

(DYHE01)

ASSIGNMENT-1

DIPLOMA DEGREE EXAMINATION, MAY - 2018

YOGA FOR HUMAN EXCELLENCE

Physical Health

MAXIMUM MARKS:30

Answer ALL Questions

Q1) Mental stress

మానసిక ఒత్తిడి

Q2) Causal body

కారణ శరీరం

Q3) Immunity

రోగనిరోధక శక్తి

Q4) Life-force

ప్రాణ శక్తి

Q5) Satvic food.

సాత్విక ఆహారం

Q6) Thought force

ఆలోచనా శక్తి

Q7) Kapalabhati

కపాల భాతి

Q8) Body massage

శరీర మర్దన

Q9) Yoga Mudra

యోగ ముద్ర

Q10) Moola Bandha

మూల బంధము

(DYHE01)

ASSIGNMENT-2

DIPLOMA DEGREE EXAMINATION, MAY - 2018

YOGA FOR HUMAN EXCELLENCE

Physical Health

MAXIMUM MARKS:30

Answer ALL Questions

- Q1)** a) What is purpose of human life?
మానవ జీవితం యొక్క లక్ష్యం ఏమిటి?
- b) How one could be liberated from sinful inprints
వ్యక్తి పాప ముద్రల నుండి ఏవిధంగా విడుదలగును.
- Q2)** a) Explain the artificial causes of disease.
రోగానికి గల కృత్రిమ కారణాలను వివరింపుము.
- b) Describe digestive system of human body
మానవ శరీర జీర్ణ వ్యవస్థను వర్ణించుము.
- Q3)** a) Write about importance of fasting
ఉపవాసం యొక్క ప్రాముఖ్యత గూర్చి వ్రాయుము.
- b) Write about basic principles of Ayurveda
ఆయుర్వేద వైద్యం యొక్క ప్రాథమిక సూత్రాల గూర్చి వ్రాయండి.
- Q4)** a) Explain the benefits of Makharasana part-II
మఖరాసన రెండవ భాగం యొక్క ఉపయోగాలు వివరించండి.
- b) Mention the benefits of relaxation methods.
విశ్రాంతి పద్ధతుల ప్రయోజనాలను పేర్కొనుము.
- Q5)** a) Explain the technique and benefits of Dhanurasana.
ధనురాసనం చేసే పద్ధతిని మరియు దాని ఉపయోగాలు వివరించండి.
- b) What is bandha? Explain.
బంధము అనగానేమి? వివరించుము.

- Q6)** a) Write an essay on current life style and physical health.
ప్రస్తుత జీవన విధానం మరియు శారీరక ఆరోగ్యం మీద ఒక వ్యాసం వ్రాయుము.
- b) Write an essay on three forms of body.
మూడు విధాల శరీరం మీద ఒక వ్యాసం వ్రాయుము.
- Q7)** a) Discuss the relationship between the body life force and mind.
శరీరం, ప్రాణశక్తి మరియు మనస్సు మధ్య వున్న సంబంధాన్ని చర్చించుము.
- b) Explain anatomy of heart with diagram.
గుండె నిర్మాణాన్ని పటం సహాయంతో వివరించుము.
- Q8)** a) Explain simple and balanced diet.
సాధారణ మరియు సమతౌల్య ఆహారాన్ని వివరింపుము.
- b) Explain the medical system of Homeopathy
హోమియోపతి వైద్య విధాన పద్ధతిని వివరించుము.
- Q9)** a) Trace out main Acupressure points in human body.
మానవ శరీరంలో ముఖ్యమైన ఆక్యు ప్రెజర్ కేంద్రాలను కనుగొనుము.
- b) Write the benefits of breathing and eye exercises.
శ్వాస మరియు నేత్ర వ్యాయామం యొక్క ప్రయోజనాలను వ్రాయండి.
- Q10)** a) What are the rules and regulations to be followed before yoga practice.
యోగ అభ్యాసంకు ముందు పాటించాల్సిన నియమ నిబంధనాలు ఏమిటి?
- b) Explain the technique and benefits of Nadisuddhi pranayama.
నాడీ శుద్ధి ప్రాణాయామం చేసే పద్ధతి మరియు దాని ప్రయోజనాలను వివరించుము.



(DYHE02)

ASSIGNMENT-1

DIPLOMA DEGREE EXAMINATION, MAY - 2018

YOGA FOR HUMAN EXCELLENCE

Rejuvenation of Life Force and Mind

MAXIMUM MARKS:30

Answer ALL Questions

Q1) Ojas breath

ఓజస్సు శ్వాస

Q2) Mind

మనస్సు

Q3) Ananda Maya Kosa

ఆనంద మయ కోశ

Q4) Alpha frequency

ఆల్ఫా ఫ్రీక్వెన్సీ

Q5) Causal Body

కారణ శరీరము

Q6) Life force

ప్రాణ శక్తి

Q7) Awareness

ఎరుక

Q8) Pineal gland

పీనల్ గ్రంథి

Q9) Jupiter

బృహస్పతి

Q10) Absolute space

శివ కలమ్

(DYHE02)

ASSIGNMENT-2

DIPLOMA DEGREE EXAMINATION, MAY - 2018

YOGA FOR HUMAN EXCELLENCE

Rejuvenation of Life Force and Mind

MAXIMUM MARKS:30

Answer ALL Questions

Q1) a) What is Bio-magnetism?

జీవ కాంతం అనగానేమి?

b) Write about the value of sexual vital fluid

శుక్లశోణితముల ప్రయోజనం గూర్చి వ్రాయుము.

Q2) a) What is vignana maya kosa?

విజ్ఞాన మయ కోశ అనగా నేమి?

b) Explain about agna meditation

ఆజ్ఞా ధ్యానం గూర్చి వివరింపుము.

Q3) a) Mention the ten stages of mind.

మనస్సు యొక్క పదిమెట్లను ఉదహరించుము.

b) Explain the technique of mirror gaying

అద్దం చూసే సాధనా పద్ధతిని వివరింపుము.

Q4) a) Explain the greatness of the SKY system

సరళీకృత కుండలనీ యోగం యొక్క గొప్పదనాన్ని వివరించుము.

b) Write about Thuriya meditation

తులీయ ధ్యానం గూర్చి వ్రాయుము.

Q5) a) Describe process of Nityananda meditation

నిత్యానంద ధ్యాన పద్ధతిని వర్ణించుము.

b) What is Sakthi Kalam and Siva Kalam?

శివకలం మరియు శక్తికలం అనగానేమి?

- Q6)** a) Write about the philosophy of kaya kalpa
కాయ కల్ప తత్వం గూర్చి వ్రాయుము.
- b) Write an essay on sex and sprituality.
లైంగికత మరియు ఆధ్యాత్మికత మీద ఒక వ్యాసం వ్రాయుము.
- Q7)** a) Write about mental frequencies in meditation.
ధ్యానంలో మనోవేగ తరంగముల గూర్చి వ్రాయుము.
- b) Explain the technique and benefits of Shanthi meditation
శాంతి ధ్యానం చేసే పద్ధతి మరియు దాని ప్రయోజనాలను వివరింపుము.
- Q8)** a) How bio-magnetism converted into physical transformation.
జీవకాంతం ఏవిధంగా స్థూల రూపాంతరం చెందును.
- b) What are ways of intensifying the bio-magnetism.
జీవకాంతమును ఉద్దీపన చేయు మార్గాలు ఏమి?
- Q9)** a) Write about Turiyatheetha meditation.
తురీయాతీత ధ్యానం గూర్చి వ్రాయుము.
- b) Write briefly about Shanti yoga.
శాంతి యోగ గూర్చి క్లుప్తంగా వ్రాయుము.
- Q10)** a) What is Navagraha meditation? Explain
నవగ్రహ ధ్యానం అనగానేమి? వివరించుము.
- b) What is Nine centre meditation? Explain
నవ కేంద్ర ధ్యానం అనగానేమి? వివరింపుము.

(DYHE03)

ASSIGNMENT-1
DIPLOMA DEGREE EXAMINATION, MAY - 2018
YOGA FOR HUMAN EXCELLENCE

Sublimation & Social Welfare

MAXIMUM MARKS:30

Answer ALL Questions

- Q1)** Three needs
మూడు అవసరాలు
- Q2)** Mind and thought
మనస్సు మరియు ఆలోచన
- Q3)** Three kinds of disires
మూడు రకాల కోరికలు
- Q4)** Patience
ఊర్పు
- Q5)** Dive protection
దైవ రక్షణ
- Q6)** World blessing
విశ్వ బీవెన
- Q7)** Five kinds of duties
ఐదురకాల నడవడికలు
- Q8)** Family peace
కుటుంబ శాంతి
- Q9)** Self confidence
స్వీయ నమ్మకం
- Q10)** Action plan
క్రియా ప్రణాళిక

(DYHE03)

ASSIGNMENT-2
DIPLOMA DEGREE EXAMINATION, MAY - 2018
YOGA FOR HUMAN EXCELLENCE

Sublimation & Social Welfare

MAXIMUM MARKS:30

Answer ALL Questions

Q1) a) Write about three virtues.

మూడు సుగుణాల గూర్చి వ్రాయుము.

b) Write about the practice of analysis of thoughts.

ఆలోచన విశ్లేషణ సాధనా పద్ధతి గూర్చి వ్రాయుము.

Q2) a) Explain root causes of desire.

కోరిక యొక్క మూల కారణాలు వివరించుము.

b) Mention the evil effects of anger.

కోపం యొక్క దుష్ఫలితాలను పేర్కొనుము.

Q3) a) What are the root causes of worries?

చింతలకు గల మూల కారణాలు ఏమి?

b) What are four factors those lead to conflict in family?

కుటుంబ సమస్యకు దారితీయు నాలుగు విషయాలు ఏమిటి?

Q4) a) Write about the greatness of women.

స్త్రీల ఔన్నత్యం గూర్చి వ్రాయుము.

b) Write briefly about motherhood.

మాతృత్వం గూర్చి సంక్షిప్తంగా వ్రాయుము.

- Q5) a) What is value education?**
విలువతో కూడిన విద్య అనగానేమి?
- b) What is spiritual education?
ఆధ్యాత్మిక విద్య అనగా నేమి?
- Q6) a) Explain the three stages in development of knowledge.**
జ్ఞానాభివృద్ధిలో గల మూడు మెట్లును వివరింపుము
- b) Write an essay on root causes of thought.
ఆలోచనకు గల మూల కారణాల మీద ఒక వ్యాసం వ్రాయుము.
- Q7) a) Explain the practice of moralization of desires with tabulation.**
పట్టికతో కోర్కెలను సరిదిద్దుకొనే సాధనా పద్ధతిని వివరింపుము
- b) Explain the practice of neutralization of anger with tabulation.
కోప నిర్మూలన సాధనా పద్ధతిని పట్టికతో వివరింపుము
- Q8) a) What is wave theory? Explain**
అల సిద్ధాంతము అనగానేమి? వివరింపుము.
- b) How the relation of husband and wife leads to harmony in the family.
భార్య భర్తల సంబంధం ఏ విధంగా కుటుంబ శాంతికి దారి తీయును.
- Q9) a) Explain about two bold culture.**
రెండు రకాల సంస్కృతి గూర్చి వివరించుము.
- b) Briefly write about universal brotherhood.
విశ్వ సౌభ్రాతృత్వం గూర్చి సంక్షిప్తంగా వ్రాయుము.
- Q10) a) What are characteristics of good governance?**
మంచి ప్రభుత్వం యొక్క లక్షణాలు ఏమి?
- b) Write about the greatness of Mahatma Gandhi.
మహాత్మాగాంధీ యొక్క గొప్పతనం గూర్చి వ్రాయుము.



(DYHE04)

ASSIGNMENT-1
DIPLOMA DEGREE EXAMINATION, MAY - 2017
YOGA FOR HUMAN EXCELLENCE

Divinity and Self Realization

MAXIMUM MARKS:30
Answer ALL Questions

Q1) Consciousness
చైతన్యము

Q2) Mutation
పరివర్తన

Q3) Energy particle
శక్తి కణము

Q4) Pancha Thanmathras
పంచ తన్మాత్రలు

Q5) Bio magnetism
జీవ కాంతము

Q6) Discrimination
వివేకము

Q7) Prarapta Karma
ప్రారబ్ధ కర్మ

Q8) Patience
సహనము

Q9) Thankfulness
కృతజ్ఞతా భావన

Q10) Love
ప్రేమ భావన

(DYHE04)

ASSIGNMENT-2

DIPLOMA DEGREE EXAMINATION, MAY - 2017

YOGA FOR HUMAN EXCELLENCE

Divinity and Self Realization

MAXIMUM MARKS:30

Answer ALL Questions

- Q1)** a) Write briefly about the four qualities of almighty
భగవంతుని యొక్క నాలుగు గుణాలను గూర్చి క్లుప్తముగా వ్రాయుము.
- b) Write about dust particle
దివ్య కణము గూర్చి వ్రాయుము.
- Q2)** a) Describe the formations of Pancha Boothes.
పంచ భూతములు ఏర్పడే విధానాన్ని వర్ణించుము.
- b) Describe the formation of planets.
గ్రహాలు ఏర్పడే విధానాన్ని వర్ణించుము.
- Q3)** a) What are the eight phenomenal living beings.
భూమి మీద కనబడే 8 రకాల జీవ ప్రాణులు వ్రాయుము.
- b) Write about divine meditation.
దివ్య ధ్యానమును గూర్చి వ్రాయుము.
- Q4)** a) What is genetic centre?
జీవధాతు కేంద్రము అనగా నేమి?
- b) Write about chastity and forgiveness
పవిత్రత మరియు క్షయ గుణము గూర్చి వ్రాయుము.

- Q5)** a) Write about concept of “who am I”.
 “నేను ఎవరు” అనే భావనను గూర్చి వ్రాయుము.
 b) What is duty consciousness?
 విధి నిర్వహణ జ్ఞానము అనగా నేమి?
- Q6)** a) Explain the objectives of religion
 మతము యొక్క ఆశయాలను వివరింపుము.
 b) What is unified force? Explain
 మహాశక్తి అనగానేమి? వివరింపుము.
- Q7)** a) Enumerate evolutionary process of planets and stars.
 గ్రహములు నక్షత్రములు యొక్క ఆవిర్భావమును విశదీకరించుము.
 b) Discuss the relation of planets and living beings.
 గ్రహములు మరియు ప్రాణులకు గల సంబంధమును చర్చించుము.
- Q8)** a) Describe the evolution of mankind and sixth sense.
 ఆరవ జ్ఞానేంద్రియం మరియు మానవ ఆవిర్భావంను వర్ణించుము.
 b) Write an essay on bio magnetism
 జీవ కాంతము మీద ఒక వ్యాసం వ్రాయుము.
- Q9)** a) What are six temperments? Explain.
 అరిషడ్వర్గాలు అనగానేమి? వివరింపుము
 b) How do you purify the genetic centre.
 జీవధాతు కేంద్రమును నీవు ఏవిధంగా శుద్ధి చేయుదువు
- Q10)** a) Write an essay on cause and effect theory.
 కార్య కారణ సిద్ధాంతము మీద ఒక వ్యాసం వ్రాయుము.
 b) Write an essay on theory of Karma yoga.
 కర్మ యోగ సిద్ధాంతము మీద ఒక వ్యాసం వ్రాయుము.

