

IYT®

संक्षिप्त प्राणायाम अभ्यास

मध्ये उपलब्ध

फ्रेंच

स्पॅनिश

पंजाबी

गुजराती

मराठी

हिंदी

कन्नड

तेलुगु

तमिळ

इंग्रजी



प्राणायाम (चे नियमनश्वास)



रचना



- 6.0 उद्दिष्टे
- 6.1 परिचय
- 6.2 प्राणायामची सामान्य यंत्रणा/श्वासाचे नियमन
 - ६.२.१ पुरक (श्वास घेणे)
 - ६.२.२ कुंभक (धारण)
 - ६.२.३ रचक (श्वास सोडणे)
- ६.३ नाडीशोधन प्राणायाम
- ६.४ प्राणायामाचे प्रकार
 - ६.४.१ सूर्य-भेदान कुंभक प्राणायाम
 - ६.४.२ भ्रमरी कुंभक प्राणायाम
 - ६.४.३ उज्जयी कुंभक प्राणायाम
 - ६.४.४ भस्त्रिका कुंभक प्राणायाम
 - ६.४.५ सीथली कुंभका प्राणायाम
 - ६.४.६ सितकरी कुंभक प्राणायाम
- ६.५ बेरीज करू या

६.० उद्दिष्टे

हे युनिट वाचल्यानंतर, तुम्ही सक्षम व्हाल:

- प्राणायाम करण्याची गरज समजून घ्या;
- प्राणायामाच्या आवश्यक पूर्व-आवश्यकता समजून घ्या;
- प्राणायामची प्रक्रिया शिका;
- विविध कुंभक/प्राणायामाचे तंत्र प्रदर्शित करा; आणि
- उज्जयी, सूर्यभेदन, शीतली, शितकरी, भरमारी आणि भस्त्रिका कुंभक प्राणायामाच्या चरणांची गणना करा.



6.1 परिचय

प्राणायाम हा योग साधनेचा सर्वात महत्वाचा भाग आहे. सर्व योगशास्त्रीय मजकूर योगामध्ये प्राणायामाचा सराव आणि महत्त्व यावर भर देतात. प्राणायाम हा शारीरिक आणि मानसिक योगिक पद्धतींमधील मध्यवर्ती सराव आहे. व्युत्पत्तिशास्त्रानुसार, संस्कृत शब्द "प्राणायाम" मध्ये दोन शब्द आहेत: प्राण आणि आयमा. प्राण ही सूक्ष्म ऊर्जा शक्ती (जीवन शक्ती) आहे जी शरीरातील सर्व महत्वाच्या क्रियांचे नियमन करते. आयमा म्हणजे नियंत्रण आणि विस्तार. म्हणून प्राणायाम ही शरीरातील प्राणावर नियंत्रण आणि विस्तार करण्यासाठी एक ऐच्छिक प्रक्रिया आहे. पतंजलयोगसूत्रात, प्राणायाम हा अस्तांगयोगाचा चौथा घटक आहे आणि महर्षी पतंजलीने लिहिले की प्राणायाम ही श्वासोच्छवासाच्या हालचाली आणि श्वासोच्छवासाच्या प्रक्रियेच्या निलंबनाची प्रक्रिया आहे.

6.2 चे सामान्य टप्पे प्राणायाम/नियमन श्वास

६.२.१ पुरका (श्वास घेणे)

प्राणायाम सराव दरम्यान हा एक महत्त्वाचा टप्पा आहे जो इनहेलेशनचे नियमन करतो. ही शरीराच्या आत श्वास घेण्याची प्रक्रिया आहे जी गुळगुळीत आणि निरंतर असावी.



अंजीर 6.1 : पुरका (इनहेलेशन)

6.2.2 Kumbhaka (Retention)

प्राणायाम अभ्यासादरम्यानचा हा दुसरा महत्त्वाचा टप्पा आहे तो म्हणजे धारणा. ही एक प्रक्रिया आहे जेव्हा श्वास शरीराच्या आत किंवा बाहेर धरून ठेवला जातो जेथे इनहेलेशन आणि उच्छ्वास नसतो. कुंभकामध्ये दोन प्रकार असतात :

६.२.२.१ अंतरा कुंभक (शरीराच्या आत हवा टिकवून ठेवणे)

६.२.२.२ बह्य कुंभक (शरीराबाहेर हवा टिकवून ठेवणे)

INTERNATIONAL YOGA ORGANISATION
आयुष मंत्रालय पंजीकृत
MINISTRY OF AYUSH REGISTERED



चित्र 6.2 : कुंभक (धारण)

६.२.३ रेचक (श्वास सोडणे)

प्राणायाम सरावाचा हा अंतिम टप्पा असतो जो श्वासोच्छ्वासाच्या भागाचे नियमन करतो. ही शरीराबाहेर श्वास घेण्याची प्रक्रिया आहे जी ए संध आणि नियंत्रित पद्धतीने. काही योगाभ्यासक सांगतात की रेचक हा सर्वात महत्वाचा प्राणायाम आहे (प्राणायामच्या काही भागाचे नियमन कारण जर श्वासोच्छ्वासाची गुणवत्ता चांगली नसेल, तर श्वास) संपूर्ण प्राणायाम सरावाच्या गुणवत्तेवर परिणाम होतो.

आयुष मंत्रालय पंजीकृत

MINISTRY OF AYUSH REGISTERED



चित्र 6.3 : रेचक (श्वास सोडणे)

६.३ नादिशोधन/ प्राणायाम

नाडीशोधन हा प्राणायामाचा अग्रगण्य प्रकार आहे. नाडीशोधन हा शब्द नाडी म्हणजे नसा किंवा वाहिनी ज्यामध्ये ऊर्जा वाहते आणि शोधन म्हणजे शुद्धीकरण या दोन शब्दांचे मिश्रण आहे. नाडीशोधन प्राणायाम ही नाकपुडी श्वास घेण्याची संपूर्ण प्रक्रिया आहे. या प्रथेला अनुलोम-विलोम प्राणायाम (पर्यायी नाकपुडी श्वास घेणे) असेही म्हणतात.

तंत्र:

- कोणत्याही आरामदायी ध्यानाच्या आसनात बसा.
- पाठीचा कणा आणि डोके सरळ आणि ताठ ठेवा.
- हळू हळू डोळे बंद करा.
- उजवा हात उजव्या गुडघ्यावर आणि डावा हात डाव्या गुडघ्यावर ठेवून ज्ञानमुद्रा घ्या.
- दोन्ही नाकपुड्याने २-३ श्वास घ्या.
- नंतर नासिकग्रा मुद्रा अंगीकारून उजव्या अंगठ्याने उजवी नाकपुडी बंद करा.
- डाव्या नाकपुडीने श्वास घ्या.
- शरीराच्या क्षमतेनुसार श्वास रोखून धरा.
- उजव्या नाकपुडीवर उजवा अंगठा हळूवारपणे सोडा.
- डाव्या नाकपुडीला उजव्या छोट्या आणि अंगठ्या बोटानी दाबा.
- उजव्या नाकपुडीतून श्वास सोडा.
- नंतर पुन्हा उजव्या नाकपुडीतून श्वास घ्या, उजव्या नाकपुडी बंद करा, तुमच्या क्षमतेनुसार धरा, नंतर डाव्या नाकपुडीतून श्वास सोडा.

- ही नाडीशोधन प्राणायामाची एक संपूर्ण फेरी आहे.
- ही प्रक्रिया 10-20 वेळा पुन्हा करा.

6.3 NADISHODHAN/ PRANAYAMA



चित्र 6.4(b): नाडीशोधन प्राणायाम



चित्र 6.4 (a) : नाडीशोधन प्राणायाम

Benefits

- संपूर्ण शरीराला आराम देते.
- शरीराचे तापमान राखणे (होमिओस्टॅसिस पातळी) .
- मनात शांतता आणि स्थिरता निर्माण करा आणि एकाग्रता आणि फोकस देखील सुधारते.
- संपूर्ण शरीराला पुरेसा ऑक्सिजन द्या. तर प्रत्येक पेशी योग्यरित्या कार्य करते.
- कार्बन-डायऑक्साइड आणि इतर विषारी वायूंच्या स्वरूपात शरीरातून टाकाऊ पदार्थ काढून टाका.
- मज्जातंतू वाहिन्या (नाडी) उघडा आणि शरीरातील अडथळे दूर करा.
- हे मज्जातंतू आणि स्नायूंना ताकद देते आणि त्यावर नियंत्रण मिळवते त्यांना

प्राणायामाचे प्रकार

६.१.१३ सूर्य-भेदाना

कुंभक/प्राणायाम

सूर्यभेदन हा दोन शब्दांचा संयोग आहे: सूर्य म्हणजे सूर्य आणि भेदाना म्हणजे छिद्र पाडणे आणि त्यातून जातो. ते आपल्या शरीरात उष्णता (सूर्याचे प्रतीक) निर्माण करते. या कुंभक प्राणायामाला उजव्या नाकपुडीत श्वास घेणे म्हणतात. हठयोगप्रदिपिका वर्णन करते: या कुंभक प्राणायामादरम्यान, सूर्यभेदन प्राणायामामध्ये पिंगला (उजवी नाकपुडी) आणि रेचक (उच्छ्वास सोडण्याची अवस्था) इडा (डावीकडे) सह केले जातात.

तंत्र:

कोणत्याही ध्यानाच्या आसनात डोळे बंद करून बसा.

उजव्या हाताच्या अंगठी आणि करंगळीने डाव्या नाकपुडी बंद करा.

कोणताही आवाज न करता उजव्या नाकपुडीतून हळूहळू श्वास घ्या.

- आपल्या क्षमतेनुसार हवा आत दाबून ठेवा.
- नंतर अंगठ्याने उजवी नाकपुडी बंद करा आणि कोणताही आवाज न करता डाव्या नाकपुडीतून हवा हळू हळू बाहेर काढा.
- ही सूर्यभेदान कुंभक प्राणायामाची संपूर्ण एक फेरी आहे
- हा कुंभक प्राणायाम तुमच्या क्षमतेनुसार करा.



प्राणायामाचे प्रकार

फायदे:

- हे समोरील सायनस साफ करते.
- वात विनोदाच्या असंतुलनामुळे होणारे रोग नष्ट करते.
- कृमींचे रोग दूर करते.

६.४.२ भृमार्त कुंभक/प्राणायाम

‘भ्रमरी’ हा संस्कृत शब्द येतो

Bhramara या शब्दापासून म्हणजे काळी मधमाशी.

भ्रमरी सराव करताना

प्राणायाम, साधक नाकपुड्यांमधून गुणगुणणारा आवाज काढतो

काळ्या मधमाशीच्या कर्णकर्कश आवाजाशी साम्य असते म्हणून तिला भ्रमरी असे नाव पडले.

तंत्र:

- कोणत्याही ध्यानाच्या आसनात बसा.
- पाठीचा कणा आणि मान सरळ असावी.
- तोंड आणि डोळे बंद ठेवा आणि खोलवर श्वास घ्या.
- शान्मुखी मुद्रा अंगीकारणे.

- श्वास सोडताना गुनगुन आवाज तयार करा.
- हा सराव 10-15 वेळा पुन्हा करा.

प्राणायामाचे प्रकार



चित्र 6.6 : भ्रामरी प्राणायाम

६.४.३ उज्जयी कुंभक/प्राणायाम

उज्जयी हा संस्कृत शब्द विजयाचे प्रतीक आहे. याचा अर्थ नियमित उज्जयी कुंभक/प्राणायामचा सराव रोग, चिंता इत्यादींवर विजय मिळवून देतो.

सराव दरम्यान, तोंड बंद करा आणि काढा दोन्ही नाकपुड्यांमधून हवा, अशा प्रकारे आवाज निर्माण करणे ग्लॉटिस, गळ्यापासून छातीपर्यंत जाणवले. त्यानंतर पूर्वीप्रमाणे कुंभक करा आणि नंतर डाव्या नाकपुडीतून श्वास सोडा.

या

कफामुळे होणारे घशाचे आजार दूर करते आणि जठराची आग वाढवते.

प्राणायामाचे प्रकार

तंत्र:

- कोणत्याही ध्यानाच्या आसनात बसा.
- तोंड बंद करा. दोन्ही नाकपुड्यांमधून हळूवारपणे श्वास घ्या, ग्लोटीस आंशिक बंद झाल्यामुळे विशिष्ट आवाज तयार होतो. इन्हेलेशन पूर्ण होईपर्यंत ते सतत असावे.
- आपल्या क्षमतेनुसार श्वास रोखून ठेवा.
- नंतर उजव्या हाताच्या अंगठ्याने उजवी नाकपुडी बंद करून डाव्या नाकपुडीतून श्वास सोडा. हा सराव चालताना आणि उभे असताना करता येतो.



चित्र 6.7 : उज्जयी प्राणायाम

प्राणायामाचे प्रकार

फायदे:

- यामुळे कफामुळे होणारे घशाचे आजार दूर होतात आणि जठराची आग वाढते.
- हे नाडी, जलोदर आणि सर्व रोगांशी संबंधित रोग नष्ट करते धातूशी संबंधित.

६.४.४ भस्त्रिका कुंभक/प्राणायाम

भस्त्रिका कुंभक प्राणायाम हा कपालभातीच्या सारखाच सराव आहे. संस्कृत शब्द "भस्त्रिका" चा अर्थ "बेलोज" असा होतो. याचा अर्थ भस्त्रिका ही सक्तीने हकालपट्टी करण्याच्या प्रथेचा एक वेगवान, उत्तराधिकार आहे. भस्त्रिका ही श्वासोच्छ्वासाची एक जबरदस्त हालचाल आहे ज्याप्रमाणे लोहार घुंगरू वाजवतो.

हठयोगप्रदिपिका : ज्याप्रमाणे लोखंडी घुंगराची घुंगरू सतत पसरते व आकुंचन पावते, त्याचप्रमाणे दोन्ही नाकपुड्यांद्वारे हळूहळू हवेत खेचून पोटाचा विस्तार करून त्वरीत बाहेर फेकून द्या.

थकवा जाणवल्यानंतर उजव्या नाकपुडीतून श्वास घ्या आणि वक्षस्थळाची पोकळी भरा. हवा पद्धतशीरपणे धरून ठेवा आणि त्यानंतर डाव्या नाकपुडीतून श्वास सोडा

प्राणायामाचे प्रकार

तंत्र:

- कोणत्याही ध्यानाच्या आसनात बसा आणि पाठीचा कणा, मान आणि डोके ठेवा सरळ
- तोंड बंद करा आणि नाकपुड्यांमधून 10 ते 20 वेळा श्वासोच्छ्वास आणि श्वासोच्छ्वास लवकर करा, जसे लोहाराच्या घुंगुराने. सतत विस्तार आणि संकुचित.
- या सराव दरम्यान एक फुसफुसणारा आवाज तयार केला जाईल. 10 ते 20 वेळा जलद श्वास घेतल्यानंतर उजवीकडून खोलवर श्वास घ्या नाकपुडी आणि आपल्या क्षमतेनुसार दाबून ठेवा, नंतर डाव्या नाकपुडीतून श्वास सोडा.
- ही एक फेरी आहे, थोडी विश्रांती घ्या.
- हे 2-3 वेळा पुन्हा करा.



चित्र 6.8 : भस्त्रिका प्राणायाम

प्राणायामाचे प्रकार

फायदे:

- वात, पित्त आणि कफ यांचे असंतुलन आणि त्यांचे आजार दूर करतात.
- शरीरात जठराची आग वाढते.
 - ते कुंडलिनी उत्तेजित होण्यास मदत करते.

६.४.५ शीतली कुंभक/प्राणायाम

शीतली कुंभक हा शीतल प्राणायाम आहे कारण संस्कृत शब्द "शीता" चा अर्थ थंड/थंड असा होतो. म्हणजे या प्राणायामाच्या नियमित सरावाने शरीराला थंडावा मिळतो. हा प्राणायाम केवळ शारीरिक शरीरावरच नव्हे तर मानसिक शरीरावरही त्यांचा प्रभाव त्याच प्रकारे दर्शवतो.

हठयोगप्रदिपिका वर्णन करा: गुंडाळलेल्या माध्यमातून हवेत चित्र काढणे

जीभ, नंतर कुंभकाचा सराव आधी सांगितल्याप्रमाणे करावा; शेवटी, बुद्धिमान योगीने दोन्ही नाकपुड्यांमधून हळूहळू हवा सोडली पाहिजे.

प्राणायामाचे प्रकार

तंत्र :

- कोणत्याही आरामदायी ध्यानाच्या आसनात बसा .
- ज्ञानमुद्रामध्ये हात गुडघ्यावर ठेवा, डोळे हळू हळू बंद करा .
- जीभ दंडगोलाकार आकारात/ नळीत फिरवा

रचना सारखी .

- तोंडातून श्वास घेणे (गुंडाळलेली जीभ) ; फुफ्फुसात हवा पूर्णपणे भरा

तुमची क्षमता .

- मग तोंड बंद करा आणि आरामदायी कालावधीसाठी हवा आत ठेवा .
- नंतर दोन्ही नाकपुडीतून पूर्णपणे श्वास सोडा .



चित्र 6.9 : शीतली प्राणायाम

प्राणायामाचे प्रकार

फायदे:

- ग्रंथी वाढणे, प्लीहाशी संबंधित रोग इत्यादी समस्या दूर करते.
- ताप, पित्त विनोदाचे असंतुलन, भूक, तहान आणि विविध विषांमध्य फायदेशीर.

६.४.६ सितकरी कुंभक/प्राणायाम

सितकरी कुंभक प्राणायाम देखील आपल्या शरीरात एक थंड प्रभाव निर्माण करतो. संस्कृत शब्द "सितकरी" मध्ये दोन शब्द आहेत: बसा आणि कारी. "बसणे" म्हणजे थंड आणि "कारी" म्हणजे जे निर्मिती करते. या सरावात श्वास घेताना "पाहा" किंवा "सीट" असा आवाज निर्माण होतो. या सरावामुळे मानसिक आणि शारीरिक शरीरातही थंडावा निर्माण होतो. हठयोगप्रदिपिकाचे वर्णन: पुरक (श्वासोच्छ्वास) करताना तोंडातून 'बसणे' असा आवाज निघतो आणि नंतर नाकपुडीतून श्वास सोडावा. ही साधना केल्याने साधक दुसऱ्या कामदेव सारखा होतो.

तंत्र:

- कोणत्याही आरामदायी ध्यानाच्या आसनात बसा.
- ज्ञानमुद्रामध्ये हात गुडघ्यावर ठेवा आणि डोळे बंद ठेवा.
- टाळूवर जीभ जवळून स्पर्श करा.
- ओठ उघडे ठेवा; दोन्ही जबडे दातांनी बंद करा.
- 'पाहा' या हिसक्या आवाजाने तोंडातून हवा काढा.
- श्वास जोपर्यंत आरामात ठेवावा.
- नंतर दोन्ही नाकपुड्यांमधून हळूहळू हवा बाहेर टाका.
- हा सराव 15-20 वेळा करा.

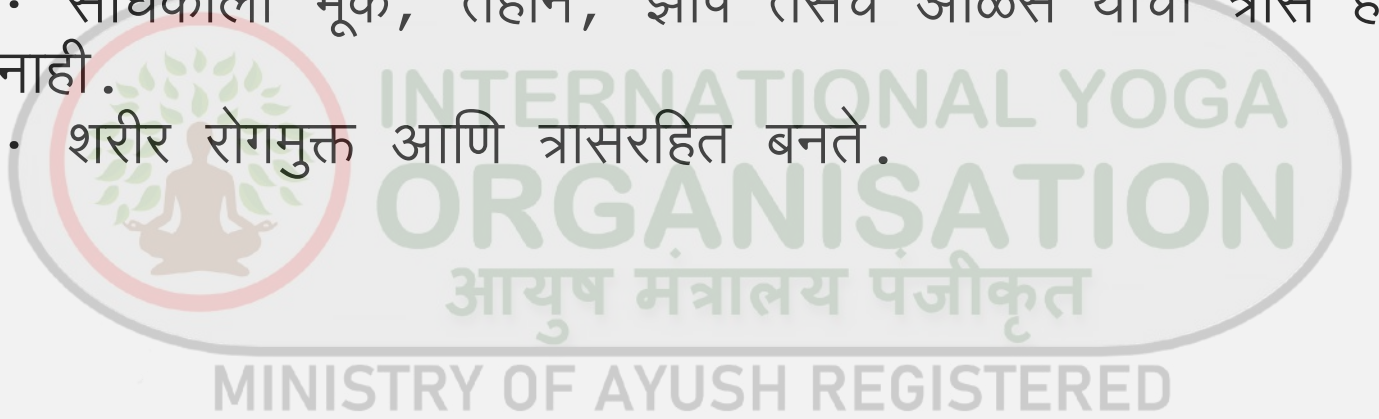
प्राणायामाचे प्रकार



चित्र 6.10 : सितकरी प्राणायाम

लाभ :

- साधकाला भूक, तहान, झोप तसेच आळस यांचा त्रास होत नाही.
- शरीर रोगमुक्त आणि त्रासरहित बनते.



6.5 चला बेरीज करूया

या युनिटमध्ये, आम्ही प्राणायामाची प्रासंगिकता आणि महत्त्व अभ्यासले आहे. आम्ही प्राणायामाचे विविध प्रकार आणि त्यांची तंत्रे यांचा अभ्यास केला आहे. सूर्यभेडाना, भ्रमरी, उज्जयी, भस्त्रिका, शीतली आणि सितकरी या चरणांवर विशेष लक्ष दिले गेले आहे. आम्ही प्रशिक्षकांना दिलेल्या सूचनांसह प्राणायामाची तत्त्वे आणि पद्धती पाहिल्या आहेत.



IYO® International Yoga Organisation

IYT® आंतरराष्ट्रीय प्राणायाम योग शिक्षक
 प्रमाणन तपशील
 तुमचा योग प्रवास

6.5 LET US SUM UP

02

हा कोर्स पूर्ण केल्यावर, IYO® आंतरराष्ट्रीय योग संघटना IYT®-आंतरराष्ट्रीय प्राणायाम योग शिक्षक, 8 प्रमाणपत्र प्रती प्रदान करते, ज्यायोगे विद्याशाखा, आंतरराष्ट्रीय आघाडीच्या योग प्रशिक्षकांना सरकारी क्षेत्रात आणि खाजगी क्षेत्रात नोक्या मिळवून देण्यासाठी फायदेशीर ठरते. तसेच, IYT® प्रमाणन 195 देशांमध्ये वैध आहे.

अधिक माहितीसाठी, कृपया IYO® इंटरनॅशनल योग ऑर्गनायझेशन कडील IYT® लाभ सादरीकरण पुस्तिका वाचा.

अंजीर 6.11 : IYT® प्रमाणन

INTERNATIONAL YOGA ORGANISATION



Page-01

United Nations
About International Yoga Organisation

IYO®

International Yoga Organisation IYO® is a Registered Affiliation body by GOVT OF INDIA, Govt of India Cert No -2952393986/4/12/2021, Yoga Registration Board Reg No -KA/2022/0314872(Under Central Govt of India Department), UNO NO- 6/12022-ECOSOC-NGO-UNO, Incorporation Number of Organisation -BKIV/394/21-22, Government Organization ID-G17E83-2124541792331 Pledged with-INDIAN MINISTRY OF AYUSH, AYUSH SANJIVANI, NATIONAL HUMAN RIGHTS COMMISSION, MINISTRY OF YOUTH AFFAIRS & SPORTS. Also, International Yoga Organisation IYO® is Registered with USA FEDERAL & UNO-UNITED NATIONS ORGANISATION, The purpose of International Yoga Organisation IYO® is to raise the level of Yoga Teachers and to bring Sincere Standards for Yoga Schools. International Yoga Organisation IYO® Welcomes the inputs from the Head of the Schools to understand what Best need to be done for the growth of their work and services. International Yoga Organisation IYO® is very concerned with the training of Yoga teachers and their continues Progress. International Yoga Organisation IYO® will keep their eyes on the Base of Yoga and will Help one and all to Grow in their philosophy and the standards of Pure YOGA.

INTERNATIONAL YOGA ORGANISATION

COMPLETION ACKNOWLEDGE

USA FEDERAL REGISTER

THIS IS TO CERTIFY

DR. POOJA.S

AN IYT®-INTERNATIONAL YOGA TEACHER 300hrs.

Having Successfully completed your course With

Dr.Malati's AyurYog Center

Are now eligible to apply at Institutions/Academies/Organisation

an IYT®-INTERNATIONAL YOGA TEACHER 300hrs.

We confirm that the above mentioned person has duly completed all the requirements for certification as on 11.10.2022.

The course details of the individual are as follows

Name of certified School: Dr.Malati's AyurYog Center

Level of Certification: IYT®-International Yoga Teacher 300hours

Number of Hours:300+hours

Dr.Malati's AyurYog Center, Pimpri-Chinchwad, Pune-411007, Maharashtra, India

Dr.Malati's AyurYog Center, Pimpri-Chinchwad, Pune-411007, Maharashtra, India

IYO® International Yoga Organisation WTC | Bangalore

Email: yoga@iyoworld.com, iyo@iyoworld.com, +91 996429333, 996429333

INTERNATIONAL YOGA ORGANISATION

अयुष मंत्रालय पंजीकृत

MINISTRY OF AYUSH REGISTERED

IYO

INTERNATIONAL YOGA ORGANISATION

अयुष मंत्रालय पंजीकृत

MINISTRY OF AYUSH REGISTERED

IYO

INTERNATIONAL YOGA ORGANISATION

अयुष मंत्रालय पंजीकृत

MINISTRY OF AYUSH REGISTERED

IYO

INTERNATIONAL YOGA ORGANISATION

अयुष मंत्रालय पंजीकृत

MINISTRY OF AYUSH REGISTERED

IYO

INTERNATIONAL YOGA ORGANISATION

अयुष मंत्रालय पंजीकृत

MINISTRY OF AYUSH REGISTERED

IYO

INTERNATIONAL YOGA ORGANISATION

अयुष मंत्रालय पंजीकृत

MINISTRY OF AYUSH REGISTERED

IYO

INTERNATIONAL YOGA ORGANISATION

अयुष मंत्रालय पंजीकृत

MINISTRY OF AYUSH REGISTERED

IYO

INTERNATIONAL YOGA ORGANISATION

अयुष मंत्रालय पंजीकृत

MINISTRY OF AYUSH REGISTERED

IYO

INTERNATIONAL YOGA ORGANISATION

अयुष मंत्रालय पंजीकृत

MINISTRY OF AYUSH REGISTERED

IYO

INTERNATIONAL YOGA ORGANISATION

अयुष मंत्रालय पंजीकृत

MINISTRY OF AYUSH REGISTERED

IYO

INTERNATIONAL YOGA ORGANISATION

अयुष मंत्रालय पंजीकृत

MINISTRY OF AYUSH REGISTERED

IYO

INTERNATIONAL YOGA ORGANISATION

अयुष मंत्रालय पंजीकृत

MINISTRY OF AYUSH REGISTERED

IYO

INTERNATIONAL YOGA ORGANISATION

अयुष मंत्रालय पंजीकृत

MINISTRY OF AYUSH REGISTERED

IYO

INTERNATIONAL YOGA ORGANISATION

अयुष मंत्रालय पंजीकृत

MINISTRY OF AYUSH REGISTERED

IYO

INTERNATIONAL YOGA ORGANISATION

अयुष मंत्रालय पंजीकृत

MINISTRY OF AYUSH REGISTERED

IYO

INTERNATIONAL YOGA ORGANISATION

अयुष मंत्रालय पंजीकृत

MINISTRY OF AYUSH REGISTERED

IYO

INTERNATIONAL YOGA ORGANISATION

अयुष मंत्रालय पंजीकृत

MINISTRY OF AYUSH REGISTERED

IYO

INTERNATIONAL YOGA ORGANISATION

अयुष मंत्रालय पंजीकृत

MINISTRY OF AYUSH REGISTERED

IYO

INTERNATIONAL YOGA ORGANISATION

अयुष मंत्रालय पंजीकृत

MINISTRY OF AYUSH REGISTERED

IYO

INTERNATIONAL YOGA ORGANISATION

अयुष मंत्रालय पंजीकृत

MINISTRY OF AYUSH REGISTERED

IYO

INTERNATIONAL YOGA ORGANISATION

अयुष मंत्रालय पंजीकृत

MINISTRY OF AYUSH REGISTERED

IYO

INTERNATIONAL YOGA ORGANISATION

अयुष मंत्रालय पंजीकृत

MINISTRY OF AYUSH REGISTERED

IYO

INTERNATIONAL YOGA ORGANISATION

अयुष मंत्रालय पंजीकृत

MINISTRY OF AYUSH REGISTERED

IYO

INTERNATIONAL YOGA ORGANISATION

अयुष मंत्रालय पंजीकृत

MINISTRY OF AYUSH REGISTERED

IYO

INTERNATIONAL YOGA ORGANISATION

अयुष मंत्रालय पंजीकृत

MINISTRY OF AYUSH REGISTERED

IYO

INTERNATIONAL YOGA ORGANISATION

अयुष मंत्रालय पंजीकृत

MINISTRY OF AYUSH REGISTERED

IYO

INTERNATIONAL YOGA ORGANISATION

अयुष मंत्रालय पंजीकृत

MINISTRY OF AYUSH REGISTERED

IYO

INTERNATIONAL YOGA ORGANISATION

अयुष मंत्रालय पंजीकृत

MINISTRY OF AYUSH REGISTERED

IYO

INTERNATIONAL YOGA ORGANISATION

अयुष मंत्रालय पंजीकृत

MINISTRY OF AYUSH REGISTERED

IYO

INTERNATIONAL YOGA ORGANISATION

अयुष मंत्रालय पंजीकृत

MINISTRY OF AYUSH REGISTERED

IYO

INTERNATIONAL YOGA ORGANISATION

अयुष मंत्रालय पंजीकृत

MINISTRY OF AYUSH REGISTERED

IYO

INTERNATIONAL YOGA ORGANISATION

अयुष मंत्रालय पंजीकृत

MINISTRY OF AYUSH REGISTERED

IYO

INTERNATIONAL YOGA ORGANISATION

अयुष मंत्रालय पंजीकृत

MINISTRY OF AYUSH REGISTERED

IYO

INTERNATIONAL YOGA ORGANISATION

अयुष मंत्रालय पंजीकृत

MINISTRY OF AYUSH REGISTERED

IYO

INTERNATIONAL YOGA ORGANISATION

अयुष मंत्रालय पंजीकृत

MINISTRY OF AYUSH REGISTERED

IYO

INTERNATIONAL YOGA ORGANISATION

अयुष मंत्रालय पंजीकृत

MINISTRY OF AYUSH REGISTERED

IYO

INTERNATIONAL YOGA ORGANISATION

अयुष मंत्रालय पंजीकृत

MINISTRY OF AYUSH REGISTERED

IYO

INTERNATIONAL YOGA ORGANISATION

अयुष मंत्रालय पंजीकृत

MINISTRY OF AYUSH REGISTERED

IYO

INTERNATIONAL YOGA ORGANISATION

अयुष मंत्रालय पंजीकृत

MINISTRY OF AYUSH REGISTERED

IYO

INTERNATIONAL YOGA ORGANISATION

अयुष मंत्रालय पंजीकृत

MINISTRY OF AYUSH REGISTERED

IYO

INTERNATIONAL YOGA ORGANISATION

अयुष मंत्रालय पंजीकृत

MINISTRY OF AYUSH REGISTERED

IYO

INTERNATIONAL YOGA ORGANISATION

अयुष मंत्रालय पंजीकृत

MINISTRY OF AYUSH REGISTERED

IYO

INTERNATIONAL YOGA ORGANISATION

अयुष मंत्रालय पंजीकृत

MINISTRY OF AYUSH REGISTERED

IYO

INTERNATIONAL YOGA ORGANISATION

अयुष मंत्रालय पंजीकृत

MINISTRY OF AYUSH REGISTERED

IYO

INTERNATIONAL YOGA ORGANISATION

अयुष मंत्रालय पंजीकृत

MINISTRY OF AYUSH REGISTERED

IYO

INTERNATIONAL YOGA ORGANISATION

अयुष मंत्रालय पंजीकृत

MINISTRY OF AYUSH REGISTERED

IYO

INTERNATIONAL YOGA ORGANISATION

अयुष मंत्रालय पंजीकृत

MINISTRY OF AYUSH REGISTERED

IYO

INTERNATIONAL YOGA ORGANISATION

अयुष मंत्रालय पंजीकृत

MINISTRY OF AYUSH REGISTERED

IYO

INTERNATIONAL YOGA ORGANISATION

अयुष मंत्रालय पंजीकृत

MINISTRY OF AYUSH REGISTERED

IYO

INTERNATIONAL YOGA ORGANISATION

अयुष मंत्रालय पंजीकृत

MINISTRY OF AYUSH REGISTERED

IYO

INTERNATIONAL YOGA ORGANISATION

अयुष मंत्रालय पंजीकृत

MINISTRY OF AYUSH REGISTERED

IYO

INTERNATIONAL YOGA ORGANISATION

अयुष मंत्रालय पंजीकृत

MINISTRY OF AYUSH REGISTERED

IYO

INTERNATIONAL YOGA ORGANISATION

अयुष मंत्रालय पंजीकृत

MINISTRY OF AYUSH REGISTERED

IYO

INTERNATIONAL YOGA ORGANISATION

अयुष मंत्रालय पंजीकृत

MINISTRY OF AYUSH REGISTERED

IYO

INTERNATIONAL YOGA ORGANISATION

अयुष मंत्रालय पंजीकृत

MINISTRY OF AYUSH REGISTERED

IYO

INTERNATIONAL YOGA ORGANISATION

अयुष मंत्रालय पंजीकृत

MINISTRY OF AYUSH REGISTERED

IYO

INTERNATIONAL YOGA ORGANISATION

अयुष मंत्रालय पंजीकृत

MIN

6.5 चला बेरीज करुया



03



www.iyoworld.com



+91 9964029333/ 9964290333



yoga@iyoworld.com/iyo@iyoworld.com



IYO Office, Sadashiv Nagar, Bangalore, India

IYO Office, Wadagaon Sheri, Pune, India