



MADHYA PRADESH BHOJ (OPEN) UNIVERSITY, BHOPAL

मध्य प्रदेश भोज (मुक्त) विश्वविद्यालय, भोपाल

Accredited with "A" Grade by NAAC

CERTIFICATE IN INTRODUCTION TO YOGA NIDRA (SESSION JAN-DEC, 2025)

SUBJECT: योग निद्रा का परिचय

ASSIGNMENT QUESTION PAPER- FIRST

MAXIMUM MARKS: 30

निर्देश:-

01. सभी प्रश्न स्वयं की हस्तलिपि में हल करना अनिवार्य है।
02. विश्वविद्यालय द्वारा प्रदाय सत्रीय उत्तरपुस्तिकाओं में ही सत्रीय प्रश्नपत्र हल करना अनिवार्य है।
03. सत्रीय कार्य उत्तरपुस्तिका के प्रथम पृष्ठ को सावधानीपूर्वक पूरा भरें और उसमें उसी विषय का प्रश्नपत्र हल करें जो उत्तरपुस्तिका के प्रथम पृष्ठ पर अंकित किया है।
04. सत्रीय कार्य उत्तरपुस्तिका अपने अध्ययन केन्द्र पर अंतिम तिथि तक जमा कर उसकी पावती अवश्य प्राप्त करें।

नोट: सभी प्रश्न हल करना अनिवार्य है। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

- प्र.1 योग निद्रा के लिए मन को कैसे प्रशिक्षित किया जा सकता है ?
- प्र.2 योग निद्रा का अभ्यास करने के लिए कुछ सामान्य सुझाव क्या हैं ?
- प्र.3 योग निद्रा का मस्तिष्क पर प्रभाव।



MADHYA PRADESH BHOJ (OPEN) UNIVERSITY, BHOPAL

मध्य प्रदेश भोज (मुक्त) विश्वविद्यालय, भोपाल

Accredited with "A" Grade by NAAC

CERTIFICATE IN INTRODUCTION TO YOGA NIDRA (SESSION JAN-DEC, 2025)

SUBJECT: योग निद्रा का परिचय

ASSIGNMENT QUESTION PAPER- SECOND

MAXIMUM MARKS: 30

निर्देश:-

01. सभी प्रश्न स्वयं की हस्तलिपि में हल करना अनिवार्य है।
02. विश्वविद्यालय द्वारा प्रदाय सत्रीय उत्तरपुस्तिकाओं में ही सत्रीय प्रश्नपत्र हल करना अनिवार्य है।
03. सत्रीय कार्य उत्तरपुस्तिका के प्रथम पृष्ठ को सावधानीपूर्वक पूरा भरें और उसमें उसी विषय का प्रश्नपत्र हल करें जो उत्तरपुस्तिका के प्रथम पृष्ठ पर अंकित किया है।
04. सत्रीय कार्य उत्तरपुस्तिका अपने अध्ययन केन्द्र पर अंतिम तिथि तक जमा कर उसकी पावती अवश्य प्राप्त करें।

नोट: सभी प्रश्न हल करना अनिवार्य है। सभी प्रश्नों के अंक समान है।

प्र.1 योग निद्रा में दृश्यात्मकता का महत्व।

प्र.2 योग निद्रा में विश्राम की कला को विस्तार से वर्णन करें।

प्र.3 योग निद्रा करते समय नए साधक को किन बातों का ध्यान रखना चाहिए ? एवं योग

निद्रा में प्रशिक्षक की भूमिका समझाइए।



MADHYA PRADESH BHOJ (OPEN) UNIVERSITY, BHOPAL

मध्य प्रदेश भोज (मुक्त) विश्वविद्यालय, भोपाल

Accredited with "A" Grade by NAAC

CERTIFICATE IN INTRODUCTION TO YOGA NIDRA (SESSION JAN-DEC, 2025)

SUBJECT: योग निद्रा की वैज्ञानिक जाँच

ASSIGNMENT QUESTION PAPER- FIRST

MAXIMUM MARKS: 30

निर्देश:-

01. सभी प्रश्न स्वयं की हस्तलिपि में हल करना अनिवार्य है।
02. विश्वविद्यालय द्वारा प्रदाय सत्रीय उत्तरपुस्तिकाओं में ही सत्रीय प्रश्नपत्र हल करना अनिवार्य है।
03. सत्रीय कार्य उत्तरपुस्तिका के प्रथम पृष्ठ को सावधानीपूर्वक पूरा भरें और उसमें उसी विषय का प्रश्नपत्र हल करें जो उत्तरपुस्तिका के प्रथम पृष्ठ पर अंकित किया है।
04. सत्रीय कार्य उत्तरपुस्तिका अपने अध्ययन केन्द्र पर अंतिम तिथि तक जमा कर उसकी पावती अवश्य प्राप्त करें।

नोट: सभी प्रश्न हल करना अनिवार्य है। सभी प्रश्नों के अंक समान है।

- प्र.1 योग निद्रा में मंत्रों का प्रयोग विश्राम और ध्यान को कैसे बढ़ाता हैं ?
- प्र.2 तनाव और चिंता को कम करने में योग निद्रा के संभावित लाभों का वर्णन करें।
- प्र.3 'इंद्रियों की बहिर्मुखता का अंतर्मुख होना ही प्रत्याहार हैं' प्रत्याहार में योग निद्रा की भूमिका समझाइए।



MADHYA PRADESH BHOJ (OPEN) UNIVERSITY, BHOPAL

मध्य प्रदेश भोज (मुक्त) विश्वविद्यालय, भोपाल

Accredited with "A" Grade by NAAC

CERTIFICATE IN INTRODUCTION TO YOGA NIDRA (SESSION JAN-DEC, 2025)

SUBJECT: योग निद्रा की वैज्ञानिक जाँच

ASSIGNMENT QUESTION PAPER- SECOND

MAXIMUM MARKS: 30

निर्देश:-

01. सभी प्रश्न स्वयं की हस्तलिपि में हल करना अनिवार्य है।
02. विश्वविद्यालय द्वारा प्रदाय सत्रीय उत्तरपुस्तिकाओं में ही सत्रीय प्रश्नपत्र हल करना अनिवार्य है।
03. सत्रीय कार्य उत्तरपुस्तिका के प्रथम पृष्ठ को सावधानीपूर्वक पूरा भरें और उसमें उसी विषय का प्रश्नपत्र हल करें जो उत्तरपुस्तिका के प्रथम पृष्ठ पर अंकित किया है।
04. सत्रीय कार्य उत्तरपुस्तिका अपने अध्ययन केन्द्र पर अंतिम तिथि तक जमा कर उसकी पावती अवश्य प्राप्त करें।

नोट: सभी प्रश्न हल करना अनिवार्य है। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

- प्र.1 बच्चों के दिमाग के समग्र विकास में योग निद्रा कैसे योगदान देती है, समझाइए।
- प्र.2 चर्चा करें कि योग निद्रा मस्तिष्क के तार्किक और सहज पहलुओं को कैसे एकीकृत कर सकती है। सीखने, समस्या-समाधार और समग्र संज्ञानात्मक कार्य के लिए इसके क्या निहितार्थ हैं ?
- प्र.3 बच्चों में विभिन्न रचनात्मक कौशल निर्माण, एवं व्याधिमुक्त जीवन में योग निद्रा कैसे लाभकारी हैं ? समझाइए।



MADHYA PRADESH BHOJ (OPEN) UNIVERSITY, BHOPAL

मध्य प्रदेश भोज (मुक्त) विश्वविद्यालय, भोपाल

Accredited with "A" Grade by NAAC

CERTIFICATE IN INTRODUCTION TO YOGA NIDRA (SESSION JAN-DEC, 2025)

SUBJECT: योग निद्रा के विभिन्न आयाम

ASSIGNMENT QUESTION PAPER- FIRST

MAXIMUM MARKS: 30

निर्देश:-

01. सभी प्रश्न स्वयं की हस्तलिपि में हल करना अनिवार्य है।
02. विश्वविद्यालय द्वारा प्रदाय सत्रीय उत्तरपुस्तिकाओं में ही सत्रीय प्रश्नपत्र हल करना अनिवार्य है।
03. सत्रीय कार्य उत्तरपुस्तिका के प्रथम पृष्ठ को सावधानीपूर्वक पूरा भरें और उसमें उसी विषय का प्रश्नपत्र हल करें जो उत्तरपुस्तिका के प्रथम पृष्ठ पर अंकित किया है।
04. सत्रीय कार्य उत्तरपुस्तिका अपने अध्ययन केन्द्र पर अंतिम तिथि तक जमा कर उसकी पावती अवश्य प्राप्त करें।

नोट: सभी प्रश्न हल करना अनिवार्य है। सभी प्रश्नों के अंक समान है।

- प्र.1 योग निद्रा के संदर्भ में समाधि क्या है, और कोई इससे कैसे उभरता है ?
- प्र.2 चेतना से क्या अभिप्राय हैं, योग निद्रा से सुप्त मन को कैसे जागृत किया जा सकता है?
- प्र.3 योग निद्रा तनाव का मुकाबला करती है और विश्राम को बढ़ावा देती है।



MADHYA PRADESH BHOJ (OPEN) UNIVERSITY, BHOPAL

मध्य प्रदेश भोज (मुक्त) विश्वविद्यालय, भोपाल

Accredited with "A" Grade by NAAC

CERTIFICATE IN INTRODUCTION TO YOGA NIDRA (SESSION JAN-DEC, 2025)

SUBJECT: योग निद्रा के विभिन्न आयाम

ASSIGNMENT QUESTION PAPER- SECOND

MAXIMUM MARKS: 30

निर्देश:-

01. सभी प्रश्न स्वयं की हस्तलिपि में हल करना अनिवार्य है।
02. विश्वविद्यालय द्वारा प्रदाय सत्रीय उत्तरपुस्तिकाओं में ही सत्रीय प्रश्नपत्र हल करना अनिवार्य है।
03. सत्रीय कार्य उत्तरपुस्तिका के प्रथम पृष्ठ को सावधानीपूर्वक पूरा भरें और उसमें उसी विषय का प्रश्नपत्र हल करें जो उत्तरपुस्तिका के प्रथम पृष्ठ पर अंकित किया है।
04. सत्रीय कार्य उत्तरपुस्तिका अपने अध्ययन केन्द्र पर अंतिम तिथि तक जमा कर उसकी पावती अवश्य प्राप्त करें।

नोट: सभी प्रश्न हल करना अनिवार्य है। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

- प्र.1 तनाव और अवसाद क्या हैं ? "तनाव प्रबंधन में योग निद्रा एक औषधि हैं", समझाइए।
- प्र.2 मानसिक स्वास्थ्य के लिए योग निद्रा।
- प्र.3 योग निद्रा में "सूक्ष्म शरीरों" की अवधारणा पर चर्चा करें और योग निद्रा अभ्यास के दौरान उनका अनुभव कैसे होता है ?



MADHYA PRADESH BHOJ (OPEN) UNIVERSITY, BHOPAL

मध्य प्रदेश भोज (मुक्त) विश्वविद्यालय, भोपाल

Accredited with "A" Grade by NAAC

CERTIFICATE IN INTRODUCTION TO YOGA NIDRA (SESSION JAN-DEC, 2025)

SUBJECT: योग निद्रा अभ्यास

ASSIGNMENT QUESTION PAPER- FIRST

MAXIMUM MARKS: 30

निर्देश:-

01. सभी प्रश्न स्वयं की हस्तलिपि में हल करना अनिवार्य है।
02. विश्वविद्यालय द्वारा प्रदाय सत्रीय उत्तरपुस्तिकाओं में ही सत्रीय प्रश्नपत्र हल करना अनिवार्य है।
03. सत्रीय कार्य उत्तरपुस्तिका के प्रथम पृष्ठ को सावधानीपूर्वक पूरा भरें और उसमें उसी विषय का प्रश्नपत्र हल करें जो उत्तरपुस्तिका के प्रथम पृष्ठ पर अंकित किया है।
04. सत्रीय कार्य उत्तरपुस्तिका अपने अध्ययन केन्द्र पर अंतिम तिथि तक जमा कर उसकी पावती अवश्य प्राप्त करें।

नोट: सभी प्रश्न हल करना अनिवार्य है। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

प्र.1 योग निद्रा में चक्रों के प्रतीकों का महत्व क्या है ?

प्र.2 योग निद्रा में "समय में गति" की अवधारणा।

प्र.3 योग निद्रा के अनुभव को बेहतर बनाने के लिए भूमध्य केन्द्र पर ध्यान केन्द्रित करने का वर्णन करें।



MADHYA PRADESH BHOJ (OPEN) UNIVERSITY, BHOPAL

मध्य प्रदेश भोज (मुक्त) विश्वविद्यालय, भोपाल

Accredited with "A" Grade by NAAC

CERTIFICATE IN INTRODUCTION TO YOGA NIDRA (SESSION JAN-DEC, 2025)

SUBJECT: योग निद्रा अभ्यास

ASSIGNMENT QUESTION PAPER- SECOND

MAXIMUM MARKS: 30

निर्देश:-

01. सभी प्रश्न स्वयं की हस्तलिपि में हल करना अनिवार्य है।
02. विश्वविद्यालय द्वारा प्रदाय सत्रीय उत्तरपुस्तिकाओं में ही सत्रीय प्रश्नपत्र हल करना अनिवार्य है।
03. सत्रीय कार्य उत्तरपुस्तिका के प्रथम पृष्ठ को सावधानीपूर्वक पूरा भरें और उसमें उसी विषय का प्रश्नपत्र हल करें जो उत्तरपुस्तिका के प्रथम पृष्ठ पर अंकित किया है।
04. सत्रीय कार्य उत्तरपुस्तिका अपने अध्ययन केन्द्र पर अंतिम तिथि तक जमा कर उसकी पावती अवश्य प्राप्त करें।

नोट: सभी प्रश्न हल करना अनिवार्य है। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

प्र.1 योग निद्रा में चिदाकाश क्या हैं ?

प्र.2 योग निद्रा से मानसिक विकारों, विकृतियों में होने वाले लाभ को समझाइए।

प्र.2 छवि दृश्यता से क्या आशय हैं ? "योग निद्रा करते समय नए साधक में दृश्य बदलने की समय गति तेज़ होती हैं" विस्तृत रूप से व्याख्या कीजिए।