

# 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

29

தினம் ஒரு யோகா

பத்த கோணாசனம்  
**BADDHA KONASANA**

May 2022

Saturday

14



## STEPS



**பத்த கோணாசனம் - BADDHA KONASANA**

Student Name	: Mr. S. ANANTHASHANMUGARAJAN
Class	: I B.Com (CA)

## பத்த கோணாசனம்

பத்த கோணாசனம் என்றால் கட்டப்பட்ட கோண நிலை என்று பொருள்.

தரை விரிப்பின் மேல் கால்களை நீட்டி உட்காரவும், இரு முழங்கால்களையும் மடக்கி உள்ளங்கால்களை ஒன்றாக சேர்த்து இரு குதிகால்களையும் வயிற்றின் கீழ் பகுதியில் இருக்கும்படி வைக்கவும். கைவிரல்களை ஒன்றாக சேர்த்து, 'உள்ளங்கைகளை சற்று பாதங்களுக்கு அடியில் நகர்த்தி கை விரல்களால் பாதங்களை கெட்டியாக பிடித்துக் கொண்டு நேராக நிமிரவும். முதுகு, கழுத்து, தலை ஒரே நேர்கோட்டில் இருக்கட்டும். இது பத்த கோணாசனத்தின் முதல் நிலையாகும். இந்நிலையில் 5 முதல் 10 நிமிடம் சாதாரண மூச்சுடன் நிலைத்திருக்க வேண்டும். 5 நிமிடம் கூட ஆசனத்தில் நிலைத்திருக்க முடியாதவர்கள் முடிந்த அளவு நேரம் செய்யலாம். வெறும் வயிற்றுடனோ அல்லது உணவு உண்டு 2 மணி நேரம் கழிந்த பிறகோ இந்த ஆசன பயிற்சியை செய்யலாம்.

### பயன்கள்

- ✓ இது இடுப்பு மற்றும் உள் தொடைகளை நீட்டுகிறது. இடுப்புப் பகுதியை திறக்கிறது.
- ✓ முழங்கால்கள், கணுக்கால், பாதங்கள் மற்றும் இடுப்புகளின் நெகிழ்வுத்தன்மையை அதிகரிக்கிறது.
- ✓ சிறந்த மகப்பேறுக்கு முந்தைய உடற்பயிற்சி மற்றும் மாதவிடாய் பிரச்சனைகளை நீக்குகிறது.
- ✓ சிறுநீர் கோளாறுகளில் குறிப்பாக நன்மை பயக்கும்.
- ✓ இடுப்புப் பகுதியிலிருந்து பதற்றத்தைக் குறைத்து, இடுப்பு மற்றும் உள் தொடைகளுக்கு இடைவெளி விடவும்.
- ✓ தட்டையான பாதங்கள், உயர் இரத்த அழுத்தம் ஆகியவற்றில் பயனுள்ளதாக இருக்கும்.
- ✓ மலட்டுத்தன்மை போக்குவதில் மிகவும் நன்மை பயக்கும்.

## BADDHA KONASANA

The word "Baddha" stands for "Bound" in Sanskrit and the meaning of Kona is "angle" or "split", Asana means "pose", "posture" or "seat". This Asana is also known as the cobbler pose. This pose is easy to do and suitable for everybody. Baddha Konasana stretches your groin and inner thighs. This is often a really helpful Asana for flexibility of the knees, ankles, feet, and hips. The bound angle pose opens and will increase circulation to the girdle region. Thence this is often a really sensible prenatal exercise and might relieve menstrual issues. Moving the body from side to side can massage your hips. Slowly move your knees up and down is termed butterfly pose, and Baddha Konasana is the best variation of butterfly pose.

Sit in the Dandasana (Staff Pose). Now Bend your knees and join the soles of your feet. Baddha\_Konasana\_Bond\_angle\_step Now hold your feet or ankles. Move your heels to the groin as so much as doable. Breathe out and let down your knees to the ground. Your arms and shoulders should be relaxed. Now press the sitting bones within the floor and let the crown of your head pointing towards the ceiling to elongate the spine. Press the sitting bones on the floor and let the crown of the head point to the ceiling to lengthen the spine. Assume that your knees moving like the wings of the butterfly. Hold this Pose for up to 2 minutes. After that return to Dandasana (Staff Pose).

### Benefits

- ✓ It stretches the groin and inner thighs.
- ✓ Increases the flexibility of knees, ankles, feet and hips.
- ✓ Opens pelvic region.
- ✓ Best prenatal exercise and relieves menstrual issues.
- ✓ Especially beneficial in urinary disorders.
- ✓ Cut down the tension from the groin part and gap up the hips and inner thighs.
- ✓ Beneficial for the lumbar region.
- ✓ Useful in flat feet, high blood pressure.
- ✓ Very beneficial to cure infertility.

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

\*\*\*\*\*