

എസ്.ആർ.സി കമ്മ്യൂണിറ്റി കോളേജ്
സർട്ടിഫിക്കറ്റ് പ്രോഗ്രാം ഇൻ യോഗ

2017 ഡിസംബർ

YE001: യോഗ ദർശനം ആമുഖം

ചോദ്യപേപ്പർ

സമയം 2.5 മണിക്കൂർ

മാർക്ക് 60

I ചുവടെ ചേർത്തിരിക്കുന്ന ചോദ്യങ്ങളിൽ ഏതെങ്കിലും 4 എണ്ണത്തിന് ഉത്തരമെഴുതുക. ഓരോന്നിനും 3 മാർക്ക്

4 X 3 = 12

1. യോഗ സാധനാന്ത്രയങ്ങൾ ഏതെല്ലാം
2. ഷഡ്ദർശനങ്ങളുടെ പേരെഴുതുക
3. മനുഷ്യജീവിതത്തെ നാല് ആശ്രമങ്ങളായി തരം തിരിച്ചിരിക്കുന്നു. അവ ഏതെല്ലാം?
4. യോഗയെക്കുറിച്ചുള്ള വിശകലനം ഉൾക്കൊള്ളുന്ന ഏറ്റവും പ്രാചീനമായ മൂന്ന് ഉപനിഷത്തുകളുടെ പേരെഴുതുക
5. ധ്യാനത്തെ സാകാരമെന്നും നിരാകാരമെന്നും വിഭജിച്ചിരിക്കുന്നു. ഇവ തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസം എഴുതുക?

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

3 X 6 = 18

6. കർമ്മയോഗം എന്താണെന്ന് വിശദീകരിക്കുക
7. ഷഡ്യാദരങ്ങൾ ഏതെല്ലാം? ഓരോന്നിനെക്കുറിച്ചും വിശദമാക്കുക.
8. യോഗചരിത്രത്തിൽ ക്ലാസിക് പൂർവ്വഘട്ടം (വൈദിക ഘട്ടം) ക്ലാസിക്ക് ഘട്ടം എന്നിവയുടെ വികാസ പരിണാമത്തെക്കുറിച്ച് പ്രതിപാദിക്കുക.
9. പ്രാണായാമ പ്രത്യാഹാര പദ്ധതികളെക്കുറിച്ച് ചുരുക്കി വിവരിക്കുക.
10. നിത്യജീവിതത്തിൽ യോഗ അനുഷ്ഠിക്കുന്നതിന്റെ പ്രസക്തിയെ കുറിച്ച് വിശദീകരിക്കുക.

III ചുവടെ ചേർത്തിരിക്കുന്ന ചോദ്യങ്ങളിൽ നിന്നും ഏതെങ്കിലും രണ്ടെണ്ണത്തിന് 350 വാക്കിൽ കവിയാതെ ഉത്തരമെഴുതുക. ഓരോന്നിനും 15 മാർക്ക്

2 X 15 = 30

11. വ്യക്തി ജീവിതത്തിലും, സാമൂഹിക ജീവിതത്തിലും അനുഗുണമായ മാറ്റം കൊണ്ടുവരുന്നതിന് യമ നിയമങ്ങൾ ആചരിക്കുന്നതിലൂടെ കഴിയും സമർത്ഥിക്കുക.
12. ധ്യാനത്തിന്റെ ലക്ഷ്യം, തയ്യാറെടുപ്പ്, വ്യത്യസ്ത ധ്യാനമാർഗ്ഗങ്ങൾ എന്നിവയെക്കുറിച്ച് ഉപന്യസിക്കുക.
13. ഒരു ജീവനകല എന്ന നിലയിൽ യോഗ മനുഷ്യജീവിതത്തെ ഏതെല്ലാം തരത്തിൽ സ്വാധീനിക്കുന്നു. സ്യാനുഭവത്തിന്റെ വെളിച്ചത്തിൽ വിശകലനം ചെയ്യുക.
14. 'യോഗശ്രീത വൃത്തി നിരോധ' 'യോഗ:കർമ്മസു കൗശലം' 'സമത്വം യോഗ ഉച്ചതേ' എന്നീ സംജ്ഞകളിലെ ദാർശനിക അടിസ്ഥാന വിശദീകരിക്കുക.

എസ്.ആർ.സി കമ്മ്യൂണിറ്റി കോളേജ്
സർട്ടിഫിക്കറ്റ് പ്രോഗ്രാം ഇൻ യോഗ
2017 ഡിസംബർ

YE002: യോഗാസനങ്ങളും പ്രാണായാമവും
ചോദ്യപേപ്പർ

സമയം 2.5 മണിക്കൂർ

മാർക്ക് 60

I ചുവടെ ചേർത്തിരിക്കുന്ന ചോദ്യങ്ങളിൽ ഏതെങ്കിലും 4 എണ്ണത്തിന് ഉത്തരമെഴുതുക.
ഓരോന്നിനും 3 മാർക്ക്

4 X 3 = 12

1. യോഗാഭ്യാസ സമയത്ത് ശ്വാസോച്ഛ്വാസവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട പൊതുവായ നിയമം എന്ത്?
2. നിന്നുകൊണ്ട് ചെയ്യാവുന്ന ആറ് ആസനങ്ങളുടെ പേരെഴുതുക.
3. ഇതര വ്യായാമ മൂറുകളിൽ നിന്ന് യോഗാഭ്യാസം വ്യത്യസ്തമായിരിക്കുന്നത് എങ്ങനെ?
4. ശരീരചലനത്തിൽ സമനില (balance) പാലിക്കുന്നതിന് സഹായകമായ ആസനം ഏത്? അത് ചെയ്യുന്ന വിധം.
5. പഞ്ചപ്രാണനുകൾ ഏതൊക്കെ? ഓരോന്നിന്റെയും ധർമ്മങ്ങൾ ചുരുക്കിയെഴുതുക?

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

3 X 6 = 18

6. എന്താണ് പ്രാണായാമം. ഏതെങ്കിലും മൂന്ന് പ്രാണായാമ പദ്ധതികളുടെ പേരെഴുതുക. അത് ചെയ്യേണ്ട വിധം വിശദീകരിക്കുക?
7. യോഗാസനത്തിന്റെ തയ്യാറെടുപ്പ്, മുൻകരുതലുകൾ, വിധിനിഷേധങ്ങൾ എന്നിവ വിശദീകരിക്കുക?
8. തുടക്കക്കാർക്ക് അനായാസേന ശീലിക്കാൻ കഴിയുന്ന പ്രാരംഭാസനങ്ങൾ നിർദ്ദേശിക്കുക. അവ ചെയ്യേണ്ട വിധവും നേട്ടങ്ങളും വിശദീകരിക്കുക?
9. സൂര്യനമസ്കാരത്തിൽ ഉൾക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ആസനങ്ങളുടെ പേരെഴുതുക? സൂര്യനമസ്കാരം ചെയ്യേണ്ട വിധം ചുരുക്കി വിവരിക്കുക?
10. ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങളെ ചെറുത്തു നിർത്തുന്നതിന് യോഗയ്ക്കുള്ള പങ്കിനെപ്പറ്റി വിശദീകരിക്കുക.

III ചുവടെ ചേർത്തിരിക്കുന്ന ചോദ്യങ്ങളിൽ നിന്നും ഏതെങ്കിലും രണ്ടെണ്ണത്തിന് 350 വാക്കിൽ കവിയാതെ ഉത്തരമെഴുതുക. ഓരോന്നിനും 15 മാർക്ക്

2 X 15 = 30

11. ജൂൺ 21 അന്തർദ്ദേശിയ യോഗദിനമായി ആചരിക്കപ്പെടുകയാണല്ലോ. ഇക്കൊല്ലത്തെ യോഗദിനത്തിൽ പ്രയോജനപ്പെടുത്തുന്നതിന് ഒരു യോഗപ്രാണായാമ പദ്ധതി നിർദ്ദേശിക്കുക.
12. ശരീരത്തിന്റെ സുസ്ഥിതി ഉറപ്പുവരുത്തുന്നതിന് പര്യാപ്തമായ നാല് മൂല്യാസനങ്ങൾ നിർദ്ദേശിക്കുക. അവ ചെയ്യേണ്ട വിധം, പ്രതിസൂചനകൾ, നേട്ടങ്ങൾ എന്നിവ വിവരിക്കുക.
13. ആസനപ്രാണായാമ പരിശീലനത്തിന് തയ്യാറെടുക്കുന്നവർ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് ഉപന്യസിക്കുക.
14. നിത്യജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമായി യോഗയെ മാറ്റുന്നതിന് എല്ലാ ജനങ്ങളിലേയ്ക്കും യോഗയെ എത്തിക്കുന്നതിനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ, നടപടികൾ എന്നിവ നിർദ്ദേശിക്കുക.

എസ്.ആർ.സി കമ്മ്യൂണിറ്റി കോളേജ്
സർട്ടിഫിക്കറ്റ് പ്രോഗ്രാം ഇൻ യോഗ
2017 ഡിസംബർ
YE003: യോഗയും ശരീരശാസ്ത്രവും
ചോദ്യപേപ്പർ

സമയം 2.5 മണിക്കൂർ

മാർക്ക് 60

I ചുവടെ ചേർത്തിരിക്കുന്ന ചോദ്യങ്ങളിൽ ഏതെങ്കിലും 4 എണ്ണത്തിന് ഉത്തരമെഴുതുക. ഓരോന്നിനും 3 മാർക്ക്

4 X 3 = 12

1. വ്യായാമം ഇന്ന് അനിവാര്യമായിരിക്കുന്നു. എന്തുകൊണ്ട്?
2. 'പഞ്ചഭൂതത്താൽ നിർമ്മിതമാണ് സ്ഥൂല ശരീരം' പഞ്ചഭൂതങ്ങൾ ഏതെല്ലാം ?
3. എന്താണ് കാരണ ശരീരം ചുരുക്കിയെഴുതുക?
4. ദഹന വ്യവസ്ഥയുടെ രണ്ടു പ്രധാന ഭാഗങ്ങൾ ഏതൊക്കെ.
5. രക്തചംക്രമണ വ്യവസ്ഥയെ കാര്യക്ഷമമാക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന മൂന്നു യോഗാസനങ്ങളുടെ പേരെഴുതുക?

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

3 X 6 = 18

6. ശരീരത്തിന്റെ സുസ്ഥിതി മനുഷ്യന് ധർമ്മാനുഷ്ഠാനത്തിന് അനിവാര്യമാണ് - വിശദീകരിക്കുക?
7. വായുചലിനീകരണത്തിന് കാരണമായ വിവിധ ഘടകങ്ങളെക്കുറിച്ച് ചുരുക്കി വിവരിക്കുക?
8. രോഗപ്രതിരോധ വ്യവസ്ഥ വിവരിക്കുക. ശ്വേത രക്താണുക്കൾ പ്രതിരോധ ധർമ്മം നിർവ്വഹിക്കുന്ന രീതി വ്യക്തമാക്കുക?
9. ഉപരിതല നാഡീവ്യൂഹം എന്നാൽ എന്ത്? ഉപരിതല നാഡീവ്യൂഹവ്യവസ്ഥയുടെ ധർമ്മം വിവരിക്കുക.
10. അസ്ഥിസന്ധികൾ എത്രവിധം? ഓരോന്നും ചുരുക്കി വിവരിക്കുക.

III ചുവടെ ചേർത്തിരിക്കുന്ന ചോദ്യങ്ങളിൽ നിന്നും ഏതെങ്കിലും രണ്ടെണ്ണത്തിന് 350 വാക്കിൽ കവിയാതെ ഉത്തരമെഴുതുക. ഓരോന്നിനും 15 മാർക്ക്

2 X 15 = 30

11. ജീവികൊൻ വേണ്ടി ഭക്ഷിക്കുക എന്നതിൽ നിന്നും ഭക്ഷിക്കാൻ വേണ്ടി ജീവിക്കുക എന്ന അവസ്ഥയിലേക്ക് മനുഷ്യർ പരിണമിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു വിലയിരുത്തുക.
12. യോഗ പഠനത്തിൽ നാഡീവ്യവസ്ഥ സവിശേഷമായ പ്രാധാന്യം അർഹിക്കുന്നു - വിവരിക്കുക.
13. രോഗ പ്രതിരോധം ആർജ്ജിക്കുന്നതിന് പര്യാപ്തമാണ് നിത്യേനയുള്ള യോഗാനുഷ്ഠാനം - വിശദമാക്കുക
14. ശ്വസന വ്യവസ്ഥയുടെ പ്രവർത്തനം വിശദീകരിക്കുക. ശ്വസനവ്യവസ്ഥയെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുന്ന ഘടകങ്ങൾ ഏതെല്ലാം-വിവരിക്കുക.