

**S-954**

Total Pages : 2

Roll No. ....

**CAFN-04**

**आयुर्वेद तथा योग**

Certificate in Ayurvedic Food and Nutrition (CAFN)

1st Semester Examination, 2022 (Dec.)

**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।

**( 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. अष्टांग योग का वर्णन करें।
2. ध्यानात्मक आसनों का वर्णन करें।

3. षट कर्म का वर्णन करें।
4. प्राणायाम की विधियों का वर्णन करें।
5. सौंदर्य वर्धक तैल एवं घृत का वर्णन करें।

( 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. योग का महत्त्व।
2. सूर्य नमस्कार का वर्णन करें।
3. योग निद्रा का वर्णन करें।
4. किन्हीं दो विशेष अभ्यासों का वर्णन करें।
5. संधि संचालन के अभ्यासों का वर्णन करें।
6. योग की परिभाषा लिखें।
7. यम एवं नियम का वर्णन करें।
8. शलभ आसन एवं नौका आसन का वर्णन करें।