

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

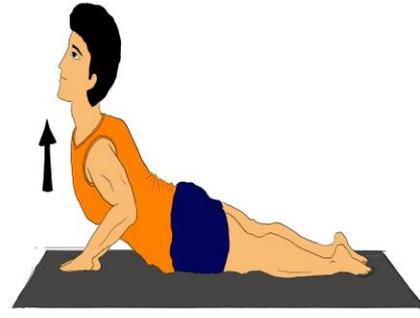
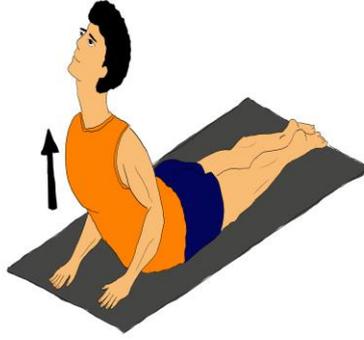
38

தினம் ஒரு யோகா
புஜங்காசனம்
BHUJANGASANA

May 2022

Monday

23



புஜங்காசனம் - BHUJANGASANA

Student Name	:	Mr.K. ALAGURAJA
Class	:	I BSc., Chemistry

புஜங்காசனம்

புஜங்கம் என்றால் பாம்பு. ஒரு பாம்பு படம் எடுத்து நிற்பது போன்ற தோற்றம் என்பதால் இந்த ஆசனம் இப்பெயர் பெற்றது. இதற்கு சர்ப்பாசனம் என்ற பெயரும் உண்டு. இது பாம்பு போன்ற தோற்றமும், தண்டால் பயிற்சியின் பலனையும்

தரைவிரிப்பில் குப்புறப்படுத்துக் கொண்டு, உள்ளங்கைகளை தரையில் ஊன்றிக் கொள்ளவும். சுவாசத்தை உள்இழுத்து பின் மெதுவாக வெளியிட்டு தலையை மேலாக தூக்கி நிமிரவும். தொப்புளிருந்து கால்கள் வரை தரையில் பதிந்தவாறு வைத்து, கைகளை முழுவதுமாக நிமிர்த்தாமல் முதுகை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக வளைத்து இதனை பழக வேண்டும். தலையை பின்புறமாக சாய்த்து கண்கள் மேல்விட்டத்தைப் பார்க்க வேண்டும். சுவாசத்தை சாதரணமாக இழுத்து கொள்ளவும். இறங்கும் போது மெதுவாக மூச்சை எடுத்துக் கொண்டே இறங்க வேண்டும். இதுவே புஜங்காசனம்.

பயன்கள்:

- ✓ மார்பு விசாலமாக்கும்.
- ✓ புஜங்களை வலுவாக்கும்.
- ✓ மார்புச் சளியை போக்கும்.
- ✓ முதுகெலும்பை வலுவாக்கும்.
- ✓ தண்டுவடத்தை திடப்படுத்தும்.
- ✓ குதிங்கால் நோய்கள் அணுகாது

BHUJANGASANA

Bhujangasana comes from the word bhujanga meaning cobra or snake and asana meaning pose. Bhujangasana is also known as Cobra Stretch. This pose is included in Suryanamaskar (Sun Salutations Pose) as well as Padma Sadhana.

Lie down on your stomach with your toes flat on the floor, soles facing upwards; rest your forehead on the ground. Keep your legs close together, with your feet and heels lightly touching each other. Place both hands in such a way that palms are touching ground under your shoulders, elbows should be parallel and close to your torso. Taking a deep breath in, slowly lift your head, chest and abdomen. Keep your navel on the floor. Pull your torso back and off the floor with the support of your hands. Make sure that you are putting equal pressure on both the palms. Keep breathing with awareness, as you curve your spine, vertebra by vertebra. If possible, straighten your arms by arching your back as much as possible; tilt your head back and look up. Maintain the pose while breathing evenly for 4-5 breaths. Now, breathe out, and gently bring your abdomen, chest, and head back to the floor and relax. Repeat 4-5 times.

Benefits

- ✓ Opens up the shoulders and neck to relieve pain.
- ✓ Tones the abdomen.
- ✓ Strengthens the entire back and shoulders.
- ✓ Improves flexibility of the upper and middle back.
- ✓ Expands the chest.
- ✓ Improves blood circulation.
- ✓ Reduces fatigue and stress.
- ✓ Useful for people with respiratory disorders such as asthma

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