

International Day of Yoga 21st June 2016

COMMON YOGA PROTOCOL (CYP) 2016

1. Prayer: Any Meditative Posture with Namaskara Mudra and ending with Namanmudra.

1) Om Chanting - 3 times

PRAYER:

ॐकारं बिंदु संयुक्तम नित्यं ध्यायन्ति योगिनः। कामदं मोक्षदं चैव ओंकाराय नमो नम:।।

2. Pawan Muktasana Part - I

(Loosening Practices) (Neck, Shoulders, Trunk, Knees and Toes loosening movements)

3. Yogasana (Yoga Postures)

A) Standing Posture

1. Hastapadasana

2. Chakrasana

B) Sitting Posture

3. Vajrasana

4. Ushtraasana (Ardha for bigginners)

5. Vakraasana

C) Prone Lying Posture

6. Makarasana

7. Bhujangasana

8. Shalabhaasana

D) Supine Lying Posture

9. Utthitapaadaasana

10. Pawan Muktasana Part - II

11. Shavaasana

आंतरराष्टीय योग दिवस

२१ जन २०१६ सामायिक योग साधना सची

प्रार्थना - ध्यानात्मक आसन स्थिती घेऊन नमस्कार मुद्रेमध्ये प्रार्थना व शेवटी नमनमुद्रा

प्रणवोच्चार - ३ आवर्तने

प्रार्थना :

पवनमुक्तासन भाग - १

(सांधे सैल करणारी क्रिया)

योगासने

टंडस्थिती

हस्तपादासन

चकासन

बैतक स्थिती

वजासन

उष्ट्रासन / सुलभ उष्ट्रासन

वक्रासन

विपरीत शयनस्थिती

मकरासन

भजंगासन

शलभासन

शयनस्थिती

उत्थित पादासन

पवनमुक्तासन भाग - २

शवासन

4. Kapaalbhaati:

(1 cycle of 20-30 strokes) This cycle will be followed by deep breathing.

5. Pranavama:

- 1. Nadi Shodhana / Anuloma Viloma Pranayama (5 rounds)
- 2. Sheetali Pranayama (5 rounds)
- 3. Bramari Pranayama (5 rounds) (Bhramari Rechaka)
- 4. Dhyana in any comfortable Posture (eyes closed)
- End of Yoga Practice Session with Shavasan and Sankalpa

Followed by Shanti Paatha.

Sankalp:

I commit myself to always be in a balanced state of mind. It is in this state that my highest selfdevelopment reaches its greatest possibility. I commit to do my duty towards the promotion of peace, health and harmony.

Shanti Paatha:

Sarve Bhavantu Sukhinah Sarve Santu Niramayah Sarve Bhadrani Pashyantu Maa Kaschit Dukha Bhaabhavet

Om Shantih Shantih Shantih

शांतीपात :

के लिये बद्ध हूँ।

संकल्प:

कपालभाती -

प्राणायाम -

(५ आवर्तने)

(डोळे बंद)

१ आवर्तन (२० ते ३० वेळा)

आवर्तन संपल्यावर दीर्घ शसन

नाडी शोधन / अनलोम-विलोम

शीतली प्राणायाम (५ आवर्तने)

भ्रामरी प्राणायाम (५ आवर्तने)

सुखावह आसनात ध्यान

साधनेअंती संकल्पासह शवासन

हमे अपने मन को हमेशा संतलित रखना है।

इसी में ही हमारा आत्मविकास समाया है।

मै शांती. आनंद और स्वास्थ्य के प्रचार

सर्वे भवन्त सखिनः । सर्वे सन्त निरामयाः ।। सर्वे भद्राणी पश्यन्तु । मा कश्चित दुःख भागभवेत ।।

ॐ शांति: शांति: शांति:

NOTE: INSTITUTIONAL YOGA PRACTICES (IYP) are allowed. Reference Common Yoga Protocol (CYP) 2016. By (Dr. I. V. BASAVARADDI)

Member Secretary, IDY-2016, Yoga Expert Committee, MINISTRY OF AYUSH, GOVT, OF INDIA, NEW DELHI,

Special Note: We have not taken cent percent original syllabus. Under 'Institutional Practices' little bit change is there.

समाजोपरोगी प्रकत्प

Socially Relevant Projects

Swami Vivekanands's divine message - "Yoga should not remain only a thought movement, but it should be made socially relevant". Inspired by this divine message Guruvarya Anna Vyayahare conceived, planned and successfully implemented 32 projects. Following award winning papers were presented by devoted yoga teachers in International Yoga Conferences, (Figures in bracket show 1st or 2nd ranking.)

- 1) Yoga for Jail Inmates (2) (Silver Medal in Bankok Conference)
- Guruvarva Anna Vvavahare
- 2) Computer vision syndrome & Yoga (1) Dr. Ulka Natu
- 3) Yoga for Dentists (2)

- Dr. Aiit Oak - Dr. Ajit Oak
- 4) Table Tenis Players & Yoga (2) 5) Menstrual Disorders & Yoga (2)
- Dr. Ulka Natu
- 6) Pregnancy and Yoga (2) (Project Yogankur)
- Dr. Ulka Natu

- Dr. Vimal Borgaonkar

- 7) Anxiety related Disorders and Yoga (1) Dr. Ulka Natu
- 8) Medha Samskar (1) - Guruvarva Anna Vvavahare (Memory increasing and Yoga)
- 9) Diabetes and Yoga (1)

winning final round.)

10) Yoga for mentally affected patients of Regional Mental Hospital, Thane, - Dr. Vimal Borgaonkar (This project was highly appreciated by all the delegates of 2012 Kaivalyadham, Lonavala Conference. It was selected for prize

अपूर्व योगदान

याशिवाय इतर अनेक समाजोपयोगी योग प्रकल्प आहेत की ज्यांना कोणताही पुरस्कार मिळाला नाही, पण जे चांगलेच गाजले. हे केवळ घड शकले ते निष्ठेने व समर्पित वृत्तीने कार्य करणारे जवळपास २०० योगशिक्षक व इतर कार्यकर्ते यांच्या योगदानामुळेच! कोणालाही कोणत्याही प्रकारचे मानधन देण्यात येत नाही: हीच खरी मंडळाची श्रीमंती आहे असे वाटते

> योगविद्येची कालसापेक्ष चतुःसूत्री - Four 'S' Yoga समाजयोग, सहजयोग, सातत्ययोग व सूक्ष्मयोग - स्वामी सत्यकर्मानंद - Swami Satyakarmananda



घंटाळी मित्र मंडळ, योग विभाग, ठाणे. Ghantali Mitra Mandal, Yoga Vibhag, Thane.

योगशिक्षण पदविका अभ्यासक्रम क्र. २२

(योग शिक्षक प्रशिक्षण अभ्यासक्रम) महाराष्ट्र सरकार मान्यताप्राप्त अभ्यासक्रम सत्र १ व सत्र २ यामध्ये अभ्यासकमाची विभागणी केली आहे

एकुण कालावधी : १६ जुलै २०१६ ते १० जून २०१७

Yoga Education Diploma Course No. 22

(Yoga Teachers' training Course) Recognized by Government of Maharashtra

Course divided in Term I and Term II. Total duration: 16th July 2016 to 10th June 2017.

सहयोग मंदिर, ठाणे, (मराठी) अ) सोमवार ते शनिवार सकाळी ६ ते ७.१५ ब) शनिवार व रविवार फक्त सकाळी (तपशील छापील अभ्यासक्रमात) Hiranandani, Thane. (English) Saturday and Sunday Morning only गुरूकुल हायस्कुल, घाटकोपर.(हिंदी) सोमवार ते शनिवार रोज सकाळी ५.४५ ते ७

प्रवेशासाती संपर्क : घंटाळी मित्र मंडळ कार्यालय : २५३६१३४९

- १) सुषमा सौंदत्तीकर : ९८२०९ ७६२१२, सुवर्णा केळकर : ९८१९४ ०३६३९, रुपाली सुपे : ९९६७३ १५१०६ साप्ताहिक वर्गांसाठी - ओमप्रकाश भंडारी : १८२१० ३५५६७
- 2) Hiranandani, Thane, : Girish Kulkarni : 98202 37039. Anand Sahasrabudhe: 98203 41193, Rajesh Iver: 98202 33498
- ३) गुरुकुल हायस्कूल, घाटकोपर. : पंकज मेहता : ९३२२५ १७४९४

छापील अभ्यासक्रम मंडळाचे कार्यालयात मिळेल Printed syllabus available in G.M.M. Office.

कार्यालयाचा पत्ता : तळ मजला. देवेंद्र अपार्टमेंटस. सहयोग मंदिराशेजारी. घंटाळी, ठाणे (प.) ४००६०२. फोन : २५३६ १३४९

वेळ : सोमवार ते शनिवार स. ११ ते १ आणि सोमवार ते शुक्रवार सायं. ७.३० ते ८.३० रविवार आणि सार्वजनिक सुट्यांच्या दिवशी कार्यालय बंद राहील.

E-mail: gmmyoga@yahoo.co.in Website: www.anandyog.org