



YOGA ASANAS - యోగ ఆసనాలు

(BREATH : 5 TO 8 BREATHS IN EACH POSTURE)

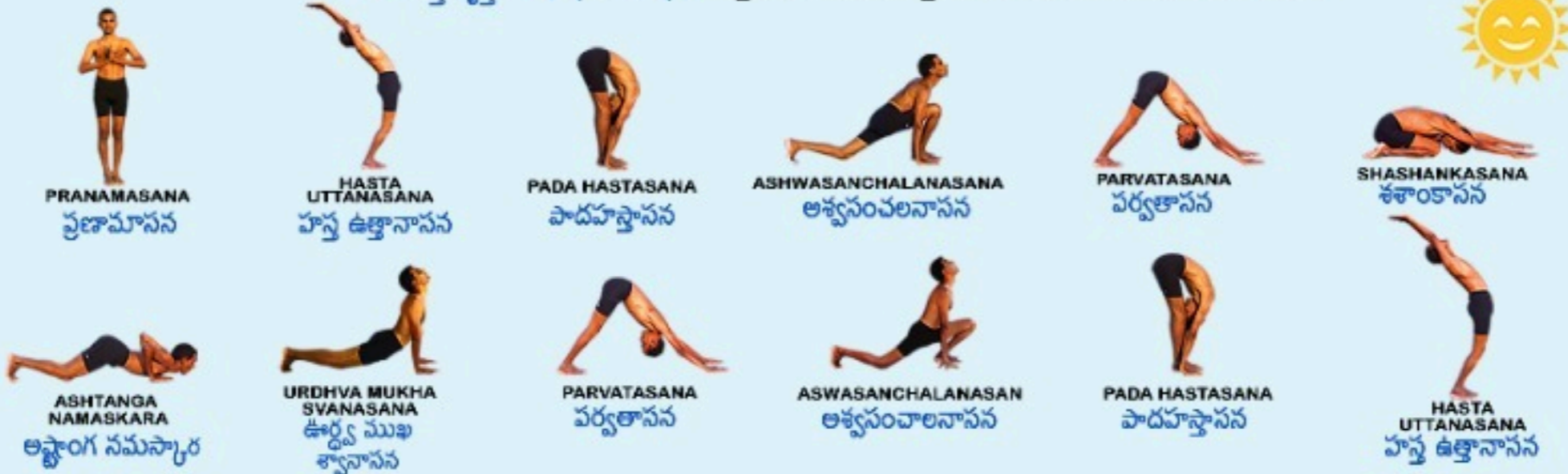
Mission to create **HEALTHY HAPPY HARMONIOUS WORLD**



Sri Srinivasa Alluri
Founder & President Manavata

SUN SALUTATION సూర్య నమస్కారము

యోగః చిత్త వృత్తి నిరోధః (PYS 1.2) : "Yoga is Removing The Fluctuations of the Mind"



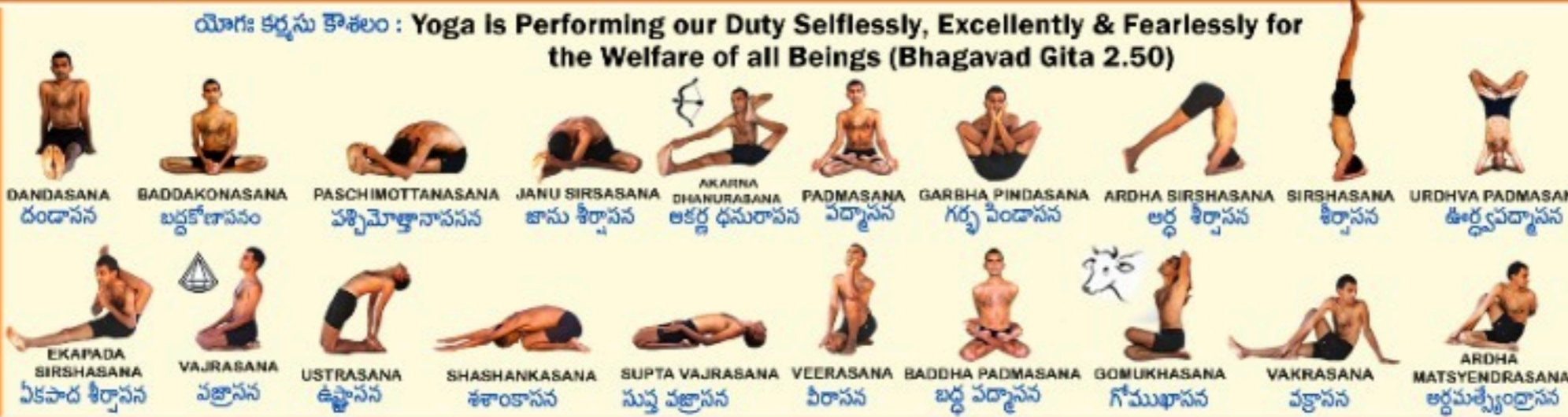
STANDING ASANAS

"స్థిర సుఖమ్ ఆసనమ్ (PYS 2.46)" : Constant Comfortable Body Posture is Asana.



SITTING ASANAS

యోగః కర్మసు కౌశలం : Yoga is Performing our Duty Selflessly, Excellently & Fearlessly for the Welfare of all Beings (Bhagavad Gita 2.50)



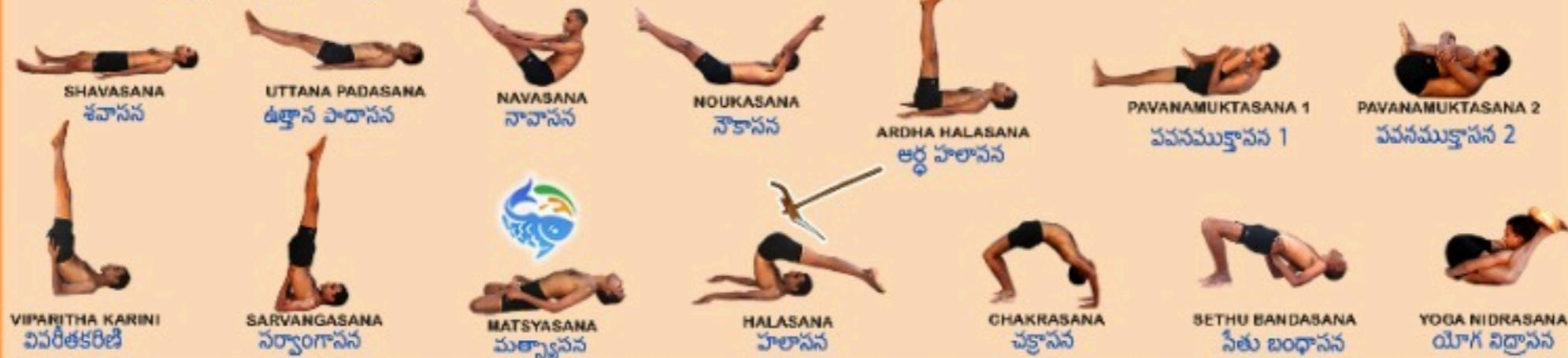
PRONE ASANAS

"మనస్సును ప్రశాంతంగా ఉంచే పద్ధతే యోగా" (యోగ వశిష్ట) "Yoga is a Method to Calm Down the Mind"



SUPINE ASANAS

అభ్యాసవైరాగ్యాభ్యాం తన్నిరోధః (PYS 1.12.) Practice and non-attachment is the way to control the mind



Kriyas & Pranayamas క్రియలు & ప్రాణాయామాలు



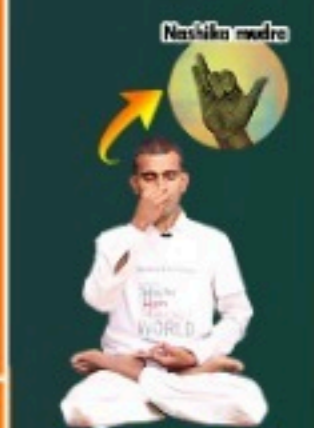
Jala Neti kriya జలనీతి క్రియ



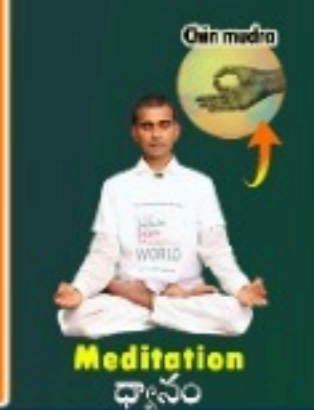
Bashtrika భస్మిక



Bhramari భ్రామరీ



Nadi shudhi నాడిశుద్ధి



Meditation ధ్యానం



విశ్వమూనవతా సంస్థ (Manavata)

Charity Number : 3417/01 (India), 1120315 (UK), 000918874 (USA) & UN ECOSOC

HO: Hyderabad, BO: University for Humanity, Natavalli & Manavata Ashram, Lolla

Yoga.manavata.org +91 9966673111



DONATE

