

Reg. No. :

Code No. : 30041 B Sub. Code : SYOG 3 A/
AYOG 31/CYOG 31

U.G. (CBCS) DEGREE EXAMINATION, APRIL 2023.

Third Semester

Part IV

YOGA

(For those who joined in July 2017 onwards)

Time : 1 ½ hours

Maximum : 50 marks

Answer ALL questions.

1. யோகா சூத்திரத்தில் எத்தனை படிகள் உள்ளன?

(அ) ஆறு

(ஆ) நான்கு

(இ) எட்டு

(ஈ) ஒன்பது

Yoga sutra consists of _____ steps.

(a) Six

(b) Four

(c) Eight

(d) Nine

2. உயிரினத்தின் ஆரோக்கியமான செயல்பாட்டிற்கு எது உதவுகிறது?

(அ) ஆசனங்கள்

(ஆ) பிராணயாமம்

(இ) முத்திரைகள்

(ஈ) எதுவுமில்லை

_____ helps in the healthy functioning of the organism.

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

3. சூரியனமஸ்கர் எத்தனை வெவ்வேறு ஆசனங்களைக் கொண்டுள்ளது?

- (அ) 12 (ஆ) 7
(இ) 10 (ஈ) 8

How many different Asanas does Suryanamaskara comprise of?

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

4. 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) Suryanamaskara
(c) Yogic Sukshma Vyayama
(d) Yogasana

5. யோகாவில் எத்தனை நிலைகள் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன?

- (அ) 7 (ஆ) 8
(இ) 4 (ஈ) 3

How many limbs of Yoga?

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

6. கபாலபதி என்பது ஒரு _____ செயல்முறை.

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

Kabalabhati is a _____ process.

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

7. 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

8. மாற்று நாசி சுவாசம் _____ என்றும் அழைக்கப்படுகிறது.

- (அ) கீதாலி பிராணயாமம்
- (ஆ) பிரமாரி பிராணயாமம்
- (இ) நாடி சோதனா
- (ஈ) இல்லை

Alternate nostril breathing also called as _____.

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

9. 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

10. யோகா 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

11. 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

12. 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

13. 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

14. 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

15. 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

16. 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

17. 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

18. 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

19. சிவானந்தா யோகா வேதாந்த மையங்களின் (SYVC) நிறுவனர்?

(அ) ஸ்ரீ அரவிந்தர்

(ஆ) சுவாமி விவேகானந்தர்

(இ) ஸ்ரீ யோகானந்தா

(ஈ) சுவாமி விஷ்ணுதேவானந்தா

Founder of Sivananda Yoga Vedanta Centers (SYVC)?

(a) Sri Aurobindo

(b) Swami Vivekananda

(c) Sri Yogananda

(d) Swami Vishnudevananda

20. 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

21. 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

22. “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

23. ‘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

24. 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

25. 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

26. ஹதயோக பிரதீபிகாவை தொகுத்தவர் யார்?

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

Who compiled ‘Hathayoga pradipika’?

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

27. உஸ்த்ரா என்றால்

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

Ustra means

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

28. 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

29. இடா மற்றும் பிங்கலநதியின் சங்கமம் என்ற 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

30. 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

31. யோகா _____ கூறுகளைக் கொண்டது

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

Yoga consist of _____ components.

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

32. மனித உடல் அமைப்பு _____ஐக் கொண்டுள்ளது?

- (அ) உடற்கூறியல் அமைப்பு
- (ஆ) சிக்கலான உடல் பகுதி
- (இ) ஒற்றை தடிமன் கொண்ட மெல்லிய அமைப்பு
- (ஈ) மேலே உள்ள அனைத்தும்

Human body structure is consisted of _____.

- (a) Anatomical structure
- (b) Complex body part
- (c) Single thickness of cells
- (d) All of the above

33. உடல் ஆரோக்கியம் என்பது _____இல் இருந்து விடுபட்ட நிலையா?

- (அ) காயம்
- (ஆ) நோய் அல்லது நோய்கள்
- (இ) இதயத் தடுப்பு
- (ஈ) குறைபாடுகள்

Physical health is the state of being free from _____.

- (a) Injury
- (b) Illness or diseases
- (c) Cardiac arrest
- (d) Deformities

34. அசாதாரண நபர்களின் நடத்தையைப் படிப்பது _____ என்று அழைக்கப்படுகிறது.

- (அ) உள்நோக்கம்
- (ஆ) உளவியல் பகுப்பாய்வு
- (இ) கவனிப்பு
- (ஈ) வேறுபட்ட முறை

Studying the behaviours of abnormal individuals is called _____.

- (a) Introspection
- (b) Psycho-analysis
- (c) Observation
- (d) Differential method

35. யோகாவில் “சக்ரா” என்ற வார்த்தையின் அர்த்தம் _____.

- (அ) இயங்கும் சக்கரம்
- (ஆ) சுழலும் சக்கரம்
- (இ) மாற்று சக்கரம்
- (ஈ) கார்ட்வீல்

The word “Chakra” in yoga means _____.

- (a) Running wheel
- (b) Spinning wheel
- (c) Replacement wheel
- (d) Cart wheel

36. முலதாரா _____ என்று அறியப்படுகிறது.

- (அ) இதயச் சக்கரம் (ஆ) வேர் சக்கரம்
(இ) பின்னல் சக்ரா (ஈ) கிரீடம் சக்ரா

Muladhara is known as _____.

- (a) The heart chakra (b) The root chakra
(c) Plexus chakra (d) The crown chakra

37. _____ என்பது தியானத்தின் ஒரு அமைப்பாகும், இது உள்ளிழுக்கும் ஆற்றலை வெளியிடுவதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது.

- (அ) ஹத யோகா (ஆ) கிருபாலு யோகா
(இ) குண்டலினி யோகா (ஈ) சக்தி யோகா

_____ is a system of meditation that aims to release pent-up energy.

- (a) Hatha yoga (b) Kripalu yoga
(c) Kundalini yoga (d) Power yoga

38. கல்லீரல் மற்றும் சிறுநீரகங்களின் செயல்பாடுகளை வலுப்படுத்த மிகவும் பிரபலமான யோகா எது?

- (அ) கபாலபதி (ஆ) பிராணாயாமம்
(இ) சூரிய நமஸ்கர் (ஈ) ஆசனங்கள்

What is the best-known yoga to strengthen the functions of the liver and kidneys?

- (a) Kapalapathi (b) Pranayama
(c) Surya-namaskar (d) Asanas

39. கபாலபதி யோகா _____ ஐ மேம்படுத்த உதவுகிறது.

- (அ) இரத்த ஓட்டம்
(ஆ) செரிமானம்
(இ) வளர்சிதை மாற்றம்
(ஈ) மேலே உள்ள அனைத்தும்

The Kapalapathi yoga helps to improve _____.

- (a) Blood circulation (b) Digestion
(c) Metabolism (d) All of the above

40. _____ யோகா பயிற்சியில் ஒரு குறிப்பிட்ட வகை கட்டுப்படுத்தப்பட்ட சுவாசம் (பிராணாயாமம்) உள்ளது.

- (அ) நாடி சித்தி
(ஆ) கிரியாஸ்
(இ) சக்கரங்கள்
(ஈ) அனுலோம்-விலோம்

_____ is a specific type of controlled breathing (pranayama) in the practice of yoga.

- (a) Nadi siddhi (b) Kriyas
(c) Chakras (d) Anulom-Vilom

41. முன்னோர்கள் கற்பித்த யோகாவின் நோக்கம்

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

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

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

42. உடலில் ஓய்வு மற்றும் செரிமானத்திற்கு காரணமான நரம்பு மண்டலத்தின் பகுதி

- (அ) பாராசிம்பேடிக் நரம்பு மண்டலம்
(ஆ) அனுதாப நரம்பு மண்டலம்
(இ) மத்திய நரம்பு மண்டலம்
(ஈ) தன்னியக்க நரம்பு மண்டலம்

The part of Nervous system responsible for "Rest and Digest" response in body is _____.

- (a) Parasympathetic Nervous System
(b) Sympathetic Nervous System
(c) Central Nervous System
(d) Autonomic Nervous System

43. யோகாவில் கற்பிக்கப்படாத கொள்கை எது?

- (அ) முறையான உடற்பயிற்சி
(ஆ) தளர்வு
(இ) வலிமை
(ஈ) நெகிழ்வுத்தன்மை

What is not one principle taught in yoga?

- (a) Proper exercise (b) Relaxation
(c) Strength (d) Flexibility

44. ஒரு உயிரினத்தின் மிகச்சிறிய சுயாதீனமாக செயல்படும் அலகு _____ ஆகும்.

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

The smallest independently functioning unit of an organism is a(n) _____.

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

45. யோகா _____ ஒற்றுமையை உள்ளடக்கவில்லை.

- (அ) மனமும் உடலும்
(ஆ) எண்ணங்களும் செயல்களும்
(இ) மனிதன் மற்றும் இயற்கை
(ஈ) எண்ணங்கள் மற்றும் கனவுகள்

Yoga does not embody unity of _____.

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

46. மகரிஷி பதஞ்சலி விவரித்தபடி யோகாவின் வெது நிலை எது?

- (அ) யமா (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

47. புலன்களில் இருந்து புலன்களை விலக்குவது _____.

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

Withdrawal of senses from the sensory objects is _____.

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

48. ஒரு பொருளின் மீது சிரமமின்றி தங்குவது _____ என்று அழைக்கப்படுகிறது.

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

Effortless dwelling on a single object is called _____.

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

49. பின்வருவனவற்றில் எந்த ஆசனத்தை உணவுக்குப் பிறகு உடனடியாகப் பயிற்சி செய்யலாம்?

- (அ) சித்தாசனம் (ஆ) சிம்ஹாசனம்
(இ) ஸ்வஸ்திகாசனா (ஈ) வஜ்ராசனம்

Which of the following Asana can be practiced immediately after food?

- (a) Siddhasana (b) Simhasana
(c) Swastikasana (d) Vajrasana

50. பிராணனின் முதன்மை செயல்பாடு

- (அ) சுவாசம் (ஆ) செரிமானம்
(இ) நீக்குதல் (ஈ) சுழற்சி

The primary function of Prana is _____.

- (a) Respiration (b) Digestion
(c) Elimination (d) Circulation