

टिळक महाराष्ट्र विद्यापीठ, पुणे

बी. ए. – (विशारद) योग

परीक्षा : एप्रिल – २०२६

द्वितीय वर्ष

सत्र – ४

विषय:- योगनिद्रा (BAYH-23-404)

दिनांक : २८/०४/२०२६

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) योगनिद्रेच्या प्रत्यक्षप्रक्रियेत येणारे मुद्दे लिहा.
 - २) योगनिद्रेतून शिथिलीकरण कसे होते सविस्तर सांगा.
 - ३) योगनिद्रेचा विकारमुक्तीसाठी कसा उपयोग होतो चर्चा करा.
 - ४) योगनिद्रा व व्यक्तिमत्त्व यांचा संबंध तुमच्या शब्दात लिहा.
 - ५) आधुनिक जीवनशैलीसाठी योगनिद्रा कशी उपयोगी आहे तुमच्या शब्दात लिहा.
 - ६) योगनिद्रेतील अवयवध्यान क्रम सविस्तर लिहा.
- प्र.२. पुढील प्रश्नांची थोडक्यात उत्तरे लिहा. (कोणतेही दोन) (१०)**
- १) योगनिद्रेची पूर्वतयारी सांगा.
 - २) योगनिद्रेचा मनावर काय परिणाम होतो?
 - ३) योगनिद्रेतील संकल्पाचे महत्त्व सांगा.
 - ४) योगनिद्रेचा बालकांच्या विकासासाठी कसा उपयोग होतो?
- प्र.३. टिपा लिहा. (कोणत्याही दोन) (१०)**
- १) पंचकोष
 - २) दृश्यदर्शन
 - ३) योगनिद्रेचा इतिहास
 - ४) योगनिद्रेतून व्यसनमुक्ती

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) Write down the Steps/Points that occur in the actual practice of Yoga Nidra.
- 2) Explain in detail how Relaxation is achieved through Yoga Nidra.
- 3) Discuss how Yoga Nidra is used for Vikar Mukti (Freedom from ailments/disorders).
- 4) Describe the relationship between Yoga Nidra and Personality in your own words.
- 5) Explain in your own words how Yoga Nidra is useful for the Modern Lifestyle.
- 6) Write in detail about the Rotation of Consciousness (Avayava Dhyana Kram) sequence in Yoga Nidra.

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

- 1) Describe the Preparations required for Yoga Nidra.
- 2) What is the Effect of Yoga Nidra on the Mind?
- 3) State the Significance of Sankalpa (Resolve/Intention) in Yoga Nidra.
- 4) How is Yoga Nidra useful for the Development of Children?

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

- 1) Pancha Kosha (Five Sheaths)
- 2) Drishya Darshana (Visualization/Viewing Mental Images)
- 3) History of Yoga Nidra
- 4) De-addiction (Vyasan Mukti) through Yoga Nidra
