

# IYT®

ಕಾಂಪ್ಯಾಕ್ಟ್ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ  
ಅಧ್ಯಯನಗಳು

ನಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ

ಫ್ರೆಂಚ್

ಸ್ಪ್ಯಾನಿಷ್

ಪಂಜಾಬಿ

ಗುಜರಾತಿ

ಮರಾಠಿ

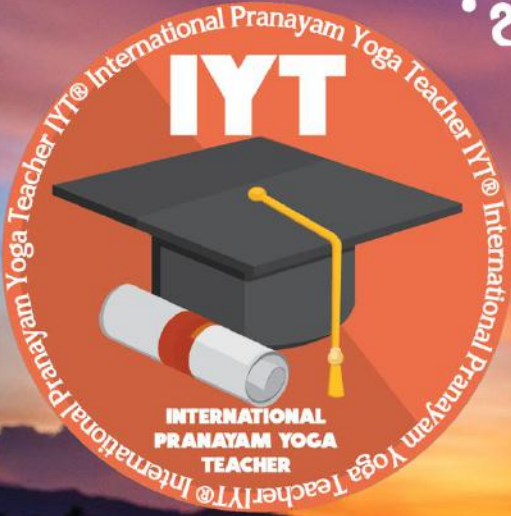
ಹಿಂದಿ

ಕನ್ನಡ

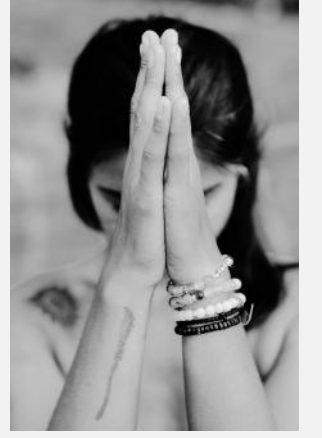
ತೆಲುಗು

ತಮಿಳು

ಆಂಗ್ಲ



# ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ (ನಿಯಂತ್ರಣಉಸಿರು)



## ರಚನೆ

6.0 ಉದ್ದೇಶಗಳು

6.1 ಪರಿಚಯ

6.2 ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಸಾಮಾನ್ಯ ರಚನೆ / ಉಸಿರಾಟದ ನಿಯಂತ್ರಣ

6.2.1 ಪುರಕ (ಉಸಿರಾಟ)

6.2.2 ಕುಂಭಕ (ಧಾರಣ)

6.2.3 ರೇಚಕ (ನಿಶ್ವಾಸ)

6.3 ನಾಡಿಶೋಧನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

6.4 ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ವಿಧಗಳು

6.4.1 ಸೂರ್ಯ-ಭೇದನ ಕುಂಭಕ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

6.4.2 ಭ್ರಮರಿ ಕುಂಭಕ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

6.4.3 ಉಜ್ಜಯಿ ಕುಂಭಕ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

6.4.4 ಭ್ರಮರಿ ಕುಂಭಕ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

6.4.5 ಸಿತಾಲಿ ಕುಂಭಕ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

6.4.6 ಸಿತ್ಕಾರಿ ಕುಂಭಕ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

6.5 ನಾವು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸೋಣ



## 6.0 ಉದ್ದೇಶಗಳು

ಈ ಘಟಕವನ್ನು ಓದಿದ ನಂತರ, ನೀವು ಹೀಗೆ ಮಾಡಬೇಕು:

- ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ;
- ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅಗತ್ಯ ಪೂರ್ವಾಪೇಕ್ಷಿತಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ;
- ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಕಲಿಯಿರಿ;
- ವಿವಿಧ ಕುಂಭಕ/ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ತಂತ್ರವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿ; ಮತ್ತು
- ಉಜ್ಜಯಿ, ಸೂರ್ಯ-ಭೇದನ, ತೀತಲಿ, ತಿತ್ತಾರಿ, ಭರಮರಿ ಮತ್ತು ಭೃಷ್ಠಿಕ ಕುಂಭಕ ಪ್ರಣಾಮಗಳ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನು ಎಣಿಸಿ.



## 6.1 ಪರಿಚಯ

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಅಭ್ಯಾಸವು ಯೋಗ-ಸಾಧನದ ಪ್ರಮುಖ ಭಾಗವಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಯೋಗ ಪಠವು ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಒತ್ತಿಹೇಳುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಯೋಗದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ನಡುವಿನ ಮಧಂತರ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿದೆ. ವೃತ್ತತಿಯ ಪ್ರಕಾರ, "ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ" ಎಂಬ ಸಂಸ್ಕೃತ ಪದವು ಎರಡು ಪದಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ: ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಯಮ. ಪ್ರಾಣವು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶಕ್ತಿಯ ಶಕ್ತಿ (ಲೈಫ್ ಫೋರ್ಸ್) ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಮುಖ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಅಯಾಮಾ ಎಂದರೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ವಿಸ್ತರಣೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಮತ್ತು ವಿಸ್ತರಿಸಲು ಸ್ವಯಂಪ್ರೇರಿತ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ. ಪತಂಜಲಯೋಗಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಅಸ್ತಂಗಯೋಗದ ನಾಲ್ಕನೇ ಅಂಶವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿಯು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಇನ್ದ್ರಲೇಷನ್ ಮತ್ತು ಹೊರಹಾಕುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಚಲನೆಯನ್ನು ಸ್ಥಗಿತಗೊಳಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಎಂದು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ.

## 6.2 ಸಾಮಾನ್ಯ ಹಂತಗಳು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ/ ನಿಯಂತ್ರಣ ಉಸಿರಾಟದ

### 6.2.1 ಪುರಕಾ (ಇನ್ಫಲೇಷನ್)

ಇನ್ಫಲೇಷನ್ ಅನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ  
ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಅಭ್ಯಾಸದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ  
ಇದು ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಹಂತವಾಗಿದೆ.  
ಇದು ನಯವಾದ ಮತ್ತು  
ನಿರಂತರವಾಗಿರಬೇಕಾದ ದೇಹದೊಳಗೆ  
ಉಸಿರಾಟದ ರೇಖಾಚಿತ್ರದ  
ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ.



ಚಿತ್ರ 6.1 : ಪುರಕಾ (ಇನ್ಫಲೇಷನ್)

## 6.2.2 ಕುಂಭಕ (ಧಾರಣ)

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಅಭ್ಯಾಸದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇದು ಎರಡನೇ ಪ್ರಮುಖ ಹಂತವಾಗಿದೆ, ಇದು ಧಾರಣವಾಗಿದೆ. ದೇಹದ ಒಳಗೆ ಅಥವಾ ಹೊರಗೆ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಇದು ಒಂದು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದ್ದು, ಅಲ್ಲಿ ಇನ್‌ಫೋಷನ್ ಮತ್ತು ಹೊರಹಾಕುವಿಕೆ ಇಲ್ಲ.

ಕುಂಭಕವು ಎರಡು ವಿಧಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ:

- 6.2.2.1 ಅಂತರ ಕುಂಭಕೆ (ದೇಹದೊಳಗೆ ಗಾಳಿಯ ಧಾರಣ)
- 6.2.2.2 ಬಾಹ್ಯ ಕುಂಭಕ (ದೇಹದ ಹೊರಗೆ ಗಾಳಿಯ ಧಾರಣ)

MINISTRY OF AYUSH REGISTERED



### 6.2.3 ರೇಚಕ (ನಿಶಾಸ)

ನಿಶಾಸದ ಭಾಗವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಅಭ್ಯಾಸದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇದೇ ಅಂತಿಮ ಹಂತವಾಗಿದೆ. ಇದು ದೇಹದ ಹೊರಗೆ ಉಸಿರಾಟದ ಡ್ರಾಯಿಂಗ್ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದ್ದು ಅದು a ಆಗಿರಬೇಕು

ನಿಧಾನ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಿತ ವಿಧಾನ. ಕೆಲವು ಯೋಗ ಸಾಧಕರು ಹೇಳುವಂತೆ ರೇಚಕವು ಅತಂತ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ (ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಭಾಗದ ನಿಯಂತ್ರಣ ಏಕೆಂದರೆ ನಿಶಾಸದ ಗುಣಮಟ್ಟವು ಉತ್ತಮವಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಉಸಿರಾಟ) ಸಂಪೂರ್ಣ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಅಭ್ಯಾಸದ ಗುಣಮಟ್ಟವು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.



**Fig. 6.3 : Rechaka (Exhalation)**

### 6.3 ನಾಡಿಶೋಧನ/ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ನಾಡಿಶೋಧನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅಗ್ರಗಣ್ಯ ವಿಧ. ನಾಡಿಶೋಧನ ಎಂಬ ಪದವು ಎರಡು ಪದಗಳ ಸಂಯೋಜನೆಯಾಗಿದ್ದು, ನಾಡಿ ಎಂದರೆ ನರಗಳು ಅಥವಾ ಶಕ್ತಿಯು ಹರಿಯುವ ಚಾನಲ್ ಮತ್ತು ಶೋಧನ ಎಂದರೆ ಶುದ್ಧೀಕರಣ. ನಾಡಿಶೋಧನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆ ಉಸಿರಾಟದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ. ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಅನುಲೋಮ-ವಿಲೋಮ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ (ಪರ್ಯಾಯ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳ ಉಸಿರಾಟ) ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ತಂತ್ರ:

- ಯಾವುದೇ ಆರಾಮದಾಯಕ ಧ್ಯಾನ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಬೆನ್ನುಮೂಳೆ ಮತ್ತು ತಲೆಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಮತ್ತು ನೆಟ್ಟಗೆ ಇರಿಸಿ.
- ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ.
- ಜ್ಞಾನಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಬಲಗೈಯನ್ನು ಬಲ ಮೊಣಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಎಡಗೈಯನ್ನು ಎಡ ಮೊಣಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿ.
- ಎರಡೂ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದ 2-3 ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ನಂತರ ನಾಸಿಕಾಗ್ರ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಬಲ ಹೆಬ್ಬರಳಿನಿಂದ ಬಲ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ.
- ಎಡ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಉಸಿರಾಡಿ.
- ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ದೇಹದೊಳಗೆ ಉಸಿರನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಬಲ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯ ಮೇಲೆ ಬಲಗೈ ಹೆಬ್ಬರಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಿಡಿ.
- ಎಡ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಬಲ ಸ್ವಲ್ಪ ಮತ್ತು ಉಂಗುರದ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಒತ್ತಿರಿ.
- ಬಲ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯ ಮೂಲಕ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡಿ.
- ನಂತರ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಬಲ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯ ಮೂಲಕ ಉಸಿರಾಡುವಂತೆ ಬಲ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ, ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ, ನಂತರ ಎಡ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯ ಮೂಲಕ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ.
- ಇದು ನಾಡಿಶೋಧನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಒಂದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸುತ್ತ.
- ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು 10-20 ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.

## 6.3 ನಾಡಿಶೋಧನ್ / ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ



ಚಿತ್ರ 6.4 (ಬಿ) : ನಾಡಿಶೋಧನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ಚಿತ್ರ 6.4 (ಎ) : ನಾಡಿಶೋಧನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

## ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ (ಹೋಮಿಯೋಸ್ಟಾಸಿಸ್ ಮಟ್ಟ).
- ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಶಾಂತತೆ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ರಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ಗಮನವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.
- ಸಂಪೂರ್ಣ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಒದಗಿಸಿ.

ಆದ್ದರಿಂದ

ಪ್ರತಿ ಕೋಶವು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

- ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ಮತ್ತು ಇತರ ವಿಷಕಾರಿ ಅನಿಲಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ದೇಹದಿಂದ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಉತ್ಪನ್ನವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ.
- ನರ ಚಾನಲ್‌ಗಳನ್ನು (ನಾಡಿ) ತೆರೆಯಿರಿ ಮತ್ತು ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ.
- ಇದು ನರಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಬಲವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಒಬ್ಬರು ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ ಅವರು.

## ವಿಧಗಳು/ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

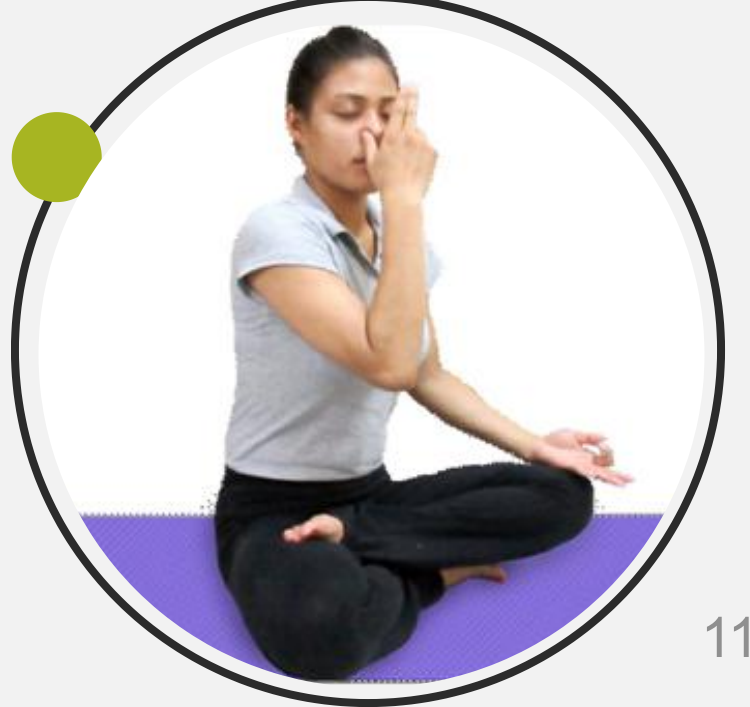
### 6.4.1 ಸೂರ್ಯ-ಭೇದನ

#### ಕುಂಭಕ/ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ಸೂರ್ಯ-ಭೇದನವು ಎರಡು ಪದಗಳ ಸಂಯೋಜನೆಯಾಗಿದೆ: ಸೂರ್ಯ ಎಂದರೆ ಸೂರ್ಯ ಮತ್ತು ಭೇದನ ಚುಚ್ಚುವುದು ಮತ್ತು ಹಾದುಹೋಗುತ್ತದೆ ಎಂದರ್ಥ. ಇದು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶಾಖವನ್ನು (ಸೂರ್ಯನ ಸಂಕೇತ) ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಕುಂಭಕ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಬಲ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯ ಉಸಿರಾಟ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹಠಯೋಗಪ್ರದೀಪಿಕಾ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ: ಈ ಕುಂಭಕ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಸೂರ್ಯಭೇದನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಪೂರಕವನ್ನು (ಉಸಿರಾಟದ ಹಂತ) ಪಿಂಗಲಾ (ಬಲ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆ) ಮತ್ತು ರೇಚಕವನ್ನು (ಎಡಕ್ಕೆ) ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

#### ತಂತ್ರ:

- ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಯಾವುದೇ ಧ್ವಾನ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಬಲಗೈಯ ಉಂಗುರ ಮತ್ತು ಕೆಂಬೆರಳಿನಿಂದ ಎಡ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ.
- ಯಾವುದೇ ಶಬ್ದ ಮಾಡದೆ ಬಲ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯ ಮೂಲಕ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಒಳಗೆ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ನಂತರ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನಿಂದ ಬಲ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಎಡ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಾಡದೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಿಡಿ.
- ಇದು ಸೂರ್ಯ-ಭೇದನ ಕುಂಭಕ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಒಂದು ಸುತ್ತು.
- ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಈ ಕುಂಭಕ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಿ.



## ವಿಧಗಳು/ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:

- ಇದು ಮುಂಭಾಗದ ಸೈನಸ್‌ಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
- ವಾತ ಹಾಸದ ಅಸಮತೋಲನದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತದೆ.
- ಹುಳುಗಳ ರೋಗಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತದೆ.

### 6.4.2 ಭ್ರಮರ್ತ್ ಕುಂಭಕ/ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ಸಂಸ್ಕೃತ ಪದ "ಭ್ರಮರಿ" ಬರುತ್ತದೆ

ಭ್ರಮರ ಎಂಬ ಪದದಿಂದ ಕಪ್ಪು ಜೇನುನೋಣ ಎಂದರ್ಥ. ಭ್ರಮರಿ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಸಾಧಕನು ಮೂಗಿನ ಹೊಳೆಗಳ ಹೊರತಾಗಿಯೂ ಗುನುಗುವ ಶಬ್ದವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ ಕಪ್ಪು ಜೇನುನೋಣದ ರುಂಕರಿಸುವ ಶಬ್ದವನ್ನು ಹೋಲುತ್ತದೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಭ್ರಮರಿ ಎಂದು ಹೆಸರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ತಂತ್ರ:

- ಯಾವುದೇ ಧ್ಯಾನ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಬೆನ್ನುಮೂಳೆ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆ ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು.
- ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಮತ್ತು ಆಳವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿ.

• ಷಣ್ಮುಖಿ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

• ಉಸಿರು ಬಿಡುವಾಗ ಗುನುಗುವ ಧನಿಯನ್ನು ರಚಿಸಿ.

ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು 10-15 ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.

## ವಿಧಗಳು/ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ



ಚಿತ್ರ 6.6 : ಭ್ರಮರಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

### 6.4.3 ಉಜ್ಜಯಿ ಕುಂಭಕ/ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ಉಜ್ಜಯಿ ಎಂಬ ಸಂಸ್ಕೃತ ಪದವು ವಿಜಯದ ಸಂಕೇತವಾಗಿದೆ. ಇದರರ್ಥ ನಿಯಮಿತ

ಉಜ್ಜಯಿ ಕುಂಭಕ/ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸವು ರೋಗ, ಚಿಂತೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಮೇಲೆ ವಿಜಯವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಭ್ಯಾಸದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಬಾಯಿ ಮುಚ್ಚಿ ಮತ್ತು ಸೆಳೆಯಿರಿ ಎರಡೂ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳ ಮೂಲಕ ಗಾಳಿ, ಅದು ಇರುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಧನಿಯನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ ಗ್ಲೋಟಿಸ್, ಗಂಟಲಿನಿಂದ ಎದ್ದು ಭಾವಿಸಿದರು. ಅದರ ನಂತರ ಮೊದಲಿನಂತೆ ಕುಂಭಕವನ್ನು ಮಾಡಿ, ತದನಂತರ ಎಡ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯ ಮೂಲಕ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡಿ.

ಈ

ಕಫದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಗಂಟಲಿನ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

# ವಿಧಗಳು / ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ತಂತ್ರ:

- ಯಾವುದೇ ಧ್ಯಾನ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಬಾಯಿ ಮುಚ್ಚಿ, ಗ್ಲೋಟಿಸ್‌ನ ಭಾಗಶಃ ಮುಚ್ಚುವಿಕೆಯಿಂದಾಗಿ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಧನಿಯು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಮೂಲಕ ಮೃದುವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವರಡೂ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳ ಮೂಲಕ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿ. ಇನ್ಫಲೇಷನ್ ಪೂರ್ಣಗೊಳ್ಳುವವರೆಗೆ ಇದು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಇರಬೇಕು.
- ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ನಂತರ ಬಲ ಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಬಲ ಹೆಬ್ಬರಳಿನಿಂದ ಮುಚ್ಚುವ ಮೂಲಕ ಎಡ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯ ಮೂಲಕ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು.
- ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ನಡೆಯುವಾಗ ಮತ್ತು ನಿಂತಿರುವಾಗ ಮಾಡಬಹುದು.



ಚಿತ್ರ 6.7 : ಉಜ್ಜಯಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

## ವಿಧಗಳು / ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:

- ಇದು ಕಫದಿಂದ ಉಂಟಾದ ಗಂಟಲಿನ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
- ಇದು ನಾಡಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳು, ಹನಿಗಳು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಧಾತುವಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ.

### 6.4.4 ಭ್ರಷ್ಟಿಕಾ ಕುಂಭಕ/ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ಭ್ರಷ್ಟಿಕ ಕುಂಭಕ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಕಪಾಲಭಾತಿಯ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಹೋಲುತ್ತದೆ. ಸಂಸ್ಕೃತ ಪದ "ಭ್ರಷ್ಟಿಕಾ" ಎಂದರೆ "ಬೆಲ್ಲೋಸ್". ಇದರರ್ಥ ಭ್ರಷ್ಟಿಕವು ಬಲವಂತವಾಗಿ ಹೊರಹಾಕುವ ಅಭ್ಯಾಸದ ತರಿತ, ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿದೆ. ಭ್ರಷ್ಟಿಕಾ ಎಂಬುದು ಕಮ್ಮಾರನು ತನ್ನ ಬೆಲ್ಲೋಗಳನ್ನು ಉದುವಂತೆಯೇ ಬಲವಂತವಾಗಿ ಉಸಿರಾಟದ ಚಲನೆಯಾಗಿದೆ.

ಹಠಯೋಗಪ್ರದೀಪಿಕಾ: ಕಬ್ಬಿಣದ ಕಮ್ಮಾರನ ಬೆಲ್ಲೋಗಳು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹಿಗ್ಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಸಂಕುಚಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ, ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ, ಎರಡೂ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಎಳೆದು ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿ, ನಂತರ ಅದನ್ನು ತರಿತವಾಗಿ ಹೊರಹಾಕಿ.

ಘಂಟಾಘೋಷವಾಗಿ ಧನಿಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ, ಆಯಾಸವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದ ನಂತರ ಬೆಲ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯ ಮೂಲಕ

ಉಸಿರಾಡಿ ಮತ್ತು ಎದೆಯ ಕುಹರವನ್ನು ತುಂಬಿರಿ.

ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ನಂತರ ಎಡ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯ ಮೂಲಕ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ

## ವಿಧಗಳು/ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ತಂತ್ರ:

- ಯಾವುದೇ ಧ್ಯಾನ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಬೆನ್ನುಮೂಳೆ, ಕುತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ತಲೆಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ ನೆಲ.
- ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಮತ್ತು 10 ರಿಂದ 20 ಬಾರಿ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳ ಮೂಲಕ ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಇನ್ಫಲೇಷನ್ ಮತ್ತು ಹೊರಹಾಕುವಿಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ, ಕಮ್ಮಾರನ ಬೆಲೊಗಳಂತೆಯೇ. ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹಿಗ್ಗಿಸಿ ಮತ್ತು ಕುಗ್ಗಿಸಿ.
- ಈ ಅಭ್ಯಾಸದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಿಸಿಂಗ್ ಧನಿಯು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
- 10 ರಿಂದ 20 ಬಾರಿ ತ್ವರಿತ ಉಸಿರಾಟದ ನಂತರ, ಬೆಲಭಾಗದಿಂದ ಆಳವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ, ನಂತರ ಎಡ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯ ಮೂಲಕ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ.
- ಇದು ಒಂದು ಸುತ್ತು, ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಇದನ್ನು 2-3 ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.



ಚಿತ್ರ 6.8 : ಭಸ್ರಿಕಾ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

## ವಿಧಗಳು / ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:

- ಇದು ವಾತ, ಪಿತ್ತ ಮತ್ತು ಕಫಗಳ ಅಸಮತೋಲನ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ರೋಗಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತದೆ.
- ಇದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಫೈರ್ ಅನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
- ಇದು ಕುಂಡಲಿನಿಯ ಪ್ರಚೋದನೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

### 6.4.5 ಶೀತಲಿ ಕುಂಭಕ/ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ಶೀತಲಿ ಕುಂಭಕವು ತಂಪಾಗಿಸುವ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವಾಗಿದೆ ಏಕೆಂದರೆ ಸಂಸ್ಕೃತ ಪದ "ಶೀತಾ" ಎಂದರೆ ತಂಪಾದ / ಶೀತ. ಇದರರ್ಥ ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ನಿಯಮಿತ ಅಭ್ಯಾಸವು ದೇಹವನ್ನು ತಂಪಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಭೌತಿಕ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಮಾನಸಿಕ ದೇಹದ ಮೇಲೂ ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಹಠಯೋಗಪ್ರದೀಪಿಕಾ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ: ಸುತ್ತಿಕೊಂಡ ಮೂಲಕ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಚಿತ್ರಿಸುವುದು ನಾಲಿಗೆ, ನಂತರ ಕುಂಭಕವನ್ನು ಮೊದಲು ಸೂಚಿಸಿದಂತೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು; ಕೊನೆಯದಾಗಿ, ಬುದಿವಂತ ಯೋಗಿ ಎರಡೂ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳ ಮೂಲಕ ಗಾಳಿಯನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಿಡಬೇಕು.

## ವಿಧಗಳು/ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ತಂತ್ರ:

- ಯಾವುದೇ ಆರಾಮದಾಯಕ ಧ್ವಾನ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಜ್ಞಾನಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಇರಿಸಿ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ.
- ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಸಿಲಿಂಡರಾಕಾರದ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ/ ಟ್ಯೂಬ್‌ನಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಿಕೊಳ್ಳಿ ರಚನೆಯಂತೆ.
- ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಉಸಿರಾಡು (ಸುತ್ತಿಕೊಂಡ ನಾಲಿಗೆ) ; ಗಾಳಿಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಸಿ ನಿಮ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ.
- ನಂತರ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಮತ್ತು ಆರಾಮದಾಯಕ ಅವಧಿಯವರೆಗೆ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಒಳಗೆ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ನಂತರ ಎರಡೂ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳ ಮೂಲಕ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡಿ.



ಚಿತ್ರ 6.9 : ಶೀತಲಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

## ವಿಧಗಳು/ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

### A

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:

- ಇದು ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆ, ಗುಲ್ಮಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳು ಇವುಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತದೆ.
- ಜ್ವರ, ಪಿಟ್ಟಾ ಹಾಸದ ಅಸಮತೋಲನ, ಹಸಿವು, ಬಾಯಾರಿಕೆ ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ವಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ.

#### 6.4.6 ಸಿತ್ತಾರಿ ಕುಂಭಕ/ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ಸಿತ್ತಾರಿ ಕುಂಭಕ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ತಂಪಾಗಿರುವ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಂಸ್ಕೃತ ಪದ "ಸಿತ್ತಾರಿ" ಎರಡು ಪದಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ: ಸಿಟ್ ಮತ್ತು ಕರಿ. "ಕುಳಿತು" ಎಂದರೆ ಕೂಲ್ ಮತ್ತು "ಕರಿ" ಎಂದರೆ ಅದು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ, ಉಸಿರಾಡುವಾಗ "ನೋಡಿ" ಅಥವಾ "ಸೀಟ್" ಎಂಬ ಶಬ್ದವು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅಭ್ಯಾಸವು ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ದೇಹದಲ್ಲಿ ತಂಪಾಗಿರುವ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಠಯೋಗಪ್ರದೀಪಿಕಾ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ: ಪೂರಕ (ಇನ್ಫಲೇಷನ್) ಮಾಡುವಾಗ ಬಾಯಿಯಿಂದ 'ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ' ಎಂಬ ಶಬ್ದವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಂತರ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳ ಮೂಲಕ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸಾಧಕನು ಎರಡನೇ ಮನ್ವಥನಂತಾಗುತ್ತಾನೆ.

ತಂತ್ರ:

- ಯಾವುದೇ ಆರಾಮದಾಯಕ ಧ್ಯಾನ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಜ್ಞಾನಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಬೇಕು.
- ಅಂಗುಳಿನ ಮೇಲೆ ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ನಿಕಟವಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ.
- ತುಟಿಗಳನ್ನು ತೆರೆದಿಡಿ; ಎರಡೂ ದವಡೆಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಹಲ್ಲುಗಳಿಂದ ಮುಚ್ಚಿ.
- 'ನೋಡಿ' ಎಂಬ ಹಿಸಿಂಗ್ ಶಬ್ದದೊಂದಿಗೆ ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಎಳೆಯಿರಿ.
- ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿಸಿ.
- ನಂತರ ಎರಡೂ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳ ಮೂಲಕ ಗಾಳಿಯನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಿಡಬೇಕು.
- ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು 15-20 ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.

## ವಿಧಗಳು/ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ



ಚಿತ್ರ 6.10 : ಸಿತ್ತಾರಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:

- ಸಾಧಕನಿಗೆ ಹಸಿವು, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ನಿద್ರೆ ಹಾಗೂ ಸೋಮಾರಿತನದಿಂದ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
- ದೇಹವು ರೋಗ ಮುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಗಳಿಲ್ಲದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

## 6.5 ನಾವು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸೋಣ

ಈ ಘಟಕದಲ್ಲಿ, ನಾವು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಪ್ರಸ್ತುತತೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ. ನಾವು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ವಿವಿಧ ಪ್ರಕಾರಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ. ಸೂರ್ಯ-ಭೇದನ, ಭಮರಿ, ಉಜ್ಜಯಿ, ಭಸ್ಮಿಕಾ, ಶೀತಲಿ ಮತ್ತು ಸಿತ್ತಾರಿಗಳಲ್ಲಿನ ಹಂತಗಳಿಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಗಮನವನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ನಾವು ತರಬೇತುದಾರರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ತತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ವಿಧಾನಗಳ ಮೂಲಕ ಹೋಗಿದ್ದೇವೆ.

INTERNATIONAL YOGA  
ORGANISATION  
आयुष मंत्रालय पंजीकृत

MINISTRY OF AYUSH REGISTERED

# 01

IYO® ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ಸಂಸ್ಥೆ

IYT® ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಯೋಗ  
ಶಿಕ್ಷಕಪ್ರಮಾಣೀಕರಣದ ವಿವರಗಳು  
ನಿಮ್ಮ ಯೋಗ ಪಯಣ



## 6.5 ನಾವು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸೋಣ



# 03



[www.iyoworld.com](http://www.iyoworld.com)



+91 9964029333/ 9964290333



[yoga@iyoworld.com](mailto:yoga@iyoworld.com)/[iyo@iyoworld.com](mailto:iyo@iyoworld.com)



IYO Office, Sadashiv Nagar, Bangalore, India

IYO Office, Wadagaon Sheri, Pune, India