

697

Total Pages : 2

Roll No.

CAFN-04

आयुर्वेद तथा योग

**Certificate in Ayurvedic Food & Nutrition
(CAFN)**

Examination, 2021 (Winter)

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 इन में से केवल दो (02) प्रश्नों के उत्तर देने हैं। **(2×13=26)**

1. टिप्पणी लिखें :-
 - (क) शवासन
 - (ख) प्राणायाम विधियाँ
2. प्राणायाम का वर्णन करें।
3. अष्टांग योग का वर्णन करें।
4. पाँच विभिन्न प्रकार के आसनों का वर्णन करें।
5. सूर्य नमस्कार का विस्तृत वर्णन करें।

PTO

खण्ड-ख

(लघु उत्तरों वाले प्रश्न)

नोट : खण्ड 'ख' में आठ (08) दीर्घ 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 के चिकित्सकीय एवं नैतिक महत्व को स्पष्ट करें।
2. यम का वर्णन करें।
3. ध्यानात्मक आसनों का वर्णन करें।
4. सचित्र टिप्पणी करें।
 - (क) वज्रासन
 - (ख) पद्मासन
5. टिप्पणी करें :-
 - (क) शौच
 - (ख) परिग्रह
 - (ग) अस्तेय
6. टिप्पणी करें :-
 - (क) संतोष
 - (ख) स्वाध्याय
 - (ग) तप
7. नियम का वर्णन करें।
8. योग की परिभाषा बताते हुए उसके आध्यात्मिक महत्व को बतायें।

.....