

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

54

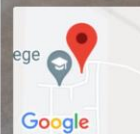
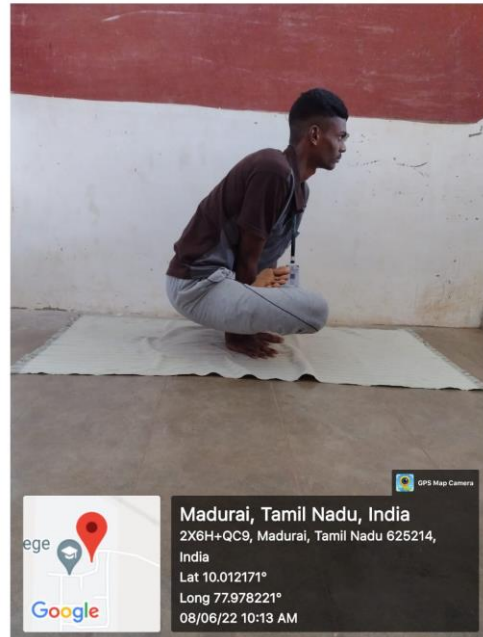
தினம் ஒரு யோகா
குக்குடாசனம்
KUKKUTASANA

June 2022
Wednesday

08



Thirumalnattam, Tamil Nadu, India
2X9P+JV6, Thirumalnattam, Tamil Nadu
625221, India
Lat 10.019188°
Long 77.987243°
08/06/22 10:12 AM



Madurai, Tamil Nadu, India
2X6H+QC9, Madurai, Tamil Nadu 625214,
India
Lat 10.012171°
Long 77.978221°
08/06/22 10:13 AM

குக்குடாசனம் - KUKKUTASANA

Student Name	:	Mr. G.MUKILAN
Class	:	II BSc., Botany

குக்குடாசனம்

ஆரோக்கியத்தைப் பேண பண்டைய இந்திய யோகக்கலையின் ஆசனவகைகளில் ஒன்று குக்குடாசனம். வடமொழியில் कुक्कुट-कु1क1कु1दा1 என்றால் கோழி என்று அர்த்தம்...கோழி நிற்கும் நிலையையொத்த ஆசனமானதால் குக்குடாசனம் எனப்பட்டது...இந்த ஆசனம் உடற் மூட்டுகளை வலுவடையச் செய்யவும், செறிமானச் செயலை மேம்படுத்தவும், பெண்கள் மாதவிடாய்த் தொல்லைகளினின்று விடுபடவும் மிகுந்த பயனுள்ளதாகயிருக்கிறது.

முதலில் பத்மாசனம் போடவும். ஒவ்வொரு கையையும் தொடை இடுக்கில் மிக மெதுவாக நுழைக்கவும். பிறகு உள்ளங்கைகள் நன்றாக தரையில் ஊன்றியபடி மெதுவாக எழவும். இதே நிலையில் 10 விநாடிகள் இருக்கவும். பிறகு கீழே அமர்ந்து, மெதுவாக கால்களை அகற்றி, கைகளை சாதாரணமாக வைக்கவும். பின்னர் ஒரு நிமிடம் ஓய்வெடுத்துவிட்டு, மறுபடியும் இதே போல ஒருமுறை செய்யவும். பின்னர் மறுபடியும் மூன்று முறை பயிற்சி செய்யவும். குறிப்பு: சற்றே கடினமான ஆசனம் இது. எனவே அவசரப்படாமல் நிதானமாக இந்த ஆசனத்தைச் செய்ய வேண்டும். குக்குடாசனம்.

பலன்கள்

- ✓ கல்லீரல் மிகச் சிறப்பாக இயங்குவதோடு, அதிலுள்ள குறைபாடுகள் அனைத்தும் நீங்கும்.
- ✓ நமது உடலில் உள்ள மண்ணீரல், சக்தி பெற்று நன்றாக இயங்கும்.
- ✓ இதயமும் நுரையீரலும் பாதுகாக்கப்படும்.
- ✓ இதய அடைப்பு, இதயவலி உள்ளிட்ட பிரச்சனையும் வராது.
- ✓ முழங்கால்வலி, மூட்டுவலி வராது. இருந்தாலும் நீங்கும். தசவாயுக்களும் சிறப்பாக இயங்கும். தோள்பட்டை வலி நீங்கும், தோள்பட்டை இறங்கியிருந்தால் சரியாகும். எனவே உடல் அழகுடன் இளமையாக நீங்கள் வாழலாம்.
- ✓ மனம் ஒரு நிலைப்படும். ஞாபகசக்தி வளரும். படிக்கும் மாணவர்களுக்கு இந்த ஆசனத்தால் மிக நல்ல பலன் கிடைக்கும்! சுறுசுறுப்பு கிடைக்கும்.
- ✓ குக்குடம் என்றால் கோழி என்று பொருள். கோழி எப்படி காலையில் சுறுசுறுப்பாக எழுந்து கூவி, அனைவரையும் எழுப்பி சுறுசுறுப்பாக்குகிறதோ, அதே சுறுசுறுப்பு இந்த ஆசனம் செய்பவருக்கும் கிடைக்கும்!
- ✓ நரம்பு மண்டல இயக்கம் மிகச் சிறப்பாகும். கை கால் நடுக்கம், உடல் நடுக்கம் வராது.

KUKKUTASANA

In Sanskrit Kukkut means Cock or Rooster and Asana means sit, Pose or Posture. Kukkutasana or cock Pose is named so since it looks like a cock. Cock or rooster yoga pose has been said in antiquated sacred yoga texts like the Gheranda Samhita and Hatha Yoga Pradeepika. It is a difficult Pose that requirements arms power to be completed well. practice well Tulasana and Bakasana before doing Kukkutasana.

First sit in the Lotus Pose (Padmasana). Put your arms in-between the gape of your thighs and calf muscles, and your palms should touch the ground or floor through this gape. Now spread out your fingers, pointing forward. push your palms as much as possible. After that, breathe in while you try to lift your body. You have to support your body weight by your palms. By daily practice, you will gain the ability to achieve balance. Hold the Position for 1 to 5 minutes and breathes normally. Breathe out and release the pose and get back to the ground. As per your convenience repeat the pose as much as you can.

Benefits

- ✓ It stretches your Arms, spine and strengthens your shoulders, Elbows and wrists.
- ✓ Makes your chest broader.
- ✓ Loosened up your legs.
- ✓ This asana develops balance and strength furthermore increases your concentration level.
- ✓ The perineum contracts amid this asana, in this manner, the muscles are reinforced.
- ✓ This asana enacts and manages the Muladhara Chakra.
- ✓ Invigorates your digestive system.
- ✓ Stimulates the digestive system.
- ✓ Beneficial in menstrual discomfort and hip pain.

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