

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

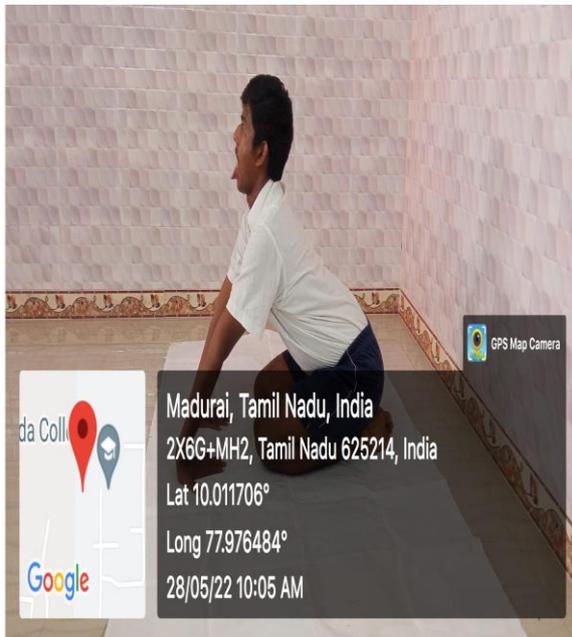
43

தினம் ஒரு யோகா
சிம்மாசனம்
SIMHASANA

May 2022
Saturday
28



WorkoutLabs.com



சிம்மாசனம் - SIMHASANA

Name of the Student	:	Mr. S. MONISH
Class	:	II BA Economics

சிம்மாசனம்

சிம்மாசனம் என்றால் நமக்கு ராஜாதான் நினைவுக்கு வருவார். ஆனால் அந்த பெயருக்கு காரணமான சிங்கத்தைப் போன்று அமர்ந்து செய்வதால் இந்த ஆசனத்திற்கு சிம்மாசனம் என்று பெயர் பெற்றுள்ளது. இது வாய் துர் நாற்றத்தை போக்கிவிடும். ஈறுகளின் நரம்புகளை பலப்படுத்தி, அங்கே கிருமிகளை அழிக்கிறது. செய்வதற்கும் எளிது. முயன்று பாருங்கள்.

முதலில் முட்டி போட்டு அமருங்கள். உங்கள் பாதங்கள் இரண்டும் குறுக்கு வாட்டில் பெருக்கல் குறிபோல் ஒன்றோடொன்று இருக்கும்படி வைத்துக் கொள்ளுங்கள். பாதத்தின் மீது அமர வேண்டும். பின்னர் கைகளை முட்டிகளின் மீது இறுக்கமாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள் செய்முறை : இப்போது வாயை திறந்தபடி நாக்கை வெளி காண்பியுங்கள். மூச்சை முக்கின் வழியாக ஆழ்ந்து இழுக்க வேண்டும். இப்போது குரல்வளையம் திறக்காமல் சில நொடிகளுக்கு தம் பிடியுங்கள். பின் மெதுவாக வாயின் வழியில் விட வேண்டும். அப்போது " ஹா" என்ற சப்தத்தை உருவாக்குங்கள். இது போல் 5 முறை செய்யலாம்.

பயன்கள்

- ✓ நரம்புகளை ஊக்கப்படுத்துகிறது.
- ✓ தொண்டையில் உண்டாகும் தொற்றுக்களை குணப்படுத்தும்.
- ✓ நுரையீரலை பலப்படுத்தும்.
- ✓ ரத்த ஓட்டத்தை அதிகப்படுத்தும்.
- ✓ முகச் தசைகளுக்கு புத்துணர்வு தரும்.

SIMHASANA

‘Simhasana’ commonly known as ‘Lion Pose’ is one of the most unique yoga poses. It is probably the only asana that requires you to make a sound. The Sanskrit word Simhasana is derived from two words. ‘Simha’ stands for ‘lion’ and ‘asana’ as we all know means ‘posture’. The sound that is created during Simhasana resembles the roaring sound of a lion.

Distance your knees as far as you can comfortably. The toes of both the feet must be touching each other just as in Vajrasana. Move the body slightly forward. Place the palm of your hands on the floor right between the knees. Turn the wrists outward so that the fingers point toward the body. Keep the arms straight. Slightly arch the back, partially shifting the weight of your body on the wrists. Move the head backward comfortably. Close your eyes and relax the body in this position for a while to feel comfortable.

Now open your eyes and focus your gaze on the eyebrow center. Inhale deeply and slowly. Open your mouth and draw the tongue outwards towards the chin as far as you can. As you exhale from the mouth, produce a sound of ‘aahh’ coming out from your throat. Close the mouth after exhalation and inhale normally. Relax the body in final position. You may repeat this process for 3 – 5 times. One may also move the tongue from side to side while making the aahh sound.

BENEFITS

- ✓ Simhasana retains the good health of ears, nose, throat and eyes. Practicing it in front of rising sun makes it more beneficial.
- ✓ Simhasana effectively reduces emotional stress and diminish frustration.
- ✓ Useful for people who are shy, often nervous, or introverted in nature.
- ✓ Exercises the face and neck muscles keeping the skin tight.
- ✓ Beneficial for those who stutter.
- ✓ Develops a deep and clear voice.
- ✓ Removes tension from the chest.
- ✓ Useful for those having halitosis.

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