

7. What is Samadhi? What are the two states of *samadhi*?
8. What are *ashtaiswarya siddhis*?
9. What are the *sadhana thrayanga*? Explain
10. Briefly explain the evolution and growth of yoga

III. Answer any **two** of the following questions in about 350 words. Each question carries 15 marks

2 x 15 = 30

11. Explain the three steps of *yama*, *niyama* and *asana*. They were meant for controlling the '*panchendriya*' – Describe.
12. Why human beings are different in character and aptitude? Yoga is meant for all. Explain the diversity of yoga?
13. What is the objective of meditation? Why do the personality development programmes offered by corporate institutions follow meditation? What are the two path ways of meditation?
14. Which are the power sources of *shad-adhara* (*six chakras*)? Explain each.

എസ്.ആർ.സി കമ്മ്യൂണിറ്റി കോളേജ്
ഡിപ്ലോമ ഇൻ യോഗ ടീച്ചർ ട്രെയിനിംഗ് (DYT)

2019 ജൂൺ

YE001: യോഗ ദർശനം ആമുഖം

ചോദ്യപേപ്പർ

സമയം 2.5 മണിക്കൂർ

മാർക്ക് 60

I. ചുവടെ ചേർത്തിരിക്കുന്ന ചോദ്യങ്ങളിൽ ഏതെങ്കിലും നാലെണ്ണത്തിന് ഉത്തരമെഴുതുക. ഓരോന്നിനും 3 മാർക്ക്

4 x 3 = 12

1. എന്താണ് ചിത്തം? എന്താണ് ചിത്തവൃത്തി?
2. എന്താണ് ഹായോഗം? അഷ്ടാംഗ യോഗയും ഹായോഗയും തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസം വിവരിക്കുക.
3. എന്താണ് സൂത്രം?
4. യോഗയെ ഒരു ദർശനമായി ഉയർത്തിയ കൃതി? അതിന്റെ രചയിതാവ്? യോഗദർശനത്തിന് മറ്റ് ഏത് ഭാരതീയ ദർശനവുമായാണ് പൊരുത്തം ഉള്ളത്?
5. എന്നാണ് അന്താരാഷ്ട്ര യോഗാ ദിനം? ഏത് അന്താരാഷ്ട്ര സംഘടനയാണ് യോഗദിനം ആചരിക്കാൻ തീരുമാനിച്ചത്? എത്ര ലോക രാജ്യങ്ങളുടെ പിൻതുണയോടെയാണ് അതിനുള്ള പ്രമേയം അംഗീകരിച്ചത്?

II. ചുവടെ ചേർത്തിരിക്കുന്ന ചോദ്യങ്ങളിൽ ഏതെങ്കിലും മൂന്നെണ്ണത്തിന് 150 വാക്കിൽ കവിയാതെ ഉത്തരമെഴുതുക. ഓരോന്നിനും 6 മാർക്ക്

3 x 6 = 18

6. എന്താണ് പ്രാണായാമം? എന്താണതിന്റെ ലക്ഷ്യം?
7. എന്താണ് സമാധി? ഏതൊക്കെയാണ് സമാധിയുടെ രണ്ടവസ്ഥകൾ?

8. എന്താണ് അഷ്ടൈശ്വര്യസിദ്ധികൾ?
 9. സാധനാത്രയങ്ങൾ ഏതൊക്കെ? വിശദീകരിക്കുക.
 10. യോഗയുടെ ചരിത്രത്തിലെ വികാസ പരിണാമങ്ങൾ ചുരുക്കി വിവരിക്കുക
- III. ചുവടെ ചേർത്തിരിക്കുന്ന ചോദ്യങ്ങളിൽ നിന്നും ഏതെങ്കിലും രണ്ടെണ്ണത്തിന് 350 വാക്കിൽ കവിയാതെ ഉത്തരമെഴുതുക. ഓരോന്നിനും 15 മാർക്ക്

2 x 15 = 30

11. യമം നിയമം ആസനം എന്നീ മൂന്ന് അംഗങ്ങൾ വിശദീകരിക്കുക. അവ പഞ്ചേന്ദ്രിയങ്ങളെ അടക്കുന്നതിനുള്ളതാണ് - സമർത്ഥിക്കുക.
12. മനുഷ്യർ സ്വഭാവംകൊണ്ടും അഭിരുചികൊണ്ടും വ്യത്യസ്തരായിരിക്കുന്നത് എന്തുകൊണ്ട്? ഇവയെല്ലാം ഉൾക്കൊള്ളുന്നതിനാണ് വ്യത്യസ്തമായ യോഗമാർഗ്ഗങ്ങൾ നിർദ്ദേശിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത്? യോഗയുടെ ഈ ബഹുസ്വരത വിശദീകരിക്കുക.
13. എന്താണ് ധ്യാനത്തിന്റെ ലക്ഷ്യം? കോർപ്പറേറ്റുകളും വ്യക്തിത്വ വികസന പരിപാടികളിൽ ധ്യാനമാർഗ്ഗം സ്വീകരിച്ചു കാണുന്നു. എന്തുകൊണ്ട്? ധ്യാനത്തിലെ രണ്ടു പ്രധാന ധാരകൾ ഏതൊക്കെ?
14. ഭൗതികമാനങ്ങൾക്ക് വിധേയമല്ലാത്ത ശാരീരികശക്തി സ്രോതസുകളായ ഷഡ്ധാരങ്ങൾ ഏതൊക്കെ? ഓരോന്നും വിശദീകരിക്കുക.

SRC COMMUNITY COLLEGE
DIPLOMA IN YOGA TEACHER TRAINING (DYT)
Term-End Examination
June 2019
Question Paper
YE001: INTRODUCTION TO YOGA PHILOSOPHY

Time: 2.5 hours

Maximum Marks 60

- I. Answer any **four** of the following questions. Each question carries 3 marks
- 4 x 3 = 12
1. What is 'chitham'? What is 'chithavritthi'?
 2. What is *hatayoga*? Distinguish between '*ashtanga yoga*' and '*hatayoga*'
 3. What is '*sutra*' ?
 4. Which is the book that raises yoga as a school of thought? Name the author? Which school of thought is closely related to yoga?
 5. When is the International Yoga Day? Name the international organisation which took the decision for observing the International Yoga Day? How many nations supported this resolution?
- II. Answer any **three** of the following questions in about 150 words. Each question carries 6 marks
- 3 x 6 = 18
6. What is *pranayama*? What is its objective?