

रयत शिक्षण संस्थेचे

लक्ष्मीबाई भाऊराव पाटील महिला महाविद्यालय, सोलापूर

नोटीस

क्रीडा विभाग

(योग प्रशिक्षण कोर्स) YOGA COURSE

दिनांक : ०७/८/२०१४

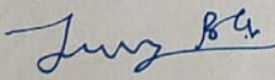
महाविद्यालयातील सर्व विद्यार्थिनीना कळविण्यात येते की, दि. १७/८/२०१४ ते दि.१७/९/२०१४ या कालावधीत क्रीडा विभागामार्फत योगासन कोर्स (प्रशिक्षण) घेण्यात येणार आहे. तरी सर्व विद्यार्थिनीनी आपली नांवे दि. १०/८/२०१४ पर्यंत प्रा. जाधव बी.जी. (शा.शि.संचालक) यांच्याकडे द्यावयाची आहेत.

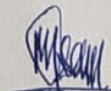
वेळ : सकाळी ०६.०० ते ०७.००

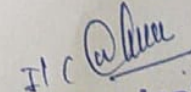
स्थळ : महाविद्यालय क्रीडांगण

टीप : १) विद्यार्थिनीनी सकाळी उपाशी पोटी उपस्थित रहावे.

२) विद्यार्थिनीनी योगासन करण्यासाठी टी शर्ट व ट्रॅक पॅट या वेशभुषेत यावे.


समन्वयक


Coordinator IQAC
L. B. P. M. Mahavidyalaya,
Solapur.


Principal
Laxmibai Bhaurao Patil
Mahila Mahavidyalaya
Solapur.

39/11/2018 - Yoga

Certificate Course in Yoga Vidya (1 Month / 1 year Course) - YOGA ORIENTATION & SPIRITUAL HEALTH PROGRAMME - Bharatiya Vidya Bhavan :: Delhi Kendra

1. **Scope** : After completion of Certificate in Yoga Vidya , one can work professionally too. But one should keep enhancing one's knowledge and skill .

1. On any issue concerning this course , the decision of Bharatiya Vidya Bhavan would be final and binding .

1. Students should bring in note copy, pen and one chadar (bed sheet) floor. Kindly reach 5 minutes before the class begins.

1. Age : - No Bar



Syllabus for the Six Months Course:

Certificate in Yoga Vidya.

- Paper One (Yoga Theory)
- Paper Two: (Yoga Theory)
- Paper Three : (Yoga Practical)
- Paper Four : (Yoga Practical)
- Paper five : (Yoga evaluation)

Paper One : (Yoga Theory)

1. Yogic Prayer
2. Yoga (Meaning , Introduction, all the eight limbs)
3. Types of Yoga (Astanga, Gyan, Karma, Bhakti, Hatha, Nada, Iyengar, Mantra)
4. Taking note of individual health problems of participants.
5. Distractions in the path of Yoga and its immeasurable benefits, if one keeps moving along the journey of Yoga.
6. Yoga Ahara (Yogic food) and nutrition.
7. Prana : Five major ones and their importance.
8. Human Body and its healthy functioning, with reference to the Yogic Science.

Jay Shree
25/11/2018

[Signature]

Coordinator IQAC
L. B. P. M. Mahavidyalaya,
Solapur.

[Signature]

Principal
Laxmibai Bhaurao Patil
Mahila Mahavidyalaya
Solapur.



Paper Two: (Yoga Theory)

- Yoga Therapy (disease wise) :
 1. General weakness
 2. Diabetes
 3. Blood Pressure (High & Low).
 4. Heart Problems
 5. Eyes
 6. Asthma
 7. Obesity
 8. Thyroid
 9. Arthritis
 10. Backache
 11. Cancer
 12. Constipation
 13. Dysentery
 14. Fever
 15. Hernia
 16. Irritable Bowel Syndrome / indigestion
- Life Management Tips : (Diet, Sleep and other Aspects of life) like Temperance, Dress, Ethics, Dindharya, Ratricharya, Ritucharya, Jeevan Darshan (Life's Philosophy), Duties and Debts.
- Spiritual Healing .
- Shadripu (The Six Enemies), Panch Kleshas, Panch Kosh.
- Concept of God in Shrimad Bhagavad-Gita and Patanjali Yog Darshan,
- Astanga Yoga in Patanjali Darshan.
- Yoga in Bhagvad Gita Special Reference to (Chapters 6, 12, 2: 47 to 59, 16: 1 to 5, 17: 8 to 10, 9: 34, 18: 65)

Paper Three : (Yoga Practical)

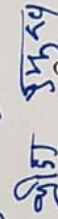

1. Introduction to the entire Pawanuktasana series.
2. Shatkarma (The Six Yogic Cleansing Methods) :
 1. Kapalbhatis (Vatkrama, Vyutkrama, and Sheetkrama)
 2. Tratakas
 3. Netis (Jal, Cathetar, Ghrit)
 4. Dhautis (Kunjai, Agnisar, LaghooSankha Prakshalana)
3. Surya and Chandra Namaskara.



Principal
 For
 Laxmibai Bhaurao Patil
 Mahila Mahavidyalaya
 Solapur.



Coordinator IQAC
 L. B. P. M. Mahavidyalaya,
 Solapur.

Coordinator IQAC
 L. B. P. M. Mahavidyalaya,
 Solapur.



4. YogaNidra

ASANAS:

1. Inverted
 2. Backward
 3. Forward
 4. Spinal Twist
 5. Balancing
 6. Pre-Meditative
 7. Relaxation
 8. Other Useful Asanas
- Bhujangasana, Vipareekarni, Sarvangasana, PadmaSarvangasana, Halasana
 Matsasana, Bhujangasana, Shalabhasana, Dhanurasana, Karidharasana, Setuasana, Grivasana, Iyng Chakrasana, Pristhasana.
 Sathiyasana, Paschimottanasana, ArdhaPadmaPaschimottanasana, Garbhasana, Meruakarshanasana, Koomrasana,
 Ekapadaasirrasana, EkapadaPadmottanasana.
 MeruVakrasana, Bhujananasana, ArdhaNatsyendrasana, Markatasana, Utthitapadprasar Vakrasana.
 EkapadaPranamasana and its variations, EkaPadasana, Natarajasana, Garudasana, Bakasana, Brahmacharyasana,
 PadmaParvatasana, Merudandasana and its variations, Padangusthasana, Bakadhyanasana.
 Ananda Madirasana, Padacirasana.
 Shavasana, Advasana, Jyestkasana, Natsyakraidasana, Balasana, Makrasana, Saithilyasana, Sasankasana, Vrishabhasana.
 Vajrasana, Singhasana, Tadasana, Tanasana, Mandookasana, Utkatasana, Kagasana.

Pranayamas:

1. Yogic Breathing
2. Anadi Shodhanam and its stages
3. Sheetali
4. Sheetkani
5. Bhramari
6. Ujjai
7. Bhastrika
8. Kapalbhata
9. Suryabhedha
10. Bahyavritti

Paper Four : (Yoga Practical)

1. Kriyas for eyes (All Rotations, Massage, Palming).
2. Pratyahara (Withdrawal of the Indriyas, for their healthy functioning).
3. MUDRAS - Vipareekarashi Mudra, Kaba Mudra.

Handwritten signature

Coordinator IQAC
L. B. P. M. Mahavidyalaya,
Solapur

Principal
Laxmibai Bhaurao Patil
Mahila Mahavidyalaya
Solapur

रयत शिक्षण संस्थेचे
लक्ष्मीबाई भाऊराव पाटील महिला महाविद्यालय, सोलापूर

योगासन कोर्स (प्रशिक्षण) विद्यार्थिनींची यादी

अ.क्र.	विद्यार्थिनीचे नांव		
१	पायल सतिश अंकुश		
२	रेश्मा सलीम अन्सारी		
३	पूजा विजयकुमार बाबरे		
४	वैशाली कुमार बाबरे		
५	सारिका लक्ष्मण बंदपट्टे		
६	राणी शिवाजी भोई		
७	प्रज्ञा ज्ञानदेव भोसले		
८	पियंका आर्जून देवकर		
९	रेखा तुकाराम धोत्रे		
१०	अंजली संजय घुले		
११	नुतन प्रल्हाद गादेकर		
१२	निकीता चंद्रकांत गायकवाड		
१३	रेश्मा श्रीकांत गायकवाड		
१४	अश्विनी बलभिम गवळी		
१५	वैष्णवी विलास गवळी		
१६	प्राची मिलिंद सदाफुले		
१७	सुलक्षण अशोक सोनवणे		
१८	संध्या रामनारायण लोखंडे		
१९	सोनम अशोक पवार		
२०	सुकन्या आप्पासाहेब पाटील		
२१	जयश्री सुभाष कांबळे		
२२	पुनम नागेश पुकाळे		
२३	आश्विनी सूर्यकांत कटकधोंड		
२४	प्रिती रामचंद्र कोलेकर		
२५	अंजली मधुकर नागटीळक		

[Signature]
समन्वयक

[Signature]
Coordinator IQAC
L. B. P. M. Mahavidyalaya,
Solapur.

[Signature]
Principal
Laxmibai Bhaurao Patil
Mahila Mahavidyalaya
Solapur.


रयत शिक्षण संस्थेचे
लक्ष्मीबाई भाऊराव पाटील महिला महाविद्यालय, सोलापूर

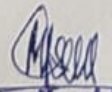
क्रीडा अहवाल
(योग प्रशिक्षण कोर्स) YOGA COURSE

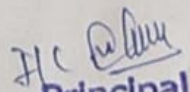
दि.१८/९/२०१४

लक्ष्मीबाई भाऊराव पाटील महिला महाविद्यालयात सन २०१४ या शैक्षणिक वर्षात क्रिडा विभागाच्या वतीने योगासन प्रशिक्षण कोर्स दि.१७/८/२०१४ ते १७/९/२०१४ या कालावधीत घेण्यात आला. या कोर्ससाठी वेगवेगळ्या वर्गातील २५ विद्यार्थिनी सहभाग नोंदविला होता. या मध्ये सुर्यनमस्कार, ताडासन, कपालभाती, वृक्षासन, धनुरासन, प्राणायाम इ.योगप्रकारचे प्रात्यक्षिक करून घेण्यात आले. तसेच महाविद्यालयातील विद्यार्थिनींना सौ. हेमांगी बेळसाळे यांनी योग अभ्यासाचे महत्त्व पटवून दिले.

योगासनमुळे शारीरिक, बौद्धिक व आध्यात्मिक विकास कसा होतो हे पटवून देण्यात आले. हा कोर्स घेण्यासाठी महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ. रावसाहेब ढवन, उपप्राचार्य राजेंद्रसिंह लोखंडे, यांचे मार्गदर्शन मिळाले तसेच योगशिक्षिका सौ. हेमांगी बेळसाळे, हिचे सहकार्य लाभले.


क्रीडा प्रमुख


Coordinator IQAC
L. B. P. M. Mahavidyalaya,
Solapur.


Principal
Laxmibai Bhaurao Patil
Mahila Mahavidyalaya,
Solapur.