

# **INTERNAL ASSIGNMENT QUESTIONS CERTIFICATE COURSE IN YOGA - 2024**



**PROF. G. RAM REDDY CENTRE FOR DISTANCE EDUCATION**

(RECOGNISED BY THE DISTANCE EDUCATION BUREAU, UGC, NEW DELHI)

**OSMANIA UNIVERSITY**

(A University with Potential for Excellence and Re-Accredited by NAAC with "A" + Grade)

**DIRECTOR**

**Prof. G.B. Reddy**

**Hyderabad – 7 Telangana State**

Dear Students,

Every student of Certificate Course in Yoga has to write and submit one **Assignment** which contains two (2) Questions and one field based project for each paper compulsorily. Each assignment carries **30 marks**. The marks awarded to the students will be forwarded to the Examination Branch, OU for inclusion in the marks memo. If the student fail to submit Internal Assignments before the stipulated date, the internal marks will not be added in the final marks memo under any circumstances. The assignments will not be accepted after the stipulated date. **Candidates should submit assignments only in the academic year in which the examination fee is paid for the examination for the first time.**

Candidates are required to submit the Exam fee receipt along with the assignment answers scripts at the concerned counter on or before **25-10-2024** and obtain proper submission receipt.

**ASSIGNMENT WITHOUT EXAMINATION FEE PAYMENT RECEIPT (ONLINE) WILL NOT BE ACCEPTED**

**Assignments on Printed / Photocopy / Typed will not be accepted and will not be valued at any cost.**

**HAND WRITTEN ASSIGNMENTS will be accepted and valued.**

**Methodology for writing the Assignments (Instructions) :**

1. First read the subject matter in the course material that is supplied to you.
2. If possible read the subject matter in the books suggested for further reading.
3. You are welcome to use the PGRRCDE Library on all working days for collecting information on the topic of your assignments. (10.30 am to 5.00 pm).
4. Give a final reading to the answer you have written and see whether you can delete unimportant or repetitive words.
5. The cover page of the each theory assignments must have information as given in FORMAT below.

**FORMAT**

1. NAME OF THE STUDENT :
2. ENROLLMENT NUMBER :
3. NAME OF THE COURSE :
4. TITLE OF THE PAPER :
5. DATE OF SUBMISSION :

6. Write the above said details clearly on every subject assignments paper, otherwise your paper will not be valued.
7. Tag all the assignments paper wise and submit them in the concerned counter.
8. Submit the assignments on or before **25-10-2024** at the concerned counter at PGRRCDE, OU on any working day and obtain receipt.

**DIRECTOR**

PROF.G. RAM REDDY CENTRE FOR DISTANCE EDUCATION

OSMANIA UNIVESITY, HYDERABAD – 500007

INTERNAL ASSIGNMENT QUESTION PAPER – 2023-2024

COURSE: CERTIFICATE COURSE IN YOGA

Paper- I (CCY001): Introduction to Yoga

Total Marks: 30

**Section – A**

**Note: Answer the following short questions (Each question carries two Marks) 5x2= 10 Marks**

సూచన: క్రింది చిన్న ప్రశ్నలకు సమాధానమివ్వండి (ప్రతి ప్రశ్నకు రెండు మార్కులు).

1. Write a short note on the Meaning and definitions of Yoga.  
యోగ యొక్క అర్థం మరియు నిర్వచనమును సంశిష్టంగా వ్రాయండి.
2. Explain the Concept and Evolution of Yoga.  
యోగ అను భావనను మరియు యోగ పరిణామాన్ని వివరించండి.
3. Write a brief note on Panchabhutas.  
పంచభూతములను గురించి సంక్షిప్తముగా వ్రాయండి.
4. Write about the Effect of Yoga on the Mind.  
మనస్సుపై యోగా ప్రభావం గురించి వ్రాయండి.
5. Explain Misconceptions about the mind, body, and soul.  
మనస్సు, శరీరం మరియు ఆత్మ గురించిన అపోహలను వివరించండి.

**Section – B**

**Note: Answer all the following short questions (Each question carries ten Marks) 2x10= 20 Marks**

సూచన: కింది చిన్న ప్రశ్నలన్నింటికీ సమాధానం ఇవ్వండి (ప్రతి ప్రశ్నకు పది మార్కులు ఉంటాయి)

1. Elaborate on the Development of Yoga with suitable examples.  
యోగా అభివృద్ధిని తగిన ఉదాహరణలతో వివరించండి.
2. Describe in detail about the Basics of Yoga  
యోగా యొక్క ప్రాథమిక అంశాలను (Basics) గురించి వివరంగా వివరించండి.

-----

PROF.G. RAM REDDY CENTRE FOR DISTANCE EDUCATION

OSMANIA UNIVESITY, HYDERABAD – 500007

INTERNAL ASSIGNMENT QUESTION PAPER – 2023-2024

COURSE: CERTIFICATE COURSE IN YOGA

Paper- II (CCY002): Traditions of Yoga

Total Marks: 30

Section – A

Note: Answer the following short questions (Each question carries two Marks) 5x2= 10 Marks

సూచన: క్రింది చిన్న ప్రశ్నలకు సమాధానమివ్వండి (ప్రతి ప్రశ్నకు రెండు మార్కులు).

1. What are the four noble truths?  
నాలుగు ఆర్య సత్యాలు ఏవి?
2. Define Chitta and write about five types of Chitta Vrittis  
'చిత్త'ను నిర్వచించండి మరియు ఐదు రకాల చిత్తవృత్తుల గురించి వ్రాయండి
3. Explain in short, Sri Aurobindo's concept of mind.  
శ్రీ అరబిందో తెలిపిన 'మనస్సు' యొక్క భావనను సంక్షిప్తంగా వివరించండి.
4. What do you know about Srimad Bhagavadgita? List out the 18 chapters' names. శ్రీమద్ భగవద్గీత గురించి మీకు ఏమి తెలుసు? 18 అధ్యాయాల పేర్లను వ్రాయండి.
5. Write in brief about Patanjali Yoga Sutras  
పతంజలి యోగ సూత్రాల గురించి క్లుప్తంగా వ్రాయండి.

Section – B

Note: Answer all the following short questions (Each question carries ten Marks) 2x10= 20 Marks

సూచన: కింది చిన్న ప్రశ్నలన్నింటికీ సమాధానం ఇవ్వండి (ప్రతి ప్రశ్నకు పది మార్కులు ఉంటాయి)

1. Write in detail about Patanjali Ashtanga Yoga and its importance.  
పతంజలి అష్టాంగ యోగ మరియు దాని ప్రాముఖ్యత గురించి వివరంగా వ్రాయండి.
2. Write in detail about Sri Aurobindo's Integral Yoga.  
శ్రీ అరబిందో యొక్క సమగ్ర యోగా గురించి వివరంగా వ్రాయండి.

-----

PROF.G. RAM REDDY CENTRE FOR DISTANCE EDUCATION

OSMANIA UNIVESITY, HYDERABAD – 500007

INTERNAL ASSIGNMENT QUESTION PAPER – 2023-2024

COURSE: CERTIFICATE COURSE IN YOGA

Paper- III (CCY003): Contemporary Issues in Yoga

Total Marks: 30

Section – A

Note: Answer the following short questions (Each question carries two Marks) 5x2= 10 Marks

సూచన: క్రింది చిన్న ప్రశ్నలకు సమాధానమివ్వండి (ప్రతి ప్రశ్నకు రెండు మార్కులు).

1. Write the differences between Values and Virtues. Give examples.  
విలువలు మరియు సద్గుణాల మధ్య తేడాలను ఉదాహరణలతో తెలపండి.
2. What are the causes of stress? Give an instance of your life when you felt "Eustress"? ఒత్తిడికి గల కారణాలు ఏమిటి? మీరు "ఒత్తిడి" తో నున్న మీ జీవితానికి సంబంధించిన ఒక ఉదాహరణ చెప్పండి?
3. Write about simple stress management strategies.  
సాధారణ ఒత్తిడి నిర్వహణ వ్యూహాలను గురించి వ్రాయండి.
4. How does the respiratory system function?  
శ్వాసకోశ వ్యవస్థ ఎలా పనిచేస్తుంది?
5. Write the importance of Mooladhara Chakra.  
మూలాధార చక్రం యొక్క ప్రాముఖ్యతను వ్రాయండి.

Section – B

Note: Answer all the following short questions (Each question carries ten Marks) 2x10= 20 Marks

సూచన: కింది చిన్న ప్రశ్నలన్నింటికీ సమాధానం ఇవ్వండి (ప్రతి ప్రశ్నకు పది మార్కులు ఉంటాయి)

1. What are the roles of ethics, values, and virtues in yoga?  
యోగాలో నీతి, విలువలు మరియు సద్గుణముల యొక్క పాత్ర ఏమిటి?
2. Write about the significance of chakras in yoga and meditation.  
యోగ మరియు ధ్యానంలో చక్రముల ప్రాముఖ్యత గురించి వ్రాయండి.

-----

PROF.G. RAM REDDY CENTRE FOR DISTANCE EDUCATION

OSMANIA UNIVESITY, HYDERABAD – 500007

INTERNAL ASSIGNMENT QUESTION PAPER – 2023-2024

COURSE: CERTIFICATE COURSE IN YOGA

Paper- IV (CCY004): Classical Hatha Yoga Sadhana and Yogic Diet

Total Marks: 30

**Section – A**

**Note: Answer the following short questions (Each question carries two Marks) 5x2= 10 Marks**

సూచన: క్రింది చిన్న ప్రశ్నలకు సమాధానమివ్వండి (ప్రతి ప్రశ్నకు రెండు మార్కులు).

1. Write any two significances of Micro Yoga or Sukshma Vyayama.  
మైక్రో యోగ లేదా సుక్ష్మ వ్యాయామము యొక్క ప్రాముఖ్యతలను గురించి వ్రాయండి.
2. Write the benefits of Baddha Konasana and Paschimottanasana.  
బద్ధ కోనాసనం మరియు పశ్చిమోత్తనాసనం యొక్క ప్రయోజనాలను గురించి వ్రాయండి.
3. Why should one practice Surya Namaskar before the practice of other asanas? Explain briefly. ఇతర ఆసనాల సాధన కంటే ముందుగా సూర్య నమస్కారం ఎందుకు చేయాలి? క్లుప్తంగా వివరించండి.
4. As a yoga trainer, what importance you will give to a yogic diet? Discuss briefly.  
యోగా ప్రైవేట్ గా, మీరు యోగిక్ డైట్ కి ఎలాంటి ప్రాముఖ్యత ఇస్తారు? క్లుప్తంగా చర్చించండి.
5. What is the importance of Isha Upa Yoga practices? Describe briefly.  
ఈశా ఉపయోగ అభ్యాసాల సాధన యొక్క ప్రాముఖ్యత ఏమిటి? క్లుప్తంగా వివరించండి.

**Section – B**

**Note: Answer all the following short questions (Each question carries ten Marks) 2x10= 20 Marks**

సూచన: కింది చిన్న ప్రశ్నలన్నింటికీ సమాధానం ఇవ్వండి (ప్రతి ప్రశ్నకు పది మార్కులు ఉంటాయి)

1. Write about any three supine asanas with their introduction, precautions, procedures, and benefits **which are not given in your study materials.**

మీ స్టడీ మెటీరియల్ లో ఇవ్వని ఏవైనా మూడు వెల్లకిలా వెన్నుమీద పడుకొని చేసే ఆసనాల గురించి వాటి పరిచయం, జాగ్రత్తలు, విధానాలు మరియు ప్రయోజనాల గురించి వ్రాయండి.

2. How do you practice Isha suggested Nadishuddhi pranayama? Explain in detail.

ఇషా సూచించిన నాడిశుద్ధి ప్రాణాయామాన్ని మీరు ఎలా అభ్యసిస్తారు? వివరంగా తెలపండి.

-----

PROF.G. RAM REDDY CENTRE FOR DISTANCE EDUCATION

OSMANIA UNIVESITY, HYDERABAD – 500007

INTERNAL ASSIGNMENT QUESTION PAPER – 2023-2024

COURSE: CERTIFICATE COURSE IN YOGA

Paper- V (CCY005): Structural and Functional Yoga

Total Marks: 30

Section – A

Note: Answer the following short questions (Each question carries two Marks) 5x2= 10 Marks

సూచన: క్రింది చిన్న ప్రశ్నలకు సమాధానమివ్వండి (ప్రతి ప్రశ్నకు రెండు మార్కులు).

1. What are the preventive measures to be taken before practicing yoga?  
యోగ సాధన చేయడానికి ముందు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు ఏమిటి?
2. What do you know about the history of International Yoga Day?  
అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం యొక్క చరిత్ర గురించి మీకు ఏమి తెలుసు?
3. What are the precautions, procedures, and benefits of Trataka Kriya?  
త్రాటక క్రియ యొక్క జాగ్రత్తలు, విధానము మరియు ప్రయోజనాలు ఏమిటి?
4. How do you improve immunity through Yoga?  
మీరు యోగ సాధన ద్వారా రోగనిరోధక శక్తిని ఎలా మెరుగుపరుస్తారు?
5. How do you practice mantra meditation? Write its importance.  
మీరు మంత్ర ధ్యానాన్ని ఎలా అభ్యసించారు? దాని ప్రాముఖ్యతను వ్రాయండి

Section – B

Note: Answer all the following short questions (Each question carries ten Marks) 2x10= 20 Marks

సూచన: కింది చిన్న ప్రశ్నలన్నింటికీ సమాధానం ఇవ్వండి (ప్రతి ప్రశ్నకు పది మార్కులు ఉంటాయి)

1. Write in detail about AYUSH's suggested Common Yoga Protocol.  
ఆయుష్ సూచించిన కామన్ యోగా ప్రోటోకాల్ గురించి వివరంగా వ్రాయండి.
2. Explain in detail about Shat Kriyas  
షట్ క్రియలను గురించి వివరంగా తెలపండి.

-----