

# 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

24

தினம் ஒரு யோகா

கருடாசனம்  
**GARUDASANA**

May 2022

Monday

09

## How to Eagle Pose



## STEPS



Madurai, Tamil Nadu, India  
2X6G+MH2, Tamil Nadu 625214, India  
Lat 10.012036°  
Long 77.976332°  
09/05/22 07:00 AM



Madurai, Tamil Nadu, India  
2X6G+MH2, Tamil Nadu 625214, India  
Lat 10.012062°  
Long 77.976661°  
09/05/22 07:02 AM



Madurai, Tamil Nadu, India  
2X6G+MH2, Tamil Nadu 625214, India  
Lat 10.012051°  
Long 77.976608°  
09/05/22 07:02 AM

**கருடாசனம் - GARUDASANA**

Student Name : Mr. S. Vetriselvan

Class : I B.Com

## கருடாசனம்

நின்று செய்யும் ஆசனங்களில் விருஷாசனம் போன்றே ஒற்றைக் காலில் நின்று செய்யப்படுவது கருடாசனம். வடமொழியில் 'கருட' என்றால் 'கருடன்' அல்லது 'கழுகு' என்று பொருள். கருடாசனம் ஆங்கிலத்தில் Eagle Pose என்று அழைக்கப்படுகிறது. இந்த ஆசனம் கருட பட்சி போன்று தோற்றமளிக்கும்.

தாடாசனத்தில் நிற்கவும். வலது கையை நெஞ்சுக்கு நேராக உயர்த்தி கை முட்டியை மடக்கவும். இடது கையை வலது கைக்கு அடியில் கொண்டு வந்து அதனை வளைத்து, இரண்டு உள்ளங்கைகளையும் ஒன்றாக வைக்கவும். இடது கால் முட்டியைச் சற்று வளைக்கவும். வலது காலை உயர்த்தி இடது காலின் மேல் வைக்கவும். அதாவது, வலது தொடை இடது தொடையின் மீது இருக்க வேண்டும். வலது பாதத்தை இடது காலைச் சுற்றி கொண்டு வரவும். 30 வினாடிகள் இந்த நிலையில் இருக்கவும். கால் மற்றும் கை மாற்றி மீண்டும் செய்யவும்.

### பலன்கள்

- ✓ மூச்சுக் கோளாறுகளைப் போக்குகிறது
- ✓ நரம்பு மண்டலத்தைப் பலப்படுத்துகிறது
- ✓ கால் தசைகளை உறுதியாக்குகிறது
- ✓ மூட்டுக்களை வலுவாக்குகிறது
- ✓ உடம்பின் நெகிழ்வுத்தன்மையை அதிகரிக்கிறது
- ✓ உடலின் சமநிலையைப் பராமரிக்கிறது
- ✓ இடுப்பை பலப்படுத்துகிறது
- ✓ அடி முதுகு வலியைப் போக்குகிறது

## GARUDASANA

Garudasana (gah-rue-DAHS-anna) is comprised of garuda = 'a fierce bird of prey' and asana means 'yoga pose'. It is also the vehicle (vahana) of the Hindu god Vishnu, usually described as an eagle, but sometimes as a hawk or kite. Garuda is the bird that transports Lord Vishnu throughout the celestial realms. This asana is 'the eagle pose' because it resembles garuda or an eagle.

Stand straight on both feet. Raise the right leg and wrap it around the left leg. The right thigh should be over the left thigh and the right feet will touch the calf muscles from behind. Similarly wrap the right hand around the left hand. Now place the palms together to resemble the beak of an eagle. Try to maintain the balance and slowly bend the left leg and lower the body until right toes touch the ground. Try to remain in this pose for long as you can maintain the balance. Concentrate on balancing the body pose. Now straighten the left leg and unwrap the right leg. Also release the right arm and come to normal standing position, Relax for sometime and repeat the same process.

### Benefits

- ✓ Relieves respiratory disorders.
- ✓ Strengthens the nervous system.
- ✓ Strengthens leg muscles.
- ✓ Strengthens joints.
- ✓ Increases the flexibility of the body.
- ✓ Maintains body balance.
- ✓ Strengthens the waist.
- ✓ Relieves foot pain.

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

\*\*\*\*\*