

GOVERNMENT DEGREE COLLEGE

RAYACHOTY, ANNAMAYYA DISTRICT, A.P.516269

(Accredited with C grade by NAAC)

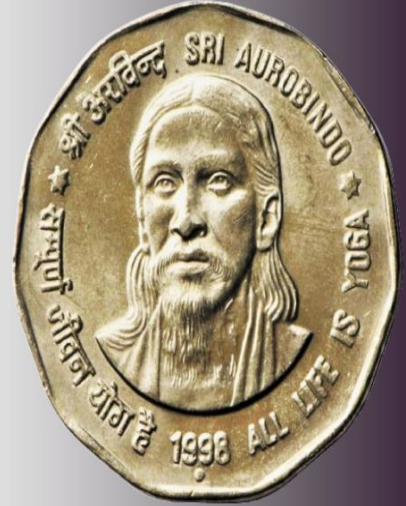
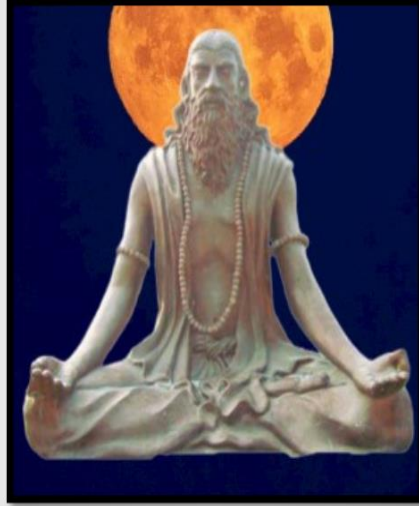




GOVERNMENT DEGREE COLLEGE
RAYACHOTY, ANNAMAYYA DISTRICT, A.P.516269
 (Accredited with C grade by NAAC)



10 DAYS FREE YOGA TRAINING CAMP
 12.06.2022 - 21.06.2022
 BY DEPT. OF ENGLISH AND NCC UNIT, GDC RAYACHOTY



'ALL LIFE IS YOGA'
-SRI AUROBINDO

Invocation to Patanjali

శ్రీ పతంజలి మహర్షి
 ప్రార్థన

'యోగేన చిత్తస్య పదేన
 వాచాం
 మలం శరీరస్య చ
 వైద్యకేన
 యోఽపాకరోత్తం ప్రవరం
 మునీనాం
 పంతంజలిం
 ప్రాంజలిరానతోఽస్మి
 ఆబాహు పురుషాకారం
 శంఖ చక్రాసి ధారిణం సహస్ర శిరసం
 శ్వేతం ప్రణమామి పతంజలిం'



యోగం ద్వారా మనసు స్థిరం, వ్యాకరణం ద్వారా
 మాటను,
 వైద్యం ద్వారా దేహాన్ని పరిశుద్ధం చేసి



అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవ కుభాకాంక్షలు

తేదీ: 21-06-2022, మంగళవారం
ఆజాదికా అమృత మహోత్సవం

మంత్రి అధ్యక్షులు
 రాయచోటి గౌరవ శాసనసభ్యులు
గౌ. శ్రీ గడికోట శ్రీకాంత్ రెడ్డి గారు
 అధ్యక్షులు
 గౌ. శ్రీ గిరిజా గారు
 సహాయక అధ్యక్షులు
గౌ. శ్రీ హర్షవర్ధన్ రాజు గారు

అన్నమయ్య జిల్లా కేంద్రమైన రాయచోటిలో అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవ వేడుకలు సందర్భంగా
 12-06-2022 నుండి 21-06-2022 వరకు

ఉచిత యోగా శిక్షణ

వేదిక : ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల, రాయచోటి.

యోగా ర్యాలీ
 21-06-2022 వ తేదీ ఉదయం 8:00 గంటకు

అధ్యక్షులు
 డా. పి. హర్షవర్ధన్ రాజు
 ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల, రాయచోటి

అధ్యక్షులు
 డా. ఎం. మధుసూదన్ గారు
 ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల, రాయచోటి

అధ్యక్షులు
 డా. కె. కె. సుబ్బారావు
 IQAC కో ఆర్డినేటర్

అధ్యక్షులు
 డా. డి. వెంకట రమణ
 అసోసియేట్ యు.సి.సి. అధ్యక్షులు



10 DAYS FREE YOGA TRAINING CAMP
INAUGURAL SESSION
RESOURCE PERSON : DR. K. V. RAGHUPATHI



10 Days Free Yoga Training was conducted at Govt. Degree College, Rayachoty. The resource person was Dr. K.V. Raghupathi. He gave training to the students and NCC cadets for 10 days. The students and cadets were presented participation certificates by Dr. K.V. Raghupathi. The programme was organised by 157/30, NCC Unit, under the command of Lt.T. Venkata Ramana as per the guidance and directions of Dr. Harsha Latha, Principal, Govt. Degree College, Rayachoty. 60 students and NCC cadets were participated in the Yoga Training camp and received Yoga Certificates from Dr. K.V. Raghupathi, Resource Person from Tirupati, who was a Life Time Achievement Awardee by AYUSH-2018, New Delhi.





GOVERNMENT DEGREE COLLEGE RAYACHOTY, ANNAMAYYA DISTRICT, A.P.516269 (Accredited with C grade by NAAC)





GOVERNMENTDEGREECOLLEGE
RAYACHOTY, ANNAMAYYA DISTRICT, A.P.516269
(Accredited with C grade by NAAC)



DISPLAY OF VARIOUS ASANAS, ON THE OCCASION OF 8th INTERNATIONAL DAY OF YOGA, IDY-2022



DISPLAY OF VARIOUS ASANAS, ON THE OCCASION OF 8th INTERNATIONAL DAY OF YOGA, IDY-2022





GOVERNMENT DEGREE COLLEGE RAYACHOTY, ANNAMAYYA DISTRICT, A.P.516269 (Accredited with C grade by NAAC)



11

10 DAYS FREE YOGA TRAINING CAMP (IDY-2022), GDC RAYACHOTY



Sri Rama Chandra Reddy, Junior Asst. Successfully Completed 10 days free Yoga Training



Dr. K.V. Raghupathi, (Yoga Guru and Resource Person) is presenting the certificate to Lt. T. Venkata Ramana (ANO, 157/30, NCC Unit) Lec.in English who successfully organised 10 Days Free Yoga Training Camp at Govt Degree College, Rayachoty.



P. Sudarshan, SUO, receiving 10 Days Free Yoga Training Participation Certificate from Dr. KV Raghupathi



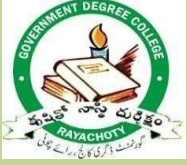
A. Sravani, receiving Participation in 10 Days Free Yoga Training Certificate from Dr. KV Raghupathi

యోగా ఫర్ లైఫ్ : ఎన్సీసీ క్యాడెట్స్



యోగా చేస్తున్న ఎన్సీసీ విద్యార్థులు

రాయచోటిచాన్, జూన్ 21(ప్రభున్యూస్): పట్టణంలోని చిత్తూరు రోడ్డులో ఉన్న ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాలలో 10 రోజుల పాటు ప్రముఖ యోగా గురువు, యోగా గ్రంథాల రచయిత డా.రఘుపతి ఉచిత శిక్షణలో 8వ అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం నాడు శిక్షణ పూర్తి చేసుకున్న విద్యార్థులకు ఎన్సీసీ విద్యార్థులకు మంగళవారం ధృవపత్రాలను అందజేశారు. ఈ ధృవపత్రాలను డా.రఘుపతి చేతుల మీదుగా అందజేశారు. అనంతరం ప్రిన్సిపల్ డా.హర్షలత ఆధ్వర్యంలో యోగా ర్యాలీ నిర్వహించారు. యోగా ఫర్ పీస్ మరియు యోగా ఫర్ లైఫ్ అంటూ క్యాడెట్లు నినాదాలు చేశారు. కళాశాల నుండి బంగ్లా నేతాజీ సర్కిల్ వరకు ర్యాలీ నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమాన్ని కళాశాల ఎన్సీసీ అధికారి వెంకటరమణ పర్యవేక్షించారు.



GOVERNMENT DEGREE COLLEGE
RAYACHOTY, ANNAMAYYA DISTRICT, A.P.516269
 (Accredited with C grade by NAAC)



A Certificate Course on Yoga :

The 157/30 NCC Unit has introduced A Certificate Course on Yoga in our College. The course consists of 100 marks.

A. Practicals 40 points B. Theory. 60 points Total. 100 points

The Practical 40 Marks

- 1) 40 Marks for Practicals will be awarded to the students who attend to the 10 Day Free Yoga Training Camp which starts from 12.06.2022 to 21.06.2022.
- 2) A Certificate of Participation
- 3) A Participation Certificate is also will be given to the participated students.
- 4) Next the students should write a Theory Test for the remaining 60 marks.
This is the total process for this 10 Days Yoga Training Camp.
All the best to the Aspirants/Students & Cadets on behalf of Principal and Staff.

The Practical Training was given in the following Asanas: **వజ్రాసన**

**వజ్రాసన
(మొదటి
ఆవృతం)**
 1.
పర్వతాసనము
 2. నమస్కారాసన
 3. బాలాసన
 4. పిండాసన
 5. మలాసన

**వజ్రాసన
(రెండవ ఆవృతం)**
 1. నమస్కారాసన
 2. అధోముఖ
 స్వనాసనా
 3. దండాసన
 4. ఊర్ధ్వముఖ
 స్వనాసనా
 5. అధోముఖ
 స్వనాసనా
 6. నమస్కారాసన
 7. వజ్రాసనం

వజ్రాసన (మూడవ ఆవృతం)
 1. వజ్రాసనం
 2. నమస్కారాసన
 3. అధోముఖ స్వనాసన
 4. వీరభద్రాసన 1(కుడి)
 5. వీరభద్రాసన 2(ఎడమ)
 6. దండాసన
 7. ఊర్ధ్వ ముఖ స్వనాసన
 8. మార్జర ఆసన
 9. అర్ధ ఉష్ఠాసన
 10. నమస్కారాసన
 11. వజ్రాసనం



**సూర్య
 నమస్కారాలు**

1. సమస్థితి ఆసనం
2. ఆత్మాంజలి ముద్ర
3. హస్త ఉత్థానాసన
4. పాద హస్తాసన
5. అస్వ సంచలన ఆసనం
6. అధోముఖ స్వనాసన
7. అష్టాంగ నమస్కారాసన
8. ఊర్ధ్వముఖ స్వనాసన
9. అధోముఖ స్వనాసన
10. అస్వా సంచలన ఆసనం
11. పాద హస్తాసన

LYING DOWN ASANAS:

(వెల్లకిలా పడుకుని వేయు ఆసనాలు)

A . ఊర్ధ్వ ప్రసారిత పాదాసన

1. 15°
2. 45°
3. 90°

B. పవన ముక్తాసనము ఏక పాద

పవనముక్తాసనం
 అర్ధ నౌకాసనము
 విపరీత కర్ణ ముద్ర
 అర్ధ హాలాసనము
 అర్ధ సర్వాంగాసనా
 శవాసనం

LYING ON BELLY:

(బోర్లా పడుకుని వేయు ఆసనాలు)

ఏక పాద
 శళభాసనం
 భుజంగాసనం
 అర్ధ భుజంగాసనం
 పరిపూర్ణ
 భుజంగాసనం
 మకరాసనము

Mudras with Palm and Hand

- 1) జానముద్ర,
- 2) చిన్మూద్ర
- 3) యోని ముద్ర,
- 4) బైరవముద్ర,
- 5) హృదయముద్ర.

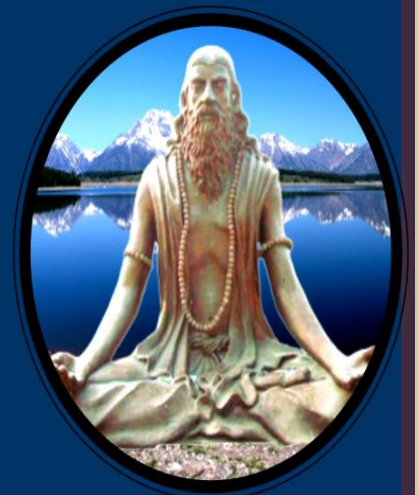
STANDING ASANAS

(నిలబడి వేయు ఆసనాలు)

1. తాడాసనము
2. అర్ధ వక్రాసనము
3. వృక్షాసనం
4. అర్ధ చక్రాసనం (కౌంటర్)
5. ఏక పాద హస్తాసనం
6. ఉత్తాన ఆసనం

ప్రాణాయామం

పూరకము
 రేచకము
 కుంభకము
 అనులోమ విలోమ
 సుదర్శన క్రియ
 భ్రస్తిక
 కపాలభాతి





Yoga Expert Felicitated



Dr. K. V. Raghupathi, a resident of Chiguruwada, Tirupathi, a Yoga Expert, who has been practicing Yoga in ancient Patanjali order for more than 40 years. He gave 10 days free Yoga Training for degree students and NCC Cadets of Govt. Degree College, Rayachoty from 12.06.2022 to 21.06.2022. Today on the 8th International Day of Yoga (IDY 2022) the training came to an end. The Principal, Staff and Students felicitated Dr. K.V. Raghupathi with a shawl and a memento. He was earlier being honoured with 'Life Time Achievement Award in Yoga' by the Central Ministry of AYUSH, New Delhi in 2018 due to his yogic life and yogic writings. He had delivered talks on Sri Aurobindo's 'Synthesis of Yoga' for 4 years at Sri Aurobindo Center, Tirupati. These talks were brought into a book form as 1. Yoga for Peace. That was his first book on yoga. Next he wrote 2. Yoga & Zen, 3. Hastha Yoga, 4. My Tryst With Yoga and 5. Dispersed Clouds: Discourses on Yoga. Right now one more book is in print with Motilal Benarsi Dass Publications, New Delhi.



GOVERNMENTDEGREECOLLEGE
RAYACHOTY, ANNAMAYYA DISTRICT, A.P.516269
 (Accredited with C grade by NAAC)



Felicitation to Dr. P. Harshalatha, Principal, Govt. Degree College, Rayachoty, by NCC SW Cadets



DISPLAY OF VARIOUS ASANAS, ON THE OCCASION OF 8th INTERNATIONAL DAY OF YOGA, IDY- 2022

