

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

56

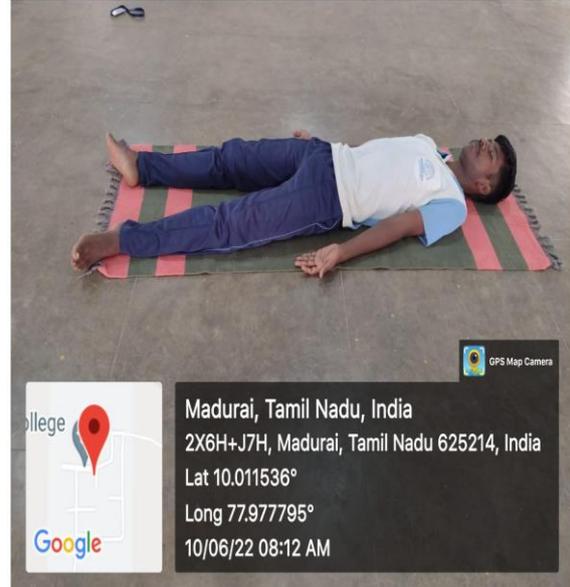
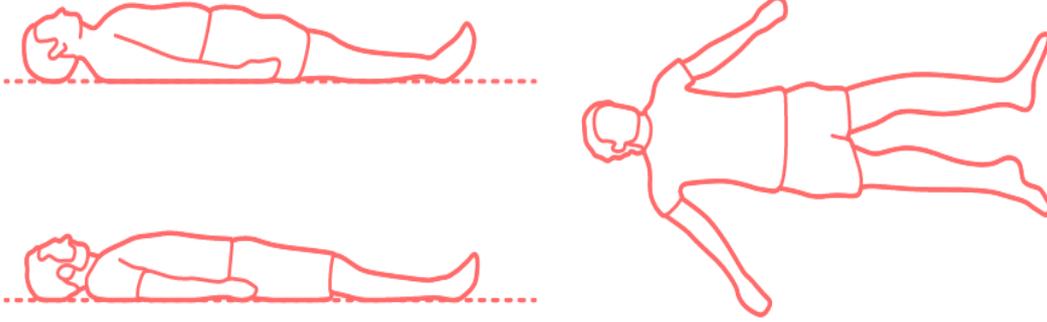
தினம் ஒரு யோகா

சவாசனம்
SAVASANA

June 2022

Friday

10



சவாசனம் - SAVASANA

Student Name	:	Mri. P CHANDRU
Class	:	III B.Sc Mathematics

சவாசனம்

சவாசனம் என்பது செத்த பிணத்தை போன்று படுத்திருக்கும் யோகா நிலை ஆகும். இந்த ஆசனம் உடல் களைப்பை போக்குவதற்காக செய்யப்படும் ஆசனம் ஆகும். நீங்கள் தினமும் சவாசனம் செய்வதால் உடல் களைப்பை போக்கி உற்சாகம் பெற முடியும். இந்த ஆசனத்தை செய்வது மிகவும் எளிதானது. மற்ற ஆசனங்களைப் போல நீங்கள் கை மற்றும் கால்களை எல்லாம் தூக்கி வளைத்து என எதுவும் செய்ய வேண்டாம். தரையில் படுத்த படியே இந்த ஆசனத்தை செய்தால் போதும். இப்படி படுத்தே கிடப்பது உங்க உடலை ரிலாக்ஸ் செய்ய உதவுகிறது.

உங்க கால்கள் நேராகவும் தளர்வாகவும் இருக்க வேண்டும். மல்லாக்க தரையில் படுத்துக் கொள்ளுங்கள். கண்களை மூடிக் கொண்டு இயல்பாக சுவாசியுங்கள். உங்க உடலை தரையில் படுக்க அனுமதியுங்கள். உங்க உடலின் ஒவ்வொரு பகுதியையும் விடுவிக்க வேண்டும். உங்க உள்ளங்கால்களை தளர்த்துங்கள். உங்க முகத்தை தளர்த்த வேண்டும். உங்க மனதில் கவனம் செலுத்த வேண்டும். உங்க கவனத்தை அலைபாய விடக் கூடாது. உங்க விரல்கள் மற்றும் கால் விரல்களை அசைக்கத் தொடங்குங்கள். உங்க கண்களை இறுக மூடிக் கொண்டு முழங்கால்களை உள்ளே இழுத்து மெதுவாக உங்க இடது மற்றும் வலது பக்கம் உருட்டுங்கள். அப்படியே ரிலாக்ஸ் செய்யுங்கள். சவாசனம் ஆசனத்தில் அசையாமல் இருக்க வேண்டும். இருக்கின்ற நிலையில் 10 நிமிடங்கள் வரை கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

பயன்கள்

- ✓ மத்திய நரம்பு மண்டலத்தை அமைதிப்படுத்துகிறது, செரிமானம் மற்றும் நோயெதிர்ப்பு அமைப்புகளுக்கு உதவுகிறது.
- ✓ மனதை அமைதிப்படுத்தி மன அழுத்தத்தை குறைக்கிறது.
- ✓ தலைவலி, சோர்வு மற்றும் பதட்டம் ஆகியவற்றைக் குறைக்கிறது.
- ✓ இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்க உதவுகிறது.
- ✓ ஆன்மீக விழிப்புணர்வை ஊக்குவிக்கிறது மற்றும் உயர் உணர்வு பற்றிய விழிப்புணர்வை ஊக்குவிக்கிறது.

SAVASANA

Despite its many benefits for body and mind, more than a few practitioners still view Savasana (Corpse Pose) as an afterthought, the yogic equivalent of the cool-down in an aerobic workout—ideal if you have time but not essential. Also, boring. But this final resting pose has a very important purpose in your practice. After using active asanas to stretch, open, and release any tension that might have been in your body, Savasana allows you to integrate the physical practice you just completed.

Lying on your back, let the arms and legs drop open, with the arms about 45 degrees from the side of your body. Make sure you are warm and comfortable, if you need to place blankets under or over your body. Close the eyes, and take slow deep breaths through the nose. Allow your whole body to become soft and heavy, letting it relax into the floor. As the body relaxes, feel the whole body rising and falling with each breath. Scan the body from the toes to the fingers to the crown of the head, looking for tension, tightness and contracted muscles. Consciously release and relax any areas that you find. If you need to, rock or wiggle parts of your body from side to side to encourage further release. Release all control of the breath, the mind, and the body. Let your body move deeper and deeper into a state of total relaxation. Stay in Shavasana for 5 to 15 minutes. To release: slowly deepen the breath, wiggle the fingers and toes, reach the arms over your head and stretch the whole body, exhale bend the knees into the chest and roll over to one side coming into a fetal position. When you are ready, slowly inhale up to a seated position.

BENEFITS

- ✓ Calms central nervous system, aiding the digestive and immune systems.
- ✓ Calms the mind and reduces stress.
- ✓ Reduces headache, fatigue and anxiety.
- ✓ Helps lower blood pressure.
- ✓ Promotes spiritual awakening and awareness of higher consciousness.

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