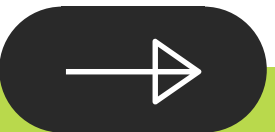


# IYT® International Pranayam Yoga Teacher

## Presentation Asana List

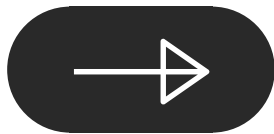




**This PDF document is designed to provide a list of Pranayam names for IYT® Students who wants to complete an IYT® International Pranayam Yoga Teacher training program.**



**We ensure that our IYT® students master practicing these different Pranayama techniques, one can experience various physical and mental benefits including improved breathing, reduced stress levels, increased focus and concentration, and overall well-being.**





# Pranayam List for IYT® TTC Pranayam Yoga Teacher

## Pranayama Names

## प्राणायाम के नाम

**Kapalbhati:** Also known as skull-shining breath, it involves forceful exhalations and passive inhalations to cleanse the respiratory system.

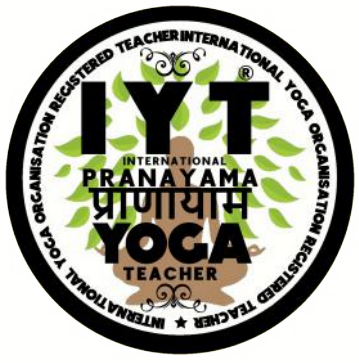
**कपालभाति:** खोपड़ी-चमकती सांस के रूप में भी जाना जाता है, इसमें श्वसन प्रणाली को साफ करने के लिए बलपूर्वक साँस छोड़ना और निष्क्रिय साँस लेना शामिल है।

**Anulom Vilom:** This alternate nostril breathing technique helps balance the flow of prana (life force energy) in the body and calm the mind.

**अनुलोम विलोम:** यह वैकल्पिक नथुने से साँस लेने की तकनीक शरीर में प्राण (जीवन शक्ति ऊर्जा) के प्रवाह को संतुलित करने और मन को शांत करने में मदद करती है।

**Bhastrika:** Rapid and forceful inhales and exhales stimulate the abdominal muscles and diaphragm while energizing the body.

**भस्त्रिका:** शरीर को ऊर्जावान बनाते हुए तेज और जोरदार साँस लेना और छोड़ना पेट की मांसपेशियों और डायफ्राम को उत्तेजित करता है।



# Pranayam List for IYT® TTC Pranayam Yoga Teacher

**Ujjayi:** Also called victorious breath, this technique involves creating a subtle ocean-like sound by slightly constricting the throat and breathing deeply through the nose.

उज्जयी: इसे विजयी सांस भी कहा जाता है, इस तकनीक में गले को थोड़ा संकुचित करके और नाक से गहरी सांस लेकर एक सूक्ष्म महासागर जैसी ध्वनि पैदा करना शामिल है।

**Sheetali:** Cooling breath that involves sucking air through a rolled-up tongue or purse lips and exhaling through the nose.

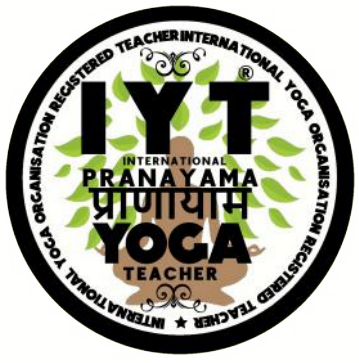
शीतली: ठंडी सांस जिसमें लुढ़की हुई जीभ या पसें होठों के माध्यम से हवा को चूसना और नाक से सांस छोड़ना शामिल है।

**Sheetkari:** Similar to sheetali with the exception of inhaling through clenched teeth instead of a rolled-up tongue.

शीतकारी: शीतली के समान जीभ को घुमाने के बजाय दांतों से सांस लेने के अपवाद के साथ।

**Brahmari:** Humming bee breath that involves filling the lungs with air and producing a humming sound on the exhale.

भ्रामरी: भनभनाती हुई मधुमक्खी की सांस जिसमें फेफड़ों को हवा से भरना और साँस छोड़ते पर गुनगुनाहट पैदा करना शामिल है।



# Pranayam List for IYT® TTC Pranayam Yoga Teacher

**Sitali:** Cooling breath that involves inhaling air through a curled tongue and exhaling through the nose.

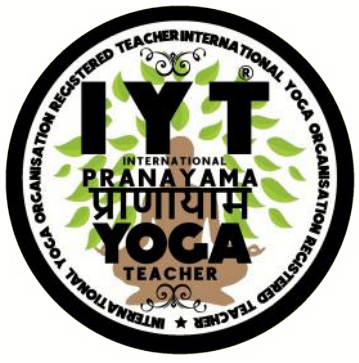
**शीतली:** ठंडी सांस जिसमें मुड़ी हुई जीभ से हवा अंदर लेना और नाक से सांस छोड़ना शामिल है।

**Nadi Shodhana:** Also known as alternate nostril breathing, this technique involves alternating inhales and exhales through each nostril to balance the body's prana.

**नाड़ी शोधन:** इसे वैकल्पिक नथुने से सांस लेने के रूप में भी जाना जाता है, इस तकनीक में शरीर के प्राण को संतुलित करने के लिए प्रत्येक नथुने के माध्यम से बारी-बारी से सांस लेना और छोड़ना शामिल है।

**Surya Bhedana:** Right nostril breathing that stimulates the sympathetic nervous system and boosts energy levels.

**सूर्य भेदन:** दाहिनी नासिका से सांस लेना जो सहानुभूति तंत्रिका तंत्र को उत्तेजित करता है और ऊर्जा के स्तर को बढ़ाता है।



# Pranayam List for IYT® TTC Pranayam Yoga Teacher

**Chandra Bhedana:** Left nostril breathing that activates the parasympathetic nervous system and induces relaxation.

**चंद्र भेदन:** बाएं नथुने से सांस लेना जो पैरासिम्पेथेटिक नर्वस सिस्टम को सक्रिय करता है और विश्राम को प्रेरित करता है।

**Sitkari:** Inhaling through teeth kept apart and pressing the tongue against the teeth.

**सीत्कारी:** दाँतों को अलग रखकर सांस लेना और जीभ को दाँतों से दबाना।

**Sheetkrama Kapalbhati:** Inhaling through the mouth and exhaling through the nose.

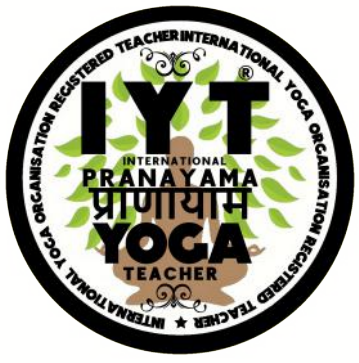
**शीतक्रम कपालभाति:** मुंह से सांस लेना और नाक से सांस छोड़ना।

**Moorkha:** Retaining the breath after inhaling and before exhaling.

**मूर्खा :** श्वास लेने के बाद और छोड़ने से पहले श्वास को रोकना।

**Surya Bhedi:** This technique involves inhaling through the right nostril and exhaling through the left. It helps to stimulate the sympathetic nervous system.

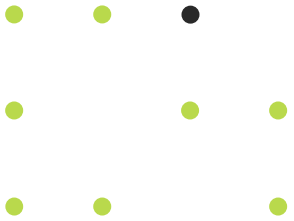
**सूर्यभेदी:** इस तकनीक में दाएं नथुने से सांस लेना और बाएं से सांस छोड़ना शामिल है। यह सहानुभूति तंत्रिका तंत्र को उत्तेजित करने में मदद करता है।



# Pranayam List for IYT® TTC Pranayam Yoga Teacher

**Chandra Bhedi:** In this technique, the air is inhaled through the left nostril and exhaled through the right. It helps to regulate the body's energy channels.

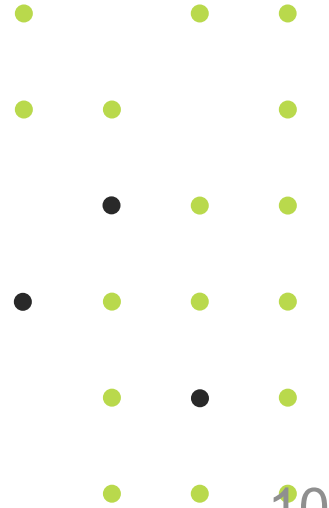
**चंद्र भेदी:** इस तकनीक में बायीं नासिका से हवा अंदर खींची जाती है और दायीं नासिका से बाहर निकाली जाती है। यह शरीर के ऊर्जा चैनलों को विनियमित करने में मदद करता है।





# Invest in your future and join IYT® TTC Pranayam Yoga Teacher program today!

Become certified IYT® International Yoga Teacher  
today!!



**Are you looking to make a career in International Pranayam Yoga Teacher?**

**Enroll in our IYT® TTC Pranayam Yoga Teacher Certification program! Our program will provide you with the knowledge and skills necessary to become a successful IYT® International Pranayam Yoga Teacher.**



**Our comprehensive Pranayam Yoga Teacher program is designed to help you achieve incorporate pranayama studies into your daily routine can have significant benefits for your overall health and well-being. And become a successful International Pranayam Yoga Teacher.**



Upon completion of the program, you will receive the certification of IYT International Pranayam Yoga Teacher from IYO International Yoga Organisation, which is recognized internationally in 195 countries and highly respected within the Yoga community. With this certification, you will be able to teach IYT International Pranayam Yoga Teacher classes, workshops, and retreats anywhere in the world.





**THANK YOU!**