ அழைக்கப்படுகிறது.

- (அ) புரகா (ஆ) சும்பகா

(இ) ரேச்சகா (ஈ) எதுவுமில்லை

Exhalation is known as

- (a) Puraka (b) Kumbhaka
(c) Rechaka (d) None

16. வடிகட்டுதல் என்பது _____ன் முதன்மை செயல்பாட்டில் ஒன்றாகும்.

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

Filtration is one of the primary functions of

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

17. யோகாவின் எத்தனை நிலைகள் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன?

- (அ) 7 (ஆ) 8
(இ) 4 (ஈ) 3

How many limbs of Yoga?

- (a) 7 (b) 8
(c) 4 (d) 3

18. 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

19. சர்வதேச யோகா தினம் கொண்டாடப்படும் நாள்

(அ) ஜூன் 21 (ஆ) ஏப்ரல் 21

(இ) ஜூலை 21 (ஈ) ஜூன் 12

International day of yoga celebrate on

(a) June 21 (b) April 21

(c) July 21 (d) June 12

20. கபாலபாதி சிகிச்சை எதற்கு பயனுள்ளதாக இருக்கும்?

(அ) சினூசிடீஸ் (ஆ) ஆஸ்துமா

(இ) மூளை நோய்கள் (ஈ) இவை அனைத்தும்

Kapalabhati is useful in treating

(a) Sinusitis

(b) Asthma

(c) Bronchial infections

(d) All of these

21. மகரசனா ————— தோற்றம் போல தோன்றுகிறது.

(அ) முயல் (ஆ) தண்டு ட்விஸ்ட்

(இ) முதலை (ஈ) இறந்த உடல்

Makarasana looks like a ————— posture.

- (a) Hare (b) Spinal twist
(c) Crocodile (d) Dead body

22. தியானம் ஒரு சிறந்த வழி

(அ) அழுத்தத்தை குறைக்க

(ஆ) கலோரிகள் எரிக்கவும்

(இ) வலிமையை வளர்ப்பது

(ஈ) எதுவும் இல்லை

Meditation is a great way to

- (a) Reduce stress
(b) Burn calories
(c) Develop strength
(d) None

23. மனித மூளையின் நினைவாற்றல் திறமைகள் எது?

(அ) என்கோடு மற்றும் சேமித்தல்

(ஆ) தக்கவைத்து பின்னர் தகவலை நினைவுபடுத்துகிறது

(இ) கடந்த அனுபவங்கள்

(ஈ) இவை அனைத்தும்

Memory is our ability to ————— in the human brain.

- (a) Encode and store
- (b) Retain and subsequently recall information
- (c) Past experiences
- (d) All of these

24. 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

25. சமாதரி என்பது?

- (அ) பகல் கனவு
- (ஆ) தூக்க நிலை
- (இ) ஆனந்தமன நிலை
- (ஈ) உட்கார்ந்திருக்கும் நிலை

Samadhi is —————

- (a) A trance
- (b) A state of sleep
- (c) A state of joyful calm
- (d) A state of sitting

26. ஒரு பொருள், படம், ஒலி இவற்றில் மனதை நிலைப்படுத்துவது —————

- (அ) தாரணை (ஆ) தியானம்
- (இ) சமாதி (ஈ) பிரத்தியாகாரம்

Stabilize and focus the mind on one object, image, sound is

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

27. சூர்யனமாஸ்கர் எப்து 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

28. ஒரு குழு சூழ்நிலையில் தீர்ப்புகள் செய்ய திறன்

- (அ) மன ஆரோக்கியம்
(ஆ) சமூக ஆரோக்கியம்
(இ) உடல் ஆரோக்கியம்
(ஈ) உணர்ச்சி ஆரோக்கியம்

The ability to make judgments in a group situation

- (a) Mental health (b) Social health
(c) Physical health (d) Emotional health

29. யோகா பயிற்சி செய்வது மூலம் ஒரு நபரின் —————
கட்டுப்படுத்த உதவுகிறது?

- (அ) மனம் (ஆ) ஆத்மா
(இ) உடல் (ஈ) இவை அனைத்தும்

The art of practicing yoga, helps in controlling an individual's —————

- (a) Mind (b) Soul
(c) Body (d) All the above

30. 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

31. அதிக அதிர்வெண் கொண்ட மூளை அலைகள் எவ்வாறு அழைக்கப்படுகிறது

- (அ) காமா (ஆ) பீட்டா
- (இ) ஆல்ஃபா (ஈ) தீட்டா

The highest frequency of brain waves is called as

- (a) Gamma (b) Beta
- (c) Alpha (d) Theta

32. இரத்த சுழற்சி மண்டலத்தின் பகுதி எது?

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

The organ in circulatory system is

- (a) Kidney (b) Neuron
- (c) Heart (d) Lungs

33. மனித உடலின் கட்டமைப்பு மற்றும் செயல்பாடு அலகு
_____ ஆகும்.

- (அ) திசு (ஆ) செல்
(இ) உறுப்பு (ஈ) அமைப்பு

The structural and functional unit of human body is

- (a) Tissue (b) Cell
(c) Organ (d) System

34. மனித உடலின் அமைப்பு பற்றி படிப்பது _____
என்று அழைக்கப்படுகிறது.

- (அ) சைட்டாலஜி (ஆ) உடற்கூறியல்
(இ) ஹிஸ்டோலஜி (ஈ) உடலியல்

The study of the structure of human body parts is called _____

- (a) Cytology (b) Anatomy
(c) Histology (d) Physiology

35. 'ஆசானா' என்ற வார்த்தை _____
வார்த்தையிலிருந்து பெறப்பட்டது.

- (அ) சமஸ்கிருதம் (ஆ) லத்தின்
(இ) ஆங்கிலம் (ஈ) உருது

The term asana is derived from the

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

36. தயார் ஆகுதல் ————— அதிகரிக்கிறது.
(அ) சுழற்சி (ஆ) வெப்பநிலை
(இ) தசைக்குரல் (ஈ) இவை அனைத்தும்

Warming up increases —————

- (a) Circulation (b) Temperature
(c) Muscle tone (d) All of these

37. கபலாபாதி நடைமுறையின் முக்கிய சிகிச்சை நன்மைகள் என்ன?

- (அ) நுரையீரலை சுத்தப்படுத்தும்
(ஆ) இதயத்தை சுத்தப்படுத்தும்
(இ) மூளையை சுத்தப்படுத்தும்
(ஈ) சிறுநீரகத்தை சுத்தப்படுத்தும்

What is the main therapeutic benefit of Kapalabhati practice?

- (a) Cleanse the lungs (b) Cleanse the heart
(c) Cleanse the brain (d) Cleanse the kidney

38. ஐ.நா. பொதுச் சபை ஜூன் 21ஐ சர்வதேச யோகா தினமாக எப்போது அறிவித்தது?

- (அ) 21 ஜூன் 2014
(ஆ) 11 டிசம்பர் 2014
(இ) 12 டிசம்பர் 2014
(ஈ) 11 ஜூன் 2014

When did the UN general assembly announce
21st June as the international yoga day?

- (a) 21st June 2014 (b) 11th Dec 2014
(c) 12th Dec 2014 (d) 11th June 2014

39. தலைமை சுரப்பி என்றழைக்கப்படும் நாளமில்லா சுரப்பி
எது?

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

Which endocrine gland is master gland in our
body?

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

40. 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

41. 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

42. 'ஹத்தியோக பிரதிபிகா' தொகுத்தவர் யார்?

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

Who compiled 'Hathayoga pradipika'?

- (a) Patanjali (b) Gheranda
(c) Swatmarama (d) None of the above

43. அமெரிக்காவின் சிகாகோவில் நடந்த ஒரு மத நாட்டில் மேற்கத்திய உலகிற்கு யோகாவை முதன் முதலில் 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

44. யோகாவின் தந்தை என்று அழைக்கப்படுபவர் யார்?

- (அ) பதஞ்சலி
- (ஆ) சிவா
- (இ) பிரம்மா
- (ஈ) திருமலை கிருஷ்ணமாச்சார்யா

Who is known as father of Yoga?

- (a) Patanjali
- (b) Shiva
- (c) Brahma
- (d) Tirumalai Krishnamacharya

45. யோகாவை “எட்டு பாதையாக” பிரித்து நடைமுறைப்படுத்தியது யார்?

- (அ) பதஞ்சலி
- (ஆ) B.K.S. ஐயங்கார்
- (இ) அகத்தியர்
- (ஈ) சிவானந்தா

Who organized the practice of yoga into an “eight limbed path”?

- (a) Patanjali (b) B.K.S. Iyengar
(c) Agathiyar (d) Sivananda

46. உணர்ச்சிகரமான பொருட்களிலிருந்து உணர்வுகளை வெளியேறுவது

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

Withdrawal of senses from the sensory objects is

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

47. 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

48. யோகா என்பது?

(அ) வலிமை

(ஆ) மன ஒருநிலை

(இ) நெகிழ்வான உடல்

(ஈ) இவை அனைத்தும்

Yoga is a discipline for

(a) Strength

(b) An objective frame of mind

(c) Flexible body

(d) All of the above

49. திரிகொனாசனா _____ தோற்றம் போல
தோன்றுகிறது.

(அ) முக்கோணம்(ஆ) மரம்

(இ) அரை சக்கரம் (ஈ) தாமரை

Trikonasana looks like a _____ posture.

(a) Triangle (b) Tree

(c) Half wheel (d) Lotus

50. உஸ்த்ரா என்பதன் பொருள்

(அ) பசு முகம் (ஆ) ஒட்டகம்

(இ) முயல் (ஈ) பாம்பு

Ustra means _____

(a) Cow face (b) Camel

(c) Rabbit (d) Snake