

MADANAPALLE INSTITUTE OF TECHNOLOGY & SCIENCE (UGC - AUTONOMOUS)

Report on International Yoga Day Celebrations - 2017 Organized by NSS Cell - MITS 21 June 2017



Report Submitted by: Dr K V V Raaju – NSS Program Officer, MITS

Yoga is an old discipline from India. It is both spiritual and physical.

Yoga uses breathing techniques, exercise and meditation. It claims to improve health and happiness.

Third International yoga day was celebrated at MITS, Madanapalle on 21st June 2017. On this occasion eminent people of MITS shared and cherished their experiences.

The following demonstrations organized by yoga guru **SRI NAGESWARA RAO GARU.**

- 1) Prayer, Sadilaja /Cālana Kriyas/Loosening Practices
- 2) Neck Bending
- 3) Trunk Movement
- 4) Knee Movement
- 5) Yogāsanas
- 6) Standing Posture
- 7) Tādāsana
- 8) Vṛikṣāsana
- 9) Pāda-Hastāsana
- 10) Ardha Cakrāsana
- 11) Trikoṇāsana
- 12) Content B. Siting Posture
- 13) Bhadrāsana
- 14) Ardha Uṣṭrāsana
- 15) śa ānkāsana
- 16) Vakraśana
- 17). Pron Postures
- 18) Bhujangāsana
- 19) Śalabhāsana
- 20) Makarāsana
- 21) D. Supine Postures
- 22) Śetubandhāsana
- 23) Pavanamuktāsana
- 24) Śavāsana
- 25) Kapālabhāti
- 26) Prāṇāyāma
- 27) Nadi odhana / Anuloma Viloma Prāṇāyāma
- 29) Bhr marī Prāṇāyāma
- 30) Dhyāna in Śambhavī Mudra
- 31) Sankalpa
- 32) Śantih Pātha
- 33 Textual References.

Dr C Yuvaraj, Principal said ‘Yoga is an invaluable gift of ancient Indian tradition.’ He narrated various events caused to celebrate International Yoga day all over the world. Dr Rama Prasad Rao, Dean (IIIC) said that Yoga is the best medicine to solve problems and to keep away from diseases. Dr Sremmant Basu, Dean (Administration) shared his experiences with their colleagues regarding Yoga practices. V Maruthi Prasad, Senior Manager Communications also participated and coordinated the event. Yoga guru Sri Nageswara Rao Garu, who is the trainer for the protocol, said ‘Yoga is not an exercise but to discover the sense of oneness within ourselves and with the world and nature.’ He explained the benefits of Yoga to maintain good health and to achieve goals in one’s life. At the end of the session he taught the faculty, Research scholars and students about different yoga Asana, Surya Namaskaram and Pranayamam. NSS volunteers, and students from MITS Student Clubs participated the event with great enthusiasm.

Paper Clips:

- ఘనంగా ప్రపంచ యోగా దినోత్సవం

యోగాతో ఆరోగ్యం..ఆనందం
కురబలకోట: యోగాతో ఆరోగ్యంతో పాటు ఆనందం కలుగుతుందని అంగళ్లు మిట్స్ ఇంజనీరింగ్ కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ యువ రాజ్ అన్నారు. యోగా డేని పురస్కరించు కుని బుధవారం జరిగిన సభలో ఆయన మాట్లాడారు. యోగాతో జీవనవికాసం కలుగుతుందని చెప్పారు.

యోగా గురువు నాగేశ్వర్ రావు, విద్యార్థులు, అధ్యాపకులు పాల్గొన్నారు.



కురబలకోట: అంగళ్లు మిట్స్ లో యోగా చేస్తున్న విద్యార్థులు

‘జీవన విధానం ప్రకృతి సౌజన్యం యోగా’

‘యోగతో ఆరోగ్యం’

మనిషి దేహదారుడ్యం, ఆత్మవిశ్వాసం, ఉత్సాహం, మానసిక ప్రశాంతత, జ్ఞాపకశక్తి, పరిపూర్ణచైతన్యంతో సరికొత్త ఆలోచనా విధానాలు యోగా సనాలు ఉపయోగపడుతాయని యోగా గురువు నాగేశ్వర్ అన్నారు. బుధవారం అంగళ్లు సమీపంలోని మిట్స్ ఇంజనీరింగ్ కళాశాల ఆధ్వర్యంలో విద్యార్థులు, అధ్యాపకులతో యోగాదినోత్సవం నిర్వహించారు. ప్రతి అధ్యాపకులు, విద్యార్థి యోగాసనాలు అలవరుచుకోవాలన్నారు. మిట్స్ ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ యువరాజ్ మాట్లాడుతూ యోగా జీవనవిధానంలో ఓ భాగం కావాలన్నారు. ఈకార్యక్రమంలో విద్యార్థులు, అధ్యాపకులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.