VIVEKANANDA COLLEGE

COLLEGE WITH POTENTIAL FOR EXCELLENCE,
Residential - A Gurukula Institute of Life Training,
Re-accredited with 'A' Grade (CGPA 3.59 out of 4.00) by NAAC,
Autonomous, Affiliated to Madurai Kamaraj University,
Managed by Sri Ramakrishna Tapovanam, Tirupparaitturai, Trichy
Tiruvedakam West, Madurai - 625 234

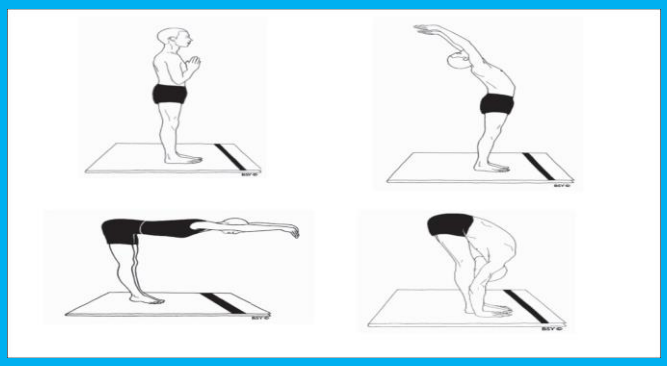
NATIONA.L SERVICE SCHEME (NSS)
NATIONAL CADET CORPS (NCC)
DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION
&
CENTRE FOR YOGA AND MEDITATION

Day
11

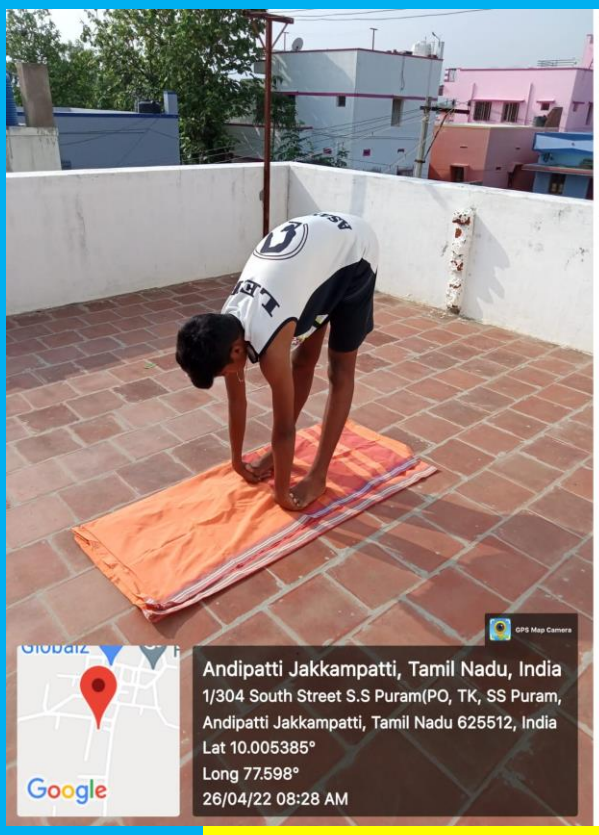
தினம் ஒரு யோகா

பாத ஹஸ்தாசனம்
PADAHASTASANA

April 2022
Tuesday
26



STEPS



பாத ஹஸ்தாசனம் - PADAHASTASANA

Student Name	:	**S. Pradeep**
Class	:	**II BSc., Computer Science**
Posture Place/Area	:	**SS. Puram, Aundipatti, Theni (Dt)**

பாத ஹஸ்தாசனம்

பாதங்களை ஹஸ்தம் (கைகள்) தொடுவதால், இந்த பெயர் பெற்றது. ஜீரண சம்பந்தமான இரைப்பை, மற்றும் குடல் சம்பந்தமான பிரச்சனைகளுக்கு பாத ஹஸ்தாசனம் செய்வது வந்தால் விரைவில் நல்ல பலனை காணலாம்.

விரிப்பில் நேராக நிமிர்ந்து நிற்க வேண்டும். கால் பாதங்களை ஒன்று சேர்த்து வைத்து நின்று கொள்ள வேண்டும். பிறகு குனிந்து தலைமுழங்கால் மீது படும்படி உடலை வளைத்து தன் இரண்டு கைகளையும் குதிகால்களை பிடித்து நிற்க வேண்டும். 20 அல்லது 30 வினாடிகள் வரை செய்ய வேண்டும். ஆரம்ப நாட்களில், 5 முதல் 10 வினாடிகள் வரை செய்யலாம். இவ்வாறு 3 முதல் 5 முறை செய்ய வேண்டும். கீழே குனியும் போது வெளிமூச்சு, ஆசனத்தின் போது இயல்பான மூச்சு, நிமிரும் போது உள்மூச்சில் கவனம் கொள்ள வேண்டும்.

பலன்கள்

- ✓ தொடை சதை குறையும்
- ✓ நரம்புச்சுருள் பிரச்னைக்கு இந்த ஆசனம், நல்ல தீர்வு
- ✓ வயிற்றுப் பகுதியின் உள் உறுப்புகள் எல்லாம், நல்ல முறையில் இயங்கும்
- ✓ உடல் எடை குறையும்
- ✓ மலச்சிக்கல் பிரச்னை சரியாகும்
- ✓ 6. இனப்பெருக்க உறுப்புகளின் இயக்கம், நன்கு தூண்டப்படும்.

PADAHASTASANA

Padahastasana is also known as Hand to Foot Pose. It is practiced during the Surya Namaskar or Sun Salutation. Padahastasana massages and tones the digestive organs while increasing flexibility in your calves and hamstrings. It can also release excess Vata (air) from your abdomen and improve blood circulation.

Stand with the spine erect, feet together and hands beside the body. Relax your body. Distribute the weight of the body evenly on both feet. Slowly bend forward. While bending forward, imagine that the body has no bones or muscles. Do not strain or force the body. Place the fingers underneath the toes or catch your ankles. Relax the back of your neck. Maintain your legs and knees active, they should remain straight. Take a few deep breaths.

Benefits

- ✓ Massages the digestive organs
- ✓ Alleviates flatulence, constipation, and indigestion
- ✓ Spinal nerves are stimulated and toned
- ✓ Increases vitality
- ✓ Improves the metabolism
- ✓ Improves concentration
- ✓ Helps with nasal and throat diseases
- ✓

****

"The nature of yoga is to shine the light of awareness into the darkest corners of the body."

****