

Reg. No. : .....

Code No. : 22202 B Sub. Code : SYOG3A

U.G. (CBCS) DEGREE EXAMINATION,  
NOVEMBER 2019.

Third Semester

Part — IV

YOGA

(For those who joined in July 2017 onwards)

Time : 1½ hours

Maximum : 50 marks

Answer ALL questions.

Choose the correct answer.

1. இரத்த சுழற்சி மண்டலத்தின் பகுதி எது  
(அ) சிறுநீரகம் (ஆ) நுபூரான்  
(இ) இதயம் (ஈ) நுரையீரல்
- The circulatory system consists of  
(a) Kidney (b) Neuron  
(c) Heart (d) Lungs

50. எந்த உபநிஷத்தில் “ஷாந்திலயக வித்யா” விவரிக்கப்பட்டிருக்கிறது?

- (அ) கதோ உபநிஷத்  
(ஆ) பிரிஹதரன்யகோ பனிஷத்  
(இ) அயத்ரேயோ பனிஷத்  
(ஈ) சந்திரோகியோ பனிஷத்

Which Upanishad described the 'Shandilya Vidya'?

- (a) Katha Upanishad  
(b) Brihadaranyako Upanishad  
(c) Aitareyo Upanishad  
(d) Chandogyo Upanishad



2. 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

3. 'யுஜ்' என்ற வார்த்தையின் பொருள்

- (அ) நுகர்வு  
(ஆ) சேர  
(இ) ஐக்கியப்பட வேண்டும்  
(ஈ) இவை அனைத்தும்

The word "yuj" means

- (a) to yoke (b) to join  
(c) to unite (d) all of these

4. பின்வருவனவற்றுள் சிவநந்தி யோகாவின் ஐந்து  
கோட்பாடுகளில் ஒன்றினைக் குறிப்பிடுக?

- (அ) சவாசனம் (ஆ) பக்தி  
(இ) ஞானம் (ஈ) தந்திரம்

Which of the following is one of the Five Principles of Yoga by Sivanandi?

- (a) Savasana (b) bhakti  
(c) Jnana (d) tantra

5. ஒரு பொருள், படம், ஒலி இவற்றில் மனதை  
ஒருநிலைபடுத்துவது

- (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

6. யோகாவில் எத்தனை கூறுகள் உள்ளன?

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

Yoga Consist of ——— Components

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



7. நமது உடலில் உள்ள இரத்தம் என்பது ஒரு —————

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

Blood in our body is a

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

8. யோகா பயிற்சியை ஆரம்பிப்பதற்கு முன் உணவிிற்கான சரியான இடைவெளி நேரம்

- (அ) 30 நிமிடங்கள் (ஆ) 60 நிமிடங்கள்  
(இ) 90 நிமிடங்கள் (ஈ) 2 மணி நேரம்

The appropriate amount of time to wait after a meal before beginning a yoga practice is

- (a) 30 minutes (b) 60 minutes  
(c) 90 minutes (d) 2 hours

9. சர்வதேச யோகா தினம் கொண்டாடப்படும் நாள் எது?

- (அ) 21 ஜூன் (ஆ) 21 ஏப்ரல்  
(இ) 21 ஜூலை (ஈ) 12 ஜூன்

When we celebrate international yoga day?

- (a) 21 June (b) 21 April  
(c) 21 July (d) 12 June

10. தியான வகை ஆசனம் எந்த அமைப்பை கொண்டுள்ளது

- (அ) உட்கார்ந்து நிலை  
(ஆ) நின்று நிலை  
(இ) படுத்திருக்கிற நிலை  
(ஈ) மல்லாந்து படுத்திருக்கிற நிலை

Meditative Asana are the ————— postures

- (a) Sitting (b) Standing  
(c) Prone (d) Supine

11. யோகா முதலில் ————— என்று அழைக்கப்பட்டது?

- (அ) ஆசனம் (ஆ) கபாலபதி  
(இ) தியானம் (ஈ) சமநிலை உணவு

Yoga was first referenced as a form of

- (a) Asana (b) Kabalapati  
(c) Meditation (d) Balance diet





12. பின்வருவனவற்றுள் எதனை அடைவதற்காக முன்னோர்களால் யோகா கற்பிக்கப்பட்டது.

- (அ) சரியான ஆரோக்கியம் பெற  
(ஆ) மன அமைதி பெற  
(இ) மன அழுத்த நிலாரணம் பெற  
(ஈ) அறிவொளி அல்லது சுய-உணர்ந்தலை பெற

The purpose of Yoga as taught by the ancients to attain

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

13. "யோகா" என்ற வார்த்தை எந்த மொழிச் சொல்லிலிருந்து பிறந்தது.

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

The word "Yoga" is derived from

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

14. ஹத்யோகா பிரதீபிகாவை தொகுத்தவர் யார்?

- (அ) பதஞ்சலி  
(ஆ) கிரந்தா  
(இ) சுவத்மரமா  
(ஈ) மேற்குறிப்பிட்டதில் எதுவும் இல்லை  
Who compiled 'Hathayoga pradipika'?  
(a) Patanjali (b) Gheranda  
(c) Svatmarama (d) None of the above

15. இட் ஆளுமை திறன் என்பது

- (அ) சுயநினைவோடு  
(ஆ) சுயநினைவற்ற  
(இ) ஆழ் நிலை  
(ஈ) எதுவும் இல்லை

ID Personality Denotes \_\_\_\_\_

- (a) Conscious (b) Unconscious  
(c) Sub Conscious (d) None

16. டெல்டா அலைகளின் அலைவரிசை விநாடிக்கு \_\_\_\_\_ சுழற்சிகள் நிகழும்.

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

17. சிறு குழுக்களுக்கு யோகா கற்பிப்பதில் பயனுள்ள அமர்வு ஏற்பாடு

- (அ) அரை சுற்று (ஆ) வட்ட அமைப்பு  
(இ) வரிசை (ஈ) நெடுவரிசை

For small groups, the effective seating arrangement in teaching yoga is \_\_\_\_\_

- (a) Semi circular (b) Circular  
(c) Row (d) Column

18. உடலுறுப்புகளின் ஆரோகியத்திற்கு உதவுவது எது?

- (அ) ஆசனங்கள் (ஆ) பிராணாயாமம்  
(இ) மந்திரங்கள் (ஈ) எதுவும் இல்லை

\_\_\_\_\_ help in the healthy functioning of the organism

- (a) Asanas (b) Pranayama  
(c) Mudras (d) None

19. சூர்யநமஸ்காரத்தில் எத்தனை வித்தியாசமான ஆசனங்கள் இருக்கின்றது?

- (அ) 12 (ஆ) 7  
(இ) 10 (ஈ) 8

How many different Asanas does Suryanamaskar comprise of ?

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

20. திரிகொனாசனம் \_\_\_\_\_ 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

21. பயனுள்ள போதனைக்கு, யோகா வகுப்புத் திட்டம் எப்போது தயார் செய்ய வேண்டும்?

- (அ) வகுப்பிற்கு ஒரு வாரத்திற்கு முன்பு  
(ஆ) வகுப்பிற்கு சற்று முன்பு  
(இ) வகுப்பிற்கு ஒன்று அல்லது இரண்டு நாட்கள் முன்பு  
(ஈ) வகுப்பு முடிந்தபிறகு

When shall be a Yoga lesson plan be prepared for an effective teaching?

- (a) One week before the class  
(b) Just before the class  
(c) One or two days before the class  
(d) After completion of the class



22. பிராணாயாமம் என்ற சொல்லிற்கு ————— என்று பொருள்.

- (அ) ஆற்றல் கட்டுப்பாடு
- (ஆ) ஆற்றல் இழப்பு
- (இ) நுட்பமான கை சைகைகள்
- (ஈ) உடல் வலிமை

The word Pranayama means

- (a) The regulation of energy
- (b) The dissipation of energy
- (c) Subtle hand gestures
- (d) The body strength

23. யோகா வகுப்பு பொதுவாக எவ்வாறு தொடங்குகிறது?

- (அ) ஒரு ஜெபத்தோடு
- (ஆ) சூர்யநமஸ்காரத்துடன்
- (இ) யோகிக் சக்சுமா வயத்தோடு
- (ஈ) யோகாசனாவுடன்

The Yoga class usually begin with a

- (a) A Prayer
- (b) Suryanamaskar
- (c) Yogic Sukshma Vyayama
- (d) Yogasana

24. கபாலபதியில் எத்தனை வேறுபட்ட வகைகள் உள்ளன?

- (அ) 6 (ஆ) 9
- (இ) 4 (ஈ) 12

How many different types of kabalapathi?

- (a) 6 (b) 9
- (c) 4 (d) 12

25. கபாலபதி சிகிச்சையின் முக்கிய நன்மை —————

- (அ) கப நோய்களை அகற்றுவது
- (ஆ) பித்த கோளாறுகளை அகற்றுவது
- (இ) வாத கோளாறுகளை அகற்றுவது
- (ஈ) வாத-பித்த கோளாறுகளை அகற்றுவது

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





26. யோகா பயிற்சி கலை தனிநபரின் எதைக் கட்டுப்படுத்த உதவுகிறது?

- (அ) மனதை  
(ஆ) ஆன்மாவை  
(இ) உடலை  
(ஈ) மேலே உள்ள அனைத்தையும்

The art of practicing yoga helps in controlling an individual's \_\_\_\_\_

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

27. கும்பகாவை பயிற்சி செய்ய பரிந்துரைக்கப்பட்ட சரியான நேரம் (பிராணாயாமம்)

- (அ) சூரிய உதயத்திற்கு முன்  
(ஆ) சூரிய அஸ்தமனத்திற்குப் பிறகு  
(இ) காலை மற்றும் மாலை  
(ஈ) காலை, மதியம், மாலை, நள்ளிரவு

What is the recommended time period for the practice of Kumbhaka (Pranayama)?

- (a) Before sunrise  
(b) After sunset  
(c) Morning and evening  
(d) Morning, midday, evening, midnight

28. தலைமை சுரபி என்றழைக்கப்படும் நாளமில்லா சுரபி 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

29. கோப்ரா போஸ் என்று அழைக்கப்படுவது \_\_\_\_\_

- (அ) பத்மாசனம் (ஆ) சலபாசனம்  
(இ) பூஜங்காசனம் (ஈ) எதுவும் இல்லை

Cobra pose is also called as

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

30. ஆசனம் எத்தனை வகைகளை அடிப்படையாக கொண்டது?

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

Asana based on how many types?

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



31. கபாலபதி என்பது ஒரு ————— முறை.

- (அ) பலப்படுத்தல்  
(ஆ) தியானம்  
(இ) சுத்தம் செய்தல்  
(ஈ) இவற்றில் எதுவும் இல்லை

Kabalabhati is a ————— Process

- (a) Strengthening (b) Meditation  
(c) Cleaning (d) None of these

32. உஸ்ட்ரா என்பதன் பொருள்

- (அ) மரம் (ஆ) ஒட்டகம்  
(இ) முயல் (ஈ) பாம்பு

Ustra means

- (a) The tree (b) Camel  
(c) Hare (d) Snake

33. யோகாவிற்கு கடுமையான ————— தேவைப்படுகிறது.

- (அ) வலிமை  
(ஆ) மன ஒருநிலை  
(இ) நெகிழ்வான உடல்  
(ஈ) மேலே உள்ள அனைத்தும்

Yoga is a strict discipline which requires

- (a) strength  
(b) an objective frame of mind  
(c) flexible body  
(d) all of the above

34. மாற்று நாசி சுவாசம் என அழைக்கப்படுவது —————

- (அ) சித்தலி பிராணயாமம்  
(ஆ) பிரம்மரி பிராணயாமம்  
(இ) நாடிசோதனா  
(ஈ) ஒன்றும் இல்லை

Alternate nostril breathing also called as

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

35. உடலின் சுத்திகரிப்புக்கு கவனம் செலுத்துகின்ற யோகாவின் பெயர் எது?

- (அ) ஞான யோகா (ஆ) ஹத யோகா  
(இ) பக்தி யோகா (ஈ) கர்ம யோகா





Which system of yoga that focuses on the purification of the physical body?

- (a) Gnana Yoga (b) Hatha Yoga  
(c) Bhakti Yoga (d) Karma Yoga

36. தியானம் எப்போது செய்யலாம்?

- (அ) விடுமுறையில்  
(ஆ) வீட்டில்  
(இ) நடைபயிற்சியில்  
(ஈ) மேலே உள்ள அனைத்தும்

Meditation is practiced during

- (a) on vacation (b) at home  
(c) walking (d) all of the above

37. இஷ்வஸ்யோபனிஷத் படி, பின்வரும் நடைமுறையானது அழியாமைக்கு வழிவகுக்கிறது எது?

- (அ) வைராக்கியா (ஆ) விவேகா  
(இ) வித்யா (ஈ) விஷயா

Which of the following practice leads to immortality, according to Ishavasyopanishad?

- (a) Vairagya (b) Viveka  
(c) Vidya (d) Vishaya

38. சமாதி நிலை என்பது —————

- (அ) ஆனந்த நிலை (ஆ) தூக்க நிலை  
(இ) ஓய்வெடுக்கும் நிலை (ஈ) உட்கார்ந்த நிலை

Samadhi is

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

39. பிராணா என்பதன் பொருள்

- (அ) ஆற்றல் பெறுவது  
(ஆ) உடற்பயிற்சி  
(இ) நாட்பட்டது  
(ஈ) மேலே உள்ள அனைத்தும்

Prana means

- (a) Self-energizing (b) Fitness  
(c) Chronic (d) All the above

40. மனித இதயத்தில் எத்தனை அறைகள் உள்ளன?

- (அ) இரண்டு அறைகள் (ஆ) மூன்று அறைகள்  
(இ) நான்கு அறைகள் (ஈ) அறைகள் இல்லை



How many Chambers in human heart?

- (a) Two chambers (b) Three chambers  
(c) Four chambers (d) No chambers

41. யோக சூத்ரா என்பது யாரால் வரையறுக்கப்பட்டது?

- (அ) பதஞ்சலி (ஆ) கெரண்ட்  
(இ) ஸ்வத்மரமா (ஈ) எதுவும் இல்லை

Who compiled 'Yoga Sutra'?

- (a) Patanjali (b) Gerund  
(c) Svatmarama (d) None of the above

42. மனதில் ————— நிலைகள் உள்ளன.

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

Mind consists of ————— stage.

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

43. யோகாவின் மிக முக்கியமான சகாதார விளைவுகளில் ஒன்று

- (அ) குழந்தைகளின் வேகமான வளர்ச்சி  
(ஆ) அழுத்தம் குறைப்பு  
(இ) புற்றுநோய் குணமடைதல்  
(ஈ) விரைவு 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

44. எந்த பிராணாயாமா நடைமுறை தோல் மற்றும் கண்களுக்கு பயனுள்ளதாக இருக்கும்?

- (அ) நாடிசோதனா (ஆ) சித்தலி  
(இ) ப்பிரமரி (ஈ) எதுவும் இல்லை

Which pranayama practice is beneficial for skin and eyes?

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

45. பின்புற தசைகள் மற்றும் முதுகெலும்பு நரம்புகளை உறுதிபடுத்தும் ஆசனம்

- (அ) பலனமுத்தாசனம் (ஆ) சேதுபந்தாசனம்  
(இ) மகராசனம் (ஈ) சலபாசனம்



Which asana tones up the back muscles and spinal nerves?

- (a) Pavanamutasana
- (b) Sethubandhasana
- (c) Makarasana
- (d) Salabhasana

46. ராஜ யோகா ————— எனவும் அழைக்கப்படுகிறது.

- (அ) அதிரடி செயல் யோகா
- (ஆ) பக்தி யோகா
- (இ) பாரம்பரிய யோகா
- (ஈ) உடலியல் யோகா

Raja yoga also called as

- (a) Action yoga
- (b) Devotion yoga
- (c) Classical yoga
- (d) Physical yoga

47. ————— 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

48. “யோகா” என்ற சொல்லின் சொற்பிறப்பியல் சொற்பொழிவுக்கு சமஸ்கிருதத்தின் வினை வடிவம் எது?

- (அ) யக்
- (ஆ) யுகே
- (இ) யுஜ்
- (ஈ) யுஜே

Which is the Sanskrit root (verb form) for the etymological derivation of the word “Yoga”?

- (a) Yug
- (b) Yuge
- (c) Yuj
- (d) Yuje

49. கதோபநிசெத் தத்துவத்தின் படி யோகாவின் வரையறை

- (அ) மனதில் கட்டுப்பாடு
- (ஆ) உணர்வு உறுப்புகள், மனதில் மற்றும் அறிவாற்றல் மீது கட்டுப்பாடு
- (இ) உணர்வு உறுப்புகள் மற்றும் அறிவு கட்டுப்பாடு
- (ஈ) உடல் மற்றும் மனதில் கட்டுப்பாடு

Definition of Yoga according to Katha Upanishad

- (a) Control on mind
- (b) Control on sense organs, mind and intellect
- (c) Control on sense organs and intellect
- (d) Control on body and mind

