



योग प्रतियोगिता

विश्वविद्यालय खेल प्रतियोगिता 2018

दिनांक : 2 फरवरी, 2018

समय: सुबह 10 बजे

स्थान: डॉ. श्यामा प्रसाद मुखर्जी विद्या भवन स्थित सभा कक्ष 325A,

महात्मा गांधी अन्तरराष्ट्रीय हिन्दी विश्वविद्यालय



प्रतिभागियों द्वारा आसनों एवं प्राणायामों का प्रदर्शन निम्नानुसार किया जाना है:

1. अनिवार्य:

(क) प्रतिभागियों द्वारा समूह में सूर्य नमस्कार का प्रदर्शन ।

(ख) समूह या एकल में सर्वाङ्गसन का प्रदर्शन ।

2. वैकल्पिक:

(क) ध्यानासन:

साधारणतः ध्यान में अवस्थित होने के ध्यानासन वर्ग के आसनों; जैसे कि पद्मासन, गोमुखासन, सुखासन, बजासन एवं सिद्धासन इत्यादि में से कोई दो आसन।

(ख) स्वास्थ्यासन:

साधारणतः स्वास्थ्य वर्धन के लिए किये जाने वाले स्वास्थ्यासन वर्ग के आसनों; जैसे कि अर्ध-मत्स्येन्द्रासन, चक्रासन, धनुरासन, हलासन, पश्चिमोत्तासन, मत्स्यासन, सेतुबन्धासन एवं त्रिकोणासन इत्यादि में से कोई दो आसन ।

3. ऐच्छिक:

सभी प्रतिभागी वैकल्पिक वर्ग के अन्तर्गत जो भी आसन प्रदर्शित करेंगे उसे छोड़ कर अपने पसंद के कोई भी दो उत्तम आसन ।

4. प्राणायाम:

• अनुलोम-विलोम, भ्रामरी, भस्त्रिका एवं उज्जायी प्राणायामों में से कोई एक ।

• समूह या एकल में ओंकार (ॐ) ध्वनि का प्रदर्शन ।

डॉ. ज्योतिष पायेड

संयोजक

9545988866

डॉ. संजय तिवारी

सह-संयोजक

9793737100

• प्रतिभागी प्रतियोगिता स्थल पर भी प्रतियोगिता प्रारंभ होने के 30 मिनट पूर्व नाम दर्ज कर सकते हैं ।

