

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

48

தினம் ஒரு யோகா

பார்ஸ்வோட்டனாசனம்
PARSVOTTANASANA

June 2022

Thursday

02



பார்ஸ்வோட்டனாசனம் - **PARSVOTTANASANA**

Student Name	:	Mr. G.SRISAKTHIVEL
Class	:	II BA History

பார்ஸ்வோட்டனாசனம்

இந்த ஆசனத்தின் பெயர் சமஸ்கிருத மொழியிலிருந்து வந்தது, அங்கு "பார்ஸ்வா" என்றால் "பக்க", "உட்" என்றால் "தீவிர", "டான்" என்றால் "நீட்டி", "ஆசனம்" என்றால் "போஸ்". இந்த வார்த்தைகளை எல்லாம் சேர்த்து பார்ஸ்வோட்டனாசனம் என்று பெயர் பெறுகிறோம். இந்த ஆசனம் உங்கள் உடலை ஒரு பக்கத்தில் வளைத்து ஆழமாக நீட்ட வேண்டும்.

விரிப்பில் கவிழ்ந்து படுக்கவும். கைகளை நெஞ்சருகே பக்கவாட்டில் கொண்டு வரவும். உள்ளங்கை பகுதியினையும், பாதங்கள் இரண்டையும் தரையில் பதித்த படியும் உடலை மேல் நோக்கிய படி முக்கோண வடிவத்தில் படத்தில் உள்ளபடி உயர்த்தவும். பின் தலையினை இரு கைகளுக்கிடையே தொங்க விடவும். இப்படி 20 வினாடிகள் இருந்து பின் நிதானமாக உடலை பழைய கவிழ்ந்த நிலைக்கு கொண்டு வரவும். இவ்வாறு இந்த ஆசனத்தை 3 முதல் 5 முறை செய்யவும். இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்களும், ஒரு தலைவலி, கண் நீர் முட்டல் போன்ற கண் நோய் உள்ளவர்களும் இந்த ஆசனத்தை செய்யக் கூடாது.

பலன்கள்:

- ✓ இது உங்கள் நெகிழ்வுத்தன்மையை மேம்படுத்துகிறது.
- ✓ இது உங்கள் செரிமானத்தை மேம்படுத்துகிறது.
- ✓ இது சுவாசத்தை மேம்படுத்துகிறது.
- ✓ இது உங்கள் மனதை அமைதிப்படுத்துகிறது.
- ✓ இது மூட்டுவலி சிகிச்சையில் உதவுகிறது.
- ✓ இது உங்கள் உடல் நிலையை மேம்படுத்துகிறது.
- ✓ இது உங்கள் இனப்பெருக்க உறுப்புகளைத் தூண்டுகிறது.

PARSVOTTANASANA

The name of this asana comes from the Sanskrit language where "Parsva" means "side", "Ut" means "intense", "Tan" means "stretch", and "Asana" means "pose". Adding all these words, we get the name Parsvottanasana. To conclude, this asana requires you to bend your body on one side and do a deep stretch.

Spread out a yoga mat and stand on it in a mountain pose. Spread your legs at a distance of 3 to 4 feet to each other. Turn your left feet outwards and move your right feet at an angle of 45 degrees. While doing the feet movement, raise the arms to your side, making them parallel to the floor. Rotate your shoulders inside and bring your palms to the back, making a reverse prayer pose. Open your chest up and stretch your shoulders back. Breathe in and try to lengthen your spine. Breathe out, and bend your body forward. Use the pelvis square, push the hips backwards and your body will automatically lean forward. Now, bring your chest closer to the shin, touch your thighs with your belly. Hold this up to a minute, breath in, and lift the torso by pressing your heels on the floor. Get back into the position where you started this asana by releasing your arms and placing them on the hips.

BENEFITS

- ✓ It Improves Your Flexibility.
- ✓ It Improves Body Balance & Body Awareness.
- ✓ It Improves Your Digestion.
- ✓ It Ameliorates Respiration.
- ✓ It Calms Your Mind.
- ✓ It Helps In Treating Arthritis.
- ✓ It Improves Your Body Posture.
- ✓ It Stimulates Your Reproductive Organs.
- ✓ Preparatory Poses

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