

# IYT®

காம்பாக்ட் பிராணையாம்  
ஆய்வுகள்

இல் கிடைக்கும்

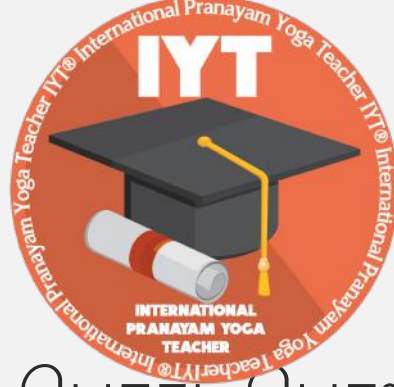


பிரெஞ்சு  
ஸ்பானிஷ்  
பஞ்சாபி  
குஜராத்தி  
மராத்தி  
ஹிந்தி  
கன்னடம்  
தெலுங்கு  
தமிழ்  
ஆங்கிலம்

# பிராணாயாமம்

## (ஒழுங்குமுறைமுச்சு)

கட்டமைப்பு



6.0 நோக்கங்கள்

6.1 அறிமுகம்

6.2 பிராணாயாமாவின் பொது பொறிமுறை / சுவாசத்தை ஒழுங்குபடுத்துதல்

6.2.1 பூரகம் (உள்ளிழுத்தல்)

6.2.2 கும்பகம் (திருப்புதல்)

6.2.3 ரீசகா (வெளியேற்றம்)

6.3 நாடிசோதன பிராணாயாமம்

6.4 பிராணாயாமா வகைகள்

6.4.1 சூர்ய-பேதன கும்பக பிராணாயாமம்

6.4.2 பிரமரி கும்பக பிராணாயாமம்

6.4.3 உஜ்ஜயி கும்பக பிராணாயாமம் 6.4.4

பாஸ்த்ரிகா கும்பக பிராணாயாமம்

6.5 தொகுக்கலாம்

## 6.0 நோக்கங்கள்

இந்த அலகு படித்த பிறகு, நீங்கள் செய்ய வேண்டும்:

- பிராணயாமா செய்ய வேண்டியதன் அவசியத்தை புரிந்து கொள்ளுங்கள்;
- பிராணயாமாவின் அத்தியாவசிய முன் தேவைகளைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்;
- பிராணயாமா செயல்முறையை கற்றுக்கொள்ளுங்கள்;
- வெவ்வேறு சூம்பக/பிராணாயாமத்தின் நுட்பத்தை நிரூபிக்கவும்; மற்றும்
- உஜ்ஜயி, சூர்யா-பேதன், ஷீதாலி, ஷிட்காரி, பரமாரி மற்றும் பாஸ்த்ரிகா சூம்பக பிராணயாமாவின் படிக்களை எண்ணுங்கள்.





## 6.1 அறிமுகம்

பிராணயாமா பயிற்சி யோகா-சாதனாவின் மிக முக்கியமான பகுதியாகும். அனைத்து யோக நூல்களும் யோகாவில் பிராணயாமாவின் பயிற்சி மற்றும் முக்கியத்துவத்தை வலியுறுத்துகின்றன. பிராணயாமா என்பது உடல் மற்றும் மன யோகப் பயிற்சிகளுக்கு இடையே உள்ள இடைநிலை பயிற்சி ஆகும்.

சொற்பிறப்பியல் ரீதியாக, சமஸ்கிருத வார்த்தையான "பிராணாயாமம்" இரண்டு சொற்களைக் கொண்டுள்ளது: பிராணா மற்றும் அயமா. பிராணன் என்பது நுட்பமான ஆற்றல் சக்தி (உயிர் சக்தி) இது உடலில் உள்ள அனைத்து முக்கிய செயல்களையும் ஒழுங்குபடுத்துகிறது. அயமா என்பது கட்டுப்பாடு மற்றும் நீட்டிப்பு. எனவே பிராணாயாமம் என்பது உடலில் உள்ள பிராணனை கட்டுப்படுத்தவும் விரிவுபடுத்தவும் ஒரு தன்னார்வ செயல்முறையாகும். பதஞ்சலயோகசூத்திரத்தில், பிராணயாமா என்பது அஷ்டாங்கயோகத்தின் நான்காவது அங்கமாகும், மேலும் மகரிஷி பதஞ்சலி பிராணயாமம் என்பது உள்ளிழுக்கும் மற்றும் வெளியேற்றும் செயல்முறையின் இயக்கத்தை இடைநிறுத்துவதற்கான ஒரு செயல்முறை என்று எழுதினார்.

## 6.2 பொது நிலைகள் பிராணாயாமம் / ஒழுங்குமுறை மூச்சு

### 6.2.1 பூரக (உள்ளிழுத்தல்)

உள்ளிழுப்பதை ஒழுங்குபடுத்தும் பிராணாயாமா பயிற்சியின் போது இது ஒரு முக்கியமான கட்டமாகும். இது சீரானதாகவும் தொடர்ச்சியாகவும் இருக்க வேண்டிய உடலின் உள்ளே சுவாசத்தை இழுக்கும் செயல்முறையாகும்.



படம் 6.1 : பூரக (உள்ளிழுத்தல்)

## 6.2.2 சும்பகா (தக்குதல்)

பிராணயாமா பயிற்சியின் போது இது இரண்டாவது முக்கியமான கட்டமாகும், இது தக்கவைத்தல் ஆகும். உள்ளிழுத்தல் மற்றும் வெளியேற்றம் இல்லாத உடலின் உள்ளே அல்லது வெளியே மூச்சைப் பிடிக்கும்போது இது ஒரு செயல்முறையாகும். சும்பகம் இரண்டு வகைகளைக் கொண்டுள்ளது:

6.2.2.1 அந்தர சும்பகா (உடலின் உள்ளே காற்றைத் தக்கவைத்தல்) 6.2.2.2 பாஹ்ய சும்பகா (உடலுக்கு வெளியே காற்றைத் தக்கவைத்தல்)

MINISTRY OF AYUSH REGISTERED



### 6.2.3 ரேசகா (வெளியேற்றம்)

சுவாசப் பகுதியை ஒழுங்குபடுத்தும் பிராணயாமா பயிற்சியின் போது இது இறுதி கட்டமாகும். இது உடலுக்கு வெளியே சுவாசத்தை இழுக்கும் ஒரு செயல்முறையாகும்.

மெதுவான மற்றும் கட்டுப்படுத்தப்பட்ட முறையில். சில யோகா பயிற்சியாளர்கள் ரீசகா மிகவும் முக்கியமான பிராணயாமா (பிராணயாமாவின் ஒரு பகுதியை ஒழுங்குபடுத்துதல், ஏனெனில் சுவாசத்தின் தரம் சரியாக இல்லாவிட்டால், சுவாசம்) முழு பிராணயாமா பயிற்சியின் தரம் பாதிக்கப்படும்.

MINISTRY OF AYUSH REGISTERED



படம் 6.3 : ரேசகா (வெளியேற்றம்)



## 6.3 நாடிசோதந்/ பிராணாயாமம்

பிராணாயாமத்தின் முதன்மையான வகை நாடிசோதனம். நாடிசோதனா என்பது இரண்டு வார்த்தைகளின் கலவையாகும், இது நாடி என்றால் நரம்புகள் அல்லது ஆற்றல் பாயும் சேனல் மற்றும் ஷோடனா என்றால் சுத்திகரிப்பு. நாடிசோதன பிராணாயாமா என்பது நாசி சுவாசத்தின் ஒரு முழுமையான செயல்முறையாகும். இந்த நடைமுறை அனுலோம்-விலோம் பிராணாயாமா (மாற்று நாசி சுவாசம்) என்றும் அழைக்கப்படுகிறது.

நுட்பம்:

- எந்த வசதியான தியான நிலையிலும் அமரவும்.
- முதுகுத்தண்டு மற்றும் தலையை நேராகவும் நிமிர்ந்து கொள்ளவும்.
- மெதுவாக கண்களை மூடு.
- வலது கையை வலது முழங்காலின் மீதும், இடது கையை இடது முழங்காலின் மீதும் வைத்து, ஞானமுத்ராவைத் தத்தெடுக்கவும்.
- இரு நாசியிலும் 2-3 சுவாசத்தை எடுக்கவும்.
- பிறகு நாசிகாக்ரா முத்திரையை ஏற்று வலது கட்டை விரலால் வலது நாசியை மூடவும்.
- இடது நாசியால் மூச்சை உள்ளிழுக்கவும்.
- திறனுக்கு ஏற்ப மூச்சை உடலுக்குள் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள்.
- வலது நாசியில் வலது கட்டைவிரலை மெதுவாக விடுங்கள்.
- வலது சிறிய மற்றும் மோதிர விரல்களால் இடது நாசியை அழுத்தவும்.
- வலது நாசி வழியாக மூச்சை வெளியே விடவும்.
- பிறகு மீண்டும், வலது நாசி வழியாக மூச்சை உள்ளிழுத்து, வலது நாசியை நெருங்கி, உங்கள் திறனுக்கு ஏற்றவாறு பிடித்து, பிறகு இடது நாசி வழியாக மூச்சை வெளியே விடவும்.
- இது நாடிசோதன பிராணாயாமாவின் ஒரு முழுமையான சுற்று.
- இந்த செயல்முறையை 10-20 முறை செய்யவும்.



## 6.3 NADISHODHAN/ PRANAYAMA



படம் 6.4 (ஆ) : நாடிசோதன பிராணயாமம்



படம் 6.4 (அ) : நாடிசோதன பிராணயாமம்

## நன்மைகள்

- முழு உடலையும் தளர்த்தும்.
- உடல் வெப்பநிலையை பராமரிக்கவும் (ஹோமியோஸ்டாஸிஸ் நிலை) .
- மனதில் அமைதி மற்றும் நிலைத்தன்மையை உருவாக்குதல் மற்றும் மேலும் செறிவு மற்றும் கவனத்தை மேம்படுத்துகிறது .
- முழு உடலுக்கும் போதுமான ஆக்ஸிஜனை வழங்குதல் . அதனால் ஒவ்வொரு உயிரணுவும் சரியாக இயங்குகிறது . கார்பன்-டை-ஆக்சைடு மற்றும் பிற நச்சு வாயுக்களின் வடிவில் உள்ள கழிவுப் பொருட்களை உடலில் இருந்து அகற்றவும் .
- நரம்பு சேனல்களை (நாடி) திறந்து, உடலில் உள்ள அடைப்புகளை அகற்றவும் .
- இது நரம்புகள் மற்றும் தசைகளுக்கு

வலிமையை அளிக்கிறது மற்றும் ஒருவர் கட்டுப்பாட்டைப் பெறுகிறது அவர்களுக்கு .

## பிராணயாமா வகைகள்

### 6.4.1 சூரிய-பேதனா

கும்பகம்/பிராணாயாமம்

சூர்யா-பேதனா என்பது இரண்டு வார்த்தைகளின் கலவையாகும்: சூர்யா என்றால் சூரியன் மற்றும் பேதனா

துளைத்தல் மற்றும் கடந்து செல்கிறது. இது நம் உடலில் வெப்பத்தை (சூரியனின் சின்னம்) உருவாக்குகிறது. இந்த கும்பக பிராணயாமா வலது நாசி சுவாசம் என்று அழைக்கப்படுகிறது. ஹதயோகபிரதீபிகா விவரிக்கிறது: இந்த கும்பக பிராணாயாமத்தின் போது, பூரகம் (உள்ளிழுக்கும் கட்டம்) பிங்கலா (வலது நாசி) மற்றும் ரீசகா (வெளியேறும் கட்டம்) ஐடா (இடது) மூலம் சூரியபேதன பிராணயாமாவில் செய்யப்படுகிறது.

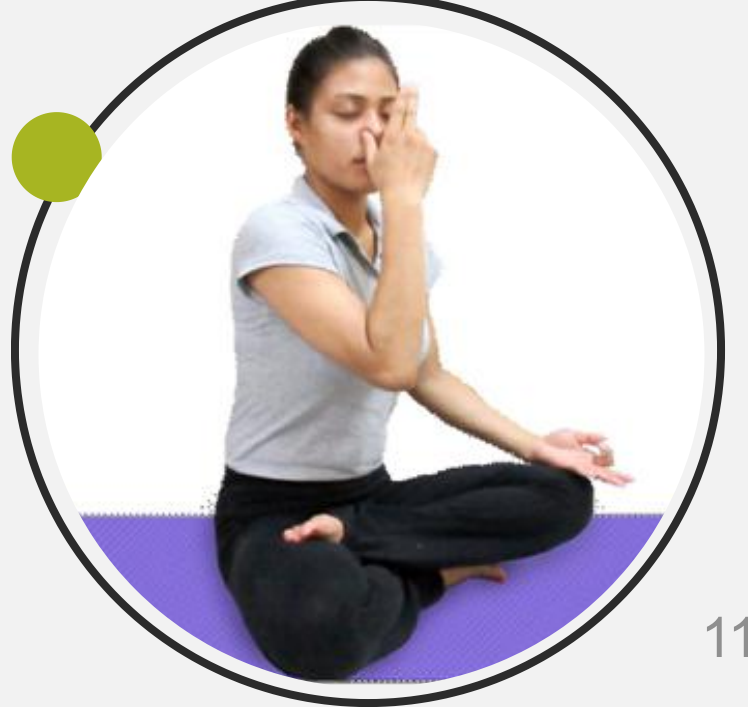
நுட்பம்:

- கண்களை மூடிக்கொண்டு எந்த ஒரு தியான நிலையிலும் அமரவும்.
- வலது கையின் மோதிரம் மற்றும் சுண்டு விரலால் இடது நாசியை மூடவும்.
- எந்தவித சத்தமும் வராமல் வலது நாசி வழியாக மெதுவாக மூச்சை உள்ளிழுக்கவும்.
- உங்கள் திறனுக்கு ஏற்ப காற்றை உள்ளே பிடித்துக் கொள்ளுங்கள்.
- பின் வலது நாசியை கட்டை விரலால் மூடி, இடது நாசியிலிருந்து காற்றை சப்தமின்றி மிக மெதுவாக வெளிவிடவும்.
- இது சூர்யா-பேதன கும்பக பிராணயாமாவின் முழுமையான ஒரு சுற்று
- இந்த கும்பக பிராணாயாமத்தை உங்கள் திறனுக்கு ஏற்றவாறு செய்யுங்கள்.



INTERNATIONAL YOGA  
ORGANISATION  
आयुष मंत्रालय पंजीकृत

MINISTRY OF AYUSH REGISTERED





# பிராணாயாமா வகைகள்

பலன்கள் :

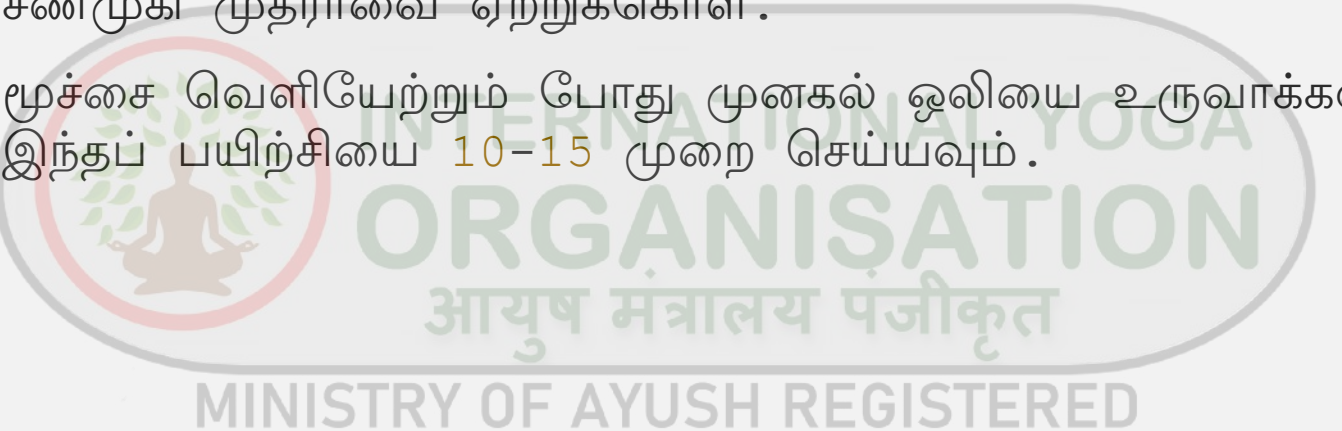
- இது முன்பக்க சைனஸை சுத்தம் செய்கிறது.
- வட்டா நகைச்சுவையின் சமநிலையின்மையால் ஏற்படும் நோய்களை அழிக்கிறது.
- புழுக்களின் நோய்களை நீக்குகிறது.

6.4.2 ப்ரிமார்ட் கும்பக/ பிராணாயாமம்

"பிராமரி" என்ற சமஸ்கிருத வார்த்தை வருகிறது பிரமரா என்ற வார்த்தையிலிருந்து கருப்பு தேனீ என்று பொருள். பிரமாரி பயிற்சியில் இருக்கும்போது பிராணாயாமம், ஒரு சாதகன் முக்கின் துவாரத்தில் இருந்து ஒரு ஹம்மிங் ஒலியை உருவாக்குகிறது கருப்பு தேனீயின் சலசலக்கும் ஒலியை ஒத்திருப்பதால் இதற்கு பிரமாரி என்று பெயர்.

நுட்பம் :

- எந்தவொரு தியான தோரணையிலும் அமரவும்.
- முதுகெலும்பு மற்றும் கழுத்து நேராக இருக்க வேண்டும்.
- வாய் மற்றும் கண்களை மூடிக்கொண்டு ஆழமாக உள்ளிழுக்கவும்.
- சண்முகி முத்ராவை ஏற்றுக்கொள்.
- மூச்சை வெளியேற்றும் போது முனகல் ஒலியை உருவாக்கவும்.
- இந்தப் பயிற்சியை 10-15 முறை செய்யவும்.



## பிராணாயாமா வகைகள்



படம் 6.6 : பிரமாரி பிராணாயாமம்

### 6.4.3 உஜ்ஜயி கும்பகா/ பிராணாயாமம்

உஜ்ஜயி என்ற சமஸ்கிருத வார்த்தை வெற்றியின் சின்னம். இதன் பொருள் வழக்கமானது

உஜ்ஜயி கும்பகம் / பிராணாயாமம் பயிற்சி நோய், கவலை போன்றவற்றின் மீது வெற்றியை உருவாக்குகிறது.

பயிற்சியின் போது, வாயை மூடிக்கொண்டு வரையவும்

இரண்டு நாசியின் வழியாக காற்று, அது இருக்கும் வகையில் ஒரு ஒலியை உருவாக்குகிறது

குளோட்டிஸ், தொண்டை முதல் மார்பு வரை உணரப்பட்டது.

அதன் பிறகு முன்பு போல் கும்பகத்தைச் செய்து, இடது நாசி வழியாக மூச்சை வெளியே விடவும்.

இது

சளியால் ஏற்படும் தொண்டை நோய்களை நீக்கி இரைப்பை தீயை அதிகரிக்கும்.

# பிராணாயாமா வகைகள்

நுட்பம்:

- எந்த ஒரு தியான தோரணையிலும் அமரவும்.
- வாயை மூடு. குளோட்டிஸ் பகுதியளவு மூடப்படுவதால், ஒரு குறிப்பிட்ட ஒலியுடன் மென்மையான முறையில் இரு நாசி வழியாகவும் மெதுவாக உள்ளிழுக்கவும். உள்ளிழுக்கும் வரை இது தொடர்ந்து இருக்க வேண்டும்.
- உங்கள் திறனுக்கு ஏற்றவாறு சுவாசத்தை வைத்திருங்கள்.
- பின் வலது கட்டை விரலால் வலது நாசியை மூடி இடது நாசி வழியாக மூச்சை வெளியே விடவும்.
- இந்தப் பயிற்சியை நடக்கும்போதும் நிற்கும்போதும் செய்யலாம்.



MINISTRY OF AYUSH REGISTERED

MINISTRY OF AYUSH REG



படம் 6.7 : உஜ்ஜயி பிராணாயாமம்



## பிராணயாமா வகைகள்

பலன்கள் :

- இதனால் சளியால் ஏற்படும் தொண்டை நோய்கள் நீங்கி இரைப்பை நெருப்பு அதிகரிக்கும்.
- இது நாடி தொடர்பான நோய்கள், நீர்க்கட்டி மற்றும் அனைத்து நோய்களையும் அழிக்கிறது தாது தொடர்பானது.

### 6.4.4 பாஸ்த்ரிகா கும்பகா/ பிராணாயாமம்

பாஸ்த்ரிகா கும்பக பிராணயாமா என்பது கபாலபதியின் மிகவும் ஒத்த நடைமுறையாகும். சமஸ்கிருத வார்த்தையான "பஸ்த்ரிகா" என்றால் "பெல்லோஸ்" என்று பொருள். பாஸ்த்ரிகா என்பது ஒரு விரைவான, வலுக்கட்டாயமாக வெளியேற்றும் நடைமுறையின் தொடர்ச்சியாகும். பாஸ்த்ரிகா என்பது கறுப்பன் தனது துருத்தியை ஊதுவதைப் போல ஒரு வலிமையான மூச்சு இயக்கம்.

ஹதயோகபிரதீபிகா: இரும்புத் தொழிலாளியின் துருத்திகள் தொடர்ந்து விரிவடைந்து சுருங்கும்போது, அவ்வாறே, இரு நாசித் துவாரங்களாலும் காற்றை மெதுவாக இழுத்து, வயிற்றை விரித்து, பின்னர் அதை விரைவாக வெளியே எறியுங்கள்.

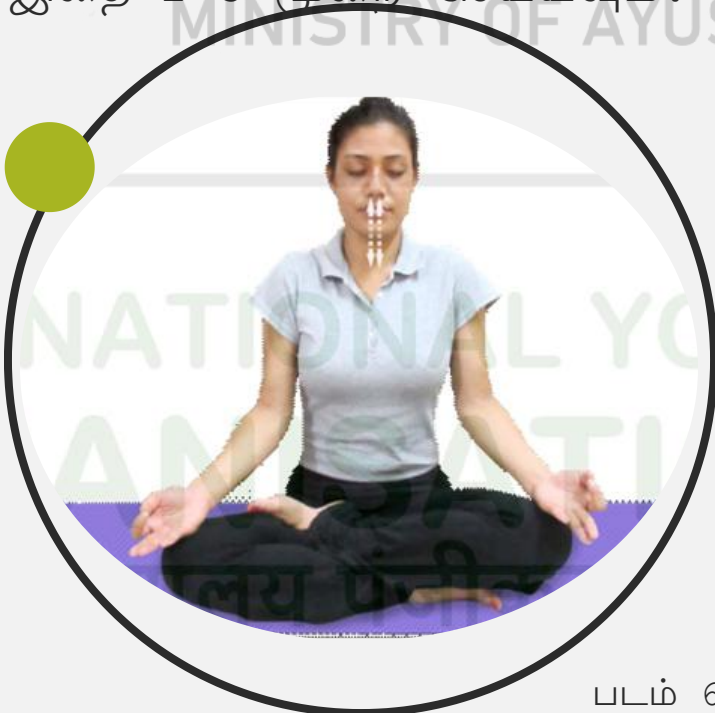
அலறல் ஒலி எழுப்பி, சோர்வை உணர்ந்த பிறகு வலது நாசி

வழியாக மூச்சை உள்ளிழுத்து தொராசி குழியை நிரப்பவும். முறையாக காற்றைத் தக்கவைத்து, இடது நாசி வழியாக சுவாசிக்கவும்

## பிராணயாமா வகைகள்

நுட்பம் :

- எந்தவொரு தியான தோரணையிலும் அமர்ந்து முதுகெலும்பு, கழுத்து மற்றும் தலையை வைத்திருங்கள் நேராக.
- வாயை மூடிக்கொண்டு, கறுப்பனின் துருத்தியைப் போல, முக்கின் வழியாக 10 முதல் 20 முறை விரைவாக உள்ளிழுத்து வெளிவிடவும். தொடர்ந்து விரிந்து சுருங்கும்.
- இந்தப் பயிற்சியின் போது ஒரு ஹிஸ்ஸிங் ஒலி உருவாக்கப்படும்.
- 10 முதல் 20 முறை விரைவான சுவாசத்திற்குப் பிறகு, வலதுபுறத்தில் இருந்து ஆழமாக உள்ளிழுக்கவும் நாசியை உங்கள் திறனுக்கு ஏற்றவாறு பிடித்து, இடது நாசி வழியாக மூச்சை வெளியே விடவும்.
- இது ஒரு சுற்று, கொஞ்சம் ஓய்வெடுங்கள்.
- இதை 2-3 முறை செய்யவும்.



படம் 6.8 : பாஸ்த்ரிகா பிராணயாமம்

## பிராணாயாமா வகைகள்

பலன்கள் :

- இது வாத, பித்த மற்றும் கபா மற்றும் அவற்றின் நோய்களின் ஏற்றத்தாழ்வை நீக்குகிறது.
- இது உடலில் இரைப்பை தீயை அதிகரிக்கிறது.
- இது குண்டலினியின் தூண்டுதலுக்கு உதவுகிறது.

### 6.4.5 ஸீதாலி கும்பகா/ பிராணாயாமம்

ஷீதாலி கும்பகா ஒரு குளிர்ச்சியான பிராணாயாமம், ஏனெனில் சமஸ்கிருத வார்த்தையான "ஷிதா" என்றால் குளிர்/குளிர் என்று பொருள். அதாவது இந்த பிராணாயாமத்தை தொடர்ந்து பயிற்சி செய்வது உடலை குளிர்ச்சியாக்கும். இந்த பிராணாயாமம் உடல் உடலில் மட்டுமல்ல, மன உடலிலும் அதே வழிகளில் அவற்றின் விளைவைக் காட்டுகிறது.

ஹதயோகபிரதீபிகா விவரிக்கிறது: உருட்டப்பட்டதன் மூலம் காற்றில் வரைதல்

நாக்கு, பின்னர் கும்பகத்தை முன்பு அறிவுறுத்தியபடி பயிற்சி செய்ய வேண்டும்; கடைசியாக, புத்திசாலி யோகி

இரண்டு நாசி வழியாக காற்றை மெதுவாக வெளியேற்ற வேண்டும்.



## பிராணாயாமா வகைகள்

நுட்பம்:

- எந்தவொரு வசதியான தியான நிலையிலும் அமரவும்.
- ஞானமுத்ராவிடில் முழங்கால்களின் மீது கைகளை வைத்து, கண்களை மெதுவாக மூடவும்.
- நாக்கை உருளை வடிவில்/ குழாயில் உருட்டவும் போன்ற அமைப்பு.
- வாய் வழியாக உள்ளிழுக்கவும் (சுருட்டப்பட்ட நாக்கு); நுரையீரலில் காற்றை முழுமையாக நிரப்பவும் உங்கள் திறன்.
- பின்னர் வாயை மூடிக்கொண்டு, காற்றை ஒரு வசதியான நேரத்திற்கு உள்ளே வைத்திருக்கவும்.
- பின் இரு நாசி வழியாக முழுமையாக மூச்சை வெளியே விடவும்.

MINISTRY OF AYUSH REGISTERED



படம் 6.9 : ஷீதாலி பிராணாயாமம்

# பிராணயாமா வகைகள்

பலன்கள் :

- இது சுரப்பி விரிவாக்கம், மண்ணீரல் தொடர்பான நோய்கள் போன்றவற்றை நீக்குகிறது.
- காய்ச்சல், பிட்டா நகைச்சுவை சமநிலையின்மை, பசி, தாகம் மற்றும் பல்வேறு விஷங்களில் நன்மை பயக்கும்.

## 6.4.6 சித்காரி கும்பகா/ பிராணாயாமம்

சித்காரி கும்பக பிராணயாமாவும் நம் உடலில் குளிர்ச்சியான விளைவை உருவாக்குகிறது. "சித்காரி" என்ற சமஸ்கிருத வார்த்தை இரண்டு வார்த்தைகளைக் கொண்டுள்ளது: சிட் மற்றும் காரி. "உட்கார்" என்றால் குளிர் மற்றும் "கரி" என்றால் அது என்று பொருள் உற்பத்தி செய்கிறது. இந்த நடைமுறையில், உள்ளிழுக்கும்போது "பார்" அல்லது "சீட்" என்ற ஒலி உருவாகிறது. இந்த நடைமுறை மன மற்றும் உடல் உடலில் குளிர்ச்சியான விளைவை உருவாக்குகிறது. ஹதயோகபிரதீபிகா விவரிக்கிறது: பூரகத்தை (உள்ளிழுக்க) செய்யும் போது வாயிலிருந்து 'உட்கார்' என்ற ஒலியை உருவாக்கி, பின்னர் நாசி வழியாக சுவாசிக்கவும். இந்த பயிற்சியை செய்வதன் மூலம், சாதகன் இரண்டாவது மன்மதனை போல் ஆகிவிடுகிறான்.

நுட்பம்:

- எந்தவொரு வசதியான தியான நிலையிலும் அமரவும்.
- ஞானமுத்ராவில் முழங்கால்களின் மீது கைகளை வைத்து, கண்களை மூட வேண்டும்.
- அண்ணத்தில் நாக்கை நெருக்கமாகத் தொடவும்.
- உதடுகளைத் திறந்து வைத்திருங்கள்; இரண்டு தாடைகளையும் பற்களால் மூடவும்.
- 'சீ' என்ற ஹிஸ்ஸிங் ஒலியுடன் வாய் வழியாக காற்றை இழுக்கவும்.
- மூச்சை வசதியாக இருக்கும் வரை வைத்திருங்கள்.
- பின்னர் இரு நாசி வழியாக காற்றை மெதுவாக வெளியேற்றவும்.
- இந்த நடைமுறையை 15-20 முறை செய்யவும்.

## பிராணயாமா வகைகள்



படம் 6.10 : சித்தாரி பிராணயாமம்

நன்மைகள் :

- சாதகர் பசி, தாகம், தூக்கம் மற்றும் சோம்பல் ஆகியவற்றால் தொந்தரவு செய்யப்படவில்லை.
- உடல் நோயற்றதாகவும், தொந்தரவுகள் அற்றதாகவும் மாறும்.

MINISTRY OF AYUSH REGISTERED



## 6.5 சுருக்கமாகச் சொல்லலாம்

இந்த பிரிவில், பிராணயாமாவின் பொருத்தம் மற்றும் முக்கியத்துவத்தை ஆய்வு செய்துள்ளோம். பல்வேறு வகையான பிராணயாமா மற்றும் அவற்றின் நுட்பங்களைப் படித்தோம். சூர்யா-பேதனா, பிரமாரி, உஜ்ஜயி, பாஸ்த்ரிகா, ஷீதாலி மற்றும் சித்தகாரி ஆகியவற்றில் உள்ள படிகளுக்கு குறிப்பிட்ட கவனம் செலுத்தப்பட்டுள்ளது. பயிற்சியாளர்களுக்கான வழிமுறைகளுடன் பிராணயாமாவின் கொள்கைகள் மற்றும் முறைகளை நாங்கள் கடந்து வந்துள்ளோம்.

# 01


IYO® சர்வதேச யோகா அமைப்பு

IYT® சர்வதேச பிராணாயாம் யோகா ஆசிரியர்  
சான்றிதழ் விவரங்கள்  
உங்கள் யோகா பயணம்

# 02

படம் 6.11 : IYT® சான்றிதழ்

# INTERNATIONAL YOGA ORGANISATION



Page-01


United Nations

## About International Yoga Organisation


### IYO®




International Yoga Organisation IYO® is a Registered Affiliation body by GOVT OF INDIA, Govt of India Cert No -295239386/4/12/2021, Yoga Registration Board Reg No -KA/3992/2021/3314872(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**  
अनूप मनोहर पंतिका  
MINISTRY OF AYUSH REGISTERED



**MINISTRY OF AYUSH**  
अनूप मनोहर पंतिका



बीबीएम  
उद्योग विभाग  
MINISTRY OF COMMERCE AND INDUSTRY  
अनूप मनोहर पंतिका



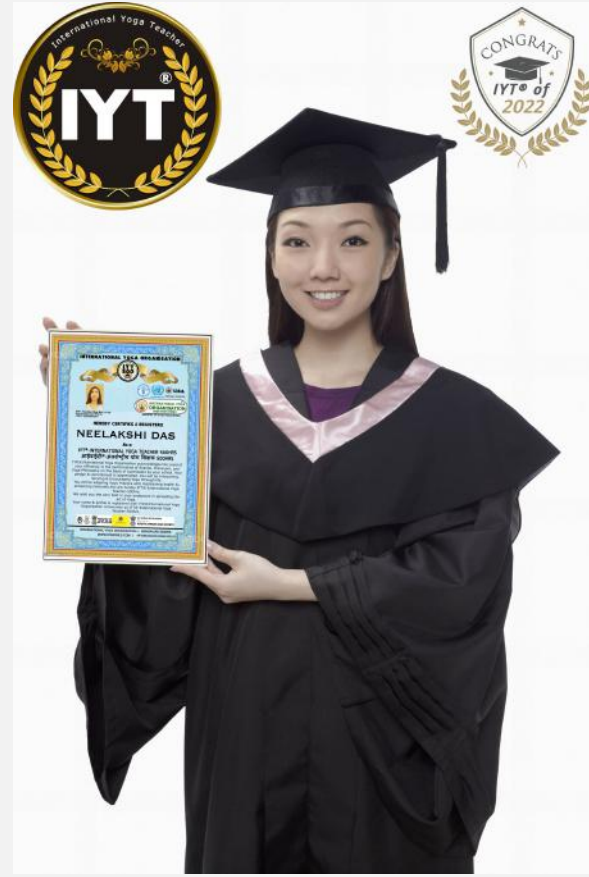
युवा कार्यक्रम और खेल मंत्रालय  
MINISTRY OF YOUTH AFFAIRS AND SPORTS  
अनूप मनोहर पंतिका

INTERNATIONAL Yoga Organisation  
WTC | Bangalore

Email: [yoga@iyoworld.com](mailto:yoga@iyoworld.com), [yo@iyoworld.com](mailto:yo@iyoworld.com), | +91 9964029333, 9964290333 | IYOWORLD.COM



## 6.5 சுருக்கமாகச் சொல்லலாம்



# 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