

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, Tirupparaiturai, Trichy
Tiruvadakam West, Madurai - 625 234



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



Day

37

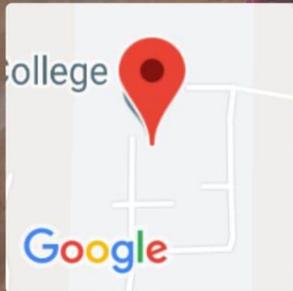
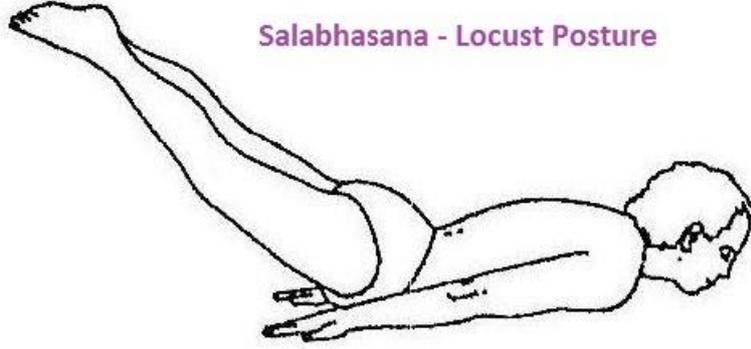
தினம் ஒரு யோகா

May 2022

Sunday

22

Salabhasana - Locust Posture



Madurai, Tamil Nadu, India
Unnamed Road, Tamil Nadu 625214, India
Lat 10.011634°
Long 77.977505°
22/05/22 07:55 AM

Student Name	:	Mr. V. Thirumoorthy V
Class	:	III B SC Maths

சலபாசனம்

பெயர் விளக்கம்: “சலப” என்றால் வெட்டுக்கிளி என்று பொருள். இந்த ஆசன நிலை வெட்டுக்கிளி போன்று தோற்றம் அளிப்பதால் சலபாசனம் என்ற பெயரில் அழைக்கப்படுகிறது.

முதலில் அத்வாசனம் செய்ய வேண்டும். தலையை மேலே தூக்கி தாடையை தரைவிரிப்பின் மேல் வைக்கவும். கைகளை உடலுக்கு பக்கவாட்டில் நேராக நீட்டி வைத்து, பிறகு இடுப்பை தூக்கி இரண்டு கைகளையும் உடலுக்கு அடியில் வைக்கவும். உள்ளங்கைகள் மேல் நோக்கியபடி இருக்கட்டும். கைவிரல்களை மடக்கியோ, நீட்டியோ வைக்கவும். மூச்சை உள்ளுக்கு இழுத்து நிறுத்தி, கைகளை அழுத்தி இரண்டு கால்களையும் இணைத்தவாறு மேலே 45 டிகிரி அளவு வரை உயர்த்தி நிறுத்த வேண்டும். தொப்புளுக்கு கீழே இருந்து பாதம் வரைக்கும் உள்ள உடல் பகுதி அந்தரத்தில் இருக்க வேண்டும். முழங்கால்களை மடக்கக் கூடாது. இந்த ஆசன நிலையில் 10 முதல் 30 வினாடி இருந்து பிறகு, நிதானமாக கால்களை கீழே இறக்கவும். மூச்சை வெளியே விடவும். கால்கள் தரையில் படையும் வரைக்கும் முழங்காலை மடக்கக் கூடாது. இந்த ஆசனத்தை மேற்கண்ட முறைப்படி 2 முதல் 3 முறை பயிற்சி செய்யலாம்.

பயன்கள்:

- ✓ இது அடிவயிற்றில் உள்ள கொழுப்பைக் குறைக்கவும், அடிவயிற்றின் தொனியை அதிகரிக்கவும் உதவுகிறது.
- ✓ இது உங்கள் முதுகு தசைகளை வலுப்படுத்த உதவுகிறது.
- ✓ கழுத்து மூட்டுகளில் உள்ள குறைபாடுகளை சரிசெய்கிறது.
- ✓ குடல்களை நீட்டுவதன் மூலம் செரிமானத்தை ஊக்குவிக்கிறது.
- ✓ இது சிறுநீர் கோளாறுகளை சரி செய்ய உதவுகிறது.
- ✓ இது இனப்பெருக்க அமைப்பை பலப்படுத்துகிறது. கருப்பையை வலுப்படுத்த உதவுகிறது.
- ✓ இது இடுப்பு எலும்புகளை பலப்படுத்துகிறது மற்றும் அதிகப்படியான தொடை தசைகளை குறைக்கிறது.
- ✓ இது மலச்சிக்கலை குறைக்க உதவுகிறது.

SALABHASANA

Salabhasana is a backbending asana that opens the front of the body and strengthens the back of the body. Its name comes from the Sanskrit, salabha, meaning “locust” or “grasshopper,” and asana, which means “posture” or “seat.” It is performed lying on the belly then lifting the upper or lower body off the ground, depending on the variation chosen. The arms and legs remain straight. Salabhasana is also known by its English name, locust pose.

Begin on your belly with your feet together and your hands reaching back, palms down. Extend your big toes straight back and press down with all ten toenails to activate your quadriceps. Rotate your inner thighs to the ceiling to broaden your lower back. Keeping your hands lightly on the mat, raise your head and chest and your legs, leading with your inner thighs. Roll your shoulders back and up away from the floor. Keep the back of your neck long and emphasize lifting your sternum instead of lifting your chin. Don't grip your glutes. To come out of the pose, slowly release.

Benefits:

- ✓ It helps to reduce the abdominal fat and tone the abdomen.
- ✓ It helps to strengthen your back muscles.
- ✓ It helps in repairing your entire spinal cord and replenishes it.
- ✓ It Cures defects in the neck joints.
- ✓ It encourages digestion by improving activity of the intestines by stretching them.
- ✓ It helps in rectifying the urinary disorders, strengthens the reproductive system.
- ✓ It helps in strengthening the uterus. Correcting the menstrual problems.
- ✓ It strengthens the hip bones and reduces any excessive thigh muscles.
- ✓ It helps to decrease constipation.

“Yoga is a light which once lit will never dim,
the better your practice the brighter your flame”