

टिळक महाराष्ट्र विद्यापीठ, पुणे

बी. ए. – (विशारद) योग

परीक्षा : मे – २०२५

द्वितीय वर्ष

सत्र – ४

विषय:- योगनिद्रा (BAYH-23-404)

दिनांक : ३०/०४/२०२५

गुण : ६०

वेळ : दु. २.०० ते दु. ४.३०

- सूचना :**
१. सर्व प्रश्न सोडविणे आवश्यक आहे.
 २. उजवीकडील अंक त्या प्रश्नांचे गुण दर्शवितात.
 ३. उत्तरपत्रिकेत प्रश्नपत्रिकेतील प्रश्नक्रमांक लिहिणे आवश्यक आहे.

- प्र.१. पुढील प्रश्नांची सविस्तर उत्तरे लिहा. (कोणतेही चार) (४०)**
- १) योगनिद्रेची प्रथम सुरुवात कोणी केली व पुढे त्याचा कसा विस्तार होत गेला ते सविस्तर लिहा.
 - २) योगनिद्रा प्रक्रियेतील मुद्दे सविस्तर सांगा.
 - ३) योगनिद्रेतून शिथिलीकरण कसे होते ?
 - ४) योगनिद्रेतून मनाची मशागत कशी होते ?
 - ५) योगनिद्रा व्याधीनिर्मूलनासाठी कशी पूरक आहे ते स्पष्ट करा.
 - ६) व्यक्तिमत्त्व घडविण्यासाठी योगनिद्रा कशी उपयोगी आहे ?
- प्र.२. पुढील प्रश्नांची थोडक्यात उत्तरे लिहा. (कोणतेही दोन) (१०)**
- १) जागृती, सुषुप्ती व स्वप्न या तीन अवस्थांवर योगनिद्रेचा प्रभाव कसा पडतो ?
 - २) पंचकोष व योगनिद्रा संबंध स्पष्ट करा.
 - ३) योगनिद्रेत सूचना पालनाला कसे महत्त्व आहे ?
 - ४) योगनिद्रेतील संकल्पाचे महत्त्व सांगा.
- प्र.३. टिपा लिहा. (कोणत्याही दोन) (१०)**
- १) योगनिद्रेची पूर्वतयारी
 - २) हृदयविकारासाठी योगनिद्रा
 - ३) योगनिद्रेतील श्वसन ध्यान
 - ४) ताणांचे प्रकार

Translation in English

Sub: Yognidra (BAYH-23-404)

Instructions:

- 1) All Questions are Compulsory.
- 2) Figures to the right indicate full marks.
- 3) In the case of any doubt the Marathi version shall be held to be authentic and final.
- 4) While writing answers the respective question numbers must be mentioned in the Answer Book.

Q.1. Answer the following questions in detail. (Any Four) (40)

- 1) Write the detail who first started Yoganidra and how it expanded.
- 2) Explain in detail the points in the Yoganidra process.
- 3) How relaxation occurs through Yoganidra.
- 4) How does Yoganidra cultivate the mind.
- 5) Explain how Yoganidra is complementary to disease relief.
- 6) How Yoganidra is useful for personality development.

Q.2. Answer the following questions in short. (Any Two) (10)

- 1) How does Yoganidra affect the three states of Jagruti, Swapana and Sushupti
- 2) Explain the relationship between the five elements and Yoganidra.
- 3) How is the importance of following instructions in Yoganidra.
- 4) Explain the importance of Sankalpa in Yoganidra.

Q.3. Write short notes. (Any Two) (10)

- 1) Preparation for Yognidra
- 2) Yognidra for Heart disease
- 3) Breathing meditation in Yoganidra
- 4) Types of Stress
