

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

46

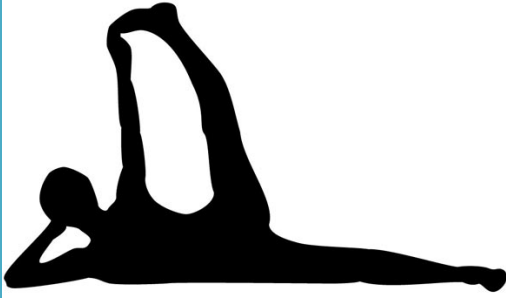
தினம் ஒரு யோகா

ஆனந்தாசனம்
ANANTASANA

May 2022

Tuesday

31



ஆனந்தாசனம் - ANANTASANA

Student Name : Mr. C. JEAGATHEESH KUMAR

Class : I BA Economics

ஆனந்தாசனம்

உடலில் உள்ள இரு நாசித்துவாரமும் அடைப்பு இல்லாமல் சுவாசம் சீராக அதன் வழி இயங்கினால் நமது உடல் உள்உறுப்புகள் அனைத்தும் நல்ல பிராண சக்தி பெற்று சிறப்பாக இயங்கும். அந்த வகையில் நம் உடல் உள் உறுப்புக்களுக்கும், குறிப்பாக மூளைக்கும் நல்ல பிராண சக்தி கிடைத்தால் உடலும், மனமும் ஆனந்தமாக இருக்கும். அதனால் தான் இது ஆனந்தாசனம் என்று அழைக்கப்படுகின்றது.

தரையில் விரிப்பு விரித்து முதலில் நேராகப்படுக்கவும். இடது பக்கம் திரும்பவும். இடது கையை இடது கன்னத்தில் வைத்து முட்டியை தரையில் வைத்து தலையை உயர்த்தவும். வலது காலை நன்றாக மேலே உயர்த்தவும். வலது கையினால் வலது கால் பெரு விரலைப்பிடிக்கவும். தலையும், கண்களும் இடது பக்கம் பார்த்தாற்போல் இருக்கவும். பின் மெதுவாக காலை கீழே வைத்து கையை எடுத்து நேராகப்படுக்கவும். இதேபோல் கால் மாற்றி வலது பக்கம் திரும்பி இடது காலை உயர்த்தி இடது கையினால் இடது கால் பிடித்து ஒரு முறை செய்யவும். நாசி அடைப்பை விரைவில் சரி செய்யும். உங்களுக்கு வலது நாசி அடைப்பு இருந்தால் இடது பக்கம் திரும்பி ஒரு நிமிடம் இந்த ஆசனத்தை செய்து பாருங்கள். உடன் வலது நாசி அடைப்பு சரியாகிவிடும். இடது நாசியில் அடைப்பு இருந்தால் வலது பக்கம் திரும்பி ஒரு நிமிடம் இந்த ஆசனத்தை பயிற்சி செய்யுங்கள், உடன் இடது நாசி அடைப்பு நீங்குவதைக் கண்டு மகிழலாம்.

இரண்டு நாசிகளும் அடைப்பிருந்தால் வலப்பக்கம், இடப்பக்கம் இரு புறமும் ஒரு நிமிடம் செய்யுங்கள். உடனே நாசி அடைப்பு நீங்கிவிடும். மூக்கடைப்பினால் தான் எல்லா வியாதியும் வருகின்றது. இதை நிறைய பேர் அலட்சியம் செய்கின்றனர். இதன் விளைவு நுரையீரல் பாதிப்பு, இருதயம் பாதிப்பு வரை செல்கிறது. உடலில் வலப்பகுதி உறுப்புக்களை இடது நாசி மூச்சுதான் ஆளுமை புரிகின்றது. மனிதனுக்கு இரு நாசிகளும் சரியாக இயங்கினால் உடலியக்கம் முழுவதும் நன்றாக இருக்கும். மனதின் இயக்கமும் நன்றாகயிருக்கும். உடலும், மனமும் நலமானால் வாழ்க்கை முழுவதும் ஆனந்தம் தானே!

பலன்கள்

- ✓ மனித உடலின் இயக்கத்திற்கு முழு ஆதாரமான மூச்சோட்டத்தை வலது, இடது நாசியில் அடைப்பு இல்லாமல் சரியாக இயங்கச் செய்கிறது.
- ✓ உடலின் எல்லா உறுப்புக்களுக்கும் பிராண சக்தி கிடைக்கின்றது.
- ✓ இடுப்பு சதைகள் இறுக்கமாகின்றது. அதிக தசை குறைந்து கட்டுக்கோப்பாக அழகாக இருக்கச் செய்ய உதவுகின்றது.
- ✓ மூலத்திற்கு குணமளிக்கும். மலச்சிக்கல் நீங்கும்.
- ✓ நுரையீரல், இருதயம் பலம் பெறுகின்றது.
- ✓ நரம்புத் தளர்ச்சி நீங்கும்.
- ✓ ஆண், பெண் பிறப்புறுப்புக்களில் ரத்த ஓட்டம் நன்கு பாய்கின்றது.
- ✓ பெண்கள் இளமைப் பருவத்திலேயே பயிற்சி செய்தால் சுகப்பிரசவம் உண்டாகும்.
- ✓ கழுத்து வலி நீங்கும்.

ANANTASANA

The name for this posture comes from the Sanskrit, Ananta, which was the name of a serpent in Hindu and yogic mythology; and asana, which means "pose." According to legend, Ananta was a serpent with 1,000 heads upon whom Lord Vishnu rested while he was in the primordial ocean. Because this posture is said to resemble his position atop the serpent, the English name for this asana is sleeping Vishnu pose.

First of all you have to lie straight on top of the mat. Now you have to turn the right-hand side and lay down. You have to support the head with your right hand; your elbow should be well attached to the mat as shown in the picture. Your body should be straight and your feet should be well fixed on each other. Now you have to bring your left foot knee inward and with your left hand, hold the toe of the foot. Now you have to move your leg upwards, move as much leg as you can. The final position of your body should be like the image given above. When you move the leg upwards, then you have to breathe in. You have to hold the feet for some time, and then you have to bring the feet down while breathing out. You have to practice this posture 3 to 4 times.

BENEFITS

- ✓ This asana improves your digestion. If your digestive system is weak then this pose strengthens it.
- ✓ This posture improves common problems related to the stomach such as - constipation, gas, indigestion, etc.
- ✓ This asana makes your hips, thighs, legs muscles strong and flexible.
- ✓ This pose increases blood circulation in the body and improves the glow of your body.
- ✓ By doing this pose, the face glows and acne is removed from your face.
- ✓ This asana increases your memory power and increases your concentration power.
- ✓ It also helps in curing the disease of stress and anxiety.
- ✓ By doing this asana, the power of your meditation increases.
- ✓ This pose improves your metabolism rate, which helps you in weight loss.
- ✓ This pose is very helpful in reducing your lower body fat.

Yoga - "It's not about being good at something. It's about being good to yourself."