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

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

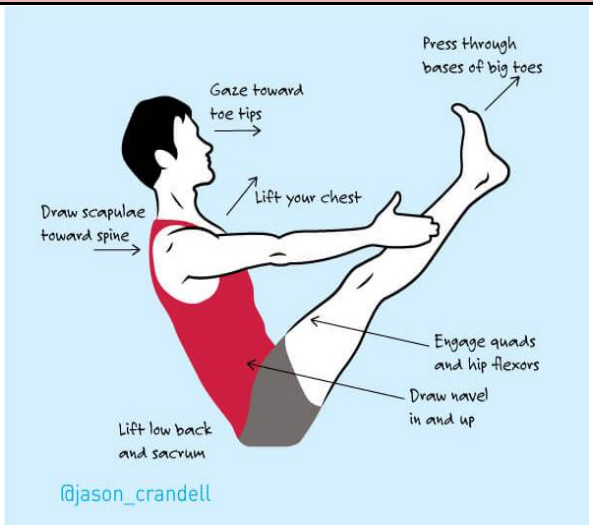
Day
32

தினம் ஒரு யோகா

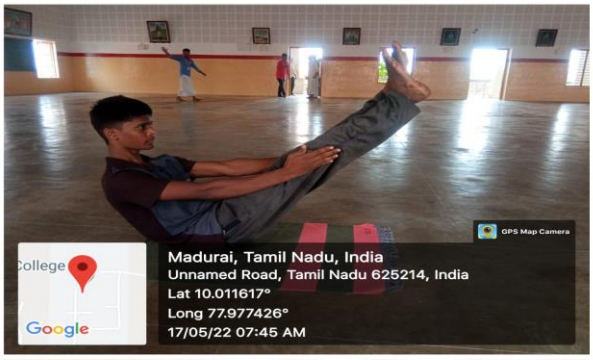
நவாசனாம்

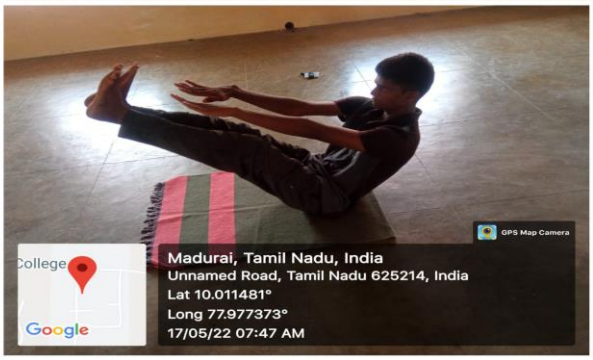
NAVASANA

May 2022
Tuesday
17



STEPS





நவாசனாம் - NAVASANA

Student Name	:	**Mr. Diwakar**
Class	:	**II BA Economics**

நவாசனாம்

நவாசனா என்றால் படகு என்று பொருள் தரும். முழுமையான படகு போல் அமர்ந்த நிலையில் செய்யப்படும் இந்த ஆசனத்திற்கு பரிபூரண நவாசனா என்று பெயர் வந்துள்ளது. அடிவயிற்றில் அதிக அழுத்தம் தரப்படுவதால் விரைவில் அங்கிருக்கும் கொழுப்புகள் கரையும்.

முதலில் கால்களை நீட்டி அமருங்கள். மூச்சை இழுத்துவிட வேண்டும். கைகளை தரையில் அழுந்த பதியுங்கள். பின்னர் மெதுவாக பாதங்களை தூக்குங்கள். கால்கள் வளையக் கூடாது. பேலன்ஸ் இல்லையென்றால் மெதுவாக தொடையை கைகளால் பிடித்துக் கொள்ளலாம். பாத விரல்கள் உங்கள் கண்களின் உயரத்திற்கு சிறிது அதிகமாக இருக்கும்படி தூக்குங்கள். மொத்த எடையையும் இப்போது உங்கள் இடுப்பு தாங்கும். முதுகை வளைக்காமல் இருக்க வேண்டும். இப்போது படகு போன்ற நிலையில் நீங்கள் இருப்பீர்கள். ஆரம்பத்தில் செய்யும்போது இந்த நிலையில் 10- 20 நொடிகள் இருங்கள். பின்னர் ஒரு நிமிடம் வரை தக்குபிடிக்க முடியும். பின் மெதுவான கால்களை இறக்கி இயல்பு நிலைக்கு வாருங்கள்.

பலன்கள்:

- ✓ இந்த ஆசனம் முகத்திலுள்ள எல்லா தசைகளும் நன்கு பளபளப்பாக இருக்க உதவுகின்றது.
- ✓ முகம் முழுவதும் ரத்த ஓட்டம் சிறப்பாக பாயும். முகமலர்ச்சியை தருகின்றது.
- ✓ சிறுகுடல், பெருங்குடலில் உள்ள கழிவுகளை வெளியேற்றுகின்றது. குடல் சுத்தமாவதால் எண்ணங்கள் சுத்தமாகின்றது.
- ✓ கழுத்து வலி, நடு முதுகுவலி, அடி முதுகுவலி மூன்றையம் வராமல் தடுக்கும்.
- ✓ குடல் இறக்கம் வராமல் குடலை திடப்படுத்துகின்றது.
- ✓ வயிற்றுப்போக்கு அதிகமாக சென்றால் உடன் இந்த ஆசனம் செய்தால் சரியாகிவிடும்.
- ✓ சிறுநீரகப்பை, சிறுநீரக உறுப்பை வலுவாக்கி, அதன் குறைபாடுகளை அகற்றுகின்றது.
- ✓ அதிக வயிற்றுத் தசையை குறைத்து அழகாக, மிடுக்காக, சுறுசுறுப்பாக வாழ வழி வகை செய்கின்றது.
- ✓ இடுப்பு வலியால் அவதிப்படும் பெண்களுக்கு இந்த ஆசனம் ஒரு வரப் பிரசாதமாகும்.
- ✓ நரம்புத் தளர்ச்சியை நீக்குகின்றது. உடல் நடுக்கம், கைகால் நடுக்கத்தை சரி செய்கின்றது.
- ✓ ஆண்மைக் குறைவை நீக்குகின்றது. பெண்களுக்கான மாதவிலக்கு நாட்களில் வரும் பிரச்சனை, வயிற்று வலி, போன்ற வியாதிகளை நீக்குகின்றது.

NAVASANA

Navasana, (Or Naukasana), Boat Pose, or Paripurna Navasana (Sanskrit: परिपूर्णनावासन; IAST: paripūrṇanāvāsana “Full Boat Pose”) is a seated asana in modern yoga as exercise. The name comes from the Sanskrit words नाव Nava meaning “boat” and आसन asana meaning “posture” or “seat”. Full Boat is often presented as an abdominal strengthener, which is to a certain extent. But more importantly, this pose strengthens the deep hip flexors that attach the inner thigh bones to the front of the spine.

To come into the pose, begin seated on the floor. Bend your knees, bringing the soles of the feet to the ground, and bring the palms to the back of the thighs. Begin to lean back as you shift your weight from your feet, eventually lifting the soles of the feet off the ground. Balance on the sitting bones, not leaning right back on to the tailbone. Lengthen the spine to broaden and lift the chest.

Benefits

- ✓ Strengthens the abdomen, hip flexors, and spine.
- ✓ Stimulates the kidneys, thyroid and prostate glands, and intestines.
- ✓ Helps in relieve stress
- ✓ Improves digestion: Navasana stimulates the abdominal organs, including the kidneys and intestines, which improves digestion.
- ✓ Practicing Navasana regularly will increase your ability to stay focused, internally aware, and emotionally calm.