

Total Pages : 3

Roll. No. : .....

**Examination Session June-2022**

**(First Semester)**

**CAFN-04**

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

**[ आयुर्वेद तथा योग ]**

**Time : 2 Hours ]**

**[ Max. Marks : 50**

**नोट :** यह प्रश्न पत्र 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।  $2 \times 13 = 26$

**CAFN-04/3**

**( 1 )**

**[P.T.O.]**

1. अष्टांग योग का विस्तृत वर्णन करें।
2. किन्हीं 10 ध्यानात्मक आसनों का वर्णन कीजिए।
3. योग के महत्व पर प्रकाश डालें।
4. योग शब्द का अर्थ लिखते हुए विभिन्न विद्वानों एवं ग्रंथों द्वारा वर्णित योग की परिभाषा लिखिए।
5. संधि संचालन के अभ्यासों का वर्णन करें।
6. योग निद्रा की क्रिया का वर्णन कीजिए।
7. आज के जीवन में योग की क्या आवश्यकता है ? समझाइये।
8. सूर्य नमस्कार की विधि का उल्लेख करें।
9. किन्हीं 3 विशेष आसनों का वर्णन करें।
10. यम और नियम क्या हैं ? बताइये।

\*\*\*\*\*

### 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।  $4 \times 6 = 24$

1. षट् कर्म क्या है ?
2. शव आसान की प्रक्रिया का संक्षिप्त वर्णन करें।
3. प्राणायाम की विधियों का उल्लेख करें।