

(6 pages)

MAY 2012

ID 7615/GNA

Time : Three hours

Maximum : 100 marks

PART A — (10 × 3 = 30 marks)

Answer the following (not exceeding 50 words).

1. Define yoga and meaning of yoga.
யோகா வரையறு மற்றும் யோகாவின் பொருள் எழுது.
2. Write eight steps of yoga.
யோகாவின் எட்டு படிகளை எழுது.
3. Define concentration.
ஒருநிலை படுத்தல் வரையறு.
4. Write the method of breathing.
சுவாசித்தல் முறை குறித்து எழுதவும்.
5. Describe the method of doing hydrotherapy.
ஹட்ரோதெரபிக்கான முறைகள் என்ன?
6. Write the importance of water therapy.
நீரின் மருத்துவ குணத்தின் முக்கியத்துவம் பற்றி எழுது.

7. Write short notes on mental distress.

மனச்சோர்வு பற்றி சிறு குறிப்பு வரைக.

8. Define water therapy.

தண்ணீர் சிகிச்சை வரையறு.

9. Define nutrition and diet.

ஊட்டச்சத்து மற்றும் உணவு வரையறு.

10. Write any three benefits of massage therapy.

மஜாஜ் தெரபியின் ஏதாவது மூன்று பயன்களை எழுது.

PART B — (5 × 8 = 40 marks)

Answer the following (not exceeding 300 words).

11. (a) Explain need and scope of yoga.

யோகாவின் முக்கியத்துவத்தையும் மற்றும் தேவைகளையும் விவரி.

Or

(b) Yoga education in modern context-Explain.

நவீன யுகத்தில் யோகா கல்வியின் நிலையை விவரி.

12. (a) Explain the components of Niyama.

நியமாவின் உட்பொருளைக் குறித்து விளக்குக.

Or

(b) Explain the kinds of yoga.

யோகாவின் வகைகளை விளக்கு.

13. (a) Explain the significant of Hathayoga.

ஹதயோகாவின் முக்கியத்துவத்தை விளக்குக.

Or

(b) Explain the purpose of life.

வாழ்க்கையின் தேவைகளை விளக்குக.

14. (a) Explain the benefits of Mud therapy.

களிமண் தெரப்பியினால் ஏற்படும் பயன்களை விளக்குக.

Or

(b) Explain the importance of water.

தண்ணீரின் முக்கியத்துவத்தை விளக்குக.

15. (a) Write short notes on massage oil.

மஜாஜ் செய்வதற்கு பயன்படுத்தப்படும் எண்ணெய்ப் பற்றி குறித்து சிறு குறிப்பு வரைக.

Or

(b) Explain the importance of nutrition and diet.

ஊட்டச்சத்து மற்றும் உணவு முக்கியத்துவத்தை பற்றி விளக்குக.

PART C — (3 × 10 = 30 marks)

Answer the following.

16. (a) Discuss the meaning, aim, scope and objectives of yoga.

யோகாப் பயிற்சியின் நோக்கம், பொருள், குறிக்கோள் மற்றும் பயன்களை குறித்து ஆராய்க.

Or

(b) Explain eight steps of yoga in detail.

யோகாவின் எட்டுப்படிக்களை விரிவாக விளக்குக.

17. (a) Briefly explain the types of hydrotherapy.

ஹட்ரோதெரபியின் வகைகளை விரிவாக விளக்குக.

Or

4

ID 7615/GNA
[P.T.O.]

(b) Briefly explain the method of doing massage.

மஜாஜ் எந்த முறையில் செயல்படுத்தப்பட வேண்டும் என்பதை விரிவாக விளக்குக.

18. (a) Write short notes on :

(i) Fasting

(ii) Environment

(iii) Rajayoga.

சிறு குறிப்பு வரைக :

(i) விரதம்

(ii) சுற்றுச்சூழல்

(iii) ராஜயோகா.

Or

(b) Write short notes on :

(i) Contraindications

(ii) Principles of nature cure

(iii) Iridology.

சிறு குறிப்பு வரை :

- (i) எதிர்விளைவுகள்
 - (ii) இயற்கையினால் குணப்படுத்தும் கொள்கை
 - (iii) இருடாலஜி.
-