

(பக்கங்களின் எண்ணிக்கை: 1)

(2023 - ஆம் கல்வியாண்டில் சேர்க்கப்பட்ட
மாணவ-மாணவியருக்கு மட்டும்)

23HEC101

REG.NO.:

நல்லமுத்துக் கவுண்டர்மகாலிங்கம் கல்லூரி (தன்னாட்சி) பொள்ளாச்சி
பருவ இறுதித்தேர்வுகள் அக்டோபர் - 2023
இளநிலைப்பட்ட வகுப்புகள் (அரசு உதவி மற்றும் சுயநிதி பிரிவு) மதிப்பெண்கள் : 50
முதலாம் பருவம் காலம் :2 மணிநேரம்

பகுதி - 4

மனிதவள மாண்பு - தனிமனித விழுமியங்கள் மற்றும் SKY யோகப் பயிற்சிகள்-I
பிரிவு - அ (10 X 1 = 10 மதிப்பெண்கள்)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளி. (K1)

1. மனம் வெளிநிகழ்ச்சிகளோடும் பொருட்களோடும் தொடர்பு கொண்டு ஏற்கனவே பெற்றுள்ள அனுபவத்தோடு ஒப்பிட்டுக் கணித்தலை என்கிறோம்.
அ) ஆசை ஆ) பொறுமை இ) எண்ணம் ஈ) சினம்
2. அறிந்தது இறை மலர்ந்தது.....
அ)அன்பு ஆ) உயிர் இ) மனம் ஈ) ஆற்றல்
3. ஆசை தடைப்படும்போது அத்தடையை நீக்க எழும் ஆர்வமே எனப்படும்.
அ) பேராசை ஆ) கோபம் இ) கவலை ஈ) துன்பம்
4. சைனஸ் தொந்தரவினை நீங்க உதவும் பயிற்சி
அ) மகராசனம் ஆ) மூச்சுப் பயிற்சி இ) கால் பயிற்சி ஈ) உடல் தேய்த்துவிடுதல்
5. முதுகுதண்டின் அடிப்பகுதியில் மனம் செலுத்தி செய்யும் தவம்ஆகும்
அ) துரியம் ஆ) ஆக்கினை இ) சாந்தி ஈ) பிரணாயாமம்

அனைத்து வினாக்களுக்கும் ஓரிரு வரிகளில் விடையளிக்கவும். (K2)

6. வாழ்வில் மதிக்கப்படவேண்டிய ஆசைகள் யாவை?
7. மனித வாழ்வின் நோக்கம் என்ன?
8. யோகத்தின் தந்தை எனப் போற்றப்படுவர் யார்?
9. காயகல்ப பயிற்சியின் நோக்கம் யாது?
10. கவலை - வரையறு.

பிரிவு - ஆ

(5x8=40 மதிப்பெண்கள்)

கீழ்க்கண்ட வினாக்களில் (அ) அல்லது (ஆ) க்கு விடையளிக்கவும் (K3 & K4)

11. அ) வாழ்க்கை தத்துவங்கள் பன்னிரண்டை விவரி.
(அல்லது)
ஆ) அஷ்டாங்க யோகத்தை விளக்குக.
12. அ) எண்ணம் எழக்காரணங்களை விளக்கி, எண்ணம் ஆராய்தல் பயிற்சியை அட்டவணையுடன் விவரி.
(அல்லது)
ஆ) ஆசை சீரமைத்தல் பயிற்சியை அட்டவணையுடன் விவரி.
13. அ) சினத்தால் ஏற்படும் கேட்டினை விளக்கி, சினம் தவிர்த்தல் பயிற்சி முறையை அட்டவணையுடன் விவரி.
(அல்லது)
ஆ) நான்கு வகை கவலைகளை விளக்கி, கவலை ஒழித்தல் பயிற்சி முறையை அட்டவணையுடன் விளக்குக.
14. அ) தன்னை அறிதல் என்பதை விரிவாக ஆராய்க.
(அல்லது)
ஆ) காயகல்ப தத்துவம் மற்றும் காயகல்ப பயிற்சியின் பயன்களை விவரி.
15. அ) ஆக்கினை தவத்தின் சிறப்புகளை விளக்குக.
(அல்லது)
ஆ) கைப்பயிற்சி, கால்பயிற்சி, மூச்சுப்பயிற்சி, கண்பயிற்சி மற்றும் கபாலபதி பயிற்சி முறைகளின் பயன்களை விவரி

(FOR THE CANDIDATES ADMITTED
DURING THE ACADEMIC YEAR 2023 ONLY)

23HEC101

REG.NO.:

N.G.M.COLLEGE (AUTONOMOUS): POLLACHI
END-OF-SEMESTER EXAMINATIONS: NOVEMBER- 2023
UG DEGREE PROGRAMMES (AIDED & SF)
SEMESTER-I
MAXIMUM MARKS: 50
TIME: 2 HOURS

PART – IV

HUMAN EXCELLENCE - PERSONAL VALUES & SKY YOGA PRACTICE - I

SECTION – A

(10 X 1 = 10 MARKS)

ANSWER THE FOLLOWING QUESTIONS. (K1)

1. When mind establishes relationship with external events and objects and evaluates them with past experiences, we call it as
a) Desire b) patience c) Thought d). Anger
2. If God is realized blossoms.
a) Love b) life force c) mind d) energy
3. The emotional conflict which arises when the desire is not fulfilled is called.....
a) Greed b) anger c) worry d) sorrow
4. The sinus complaint is cured by doingexercise
a) maharasana b) breathing c) leg d) massage
5. The meditation which is done by focusing mind at the bottom of spinal cord is called
a) Thuriya b) Agna c) Shanthi d) pranayama

ANSWER THE FOLLOWING IN ONE OR TWO SENTENCES.

(K2)

6. What are the respectful desires to be followed in the life?
7. What is the purpose of life?
8. Who is the father of yoga?
9. What is the aim of kayakalpa exercise?
10. Define - worry.

SECTION-B

(5X8=40 MARKS)

ANSWER EITHER (A) OR (B) IN EACH OF THE FOLLOWING QUESTIONS. (K3 & K4)

11. a) Explain 12 principles in the philosophy of life.
(OR)
b) Describe the Ashtanga yoga.
12. a) Explain the reason for arising of thoughts and explain the analysis of thoughts with work sheet
(OR)
b) Explore the moralization of desire with worksheet.
13. a) Evaluate the evil effects of anger and explain the neutralization of anger with worksheet.
(OR)
b) Describe the four types of worries and write eradication of worries with worksheet
14. a) Analyze the concept of “Realization of Self”
(OR)
b) Explain the philosophy of Kayakalpa and its benefits.
15. a) Describe Agna Meditation with its benefits.
(OR)
b) Explain the benefits of hand, leg, breathing, eye and kabalapathy exercises.
