

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

**Batch - 4**



**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)

*university*

**DIRECTOR**

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

**PROF.G.RAM REDDY CENTRE FOR DISTANCE EDUCATION  
OSMANIA UNIVERSITY, HYDERABAD – 500 007**

Dear Students,

Each student has to write the answers to the Assignment questions with neat own handwriting using **BLUE PEN** (Black Ink not allowed) for each paper. Assignments have to submit after the payment of Rs.500/- by showing the receipt of the same. If the Assignment is not submitted within stipulated time i.e. before the theory exams / last date is treated as absent.

**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. YEAR WISE ( I, II & III YEAR) :
5. TITLE OF THE PAPER :
6. 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 **10<sup>th</sup> March, 2026** 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 – 2025-2026

COURSE: CERTIFICATE COURSE IN YOGA – Batch - 4

Assignment-1

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 concept of yoga.  
యోగా భావనను గురించి లఘుటీకా రాయండి.
2. Briefly explain about the Evolution of Yoga.  
యోగా పరిణామం గురించి క్లుప్తంగా వివరించండి.
3. Describe the general guidelines of yoga.  
యోగా యొక్క సాధారణ మార్గదర్శకాలను వివరించండి?
4. What is Kaya Sadhana?  
కాయ సాధన అంటే ఏమిటి?
5. What are the general misconceptions of Yoga?  
యోగా గురించిన సాధారణ అపోహలు ఏమిటి?

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)

6. Discuss in detail about the history of yoga.  
యోగా చరిత్ర గురించి సవివరంగా చర్చించండి.
7. What do you understand about the bases and basics of yoga?  
యోగా యొక్క ఆధారాలు (Bases) మరియు ప్రాథమిక అంశాల (Basics) గురించి మీరు ఏమి అర్థం చేసుకున్నారు?

Department: Education, Osmania University

PROF.G. RAM REDDY CENTRE FOR DISTANCE EDUCATION

OSMANIA UNIVERSITY, HYDERABAD – 500007

INTERNAL ASSIGNMENT QUESTION PAPER – 2025-2026

COURSE: CERTIFICATE COURSE IN YOGA – Batch - 4

Assignment-2

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 is the importance of the practice of Vipasana meditation (Silence) in life?  
జీవితంలో విపశ్యన ధ్యానం (నిశ్శబ్దం) సాధన యొక్క ప్రాముఖ్యత ఏమిటి?
2. What are the five states of Chittha (Chittabhumi)?  
చిత్త (చిత్తభూమి) యొక్క ఐదు స్థితులు ఏమిటి?
3. How do you attain Sri Aurobindo suggested an integral personality?  
శ్రీ అరబిందో తెలిపిన 'మనస్సు' యొక్క భావనను సంక్షిప్తంగా వివరించండి.
4. List out the names of Shrimad Bhagavad Gita 18 chapters? Describe three types of yoga as per the Shrimad Bhagavad Gita. శ్రీమద్ భగవద్గీత 18 అధ్యాయాల పేర్లను వ్రాయండి. శ్రీమద్భగవద్గీత తెలిపిన మూడు రకాల యోగాలను వివరించండి.
5. Write briefly about Patanjali's Yoga Sutra 'Ishwara Pranidhaanadva'.  
పతంజలి యోగ సూత్రం 'ఈశ్వర ప్రణిధానద్వా' 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)

6. What do you know about life and teachings of Gautam Buddha? How does Ashtanga Marga solve all the sufferings of human beings?  
గౌతమ బుద్ధుని జీవితం మరియు బోధనల గురించి మీకు ఏమి తెలుసు? అష్టాంగ మార్గం మానవుల బాధలన్నింటినీ ఎలా పరిష్కరిస్తుంది?
7. Write in detail about Sri Aurobindo's Integral Yoga.  
శ్రీ అరబిందో యొక్క సమగ్ర యోగా గురించి వివరంగా వ్రాయండి.

Department: Education, Osmania University

PROF.G. RAM REDDY CENTRE FOR DISTANCE EDUCATION

OSMANIA UNIVERSITY, HYDERABAD – 500007

INTERNAL ASSIGNMENT QUESTION PAPER – 2025-2026

COURSE: CERTIFICATE COURSE IN YOGA – Batch - 4

Assignment-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. What is the significance of values and virtues in today's world? Discuss.  
నేటి ప్రపంచంలో విలువలు మరియు సద్గుణాల ప్రాముఖ్యత ఏమిటి? చర్చించండి.
2. Define stress. What are the causes of stress?  
ఒత్తిడిని నిర్వచించండి. ఒత్తిడికి కారణాలు ఏమిటి?
3. What are the various yogic asanas you will suggest for the improvement of the muscular system? కండరాల వ్యవస్థ మెరుగుదల కోసం మీరు సూచించే వివిధ యోగ ఆసనాలు ఏమిటి?
4. How is the study of the digestive system helpful to you as a yoga student? Discuss briefly. యోగా విద్యార్థిగా జీర్ణవ్యవస్థ అధ్యయనం మీకు ఎలా ఉపయోగపడుతుంది? క్లుప్తంగా చర్చించండి.
5. What is the significance of Sahasrara (Crown Chakra) in the Saptha Chakra system? సప్త చక్ర వ్యవస్థలో సహస్రార (క్రౌన్ చక్రం) యొక్క ప్రాముఖ్యత ఏమిటి?

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)

6. How will you overcome stress through yoga practices? Share your experiences from various situations.

యోగాభ్యాసాల ద్వారా మీరు ఒత్తిడిని ఎలా అధిగమిస్తారు? వివిధ పరిస్థితుల నుండి మీ అనుభవాలను పంచుకోండి.

7. Write about the significance of chakras in yoga and meditation.

యోగ మరియు ధ్యానంలో చక్రముల ప్రాముఖ్యత గురించి వ్రాయండి.

Department: Education, Osmania University

PROF.G. RAM REDDY CENTRE FOR DISTANCE EDUCATION

OSMANIA UNIVERSITY, HYDERABAD – 500007

INTERNAL ASSIGNMENT QUESTION PAPER – 2025-2026

COURSE: CERTIFICATE COURSE IN YOGA – Batch - 4

Assignment-4

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. What is the significance of practicing Sukshma Vyayama (Micro Yoga)?  
సూక్ష్మ వ్యాయామ (మైక్రో యోగ) సాధన యొక్క ప్రాముఖ్యత ఏమిటి?
2. Write about the precautions, procedure, and benefits of any three sitting asanas.  
ఏవైనా మూడు కూర్చుని చేసే ఆసనాల జాగ్రత్తలు, విధానము, మరియు ప్రయోజనాల గురించి వ్రాయండి.
3. What are the ten (10) Upa yoga practices? Explain Yoga Namaskar.  
పది (10) ఉప యోగా అభ్యాసాలు ఏమిటి? యోగ నమస్కారమును గురించి వివరించండి.
4. Write a short note on the concept of Mitahara, and Ahara Matra  
మితాహార, ఆహార మాత్ర అను భావనల గురించి సంశ్లేషణగా రాయండి.
5. How do you practice Isha suggested Nadishuddhi pranayama?  
ఇషా సూచించిన నాడిశుద్ధి ప్రాణాయామాన్ని మీరు ఎలా అభ్యసించారు?

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)

6. As a yoga trainer, what importance you will give to a yogic diet? Discuss briefly.  
యోగా ప్రైవేట్‌గా, మీరు యోగికి డైట్‌కి ఎలాంటి ప్రాముఖ్యత ఇస్తారు? క్లుప్తంగా చర్చించండి.
7. What is the importance of practicing Surya Namaskar every day?  
ప్రతిరోజూ సూర్య నమస్కారం చేయడం యొక్క ప్రాముఖ్యత ఏమిటి?

Department: Education, Osmania University

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

**OSMANIA UNIVERSITY, HYDERABAD – 500007**

**INTERNAL ASSIGNMENT QUESTION PAPER – 2025-2026**

**COURSE: CERTIFICATE COURSE IN YOGA – Batch – 4**

**Assignment-5**

**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 is the importance of the Common Yoga Protocol? List out the Asána, Pranayama, and Dhyana suggested in the Common Yoga Protocol.  
సాధారణ యోగా ప్రోటోకాల్ యొక్క ప్రాముఖ్యత ఏమిటి? సాధారణ యోగా ప్రోటోకాల్లో సూచించబడిన ఆసనాలు, ప్రాణాయామం మరియు ధ్యానాలను జాబితా చేయండి.
2. How are Shat Kriya practices useful in cleansing the body?  
శరీరాన్ని శుభ్రపరచడంలో షట్ క్రియా పద్ధతులు ఎలా ఉపయోగపడతాయి?
3. What are the precautions, procedure, and benefits of Vira Badrasana?  
వీరభద్రాసనం యొక్క జాగ్రత్తలు, విధానము మరియు ప్రయోజనాలు ఏమిటి?
4. What is the importance of practicing simple meditation every day?  
ప్రతిరోజూ సరళమైన ధ్యానం చేయడం యొక్క ప్రాముఖ్యత ఏమిటి?
5. How are visualization meditation practices helpful in the development of concentration? ఏకాగ్రత అభివృద్ధిలో విజువలైజేషన్ ధ్యాన పద్ధతులు ఎలా సహాయపడతాయి?

**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)

6. What are the precautions, procedures, benefits, and therapeutic value of the supine asanas suggested in the Common Yoga Protocol?  
సాధారణ యోగా ప్రోటోకాల్లో సూచించబడిన సుపీన్ (వెల్లకిలా పడుకొని చేసే) ఆసనాల జాగ్రత్తలు, విధానాలు, ప్రయోజనాలు మరియు చికిత్సా విలువలు ఏమిటి?
7. How do you improve immunity through yoga? Suggest pranayama practices to improve immunity. యోగా ద్వారా రోగనిరోధక శక్తిని ఎలా మెరుగుపరుచుకుంటారు? రోగనిరోధక శక్తిని మెరుగుపరచడానికి ప్రాణాయామ పద్ధతులను సూచించండి.

**Department: Education, Osmania University**