

Reg. No. : .....

Code No. : 22739 B Sub. Code : SYOG 3 A

U.G. (CBCS) DEGREE EXAMINATION,  
NOVEMBER 2018.

Third Semester

Part IV — YOGA

(For those who joined in July 2017 onwards)

Time : One and half hours Maximum : 50 marks

Answer ALL the questions.

Choose the correct answer :

1. மனித உடலின் அமைப்பை பற்றி படிப்பது  
\_\_\_\_\_ என்று அழைக்கப்படுகிறது.

(அ) சைட்டாலஜி (ஆ) உடற்கூறியல்

(இ) ஹிஸ்டோலஜி (ஈ) உடலியல்

The study of the structure of body parts is called  
\_\_\_\_\_.

(a) Cytology (b) Anatomy

(c) Histology (d) Physiology

2. மனித உடலின் செயல்பாடுகள் பற்றி படிப்பது  
\_\_\_\_\_ என்று அழைக்கப்படுகிறது.

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

The study of the function of body parts is called  
\_\_\_\_\_.

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

3. சிறுநீரக அமைப்பின் பகுதி எது?

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

The urinary system consists of

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

4. அன்றாட பணிகளை உற்சாகத்துடன் மற்றும் சோர்வு  
இல்லாமல் செய்ய முடியும் திறன் என்பது

- (அ) மன உடற்திறன் (ஆ) சமூக உடற்திறன்  
(இ) உடலியல் உடற்திறன் (ஈ) உணர்ச்சி உடற்திறன்

The ability to perform daily tasks with vigor and  
without undue fatigue

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

5. 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

6. தற்போது மிக அதிகமான இளைஞர்கள் எந்த நாட்டில் வாழ்கின்றனர்.

- (அ) சீனா (ஆ) அமெரிக்கா
- (இ) இந்தியா (ஈ) ஆஸ்திரேலியா

At present the highest population of youth resides in the country of

- (a) China (b) USA
- (c) India (d) Australia

7. இரத்த சுழற்சி மண்டலத்தின் பகுதி எது?

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

The circulatory system consists of

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

8. 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

9. 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

10. 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

11. உடல், மனம் மற்றும் ஆன்மீக நல்வாழ்வை மேம்படுத்த உதவுவது

- (அ) உடற்பயிற்சி (ஆ) ஏரோபிக்ஸ்  
(இ) யோகா (ஈ) விளையாட்டு

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

- (a) Exercise (b) Aerobics  
(c) Yoga (d) Sports

12. 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

13. யோகா எதனை இணைக்கிறது?

- (அ) உடல், மனம் மற்றும் ஆத்மா  
(ஆ) உடல், மனம் மற்றும் பிரார்த்தனை  
(இ) உடல், உடற்திறன் மற்றும் உறுதியானது  
(ஈ) எதுவும் இல்லை

Yoga is the union of

- (a) Body, Mind and Soul  
(b) Body, Mind and Prayer  
(c) Body, Fitness and Stamina  
(d) None

14. கவனப் பயிற்சி எது?

- (அ) ஞானம் (ஆ) தியானம்  
(இ) ஆசனம் (ஈ) பிராணயாமம்

Attention training also known as

- (a) Wisdom (b) Meditation  
(c) Asana (d) Pranayama

15. எந்த மனது உடல் இயக்கத்தை கட்டுப்பாட்டில் வைத்துள்ளது?

- (அ) ஆழ் மனதில் (ஆ) ஒவ்வாத மனதில்  
(இ) உணர்வு மனதில் (ஈ) எதுவும் இல்லை

Which level of mind holds the control of the basic functions of the human body?

- (a) Subconscious mind (b) Unconscious mind  
(c) Conscious mind (d) None

16. 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

17. உங்கள் குறிக்கோள்களை ஆதரிக்கும் எண்ணங்களையும், சிந்தனையையும் வளர்த்துக் கொள்ள உதவும் பயிற்சி எவை?

- (அ) கவனக் குறைவு
- (ஆ) உட்பார்வை
- (இ) திறமையான நடவடிக்கைகள்
- (ஈ) ஒன்றுமில்லை

Cultivating thoughts and thinking processes that support your goals is a \_\_\_\_\_ Training.

- (a) Attention
- (b) Insight
- (c) Skillful actions
- (d) None

18. மனித மூளையின் நினைவாற்றல் திறமைகள் எது?

- (அ) என்கோடு மற்றும் சேமித்தல்
- (ஆ) தக்க வைத்து 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

19. எந்த பயிற்சி மனதையும், அதை நீங்கள் எங்கு செல்ல விரும்புகிறீர்கள் என்பதை கவனத்தில் கொள்ளும் திறனையும் வளர்க்கிறது?

- (அ) கவனக்குறைவு
- (ஆ) உட்பார்வை
- (இ) திறமையான நடவடிக்கைகள்
- (ஈ) ஒன்றுமில்லை

Which training develops the mind and its ability to direct attention where you want it to go?

- (a) Attention (b) Insight  
(c) Skillful actions (d) None

20. பீட்டா அலையின் அதிர்வெண்

- (அ) 1-4 Hz (ஆ) 4-7 Hz  
(இ) 8-12 Hz (ஈ) 12-30 Hz

The frequency of beta waves is

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

21. ஆல்பா அலையின் அதிர்வெண்

- (அ) 1-4 Hz (ஆ) 4-7 Hz  
(இ) 8-12 Hz (ஈ) 12-30 Hz

The frequency of Alpha waves is

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

22. ஆல்பா அலை எதை குறிக்கிறது.

- (அ) விழித்துக் கொண்டது (ஆ) தளர்ச்சி  
(இ) மன கற்பனை (ஈ) ஆழ்ந்த தூக்கம்

Alpha wave denotes

- (a) Awake (b) Relaxed  
(c) Mental imagery (d) Deep sleep

23. பீட்டா அலை எதை குறிக்கிறது.

- (அ) விழித்துக் கொண்டது (ஆ) தளர்ச்சி  
(இ) மன கற்பனை (ஈ) ஆழ்ந்த தூக்கம்

Beta wave denotes

- (a) Awake (b) Relaxed  
(c) Mental imagery (d) Deep sleep



24. 'ஆசனா' 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
25. ஒரு செறிவு உத்தியை மேம்படுத்த பயன்படும்  
உடற்பயிற்சி எது  
(அ) கவனம் (ஆ) விழிப்புணர்வு  
(இ) மன ஒழுக்கம் (ஈ) இவை அனைத்தும்  
A concentration technique is an exercise used to  
improve  
(a) Focus (b) Awareness  
(c) Mental discipline (d) All of these
26. தியான வகை ஆசனம் எந்த அமைப்பை கொண்டுள்ளது.  
(அ) தியான வகை ஆசனம்  
(ஆ) சரிபார்க்கும் வகை ஆசனம்  
(இ) தளர்ச்சி வகை ஆசனம்  
(ஈ) ஒன்றுமில்லை  
Cultural asana also called as  
(a) Meditative asana  
(b) Corrective asana  
(c) Relaxative asana  
(d) None
27. கபாலபாத்தி நிமிடத்திற்கு \_\_\_\_\_  
சுவாசம் வேகத்தில் சுவாசிக்கிறார்.  
(அ) 180 (ஆ) 120  
(இ) 110 (ஈ) 100

Kapalabhati is breathing at the speed of \_\_\_\_\_ breaths per minute

- (a) 180 (b) 120  
(c) 110 (d) 100

28. விர்க்சாசனா ஒரு \_\_\_\_\_ தோற்றம் போல தோன்றுகிறது.

- (அ) தாமரை (ஆ) பனைமரம்  
(இ) வெட்டுக்கிளி (ஈ) மரம்

Vrikshasana looks like a \_\_\_\_\_ Posture

- (a) Lotus (b) Palm tree  
(c) Locust (d) Tree

29. ஞான யோகா என்பது

- (அ) அதிரடி (ஆ) பக்தி  
(இ) ஞானம் (ஈ) ஒன்றுமில்லை

Jnana Yoga means

- (a) Action (b) Devotion  
(c) Wisdom (d) None

30. அர்தசக்ராசனா ஒரு \_\_\_\_\_ தோற்றம் போல தோன்றுகிறது.

- (அ) தாமரை (ஆ) வெட்டுக்கிளி  
(இ) அரை வீல் (ஈ) கோப்ரா

Ardha Cakrasana looks like a \_\_\_\_\_ Posture.

- (a) Lotus (b) Locust  
(c) Half Wheel (d) Cobra

31. ராஜா யோகா \_\_\_\_\_ எனவும் அழைக்கப்படுகிறது.

- (அ) செயல் யோகா  
(ஆ) பக்தி யோகா  
(இ) பாரம்பரிய யோகா  
(ஈ) உடல் யோகா

Raja yoga also called as

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

32. சவசனா ஒரு \_\_\_\_\_ தோற்றம் போல தோன்றுகிறது.

- (அ) முயல் (ஆ) தண்டு ட்விஸ்ட்  
(இ) முதலை (ஈ) இறந்த உடல்

Savasana looks like a \_\_\_\_\_ Posture

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

33. பிராணயாமம் \_\_\_\_\_-ல் பயிற்சிப்பது அவசியம்.

- (அ) சவாசனம் (ஆ) மக்ராசனம்  
(இ) பத்மாசனம் (ஈ) முழங்காலிட்டு

Pranayama is performed in

- (a) Shavasana (b) Makarasana  
(c) Padmasana (d) Kneeling position

34. சூர்யபெதனா என்பது

- (அ) சூரிய சுவாசம் (ஆ) இரைப்பு சுவாசம்  
(இ) நாக்கு அலகு சுவாசம் (ஈ) தேனியின் சுவாச ஒலி

Surya Bhedana is

- (a) Sun cleaving breath  
(b) Hissing Breath  
(c) Beak tongue breath  
(d) Sound of Bee Breath

35. பிராணயாமாம் என்பது

- (அ) மூச்சு வெளியிடுதல் (ஆ) மூச்சு உள்இலுத்தல்  
(இ) (அ) மற்றும் (ஆ) (ஈ) எதுவும் இல்லை

Pranayama is a practice of

- (a) Exhalation (b) Inhalation  
(c) Both (a) and (b) (d) None

36. எந்த பிராணயாமா இரத்தத்தை சுத்திகரிக்க உதவுகிறது.

- (அ) நாடி சோதானா (ஆ) சித்தலி  
(இ) சிட்காரி (ஈ) பிரமரி

Which pranayama helps to purifies blood?

- (a) Nadisodhana (b) Sitali  
(c) Sitkari (d) Bhramari

37. ஆயத்த பயிற்சி எதை அதிகரிக்கிறது.

- (அ) சுழற்சி (ஆ) வெப்பநிலை  
(இ) தசை முறுக்கேறுதல் (ஈ) இவை அனைத்தும்

Warming up increases \_\_\_\_\_.

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

38. ஆசனம் என்ற வார்த்தை சமஸ்கிருத வார்த்தை ஆசியிலிருந்து பெறப்பட்டது இதன் பொருள் என்ன?

- (அ) இரு (ஆ) உட்கார்ந்து  
(இ) (அ) மற்றும் (ஆ) (ஈ) ஒன்றுமில்லை

The term asana is derived from the Sanskrit term Asi, Which means?

- (a) To be (b) To sit  
(c) Both (a) and (b) (d) None

39. கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளவைகளில் எது சுவாசப்பாதையை சுத்தமாக்குகிறது?

(அ) ஆசனா (ஆ) கபாலபாதி

(இ) முத்ராஸ் (ஈ) பந்தாஸ்

Which one given below cleanses the entire respiratory passage?

(a) Asanas (b) Kapalabhati

(c) Mudras (d) Bhandas

40. எந்த ஆசனா உடலின் உறுதிப்பாடு, முதுகெலும்பு நரம்புகளை உறுதிபடுத்துகிறது மற்றும் தவறான தோற்றத்தை சரிசெய்ய உதவுகிறது.

(அ) தாடசனா (ஆ) வர்காசனா

(இ) புஜங்காசனா (ஈ) பாதஹஸ்தசனா

Which Asana brings stability in the body, helps to clear up congestion of the spinal nerves, and corrects faulty posture?

(a) Tadasana (b) Vakarasana

(c) Bhujangasana (d) Pada Hastasana

41. எந்த ஆசனம் பிளாட்புட்டை தடுக்கிறது?

(அ) தாடசனா (ஆ) டிரிகோனசானா

(இ) புஜங்காசனா (ஈ) பாதஹஸ்தசனா

Which Asana Prevents flat foot?

(a) Tadasana (b) Trikonasana

(c) Bhujangasana (d) Pada Hastasana

42. எந்த ஆசனம் தலை மற்றும் இதய மண்டலத்திற்கு இரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கிறது.

- (அ) புஜங்கசனம் (ஆ) டிரிகோனசனா  
(இ) பத்ராசனம் (ஈ) அர்தாஸ்டிராசனா

Which asana increases blood circulation to the head and cardiac region?

- (a) Bhujangasana (b) Trikonasana  
(c) Bhadrasana (d) Ardhastrasana

43. \_\_\_\_\_ ஆசனா கணையத்தை தூண்டுகிறது மற்றும் நீரிழிவு மேலாண்மைக்கு உதவுகிறது.

- (அ) புஜங்கசனம் (ஆ) சாசாக்கசனம்  
(இ) வக்ரசனம் (ஈ) அர்தா உஷ்டசனம்

\_\_\_\_\_ asana Stimulates pancreas and helps in the management of diabetes.

- (a) Bhujangasana (b) Sasakasana  
(c) Vakrasana (d) Ardhastrasana

44. \_\_\_\_\_ ஆசனா சிறுநீரக பகுதியில் உள்ள இடுப்பு தசைகள் முறுக்கேற்றுகிறது.

- (அ) புஜங்கசனம் (ஆ) சாசாக்கசனம்  
(இ) வக்ரசனம் (ஈ) அர்தா உஷ்டசனம்

\_\_\_\_\_ asana Tones the hip muscles and those in the kidney region.

- (a) Bhujangasana (b) Sasakasana  
(c) Vakrasana (d) Ardhastrasana

45. \_\_\_\_\_ ஆசனா அடிவயிற்று உறுப்புகளை விரிக்கிறது. செரிமானத்தை மேம்படுத்துகிறது மற்றும் மலச்சிக்கலை விடுவிக்க உதவுகிறது

- (அ) பவன முத்துசனா (ஆ) சலபசனா  
(இ) மகரசனா (ஈ) சேதுபந்தசனா

\_\_\_\_\_ asana Stretches abdominal organs, improves digestion and helps to relieve constipation.

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

46. \_\_\_\_\_ ஆசனா எல்லா வகையான பதட்டங்களையும் நிவர்த்தி செய்ய உதவுகிறது.

- (அ) சவசானா (ஆ) சலபசனா  
(இ) மகரசனா (ஈ) சேதுபந்தசனா

\_\_\_\_\_ asana Helps to relieve all kinds of tensions and gives rest to both body and mind.

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

47. கபாலபாதி எத்தனை வகைகள்?

- (அ) 5 (ஆ) 4  
(இ) 7 (ஈ) 6

How many types in Kapalabhati?

- (a) 5 (b) 4  
(c) 7 (d) 6

48. தியானம் ஒரு சிறந்த வழி  
 (அ) அழுத்தத்தை குறைக்க  
 (ஆ) கலோரிகள் எரிக்கவும்  
 (இ) வலிமையை வளர்த்துக் கொள்ள  
 (ஈ) எதுவும் இல்லை

Meditation is a great way to

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

49. மகரசன் ஒரு \_\_\_\_\_ போஷன் 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

50. பிரணாயமம் எத்தனை வகைகள்?

- (அ) 7 (ஆ) 8  
 (இ) 9 (ஈ) 6

How many types in Pranayama?

- (a) 7 (b) 8  
 (c) 9 (d) 6