

# 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

40

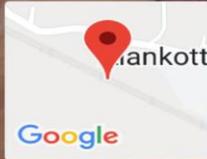
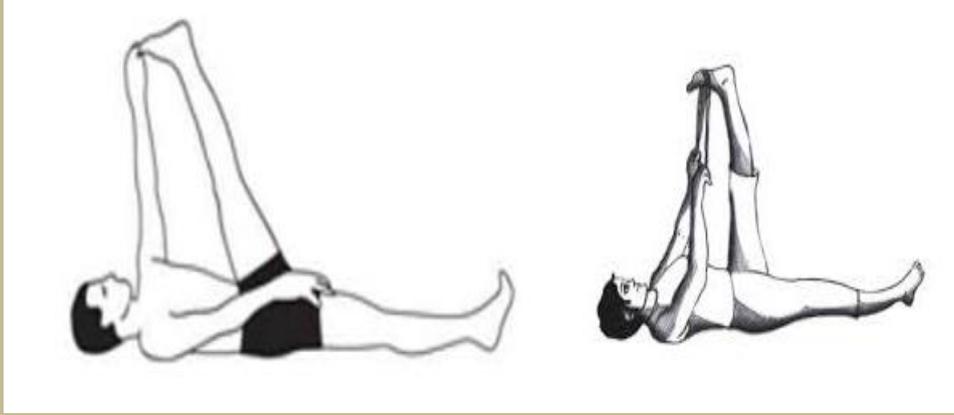
தினம் ஒரு யோகா

சுப்த பாதாங்குஸ்தாசனம்  
**SUPTA PADANGUSTHASANA**

May 2022

Thursday

25



Alankottaram, Tamil Nadu, India  
2X9C+PWV, Alankottaram, Tamil Nadu 625214, India  
Lat 10.019196°  
Long 77.971287°  
25/05/22 09:20 AM

சுப்த பாதாங்குஸ்தாசனம்  
**SUPTA PADANGUSTHASANA**

Student Name	::	<b>Mr. SRI RAMPANDIAN</b>
Class	::	<b>I B.Com.</b>

## சுப்த பாதாங்குஸ்தாசனம்

சுப்த பாதாங்குஸ்தாசனம் – வடமொழியில் 'சுப்த' என்றால் 'படுத்திருத்தல்', 'பாத' என்றால் 'கால்' மற்றும் 'அங்குஸ்தா' என்றால் 'பெருவிரல்' என்றும் பொருள். இவ்வாசனத்தில் படுத்த நிலையில் ஒரு காலின் பெருவிரலைப் பற்ற வேண்டும். இவ்வாசனம் ஆங்கிலத்தில் 'Reclining Hand-to-Big Toe Pose' மற்றும் 'Supine Hand to Big Toe Pose' என்று அழைக்கப்படுகிறது.

விரிப்பில் கால்களை நீட்டிப்பதற்கும். மூச்சை வெளியேற்றியவாறு வலது கால் முட்டி உங்கள் மார்பை நோக்கி வருமாறு வலது காலை மடிக்கவும். வலது கைவிரலால் வலது கால் பெருவிரலைப் பிடிக்கவும். மூச்சை உள்ளிழுத்தவாறு வலது காலை மேல் நோக்கி உயர்த்தவும். பாதம் மேல் நோக்கியும் புட்டமும் இடுப்பும் தரையிலும் இருக்க வேண்டும். 20 வினாடிகள் இந்நிலையில் இருக்கவும். மூச்சை வெளியேற்றியவாறு காலை மடித்துப் பின் தரையில் நீட்டி ஆரம்ப நிலைக்கு வரவும். இடது காலை உயர்த்தி மீண்டும் செய்யவும்.

### பலன்கள்

- ✓ முதுகுத் தசைகளை உறுதியாக்குகிறது.
- ✓ அடி முதுகு வலியைப் போக்க உதவுகிறது.
- ✓ தோள் மற்றும் கைகளைப் பலப்படுத்துகிறது.
- ✓ இடுப்பின் நெகிழ்வுத்தன்மையை அதிகரிக்கிறது.
- ✓ வயிற்று உள்ளூறுப்புகளின் செயல்பாடுகளை மேம்படுத்துகிறது.
- ✓ மலச்சிக்கலைப் போக்குகிறது.
- ✓ கால்களின் நெகிழ்வுத்தன்மையை அதிகரிப்பதுடன் கால்களை நீட்சியடையச் செய்கிறது.
- ✓ கால் தசைகளை பலப்படுத்துகிறது.
- ✓ முட்டி வலியைப் போக்குவதுடன் கால் மூட்டுகளைப் பலப்படுத்துகிறது.
- ✓ சையாடிக் வலியைப் போக்க உதவுகிறது.
- ✓ குழந்தையின்மை குறைப்பாட்டைப் போக்க உதவுகிறது.

## SUPTA PADANGUSTHASANA

Supta is a Sanskrit word which means Reclining, Pada stands for foot, Angustha represents the Big toe of foot and the meaning of Asana is pose. This pose gives you a deep stretch along with it opens up your legs completely. It is additionally said to enhance both your general physical and psychological wellness. Many individuals wind up honing this asana as extend without knowing the name of the pose; however this posture has a ton to offer.

supta-padangusthasana-reclined-hand-to-big-toe-poseRests on your back with your legs extended and flexed your feet. Now press your feet by your heels. Breathe out and pull your right knee towards your mid- section (chest), and circle a strap around the curve or ache of your right foot. On the off chance that you are a prepared yoga expert, utilize two fingers and snare them onto the enormous toe. After that, raise your right leg up to the roof or ceiling and keep your leg straight in a way that your arms are parallel to each other, and press your shoulders towards the floor. Continue pushing and stretching your left leg, pushing the highest point of your left thigh down with the left hand. The augmentation of the right leg must make an agreeable extend in the back of the leg. You may hold the posture here or turn your right leg out, keeping that leg down on your right side. Yet, in the event that you do this, you should guarantee your left hip is grounded on the floor. Remain in the pose about 30 to 60 seconds or as much as you can. Repeat the same process with your left leg.

### BENEFITS

- ✓ It stretches thighs, hips, hamstrings, calves and groin.
- ✓ Supta Padangusthasana Makes your knees stronger.
- ✓ Stimulates the prostate gland.
- ✓ Vitalize your digestive organs along with improves digestion.
- ✓ Gives relief in backache, sciatica and menstrual related discomfort.
- ✓ Supta Padangusthasana Cures infertility, flat feet.

\*\*\*\*\*

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

\*\*\*\*\*