

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

59

தினம் ஒரு யோகா

ஜதார பரிவார்டாசனம்

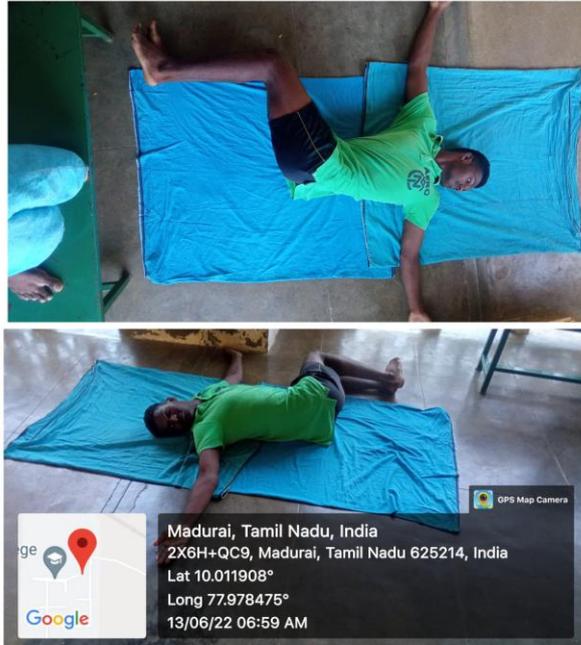
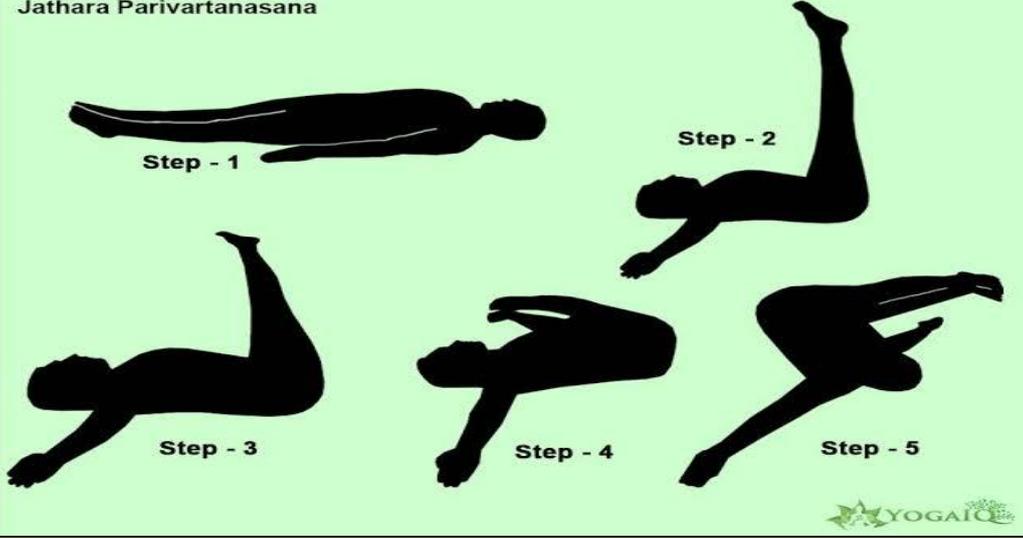
JATHARA PARIVARTANASANA

June 2022

Monday

13

Jathara Parivartanasana



ஜதார பரிவார்டாசனம் - JATHARA PARIVARTANASANA

Student Name : **Mr. S. LINGARAJ**
Class : **II BCom.**

ஐதார பரிவார்டாசனம்

ஐதார பரிவார்டாசனம் இறுகிப்போன மேல் உடல் தளர்வடையும், நன்கு ஓய்வு பெறும். தோள்பட்டை இறுக்கம் குறையும். எண்ண ஓட்டங்கள் குறையும்.

தரையில் படுத்து பாதங்கள் தரையில் பதித்து கால்களை மடித்த நிலையிலோ அல்லது ஒரு சிறிய உயரமான நிலையிலோ வசதியாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள். இரு கால்களுக்கு இடையில் சிறிது இடைவெளி இருக்கட்டும். சிறிது நேரம் உடலுக்கு ஓய்வு தாரூங்கள். கண்களை மூடி, மனதை அமைதிப்படுத்துங்கள். பாய் விரிப்பில் முதுகெலும்பு நன்கு படட்டும். சிறிது நேர ஓய்வுக்குப் பிறகு, மூச்சை மெதுவாக வெளியேவிட்டு, உள்ளிழுங்கள். இதை 6 முறை செய்யவும். பிறகு சில விநாடிகள் அமைதி. கால்களை உயரத்தில் வைத்திருந்தால் அதை எடுத்துவிட்டு, கால்களை மடித்து இடைவெளிவிட்டு பாதங்களைத் தரையில் பதியுங்கள். மூச்சை உள்ளிழுத்தபடியே, ஒரு கையை மேலே தூக்கி, தலைக்கு மேல் கொண்டுசென்று தரையில் வைக்கவும். ஓரிரு விநாடிகள் இடைவெளிக்குப் பின், மூச்சை மெதுவாக வெளியேவிட்டபடி அந்தக் கையை பழைய நிலைக்குக் கொண்டுவரவும். இதேபோல அடுத்த கையில் செய்யவும். 6-6 முறைகள் செய்யலாம். இரு கைகளுடன் அசைவுகள்அடுத்து சில விநாடிகள் இடைவெளிக்குப் பின், மூச்சை உள்ளிழுத்தபடியே இரு கைகளையும் மேல் தூக்கி தரையில் தொடவும். பின்னர், மூச்சை வெளியேவிட்டபடி பழைய நிலைக்குக் கொண்டுவரவும். கைகளைத் தளர்வாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள். 6 முறை செய்ய வேண்டும்.

பலன்கள்

- ✓ இது உங்கள் முதுகெலும்பை பலப்படுத்துகிறது
- ✓ இது சோர்வில் இருந்து விடுபட உதவுகிறது
- ✓ இது உங்கள் கால்களை பலப்படுத்துகிறது
- ✓ இது செரிமானத்திற்கு உதவுகிறது
- ✓ இது உங்கள் மணிப்பூரா சக்கரத்தைத் தூண்டுகிறது

JATHARA PARIVARTANASANA

The name of this asana comes from the Sanskrit language where “Jathara” means “belly”, “Parivartan” means “twisted”, and “asana” means “pose”. Adding all these words, we get the Jathara Parivartanasana or the twisted belly poses.

Jathara Parivartanasana is quite simple to practice when seeing it in the context of its huge list of benefits. Here is a step-by-step guide that will you practice revolved abdomen pose the right way: Roll out a yoga mat and lie down on it in the supine position. Elongate your spine and legs, and place your arms to the level of your shoulders. In this pose, your palms should be facing down and your body will be making a shape of T. Now, bend your knees, keep your feet on the mat, and lift your legs. Slowly, raise your feet too and make your shins parallel to the ground. Breathe out, lower your knees and keep your feet stacked. Along with that, turn your neck and head to your right side. This is the belly twist pose, pause here for six deep breaths. Breathe in, lift your legs, bring your head back to the central position keeping your bent knees towards the trunk. Breathe out, turn your legs towards the right and turn your head to the left. Again, pause here for about six slow breaths. Breathe in, raise your legs, and bring your head back to the central position. Breathe out, place your feet on the mat, extend your legs and arms back to the position where you started the yoga asana. ead till the end if you want to add Jathara Parivartanasana to your home workouts.

BENEFITS

- ✓ It Strengthens Your Spine
- ✓ It Helps In Getting Relief From Fatigue
- ✓ It Strengthens Your Legs
- ✓ It Helps In Digestion
- ✓ It Stimulates Your Manipura Chakra

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