

**K-1041**

**Total Pages : 3**

**Roll No. -----**

## **CAFN-04**

आयुर्वेद तथा योग

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

1<sup>st</sup> Semester Examination December 2023-24

Time: 2:00 hrs

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। परीक्षार्थी अपने प्रश्नों के उत्तर दी गई उत्तर-पुस्तिका तक ही सीमित रखें। कोई अतिरिक्त (बी) उत्तर-पुस्तिका जारी नहीं की जायेगी।

**खण्ड-‘क’(दीर्घ उत्तरीय प्रश्न)**

[2x13=26]

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।

P.T.O.

**K-1041**

- Q.1. योग का अर्थ एवं महत्त्व लिखिए।  
Q.2. अष्टांग योग क्या है?  
Q.3. प्राणायाम की विधियां बताएं।  
Q.4. संधि संचालन के अभ्यास लिखें।  
Q.5. योग निद्रा किसे कहते हैं? उसकी प्रक्रिया बताएं।

### खण्ड- 'ख' (लघु उत्तरीय प्रश्न)

[4x6=24]

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।

- Q.1. किन्ही दो ध्यानात्मक आसन का वर्णन करें।  
Q.2. सूर्य नमस्कार की विधि बताएं।  
Q.3. योग का चिकित्सीय महत्त्व क्या है?  
Q.4. कटी चक्रासन एवं ताड़ासन का वर्णन करें।  
Q.5. षट् कर्म का वर्णन संक्षेप में करें।  
Q.6. यम एवं नियम का वर्णन करें।

Q.7. योग की दो परिभाषा लिखें।

Q.8. शवासन की प्रक्रिया बताएं।

\*\*\*\*\*