

THE TAMIL NADU DR. M.G.R. MEDICAL UNIVERSITY

[MD(SIDDHA) 0222]

FEBRUARY 2022  
(OCTOBER 2021 EXAM SESSION)

Sub. Code: 3139

M.D. (SIDDHA) DEGREE EXAMINATION  
THIRD YEAR - (For the candidates admitted from 2017-2018 onwards)  
BRANCH IX – SIDDHAR YOGA MARUTHUVAM  
PAPER II – PRINCIPLES AND PRACTICE OF SIDDHARS' YOGAM  
Q.P. Code : 323139

Time : Three hours

Answer ALL Questions

Maximum : 100 Marks

I. Elaborate on:

(2 x 20 = 40)

1. Write in detail about procedure, therapeutic indication ,contra indication and benefits of any four Yoga Asana in Standing position.  
நின்ற நிலையில் செய்யக்கூடிய ஏதேனும் நான்கு ஆசனங்களின் செய்முறை செய்ய தகுந்த மற்றும் செய்யக்கூடாத நிலைகள் மற்றும் பயன்கள் ஆகியவற்றை விளக்குக.
2. Define Pranayama. Explain about communication between breathing and life span. Add a note on rules, regulations and limitation of Pranayama.  
பிராணாயாமம் என்றால் என்ன? மூச்சுப் பயிற்சிக்கும் ஆயுட்காலத்திற்கும் உள்ள தொடர்பை விவரி. பிராணாயாமம் செய்யும் பொழுது கடைபிடிக்க வேண்டிய விதிகள் மற்றும் செய்யக்கூடாத நிலைகளையும் விளக்கமாக எழுது.

II. Write notes on:

(10 x 6 = 60)

1. Explain the technique and benefits for Pavana mukthasana.  
பவன முக்தாசனத்தின் செய்முறை மற்றும் பயன்கள்.
2. Discuss about Yogic Diet.  
யோகிகளின் உணவுமுறைகள்.
3. Explain the technique and benefits of Bhujangasana.  
புஜங்காசனம் செய்முறை மற்றும் பயன்கள்.
4. Describes about Muthirai.  
முத்திரை பற்றி விரிவாக எழுது.
5. Explain any two sitting posture Asanas and its benefits.  
அமர்ந்த நிலையில் செய்யக்கூடிய இரண்டு ஆசனங்களும் அதன் பயன்களும்.
6. Explain the technique and benefits of Salapasanam.  
சலபாசனம் செய்முறை மற்றும் பயன்கள்.
7. Explain about Dharanai.  
தாரனை பற்றி விளக்கமாக எழுது.
8. Therapeutic importance of Asanas.  
ஆசனங்களின் மருத்துவ முக்கியத்துவம்.
9. Explain Kesari Yogam.  
கேசரி யோகம் - விளக்குக.
10. Thanvanthiri thought about Yogam.  
யோகத்தைப் பற்றி தன்வந்திரி முனிவரின் கருத்துகள்.

\*\*\*\*\*