

IYT®

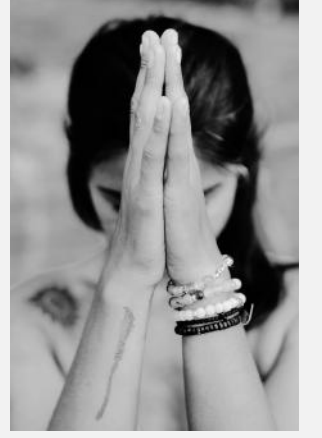
కాంపాక్ట్ ప్రాణాయామం అధ్యయనాలు
లో అందుబాటులో ఉంది



ఫ్రైంప్
స్పానిష్
పంజాబీ
గుజరాతీ
మరాఠీ
హిందీ
కన్నడ
తెలుగు
తమిళం
ఆంగ్లం

ప్రాణాయామం

(నియంత్రణఊపిరి)



నిర్మాణం

6.0 లక్ష్యాలు

6.1 పరిచయం

6.2 ప్రాణాయామం / శ్వాస నియంత్రణ యొక్క
సాధారణ యంత్రాంగం

6.2.1 పూరక (ఉచ్ఛ్వాసము) 6.2.2 కుంభక
(నిలుపుదల) 6.2.3 రేచక (ఉచ్ఛ్వాసము)

6.3 నాడిశోధన ప్రాణాయామం 6.4 ప్రాణాయామం
రకాలు

6.4.1 సూర్య-భేదన కుంభక ప్రాణాయామం 6.4.2
భ్రమరీ కుంభక ప్రాణాయామం

6.4.3 ఉజ్జయి కుంభక ప్రాణాయామం 6.4.4 భస్మిక
కుంభక ప్రాణాయామం 6.4.5 సితాలి కుంభక

ప్రాణాయామం 6.4.6 సితకారీ కుంభక ప్రాణాయామం

6.5 సమ్ అప్ చేద్దాం

6.0 లక్ష్యాలు

ఈ యూనిట్ చదివిన తర్వాత, మీరు వీటిని చేయగలరు:

- ప్రాణాయామం చేయవలసిన అవసరాన్ని అర్థం చేసుకోండి;
- ప్రాణాయామం యొక్క అవసరమైన ముందస్తు అవసరాలను అర్థం చేసుకోండి;
- ప్రాణాయామ ప్రక్రియను నేర్చుకోండి;
- వివిధ కుంభక/ప్రాణాయామం యొక్క సాంకేతికతను ప్రదర్శించండి; మరియు
- ఉజ్జయి, సూర్య-భేదన్, శీతలి, షిత్కారి, భరమారి మరియు భస్మిక కుంభక ప్రణయ దశను లెక్కించండి.



6.1 పరిచయం

యోగా-సాధనలో ప్రాణాయామ సాధన చాలా ముఖ్యమైన భాగం. అన్ని యోగ వచనాలు యోగాలో ప్రాణాయామం యొక్క అభ్యాసం మరియు ప్రాముఖ్యతను నొక్కి చెబుతాయి. ప్రాణాయామం అనేది శారీరక మరియు మానసిక యోగ అభ్యాసాల మధ్య ఇంటర్మీడియట్ అభ్యాసం. శబ్దవ్యుత్పత్తిపరంగా, "ప్రాణాయామం" అనే సంస్కృత పదం రెండు పదాలను కలిగి ఉంటుంది: ప్రాణ మరియు అయామ. ప్రాణం అనేది సూక్ష్మ శక్తి శక్తి (లైఫ్ ఫోర్స్), ఇది శరీరంలోని అన్ని ముఖ్యమైన చర్యలను నియంత్రిస్తుంది. అయామా అనేది నియంత్రణ మరియు పొడిగింపు. అందువల్ల ప్రాణాయామం అనేది శరీరంలోని ప్రాణాన్ని నియంత్రించడానికి మరియు విస్తరించడానికి ఒక స్వచ్ఛంద ప్రక్రియ. పతంజలయోగసూత్రంలో, ప్రాణాయామం అష్టాంగయోగ యొక్క నాల్గవ భాగం మరియు మహర్షి పతనాజలి ప్రాణాయామం అనేది ఉచ్చాస మరియు నిశ్వాస ప్రక్రియ యొక్క కదలికను నిలిపివేసే ప్రక్రియ అని రాశారు.

6.2 సాధారణ దశలు ప్రాణాయామం / నియంత్రణ శ్వాస యుక్త

6.2.1 పూరక (ఉచ్ఛ్వాసము)

ప్రాణాయామ సాధన సమయంలో ఇది ఒక ముఖ్యమైన దశ, ఇది ఉచ్ఛ్వాసాన్ని నియంత్రిస్తుంది. ఇది శరీరం లోపల బ్రిత్ డ్రాయింగ్ ప్రక్రియ, ఇది మృదువైన మరియు నిరంతరంగా ఉండాలి.



మూర్తి 6.1 : పూరక (ఉచ్ఛ్వాసము)

6.2.2 కుంభక (ధారణ)

ప్రాణాయామ సాధన సమయంలో ఇది రెండవ ముఖ్యమైన దశ, ఇది ధారణ. ఉచ్ఛ్వాసము మరియు ఉచ్ఛ్వాసము లేని శరీరం లోపల లేదా వెలుపల శ్వాసను పట్టుకున్నప్పుడు ఇది ఒక ప్రక్రియ. కుంభకం రెండు రకాలుగా ఉంటుంది:

6.2.2.1 అంతర కుంభక (శరీరం లోపల గాలిని నిలుపుకోవడం)

6.2.2.2 బాహ్య కుంభక (శరీరం వెలుపల గాలిని నిలుపుకోవడం)

INTERNATIONAL YOGA ORGANISATION
आयुष मंत्रालय पंजीकृत
MINISTRY OF AYUSH REGISTERED



6.2.3 రేచక(నిశ్వాసం)

ప్రాణాయామ సాధన సమయంలో ఇది చివరి దశ, ఇది ఉచ్ఛ్వాస భాగాన్ని నియంత్రిస్తుంది. ఇది శరీరం వెలుపల బ్రీత్ డ్రాయింగ్ ప్రక్రియ, ఇది ఒక ఉండాలి నెమ్మదిగా మరియు నియంత్రిత పద్ధతిలో. కొంతమంది యోగా అభ్యాసకులు రేచక ప్రాణాయామం (ప్రాణాయామం యొక్క కొంత భాగాన్ని నియంత్రించడం ఎందుకంటే నిశ్వాస నాణ్యత బాగా లేకుంటే, శ్వాస) మొత్తం ప్రాణాయామ అభ్యాసం యొక్క నాణ్యత ప్రభావితమవుతుంది.



6.3 నాడిశోధన్/ ప్రాణాయామం

నాడిశోధన అనేది ప్రాణాయామం యొక్క అగ్రశ్రేణి రకం. నాడిశోధన అనే పదం నాడి అంటే నరాలు లేదా శక్తి ప్రవహించే వాహిక మరియు షోధన అంటే శుద్ధి అనే రెండు పదాల కలయిక. నాడిశోధన ప్రాణాయామం అనేది నాసికా శ్వాసక్రియ యొక్క పూర్తి ప్రక్రియ. ఈ అభ్యాసాన్ని అనులోమ్-విలోమ్ ప్రాణాయామా (ప్రత్యామ్నాయ నాసికా రంధ్రాల శ్వాస) అని కూడా పిలుస్తారు.

సాంకేతికత :

- ఏదైనా సౌకర్యవంతమైన ధ్యాన భంగిమలో కూర్చోండి.
- వెన్నెముక మరియు తలను నిటారుగా మరియు నిటారుగా ఉంచండి.
- నెమ్మదిగా కళ్ళు మూసుకోండి.
- జ్ఞానముద్రను స్వీకరించండి, కుడి చేతిని కుడి మోకాలిపై మరియు ఎడమ చేతిని ఎడమ మోకాలిపై ఉంచండి.
- రెండు నాసికా రంధ్రాలతో 2-3 శ్వాస తీసుకోండి.
- తర్వాత నాసికాగ్ర ముద్రను స్వీకరించి, కుడి బొటన వేలితో కుడి నాసికా రంధ్రం మూసివేయండి.
- ఎడమ నాసికా రంధ్రంతో పీల్చండి.
- సామర్థ్యం ప్రకారం శరీరం లోపల శ్వాసను పట్టుకోండి.
- కుడి నాసికా రంధ్రంపై కుడి బొటనవేలును నెమ్మదిగా వదలండి.
- కుడి చిన్న మరియు ఉంగరపు వేళ్లతో ఎడమ ముక్కు రంధ్రాన్ని నొక్కండి.
- కుడి నాసికా రంధ్రం ద్వారా ఊపిరి పీల్చుకోండి.
- ఆపై మళ్ళీ, కుడి నాసికా రంధ్రం ద్వారా శ్వాస పీల్చుకోండి, కుడి నాసికా రంధ్రం దగ్గరగా ఉంచండి, మీ సామర్థ్యం ప్రకారం పట్టుకోండి, ఆపై ఎడమ నాసికా రంధ్రం ద్వారా ఊపిరి పీల్చుకోండి.
- ఇది నాడిశోధన ప్రాణాయామం యొక్క ఒక పూర్తి రౌండ్.
- ఈ ప్రక్రియను 10-20 సార్లు పునరావృతం చేయండి.

6.3 నాడిశోధన్ / ప్రాణాయామం



మూర్తి 6.4 (బి) : నాడిశోధన ప్రాణాయామం

మూర్తి 6.4 (ఎ) : నాడిశోధన ప్రాణాయామం

లాభాలు

- మొత్తం శరీరాన్ని రిలాక్స్ చేస్తుంది .
- శరీర ఉష్ణోగ్రతను నిర్వహించడం (హోమియోస్టాసిస్ స్థాయి) .
- మనస్సులో ప్రశాంతత మరియు స్థిరత్వాన్ని సృష్టించండి మరియు ఏకాగ్రత మరియు దృష్టిని కూడా మెరుగుపరుస్తుంది .
- మొత్తం శరీరానికి తగినంత ఆక్సిజన్‌ను అందించండి . కాబట్టి ప్రతి కణం సరిగ్గా పనిచేస్తుందని .
- కార్బన్-డయాక్సైడ్ మరియు ఇతర విష వాయువుల రూపంలో శరీరం నుండి వ్యర్థ పదార్థాలను తొలగించండి .
- నరాల మార్గాలను (నాడి) తెరిచి, శరీరంలోని అడ్డంకులను తొలగించండి .
- ఇది నరాలు మరియు కండరాలకు బలాన్ని ఇస్తుంది మరియు ఒక వ్యక్తి నియంత్రణను పొందుతుంది వాటిని .

రకాలు / ప్రాణాయామం

6.4.1 సూర్య-భేదన

కుంభక/ప్రాణాయామం

సూర్య-భేదన అనేది రెండు పదాల కలయిక: సూర్య అంటే సూర్యుడు మరియు భేదన అంటే కుట్టడం మరియు గుండా వెళుతుంది. ఇది మన శరీరంలో వేడిని (సూర్యుడికి చిహ్నంగా) ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఈ కుంభక ప్రాణాయామాన్ని కుడి నాసికా శ్వాస అని పిలుస్తారు. హఠయోగప్రదీపిక వివరిస్తుంది: ఈ కుంభక ప్రాణాయామ సమయంలో పూరక (ఉచ్ఛ్వాస దశ) పింగళ (కుడి నాసికా రంధ్రం) తో మరియు రేచక (ఉచ్ఛ్వాస దశ) ఇడా (ఎడమ) తో సూర్యభేదన ప్రాణాయామంతో చేయబడుతుంది.

సాంకేతికత:

- కళ్ళు మూసుకుని ఏదైనా ధ్యాన భంగిమలో కూర్చోండి.
- కుడి చేతి ఉంగరం మరియు చిటికెన వేలితో ఎడమ ముక్కు రంధ్రాన్ని మూసివేయండి.
- ఎటువంటి శబ్దం లేకుండా కుడి నాసికా రంధ్రం ద్వారా నెమ్మదిగా పీల్చండి.
- మీ సామర్థ్యం ప్రకారం గాలిని లోపల పట్టుకోండి.
- తర్వాత బొటనవేలుతో కుడి ముక్కు రంధ్రాన్ని మూసి, ఎడమ ముక్కు రంధ్రం నుండి గాలిని చాలా నెమ్మదిగా శబ్దం చేయకుండా వదలండి.
- ఇది సూర్య-భేదన కుంభక ప్రాణాయామం యొక్క పూర్తి ఒక రౌండ్
- మీ సామర్థ్యం మేరకు ఈ కుంభక ప్రాణాయామం చేయండి.

आयुष मंत्रालय पजीकृत

MINISTRY OF AYUSH REGISTERED



రకాలు / ప్రాణాయామం

లాభాలు :

- ఇది ఫ్రంటల్ సైనస్‌లను శుభ్రపరుస్తుంది .
- వాటా హాస్యం యొక్క అసమతుల్యత కారణంగా సంభవించే వ్యాధులను నాశన చేస్తుంది .
- పురుగుల వ్యాధులను తొలగిస్తుంది

6.4.2 భ్రీమార్త కుమ్భక / ప్రాణాయామం

సంస్కృత పదం "భ్రమరి" వస్తుంది

భ్రమర అనే పదం నుండి అంటే నల్ల తేనెటీగ అని అర్థం .

భ్రమరి ప్రాక్టీసులో ఉండగా

ప్రాణాయామం, ఒక సాధకుడు నాసికా రంధ్రాల నుండి

హమ్మింగ్ ధ్వనిని ఉత్పత్తి చేస్తాడు

నల్ల తేనెటీగ యొక్క సందడి చేసే ధ్వనిని పోలి ఉంటుంది, కాబట్టి దీనికి భ్రమరి అని పేరు పెట్టారు.

సాంకేతికత :

- ఏదైనా ధ్యాన భంగిమలో కూర్చోండి .
- వెన్నెముక మరియు మెడ నిటారుగా ఉండాలి .
- నోరు మరియు కళ్ళు మూసుకుని, లోతుగా పీల్చుకోండి .
- షణ్ముఖి ముద్రను స్వీకరించండి .
- ఊపిరి పీల్చుకుంటూ హమ్మింగ్ సౌండ్‌ని సృష్టించండి .
- ఈ అభ్యాసాన్ని 10-15 సార్లు పునరావృతం చేయండి .

రకాలు / ప్రాణాయామం



మూర్తి 6.6 : భ్రమరీ ప్రాణాయామం

6.4.3 ఉజ్జయి కుంభక / ప్రాణాయామం

ఉజ్జయి అనే సంస్కృత పదం విజయానికి చిహ్నం. సాధారణ అని అర్థం ఉజ్జయి కుంభక/ప్రాణాయామం యొక్క అభ్యాసం వ్యాధి, ఆందోళన మొదలైన వాటిపై విజయాన్ని సృష్టిస్తుంది.

సాధన సమయంలో, నోరు మూసుకుని డ్రా చేయండి

రెండు నాసికా రంధ్రాల ద్వారా గాలి, అది ఉన్న విధంగా ధ్వనిని ఉత్పత్తి చేస్తుంది

గ్లోటిస్, గొంతు నుండి ఛాతీ వరకు భావించాడు. ఆ తర్వాత మునుపటిలా కుంభకాన్ని ఆచరించి, ఎడమ నాసికా రంధ్రం ద్వారా ఊపిరి పీల్చుకోవాలి.

ఈ

కథం వల్ల వచ్చే గొంతు వ్యాధులను తొలగిస్తుంది మరియు గ్యాస్ట్రిక్ మంటను పెంచుతుంది.

రకాలు / ప్రాణాయామం

సాంకేతికత :

- ఏదైనా ధ్యాన భంగిమలో కూర్చోండి.
- నోరు మూయండి. గ్లోటిస్ పాక్షికంగా మూసుకుపోవడం వల్ల ఒక ప్రత్యేకమైన ధ్వనితో సజావుగా రెండు నాసికా రంధ్రాల ద్వారా నెమ్మదిగా పీల్చుకోండి. పీల్చడం పూర్తయ్యే వరకు ఇది నిరంతరం ఉండాలి.
- మీ సామర్థ్యం ప్రకారం శ్వాసను నిలుపుకోండి.
- తర్వాత కుడి బొటన వేలితో కుడి ముక్కు రంధ్రాన్ని మూసి ఎడమ ముక్కు రంధ్రము ద్వారా శ్వాస వదలండి.
- ఈ అభ్యాసం నడుస్తున్నప్పుడు మరియు నిలబడి చేయవచ్చు.



మూర్తి 6.7 : ఉజ్జయి ప్రాణాయామం

రకాలు / ప్రాణాయామం

లాభాలు :

- ఇది కఫం వల్ల వచ్చే గొంతు వ్యాధులను దూరం చేస్తుంది మరియు గ్యాస్ట్రిక్ ఫైర్ పెంచుతుంది.
- ఇది నాడి, చుక్కలు మరియు అన్ని వ్యాధులకు సంబంధించిన వ్యాధులను నాశనం చేస్తుంది ధాతుకు సంబంధించినది.

6.4.4 భస్మికా కుంభక / ప్రాణాయామం

భస్మిక కుంభక ప్రాణాయామం కపాల్భతి యొక్క చాలా సారూప్య అభ్యాసం. సంస్కృత పదం "భస్మికా" అంటే "బెల్లోస్". దీని అర్థం భస్మికా అనేది బలవంతంగా బహిష్కరణ అభ్యాసం యొక్క వేగవంతమైన, వారసత్వం. భస్మికా అనేది కమ్మరి తన బెల్లోలను ఊదినట్లుగా ఒక శక్తివంతంగా శ్వాస కదలిక.

హఠయోగప్రదీపిక: ఇనుప కమ్మరి యొక్క ఘోష నిరంతరంగా వ్యాకోచించి, కుంచించుకుపోతున్నప్పుడు, అదే విధంగా, రెండు నాసికా రంధ్రాల ద్వారా నెమ్మదిగా గాలిని లాగి, కడుపుని విస్తరించండి, తర్వాత దానిని త్వరగా బయటకు విసిరివేయండి. అలసటగా అనిపించిన తర్వాత కుడి నాసికా రంధ్రం ద్వారా పీల్చి, ధౌరాసిక్ కుహరాన్ని పూరించండి. గాలిని క్రమపద్ధతిలో ఉంచి, ఆ తర్వాత ఎడమ నాసికా రంధ్రం ద్వారా ఊపిరి పీల్చుకోండి

రకాలు / ప్రాణాయామం

సాంకేతికత :

- ఏదైనా ధ్యాన భంగిమలో కూర్చుని వెన్నెముక, మెడ మరియు తలను ఉంచండి నేరుగా.
- నోరు మూసుకుని, కమ్మరి ఫోషలాగా నాసికా రంధ్రాల ద్వారా 10 నుండి 20 సార్లు త్వరగా ఉచ్ఛ్వాసము మరియు నిశ్వాసలను చేయండి. నిరంతరం విస్తరించండి మరియు కుదించండి.
- ఈ అభ్యాసం సమయంలో హిస్సింగ్ ధ్వని ఉత్పత్తి అవుతుంది.
- 10 నుండి 20 సార్లు వేగంగా శ్వాస తీసుకున్న తర్వాత, కుడివైపు నుండి లోతుగా పీల్చండి నాసికా రంధ్రం మరియు మీ సామర్థ్యం ప్రకారం పట్టుకోండి, ఆపై ఎడమ నాసికా రంధ్రం ద్వారా ఊపిరి పీల్చుకోండి.
- ఇది ఒక రౌండ్, కొంచెం విశ్రాంతి తీసుకోండి.
- దీన్ని 2-3 సార్లు రిపీట్ చేయండి.



మూర్తి 6.8 : భృశిక ప్రాణాయామం

రకాలు / ప్రాణాయామం

లాభాలు :

- ఇది వాత, పిత్త మరియు కఫా యొక్క అసమతుల్యతను మరియు వాటి వ్యాధులను తొలగిస్తుంది.
- ఇది శరీరంలో గ్యాస్ట్రిక్ ఫైర్ను పెంచుతుంది.
- ఇది కుండలినీ ప్రేరేపించడంలో సహాయపడుతుంది.

6.4.5 శీతలీ కుంభక / ప్రాణాయామం

శీతలీ కుంభక అనేది శీతలీకరణ ప్రాణాయామం, ఎందుకంటే సంస్కృత పదం "శీత" అంటే చల్లని/ చల్లని అర్థం. అంటే క్రమం తప్పకుండా ఈ ప్రాణాయామం చేయడం వల్ల శరీరాన్ని చల్లబరుస్తుంది. ఈ ప్రాణాయామం భౌతిక శరీరంపై మాత్రమే కాకుండా మానసిక శరీరంపై కూడా అదే మార్గాల్లో వాటి ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. హఠయోగప్రదీపిక వివరిస్తుంది: చుట్టిన గాలిలో గీయడం నాలుక, అప్పుడు కుంభకము ముందు ఉపదేశించినట్లు సాధన చేయాలి; చివరగా, తెలివైన యోగి రెండు నాసికా రంధ్రాల ద్వారా గాలిని నెమ్మదిగా వదలాలి.

రకాలు / ప్రాణాయామం

సాంకేతికత :

- ఏదైనా సౌకర్యవంతమైన ధ్యాన భంగిమలో కూర్చోండి.
- జ్ఞానముద్రలో మోకాళ్లపై చేతులు ఉంచండి, నెమ్మదిగా కళ్ళు మూసుకోండి.
- నాలుకను స్థూపాకార ఆకారం/ ట్యూబ్ లో తిప్పండి నిర్మాణం వంటిది.
- నోటి ద్వారా పీల్చుకోండి (చుట్టిన నాలుక) ; ఊపిరితిత్తులలో గాలిని పూర్తిగా నింపండి మీ సామర్థ్యం.
- తర్వాత నోరు మూసుకుని, సౌకర్యవంతమైన సమయం కోసం గాలిని లోపలికి పట్టుకోండి.
- అప్పుడు రెండు నాసికా రంధ్రాల ద్వారా పూర్తిగా ఊపిరి పీల్చుకోండి.



మూర్తి 6.9 : శీతలీ ప్రాణాయామం

రకాలు / ప్రాణాయామం

లాభాలు :

- ఇది గ్రంథుల విస్తరణ, స్లీహానికి సంబంధించిన వ్యాధులు మొదలైన సమస్యలను తొలగిస్తుంది.
- జ్వరం, పిట్టా హాస్యం యొక్క అసమతుల్యత, ఆకలి, దాహం మరియు వివిధ విషాలలో ప్రయోజనకరమైనది.

6.4.6 సిత్కారి కుమ్భక/ ప్రాణాయామం

సిత్కారి కుంభక ప్రాణాయామం మన శరీరంలో శీతలీకరణ ప్రభావాన్ని కూడా సృష్టిస్తుంది. సంస్కృత పదం "సిత్కారి" రెండు పదాలను కలిగి ఉంటుంది: సిట్ మరియు కారి. "కూర్చో" అంటే కూల్ మరియు "కరి" అంటే అది ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఈ అభ్యాసంలో, పీల్చేటప్పుడు "చూడండి" లేదా "చూడండి" శబ్దం ఉత్పత్తి అవుతుంది. ఈ అభ్యాసం మానసిక మరియు భౌతిక శరీరంలో శీతలీకరణ ప్రభావాన్ని కూడా సృష్టిస్తుంది. హతయోగప్రదీపిక వర్ణిస్తుంది: నోటి నుండి పూరక (ఉచ్ఛ్వాసము) చేస్తున్నప్పుడు 'కూర్చుని' శబ్దాన్ని ఉత్పత్తి చేస్తుంది, ఆపై నాసికా రంధ్రాల ద్వారా ఆవిరైపో. ఈ సాధన చేయడం వల్ల సాధకుడు రెండవ మన్మథునిలా అవుతాడు.

సాంకేతికత:

- ఏదైనా సౌకర్యవంతమైన ధ్యాన భంగిమలో కూర్చోండి.
- జ్ఞానముద్రలో మోకాళ్లపై చేతులు ఉంచి కళ్లు మూసుకోవాలి.
- అంగిలీపై నాలుకను దగ్గరగా తాకండి.
- పెదవులు తెరిచి ఉంచండి; రెండు దవడలను వాటి పళ్ళతో మూయండి.
- 'చూడండి' అనే హిస్సింగ్ సౌండ్తో నోటి ద్వారా గాలిని గీయండి.
- సౌఖ్యంగా ఉన్నంత వరకు శ్వాసను అలాగే ఉంచండి.
- తర్వాత రెండు నాసికా రంధ్రాల ద్వారా గాలిని నెమ్మదిగా వదలండి.
- ఈ అభ్యాసాన్ని 15-20 సార్లు పునరావృతం చేయండి.

రకాలు / ప్రాణాయామం



మూర్తి 6.10 : సీత్కారి ప్రాణాయామం

ప్రయోజనాలు :

- సాధకుడు ఆకలి, దాహం, నిద్రతో పాటు సోమరితనంతో కలవరపడడు.
- శరీరం వ్యాధి రహితంగా మరియు అవాంతరాలు లేకుండా మారుతుంది.

INTERNATIONAL YOGA
ORGANISATION
आयुष मंत्रालय पंजीकृत

MINISTRY OF AYUSH REGISTERED

6.5 సంగ్రహించండి

ఈ యూనిట్లో, మేము ప్రాణాయామం యొక్క ఔచిత్యాన్ని మరియు ప్రాముఖ్యతను అధ్యయనం చేసాము. మేము వివిధ రకాల ప్రాణాయామం మరియు వాటి పద్ధతులను అధ్యయనం చేసాము. సూర్య-భేదన, భ్రమరి, ఉజ్జయి, భస్మిక, శీతలీ మరియు సిత్కారిలోని దశలపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ చూపబడింది. మేము శిక్షకులకు సూచనలతో ప్రాణాయామ సూత్రాలు మరియు పద్ధతుల ద్వారా వెళ్ళాము.



INTERNATIONAL YOGA
ORGANISATION

అంతర్జాతీయ యోగా సంస్థ

MINISTRY OF AYUSH REGISTERED

IYO® అంతర్జాతీయ యోగా సంస్థ

IYT® అంతర్జాతీయ ప్రాణాయామం యోగా టీచర్

సర్టిఫికేషన్ వివరాలు

మీ యోగా జర్నీ

6.5 సంగ్రహించండి



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