CENTRE FOR DISTANCE AND ONLINE EDUCATION
SRI SRI UNIVERSITY, KATAKA

MASTER OF ARTS (YOGA)

TUTOR MARKED ASSIGNMENT

Course Code: MSY-SCT-403 **Exam: January 2027**
Course Name: Teaching Methodology of Yoga Practice **Session: February 2025**
Semester: Four (4) **Total Marks: 100**

A. Answer any eight questions (essay type). Answer in about 350-500 words each.
अ. निम्नलिखित प्रश्नों में से किन्हीं आठ प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रत्येक उत्तर लगभग 350–500 शब्दों में लिखिए। **(10 X 8 = 80)**

Q1. Explain the salient features of Yoga Education and discuss the major factors that influence its effective implementation.
योग शिक्षा की प्रमुख विशेषताओं की व्याख्या कीजिए तथा इसके प्रभावी क्रियान्वयन को प्रभावित करने वाले प्रमुख कारकों की विवेचना कीजिए।

Q2. Discuss the roles and responsibilities of a Yoga teacher and a student in the teaching-learning process.
शिक्षण-अधिगम प्रक्रिया में योग शिक्षक एवं विद्यार्थी की भूमिकाओं और उत्तरदायित्वों की विवेचना कीजिए।

Q3. Explain the meaning and importance of value-based education. Discuss the different types of values and their relevance in Yoga education.
मूल्य-आधारित शिक्षा के अर्थ एवं महत्त्व की व्याख्या कीजिए। विभिन्न प्रकार के मूल्यों तथा योग शिक्षा में उनकी प्रासंगिकता की विवेचना कीजिए।

Q4. Explain the concepts of teaching and learning and discuss the relationship between them in the context of Yoga education.
योग शिक्षा के संदर्भ में शिक्षण एवं अधिगम की अवधारणाओं की व्याख्या कीजिए तथा उनके पारस्परिक संबंधों की विवेचना कीजिए।

Q5. Discuss the major principles of teaching and explain the factors that influence the selection and application of teaching methods in Yoga practice.
शिक्षण के प्रमुख सिद्धांतों की विवेचना कीजिए तथा योगाभ्यास में शिक्षण विधियों के चयन एवं प्रयोग को प्रभावित करने वाले कारकों की व्याख्या कीजिए।

Q6. Describe the individual, group and mass teaching techniques in Yoga. Explain their suitability in different teaching situations.
योग में व्यक्तिगत, समूह एवं सामूहिक शिक्षण तकनीकों का वर्णन कीजिए। विभिन्न शिक्षण परिस्थितियों में उनकी उपयुक्तता स्पष्ट कीजिए।

Q7. Explain the concept, need and essential components of a good Yoga lesson plan. Illustrate the sequence of planning a Yoga session.
एक अच्छी योग पाठ योजना की अवधारणा, आवश्यकता एवं आवश्यक घटकों की व्याख्या कीजिए। योग सत्र की योजना बनाने के क्रम को स्पष्ट कीजिए।

Q8. Prepare a suitable Yoga lesson plan incorporating Shodhanakriya, Asana, Mudra, Pranayama and Meditation, explaining the rationale for their sequence.

शोधनक्रिया, आसन, मुद्रा, प्राणायाम एवं ध्यान को सम्मिलित करते हुए एक उपयुक्त योग पाठ योजना तैयार कीजिए तथा उनके क्रम के औचित्य को स्पष्ट कीजिए।

Q9. Discuss the methods of evaluating an ideal Yoga class and explain how evaluation can improve the effectiveness of Yoga teaching.

एक आदर्श योग कक्षा के मूल्यांकन की विधियों की विवेचना कीजिए तथा स्पष्ट कीजिए कि मूल्यांकन योग शिक्षण की प्रभावशीलता में किस प्रकार सुधार ला सकता है।

Q10. Explain the methods of customizing a Yoga class to meet individual needs. Discuss the essential features of a Yoga classroom, including its area and sitting arrangement.

व्यक्तिगत आवश्यकताओं के अनुरूप योग कक्षा को अनुकूलित करने की विधियों की व्याख्या कीजिए। योग कक्षा के आवश्यक गुणों, क्षेत्रफल एवं बैठने की व्यवस्था की विवेचना कीजिए।

B. Write short notes on any four. Answer in about 150–200 words each.

ब. निम्नलिखित में से किन्हीं चार विषयों पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए। प्रत्येक उत्तर लगभग 150–200 शब्दों में लिखिए। **(5 × 4 = 20)**

Q1. Write a short note on the meaning and scope of teaching methods in Yoga.

योग में शिक्षण विधियों के अर्थ एवं क्षेत्र पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए।

Q2. Explain the importance of demonstration in teaching Yoga practices.

योगाभ्यास के शिक्षण में प्रदर्शन (Demonstration) के महत्त्व को स्पष्ट कीजिए।

Q3. Explain the significance of Pranipata, Pariprashna and Seva in the student's approach towards the teacher, with reference to Bhagavad Gita 4.34.

भगवद्गीता 4.34 के संदर्भ में विद्यार्थी के शिक्षक के प्रति दृष्टिकोण में प्रणिपात, परिप्रश्न एवं सेवा के महत्त्व को स्पष्ट कीजिए।

Q4. Write a short note on the essential features of an effective Yoga classroom.

एक प्रभावी योग कक्षा की आवश्यक विशेषताओं पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए।

Q5. Explain the importance of proper sitting arrangement and adequate space in conducting a Yoga class.

योग कक्षा के संचालन में उचित बैठने की व्यवस्था एवं पर्याप्त स्थान के महत्त्व को स्पष्ट कीजिए।

Q6. Write a short note on the importance of customizing Yoga instruction according to individual needs.

व्यक्तिगत आवश्यकताओं के अनुसार योग शिक्षण को अनुकूलित करने के महत्त्व पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए।