

(DYHE01)

ASSIGNMENT - 1
DIPLOMA DEGREE EXAMINATION, MAY – 2019

YOGA FOR HUMAN EXCELLENCE

Physical Health

MAXIMUM : 30 MARKS
ANSWER ALL QUESTIONS

Q1) Mutual disturbance
పరస్పర భంగం

Q2) Healthy life
ఆరోగ్యజీవనం

Q3) Fasting
ఉపవాసం

Q4) Current life style
సమకాలీన జీవనం

Q5) Astral body
సూక్ష్మశరీరం

Q6) Food for spiritual practice.
ఆధ్యాత్మిక అభ్యాసానికి ఆహారం

Q7) Acupressure
ఆక్యుప్రెజర్

Q8) Jalandhar bandha
జాలంధర బంధము

Q9) Nadisuddhi
నాడీ శుద్ధి

Q10) Shunya mudra
శూన్య ముద్ర

Q11) a) Explain significance of physical exercises.

శారీరకవ్యాయామం ప్రాముఖ్యత వివరించుము.

b) How the person could be liberated from the sinful imprints.

పాప ముద్రల నుండి వ్యక్తి ఏ విధంగా విముక్తి పొందును.

(DYHE01)

ASSIGNMENT - 2
DIPLOMA DEGREE EXAMINATION, MAY – 2019

YOGA FOR HUMAN EXCELLENCE

Physical Health

MAXIMUM : 30 MARKS
ANSWER ALL QUESTIONS

- Q1)** a) Explain significance of physical exercises.
శారీరకవ్యాయామం ప్రాముఖ్యత వివరించుము.
- b) How the person could be liberated from the sinful imprints.
పాప ముద్రల నుండి వ్యక్తి ఏ విధంగా విముక్తి పొందును.
- Q2)** a) Draw the nervous system of the human body.
మానవ శరీర నాడీ వ్యవస్థ పటంను గీయుము.
- b) Write about the relationship of life force and the mind.
జీవశక్తి మరియు మనస్సుకు వున్న సంబంధాన్ని గూర్చి వ్రాయుము.
- Q3)** a) What is food plan?
ఆహార ప్రణాళిక అనగానేమి?
- b) Write about simple and balanced diet.
సులభమైన మరియు సమతౌల్య ఆహారం గూర్చి వ్రాయుము.
- Q4)** a) What are the benefits of Kapalabhati?
కపాల భాతి ప్రయోజనాలు ఏమి?
- b) What are benefits of Makharasana part - I?
మఖరాసనం మొదటి భాగం ఉపయోగాలు ఏమి?
- Q5)** a) What is bandha? Write about Uddiyana bandha.
బంధము అనగానేమి? ఉడ్డియాన బంధం గూర్చి వ్రాయుము.
- b) Write about Ujjai Pranayama.
ఉజ్జయి ప్రాణాయామా గూర్చి వ్రాయుము.
- Q6)** a) Explain in detail about Bio - magnetism.
జీవ అయస్కాంత గూర్చి వివరించుము.
- b) How competitive world leads to mental stress? What solutions could you suggest to overcome it.

పోటీ ప్రపంచం ఏ విధంగా మానసిక ఒత్తిడికి దారితీయును? ఒత్తిడి నివారణలకు నీవు ఏవిధమైన నివారణ మార్గాలను సూచిస్తావు.

- Q7)** a) Explain the natural causes of diseases.
రోగానికి గల సహజ కారణాలను వివరించుము.
b) Write about Blood, Heat and Air.
రక్తం, ఉష్ణం మరియు వాయువు గూర్చి వ్రాయుము.
- Q8)** a) Write in detail about therapeutical system of siddha.
సిద్ధవైద్య పద్ధతిని గూర్చి వివరంగా వ్రాయండి.
b) Write about sleep and Sex.
నిద్ర మరియు సెక్స్ గూర్చి వ్రాయుము.
- Q9)** a) Explain the importance Body massage and its benefits.
శరీర మర్దన ప్రాముఖ్యతను దాని ప్రయోజనాలు వివరించుము.
b) What is prana? Write about seethali i and Seethcari.
ప్రాణ అనగానేమి? సీతలి శీతాలి గూర్చి వ్రాయుము.
- Q10)** a) What are rules and regulations for Pranayama practice?
ప్రాణాయామా చేయుటకు నియమ నిబంధనలు ఏమి?
OR
b) What are mudras? Write about any three of them.
ముద్రలు అనగానేమి? ఏవైన మూడు ముద్రల గూర్చి వ్రాయుము.



(DYHE02)

ASSIGNMENT - 1
DIPLOMA DEGREE EXAMINATION, MAY – 2019

YOGA FOR HUMAN EXCELLENCE

Rejuvenation of Life Force and Mind

MAXIMUM : 30 MARKS
ANSWER ALL QUESTIONS

- Q1)** Anti - aging
వ్యతిరేక వృద్ధాప్యం
- Q2)** Life force
జీవశక్తి
- Q3)** Annamaya kosha
అన్నమయ కోశ
- Q4)** Alpha waves
ఆల్ఫా తరంగాలు
- Q5)** Causal Body
కారణ శరీరం
- Q6)** Lamp gazing
దీపం చూచుట
- Q7)** Purification of the body
శరీర శుద్ధి
- Q8)** Almighty
దేవుడు
- Q9)** Meditation on Earth
భూధ్యానం
- Q10)** Mooladhara center
మూలాధార కేంద్రం

(DYHE02)

ASSIGNMENT -2
DIPLOMA DEGREE EXAMINATION, MAY – 2019

YOGA FOR HUMAN EXCELLENCE

Rejuvenation of Life Force and Mind

MAXIMUM : 30 MARKS
ANSWER ALL QUESTIONS

- Q1)** a) What are the principles of Kayakalpa.
కాయకల్ప సూత్రాలు ఏమి?
b) Explain the benefits of Kayakalpa.
కాయకల్ప ఉపయోగాలు వివరించుము.
- Q2)** a) What are stages of mind?
మనస్సు దశలు ఏమి?
b) Write the stages of meditation.
ధ్యాన దశల గూర్చి వ్రాయుము.
- Q3)** a) Write about physical transformation
శారీరక రూపాంతరం గూర్చి వ్రాయుము.
b) What is bio – magnetism?
జీవ అయస్కాంతం అనగానేమి?
- Q4)** a) Write the benefits of Shanti Yoga.
శాంతి యోగ ప్రయోజనాలు వ్రాయుము.
b) What are the expiations of prarapta karma.
ప్రారబ్ధ కర్మ ప్రాయశ్చిత్తములు అనగానేమి?
- Q5)** a) What is Navagraha meditaion?
నవగ్రహ ధ్యానం అనగానేమి?
b) What is consciousness.
చైతన్యం అనగానేమి?
- Q6)** a) What is Kayakalpa? Discuss.
కాయకల్ప అనగానేమి? చర్చించుము.
b) Explain the steps to be followed for anti ageing process.

వ్యతిరేక వృద్ధాప్యం కొరకు ఏదశలు అనుసరించవలెను.

- Q7)** a) Write an essay on greatness of the Mind?
మనస్సు యొక్క ఔన్నత్యం మీద ఒక వ్యాసం వ్రాయుము.
b) Explain in detail about meditation on seven centers.
సప్తకేంద్ర ధ్యానం గూర్చి సవివరంగా తెలుపుము.
- Q8)** a) Explain the technique, guidelines and benefits of Mirror gazing.
దర్పణం చూచే పద్ధతి, సూచనలు మరియు దాని ప్రయోజనాలు వివరించుము.
b) What are steps to be taken to intensifying the Astral Projection.
ఆస్ట్రల్ ప్రొజెక్షన్‌ను ఉద్దీపనం చేయుటకు తీసుకొను చర్యలు ఏవి?
- Q9)** a) Describe the technique and benefits of Turiya meditation.
తురియ ధ్యాన పద్ధతిని వర్ణించుము.
b) Write an essay on concept of Turiyateeta meditation.
తురియాతీత ధ్యాన భావన మీద ఒక వ్యాసం వ్రాయుము.
- Q10)** a) Write an essay on concept of Nithyananda meditation.
నిత్యానంద ధ్యానం భావన మీద ఒక వ్యాసం వ్రాయుము.
b) Explain the concept of Universal field.
విశ్వ ప్రదేశ భావనను వివరించుము.



(DYHE03)

ASSIGNMENT - 1
DIPLOMA DEGREE EXAMINATION, MAY – 2019

YOGA FOR HUMAN EXCELLENCE

Sublimation & Social Welfare

MAXIMUM : 30 MARKS
ANSWER ALL QUESTIONS

- Q1)* Three Virtues
అవిధ సుగుణాలు
- Q2)* Origin of thought
అలోచన మూలం
- Q3)* Root cause of anger
కోపం యొక్క మూలకారణం
- Q4)* Four types of worries
చతుర్విధ చింతనలు
- Q5)* Wave
తరంగం
- Q6)* Auto suggestion
స్వీయ సూచన
- Q7)* Blessing
బీజెన
- Q8)* Divinity
దివ్యత్వం
- Q9)* Plantation
వనము
- Q10)* Action plan
క్రియా ప్రణాళిక

(DYHE03)

ASSIGNMENT - 2
DIPLOMA DEGREE EXAMINATION, MAY – 2019

YOGA FOR HUMAN EXCELLENCE

Sublimation & Social Welfare

MAXIMUM : 30 MARKS

ANSWER ALL QUESTIONS

- Q1)** a) What are the three needs?
త్రివిధ అవసరాలు అనగానేమి?
- b) Explain the relation of mind and thought
మనస్సు, ఆలోచనకు ఉన్న సంబంధాన్ని వివరించుము.
- Q2)** a) How could you neutralize the anger?
నీవు కోపాన్ని ఏ విధంగా సమతుల్యం చేయగలవు.
- b) Write about significance of patience and forgiveness.
సహనం మరియు క్షమ యొక్క ప్రాముఖ్యత గూర్చి వ్రాయుము.
- Q3)** a) What practice could you suggest to eradicate the anger?
కోపనిర్మూలనకు నీవు ఏ విధమైన అభ్యాసాన్ని సూచించెదవు.
- b) What are root cause of worries?
చింతనలు గల మూల కారణాలు ఏమి?
- Q4)** a) What are the five kinds of duties of an individual?
ఒక వ్యక్తి యొక్క పంచవిధ విధులు ఏమిటి?
- b) How do you conduct wife appreciation day?
భార్య ప్రశంసాదినోత్సవాన్ని నీవు ఏ విధంగా నిర్వహించగలవు.
- Q5)** a) What is spiritual education?
ఆధ్యాత్మిక విద్య అనగానేమి?
- b) What is value education?
విలువతో కూడిన విద్య అనగానేమి?
- Q6)** a) Write an essay philosophy of life.
జీవనతత్వం మీద ఒక వ్యాసం వ్రాయుము.
- b) Explain with tabulation about practice of Analysis of thoughts.

ఆలోచనల విశ్లేషణ అభ్యాసంచేయు పట్టికను వివరించుము.

- Q7)** a) Write an essay on moralization of desires.
కోర్కెలను నైతికత మీద ఒక వ్యాసం వ్రాయుము.
b) Write an essay on evil effects of anger.
కోపం యొక్క చెడు ప్రభావాలు మీద ఒక వ్యాసం వ్రాయుము.
- Q8)** a) Explain in detail about wave theory.
తరంగ సిద్ధాంతం గూర్చి సవివరంగా తెలుపుము.
b) How could you maintain harmony in the family?
కుటుంబ సామరస్యమును నీవు ఏవిధంగా నిర్వహించగలవు
- Q9)** a) Write an essay on Greatness of women.
స్త్రీ ఔన్నత్యం మీద ఒక వ్యాసం వ్రాయుము.
b) How could you inculcate to your students to develop world peace.
ప్రపంచశాంతిని అభివృద్ధి పరచుటకు విద్యార్థులకు నీవు ఎలా బోధించగలవు
- Q10)** a) Write an essay on value of selfless service.
నిస్వార్థసేవ యొక్క విలువ మీద ఒక వ్యాసం వ్రాయుము.
b) Write an essay on value education.
విలువతో కూడిన విద్య మీద ఒక వ్యాసం వ్రాయుము.



(DYHE04)

ASSIGNMENT - 1
DIPLOMA DEGREE EXAMINATION, MAY – 2019

YOGA FOR HUMAN EXCELLENCE

Divinity and Self Realization

MAXIMUM : 30 MARKS
ANSWER ALL QUESTIONS

Q1) The four qualities
చతుర్విధ గుణాలు

Q2) Dust particle
దూళికణం

Q3) Panchaboothas
పంచ భూతాలు

Q4) Magnetism
అయస్కాంత శక్తి

Q5) Sixth sense
ఆరవ ఇంద్రియం

Q6) Specific gravity
నిర్దిష్ట ఆకర్షణ

Q7) Genetic centre
జన్యు కేంద్రం

Q8) Perfection
పరిపూర్ణత్వం

Q9) Sanchita Karma
సంచిత కర్మ

Q10) Compassion
కరుణ

(DYHE04)

ASSIGNMENT - 2
DIPLOMA DEGREE EXAMINATION, MAY – 2019
YOGA FOR HUMAN EXCELLENCE

Divinity and Self Realization

MAXIMUM : 30 MARKS
ANSWER ALL QUESTIONS

- Q1)** a) Write about objects of religion
మతం యొక్క ఆశయాలు గూర్చి వ్రాయుము.
b) What is transformation?
రూపాంతరం అనగానేమి ?
- Q2)** a) What is universal magnetism?
విశ్వ అయస్కాంత శక్తి అనగానేమి ?
b) Write about galaxies.
గెలాక్సీల గూర్చి వ్రాయుము.
- Q3)** a) What is the relation between plants and living beings?
వృక్షజాలం మరియు జీవరాశులు మధ్య సంబంధం ఏమి ?
b) What is divine meditation?
దివ్య ధ్యానం అనగానేమి ?
- Q4)** a) What is the cause and effect system?
కార్య కారణ పద్ధతి అనగానేమి ?
b) Write about value of silence.
మౌనం యొక్క విలువను గూర్చి వ్రాయుము.
- Q5)** a) Write about karma yoga?
కర్మయోగ గూర్చి వ్రాయుము.
b) What is introspection?
ఆత్మ పరిశీలన అనగానేమి ?
- Q6)** a) Discuss in detail about three Laws.
త్రి విధ చట్టాల గూర్చి సవివరంగా చర్చించుము.
b) Explain in detail about Gravity.
గురుత్వాకర్షణ గూర్చి సవివరంగా వివరించుము.

Q7) a) Write an essay on various concepts of evolution of universe?
విశ్వ ఆవిర్భావం మీద వున్న వివిధ భావనల పై ఒక వ్యాసం వ్రాయుము.

b) Write an essay on pancha thanmathras.
పంచతన్మాత్రలు మీద ఒక వ్యాసం వ్రాయుము.

Q8) a) Describe the theory of wave.
అంతరంగ సిద్ధాంతంను వర్ణించుము.

b) Write an essay on mediation and introspection.
ధ్యానం మరియు ఆత్మ పరిశీలన మీద ఒక వ్యాసం వ్రాయుము.

Q9) a) Discuss about Self – realization and God realization.
దైవ సాక్షాత్కారం మరియు ఆత్మసాక్షాత్కారం గూర్చి చర్చించుము.

b) Write about the methods of clearing imprints.
పాప ముద్రలను తొలగించుకొను పద్ధతుల గూర్చి వ్రాయుము.

Q10) a) What are ten principles of Karma Yoga?
కర్మయోగ కు చెందిన పది సూత్రాలు ఏమి?

b) Write an essay on Love and Compassion.
ప్రేమ మరియు కరుణ మీద ఒక వ్యాసం వ్రాయుము.

