



योगाचार्य उमंग त्यागी  
@YogaWithUmang

बालों के झड़ने का असली कारण

# बाल Baal गाइड

आयुर्वेद की *hair fall* पर गहरी समझ

Gut-Hair Connection — Asthi Dhatu — Natural Healing

11 अनुभाग:

Gut-Hair सच्चाई | शास्त्रीय Correlations | 3 Dosha Types | 10 संकेत  
उपचार | 7 जड़ी-बूटियाँ | योग | दिनचर्या | आहार | 5 नियम |  
डॉक्टर से कब मिलें

**Disclaimer:** For informational and educational purposes only. Not medical advice and not a substitute for diagnosis or treatment by a qualified physician/Doctor. Use at your own discretion.



@yogawithumang |  
[instagram.com/yogawithumang](https://www.instagram.com/yogawithumang)



YouTube

@yogawithumang |  
[Youtube.com/@yogawithumang](https://www.youtube.com/@yogawithumang)



@yogawithumang |  
[Facebook.com/yogawithumang](https://www.facebook.com/yogawithumang)

## CS Sharira Sthana 7/16 — KESHA अस्थि धातु का Mala (अपशिष्ट) है।

बाल हड्डियों के ऊतक का *byproduct* हैं। बाल उगाने के लिए पहले सातों *Dhatu* को क्रम से पोषण देना होगा — और इसके लिए मजबूत *Agni* (पाचक अग्नि) चाहिए।

### 7 Dhatu की श्रृंखला

भोजन → Agni  
↓  
1. रस (plasma)  
↓  
2. रक्त (blood)  
↓  
3. मांस (muscle)  
↓  
4. मेद (fat)  
↓  
5. अस्थि (bone)  
↓  
केश (बाल)

### श्रृंखला को क्या तोड़ता है

- कमजोर Agni (पाचक अग्नि)
- Ama (toxins)
- कब्ज, acidity, गैस
- खराब nutrient absorption
- Chronic stress → cortisol
- देर रात → Pitta repair नहीं

### परिणाम

जब अस्थि धातु को पोषण नहीं मिलता, उसका Mala — Keshha — सही नहीं बनता।

- बाल झड़ना
- पतले, कमजोर बाल
- Premature greying
- धीमी regrowth
- रूखे, बेजान बाल

जब अंदर से श्रृंखला टूटी हो, बाहर का कोई तेल काम नहीं करता।

स्रोत: चरक संहिता सूत्र स्थान, शरीर स्थान 7/16 (केश = अस्थि धातु का *Mala*) • सुश्रुत संहिता निदान स्थान • भावप्रकाश।

## खालित्य (Khalitya)

सुश्रुत निदान 13 — धीरे-धीरे बाल झड़ना।



## Androgenetic Alopecia & Female Pattern Hair Loss

*Crown/temples* पर *progressive thinning*। दुनिया में सबसे आम *adult hair loss*।

## इन्द्रलुप्त (Indralupta)

CS — *patches* में अचानक बाल झड़ना।



## Alopecia Areata

*Autoimmune patchy hair loss*. अब *gut microbiome dysbiosis* से जुड़ा (*Mendelian randomization, 2024*)।

## पलित्य (Palitya)

CS — *premature greying*। *Pitta + Bhrajaka Pitta vitiation*।



## Premature Canities

25 वर्ष से पहले *greying*। *Oxidative stress, Vitamin B12 deficiency, chronic stress* से।

## दारुणक (Darunaka)

CS — खुजली, परतदार *scalp*।



## Dandruff & Seborrheic Dermatitis

*Malassezia overgrowth*। *Chronic shedding* और *follicular inflammation* का कारण।

## वात प्रधान बाल झड़ना (Vata-Predominant)

**लक्षण:** रूखे, टूटने वाले, frizzy बाल। Split ends. Breakage. पतले, बेजान। Premature greying। Scalp dryness।

**किसे होता है:** Stress, irregular routine, excessive travel, low body fat, dehydration।

**उपचार:** Vata Shamana + गर्म तिल/बादाम तेल से सिर मसाज + अश्वगन्धा + भृंगराज तेल + ghee + नियमित नींद।

## पित्त प्रधान बाल झड़ना (Pitta-Predominant)

**लक्षण:** Premature greying। Scalp redness/burning। Inflammatory scalp acne। गर्मियों में excess shedding। Receding hairline।

**किसे होता है:** High-stress, ambitious, गुस्सैल, गर्म जलवायु, तीखा/oily food, शराब, धूम्रपान।

**उपचार:** Pitta Shamana + आँवला + ब्राह्मी + भृंगराज + cooling pranayama (शीतली) + Rakta Shodhana + तीखा भोजन avoid।

## कफ प्रधान बाल झड़ना (Kapha-Predominant)

**लक्षण:** Oily, भारी scalp। Dandruff। मोटे लेकिन धीमी regrowth वाले बाल। Clumping। Fungal scalp issues।

**किसे होता है:** Sedentary lifestyle, भारी oily diet, dairy excess, मीठे की cravings, वजन बढ़ने की tendency।

**उपचार:** Kapha Shamana + त्रिफला + daily exercise + कपालभाति + मेथी + dairy और मीठा कम।

1

## खालित्य (Khalitya)

रोज़ अत्यधिक shedding

सुश्रुत निदान 13 — Vata + Pitta dushti on scalp।

रोज़ 100 से ज़्यादा बाल झड़ना असामान्य है। Telogen Effluvium में 70% तक follicles telogen में चले जाते हैं (normal 10–14%)। नतीजा — रोज़ 300 बाल तक झड़ते हैं।

2

## मन्दाग्नि (Mandagni)

कमज़ोर पाचक अग्नि

CS — Mandagni से सभी Srotas में Ama बनता है।

गैस, bloating, अनियमित bowel = कमज़ोर Agni के संकेत। Iron, B12, protein, zinc — कुछ ठीक से absorb नहीं होता। Dhatu chain पहले step पर ही टूट जाती है।

3

## विबन्ध (Vibandha)

कब्ज़

CS — chronic Vibandha Purisha Vaha + पोषण absorption block।

Chronic कब्ज़ = chronic Ama। Toxins reabsorb होते हैं, पूरी Dhatu chain affect होती है। Hair follicles सबसे संवेदनशील — सबसे पहले झड़ते हैं।

4

## अस्थि क्षय (Asthi Kshaya)

अस्थि धातु का क्षय

CS सूत्र 28 — Asthi Pradoshaja Vikara में Kesha Patana (बाल झड़ना)।

जब अस्थि धातु depleted हो, उसका Mala (केश) नहीं बन पाता। संकेत — टूटते नाखून, joint cracking, सूखी त्वचा, बाल झड़ना — सब साथ।

5

## भ्राजक पित्त दुष्टि

त्वचा और scalp में inflammation

CS सूत्र 12 — Bhrajaka Pitta त्वचा की रंगत और अखंडता का नियंत्रण।

Scalp में Pitta vitiation दिखता है — redness, burning, inflammatory dandruff, premature greying। अक्सर acidity और acid reflux के साथ।

6

## Low Serum Ferritin Iron Deficiency Hair Loss

PMC: TE patients में ferritin controls से significantly कम।

Hair-matrix cell DNA synthesis के लिए iron ज़रूरी। बिना anemia भी iron deficiency (ferritin <30 ng/mL) chronic Telogen Effluvium से जुड़ी है। यह poor gut absorption से आती है, सिर्फ diet से नहीं।

7

## Cortisol Excess Stress-Induced बाल झड़ना

Harvard Stem Cell Institute — cortisol follicle stem cells को suppress।

Chronic stress → HPA axis activation → cortisol बढ़ता है → follicles को anagen से telogen में जल्दी धकेलता है। बाल झड़ना stress के 2–3 महीने बाद दिखता है।

8

## Microbiome Dysbiosis Gut Bacteria असंतुलन

Frontiers Microbiol 2024 — Mendelian randomization से causal link।

16 gut bacterial taxa अब causally alopecia से जुड़े। Disturbed gut bacteria immune signaling, inflammation और follicle stem cell environment बदलते हैं। अब सिर्फ correlation नहीं — causal evidence।

9

## पलित्य (Palitya) Premature Greying

CS — Pitta + Bhrajaka Pitta vitiation। Modern: B12, oxidative stress।

25 की उम्र से पहले greying internal Pitta excess + stress, smoking, B12 deficiency से oxidative damage का संकेत। बाल झड़ने से अलग नहीं — एक ही जड़।

10

## निद्रानाश (Nidra Nasha) खराब नींद

AH Dinacharya — 10 बजे से पहले सोना nocturnal Pitta repair protect करता है।

Hair follicle regeneration रात 10 PM–2 AM के बीच deep sleep में peak। Chronic late nights = कोई Pitta repair window नहीं = तेज़ बाल झड़ना और greying।

## 1. अग्नि दीपन

पाचक अग्नि मज़बूत — absorption restore।

## 2. आम पाचन

सभी Srotas से toxins clear।

## 3. धातु पोषण

7 Dhatus को क्रम से अस्थि तक पोषण।

## 4. केश वर्धन

अंदर से स्वस्थ बाल regenerate।

## बालों के लिए आहार

गर्म, ताज़ा पका भोजन नियमित समय पर — Agni मज़बूत।

*Iron-rich foods:* पालक, चुकंदर, खजूर, गुड़, किशमिश।

*Iron foods* को *Vitamin C* (आँवला, नींबू) के साथ — *absorption* बढ़ती है।

मीठा, खट्टा, नमकीन *moderate* में — कच्चे से ज़्यादा पका भोजन।

रोज़ देसी घी — सातों *Dhatus* को पोषण, अस्थि सहित।

## बालों के लिए Lifestyle

रोज़ 30–45 min exercise — scalp में circulation बढ़ती।

रात 10 बजे से पहले सोएं — *nocturnal Pitta repair protect*।

भृंगराज तेल मसाज — हफ़्ते में 2 बार गर्म तेल से।

रोज़ *stress release:* *pranayama, meditation, walking*।

Scalp पर गर्म पानी मत डालें — *Vata* बढ़ता, बाल टूटते।

## भृंगराज — Bhringraj (King of Herbs)

**आयुर्वेद:** "केश्य श्रेष्ठ" — बालों के लिए सर्वश्रेष्ठ। Vata-Pitta शांत। जड़ें मजबूत।

**विज्ञान:** 2009 J Ethnopharmacol: methanol extract ने 2% minoxidil से ज़्यादा तेज़ बाल उगाए (Datta et al)।

**सेवन:** गर्म भृंगराज तेल — हफ़्ते में 2 बार scalp मसाज, धोने से 1 घंटा पहले।

## आँवला — Amla (Indian Gooseberry)

**आयुर्वेद:** CS Chi. 6/1 — Foremost Rasayana। Pittahara Shreshtha। Hair tonic।

**विज्ञान:** 2024 J Ethnopharmacol RCT (60 महिलाएं): 12 हफ़्ते oral Amla से anagen/telogen ratio में significant सुधार। 5 $\alpha$ -reductase inhibit।

**सेवन:** रोज़ 1 ताज़ा आँवला, या 1 tsp powder warm water में खाली पेट। तेल भी।

## ब्राह्मी — Brahmi

**आयुर्वेद:** CS — Medhya Rasayana। Vata-Pitta शांत। Scalp को ठंडक; stress कम।

**विज्ञान:** Multiple RCTs: cortisol और stress markers में सुधार — HPA axis पर cortisol-driven बाल झड़ने का address।

**सेवन:** 1/2 tsp powder गर्म दूध में सोने से पहले। या Brahmi oil scalp के लिए।

## त्रिफला — Triphala

**आयुर्वेद:** CS — Universal Rasayana। Ama Pachana + gentle Vata-Pitta-Kapha balance।

**विज्ञान:** Research: gut microbiome diversity improve, inflammation कम, nutrient absorption support।

**सेवन:** 1/2 tsp powder warm water में सोने से पहले। Long-term daily safe।

## अश्वगन्धा — Ashwagandha

**आयुर्वेद:** CS — Balya + Rasayana। Vata शांत। Ojas मज़बूत; adrenals को support।

**विज्ञान:** Multiple RCTs: cortisol 14–32% कम। HPA axis modulation से stress-driven बाल झड़ने का सीधा address।

**सेवन:** 1/2 tsp powder गर्म दूध में सोने से पहले। कम से कम 8–12 हफ़्ते। Pregnancy में avoid।

## मेथी — Methi (Fenugreek)

**आयुर्वेद:** Katu-Tikta Rasa। Deepana, Lekhana। Kapha-Vata शांत। Topical और oral दोनों।

**विज्ञान:** Research: anti-androgenic, anti-inflammatory। Topical methi paste scalp inflammation कम, follicles support।

**सेवन:** 1 tsp रात भिगोकर, सुबह बीज खाएं + पानी पिएं। हफ़्ते में 1 बार paste।

## यष्टिमधु — Yashtimadhu (Licorice)

**आयुर्वेद:** CS — Pittahara, Keshya। Inflamed scalp के लिए cooling, soothing।

**विज्ञान:** Glycyrrhizin 5 $\alpha$ -reductase inhibit। Anti-inflammatory action Pitta-type scalp inflammation के लिए usefull।

**सेवन:** Topical paste दूध/शहद के साथ scalp के लिए हफ़्ते में 1 बार। Oral long-term या hypertension में avoid।

## शीर्षासन (Sirsasana)

Headstand। Scalp में blood flow सीधा बढ़ाता है। Hair circulation के लिए सबसे important।

**30 sec → 2 min daily। दीवार के सहारे शुरू करें।**

Avoid in high BP, cervical issues, glaucoma, or pregnancy.

## सर्वांगासन (Sarvangasana)

Shoulder stand। Thyroid stimulate (hair-cycle hormone)। Cerebral और scalp circulation सुधार।

**1–3 min daily। गर्दन की समस्या में avoid।**

## भस्त्रिका (Bhastrika)

Bellows breath। Oxygen saturation बढ़ाता। Prana Vata energize करता जो सिर/scalp governs।

**3 rounds × 30 breaths, सुबह।**

## शशांकासन (Shashankasana)

खरगोश आसन / Hare pose। Light inversion। जो शीर्षासन नहीं कर सकते उनके लिए excellent।

**1–2 min hold × 3 rounds।**

## अधोमुख श्वानासन

Downward Dog। Beginners के लिए safer inverted alternative। Scalp में blood बिना strain के।

**5 breaths × 3 rounds daily।**

## कपालभाति (Kapalabhati)

"Skull-shining breath"। Agni stimulate, Ama clear, blood oxygenate। Kapha-type के लिए विशेष।

**3 rounds × 60–120 reps, सुबह।**

## नाड़ी शोधन (Nadi Shodhana)

Alternate nostril। Cortisol कम — stress-driven बाल झड़ने का सीधा address।

**10 min daily, सुबह या शाम।**

# अनुभाग 8 — बालों के लिए दैनिक दिनचर्या (Dinacharya)

©YogaWithUmang

सुबह से रात तक — कब, क्या, क्यों।

## सुबह

- 6 बजे से पहले उठें — *Brahma Muhurta* | *Kapha accumulation prevent*।
- गर्म पानी + नींबू + आंवला — *Agni start, gut support*।
- पेट साफ़ — *Ama clearance* बालों की #1 protection।
- *Breakfast* से पहले 30–45 min yoga + pranayama।

## दोपहर

- सबसे बड़ा meal LUNCH (12–1 PM) जब *Agni peak* करता।
- *Iron-rich foods include* करें: पालक, चुकंदर, खजूर, गुड़।
- *Iron* को *Vitamin C* (नींबू, आंवला) के साथ — *absorption* के लिए।
- *Lunch* के बाद 10-min walk — पाचन support।

## शाम

- नाड़ी शोधन 10 min — शाम के *Pitta peak* से पहले *cortisol* कम।
- शाम 7 बजे से पहले *light early dinner*। भारी/तीखा avoid।
- भृंगराज या आंवला तेल मसाज — हफ्ते में 2 बार।

## रात

- त्रिफला गर्म पानी में — *overnight Ama clearance*।
- अश्वगन्धा या ब्राह्मी गर्म दूध में — *cortisol* कम।
- रात 10 बजे से पहले सोएं — *nocturnal Pitta repair protect*।

## खाएं — स्वस्थ बाल बनाते हैं

रोज़ आँवला — ताज़ा, *powder* या *murabba*।

पालक, मेथी पत्ती, सहजन — *iron + folate*।

चुकंदर — *Rakta Dhatu* सुधार, बाल बनाता है।

खजूर, किशमिश, अंजीर — *natural iron + मिठास*।

नारियल पानी — *cooling, hydrating, Pitta-pacifying*।

गाय का घी — सातों *Dhatu* को पोषण।

तिल के बीज — *Asthi Dhatu support, calcium-rich*।

भीगे बादाम (5-7 रोज़) — *Vata-pacifying*।

छाछ — *gut-friendly, absorption* में सुधार।

## न खाएं — बाल झड़ना बढ़ाते हैं

*Refined sugar* — *inflammation + cortisol spikes*।

मैदा — *Ama* बनाता है, *Srotas block*।

*Cold drinks* और *packaged juice* — *Agni suppress*।

तला हुआ खाना — *scalp तक micro-channels block*।

ज़्यादा *coffee/tea* — *adrenal reserves depletes*।

रात को दही — *Abhishyandi* — *Srotas overnight block*।

*Processed/packaged foods* — *gut microbiome* नष्ट।

देर रात *dinner* — *nocturnal repair cycle disrupt*।

शराब — *Pitta-aggravating, scalp inflammation*।

# 1

## पहले पेट ठीक करो।

### Fix Your Gut First.

*1/2 tsp* त्रिफला *warm water* में रोज सोने से पहले लें। अगर *gut inflamed* है तो कोई *supplement* बाल झड़ना ठीक नहीं कर सकता। 90 दिन *consistent gut healing* से *shedding* में *visible reduction* दिखती है क्योंकि अस्थि धातु — और इसलिए केश — को *finally proper nourishment* मिलती है। *Avoid in pregnancy and diarrhea.*

**आयुर्वेद:** CS सूत्र 28 — Asthi Pradoshaja Vikara में Kesha Patana (बाल झड़ना) शामिल। अस्थि का पोषण Agni पर depend करता है।

**विज्ञान:** *Frontiers in Microbiology 2024: 16 gut taxa* और *alopecia areata* के बीच *causal link*। *Gut health* सुधार = बाल सुधार।

© YogaWithUmang Educational Guide. Not a substitute for medical diagnosis or treatment. Consult a qualified physician/ Doctor.

# 2

## सिर पर गर्म पानी मत डालो।

### Stop Hot Showers on Scalp.

गर्म पानी *Vata* बढ़ाता है, *scalp* के *natural oils strip* करता है, *cuticle damage* करता है। *Scalp* पर सिर्फ *lukewarm* पानी *use* करें। हफ्ते में अधिकतम 2–3 बार बाल धोएं। रोज़ *shampoo scalp microbiome* नष्ट करता है — *recent research* के अनुसार *androgenetic alopecia* का *primary driver*।

**आयुर्वेद:** CS — *Atyushna* (excess heat) *scalp* पर *Vata* और *Pitta* बढ़ाता है। *Bhrajaka Pitta* को नुकसान।

**विज्ञान:** *Frontiers Microbiol 2022: scalp microbiome dysbiosis Korean cohort study* में *AGA progression* से सीधा जुड़ा।

© YogaWithUmang Educational Guide. Not a substitute for medical diagnosis or treatment. Consult a qualified physician/ Doctor.

# 3

## हफ़्ते में 2 बार भृंगराज + आँवला तेल।

### Bhringraj + Amla Oil 2× Weekly.

गर्म भृंगराज तेल आँवले के साथ मिलाएं। 5–10 मिनट उँगलियों से *scalp* मसाज करें। 1 घंटा या रात भर रखें। हल्के *herbal shampoo* से धोएं। हफ़्ते में 2 बार काफ़ी है — रोज़ *oil* से *follicles clog* हो सकते हैं और *Kapha* बढ़ता है।

**आयुर्वेद:** भृंगराज = CS में "केश्य श्रेष्ठ" (बालों के लिए सर्वश्रेष्ठ)। आँवला = "पित्तहार श्रेष्ठ"। Inflammation शांत; follicles पोषित।

**विज्ञान:** *J Ethnopharmacol 2009*: भृंगराज *extract* ने *animal studies* में 2% *minoxidil* से *comparable hair growth* दिखाई। आँवला *5α-reductase inhibit*।

© YogaWithUmang Educational Guide. Not a substitute for medical diagnosis or treatment. Consult a qualified physician/ Doctor.

# 4

## रात 10 बजे से पहले सोओ — हर रात।

### Sleep Before 10 PM — Every Night.

*Hair follicle regeneration* रात 10 PM से 2 AM के बीच *deep sleep* में *peak* करता है। *Chronic late nights cortisol* बढ़ाते हैं, *follicles* को *telogen* में धकेलते हैं, और *nocturnal repair disrupt* करते हैं। कोई *oil*, *supplement* या *treatment* *chronic sleep deprivation* की भरपाई नहीं कर सकता।

**आयुर्वेद:** AH Dinacharya — 10 बजे से पहले सोना liver और blood में nocturnal Pitta repair cycle protect करता है।

**विज्ञान:** Harvard Stem Cell Institute: *elevated cortisol* सीधा *hair follicle stem cell activity* को *suppress* करता है। नींद की कमी = *chronic cortisol elevation*।

© YogaWithUmang Educational Guide. Not a substitute for medical diagnosis or treatment. Consult a qualified physician/ Doctor.

# 5

## रोज़ Iron + Vitamin C एक साथ लो।

### Iron + Vitamin C Pairing Daily.

*Iron-rich foods* (पालक, चुकंदर, खजूर, किशमिश, गुड़) को *Vitamin C* (आँवला, नींबू, संतरा) के साथ *SAME meal* में खाएं। *Vitamin C iron absorption* को *dramatically* बढ़ाता है। यह *telogen effluvium* और *chronic shedding* के लिए सबसे *important nutritional intervention* है।

**आयुर्वेद:** CS धातु पोषण — Rakta Dhatu पोषण अस्थि धातु और केश तक की chain का दूसरा step है।

**विज्ञान:** *PMC studies confirm: low serum ferritin TE patients* में *significantly* ज़्यादा। *Iron absorption* सुधार = बाल सुधार।

© YogaWithUmang Educational Guide. Not a substitute for medical diagnosis or treatment. Consult a qualified physician/ Doctor.

इस *guide* की *practices everyday hair fall* और *prevention* के लिए *supportive* हैं। इन *situations* में *qualified professional guidance* ज़रूर लें:

△ अचानक *patchy hair loss* — संभावित *Alopecia Areata*। तुरंत *dermatologist* से मिलें।

△ 6 महीने *consistent lifestyle changes* के बाद भी *severe shedding* — *thyroid, ferritin, B12, Vit D test* करवाएं।

△ *Hair loss* के साथ *significant fatigue*, वज़न में बदलाव, ठंड लगना — *thyroid disorder rule out* करें।

△ *Family* में *pattern baldness + early thinning* — *medical options (e.g., minoxidil, finasteride)* के लिए जल्दी *consult* करें।

△ *Scalp pain, burning, scarring* या *visible inflammation* के साथ *hair loss* — कोई *home remedy* से पहले *dermatologist* से मिलें।

△ *Pregnancy/childbirth* के बाद *hair fall* — *Postpartum TE 6–12* महीने में ठीक हो जाता है लेकिन *supportive care* मदद करती है।

**अस्वीकरण:** इस गाइड में प्रस्तुत जानकारी केवल शैक्षणिक एवं सूचनात्मक उद्देश्यों के लिए है। यह किसी योग्य चिकित्सक द्वारा दिए गए पेशेवर चिकित्सीय निदान, उपचार या परामर्श का विकल्प नहीं है। कोई भी नई जड़ी-बूटी, सप्लीमेंट, आहार परिवर्तन या व्यायाम अभ्यास शुरू करने से पहले हमेशा अपने डॉक्टर या योग्य आयुर्वेदिक चिकित्सक से परामर्श अवश्य लें — विशेष रूप से यदि आपको कोई पूर्व-मौजूद चिकित्सीय स्थिति है, आप गर्भवती हैं, स्तनपान करा रही हैं, या किसी निर्धारित दवा पर हैं। लेखक एवं @YogaWithUmang इस सामग्री के उपयोग से उत्पन्न किसी भी प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष परिणाम के लिए किसी भी प्रकार की ज़िम्मेदारी नहीं लेते हैं। इस गाइड का उपयोग इन शर्तों की स्वीकृति माना जाएगा।



## Yogacharya Umang Tyagi

*Phd Research Scholar | M.A. Yoga Science | Therapeutic Yoga & Ayurveda Educator*

Click on links below and Follow us on Social Media Platforms **@YogaWithUmang**



@yogawithumang |  
[instagram.com/yogawithumang](https://www.instagram.com/yogawithumang)



@yogawithumang |  
[Youtube.com/@yogawithumang](https://www.youtube.com/@yogawithumang)



@yogawithumang |  
[Facebook.com/yogawithumang](https://www.facebook.com/yogawithumang)

Click on the link below to directly message or connect with us:

[Online Yoga Classes: +91 90275 26812 | wa.me/919027526812](https://www.whatsapp.com/message/919027526812)