

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

47

தினம் ஒரு யோகா

பரிகாசனம்
PARIGHASANA

June 2022

Wednesday

01

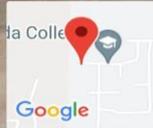
Parighasana



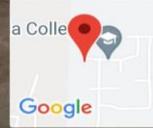
Step - 1



Step - 2



Madurai, Tamil Nadu, India
Unnamed Road, Tamil Nadu 625214, India
Lat 10.011713°
Long 77.97661°
01/06/22 10:08 AM



Madurai, Tamil Nadu, India
Unnamed Road, Tamil Nadu 625214, India
Lat 10.011666°
Long 77.976703°
01/06/22 10:08 AM

பரிகாசனம் - PARIGHASANA

Student Name : **Mr. A. AJAY GANESH**
Class : **IBA Economics**

பரிகாசனம்

‘பரிக’ என்ற வடமொழி சொல்லின் பொருள் ‘உத்திரம்’ அல்லது ‘கதவை மூடப் பயன்படும் கட்டை’ என்பதாகும். இது ஆங்கிலத்தில் Gate Pose என்று அழைக்கப்படுகிறது. உத்திரம் என்பது எப்படி ஒரு கட்டைத்துக்கு இன்றியமையாததோ, அது போல் பரிகாசனம் செய்வதும் உடல் நலத்துக்கு இன்றியமையாததாகும். இவ்வாசனத்தில் உடல் முழுதும் நீட்சியடைவதோடு மூலாதாரம், மணிப்பூரகம், அனாகதம், ஆக்ஞா மற்றும் குரு சக்கரங்கள் தூண்டப்படுகின்றன. பரிகாசனத்தைத் தொடர்ந்து பழகும் போது நிலையான தன்மை வளர்கிறது.

விரிப்பில் முட்டி போடவும். இரண்டு முட்டிகளுக்கு இடையே இடுப்பளவு இடைவெளி விடவும். மூச்சை உள்ளிழுத்தவாறே இடது காலை பக்கவாடில் நீட்டி இடது குதிகாலைத் தரையில் வைக்கவும். இடது குதிகால் வலது முட்டிக்கு நேர்க் கோட்டிலும் இருக்கலாம்; அல்லது சற்று பின் தள்ளியும் இருக்கலாம். வலது கையை மேல் நோக்கி உயர்த்தவும். மூச்சை வெளியேற்றியவாறு இடது புறம் சாயவும். இடது கையால் இடது காலைப் பிடிக்கவும். இடது புறம் சாயும் போது வலது கையையும் இடது புறமாக கொண்டு செல்லவும். வலது கை விரல்கள் இடது புறம் நோக்கி இருக்க வேண்டும். நேராகப் பார்க்கவும். 20 முதல் 30 வினாடிகள் இந்த நிலையில் இருந்தபின் ஆரம்ப நிலைக்கு வந்து மறுபக்கம் செய்யவும்.

பலன்கள்

- ✓ முதுகுத்தண்டை நீட்சியடையச் செய்கிறது இடுப்பின் நெகிழ்வுத்தன்மையை அதிகரிக்கிறது
- ✓ கால்களை நீட்சியடையச் செய்வதோடு கால் தசைகளையும் உறுதியாக்குகிறது
- ✓ நுரையீரலின் செயல்பாட்டை மேம்படுத்துகிறது
- ✓ வயிற்று உள் உறுப்புகளின் செயல்பாடுகளைத் தூண்டுகிறது
- ✓ உடலின் பக்கவாட்டுப் பகுதிகளை நீட்சியடையச் செய்கிறது
- ✓ நோய் எதிர்ப்புத் திறனை வளர்க்கிறது

PARIGHASANA

Parighasana widely recognized as Gate Pose is an excellent yoga asana to exercise your intercostals muscles. These muscles are involved in breathing mechanism. Due to this reason, Gate Pose is highly beneficial for the respiratory system. When you hold the pose, one side of the torso stretches while the other contracts. It allows you to deliver oxygen to the parts that usually don't receive a high amount of it. Gate Pose is also a great way to stretch your adductor muscles as well. The name Parighasana is carved out of 2 Sanskrit words. Let's have a look at what each word means: Parigha = A bar or beam used for locking a gate. Asana = Posture or Comfortable seat, In the final position of this pose the shape of the body resembles to that of a cross beam that is used to secure the lock in a gate and hence the name. Let's move to Parighasana's steps followed by precautions and benefits.

Starting Position: Kneel on your yoga mat. Keep the knees and ankles together. Big toes either curled under or simply rest the foot flat. Parighasana (Gate Pose) steps, precautions and benefits Stretch out the right leg to the right side keeping it straight. Firmly place the right foot on the floor. Keep the right leg tightened at the knee. Turn the right hip outwards so that your right knee face upwards. Left thigh must remain perpendicular to the floor. Right heel must be in line (aligned) with the left knee. Inhale and raise your arms in line with your shoulders and parallel to the floor. Keep the palms facing either up or down. Take a deep breath here. Exhale and bend your torso towards the right leg as far as you can (without straining). As you bend, place the right hand on your shin with palm facing up. Turn the left palm upwards and stretch your left arm as far as you can. Turn the head in upward direction. Hold the pose from 20 – 60 seconds breathing normally. Practice twice from each side by interchanging the position of legs and arms. Release the pose

BENEFITS

- ✓ Stretches the pelvic region of the body.
- ✓ Stimulates the functioning of abdominal organs.
- ✓ Loosen up the muscles of the back making it more flexible.
- ✓ Stretches calves, hamstrings and opens shoulders.
- ✓ Stretches the muscles that engage in the breathing mechanism.

“Yoga is a light which once lit will never dim,
the better your practice the brighter your flame”