

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
Tiruvedakam West, Madurai - 625 234



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



Day

30

May 2022

Sunday

15

தினம் ஒரு யோகா

ஜானு சிரசாசனம்
JANU SIRSASANA

STEP 5



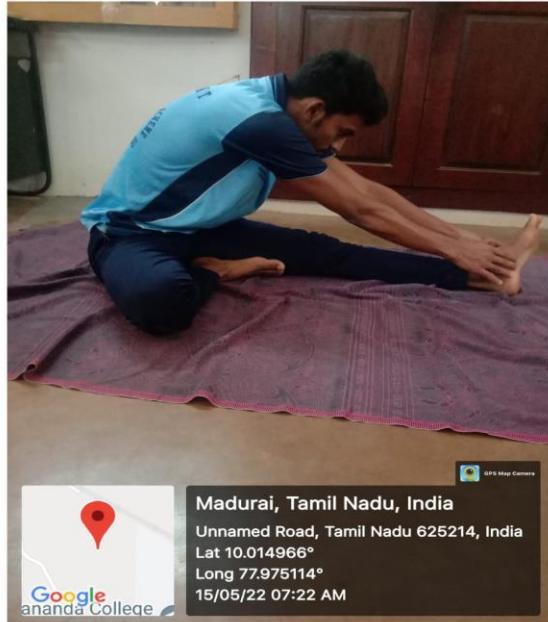
Copyright Reserved

Copyright Reserved

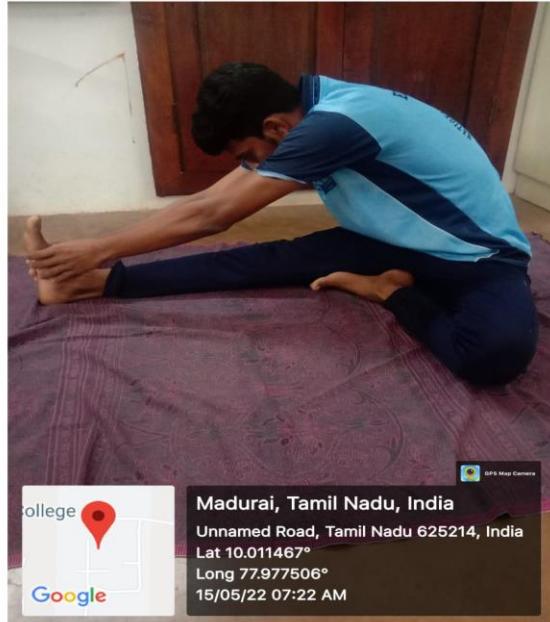


Copyright Reserved

STEPS



Madurai, Tamil Nadu, India
Unnamed Road, Tamil Nadu 625214, India
Lat 10.014966°
Long 77.975114°
15/05/22 07:22 AM



Madurai, Tamil Nadu, India
Unnamed Road, Tamil Nadu 625214, India
Lat 10.011467°
Long 77.977506°
15/05/22 07:22 AM

ஜானு சிரசாசனம் - JANU SIRSASANA

Student Name :	Mr. T. ELAMARAN
Class :	III BSc. C.S

ஜானு சிரசாசனம்

ஜானு சிரசாசனம்: ஜானு என்றால் முழங்கால் என்று பொருள். சீர்ஷா என்றால் தலை என்று பொருள். இந்த ஆசனத்தில் முழங்காலை தலையால் தொடுவதால் ஜானு சிரசாசனம் என்று அழைக்கப்படுகிறது.

தரை விரிப்பின் மேல் கால்களை நீட்டி வைத்து அமரவும். இடது காலை மடக்கி குதிகாலை பிறப்புறப்பை தொடும்படி வைக்கவும். பாதம் வலது தொடையோடு ஒட்டியபடி இருக்கட்டும். வலது காலை இடுப்புக்கு நேராக நகர்த்தி வைக்கவும். கைகள் இரண்டையும் தலைக்கு மேல் உயர்த்தி முச்சை ஆழமாக உள்ளுக்குள் இழுத்து நிதானமாக வெளியே விட்டபடி நேராக நீட்டி வைத்திருக்கும் வலது காலின் கட்டை விரலை இரு கைகளின் கட்டை விரல்கள், ஆள்காட்டி விரல்கள், நடுவிரல்களால் பிடித்துக் கொள்ளவும். அல்லது கால் வளையாமல் நேராக இருக்கட்டும். தலையை மேலே உயர்த்தி இரண்டுமுறை ஆழமாக முச்சை இழுத்துவிடவும். முச்சை வெளியே விட்டபடி உடலை வளைத்து வலது முழங்காலை நெற்றி தொடுமாறு வைக்கவும். முழங்கை மூட்டுக்களை தரையில் தொடும்படி வைக்கவும். இந்த ஆசனத்தில் 30 முதல் 60 விணாடி சாதாரண முச்சடன் நிலைத்திருக்கவும். பிறகு முச்சை உள்ளுக்குள் இழுத்து தலையை மேலே தூக்கி படம் 24ல் உள்ள நிலைக்கு வந்து, கட்டை விரலை பிடித்திருக்கும் கை விரல்களை விடுவித்து கால்கள் இரண்டையும் நேராக நீட்டி உட்காரவும். மேற்கண்ட முறைப்படி வலது காலை மடக்கி மீண்டும் செய்யவும். ஒவ்வொரு காலபக்கமும் 23 முறை பயிற்சி செய்யலாம்.

பயன்கள்:

- ✓ விலாப்புற தசைகள், நுரையீரல்கள், இடுப்பு, கால்கள் மற்றும் வயிற்றிலுள்ள உறுப்புகள் வலிமை பெறும்.
- ✓ அஜீரணம், பசியின்மை நீங்கும். ஜீரண சக்தி அதிகரிக்கும்.
- ✓ கல்லீரல், மண்ணீரல், சிறுநீரகம், கணையம், அட்ரினல் சுரப்பி, குடல்கள், பாலின சுரப்பிகள் நன்கு இயங்க ஊக்குவிக்கிறது.
- ✓ சிறுநீரகம், சிறுநீர்பை, சிறுநீர்க்குழாய் ஆகியவற்றில் உண்டாகும் ஆரம்ப கால கற்களை கடிரக்க உதவுகிறது.
- ✓ இந்த ஆசனத்தில் அதிக நேரம் இருப்பதால், புராஸ்டேட் சுரப்பி வீக்கம் சரியாகிறது.
- ✓ எல்லாவிதமான காய்ச்சலுக்கும் பயனுள்ள ஆசனம் இது.

JANU SIRSASANA

Janu Sirsasana (Janu = Knee, Sirsh = Head, Asana = Comfortable seat or posture) is a seated forward bend and a part of primary series of Astanga Yoga. Practicing ‘Janu Sirsasana’ makes the spine more flexible by stretching and expanding it during the practice. It aids digestion by toning abdominal organs and is beneficial for the well functioning of reproductive organs. Janu Sirsasana is also known as Ardha Paschimottanasana and can be practiced as a preparatory pose before practicing Paschimottanasana (Seated forward bend). Its name is derived from three Sanskrit words whose meaning has inspired the name ‘Head to Knee Pose’.

Sit straight with the legs stretched out in front of the body, keeping the feet together. Bend the left knee and bring the left heel close to your groin as much as you can comfortably. Place the sole of the left foot to the inside of right leg’s inner thigh. Keep the left knee on the floor. Place the palm of your hands on the top of the right knee. Inhale and using your pelvic muscles, slowly bend the torso in the forward direction sliding your hands towards the right foot. Try to get a hold of right foot if possible, else keep your hands as far as you can comfortably. Ideally, hands are locked behind the sole of the right foot, grabbing the left wrist with a right hand. It takes time to be able to bend to that extent. Move your head towards your right leg, if possible touch your knee with your forehead. Keep the back relaxed and don’t overstretch the body. Retain the final position for a few seconds or as long as you feel comfortable, breathing normally. To return, inhale and lift the head, release the hands and bring them back in upright position. Take 3 long and deep breaths. Practice again by interchanging the position of the legs. Practice 2-6 times by changing the position of legs each time.

Benefits

- ✓ Tones and massages the organs of the pelvic and abdominal region such as pancreas, liver, kidneys, spleen, adrenal glands and gonad glands.
- ✓ Improves digestion, remove excess fat from the pelvic and abdominal region. Increase flexibility of the hip joints.
- ✓ Gives a good stretch to the spinal column, hamstring muscles and is beneficial for the heart.
- ✓ Function as preparatory pose for meditative poseS as it helps in loosening up the legs.
- ✓ Beneficial for those who suffer from insomnia, high blood pressure and sinusitis.
- ✓ Improves male reproductive system.

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