

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
51

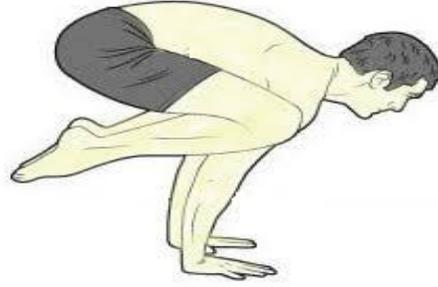
தினம் ஒரு யோகா

பாகாசனம்
BAKASANA

June 2022

Sunday

05



பாகாசனம் - BAKASANAM

MR. T. ELAMARAN

III BSC. CS

பகாசானா

காக்கை போஸ் அல்லது கிரேன் போஸ் என பரவலாக அங்கீகரிக்கப்பட்ட பகாசானா ஒரு கை சமநிலைப்படுத்தும் தோரணையாகும் மற்றும் இது இடைநிலை யோகா பயிற்சியாளர்களுக்கானது. இது உங்கள் மையத்தை சவால் செய்கிறது மற்றும் சமநிலை மற்றும் ஒருங்கிணைப்பு உணர்வை வளர்க்க உதவுகிறது. பகாசானாவில் கைகள் முழு உடலின் எடையைத் தாங்குகின்றன, இதனால் அவற்றை வலுப்படுத்துகிறது. இந்த போஸில் தேர்ச்சி பெறுவது மேம்பட்ட கை சமநிலைப்படுத்தும் யோகா தோரணைகளுக்கான கதவைத் திறக்கிறது. பகாசானாவின் முழுமைக்கான திறவுகோல் கைகளில் உங்கள் ஈர்ப்பு மையத்தை சமநிலைப்படுத்துவதாகும்.

தொடக்க நிலை: மலசனா (மாலை போஸ்) அல்லது குந்து நிற்கும் நிலை, உங்கள் முழங்கால்களை அகலமாக வைத்து, கைகளை உங்கள் கால்களின் உள் பக்கத்தில் வைக்கவும். பகாசனா (காகம் போஸ்) படிகள், நன்மைகள் மற்றும் முன்னெச்சரிக்கைகள் உங்கள் கைகளின் விரல்களை அகலமாக நீட்டி, உள்ளங்கைகளை தரையில் வைக்கவும் (தோள்பட்டை அகலம் தவிர) உங்கள் கால்களுக்கு முன்னால் வைக்கவும். விரல்களை முன்னோக்கி காட்டி, முழங்கைகளை சற்று வளைத்து வைக்கவும். உங்களால் முடிந்தவரை முழங்கால்களை அக்குளுக்கு அருகில் கொண்டு வர சிறிது முன்னோக்கி சாய்ந்து கொள்ளுங்கள். உங்கள் கால்விரல்கள் தரையில் இருக்கும்போதே உங்கள் உடல் எடையை முழுமையாக உங்கள் கைகளுக்கு மாற்றவும். உங்கள் முழங்கால்களை கைகளுக்கு எதிராக மெதுவாக அழுத்தி, தரையில் இருந்து உங்கள் பெருவிரல்களை மெதுவாக உயர்த்தவும். உங்கள் பிட்டத்தை சிறிது உயர்த்தி, உங்கள் கைகளில் மட்டுமே உடலை சமநிலைப்படுத்தவும். உங்கள் தலையை உயர்த்தவும், உங்கள் கழுத்தை நீட்டவும். ஒரு நிலையான புள்ளியில் உங்கள் பார்வையை செலுத்த நேராக பாருங்கள். சமநிலையைப் பாதுகாத்தவுடன், உங்கள் கால்களின் உள் விளிம்புகளை ஒன்றாகக் கொண்டுவரும் வகையில் உங்கள் கால்களை நெருக்கமாக நகர்த்தவும். சாதாரணமாக சவாசிக்கவும் மற்றும் 5 முதல் 15 சுவாசங்களுக்கு நிலையை வைத்திருங்கள். போஸிலிருந்து வெளியே வர, மெதுவாக உங்கள் கால்களை தரையில் தாழ்த்தவும். மெதுவாகவும் ஆழமாகவும் சவாசித்து உடலை நிதானப்படுத்தவும்.

பகாசனா நன்மைகள்

- மணிக்கட்டு, கைகள், வயிறு மற்றும் தோள்பட்டைகளை பலப்படுத்துகிறது.
- உடல் சமநிலை மற்றும் ஒருங்கிணைப்பு உணர்வைத் தோற்றுவிக்கிறது.
- நரம்பு மண்டலத்தை சமப்படுத்துகிறது மற்றும் மையத்தை பலப்படுத்துகிறது

BAKASANA

Bakasana widely recognized as Crow Pose or Crane Pose is an arm balancing posture and is meant for intermediate yoga practitioners. It challenges your core and helps to develop a sense of balance and coordination. The arms bear the weight of the whole body in Bakasana thus strengthening them. Mastering this pose opens the door for advanced arm balancing yoga postures. The key to the perfection in Bakasana is to balance the center of your gravity on the arms.

Starting Position: Malasana (Garland Pose) or Squatting Position, keep your knees wide apart and arms on the inner side of your legs. Bakasana (Crow Pose) steps, benefits and precautions Wide stretch the fingers of your hands and place the palms on the floor (shoulder width apart) right in front of your feet. Point the fingers forwards and keep the elbows slightly bent. Lean forward a little in order to bring the knees close to the armpits as much as you can. Transfer your body weight to your arms completely while your toes are still on the floor. Gently press your knees against the arms and slowly lift your big toes off the floor. Raise your buttocks a little and balance the body solely on your arms. Lift your head, lengthen your neck. Look straight to focus your gaze on a fixed point. Once you have secured the balance move your feet closer so as to bring the inner edges of your feet together. Breath normally and hold the position for 5 to 15 breaths. To come out of the pose slowly lower your feet to the floor. Relax the body taking slow and deep breaths.

Bakasana Benefits

- Strengthens wrists, arms, abdomen and shoulders.
- Originates a sense of physical balance and coordination.
- Balances nervous system and strengthens the core

"Yoga is the journey of the self, through the self, to the self."