



CSMSS
Ayurved Mahavidyalaya & Rugnalaya
Kanchanwadi, Aurangabad



PROJECT PROFORMA FOR INNOVATION

NAME OF DEPARTMENT: SWASTHVIRITTA AND YOGA

INCHARGE OF PROJECT: DR.SONAL ANTAPURKAR

DATE OF COMMENCEMENT: DEC 2018

TENTATIVE DATE OF PROJECT SUBMISSION: JAN 2019

TITLE PROJECT: MUDRA MODELS

PROJECT DESCRIPTION:

1. Photographs attached
2. 14 Mudra models made up of plaster of paris with the help of gloves are displayed in museum of Swasthvritta and yoga department.
3. Descriptions on laminated paper are also displayed.
4. Students of Bhopale Batch actively participated in this project.

PROJECT INCHARGE: DR.SONAL ANTAPURKAR

HEAD OF DEPARTMENT: DR.SONAL ANTAPURKAR



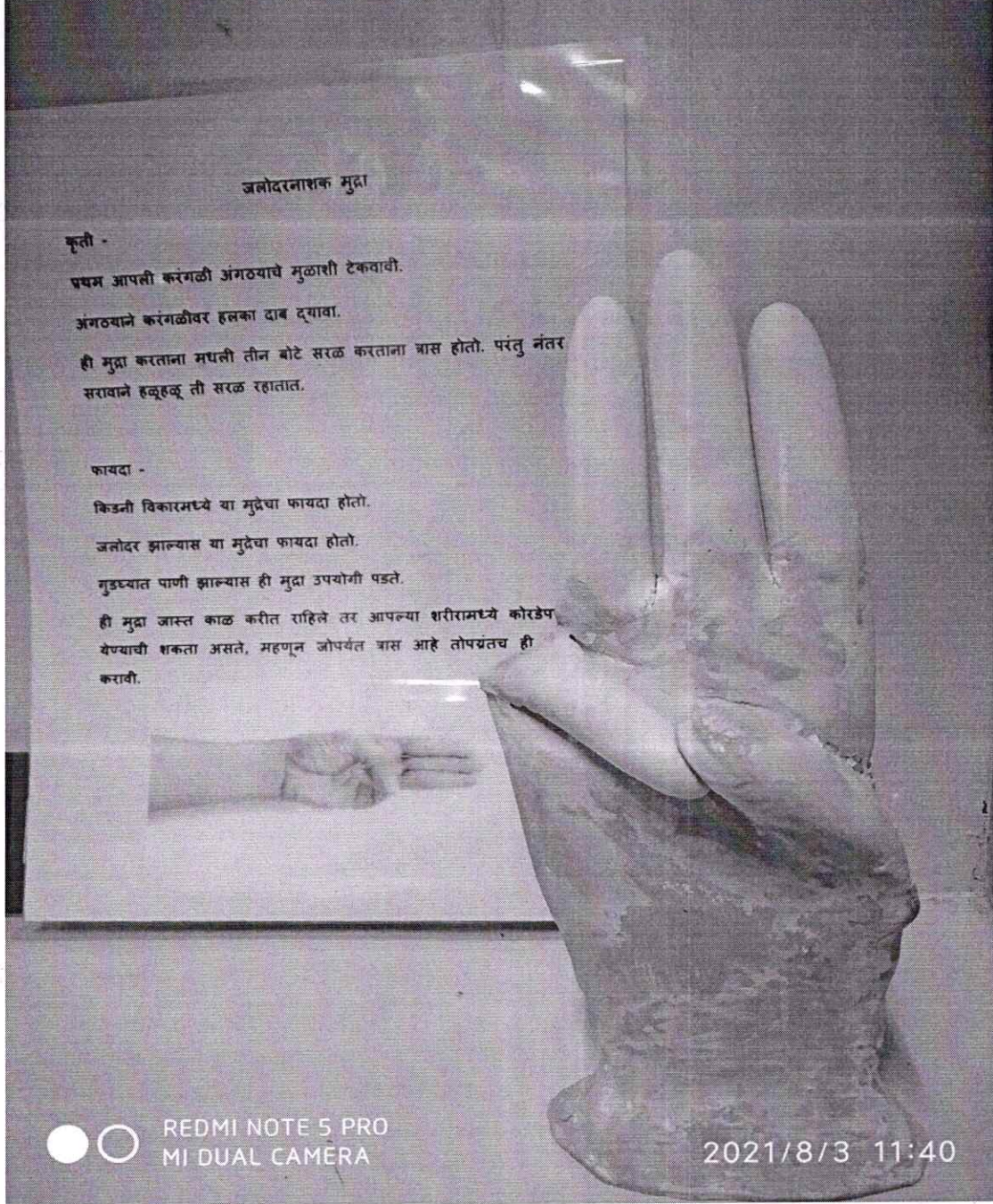

Principal
C.S.M.S.S. Ayurved Mahavidyalaya,
Kanchanwadi, Aurangabad.



CSMSS
Ayurved Mahavidyalaya & Rugnalaya
Kanchanwadi, Aurangabad



Jalodarnashak Mudra



Prashman
Principal
C.S.M.S.S. Ayurved Mahavidyalaya,
Kanchanwadi, Aurangabad.



CSMSS Ayurved Mahavidyalaya & Rugnalaya Kanchanwadi, Aurangabad




Merudand Mudra

मेरुदंड मुद्रा

कृती

१. डोळे बंद करून पश्चासनात किंवा मांडी घालून बसा.
२. पाठीचा कणा ताट ठेवून आणि हात मांडीवर ठेवून बसा.
३. केवळ अंगठा ताट ठेवून बाकी चारही बोटे आत वळवून घ्या.



फायदा

१. ताणताणव हा आजकाल आवालवृद्धांच्या आयुष्याचा एक भाग झाला आहे.
२. त्यामुळे ताण कमी करण्यासाठी मेरुदंड मुद्रा फायदेशीर ठरते.
३. यामुळे ताण वाढणाऱ्या हार्मोन्सवर नियंत्रण ठेवणे सुकर होते.
४. मानवी अस्वस्थता कमी करण्यासाठी मेरुदंड फायदेशीर ठरते.
५. यामुळे एकाग्रता सुधारते.
६. तसेच दीर्घ क्षसन फुफ्फुसांना मोकळे करते, रक्त शुध्द करण्यास मदत

१. मार्गदर्शक वैद्य
वैद्य अंतापुरकर मंडम

२. वैद्य पुरी मंडम

श्रीकांत पार
(श्री. ए. एम. एस.)

REDMI NOTE 5 PRO
MI DUAL CAMERA

2021/8/3 11:43



Reshma

Principal

C.S.M.S.S. Ayurved Mahavidyalaya,
Kanchanwadi, Aurangabad.



CSMSS
Ayurved Mahavidyalaya & Rugnalaya
Kanchanwadi, Aurangabad



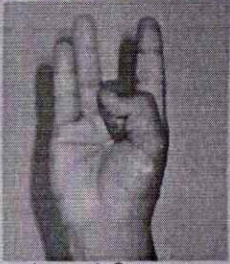
Shunya Mudra

शून्य मुद्रा

- प्रथम मधले बोट हे अंगठ्याच्या मुळापाशी टेकवावे.
- नंतर अंगठ्याने या मधल्या बोट्यावर हलका दाब द्यावा.
- इतर बोट सरळ राहू द्यावी.

फायदा -

- ज्या व्यक्तीस कानदुखीची तक्रार असेल त्याने हि मुद्रा सकाळ संध्याकाळ अर्धा तास तरी करावी.
- कमी ऐकू येणे, उठता बसता चक्कर येणे, कानातून आवाज येणे यासाठी हि मुद्रा लाभदायक आहे.



REDMI NOTE 5 PRO
MI DUAL CAMERA

2021/8/3 11:42



Principai
Principal

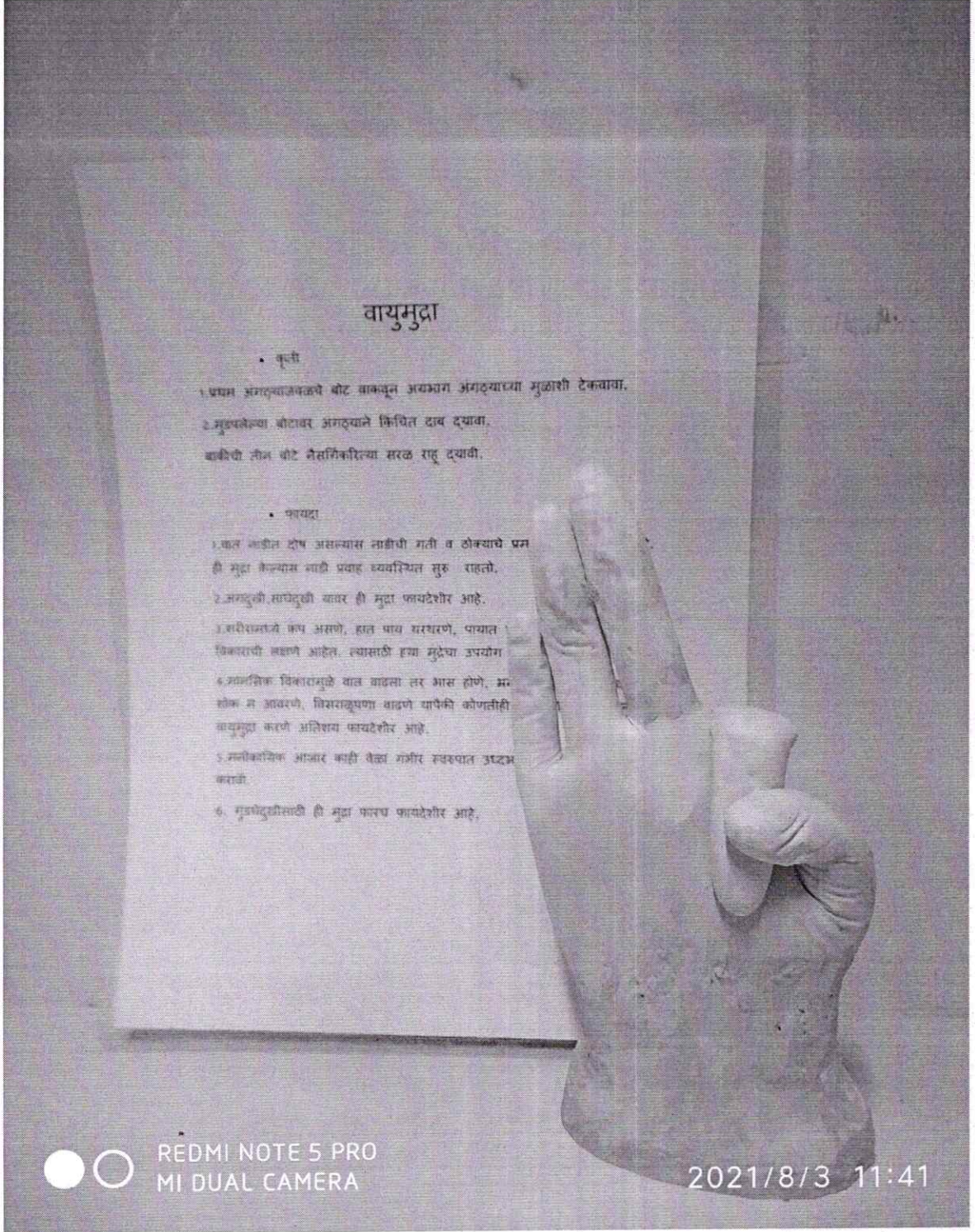
C.S.M.S.S. Ayurved Mahavidyalaya,
Kanchanwadi, Aurangabad.



CSMSS Ayurved Mahavidyalaya & Rughnalaya Kanchanwadi, Aurangabad



Vayu Mudra



Preshmlu
Principal

C.S.M.S.S. Ayurved Mahavidyalaya,
Kanchanwadi, Aurangabad.