

1. यम तथा नियम का वर्णन करें
2. षट् कर्मों का वर्णन करें।
3. सूर्य नमस्कार का वर्णन करें।

खण्ड-ख

(लघु उत्तरों वाले प्रश्न)

नोट : खण्ड 'ख' में छः (06) लघु उत्तरों वाले प्रश्न दिये गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए पाँच (05) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल चार (04) प्रश्नों के उत्तर देने हैं। (4 x 5=20)

1. ध्यान, धारणा एवं समाधि का वर्णन करें।
2. सचित्र वर्णन करें :-
 1. ताडासन
 2. तिर्यक ताडासन
 3. कटिचक्रासन
3. संधि संचालन का वर्णन करें।
4. योग की विभिन्न परिभाषाओं का वर्णन करें।
5. जीवन में योग की उपयोगिता की व्याख्या करें।
6. नियम का वर्णन करें।

CAFN-04

आयुर्वेद तथा योग

Certificate in Ayurvedic Food and Nutrition

(CAFN-16/17)

Examination-2019

Time : 3 Hours

Max, Marks : 40

नोट : यह प्रश्नपत्र चालीस (40) 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।

खण्ड-क

(दीर्घ उत्तरों वाले प्रश्न)

नोट : खण्ड 'क' में तीन (03) दीर्घ उत्तरों वाले प्रश्न दिये गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए दस (10) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल दो (02) प्रश्नों के उत्तर देने हैं। (2×10=20)