

# 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

13

**தினம் ஒரு யோகா**  
**அஸ்வ சஞ்சலாசனம்**  
**ASHWA SANCHALANASANA**

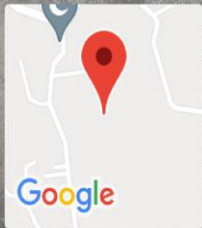
April 2022

Thursday

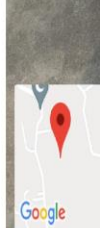
28



## STEPS



Southern region, Karakulam palam  
kerala, thiruvananthapuram, INDIA  
Lat 8.581807°  
Long 76.986777°  
28/04/22 07:34 AM



Southern region, Karakulam palam  
kerala, thiruvananthapuram, INDIA  
Lat 8.581807°  
Long 76.986777°  
28/04/22 07:36 AM



**அஸ்வ சஞ்சலாசனம் - ASHWA SANCHALANASANA**

Student Name & Class	: Anandaraj V.S, II BA. Economics
Posture Place/Area	: Karakulam Palam, Thiruvananthapuram, Kerala

## அஸ்வ சஞ்சலாசனம்

முதுகு வலி உள்ளவர்கள், கால் மூட்டு வலி உள்ளவர்களுக்கு இந்த ஆசனம் நல்ல பலனைத்தரும். இன்று இந்த ஆசனம் செய்முறையை பார்க்கலாம். உங்கள் கால்களை ஒன்றாக வைத்து, உங்கள் எடை இரு கால்களிலும் சமமாக இருப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் இப்போது உங்கள் தோள்களை தளர்த்தி உங்கள் மார்பை விரிவுபடுத்த வேண்டும். உள்ளிழுத்து உங்கள் இரு கைகளையும் மேலே தூக்குங்கள். பின்னர், மூச்சை இழுத்து, உங்கள் உள்ளங்கைகளை உங்கள் மார்பின் முன் பிரார்த்தனை நிலையில் கொண்டு வாருங்கள். மூச்சை உள்ளிழுக்கவும். உங்கள் கைகளை மேலே மற்றும் பின்னால் தூக்கி, உங்கள் கைகள் உங்கள் காதுகளுக்கு நெருக்கமாக இருப்பதை உறுதிசெய்க. இந்த போஸ் மூலம் உங்கள் முயற்சி உங்கள் முழு உடலையும், குதிகால் முதல் விரல்களின் நுனி வரை நீட்ட வேண்டும். மூச்சை இழுத்து இடுப்பிலிருந்து முன்னோக்கி வளைக்கவும். உங்கள் முதுகெலும்பு நிமிர்ந்து இருப்பதை உறுதி செய்ய வேண்டும். நீங்கள் உள்ளிழுக்கும்போது, உங்கள் கைகளை தரையிலும் கால்களிலும் கொண்டு வாருங்கள். இப்போது, மூச்சை உள்ளிழுத்து, உங்கள் இடது காலை பின்னால் தள்ளுங்கள், உங்களால் முடிந்தவரை. உங்கள் வலது முழங்காலை வளைத்து, உங்கள் கைகளை உங்கள் கால்களுக்கு அருகில் வைக்கவும். உங்கள் பார்வையை முன்னோக்கித் திருப்புங்கள். இந்த நிலையில் 20 விநாடிகள் இருந்த பின்னர் பழைய நிலைக்கு வரவும். மூச்சை உள்ளிழுக்கவும், உங்கள் வலது காலை பின்னால் தள்ளவும், உங்களால் முடிந்தவரை. உங்கள் இடது முழங்காலை வளைத்து, உங்கள் கைகளை உங்கள் கால்களுக்கு அருகில் வைக்கவும். உங்கள் பார்வையை முன்னோக்கித் திருப்புங்கள். இந்த நிலையில் 20 விநாடிகள் இருந்த பின்னர் பழைய நிலைக்கு வரவும். இவ்வாறு இந்த ஆசனத்தை 3 முதல் 5 முறை செய்யவும்.

### பலன்கள்

- ✓ உங்கள் முதுகெலும்பை பலப்படுத்தி, முதுகின் நெகிழ்வுத்தன்மையை அதிகரிக்கிறது.
- ✓ கல்லீரலின் சிறந்த செயல்பாட்டிற்கு வழிவகுக்கிறது.
- ✓ உங்கள் செரிமானத்தை மேம்படுத்துகிறது.
- ✓ உங்கள் முழங்கால்கள் மற்றும் கணுக்கால்களை பலப்படுத்துகிறது.
- ✓ உடலின் வயிற்று உறுப்புகளைத் தூண்டுகிறது.
- ✓ சமநிலை மற்றும் கட்டுப்பாடு மற்றும் விழிப்புணர்வை வளர்க்க உதவுகிறது.
- ✓ இது உங்கள் மார்பின் தசைகளையும் பலப்படுத்துகிறது.
- ✓ உங்கள் முதுகு தசைகள், குவாட்ரைசெப்ஸ், கால்கள் மற்றும் இடுப்புகளை நீட்டுகிறது.
- ✓ மலச்சிக்கலால் அவதிப்படுபவர்களுக்கு உதவுகிறது.

## ASHWA SANCHALANASANA

Ashwa sanchalanasana is a low lunge posture with the chest lifted while the palms remain grounded on either side of the front foot. The name comes from the Sanskrit words ashva, meaning "horse," sanchalana, meaning "stepping movement" (like a march) and asana, meaning "seat." Ashwa sanchalanasana is the fourth and ninth posture in Surya Namaskar. It is believed to increase confidence, willpower and determination.

### Benefits

- ✓ Strengthens your spine
- ✓ Increases the flexibility of your back
- ✓ Leads to better functioning of the liver
- ✓ Improves your digestion
- ✓ Strengthens your knees and ankles
- ✓ Stimulates abdominal organs of the body
- ✓ Helps in developing poise and control, and awareness
- ✓ It also strengthens the muscles of your chest
- ✓ Stretches your back muscles, quadriceps, legs, and hips
- ✓ Helps those suffering from Constipation