

CAFN-04

आयुर्वेद तथा योग

Certificate in Ayurvedic Food and Nutrition

(CAFN-16/17)

Examination, 2017

Time : 3 Hours**Max. Marks : 40**

नोट : यह प्रश्न पत्र चालीस (40) अंकों का है जो तीन (03) खण्डों 'क', 'ख' तथा 'ग' में विभाजित है। शिक्षार्थियों को इन खण्डों में दिए गए विस्तृत निर्देशों के अनुसार ही प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

खण्ड-क

(दीर्घ उत्तरीय प्रश्न)

नोट : खण्ड 'क' में चार (04) दीर्घ उत्तरीय प्रश्न दिये गये हैं। प्रत्येक प्रश्न के लिए साढ़े नौ $9\frac{1}{2}$ अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल दो (02) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. योग की परिभाषा को विस्तारपूर्वक समझाते हुए योग की आवश्यकता पर प्रकाश डालिए।
2. संधि संचालन के अभ्यासों का विस्तृत उल्लेख कीजिए।
3. प्राणायाम को परिभाषित करते हुए किन्हीं चार प्राणायाम विधियों का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए।
4. योग निद्रा पर विस्तृत आलेख लिखिए।

खण्ड—ख

(लघु उत्तरीय प्रश्न)

नोट : खण्ड 'ख' में आठ (08) लघु उत्तरीय प्रश्न दिये गये हैं।
प्रत्येक प्रश्न के लिए चार (04) अंक निर्धारित हैं।
शिक्षार्थियों को इनमें से केवल चार (04) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. निम्नलिखित पर टिप्पणियाँ लिखिए :
(अ) नौकासन
(ब) गोमुखासन
2. योग के चिकित्सीय एवं सामाजिक महत्व पर प्रकाश डालिए।
3. किन्हीं दो ध्यानात्मक आसनों का वर्णन कीजिए।
4. श्वसन की प्रक्रिया का विस्तृत वर्णन कीजिए।
5. जल नेति एवं कुंजल क्रिया का वर्णन कीजिए।
6. ताड़ासन एवं कटिचक्रासन की विधियों का वर्णन कीजिए।
7. योग भावात्मक रूप से मुनष्य के लिए किस प्रकार महत्वपूर्ण है ? स्पष्ट कीजिए।
8. बाह्य एवं आभ्यांतरं शौच में अन्तर स्पष्ट करते हुए भुजंगासन की विधि का वर्णन कीजिए।

खण्ड—ग

(वस्तुनिष्ठ प्रश्न)

नोट : खण्ड 'ग' में दस (10) वस्तुनिष्ठ प्रश्न दिये गये हैं। प्रत्येक प्रश्न के लिए आधा $\frac{1}{2}$ अंक निर्धारित है। इस खण्ड के सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

सही उत्तर चुनिए :

1. नियमों की संख्या है :
(अ) 2

- (ब) 3
 (स) 5
 (द) 8
2. “योगश्चित्तवृत्ति निरोधः” सूत्र किस ग्रन्थ में कहा गया है ?
 (अ) पातंजल योग सूत्र
 (ब) श्रीमद्भगवत् गीता
 (स) सांख्य दर्शन
 (द) हठयोग प्रदीपिका
3. महर्षि पतंजलि ने कितने यम बताए हैं ?
 (अ) 2
 (ब) 4
 (स) 5
 (द) 8
4. विषयों से विमुख होने को ही कहा जाता है :
 (अ) प्रत्याहार
 (ब) स्वाध्याय
 (स) अस्तेय
 (द) उपर्युक्त में से कोई नहीं
5. योग का अंतिम लक्ष्य है :
 (अ) ध्यान
 (ब) समाधि
 (स) ईश्वरप्रणिधान
 (द) पुनर्जन्म

सत्य/असत्य लिखिए :

6. ध्यान ही समाधि की उच्च अवस्था है। (सत्य/असत्य)
7. आवश्यकता से अधिक संग्रह न करना ही अस्तेय कहलाता है।
(सत्य/असत्य)
8. सूर्य नमस्कार के अंग दण्डासन में मणिपूर चक्र पर ध्यान लगाना चाहिए। (सत्य/असत्य)
9. भस्त्रिका प्राणायाम चन्द्र नाड़ी को गति प्रदान करता है।
(सत्य/असत्य)
10. भुजंगासन सूर्य नमस्कार का अंग नहीं है। (सत्य/असत्य)