

**DIPLOMA IN YOGA EDUCATION : SUMMER - 2018**  
**SUBJECT: PSYCHOLOGY OF YOGA EDUCATION**

Day : **Tuesday**  
Date : **24/04/2018**

**S-2018-0567**

Time : **02.00 P.M. To 05.00 P.M.**  
Max. Marks: 80

---

**N.B.:**

- 1) Attempt **ANY THREE** questions from **Q.No. 1 to Q.No. 5**.
  - 2) Figures to the right indicate **FULL** marks.
  - 3) **Q.No.6** is **COMPULSORY**.
- 

- Q.1** Define yoga as per patanjala yoga considering psychological perspectives. (20)  
Differentiate the concept of yoga based on Indian and Western Psychology.
- Q. 2** What do you mean by psychosomatic disorder? Make a list of such disorders, (20)  
Explain the role of patanjala yoga in controlling psychosomatic.
- Q. 3** What is the concept of adjustment in day to day life? Explain the personal and (20)  
interpersonal adjustment with reference to yamas and niyamas.
- Q. 4** Define the term "conflict". Discuss the methods to tackle "conflict" through (20)  
yoga.
- Q. 5** What do you mean by "chitta prasadanam"? Describe its importance for (20)  
managing stress.
- Q. 6** Write short notes on **FOUR** of the followings (20)
- a) Mental health, Mental hygiene & Total Health.
  - b) Management of "Frustration" through yoga.
  - c) Prayer and its psychological benefits for a yoga.
  - d) Yoga psychology.
  - e) Attitude change through yogic method.

\* \* \*

मराठी-रूपांतर

सूचना:

- १) प्रश्न क्र. १ ते ५ मधील कोणतेही तीन प्रश्न सोडवा
- २) प्रश्न क्र. ६ सोडविणे आवश्यक आहे.
- ३) प्रश्नांच्या उजव्या बाजूला प्रश्नांचे पूर्ण गुणांक दर्शविले आहेत

- प्र.१ पातंजल 'योग' सूत्राच्या आधारे मानसिक घटकाशी संबंधित असणारा योग स्पष्ट करा. (२०)  
भारतीय व पाश्चात्य मानसशास्त्रांच्या आधारे योग विषयक फरक स्पष्ट करा.
- प्र.२ मनोकायीक रोग म्हणजे काय? अशा रोगांची सूचि लिहा. मनोकायीक रोग नियंत्रित (२०)  
करण्यासाठी पातंजल योग सूत्रांचे योगदान स्पष्ट करा
- प्र.३ रोजच्या जीवनात 'समयोजन' ही संकल्पना स्पष्ट करा. व्यक्तीचे अंतर्गत समयोजन व (२०)  
व्यक्तीमधील समयोजन यम नियमांच्या आधारे स्पष्ट करा.
- प्र.४ संक्रमण म्हणजे काय? ते स्पष्ट करा. योग विषयांमार्फत संक्रमण नियंत्रण कसे करता येईल (२०)  
ते सांगा.
- प्र.५ चित्तप्रसादन म्हणजे काय? ताण समयोजन करण्यासाठी याचे महत्त्व विषद करा. (२०)
- प्र.६ खालीलपैकी कोणत्याही चारवर थोडक्यात टिपा लिहा. (२०)  
अ) मानसिक स्वास्थ्य, मानसिक शुध्दी आणि पूर्ण स्वास्थ्य  
ब) योग मार्फत वैफल्यावर उपाय  
क) प्रार्थना व त्याचे मानसशास्त्रीय फायदे  
ड) योग मानसशास्त्र  
इ) योग मार्फत वागणूकीमध्ये बदल

\* \* \* \* \*