



IYT® अध्ययन

IYT®-अंतर्राष्ट्रीय योग शिक्षक 300 घंटे

इस पाठ्यक्रम के पूरा होने पर, IYO® अंतर्राष्ट्रीय योग संगठन IYT®-अंतर्राष्ट्रीय योग शिक्षक को 300 घंटे, 8 प्रमाणपत्र प्रदान करता है, जो योग संकाय, सरकारी क्षेत्र और निजी क्षेत्रों में भी अंतर्राष्ट्रीय अग्रणी योग प्रशिक्षक की नौकरी पाने में फायदेमंद है। इसके अतिरिक्त, IYT® प्रमाणन 195 देशों में मान्य है। अधिक जानकारी के लिए, कृपया IYO® अंतर्राष्ट्रीय योग संगठन से IYT® बेनिफिट प्रेजेंटेशन मैनुअल पढ़ें।

योग क्या है?

सक्षम शरीर और चक्र
भौतिक शरीर
सक्षम शरीर
कीरण शरीर
आत्मा
चक्र: आपका आंतरिक ब्रह्मांड
चक्रों का पता लगाना

यम:

अष्टांग योग: योग के आठ अंग
यम और नियम के बीच संबंध
यम के सिद्धांत और अभ्यास
अहिंसा: अहिंसा, अहिंसा, अहानिकर
सत्या: झूठ न बोलना, सच्चाई
अस्तेय: चोरी न करना
ब्रह्मचर्य: गैर-कामुकता
अपरिग्रह: अनासक्ति, लोभ

नियम

सौचा: स्वच्छता, पवित्रता
संतोषा: संतोष
तपस: तपस्या
स्वाध्याय: स्वाध्याय
ईश्वरप्रनिधान: भगवान को समर्पण

आसन

हठ योग क्या है
शुद्धिकरण
शुद्धि के लिए उपवास
योगिक आहार
बंधा
मुद्रा

प्राणायाम

प्राण, ब्रह्मांड की महत्वपूर्ण ऊर्जा
पांच जीवन—शरीर के बल
प्राणायाम के अभ्यास के लिए दिशानिर्देश
स्वर योग
सांस लेने के चार अलग-अलग तरीके
सांस को नियंत्रित करने के लिए हस्त मुद्रा
प्राणायाम तकनीक
प्राणिक हीलिंग

प्रत्याहार:

इंद्रियां
प्रत्याहार का अभ्यास

धारणा

धारणा हासिल करना
मन को आंतरिक बनाना और एकाग्र करना
अन्य तकनीकें जो एकाग्रता में मदद करती हैं

ध्यान:

हमें ध्यान करने की आवश्यकता क्यों है
ध्यान का अभ्यास
क्रिया योग: एक उन्नत आध्यात्मिक त्वरक

समाधि:

ध्यान (ध्यान) और समाधि के बीच अंतर
समाधि के चरण



MINISTRY OF
AYUSH



वाणिज्य एवं
उद्योग मंत्रालय
MINISTRY OF
COMMERCE
AND INDUSTRY



युवा कार्यक्रम और खेल मंत्रालय
MINISTRY OF
YOUTH AFFAIRS AND SPORTS

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