

SECTION C — (3 × 10 = 30)

Answer any THREE questions.

16. ஆரேக்கியமான வாழ்க்கை மற்றும் வாழ்க்கையின் நோக்கத்தை பொதுமைப்படுத்துக.

Generalize Healthy Life and purpose of Life.

17. இயற்பியல் கட்டமைப்பை தீர்மானிக்க.

Determine the physical Structure.

18. மருத்துவ முறையில் பல்வேறு முறைகளை பட்டியலிடுக.

List out the various methods of Medical System.

19. உடல் மசாஜ் மற்றும் தளர்வு ஆகியவற்றை ஆராயுங்கள்.

Examine the Body Massage and Relaxation.

20. ஆசனங்களின் விதிகள் மற்றும் பலன்களைப் பிரதிபலிக்க.

Represent the rules and benefits of Asanas.

S.No. 7350 T

RPYOGANS 2

(For candidates admitted from 2014–2015 onwards)

M.Sc. DEGREE EXAMINATION, NOVEMBER 2023.

Yoga for Human Excellence

PHYSICAL HEALTH

Time : Three hours

Maximum : 75 marks

SECTION A — (10 × 2 = 20)

Answer ALL the questions.

1. விசை என்றால் என்ன?
What is Force?
2. உயிரியல் - காந்தத்தன்மையை வரையறு?
Define bio - magnetism.
3. நோய் என்றால் என்ன?
What do you mean by Disease?
4. மூன்று சுழற்சிகளை வகைப்படுத்தவும்?
Classify the three Circulations.
5. உணவு ஏன் மருந்தாக அழைக்கப்படுகிறது?
Why is called food as a medicine?

6. உணவின் தன்மை என்ன?
What is Nature of food?
7. கை பயிற்சியின் ஏதேனும் இரண்டு நன்மைகளை எழுதுங்கள்?
Write any two benefits of hand exercise.
8. தளர்வு வரையறு.
State Relaxation.
9. பிராணயாமாவை வரையறு.
Define Pranayama.
10. எத்தனை வகையான முத்திரைகள்?
How many types of Mudras?

SECTION B — (5 × 5 = 25)

Answer ALL questions, choosing either (a) or (b)

11. (அ) மனித உயிரணு அமைப்பு மற்றும் அதன் செயல்பாடு - விளக்குக.
Human cell Structure and its function - Explain.
Or
(ஆ) உடல் பயிற்சியின் முக்கியத்துவத்தை விளக்குங்கள்.
Explain the importance of physical Exercise.

12. (அ) நோய்க்கான காரணங்களை உருவாக்குக.
Construct the causes for Disease.
Or
(ஆ) உடல் மற்றும் உயிர் சக்தியை இணைக்கவும்.
Combine the Body and Life Force.
13. (அ) நோன்பின் முக்கியத்துவத்தை விவரிக்க.
Describe the importance of Fasting.
Or
(ஆ) மனித உடலில் கட்டமைப்பைப் பற்றி விவாதிக்க.
Discuss the structure of Human Body.
14. (அ) சுவாசப் பயிற்சி மற்றும் அதன் நன்மைகளை உருவகப்படுத்துக.
Simulate the Breathing Exercise and its Benefits.
Or
(ஆ) அக்பூ அழுத்தத்தை பகுப்பாய்வு செய்க.
Analyze the Acu - pressure.
15. (அ) ஆசனங்களை வரையறுக்கவும் மற்றும் ஆசனங்களின் வகைகளை பட்டியலிடுக.
State Asana. and List out the types of Asanas.
Or
(ஆ) பந்தா பற்றிய சிறு குறிப்புகளை எழுதுக.
Write down the short notes on Bandha.