



Paper Code

MAP-101

Roll No. ....

Signature of Invigilator .....

पतंजलि विश्वविद्यालय  
**University of Patanjali**  
Examination March – 2021

M.A. Psychology (with Specialization in Clinical Psychology), Semester : First  
Psychology; Paper : First  
**Yoga Psychology**

Time: 3 Hours

Max. Marks: 70

**Note:** This paper is of seventy (70) marks divided into two (02) sections A, and B. Attempt the questions contained in these sections according to the detailed instructions given therein.

नोट : यह प्रश्नपत्र सत्तर (70) अंकों का है जो दो (02) खंडों क, तथा ख 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 मनोविज्ञान की अवधारणा की व्याख्या करें। विभिन्न प्राचीन ग्रंथों के अनुसार योग को परिभाषित करें।

Discuss the concept of Yoga Psychology. Define Yoga as Mentioned in different ancient texts.

2. योग के क्षेत्र में पूज्य स्वामी रामदेवजी के योगदान को विस्तार से लिखें

Write in detail about the contribution of H.H. Swami Ramdevji in the field of Yoga.

3. 'अष्टांग योग' की अवधारणा का संक्षिप्त वर्णन करें। यम तथा नियम की व्याख्या व्यवहार परिमार्जन की तकनीक के रूप में करें।

Briefly describe the concept of 'Ashtang Yoga'. Discuss Yama and Niyama as a behavior modification technique.

4. 'क्लेश' से आपका क्या आशय है? मनोरोगों के यौगिक कारण के रूप में 'पंचक्लेश' का वर्णन करें।

What do mean by 'Klesha'? Describe 'Panchklesha' as the Yogic cause of mental disorder.

5. 'बिहार स्कूल ऑफ योग' के योगदानों पर विस्तार से प्रकाश डालें।

Highlight the contribution of 'Bihar School of Yoga' in detail.

## Section - B / खण्ड-ख

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

**Note:** Section 'B' contains Seven (07) short-answer-type questions of five (05) marks each. Attempt any five (05) questions. (5×5=25)

**नोट :** खण्ड 'ख' में सात (07) लघु उत्तरीय प्रश्न दिए गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए पांच अंक निर्धारित हैं। किन्हीं पांच प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

1. 'पातंजल योग दर्शन' पर एक संक्षिप्त टिप्पणी लिखें।

Write a short note on 'Patanjal Yoga Darshan'.

2. कर्म क्या है? गीता एवं पातंजल योग दर्शन में वर्णित इसके प्रकारों का वर्णन करें।

What is Karma? Describe its types as mentioned in Geeta and Patanjali Yoga Darshan.

3. 'सही समझ' (विवेक) पर एक नोट लिखें।

Write a note on right understanding (Vivek).

4. 'स्वाध्याय संज्ञानात्मक पुनर्निर्माण की एक तकनीक है'। व्याख्या करें।

'Swadhyaya is a technique of Competitive restructuring. Discuss it.

5. विभिन्न प्रकार के प्राणायाम अभ्यास कैसे हमारे मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं।

How different types of Pranayams affect our mental health?

6. ध्यान पर एक संक्षिप्त टिप्पणी लिखें।

Write a brief note on meditation.

7. ईश्वर की अवधारणा पर प्रकाश डालें।

Highlight the concept of Ishwar.

-----X-----