

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

49

தினம் ஒரு யோகா
துலாசனம்
TULASANA

June 2022

Friday

03

Tulasana



Step - 1



Step - 2

YOGA LIFE



Madurai, Tamil Nadu, India
Unnamed Road, Tamil Nadu, India
Lat 10.011808°
Long 77.982809°
03/06/22 08:12 AM



Madurai, Tamil Nadu, India
Unnamed Road, Tamil Nadu, India
Lat 10.011808°
Long 77.982809°
03/06/22 08:12 AM



துலாசனம் - **TULASANA**

Student Name : **Mr. V. MUTHUKAURPPAIYA**

Class : **I BSc., Botany**

துலாசனம்

துலா என்றால் தராசு. இந்த ஆசனத்தில் தராசு போன்று உடலை வைத்துக் கொள்வதால் துலாசனம் என்று அழைக்கப்படுகிறது.

தரைவிரிப்பின் மேல் கால்களை நேராக நீட்டி உட்காரவும், கால்களை தொடையின் மேல் ஒன்றின் மேல் ஒன்றாக வைக்கவும். அப்படி செய்யும் போது இடது கால் மேல் வரும்படி வைக்கவும். கைகள் இரண்டையும் நேராக்கி இரு தொடைகளுக்கு அருகில் வைக்கவும். மூச்சை ஆழமாக இழுத்து நிதானமாக வெளியே விட்டு கைகளை உறுதியாக வைத்துக் கொண்டு உடலை தரையிலிருந்து மேலே தூக்கி நிறுத்தவும். முழங்கால்கள் சற்று மேல் நோக்கியபடி இருக்கட்டும். உடல் எடை இரு கைகளிலும் சமமாக இருக்கட்டும். பார்வை நேராக இருக்கட்டும். இந்த ஆசன நிலையில் 10 முதல் 30 வினாடி சாதாரண மூச்சில் இருக்க முயலவும். பிறகு மூச்சை வெளியே விட்டு நிதானமாக உடலை கீழே இறக்கவும். கால்களை பிரித்து இரு கால்களையும் நீட்டி அமரவும். பிறகு வலதுகால் மேல் வரும்படி மாற்றி பதமாசனம் செய்து மேல்கண்ட முறைப்படி மீண்டும் செய்யவும். இந்த ஆசனத்தை கால்களை மாற்றி 24 முறை பயிற்சி செய்யலாம். கவனம் செலுத்த வேண்டிய இடம்: கைகள், வயிறு, உடலை சமநிலைப்படுத்துதல் மீதும் அனாசாதம் அல்லது மணிபூர சக்கரத்தின் மீதும் கவனம் செலுத்தவும்.

பயன்கள்:

- ✓ ஜீரண கருவிகள் நன்கு வேலை செய்யும்.
- ✓ நுரையீரல்கள் வலுப்பெறும்,
- ✓ கைகள், புஜங்கள், தோள்கள் மற்றும் வயிற்றுத் தசைகள் பலம் பெறும்.
- ✓ அஜீரணம், மலச்சிக்கல், நீங்கும். பலவிதமான வயிற்றுக் கோளாறுகளை குணப்படுத்துகிறது.
- ✓ விரை வீக்கம் குறையும்.
- ✓ உடலை சமநிலைப்படுத்தும் ஆற்றல் அதிகரிக்கும்.

TULASANA

Tula or Tola means “balance” or “measuring scale” by which we can measure or balance the weight of an object or body weight. Tulasana is also known as raised Lotus Pose or elevated lotus pose. This is an extraordinary stance performed in yoga that has its attention on the improvement of various parts of your body. Your knees, spine, and midriff (abdomen), alongside your shoulder muscles are enormously profited by performing this yoga posture. It is best done once you are perfect in the Lotus Pose or Padmasana. Your legs can be best kept in a cozy fit toward your body while you do Tulasana. Type: – Arm balance, Core, Alternative Names: – Tulasana (Scale Pose) Dolasana (Swing Pose), Balance Pose, Utthita Padmasana (Raised Lotus Pose)

First of all get into the Padmasana (Lotus Pose). Your arms ought to relax on the floor close to your hip area. After that you have to press your both palm on the ground, Keep your hands straight. Now, breathe out and try to elevate or lift your upper body. Remain in this stance for around 20 seconds, and then lower down your upper body discharge your legs. After that, change your legs in the Padmasana, and rehash this pose once again as same as earlier. Hold the pose in a balancing position for some time and after that lower down your upper body release your leg and take rest. (You can also swing your body in forward and back direction after lifting your upper body. It's depends on your abilities).

BENEFITS

- ✓ Tulasana strengthens your arms, wrists and upper body region.
- ✓ Makes your shoulders strong.
- ✓ It relaxes the muscles and calms the mind. Increases the sense of balance.
- ✓ Includes tightening of the abs and subsequently, brings about a rigid stomach.
- ✓ The muscles of your midriff (abdomen) are pulled up tight and thus, your lungs show signs of improvement supply of oxygen as you inhale profoundly.
- ✓ In Tolasana, you have to utilize your eyes for centered consideration.

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