

Voice of Students

விஞ்ஞானப்
புக்கள்

VIGNANA POOKAL

Volume - 26 (JUNE - 2022)

இதழ் - 26 (ஜூன் - 2022)

"Special issue on YOGA"



THE MADURAI DIRAVIYAM THAYUMANAVAR HINDU COLLEGE
PETTAI, TIRUNELVELI - 627 010.

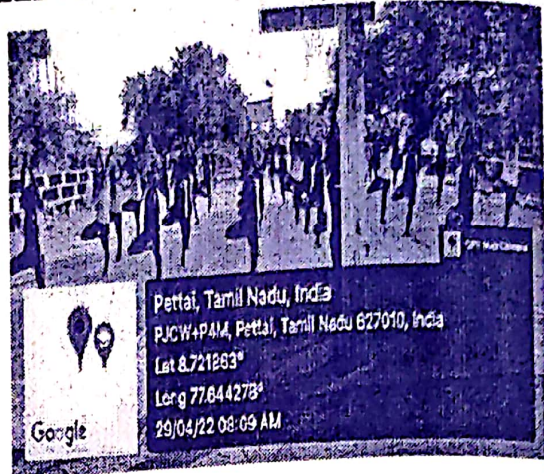


INTERNATIONAL YOGA DAY CELEBRATIONS - 2022

PROGRAMMES ORGANIZED IN OUR COLLEGE



Pettai, Tamil Nadu, India
 PJCW+F74, Pettai, Tamil Nadu 627010, India
 Lat 8.721145°
 Long 77.645384°
 29/04/22 10:39 AM



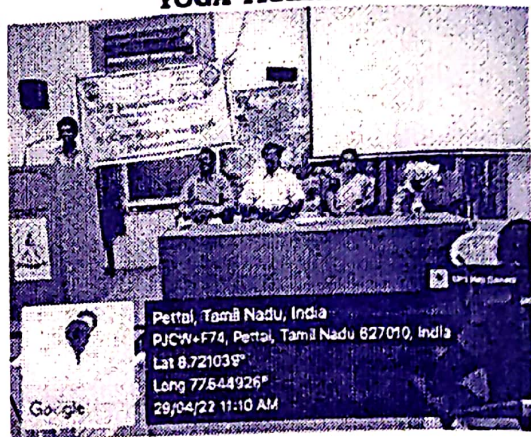
Pettai, Tamil Nadu, India
 PJCW+PAM, Pettai, Tamil Nadu 627010, India
 Lat 8.721893°
 Long 77.644273°
 29/04/22 08:09 AM

AWARENESS RALLY



Pettai, Tamil Nadu, India
 PJCW+P42A, Pettai, Tamil Nadu 627010, India
 Lat 8.721702°
 Long 77.644372°
 27/04/22 04:00 PM

YOGA TRAINING



Pettai, Tamil Nadu, India
 PJCW+F74, Pettai, Tamil Nadu 627010, India
 Lat 8.721039°
 Long 77.644926°
 29/04/22 11:10 AM

DRAWING COMPETITION



SEMINAR

ELOCUTION COMPETITION



SEMINAR

VIGNANA
POOKAL

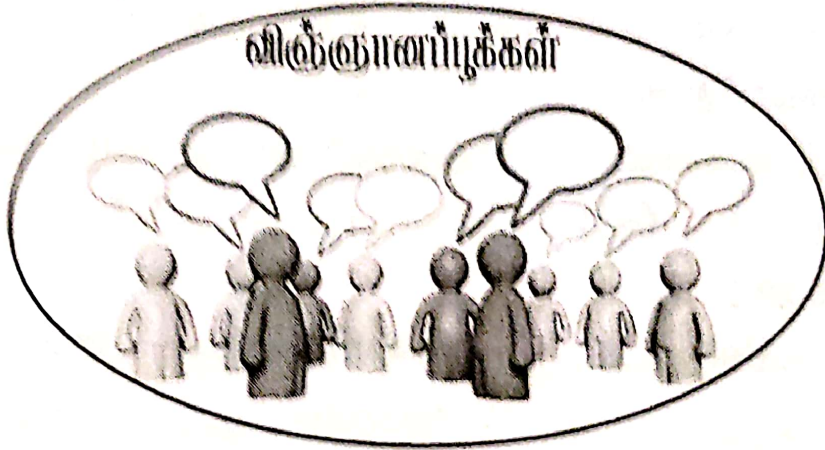
വൃദ്ധശാസ്ത്ര വിഭാഗം അദ്ധ്യക്ഷൻമാർ കൂട്ടായ്മ കമ്മിറ്റി
കിരോളിൻകോളി - 10.



(അഭിമാനത്തോടെ ഇ.പി.സി.)



വിൽപ്പനാഭിപ്രായങ്ങൾ



കൂട്ടായ്മ - 26
ജൂൺ - 2022

vignanapookal@gmail.com



അഭിപ്രായങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുക - സഹായകരമായ കേരള
അഭിപ്രായങ്ങൾ നൽകുക - സഹായകരമായ കേരള

மலர்க்குழு உறுப்பினர்கள்
இதழ் - 26 (ஜூன் -2022)

	துணையாய் மானவர்கள்	
பேராசிரியர்கள்		
இயற்பியல் துறை		
DR. D. குருவம்மாள்	M. தஸ்லீமா பானு V. ஜெனிஷா	I M.Sc Physics III B.Sc Physics
வேதியியல் துறை		
பேரா. S. கவிதா	M. சங்கரி	II B.Sc Chemistry
கணிப்பொறி துறை		
DR. P. வேல்மணி	H. வெங்கடேஷ்	III B.Sc C.S.
கணித துறை		
DR. N. மீனா	M. அஷிம் அல்காஃம் M. சிவரஞ்சனி	I M.Sc Maths III B.Sc Maths
விலங்கியல் துறை		
DR. A. சிவகுருநாதன்	S. காயத்ரி	III B.Sc Zoology

உறுதுணையாய்
DR. A. சுப்பிரமணியன்
முதல்வர், ம.தி.தா. இந்துக்கல்லூரி

Feedback - vignanapookal@gmail.com

தலையங்கம்

VIGNANA
POOKAL

யோகா

யோகா இந்திய கலாச்சாரம் மற்றும் பாரம்பரியம் உலகுக்கு கொடுத்த ஒரு அரிய கொடை. யோகா என்றால் உடல், மனம் மற்றும் ஆன்மாவை ஒன்றிணைத்தல் என்று பொருள். 5000 ஆண்டுகளுக்கு முன் இந்தியாவில் தோன்றிய உடற்பயிற்சி தியான முறையான யோகா மனதை அலைபாயவிடாமல் ஒருநிலைப்படுத்த உதவும். இது அறிவியலால் ஒப்புக் கொள்ளப்பட்ட உலகம் முழுவதும் பயிற்றுவிக்கப்படுகின்ற ஒரு உடற்பயிற்சி முறையாகும். யோகா வாழ்க்கை முறையில் படிப்படியாக எட்டு நிலைகள் (யமம், நியமம், ஆசனம், பிரணாயாமம், பிரத்தியாகாரம், தாரணம், தியானம் மற்றும் சமாதி) உள்ளது என பதஞ்சலி முனிவர் குறிப்பிடுகிறார்.

யோகா, ஆரோக்கியமான வாழ்வுக்கான கலை ஆகும். ஏனெனில் இதனை தொடர்ந்து பயிற்சி செய்வதன் மூலம் ஒருவரின் உடல் நலம், மனநலம் மற்றும் உணர்ச்சி சமநிலை பேணப்படுவதோடு மட்டுமன்றி நோயற்ற வாழ்விற்கும் உடல் பலத்திற்கும் நீண்ட ஆயுளுக்கும் யோகாசனங்கள் வழிவகை செய்கின்றன. இன்றைய சூழலில் மாணவர்கள், இளைஞர்கள் என அனைவரும் இதனை அன்றாட வாழ்வில் ஒரு அங்கமாக பயிற்சியினை மேற்கொண்டால் உடல் வலிமை பெறுவதோடு செயல்பாட்டிற்கு தேவையான அதிக ஆற்றல், மனதை ஒருமுகப்படுத்தக்கூடிய ஆற்றலோடு Positive mindset ம் ஏற்படும்.

இத்தகைய ஆற்றல்மிகு பயிற்சி முறையை அனைவரிடமும் எடுத்துச்செல்லும் விதமாக ஒவ்வொரு ஆண்டும் ஜூன் 21 ம் நாள் சர்வதேச யோகா தினமாக கொண்டாடப்படுகிறது.

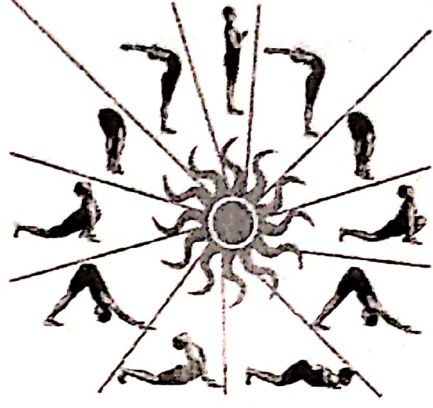
இப்பயிற்சியினை ஒரு பயிற்றுநர் துணையுடன் முறையாக கற்றுக்கொண்டு அன்றாடம் பயிற்சி செய்வோமானால் மகிழ்ச்சியான ஆற்றல் மிக்க வாழ்வு அமையும். இந்த விழிப்புணர்வை மாணவர்களிடையே எடுத்துச் செல்லும் விதமாக எளிய பயிற்சிகள் மாணவர்களால் தொகுக்கப்பட்டு இங்கே கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

பயிற்சி செய்வோம் பலன்(ம்) பெறுவோம்.

மலர்க்குழு

சூரிய நமஸ்காரம்

உடல் ஆரோக்கியத்தை பேண உடற்பயிற்சியை மனதோடு ஒருமுகப்படுத்தி, செய்யும் போது நமது உடலும் உள்ளமும் பயனடைகிறது. இன்றைய நவீன யுகத்தில் செய்யப்படும் எந்த உடற்பயிற்சிக்கும் மேலானது சூரிய நமஸ்காரம். இது நமது ஆயுள் முழுமைக்குமான ஆரோக்கிய வழிபாட்டு முறை ஆகும். சூரிய நமஸ்காரத்தை சூரிய வணக்க முறை எனவும் அழைக்கலாம்.



◆ ஆதித்ய ஹிருதயம் சூரிய நமஸ்காரத்தில் உள்ளபங்கி இருக்கும் மற்றொரு பழமையான பயிற்சியாகும். இது பண்டைய காலம் முதலே, சூரியனை வழிபடுதல் முறைகளில் ஒன்றாக கருதப்படுகிறது. ஆசனம், பிரணாயாமம், மந்திரம் மற்றும் சக்கர தியானம் ஆகியவற்றை ஒருங்கிணைத்து பல்வேறு விதங்களில் உடல் பயிற்சிகளின் எல்லைகளைக் கொண்ட ஒரு முழுமையான உடற்பயிற்சியாக சூரிய நமஸ்காரம் உள்ளது.

சூரிய நமஸ்காரம் செய்யும் முறை

சூரிய நமஸ்காரம் 12 செயல்முறைகளில் செய்யப்படுகிறது.

1. முதுகுத் தண்டு நேராக இருக்கும்படி நிற்க வேண்டும் கையை மார்பின் அருகில் கொண்டு வந்து வணக்கம் செய்வது போல் குவிக்க வேண்டும்.
2. மெதுவாக மூச்சை வெளியே விட வேண்டும் மூச்சை உள் இழுத்தபடி இரண்டு கைகளையும் மேலே உயர்த்தி, முதுகை பின்னால் முடிந்த வரை வளைக்க வேண்டும்.

3. அதன் பின் மூச்சை வெளியே விட்டபடி, முடிந்த வரை குனிந்து கைகள் இரண்டையும் தரையில் வைக்க வேண்டும். இது உத்தானாசனம்.
4. மூச்சை உள் இழுத்தபடி, ஒரு காலைப் பின்னால் கொண்டு செல்ல வேண்டும். தலையை மேலே உயர்த்த வேண்டும்.
5. அதன்பின் மூச்சை வெளியே விடும் போது, முதுகை உயர்த்தியபடி, மற்றொரு காலும் பின்னால் செல்ல வேண்டும். இப்போது தலையைக் குனிந்து கொள்ள வேண்டும். இது அதமுக ஸ்வானாசனம்.
6. மூச்சை வெளியே விட்டபடி அப்படியே கையை தரையில் வைத்துக் கொண்டு படுக்க வேண்டும்.
7. மூச்சை உள்ளே இழுத்தபடி, முதுகை நன்றாக வளைக்கச் செய்து, தலையை மேலே உயர்த்தி ஊர்த்துவ ஸ்வானாசனம் நிலைக்கு வரவேண்டும்.
8. அதன்பின் மூச்சை வெளியே விடும்போது மற்றொரு காலும் பின்னால் செல்ல வேண்டும். இப்போது மூச்சை சில நொடி உள் வைத்திருந்து தலையைக் குனிந்து அதமுக ஸ்வானாசனம் நிலைக்கு வர வேண்டும்.
9. மூச்சை உள் இழுத்தபடி, ஒரு காலைப் பின்னால் கொண்டு செல்ல வேண்டும். தலையை மேலே உயர்த்த வேண்டும்.
10. அதன் பின் மூச்சை வெளியே விட்டபடி, குனிந்து கைகள் இரண்டையும் தரையில் வைத்து உத்தானாசனம் நிலையில் நிற்க வேண்டும்.
11. மூச்சை உள் இழுத்தபடி இரண்டு கைகளையும் மேலே உயர்த்தி, முதுகைப் பின்னால் முடிந்த வரை வளைக்க வேண்டும்.
12. முதுகுத் தண்டு நேராக இருக்கும்படி நின்று மூச்சை வெளியே விட்டபடி இரண்டு கைகளையும் குனிந்து வணக்கம் செய்தல் வேண்டும். இது 12 செய்முறை ஆகும்.

சூரிய நமஸ்காரத்தின் பயன்கள்

VIGNANA
POOKAL

◆ இதயத்தை முடுக்கிவிட்டு ரத்த ஓட்டத்தை வேகப்படுத்தி, உடலின் ஆரோக்கியத்தை நிலைநாட்டும்.

◆ இரத்தக் கொதிப்பை கட்டுப்படுத்தும்

◆ இதயத் துடிப்பைச் சமன் செய்யும்.

◆ கல்லீரல், வயிறு, மண்ணீரல், குடல் போன்ற உறுப்புகளுக்கு எல்லாம், இந்த ஆசனத்தின் மூலம் மசாஜ் கொடுக்கப்படுகிறது.

◆ மலச்சிக்கல் பிரச்சனை சரியாகி விடுகிறது.

◆ பசியின்மை நீங்குகிறது.

◆ நுரையீரல் நன்கு காற்றோட்டம் அடைகிறது.

◆ இந்த ஆசனம் செய்யும் போது கழுத்து முன் பின் வளைகின்றது. இதனால் தைராய்டு, பாராதைராய்டு சுரப்பிகளுக்கு இரத்தம் கிடைக்கின்றது.

◆ இந்த சுரப்பிகள் செயல்படுவதால் எல்லா எண்டோக்கிரைன் சுரப்பிகளும் தமக்குரிய இயல்பான காரியங்களைச் செய்கின்றன.

◆ தோல் புத்துணர்வு பெற்று பொலிவு அடைகிறது.

◆ இந்த ஆசனம் செய்யும் போது வியர்வை உண்டாகும்.

அப்போது உடலில் உள்ள நச்சுப்பொருட்கள் தோலின் வழியே வெளியேறும்.

◆ நன்றாக வியார்க்கும் வரை இப்பயிற்சிசெய்வது நல்லது.

◆ தசைகள் அனைத்தும் வலுவடையும்.

◆ இளமை, அழகு, நலம் ஆகிய மூன்றும் ஒருங்கே அமைந்து உடலுக்கும், உயிருக்கும் அழியா இன்பத்தைக் கொடுக்கும்.

M. Jeya
S. Gayathri
III B.Sc Zoology

காதி சக்ராசனம் (Kati Chakrasana)

விக்காஸ்
நீக்கல்

செய்முறை

- ◆ இரண்டு கால்களையும் இரண்டு அடிதள்ளி வைத்து நிற்கவும்.
- ◆ மூச்சை உள்ளிழுத்து கைகளை பக்கவாட்டில் உயர்த்தவும்.
- ◆ மூச்சை வெளிவிட்டு உடலை இடதுபக்கம் திருப்பவும்.
- ◆ வலது கையை இடது பக்க தோள்பட்டையில் வைக்கவும்.
- ◆ இடது கை பின் உடலைச் சுற்றி வலது பக்க இடுப்பை பற்றியவாறு இருக்க வேண்டும்.
- ◆ இரண்டு நொடிகள் மூச்சை நிறுத்தி பின் மெதுவாக ஆரம்ப நிலைக்கு வரவும்.
- ◆ இதே முறையில் அடுத்த பக்கம் செய்யவும்.



நன்மைகள்

- ◆ உடற்சோர்வு குறைந்து புத்துணர்ச்சி அதிகரிக்கிறது.
- ◆ முதுகுத்தண்டு, இடுப்பு வலுபெறுகிறது.
- ◆ கூன்முதுகு நிமிர்கிறது.

A. நல்லார் தேவி

S. ராஜேஸ்வரி

இரண்டாமாண்டு முதுகலைக்

கணிதம்

உட்கட்டாசனம்

VIGNANA
POOKAL

நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரித்துக் கொடுக்கும் ஒரு சிறந்த ஆசனம்

உட்கட்டாசனம். இதன் பெயரிலிருந்தே இந்த ஆசனம் எவ்வாறு இருக்கும் என புரிந்திருக்கும். உட்கட் என்றால் நாற்காலி போல் உடலை அமைத்துக் கொள்வது என்பதாகும். இதனை ஆங்கிலத்தில் (Chair pose) என்றும் அழைப்பதுண்டு. உடலின் கீழ்ப்பகுதிக்கு பலத்தைக் கொடுக்க கூடிய ஒரு அற்புதமான ஆசனம் இது. யோகாவில் முக்கியமான போஸ் ஆகும்.

செய்முறை



தரை விரிப்பில் நேராக நின்று இரு பாதங்களையும் ஒரு அடி இடைவெளி விட்டு பாதங்களை இணையாத வண்ணம் பக்கவாட்டில் முதலில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். முழங்கால், இடுப்பு பகுதியை மடக்கி தோள் பட்டைக்கு இணையாகவும் உள்ளங்கை கீழ்நோக்கி இருக்குமாறும் நேராக நீட்டி நாற்காலி போல உடலை அமைக்க வேண்டும்.

ஒரே நேரத்தில் பாதம், கணுக்கால், முழங்கால், இடுப்பு, தோள்பட்டை என அனைத்து பாகங்களும் மடக்கி நீட்டுவதால் எல்லா தசைகளும் சீரான ஒரு ரத்த ஓட்டத்தைப் பெற உதவும்.

இந்த உட்கட்டாசனத்தை நாளொன்றிற்கு இரண்டு அல்லது மூன்று முறை செய்தால் போதும். ஒரு முறைக்கு 15வினாடிகள் என ஒவ்வொரு முறையும் செய்வது மூன்று கிலோ மீட்டர் தூரம் நடந்த பலனை அளிக்கக் கூடியதாக இருக்கும் தாளாசனத்திற்கு மாற்று ஆசனம் இந்த உட்கட்டாசனம் என்று இதனை நாம் கூறலாம்.

பயன்கள்

◆ உடல் பருமனை குறைக்கும் ஆசனம் இந்த உட்கட்டாசனம். உடல் பருமனாக இருப்பவர்கள் இந்த ஆசனத்தை தொடர்ந்து செய்வதால் விரைவாக தேவையில்லாத கொழுப்புகள் நீங்கும்.

தொடைப்பகுதியில் இருக்கும் அதிக தசையும் இந்த ஆசனத்தை தொடர்ந்து செய்வதால் நீங்கும். நல்ல ஒரு உடல் கட்டமைப்பையும் அளிக்கும்.

◆ ஆத்திராபீஸ், மூட்டுவலி போன்ற பிரச்சனைகளுக்கு சிறந்த ஒரு ஆசனம் இது. தொடர்ந்து இந்த ஆசனத்தை செய்யும் பொழுது மூட்டுவலியிலிருந்து வெளிவர உதவும். முதுகுத்தண்டில் வரக்கூடிய பிரச்சனைகளையும், இரத்த ஓட்டத்தையும் சீராக்கும். விரிகோஸ் வெயின் முடிச்சுகளையும் போக்கும்.

◆ இடுப்பில் இருக்கக் கூடிய தேவையில்லாத சதையையும் குறைக்க உதவும் ஆசனம் இந்த உட்கட்டாசனம். வயிற்று சதை, தொடை சதை, கை சதை உடலில் இருக்கும் தேவையில்லாத சதைகளை நீக்கி உடல் எடையை குறைக்க உதவும் அற்புதமான ஆசனம்.

◆ மனவலிமையை அதிகரிக்கும் ஆசனம் உட்கட்டாசனம் ஆகும். பெரியவர்கள் சிம்மாசனத்தில் அமர்வது போல் இந்த ஆசனத்தை செய்ய வேண்டும். உடல், மனவலிமை அதிகரிக்கும் மனோதிடத்தை உயர்த்த உதவும் ஆசனமாகவும் இது இருக்கும்.

◆ பிராண சக்தியினை உயர்த்தும். ஒரு நிமிடம் செய்தால் 4 கி.மீ தூரம் நடந்த பலன் கிடைக்கும். மனஅமைதி பெறும், மன அழுத்தம் நீங்கும்.

◆ இரு கால் மூட்டுகளுக்கும் நல்ல இரத்த ஓட்டம், வெப்ப ஓட்டம், காற்றோட்டம் கிடைக்கின்றது. மூட்டுக்கள் நன்கு பலப்படுகின்றது. மூட்டை சுற்றியிருக்கின்ற சைனோவியல் என்ற மூட்டுச்சுரப்பி சரியான அளவு சுரக்கும்.

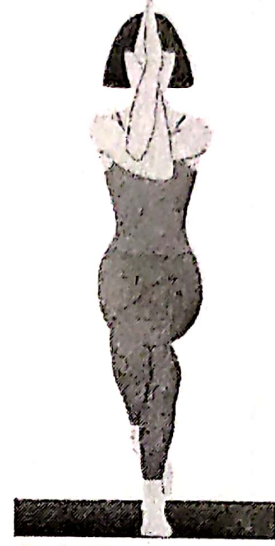
◆ பெண்களுக்கு வரும் இடுப்பு வலி நீங்கும். குறிப்பாக மாதவிடாய் காலங்களில் வரும் அதிகமான இடுப்பு வலி நீங்கும்.

◆ ஆஸ்துமா, தோள் பட்டை வலி நீங்கும். நரம்பு மண்டலம் நன்கு இயங்கும்.

S. Kalpana, K.Saraswathi

II B.Sc Zoology

இந்த ஆசனம் கருட பட்சி போன்று தோற்றமளிக்கும். ஒரு தொடை மற்றொரு தொடையோடு பின்னப்படுவதால் தொடைகளும், தோள்களும் கைகளும் ஆரோக்கியம் அடைகின்றன. அவற்றில் சுத்த ரத்தம் பாய்கிறது. இந்த ஆசனத்தை தொடர்ந்து செய்து வந்தால் விரைகள் பலப்படும். ஹார்னியா தடுக்கப்படும். இடுப்பு வலி, வாதம் நீங்கும். தொடைகள் பலப்படும். கொழுப்பு சத்து நீங்கும். கிரண்டைக்கால் தசைப்பிடிப்பு நீங்கும்.



செய்முறை

◆ விரிப்பில் இரண்டு கால்களையும் சேர்த்து வைத்து நேராக நிற்க வேண்டும். இரண்டு கைகளையும் நேராக நீட்டி இடது காலை நேராக வைத்து அதை வலது காலை ஒட்டினாற் போல சுற்றிக் கொள்ள வேண்டும். அதன்பின் வலது காலை நேராக வைத்துக் கொண்டு அதில் இடது காலை பாம்பு போல சுற்ற வேண்டும்.

◆ இரண்டு கைகளையும் முன்பு போல சுற்றி உள்ளங்கைகளை சேர்த்து எதிரில் வைக்க வேண்டும். இதற்கு முன்பிருந்த நிலையில் எவ்வளவு நேரம் நின்றோமோ அதே நேரத்தின் அளவில் வலது காலில் நின்றுருக்க வேண்டும். பின்பு எல்லாவற்றையும் தளர்த்தி ஒரு நிமிடம் ஓய்வு எடுக்க வேண்டும். இது போல மாறி மாறி ஐந்து முறை இந்த ஆசனத்தை செய்யலாம்.

◆ ஆரம்பத்தில் ஒருகாலில் ஒரு நிமிடம் வரை நிற்பது கடினமாக இருந்தால் முப்பது நொடி வரை நிற்கலாம். இந்த ஆசனம் செய்து கால்களுக்கு பலம் வந்து விட்டால் படிப்படியாக இயல்பாக ஒரே

காலில் நெடுநேரம் நிற்க முடியும். சிலர் ஆசனத்தில் நின்ற நிலையில் இரண்டு மணிக்கட்டுகளையும் சேர்த்து மூக்கு நுனியில் வைத்து கருடன் மூக்கு போல வைப்பார்கள் இதனால் மனம் ஒரு நிலைபடும்.

◆ பார்வையை கைகள் மீது வைத்தால் கண்களுக்கு பயிற்சியாகிறது. ஐந்து நிமிடம் இந்த ஆசனத்தை போட்டு பழகியபின் சுற்றிய கால் பெருவிரலை பூமியில் வைக்க முயற்சி செய்ய வேண்டும். அதனால் நின்ற கால் வளையும். இவ்வாறு செய்யும் போது விழுந்து விடாமல் பார்த்துக் கொள்வது நல்லது.

குறிப்பு

ஆசனம் செய்யும் வரை பார்வையை திருப்பாமல் ஒரே இடத்தில் நிலைநிறுத்த வேண்டும். பலவீனமான மூட்டு மற்றும் மூட்டுவலி உடையோர் இந்த ஆசனத்தை யோகா ஆசிரியரின் ஆலோசனைப்படி செய்ய வேண்டும்.

பலன்கள்

- ◆ உடம்பையும், மனதையும் பலப்படுத்துகிறது.
- ◆ மூட்டுவாதம், விரைவீக்கம் போன்றவற்றுக்கு நல்ல பலனை கொடுக்கிறது
- ◆ ஞாபக சக்திக்கு நல்ல ஆசனம் நரம்பு மண்டலம் பலப்படும். அதிகப்படியான தொடை சதை குறையும்.
- ◆ கால்களும் கைகளும் நீளமாக உதவும்.
- ◆ கால்களில் வரும் உபத்திரவம் குறையும்.

Y. Lancy

II B.Sc Chemistry

கால்களை 2 அடி அகற்றி நின்று கொண்டு இரு கைகளையும் பக்கவாட்டில் ஒரு நேர்கோடு போல் இருக்கும்படி உயர்த்தவும். மூச்சை வெளியே விட்ட நிலையில் இடது பக்கம் படத்தில் காட்டியபடி வளைந்து கை இடதுபாதப் பெருவிரலைத் தொடும்படியாகவும் தலையை மேலே திருப்பி, கண்கள் இடது கைப் பெருவிரலைப் பார்க்கும்படியும் நிற்கவும். பின் மெதுவாக நேராக நிமிர்ந்து வலது பக்கம் திருப்பி வலது கால் பெருவிரலை வலது கையால் தொடும்படி நின்று மெதுவாக நிற்கவும். பின் மெதுவாக நேராக நிமிர்ந்து வலது பக்கம் திருப்பி வலது கால் பெருவிரலை வலது கையால் தொடும்படி நின்று மெதுவாக நிமிர்வும் ஒரு முறைக்கு 5 வினாடியாகவும் 2 முதல் 4 முறை செய்யலாம். கால் மூட்டு வளையவிடக் கூடாது. உடல் மாத்திரம் வலது கைப்பக்கம் தாமும் பார்வையும் உடலும் இடது பக்கம் இருக்க வேண்டும். கையைத் தாழ் எடுத்துச் செல்லும்போது மூச்சை உள்ளுக்கு இழுக்க வேண்டும். பிறகு பழைய நிலைக்கு வந்ததும் மூச்சை வெளி விட வேண்டும்.



பலன்கள்



முதுகுத்தண்டு சக்தி வளரும். நுரையீரலுக்கு நல்லது. குடல்களிலிருந்து மலம் சுலபமாய் கழியும். முதுகுத் தசை புத்துணர்வு பெறும். இடுப்பு வலி, முதுகுவலி, பக்க விளவை, கண்டமாலை, முதலிய நோய்கள் நீங்கும்.

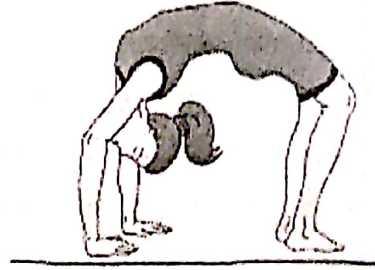
நா. துல்சி பிரசாத்
இரண்டாமாண்டு முதுகலை இயற்பியல்

செய்முறை

- ◆ இந்த ஆசனத்தின் பொது வடிவத்தில் பயிற்சியாளர் மல்லாந்து படுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- ◆ கை, கால்கள் மற்றும் அடிவயிறு போன்றவற்றை தரையிலிருந்து வானத்தை நோக்கி வளைக்க வேண்டும்.
- ◆ மல்லாந்து பார்த்த நிலையில் மூச்சை இழுத்தபடி கால்களை மடக்கி பாதங்களை புட்டங்களின் அருகில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- ◆ இரு முழங்கைகளையும் மடித்து உள்ளங்கை காதுகளுக்கு அருகில் உள்ளேநோக்கி தரையில் படுமாறு வைத்துகொண்டு கால்கைகளை நன்றாக ஊன்றி மூச்சை வெளியே விட்டபடி உடலை மேலே தூக்க வேண்டும்.
- ◆ பிறகு இயல்பாக ஐந்து மூச்சுகள் விட்டபிறகு மெதுவாக மீண்டும் முன்நிலைக்கு வரவும்.
- ◆ நன்குபயிற்சி பெற்றவர்கள் சக்கர முதுகை மலைபோல குவித்து அப்படியே நகர்வதும் உண்டு.

பயன்கள்

- ◆ இதயத்தின் செயல்திறன் அதிகரிக்கும்.
- ◆ இதயம் சார்ந்த நோய் குறைமடையும்.
- ◆ நரம்பு மண்டலம் சீராக உதவும்.
- ◆ உடல் உற்சாகத்திற்கும் உதவும்.
- ◆ தைராய்டு சுரப்பிகளை தூண்டும்.
- ◆ முதுகெழும்பை பலப்படுத்தும்.
- ◆ பெண்களுக்கு கருப்பை பிரச்சினைகளையும், மாதவிடாய் சமயங்களில் ஏற்படும் அதிக இரத்தப் போக்கினை இது சரி செய்கிறது.
- ◆ மூளைக்கு புத்துணர்ச்சி தரும்.
- ◆ நுரையீரலை ஆரோக்கியப்படுத்தும்.



M. Aasim Al Kareem

I M.Sc Mathematics

வஜ்ராசனம்

விஞ்ஞானப்
புக்கள்

வஜ்ராசனம் உட்கார்ந்த நிலையில் செய்யும் ஆசனம் ஆகும். மண்டியிட்டு புட்டம் பாதங்களில் படும்படி அமரவேண்டும்.

சொற்பிறப்பியல்

வஜ்ராசனம் எனும் சொல் சமஸ்கிருத மொழியில் இருந்து வந்ததாகும். வஜ்ராசனம் என்பதன் பொருள் இடியேறு ஆகும். ஆசனம் என்பது நிலையைக் குறிக்கும்.

விளக்கம்

◆ இரண்டு கால்களையும் நீட்டி அமரவும். வலது குதிகால் மடித்து வலது புட்டத்தின் அடியில் வைத்துக் கொள்ளவும்.

◆ இடது குதி காலை மடித்து இடது புட்டத்தின் அடியில் வைக்கவும். முழங்கால்கள் இணைந்து இருக்க வேண்டும்.

◆ இரு உள்ளங்கைகளையும் முழங்கால் மீது வைத்து ஐந்து இயல்பான மூச்சை விடவும்.



பயன்கள்

செரிமான மண்டலம் நன்றாக இயங்கும். தண்டுவடம், கால் தசைகள், கணுக்கால் வலுப்பெறும்.

எச்சரிக்கைகள்

எலும்பு மருத்துவர்கள் அறிவுரைப்படி முட்டிக்குத் தீங்கு ஏற்படலாம். காலின் விரல் பகுதிகளில் வலி ஏற்படலாம்.

வஜ்ராசனம் பலன்கள்

◆ மனஅழுத்தம், மனச்சோர்வு மற்றும் பதட்டத்தை போக்க வஜ்ராசனம் உதவுகிறது.

◆ இது மனநிலையை மேம்படுத்த உதவி செய்கிறது.

◆ வஜ்ராசனம் உயர் இரத்த அழுத்த அளவை குறைக்க உதவுகிறது.

◆ இது பல்வேறு இதய நோய்க் கோளாறுகளில் இருந்து நம்மை பாதுகாக்க உதவுகிறது.

R. Nachiyar

II B.Sc Zoology



பத்மாசனம்

யோகாசனங்களில் மிக முக்கியமானதும் முதன்மையானதுமான ஓர் ஆசனம் பத்மாசனம் ஆகும். பத்மம் என்றால் தாமரையைக் குறிக்கும். தாமரை வடிவில் அமர்வதால் தான் இந்த ஆசனம் பத்மாசனம் என்று பெயர்.

VIGNANA
POOKAL

பத்மாசனம் செய்யும் முறை

◆ சமதளத்தரையில் மேட் அல்லது போர்வையைப் போட்டுக் கொள்ளலாம்.

◆ போர்வையில் அமர்ந்து கொண்டு வலது பாதத்தை இடது தொடையின் மேலும், இடது பாதத்தை வலது தொடையின் மேலும் பொருந்தும் படியாக அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

◆ இரண்டு கால்களும் அடிவயிற்றை ஒட்டினாற் போல் இருக்க வேண்டும். முழங்கால்கள் தரையில் படும்படி நேரடியாக உட்கார வேண்டும். இப்படி அமர்ந்து கண்களை மூடி இஷ்ட தெய்வத்தை நோக்கி பிரார்த்தனை செய்யலாம்.

பத்மாசனம் செய்வதன் பயன்கள்

◆ இடுப்பு மற்றும் கணுக்கால்களில் இரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்க உதவுகிறது.

◆ பத்மாசனத்தை தொடர்ந்து செய்வதால் மனஅழுத்தம் குறைகிறது.

◆ இரத்த ஓட்டம் சீராகிறது

◆ மூளை நன்றாக செயல்பட உதவுகிறது.

◆ ஜீரண சக்தியை அதிகரித்து, செரிமான பிரச்சனைகளில் இருந்து விடுபடலாம்.

பயிற்சி செய்ய உகந்த நேரம்

◆ குறைந்தபட்சம் 1நிமிடம் முதல் அரைமணி நேரம் வரை பத்மாசனத்தை செய்யலாம்.

◆ பத்மாசனம் ஆரம்பிக்கும் முதல் சில நாட்கள் ஒரு நிமிடத்திலிருந்து கால் அதிக வலி எடுக்காமல் இருக்கும் வரை செய்யலாம்.

◆ எக்காரணம் கொண்டும் கால் வலிக்க வலிக்க, வலியைப் பொறுத்துக் கொண்டு பத்மாசனம் செய்யவே கூடாது.

K. Ajaykumar, I B.Sc Maths

சுவஸ்திகாசனம் செய்யும் முறை



◆ சமதரையில் அமர்ந்து வலது கால் பாதத்தை உடலை நோக்கி இழுத்து வைத்துக் கொண்டு இடது பாதத்தை வலது கால் தொடை, முழங்கால் இடைச்சந்தில் உள் நுழைக்கவும்.

◆ கால் விரல்கள் கீழாகவும், குதிங்கால் மேலாகவும் இருக்க வேண்டும். அதே போல இடது கால் இழுத்து வலது கால் உள்பக்கம் வைக்க வேண்டும்.

◆ இரண்டு குதிங்கால்களும் இருபக்க அடித்தொடை அருகே இருக்க வேண்டும். கைகள் மூட்டுக்களின் அருகில் சின்முத்திரை நிலையில் வைக்க வேண்டும். முதுகினை நேராக வைத்து சுவாசத்தை உள்ளிழுத்து வெளியே விட்டு சீராக்க வேண்டும்.

சுவஸ்திகாசனத்தின் பயன்கள்

- ◆ இடுப்பை வலுப்படுத்தும்.
- ◆ நரம்பினை வலுப்படுத்தும்.
- ◆ முதுகுதண்டினை வலுப்படுத்தும்.
- ◆ முதுகு சதையினை வீரியப்படுத்தும்.

R.Poomari

N.Sudali

II B.Sc Zoology

பவனமுத்தாசனம்

VIGNANA
POOKAL

பவனமுத்தாசனம் (சமஸ்கிருதம் : ரோமானியம் :
பவனமுத்தாசனம்)

வாதயனாசனம் அல்லது காற்றைப் போக்கும் போஸ் நவீன
யோகாவில் உடற்பயிற்சியாக ஆசனம் ஆகும்.



பவனமுத்தாசனம் செய்முறை

விரிப்பில் மல்லாந்து படுத்துக்கொண்டு கால்களை
நீட்டிக்கொண்டு சேர்த்து வைத்துக் கொள்ளவும். இரு
உள்ளங்கைகளும் உடலை ஒட்டித் தரையை பார்த்த வண்ணம்
இருக்கட்டும். இப்போது மெல்ல வலக்கால் முழங்காலை மடித்த
வண்ணம் பின்னிழுத்துக்கொண்டு வயிற்றின் மேல் மடித்து நிறுத்திக்
கொள்ளவும். இரு கைகளாலும் முழங்காலை நன்கு வயிற்றோடு
சேர்த்து அழுத்தவும். இடக்கால் நீட்டிய வண்ணமே இருக்க வேண்டும்.
இவ்வாறு ஐந்து விநாடிகள் நிறுத்தி அழுத்தவும்.

பின்னர் வலக்காலை நீட்டிக்கொண்டு, இடக்காலை அதே
போல் மடக்கி நிறுத்தி வயிற்றில் வைத்து அழுத்திக் கொள்ளவும்.
இதையும் அதேபோல் ஐந்து விநாடிகள் நிறுத்திக் கொண்டு பின்னர்
இடக்காலை நீட்டவும்.

இதைச் செய்கையில் காற்றை உள்ளிழுத்துக் கொண்டு வயிற்றால் அழுத்துகையில் மெல்ல மெல்ல மூச்சுக்காற்றை வெளியிட வேண்டும். இப்படி மாறி மாறி ஐந்து நிமிடங்கள் செய்ய வேண்டும். இப்போது மீண்டும் அதே மாதிரி படுத்துக் கொண்டு இரு கால்களையும் மடித்த வண்ணம் வயிற்றின் பக்கம் கொண்டு வந்து வயிற்றுமேல் வைத்து நன்கு அழுத்தவும். இரு கைகளையும் கோர்த்துக் கொண்டு முழங்கால் சுற்றிப் பிடித்துக் கொண்டு கால்களை வயிற்றில் நன்கு அழுத்தவும். அழுத்துகையில் மூச்சை வெளியிடப் பழகவும். மூச்சை நன்கு உள்ளிழுத்து நிறுத்திக்கொண்டு வயிற்றின் மேல் வைத்து அழுத்திய வண்ணம் மூச்சை வெளியிட வேண்டும். இம்மாதிரி நிலையில் ஐந்து நிமிடம் இருக்கலாம். இதைச் செய்த பின்னர் சற்று ஓய்வெடுக்கலாம்.

பவனமுக்தாசனத்தின் பயன்கள்

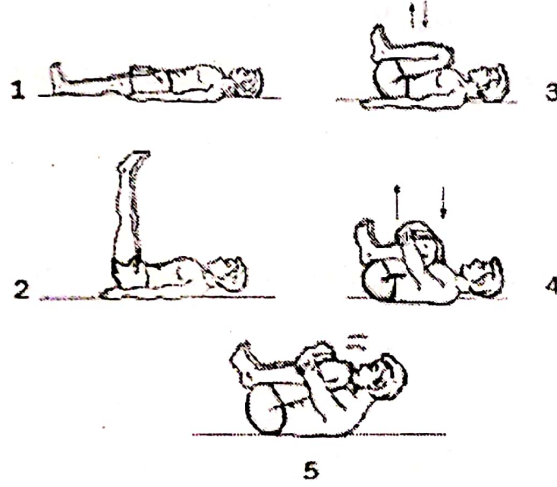
- ◆ வயிற்று சதைகள் உறுதியடைந்து பலம்பெறும்.
- ◆ கால்களும் பயிற்சி ஆகும்.
- ◆ தொடைச்சதைகள் இறுகி அதிகப்படி சதைகள் நாளாவட்டத்தில் கரைய ஆரம்பிக்கும்.
- ◆ வயிற்று சதைகளுக்கு இரத்த ஓட்டம் நன்கு பாயும்.
- ◆ வாயுகோளாறு நீங்கும். வயிற்றுப் புற்றுநோய் நீங்கும். மலச்சிக்கல் நீங்கும். மாரடைப்பு நோய் வராது.
- ◆ மூலவியாதி நீங்கும், ரத்தக்கோளாறுகள் நீங்கும், குடல் வால்வுக் கோளாறுகள் நீங்கும்.
- ◆ பெண்களுக்கு கருப்பை கோளாறுகள் நீங்கும். அதிக வயிற்றுத் தசையை குறைக்கின்றது.



- ◆ வயிற்றில் உள்ள அதிகக் கொழுப்பை கரைக்க உதவுகிறது.
- ◆ சீரணத்தை பலப்படுத்துகிறது.
- ◆ தொடைகளை உறுதியாக்குகிறது.
- ◆ அடிமுதுகையும், இடுப்பையும் தளர்த்துகிறது.
- ◆ முதுகெழும்பின் நெகிழ்வுத்தன்மையை அதிகரிக்கிறது.

வகைகள்

சில ஆதாரங்கள் இரட்டைக்கால் த்வி பாத பவனமுக்தாசனம் (த்வி - இரண்டு, பாத -கால்) மற்றும் ஒற்றைக்கால் ஏகா பாத பவனமுக்தாசனம் (ஏகா - ஒன்று, பாத - கால்) வடிவங்களை வேறுபடுத்துகின்றன. சலம்பா ஏகா பாத பவனமுக்தாசனம் என்பது முட்டுக்கட்டைகளைப் பயன்படுத்தி ஒரு கால் காற்றை நிவர்த்தி செய்யும் போஸ் ஆகும்.



ஏக பாத ஆசனம்

ஏக என்றால் ஒன்று பாத என்றால் பாதம். ஒரு பாதத்தில் நிற்கும் நிலையே ஏகபாத ஆசனம்.

பயன்கள்

இடுப்பிற்கும், கீழ் முதுகுக்கும் வலிமையை கொடுக்கும்.

சலம்பா ஏகா பாத பவனமுக்தாசனா

சலம்பா ஏகா பாத பவனமுக்தாசனம் என்பது முட்டுக்கட்டைகளைப் பயன்படுத்தி ஒரு கால் காற்றை நிவர்த்தி செய்யும் போஸ் ஆகும்.

சுப்த பவனமுக்தாசனம்

சுப்த பவனமுக்தாசனா சமஸ்கிருத மொழியிலிருந்து வந்தது. சுப்த என்றால் சாய்ந்தார். பவன் என்றால் காற்று என்று அர்த்தமாகும்.

V. Jenisha

III B.Sc Physics

தனூராசனம்



தனூர் என்றால் வில்.
வில்லைப்போல் உடலை
வளைப்பதால் இந்த

யோகாசனத்திற்குத் தனூராசனம் என்ற பெயர் ஏற்பட்டது.

செய்முறை

- ◆ உங்கள் வயிற்றில் தரையில் படுத்துக்கொள்ளவும்.
- ◆ முழங்கால்களை பின்னோக்கி வளைக்கவும்.
- ◆ கணுக்காலுக்குக் கீழே கைகளால் கால்களைப் பிடிக்கவும். ஆழ்ந்த மூச்சை எடுத்து மார்பை முடிந்தவரை உயர்த்தவும்.
- ◆ இப்போது கால்களை நீட்டவும். அதனால் உடல் வில்லின் வடிவத்தை எடுக்கும். உங்களால் முடிந்தவரை இந்த நிலையில் இருங்கள் மூச்சை வெளியே விடும்போது உடலைத் தளர்த்தி ஆரம்பநிலைக்கு வரவும். இந்த ஆசனத்தை 3 - 4 முறை செய்யவும்.

நன்மைகள்

- ◆ முதுகுத்தண்டை நெகிழ வைக்கிறது மற்றும் அதன் விறைப்பை குறைக்கிறது.
- ◆ உடல் பருமனை குறைக்கிறது.
- ◆ மலச்சிக்கலையும் , வயிற்று வலியையும் குணப்படுத்துகிறது.
- ◆ கைகள், கால்கள் மற்றும் வயிற்றின் தசைகளை பலப்படுத்துகிறது.
- ◆ நுரையீரல் சக்தி மற்றும் சுவாச செயல்முறையை அதிகரிக்கிறது.
- ◆ சிறுநீர்ப்பை நோய்கள் மற்றும் மூட்டுவலி ஆகியவற்றை குணப்படுத்தும்.

மு.பாரிதா பர்வின், டி. சிந்தாமதி

இளங்கலை இரண்டாமாண்டு கணிதம்

பஸ்சிமோத்தாசனம்

விஞ்ஞாஸ்
யூக்கள்

செய்முறை

- ◆ நேராக உட்கார்ந்து இரு பாதங்களையும் நீட்டவும். பாதங்கள் இணைந்து இருக்கட்டும்.
- ◆ முன்னால் குனிந்து கைகளால் உள்ளங்கால்களைத் தொடவும்.
- ◆ கழுத்துக்கு கீழ் உள்ள பகுதிகளை மடக்கி தலையால் முழங்கால்களை தொடவும்.
- ◆ கைகளை மெதுவாக எடுத்து தலைக்கு மேல் உயர்த்தி உடம்பை நேராக வைக்கவும்.

மூச்சின் கவனம் குனியும் பொழுது வெளிமூச்சு, ஆசனத்தின் பொழுது இயல்பான மூச்சு, நிமிரும் போது உள்மூச்சு.



பலன்கள்

- ◆ உடம்பின் பின்புறம் மற்றும் வயிற்றின் முன்பகுதியில் உள்ள தசைகள் நன்கு வலுவடைகின்றன.
- ◆ இடுப்பு பகுதியில் உள்ள நரம்புகள் உரம் பெறுகின்றன.
- ◆ உடல் பொதுவாக நல்ல வடிவமைப்பினை பெறுகின்றது.
- ◆ கல்லீரல், கணையம், குடல் இவற்றின் ஜீரணசக்தி தூண்டப்பட்டு அதிகரிக்கிறது.
- ◆ வளரும் வயதினரின் உயரத்தைக் கூட்டுவதில் துணைபுரிகின்றது.

ந. சிவசங்கரி, யா. கவிதா

இளங்கலை மூன்றாமாண்டு கணிதம்

யோகமுத்ரா என்பது பத்மாசனத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு செய்யப்படும் ஒரு யோகாசனம் ஆகும்.

செய்முறை

- ◆ பத்மாசனத்தில் அமர்ந்த வண்ணம் கைகளை மட்டும் பின்னால் கொண்டு போக வேண்டும்.
- ◆ இடக்கை மணிக்கட்டை வலக்கையால் பிடித்துக்கொண்டு உடலை முன்னோக்கி குனிந்து கொண்டு போக வேண்டும்.
- ◆ தூடையானது தரையைத் தொட வேண்டும்.
- ◆ எடுத்த எடுப்பில் அவ்வளவு குனிய முடியாது.
- ◆ நாளாவட்டத்தில் பழக்கம் ஆகும். இதிலும் கால்களை மாற்றிப் போட்டுச் செய்யலாம்.



- ◆ இடுப்பின் கீழ்ப்பகுதியில் இருக்கும் மூலாத்தாரச் சக்கரத்தை நினைவிலிருத்தி இயல்பான சுவாசத்தில் இருக்க வேண்டும்.
- ◆ தலையையும், தோள்பட்டையும் முன்னோக்கி வளைக்க வேண்டும்.
- ◆ தாடையை முதலில் நேராக வைத்துக்கொண்டு சிறிது நேரம் இருந்து விட்டுப் பின்னர் வலப்பக்கம், இடப்பக்கம் என மாற்றி மாற்றி வைத்துக்கொள்ளலாம்.

பலன்கள்

- ◆ இந்த ஆசனம் செய்தால் தோள்பட்டை வலி குறையும்.
- ◆ ஸ்பாண்டிலைடிஸ் எனப்படும் தோள்பட்டைத் தசைப்பிடிப்புக்கு நல்லதொரு பயிற்சியாக அமையும்.
- ◆ பெரும் தொந்தி இருப்பவர்களுக்குத் தொந்தி குறையும். செரிமான சக்தி ஏற்படும்.
- ◆ சர்க்கரை நோய், மூலம், வயிற்றுப்புண், குடலிறக்கம் போன்றவற்றிற்கு இந்த ஆசனம் பலன் தரக்கூடியது.
- ◆ பெண்கள் இதைத் தினமும் செய்து வந்தால் கர்ப்பப்பை நோய்கள் அகலும்.

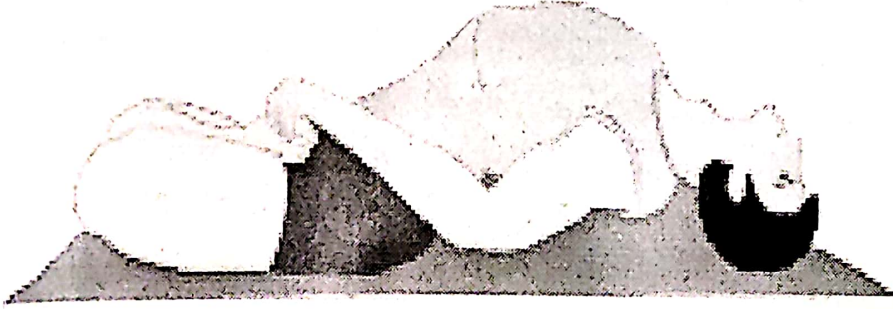
ந. சிவராஞ்சனி

ரா. முத்துலெட்சுமி

இளங்கலை மூன்றாமாண்டு கணிதம்

செய்முறை

பத்மாசனத்தில் உட்காருவது போல் உட்கார வேண்டும். உங்கள் முழங்கால்கள் தரையில் படுமாறு இருக்க வேண்டும். முழங்கைகளைக் கொண்டு மெதுவாக பின்னால் சாய வேண்டும். பிறகு அப்படியே முதுகு கீழே பட படுக்க வேண்டும். இந்த நிலையை மேற்கொள்ளும் போது உங்கள் கைகள் மற்றும் முழங்கைகளை ஆதரவிற்கு பயன்படுத்திக் கொள்ளவும். முதுகுத்தண்டை வளைக்கவும். இதே நேரத்தில் உங்கள் கழுத்து, தலையை பின்புறமாக நன்றாக வளைக்கவும். முழங்கைகளை ஒரு நெம்புகோலாக பயன்படுத்தி வயிற்றையும் மார்பையும் தூக்க வேண்டும். இது முதுகுத் தண்டை வளைக்க உதவுவதுடன் தலையை தரையில் முறையாக வைக்கவும் உதவுகிறது.



மச்சாசனம்

உண்மையில் இந்த ஆசனத்தின் பெயர் மச்சாசனம் அல்ல. மத்ஸ்யாசனம் என்பதே சரி. மத்ஸ்யம் என்பது சமஸ்கிருத சொல். இதற்கு மீன் என்று பொருள். இந்த ஆசனத்தில் அமரும்போது உடலானது மீன் வடிவத்தில் அமைவதால் இதனை மத்ஸ்யாசனம் என்கின்றனர். தமிழில் சொல்ல வேண்டுமென்றால் இதனை மீன் ஆசனம் என்று குறிப்பிடலாம். ஆனால் இதனை தமிழில் மச்சாசனம் என்றே குறிப்பிட்டு வருகிறோம்.

பயன்கள்

- ◆ இப்பயிற்சியால் நுரையீரல் வலிமை பெறும். நுரையீரல் நன்கு விரிவடைவதால் உடலுக்கு அதிக அளவில் ஆக்சிஜன் கிடைக்கின்றன. இதனால் இரத்தம் சுத்தியாவதோடு உடலில் நோயெதிர்ப்பு சக்தியும் மேம்படுகிறது.
- ◆ நுரையீரல் சம்பந்தமான சளி, இருமல், ஆஸ்துமா, கக்குவான் இருமல் முதலிய அனைத்து நோய்களும் நீங்கும்.
- ◆ இப்பயிற்சியால் முதுகெலும்பு துவளும் தன்மையை பெற்று இளமை மேலிடும் கூன் விழாது. உடலிலுள்ள அதிகப்படியான ஊளைச் சதைகள் குறையும். கழுத்து தோள்பட்டைகள் வலிமை பெறும். இடுப்பு முதுகுப்பகுதிகள் நன்கு பலம்பெறும்.
- ◆ வயிற்றுத் தசைகள், குடல்கள் வலிமை பெறுவதால் அஜீரணம் மலச்சிக்கல் நீங்கும். நீரழிவும் கட்டுப்படும்.
- ◆ கழுத்திலுள்ள தைராய்டு சுரப்பிகள், தலையிலுள்ள பிட்யூட்டரி பினியல் சுரப்பிகள் சுறுசுறுப்படையும். களைப்பு காணாமல் போவதோடு குதூகலமும் குத்தாட்டம் போடும்.

குறிப்பு

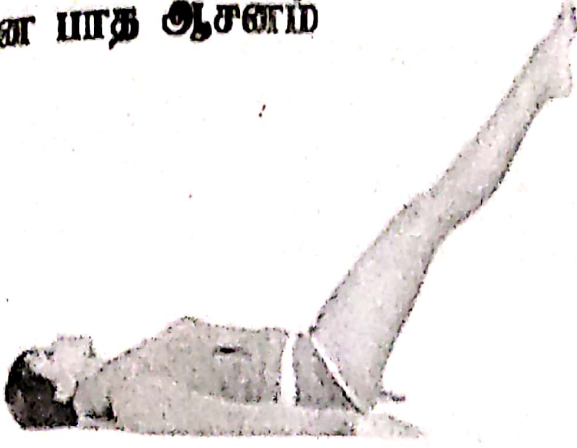
கழுத்துப்பிடிப்பு பிரச்சனை இருந்தால் அந்த பிரச்சனை நீங்கும் வரை இந்த ஆசனம் செய்வதை தவிர்க்க வேண்டும். அதிக இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள் இப்பயிற்சியை தவிர்ப்பத நலம்.

M. Chitra, II B.Sc Chemistry

V.Deepika, I B.Sc Chemistry

உத்தான பாத ஆசனம்

VIGNANA
POOKAL



யோகா நம்மை ஆரோக்கியமாக வைத்திருப்பதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. அதோடு தொடர்ந்து யோகா செய்வதால் மன அமைதியும், தன்னம்பிக்கையும் கிடைக்கும். யோகா உடலை வலுவாகவும், பிட்டாகவும் மாற்ற உதவுகிறது. அந்த வகையில் தொப்பையை குறைக்கும் உத்தான பாத ஆசனத்தின் பலன்களை அறிந்து கொள்ளலாம். இந்த ஆசனம் தொப்பையை குறைக்க பெரிதும் உதவுகிறது.

செய்முறை

நேராக நிமிர்ந்து படுத்த நிலையில் கைகளைக் குப்புற மூடியவாறு படத்தில் காட்டியபடி பக்கவாட்டில் உடம்பை ஒட்டிய நிலையில் வைத்துக் கொள்ளவும். இரண்டு கால்களையும் சாதாரண நிலையில் (விறைப்பாக இல்லாமல்) தரையிலிருந்து அரை அடி மட்டும் மிக மெதுவாக உயர்த்தி சிறிது நேரம் நிறுத்தி மெதுவாக இறக்கவும். சாதாரண மூச்சு. ஆரம்ப காலத்தில் மூச்சு பிடிக்க நேரிடும். ஒரு முறைக்கு 20 வினாடியாக 2 முதல் 4 முறை செய்யவும்.

பலன்கள்

அடிவயிறு இறுக்கம் கொடுக்கும். தொந்தி கரையும். ஜீரண உறுப்புகள் இறுக்கம் பெற்று நன்கு வேலை செய்யும். உச்சி முதல் பாதம் வரையுள்ள அத்தனை நாடி நரம்புகளும் தூண்டப் பெறும். வாயு உபத்திரவம் நீங்கும். பெண்கள் மகப்பேறுக்குப் பின் இவ்வாசனம் செய்தால் தொந்தி விழுவது நீங்கி வயிறு சுருங்கும்.

M. Thasleema Banu

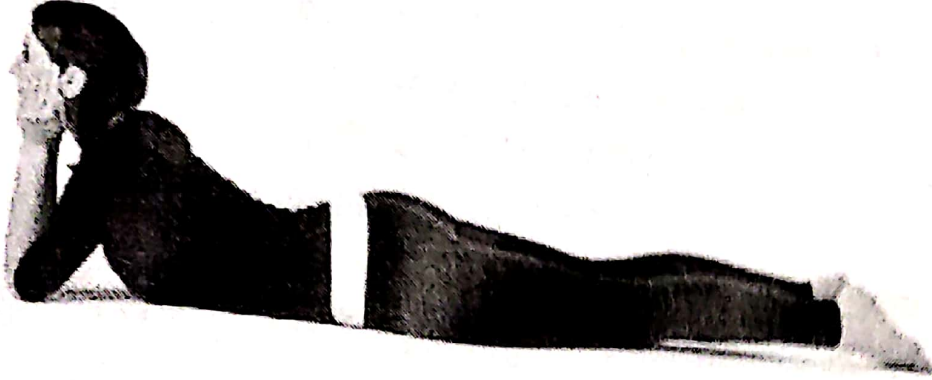
I M.Sc Physics

மகரம் என்ற வடமொழிச் சொல்லுக்கு முதலை என்று பொருள். மகர ஆசனம் முழுத் தளர்ச்சியை அளிக்கும் ஒரு ஆசனமாகும்.

செய்முறை

- ◆ குப்புறப்படுத்துக் கொள்ளவும்.
- ◆ வயிறு மார்பு, முகவாய்க்கட்டை தரையை தொட வேண்டும்.
- ◆ கால்களை நீட்டவும்.
- ◆ கைகள் இருபுறமும் பக்கவாட்டில் இருக்க வேண்டும்.
- ◆ கால்களை வசதியாக அகற்றிக் கொள்ளவும், தரையைத் தொடுமாறு பார்த்துக் கொள்ளவும்.
- ◆ குதிகால்கள் இரண்டும் ஒன்றையொன்று நோக்குமாறு வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- ◆ கால்களின் முனைகள் தரையில் பட்டிருக்கிறதா என்பதை உறுதி செய்து கொள்ளவும்.
- ◆ கணுக்கால்களை வெளிப்புறத்தை நோக்கி இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ளவும்.
- ◆ இப்போது கால்களையும் உடலின் நடுப்பகுதியையும் உயர்த்தவும்.
- ◆ வலது கையை இடது தோளுக்கு அடியில் கொண்டு வரவும்.
- ◆ வலது கையால் இடது தோளை லேசாக பற்றவும்.
- ◆ இடது கையை வலது தோளின் மீது வைக்கவும்.
- ◆ இப்போது இடது கையால் வலது தோளை சேலாகத் தொடவும்.
- ◆ இந்த நிலையில் முழங்கைகள் மடிக்கப்பட்டுள்ளபோது, ஒன்றின் மேல் ஒன்று உள்ள போது இரட்டை முக்கோண வடிவம் கிடைக்கிறது.
- ◆ உங்களது முன் கைகள் எதிர்ப்பகுதியில் உள்ள மேல் கைகளின் மேல் இருக்கும்.
- ◆ உருவான இரட்டை முக்கோணத்தில் உங்கள் நெற்றியை இருத்த வேண்டும்.

- ◆ கண்களை லேசாக மூடி சிமிது செய்யும் இயக்கவாழ்.
- ◆ உங்களால் முடிந்தவரையில் இந்த நிலையில் இயக்கவாழ்.
- ◆ பிறகு மெதுவாக உட்காரும் நிலைக்கு திரும்புவாழ்.



பலன்கள்

- ◆ வயிற்று உபாதைகளும், முதுகெலும்பின் பக்கவாட்டு வளைவும் சரியாகும்.
- ◆ சிறுகுடல்கள் சீராக இயங்கி ஜீரண உறுப்புகள் நன்றாக இயங்கும்.
- ◆ உயர் ரத்த அழுத்தம் குறையும்.
- ◆ உறுப்பு மற்றும் சிறுநீர்க் கோளாறுகள் குணமாகும்.
- ◆ சுவாசத் தொல்லைகள் நீங்கும்.
- ◆ எந்த ஒரு கடுமையான பணிக்கு பிறகும் இந்த ஆசனத்தை செய்யலாம்.

நா. முத்து கோமதி

இரண்டாமாண்டு முதுகலை இயற்பியல்

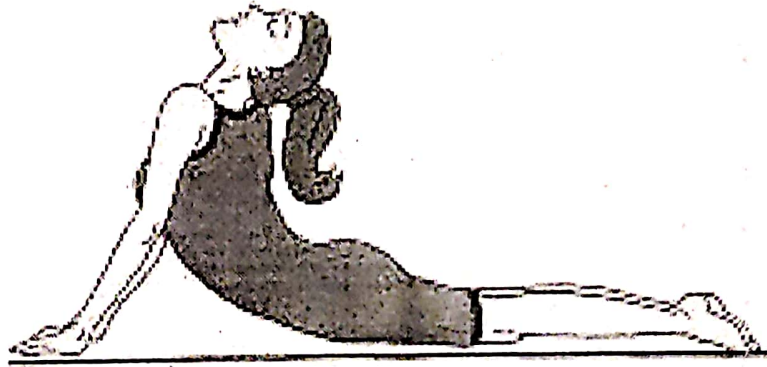
புஜங்காசனம்

செய்முறை

குப்புறப் படுத்துக்கொண்டு கைகளைப் பக்கங்களில் காதுக்கு நேராக தரையில் பொத்தியவாறு வைத்து தலையை மட்டும் பாம்பு போல் மெதுவாக முடிந்தவரை தூக்கி கழுத்தை பின் வளைக்கவும். முதுகை வளைத்து பின் சுவாசத்தை மெதுவாக விடவும். ஆனால் எக்காரணத்தை முன்னிட்டும் இடுப்புக்குக் கீழேயுள்ள உடல் பாகத்தை அசைக்கக் கூடாது. மெதுவாக சுவாசம் செய்யவும். 10 முதல் 20 விநாடிகள் ஆசன நிலையிலிருந்து விட்டு பின் கலைக்கவும்.

மாதவிடாய் நிலையிலும், கர்ப்பம் தரித்த மூன்று மாதத்திற்கு மேலும் இந்த ஆசனத்தை செய்யக் கூடாது.

புஜங்கம் என்றால் பாம்பு எனப் பொருள். பாம்பு படம் எடுப்பதைப் போல் வளைவதால் இவ்வாசனம் புஜங்காசனம் எனப் பெயர் பெற்றது.



பலன்கள்

வயிற்றறையில் தசைகள் இழுக்கப்படுவதால் அங்கு ரத்த ஓட்டம் ஏற்படும். முதுகெலும்பு பலம் பெறும் மார்பு விரிந்து விலாவில் பலமடையும். ஆஸ்துமா நோய்க்கு முக்கிய ஆசனம். மார்பு விரிந்து நுரையீரல் பலமடையும். தொந்தியைக் குறைக்கும்.

K. Anitha

II M.Sc Physics

சலபாசனம்

சலபாசனம் என்பது யோகக் கலையின் ஆசனங்களில் ஒன்று. சலபம் என்றால் வெட்டுக்கிளையை குறிக்கும். இந்த ஆசன நிலை வெட்டுக்கிளையின் தோற்றத்தைக் ஒத்திருப்பதால் சலபாசனம் என அழைக்கப்படுகிறது.

செய்முறை

இவ்வாசனத்தை இருவிதங்களில் செய்யலாம்.

முறை : 1

குப்புறப்படுத்துக்கொண்டு கைகளை உடலோட ஒட்டி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இப்போது முகவாய்க்கட்டை விரிப்பின் மீது பட்டுக்கொண்டிருக்கும்படி வைத்துக் கொண்டு உள்ளங்கைகளை ஆகாயத்தை நோக்கிப் பார்த்த வண்ணம் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். கால்கள் இரண்டும் ஒட்டியே நீட்டி வைத்துக் கொண்டிருக்க முழுங்கால்களை நன்கு விறைப்பாக நீட்டிய வண்ணம், கணுக்கால், கட்டைவிரல் ஆகியவற்றை நீட்டி தொப்புளுக்கு மேலாகக் கால்களை உயரே தூக்க வேண்டும்.

சாதாரண சுவாசத்தில் எழுப்பிப் பழகி விட்டுப் பின்னர் கால்களை மேலே தூக்குகையில் மூச்சை உள்ளிழுத்துக் கொண்டு கால்களை வெளியே விடுகையில் மூச்சை வெளிவிட வேண்டும்.

கைகளும், முகமும் தரையில் அழுத்தி இருக்க வேண்டும்.



முறை : 2

குப்புறப் படுத்த வண்ணம் கால்களை நீட்டிக் கைகளை உடலோடு ஒட்டி வைக்க வேண்டும். இப்போது ஒரு காலை மட்டும் மேலே தூக்கிக் கொண்டு, மற்றொரு காலை எல் போல் மடித்து நீட்டிய காலின் முழங்கால் பகுதியில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இம்முறையில் குறைந்தது இருபது விநாடிகளாவது இருக்க வேண்டும். பின்னர் கால் மாற்றிச் செய்ய வேண்டும்.

பலன்கள்

இதன் மூலம் வயிற்றுப் பகுதியிலுள்ள தசைகள் சுருங்கி இறுக ஆரம்பிக்கும். உண்ணும் உணவு செரிமானமாக இந்த ஆசனம் உதவும். சிறுநீரகங்கள், கல்லீரல் அனைத்துக்கும் புத்துணர்ச்சி கிடைக்கும். வாயு, வயிற்றுக்கடுப்பு, மலச்சிக்கல் போன்றவற்றிற்கு நிவாரணம் ஏற்படும். வயிறு பெரியதாக இருக்கும் பெண்கள் இந்த ஆசனப் பயிற்சியை மேற்கொண்டால் வயிறு சுருங்கி சாதாரண நிலைக்கு வரும். பொதுவான வயிற்றுத் தொந்திரவுகள் குறையும்.

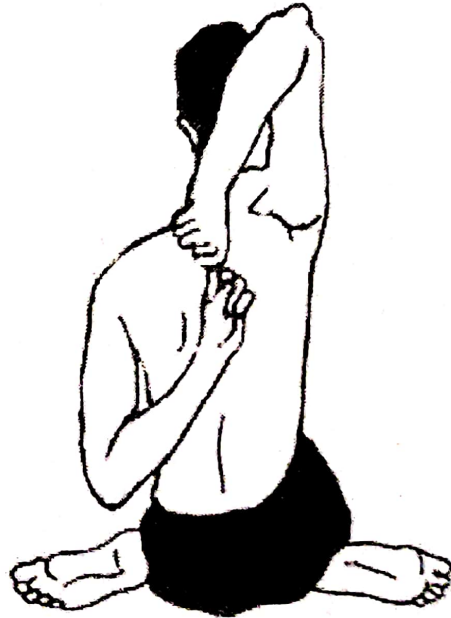
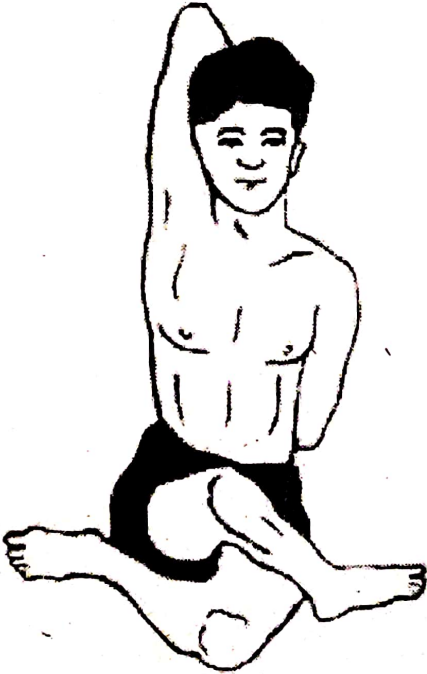
K. Priya
II M.Sc Physics

செய்முறை

◆ விரிப்பில் அமர்ந்து வலது காலை இடது தொடைக்குக் கீழ் மடிக்கவும். அதைப்போல் இடது காலை வலது தொடைக்குக் கீழ் மடக்கவும். வலது கையை நீட்டி முதுகுப்பின் மடக்கவும். இடது கையால் வலது கையை முதுகுக்குப் பின் பிடிக்கவும். கைகளை மாற்றி மீண்டும் செய்யவும்.

◆ நிமிர்ந்த நிலையில் கண்ணை மூடிக்கொண்டு சுவாசத்தை மெல்ல உள்ளுக்கு இழுத்து மெல்ல வெளியில் விடவும் சுமார் ஐந்து நிமிடம் கழித்து இப்படியே அமர்ந்து அதே நிலையில் சுவாசத்தை உள்ளிழுத்துப் பின் வெளியே விடவும்.

மூச்சின் கவனம் - இயல்பான நிலை



கோமுகாசனம் பயன்கள்
உடல் ரீதியான பலன்கள்

மார்பு விரிந்து நுரையீரல்கள், இதயம் வலுவடையும்.

பயன்பெறும் உறுப்புகள்

மனம் மற்றும் உடலுக்கு அமைதியை கொடுக்கும். குறுகிய
மார்பு விரிவாகும். கால்களுக்கு வலிமையை கொடுக்கும். மூட்டுவலி
வராமல் காக்கும். முதுகு நுனி பாகங்களை வலுப்படுத்தும்.

ஆன்மிக பலன்கள்

மனச்சோர்வு நீங்குகிறது. தன்னம்பிக்கை அதிகரிக்கின்றது.
மனஅமைதி பெறுகிறது.

எச்சரிக்கை

இந்த ஆசனத்தை கழுத்து தேய்மானம், முதுகெலும்பு
தேய்மானம் உள்ளவர்கள் செய்யக்கூடாது.

S. Valathi
I B.Sc Chemistry

வாழ்த்துக்கள்



பல்கலைக்கழகத் தேர்வில்
வெற்றிவாகை சூட
மாணவர்கள் அனைவரையும்
விஞ்ஞானப்பூக்கள் வாழ்த்துகிறது.

அடுத்த பருவத்தல் மலர்ச்சுக்கும்
விஞ்ஞானப்பூக்கள் 27வது இதழுக்கான
புதிய படைப்புகளை புதிய சந்தையுடன்
தயாரித்து மலர் பொறுப்பாளர்களிடம்
சமர்ப்பிக்கவும்...

முன் மற்றும் பின் அட்டைப்படம்

A. காந்திமதி லாவண்யா

III B.Sc Zoology

நன்றி



Rs. 10/-