

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

18

தினம் ஒரு யோகா

கோனாசனா - KONASANA

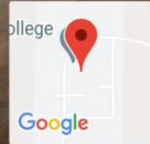
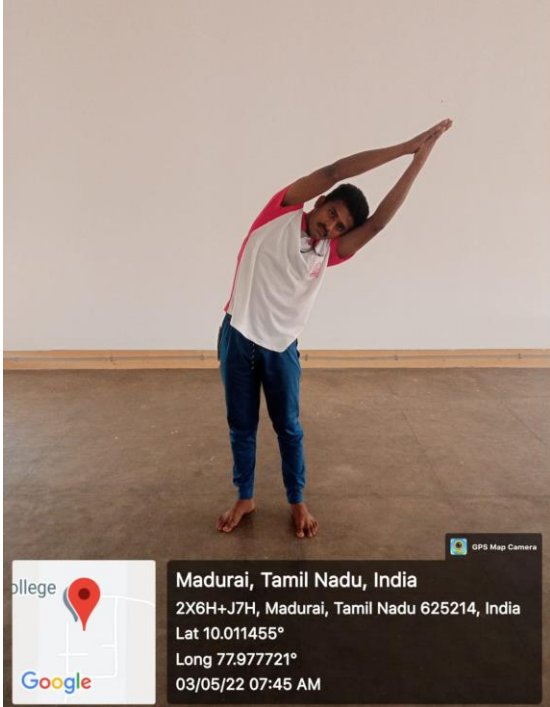
May 2022

Tuesday

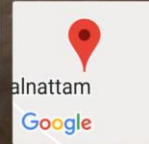
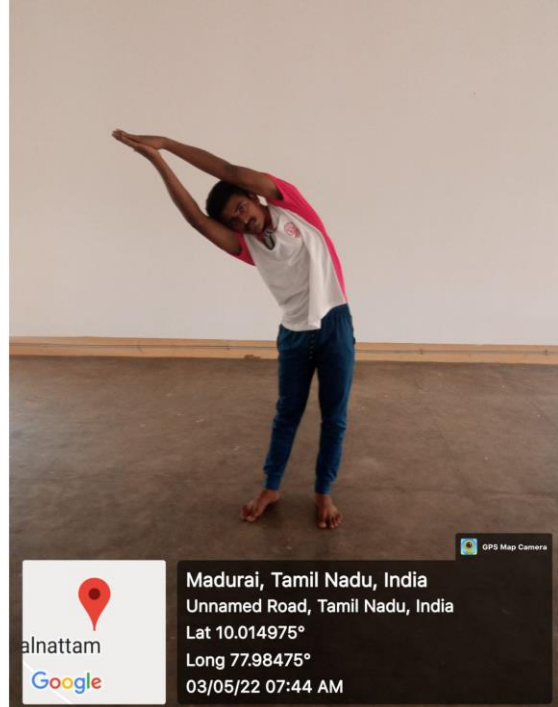
03



STEPS



Madurai, Tamil Nadu, India
2X6H+J7H, Madurai, Tamil Nadu 625214, India
Lat 10.011455°
Long 77.977721°
03/05/22 07:45 AM



Madurai, Tamil Nadu, India
Unnamed Road, Tamil Nadu, India
Lat 10.014975°
Long 77.98475°
03/05/22 07:44 AM

கோனாசனா - KONASANA

Student Name : **Mr. Veilmuthu**

Class : **II BA Economics**

கோனாசனா

கோனாசனா என்ற பெயர் சமஸ்கிருத மொழியில் இருந்து வந்தது, ஏனெனில் கோனா என்றால் கோணம் மற்றும் ஆசனம் என்றால் சமஸ்கிருதத்தில் போஸ். இதனால் இது ஆங்கிள் போஸ் என்று பெயர் பெற்றது. இது Konah-Sana என உச்சரிக்கப்படுகிறது. கோனாசனா உங்கள் முதுகெலும்பை நீட்டுவது மட்டுமல்லாமல், உங்கள் கைகள் மற்றும் கால்களுக்கு நல்ல நீட்சியையும் தருகிறது. இது உங்கள் முதுகெலும்பை நெகிழ வைக்கிறது மற்றும் உங்கள் வயிற்றை வலுபடுத்துகிறது.

பலன்கள்

- ✓ நமது செரிமானத்தை மேம்படுத்துகிறது. கருப்பையைத் தூண்டுகிறது
- ✓ கொழுப்பை குறைக்கிறது.
- ✓ மலச்சிக்கலால் அவதிப்படுபவர்களுக்கு பயனுள்ளதாக இருக்கும்
- ✓ உடலில் இரத்த ஓட்டத்தை மேம்படுத்துகிறது.
- ✓ நரம்பு தளர்ச்சியைப் போக்குகிறது.
- ✓ உங்கள் சிறுநீர்ப்பை மற்றும் சிறுநீரகங்களைத் தூண்டுகிறது.
- ✓ நரம்பு மண்டலத்தைத் தூண்டுகிறது, முதுகுவலியைப் போக்குகிறது.\
- ✓ உங்கள் சுவாச உறுப்புகளின் செயல்பாட்டை மேம்படுத்துகிறது
- ✓ இருமலைப் போக்க உதவுகிறது, வயிற்று உறுப்புகளை டன் செய்கிறது
- ✓ உங்கள் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை மேம்படுத்துகிறது,
- ✓ முதுகுத்தண்டை நெகிழ வைக்கிறது. உங்களுக்கு ஆற்றலைத் தருகிறது மற்றும் உங்கள் உடலில் இருந்து சோம்பலை நீக்குகிறது

KONASANA

The name Konasana originates from the language Sanskrit as Kona means Angle and Asana means Pose in Sanskrit. Thus it gets the name Angle Pose. It is pronounced as Konah-Sana. Konasana not only stretches your spine but it also gives a good stretch to your arms and legs. It makes your spine flexible and tones your abdomen.

Benefits

- ✓ Improves our digestion. Stimulates ovaries
- ✓ Tones the muscles of sides and reduces it's fat.
- ✓ Reduces the waistline. Helpful for people suffering from constipation
- ✓ Improves blood circulation in the body.
- ✓ Alleviates nervous depression.
- ✓ Stimulates your bladder and kidneys.
- ✓ Stimulates the nervous system, Relieves back pain.
- ✓ Improves the functioning of your respiratory organs
- ✓ Helpful in alleviating cough, Tones the abdominal organs
- ✓ Improves your immune system,
- ✓ Makes the spine flexible. Gives you energy and removes laziness from your body

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