

ASSIGNMENT-1 (DYHE 01)
DIPLOMA DEGREE EXAMINATION, DECEMBER – 2017
YOGA FOR HUMAN EXCELLENCE
Physical Health
MAXIMUM MARKS-30
ANSWER ALL QUESTIONS

Q1) Physical body.

భౌతిక శరీరం.

Q2) Mental stress.

మానసిక ఒత్తిడి.

Q3) Cell structure.

కణ నిర్మాణం.

Q4) Immunity.

రోగ నిరోధకత.

Q5) Five layers.

ఐదు పొరలు.

Q6) Natural food.

సహజ ఆహారం.

Q7) Thought force.

ఆలోచనా శక్తి.

Q8) Aswinimudra.

అశ్వని ముద్ర.

Q9) Bhujangasana.

భుజంగాసనం.

Q10) Kapalabhati.

కపాలభాతి.

ASSIGNMENT-2 (DYHE 01)
DIPLOMA DEGREE EXAMINATION, DECEMBER – 2017
YOGA FOR HUMAN EXCELLENCE
Physical Health
MAXIMUM MARKS-30
ANSWER ALL QUESTIONS

- Q1) a)** What is the purpose of life? Discuss.
జీవితము యొక్క లక్ష్యం ఏమి? చర్చించుము.
- b) Write about the impact of scientific development on physical health.
శాస్త్ర ఆరోగ్యం మీద శాస్త్రీయ అభివృద్ధి యొక్క ప్రభావాన్ని వ్రాయుము.
- Q2) a)** Draw the structure of Digestive system and mention its parts.
జీర్ణ వ్యవస్థ సూచించు పటాన్ని గీచి దాని భాగాలను పేర్కొనుము.
- b) Write about the relationship of the body and the mind.
శరీరము మరియు మనస్సు యొక్క సంబంధాన్ని గూర్చి వ్రాయుము.
- Q3) a)** What is vegetarian food?
శాఖాహారము అనగానేమి?
- b) Write about the impact of food on cure of diseases.
రోగ నిర్మూలనలో ఆహార ప్రభావాన్ని గూర్చి వ్రాయుము.
- Q4) a)** What are the benefits of leg exercises?
కాళ్ళ వ్యాయామం ఉపయోగాలు ఏమిటి?
- b) What are benefits of Body massage?
శరీర మర్దన వల్ల ప్రయోజనాలు ఏమిటి?
- Q5) a)** Write about the technique and benefits of Sarvangasana.
సర్వాంగాసనం చేసే విధానం దాని ఉపయోగాలు వ్రాయుము.

- b) What is Mudra? Write about Kechari mudra.
ముద్ర అనగానేమి? కేచరీముద్ర గూర్చి వ్రాయుము.
- Q6)** a) “Body is container of imprints”. Discuss.
“శరీరము పాప ముద్రల సముదాయం” - చర్చించుము.
- b) Explain about three forms of body.
మూడు శరీరముల గూర్చి వివరింపుము.
- Q7)** a) Explain the artificial causes of diseases.
రోగాలకు గల కృత్రిమ కారణాలు తెలుపుము.
- b) Write about Pain, Disease and Death.
బాధ, రోగము మరియు మరణము గూర్చి వ్రాయండి.
- Q8)** a) Write in detail about Ayurvedic therapeutical system.
ఆయుర్వేద వైద్య చికిత్సా పద్ధతినీ సవివరంగా వ్రాయండి.
- b) What are limits and methods in five aspects.
ఐదు విషయములందు పరిమితి మరియు పద్ధతులు ఏమి?
- Q9)** a) Explain the importance of Acupressure and its benefits.
ఆక్యుప్రెజర్ యొక్క ప్రాముఖ్యతను మరియు ప్రయోజనాలు వివరించండి.
- b) What is pranayama? Write about Naddisuddhi and Seethcari.
ప్రాణాయామం అనగానేమి? నాడీశుద్ధి మరియు సీత్కారి గూర్చి వ్రాయండి.
- Q10)** a) What are rules and regulations for practicing Yoga asanas.
యోగాసనములు సాధనకు విధి విధానములు ఏమిటి?
- b) Write about Bandha traya.
బంధ త్రయము గూర్చి వ్రాయండి.



ASSIGNMENT-1 **(DYHE 02)**
DIPLOMA DEGREE EXAMINATION, DECEMBER – 2017
YOGA FOR HUMAN EXCELLENCE
Rejuvenation of Life Force and Mind
MAXIMUM MARKS-30
ANSWER ALL QUESTIONS

Q1) Vital fluid.

ప్రాణ శక్తి.

Q2) Ojas breath.

ఓజో శ్వాస.

Q3) Pranayama kosha.

ప్రాణయమ కోశం.

Q4) Agna shanti.

ఆజ్ఞా శాంతి.

Q5) Mirror gazing.

అద్దం చూసే సాధన.

Q6) Astral projection.

సూక్ష్మ ఆకారం.

Q7) Pineal gland.

పీనల్ గ్రంథి.

Q8) Akamyā karma.

అకామ్య కర్మ.

Q9) Manipura.

మణిపూరము.

Q10) Meditation on Jupitar.

జూపిటర్ ధ్యానం.

ASSIGNMENT-2

(DYHE 02)

DIPLOMA DEGREE EXAMINATION, DECEMBER – 2017

YOGA FOR HUMAN EXCELLENCE

Rejuvenation of Life Force and Mind

MAXIMUM MARKS-30

ANSWER ALL QUESTIONS

- Q1)** a) What are aims and objects of Kayakalpa.
కాయకల్ప యొక్క లక్ష్యాలు ఆశయాలు ఏమిటి?
- b) What is Jeeva Samadhi?
జీవ సమాధి అనగానేమి?
- Q2)** a) What are ten stages of mind?
మనసు యొక్క పది మెట్లు ఏమిటి?
- b) Write about Thuriya meditation.
తులీయ ధ్యానం గూర్చి వ్రాయుము.
- Q3)** a) Write about technique and benefits of Lamp gazing.
దీపాన్ని చూసే సాధన పద్ధతి మరియు ఉపయోగాలు వ్రాయండి.
- b) What is bio-magnetism?
జీవ కాంతము అనగానేమి?
- Q4)** a) Write about Shanti Yoga.
శాంతి యోగ గూర్చి వ్రాయుము.
- b) Concept of Prarapta karma.
ప్రారబ్ధ కర్మ భావన.
- Q5)** a) Mention nine meditation centers in the body.
శరీరంలో తొమ్మిది ధ్యాన కేంద్రాలను తెలుపుము.

- b) Concept of Panchendria meditation.
పంచేంద్రియ ధ్యాన భావన.
- Q6)** a) Write an essay on Philosophy of Kayakalpa.
కాయకల్ప తత్వము మీద ఒక వ్యాసం వ్రాయండి.
- b) Write an essay on sex and spirituality.
లైంగికత మరియు ఆధ్యాత్మికత మీద ఒక వ్యాసం వ్రాయండి.
- Q7)** a) Explain in detail about Simplified Kundalini Yoga.
సరళీకృత కుండలినీయోగం గూర్చి సవివరంగా తెలుపుము.
- b) Enumerate the philosophy of Bio-magnetism.
జీవకాంత తత్వాన్ని విశదీకరించండి.
- Q8)** a) Explain the technique, guidelines and benefits of Lamp gazing.
దీపం చూసే సాధన పద్ధతిని, సూచనలు మరియు ఉపయోగాలు వివరించండి.
- b) What are steps to be taken to intensifying the bio-magnetism?
జీవ కాంతము వృద్ధి చేయుటలో ఏ పద్ధతులు తీసుకొనబడును.
- Q9)** a) Describe the technique and benefits of Agna meditation.
ఆజ్ఞా ధ్యాన పద్ధతి మరియు ఉపయోగాలను వర్ణించండి.
- b) Write an essay on concept of Turiyateeta meditation.
తురీయ ధ్యాన భావన మీద ఒక వ్యాసం వ్రాయండి.
- Q10)** a) Explain the technique of mediation on five senses.
పంచేంద్రియ ధ్యాన పద్ధతిని వివరించుము.
- b) Explain about Sakti and Siva kalam.
శక్తి మరియు శివ కలం గూర్చి వివరించుము.

ASSIGNMENT-1 **(DYHE 03)**
DIPLOMA DEGREE EXAMINATION, DECEMBER – 2017
YOGA FOR HUMAN EXCELLENCE
Sublimation and Social Welfare
MAXIMUM MARKS-30
ANSWER ALL QUESTIONS

Q1) Three protections.

మూడు రక్షణలు.

Q2) Greatness of thought force.

ఆలోచన శక్తి గొప్పదనం.

Q3) Root cause of desirer.

కోరిక మూల కారణం.

Q4) Divine protection.

దివ్య రక్షణ.

Q5) Chastity.

పవిత్రత.

Q6) Family peace.

కుటుంబ శాంతి.

Q7) Feminity.

స్త్రీవాదం.

Q8) Husband and wife relationship.

భార్య భర్తల సంబంధం.

Q9) Two fold culture.

రెండు రకాల నడవడిక.

Q10) Greatness of service.

సేవ యొక్క గొప్పదనం.

ASSIGNMENT-2 **(DYHE 03)**
DIPLOMA DEGREE EXAMINATION, DECEMBER – 2017
YOGA FOR HUMAN EXCELLENCE
Sublimation and Social Welfare
MAXIMUM MARKS-30
ANSWER ALL QUESTIONS

- Q1) a)** What are the three virtues?
మూడు సుగుణాలు ఏమిటి?
- b) Analysis of thought.
ఆలోచన విశ్లేషణ.
- Q2) a)** How could you neutralize the worries?
చింతనలను నీవు ఏవిధంగా నిర్మూలించెదవు?
- b) What is forgiveness?
క్షమ అనగానేమి?
- Q3) a)** Write about the evil effects of anger.
కోపము యొక్క దుష్ఫలితాల గూర్చి వ్రాయుము.
- b) Write about the methods of blessing.
ఆశీర్వాద పద్ధతులు గూర్చి వ్రాయండి.
- Q4) a)** What is fivefold culture?
ఐదు రకాల నడవడికలు ఏమిటి?
- b) Write about motherhood.
మాతృత్వం గూర్చి వ్రాయండి.
- Q5) a)** What is good governance?
మంచి ప్రభుత్వం అనగానేమి?

- b) Write about Mother Theresa.
మథర్ థెరిసా గూర్తి వ్రాయుము.
- Q6)** a) Write an essay on origin of thought flow.
ఆలోచన ప్రవాహ పుట్టుక మీద ఒక వ్యాసం వ్రాయుము.
- b) Explain the three stages in the development of knowledge.
జ్ఞానాభివృద్ధిలో గల మూడు స్థితులను వివరించుము.
- Q7)** a) How do you moralize your desires?
కోరికలను నీవు ఏ విధంగా సరిదిద్దుకొనగలవు.
- b) Explain the four factors those leads to conflicts.
విరోధాలకు దారితీయు నాలుగు కారణాలు వివరించుము.
- Q8)** a) What is wave theory? Discuss.
అల సిద్ధాంతము అనగానేమి? చర్చించుము.
- b) Write an essay on fivefold culture.
ఐదు నడవడికల మీద ఒక వ్యాసం వ్రాయుము.
- Q9)** a) What are the five kinds of duties?
ఐదు రకాల బాధ్యతలు అనగానేమి?
- b) Write an essay on Greatness of women.
స్త్రీ యొక్క జైన్లత్యము మీద ఒక వ్యాసం వ్రాయండి.
- Q10)** a) Write an essay on spiritual education.
ఆధ్యాత్మిక విద్య మీద ఒక వ్యాసం వ్రాయుము.
- b) Explain the service of Mahatma Gandhi to humanity.
మానవతకు మహాత్మా గాంధీ చేసిన సేవ వివరింపుము.



ASSIGNMENT1 **(DYHE 04)**
DIPLOMA DEGREE EXAMINATION, DECEMBER – 2017
YOGA FOR HUMAN EXCELLENCE
Divinity and Self Realization
MAXIMUM MARKS-30
ANSWER ALL QUESTIONS

Q1) The three Laws.

భగవత్స్థితి యొక్క మూడు నియమాలు.

Q2) Unified force.

సామూహిక శక్తి.

Q3) Energy particle.

శక్తి కణము.

Q4) Repulse force.

వికర్షణా శక్తి.

Q5) Stars.

నక్షత్రములు.

Q6) Assumption.

పూనుట.

Q7) Agami karma.

ఆగామి కర్మ.

Q8) Thankfulness.

కృతజ్ఞతా భావన.

Q9) Dust particle.

దివ్యదూళి (పరమాణువు)

Q10) Forgiveness.

క్షమాగుణము.

ASSIGNMENT-2 **(DYHE 04)**
DIPLOMA DEGREE EXAMINATION, DECEMBER – 2017
YOGA FOR HUMAN EXCELLENCE
Divinity and Self Realization
MAXIMUM MARKS-30
ANSWER ALL QUESTIONS

- Q1)** a) What is mutation?
పరివర్తన అనగానేమి?
- b) What is bio magnetism?
జీవకాంతము అనగానేమి?
- Q2)** a) What is eternal place?
శాశ్వత స్థానము అనగానేమి?
- b) Write about galaxies.
నక్షత్రముల గూర్చి వ్రాయుము.
- Q3)** a) What are the six temperaments?
అరిషడవర్గములు అనగానేమి?
- b) Describe the divine meditation.
దివ్య ధ్యానమును వర్ణించుము.
- Q4)** a) What is the Law of the Nature?
ప్రకృతి నియమం అనగానేమి?
- b) Describe the concept of merging with oneness.
ఏకత్వంతో కలియుట అనే భావనను వర్ణించుము.
- Q5)** a) What is karma yoga?
కర్మయోగ అనగానేమి?

- b) What are the contamination of genetic center.
జీవధాతు కేంద్రం యొక్క అశుచిలు ఏమి?
- Q6) a)** Discuss about merging of an individual with Almighty.
వ్యక్తి విశ్వాత్మతో కలసే విధానమును చర్చించుము.
- b) Write an essay on concepts of Plenum, force, consciousness and time.
పూర్ణము, మహాశక్తి, జ్ఞానము మరియు కాలము అనే భావనల మీద ఒక వ్యాసం వ్రాయండి.
- Q7) a)** Write an essay on various concepts of evolution of universe.
విశ్వం ఆవిర్భావం యొక్క వివిధ భావనల మీద ఒక వ్యాసం వ్రాయండి.
- b) Write an essay on evolution of plants and stars.
రహాలు మరియు నక్షత్రాల ఆవిర్భావం మీద ఒక వ్యాసం వ్రాయండి.
- Q8) a)** Explain in detail about Wave theory.
అల సిద్ధాంతము గూర్చి సవివరంగా తెలుపుము.
- b) Explain in detail about mediation and introspection.
ధ్యానము మరియు ఆత్మ పరిశీలన గురించి వివరింపుము.
- Q9) a)** Enumerate about eight phenomena of living beings.
ఎనిమిది భౌతిక జీవ జాలము గూర్చి విశదీకరించుము.
- b) How do you control six temperaments?
అరిషడ్వర్గములను నీవు ఏ విధంగా నియంత్రించుచున్నావు?
- Q10) a)** Write an essay on cause and effect.
కార్య కారణ సంబంధము మీద ఒక వ్యాసం వ్రాయండి.
- b) Explain how an individual gets god realization.
వ్యక్తి ఏ విధంగా దైవ సాక్షాత్కారం పొందును?