

Total No. of Pages: 2

Register Number:

7414-A

Name of the Candidate:

P.G. DIPLOMA EXAMINATION - 2013

(YOGA)

(PAPER - III)

130. யோக சிகிச்சை கோட்பாடுகள் சமூக திறன் மற்றும் வாழ்வியல்
மதிப்பீட்டு கல்வி

May)

(Time: 3 Hours)

Maximum: 75 Marks

பகுதி-அ

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளி

(10 × 1 = 10)

- 1) இரத்த அழுத்தம் என்பது யாது?
- 2) ஆஸ்துமாவை வரையறு.
- 3) ஆரோக்கியம் என்பது யாது?
- 4) மன அழுத்தம் என்றால் என்ன?
- 5) தன் திறன் என்றால் என்ன?
- 6) தலைமை என்பது யாது?
- 7) மூட்டு வலிக்கான காரணங்கள் யாவை?
- 8) ஆழ்மனம் என்பது யாது?
- 9) வாழ்வியல் மதிப்பு என்பது யாது?
- 10) சகிப்புதன்மை என்றால் என்ன?

பகுதி-ஆ

ஏதேனும் ஐந்து வினாக்களுக்கு விடையளி

(5 × 5 = 25)

- 11) முடக்கு நீக்குயிலில் யோகா எவ்வாறு பயன்படுகிறது?
- 12) கோபத்தை யோகாவின் மூலம் எவ்வாறு மேலாண்மை செய்வாய்?
- 13) சேவை மற்றும் தன் நிலை புரிந்து கொள்ளுதல் என்றால் என்ன?
- 14) பல்வேறு வகையான முரண்பாட்டு தீர்வை விளக்குக.
- 15) தலைதிறன் வளர்ச்சிக்கு யோகா எவ்வாறு உதவுகிறது?
- 16) சன்ஸ்கார் பரிவர்த்தனை என்பது யாது?
- 17) விழிப்பு நிலை மனதின் செயல்பாட்டை விளக்குக.

பகுதி-இ
ஏதேனும் நான்கு வினாக்களுக்கு விடையளி

(4 × 10 = 40)

- 18) மனம் என்றால் என்ன? அதன் ஆற்றல் மற்றும் நிலைப்பாட்டை விவரி.
- 19) உடல் பருமனுக்கான யோகா மேலாண்மையை விளக்குக.
- 20) முதுகு வலிக்கான யோகா பயிற்சி முறையை விளக்குக.
- 21) நேர்மறை சிந்தனைகள் என்றால் என்ன? அவற்றின் முக்கியத்துவத்தை விவரி.
- 22) இன்றைய வாழ்க்கைக்கு அன்பு, அமைதி, மனிதநேயம் இவற்றின் இன்றியமையை விளக்குக.
- 23) சிறுகுறிப்பு வரைக.
 - அ) ஒருமைப்பாடு
 - ஆ) எளிமை

@@@@@