



IYT® अध्ययन

IYT®-अंतर्राष्ट्रीय योग शिक्षक 500 घंटे

योग दर्शन के एक प्रमुख पाठ पर प्रकाश डालना
योग की विभिन्न शैलियाँ, आपके लिए क्या सही है?
सामान्य रीढ़ और पीठ के निचले हिस्से में दर्द: अवलोकन
रीढ़ की प्रमुख गतिविधियां
प्राणायाम, ध्यान और पुनर्स्थापना: फाउंडेशन फॉर
विश्राम

आसन सूचकांक

स्टैंडिंग पोज़

ताड़ासन
उत्थिता हस्तासन
वृक्षासन:
वीरभद्रासन I
वीरभद्रासन II
वीरभद्रासन III
उत्थिता पार्श्वकोणासन:
त्रिकोणासन
पार्श्वोत्तानासन
परिव्रत त्रिकोणासन
परिव्रत पार्श्वकोणासन:
प्रसार पदोत्तानासन
उत्थिता पदंगुष्ठासन

सुप्त

अपानासन
एका पाद अपानासन
सुप्त पदंगुष्ठासन
सवासना
बैठे पोज़
दंडासन:
जानू सिरसासन
मारीच्यासन ए, सी
मत्स्येन्द्रासन
पश्चिमोत्तानासन
उपविस्ता कोणासन
बधा कोणासन

बैकबेंड्स

सेतु बंध
उष्ट्रासन:
उर्ध्व धनुरासन:
धनुरासन:
आगे झुकना
पश्चिमोत्तानासन
जानू सिरसासन
उपविष्ट कोणासन
उत्तानासन

ट्विस्ट

मत्स्येन्द्रासन
सपाइन ट्विस्ट
भारद्वाजसन:
मारीच्यासन

आर्म बैलेंस

वसिथासन:
अर्ध चतुरंग
कैटरुआंगा
परिव्रत बकासन

इन्वर्जन

सलम्बा सर्वांगासन
अधो मुख संवासना
अधो मुख वृक्षासन:
पिंका मयरासन
सिरसासन

रिस्टोरेटिव्स

सुप्त बधा कोणासन
विपरीत करणी
सेतु बंध सर्वांगासन
सुप्त विरासन

IYT®-अंतर्राष्ट्रीय योग शिक्षक के लिए आसन सूचकांक कार्यक्रम 500 घंटे

अधो मुख संवासना
अधो मुख वृक्षासन:
आनंदमय कोश
अन्नामय कोश
अपानासन
अर्ध चतुरंग
अर्ध मत्स्येन्द्रासन
अर्ध उत्तानासन
अष्टांग योग
पिछला विस्तार
बधा कोणासन
बालासन
योग के लाभ
भारद्वाजसन:
भृजंगासन
बिदालासन
चतुरंगा दंडासन
काउंटर पोज़
दंडासन:
धनुरासन:
रीढ़ की हड्डी
आठ अंग
एका पाद अपानासन
एका पाद राजकपोटासन:
एक पाद उत्तानपादासन:
गरुडासन:
गोमुखासन
हठ योग
योग का इतिहास
अर्यंगर योग
जानू सिरसासन
रीढ़ की प्रमुख गतिविधियां
कोषास
कंडलिनी
मैत्रेय कोष
चिकित्सा योग
ध्यान
नटराजसन:
नवासना
परिघासन:
परिव्रत पार्श्वकोणासन:
परिव्रत त्रिकोणासन
पार्श्वोत्तानासन
पश्चिमोत्तानासन
पतंजलि
मारीच्यासन

प्राणमय कोश
प्राण वायु
प्राणायाम
प्रसार पदोत्तानासन
सालभासन
सलम्बा सर्वांगासन
सवासना
सेतु बंध
Sirsasana
sukhasana
सुप्त बधा कोणासन
सुप्त हस्तासन
सुप्त पांडंगुष्ठासन
सुप्त विरासन
ताड़ासन
त्रिकोणासन
उपविस्ता कोणासन
उर्ध्व धनुरासन:
उर्ध्व हस्तासन
उर्ध्व मुख:
उर्ध्व प्रसार:
उष्ट्रासन:
उत्कटासन:
उत्थिता हस्त पांडंगुष्ठासन
उत्थिता पार्श्वकोणासन,
विज्ञानमय कोश
विपरीत करणी
वीरभद्र आसन
विरासन
वृक्षासन:
यिन योग
योग चिकित्सा



अधिक समर्थन चाहते हैं? हमारी सदस्य सहायता टीम से Yoga@iyoworld.com पर या +91 9964029333 पर संपर्क करें