

IYT®

ਸੰਖੇਪ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਅਧਿਐਨ



ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ

ਫ੍ਰੈਂਚ
ਸਪੇਨੀ
ਪੰਜਾਬੀ
ਗੁਜਰਾਤੀ
ਮਰਾਠੀ
ਹਿੰਦੀ
ਕੰਨੜ
ਤੇਲਗੂ
ਤਾਮਿਲ
ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ

ਪ੍ਰਣਾਯਾਮ (ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨ ਆਫਸਾਹ)



ਬਣਤਰ

6.0 ਉਦੇਸ਼

6.1 ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

6.2 ਪ੍ਰਣਾਯਾਮ/ਸਾਹ ਦੇ ਨਿਯਮ ਦੀ ਆਮ ਵਿਧੀ

6.2.1 ਪੁਰਕਾ (ਸਾਹ)

6.2.2 ਕੁੰਭਕਾ (ਧਾਰੀ)

6.2.3 ਰੀਚਕਾ (ਸਾਹ)

6.3 ਨਦੀਸ਼ੋਧਨ ਪ੍ਰਣਾਯਾਮ

6.4 ਪ੍ਰਣਾਯਾਮ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

6.4.1 ਸੂਰਜ-ਭੇਦਾਨਾ ਕੁੰਭਕਾ ਪ੍ਰਣਾਯਾਮ

6.4.2 ਭ੍ਰਮਰੀ ਕੁੰਭਕਾ ਪ੍ਰਣਾਯਾਮ

6.4.3 ਉਜਯੀ ਕੁੰਭਕਾ ਪ੍ਰਣਾਯਾਮ

6.4.4 ਭਸਤਰੀਕਾ ਕੁੰਭਕਾ ਪ੍ਰਣਾਯਾਮ

6.4.5 ਸੀਥਲੀ ਕੁੰਭਕਾ ਪ੍ਰਣਾਯਾਮ

6.4.6 ਸਿਤਕਾਰੀ ਕੁੰਭਕਾ ਪ੍ਰਣਾਯਾਮ

6.5 ਆਓ ਅਸੀਂ ਜੋੜੀਏ

6.0 ਉਦੇਸ਼

ਇਸ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਸਮਝੋ;
- ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪੂਰਵ-ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝੋ;
- ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਸਿੱਖੋ;
- ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕੁੰਭਕਾ/ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੀ ਤਕਨੀਕ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰੋ; ਅਤੇ
- ਉਜਯੀ, ਸੂਰਯ-ਭੇਦਨ, ਸ਼ੀਤਲੀ, ਸ਼ੀਤਕਾਰੀ, ਭਰਮਾਰੀ ਅਤੇ ਭਸਤਰੀਕਾ ਕੁੰਭਕ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੇ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਰੋ।

MINISTRY OF AYUSH REGISTERED



6.1 ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਅਭਿਆਸ ਯੋਗ-ਸਾਧਨਾ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਯੋਗਿਕ ਪਾਠ ਯੋਗ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵ ਉੱਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਯੋਗ ਅਭਿਆਸਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਵਿਚਕਾਰਲਾ ਅਭਿਆਸ ਹੈ।

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਦੇ ਸ਼ਬਦ "ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ" ਵਿੱਚ ਦੋ ਸ਼ਬਦ ਹਨ: ਪ੍ਰਾਣ ਅਤੇ ਯਾਮ। ਪ੍ਰਾਣ ਸੂਖਮ ਊਰਜਾ ਸ਼ਕਤੀ (ਜੀਵਨ ਸ਼ਕਤੀ) ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਯਾਮਾ ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਵਿਸਤਾਰ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਣ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਿਸਤਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸਵੈ-ਇੱਛਤ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਪਤੰਜਲਯੋਗਸੂਤਰ ਵਿੱਚ, ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਅਸਥਾਨਯੋਗ ਦਾ ਚੌਥਾ ਭਾਗ ਹੈ ਅਤੇ ਮਹਾਰਿਸ਼ੀ ਪਤੰਜਲੀ ਨੇ ਲਿਖਿਆ ਕਿ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਸਾਹ ਲੈਣ ਅਤੇ ਸਾਹ ਛੱਡਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਮੁਅੱਤਲ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ।

6.2 ਦੇ ਆਮ ਪੜਾਅ ਪ੍ਰਣਾਯਾਮ/ਨਿਯਮ ਸਾਹ ਦੇ ੬.੨.੧ ਪੁਰਕਾ ।

ਇਹ ਪ੍ਰਣਾਯਾਮ ਅਭਿਆਸ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪੜਾਅ ਹੈ ਜੋ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜੋ ਨਿਰਵਿਘਨ ਅਤੇ ਨਿਰੰਤਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।



ਚਿੱਤਰ 6.1 : ਪੁਰਕਾ (ਸਾਹ ਲੈਣਾ)

੬.੨.੨ ਕੁੰਭਕਾ (ਰੱਖਣਾ) ।

ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਅਭਿਆਸ ਦੌਰਾਨ ਇਹ ਦੂਜਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪੜਾਅ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਧਾਰਨ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਾਹ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਰੋਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਕੋਈ ਸਾਹ ਅਤੇ ਸਾਹ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦਾ. ਕੁੰਭਕ ਦੋ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

6.2.2.1 ਅੰਤਰਾ ਕੁੰਭਕਾ (ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹਵਾ ਦੀ ਧਾਰਨਾ) 6.2.2.2 ਬਾਹਿਆ ਕੁੰਭਕਾ (ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਹਵਾ ਦੀ ਧਾਰਨਾ)

INTERNATIONAL YOGA ORGANISATION
ਆਯੁਥ ਸੰਤਾਲਯ ਪੰਜੀਕ੍ਰੁਤ
MINISTRY OF AYUSH REGISTERED



੬.੨.੩ ਰੀਚਕਾ (ਸਾਹ)

ਇਹ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਅਭਿਆਸ ਦੌਰਾਨ ਆਖਰੀ ਪੜਾਅ ਹੈ ਜੋ ਸਾਹ ਛੱਡਣ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਏ ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਢੰਗ, ਕੁਝ ਯੋਗ ਅਭਿਆਸੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਰੀਚਕ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਹੈ (ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਨਿਯਮ ਕਿਉਂਕਿ ਜੇਕਰ ਸਾਹ ਛੱਡਣ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਚੰਗੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਹ) ਪੂਰੇ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



6.3 ਨਾਡੀਸ਼ੋਧਨ/ਪ੍ਰਣਾਯਾਮ

ਨਾਡੀਸ਼ੋਧਨ ਪ੍ਰਣਾਯਾਮ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕਿਸਮ ਹੈ। ਨਾਡੀਸ਼ੋਧਨ ਸ਼ਬਦ ਦੋ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਹੈ ਨਾਦੀ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਨਾੜੀਆਂ ਜਾਂ ਚੈਨਲ ਜਿਸ ਵਿਚ ਉਰਜਾ ਵਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ੋਧਨ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਸੁੱਧੀਕਰਨ। ਨਾਡੀਸ਼ੋਧਨ ਪ੍ਰਣਾਯਾਮ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਇੱਕ ਪੂਰੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਅਨੁਲੋਮ-ਵਿਲੋਮ ਪ੍ਰਣਾਯਾਮ (ਬਦਲਵੇਂ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲੈਣਾ) ਵਜੋਂ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤਕਨੀਕ:

- ਕਿਸੇ ਵੀ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਧਿਆਨ ਦੇ ਆਸਣ ਵਿੱਚ ਬੈਠੋ।
 - ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਅਤੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਅਤੇ ਖੜ੍ਹਾ ਰੱਖੋ।
 - ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰੋ।
 - ਗਿਆਨਮੁਦਰਾ ਅਪਣਾਓ, ਸੱਜਾ ਹੱਥ ਸੱਜੇ ਗੋਡੇ 'ਤੇ ਅਤੇ ਖੱਬਾ ਹੱਥ ਖੱਬੇ ਗੋਡੇ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।
 - ਦੋਨਾਂ ਨਸਾਂ ਨਾਲ 2-3 ਸਾਹ ਲਓ।
 - ਫਿਰ ਨਾਸਿਕਾਗ੍ਰਾ ਮੁਦਰਾ ਅਪਣਾਓ ਅਤੇ ਸੱਜੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨਾਲ ਸੱਜੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ।
 - ਖੱਬੀ ਨੱਕ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲਓ।
 - ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਮਰੱਥਾ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਹ ਰੋਕੋ।
 - ਸੱਜੀ ਨੱਕ 'ਤੇ ਸੱਜਾ ਅੰਗੂਠਾ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਛੱਡੋ।
 - ਸੱਜੀ ਛੋਟੀ ਅਤੇ ਮੁੰਦਰੀ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ ਖੱਬੀ ਨੱਕ ਨੂੰ ਦਬਾਓ।
 - ਸੱਜੀ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਛੱਡੋ।
 - ਫਿਰ ਦੁਬਾਰਾ, ਸੱਜੇ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲਓ, ਸੱਜੇ ਨੱਕ ਦੇ ਨੇੜੇ, ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ ਅਨੁਸਾਰ ਫੜੋ, ਫਿਰ ਖੱਬੀ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ।
- ਇਹ ਨਾਡੀਸ਼ੋਧਨ ਪ੍ਰਣਾਯਾਮ ਦਾ ਇੱਕ ਪੂਰਾ ਦੌਰ ਹੈ।
 - ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ 10-20 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।

6.3 NADISHODHAN/ PRANAYAMA



ਚਿੱਤਰ 6.4 (ਬੀ) : ਨਦੀਸ਼ੋਧਨ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ



PRĀNĀYĀMA-MUDRĀ
(ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ-ਮੁਦਰਾ)

ਚਿੱਤਰ 6.4 (a) : ਨਦੀਸ਼ੋਧਨ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ

ਲਾਭ

- ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖੋ (ਹੋਮੀਓਸਟੈਸਿਸ ਪੱਧਰ) .
- ਮਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਸਥਿਰਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਕਾਗਰਤਾ ਅਤੇ ਫੋਕਸ ਨੂੰ ਵੀ ਸੁਧਾਰਦਾ ਹੈ।
- ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਆਕਸੀਜਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ। ਇਸ ਲਈ ਕਿ ਹਰ ਸੈੱਲ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਕਾਰਬਨ-ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀਆਂ ਗੈਸਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਨੂੰ ਹਟਾਓ।
- ਨਸ ਚੈਨਲਾਂ (ਨਾਡੀ) ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਓ।
- ਇਹ ਤੰਤੂਆਂ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਣ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ।

ਪ੍ਰਣਾਯਾਮ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

੬.੪.੧ ਸੂਰਜ-ਭੇਦਾਨਾ

ਕੁੰਭਕ/ਪ੍ਰਣਾਯਾਮ

ਸੂਰਜ-ਭੇਦਾਨਾ ਦੋ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਹੈ: ਸੂਰਜ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਸੂਰਜ ਅਤੇ ਭੇਦਾਨਾ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਵਿੰਨ੍ਹਣਾ ਅਤੇ ਲੰਘਣਾ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਗਰਮੀ (ਸੂਰਜ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ) ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕੁੰਭਕ ਪ੍ਰਣਾਯਾਮ ਨੂੰ ਸੱਜੇ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਠਯੋਗਪ੍ਰਦੀਪਿਕਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦੀ ਹੈ: ਇਸ ਕੁੰਭਕ ਪ੍ਰਣਾਯਾਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਸੂਰਜਭੇਦਾਨ ਪ੍ਰਣਾਯਾਮ ਵਿੱਚ ਪੁਰਾਕਾ (ਸਵਾਸ ਪੜਾਅ) ਪਿੰਗਲਾ (ਸੱਜੀ ਨਾਸਿਕਾ) ਨਾਲ ਅਤੇ ਰੀਚਕ (ਸਾਹ ਛੱਡਣ ਦਾ ਪੜਾਅ) ਇਡਾ (ਖੱਬੇ) ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤਕਨੀਕ:

ਕਿਸੇ ਵੀ ਧਿਆਨ ਦੇ ਆਸਣ ਵਿੱਚ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਬੈਠੋ।

- ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਦੀ ਮੁੰਦਰੀ ਅਤੇ ਛੋਟੀ ਉਂਗਲੀ ਨਾਲ ਖੱਬੀ ਨੱਕ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ।

ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਆਵਾਜ਼ ਦੇ ਸੱਜੀ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲਓ।

- ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ ਅਨੁਸਾਰ ਹਵਾ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਰੱਖੋ।
- ਫਿਰ ਅੰਗੂਠੇ ਨਾਲ ਸੱਜੀ ਨੱਕ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਆਵਾਜ਼ ਦੇ ਖੱਬੇ ਨੱਕ ਤੋਂ ਹਵਾ ਬਹੁਤ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ।
- ਇਹ ਸੂਰਜ-ਭੇਦਾਨਾ ਕੁੰਭਕ ਪ੍ਰਣਾਯਾਮ ਦਾ ਪੂਰਾ ਇੱਕ ਦੌਰ ਹੈ
- ਇਸ ਕੁੰਭਕ ਪ੍ਰਣਾਯਾਮ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰੋ।



ਪ੍ਰਣਾਯਾਮ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਲਾਭ:

- ਇਹ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੇ ਸਾਈਨਸ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਵਾਟਾ ਹਾਸਰਸ ਦੇ ਅਸੰਤੁਲਨ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਕੀੜਿਆਂ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

6.4.2 ਭਰੀਮਾਰਤ ਕੁੰਭਕਾ/ਪ੍ਰਣਾਯਾਮ

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਦਾ ਸ਼ਬਦ "ਭਰਮੜੀ" ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਭਰਮਰਾ ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ ਜਿਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਾਲੀ ਮੱਖੀ। ਭ੍ਰਮਾਰੀ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਵਿਚ ਪ੍ਰਣਾਯਾਮ, ਇੱਕ ਸਾਧਕ ਇੱਕ ਗੁੰਜਣ ਵਾਲੀ ਧੁਨੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਨੱਕ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ ਜੋ ਕਿ ਕਾਲੀ ਮੱਖੀ ਦੀ ਗੂੰਜ ਨਾਲ ਮਿਲਦੀ-ਜੁਲਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਦਾ ਨਾਮ ਭਰਮੜੀ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਤਕਨੀਕ:

- ਕਿਸੇ ਵੀ ਧਿਆਨ ਦੇ ਆਸਣ ਵਿੱਚ ਬੈਠੋ।
- ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਸਿੱਧੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲਓ।
- ਸ਼ਨਮੁਖੀ ਮੁਦਰਾ ਅਪਣਾਓ।

- ਸਾਹ ਛੱਡਣ ਵੇਲੇ ਇੱਕ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਆਵਾਜ਼ ਬਣਾਓ।
- ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ 10-15 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।

ਪ੍ਰਣਾਯਾਮ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ



ਚਿੱਤਰ 6.6 : ਭਰਮਰੀ ਪ੍ਰਣਾਯਾਮ

6.4.3 ਉਜਯੀ ਕੁੰਭਕਾ/ਪ੍ਰਣਾਯਾਮ

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਉਜਯੀ ਜਿੱਤ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਨਿਯਮਤ

ਉਜਯੀ ਕੁੰਭਕਾ/ਪ੍ਰਣਾਯਾਮ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਬਿਮਾਰੀ, ਚਿੰਤਾ ਆਦਿ 'ਤੇ ਜਿੱਤ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਮੂੰਹ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਖਿੱਚੋ ਦੋਵੇਂ ਨਾਸਾਂ ਰਾਹੀਂ ਹਵਾ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਵਾਜ਼ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਹੈ

ਗਲੋਟਿਸ, ਗਲੇ ਤੋਂ ਛਾਤੀ ਤੱਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਕੁੰਭਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਖੱਬੀ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ।

ਇਹ ਕਠ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਗਲੇ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੇਟ ਦੀ ਅੱਗ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਣਾਯਾਮ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਤਕਨੀਕ:

ਕਿਸੇ ਵੀ ਧਿਆਨ ਦੇ ਆਸਣ ਵਿੱਚ ਬੈਠੋ।

• ਮੂੰਹ ਬੰਦ ਕਰੋ। ਗਲੋਟਿਸ ਦੇ ਅੰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੰਦ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਆਵਾਜ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸੁਚਾਰੂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦੋਨਾਂ ਨਸਾਂ ਰਾਹੀਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲਓ। ਇਹ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਮੁਕੰਮਲ ਹੋਣ ਤੱਕ ਨਿਰੰਤਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

- ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਹ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖੋ।
- ਫਿਰ ਸੱਜੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨਾਲ ਸੱਜੀ ਨੱਕ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਖੱਬੀ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ।
- ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਪੈਦਲ ਅਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਚਿੱਤਰ 6.7 : ਉਜਯੀ ਪ੍ਰਣਾਯਾਮ

ਪ੍ਰਣਾਯਾਮ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਲਾਭ:

- ਇਹ ਕਫ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਗਲੇ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੇਟ ਦੀ ਅੱਗ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਨਦੀ, ਡਰੋਪਸੀ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਦਾ ਹੈ ਧਤੂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ।

੬.੪.੪ ਭਸਤ੍ਰਿਕਾ ਕੁੰਭਕਾ/ਪ੍ਰਣਾਯਾਮ

ਭਸਤ੍ਰਿਕਾ ਕੁੰਭਕ ਪ੍ਰਣਾਯਾਮ ਕਪਾਲਭਾਤੀ ਦਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਮਾਨ ਅਭਿਆਸ ਹੈ। ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਸ਼ਬਦ "ਭਸਤ੍ਰਿਕਾ" ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ "ਧਣਕੀ"। ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਭਸਤਰੀਕਾ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਕੱਢਣ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਦਾ ਇੱਕ ਤੇਜ਼, ਉਤਰਾਧਿਕਾਰ ਹੈ। ਭਸਤਰੀਕਾ ਇੱਕ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਸਾਹ ਦੀ ਲਹਿਰ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੁਹਾਰ ਆਪਣੀ ਧੱਸ ਵਜਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਹਠਯੋਗਪ੍ਰਦੀਪਿਕਾ: ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੋਹੇ ਦੀ ਘੰਟੀ ਲਗਾਤਾਰ ਫੈਲਦੀ ਅਤੇ ਸੁੰਗੜਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਦੋਵੇਂ ਨਾਸਾਂ ਦੁਆਰਾ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਖਿੱਚੋ ਅਤੇ ਪੇਟ ਨੂੰ ਫੈਲਾਓ, ਫਿਰ ਇਸਨੂੰ ਜਲਦੀ ਬਾਹਰ ਸੁੱਟੋ, ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੱਜੇ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲਓ ਅਤੇ ਥੌਰੇਸਿਕ ਕੈਵਿਟੀ ਨੂੰ ਭਰੋ। ਹਵਾ ਨੂੰ ਵਿਧੀਪੂਰਵਕ

ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖੱਬੇ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ

ਪ੍ਰਣਾਯਾਮ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਤਕਨੀਕ:

- ਕਿਸੇ ਵੀ ਧਿਆਨ ਦੇ ਆਸਣ ਵਿੱਚ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ, ਗਰਦਨ ਅਤੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਰੱਖੋ ਸਿੱਧਾ.
- ਮੂੰਹ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਲੁਹਾਰ ਦੀ ਧੁੰਨ ਵਾਂਗ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ 10 ਤੋਂ 20 ਵਾਰ ਜਲਦੀ ਸਾਹ ਅਤੇ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ। ਲਗਾਤਾਰ ਫੈਲਾਓ ਅਤੇ ਕੰਟਰੈਕਟ ਕਰੋ।
- ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਦੌਰਾਨ ਹਿਮਿੰਗ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। 10 ਤੋਂ 20 ਵਾਰ ਤੇਜ਼ ਸਾਹ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲਓ
- ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ ਅਨੁਸਾਰ ਨੱਕ ਨੂੰ ਦਬਾ ਕੇ ਰੱਖੋ, ਫਿਰ ਖੱਬੀ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ।
- ਇਹ ਇੱਕ ਦੌਰ ਹੈ, ਥੋੜ੍ਹਾ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।
- ਇਸ ਨੂੰ 2-3 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।



ਚਿੱਤਰ 6.8 : ਭਸਤਰਿਕ ਪ੍ਰਣਾਯਾਮ

ਪ੍ਰਣਾਯਾਮ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਲਾਭ:

ਇਹ ਵਾਤ, ਪਿੱਤ ਅਤੇ ਕਫ ਦੇ ਅਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

- ਇਹ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪੇਟ ਦੀ ਅੱਗ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਕੁੰਡਲਨੀ ਦੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

6.4.5 ਸ਼ੀਤਲੀ ਕੁੰਭਕਾ/ਪ੍ਰਣਾਯਾਮ

ਸ਼ੀਤਲੀ ਕੁੰਭਕਾ ਇੱਕ ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰਣਾਯਾਮ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਸ਼ਬਦ "ਸ਼ੀਤਾ" ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਠੰਡਾ/ਠੰਡਾ। ਭਾਵ ਇਸ ਪ੍ਰਣਾਯਾਮ ਦਾ ਨਿਯਮਤ ਅਭਿਆਸ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਣਾਯਾਮ ਨਾ ਸਿਰਫ ਸਰੀਰਕ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਸਰੋ ਮਾਨਸਿਕ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਵੀ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਹਠਯੋਗਪ੍ਰਦੀਪਿਕਾ ਦਾ ਵਰਣਨ: ਰੋਲਡ ਦੁਆਰਾ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਖਿੱਚਣਾ

ਜੀਭ, ਫਿਰ ਕੁੰਭਕ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਦਾਇਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ; ਅੰਤ ਵਿੱਚ,

ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਯੋਗੀ ਨੂੰ ਦੋਵੇਂ ਨਾਸਾਂ ਰਾਹੀਂ ਹਵਾ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਛੱਡਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰਣਾਯਾਮ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਤਕਨੀਕ:

- ਕਿਸੇ ਵੀ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਧਿਆਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਬੈਠੋ।
- ਗਿਆਨਮੁਦਰਾ ਵਿੱਚ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਗੋਡਿਆਂ ਉੱਤੇ ਰੱਖੋ, ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬੰਦ ਕਰੋ।
- ਜੀਭ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਿਲੰਡਰ ਆਕਾਰ/ਇੱਕ ਟਿਊਬ ਵਿੱਚ ਰੋਲ ਕਰੋ ਬਣਤਰ ਵਰਗਾ।
- ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲੈਣਾ (ਹੌਲੀ ਹੋਈ ਜੀਭ); ਅਨੁਸਾਰ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭਰੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮਰੱਥਾ।
- ਫਿਰ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹਵਾ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਰੱਖੋ।
- ਫਿਰ ਦੋਵੇਂ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ।



ਚਿੱਤਰ 6.9: ਸ਼ੀਤਲੀ ਪ੍ਰਣਾਯਾਮ

ਪ੍ਰਣਾਯਾਮ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਲਾਭ :

- ਇਹ ਗ੍ਰੰਥੀ ਦੇ ਵਧਣ, ਤਿੱਲੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਆਦਿ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਬੁਖਾਰ, ਪਿਟਾ ਹਾਸੇ ਦਾ ਅਸੰਤੁਲਨ, ਭੁੱਖ, ਪਿਆਸ ਅਤੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ।

6.4.6 ਸਿਤਕਾਰੀ ਕੁੰਭਕਾ/ਪ੍ਰਣਾਯਾਮ

ਸਿਤਕਾਰੀ ਕੁੰਭਕਾ ਪ੍ਰਣਾਯਾਮ ਵੀ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਠੰਡਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਸ਼ਬਦ "ਸਿਤਕਾਰੀ" ਵਿੱਚ ਦੋ ਸ਼ਬਦ ਹਨ: ਬੈਠ ਅਤੇ ਕਾਰੀ। "ਬੈਠ" ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਠੰਡਾ ਅਤੇ "ਕਾਰੀ" ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਜੋ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਵਿੱਚ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵੇਲੇ "ਵੇਖੋ" ਜਾਂ "ਸੀਟ" ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਠੰਡਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹਠਯੋਗਪ੍ਰਦੀਪਿਕਾ ਦਾ ਵਰਣਨ: ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਪੁਰਾਕ (ਸਾਹ ਲੈਣਾ) ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ 'ਬੈਠ' ਆਵਾਜ਼ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਫਿਰ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਛੱਡੋ। ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਸਾਧਕ ਦੂਜੇ ਕੰਮੀ ਵਾਂਗ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤਕਨੀਕ:

- ਕਿਸੇ ਵੀ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਧਿਆਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਬੈਠੋ।
- ਗਿਆਨਮੁਦਰਾ ਵਿੱਚ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਗੋਡਿਆਂ ਉੱਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਹੋਣੀਆਂ

ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

- ਜੀਭ ਨੂੰ ਤਾਲੂ 'ਤੇ ਨੇੜਿਓਂ ਛੁਹੋ।
- ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰੱਖੋ; ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਨਾਲ ਦੋਵੇਂ ਜਬਾੜੇ ਬੰਦ ਕਰੋ।
- ਉਸਦੀ ਆਵਾਜ਼ 'ਦੇਖੋ' ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਹਵਾ ਖਿੱਚੋ।
- ਸਾਹ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਰੱਖੋ
- ਫਿਰ ਦੋਹਾਂ ਨੱਕਾਂ ਰਾਹੀਂ ਹਵਾ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ।
- ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ 15-20 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।

ਪ੍ਰਣਾਯਾਮ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ



ਚਿੱਤਰ 6.10 : ਸਿਤਕਾਰੀ ਪ੍ਰਣਾਯਾਮ

ਲਾਭ:

- ਸਾਧਕ ਭੁੱਖ, ਪਿਆਸ, ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਆਲਸ ਨਾਲ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
- ਸਰੀਰ ਰੋਗ-ਰਹਿਤ ਅਤੇ ਗੜਬੜਾਂ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



6.5 ਆਓ ਇਕੱਠੇ ਕਰੀਏ

ਇਸ ਇਕਾਈ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੀ ਸਾਰਥਕਤਾ ਅਤੇ ਮਹੱਤਤਾ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਸੂਰਜ-ਭੇਦਨਾ, ਭਰਮਰੀ, ਉਜਯੀ, ਭਸਤਰੀਕਾ, ਸ਼ੀਤਲੀ ਅਤੇ ਸਿਤਕਾਰੀ ਦੇ ਕਦਮਾਂ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਟੇਨਰਾਂ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਅਤੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਿਆ ਹੈ।



01

IYO® ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯੋਗਾ ਸੰਗਠਨ

IYT® ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਯੋਗਾ ਅਧਿਆਪਕ
ਸਰਟੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਵੇਰਵੇ
ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਗਾ ਯਾਤਰਾ

6.5 ਆਓ ਇਕੱਠੇ ਕਰੀਏ

02

ਇਸ ਕੋਰਸ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ 'ਤੇ, IYO® ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯੋਗਾ ਸੰਗਠਨ IYT®- ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਯੋਗਾ ਅਧਿਆਪਕ, 8 ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਕਾਪੀਆਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਯੋਗਾ ਫੈਕਲਟੀ, ਸਰਕਾਰੀ ਖੇਤਰ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਲੀਡ ਯੋਗਾ ਟ੍ਰੇਨਰ ਦੀਆਂ ਨੌਕਰੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ, IYT® ਪ੍ਰਮਾਣੀਕਰਣ 195 ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਵੈਧ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ IYO® ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯੋਗਾ ਸੰਗਠਨ ਤੋਂ IYT® ਲਾਭ ਪ੍ਰਸਤੁਤੀ ਮੈਨੂਅਲ ਪੜ੍ਹੋ।

MINISTRY OF AYUSH REGISTERED

ਚਿੱਤਰ 6.11 : IYT® ਪ੍ਰਮਾਣੀਕਰਨ

INTERNATIONAL YOGA ORGANISATION



Page-01

About International Yoga Organisation IYO®

International Yoga Organisation IYO® is a Registered Affiliation body by GOVT OF INDIA, Govt of India Cert No -2952393986/4/12/2021, Yoga Registration Board Reg No -KA/2022/0314872(Under Central Govt of India Department), UNO NO- 6/12022-ECOSOC-NGO-UNO, Incorporation Number of Organisation -BKIV/394/21-22, Government Organization ID-G17E83-2124541792331 Pledged with-INDIAN MINISTRY OF AYUSH, AYUSH SANJIVANI, NATIONAL HUMAN RIGHTS COMMISSION, MINISTRY OF YOUTH AFFAIRS & SPORTS. Also, International Yoga Organisation IYO® is Registered with USA FEDERAL & UNO-UNITED NATIONS ORGANISATION, The purpose of International Yoga Organisation IYO® is to raise the level of Yoga Teachers and to bring Sincere Standards for Yoga Schools. International Yoga Organisation IYO® Welcomes the inputs from the Head of the Schools to understand what Best need to be done for the growth of their work and services. International Yoga Organisation IYO® is very concerned with the training of Yoga teachers and their continues Progress. International Yoga Organisation IYO® will keep their eyes on the Base of Yoga and will Help one and all to Grow in their philosophy and the standards of Pure YOGA.

INTERNATIONAL YOGA ORGANISATION

COMPLETION ACKNOWLEDGE

THIS IS TO CERTIFY **DR. POOJA.S** AN IYT®-INTERNATIONAL YOGA TEACHER 300hrs. Having Successfully completed your course With **Dr.Malati's AyurYog Center** Are now eligible to apply at Institutions/Academies/Organisation as an IYT®-INTERNATIONAL YOGA TEACHER 300hrs. We confirm that the above mentioned person has duly completed all the requirements for certification as on 11.10.2022.

The course details of the individual are as follows:

Name of certified School: Dr.Malati's AyurYog Center
Level of Certification: IYT®-International Yoga Teacher 300hours
Number of Hours:300+hours

IYO® International Yoga Organisation
WTC | Bangalore
Email: yoga@iyoworld.com, iyo@iyoworld.com, +91 9964029333, 9964290333

IYT® Registration
IYT1287
Govt Employment NCS
J17J66-162515830

INTERNATIONAL YOGA ORGANISATION

The International Yoga Organisation IYO® provides services in five key areas: Affiliation to International Yoga Schools & International Yoga Teachers, Support for Yoga Professionals, Yoga – Empowering the World, Health and Safety Training, and International Humanitarian work. The International Yoga Organisation IYO® exists to provide compassionate care to those in need. Our network of Generous Donors, Yoga Enthusiasts, and Benefactors share a mission of preventing and relieving suffering, from home and around the world, through five key service areas. With your help, we will work toward a world in which everyone can live a full, healthy, and vibrant life.

PUNNAMADATHIL HOUSE, THAIKATTUKARA, PO ALUVA-683106, INDIA. IYOWORLD.COM

MINISTRY OF AYUSH REGISTERED

6.5 ਆਓ ਇਕੱਠੇ ਕਰੀਏ



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