

[This question paper contains 2 printed pages.]

Your Roll No.....

L

Sr. No. of Question Paper : 5488

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. Define yoga psychology? Discuss the relevance of yoga in our everyday life. (20)

योग मनोविज्ञान को परिभाषित करें ? हमारे दैनिक जीवन में योग की प्रासंगिकता पर चर्चा करें।

2. Discuss the role of the Chakra system influence the personality of air individual (20)

व्यक्ति के व्यक्तित्व को प्रभावित करने में चक्र प्रणाली की भूमिका पर चर्चा करें।

3. Discuss Patanjali's yoga is considered as a foundational eight-limbed path to spiritual liberation and a guide for conscious living. (20)

P.T.O.

चर्चा करें कि पतंजलि योग को आध्यात्मिक मुक्ति का एक आधारभूत अष्टांग मार्ग और सचेतन जीवन जीने के लिए एक मार्गदर्शक के रूप में क्यों माना जाता है !

4. In what ways can yoga practices help our physical and mental well&being?
(20)

योग अभ्यास हमारे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को किन तरीकों से बेहतर बना सकता है?.

5. Write short note any three of the following

(A) Raj Yoga

राजयोग

(B) Niyama

नियम

(C) Importance of asanas and pranayama's

(10+10+10)

आसनों और प्राणायाम का महत्व

(D) Role of yoga in anger management

क्रोध प्रबंधन में योग की भूमिका

(E) Dharana

धारणा