

# 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

55

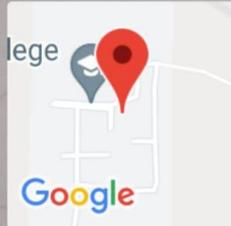
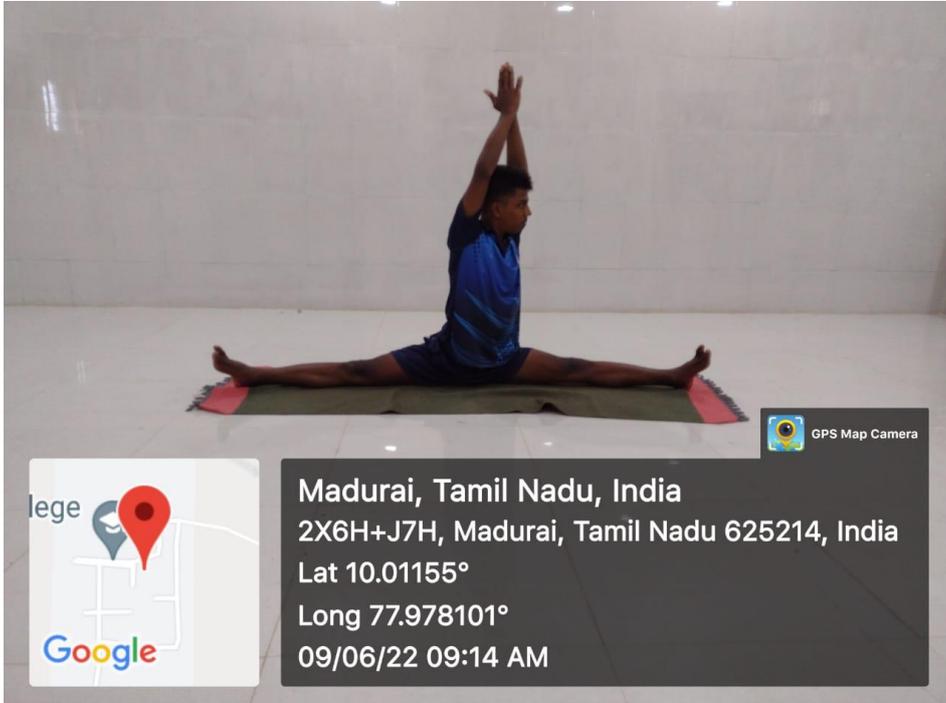
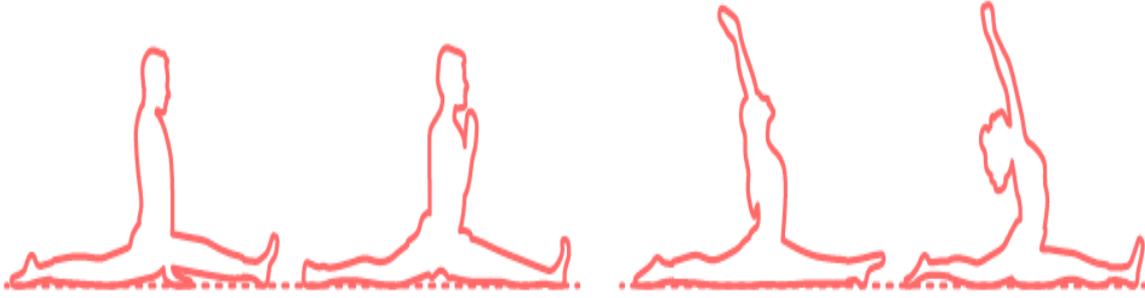
தினம் ஒரு யோகா

ஹனுமானசனா  
Hanumanasana

June 2022

Thursday

09



Madurai, Tamil Nadu, India  
2X6H+J7H, Madurai, Tamil Nadu 625214, India  
Lat 10.01155°  
Long 77.978101°  
09/06/22 09:14 AM



ஹனுமானசனா - Hanumanasana

Student Name	:	Mr. S.V. Lakshmi Narayanan
Class	:	III BSc., Mathematics

## ஹனுமானசனா

ஹனுமானசனா அல்லது குரங்கு போஸ் ஆசனத்தின் இடைநிலை மட்டத்தின் கீழ் வருகிறது. இது ஒரு தீவிர கால் நீட்டல் பயிற்சியாகும், இதில் உங்கள் கால்களுக்கு அதிக நெகிழ்வுத்தன்மை மற்றும் நீட்சி தருகிறது.

முதலில் உங்கள் இரு முழங்கால்களையும் தரையில் வைக்கவும், உங்கள் முழங்கால்கள் தளர்வாக இருப்பதைக் கவனிக்கவும். இப்போது உங்கள் வலது பாதத்தை முன்னோக்கி திசையில் வைத்து, உள் பாதத்தை உயர்த்தவும். உங்கள் வெளிப்புற குதிகால் தரையைத் தொட்டு சுவாசிக்க வேண்டும் என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். அதன் பிறகு மூச்சை வெளியே விட்டு, மெதுவாக உங்கள் உடற்பகுதியை முன்னோக்கி நோக்கி வளைக்கவும், இதன் போது உங்கள் விரல் நுனியில் தரையைத் தொடவும். பின்னர், உங்கள் பாதத்தின் முன் பகுதி மற்றும் முழங்கால் தரையைத் தொடும் வரை உங்கள் இடது முழங்காலை பின்னோக்கி வைக்கவும். இதன் போது, மெதுவாக உங்கள் வலது காலை முன்னோக்கி நகர்த்தவும், அது தரையில் தொடும். தோரணையை முடித்து, ஒரு பிளவு நிலைக்கு வர, உங்கள் வலது பாதத்தை முன்னோக்கி நகர்த்தவும். கால்விரல்கள் மேல்நோக்கி இருப்பதை உறுதிசெய்யவும். உங்கள் இடது பாதத்தை தலைகீழாக நகர்த்தவும், கால்விரல்கள் தரையைத் தொடுவதை உறுதி செய்யவும். உங்கள் கைகளை உங்கள் தலைக்கு மேல் உயர்த்தி, உங்கள் உள்ளங்கைகளை இணைக்கவும். நீங்கள் ஏற்றுக்கொள்ளும் வரை உங்கள் கைகளை நீட்டி உங்கள் முதுகை மென்மையாக வளைக்கவும். இந்த சுவாசம் சாதாரணமானது. சுமார் 30 முதல் 60 வினாடிகள் அல்லது நீங்கள் வசதியாக இருக்கும் வரை போஸில் இருங்கள். உங்கள் உடல் எடையை கைகளில் நகர்த்துவதன் மூலம் நிலைப்பாட்டை வெளியேற்றவும். உங்கள் கைகளை அசையாமல் தரையில் அழுத்தவும், ஆனால் உங்கள் இரு கால்களையும் ஆரம்ப நிலைக்குத் திரும்புக. அதே செயல்முறையை உங்கள் இடது காலை முன்னோக்கி மற்றும் வலது காலை பின்தங்கிய திசையில் மீண்டும் செய்யவும்.

பலன்கள்

- ✓ ஹனுமானசனம் இடுப்புப் பகுதி, தொடை எலும்புகள் மற்றும் தொடை தசைகளை நீட்டி பலப்படுத்துகிறது.
- ✓ இது செரிமான மற்றும் இனப்பெருக்க உறுப்புகளை, அவற்றின் செயல்பாட்டை அதிகரிப்பதன் மூலம் தூண்டுகிறது.
- ✓ தினமும் பயிற்சி செய்தால் குரங்கு தோரணை இடுப்புகளை நெகிழ வைக்கும்.
- ✓ பின்புற தசைகளையும் நீட்டுகிறது.
- ✓ பதற்றம் மற்றும் மன அழுத்தத்தை விடுவிக்க உதவுகிறது.

## Hanumanasana (Monkey Yoga Pose)

Hanumanasana or Monkey Pose comes under the intermediate level of asana. It is an intense leg stretching exercise, in which your legs need more flexibility and stretching. So, before attempting this pose, you must have a master's in a basic level of yoga. This stance denotes the mammoth jump made by BajrangBali to achieve Lanka from India.

First put down your both knees on the floor, note that your knees are flabbily apart. Now keep your right foot in the forward direction and lift the inner sole. Make sure that your outer heel should be touching the ground and Breathe in. After that breathe out and slowly bend your torso towards the forward direction, during this touch the ground by your fingertips. Then, place your left knee backward till the front part of your foot and the knee touches the floor. During this, slowly move your right leg forward and it touches the ground. To complete off the posture and come into a split position, keep sliding your right foot forward. Ensure the toes are indicating upwards. Move your left foot in reverse, ensuring the toes are touching the ground. Lift up your arms over your head and combine your palms. Extend your arms and delicately curve your back until you are agreeable. This breath normally. Remain in the pose for about 30 to 60 seconds or as long as you are comfortable. Discharge the stance by moving your body weight on hands. Press your hands on the floor immovably, and but both your feet back to the initial stage. Repeat the same process with your left leg in the forward direction and right leg in a backward direction.

## BENEFITS

- ✓ Hanumanasana Stretches and strengthens groin region, hamstrings and thigh muscles.
- ✓ It stimulates the digestive and reproductive organs, by boosting their functioning.
- ✓ Monkey Pose Makes hips flexible if practice daily.
- ✓ Stretches back muscles also.
- ✓ Helps to release tension and stress.

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