

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

58

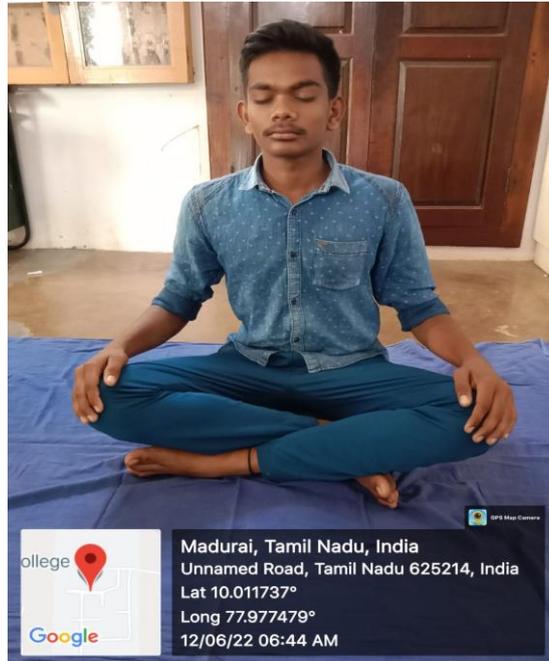
தினம் ஒரு யோகா

சுகாசனம்
SUKHASANA

June 2022

Sunday

12



சுகாசனம் - SUKHASANA

Student Name	:	S. SIVAPRAKASH
Class	:	I BSc. Botany

சுகாசனம்

இடுப்பு, முதுகுத்தண்டை வலிமையாக்கும் சுகாசனம், உட்கார்ந்து செய்யும் ஆசனங்களில் சுகாசனம் சுலபமானது. எளிமையானது. இப்போது இந்த ஆசனத்தை எப்படி செய்வது என்று விரிவாக தெரிந்து கொள்ளலாம்.

கீழே ஒரு விரிப்பை விரித்துக்கொள்ள வேண்டும். நேராக அமர்ந்து வலது காலின் குதியை இடது தொடையின் மேல் இருக்கும்படி செய்யவேண்டும். இடது காலின் குதிகால் வலது தொடையின் அடியில் செருக வேண்டும். இரண்டு கைகளையும் இரண்டு முழங்கால்களில் வைக்க வேண்டும். சுவாசம் இயல்பாய் போய்க்கொண்டிருக்க வேண்டும். முதுகுத்தண்டும், கழுத்து, தலையும் ஒரே நேர்கோட்டில் இருக்க வேண்டும். கண் பார்வை முக்கு நுனியை பார்க்க வேண்டும். சரீரத்தை மிகவும் விறைப்பாக வைக்க வேண்டாம். சோர்வாக இருந்தால் கால்களை மாற்றி அமர்ந்து கொள்ளலாம். பூஜை, தியானம், போஜனம் ஆகிய சந்தர்ப்பங்களில் இந்த ஆசனத்தை செய்யலாம். ஐந்து நிமிடத்திலிருந்து மூன்று மணிநேரம் வரை அமர்ந்து இருக்கலாம். ஜபம் செய்யும்போது மூன்று மணிநேரம் வரை காலை மாற்றாமல் சோர்வின்றி அமர முடிந்தால் இந்த ஆசனம் சித்தியாகிவிட்டது என்று யோகிகள் கூறுவார்கள். சரீர ஆசனத்தை முன்னிட்டு இந்த ஆசனத்தை அவ்வளவு நீண்ட நேரம் செய்யத் தேவையில்லை. வசதிக்கு ஏற்றவாறு காலை மாற்றி மாற்றி செய்யலாம். ஆனால் முதுகுப்பகுதி நேராக இருப்பது அவசியம். மிகவும் விறைப்பாக இருக்க வேண்டாம். நாம் சுகமாக அமர்ந்துள்ளோம் என்று மனதை சந்தோஷமாக வைத்திருக்க வேண்டும்.

பலன்கள்

- ✓ நுரையீரலில் ஏற்படும் பிரச்சனைகள் நாளடைவில் குணமாகும்.
- ✓ சுகாசனம் சுவாசத்தை சீராக்குவதனால் உடலின் அனைத்து உறுப்புகளும் சீராக செயல்பட உதவுகிறது.
- ✓ தியானம் அல்லது பிராணாயாம பயிற்சி உடலையும், மனதையும் அதிக சிரமமோ, வலியோ இல்லாமல் சம நிலையில் வைத்திருக்க உதவுகிறது.

SUKHASANA

Easy Pose (Sukhasana) is the name for any comfortable, cross-legged, seated position, and one of the most basic poses used in yoga practice and meditation. In this case, however, easy doesn't mean the opposite of difficult. It means "with ease." So, sitting in Sukhasana is actually sitting any way you can with ease.¹ For some people, using props such as blankets, towels, and yoga blocks can help you feel as comfortable as possible in this pose.

Arrange supportive padding (blanket, block, or bolster) under your sit bones so your hips will be higher than your knees when you come into the pose. Come to sit on your padding in a comfortable, cross-legged position. Shift the flesh of your butt to each side with your hands so that your sit bones have a firm foundation. Lean back and forth and side to side with your torso a few times to make sure your shoulders are aligned directly over your hips. Slide the shoulder blades down your back so your shoulders move away from your ears. The crown of your head should rise towards the ceiling. Your hands can rest in your lap or on the tops of your thighs. Turn your palms up to be receptive or down to feel grounded. On your inhalations, feel your spine grow long. On your exhalations, root down through your seat.

BENEFITS

- ✓ Easy Pose is a hip-opening pose that stretches the knees and ankles and strengthens the back.
- ✓ It is also a calming pose and it is one commonly used for meditation and practicing breathing exercises.
- ✓ While children often sit in this position, adults get used to sitting in chairs and develop tight hips. Easy Pose can help open up tight hips.
- ✓ Sukhasana offers a variety of benefits for people who are pregnant. In addition to opening the hips, it helps stretch the spine, increases energy, uplifts mood, improves digestion, and betters breathing.

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