

INTERNAL ASSIGNMENT QUESTIONS CERTIFICATE COURSE IN YOGA - 2025



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. N.Ch. Bhattacharyulu
Hyderabad – 7 Telangana State**

Dear Students,

Every student of Certificate Course in Yoga has to write and submit one **Assignment** which contains two (2) Sections (Section-A & Section-B). 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 **30-08-2025** 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.

Students are Advised not use Black Pen.

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 **30-08-2025** at the concerned counter at PGRRCDE, OU on any working day and obtain receipt.

DIRECTOR

**PROF.G. RAM REDDY CENTRE FOR DISTANCE EDUCATION
OSMANIA UNIVERSITY, HYDERABAD – 500007
INTERNAL ASSIGNMENT QUESTION PAPER – August 2025
COURSE: CERTIFICATE COURSE IN YOGA- Batch-3
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 briefly about the meaning and scope of Yoga.
యోగా యొక్క అర్థం మరియు పరిధి గురించి క్లుప్తంగా వ్రాయండి.
2. Explain about the history of International Yoga Day.
అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవ చరిత్ర గురించి వివరించండి.
3. Explain the concept of 'Yoga' in the Vedic period.
వేద కాలంలోని 'యోగా' అను భావనను వివరించండి.
4. What do you know about Panchabhutas?
పంచభూతాల గురించి మీకు ఏమి తెలుసు?
5. Write briefly about the misconceptions that exist in society about Kundalini.
కుండలినీ గురించి సమాజంలో అగుపడే అపోహలను గురించి సంశ్లేషణగా రాయండి.

Section – B

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

కింది వ్యాస రూప ప్రశ్నలన్నింటికీ సమాధానం ఇవ్వండి (ప్రతి ప్రశ్నకు పది మార్కులు ఉంటాయి)

1. Write in detail about the development of yoga.
యోగా అభివృద్ధి గురించి వివరంగా రాయండి.
2. What do you know about the bases and basics of yoga? Explain the general guidelines that are useful for practicing yoga.
యోగ సాధన యొక్క ఆధారభూత (Bases) అంశాలు మరియు ప్రాథమిక విషయాల (Basis) గురించి మీకు ఏమి తెలుసు? యోగ అభ్యసనకు ఉపయోగపడే సాధారణ మార్గదర్శకాలను వివరించండి.

**PROF.G. RAM REDDY CENTRE FOR DISTANCE EDUCATION
OSMANIA UNIVESITY, HYDERABAD – 500007
INTERNAL ASSIGNMENT QUESTION PAPER – August 2025
COURSE: CERTIFICATE COURSE IN YOGA- Batch-3
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. Write about the first two Budhas Noble truths? బుద్ధుని ఆర్య సత్యాల లోని మొదటి రెండు ఆర్య సత్యాలను గురించి వ్రాయండి?
2. Explain Buddha's taught 'Right Speech' (Samyak Vak)? బుద్ధుడు తెలిపిన సమ్యక్ వాక్కు ను వివరించండి?
3. 'Chittah Vritthi Nirodhah' explains the yoga sutra. 'చిత్త వృత్తి నిరోధః' అను ఈ యోగ సూత్రము ను వివరించండి?
4. What do you understand by the concept of Pratyahara? 'ప్రత్యాహరము' అను భావనను మీరు ఏమి అర్థం చేసుకున్నారు?
5. Explain in short about Sri Aurobindo Integral Yoga? శ్రీ అరబిందో సమగ్ర యోగా గురించి క్లుప్తంగా వివరించండి?

Section – B

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

కింది వ్యాస రూప ప్రశ్నలన్నింటికీ సమాధానం ఇవ్వండి (ప్రతి ప్రశ్నకు పది మార్కులు ఉంటాయి)

1. What do you know about Patanjali's Yoga Sutras? Write briefly about the concept of mind and the mental processes. పతంజలి యోగ సూత్రాల గురించి మీకు ఏమి తెలుసు? చిత్తము మరియు చిత్తవృత్తులు అను భావనల గురించి క్లుప్తంగా వ్రాయండి.
2. Write in detail about the Srimad Bhagavadgita and yoga. శ్రీమద్భగవద్గీత మరియు యోగా గురించి వివరంగా రాయండి.

**PROF.G. RAM REDDY CENTRE FOR DISTANCE EDUCATION
OSMANIA UNIVERSITY, HYDERABAD – 500007
INTERNAL ASSIGNMENT QUESTION PAPER – August 2025
COURSE: CERTIFICATE COURSE IN YOGA- Batch-3**

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. Define the terms ethics, values, and virtues. Describe the virtues you like that appear in the life of Rama. నీతి, విలువలు మరియు సద్గుణాలు అనే పదాలను నిర్వచించండి. రాముడి జీవనంలో అగుపడే మీకు నచ్చిన సద్గుణాలను వివరించండి.
2. What are the simple stress management strategies? How Nadi Shodhana Kriya can be taken as a strategy for stress management? సాధారణ ఒత్తిడి నిర్వహణ వ్యూహాలు ఏమిటి? ఒత్తిడి నిర్వహణకు నాడి శోధన క్రియను ఒక వ్యూహంగా ఎలా తీసుకోవచ్చు?
3. What are the various yogic asanas will you suggest for the improvement of circulatory system? ప్రసరణ వ్యవస్థ మెరుగుదల కోసం మీరు సూచించే వివిధ యోగ ఆసనాలు ఏమిటి?
4. How is the study of the nervous system helpful to you as a yoga student? Discuss briefly. యోగా విద్యార్థిగా నాడి వ్యవస్థ అధ్యయనం మీకు ఎలా ఉపయోగపడుతుంది? క్లుప్తంగా చర్చించండి.
5. Write the significances of Muladhara (Root) and Swadhistana (Pelvic) chakras. మూలాధార (మూలం) మరియు స్వాధిష్ఠాన (కటి) చక్రాల ప్రాముఖ్యతను వ్రాయండి.

Section – B

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

కింది వ్యాస రూప ప్రశ్నలన్నింటికీ సమాధానం ఇవ్వండి (ప్రతి ప్రశ్నకు పది మార్కులు ఉంటాయి)

6. What are the systems of human body? How do all our organ systems work in an integrated way? Explain. మానవ శరీరంలోని వ్యవస్థలు ఏమిటి? మన అవయవ వ్యవస్థలన్నీ ఎలా సమగ్రంగా పనిచేస్తాయి? వివరించండి.
7. What are the Saptha Chakras? Why should you study the chakras as a yoga practitioner? సప్త చక్రాలు అంటే ఏమిటి? యోగా సాధకుడిగా మీరు చక్రాలను ఎందుకు అధ్యయనం చేయాలి?

**PROF.G. RAM REDDY CENTRE FOR DISTANCE EDUCATION
OSMANIA UNIVESITY, HYDERABAD – 500007
INTERNAL ASSIGNMENT QUESTION PAPER – August 2025
COURSE: CERTIFICATE COURSE IN YOGA- Batch-3
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. Why should one practice micro yoga before practicing Macro yoga? Discuss briefly. స్థూల యోగా సాధన చేసే ముందు సూక్ష్మ యోగా ఎందుకు చేయాలి? క్లుప్తంగా చర్చించండి.
2. Why do you think following precautions, preparatory practices, and procedures is very important for yoga asana practices? యోగా ఆసన అభ్యాసాలకు జాగ్రత్తలు, సన్నాహక పద్ధతులు మరియు విధానాలను పాటించడం ఎందుకు చాలా ముఖ్యమైనదని మీరు అనుకుంటున్నారు?
3. Write the main differences between Pathya and Apathya ahara. Explain the importance of Mitahara. పథ్య మరియు అపథ్య ఆహారాల మధ్య ప్రధాన తేడాలను వ్రాయండి. మితహార ప్రాముఖ్యతను వివరించండి.
4. Why should one practice Surya Namaskar every day? Explain briefly. ప్రతిరోజూ సూర్య నమస్కారం ఎందుకు ఆచరించాలి? క్లుప్తంగా వివరించండి.
5. Which of the Isha Upa Yoga practices do you like the most and why? Explain the Directional Movement of Arms and Neck Practices. ఈశా ఉప యోగా అభ్యాసాలలో మీకు ఏది బాగా నచ్చింది మరియు ఎందుకు? చేతులు మరియు మెడ అభ్యాసాల దిశాత్మక కదలికను వివరించండి.

Section – B

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

కింది వ్యాస రూప ప్రశ్నలన్నింటికీ సమాధానం ఇవ్వండి (ప్రతి ప్రశ్నకు పది మార్కులు ఉంటాయి)

1. What is the significance of Yogic diet to lead a happy and peaceful life? Discuss with suitable examples. సంతోషకరమైన మరియు ప్రశాంతమైన జీవితాన్ని గడపడానికి యోగ ఆహారం యొక్క ప్రాముఖ్యత ఏమిటి? తగిన ఉదాహరణలతో చర్చించండి
2. Make a list of the Isha Upa Yoga practices. How do you practice Isha Kriya Meditation and Chit Shakti Meditations.? Explain in detail ఈశా ఉప యోగ అభ్యాసాల జాబితాను తయారు చేయండి. మీరు ఈశా క్రియ ధ్యానం మరియు చిత్ శక్తి ధ్యానాలను ఎలా అభ్యసిస్తారు? వివరంగా వివరించండి.

**PROF.G. RAM REDDY CENTRE FOR DISTANCE EDUCATION
OSMANIA UNIVERSITY, HYDERABAD – 500007
INTERNAL ASSIGNMENT QUESTION PAPER – August 2025
COURSE: CERTIFICATE COURSE IN YOGA- Batch-3
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. How will you begin the yoga class as a yoga instructor? suggest precautionary measures to practitioners. మీరు యోగా శిక్షకుడిగా యోగా క్లాస్‌ను ఎలా ప్రారంభిస్తారు? అభ్యాసకులకు ముందస్తు జాగ్రత్తలు సూచించండి.
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. Suggest some asanas and pranayama practices to improve immunity? మీరు రోగనిరోధక శక్తిని మెరుగుపరచడానికి కొన్ని ఆసనాలు మరియు ప్రాణాయామ సాధనను సూచించండి?
5. What is the importance of practicing simple meditation every day? Explain in short on Visualization meditation? ప్రతిరోజూ సరళమైన ధ్యానం చేయడం యొక్క ప్రాముఖ్యత ఏమిటి? విజువలైజేషన్ ధ్యానం గురించి క్లుప్తంగా వివరించండి?

Section – B

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

కింది వ్యాస రూప 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. What are the Shat Kriyas as per the Hatha Yoga Pradipika? Explain your experience. హతయోగ ప్రదీపిక ప్రకారం షట్ క్రియలు ఏమిటి? మీ అనుభవాన్ని వివరించండి.
