

# 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, Tirupparaittural, Trichy  
**Tiruvadakam West, Madurai - 625 234**



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



Day

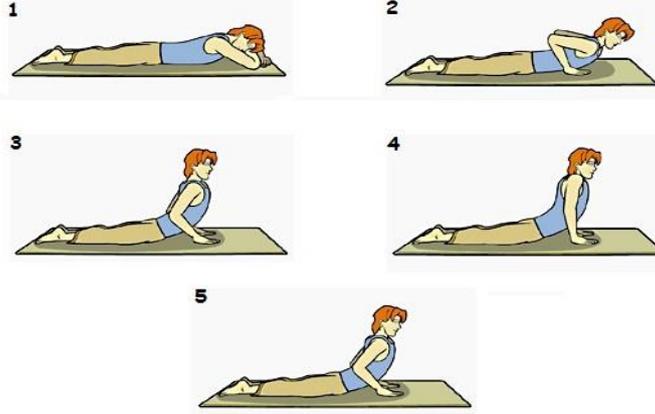
16

தினம் ஒரு யோகா  
**புஜங்காசனம்**  
**Bhujangasana**

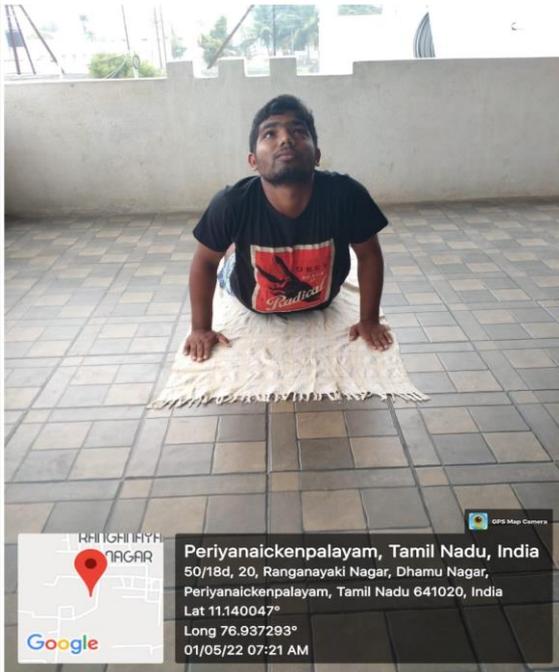
May 2022

Sunday

01



**STEPS**



Periyanaickenpalayam, Tamil Nadu, India  
50/18d, 20, Ranganayaki Nagar, Dhamu Nagar,  
Periyanaickenpalayam, Tamil Nadu 641020, India  
Lat 11.140047°  
Long 76.937293°  
01/05/22 07:21 AM



Periyanaickenpalayam, Tamil Nadu, India  
50/18d, 20, Ranganayaki Nagar, Dhamu Nagar,  
Periyanaickenpalayam, Tamil Nadu 641020, India  
Lat 11.140046°  
Long 76.937297°  
01/05/22 07:20 AM

**புஜங்காசனம் - Bhujangasana**

Student Name & Class : **T. MATHIVANAN, II B.Com.**

Place of Posture : **Periyanaickenpalayam, Coimbatore Dt.**

## புஜங்காசனம்

இது பாம்பு போன்ற தோற்றமும், தண்டால் பயிற்சியின் பலனையும் தரும். இதற்கு சர்ப்பாசனம் என்ற பெயரும் உண்டு.

தரைவிரிப்பில் குப்புறப்படுத்துக் கொண்டு, உள்ளங்கைகளை தரையில் ஊன்றிக் கொள்ளவும். சுவாசத்தை உள்இழுத்து பின் மெதுவாக வெளியிட்டு தலையை மேலாக தூக்கி நிமிரவும். தொப்புளிருந்து கால்கள் வரை தரையில் பதிந்தவாறு வைத்து, கைகளை முழுவதுமாக நிமிர்த்தாமல் முதுகை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக வளைத்து இதனை பழக வேண்டும். தலையை பின்புறமாக சாய்த்து கண்கள் மேல்விட்டத்தைப் பார்க்க வேண்டும். சுவாசத்தை சாதரணமாக இழுத்து கொள்ளவும். இறங்கும் போது மெதுவாக மூச்சை எடுத்துக் கொண்டே இறங்க வேண்டும். இதுவே புஜங்காசனம்.

### **பயன்கள்**

- ✓ மார்பு விசாலமாக்கும்
- ✓ புஜங்களை வலுவாக்கும்
- ✓ மார்புச் சளியை போக்கும்
- ✓ முதுகெலும்பை வலுவாக்கும்
- ✓ தண்டுவடத்தை திடப்படுத்தும்
- ✓ குதிங்கால் நோய்கள் அணுகாது

## **Bhujangasana**

In Sanskrit, the word Bhujangasana comes a combination of two words- 'bhujanga' which translates to 'cobra' or and 'asana' meaning 'posture'. Here are the benefits and step by step guide to perform this yoga pose. Bhujangasana is a back bending pose which is also a part of the traditional Surya Namaskar sequence coming at step 8, and step 20. In Sanskrit, the word Bhujangasana comes a combination of two words- 'bhujanga' which translates to 'cobra' or and 'asana' meaning 'posture'. Even visually it reflects the posture of a cobra that has its hood raised, and hence it is also known as 'Cobra Pose'.

Start your practise with Sukshma Vyayam or subtle exercises. These consist of gentle rotation of neck, arms, wrists, hips, ankles to slowly warm up the joints. Walk around briskly, and stretch and mobilize your muscles. This will prepare your body for a practice, and keep you safe from practice-related injuries. Before you attempt any back-bending postures, ensure that your body is sufficiently warmed up.

### **Benefits**

- ✓ Strengthens the spine
- ✓ Stretches chest and lungs, shoulders, and abdomen
- ✓ Tones the buttocks
- ✓ Stimulates abdominal organs
- ✓ Helps relieve stress and fatigue
- ✓ Opens the heart and lungs
- ✓ Soothes sciatica
- ✓ Therapeutic for asthma
- ✓ The male and female reproductive system improves
- ✓ Irregular menstrual cycle problems are rectified too

***"Yoga is the journey of the self, through the self, to the self."***