

ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನೋತ್ಸವ ಸಮಿತಿ ಮೈಸೂರು

ಜಿಲ್ಲಾಡಳಿತ, ಪ್ರವಾಸೋದ್ಯಮ ಇಲಾಖೆ, ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ, ಹಾಗೂ ಯೋಗ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು, ಮೈಸೂರು ಜಿಲ್ಲೆ ಇಲ್ಲ ನಡೆಯಲಿರುವ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನಾಚರಣೆಗೆ 45 ನಿಮಿಷಗಳ ಅಭ್ಯಾಸದ ಪಟ್ಟಿ

21-06-2022
ಮಂಗಳವಾರ



ಪ್ರಾರ್ಥನೆ : 01 ನಿಮಿಷ

ಸಂಗಚ್ಛಂದಂ, ಸಂವದಧ್ವಂ ಸಂವೋ ಮನಾಂಸಿ ಜಾನತಾಮ್
ದೇವಾಭಾಗಂ ಯಥಾಪೂರ್ವೇ ಸಂಜಾನಾನಾ ಉಪಾಸತೆ

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 6 ಗಂಟೆ

ಚಲನ ಕ್ರಿಯೆ : 04 ನಿಮಿಷ



ಸಮಸ್ಥಿತಿ



1.ಕುತ್ತಿಗೆ ಮುಂದೆ-ಹಿಂದೆ



ಕುತ್ತಿಗೆ ಬಲ-ಎಡ



ಕುತ್ತಿಗೆ ಬಲ-ಎಡಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸುವುದು



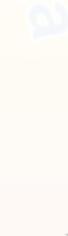
ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ತಿರುಗಿಸುವುದು



2.ಭುಜದ ವ್ಯಾಯಾಮಮೇಲೆ-ಕೆಳಗೆ



ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ತಿರುಗಿಸುವುದು



3.ಸೊಂಟದ ವ್ಯಾಯಾಮ



4.ಮಂಡಿಗಳ ವ್ಯಾಯಾಮ

ಆಸನಗಳು : 25 ನಿಮಿಷ



ಸಮಸ್ಥಿತಿ



1.ತಾಡಾಸನ



2.ವೃಕ್ಷಾಸನ



3.ಪಾದ ಹಸ್ತಾಸನ-1 ಪಾದ ಹಸ್ತಾಸನ-2



4.ಅರ್ಧ ಚಕ್ರಾಸನ



5.ತ್ರಿಕೋಣಾಸನ



ಸಮದಂಡಾಸನ



6.ಭದ್ರಾಸನ



7.ವಜ್ರಾಸನ



8.ಅರ್ಧ ಉಷ್ಠಾಸನ



ಉಷ್ಠಾಸನ



9.ಶಶಂಕಾಸನ



10.ಉತ್ಥಾನ ಮಂಡೂಕಾಸನ



11.ವಕ್ರಾಸನ



12.ಮಕರಾಸನ



13.ಸರಳ ಭುಜಂಗಾಸನ



ಭುಜಂಗಾಸನ



14.ಶಲಭಾಸನ



15.ಸೇತುಬಂಧಾಸನ



16.ಉತ್ಥಾನ ಪಾದಾಸನ



17.ಅರ್ಧ ಹಲಾಸನ



18.ಪವನಮುಕ್ತಾಸನ



19.ಶವಾಸನ

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸಂಕಲ್ಪ : 14 ನಿಮಿಷ



ಕಪಾಲಭಾತಿ



ನಾಡಿಶೋಧನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ



ಶೀತಲೀ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ



ಭ್ರಾಮರೀ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ



ಧ್ಯಾನ

ಶಾಂತಿ ಮಂತ್ರ : 1 ನಿಮಿಷ

ಸರ್ವಭವಂತು ಸುಖಿನಃ ಸರ್ವಸಂತು ನಿರಾಮಯಾಃ
ಸರ್ವಭದ್ರಾಣಿ ಪಶ್ಯಂತು, ಮಾಕಶ್ಚಿತ್ ದುಃಖ ಭಾಗ್ಯವೇತ್
ಓಂ ಶಾಂತಿಃ ಶಾಂತಿಃ ಶಾಂತಿಃ

WITH DIVINE BLESSINGS FROM



Baba
Ramdevji



Sri Sri Sri Jagadguru Shivaratri
Deshikendra Mahaswamiji



Sri Dr. Nirmalanandanatha
Mahaswamiji



Sri Sri Ganapathy
Sachchidananda Swamiji



Dr. Bhashyam
Swamiji

YOGA INITIATIVE BY



INITIATIVE SUPPORTED BY



BSM



CISPAM

Estd :2010



FOAM



BRANDING PARTNER



GSS WEBTECH
GEARING UP BUSINESSES