

49. நமது அக்னா சக்கரத்தின் இருப்பிடம்

(அ) தலையின் கிரீடம்

(ஆ) இதயம்

(இ) தொண்டையின் அடிப்பகுதி

(ஈ) புருவ மையம்

Location of our Ajna Chakra is

(a) Crown of the head

(b) Heart

(c) Base of throat

(d) Eyebrow center

50. ஹதயோகத்தின்படி, சித்தாசனம் எப்படி அறியப்படுகிறது?

(அ) முக்தாசனம்

(ஆ) குப்தாசனம்

(இ) பத்ராசனம்

(ஈ) (அ) மற்றும் (ஆ) இரண்டும்

According to Hathayoga, Sidhasana is otherwise known as

(a) Muktasana (b) Guptasana

(c) Bhadrasana (d) Both (a) and (b)

Reg. No. : .....

Code No. : 10041 B Sub. Code : SYOG 3 A/  
AYOG 31/CYOG 31

U.G. (CBCS) DEGREE EXAMINATION,  
NOVEMBER 2022.

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. “பிராணாயாமம்” என்ற சொல் எதை குறிக்கிறது?

(அ) தியானம்

(ஆ) தளர்வு

(இ) சுவாசக் கட்டுப்பாடு

(ஈ) இல்லை

The word “Pranayama” refers to \_\_\_\_\_.

(a) meditation

(b) relaxation

(c) breathing control

(d) none



2. 'யுஜ்' என்ற சொல்லுக்கு அர்த்தம்  
 (அ) நுகத்தடி (ஆ) சேர  
 (இ) ஒன்றிணைக்க (ஈ) இவை அனைத்தும்

The word "yuj" means

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

3. ஒரு பொருளின் மீது மனதை நிலைப்படுத்தி, ஒருமுகப்படுத்தி, உருவம், ஒலி \_\_\_\_\_.

- (அ) தாரணா (ஆ) தியானா  
 (இ) சமாதி (ஈ) பிரத்யாஹாரா

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

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

4. யோகா \_\_\_\_\_ கூறுகளைக் கொண்டது.

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

Yoga Consist of \_\_\_\_\_ Components.

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

5. நமது உடலில் உள்ள இரத்தம் \_\_\_\_\_.

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

Blood in our body is a \_\_\_\_\_.

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

6. யோகா முதலில் \_\_\_\_\_ இன் ஒரு வடிவமாகக் குறிப்பிடப்பட்டது.

- (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





7. ஹத்யோக பிரதீபிகாவை தொகுத்தவர் யார்?  
 (அ) பதஞ்சலி (ஆ) கெராண்டா  
 (இ) ஸ்வத்மராம (ஈ) மேலே எதுவும் இல்லை

Who compiled 'Hathayoga pradipika'?

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

8. உயிரினத்தின் ஆரோக்கியமான செயல்பாட்டிற்கு எது உதவுகிறது?

- (அ) ஆசனங்கள் (ஆ) பிராணயாமம்  
 (இ) முத்திரைகள் (ஈ) எதுவுமில்லை

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

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

9. சூரியனமஸ்கர் எத்தனை வெவ்வேறு 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

10. யோகா வகுப்பு பொதுவாக \_\_\_\_\_ உடன் தொடங்குகிறது.

- (அ) ஒரு பிரார்த்தனை  
 (ஆ) சூரியனமஸ்கர்  
 (இ) யோக சூக்ஷ்ம வ்யயமா  
 (ஈ) யோகாசனம்

The yoga class usually begin with a \_\_\_\_\_.

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

11. யோகா பயிற்சியின் கலை ஒரு தனிநபரின் \_\_\_\_\_ ஐக் கட்டுப்படுத்த உதவுகிறது.

- (அ) மனம்  
 (ஆ) ஆன்மா  
 (இ) உடல்  
 (ஈ) மேலே உள்ள அனைத்தும்

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

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



12. எந்த நாளமில்லா சுரப்பி, நமது உடலில் உள்ள மாஸ்டர் சுரப்பி ஆகும்?

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

Which Endocrine gland is Master gland in our body?

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

13. முன்னோர்கள் கற்பித்த யோகாவின் நோக்கம்

- (அ) பூரண ஆரோக்கியம்  
(ஆ) மன அமைதி  
(இ) அழுத்த நிவாரணம்  
(ஈ) இவை எதுவுமில்லை

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

- (a) Perfect health (b) Peace of mind  
(c) Stress relief (d) None of these

14. கபாலபதி என்பது ஒரு ————— செயல்முறை.

- (அ) பலப்படுத்துதல் (ஆ) தியானம்  
(இ) சுத்தம் செய்தல் (ஈ) இவை எதுவுமில்லை

Kabalabhati is a ————— process.

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

15. உஸ்த்ரா என்றால்

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

Ustra means

- (a) Tree (b) Camel  
(c) Hare (d) Horse

16. யோகா ஒரு கண்டிப்பான ஒழுக்கம் தேவை

- (அ) வலிமை  
(ஆ) ஒரு புறநிலை மனநிலை  
(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





17. மாற்று நாசி சுவாசம் \_\_\_\_\_ என்றும் அழைக்கப்படுகிறது.

- (அ) சீதாலி பிராணாயாமம்
- (ஆ) பிரமாரி பிராணாயாமம்
- (இ) நாடிசோதனா
- (ஈ) இல்லை

Alternate nostril breathing also called as \_\_\_\_\_.

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

18. 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

19. சமாதி என்பது \_\_\_\_\_.

- (அ) ஒரு மயக்கம் நிலை
- (ஆ) தூக்க நிலை
- (இ) ஓய்வெடுக்கும் நிலை
- (ஈ) உட்கார்ந்த நிலை

Samadhi is

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

20. மனித இதயம் \_\_\_\_\_ உள்ளது.

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

Human heart has

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



21. யோகர் சூத்ராவை தொகுத்தவர் யார்?

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

Who compiled 'Yoga Sutra'?

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

22. வாயு பரிமாற்றத்தில் ஈடுபடும் உறுப்பு எது?

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

Which Organ is involved in exchange of gases?

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

Page 10 Code No. : 10041 B

23. எந்த அமைப்பு நீர் நிலை மற்றும் உடல் வெப்பநிலையை ஒழுங்குபடுத்துகிறது?

- (அ) குழாய் இல்லாத சுரப்பிகள்  
(ஆ) சிறுநீரகங்கள்  
(இ) இதயம்  
(ஈ) கணையம்

Which system regulates water level and body temperature?

- (a) Ductless glands (b) Kidneys  
(c) Heart (d) Pancreas

24. இந்தியாவில் முதல் சர்வதேச யோகா தினம் எப்போது அனுசரிக்கப்பட்டது?

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

When first International Yoga Day observed in India?

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

Page 11 Code No. : 10041 B





25. யோகாவின் கூறுகளைப் பற்றி எந்த வேதம் குறிப்பிடுகிறது?

- (அ) அதர் வேதம் (ஆ) ரிக் வேதம்  
(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

26. சமஸ்கிருத வார்த்தையான 'வேதா' என்பது 'வித்' என்ற மூலச் சொல்லிலிருந்து உருவானது

- (அ) புரிந்து கொள்ள (ஆ) பார்க்க  
(இ) தெரிந்து கொள்ள (ஈ) கேட்க

The Sanskrit word 'Veda' is derived from the root word 'Vid' which means

- (a) To Understand (b) To See  
(c) To Know (d) To Hear

27. பின்வரும் எந்த பிராணயாமா நிழலிடா உடலை சுத்தப்படுத்துகிறது?

- (அ) உஜ்ஜை  
(ஆ) நாடிசோதனா  
(இ) சூர்யா பேதா  
(ஈ) மூர்ச்சா

Which of the following pranayama purifies the Astral body?

- (a) Ujjai  
(b) Nadishodhana  
(c) Surya Bedha  
(d) Moorcha

28. இடா மற்றும் பிங்கலநதியின் சங்கமம் எந்த சக்கரத்தில் நிகழ்கிறது?

- (அ) மணிப்புரா (ஆ) அனாஹதா  
(இ) அஜ்னா (ஈ) விசுதி

At which Chakra, the union of Ida and Pingalanadi takes place?

- (a) Manipura (b) Anahata  
(c) Ajna (d) Visudhi



29. ராஜ யோகம் என்பது நமது \_\_\_\_\_ ஐக் கட்டுப்படுத்தும் யோகம்.

- (அ) உணர்வு உறுப்புகள்  
(ஆ) செயல் உறுப்புகள்  
(இ) மனம்  
(ஈ) நமது உணர்ச்சிகள்

Raja Yoga is the yoga of controlling our \_\_\_\_\_.

- (a) Sense organs  
(b) Organs of action  
(c) Mind  
(d) Our emotions

30. நமது செரிமான அமைப்பை எந்த பிராணன் கட்டுப்படுத்துகிறது?

- (அ) அபானா (ஆ) வியானா  
(இ) சமனா (ஈ) உதானா

Which Prana governs our digestive system?

- (a) Apana (b) Vyana  
(c) Samana (d) Udana

31. சக்கரங்களும் நாடிகளும் எந்த கோஷத்தின் கூறுகள்?

- (அ) அன்னமய (ஆ) பிராணமய  
(இ) மனோமய (ஈ) விஜ்ஞாயமாயா

Chakras and Nadis are components of which Kosha?

- (a) Annamaya (b) Pranamaya  
(c) Manomaya (d) Vijnyayamaya

32. ஹத யோக சூத்திரத்தின்படி பின்வருவனவற்றில் எது மகாசித்தாக இல்லை?

- (அ) கபாலி  
(ஆ) கபாலிகா  
(இ) புத்தர்  
(ஈ) மத்சேயண்டா

Which of the following is not a Mahasiddha as per Hatha Yoga Sutra?

- (a) Kapali  
(b) Kapalika  
(c) Buddha  
(d) Matseyanda





33. யோகாவின் தொகுப்பு எந்த யோகியின் பங்களிப்பு?

- (அ) ஸ்ரீ அரவிந்தர்
- (ஆ) சுவாமி விவேகானந்தர்
- (இ) ஸ்ரீ யோகானந்தா
- (ஈ) ஸ்ரீ சைதன்யா

Yoga of synthesis is the contribution of which yoga?

- (a) Sri Aurobindo
- (b) Swami Vivekananda
- (c) Sri Yogananda
- (d) Sri Chaitanya

34. பின்வருவனவற்றில் எது விருத்தி அல்ல?

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

Which of the following is not a Vritti?

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

Page 16 Code No. : 10041 B

35. நாள்பட்ட குறைந்த முதுகுவலிக்கு எந்த ஆசனம் நல்லது?

- (அ) தனுராசனம்
- (ஆ) ஷலபாசனம்
- (இ) சக்ராசனம்
- (ஈ) ஹலாசனா

Which Asana is good for chronic low back pain?

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

36. இவற்றில் எது அறிவாற்றல் செயல்முறை அல்ல?

- (அ) உணர்தல் (ஆ) கவனம்
- (இ) நினைவகம் (ஈ) தூங்குதல்

Which of these is not a process of Cognition?

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

Page 17 Code No. : 10041 B



37. சுவாமி குவல்யானந்தாவின் யோகா குரு யார்?

- (அ) பட்டாபி ஜோயிஸ்
- (ஆ) டி.கிருஷ்ணமாச்சார்யா
- (இ) மாதவ் தாஸ்
- (ஈ) யோகேந்திரா

Who was the Yoga Guru of Swami Kuvalayananda?

- (a) Pattabhi Jois
- (b) T. Krishnamacharya
- (c) Madhav Das
- (d) Yogendra

38. 'சாண்டிலிய வித்யா' என்று விவரிக்கப்பட்ட உபநிஷதம் எது?

- (அ) கடோபநிஷத் (ஆ) பிருஹதாரண்யகபநிஷத்
- (இ) ஐதரேயோபநிஷத் (ஈ) சந்தோக்யோபநிஷத்

Which Upanishad described the 'Shandilya Vidya'?

- (a) Kathopanishad
- (b) Brihadaranyakopanishad
- (c) Aitareyopanishad
- (d) Chhandogyopanishad

Page 18 Code No. : 10041 B

39. சிவ சம்ஹிதையின்படி வெற்றிக்கான கூறுகளில் பின்வருவனவற்றில் எது சேர்க்கப்படவில்லை?

- (அ) உறுதியான நம்பிக்கை
- (ஆ) உணர்வு உறுப்புகளின் கட்டுப்பாடு
- (இ) தியாகம்
- (ஈ) மிதஹாரா

Which one of the following is not included in elements of success according to Shiva Samhita?

- (a) Firm Belief
- (b) Restraint of sense organs
- (c) Sacrifice
- (d) Mitahara

40. பின்வருவனவற்றில் எது 'க்ஷேத்ரா' மற்றும் 'க்ஷேத்ரஜ்ஞா' என்பதைக் குறிக்கிறது?

- (அ) பிரகிருதி மற்றும் புருஷன்
- (ஆ) ஆன்மா மற்றும் கடவுள்
- (இ) மாயா மற்றும் பிரம்மன்
- (ஈ) ஜகத் மற்றும் ஜீவா

Which of the following denotes the 'Kshetra' and 'Kshetrajna'?

- (a) Prakriti and Purusha
- (b) Soul and God
- (c) Maya and Brahman
- (d) Jagat and Jeeva

Page 19 Code No. : 10041 B





41. கேனோபநிஷத்தின்படி 'யக்ஷா' என்பவர் யார்?

- (அ) இந்திரன்
- (ஆ) பிராமணன்
- (இ) அக்னி
- (ஈ) வாயு

Who is 'Yaksha' according to Kenopanishad?

- (a) Indra
- (b) Brahman
- (c) Agni
- (d) Vayu

42. 'உத்கீதா' என்றால் என்ன?

- (அ) பிராணன்      (ஆ) சந்திரன்
- (இ) சுனு      (ஈ) பிரணவ

What is 'Udgetha'?

- (a) Prana      (b) Moon
- (c) Sunu      (d) Pranava

43. ஆதியோகி அல்லது முதல் யோகி என்று கருதப்படுபவர் யார்?

- (அ) பதஞ்சலி      (ஆ) சப்த ரிஷிகள்
- (இ) சிவன்      (ஈ) புத்தர்

Who is considered as the Adiyogi or first yogi?

- (a) Patanjali      (b) Sapta Rishis
- (c) Lord Shiva      (d) Lord Budha

44. பிக்ரம் யோகாவிற்கு பரிந்துரைக்கப்படும் அறை வெப்பநிலை என்ன?

- (அ) 105 டிகிரி பாரன்ஹீட்
- (ஆ) 104 டிகிரி பாரன்ஹீட்
- (இ) 100 டிகிரி பாரன்ஹீட்
- (ஈ) 110 டிகிரி பாரன்ஹீட்

What is the recommended room temperature for Bikram Yoga?

- (a) 105 degree Fahrenheit
- (b) 104 degree Fahrenheit
- (c) 100 degree Fahrenheit
- (d) 110 degree Fahrenheit



45. இந்தியாவில் சர்வதேச யோகாவை எந்த அமைச்சகம் கொண்டாடுகிறது?

- (அ) ஆயுஷ் அமைச்சகம்
- (ஆ) சிவில் விமான போக்குவரத்து அமைச்சகம்
- (இ) தொடர்பு அமைச்சகம்
- (ஈ) மனித வளம் 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

46. பதஞ்சலி யோக சூத்திரத்தில் யோகா \_\_\_\_\_ என வரையறுக்கப்படுகிறது.

- (அ) யுஜ்யதே அனேன இதி யோகா
- (ஆ) யோகா சித்த விருத்தி நிரோதா
- (இ) மனா ப்ரஸமான உபயஹ யோகம்
- (ஈ) யோக கர்மசு கௌசலம்

Yoga in Patanjali yoga sutra is defined as \_\_\_\_\_.

- (a) Yujyate anena iti yoga
- (b) Yogah chitta Vritti nirodhah
- (c) Manah prasamana upayah yogah
- (d) Yogah karmasu kausalam

Page 22 Code No. : 10041 B

47. எது ஞான பாதை என்று அழைக்கப்படுகிறது?

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

Which is called the path of wisdom?

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

48. பின்வரும் எந்த 'செயல் உறுப்பு' பூமியின் உறுப்புக்கு பிரதிபலிக்கிறது?

- (அ) பிறப்புறுப்பு
- (ஆ) ஆசனவாய்
- (இ) அடி
- (ஈ) கை

Which of the following 'organ of action' represents to Earth element?

- (a) Genitals
- (b) Anus
- (c) Feet
- (d) Hand

Page 23 Code No. : 10041 B

