



Paper Code

MAP-101

Roll No.

Signature of Invigilator

पतंजलि विश्वविद्यालय
University of Patanjali

Examination December – 2018

M.A. Psychology (with Specialization in Clinical Psychology) (Semester : First)

Psychology (Paper : First)

Yoga Psychology

Time: 3 Hours

Max. Marks: 75

Note: This paper is of seventy five (75) marks divided into three (03) sections A, B, and C. Attempt the questions contained in these sections according to the detailed instructions given therein.

नोट : यह प्रश्नपत्र पचहत्तर (75) अंकों का है जो तीन (03) खंडों क, ख, तथा ग में विभाजित है। प्रत्येक खण्ड में दिए गए विस्तृत निर्देशों के अनुसार ही प्रश्नों को हल करना है।

Section - A / खण्ड-क

(Long Answer Type Questions) / (दीर्घ-उत्तरीय प्रश्न)

Note: Section 'A' contains five (05) long-answer-type questions of fifteen (15) marks each. Attempt any **three** questions. (3×15=45)

नोट : खण्ड 'क' में पांच (05) दीर्घ-उत्तरीय प्रश्न दिए हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए पंद्रह अंक निर्धारित हैं। किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

1. योग से आपका क्या आशय है? विभिन्न शास्त्रों/ग्रंथों में वर्णित योग की परिभाषा पर चर्चा करें।
What do you mean by Yoga? Discuss the definition of Yoga described in various texts.
2. महर्षि पतंजलि द्वारा प्रणीत अष्टांग योग का विस्तृत वर्णन करें।
Describe Ashtanga Yoga propounded by Maharishi Patanjali in detail.
3. योग के विभिन्न क्षेत्रों में स्वामी रामदेव जी के योगदानों की विस्तृत व्याख्या करें।
Explain in detail the contribution of Swami Ramdev Ji in different fields of Yoga.
4. पंचक्लेश क्या हैं? 'योग के अनुसार, पंचक्लेश मानसिक विकृति का कारण हैं। विस्तार से प्रकाश डालें।
What are Panchkleshas? 'According to yoga, panchkleshas are the causes of mental illness'. Highlight in detail.
5. निम्न पर टिप्पणी लिखें -
(अ) ध्यान व योगनिद्रा : एक चिकित्सकीय तकनीक
(ख) बिहार योग विद्यालय का योगदान।
Write notes on the following -
(A) Meditation and Yoganidra : a therapeutic technique.
(B) Contribution of Bihar School of Yoga.

Section - B / खण्ड-ख

(Short Answer Type Questions) / (लघु-उत्तरीय प्रश्न)

Note: Section 'B' contains Six (06) short-answer-type questions of five (05) marks each. Attempt any **four** (04) questions. (4×5=20)

नोट : खण्ड 'ख' में छः (06) लघु-उत्तरीय प्रश्न दिए गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए पांच अंक निर्धारित हैं। किन्हीं चार प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

1. श्री अरविन्द के समग्र योग पर प्रकाश डालें।
Highlight the Integral Yoga of Shri Aurobindo.

2. विवेक से आप क्या समझते हैं? ज्ञान योग पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखें।
What do you mean by Viveka? Write a short note on Gyan Yoga.
3. मानसिक स्वास्थ्य पर प्राणायाम के प्रभावों पर प्रकाश डालें।
Highlight the effects of Pranayama on mental health.
4. कर्मयोग पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखें।
Write a brief note on Karmayoga.
5. ईश्वर क्या है? ईश्वर के गुणों पर प्रकाश डालें।
What is the Ishwara/God? Throw light on the qualities of the God.
6. महर्षि पतंजलि द्वारा वर्णित क्रियायोग की चर्चा करें।
Discuss Kriyayoga as explained by Maharishi Patanjali.

Section - C / खण्ड-ग

(Objective Type Questions) / (वस्तुनिष्ठ प्रश्न)

Note: Section 'C' contains ten (10) objective-type questions of one (01) mark each. All the questions of this section are compulsory. (10×01=10)

नोट : खण्ड 'ग' में दस (10) वस्तुनिष्ठ प्रश्न दिए गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए एक (01) अंक निर्धारित है। इस खण्ड के सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

1. पातंजल योग दर्शन में कितने सूत्रों का वर्णन है ?
(अ) 194 (ब) 195
(स) 196 (द) 190
How many sutras are described in Patanjali Yoga Darshan?
(A) 194 (B) 195
(C) 196 (D) 190
2. नियम की संख्या है।
(अ) 04 (ब) 10
(स) 06 (द) 05
Number of Niyamas are
(A) 04 (B) 10
(C) 06 (D) 05
3. यौगिक श्वसन नियमन को कहते हैं।
(अ) पूरक (ब) रेचक
(स) कुम्भक (द) प्राणायाम
Regulated yoga breathing is known as
(A) Pooraka (B) Rechaka
(C) Kumbhaka (D) Pranayama
4. 'कर्मयोग' गीता का वाँ अध्याय है।
(अ) प्रथम (ब) तृतीय
(स) द्वितीय (द) पंचम
'Karmayoga' is chapter of Geeta.
(A) First (B) Third
(C) Second (D) Fifth
5. निष्काम कर्मयोग के संप्रत्यय का वर्णन है
(अ) हठप्रदीपिका में (ब) घेरण्ड संहिता में
(स) गीता में (द) पश्चात्य मनोविज्ञान में
The concept of Nishkam Karmayoga is described in
(A) Hathapradipika (B) Gherand Samhita
(C) Geeta (D) Western Psychology
6. कौन 'यौगिक नीद' के नाम से भी जाना जाता है ?
(अ) प्राणायाम (ब) ध्यान
(स) योगनिद्रा (द) उपरोक्त सभी

Which is also known as 'Yogic Sleep'?

- (A) Pranayama
(C) Yoganidra

- (B) Meditation
(D) All of the above

7. 'प्राणायाम रहस्य' पुस्तक द्वारा लिखी गई है।

- (अ) आचार्य बालकृष्ण जी
(स) आचार्य प्रदुमन जी

- (ब) स्वामी रामदेव जी
(द) डॉ. महावीर अग्रवाल जी

The book 'Pranayama Rahasya' is written by

- (A) Acharya Balkrishna Ji
(C) Acharya Pradyumna Ji

- (B) Swami Ramdev Ji
(D) Dr. Mahavir Agrawal Ji

8. धीमा एवं गहरा श्वसन को सक्रिय करता है।

- (अ) परानुकंपी तंत्रिका तंत्र
(स) केन्द्रीय तंत्रिका तंत्र

- (ब) अनुकंपी तंत्रिका तंत्र
(द) उपरोक्त सभी

Slow and deep breathing activates

- (A) Para Sympathetic Nervous System
(C) Central Nervous System

- (B) Sympathetic Nervous System
(D) All of the above

9. ध्यान है

- (अ) बहिरंग योग
(स) अ एवं ब दोनों

- (ब) अंतरंग योग
(द) उपरोक्त सभी

Meditation is

- (A) Bahirang Yoga
(C) Both A and B

- (B) Antarang Yoga
(D) All of the above

10. विपर्यय निम्न में-से किसका प्रकार है

- (अ) चित्तवृत्ति
(स) ध्यान

- (ब) प्राणायाम
(द) आसन

Viparyaya is the type of which of the following

- (A) Chittavritti
(C) Meditation

- (B) Pranayama
(D) Aasana

-----X-----