

# ಮಾಡಿದರೆ ಯೋಗ - ಓಡುವುದು ರೋಗ

ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ ಯೋಗ ಸಮಿತಿ ಹೊಸಕೋಟೆ, ಶಾಸ್ತ್ರಿ ಯೋಗಶಾಲೆ



# ಯೋಗಕ್ಕೆ ಬನ್ನಿ - ರೋಗ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನಿ

ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ ಯೋಗ ಸಮಿತಿ ಹೊಸಕೋಟೆ, ಶಾಸ್ತ್ರಿ ಯೋಗಶಾಲೆ



# ಭ್ರಾಮರಿ ಮಾಡಿಸಿ - ತಲೆನೋವು ಓಡಿಸಿ

ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ ಯೋಗ ಸಮಿತಿ ಹೊಸಕೋಟೆ, ಶಾಸ್ತ್ರಿ ಯೋಗಶಾಲೆ



# ಧನುರಾಸನ ಮಾಡಿ-ಬೊಜ್ಜು ಕರಗುತ್ತೆ ನೋಡಿ

ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ ಯೋಗ ಸಮಿತಿ ಹೊಸಕೋಟೆ, ಶಾಸ್ತ್ರಿ ಯೋಗಶಾಲೆ



# ಯೋಗ ಯಾಕೆಪ್ಪ - ಆರೋಗ್ಯ ಬೇಕೆಪ್ಪ

ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ ಯೋಗ ಸಮಿತಿ ಹೊಸಕೋಟೆ, ಶಾಸ್ತ್ರಿ ಯೋಗಶಾಲೆ



# ಉಷ್ಠಾಸನ ಮಾಡಿ - ಸೌಂದರ್ಯ ನೋಡಿ

ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ ಯೋಗ ಸಮಿತಿ ಹೊಸಕೋಟೆ, ಶಾಸ್ತ್ರಿ ಯೋಗಶಾಲೆ



# ವೀರಾಸನ ಮಾಡಿಸಿ - ಮಂಡಿ ನೋವು ಓಡಿಸಿ

ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ ಯೋಗ ಸಮಿತಿ ಹೊಸಕೋಟೆ, ಶಾಸ್ತ್ರಿ ಯೋಗಶಾಲೆ

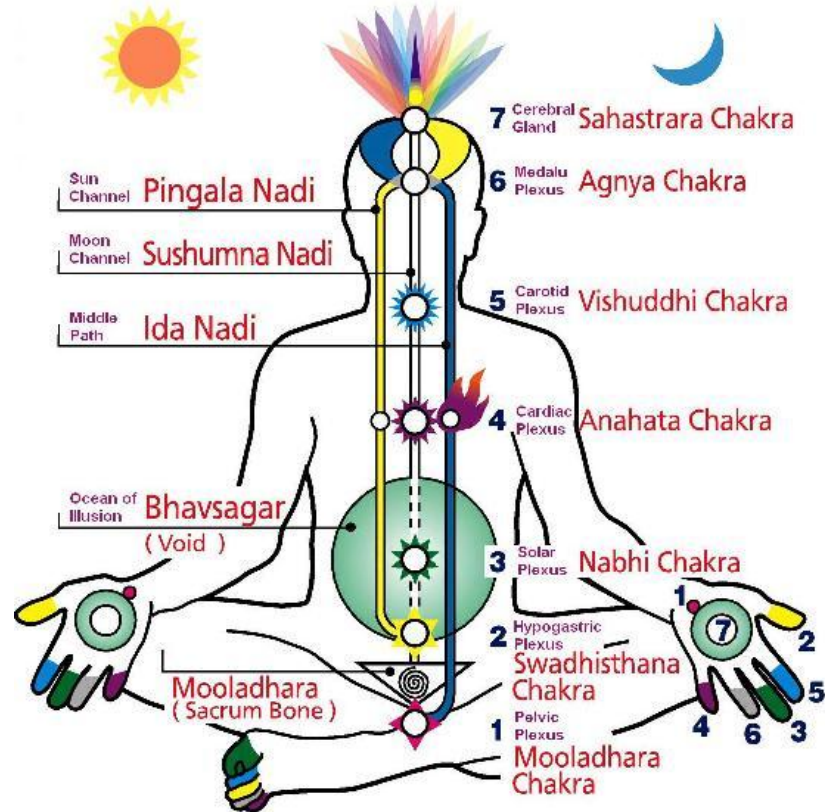


# ವಜ್ರಾಸನ ಕೂಡಿಸಿ - ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮೂಡಿಸಿ

ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ ಯೋಗ ಸಮಿತಿ ಹೊಸಕೋಟೆ, ಶಾಸ್ತ್ರಿ ಯೋಗಶಾಲೆ



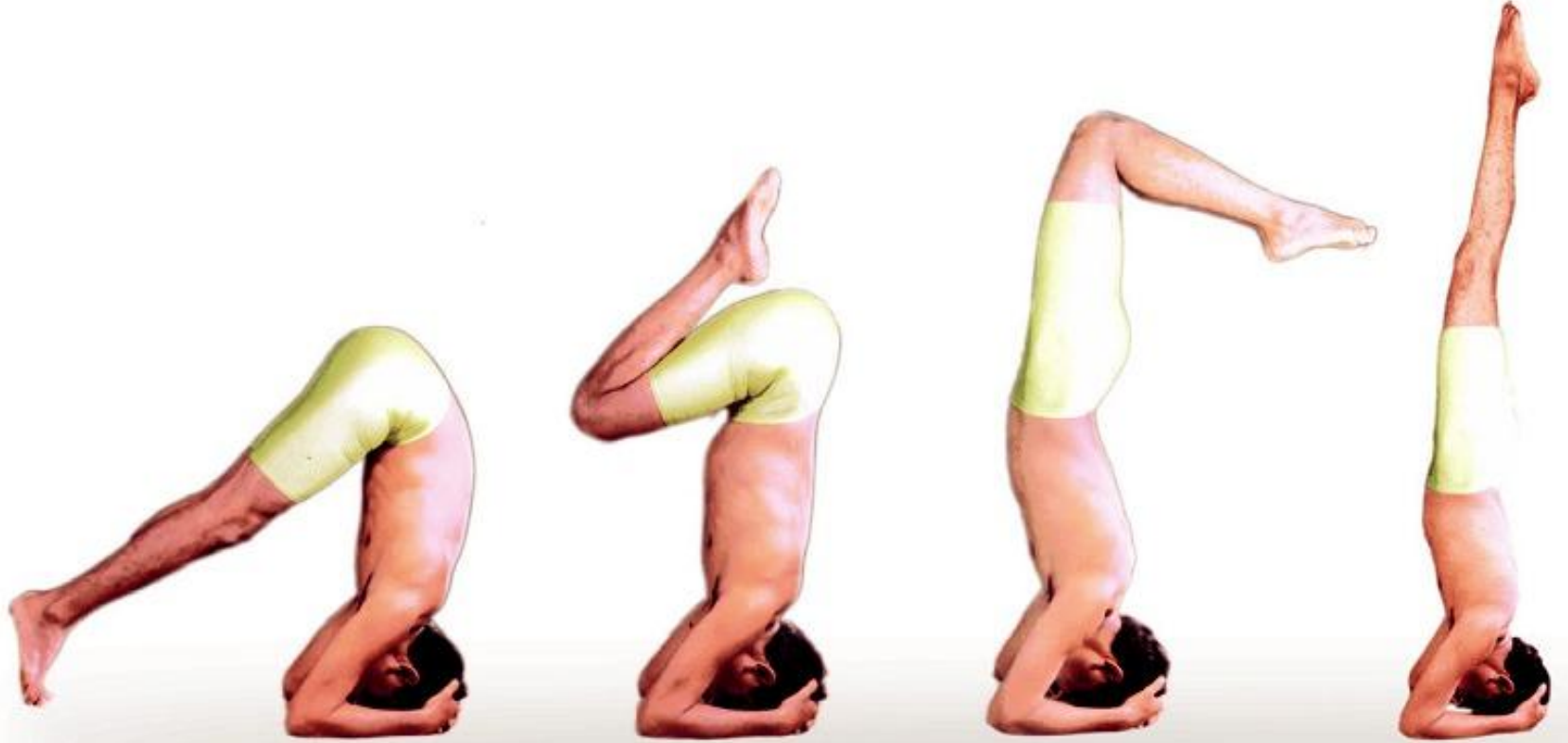
## Yoga Pranayama Awakens Kundalini Powers



Energy Centres & The Subtle System

# ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಬೇಕಪ್ಪ - ಪ್ರಾಣಯಾಮು ಮಾಡಪ್ಪ

ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ ಯೋಗ ಸಮಿತಿ ಹೊಸಕೋಟೆ, ಶಾಸ್ತ್ರಿ ಯೋಗಶಾಲೆ



# ಶಿರ್ಷಾಸನ ಮಾಡಿ - ಮೆಮೊರಿ ಒಮ್ಮೆ ನೋಡಿ

ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ ಯೋಗ ಸಮಿತಿ ಹೊಸಕೋಟೆ, ಶಾಸ್ತ್ರಿ ಯೋಗಶಾಲೆ



# ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ ಮಾಡಿಸಿ - ಧೈರಾಯಿಡ್ ಓಡಿಸಿ

ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ ಯೋಗ ಸಮಿತಿ ಹೊಸಕೋಟೆ, ಶಾಸ್ತ್ರಿ ಯೋಗಶಾಲೆ



# ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಶುದ್ಧಕ್ಕೆ - ಭಸ್ತ್ರಿಕಾ ಇರೋದು ಅದಕ್ಕೆ

ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ ಯೋಗ ಸಮಿತಿ ಹೊಸಕೋಟೆ, ಶಾಸ್ತ್ರಿ ಯೋಗಶಾಲೆ



ಬಿ ಪಿ ಬಂದ್ರೆ ಹೇಗಪ್ಪ - ನಾಡಿಸುದ್ದಿ ಮಾಡಪ್ಪ

ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ ಯೋಗ ಸಮಿತಿ ಹೊಸಕೋಟೆ, ಶಾಸ್ತ್ರಿ ಯೋಗಶಾಲೆ



# ಅರ್ಧಚಕ್ರಸನ ಮಾಡು - ಅಸ್ಥಮ ಬರಲ್ಲ ನೋಡು

ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ ಯೋಗ ಸಮಿತಿ ಹೊಸಕೋಟೆ, ಶಾಸ್ತ್ರಿ ಯೋಗಶಾಲೆ



# ಉತ್ತಾನಾಸನ ಮಾಡಿಸು - ಬೆನ್ನುನೋವು ಓಡಿಸು

ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ ಯೋಗ ಸಮಿತಿ ಹೊಸಕೋಟೆ, ಶಾಸ್ತ್ರಿ ಯೋಗಶಾಲೆ



# ಶವಾಸನ ಮಾಡಿಸಿ - ಆಯಾಸ ಓಡಿಸಿ

ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ ಯೋಗ ಸಮಿತಿ ಹೊಸಕೋಟೆ, ಶಾಸ್ತ್ರಿ ಯೋಗಶಾಲೆ





# ವಕ್ರಾಸನ ಮಾಡಿಸಿ - ಸಕ್ರೇಕಾಯಿಲೆ ಓಡಿಸಿ

ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ ಯೋಗ ಸಮಿತಿ ಹೊಸಕೋಟೆ, ಶಾಸ್ತ್ರಿ ಯೋಗಶಾಲೆ



# ಯೋಗವೇ ಜೀವನ - ಪಾಲಿಸಿದರೆ ಪಾವನ

ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ ಯೋಗ ಸಮಿತಿ ಹೊಸಕೋಟೆ, ಶಾಸ್ತ್ರಿ ಯೋಗಶಾಲೆ



# ಯೋಗ ನಡಿಗೆ - ಆರೋಗ್ಯದ ಕಡೆಗೆ

ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ ಯೋಗ ಸಮಿತಿ ಹೊಸಕೋಟೆ, ಶಾಸ್ತ್ರಿ ಯೋಗಶಾಲೆ



# ಯೋಗ ಕಲಿಯಿರಿ - ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಕಲಿಸಿರಿ

ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ ಯೋಗ ಸಮಿತಿ ಹೊಸಕೋಟೆ, ಶಾಸ್ತ್ರಿ ಯೋಗಶಾಲೆ



ಸಂಸ್ಕಾರ ಭೂಷಣ - ಅದಕ್ಕೆ ಮಾಡಿ ಆಸನ

ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ ಯೋಗ ಸಮಿತಿ ಹೊಸಕೋಟೆ, ಶಾಸ್ತ್ರಿ ಯೋಗಶಾಲೆ



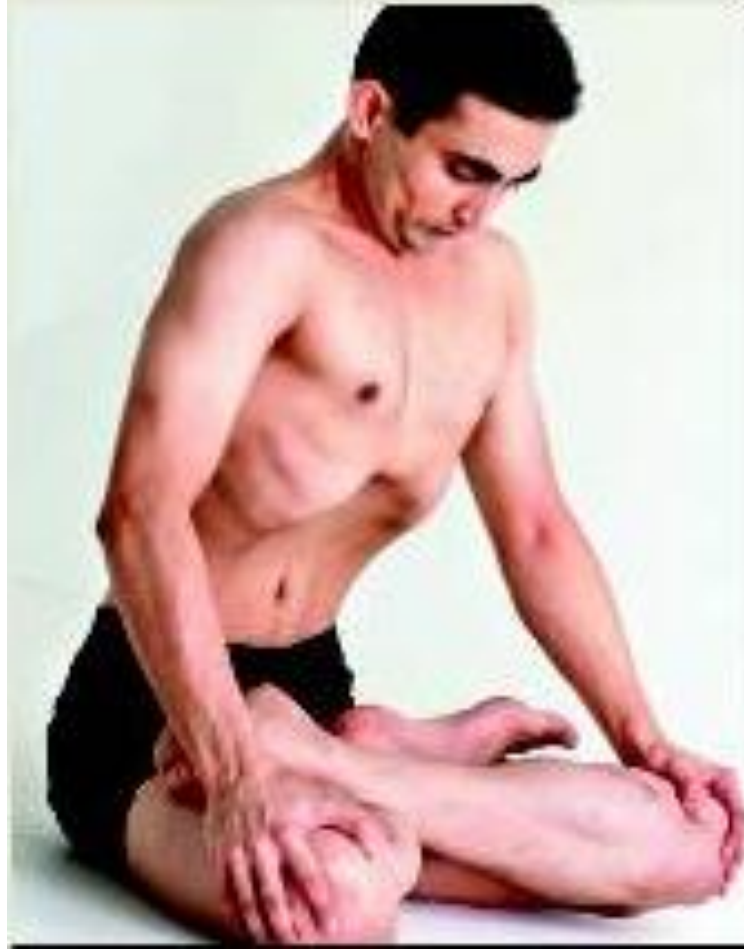
# ಸಂಘಟನೆ ಮೂಲಕ - ನಮ್ಮ ಶಕ್ತಿ ತೋರೋಣ

ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ ಯೋಗ ಸಮಿತಿ ಹೊಸಕೋಟೆ, ಶಾಸ್ತ್ರಿ ಯೋಗಶಾಲೆ



ಸೇವಾ ಭಾವನೆ ಇರಲಿ - ಸ್ವಾರ್ಥ ಬುದ್ಧಿ ತೊಲಗಲಿ

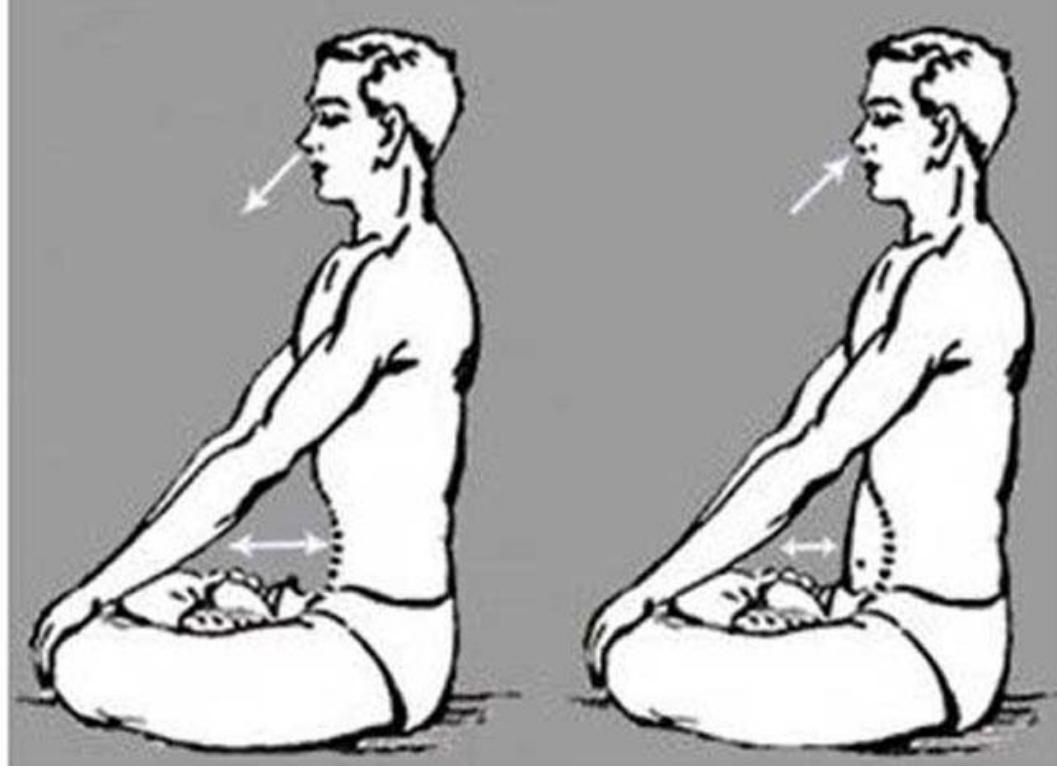
ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ ಯೋಗ ಸಮಿತಿ ಹೊಸಕೋಟೆ, ಶಾಸ್ತ್ರಿ ಯೋಗಶಾಲೆ



ಅಗ್ನಿ ಸಾರ ಮಾಡಿರಿ - ಲಿವರ್ ಗೆ ಒಳ್ಳೆದು ನೋಡಿರಿ

ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ ಯೋಗ ಸಮಿತಿ ಹೊಸಕೋಟೆ, ಶಾಸ್ತ್ರಿ ಯೋಗಶಾಲೆ





ಕಪಾಲಭಾತಿ ಮಾಡಮ್ಮ - ಕಫ ಇರಲ್ಲ ನೋಡಮ್ಮ

ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ ಯೋಗ ಸಮಿತಿ ಹೊಸಕೋಟೆ, ಶಾಸ್ತ್ರಿ ಯೋಗಶಾಲೆ



# ವೃಕ್ಷಾಸನ ಮಾಡಿ - ಸಮತೋಲನ ಕೆಪಾಡಿ

ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ ಯೋಗ ಸಮಿತಿ ಹೊಸಕೋಟೆ, ಶಾಸ್ತ್ರಿ ಯೋಗಶಾಲೆ



# ಮತ್ಸ್ಯಾಸನ ಮಾಡಿಸಿ - ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಓಡಿಸಿ

ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ ಯೋಗ ಸಮಿತಿ ಹೊಸಕೋಟೆ, ಶಾಸ್ತ್ರಿ ಯೋಗಶಾಲೆ



ಪ್ರಾಣಮುದ್ರೆ ಮಾಡಿರಿ - ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಪಡೆಯಿರಿ

ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ ಯೋಗ ಸಮಿತಿ ಹೊಸಕೋಟೆ, ಶಾಸ್ತ್ರಿ ಯೋಗಶಾಲೆ



# ಸಹನಾ ಶಕ್ತಿ ಬೇಕಪ್ಪ - ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ ಮಾಡಪ್ಪ

ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ ಯೋಗ ಸಮಿತಿ ಹೊಸಕೋಟೆ, ಶಾಸ್ತ್ರಿ ಯೋಗಶಾಲೆ



# ಶಲಬಾಸನ ಹಾಕಿರಿ - ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಪಡೆಯಿರಿ

ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ ಯೋಗ ಸಮಿತಿ ಹೊಸಕೋಟೆ, ಶಾಸ್ತ್ರಿ ಯೋಗಶಾಲೆ



# ಮಂಡೂಕಾಸನ ಮಾಡಿ - ಮಂಡಿಶಕ್ತಿ ನೋಡಿ

ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ ಯೋಗ ಸಮಿತಿ ಹೊಸಕೋಟೆ, ಶಾಸ್ತ್ರಿ ಯೋಗಶಾಲೆ



# ವೀರಾಸನ ಮಾಡು - ವೀರನಾಗುವೆ ನೋಡು

ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ ಯೋಗ ಸಮಿತಿ ಹೊಸಕೋಟೆ, ಶಾಸ್ತ್ರಿ ಯೋಗಶಾಲೆ





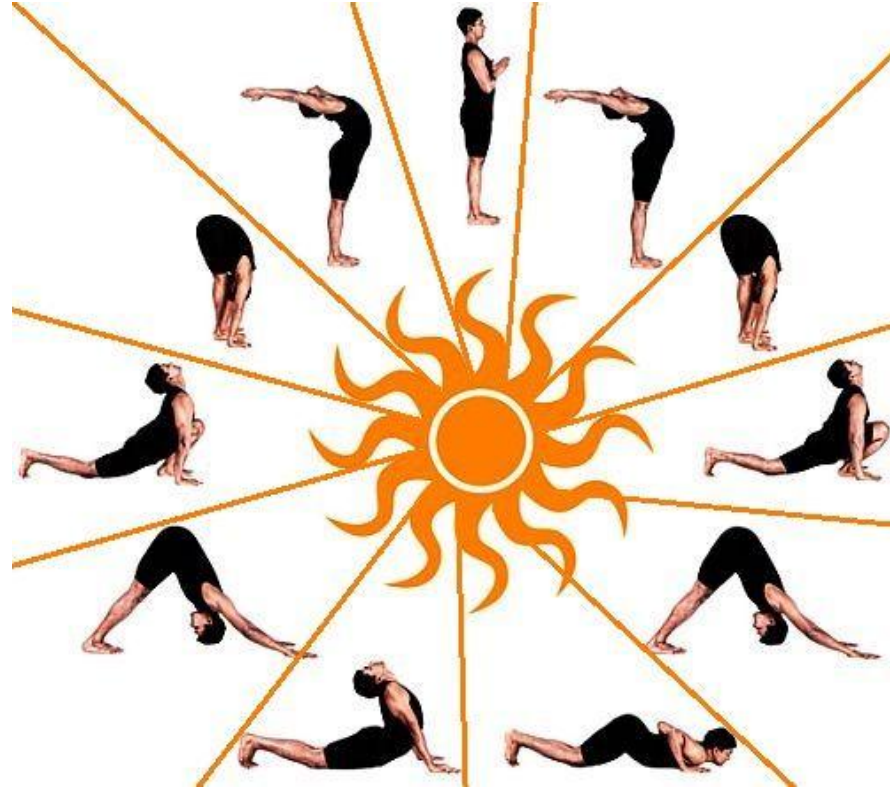
ಶೂನ್ಯಮುದ್ರೆ ಹಾಕಿಸಿ - ಕಿವಿಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಓಡಿಸಿ

ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ ಯೋಗ ಸಮಿತಿ ಹೊಸಕೋಟೆ, ಶಾಸ್ತ್ರಿ ಯೋಗಶಾಲೆ



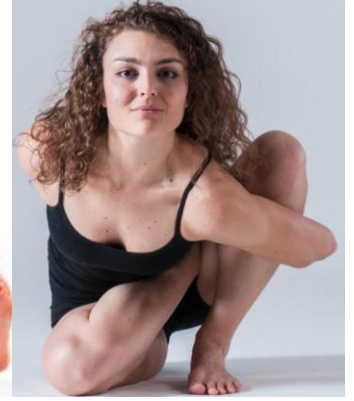
# ತ್ರಾಟಕ ಮಾಡೋಣ - ಕಣ್ಣಿಗೆ ಒಳ್ಳೆದು ನೋಡಿ

ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ ಯೋಗ ಸಮಿತಿ ಹೊಸಕೋಟೆ, ಶಾಸ್ತ್ರಿ ಯೋಗಶಾಲೆ



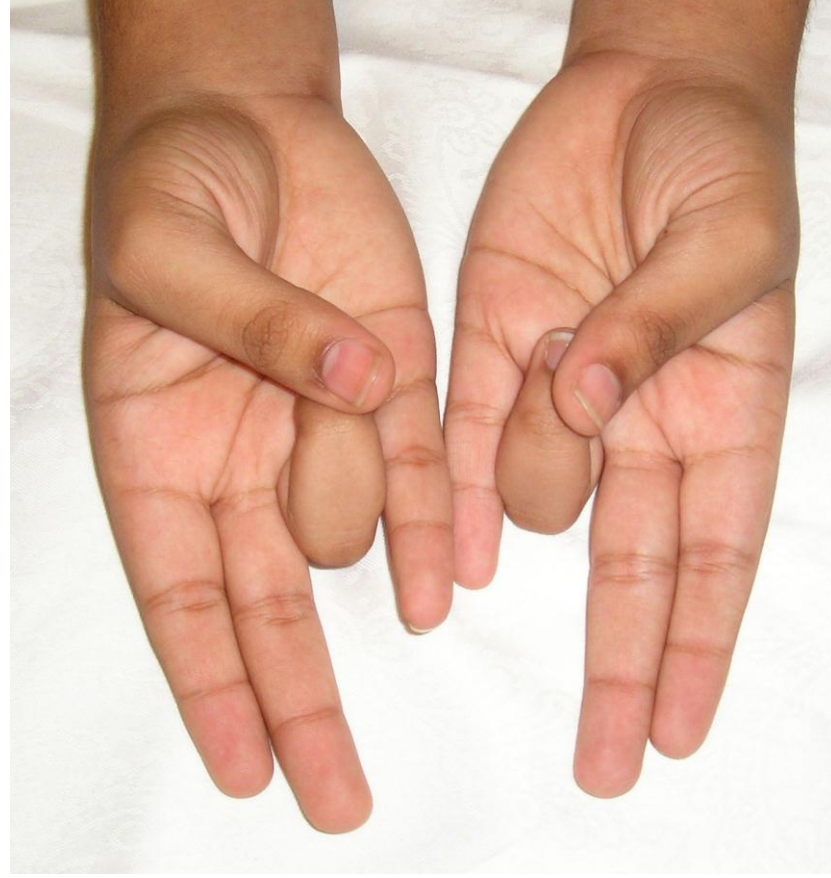
# ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ನಮನ - ಸರ್ವರೋಗಗಳಿಂದ ಪಾವನ

ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ ಯೋಗ ಸಮಿತಿ ಹೊಸಕೋಟೆ, ಶಾಸ್ತ್ರಿ ಯೋಗಶಾಲೆ



# ಮರೀಚಾಸನ ಮಾಡಿ - ಮದುಮೇಹಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆದು ನೋಡಿ

ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ ಯೋಗ ಸಮಿತಿ ಹೊಸಕೋಟೆ, ಶಾಸ್ತ್ರಿ ಯೋಗಶಾಲೆ



ಸೂರ್ಯಮುದ್ರೆ ಹಾಕೋಣ - ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಓಡಿಸೋಣ

ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ ಯೋಗ ಸಮಿತಿ ಹೊಸಕೋಟೆ, ಶಾಸ್ತ್ರಿ ಯೋಗಶಾಲೆ



# ಗೋಮುಖಾಸನ ಯಾಕಪ್ಪ - ಗೂನುಬೆನ್ನು ಸಾಕಪ್ಪ

ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ ಯೋಗ ಸಮಿತಿ ಹೊಸಕೋಟೆ, ಶಾಸ್ತ್ರಿ ಯೋಗಶಾಲೆ



ಓಂ ಕಾರ ಮಾಡಿರಿ - ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆದು ನೋಡಿರಿ

ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ ಯೋಗ ಸಮಿತಿ ಹೊಸಕೋಟೆ, ಶಾಸ್ತ್ರಿ ಯೋಗಶಾಲೆ