

टिळक महाराष्ट्र विद्यापीठ, पुणे

बी. ए. – (विशारद) योग

परीक्षा : डिसेंबर – २०२५

द्वितीय वर्ष

सत्र – ४

विषय:- योगनिद्रा (BAYH-23-404)

दिनांक : ०८/१२/२०२५

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) योगनिद्रेचा इतिहास थोडक्यात सांगा.
 - २) योगनिद्रेची प्रत्यक्ष प्रक्रिया मुद्यांसह लिहा.
 - ३) योगनिद्रेची पूर्वतयारी कशी करावी?
 - ४) योगनिद्रेतून व्यक्तिमत्त्व कसे घडते ?
 - ५) आधुनिक काळात योगनिद्रा कशी उपयोगी आहे ते तुमच्या शब्दात सांगा.
 - ६) योगनिद्रेचा मनावर कसा परिणाम होतो ते स्पष्ट करा.
- प्र.२. पुढील प्रश्नांची थोडक्यात उत्तरे लिहा. (कोणतेही दोन) (१०)**
- १) योगनिद्रा व मेंदू यांचा संबंध स्पष्ट करा.
 - २) योगनिद्रेचा वैज्ञानिक दृष्टिकोन सांगा.
 - ३) योगनिद्रेतील संकल्पाचा परिणाम सांगा.
 - ४) योगनिद्रेचा पंचकोषाशी कसा संबंध आहे ?
- प्र.३. टिपा लिहा. (कोणत्याही दोन) (१०)**
- १) तणावमुक्तीसाठी योगनिद्रा
 - २) योगनिद्रेतून शिथिलीकरण
 - ३) योगनिद्रेतील अवयवध्यान
 - ४) योगनिद्रेतील दृश्यदर्शन

Translation in English

Sub: Yog Nidra (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) Briefly describe the history of Yoganidra.
- 2) Write the actual process of Yoganidra with points.
- 3) How to prepare for Yoganidra.
- 4) How does personality develop through Yoganidra.
- 5) How Yoganidra is useful in modern times, tell in your own words.
- 6) Explain how Yoganidra affects the mind.

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

- 1) Explain the relationship between Yoganidra and Brain.
- 2) Explain the scientific approach to Yoganidra.
- 3) State the effect of Sankalpa in Yoganidra.
- 4) How is Yoganidra related to Panchkosha.

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

- 1) Yoganidra for stress relief
 - 2) Relaxation through Yoganidra
 - 3) Body parts meditation in Yoganidra
 - 4) Visualization in Yoganidra
-