

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

39

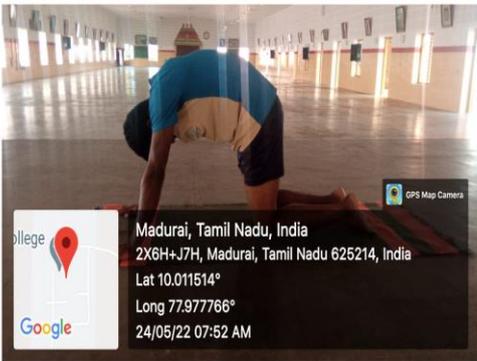
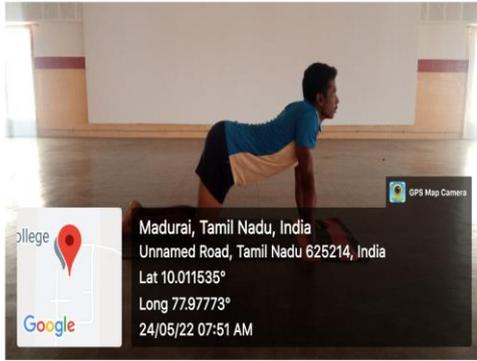
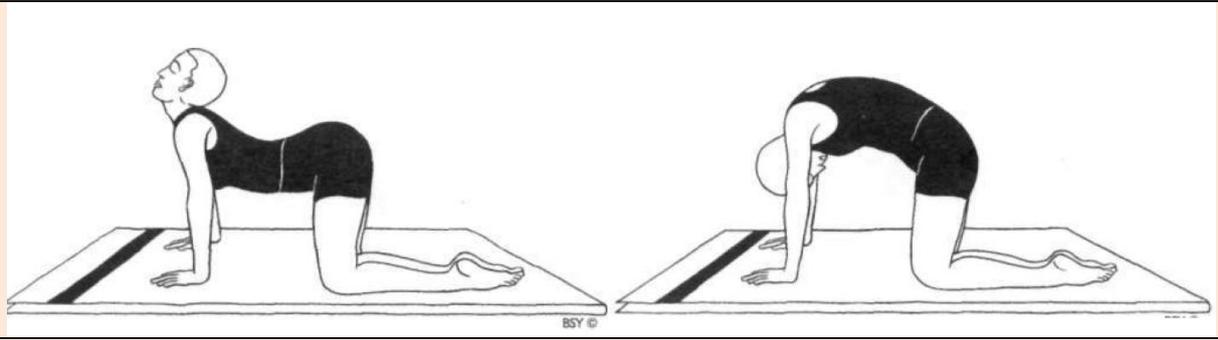
தினம் ஒரு யோகா

மார்க்காரியாசனா
MARJARIASANA

May 2022

Monday

24



மார்க்காரியாசனா - **MARJARIASANA**

Name of the Student	: Mr. K. VENKATESHKUMAR
Class	: III BSC., CS

மார்ஜாரியாசனா

மார்ஜாரியாசனா பூனையை போன்ற நிலையில் செய்யப்படுவதாகும். இது மன அழுத்தத்திற்கு சிறந்த யோகாவாக விளங்குகிறது. அதனை எப்படி செய்வது என பார்க்கலாம்.

முதலில் தரையில் முட்டி போட்டு அமருங்கள். நேராக நிமிர்ந்து அமர வேண்டும். மெதுவாக மூச்சைவிட்டபடி தொடருங்கள். பின்னர் முட்டி போட்ட நிலையிலேயே முன்னோக்கி வளைந்து கைகளை தரையில் பதிக்கவும். இரண்டு கால்களையும் சிறிது இடைவெளி விட்டு வைக்கவும். தலையை நன்றாக குனியுங்கள். தொங்க விடுவது போல் தலையை வைக்கவும். தோள்பட்டைகளை நேராக வைத்திருக்கவும். முதுகை நன்றாக வளைக்க வேண்டும். சில நொடிகள் இருந்துவிட்டு மீண்டும் இதே போல் 5 முறை செய்யவும்.

பயன்கள்:

- ✓ இது முதுகெலும்புக்கு மிகவும் நல்லது. ஏனெனில் இது முதுகெலும்பை நீட்டுகிறது மற்றும் அதன் நெகிழ்வுத்தன்மையை மேம்படுத்துகிறது.
- ✓ உங்கள் மணிக்கட்டுகளை பலப்படுத்துகிறது.
- ✓ மர்ஜாரியாசனம் தோள்களை வலிமையாக்குவதன் மூலம் பலன் தரும்.
- ✓ ஆசனத்தில் உள்ள இயக்கங்கள் உங்கள் செரிமான உறுப்புகளை மசாஜ் செய்து அவற்றை செயல்படுத்துகின்றன. இதன் விளைவாக, செரிமான செயல்முறை மேம்படுத்தப்படுகிறது.
- ✓ இது உங்கள் இடுப்பைச் சுற்றியுள்ள அதிகப்படியான கொழுப்பை அகற்றுவதன் மூலம் வயிற்றின் தொனியை அதிகரிக்க உதவுகிறது.
- ✓ ஆசனம் உங்கள் நான்கு கால்களிலும் இருக்க வேண்டும் என்பதால், அது இரத்த ஓட்டத்தை மேம்படுத்துகிறது மற்றும் உடலில் ஆக்ஸிஜன் ஓட்டத்தை அதிகரிக்கிறது.
- ✓ பூனை நீட்டுவது மனதை அமைதிப்படுத்துகிறது. இதனால் தேவையற்ற மன அழுத்தம் மற்றும் பதட்டத்திலிருந்து விடுபட உதவுகிறது.
- ✓ ஆசனம் செரிமானம் மற்றும் வளர்சிதை மாற்றத்தை அதிகரிக்கவும் உதவுகிறது.
- ✓ உயர வளர்ச்சி அல்லது மேம்பட்ட தோரணையை நோக்கமாகக் கொண்டவர்களுக்கும் இது நன்மை பயக்கும்.
- ✓ பெண்களுக்கு, ஆசனம் மாதவிடாய் பிடிப்புகள் மற்றும் விறைப்பைத் தணிக்கும்

MARJARIASANA

The Marjariasana yoga is also called the cat pose, where the word “marjari” means cat and “asana” means pose. This yoga posture is inspired by the cat stretch, giving your body the ever-relaxing feline stretch. It looks simple, but you will see how beneficial it is to the body as well as the mind.

Marjariasana Steps: How To Perform Cat Stretch Pose.

Get on all fours, like a cat. Shoulder over wrists and hips over knees, with your weight evenly distributed along with your hands and knees. Start with a neutral spine. Focus on a point in front of you.

Inhale and expand the belly toward the floor. Raise your chin and tilt your head backward toward the spine. Point the tailbone up as you stretch like a cat. Then exhale and pull the belly button in, towards the spine. The chin should rest on the chest and direct your vision toward the nose. Your back should be rounded. Complete as many rounds as you'd like, working toward a fluid movement that stretches and relaxes your spine.

BENEFITS

- ✓ It is very good for the spine as it stretches the backbone and strengthens it while also improving its flexibility.
- ✓ The asana strengthens your wrists.
- ✓ Marjariasana benefits the shoulders by making them stronger.
- ✓ The movements in the asana massage your digestive organs and activate them. As a result, the process of digestion is improved.
- ✓ It helps tone the abs by getting rid of excess fat from around your hips.
- ✓ Since the asana requires you to be on all your fours, it enhances blood circulation as well as oxygen flow through the body.
- ✓ The cat stretch soothes the mind, thus helping you get rid of unnecessary stress and anxiety.
- ✓ The asana also aids in digestion and increased metabolism.
- ✓ This is also beneficial for those aiming for height growth or an improved posture.
- ✓ For women, the asana can soothe menstrual cramps and stiffness.

“Yoga teaches you how to listen to your body.”