

# 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

57

தினம் ஒரு யோகா

துர்வாசசனம்  
**DURVASASANA**

June 2022

Saturday

11



துர்வாசசனம் - DURVASASANA

Student Name	:	Mr. C. RAMESH
Class	:	I B.Com.

## துர்வாசசனம்

துர்வாசசனம் என்பது ஒரு ஹத யோகா போஸ் ஆகும், இது ஒரு காலில் சமநிலைப்படுத்தும் போது பயிற்சி செய்யப்படுகிறது. இது ஒரு சிக்கலான யோகா போஸ் மற்றும் ஆரம்ப பயிற்சியாளர்களால் செய்யக்கூடாது. துர்வாசனா பயிற்சி செய்வதற்கு முன், பயிற்சியாளர் உடலை வளைந்து கொடுக்க வேண்டும், அதன் பிறகு அவர் படிப்படியாக இந்த யோகா தோரணையில் தேர்ச்சி பெறுகிறார். இந்த யோகாசனத்தை பயிற்சி செய்யும் போது ஒரு சிறிய தவறு உடலுக்கு தீங்கு விளைவிக்கும். இருப்பினும், அனுபவம் வாய்ந்த பயிற்சியாளர்களுக்கு இது மிகவும் பயனுள்ள யோகா போஸ் ஆகும், ஏனெனில் இது கீழ் முதுகில் இருந்து மேல் உடல் வரை அனைத்து தசைகளிலும் நெகிழ்வுத்தன்மையை வழங்குகிறது. சில புராணங்களின்படி, இந்த யோகாசனம் துர்வாச முனிவரின் பெயரால் பெயரிடப்பட்டது மற்றும் ஆங்கிலத்தில் இது "முனிவர் துர்வாசாவின் போஸ்" என்று அழைக்கப்படுகிறது.

முதலில், ஒரு தட்டையான தரையில் ஒரு பாயைப் போட்டு, அதன் மீது சுகாசன் யோகா தோரணையில் அமரவும். இதற்குப் பிறகு, உங்கள் கைகளின் உதவியுடன், வலது காலை தூக்கி மெதுவாக உங்கள் கழுத்தில் கொண்டு வாருங்கள். இப்போது இடது முழங்காலை வளைத்து, இரண்டு பிட்டங்களின் நடுவில் பாதத்தை வலதுபுறமாக வைக்கவும். இரண்டு கைகளையும் தரையில் வைத்து மெதுவாக முன்னோக்கி வளைக்கத் தொடங்குங்கள். சமநிலையை வைத்து, இடது காலில் (குட்கு) அமர்ந்து இரு கைகளையும் சமநிலையில் வைத்திருங்கள். இப்போது லேசான அழுத்தத்துடன் எழுந்து இரு கைகளையும் இணைக்கவும். இந்த யோகாசனத்தை உங்களது திறமைக்கு ஏற்ப எவ்வளவு நேரம் வேண்டுமானாலும் செய்துவிட்டு படிப்படியாக இயல்பு நிலைக்கு வரலாம். உங்களுக்கு ஏதேனும் கேள்விகள் இருந்தால், யோகா பயிற்றுவிப்பாளரைத் தொடர்பு கொள்ளவும்.

### நன்மைகள்

- ✓ துர்வாசனம் தசைகளை வலுவாக்கும்
- ✓ உடலின் அனைத்து பகுதிகளிலும் இரத்தப்போக்கு அதிகரிக்கிறது, இதன் காரணமாக அனைத்து உறுப்புகளுக்கும் போதுமான இரத்தம் கிடைக்கும்.
- ✓ துர்வாசசனம் நரம்பு மண்டலத்தை மேம்படுத்துகிறது, நரம்பு மண்டலத்தை மேம்படுத்துகிறது, இதனால் உடல் அனைத்து செயல்களையும் தடையின்றி செய்ய முடியும்.
- ✓ துர்வாசசனம் மன நோய்களை மேம்படுத்துகிறது, கவலை, மன அழுத்தம் மற்றும் மனச்சோர்வு போன்ற அறிகுறிகளைக் குறைப்பதன் மூலம் மன ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகிறது.

## DURVASASANA

Durvasasana is a hatha yoga pose, which is practiced while balancing on one leg. This is a complex yoga pose and should not be performed by beginner practitioners. Before practicing Durvasana, the practitioner has to make the body flexible and then after that he gradually gets mastery over this yoga posture. A small mistake can harm the body while practicing this yoga posture. However, it is a highly beneficial yoga pose for experienced practitioners, as it provides flexibility in all muscles from the lower back to the upper body. According to some mythology, this yogasana was named after the sage Durvasa and in English it is known as "Sage Durvasa's Pose".

First of all, lay a mat on a flat ground and sit on it in Sukhasana yoga posture. After this, with the help of your hands, lift the right leg and slowly bring it to your neck. Now bend the left knee and keep the foot right in the middle of both the buttocks. Place both the hands on the ground and slowly start bending forward. Keeping the balance, sit on the left foot (Kudku) and keep the balance of both the hands. Now start getting up with light emphasis and join both the hands. You can do this yoga posture for as long as you want according to your ability and then gradually come back to normal position. If you have any questions, please contact the yoga instructor.

### BENEFITS

- ✓ Durvasana Strengthens Muscles
- ✓ Improves Body Posture
- ✓ Bleeding increases in all parts of the body, due to which all organs get enough blood.
- ✓ Durvasasana Improves Nervous System, so that the body is able to do all the activities without any hindrance.
- ✓ Improves mental health by reducing symptoms like anxiety, stress and depression.

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