

Criteria 2.4: Yoga for health

Metric: 2.4.3. New yogic techniques conceptualized and taught as an integral part of teaching learning process towards holistic health and wellbeing.

Date: July 2017- June 2022

2.4.3.C: Records with measurable indicators on outcomes.

Honourable Chancellor Pujya Yoga Rishi Swami Ramdev ji Maharaj ji developed various new techniques to perform Yoga and a lot of people get benefit and that techniques also get practiced daily by the students. Some of the are shown below where students are performing Yogic Jogging, Dand-Baithak, various asanas, pranayama like Bhastrika, Kapalbhathi, Anulom-vilom etc., Surya-namaskar and Meditation.

Yogic jogging is a general package for warm-up and improves strength. Other practices like Dand-Baithak and various asanas are helpful for good health, improve flexibility, strength and balance. Regular practice of Pranayama is helpful in improving their lung capacity, improves cognitive abilities like concentration, attention, learning, memory etc. and make them more conscious and calm. Meditation improves cognitive functions, mental health, immunity and manage stress, reduce anxiety, and gives a sense of calmness and peace. These all practices promotes overall health, improves thought patterns of the students and reduces their stress level.







यौगिक व्यायाम - यौगिक जागिंग

स्थिति-1 हस्तपाद संचालन

स्थिति-2 पूर्ण हस्तपाद संचालन

स्थिति-3 जानु संचालन

स्थिति-4 अर्द्ध बैठक/ जानु विकासक

स्थिति-5 जानु विकासक

स्थिति-6 जानुवक्ष विकासक

स्थिति-7 वक्ष विकासक

स्थिति-8 विकोणासन

स्थिति-9 कोणासन

स्थिति-10 पादहस्तासन

स्थिति-11 चलित पादहस्तासन

स्थिति-12 : योग/कटि नृत्यासन

परम्परागत व्यायाम-दण्ड

साधारण दण्ड

राममूर्ति दण्ड

वक्ष विकासक दण्ड

हनुमान दण्ड

वृश्चिक दण्ड-भाग-1

वृश्चिक दण्ड-भाग-2

पार्श्व दण्ड

चक्र दण्ड

पलट दण्ड

शेर दण्ड

सर्प दण्ड

मिश्र दण्ड

परम्परागत व्यायाम-बैठक

1 साधारण अर्द्धबैठक

2 साधारण पूर्ण बैठक

3 राममूर्ति बैठक

4 पहलवानी बैठक-भाग-1

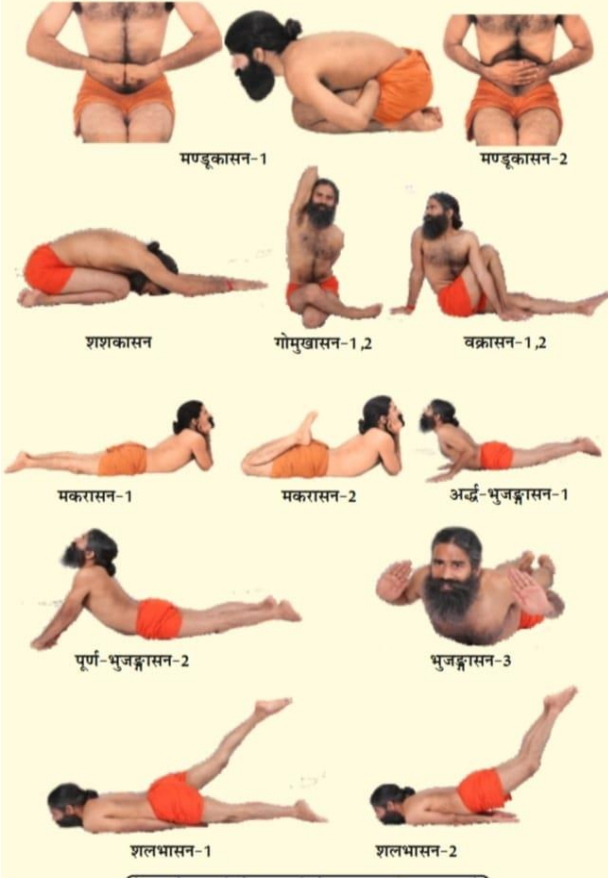
5 पहलवानी बैठक-भाग-2

6 हनुमान बैठक-भाग-1

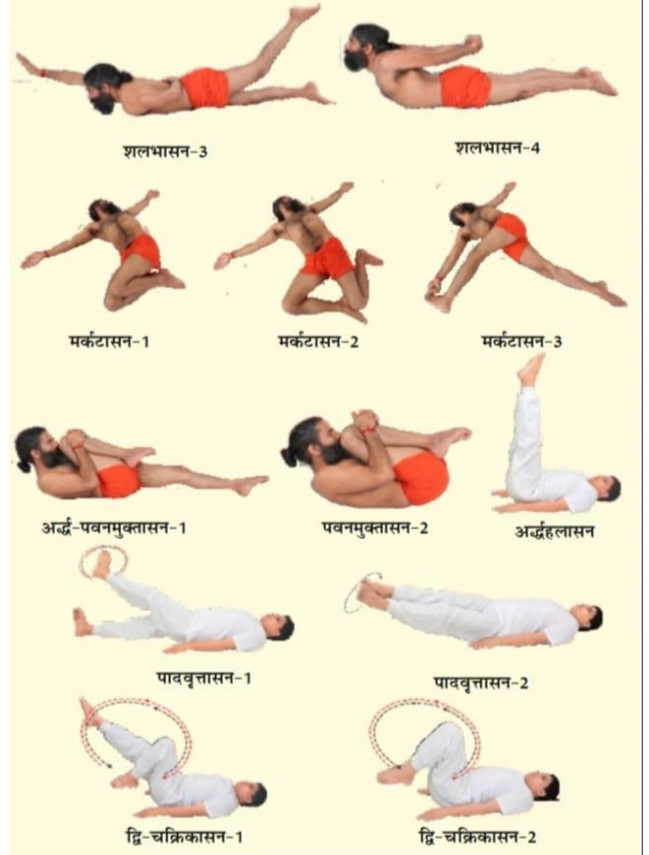
7 हनुमान बैठक भाग-2

8 हनुमान बैठक भाग-3

दैनिक योगाभ्यास के 12 आसन- पेज-1



दैनिक योगाभ्यास के 12 आसन-पेज-2



मोटापे के लिए आसन

खड़े होकर किये जाने वाले आसन :-



बैठकर किये जाने वाले आसन :-



पेट के बल लेटकर किये जाने वाले आसन :-



पीठ के बल लेटकर किये जाने वाले आसन :-



छ: प्राणायाम



महिलाओं के लिए आसन



प्रजनन/इन्फर्टिलिटी के लिए आसन

खड़े होकर व पीठ के बल किये जाने वाले आसन :-



बैठकर किये जाने वाले आसन :-



विद्यार्थियों के लिए योग

उपरोक्त आसन के अलावा मेमोरी पावर (एकाग्रता) बढ़ाने के लिए योग साधना चिकित्सा रहस्य पुस्तक देखकर करें।

अन्य कठिन आसन- बच्चों व विद्यार्थियों के लिए

