

Instructions for using AyuRythm and registering for Suryathon:

1. Download AyuRythm app from PlayStore (<https://bit.ly/ayu-android>) or AppStore (<https://bit.ly/ayu-apple>).
2. Register on the app.
3. Complete one-time questionnaire (Prakriti Assessment)
4. Complete Sparshna test (30 sec pulse analysis test for Vikriti assessment, by placing the finger on smartphone camera. Front camera in Android devices, back camera in iPhones)
5. Click the banner "Suryathon".
6. Enter the code "**AYUMOA**" to activate the module and participate in Suryathon. Also check the boxes to provide consent for participation in Suryathon.
7. Complete 12 Surya Namaskar and enter number of surya namaskar completed.
8. Complete Sparshna (pulse analysis) again.

AyuRythm का उपयोग करने और सूर्याथन के लिए पंजीकरण करने के निर्देश:

1. PlayStore (<https://bit.ly/ayu-android>) या AppStore (<https://bit.ly/ayu-apple>) से AyuRythm ऐप डाउनलोड करें।
2. ऐप पर रजिस्टर करें।
3. प्रकृति आकलन प्रश्नावली को पूरा करें।
4. स्पर्श ना परीक्षण पूर्ण करें। (स्मार्ट फोन कैमरे पर उंगली रख कर विकृति आकलन के लिए 30 सेकंड पल्स विश्लेषण। Android phone में फ्रंट कैमरा एवं iPhone में बैक कैमरा उपयोग करें)
5. बैनर "सूर्याथन" पर क्लिक करें।
6. सूर्याथन में भाग लेने के लिए सहमति प्रदान करने हेतु उपयोग की शर्तें स्वीकार करें और कोड "**AYUMOA**" दर्ज करें।
7. 12 सूर्य नमस्कार पूर्ण करें और पूर्ण किए गए सूर्य नमस्कार की संख्या दर्ज करें।
8. पुनः स्पर्श ना (नाड़ीपरीक्षण) करें।