



DIVINE DHANWANTARI HOSPITAL & RESEARCH CENTRE

Pyarepur Saraiya, Barabanki,
Opp. Safdarganj Naveen Mandi,
Lucknow-Ayodhya National Highway
PHONE : 7880442221

Ref. No.

Date

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) हस्तउत्तानासन
 - b) पादहस्तासन
 - c) अश्वसंचालनासन
 - d) पर्वतासन
 - e) अष्टांग नमस्कार
 - f) भुजंगासन
 - g) पर्वतासन
 - h) पादहस्तासन
 - i) हस्तउत्तानासन
 - j) प्रणामासन
 - 2 अर्धकटिचक्रासन
 - 3 पादहस्तासन
 - 4 अर्धचक्रासन
 - 5 त्रिकोणासन
 - 6 पद्मासन
 - 7 स्वस्तिकासन
 - 8 वज्रासन
 - 9 भद्रासन
 - 10 उष्ट्रासन
 - 11 पश्चिमोत्तानासन
 - 12 गोमुखासन
 - 13 अर्द्ध मत्स्येन्द्रासन
 - 14 सिद्धासन
 - 15 पवनमुक्तासन
 - 16 सर्वांगासन
 - 17 मत्स्यासन
 - 18 चक्रासन

Medical Superintendent

Divine Dhanwantari Hospital & Research Centre,

Barabanki



DIVINE DHANWANTARI HOSPITAL & RESEARCH CENTRE

Pyarepur Saraiya, Barabanki,
Opp. Safdarganj Naveen Mandi,
Lucknow-Ayodhya National Highway
PHONE : 7880442221

Ref. No.

Date

- 19 भुजंगासन
- 20 शलभासन
- 21 धनुरासन
- 22 मकरासन
- 23 बालासन
- 24 बीडालासन / माजरीआसन
- 25 उध्वधनुरासन / चक्रासन
- 26 उत्कटासन
- 27 उत्तानासन
- 28 वीर भद्रासन
- 29 वीरासन / ध्यान वीरासन
- 30 वृक्षासन
- 31 दण्डासन
- 32 गोमुखासन
- 33 हलासन
- 34 कुक्कुटासन
- 35 कूमासन
- 36 मकरासन
- 37 मालासन
- 38 मत्स्यासन
- 39 मत्स्येन्द्रासन
- 40 मयूरासन
- 41 पश्चिमोत्तानासन
- 42 शवासन
- 43 सेतु बंधासन
- 44 सिद्धासन
- 45 शीषासन
- 46 सुखासन
- 47 त्रिकोणासन / उतथित त्रिकोणासन
- 48 नौकासन
- 49 त्राटक
- 50 जालंधर बंध

Medical Superintendent

Divine Dhanwantari Hospital & Research Centre,
Barabanki



DIVINE DHANWANTARI HOSPITAL & RESEARCH CENTRE

Pyarepur Saraiya, Barabanki,
Opp. Safdarganj Naveen Mandi,
Lucknow-Ayodhya National Highway
PHONE : 7880442221

Ref. No.

Date

- 51 कपालभाति प्राणायाम
- 52 षण्मुखी मुद्रा
- 53 ज्ञान मुद्रा
- 54 सुप्त वज्रासन
- 55 शशांकासन
- 56 भुजंगासन
- 57 विशुद्ध प्राणायाम
- 58 सूर्य भेदी प्राणायाम
- 59 उज्जायी प्राणायाम
- 60 शीतली प्राणायाम
- 61 शीतकारी प्राणायाम
- 62 भास्त्रिका प्राणायाम
- 63 भ्रामरी प्राणायाम

Medical Superintendent

Divine Dhanwantari Hospital & Research Centre,
Barabanki