



Sankalpana Foundation's

ARNAV AYURVEDIC MEDICAL COLLEGE & C.N.S. AYURVEDIC CHIKITSALAYA

Ref. No. :

Date :

LIST OF YOGA SECTION

Yoga Hall with mats, Yoga Teacher/Expert

- All types of Yogason models
- All types of Yogason Charts are as follows:-
 1. सूर्य नमस्कार
 - a) प्राणामासन
 - b) हस्तउत्थानासन
 - c) पादहस्तासन
 - d) अश्वसंचालनासन
 - e) पर्वतासन
 - f) अष्टांग नमस्कार
 - g) भुजंगासन
 - h) पर्वतासन
 - i) अश्वसंचालनासन
 - j) पादहस्तासन
 - k) हस्तउत्थानासन
 - l) प्रणामासन
 2. अर्धकटिचक्रासन
 3. पादहस्तासन
 4. अर्धचक्रासन
 5. त्रिकोणासन
 6. पद्ममासन
 7. स्वस्तिकासन
 8. वज्रासन
 9. भद्रासन
 10. उष्ट्रासन
 11. पश्चिमोत्तानासन

Pratibha Sachan



12. गोमुखासन
13. अर्द्ध मत्स्येन्द्रासन
14. सिद्धासन
15. पवनमुक्तासन
16. सर्वांगासन
17. मत्स्यासन
18. चक्रासन
19. शवासन या मृतासन
20. भुजंगासन
21. शलभासन
22. धनुरासन
23. मकरासन
24. अधोमुखाश्वानासन
25. अधोमुखावृक्षासन
26. आकर्ण धनुरासन
27. अननासन
28. अन्जनेयासन
29. अष्टवक्रासन
30. ब्रह्मकोणासन
31. बकासन / ककासन
32. बालासन
33. भैरवासन / अण्कुशासन
34. भरद्वाजासन
35. भुजपीडासन
36. बीडालासन / मार्जरीआसन
37. उर्ध्वअनुरासन / चक्रासन
38. उर्ध्वमुखश्वानासन
39. उत्कटासन
40. उत्तानासन
41. वसिष्ठासन
42. विपरित दण्डासन
43. विपरित करणि
44. विपरित वीरभद्रासन
45. वीर भद्रासन
46. वीरासन / ध्यान वीरासन
47. वृक्षासन
48. वृश्चिकासन
49. योगनिद्रासन

Pratibha Sachan




50. चतुरंगादण्डासन
51. दण्डासन
52. दुर्वासन
53. गर्भासन
54. गरुडासन
55. गोमुखासन
56. गोरक्षासन
57. हलासन
58. हनुमनासन
59. कर्णपीडासन
60. क्रयोनासन
61. कौण्डिन्यसन
62. कौन्चासन
63. कुक्कुटासन
64. कुर्मासन
65. मकरासन
66. मालासन
67. मन्दुकासन
68. मरीच्यासन
69. मत्स्यासन
70. मत्स्येन्द्रासन
71. मयुरासन
72. मुक्तासन
73. नटराजासन
74. नावासन / परिपूर्ण नावासन / नौकासन
75. पद्मासन परिधासन
76. पार्श्वकोणासन
77. पश्चोत्तनासन
78. पारासन
79. पश्चिमोत्तासन
80. पिन्चममुरासन
81. प्रसारित पादोत्तानासन
82. राजकमोनासन
83. शतभासन
84. सातम्बसर्वागासन
85. समकोणासन
86. शवासन
87. सेतुबन्ध सर्वागासन

Trishita Suben



88. सिद्धासन
89. शीर्षासन
90. सुखासन
91. सुप्त पादगुष्ठासन
92. टिट्ठीभासन
93. त्रिकोणासन / उत्थिन त्रिकोणासन
94. त्रिविक्रमासन
95. उपविष्टा कोणासन


Dr. Pratibha Sachan
President

