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

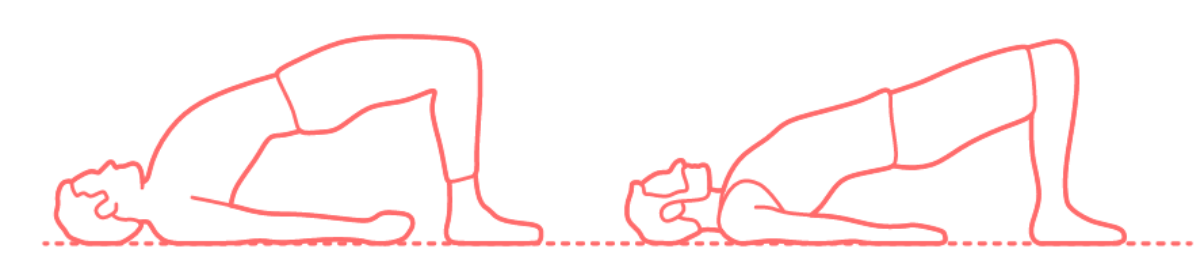
NATIONA.L SERVICE SCHEME (NSS)
NATIONAL CADET CORPS (NCC)
DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION
&
CENTRE FOR YOGA AND MEDITATION

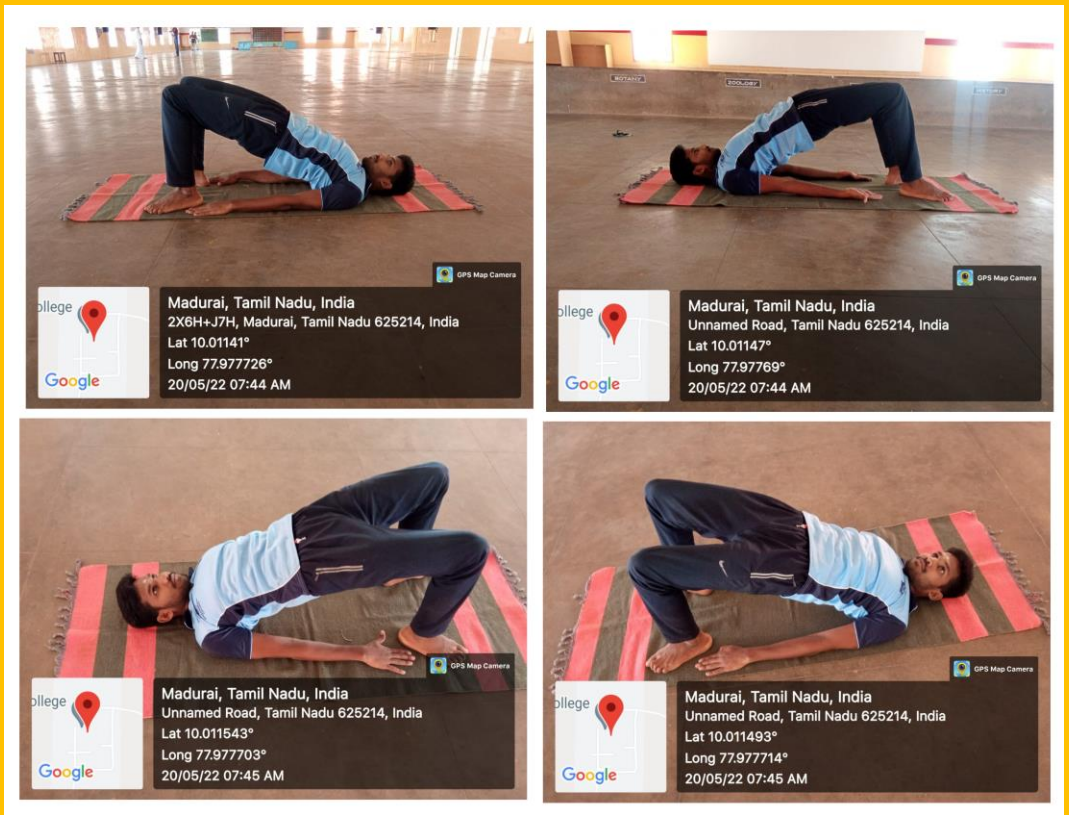
Day
35

தினம் ஒரு யோகா

சேது பத்தாசனம்
SETUBANDHASANA

May 2022
Friday
20





சேது பத்தாசனம் - SETUBANDHASANA

Student Name	:	Mr. S. KANAGASUNDARAM
Class	:	II BA Eco.

சேது பத்தாசனம்

சேது என்றால் 'பாலம்' என்றும் பந்தம் என்றால் 'கட்டுதல்' அல்லது 'நிறுத்துதல்' என்று பொருள். இவ்வாசனம் பாலத்தைப் போன்று தோன்றுவதால் 'சேது பத்தாசனம்' என்று பெயர் பெற்றது.

முதலில் மல்லாந்து படுத்துக் கொண்டு இரண்டு கால்களையும் மடித்து புட்டத்துக்கு அருகில் வைக்கவும். கால் மூட்டுகள் வானத்தைப் பார்த்து இருக்க வேண்டும் வலது கணுக்காலை வலது கையாலும், இடது கணுக்காலை இடது கையாலும் பிடித்துக் கொண்டு, இரண்டு தோள்களுக்கு இடையே எவ்வளவு தூரம் இருக்கிறதோ அதே அளவு தூரம் கால் பாதங்களுக்கு இடையேயும் இருக்குமாறு வைக்க வேண்டும். இதே நிலையில் இருந்து கொண்டு மூச்சை ஆழ்ந்து உள்ளே இழுத்துக் கொண்டு இடுப்பு மற்றும் முதுகை தரையில் இருந்து மேலே தூக்கவும். ஆனால் பாதங்கள், கைகள், கழுத்து, தலையின் பின்பகுதி ஆகியவை தரையிலேயே பதிந்திருக்க வேண்டும். இதே நிலையில் சாதாரணமான சுவாசத்தில் 1 நிமிடம் வரை இருக்கவும்.பின்பு மூச்சை வென்விட்டுக் கொண்டே இடுப்பு மற்றும் முதுகை தரையில் இறக்கவும். கைகளின் பிடியைத் தளர்த்திக் கொண்டு இரண்டு கால்களையும் நீட்டவும். இவற்றை மூன்று முறை செய்யவும்.

பயன்கள்:

- ✓ இவ்வாசனம் உணவு செரிமான மண்டலத்தை சீராக்குகிறது. மலச்சிக்கலை நீக்குகிறது.
- ✓ நரம்பு மண்டலத்தை வலுவாக்குகிறது. கழுத்துப் பகுதியின் எலும்பை உறுதி செய்து கழுத்தைப் பலப்படுத்துகிறது.
- ✓ முகத்திற்கு இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரித்து முகப் பொலிவு பெறச் செய்கிறது.
- ✓ வயிற்றில் கொழுப்பு படியாமல் இவ்வாசனம் தடுக்கிறது.
- ✓ முதுகு தண்டை ஆரோக்கியத்துடன் வைக்க இது சிறந்த ஆசனம் ஆகும்.
- ✓ இடுப்புப் பகுதி தசைகளை வன்மையடையச் செய்கிறது.
- ✓ கல்லீரல்,மண்ணீரல், கணையம், சிறுநீரகம் இவற்றை நல்ல நிலையில் இயங்கச் செய்கிறது.
- ✓ காலின் தசையை வலுவாக்கப் பயன்படுகிறது. இதயத் துடிப்பு மற்றும் இரத்த ஊட்டத்தை சீராக்க பயன்படுகிறது.

SETUBANDHASANA

The word Setu Bandha comes from the Sanskrit word “Setu” which means Bridge; and the meaning of Bandha, is Lock or bind, and Asana means Posture, pose or seat. Pronunciation of Setubandhasana is SAY-tuh-bun-DHAHS-ana. This Pose called Setu Bandha because in this Asana when we try the pose of this Asana, our body looks like a bridge. Setu – Bridge; Bandha – Bind, Lock; Asana – Pose, Posture or seat. This yoga pose is pronounced as SAY-tuh-bun-DHAHS-ana. English Name: – Bridge Pose. Sanskrit Name: – Setu Bandha. (Spinal lift pose). Preparatory Pose: – Savasana.

At first, lie down on your back. After that bend or Fold your knees and keep your feet and hip distance apart on the floor. Distance should be10-12 inches from your pelvis. Along with knees and ankles in a straight line. Take your arms beside your body, and your palms should facing down. Now inhaling, slowly lift your lower back, middle back and upper back off the floor. Now gently roll in the shoulders; touch the chest to the chin without bringing the chin down, supporting your weight with your shoulders, arms, and feet. Now feel your bottom firm up in this pose. Keep your Both thighs are parallel to each other and to the floor. You may interlace the fingers and push the hands on the floor to lift the torso a little more up, or you could support your back with your palms. Keep breathing normally and slowly. Remember to hold the posture for 30 seconds or one minute, and exhale as you gently release the pose.

Benefits

- ✓ Bridge Pose gives Strength to your back muscles.
- ✓ It relieves the tired back instantly.
- ✓ Stretches chest, neck, and spine.
- ✓ Gives calmness to brain, reduce the level of anxiety, stress, and depression.
- ✓ Setu Bandhasana Opens up your lungs and reduces thyroid problems.
- ✓ Improves digestion.
- ✓ Good for women in menopause and menstrual pain.
- ✓ Helpful in asthma, osteoporosis, and sinusitis high blood pressure.
- ✓ This Yoga Pose calms the brain and rejuvenates your tired legs.

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