

# 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  
**Tiruvadakam West, Madurai - 625 234**



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



Day

42

தினம் ஒரு யோகா

சித்தாசனம்  
**SIDDHASANA**

May 2022

Friday

27



**சித்தாசனம் - SIDDHASANA**

Student Name	:	<b>Mr. M. SANJAYVARATHAN</b>
Class	:	<b>II B.A Economics</b>

## சித்தாசனம்

இச்சையை விலக்கி, கோபத்தினை ஒதுக்கி, மனதினை அடக்கி, சுகம் தரும் ஆசனம் சித்தாசனம் ஆகும். இரு கைகளையும் சின் முத்திரை தாங்கி கால் முட்டிகள் மீது வைத்து மூச்சை நிதானமாக இழுத்து விட வேண்டும். இவ்வாறு 20 நிமிடங்கள் இந்த நிலையில் இருக்க வேண்டும். நமது உடலில் உள்ள 72,000 நாடி நரம்புகளை சுத்தம் செய்யும் எளிதான ஆசனம் இது.

தரைவிரிப்பில் அமர்ந்து இடது பாதத்தை வலது அடித்தொடையை தொடர் செய்து, வலது பாதத்தை இடது கணுக்காலின்மீது வைக்க வேண்டும். இவ்வாறு செய்யும்போது வலது குதிங்கால் அடிவயிற்றைத் தொட்டு இருக்க வேண்டும். மேலும், இரு கைகளும் முழங்கால்களின் மேல் சின்முத்திரையில் வைக்க வேண்டும். இடை, முதுகு, தலை, பார்வை யாவும் நேராக இருக்க வேண்டும். சுவாசம் சீராக இருக்க வேண்டும். இதைபோல் வலது பாதத்தையும் உபயோகித்துச் செய்யலாம்.

### பயன்கள்

- ✓ தியானத்திற்குப் பயன்படும் முக்கியமான ஆசனங்களில் இதுவும் ஒன்றாகும்.
- ✓ முதுகுத் தண்டுவுடத்தை நேராகவும் நிலையானதாகவும் ஆக்குகிறது.
- ✓ சித்தாசனத்தில், முலதாராவுக்கு எதிராக குதிகால் அழுத்தி வைக்கப்படுகிறது, இது ஆற்றல் நீரோட்டங்கள் முதுகெலும்பை நோக்கி மேல்நோக்கி பாய்வதை உறுதி செய்கிறது.
- ✓ இந்த ஆசனம் பாலியல் ஆசை மற்றும் பாலியல் செயல்பாடுகளை கட்டுப்படுத்துகிறது.
- ✓ இது நரம்பு மண்டலத்தை உறுதிப்படுத்துகிறது.

## SIDDHASANA

The word Siddha means a yogi who has accomplished or succeeded in the yogic path. In other words, Siddha means an Adept Yogi. Siddhasana is a Sanskrit word in which the meaning of 'Siddha' is achieve, accomplish or finish and the meaning of Asana is sit, pose or posture. Siddhasana is another simple meditative pose use for meditation or other yogic activities. Siddhasana is the fourth very effective sitting poses which suited for Dhyana (meditation). According to the meditation practitioners, Siddhasana is the second best sitting asana after Padmasana (Lotus Pose). So some yoga practitioners assume Siddhasana is the most effective of all Asanas for meditation. According to Hatha yoga Pradipika, the practice of this pose purifies all the 72,000 nadis or energy channels or energy gateway within the body, by which the prana flows. This Asana is simple to perform and suitable for everybody.

First sit comfortably on the floor, keep your legs close to each other. Now keep your left foot at the perineum. (The area is that the soft tissue between the anus and also the male reproductive gland). Females ought to place their left foot within the labia majora of the vagina. Now keep your right foot over your left foot. To create the pose steady, slide your right foot toes into the gap between the left calf muscles. Your knees ought to touch the ground. Keep your spine erect during the process. You can press your chin against the chest. Keep focusing in the space between the eyebrows. You have to attentive to your respiration process. Breathing should be natural and deep. Place your hands on the knees, or you can make Jnana gesture of Chin gesture with the fingers. Remain in this position for as long as you can.

### BENEFITS

- ✓ It is one of the important Asana used for meditation. One can maintain this position for a long duration.
- ✓ Makes spinal column straight and steady.
- ✓ In Siddhasana, the heel is kept pressed against the Muladhara This ensures that the energy currents flow upwards towards the spine.
- ✓ This Asana gives the control over sex urge and the sexual functions.
- ✓ It stabilizes the nervous system.

**“Yoga is the journey of the self, through the self, to the self.”**