

[This question paper contains 2 printed pages.]

Your Roll No.....

Sr. No. of Question Paper : 5221

L

Unique Paper Code : 2114000037

Name of the Paper : Yoga and Psychology

Name of the Course : B. A. (Prog.) Psychology (NEP) GE

Semester : VIII

Duration : 3 Hours

Maximum Marks : 90

Instructions for Candidates

1. Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.
2. Attempt any three questions Question no. 5 is compulsory.
2. Answer may be written in Hindi or English but the same medium should be followed throughout the paper.

छात्रों के लिए निर्देश.

1. इस प्रश्न-पत्र के मिलते ही ऊपर दिए गए निर्धारित स्थान पर अपना अनुक्रमांक लिखिए।
2. किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रश्न संख्या 5 अनिवार्य है।
3. इस प्रश्न-पत्र का उत्तर हिंदी या अंग्रेजी किसी भी एक भाषा में होना चाहिए, लेकिन सभी उत्तर एक ही भाषा में होना चाहिए।

1. Explain why Yoga is seen as very different from Freud's ideas but very similar to Transpersonal Psychology.

(20)

समझाइए कि योग को फ्रायड के विचारों से बहुत अलग, लेकिन ट्रांसपर्सनल मनोविज्ञान बहुत समान क्यों माना जाता है?

2. Explain the methods for controlling the mind, including cultivating good thoughts, observing Yama and Niyama, and the use of Buddhi and Viveka.

P.T.O.

मन को नियंत्रित करने के तरीकों की व्याख्या करें, जिसमें अच्छे विचारों का विकास, यम और नियम का पालन, तथा बुद्धि और विवेक का उपयोग शामिल है।

3. How do the different parts of yoga, such as Asana, Pranayama, and Dhyana help you focus. (20)

योग के विभिन्न अंग जैसे आसन, प्राणायाम और ध्यान आपको ध्यान केंद्रित करने में कैसे मदद करते हैं?

4. Discuss the practical application of yoga and meditation techniques in managing stress, anxiety, and sleep issues. (20)

तनाव, चिंता और नींद संबंधी समस्याओं के प्रबंधन में योग और ध्यान तकनीकों के व्यावहारिक अनुप्रयोग पर चर्चा करें

5. Write Short notes on any three of the following: (10+10+10)

निम्नलिखित में से किन्हीं तीन पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखें:

- Asana, Pranayama, and Brain Activity
आसन, प्राणायाम और मस्तिष्क गतिविधि
- Yoga's Role within Community Wellness

सामुदायिक कल्याण में योग की भूमिका

- Dharana and Dhyana

धारणा और ध्यान

- The Panchakosha (Five Sheaths) of Personality

व्यक्तित्व के पंचकोश (पाँच आवरण)

- Patañjali's Contribution to Yoga

योग में पतंजलि का योगदान