

(6 pages)

MAY 2012

ID 7616/GNB

---

Time : Three hours

Maximum : 100 marks

PART A — (10 × 3 = 30 marks)

Answer ALL the questions.

Each answer should not exceed 50 words.

1. Write importance of yoga.

யோகாவின் முக்கியத்துவத்தை எழுது.

2. Define naturopathy.

இயற்கை வைத்தியம் வரையறு.

3. Define Kriyas.

கிரியா வரையறு.

4. Define Ayurveda.

ஆயுர்வேதா வரையறு.

5. Write five prone lying position of yoga.

குப்புறபடுத்து செய்யும் ஐந்து யோகாவை எழுது.

6. Write five supine lying position of yoga.  
மல்லாந்து படுத்து செய்யும் ஐந்து யோகாவை எழுது.
7. Write four Bandhas.  
நான்கு வகையான பந்தாவை எழுது.
8. Write any four Mudra.  
ஏதேனும் நான்கு முத்திரையை எழுது.
9. Define Modern medicine.  
நாகரீக மருத்துவம் வரையறு.
10. Define yoga therapy.  
யோகா தெரபி வரையறு.

PART B — (5 × 8 = 40 marks)

Answer ALL the questions.

Each answer should not exceed 300 words.

11. (a) Explain meaning and importance of yogic practices.  
யோகா என்பதன் அர்த்தம் மற்றும் யோகா செய்வதன் முக்கியத்துவத்தைப் பற்றி விளக்குக.

Or

- (b) Explain need and importance of teaching aids in yoga.

யோகா கற்பிக்கும் உபகரணங்களைப் பற்றி விளக்குக.

12. (a) Explain the benefits of Pranayama.

பிரணாயாமா செய்வதனால் ஏற்படும் நன்மைகளை விளக்குக.

Or

- (b) Explain the benefits of Mudra.

முத்திரா செய்வதனால் ஏற்படும் நன்மைகளை விளக்குக.

13. (a) Write a lesson plan for Bhujangasana.

புஜங்காசனா வகுப்பு பாடத்திட்டத்தை எழுது.

Or

- (b) Explain the basic principles of Siddha medicine.

சித்தவெத்தியத்தின் அடிப்படை கூறுகளை விளக்குக.

14. (a) Explain importance of Yogatheraphy.

யோகதெரபியின் முக்கியத்துவத்தை விளக்குக.

Or

(b) Explain the role of naturopathy in yoga.

இயற்கை மருத்துவத்தில் யோகாவின் பங்கினை விளக்குக.

15. (a) Lesson plan is necessary for yoga practices.

யோகா பயிற்சிக்கு வகுப்பு பாடத் திட்டம் தேவையா?

Or

(b) Explain class management of yoga practice.

யோகா பயிற்சியின் வகுப்பு கட்டுப்பாட்டு முறையினை விளக்குக.

PART C — (3 × 10 = 30 marks)

Answer ALL the questions.

Each answer should not exceed 500 words.

16. (a) Explain the method of teaching any two prone lying position Asanas.

குப்புறபடுத்து செய்யும் ஏதேனும் இரண்டு ஆசனங்களின் வகுப்பு முறைகளை விளக்குக.

Or

4

**ID 7616/GNB**

[P.T.O.]

- (b) Explain the method of teaching any two sitting position Asanas.

உட்கார்ந்து செய்யும் ஏதேனும் இரண்டு ஆசனங்களின் வகுப்பு முறைகளை விளக்குக.

17. (a) How will you teach Bandhas for 10th standard students?

பத்தாவது படிக்கும் மாணவர்களுக்கு பந்தாவைப் பற்றி எவ்வாறு கற்றுக் கொடுப்பாய்?

Or

- (b) Discuss the method of practice and benefits of meditation.

தியானப் பயிற்சியின் முறைகளையும் அதனால் ஏற்படும் நன்மைகளையும் விளக்குக.

18. (a) Role of yoga in developing various sports and games-Discuss.

பல்வேறு விளையாட்டுகளை வளர்க்க யோகா எவ்வாறு உதவுகிறது என்பதை விவரி.

Or

(b) Discuss different teaching aids which are used in naturopathy and yoga class.

நேச்சுரோபதியிலும் யோகாவிலும் வகுப்பு எடுக்கும்போது உபயோகப்படுத்தப்படும் பல்வேறு உபகரணங்களை விளக்குக.

---