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
Tiruvedakam West, Madurai - 625 234

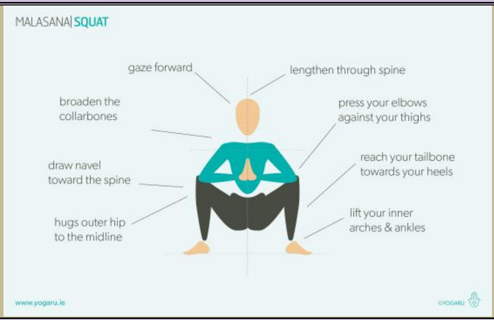
NATIONA.L SERVICE SCHEME (NSS)
NATIONAL CADET CORPS (NCC)
DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION
&
CENTRE FOR YOGA AND MEDITATION

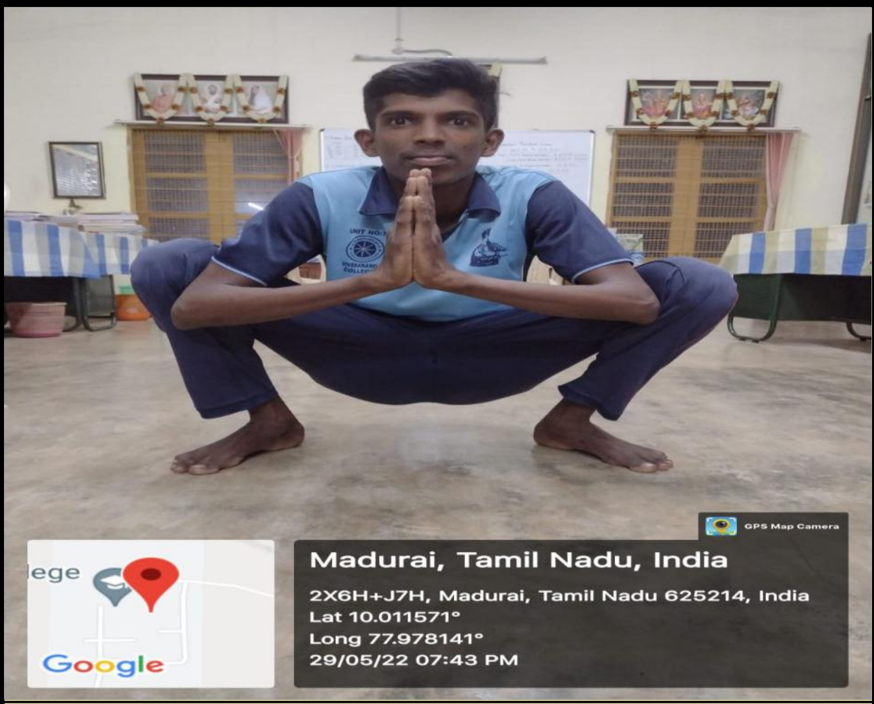
Day
44

தினம் ஒரு யோகா

மாலாசனம்
MALASANA

May 2022
Sunday
29





Student Name	R.Ponsurya
Class	III Economics

மாலாசனம் - MALASANA

மாலாசனம்

வடமொழியில் 'மாலா' என்றால் மாலை, 'நமஸ்காரம்' என்றால் வணக்கம். அதாவது இந்த ஆசனத்தை செய்யும் போது உடல் மாலை வடிவில் இருப்பதால் மாலாசனம் என்றும் இதில் வணக்கம் சொல்வதால் நமஸ்காராசனம் எனவும் அழைக்கப்படுகிறது. இது ஆங்கிலத்தில் Garland Pose மற்றும் Squat Pose என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. மாலாசனம் அடி முதுகு, இடுப்பு தொடங்கி பாதம் வரை நீட்சியடைய (stretch) வைக்கிறது. மனதை ஒருமுகப்படுத்தும் ஆசனமான இது தியானத்திற்கு மிகவும் ஏற்றதாகும். இது மனதை அமைதிப்படுத்துவதுடன், கவனத்தை ஒருமுகப்படுத்தும் வலிமையும் கொண்டது.

தாடாசனத்தில் நிற்கவும். கால்களுக்கு இடையில் சுமார் இரண்டு அடி இடைவெளி விட்டு நிற்கவும். கால் முட்டியை மடித்து உட்காருவது போல் இடுப்பைத் தாழ்த்தவும். தொடைகளை விரிக்கவும். தொடைகளுக்கு இடையில் உங்களின் மேல் உடலை விட அதிக அகலத்தில் இடைவெளி இருக்க வேண்டும். மேலுடலைச் சற்று முன்புறமாகக் கொண்டு வரவும். கைகளை மடித்து இரண்டு உள்ளங்கைகளையும் வணக்கம் சொல்லும் முறையில் சேர்த்து வைக்கவும். மேற்கைகள் தொடைகளின் உள்பக்கம் இருக்குமாறு வைக்கவும். பாதங்கள் தரையில் இருக்க வேண்டும். 30 வினாடிகள் இந்த நிலையில் இருக்கவும். பயிற்சி செய்யச் செய்ய நேரத்தை அதிகரித்து ஒன்றிலிருந்து இரண்டு நிமிடங்கள் வரை இந்த ஆசனத்தில் இருக்கவும்.

பலன்கள்:

- ✓ இடுப்பை வலுப்படுத்துவதுடன் இடுப்பின் நெகிழ்வுத்தன்மையையும் அதிகரிக்கிறது.
- ✓ வயிற்று உள் உறுப்புகளின் செயல்பாடுகளை மேம்படுத்துகிறது.
- ✓ தொடைகளை வலுப்படுத்துகிறது.
- ✓ தொடர்ந்து பயிலும்போது சுகப்பிரசவம் ஆக உதவுகிறது.
- ✓ அடிவயிறு மற்றும் இடுப்புப் பகுதிக்கு இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிக்கிறது.
- ✓ கழிவுகளை வெளியேற்ற உதவுகிறது.

MALASANA

In Sanskrit Mala means necklace or Garland and Asana stands for pose, seat or posture. This pose is also known as "Squat Pose" or "Upavesasana". It is, basically, a squat. Hunching down falls into place without a hitch for children and individuals who work in the fields. In any case, the individuals who have work area employments have lost practice and think that it's agonizing and uncomfortable to do Malasana. However, that ought not demoralize you from doing Malasana (Garland Pose) since it is, truth be told, most helpful to the individuals who have an inactive way of life.

Malasana-garland-pose-yoga-stepsStart by doing squatting. During this, put your feet near to each other, with your heels on the ground or supported on the floor. Now stretch out your thighs, putting them smoothly wider than your torso. Breathe out and bend forward in a way that your torso fits comfortably in between your thighs. Now make Anjali Mudra (Namaste posture) by your palms, by your elbows make some pressure against the inner thighs. By this the front part of your torso is stretched. Then press your inner thighs against the side of the middle (torso). At that point, extend your arms, and swing them crosswise over with the end goal that your shins fit into the armpits. Hold your lower legs (Ankles). Remain in the pose for 60 seconds. Breathe in and release the pose.

BENEFITS

- ✓ Malasana Stretches your thighs, hamstrings, lower back, the sacrum, the groin.
- ✓ Strengthens hips, digestive system and spine.
- ✓ Garland Pose Improves your posture and tones the belly.
- ✓ Makes your ankles and knees flexible.

"Yoga is the journey of the self, through the self, to the self."