

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

60

தினம் ஒரு யோகா
கூர்மாசனம் - KURMASANA

June 2022

Tuesday

14



கூர்மாசனம் - KURMASANA

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

சூர்மாசனம்

சமஸ்கிருதத்தில் 'சூர்மா' என்பது ஆமையைக் குறிக்கிறது. இந்த ஆசனத்தில் உங்கள் உடல் தரையில் இந்த போஸின் இறுதி கட்டத்தில் ஆமையைப் போலவே தெரிகிறது.

முதலில், ஸ்டாஃப் போஸில் (தண்டசனா) வசதியாக உட்காரவும், உங்கள் கைகளை உங்கள் இடுப்புக்கு அருகில் தரையில் வைக்கவும். இப்போது உங்கள் தொடைகளை தரையில் அல்லது தரையில் அழுத்தவும், உங்கள் கால்களை வளைத்து, உங்கள் மார்பை உயர்த்த முயற்சிக்கவும். பாயின் மூலைகளில் உங்கள் கால்களை வைத்திருங்கள்; உங்கள் முழங்காலை அகலமாக வைத்திருங்கள், இங்கே இரண்டு சுவாசங்களை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். இப்போது உங்கள் கால்களை வளைத்து வைத்துக்கொண்டு உங்கள் முழங்கால்களை வளைக்கவும். அவற்றை உங்கள் இடுப்புக்கு அருகில் வைக்கவும். உங்கள் மார்பை முன்னோக்கி கீழே விரித்து, உங்கள் கைகளை உங்கள் கால்களுக்கு இடையில் முன்னோக்கி வைக்கவும். உங்கள் தோள்களை ஒவ்வொன்றாக உங்கள் முழங்கால்களுக்குக் கீழே வைக்கலாம் என்ற குறிக்கோளுடன், உங்கள் கால்களை கணிசமாக வளைக்கவும். (இது உங்களுக்கு கடினமாக இருந்தால், முன்னோக்கி வளைவுடன் தொடரவும்). உங்கள் கைகளை பக்கங்களுக்கு நீட்டவும். அதன் பிறகு, உங்கள் தொடைகளை உள்நோக்கி உருட்டவும், உங்கள் உள் குதிகால்களை நீட்டி, பாதங்களில் அழுத்தம் கொடுக்காமல் இருக்கவும் முயற்சிக்கவும். முன்னோக்கி செல்லும் திசையில் உங்கள் மார்பு மற்றும் காலர்போன்களின் முன்பகுதியை நீட்டி, தோள்கள் அல்லது மேல் கைகளில் உங்கள் தொடைகளின் எடையின் உதவியுடன் அவற்றை கீழே வைக்கவும். உங்கள் கால்களை நீட்டவும் நேராகவும் உள் குதிகால்களை கீழே மற்றும் முன்னோக்கி தள்ள முயற்சிக்கவும், அந்த நேரத்தில் உங்கள் உள் தொடைகளை உங்கள் பக்க விலா எலும்புகளுடன் தொடர்பு கொள்ள முயற்சிக்கவும். மூச்சை உள்ளிழுத்து, உங்கள் கைகள் மற்றும் நடுப்பகுதியை (மார்பு) உங்கள் பக்கங்களுக்கு நீட்டவும். உங்கள் முதுகெலும்பை இன்னும் தொலைவில் முன்னோக்கி நீட்ட மூச்சை வெளியே விடுங்கள். உங்கள் கால்களைக் கட்டுப்படுத்தாமல் இருக்க முயற்சி செய்யுங்கள், மூச்சை வெளியே இழுத்து ஓய்வெடுக்கவும். உங்கள் முழங்கால்களுக்குக் கீழே நீங்கள் வேதனையை உணரும் சந்தர்ப்பத்தில், உங்கள் கைகளை சற்று முன்னோக்கி எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். ஓரிரு சுவாசங்களுக்கு இருங்கள், பின்னர் படிப்படியாக தோரணையை விட்டு விடுங்கள். ஓரிரு முறை மீண்டும் செய்யவும்.

நன்மைகள்

- ✓ இது உங்கள் கால்கள், முதுகு, தோள்கள் மற்றும் மார்பையும் நீட்டுகிறது.
- ✓ இது சுவாச மற்றும் செரிமான அமைப்புகளின் செயல்பாடுகளை மேம்படுத்துகிறது.
- ✓ முதுகின் தசைகளை நீளமாக்குகிறது.
- ✓ இந்த ஆசனத்தின் போது நடுப்பகுதியில் (வயிறு) உள்ள உறுப்புகள் தூண்டப்படுகின்றன.
- ✓ நிலைப்பாடு உங்கள் தோள்கள் மற்றும் இடுப்பு இரண்டையும் விரித்து வைக்க உதவுகிறது.
- ✓ இந்த யோகாசனத்தின் போது முதுகெலும்பு நீண்டு நீட்டப்படுகிறது.
- ✓ கவலை நீக்கம்.
- ✓ ஆஸ்துமா, மலச்சிக்கல் மற்றும் வாய்வு ஆகியவற்றில் நன்மை பயக்கும்.
- ✓ தூக்கமின்மை போன்ற தூக்கக் கோளாறில் பயனுள்ளதாக இருக்கும்.
- ✓ முதுகு அல்லது முதுகுத்தண்டு தொடர்பான பிரச்சனைகளில் நன்மை பயக்கும்.

KURMASANA

In Sanskrit Kurma implies Turtle or Tortoise, in this Asana your body looks similar to the tortoise in the final step of this pose on the ground. First, sit comfortably in Staff Pose (Dandasana) place your hands on the floor close by your hips. Now press your thighs into the ground or floor, your feet should flex, and try to lift your chest. Keep your legs to the corners of the mat; keep your knee wide as your Take a couple of breaths here. Now bend your knees with keeping your feet flexed. Place them nearer to your hips. Expand your chest in forward down and keep your arms forward down between your legs. Bend your legs significantly all the more, with the goal that you can put your shoulders one by one under your knees. (If this is difficult for you then keep going on with forwarding bend). Stretch your arms out to the sides. After that try to roll your thighs in the inward direction and keep your inner heels extended, without making pressure in the feet. Stretch the front part of your chest and collarbones in forwarding direction and keep them down with the assistance of the weight of your thighs on the shoulders or upper arms. Try to push inner heels down and forward to extend and straight your legs, at that moment try to keep your inner thighs in contact with your side ribs. Breathe in and keep on extending your arms and mid-section (chest) out to your sides. Breathe out to extend your spine more distant forward. Try not to constrain your legs, breathe out and relax to release the pose. On the off chance that you feel torment under your knees, take your arms marginally forward. Stay for a couple of breaths, and then gradually leave the posture. Rehash a couple times.

Benefits

- ✓ It stretches your legs, back, shoulders and chest also.
- ✓ It improves the functions of the respiratory and digestive systems.
- ✓ It lengthens the back muscles.
- ✓ The organs in the midriff (abdomen) are stimulated during this Asana.
- ✓ The stance helps you to spread out both your shoulders and your hips.
- ✓ The spine is stretched longer during the act of this yoga asana.
- ✓ Anxiety buster.
- ✓ Beneficial in Asthma, constipation and flatulence.
- ✓ Useful in sleeping disorder like Insomnia.
- ✓ Beneficial in the problems related to the back or spine.

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