

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, Tirupparitturai, Trichy
Tiruvadakam West, Madurai - 625 234



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



Day

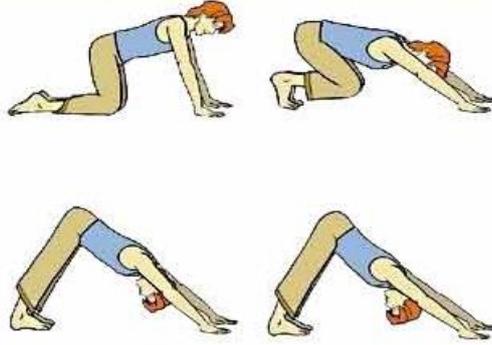
17

தினம் ஒரு யோகா
அதோ முக ஸ்வானாசனம்
ADHO MUKHA SVANASANA

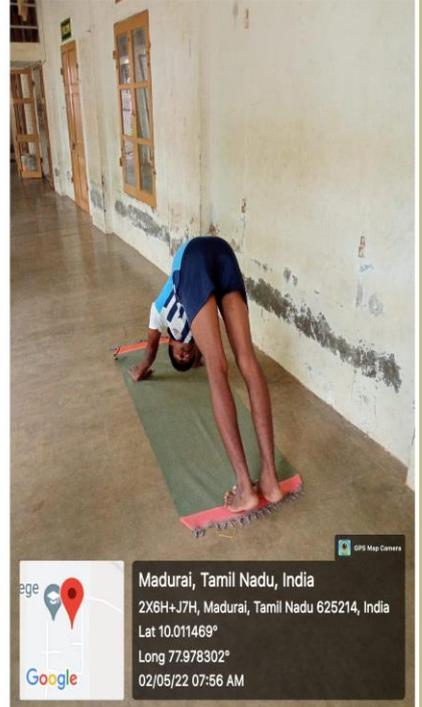
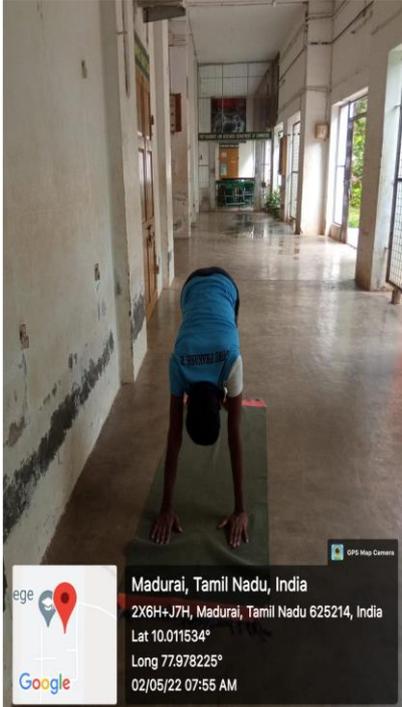
May 2022

Monday

02



STEPS



அதோ முக ஸ்வானாசனம் - ADHO MUKHA SVANASANA

Student Name : Mr. R. GURUPRAKASH

Class : III B.Sc. Botany

அதோ முக ஸ்வானாசனம்

அதோ முக ஸ்வானாசனா என்பது ஆரம்ப மற்றும் மேம்பட்ட யோகா பயிற்சியாளர்களால் பரவலாகப் பயிற்சி செய்யப்படும் ஒரு யோகா ஆசனமாகும். இது ஒரு சமஸ்கிருத சொற்றொடர், இதன் பொருள் ஆங்கிலத்தில் 'downward-facing dog pose'. தோரணைக்கு அப்படிப் பெயரிடப்பட்டது.

கைகள் மற்றும் கால்களை தரையில் ஊன்றி நிற்க வேண்டும். பின்னர் மெதுவாக மூச்சை வெளியேற்றியவாறு இடுப்பை சற்று உயர்த்தி, கைகளை முன்புறமாகவும், முழங்கால்களை பின்புறமாகவும் நீட்டி 'v' வடிவில் நிற்க வேண்டும். கைகள் இரண்டும் தோள்பட்டைகளை ஒட்டியும், கால்கள் இரண்டும் ஒட்டியும் இருப்பது நல்லது. இப்போது தலையை குனிந்து வயிற்றை பார்த்த நிலையில் 10 நொடிகள் நிற்க வேண்டும். பின்னர் மெதுவாக பழைய நிலைக்கு திரும்புங்கள்.

பலன்கள்

- ✓ நுரையீரலை பலப்படுத்தி நுரையீரல் சம்பந்தமான கோளாறுகளை போக்க உதவுகிறது.
- ✓ உயர் இரத்த அழுத்தத்தை சரி செய்ய உதவுகிறது.
- ✓ சீரணத்தை பலப்படுத்துகிறது.
- ✓ நாள்பட்ட தலைவலியை போக்க உதவுகிறது. தலைப்பகுதிக்கு ரத்த ஓட்டம் வேகமாக கிடைப்பதால் மன அழுத்தம் நீங்கி மன அமைதி கிடைக்கிறது.
- ✓ கைகளும் தோள்பட்டைகளும் இணையும் இடங்களில் உண்டாகும் உராய்வினால் வரும் வலிகள் நீங்குகிறது.
- ✓ கையின் மணிக்கட்டு, தசைநார்கள் நன்கு வளைந்து கொடுக்கின்றன.
- ✓ கை, கால்களுக்கு வலு கிடைக்கிறது. கை,கால் மூட்டுகளில் ஏற்படும் தேய்மானத்தை குறைக்கிறது.
- ✓ இடுப்பு எலும்புகள், கணுக்கால் எலும்புகளுக்கு வலு சேர்க்கிறது.

ADHO MUKHA SVANASANA

The Adho Mukha Svanasana is a yoga pose that is widely practiced by beginners and advanced yoga practitioners alike. It is a Sanskrit phrase that means 'downward-facing dog pose' in English. The pose is named so because it quite literally resembles a dog that's facing downward and stretching its body.

Start by kneeling on the floor and keep your knees hip-width apart. Bend your upper body forward and place your hands on the floor, with your palms aligned in line with your shoulders. At this point, you should essentially be balancing your body on your knees, feet and palms. From this position, exhale, curl your toes and gently lift your knees off the floor. You should continue to face downward, and your heels should also not be in contact with the floor. This means you will now be balancing your body on your palms and your toes. Keep your knees and elbows bent slightly and take a couple of breaths. Now, lengthen your tailbone and straighten both your elbows and your knees. Bring your heels downward until they touch the floor. At this point, you should feel a nice stretch in your hamstrings. Hold the pose for a while and take a few deep breaths. Then, bend your knees and elbows and get back into the sitting position.

Benefits

- ✓ Strengthens the muscles in your legs.
- ✓ Increases the flow of blood to your brain.
- ✓ May help prevent carpal tunnel syndrome.
- ✓ Strengthens your arms and shoulders.
- ✓ Alleviates pain in the lower back.
- ✓ Relieves stress and anxiety

"Yoga is not about touching your toes, it's about what you learn on the way down."
