

# योग प्रतियोगिता

विश्वविद्यालय खेल प्रतियोगिता 2019

दिनांक : 1 फरवरी, शुक्रवार 2019

समय: सुबह 9 बजे

स्थान: डॉ. श्यामा प्रसाद मुखर्जी विद्या भवन कक्ष क्र. 325,

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 सर्वांगासन का प्रदर्शन

## 2. वैकल्पिक:

(क) ध्यानासन:

साधारणतः ध्यान में अवस्थित होने के ध्यानासन वर्ग के आसनों; जैसे कि पद्मासन, गोमुखासन, सुखासन, बज्रासन 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, सेतुबंधासन 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

**योग प्रतियोगिता**  
**विश्वविद्यालय खेल प्रतियोगिता 2019**  
**छात्रा प्रतिभागी सूचि**

1.	वृषाली विजयराव बकाला	फ्युजी गुरुजी समाज कार्य अध्ययन केंद्र	7875721896
2.	खुशबू वर्मा	शिक्षा विद्यापीठ	7985464908
3.	संध्या	शिक्षा विद्यापीठ	9423625409
4.	सोनी केसरवाली	शिक्षा विद्यापीठ	9404619926
5.	रेखा तिवारी	शिक्षा विद्यापीठ	9764464563
6.	किसलय पाण्डेय	शिक्षा विद्यापीठ	9834818172
7.	सागरिका स्वाई	हिंदी तुलनात्मक साहित्य	7219648323
8.	आर आशा	साहित्य विद्यापीठ	7327959221
9.	नेहा देवानंद बलविर	भाषा विद्यापीठ	7387627653
10.	गजाला प्रवीन	शिक्षा विद्यापीठ	7448064601
11.	दिव्या सिंह	शिक्षा विद्यापीठ	9404344263
12.	वंदना	शिक्षा विद्यापीठ	9716278327
13.	नीतू सोनकर	शिक्षा विद्यापीठ	7501267731
14.	अपर्णा सिंह	मनोविज्ञान विभाग	मोबाईल नंबर उपलब्ध नहीं है
15.	रीना कुमारी	शिक्षा विद्यापीठ	7870444363
16.	दीपिका गिरीश राय	भाषा विद्यापीठ	7798344981

**योग प्रतियोगिता**  
**विश्वविद्यालय खेल प्रतियोगिता 2019**  
**छात्र प्रतिभागी सूचि**

1.	सारंग गोविंद चेके	विदेशी भाषा	8793130424
2.	निमीश प्र. देशमुख	जनसंचार विभाग	7798549996
3.	विश्वजीत नारायण	भाषाविज्ञान एवं भाषा प्रौद्योगिकी विभाग	6388392566
4.	संजीव किष्टय्या दुर्गम	गांधी एवं शांति अध्ययन विभाग	7588142468
5.	महेश किष्टय्या दुर्गम	गांधी एवं शांति अध्ययन विभाग	8275183124
6.	पंकज कुमार वेला	गांधी एवं शांति अध्ययन विभाग	9119568237
7.	मनीष मिश्र	शिक्षा विभाग	9453481213
8.	आशीष कुमार	शिक्षा विद्यापीठ	9403762557
9.	अमृतांशु घर द्विवेदी	शिक्षा विद्यापीठ	9919452001
10.	कुणाल गणेश भोवरे	साहित्य विभाग	9373109853
11.	दीपेश कुमार शर्मा	साहित्य विद्यापीठ	9589398299
12.	भोले नाथ शुक्ला	हिन्दी साहित्य	8378994879
13.	महेश दिपराज भस्ने	अनुवाद अध्ययन विभाग	8600860862
14.	अभिषेक कुमार	हिंदी एवं तुलनात्मक साहित्य	7309595996
15.	अमित कुमार	शिक्षा विभाग	9130435374
16.	पुनीत कुमार सिंह	शिक्षा विभाग	8858378452
17.	अमन सिंह	शिक्षा विभाग	9452121811
18.	सुखराम	शिक्षा विद्यापीठ	8527361014
19.	निष्कर्ष मित्र	शिक्षा विद्यापीठ	9415585503
20.	अतुल खेस	शिक्षा विद्यापीठ	8109184813
21.	आनन्द साहू	शिक्षा विद्यापीठ	8922010810

