

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, Tirupparaitturai, Trichy
Tiruvadakam West, Madurai - 625 234



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



Day

28

தினம் ஒரு யோகா

பச்சிமோத்தாசனம்

PASHCHIMOTTANASANA

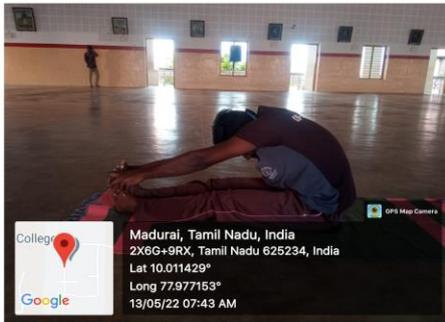
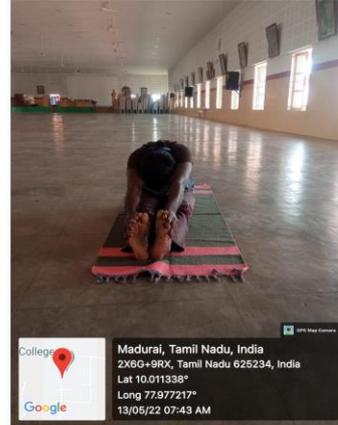
May 2022

Friday

13



STEPS



பச்சிமோத்தாசனம் - PASHCHIMOTTANASANA

Student Name : Mr. P.S. SHENBAGAKOOTHAN

Class : III B.Com.

பச்சிமோத்தாசனம்

இவ்வாசனத்தின் இறுதி நிலை பறவையின் முகம் போல அமைந்திருப்பதால் இப்பெயர் வழங்கலாயிற்று.

விரிப்பில் இருக்கால்களையும் நீட்டி உட்கார வேண்டும். கைகளை மேலே கொண்டு வரவும் உள்ளங்கைகள் முன்புறமாகப் பார்த்திருக்கட்டும். மூச்சினை உள்ளிழுக்க வேண்டும். மூச்சினை வெளியில் விட்ட வாறு உடலை தரைக்கு இணையாகக் கொண்டு வர வேண்டும். கைகள் நீட்டியவாறு இருக்கட்டும். அப்படியே இரு கைகளாலும் பாதங்களைப் பிடிக்க வேண்டும். பாதங்களைப் பிடித்த படியே, தலையை இரு கைகளினூடே செல்ல வைத்து, முகத்தை முழங்காலில் பதியுமாறு வைக்க வேண்டும். சாதாரண சுவாஷத்தில் ஒரு நிமிடம் இந்த நிலையில் இருக்க வேண்டும். பிறகு 4,3,2 வழியாக ஆரம்ப நிலைக்கு வர வேண்டும்.

பலன்கள்

- ✓ குடல் ,பித்தப்பை,இரைப்பை நன்கு அழுத்தம் பெருன்கின்றன .
- ✓ வயிறு குறைந்து அழகு படும்.
- ✓ கெண்டைக்கால் சதை வலுவதையும்.
- ✓ நீரிழிவு,மூலக் கடுப்பு ,வயிற்று வலி ஆகிய பிணிகள் நீங்கும்.
- ✓ தண்டு வடம் வலையும் தன்மை பெறுகிறது.

PASHCHIMOTTANASANA

Pashchimottanasana (Sanskrit: पश्चिमोत्तानासन, romanized: paścimottānāsana), Seated Forward Bend or Intense Dorsal Stretch is a seated forward-bending asana in hatha yoga and modern yoga as exercise. The pose is entered from Dandasana (the seated Staff Pose) by bending forward from the hips without straining and grasping the feet or lower legs. A strap may be placed around the feet and grasped in the hands if the back is stiff.

Sit up with the legs stretched out straight in front of you, keeping the spine erect and toes flexed toward you. Breathing in, raise both arms above your head and stretch up. Breathing out, bend forward from the hip joints, chin moving toward the toes. Keep the spine erect focusing on moving forwards towards the toes, rather than down towards the knees. Place your hands on your legs, wherever they reach, without forcing. If you can, take hold of your toes and pull on them to help you go forward. Paschimottanasana Yoga Pose - Seated Forward Bend Yoga Pose. Breathing in, lift your head slightly and lengthen your spine. Breathing out, gently move the navel towards the knees. Repeat this movement two or three times. Drop your head down and breathe deeply for 20-60 seconds. Stretch the arms out in front of you. Breathing in, with the strength of your arms, come back up to the sitting position. Breathe out and lower the arms.

Benefits

- ✓ Helps to Stretch the Body
- ✓ It helps massage and tone the abdominal as well as pelvic organs.
- ✓ Improving the functioning of liver, kidneys, ovaries, and uterus.
- ✓ The Paschimottanasana yoga pose helps relax the mind and reduces stress and anxiety.
- ✓ It also helps relieve a headache.
- ✓ Pain and discomfort caused by menstruation are greatly reduced as this pose lowers fatigue and increases blood flow.

“Yoga is a mirror to look at ourselves from within”
