

ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿವಸ - 2022

ಸಾಮಾನ್ಯ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮ (ಸಿ ವೈ ಪಿ) 45 ನಿಮಿಷ - ವಿಮರ್.ಡಿ.ವಿನ್.ಆರ್.ವಾಯ್



ಪ್ರಾರ್ಥನೆ-01 ನಿಮಿಷ

ಸಂಘಚ್ಛದ್ಧಂ ಸಂವದದ್ಧಂ ಸಂವೋ ಮನಾಂಸಿ ಜಾನತಾಂ |
ದೇವಾಭಾಗಂ ಯಥಾಪೂರ್ವೇ ಸಂಜಾನಾನಾ ಉಪಾಸತೆ

ಚಲನಕ್ರಿಯೆ - 04 ನಿಮಿಷಗಳು



ಸಮಸ್ಥಿತಿ



ಕುತ್ತಿಗೆ ಮುಂದೆ-ಹಿಂದೆ



ಕುತ್ತಿಗೆ ಬಲ-ಎಡ



ಕುತ್ತಿಗೆ ಬಲ-ಎಡಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸುವುದು



ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ತಿರುಗಿಸುವುದು



ಭುಜದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮೇಲೆ-ಕೆಳಗೆ



ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ತಿರುಗಿಸುವುದು



ಸೊಂಟದ ವ್ಯಾಯಾಮ



ಮಂಡಿಗಳ ವ್ಯಾಯಾಮ

ಯೋಗಾಸನ - 25 ನಿಮಿಷಗಳು



ತಾಡಾಸನ



ವೃಕ್ಷಾಸನ



ಪಾದಪಾಸನ



ಅರ್ಧ ಚಕ್ರಾಸನ



ತ್ರಿಕೋಣಾಸನ



ಭದ್ರಾಸನ



ವಜ್ರಾಸನ



ಅರ್ಧ ಉಷ್ಠಾಸನ



ಉಷ್ಠಾಸನ



ಶಲಾಭಾಸನ



ಉತ್ತಾನ ಮಂಡೂಕಾಸನ



ವಕ್ರಾಸನ



ಮಕರಾಸನ



ಭುಜಂಗಾಸನ



ಶಲಭಾಸನ



ಸೇತುಬಂಧಾಸನ



ಉತ್ತಾನ ಪಾದಾಸನ



ಅರ್ಧ ಹಲಾಸನ



ಪವನಮುಕ್ತಾಸನ



ಶವಾಸನ

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸಂಕಲ್ಪ : 14 ನಿಮಿಷಗಳು



ಕಪಾಲಭಾತಿ



ನಾಡಿಶೋಧನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ



ಉಜ್ಜಯಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ



ಭ್ರಾಮರಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ



ಧ್ಯಾನ

ಶಾಂತಿ ಮಂತ್ರ : 1 ನಿಮಿಷ

ಸರ್ವೇಭವಂತು ಸುಖಿನಃ ಸರ್ವೇಸಂತು ನಿರಾಮಯಾಃ
ಸರ್ವೇಭದ್ರಾಣಿ ಪಶ್ಯಂತು, ಮಾಕಶ್ಚಿತ್ ದುಃಖ ಭಾಗ್ವವೇತ್
ಓಂ ಶಾಂತಿಃ ಶಾಂತಿಃ ಶಾಂತಿಃ

ಪ್ರಕಾಶಕರು : ನಿರ್ದೇಶಕರು - ಮೊರಾರ್ಜಿ ದೇಸಾಯಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ಸಂಸ್ಥೆ

ಆಯುಷ್ ಮಂತ್ರಾಲಯ, ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ

68, ಅಶೋಕ ರೋಡ್, ನವದೆಹಲಿ - 110001

ದೂರವಾಣಿ : 011-23730417-18,23351099 ಫ್ಯಾಕ್ಸ್ : 011-23711657

ಇಮೇಲ್ : mdniy@yahoo.in ವೆಬ್‌ಸೈಟ್ : www.yogamdniy.nic.in

Follow us: @mdniyayush @mdniy @yogamdniy Director Mdniy