

**P-1141**

Total Pages : 3

Roll No. ....

**CAFN-04**

**आयुर्वेद तथा योग**

Certificate in Ayurvedic Food and Nutrition (CAFN)

1st Semester Examination, 2023 (June)

**Time : 2 Hours]**

**Max. Marks : 50**

**नोट :** यह प्रश्नपत्र पचास (50) अंकों का है जो दो (02) खण्डों क तथा ख में विभाजित है। प्रत्येक खण्ड में दिए गए विस्तृत निर्देशों के अनुसार ही प्रश्नों को हल करना है। परीक्षार्थी अपने प्रश्नों के उत्तर दी गई उत्तर-पुस्तिका तक ही सीमित रखें। कोई अतिरिक्त (बी) उत्तर पुस्तिका जारी नहीं की जायेगी।

**( खण्ड-क )**

**( दीर्घ उत्तरों वाले प्रश्न )**

**नोट :** खण्ड 'क' में पाँच (05) दीर्घ उत्तरों वाले प्रश्न दिये गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए तेरह (13) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल दो (02) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

**(2×13=26)**

1. विद्वानों द्वारा दी गई योग की परिभाषा लिखिए।
2. ध्यानात्मक आसनों का वर्णन करें।
3. षट् कर्म क्या है?
4. योग के महत्त्व पर प्रकाश डालें।
5. प्राणायाम की विधियों बताएं।

( खण्ड-ख )

( लघु उत्तरों वाले प्रश्न )

**नोट :** खण्ड 'ख' में आठ (08) लघु उत्तरों वाले प्रश्न दिये गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए छः (06) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल चार (04) प्रश्नों के उत्तर देने हैं। (4×6=24)

1. यम एवं नियम पर टिप्पणी लिखें।
2. चार संधि संचालन अभ्यास लिखें।
3. पवनमुक्त आसन तथा नौका चलन आसन लिखें।
4. योग निद्रा क्या है?
5. दो ध्यानात्मक आसन लिखें।

6. सूर्यनमस्कार की विधि लिखें।
  7. दो विशेष अभ्यास आसन लिखें।
  8. भुजंग आसन तथा नटराज आसन लिखें।
-