

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

23

தினம் ஒரு யோகா

விருக்ஷாசனம் - VRIKSHASANA

May 2022

Sunday

08



STEPS



விருக்ஷாசனம் - VRIKSHASANA

Student Name	:	Mr. K. Marirajan
Class	:	I BA. History

விருக்ஷாசனம்

விருட்சம் என்றால் மரம். மரம்போல நிற்கும் நிலை என்பதால் விருக்ஷாசனம் என்ற பெயர். முதலில் கால்களை நேராக வைத்து, நன்கு நிமிர்ந்த நிலையில் நிற்க வேண்டும். பின்னர் இடது காலை மடக்கி வலது தொடையில் பதிய வைக்க வேண்டும். மடித்து வைக்கப்பட்ட கால் 90 டிகிரி அளவில் பக்கவாட்டில் விரிந்திருக்க வேண்டும். பின்னர், மெதுவாக கைகளை இணைத்து நமஸ்காரம் செய்வதுபோல, மார்க்புக்கு மத்தியில் வைக்க வேண்டும். இதற்கு 'நமஸ்கார முத்ரா' என்று பெயர். இது முதல் நிலை. பிறகு, கைகளை நமஸ்கார முத்ரா நிலையிலேயே உயர்த்தி, தலைக்கு மத்தியில், அதாவது உச்சந்தலையில் வைக்க வேண்டும். இதற்கு 'கயிலாய முத்ரா' என்று பெயர். இது 2-வது நிலை. பிறகு, காதுகளை ஒட்டினாற்போல கைகளை நேராக மேலே உயர்த்தி, நமஸ்காரம் செய்வதுபோல வைக்க வேண்டும். இது 'அஞ்சலி முத்ரா' எனப்படும். இது 3-வது நிலை. ஒவ்வொரு நிலையிலும் 3 முறை முச்சை இழுத்து விட வேண்டும். பின்னர் கால்களை கீழே இறக்கிவிட வேண்டும், அடுத்து, வலது காலை மடக்கி இதேபோல செய்ய வேண்டும். இப்பயிற்சியின்போது, சாதாரணமாக முச்சுவிட வேண்டும்.

பலன்கள்

- ✓ தொடர்ந்து இந்த ஆசனம் செய்தால் கால்கள் நன்கு வலுப்பெறும்.
- ✓ புஜங்கள் விரிவடையும். மனதை ஒருநிலைப்படுத்த முடியும்.
- ✓ விருட்சாசனம் உடலின் சமநிலையைக் கூட்டி, மன தடுமாற்றத்தைப் போக்கும்.
- ✓ கவனக் குவிப்புத் திறன் வளரும் என்பதால் படிக்கும் மாணவர்களுக்கு இது மிகவும் நல்லது. தன்னம்பிக்கை அதிகரிக்கும்.
- ✓ துருதுருவென்று ஒரு இடத்தில் நிற்காமல் ஓடிக்கொண்டிருக்கும் குழந்தைகளின் மனதை ஒருநிலைப்படுத்த இந்த ஆசனம் உதவும்.

VRIKSHASANA

The asana is pronounced as **VRIK-shAH-sana**. This posture replicates the graceful, steady stance of a tree. Unlike most yoga poses, the Tree Pose requires keeping our eyes open in order to maintain body balance.

Stand tall and straight with arms by the side of your body. Bend your right knee and place the right foot high up on your left thigh. The sole of the foot should be placed flat and firmly near the root of the thigh. Make sure that your left leg is straight. Find your balance. Once you are well balanced, take a deep breath in, gracefully raise your arms over your head from the side, and bring your palms together in 'Namaste' mudra (hands-folded position). Look straight ahead in front of you, at a distant object. A steady gaze helps maintain a steady balance. Ensure that your spine is straight. Your entire body should be taut, like a stretched elastic band. Keep taking in long deep breaths. With each exhalation, relax the body more and more. Just be with the body and the breath with a gentle smile on your face. With slow exhalation, gently bring down your hands from the sides. You may gently release the right leg. Stand tall and straight as you did at the beginning of the posture. Repeat this pose with the left leg off the ground on the right thigh.

Benefits

- ✓ This pose leaves you in a state of rejuvenation. It stretches the legs, back and arms, and invigorates you.
- ✓ It brings balance and equilibrium to your mind.
- ✓ It helps improve concentration.
- ✓ This posture has been found to relieve some cases of sciatica.
- ✓ It makes the legs strong, improves balance, and opens the hips.
- ✓ Helps those who are suffering from sciatica.

"Yoga is a light which once lit will never dim, the better your practice the brighter your flame"