

# ఎన్సీసీ క్యాడెట్లకు యోగా శిక్షణ కార్యక్రమం



యోగాపై ఎన్సీసీ క్యాడెట్లకు శిక్షణ ఇస్తున్న దృశ్యం

గజ్వేల్, జూన్ 18 (ప్రభన్యూస్):

గజ్వేల్లోని ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల బాలుర సముదాయంలో ఈనెల 21న జరగబోయే అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని శనివారం ఎన్సీసీ క్యాడెట్లకు యోగా శిక్షణ కార్యక్రమాన్ని ఎన్సీసీ ఆఫీసర్, లెఫ్టినెంట్ ఎం.భవాని ఏర్పాటు చేశారు. ఈ కార్యక్రమం యోగా నిష్ఠాతులైన కళాశాల వృక్షశాస్త్ర అధ్యాపకులు విజయభాస్కర్ రెడ్డి, చరిత్ర అధ్యాపకులు గణపతిరావు ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించబడింది. యోగాలోని వివిధ రకాల ఆసనాలు, ప్రాధాన్యత, వాటి ఆవశ్యకతను కళాశాల ఫిజికల్ డైరెక్టర్ రాజారావు తెలిపారు. కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ శ్రీనివాస్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ ఎన్సీసీ క్యాడెట్లు ఈ శిక్షణను వినియోగించుకొని 21న జరగబోయే అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవానికి సిద్ధం కావాలని సూచించారు.



# ఎన్సీసీ క్యాడెట్లకు యోగా శిక్షణ

నవతెలంగాణ - గజ్వేల్

స్థానిక ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల, బాలుర సముదాయంలో ఈ నెల 21 న జరగబోయే అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని పురస్కరించు కొని ఎన్సీసీ క్యాడెట్లకు యోగా శిక్షణ కార్యక్రమాన్ని కళాశాల ఎన్సీసీ



ఆఫీసర్ లెఫ్టినెంట్ యమ్.భవానీ ఏర్పాటు చేశారు. యోగా నిష్ణాతులైన కళాశాల వ్యక్త శాస్త్ర అధ్యాపకులు విజయ భాస్కర్ రెడ్డి, చరిత్ర అధ్యాపకులు గణపతి రావుల ఆధ్వర్యంలో కార్యక్రమం నిర్వహించారు. యోగాలోని వివిధ రకాల ఆసనాల ప్రాధాన్యతని, వాటి ఆవశ్యకతని కళాశాల ఫిజికల్ డైరెక్టర్ డాక్టర్ రాజారావు తెలిపారు. అనంతరం కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ ఏ. శ్రీనివాస్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ ఎన్సీసీ క్యాడెట్లు ఈ శిక్షణని వినియోగించుకుని, 21న జరగబోయే అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవానికి సిద్ధం కావాలని సూచించారు.

# ఎన్సిసి క్యాడెట్లకు యోగా శిక్షణ



ప్రజాపక్షం / గజ్వేల్: ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల, బాలుర సముదాయములో ఈ నెల 21న జరగబోయే అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని శనివారం ఎన్సీసీ క్యాడెట్లకు యోగా శిక్షణా శిబిరం నిర్వహించారు. కళాశాల ఎన్సిసి ఆఫీసర్ లెఫ్టినెంట్ భవాని నేతృత్వం వహించగా, యోగా నిష్ణాతులైన విజయ భాస్కర్ రెడ్డి, గణపతి రావుచే శిక్షణ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. అంతే కాకుండా యోగాలోని వివిధ రకాల ఆసనాల ప్రాధాన్యత, వాటి ఆవశ్యకతను కళాశాల ఫిజికల్ డైరెక్టర్ డాక్టర్ రాజారావు వివరించారు. అనంతరం కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ ఏ.శ్రీనివాస్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ ఎన్సీసీ క్యాడెట్లు ఈ శిక్షణ వినియోగించుకుని, 21న జరగబోయే అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవానికి సిద్ధమవ్వాలని కోరారు.

## Certificate Course on Basic Yoga

Government Degree College, Graynel, NCC, is offering a certificate course in Yoga, with an aim to impart basic concepts of Health and Yoga.

### Course Details:

Name of the certificate Course :-	Basic YOGIA
Duration :-	30 Hours
Period :-	
Course introductory session :-	
Class timings :-	8-9 AM and 4-5 PM

### Course objectives:

- To describe the basic principles and practice of yoga
- To attain both physical and mental health through yoga.
- To enable the student to have good health
- To practice mental hygiene
- To possess emotional stability.
- To integrate moral values.
- To attain higher level of consciousness

### Resource persons:

- Dr. G. Vijayabhaskar Reddy, Asst. Prof. of Botany
- S. Ganapathi Rao, Asst. Prof. of History

### Organizing Committee:

Convener : Lt. M. Bhawanis, NCC officer

member-I : Dr. Ch. Rajarao, Physical Director

member-II : L. Praveen Kumar, Asst. Prof. of Mathematics

member-III : Jabbar, ISKC Mentor & Technical Assistant.

Chairperson : Dr. A. Srinivas Reddy, Principal.

### Learning Outcomes:

- The student will be able to demonstrate proficiency at the poses covered in syllabus.
- The student will increase their dynamic flexibility in the work outcomes.
- The student will get and experience proper breathing techniques.
- Synchronize the mind and body.

### Assessment of performance

- Certificate of completion will be given to the students who attend all the classes and demonstrated well at end of course duration.
- Viva question for the theory and demonstration of practice is being observed by two examiners.

The course is designed on the basis of learning hours required by an average student.

### Theory - 10 Hrs.

#### Unit-I Introduction to YOGA.

- (i) Yoga, definition, aims and objectives.
- (ii) Rules and regulations to be followed by yoga practitioners.
- (iii) Introduction to yogic practices.

#### Unit-II: Yoga for Health promotion.

- (i) Brief Introduction to human body
- (ii) Role of yoga for health promotion
- (iii) Yogic attitudes and practices
- (iv) Holistic approach of yoga towards the health and diseases.
- (v) Introduction to yoga diet and its relevance and importance in yoga sadhana.
- (vi) Dinacharya and Rithucharya with respect of yogic lifestyle.

### Practice - 20 Hrs

1. Practice of Sukshmaniyama
2. Practice of Surya Namaskar
3. Practice of Asanas
  - A. Halasana
  - B. Pawanmuktasana
  - C. Bhujangasana
  - D. Shalabhasana
  - E. Gomukhasana
  - F. Vakrasana
  - G. Ustrasana
  - H. Mandukasana

- I. Shashankasana
- J. Janusirasana
- K. Vrukshasana
- L. Padahasthasana
- M. Pashchimottasana

- 4. Practice of Nadi Shudhi
- 5. Practice of Mudras and Bandha
- 6. Pranayamas
- 7. Meditation.

M. Bhavani

**M. BHAVANI**  
NCC Officer  
Govt Degree College (M)  
Gajwel Siddipet Dist

S.No.	Name of the student	Class	IT. No.	D-1	D-2	D-3	D-4	D-5	D-6	D-7	D-8	D-9	D-10	D-11	D-12	D-13	D-14	D-15
				14/05	16/05	17/05	18/05	17/05	21/05	21/05	23/05	24/05	25/05	26/05	27/05	28/05	30/05	31/05
01.	J. Gandeep Kumar	II B Com	TS20SDA565402	P	P	P	P	P	P	P	P	A	P	P	P	P	P	P
02.	K. Ajay	II B Com	TS20SDA565403	P	A	P	P	P	P	P	P	P	P	A	A	P	P	P
03.	K. Saichandu	II BA	TS20SDA565404	A	A	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
04.	N. Shraavan Kumar	II BSc	TS20SDA565405	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
05.	N. Nanda Kishore	II B Com	TS20SDA565407	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
06.	G. Shanthi Kumar	II B Com	TS20SDA565408	P	P	P	P	A	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
07.	P. Narsimlu	II BA	TS20SDA565409	P	P	P	P	P	P	P	A	A	P	P	P	P	P	P
08.	P. Chandu	II BSc	TS20SDA565410	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
09.	P. Sudhakar	II BSc	TS20SDA565411	P	P	A	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
10.	G. Gopikrishna	II B Com	TS20SDA565412	P	P	P	P	P	A	P	P	P	P	P	P	P	P	P
11.	S. Prashanth Reddy	II BA	TS20SDA565413	P	P	P	P	P	P	A	A	A	P	P	P	P	P	P
12.	K. Yashwanth	II B Com	TS20SDA565414	P	A	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
13.	P. Gandeep	II BSc	TS20SDA565419	P	P	P	P	P	P	A	P	P	P	P	P	P	P	P
14.	S. Narasimhaswamy	II BSc	TS20SDA565420	P	P	P	P	P	A	P	P	P	P	P	P	P	P	P
15.	K. Vijay	II BSc	TS20SDA565421	P	P	P	P	P	P	P	A	A	A	P	P	P	P	P
16.	S. Kishore	II BA	TS20SDA565422	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
17.	A. Vikram	II BA	TS20SDA565426	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
18.	R. Madhu	II B Com	TS20SDA565427	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
19.	M. Anil	II B Com	TS20SDA565428	P	P	P	P	P	P	P	P	P	A	A	A	P	P	P
20.	Ch. Dinesh	II B.A	TS20SDA565429	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
21.	K. Govindaraj	II B.A	TS20SDA565433	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
22.	M. Manigoud	I BSc	TS21SDA595305	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
23.	U. Balavineetha	I BSc	TS21SDA595307	P	P	P	A	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
24.	Md. Mudassir	I BSc	TS21SDA595309	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
25.	D. Ragesh	I BSc	TS21SDA595311	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	A	A	P
26.	G. Lulu	I BSc	TS21SDA595312	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
27.	G. Devender	I BSc	TS21SDA595313	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
28.	M. Prem Kumar	I BSc	TS21SDA595314	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	A
29.	K. Naga pras ad	I BSc	TS21SDA595322	P	P	P	P	P	P	P	A	A	A	P	P	P	P	P
30.	Md. Mastan	I BSc	TS21SDA595325	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	A	A	P	P	P





# GOVERNMENT DEGREE COLLEGE

GAJWEL, SIDDIPET DISTRICT

AFFILIATED TO OSMANIA UNIVERSITY

RE-ACCREDITED WITH 'B+' GRADE BY NAAC




## Certificate


This is to certify that K. Nagaprasad bearing roll number TS21SDA595322

of B.Sc (MPC) group has successfully completed a certificate course on "Yoga for healthy life"

of 30 days/hours duration held from 14-05-2022 to 31-05-2022

conducted by the department of NCC.

  
COMPTON  
NCC Officer  
Govt. Degree College (M)  
Gajwel, Siddipet Dist.

  
Principal  
Govt. Degree College (M)  
GAJWEL, Dist: Siddipet