

NC-1844

Seat No. _____

Diploma in Yoga Education Examination

April / May – 2003

Yoga and Mental Health

Time : 3 Hours]

[Total Marks : 70

- સૂચના :** (૧) બધા જ પ્રશ્ન ફરજિયાત છે.
(૨) બધા જ પ્રશ્નોના ગુણ સરખા છે.

૧ “ભાગવત્ ગીતા” એક મનોવૈજ્ઞાનિક ગ્રંથ છે. – ચર્ચા કરો.

અથવા

૧ આહારના પ્રકારો દર્શાવી. સાત્ત્વિક મિતાહારની વિસ્તૃત ચર્ચા કરો.

૨ વાસના (ઈચ્છા) એટલે શું ? તેનો યોગ દ્વારા નિયંત્રણની વિસ્તૃત છણાવટ કરો.

અથવા

૨ ‘સંઘર્ષ’નો અર્થ, પ્રકારોની ચર્ચા કરી યોગ દ્વારા તેનું નિયંત્રણ કેવી રીતે કરશો તે જણાવો.

૩ ‘સ્મૃતિ’નો અર્થ સમજાવી સ્મૃતિ - વિકૃતિનાં કારણો જણાવો.

અથવા

૩ ‘અનિદ્રા’નાં કારણો તથા લક્ષણોની ચર્ચા કરી. તેની સામાન્ય અને યૌગિક ચિકિત્સા વર્ણવો.

૪ “તંદુરસ્ત શરીરમાં તંદુરસ્ત મન વસે છે.” – વિસ્તૃત ચર્ચા કરો.

અથવા

૪ માનસિક સ્વાસ્થ્યનો અર્થ આપી તેમાં યોગ અભ્યાસ કેવી રીતે મદદ કરી શકે તેની વિસ્તૃત જાણકારી આપો.

૫ ટૂંક નોંધ લખો : (ગમે તે બે)

- (૧) અન્ન તેવું મન
(૨) માનસિક સ્વાસ્થ્ય ઉપર અર્થ (પૈસા)ની અસર.
(૩) અનુલોમ - વિલોમ પ્રાણાયામ
(૪) વિકૃત ચિંતા અને વિકૃત ભય.