



Arnav Ayurvedic Medical College & C.N.S. Hospital

(A Unit of Sankalpna Foundation Society) Approved by N.C.I.S.M. / AYUSH, New Delhi,
Affiliated to Mahayogi Guru Gorakhnath Ayush University, Gorakhpur,
College Code :- AYU0771 / MGGAU - AULA116

LIST OF YOGA SECTION

Yoga Hall with mats, Yoga Teacher / Expert

- All types of Yogasan models
- All types of Yogasan 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) पादहस्तासन
 - j) हस्तउत्थानासन
 - k) प्रणामासन
2. अर्धकटिचक्रासन
3. पादहस्तासन
4. अर्धचक्रासन
5. त्रिकोणासन
6. पद्ममासन
7. स्वस्तिकासन




PRINCIPAL/MS
Arnav Ayurvedic Medical College
& CNS Hospital
Satrikh-Harakh Road, Satrikh-Barabanki 225122 (U.P.)

Satrikh - Harakh Road, Satrikh, Barabanki (U.P.)-225122

Contact : +91 93500 03257/88, +91 98391 82544, Website : <http://www.arnavayurvedicmedicalcollege.com>

E-mail : dr.pratibhasachan@gmail.com / 2020ayu0771@gmail.com



8. वज्रासन
9. भद्रासन
10. उष्ट्रासन
11. पश्चिमोत्तानासन
12. गोमुखासन
13. अर्द्ध मत्स्येन्द्रासन
14. सिद्धासन
15. पवनमुक्तासन
16. सर्वांगासन
17. मत्स्यासन
18. चक्रासन
19. भुजंगासन
20. शलभासन
21. धनुरासन
22. मकरासन
23. बालासन
24. बीडालासन / मार्जरीआसन
25. उर्ध्वअनुरासन / चक्रासन
26. उत्कटासन
27. उत्तानासन
28. वीर भद्रासन
29. वीरासन / ध्यान वीरासन
30. वृक्षासन
31. दण्डासन
32. गोमुखासन
33. हलासन
34. कुक्कुटासन
35. कुर्मासन
36. मकरासन
37. मालासन
38. मत्स्यासन
39. मत्स्येन्द्रासन
40. मयुरासन
41. पश्चिमोत्तासन
42. शवासन
43. सेतु बंधासन
44. सिद्धासन




 PRINCIPAL/MS
 Arnava Ayurvedic Medical College
 & CNS Hospital
 Satrikh-Harakh Road, Satrikh-Barabanki-225122 (U.P.)



45. शीर्षासन
46. सुखासन
47. त्रिकोणासन / उत्थिन त्रिकोणासन
48. नौकासन
49. त्राटक
50. जालंधर बंध
51. कपालभाति प्राणायाम
52. षण्मुखी मुद्रा
53. ज्ञान मुद्रा
54. सुप्त बज्रासन
55. शशांकासन
56. भुजंगासन
57. विशुद्ध प्राणायाम
58. सूर्य भेदी प्राणायाम
59. उज्जायी प्राणायाम
60. शीतली प्राणायाम
61. शीतकारी प्राणायाम
62. भस्त्रिका प्राणायाम
63. भ्रामरी प्राणायाम




PRINCIPAL/MS
Arnav Ayurvedic Medical College
& CNS Hospital
Satrikh-Harakh Road, Satrikh-Barabanki, 225122 (U.P.)