

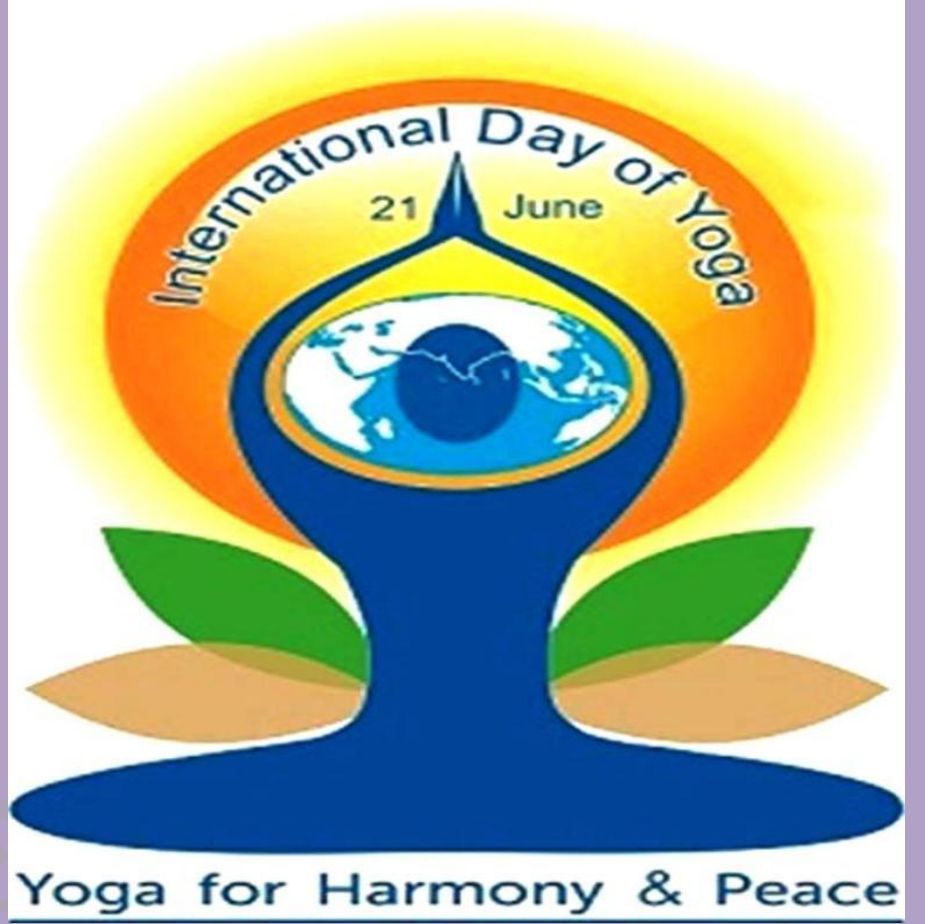
ಸರ್ಕಾರಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ ಮುದಿಮಡಗು, ಶ್ರೀನಿವಾಸಪುರ ತಾ|| ಕೋಲಾರ ಜಿಲ್ಲೆ.  
ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನ ಜೂನ್ 21 2017

## ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಪಟ್ಟಿ



**ರಚನೆ**

ಸಂತೋಷ.ವಿ.ಶಿರಗಾವೆ. ದೈ.ಶಿ.ಶಿ  
ಸರ್ಕಾರಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ ಮುದಿಮಡಗು,  
ಶ್ರೀನಿವಾಸಪುರ ತಾ|| ಕೋಲಾರ ಜಿಲ್ಲೆ.  
ಮೊಬೈಲ್ ನಂ: 9902112292



ಸರ್ಕಾರಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ ಮುದಿಮಡಗು, ಶ್ರೀನಿವಾಸಪುರ ತಾ|| ಕೋಲಾರ ಜಿಲ್ಲೆ.  
ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನ ಜೂನ್ 21 2017



### ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಪಟ್ಟಿ

- ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಉದ್ಘಾಟನೆ
- ಪ್ರಾರ್ಥನೆ
- ಸ್ವಾಗತ
- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಂದ ಭಾಷಣ
- ಶಿಕ್ಷಕರಿಂದ ಭಾಷಣ
- ಅಧ್ಯಕ್ಷರಿಂದ ಭಾಷಣ
- ವಂದನಾರ್ಪನೆ

## ಯೋಗಾಸನ

- **ಪೂರಕ ಚಟುವಟಿಕೆ** (ವಾರ್ಮ್ ಅಪ್) ಕತ್ತಿಗೆ, ಮುಂಗೈ, ಮೂಣಕೈ, ಬೆರಳುಗಳು, ಭುಜಗಳು, ಸೊಂಟ. ಮೋಣಕಾಲುಗಳು, ಕಾಲುಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗೆ.
- **ಸೂರ್ಯ ಸಮಸ್ಕಾರ** :- ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಹೇಳುವ ಮಂತ್ರ :-

“ಹಿರಣ್ಯಯೇನ ಪಾತ್ರೇಣ ಸತ್ಯಸ್ಯಾಪಿಹಿತಂ ಮುಖಿಂ|  
ತತ್ತ್ವಂ ಪೂಷನ್ ಅಪಾವ್ಯಣು ಸತ್ಯ ಧರ್ಮಾಯ ದೃಷ್ಟಯೇ ||”

- **ಸೂರ್ಯ ಸಮಸ್ಕಾರ** :- ಬೀಜಮಂತ್ರ ಸಮೇತ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರದಲ್ಲಿ ಬರುವ 13 ಮಂತ್ರಗಳು

1. ಓಂ ಹ್ರಾಂ ಮಿತ್ರಾಯ ನಮಃ:
2. ಓಂ ಹ್ರಾಂ ರವಯೇ ನಮಃ:
3. ಓಂ ಹ್ರಾಂ ಸೂರ್ಯಾಯ ನಮಃ:
4. ಒಂ ಹ್ರೈಂ ಭಾನವೇ ನಮಃ:
5. ಓಂ ಹ್ರಾಂ ಖಿಗಾಯ ನಮಃ:
6. ಓಂ ಹ್ರ: ಪೂಷ್ಣೇ ನಮಃ:
7. ಓಂ ಹ್ರಾಂ ಹಿರಣ್ಯ ಗರ್ಭಾಯ ನಮಃ:
8. ಓಂ ಹ್ರೀಂ ಮರೀಚಯೇ ನಮಃ:
9. ಓಂ ಹ್ರಾಂ ಆದಿತ್ಯಾಯ ನಮಃ:
10. ಓಂ ಹ್ರೈಂ ಸವಿತೈ ನಮಃ:
11. ಓಂ ಹ್ರಾಂ ಅರ್ಕಾಯ ನಮಃ:
12. ಓಂ ಹ್ರ: ಭಾಸ್ಕರಾಯ ನಮಃ:
13. ಓಂ ಶ್ರೀ ಸವಿತೃ ಸೂರ್ಯ ನಾರಾಯಣಾಯ ನಮಃ:

(ಎಣಿಕೆಗಳು :- ಏಕ, ದ್ವಯ, ತ್ರಯ, ಚತುರ್ಥ, ಪಂಚ, ಷಡ, ಸಪ್ತ, ಅಷ್ಟ, ನವ, ದಶ, ಏಕಾದಶ, ದ್ವಾದಶ)

## ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರದ ಸ್ಥಿತಿಗಳು

ನಮಸ್ಕಾರ ಸ್ಥಿತಿ.

1. ಊರ್ಧ್ವನಮನಾಸನ
2. ಪಾದ ಹಸ್ತಾಸನ
3. ಏಕಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ
4. ದ್ವಿಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ
5. ಸಾಷ್ಟಾಂಗ ನಮನಾಸನ
6. ಭುಜಂಗಾಸನ
7. ಅಧೋಮುಖಿ ಶ್ವಾನಾಸನ
8. ಏಕಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ
9. ಪಾದ ಹಸ್ತಾಸನ
10. ಊರ್ಧ್ವನಮನಾಸನ .

ನಮಸ್ಕಾರ ಸ್ಥಿತಿ.

(ಷಡಂಗಾಸನ ಮತ್ತು ಶಶಾಂಕಾಸನದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ)

“ರೋಗ ಮುಕ್ತಿಗಾಗಿ ಯೋಗ”

## ಯೋಗ ಪ್ರಾರಂಭದ ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಮಂತ್ರಗಳು :-

ಓಂ .. .. ಓಂ .. .. ಓಂ .. .. (3 ಬಾರಿ)

ಯೋಗೇನ ಚಿತ್ತಸ್ಯ ಪದೇನ ವಾಚಾಂ ಮಲಂ ಶರೀರಸ್ಯ ಚ ವೈದ್ಯಕೇನ |

ಯೋಽಪಾಕರೋತ್ತಂ ಪ್ರವರಂ ಮುನೀನಾಂ ಪತಂಜಲಿಂ ಪ್ರಾಂಜಲಿರಾನತೋಽಸ್ಮಿ||

ಓಂ ಅಸತೋಮಾ ಸದ್ಗಮಯಾ | ತಮಸೋಮಾ ಜ್ಯೋತಿರ್ಗಮಯ |

ಮೃತ್ಯೋರ್ಮಾ ಅಮೃತಂಗಮಯಾ || ಓಂ ಶಾಂತಿ: ಶಾಂತಿ : ಶಾಂತಿ: ಹೀ ||

ಓಂ ಸಹನಾವವತ್ತು ಸಹನೌಭುನಕ್ತು ಸಹ ವೀರ್ಯಂ ಕರವಾವಹೈ |

ತೇಜಸ್ವಿನಾವಧೀತಮಸ್ತು ಮಾ ವಿದ್ವಿಷಾವಹೈ | ಓಂ ಶಾಂತಿ: ಶಾಂತಿ : ಶಾಂತಿ: ಹೀ ||

ಸರ್ವೇಭವಂತು ಸುಖಿನ: ಸರ್ವೇ ಸಂತು ನಿರಾಮಯಾ |

ಸರ್ವೇಭದ್ರಾಣಿ ಪಶ್ಯಂತು | ಮಾ ಕಶ್ಚಿತ್ ದು:ಖಿ ಭಾಗ್ಭವೇತ್ |

ಓಂ ಶಾಂತಿ: ಶಾಂತಿ : ಶಾಂತಿ: ಹೀ ||

ಓಂ ಶ್ರೀ ಗುರುಭ್ಯೋ ನಮ: |

ಭಾರತ್ ಮಾತಾ ಕಿ ಜೈ ||

### ಆಸನಗಳ ಪ್ರದರ್ಶನ

#### 1. ನಿಂತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು :-

ವೃಕ್ಷಾಸನ, ಅರ್ಧಕಟಿ ಚಕ್ರಾಸನ, ಪಾರ್ಶ್ವಕಟಿ ಚಕ್ರಾಸನ, ಗರುಡಾಸನ, ಪಾರ್ಶ್ವಕೋನಾಸನ, ಪರಿವೃತ  
ತ್ರಿಕೋನಾಸನ.

#### 2. ಕುಳಿತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು :-

ಪದ್ಮಾಸನ, ವಜ್ರಾಸನ, ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ, ಗೋಮುಖಿ ಆಸನ, ಪೂರ್ಣ ಮತ್ತೇಂದ್ರಾಸನ  
ಕುಕ್ಕುಟಾಸನ

#### 3. ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು :- ಧನುರಾಸನ, ಚಕ್ರಾಸನ, ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ, ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ, ಹಲಾಸನ,

ಮತ್ಸ್ಯಾಸನ.

### ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ಥಿತಿ :- ಪದ್ಮಾಸನ ಸ್ಥಿತಿ, ಚಿನ್ಮುದ್ರೆ, ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚುವುದು

ಪ್ರಾರಂಭ :- ಪೂರಕ, ಕುಂಭಕ, ರೇಚಕ.

1. ಅನುಲೋಮ - ವಿಲೋಮ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ.
2. ಚಂದ್ರಾನುಲೋಮ -ವಿಲೋಮ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ.
3. ಸೂರ್ಯಾನುಲೋಮ - ವಿಲೋಮ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ.
4. ಚಂದ್ರ ಭೇದನ.
5. ಸೂರ್ಯಭೇದನ.
6. ನಾಡಿ ಶೋಧನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ.

## ಧ್ಯಾನ

**ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ಥಿತಿ :** ಪದ್ಮಾಸನ ಸ್ಥಿತಿ, ಚೆನ್ನುದ್ರೆ. ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚುವುದು

**ಪ್ರಾರಂಭ :-** 3 ಬಾರಿ ಓಂಕಾರ ಮಂತ್ರ ಪಠನದ ಮೂಲಕ ಪ್ರಾರಂಭ ( ದೀರ್ಘವಾದ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಓಂಕಾರ ಮಂತ್ರದ ಪಠನ)

**ಧ್ಯಾನದ ಮುಂದುವರಿಕೆ :-** ಧ್ಯಾನದ ನಾದದ ಸ್ವಾದವನ್ನು ಸವಿಯುತ್ತಾ (ಮ್ಯೂಜಿಕ್) ನಿರೂಪಣೆಯ ಕಡೆಗೆ ಗಮನಹರಿಸಬೇಕು.

**ನಿರೂಪಣೆ :-** ( ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದು ನಾದದ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಆಲಿಸುವಿಕೆ ಈ ನಾದದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಮರೆತು ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತಯುತವಾಗಿಸುತ್ತಾ ) ದೀರ್ಘವಾದ ಉಸಿರನ್ನು ಪೂರಕ ಮಾಡುತ್ತಾ ----- ನಿಧಾನಗತಿಯಲ್ಲಿ ಉಸಿರನ್ನು ರೇಚಕ ಮಾಡುತ್ತಾ ನಿಮ್ಮ ಸಂಪೂರ್ಣವಾದ ಗಮನವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರಿನಕಡೆಗೆ ಹರಿಸುತ್ತಾ ನಿಮ್ಮ ಇಷ್ಟಾರ್ಥ ದೇವರನ್ನು ನೆನಪು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ===== ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತತೆಯಿಂದ -----ಶುದ್ಧತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು ತುಂಬಾ ಹಗುರವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಸಕಾರತಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಭಾವಿಸುತ್ತಾ ದೀರ್ಘವಾದಂತಹ ಉಸಿರನ್ನು ಪೂರಕ ಮಾಡುತ್ತಾ ನಿಮ್ಮ ಸಂಪೂರ್ಣವಾದಂತಹ ಗಮನವನ್ನು ಉಸಿರಿನಕಡೆಗೆ ಹರಿವು ಬಿಡುತ್ತಾ ನಿಧಾನಗತಿಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿರುವ ಉಸಿರನ್ನು ರೇಚಕಮಾಡುತ್ತಾ ----- ನಿಮ್ಮ ಪಾಲಿನ ದೇವರಾದ ನಿಮ್ಮ ತಂದೆಯನ್ನು ಸ್ಮರಿಸುತ್ತಾ, --- - ನಿಮ್ಮ ಪಾಲಿನ ದೇವತೆಯಾದ ತಾಯಿಯನ್ನು ಸ್ಮರಿಸುತ್ತಾ, ನಿಮ್ಮ ಪಾಲಿನ ದೇವರಾದ ನಿಮ್ಮ ಗುರುಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ----- ಅವರು ನಿಮಗಾಗಿ ಪರಿಶ್ರಮ ಪಡುವ ಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಅವರಿಗೆ ಹೃದಯಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ನಮಸ್ಕರಿಸುತ್ತಾ ----- ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಬೀಸುವ ತಂಪಾದ ಗಾಳಿಯ ಕಡೆಗೆ ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ದೀರ್ಘವಾದ ಉಸಿರನ್ನು ಪೂರಕ ಮಾಡುತ್ತಾ ನಿಧಾನಗತಿಯಲ್ಲಿ ರೇಚಕ ಮಾಡುತ್ತಾ ನಿಮ್ಮ ಸಂಪೂರ್ಣವಾದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಉಸಿರಿನಕಡೆಗೆ ಹರಿಸುತ್ತಾ ----- ಸುಂದರವಾದ ಈ ಶಾಲಾ ಪರಿಸರವನ್ನು ಒಳಗಣಿಿಂದ ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾ ನಿಮ್ಮ ಶಾಲೆ ನಿಮ್ಮ ಪಾಲಿನ ಜ್ಞಾನ ದೇಗುಲವಾಗಿದ್ದು ಇಲ್ಲಿನ ಗಾಳಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದಾಗಿ ಭಾವಿಸಿ. ಈಗ ಶುದ್ಧವಾದ, ಸುಂದರವಾದ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಆಕಾಶದಲ್ಲಿರುವ ಆ ಭಗವಂತನ ದರ್ಶನ ಪಡೆಯಲು ಆ ಭಗವಂತನಕಡೆಗೆ ಸಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ಆ ಭಗವಂತನು ಒಂದು ಚುಕ್ಕೆಯಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಕಾಶಮಾವಾಗಿ ಬಿಂಬಿತನಾಗಿದ್ದು ಅದನ್ನು ನೋಡಿ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಆನಂದಿತವಾಗಿದ್ದು ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಸಂತೋಷದಿಂದಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾ ಎಲ್ಲರೂ ದೀರ್ಘವಾದ ಉಸಿರನ್ನು ಪೂರಕ ಮಾಡುತ್ತಾ ನಿಧಾನಗತಿಯಲ್ಲಿ ಉಸಿರನ್ನು ರೇಚಕ ಮಾಡುತ್ತಾ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣು ಮುಂದೆ ತಂದು ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜುತ್ತಾ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಣ್ಣಿನ ರೆಪ್ಪೆಗಳಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಷ ನೀಡಿ ಹಾಗೇ ಕೈ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಿಡಿಸುತ್ತಾ ಕಣ್ಣನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತಾ ನಮಸ್ಕರಿಸುತ್ತಾ 'ಓಂ ಶಾಂತಿ ಶಾಂತಿ ಶಾಂತಿ ಹೀ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾ ಆರಾಮಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ..

ನಿಂತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು (4)	ಕುಳಿತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು	ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು
ವೃಕ್ಷಾಸನ,	ಪದ್ಮಾಸನ, (5)	ಧನುರಾಸನ, (5)
ಅರ್ಧಕಟಿ ಚಕ್ರಾಸನ,	ವಜ್ರಾಸನ (5)	ಚಕ್ರಾಸನ, (9)
ಪಾರ್ಶ್ವಕಟಿ ಚಕ್ರಾಸನ,	ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ (5)	ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ (8)
ಗರುಡಾಸನ,	ಗೋಮುಖಿ ಆಸನ, (7)	ಹಲಾಸನ, (13)
ಪಾರ್ಶ್ವಕೋನಾಸನ,	ಪೂರ್ಣ ಮತ್ಸೇಂದ್ರಾಸನ (7)	ಮತ್ಸ್ಯಾಸನ. (11)
ಪರಿವೃತ ತ್ರಿಕೋನಾಸನ.	ಕುಕ್ಕುಟಾಸನ (5)	

ನಿಂತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು (4)	ಕುಳಿತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು	ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು
ವೃಕ್ಷಾಸನ,	ಪದ್ಮಾಸನ, (5)	ಧನುರಾಸನ, (5)
ಅರ್ಧಕಟಿ ಚಕ್ರಾಸನ,	ವಜ್ರಾಸನ (5)	ಚಕ್ರಾಸನ, (9)
ಪಾರ್ಶ್ವಕಟಿ ಚಕ್ರಾಸನ,	ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ (5)	ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ (8)
ಗರುಡಾಸನ,	ಗೋಮುಖಿ ಆಸನ, (7)	ಹಲಾಸನ, (13)
ಪಾರ್ಶ್ವಕೋನಾಸನ,	ಪೂರ್ಣ ಮತ್ಸೇಂದ್ರಾಸನ (7)	ಮತ್ಸ್ಯಾಸನ. (11)
ಪರಿವೃತ ತ್ರಿಕೋನಾಸನ.	ಕುಕ್ಕುಟಾಸನ (5)	

ನಿಂತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು (4)	ಕುಳಿತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು	ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು
ವೃಕ್ಷಾಸನ,	ಪದ್ಮಾಸನ, (5)	ಧನುರಾಸನ, (5)
ಅರ್ಧಕಟಿ ಚಕ್ರಾಸನ,	ವಜ್ರಾಸನ (5)	ಚಕ್ರಾಸನ, (9)
ಪಾರ್ಶ್ವಕಟಿ ಚಕ್ರಾಸನ,	ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ (5)	ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ (8)



ಗರುಡಾಸನ,	ಗೋಮುಖಿ ಆಸನ, (7)	ಹಲಾಸನ, (13)
ಪಾರ್ಶ್ವಕೋನಾಸನ,	ಪೂರ್ಣ ಮತ್ತೇಂದ್ರಾಸನ (7)	ಮತ್ಸ್ಯಾಸನ. (11)
ಪರಿವೃತ ತ್ರಿಕೋನಾಸನ.	ಕುಕ್ಕುಟಾಸನ (5)	

ನಿಂತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು (4)	ಕುಳಿತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು	ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು
ವೃಕ್ಷಾಸನ,	ಪದ್ಮಾಸನ, (5)	ಧನುರಾಸನ, (5)
ಅರ್ಧಕಟಿ ಚಕ್ರಾಸನ,	ವಜ್ರಾಸನ (5)	ಚಕ್ರಾಸನ, (9)
ಪಾರ್ಶ್ವಕಟಿ ಚಕ್ರಾಸನ,	ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ (5)	ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ (8)
ಗರುಡಾಸನ,	ಗೋಮುಖಿ ಆಸನ, (7)	ಹಲಾಸನ, (13)
ಪಾರ್ಶ್ವಕೋನಾಸನ,	ಪೂರ್ಣ ಮತ್ತೇಂದ್ರಾಸನ (7)	ಮತ್ಸ್ಯಾಸನ. (11)
ಪರಿವೃತ ತ್ರಿಕೋನಾಸನ.	ಕುಕ್ಕುಟಾಸನ (5)	

ನಿಂತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು (4)	ಕುಳಿತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು	ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು
ವೃಕ್ಷಾಸನ,	ಪದ್ಮಾಸನ, (5)	ಧನುರಾಸನ, (5)
ಅರ್ಧಕಟಿ ಚಕ್ರಾಸನ,	ವಜ್ರಾಸನ (5)	ಚಕ್ರಾಸನ, (9)
ಪಾರ್ಶ್ವಕಟಿ ಚಕ್ರಾಸನ,	ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ (5)	ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ (8)
ಗರುಡಾಸನ,	ಗೋಮುಖಿ ಆಸನ, (7)	ಹಲಾಸನ, (13)
ಪಾರ್ಶ್ವಕೋನಾಸನ,	ಪೂರ್ಣ ಮತ್ತೇಂದ್ರಾಸನ (7)	ಮತ್ಸ್ಯಾಸನ. (11)
ಪರಿವೃತ ತ್ರಿಕೋನಾಸನ.	ಕುಕ್ಕುಟಾಸನ (5)	

## ಯೋಗ ಸ್ಪರ್ಧೆ 2016-17

### ಯೋಗಾಸನ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ವಿವರ :-

1. ಯೋಗಾಸನ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ A,B,C ಮತ್ತು ಐಚ್ಛಿಕ ಆಸನಗಳು ಎಂಬ ನಾಲ್ಕು ಭಾಗಗಳಿರುತ್ತದೆ. A,B,C ಈ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿ 6 ಯೋಗಾಸನಗಳು ಇರುತ್ತವೆ.

2. **A ವಿಭಾಗದ ಆಸನಗಳು :-** (10 ಅಂಕಗಳು)

- |                    |                       |                  |
|--------------------|-----------------------|------------------|
| 1. ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ | 2. ಧನುರಾಸನ            | 3. ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ    |
| 4. ಮತ್ಸ್ಯಾಸನ       | 5. ಪೂರ್ಣ ಮತ್ತೇಂದ್ರಾಸನ | 6. ಉತ್ತಾನಪಾದಾಸನ. |

(ಈ ಮೇಲಿನ ಆಸನಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದನ್ನು ಲ್ಯಾಟರಿ ಮೂಲಕ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದ್ದೆ ಸ್ಪರ್ಧಾಳು ಲಾಟರಿಯಲ್ಲಿ ಬಂದ ಆಸನವನ್ನೇ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.)

3. **B ವಿಭಾಗದ ಆಸನಗಳು :-** (10 ಅಂಕಗಳು)

- |            |                |               |
|------------|----------------|---------------|
| 1. ಚಕ್ರಾಸನ | 2. ಗರ್ಭಪಿಂಡಾಸನ | 3. ಕುಕ್ಕುಟಾಸನ |
| 4. ಬಕಾಸನ   | 5. ಭೂಪಾಸನ      | 6. ಗರುಡಾಸನ    |

(ಈ ಮೇಲಿನ ಆಸನಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದನ್ನು ಲ್ಯಾಟರಿ ಮೂಲಕ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದ್ದೆ ಸ್ಪರ್ಧಾಳು ಲಾಟರಿಯಲ್ಲಿ ಬಂದ ಆಸನವನ್ನೇ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.)

4. **C ವಿಭಾಗದ ಆಸನಗಳು :-** (10 ಅಂಕಗಳು)

- |                      |               |                  |
|----------------------|---------------|------------------|
| 1. ಉತ್ತಿತ ಪಾದಹಸ್ತಾಸನ | 2. ಟಿಟ್ಟಿಭಾಸನ | 3. ಜಾನು ಶಿರ್ಷಾಸನ |
| 4. ಶಿರ್ಷಾಸನ          | 5. ಗೋಮುಖಿ ಆಸನ | 6. ಹಲಾಸನ         |

(ಈ ಮೇಲಿನ ಆಸನಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧಾಳುವೇ ಯಾವುದಾದರೊಂದನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿಕೊಂಡ ಆಸನವನ್ನೇ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.)

**5. ಐಚ್ಛಿಕ ಆಸನಗಳು :- (20 ಅಂಕಗಳು)**

ಈ ಮೇಲಿನ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ 18 ಆಸನಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದ ಯಾವುದಾದರೂ ಎರಡು ಆಸನಗಳ ಹೆಸರನ್ನು ಹೇಳಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವುದು. ಐಚ್ಛಿಕ ಆಸನಗಳನ್ನು 3 ಭಾಗಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡನೆ ಮಾಡಲಾಗಿದ್ದು ಅದರಲ್ಲಿ A ಗ್ರೇಡ್ ಆಸನಗಳಿಗೆ 10 ಅಂಕ, B ಗ್ರೇಡ್ ಆಸನಗಳಿಗೆ 7 ಅಂಕ ಹಾಗೂ C ಗ್ರೇಡ್ ಆಸನಗಳಿಗೆ 5 ಅಂಕಗಳಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ನಡೆಸಿ ಇದು ಸ್ಪರ್ಧಾಳುವಿನ ಆಯ್ಕೆಯ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

\* **A ಗ್ರೇಡ್ ಆಸನಗಳು ಹೇಗಿರಬೇಕು :-** ಕೈ ಮತ್ತು ಒಂದು ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನವುಳ್ಳ ಮತ್ತು ಬಾಗುವಿಕೆಯುಳ್ಳ, ಎಳೆತವುಳ್ಳ ಆಸನಗಳು ಈ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿರುತ್ತವೆ.

\* **B ಗ್ರೇಡ್ ಆಸನಗಳು ಹೇಗಿರಬೇಕು :-** ಇಲ್ಲಿ ಬಾಗುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಸಮತೋಲನವುಳ್ಳ ಅಥವಾ ಕೇವಲ ಸಮತೋಲನವುಳ್ಳ ಆಸನಗಳು ಸೇರಿವೆ.

\* **C ಗ್ರೇಡ್ ಆಸನಗಳು ಹೇಗಿರಬೇಕು :-** ಈ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇತರ ಸರಳ ಆಸನಗಳು ಸೇರಿರುತ್ತವೆ..

**ಅಂಕಗಳ ಹಂಚಿಕೆಯ ಬಗೆಗಿನ ವಿವರ :-**

1. ಪ್ರತಿ ಆಸನದ ಪ್ರಾರಂಭದ ಸಾಹಸದಿಂದ ಅಂತಿಮ ರೂಪದವರೆಗಿನ ಕ್ರಮಬದ್ಧತೆಗೆ - 1 ಅಂಕ
2. ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆಸನದ ರಚನೆ (ಅಂತಿಮ ಹಂತ ) - 4 ಅಂಕ
3. ಉಡುಪು, ಭಯವಿಲ್ಲದ, ಕಂಪಿಸುವಿಕೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಉಸಿರಿನ ಹಾವಭಾವ ವಿದ್ದರೆ -2 ಅಂಕ.
4. ನಿಗದಿತ ಅವಧಿಯ ಸಹನ ಶಕ್ತಿಗಾಗಿ -2 ಅಂಕ
5. ಆರಂಭದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹಿಂದಿರುಗುವಿಕೆ -1 ಅಂಕ

**ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ನಿಯಮಗಳು :-**

1. ಒಂದು ತರಗತಿಯಿಂದ ಗರಿಷ್ಠ 5 ಬಾಲಕರಿಗೆ ಮತ್ತು 5 ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಅವಕಾಶವಿರುತ್ತದೆ.
2. ಆಸಕ್ತ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ದಿನಾಂಕ 23-6-2016 ರ ಒಳಗೆ ಶಾಲಾ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರ ಬಳಿ ತಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನು ನೋದಾಯಿಸಬೇಕು.
3. ಈ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ಒಟ್ಟು 50 ಅಂಕಗಳಿಗಾಗಿ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
4. ಯೋಗಾ ಉಡುಪಿಗೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.
5. ಪ್ರಥಮ, ದ್ವಿತೀಯ ಮತ್ತು ತೃತೀಯ ಸ್ಥಾನಗಳಿಸಿದ ಸ್ಪರ್ಧಾಳುಗಳಿಗೆ ಬಹುಮಾನ ನೀಡಲಾಗುವುದು.
6. ಸ್ಪರ್ಧಾಳು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದ ಆಸನದ ಬದಲಾಗಿ ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶವಿರುವುದಿಲ್ಲ.
7. ಆಸನದ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ 2 ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಅವಕಾಶವಿರುತ್ತದೆ.
8. ತೀರ್ಪುಗಾರರ ತೀರ್ಪು ಅಂತಿಮವಾದದ್ದು.

“ರೋಗ ಮುಕ್ತಿಗಾಗಿ ಯೋಗ”

## ಯೋಗ ಪ್ರಾರಂಭದ ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಮಂತ್ರಗಳು :-

ಓಂ .. .. ಓಂ .. .. ಓಂ .. .. (3 ಬಾರಿ)

ಯೋಗೇನ ಚಿತ್ತಸ್ಯ ಪದೇನ ವಾಚಾಂ ಮಲಂ ಶರೀರಸ್ಯ ಚ ವೈದ್ಯಕೇನ |

ಯೋಽಪಾಕರೋತ್ತಂ ಪ್ರವರಂ ಮುನೀನಾಂ ಪತಂಜಲಿಂ ಪ್ರಾಂಜಲಿರಾನತೋಽಸ್ಮಿ||

ಓಂ ಅಸತೋಮಾ ಸದ್ಗಮಯಾ | ತಮಸೋಮಾ ಜ್ಯೋತಿರ್ಗಮಯ |

ಮೃತ್ಯೋರ್ಮಾ ಅಮೃತಂಗಮಯಾ || ಓಂ ಶಾಂತಿ: ಶಾಂತಿ : ಶಾಂತಿ: ಹೀ ||

ಓಂ ಸಹನಾವವತ್ತು ಸಹನೌಭುನಕ್ತು ಸಹ ವೀರ್ಯಂ ಕರವಾವಹೈ |

ತೇಜಸ್ವಿನಾವಧೀತಮಸ್ತು ಮಾ ವಿದ್ವಿಷಾವಹೈ | ಓಂ ಶಾಂತಿ: ಶಾಂತಿ : ಶಾಂತಿ: ಹೀ ||

ಸರ್ವೇಭವಂತು ಸುಖಿನ: ಸರ್ವೇ ಸಂತು ನಿರಾಮಯಾ |

ಸರ್ವೇಭದ್ರಾಣಿ ಪಶ್ಯಂತು | ಮಾ ಕಶ್ಚಿತ್ ದು:ಖ ಭಾಗ್ಭವೇತ್ |

ಓಂ ಶಾಂತಿ: ಶಾಂತಿ : ಶಾಂತಿ: ಹೀ ||

ಓಂ ಶ್ರೀ ಗುರುಭ್ಯೋ ನಮ: |

ಭಾರತ್ ಮಾತಾ ಕಿ ಜೈ ||



## ಯೋಗದ ಪೂರ್ವ ಸಿದ್ಧತೆ.

- 1) ಸಮಯ :- 7.30 am
- 2) ಸಮವಸ್ತ್ರ :- ಟಿ.ಷರ್ಟ್ ಪ್ಯಾಂಟ್ (ಹಾಫ್) ಅಥವಾ ಯೋಗ ಉಡುಪುಗಳು
- 3) ಸ್ಥಳಾವಕಾಶ :- 8<sup>th</sup>, 9<sup>th</sup> 10<sup>th</sup>
- 4) ನೆಲಹಾಸಿಗೆ :- ಜಮಖಾನೆ ಅಥವಾ ಯೋಗ ಮ್ಯಾಪ್
- 5) ಶಿಸ್ತು :- ಮಾತನಾಡಬಾರದು , ನಿರೂಪಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಪಟುಗಳ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು. .
- 6) ಸ್ವಚ್ಛತೆ :- ಸ್ನಾನ, ತಲೆ ಬಾಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಶಾಲಾ ಆವರಣ ಸ್ವಚ್ಛತೆ.
- 7) ಯೋಗದ ಗೀತೆಗಳು :-
- 8) ಫೋಟೋ :- 1)
- 9) ವೀಡಿಯೋ :- 1)
- 10) ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಸುರಕ್ಷತೆ :- ಶಾರದಮ್ಮ ಎನ್. 1) ಜ್ಯೋತಿ (ಗಣಕಯಂತ್ರ ಶಿಕ್ಷಕಿ) 2) ಭಾರ್ಗವಿ (ಸಹ ಶಿಕ್ಷಕಿ)
- 11) ಸೌಂಡ್ ಬಾಕ್ಸ್ :-
- 12) ಯೋಗಾಸನದ ಪ್ರತಿ :-
- 13) ಮಂತ್ರಗಳ ಪಠನೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ
- 14) ಆಸನಗಳು, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸ
- 15) ಮಾರ್ಕಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದು.
- 16) ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಂದ ಮಂತ್ರ ಪಠನ