

# 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

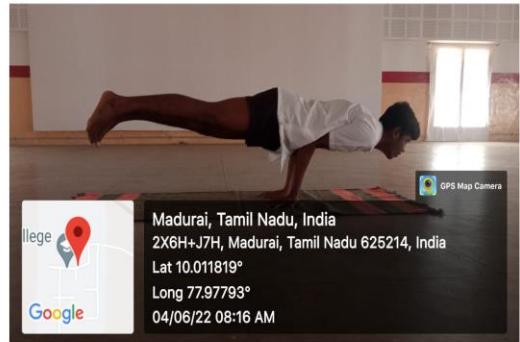
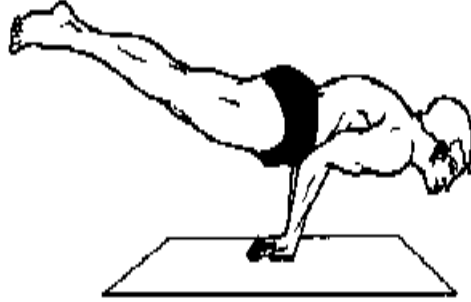
50

தினம் ஒரு யோகா  
மயூராசனம்  
MAYURASANA

June 2022

Saturday

04



மயூராசனம் - MAYURASANA

Student Name	:	Mr. N. GANESAN
Class	:	III BA Economics

## மயூராசனம்

வயிற்றில் உள்ள தேவையற்ற சதைகளை குறைக்கவும் உடலிலுள்ள நரம்புகளை பலப்படுத்தவும் உதவும் மயூராசனம். மயில் நிற்பது போன்று காணப்படுவதால் இது மயூராசனம் என்று பெயர் பெற்றது.

யோகா மேட்டில் முட்டி போட்டு முன் கால் விரல்களால் அமர்ந்துக் கொள்ளுங்கள். இருப்பிலிருந்து முன்னோக்கி சாய்ந்து உள்ளங்கைகளை தரையில் அழுத்தவும். கைகளின் விரல்கள் உங்கள் உடற்பகுதியை தாங்க வேண்டும். முன் கைகளை நன்றாக வளைத்து, தொப்புளின் பக்கத்தில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். கால்களை நேராக நீட்டி, உங்கள் உடல் எடையை உள்ளங்கைகளில் சமப்படுத்தவும். வயிற்றுக்கு எதிரான முழங்கைகளின் அழுத்தம் வலுவாகவும் உறுதியாகவும் இருப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

பலன்கள்

- ✓ இரைப்பை, ஈரல், கணையம், சிறுகுடல் இவைகள் கசக்கப்பட்டு நல்ல ரத்த ஓட்டம் ஏற்படும்.
- ✓ உடலின் அனைத்து நரம்புகளும் பலம் பெரும்.
- ✓ வயிற்றில் உள்ள தேவையற்ற சதைகள் குறையும்.
- ✓ அஜீரண கோளாறு போக்கும்.
- ✓ உடல் கம்பிரத்தையும், வசீகரத்தையும் கொடுக்கும்.
- ✓ ஜீரண உறுப்புகள் அனைத்தும் நன்கு இயங்கும்.
- ✓ நீரிழிவு நோய்க்கு முக்கிய ஆசனம்.
- ✓ முதலில் இந்த ஆசனத்தை செய்பவர்கள் செய்பவர்கள் தலையணை வைத்து செய்வது நல்லது.

## Mayurasana (Peacock Pose)

In Sanskrit, Mayur Stands for Peacock and meaning of Asana is Pose or Posture. As indicated by the Indian mythology, the peacock is a symbol of love and everlasting status. Mayurasana is said to take after a peacock when it struts around with its plumes down. Peacock Pose has a mess of advantages, and in spite of the fact that it looks entangled, with a little practice, Mayurasana (Peacock Pose) is very simple to do. Style of Asana: – Hatha Yoga. Level of Asana: – Intermediate. Preparatory Poses: – Eka Pada Shirshasana, Chaturanga Dandasana. Follow-Up Poses: – Balasana, Eka Hasta Bhujasana, Bhujapidasana, Adho Mukha Svanasana, Dwi Hasta Bhujasana.

Start this pose by sitting on your heels. Keep some distance between your both knees. Keep your hands on the ground with fingers points towards your body. Slowly bend your elbows and press them towards your belly. Keep your abdomen firm. For this place your head on the ground, and work up the quality in your stomach. Mayurasana-Peacock-Pose-steps Now stretch your legs out, in a way that your knees are straight and your feet are facing the floor. Keep your shoulder bones strong and pushed into your back. Fix your bum and lift your head and look forward. Move your body weight forward and raise your legs from the ground. Lift your body by your hands and it should be parallel to the ground. Remain in this pose about 30 seconds and you can increase the holding time about one minute by daily practice. After that put your head and feet on the floor and release the pose.

### Benefits

- ✓ Peacock Pose removes toxins and detoxifies your body.
- ✓ Improves the function of digestive system and makes abdomen stronger.
- ✓ Peacock Pose is beneficial in piles and diabetes.
- ✓ Strengthens and tones your reproductive system.
- ✓ Mayurasana Improves sexual activity.
- ✓ Makes your elbows, wrist, spine, and shoulders stronger.
- ✓ Mayurasana improves your posture.
- ✓ Reduces anxiety and stress and give calmness to the mind.
- ✓ Increases your focusing power of the mind.

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