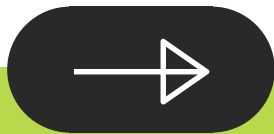


# IYT® International Face Yoga Teacher

## Presentation Asana List



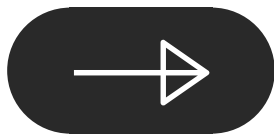




•  
•



**We ensure that our students master these Asanas these Face Yoga Asanas daily to keep your facial muscles toned and healthy!.The IYT® International Face Yoga Teacher course allows you to learn incorporating these exercises into your daily routine to improve facial muscle tone and promote a youthful appearance.**





# Asanas List for Yoga IYT® TTC Face Yoga Teacher

Asana Names	आसन नाम
<p><b>Jaw release:</b> Open your mouth wide and move your jaw up and down.</p>	<p><b>जबड़े को बाहर निकालना:</b> अपना मुंह चौड़ा करें और अपने जबड़े को ऊपर और नीचे ले जाएं।</p>
<p><b>Fish face:</b> Suck your cheeks in and pucker your lips like a fish.</p>	<p><b>फिश फेस:</b> अपने गालों को अंदर की ओर खींचें और अपने होठों को मछली की तरह पकड़े।</p>
<p><b>Eye lift:</b> Place your index fingers under your eyebrows and lift them while also squinting your eyes.</p>	<p><b>आई लिफ्ट:</b> अपनी तर्जनी उंगलियों को अपनी भौंहों के नीचे रखें और आंखों को तिरछा करते हुए उन्हें उठाएं।</p>
<p><b>Forehead smoother:</b> Place your fingers on your forehead and gently pull the skin up towards your hairline while raising your eyebrows.</p>	<p><b>माथा चिकना:</b> अपनी उंगलियों को अपने माथे पर रखें और अपनी भौंहों को ऊपर उठाते हुए त्वचा को धीरे से अपनी हेयरलाइन की ओर खींचें।</p>
<p><b>Cheekbone lift:</b> Smile with your teeth showing and place your fingers at the top of your cheekbones, then lift and hold for a few seconds.</p>	<p><b>चीकबोन लिफ्ट:</b> अपने दांतों को दिखाते हुए मुस्कुराएं और अपनी उंगलियों को अपने चीकबोन्स के ऊपर रखें, फिर कुछ सेकंड के लिए उठाएं और रोकें।</p>



## Asanas List for Yoga IYT® TTC Face Yoga Teacher

<b>Neck stretch:</b> Tilt your head back and press your tongue to the roof of your mouth as you swallow.	<b>गर्दन का खिंचाव:</b> अपने सिर को पीछे झुकाएं और निगलते समय अपनी जीभ को अपने मुंह की छत पर दबाएं।
<b>Mouth firmer:</b> Purse your lips together tightly and hold for 10-15 seconds, then relax.	<b>मुंह में मजबूती:</b> अपने होठों को एक साथ कसकर पसं करें और 10-15 सेकंड के लिए पकड़ें, फिर आराम करें।
<b>Brow smoother:</b> Place your fingers above your eyebrows and smooth out any wrinkles by gently pressing down and outward.	<b>ब्रो स्मूथर:</b> अपनी उंगलियों को अपनी आइब्रो के ऊपर रखें और नीचे और बाहर की ओर धीरे से दबाकर किसी भी झुर्रियों को चिकना करें।
<b>The V -</b> make a 'V' shape with your fingers and place them on your temples. Pull your middle fingers upwards and outwards, while closing your eyes and taking deep breaths.	<b>वी -</b> अपनी उंगलियों से 'वी' आकार बनाएं और उन्हें अपने मंदिरों पर रखें। अपनी मध्यमा उंगलियों को ऊपर और बाहर की ओर खींचें, अपनी आंखें बंद करें और गहरी सांसें लें।



## Asanas List for Yoga IYT® TTC Face Yoga Teacher

**Cheek Lifter** - smile as wide as you can while keeping your lips closed. Place your index fingers lightly on the top of your cheekbones and release your smile to lower the muscles. Repeat this exercise 10 times.

**Puffer Fish** - inhale through your nose and fill your mouth with air. Hold your breath for a few seconds, then release the air slowly. Repeat this exercise 5 times.

**Chin Lift** - tilt your head back and look up at the ceiling. Keep your lips closed and pucker them as if you were kissing the ceiling. Hold for 5 seconds, then relax.

**Eyebrow Lift** - place your index fingers just above your eyebrows and pull them upwards while raising your eyebrows. Hold this pose for 10 seconds, then relax.

**गाल लिफ्टर** - अपने होठों को बंद रखते हुए जितना हो सके मुस्कुराएं। अपनी तर्जनी उंगलियों को अपने चीकबोन्स के शीर्ष पर हल्के से रखें और मांसपेशियों को कम करने के लिए अपनी मुस्कान छोड़ें। इस एक्सरसाइज को 10 बार दोहराएं।

**पफर फिश** - अपनी नाक से सांस लें और अपने मुंह में हवा भरें। कुछ सेकंड के लिए अपनी सांस रोकें, फिर धीरे-धीरे हवा छोड़ें। इस एक्सरसाइज को 5 बार दोहराएं।

**चिन लिफ्ट** - अपने सिर को पीछे की ओर झुकाएं और ऊपर छत की ओर देखें। अपने होठों को बंद रखें और उन्हें ऐसे पकड़े जैसे आप छत को चूम रहे हों। 5 सेकंड रुकें, फिर आराम करें।

**आइब्रो लिफ्ट** - अपनी तर्जनी उंगलियों को अपनी आइब्रो के ठीक ऊपर रखें और अपनी आइब्रो को ऊपर उठाते हुए उन्हें ऊपर की ओर खींचें। इस मुद्रा को 10 सेकंड तक रोकें, फिर आराम करें।



## Asanas List for Yoga IYT® TTC Face Yoga Teacher

**Eye Squeeze** - close your eyes tightly and hold for 5 seconds. Release and open your eyes wide for another 5 seconds. Repeat this exercise 5 times.

आंखों को सिकोड़ें- अपनी आंखों को कस कर बंद करें और 5 सेकंड के लिए रोकें। फिर से 5 सेकंड के लिए अपनी आंखें खोलें और खोलें। इस एक्सरसाइज को 5 बार दोहराएं।

**Lion face**: Open your mouth wide, stick your tongue out, and roar like a lion. Repeat 3-5 times.

शेर का चेहरा: अपना मुंह चौड़ा करें, अपनी जीभ बाहर निकालें और शेर की तरह दहाड़ें। 3-5 बार दोहराएं।

**Gum chewing**: Mimic the action of chewing gum without actually chewing anything. This exercise helps strengthen cheek muscles and reduce double chin.

गम चबाना: वास्तव में कुछ भी चबाए बिना च्यूइंग गम की क्रिया की नकल करें। यह व्यायाम गाल की मांसपेशियों को मजबूत करने और दोहरी ठुड़ी को कम करने में मदद करता है।

**The Lion**: Sit cross-legged and stretch out your tongue as far as possible while exhaling loudly. Repeat this three times.

सिंह: पालथी मारकर बैठें और ज़ोर से साँस छोड़ते हुए अपनी जीभ को जहाँ तक संभव हो फैलाएँ। इसे तीन बार दोहराएं।



## Asanas List for Yoga IYT® TTC Face Yoga Teacher

**Cheek Lifts:** Smile widely with closed lips and bring the cheek muscles up towards your eyes. Hold for 10 seconds and release. Repeat five times.

**Eye Focus:** Focus your gaze on a point in front of you and blink rapidly for 30 seconds. Close your eyes and relax for five seconds before repeating twice more.

**Temple Pinch:** Use your index and middle fingers to pinch the temple area for five seconds. Release and repeat on the other side.

**Mouth Stretch:** Open your mouth wide and stick out your tongue. Hold for five seconds and repeat five times.

**चीक लिफ्ट्स:** बंद होठों के साथ व्यापक रूप से मुस्कुराएं और गाल की मांसपेशियों को अपनी आंखों की ओर ऊपर लाएं। 10 सेकंड के लिए रुकें और छोड़ें। पांच बार दोहराएं।

**आई फोकस:** अपने टकटकी को अपने सामने एक बिंदु पर केंद्रित करें और 30 सेकंड के लिए तेजी से झपकाएं। दो बार और दोहराने से पहले अपनी आंखें बंद करें और पांच सेकंड के लिए आराम करें।

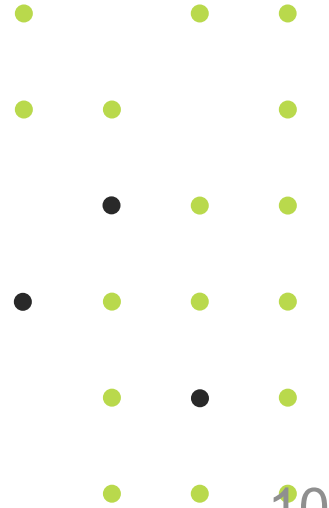
**टेंपल पिंच:** पांच सेकंड के लिए टेंपल एरिया को पिंच करने के लिए अपनी इंडेक्स और मिडिल फिगर का इस्तेमाल करें। रिलीज करें और दूसरी तरफ दोहराएं।

**माउथ स्ट्रेच:** अपना मुंह चौड़ा खोलें और अपनी जीभ बाहर निकालें। पांच सेकंड के लिए रुकें और पांच बार दोहराएं।



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

Become certified IYT® International Yoga Teacher today!!



**Are you looking to make a career in Face Yoga?**

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



• • •  
**Our comprehensive Face Yoga program is designed to help you achieve a more youthful, vibrant appearance through a series of facial exercises. By regularly practicing these exercises, you can tone the muscles in your face, reduce wrinkles and fine lines, and improve circulation for a healthy glow. And become a successful International Face Yoga Teacher.**



Upon completion of the program, you will receive the certification of IYT International Face 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 Face Yoga Teacher classes, workshops, and retreats anywhere in the world.



A woman's face is shown in profile on the right side of the image, looking towards the left. Her hair is pulled back, and she has a thoughtful expression with her hand resting under her chin. The background is a light green color with a faint DNA double helix structure. In the top left corner, there is a grid of 18 dots, with some being white and others black. The text "THANK YOU!" is centered in the middle of the image in a large, white, sans-serif font.

**THANK YOU!**