

પરિપત્ર

આંતરરાષ્ટ્રિય યોગ દિવસ ઉજવણી

તા.૨૧/૦૬/૨૦૧૫ સમય : સવારે ૬:૩૦

યુનાઈટેડ નેશન્શ દ્વારા તા.૨૧ જુન ને આંતરરાષ્ટ્રિય યોગ દિવસ જાહેર કરાયાના ઉપલક્ષમાં સરકારશ્રીની સુચના મુજબ દરેક શાળા, કોલેજ અને સરકારી ઓફિસમાં તા.૨૧/૦૬/૨૦૧૫ ના રોજ સવારે ૭:૦૦ થી ૭:૩૫ દરમિયાન નિયત કાર્યક્રમ યોજવાનો છે. આ સંદર્ભે ન.કૃ.યુ.ની સંલગ્ન કોલેજોએ નીચે મુજબ અમલ કરવાનો રહેશે.

૧. દરેક સંસ્થાના વડાએ તા.૨૧/૦૬/૨૦૧૫ ના યોગાસન કરી શકાય તે માટે સ્ટાફ અને વિદ્યાર્થીઓ માટે જગ્યાની પસંદગી કરી નોટીસ બહાર પાડવી.
૨. સંસ્થા/વિભાગના તમામ વિદ્યાર્થીઓ તેમજ સ્ટાફ યોગાસનમાં જોડાય તે જોવું.
૩. યોગાસન માટે સ્થળ ઉપરાંત પાથરવાની વ્યવસ્થા કરવી.
૪. દરેક કર્મચારી અને વિદ્યાર્થીઓએ સવારે ખાલી પેટે આવવું. તથા ખુલ્લુ સારો પોષાક પહેરવો આવશ્યક છે. અને મહિલાઓએ પંજાબી ડ્રેસ પહેરવો જેથી યોગાભ્યાસ માટે સાનુકુળતા રહે. (શક્ય હોય તો સફેદ વસ્ત્રો પહેરવા.)
૫. દરેક કર્મચારી અને વિદ્યાર્થીઓએ પોતાના શરીરની મર્યાદા મુજબ જ યોગાભ્યાસ કરવો.
૬. યોગાસન માટેની અલગ-અલગ જગ્યાઓ મુજબ જરૂરી યોગાટ્રેઈનરની નિમણૂક કરી યુનિવર્સિટીના જીમ્નેશીયમ ખાતે તા.૧૬/૦૬/૨૦૧૫ થી રોજ સાંજે ૫:૩૦ કલાકે ચાલતા પ્રશિક્ષણ વર્ગમાં મોકલી આપવા.
૭. યોગાસન કાર્યક્રમમાં ભાગ લેનાર તમામનું નિયત ફોર્મમાં રજીસ્ટ્રેશન કરવું. (ફોર્મ સામેલ છે.)
૮. યોગાસન દરમિયાન વિવિધ સ્થળોની ફોટોગ્રાફી થાય તેની વ્યવસ્થા કરવી.
૯. યોગાસન કાર્યક્રમ પૂરો થયે ૮:૩૦ વાગ્ય સુધીમાં વિદ્યાર્થીઓ અને સ્ટાફની સંખ્યા મો.નં.૮૧૨૮૬૮૬૬૯૭ ઉપર SMS થી નીચે મુજબ મોકલી આપવા.

Name of College :

Students :	Male :	Female :
Staff :	Male :	Female :

૧૦. રજીસ્ટ્રેશન ફોર્મ (સ્કેન કરીને) અને ફોટોગ્રાફ સવારે ૮:૦૦ કલાક સુધીમાં dswnavsari@nau.in ને મેઈલ કરવા.
૧૧. દરેક એન.એસ.એસ. યુનિટના સ્વયંવસેવકો માટે અલગથી યોગાસન કરવાની વ્યવસ્થા કરી તેનું રજીસ્ટ્રેશન અને રીપોર્ટિંગ અલગથી કરવાનું રહેશે. આ ઉપરાંત બધાજ એન.એસ.એસ. પ્રોગ્રામ ઓફિસરોએ તા.૧૮/૦૬/૨૦૧૫ના સાંજે ૫:૦૦ કલાકે યુનિવર્સિટીના જીમ્નેશીયમ હોલમાં ટ્રેઈનીંગ માટે અચૂક હાજર રહેવાનું રહેશે.

નિયામક

વિદ્યાર્થી કલ્યાણ

ન.કૃ.યુ., નવસારી.

જા.નં.:નકૃયુ/નિવિક/એનએસએસ/ ૧૭૬૩-૧૮૦૫/૨૦૧૫

તારીખ : ૧૬/૦૬/૨૦૧૫

International Yoga Day Celebration - Registration

Date:- 21-06-2015, Time:- 06:30 am, Place:-

Name of College / Polytechnic:-

Gender :- Male / Female

S.N.	Name of Student	Semester	Mobile No.	E-Mail	Signature
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					
15.					
16.					
17.					
18.					
19.					

International Yoga Day Celebration - Registration

Date:- 21-06-2015, Time:- 06:30 am, Place:-

Name of College / Polytechnic:-

Gender :- Male / Female

S.N.	Name of Staff	Department	Mobile No.	E-Mail	Signature
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					
15.					
16.					
17.					
18.					
19.					

INTERNATIONAL DAY OF YOGA 21ST JUNE, 2015
TENTATIVE COMMON YOGA PROTOCOL (Duration: 33 minutes)

- I. **Prayer in any Meditative Posture with Namaskara Mudra and ending with Yoga Mudrasana.** **2 minutes**

PRAYER :

*Sanga chhadhwam samvadadhwa Samvomanaans ijaanataam I
Devaa bhaagam yathaa poorve Samjanaan aupaasate II*

- II. **Sadilaja / ChaalanKriyas/ Loosening Practices** **3 minutes**
(Neck, Shoulders & Knees movements)

- III. **Yogaasana(Yoga Postures)** **15 minutes**

A. Standing Postures

- (i) Taadaasana
- (ii) Vrikshaasana
- (iii) Pada-hastaasana / Uttanaasana
- (iv) ArdhaChakraasana
- (v) Trikonaasana

B. Sitting Postures

- (vi) Bhadrasana/ Baddhakonaasan
- (vii) Shashankaasan
- (viii) ArdhaUshtraasana
- (ix) Marichyasana / Vakrasana

C. Prone Lying Postures

- (x) Bhujangasana
- (xi) Shalabhasana
- (xii) Makarasana

D. Supine Lying Postures

- (xiii) SetubandhaSarvangasana
- (xiv) Pawanmuktasana
- (xv) Shavasana

- IV. **Kapaalabhaati (10-20 strokes each – 3 cycles)** **2 minute**
Each cycle will be followed by Ujjayee Pranayama

- V. **Pranayama:** **5minutes**
(i) NadiShodhana / AnulomaViloma Pranayama(5 rounds)
(ii) Bhramari Pranayama (BhramariRechaka) (5 rounds)

- VI. **Dhyana/Meditation in any Meditative Posture** **6 minutes**
With Shambhavi Mudra (eyes closed) and hands In Jnana / Gyana Mudra

A soothing music in the background is proposed during Meditation.

End the Yoga Practice session with a **Sankalpa**

1. I commit myself to be always in a balanced state of mind. It is in this state that my highest self-development is possible. I commit to do my duty to self, to family, at my work place, to society and to the world for the promotion of peace, health and harmony in the world.

Hamamare man kohameshasantulikrakhanahai,
Isi mai hi hamaraatmakassamayahooahai II

Note: Classical textual references, technology to perform, benefits, salient points, Caution/precautions etc.will be provided for each practice.

MINISTRY OF AYUSH, GOVT. OF INDIA

લકુલીશ યોગ યુનિવર્સિટી, છારોડી, અમદાવાદ



આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ

૨૧ મી જૂન, ૨૦૧૫

સમય સવારે ૭-૦૦ થી ૭-૩૦ મીનીટ
સાર્વજનિક યોગ અભ્યાસક્રમ

(A) ઉભા ઉભા કરવાના આસનો



(૧) તાડાસન



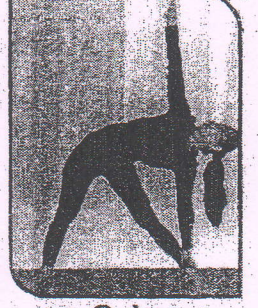
(૨) વૃક્ષાસન



(૩) પાદ-ઉસ્તાસન



(૪) અર્ધ ચક્રાસન

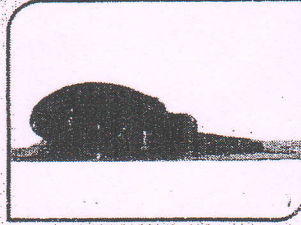


(૫) ત્રિકોણાસન

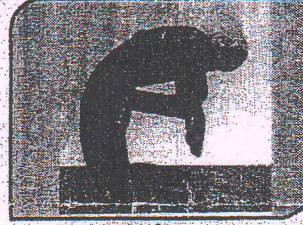
(B) બેઠા બેઠા કરવાના આસનો



(૬) ભદ્રાસન



(૭) શશાંકાસન



(૮) અર્ધ-ઉષ્ઠાસન

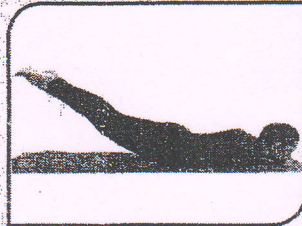


(૯) પદાસન

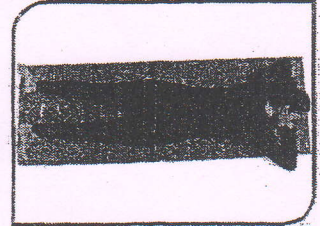
(C) પેટ પર સૂતા સૂતા કરવાના આસનો



(૧૦) ભુજંગાસન

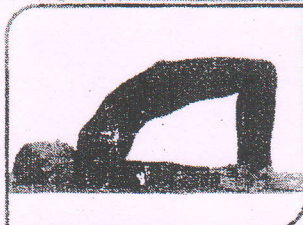


(૧૧) સલભાસન



(૧૨) મકરાસન

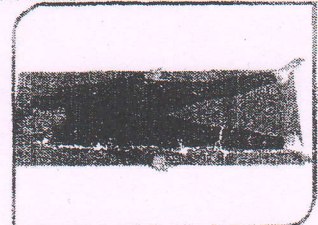
(C) પીઠ પર સૂતા સૂતા કરવાના આસનો



(૧૩) સેતુબંધાસન



(૧૪) પવનમુક્તાસન



(૧૫) સવાસન



કપાલભાતિ (ષટ્ક્રિયા)



અનુલોમ-વિલોમ પ્રાણાયમ



ભ્રામરી પ્રાણાયમ



ધ્યાન

સંયોજક : યોગ એન્ડ કલ્ચરલ એસોસિએશન ઓફ ગુજરાત, ભાવનગર.