

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



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



Day

21

தினம் ஒரு யோகா

விபரீத வீரபத்ராசனம்  
**Viparita Virabhadrasana**

May 2022

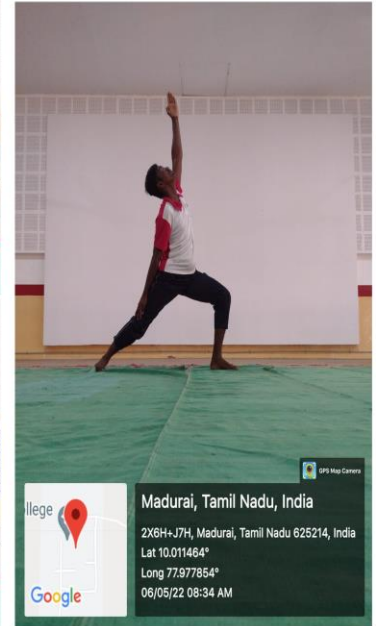
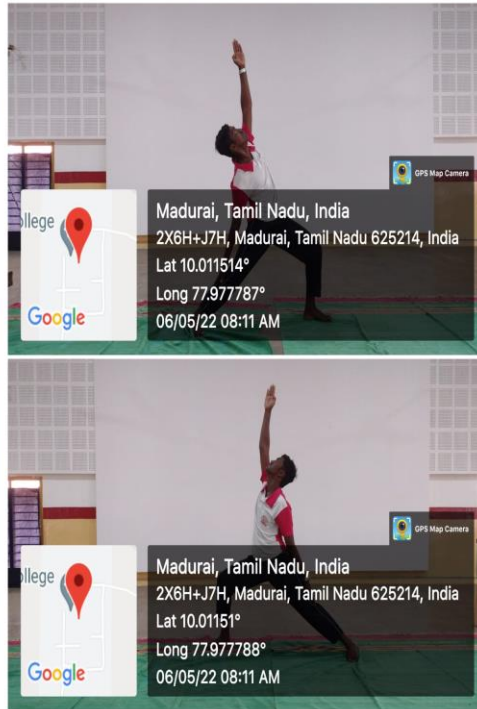
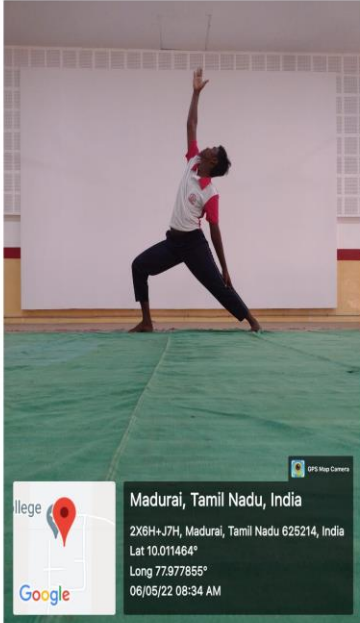
Friday

06

VIPARITA VIRABHADRASANA | REVERSE WARRIOR



## STEPS



விபரீத வீரபத்ராசனம் - **Viparita Virabhadrasana**

Student Name : **Mr. K.K. Hariharasuthabalan**

Class : **I B.Com.**

## விபரீத வீரபத்ராசனம்

இன்று நாம் பார்க்கவிருப்பது விபரீத வீரபத்ராசனம். வடமொழியில் 'விபரீத' என்பதற்கு 'மாற்று', 'மறுபக்கம்' என்று பொருள். இவ்வாசனம் வீரபத்ராசனம் 2-ன் மாறுபட்ட ஆசனமாகவும் கருதப்படுகிறது. விபரீத வீரபத்ராசனம் ஆங்கிலத்தில் Reverse Warrior Pose என்று அழைக்கப்படுகிறது. விபரீத வீரபத்ராசனம் உடல் முழுவதற்கும் ஆற்றலைத் தருகிறது.

தாடாசனத்தில் நிற்கவும். மூச்சை வெளியேற்றியவாறு கால்களை சுமார் 3 முதல் நான்கு அடி விலக்கி வைக்கவும். வலது பாதத்தை வலது புறம் நோக்கித் திருப்பவும், இரண்டு குதிகால்களும் நேர்க்கோட்டில் இருக்க வேண்டும். இப்பொழுது மூச்சை உள்ளிழுத்தவாறு கைகளைத் தோள் உயரத்திற்கு பக்கவாட்டில் உயர்த்தவும். பின் மூச்சை வெளியேற்றியவாறு வலது கால் முட்டியை மடக்கவும். வலது முட்டியும் கணுக்காலும் நேர்க்கோட்டில் இருக்க வேண்டும். மூச்சை உள்ளிழுக்கவும். மீண்டும் மூச்சை வெளியேற்றியவாறு இடது கையை இடது முட்டிக்குக் கீழ் வைக்கவும். மூச்சை உள்ளிழுத்தவாறு, வலது கையை தலைக்கு மேல் உயர்த்தவும். உடலைச் சற்று பின்னால் வளைத்து வலது கையையும் பின் நோக்கி சாய்க்கவும். தலையை மேல் நோக்கி உயர்த்தவும். 20 வினாடிகள் இந்நிலையில் இருக்கவும். ஆரம்ப நிலைக்கு வந்து கால் மாற்றிச் செய்யவும்.

### பலன்கள்

- ✓ நுரையீரலைப் பலப்படுத்துகிறது.
- ✓ முதுகுத்தண்டின் நெகிழ்வுத்தன்மையை அதிகரிக்கிறது.
- ✓ முதுகுத் தசைகளை உறுதியாக்குகிறது.
- ✓ தோள் மற்றும் கழுத்துப் பகுதியை பலப்படுத்துகிறது.
- ✓ நரம்பு மண்டலத்தின் செயல்பாடுகளை மேம்படுத்துகிறது.
- ✓ உடல் முழுவதிலும் இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிக்கிறது.
- ✓ இடுப்புப் பகுதியின் நெகிழ்வுத்தன்மையை அதிகரிக்கிறது.
- ✓ உடல் சோர்வைப் போக்குகிறது.
- ✓ பதட்டத்தைப் போக்குகிறது. மன அமைதியை வளர்க்கிறது.

## Viparita Virabhadrasana

Viparita Virabhadrasana or Reverse Warrior is a side bend done in a lunge position. Yoga has a lot of forward bends and backbends, but a side bend is a little rarer. The intercostal muscles between the ribs are hard to get to but they need your attention too. When going for a side stretch, it helps to reach your right arm up first and back second. The upward momentum toward the ceiling emphasizes the stretch along that side of the body. In a back-bending scenario, you would want to extend equally along both sides. Once you have a nice, long side body, you can start to reach back but you may find you don't actually move very much. You can use this pose as part of a standing pose sequence.

### Benefits

- ✓ Strengthens the lower body.
- ✓ Stretches the arms and the side of the torso.
- ✓ Increases the perseverance. Strengthens the arms, neck and quads.
- ✓ Stretches the oblique, hips and groins.
- ✓ Opens the shoulders, chest and hips.
- ✓ Strengthens the legs.
- ✓ Thus, improves the digestion system.
- ✓ Calms the brain and gives the peace of mind. It is a great stress reliever.

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