

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

52

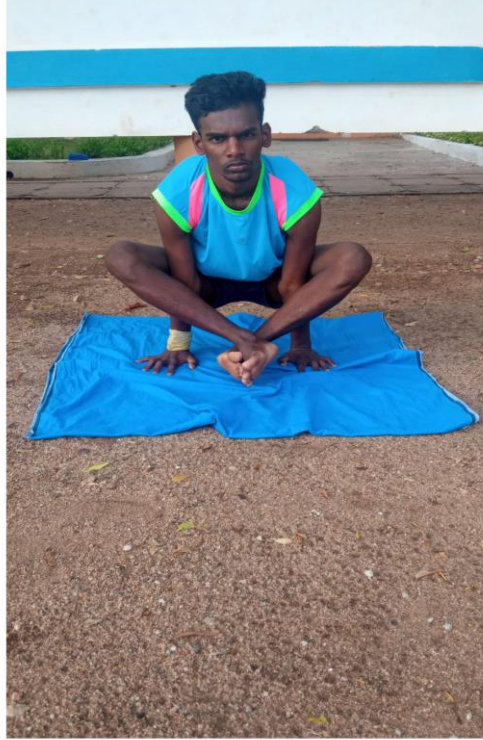
தினம் ஒரு யோகா

புஜபிதாசனம்
BHJAPIDASANA

June 2022

Monday

06



புஜபிதாசனம் - BHJAPIDASANA

Student Name	:	Mr. S. CHANDRU
Class	:	III BSc., Bot

புஜாபிதாசனம்

புஜாபிதாசனம், யோகாவில் ஒரு இடைநிலை முதல் மேம்பட்ட நிலை நகர்வு ஆகும். போஸின் பெயர் மூன்று வெவ்வேறு அர்த்தங்களிலிருந்து வருகிறது: புஜா, அதாவது கை / தோள், பிடா, அதாவது அழுத்தம் மற்றும் ஆசனம், அதாவது போஸ். புஜாபிதாசனத்தைப்பயிற்சி செய்வது உங்கள் கைகள், தோள்கள், மணிக்கட்டுகள், கைகள், மையப்பகுதி மற்றும் உள் தொடைகளில் வலிமையை வளர்க்கும். இது உங்கள் சமநிலையை மேம்படுத்த உதவுகிறது மற்றும் இடுப்பு மூட்டுகளில் நெகிழ்வுத்தன்மையை அதிகரிக்கிறது. புஜாபிதாசனா என்பது யோகா வரிசையில் நீங்கள் சேர்க்க வேண்டிய இன்றியமையாத முக்கிய போஸ்களில் ஒன்றாகும் அல்லது உங்கள் தசைகள் சூடாக இருக்கும் போது அதையே செய்ய வேண்டும். மிகவும் மேம்பட்ட டிட்டிபாசனம் அல்லது ஃபயர்ஃபிளை போஸ் முயற்சிக்கும் முன் புஜாபிதாசனா அடிக்கடி அறிமுகப்படுத்தப்படுகிறது.

தோள்பட்டை அகலத்தை விட சற்று குறைவாக உங்கள் கால்களை வைத்து குறைந்த குந்து நிலையில் இருக்கவும். உங்கள் முழங்கால்களை அகலமாக வைத்திருங்கள். உங்கள் உடற்பகுதி உங்கள் உள் தொடைகளுக்கு இடையில் இருக்கும் வரை முன்னோக்கி மடிப்பைச் செய்யவும். கைகள் உங்கள் கால்களுக்குள் இருக்கும் மற்றும் முழங்கைகள் உங்கள் முழங்கால்களின் உட்புறத்தைத் தொடும். உங்கள் எடை முன்னோக்கி இருக்கும். உங்கள் கால்களின் வெளிப்புறங்களில் தரையில் உங்கள் கைகளை வைத்து தொடைகளுக்கு அடியில் உங்கள் தோள்களை கட்டிப்பிடிக்கவும். கைகளின் குதிகால் கால்களின் குதிகால்களுடன் சீரமைக்க வேண்டும். உங்கள் மேல் இடது கை மற்றும் தோள்பட்டை முழங்காலுக்கு மேல் இடது தொடையில் அழுத்தவும். இடது கை தரையில் தட்டையாக இருக்க வேண்டும். உங்கள் மேல் வலது கை மற்றும் தோள்பட்டை முழங்காலுக்கு மேல் வலது தொடையில் அழுத்தவும். வலது கை தரையில் தட்டையாக இருக்க வேண்டும். நீங்கள் இந்த நிலைக்கு வந்ததும், மேல் கைகளை ஈடுபடுத்தி, தோள்களை மேல் தொடைகளில் அழுத்தவும், மேல் தொடைகளை கைகளில் அழுத்தவும் மற்றும் முழங்கால்களை தோள்களை நோக்கி அழுத்தவும். உங்கள் மேல் முதுகு வட்டமாகத் தொடங்குவதை இப்போது நீங்கள் உணர வேண்டும். உங்கள் கைகளில் எடையை வைத்து, பின்னால் சாய்ந்து, தரையில் இருந்து உங்கள் கால்களை உயர்த்தவும். கூடுதல் சவாலுக்கு, கணுக்கால்களைக் கடக்கவும். இங்கேயே இருங்கள் மற்றும் 30 வினாடிகள் ஆழமாக சுவாசிக்கவும், அல்லது வசதியாக இருக்கும் வரை. நீங்கள் தொடக்க நிலைக்குத் திரும்பத் தயாரானதும், உங்கள் முழங்கைகளை வளைத்து, உங்கள் கால்களை மீண்டும் தரையில் விடுங்கள்.

பயன்கள்:

- ✓ புஜாபிதாசனம் உங்கள் தோள்கள், வயிறு, கைகள் மற்றும் தொடைகளை நீட்டி வலுப்படுத்துகிறது.
- ✓ தோள்பட்டை அழுத்தும் போஸ் உங்கள் கவனம் செலுத்தும் சக்தியையும் சமநிலையையும் மேம்படுத்துகிறது.
- ✓ புஜாபிதாசனத்தின் தினசரி பயிற்சிகள் உங்கள் மணிக்கட்டு மற்றும் மேல் உடலை வலிமையாக்குகின்றன.
- ✓ இது உங்கள் செரிமானத்தை மேம்படுத்துகிறது மற்றும் உங்கள் வயிற்றுக்கு ஒரு சிறந்த நீட்சி அளிக்கிறது.
- ✓ புஜாபிதாசனம் உங்கள் தைராய்டு சுரப்பிக்கு சிறந்த பயிற்சியாகும். இது உங்கள் இதயத் துடிப்பையும் கட்டுப்படுத்துகிறது.
- ✓ தோள்பட்டை அழுத்தும் போஸ் உங்கள் உடலை ரிலாக்ஸ் செய்து மனதை அமைதிப்படுத்துகிறது.
- ✓ தலைவலி, லேசான பதட்டம் மற்றும் மன அழுத்தத்திலும் நன்மை பயக்கும்.

BHUJAPIDASANA

Bhujapidasana, also known as the arm-pressure or shoulder-pressing pose, is an intermediate-to-advanced level move in yoga. The name of the pose comes from three different meanings: Bhuja, which means arm/shoulder, Pida, which means pressure, and Asana, which means pose. Practicing Bhujapidasana can build strength in your arms, shoulders, wrists, hands, core, and inner thighs. It also helps improve your balance and increases the flexibility in the hip joints. Bhujapidasana is one of the essential core poses you should add to yoga line-up or perform on its own once your muscles are warm. Bhujapidasana is often introduced before trying the more advanced Tittibhasana, or Firefly Pose.

Get in a low squat position with your feet slightly less than shoulder-width apart. Keep your knees wide. Perform a forward fold until your torso is between your inner thighs. Hands will be inside your feet and elbows touching the inside of your knees. Your weight will be forward. Snuggle your shoulders underneath the thighs placing your hands flat on the ground on the outsides of your feet. Heels of hands should align with the heels of the feet. Press your upper left arm and shoulder onto the left thigh above the knee. The left hand should be flat on the floor. Press your upper right arm and shoulder onto the right thigh above the knee. The right hand should be flat on the floor.

Once you get to this point, engage the upper arms, pressing the shoulders into the upper thighs, upper thighs pressing into the arms and squeeze the knees towards the shoulders. You should now feel your upper back begin to round.

Place the weight in your hands, lean back, and lift your feet up off the floor. For an extra challenge, cross at the ankles.

Stay here and breathe deeply for 30 seconds, or as long as comfortable. When you're ready to return to the starting position, bend your elbows and release your feet back to the floor.

Benefits

- ✓ Bhujapidasana stretches & strengthens your shoulders, Abdomen, arms, and thighs.
- ✓ Shoulder pressing pose improves your focusing powers as well as balance also.
- ✓ Daily practices of Bhujapidasana make your wrists and upper body stronger.
- ✓ It improves your digestion and gives an excellent stretch to your abdomen.
- ✓ Bhujapidasana is the best exercise for your thyroid gland. It also controls your heart rate.
- ✓ Shoulder pressing Pose relaxes your body and calms your mind.
- ✓ Beneficial in a headache, mild anxiety and in stress also.

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