

8. What is the speciality of *Savasana*? Describe the practice of *Savasana*?
9. What are the preparatory steps to be followed by a yoga practitioner before doing the same?
10. Explain the methods of practice of the two preliminary *asanas* viz; *veerabhadrasanam* and *adhomukha swanasanam* and its benefits?

III. Answer any **two** of the following questions in about 350 words. Each question carries 15 marks

2 x 15 = 30

11. Classify and list the *asanas* that stimulate the body systems such as respiratory, circulatory, digestive and secretory. Explain each.
12. Describe the factors related to cleanliness, food pattern, time schedule, place and postures to be kept in mind while practicing yoga.
13. Explain the method of doing any two *pranayamas* and describe its benefits.
14. Explain in detail the practice of doing *sarvangasana* (shoulder stand) and its benefits.

എസ്.ആർ.സി കമ്മ്യൂണിറ്റി കോളേജ്
ഡിപ്ലോമ ഇൻ യോഗ ടീച്ചർ ട്രെയിനിംഗ് (DYT)
2019 ജൂൺ
YE002: യോഗാസനങ്ങളും പ്രാണായാമവും

ചോദ്യപേപ്പർ

സമയം 2.5 മണിക്കൂർ

മാർക്ക് 60

I. ചുവടെ ചേർത്തിരിക്കുന്ന ചോദ്യങ്ങളിൽ ഏതെങ്കിലും നാലെണ്ണത്തിന് ഉത്തരമെഴുതുക. ഓരോന്നിനും 3 മാർക്ക്

4 x 3 = 12

1. ഇതര വ്യായാമ മുറകളിൽ നിന്ന് യോഗയെ വ്യത്യസ്തമാക്കുന്ന ഘടകങ്ങൾ എന്തൊക്കെ?
2. വ്യായാമം ചെയ്യുമ്പോൾ ശ്വാസോച്ഛ്വാസത്തെക്കുറിച്ച് അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ട അടിസ്ഥാന വസ്തുത എന്ത്?
3. പ്രാരംഭാസനങ്ങൾ എന്നാൽ എന്ത്? നാല് ലഘു ആസനങ്ങളുടെ പേര് എഴുതുക.
4. എന്താണ് കുറുഭകം?
5. ജാലന്ധര, മൂല ബന്ധങ്ങൾ എന്നാൽ എന്ത്?

II. ചുവടെ ചേർത്തിരിക്കുന്ന ചോദ്യങ്ങളിൽ ഏതെങ്കിലും മൂന്നെണ്ണത്തിന് 150 വാക്കിൽ കവിയാതെ ഉത്തരമെഴുതുക. ഓരോന്നിനും 6 മാർക്ക്

3 x 6 = 18

6. ഭക്ഷണക്രമം സംബന്ധിച്ച് യോഗ പരിശീലനാർത്ഥി അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ട അടിസ്ഥാന വിവരങ്ങൾ എന്തൊക്കെ?
7. എന്താണ് പ്രാണായാമം? ഒരു ലഘു വിവരണം നൽകുക.

8. ശവാസനത്തിന്റെ പ്രത്യേകത എന്ത്? ശവാസനം ചെയ്യേണ്ട രീതി വിവരിക്കുക.
9. യോഗാസനം ആരംഭിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് പരിശീലനാർത്ഥി ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ?
10. ലഘു ആസനങ്ങളായ വീരഭദ്രാസനവും, അധോമുഖശ്വാ നാസനവും ചെയ്യേണ്ട വിധവും അവയുടെ നേട്ടവും വിശദീകരിക്കുക.

III. ചുവടെ ചേർത്തിരിക്കുന്ന ചോദ്യങ്ങളിൽ നിന്നും ഏതെങ്കിലും രണ്ടെണ്ണത്തിന് 350 വാക്കിൽ കവിയാതെ ഉത്തരമെഴുതുക. ഓരോന്നിനും 15 മാർക്ക്

2 x 15 = 30

11. ശ്വാസന-രക്തചംക്രമണ-ദഹന-വിസർജ്ജന വ്യവസ്ഥകളെ ഉദ്ദീപിപ്പിക്കുന്ന ആസനങ്ങൾ ഏതൊക്കെയാണ് ഇനം തിരിച്ച് പട്ടികപ്പെടുത്തുക. ഓരോന്നും വിവരിക്കുക.
12. പ്രാണായാമ പരിശീലനത്തിലേക്ക് കടക്കുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട ശുചിത്വം, ആഹാരം, സമയക്രമം, സ്ഥലം, ആസനം എന്നിവ വിശദീകരിക്കുക.
13. ഏതെങ്കിലും രണ്ട് പ്രാണായാമങ്ങൾ ചെയ്യേണ്ട വിധവും അതിന്റെ നേട്ടങ്ങളും വിശദീകരിക്കുക.
14. സർവ്വാംഗാസനം ചെയ്യേണ്ട വിധവും അതിന്റെ നേട്ടങ്ങളും വിശദമായി വിവരിക്കുക.

SRC COMMUNITY COLLEGE
DIPLOMA IN YOGA TEACHER TRAINING (DYT)
Term-End Examination
June 2019
Question Paper
YE002: YOGA POSTURES & PRANAYAMA

Time: 2.5 hours

Maximum Marks 60

I. Answer any **four** of the following questions. Each question carries 3 marks

4 x 3 = 12

1. What are the factors that differentiate yoga from other physical exercises?
2. What is the basic fact of breathing to be known while doing physical exercises?
3. What are preliminary *asanas*? Name four simple *asanas*?
4. What is retention (*kumbhakam*)?
5. What do you mean by *jalandhara* and *moola bandas*?

II. Answer any **three** of the following questions in about 150 words. Each question carries 6 marks

3 x 6 = 18

6. What basic things are to be followed by a yoga student in the food pattern?
7. What is *pranayama*? Briefly explain?