

# 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

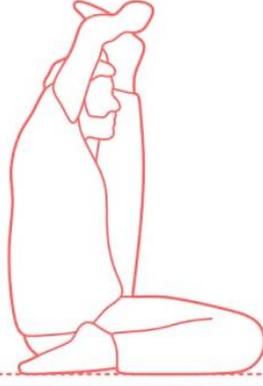
45

**தினம் ஒரு யோகா**  
**க்ரௌஞ்சாசனம்**  
**KROUNCHASANA**

May 2022

Monday

30



Madurai, Tamil Nadu, India  
Unnamed Road, Tamil Nadu 625214, India  
Lat 10.011639°  
Long 77.977037°  
30/05/22 10:53 AM



Madurai, Tamil Nadu, India  
Unnamed Road, Tamil Nadu 625214, India  
Lat 10.011639°  
Long 77.977085°  
30/05/22 10:53 AM

**க்ரௌஞ்சாசனம் - KROUNCHASANA**

Student Name : Mr. A. Sakthimani

Class : II BA Economics

## க்ரௌஞ்சாசனம்

க்ரௌஞ்சா என்றால் சமஸ்கிருதத்தில் நாரை. நாரை போன்ற வடிவத்தில் இந்த ஆசனத்தை செய்வதால் இப்பெயர் பெற்றது.

முதலில் கால் நீட்டி அமருங்கள். பின்னர் வலது காலை மடக்கி அமர வேண்டும். அதன்பின் மெதுவாக இடது காலை மேலே நீட்டுங்கள். எவ்வளவு முடியுமோ அவ்வளவு நீட்டி உடலிற்கு அருகில் கொண்டு வாருங்கள். இரு கைகளாலும் இடது பாதத்தை பிடித்துக் கொள்ளலாம். ஆரம்பத்தில் இடது காலை மேல் நோக்கி நீட்டுவதில் சிரமமிருந்தாலும் நாளடைவில் பழகிவிடும். இதே நிலையில் ஆழ்ந்து இழுத்து முச்சை விட்டபடி 15 நொடிகள் இருங்கள். பின்னர் இயல்பு நிலைக்கு வரலாம்.

### பலன்கள் :

- ✓ இதயத்திற்கு வலு தரும்.
- ✓ ரத்த ஓட்டத்தை சீராக்கும்.
- ✓ முட்டியிலுள்ள தசைகளை பலப்படுத்தும்.
- ✓ கால்களுக்கு நல்ல பலத்தை தரும்.
- ✓ தோள்பட்டைக்கு நெகிழ்வுத்தன்மையை தரும்.

## KROUNCHASANA

The word Krounchasana is coined from The Sanskrit word Krouncha or Baka. Meaning of Krouncha is Crane or Egret and it comes under the Birds family. Krounchasana is famous by its English name The Heron Pose. The Heron Pose is classified as seated forward stretch, which mostly targets your calves & hamstrings. Many Yoga specialists declared that the Heron Pose is a sharpen alteration of the Three Parts forward bend Pose or Triang Mukhaikapada Paschimottanasana in Sanskrit. The Heron Pose (Krounchasana) is not an easy to do Asana. Krounchasana needs more hard Practice and your dedication, so The Heron Pose comes under the Level of Intermediate. As you attempt Krounchasana your raised leg, as well as outstretched neck and head, is very much familiar to the Heron/Crane. Thus Krounchasana is named as The Heron Pose.

First, sit comfortably on the Yoga mat and extend your legs straight in front of you. The second step, you have to bend your left knee and keep your left heel pointing backward in a way that it touches your left hip. After that, bend your right leg in front of your sitting bone with right foot totally flat on the ground. With the help of your, both hands clasp your right foot from heels and raise your leg up. At this point stretch your right foot or elevated right foot as much as you can. That's it; you are in the final position and retain your breath (hold the position) around 30 to 60 seconds. Or it depends on your limit. Slowly free your hands from your heels and lower down your right leg. Follow the same steps with your opposite leg. Note: In between the process tries to open up your chest and keep your midsection long, along with press your shoulder blades against to your back. At the moment when you lift your leg you have to breathe in and breathe out when you lower down your lifted leg

### Benefits

- ✓ The Heron pose is best forward bend Asana, by which you'll get a good stretch at your legs, back, hamstrings, knees, calves, and hips.
- ✓ Krounchasana is amazing hips opener Pose.
- ✓ The Heron Pose tones your abdominal organs as well as stretches your chest.
- ✓ People who are facing the problems regarding flat foot, then definitely The Heron pose is solved your problem.
- ✓ Good for your digestive system, and it cures problems related to gas.

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