

# योग प्रशिक्षक

## सत्रीय कार्य (Assignments)

(जून-जुलाई 2025-26)

---

### विद्यार्थी विवरण (Student Details)

- नामांकन संख्या (Enrolment No.): \_\_\_\_\_
- विद्यार्थी का नाम (Name): \_\_\_\_\_
- दिनांक (Date): \_\_\_\_\_

---

### विषय विवरण (Subject Details)

- विषय का नाम (Subject Name): \_\_\_\_\_
- सत्रीय कार्य सत्र (Assignment Session): \_\_\_\_\_

---

### सामान्य सूचना (General Instructions)

प्रिय विद्यार्थी,

इस डिप्लोमा कार्यक्रम में आपको चार (04) सत्रीय कार्य (Assignments) करने हैं। ये सभी सत्रीय कार्य करना अनिवार्य है।

डिप्लोमा प्राप्त करने के लिए आपको चारों सत्रीय कार्यों में उत्तीर्ण होना आवश्यक है।

प्रत्येक सत्रीय कार्य में छह प्रश्न दिए गए हैं, जिनमें से आपको किसी भी तीन प्रश्नों के उत्तर देना अनिवार्य है।

प्रत्येक प्रश्न 10 अंकों का है।

---

## सत्रीय कार्य करने के निर्देश

1. उत्तर-पत्र के पहले पृष्ठ के दाएँ सिरे पर अपनी नामांकन संख्या, नाम और दिनांक अवश्य लिखें।
2. उत्तर-पत्र के पहले पृष्ठ के मध्य भाग में विषय का नाम एवं सत्रीय कार्य सत्र लिखें।
3. सत्रीय कार्य अपने CSVTI जयपुर अध्ययन केंद्र में जमा करें।
4. जमा करने से पहले सत्रीय कार्य की एक फोटोकॉपी (प्रतिलिपि) अपने पास सुरक्षित रखें।  
यदि आपके द्वारा जमा किया गया सत्रीय कार्य किसी कारणवश खो जाता है, तो आपसे उसकी फोटोकॉपी (प्रतिलिपि) पुनः जमा करने के लिए कहा जा सकता है।

### महत्वपूर्ण नोट

1. निर्धारित समय तक सत्रीय कार्य जमा न करने पर आपको सत्रांत परीक्षा में बैठने की अनुमति नहीं दी जाएगी।
2. अंतिम तिथि: 30 मई 2026

नोट: अपना असाइनमेंट निम्न पते पर भेजें।

**CSVTI PRASHIKSHAN KENDER JAIPUR,  
REGIONAL OFFICE: - NEAR INDI CASH ATM,  
FLAT NO. 303, BHAGWATI NAGAR,  
NIWARU ROAD, JAIPUR – 302012  
M. 97847-88099, 82220-62677**

## सत्रीय कार्य - 1

विषय: योग दर्शन एवं क्रिया विज्ञान योग

(जून-जुलाई 2025-26)

नोट: निम्न में से किसी तीन प्रश्नों के उत्तर (500-700 शब्दों में) दें।

1. योग का अर्थ एवं परिभाषा सहित व्याख्या कीजिये।
2. कर्मयोग एवं भक्तियोग पर प्रकाश डालिये।
3. अष्टांग योग की फल सहित व्याख्या कीजिये ।
4. आसन की श्रेणियों एवं प्रकारों की व्याख्या करे।
5. समाधि के प्रकारों की व्याख्या योगदर्शन के अनुसार कीजिये।
6. पुरुषार्थ चतुष्टय एवं आश्रम व्यवस्था का वर्णन करे।

**CS** **TI**  
कौशल से जगत् उन्नति

## सत्रीय कार्य - 2

विषय: मानव शरीर संरचना, आहार एवं शुद्धि

(जून-जुलाई 2025-26)

नोट: निम्न में से किसी तीन प्रश्नों के उत्तर (500-700 शब्दों में) दें।

1. कोशिका संरचना की सचित्र व्याख्या कीजिये।
2. पाचन तंत्र की सचित्र व्याख्या करे।
3. हृदय संरचना एवं उसके कार्यों का सचित्र वर्णन करे।
4. उत्सर्जन की क्रिया प्रणाली को सचित्र समझाए।
5. योगिक आहार का वर्णन कीजिये।
6. योगिक षट्कर्म की व्याख्या चित्र सहित कीजिये।

**CSVTI**  
कौशल उन्नति

## सत्रीय कार्य - 3

विषय: व्यवहारिक योग विज्ञान

(जून-जुलाई 2025-26)

नोट: निम्न में से किसी तीन प्रश्नों के उत्तर (500-700 शब्दों में) दें।

1. ग्रीवा चालन एवं सकन्ध चालन क्रियाओं की विधि एवं लाभ का वर्णन करें।
2. सिद्धासन एवं भुजंगासन विधि का लाभ सहित वर्णन करें।
3. सूर्य नमस्कार की विधि लाभ सहित वर्णन करें।
4. योगिक अभ्यास की प्रारंभिक तैयारी एवं प्राणायाम की परिभाषा तथा प्राणायाम के प्रकारों का वर्णन करें।
5. बंध एवं मुद्राओं का वर्णन लाभ सहित करें।
6. महिलाओं एवं वृद्धों के लिए विशेष योग अभ्यासों का वर्णन करें।

**CSVTI**  
कौशल उन्नति

## सत्रीय कार्य - 4

विषय: योग प्रशिक्षण

(जून-जुलाई 2025-26)

नोट: निम्न में से किसी तीन प्रश्नों के उत्तर (500-700 शब्दों में) दें।

1. लघु शंख प्रक्षालन विधि लाभ एवं सावधानी सहित वर्णन करें।
2. षट्कर्म अभ्यास जल नेति क्रिया की सम्पूर्ण तैयारी एवं क्रियाविधि, लाभ एवं सावधानी सहित वर्णन करें।
3. सूक्ष्म अभ्यास क्या है? संधि पर इनके प्रभावों का वर्णन कीजिये।
4. नाडी शोधन प्राणायाम की क्रियाविधि लाभ सहित वर्णन कीजिये।
5. उड्डयन बंध की क्रियाविधि, लाभ एवं सावधानी सहित वर्णन करें।
6. योग कक्षा का आरम्भ कैसे करें। सविस्तार वर्णन करें।

**CS** **TI**  
कौशल **उन्नति**