

IYT®

કોમ્પેક્ટ પ્રાણાયામ અભ્યાસ

માં ઉપલબ્ધ

છે

ફેન્ય

સ્પેનિશ

પંજાબી

ગુજરાતી

મરાઠી

હિન્દી

કન્નડ

તેલુગુ

તમિલ

અંગ્રેજી



પ્રાણાયામ (નું નિયમનશ્વાસ)



માળખું

6.0 ઉદ્દેશ્યો

6.1 પરિચય

6.2 પ્રાણાયામ/શ્વાસના નિયમનની વ્યવસ્થા

6.2.1 પુરાક (શ્વાસ) 6.2.2 કુંભક (જાળવણી)

6.2.3 રેચક (શ્વાસ)

6.3 નદીશોધન પ્રાણાયામ 6.4 પ્રાણાયામના પ્રકાર

6.4.1 સૂર્ય-ભેદન કુંભક પ્રાણાયામ 6.4.2 ભ્રામરી

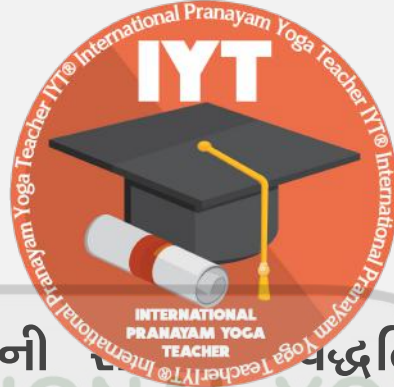
કુંભક પ્રાણાયામ

6.4.3 ઉજ્જયી કુંભક પ્રાણાયામ 6.4.4 ભસ્ત્રિકા કુંભક

પ્રાણાયામ 6.4.5 સીતાલી કુંભક પ્રાણાયામ 6.4.6

સિતકારી કુંભક પ્રાણાયામ

6.5 ચાલો સરવાળો કરીએ



6.0 ઉદ્દેશ્યો

આ એકમ વાંચ્યા પછી, તમારે આના માટે સક્ષમ થવું જોઈએ :

- પ્રાણાયામ કરવાની જરૂરિયાત સમજો;
- પ્રાણાયામની આવશ્યક પૂર્વજરૂરીયાતો સમજો;
- પ્રાણાયામની પ્રક્રિયા શીખો;
- વિવિધ કુંભક/પ્રાણાયામની ટેકનિક દર્શાવો; અને
- ઉજ્જયી, સૂર્યભેદન, શીતલી, શિતકરી, ભરમારી અને ભસ્ત્રિકા કુંભક પ્રાણાયામના પગલાની ગણતરી કરો.



6.1 પરિચય

પ્રાણાયામ પ્રેક્ટિસ એ યોગ-સાધનાનો સૌથી મહત્વપૂર્ણ ભાગ છે. બધા યોગિક પાઠ યોગમાં પ્રાણાયામના અભ્યાસ અને મહત્વ પર ભાર મૂકે છે. પ્રાણાયામ એ શારીરિક અને માનસિક યોગિક પદ્ધતિઓ વચ્ચેની મધ્યવર્તી પ્રેક્ટિસ છે.

વ્યુત્પત્તિશાસ્ત્રની દ્રષ્ટિએ, સંસ્કૃત શબ્દ "પ્રાણાયામ" બે શબ્દોનો સમાવેશ કરે છે: પ્રાણ અને આયમ. પ્રાણ એ સૂક્ષ્મ ઊર્જા બળ (જીવન બળ) છે જે શરીરની તમામ મહત્વપૂર્ણ ક્રિયાઓનું નિયમન કરે છે. અયામા એ નિયંત્રણ અને વિસ્તરણ છે. તેથી પ્રાણાયામ એ શરીરમાં પ્રાણને નિયંત્રિત કરવા અને વિસ્તરણ કરવાની સ્વૈચ્છિક પ્રક્રિયા છે.

પતંજલયોગસૂત્રમાં, પ્રાણાયામ એ અસ્તાંગયોગનું ચોથું ઘટક છે અને મહર્ષિ પતંજલિએ લખ્યું છે કે પ્રાણાયામ એ શ્વાસ અને શ્વાસ બહાર કાઢવાની પ્રક્રિયાની હિલચાલને નિલંબિત કરવાની પ્રક્રિયા છે.



6.2 ના સામાન્ય તબક્કાઓ પ્રાણાયામ/નિયમન શ્વાસની

6.2.1 પુરાકા (શ્વાસ)

પ્રાણાયામ પ્રેક્ટિસ દરમિયાન તે એક મહત્વપૂર્ણ તબક્કો છે જે ઇન્હેલેશનને નિયંત્રિત કરે છે. તે શરીરની અંદર શ્વાસ લેવાની પ્રક્રિયા છે જે સરળ અને સતત હોવાનું માનવામાં આવે છે.



ફિગ. 6.1 : પુરક (ઇન્હેલેશન)

6.2.2 કુંભક (જાળવણી)

પ્રાણાયામ પ્રેક્ટિસ દરમિયાન તે બીજો મહત્વપૂર્ણ તબક્કો છે જે રીટેન્શન છે. તે એક પ્રક્રિયા છે જ્યારે શ્વાસને શરીરની અંદર કે બહાર પકડી રાખવામાં આવે છે જ્યાં શ્વાસ અને શ્વાસ બહાર કાઢવામાં આવતો નથી. કુંભક બે પ્રકારના હોય છે:

6.2.2.1 અંતરા કુંભક (શરીરની અંદર હવાની જાળવણી)

6.2.2.2 બહ્યા કુંભક (શરીરની બહાર હવાની જાળવણી)



ફિગ. 6.2 : કુંભક (જાળવણી)

6.2.3 રેચકા (ઉચ્છવાસ)

પ્રાણાયામ પ્રેક્ટિસ દરમિયાન તે અંતિમ તબક્કો છે જે શ્વાસ છોડવાના ભાગને નિયંત્રિત કરે છે. તે શરીરની બહાર શ્વાસ લેવાની પ્રક્રિયા છે જે એ હોવી જોઈએ

ધીમી અને નિયંત્રિત રીત. કેટલાક યોગ સાધકો જણાવે છે કે રેચક એ સૌથી મહત્વપૂર્ણ પ્રાણાયામ છે (પ્રાણાયામના ભાગનું નિયમન કારણ કે જો શ્વાસ બહાર કાઢવાની ગુણવત્તા સારી ન હોય, તો શ્વાસ) સમગ્ર પ્રાણાયામ અભ્યાસની ગુણવત્તાને અસર થાય છે.



ફિગ. 6.3 : રેચક (ઉચ્છવાસ)

6.3 નાડીશોધન/ પ્રાણાયામ

નાડીશોધન એ પ્રાણાયામનો અગ્રણી પ્રકાર છે. નાડીશોધન શબ્દ એ બે શબ્દોનું સંયોજન છે નાડી એટલે ચેતા અથવા ચેનલ જેમાં ઊર્જા વહે છે અને શોધન એટલે શુદ્ધિકરણ. નાડીશોધન પ્રાણાયામ એ નસકોરામાં શ્વાસ લેવાની સંપૂર્ણ પ્રક્રિયા છે. આ પ્રથા અનુલોમ-વિલોમ પ્રાણાયામ (વૈકલ્પિક નસકોરા શ્વાસ) તરીકે પણ ઓળખાય છે.

તકનીક :

- કોઈપણ આરામદાયક ધ્યાનની મુદ્રામાં બેસો.
- કરોડરજ્જુ અને માથાને સીધા અને ટટ્ટાર રાખો.
- ધીમે ધીમે આંખો બંધ કરો.
- જમણા હાથને જમણા ઘૂંટણ પર અને ડાબા હાથને ડાબા ઘૂંટણ પર રાખીને, જ્ઞાનમુદ્રા અપનાવો.
- બંને નસકોરા વડે 2-3 શ્વાસ લો.
- પછી નાસિકગ્રા મુદ્રા અપનાવો અને જમણા અંગૂઠા વડે જમણું નસકોરું બંધ કરો.
- ડાબા નસકોરા વડે શ્વાસ લો.
- શરીરની અંદર ક્ષમતા મુજબ શ્વાસ રોકો.
- ધીમે ધીમે જમણા અંગૂઠાને જમણા નસકોરા પર છોડો.
- જમણી નાની અને રીંગ આંગળીઓ વડે ડાબા નસકોરાને દબાવો.
- જમણા નસકોરા દ્વારા શ્વાસ બહાર કાઢો.
- પછી ફરીથી, જમણા નસકોરા વડે શ્વાસ લો, જમણા નસકોરું બંધ કરો, તમારી ક્ષમતા મુજબ પકડી રાખો, પછી ડાબા નસકોરા વડે શ્વાસ બહાર કાઢો.
- આ નાડીશોધન પ્રાણાયામનો એક સંપૂર્ણ રાઉન્ડ છે.
- આ પ્રક્રિયાને 10-20 વખત પુનરાવર્તિત કરો.

6.3 नादशोधन/ प्राणायाम



डिग. 6.4 (b) : नदीशोधन प्राणायाम

डिग. 6.4 (a) : नदीशोधन प्राणायाम

લાભો

- આખા શરીરને આરામ આપે છે .
- શરીરનું તાપમાન જાળવો (હોમિયોસ્ટેસિસ સ્તર) .

મનમાં શાંતિ અને સ્થિરતા બનાવો અને એકાગ્રતા અને ધ્યાન પણ સુધારે છે .

- આખા શરીરને પૂરતો ઓક્સિજન પૂરો પાડો . તેથી જેથી દરેક કોષ યોગ્ય રીતે કાર્ય કરે .

કાર્બન ડાયોક્સાઇડ અને અન્ય ઝેરી વાયુઓના સ્વરૂપમાં શરીરમાંથી કચરો દૂર કરો .
નર્વ ચેનલો (નાડી) ખોલો અને શરીરમાં અવરોધ દૂર કરો .

- તે ચેતા અને સ્નાયુઓને શક્તિ આપે છે અને વ્યક્તિ તેના પર નિયંત્રણ મેળવે છે તેમને

પ્રાણાયામના પ્રકાર

6.4.1 સૂર્ય-ભેદના

કુંભક/પ્રાણાયામ

સૂર્યભેદન એ બે શબ્દોનું સંયોજન છે: સૂર્ય એટલે સૂર્ય અને ભેદન વેધન અને પસાર થાય છે. તે આપણા શરીરમાં ગરમી (સૂર્યનું પ્રતીક) પેદા કરે છે. આ કુંભક પ્રાણાયામને જમણા નસકોરાના શ્વાસ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. હઠયોગપ્રદીપિકા વર્ણવે છે: આ કુંભક પ્રાણાયામ દરમિયાન, સૂર્યભેદન પ્રાણાયામમાં પુરાક (શ્વાસ લેવાનો તબક્કો) પિંગલા (જમણી નસકોરું) સાથે અને રેચક (શ્વાસ છોડવાનો તબક્કો) ઘડા (ડાબે) સાથે કરવામાં આવે છે.

તકનીક :

કોઈપણ ધ્યાનની મુદ્દરામાં આંખો બંધ કરીને બેસો.

- જમણા હાથની વીંટી અને નાની આંગળી વડે ડાબું નસકોરું બંધ કરો.

કોઈપણ અવાજ કર્યા વિના જમણા નસકોરામાંથી ધીમે ધીમે શ્વાસ લો.

- તમારી ક્ષમતા મુજબ હવાને અંદર રાખો.

- પછી અંગૂઠા વડે જમણી નસકોરું બંધ કરો અને અવાજ કર્યા વિના ડાબા નસકોરામાંથી હવાને ખૂબ જ ધીરે ધીરે બહાર કાઢો.

- આ સૂર્યભેદન કુંભક પ્રાણાયામનો સંપૂર્ણ એક રાઉન્ડ છે આ કુંભક પ્રાણાયામ તમારી ક્ષમતા મુજબ કરો.



પ્રાણાયામના પ્રકાર

લાભો :

- તે આગળના સાધનસને સાફ કરે છે .
- વાત રમૂજના અસંતુલનને કારણે થતા રોગોનો નાશ કરે છે .
- કૃમિના રોગો દૂર કરે છે .

6.4.2 ભ્રમરી કુંભક / પ્રાણાયામ

સંસ્કૃત શબ્દ "ભ્રમરી" આવે છે

ભ્રમરા શબ્દ પરથી જેનો અર્થ થાય છે કાળી મધમાખી. જ્યારે ભ્રમરીની પ્રેક્ટિસમાં છે

પ્રાણાયામ, સાધક નસકોરાં દ્વારા ગુંજારવાનો અવાજ ઉત્પન્ન કરે છે

જે કાળી મધમાખીના ગૂંજતા અવાજ સાથે સામ્યતા ધરાવે છે, તેથી તેને ભ્રમરી નામ આપવામાં આવ્યું છે.

તકનીક :

- કોઈપણ ધ્યાનની મુદ્દામાં બેસો .
- કરોડરજ્જુ અને ગરદન સીધી હોવી જોઈએ .
- મો અને આંખો બંધ રાખો અને ઊંડા શ્વાસ લો .
- સનમુખી મુદ્દા અપનાવો .
- શ્વાસ બહાર કાઢતી વખતે ગુંજારવાનો અવાજ બનાવો .
- આ પ્રેક્ટિસનું 10-15 વખત પુનરાવર્તન કરો .

પ્રાણાયામના પ્રકાર



ફિગ. 6.6 : ભ્રામરી પ્રાણાયામ

6.4.3 ઉજ્જયી કુંભક / પ્રાણાયામ

સંસ્કૃત શબ્દ ઉજ્જયી વિજયનું પ્રતીક છે. તેનો અર્થ નિયમિત ઉજ્જયી કુંભક/પ્રાણાયામનો અભ્યાસ રોગ, ચિંતા વગેરે પર વિજય બનાવે છે.

પ્રેક્ટિસ દરમિયાન, મો બંધ કરો અને દોરો બંને નસકોરામાંથી હવા, એવી રીતે અવાજ ઉત્પન્ન કરે છે કે તે છે ગ્લોટીસ, ગળાથી છાતી સુધી અનુભવાય છે. તે પછી પહેલાની જેમ કુંભક કરો અને પછી ડાબા નસકોરા વડે શ્વાસ છોડો.

આ

કફના કારણે થતા ગળાના રોગોને દૂર કરે છે અને હોજરીની આગને વધારે છે.

પ્રાણાયામના પ્રકાર

તકનીક :

કોઈપણ ધ્યાનની મુદ્દરામાં બેસો.

- મોં બંધ કરો. ગ્લોટીસના આંશિક બંધ થવાને કારણે વિશિષ્ટ અવાજ સાથે બંને નસકોરામાંથી ધીમે ધીમે શ્વાસ લો. ઇન્હેલેશન પૂર્ણ થાય ત્યાં સુધી તે સતત હોવું જોઈએ.

તમારી ક્ષમતા મુજબ શ્વાસ જાળવી રાખો.

- પછી જમણા અંગૂઠા વડે જમણી નસકોરું બંધ કરીને ડાબા નસકોરા વડે શ્વાસ બહાર કાઢો.

આ પ્રેક્ટિસ વોર્કિંગ અને સ્ટેન્ડિંગ વખતે કરી શકાય છે.



ફિગ. 6.7 : ઉજ્જયી પ્રાણાયામ

પ્રાણાયામના પ્રકાર

લાભો:

• આ કફના કારણે થતા ગળાના રોગોને દૂર કરે છે અને હોજરીની આગને વધારે છે.

તે નાડી, જલોદર અને તમામ રોગોનો નાશ કરે છે
ધતુ સાથે સંબંધિત.

6.4.4 ભસ્ત્રિકા કુંભક/પ્રાણાયામ

ભસ્ત્રિકા કુંભક પ્રાણાયામ કપાલભાતિની સમાન પ્રથા છે. સંસ્કૃત શબ્દ "ભસ્ત્રિકા" નો અર્થ "બેલો" થાય છે. તેનો અર્થ એ છે કે ભસ્ત્રિકા એ બળજબરીપૂર્વક હકાલપટ્ટીની પ્રથાનો ઝડપી, ઉત્તરાધિકાર છે. ભસ્ત્રિકા એ બળપૂર્વક શ્વાસ લેવાની હિલચાલ છે જેમ લુહાર તેને ઘોઘાટ કરે છે.

હઠયોગપ્રદીપિકા: જેમ લોખંડી સ્મિતની ઘંટડીઓ સતત વિસ્તરે છે અને સંકુચિત થાય છે, તેવી જ રીતે, બંને નસકોરાથી ધીમે ધીમે હવામાં ખેંચો અને પેટને વિસ્તૃત કરો, પછી તેને ઝડપથી બહાર ફેંકો,
દો,

થાક અનુભવ્યા પછી જમણા નસકોરામાંથી શ્વાસ લો અને થોરાસિક કેવિટી ભરો. હવાને પદ્ધતિસર જાળવી રાખો અને પછી તેને ડાબા નસકોરા વડે શ્વાસ બહાર કાઢો

પ્રાણાયામના પ્રકાર

તકનીક :

- કોઈપણ ધ્યાનની મુદ્દરામાં બેસો અને કરોડરજ્જુ, ગરદન અને માથું રાખો સીધા
- મોઢું બંધ કરો અને લુહારના ઘૂંટણની જેમ 10 થી 20 વખત નસકોરામાંથી ઝડપથી શ્વાસ લો અને બહાર કાઢો. સતત ફેલાવો અને સંકોચન કરો.
- આ પ્રેક્ટિસ દરમિયાન હિસિંગ અવાજ ઉત્પન્ન થશે. 10 થી 20 વખત ઝડપી શ્વાસ લીધા પછી, જમણી બાજુથી ઊંડો શ્વાસ લો નસકોરાને તમારી ક્ષમતા મુજબ પકડી રાખો, પછી ડાબા નસકોરા વડે શ્વાસ બહાર કાઢો.
- આ એક રાઉન્ડ છે, થોડો આરામ કરો.
- આને 2-3 વાર પુનરાવર્તન કરો.



ફિગ. 6.8 : ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ

પ્રાણાયામના પ્રકાર

લાભો :

- તે વાત, પિત્ત અને કફ અને તેમના રોગોના અસંતુલનને દૂર કરે છે.
- તે શરીરમાં ગેસ્ટ્રિક આગને વધારે છે.
- તે કુંડલિની ઉત્તેજનામાં મદદ કરે છે.

6.4.5 શીતલી કુંભક / પ્રાણાયામ

શીતલી કુંભક એક ઠંડક પ્રાણાયામ છે કારણ કે સંસ્કૃત શબ્દ "શિતા" નો અર્થ ઠંડી/ઠંડો થાય છે. તેનો અર્થ છે કે આ પ્રાણાયામનો નિયમિત અભ્યાસ કરવાથી શરીરને ઠંડક મળે છે. આ પ્રાણાયામ માત્ર શારીરિક શરીર પર જ નહીં પરંતુ માનસિક શરીર પર પણ તે જ રીતે તેમની અસર દર્શાવે છે.

હઠયોગપ્રદીપિકાનું વર્ણન: રોલ્ડ દ્વારા હવામાં દોરવું જીભ, પછી કુંભકનો અભ્યાસ પહેલાની સૂચના મુજબ કરવો જોઈએ; છેલ્લે, બુદ્ધિશાળી યોગીએ ખંને નસકોરા વડે ધીમે ધીમે હવા બહાર કાઢવી જોઈએ.

પ્રાણાયામના પદ્ધતિ

તકનીક :

- કોઈપણ આરામદાયક ધ્યાનની મુદ્દરામાં બેસો .
જ્ઞાનમુદ્દરામાં હાથ ઘૂંટણ પર રાખો, ધીમે ધીમે આંખો બંધ કરો .
જીભને નળાકાર આકાર/ ત્ર્યુબમાં ફેરવો
માળખું જેવું.
- મોં દ્વારા શ્વાસ લો (રોલ્ડ જીભ) ; મુજબ ફેફસામાં હવાને સંપૂર્ણપણે ભરો તમારી ક્ષમતા .
- પછી મોં બંધ કરો અને આરામદાયક સમય માટે હવાને અંદર રાખો .
- પછી બંને નસકોરા વડે સંપૂર્ણ શ્વાસ બહાર કાઢો .



ફિગ. 6.9 : શીતલી પ્રાણાયામ

પ્રાણાયામના પ્રકાર

લાભો :

- તે ગ્રંથિની વૃદ્ધિ, બરોળ સંબંધિત રોગો વગેરેની સમસ્યાઓ દૂર કરે છે.
- તાવ, પિત્ત રમૂજનું અસંતુલન, ભૂખ, તરસ અને વિવિધ ઝેરમાં ફાયદાકારક .

6.4.6 સિતકારી કુંભક/પ્રાણાયામ

સિતકારી કુંભક પ્રાણાયામ પણ આપણા શરીરમાં ઠંડકની અસર પેદા કરે છે. સંસ્કૃત શબ્દ "સિતકારી" બે શબ્દો ધરાવે છે: બેસો અને કારી. "બેસો" નો અર્થ છે કૂલ અને "કારી" નો અર્થ છે જે પેદા કરે છે. આ પ્રથામાં, શ્વાસ લેતી વખતે "જુઓ" અથવા "સીટ" નો અવાજ ઉત્પન્ન થાય છે. આ પ્રથા માનસિક અને શારીરિક શરીરમાં ઠંડકની અસર પણ બનાવે છે. હઠયોગપ્રદીપિકા વર્ણન કરે છે: મુખમાંથી પુરાક (શ્વાસ લેતી વખતે) અવાજ ઉત્પન્ન કરતી વખતે 'બેસો' પછી નસકોરા વડે શ્વાસ બહાર કાઢો. આ અભ્યાસ કરવાથી સાધક બીજા કામદેવ જેવો બની જાય છે.

તકનીક :

- કોઈપણ આરામદાયક ધ્યાનની મુદ્દરામાં બેસો.
- જ્ઞાનમુદ્દરામાં હાથ ઘૂંટણ પર રાખો અને આંખો બંધ રાખવી જોઈએ.
- તાળવા પર જીભને નજીકથી સ્પર્શ કરો.
- હોઠ ખુલ્લા રાખો; બંને જડબાને તેમના દાંત વડે બંધ કરો.
- 'જુઓ' ના અવાજ સાથે મોંમાંથી હવા દોરો.
- શ્વાસને આરામદાયક હોય ત્યાં સુધી રાખો.
- પછી બંને નસકોરા વડે ધીમે ધીમે હવાને બહાર કાઢો.
- આ પ્રેક્ટિસને 15-20 વખત પુનરાવર્તન કરો.

પ્રાણાયામના પ્રકાર



ફિગ. 6.10 : સિતકારી પ્રાણાયામ

લાભ :

- સાધક ભૂખ, તરસ, ઊંઘ તેમજ આળસથી પરેશાન થતો નથી.
- શરીર રોગમુક્ત અને વિક્ષેપ રહિત બને છે.



6.5 ચાલો સરવાળો કરીએ

આ એકમમાં, અમે પ્રાણાયામની સુસંગતતા અને મહત્વનો અભ્યાસ કર્યો છે. અમે પ્રાણાયામના વિવિધ પ્રકારો અને તેમની તકનીકોનો અભ્યાસ કર્યો છે. સૂર્યભેદના, ભ્રામરી, ઉજ્જયી, ભસ્ત્રિકા, શીતલી અને સિતકરીના પગલાઓ પર ખાસ ધ્યાન આપવામાં આવ્યું છે. અમે પ્રાણાયામના સિદ્ધાંતો અને પદ્ધતિઓમાંથી પ્રશિક્ષકો માટે સૂચનાઓ આપી છે.



IYO® આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ સંગઠન

IYT® આંતરરાષ્ટ્રીય પ્રાણાયામ યોગ શિક્ષક

પ્રમાણન વિગતો

તમારી યોગ યાત્રા

6.5 ચાલો સરવાળો કરીએ

02

આ કોર્સ પૂરો કર્યા પછી, IYO® ઈન્ટરનેશનલ યોગ ઓર્ગેનાઇઝેશન IYT®- ઈન્ટરનેશનલ પ્રાણાયમ યોગ શિક્ષક, 8 પ્રમાણપત્રની નકલો પ્રદાન કરે છે, જે યોગ ફેકલ્ટી, ઈન્ટરનેશનલ લીડ યોગા ટ્રેનરની સરકારી અને ખાનગી ક્ષેત્રોમાં નોકરીઓ મેળવવા માટે ફાયદાકારક છે. ઉપરાંત, IYT® પ્રમાણપત્ર 195 દેશોમાં માન્ય છે. વધુ માહિતી માટે, કૃપા કરીને IYO® ઈન્ટરનેશનલ યોગ ઓર્ગેનાઇઝેશન તરફથી IYT® લાભ પ્રસ્તુતિ માર્ગદર્શિકા વાંચો.

MINISTRY OF AYUSH REGISTERED

ફિગ. 6.11 : IYT® પ્રમાણપત્ર

INTERNATIONAL YOGA ORGANISATION

United Nations

Page-01

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

MINISTRY OF AYUSH REGISTERED

YOUTH AFFAIRS AND SPORTS

INTERNATIONAL YOGA ORGANISATION

WTC | Bangalore

Email: yoga@iyoworld.com, iyo@iyoworld.com, +91 9964029333, 9964290333 | IYOWORLD.COM

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 as 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
International Yoga Teacher
Pooja.S
Phone:4112027
Course Director:Dr.Malati's
Malati's AyurYog Center

IYO® International Yoga Organisation
WTC | Bangalore
Email: yoga@iyoworld.com, iyo@iyoworld.com, +91 9964029333, 9964290333

IYO

IYS

IYT

IYT1287

IYT® Registration

IYT1287

Govt Employment NCS
J17J66-162515830

POOJA.S

INTERNATIONAL YOGA TEACHER 300+hours
INTERNATIONAL YOGA ORGANISATION

9400354450

INTERNATIONAL YOGA ORGANISATION

अयुष मंत्रालय पंजीकृत

MINISTRY OF AYUSH REGISTERED

IYO

INTERNATIONAL YOGA ORGANISATION

Page-02

United Nations

The International Yoga Organisation IYO® provides services in five key areas: Affiliation to International Yoga Schools & International Yoga Teachers, Support for Yoga Professionals, Yoga – Empowering the World, Health and Safety Training, and International Humanitarian work. The International Yoga Organisation IYO® exists to provide compassionate care to those in need. Our network of Generous Donors, Yoga Enthusiasts, and Beneficent share a mission of preventing and relieving suffering, from home and around the world, through five key service areas. With your help, we will work toward a world in which everyone can live a full, healthy, and vibrant life.

S

300 HRS
300 HRS

AFFILIATION REGISTERED

POOJA.S

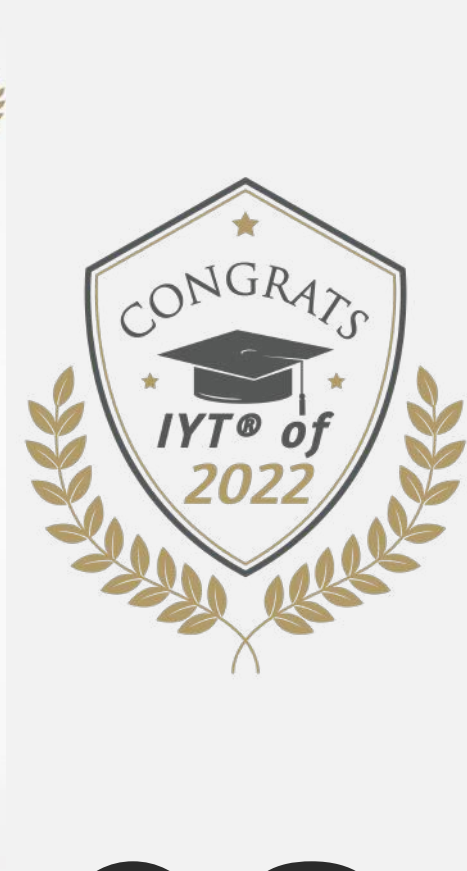
INTERNATIONAL YOGA TEACHER 300+hours
INTERNATIONAL YOGA ORGANISATION

9400354450

INTERNATIONAL YOGA ORGANISATION
WTC | Bangalore
Email: yoga@iyoworld.com, iyo@iyoworld.com, +91 9964029333, 9964290333 | IYOWORLD.COM

PUNNAMADATHIL
HOUSE,
THAIKATTUKARA,
PO ALUVA-683106,
INDIA.
IYOWORLD.COM

6.5 ચાલો સરવાળો કરીએ



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