

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, Tirupparaitturai, Trichy
Tiruvadakam West, Madurai - 625 234



NATIONAL SERVICE SCHEME (NSS)
NATIONAL CADET CORPS (NCC)
DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION
&
CENTRE FOR YOGA AND MEDITATION



Day

5

தினம் ஒரு யோகா

விருஷாசனம் - VRIKSHASANA

April 2022

Wednesday

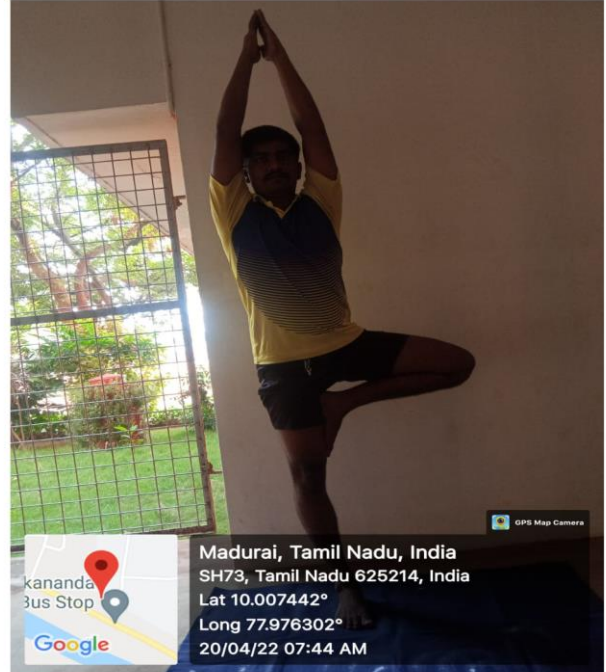
20



STEPS



Alankottaram, Tamil Nadu, India
2XCC+3R6, Alankottaram, Tamil Nadu 625214, India
Lat 10.020354°
Long 77.972259°
20/04/22 07:44 AM



Madurai, Tamil Nadu, India
SH73, Tamil Nadu 625214, India
Lat 10.007442°
Long 77.976302°
20/04/22 07:44 AM

விருஷாசனம் - VRIKSHASANA

Student Name	:	Gokulraj
Class	:	III BA Economics

விருஷாசனம்,

வடமொழியில் 'விருஷ' என்றால் மரம். உடலை ஒற்றைக் காலில் தாங்கி நிற்கும் இவ்வாசனத்தைப் பயில்வதால் நம் மனமும் உடலும் சமநிலையை அடைவதால் இது விருஷாசனம் என்ற பெயர் பெற்றது. இவ்வாசனம் ஆங்கிலத்தில் Tree Pose என அழைக்கப்படுகிறது.

வலது காலை மடித்து வலது பாதத்தை இடது தொடையின் உள்பக்கம் வைக்கவும். வலது கால் விரல்கள் கீழ் நோக்கி இருக்க வேண்டும். முடிந்த அளவு குதிகாலை உயர்த்தி வைக்கவும். மூச்சை உள்ளிழுத்தவாறே கைகளைப் பக்கவாட்டில் உயர்த்தவும். மூச்சை வெளியேற்றியவாறே கைகளை தலைக்கு மேல் உயர்த்தி இரண்டு உள்ளங்கைகளையும் ஒன்றாக வைக்கவும். கை முட்டி நேராக இருக்க வேண்டும். நேராக பார்க்கவும்.

பலன்கள்

விருஷாசனம், மூலாதாரம், சுவாதிட்டானம், ஆக்ஞா மற்றும் குரு சக்கரங்களைத் தூண்டி அவற்றின் செயல்பாடுகளை மேம்படுத்துகிறது. மூலாதாரம் நிலையான தன்மையை அளிக்கிறது, சுவாதிட்டானம் படைப்புத் திறனை அதிகரிக்கிறது; ஆக்ஞா சக்கரம் தெளிவான மன நிலையையும் தீர்க்கமான முடிவெடுக்கும் திறனையும் வளர்க்கிறது. மேலும் சில பலங்கள்:

- ✓ முதுகுத்தண்டை நீட்சியடையச் செய்கிறது.
- ✓ முதுகுத்தசைகளைப் பலப்படுத்துகிறது.
- ✓ கால்களை வலுவாக்குகிறது.
- ✓ இடுப்புப் பகுதியைப் பலப்படுத்துகிறது.
- ✓ உடல் மற்றும் மனதின் சமநிலையை மேம்படுத்துகிறது.
- ✓ கவனத்தைக் கூர்மையாக்குகிறது. தன்னம்பிக்கையை வளர்க்கிறது.

VRIKSHASANA

Vrikshasana is derived from vriksha that translates to a tree in English. Thus, Vrikshasana is also known as the tree pose. With many asanas evolving as the world moves further, the tree pose has stood the test of time and has remained unmodified in all these years. There have been references to Vrikshasana in Hindu mythology such as the Ramayana, where Ravana was said to have been standing in this pose for prayers to Lord Shiva. There have also been beliefs that the great sage Bhagirath did Tapasya (penance) in this asana for almost a thousand years to bring the river Ganga on Earth.

Benefits

- ✓ This pose leaves you in a state of rejuvenation. It stretches the legs, back and arms, and invigorates you.
- ✓ It brings balance and equilibrium to your mind.
- ✓ It helps improve concentration.
- ✓ This posture has been found to relieve some cases of sciatica.
- ✓ It makes the legs strong, improves balance, and opens the hips.
- ✓ Helps those who are suffering from sciatica.

“True yoga is not about the shape of your body, but the shape of your life”
