

BHARATHIDASAN UNIVERSITY

Tiruchirappalli – 620024

Tamil Nadu, India

Centre for Differently Abled Persons

Programme: BCA

SEMESTER:

Course Title : YOGA PRACTISES I

Course Code : 23UCANMEC01

Unit: II Basic exercises in Yoga

Compiled By

Dr. M. Prabavathy

&

Dr.P.Kannan

Assistant Professor

Guest Faculty

Centre For Differently Abled Persons

Yoga - Need

- Bhakti Yoga – Purifying Emotions / passions (Emotional personality)
- Karma Yoga – Dynamic Self for actions (Dynamic personality)
- Raja Yoga / Patanjali Yoga / Hatha Yoga – Healthy body and mind
- Mantra Yoga – Developing power of concentration
- Gyan Yoga – Knowledge of supreme. (Rational personality)
- Tantra – Swara, Nada, Kundalini yoga – Knowledge of various aspects of human existence

யோகாசனம்



விதிமுறைகள்

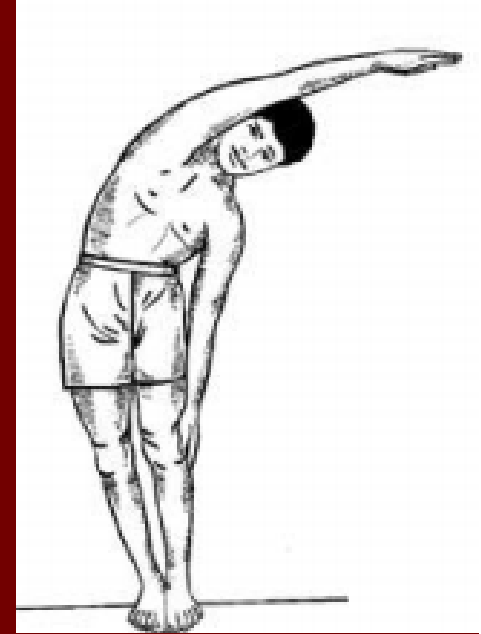
1. காலம்
2. இடம்
3. ஆடைகள்
4. வயது
5. உணவு
6. சுவாசம்
7. பார்வை
8. மனம்
9. உடலை தயார் படுத்தல்
10. வழிமுறைகள்
11. மாற்று ஆசனம்
12. முழுமைப்பேறு

பொது நன்மைகள்

1. உடலை வளைக்கும் தன்மை
2. நோய்வராமல் தடுத்தல்
3. மண்டலங்கள் சீரடைகிறது
4. புத்துணர்ச்சி
5. நாளமில்லா சுரப்பிகள் சீரடைகிறது
6. முதுமையை தள்ளிப்போட
7. உடல் உயிர் நல்லிணக்கம்
8. அழகான வடிவம்
9. மன அமைதி தன்னம்பிக்கை
10. ஆன்மா பூரண நிலை பெற

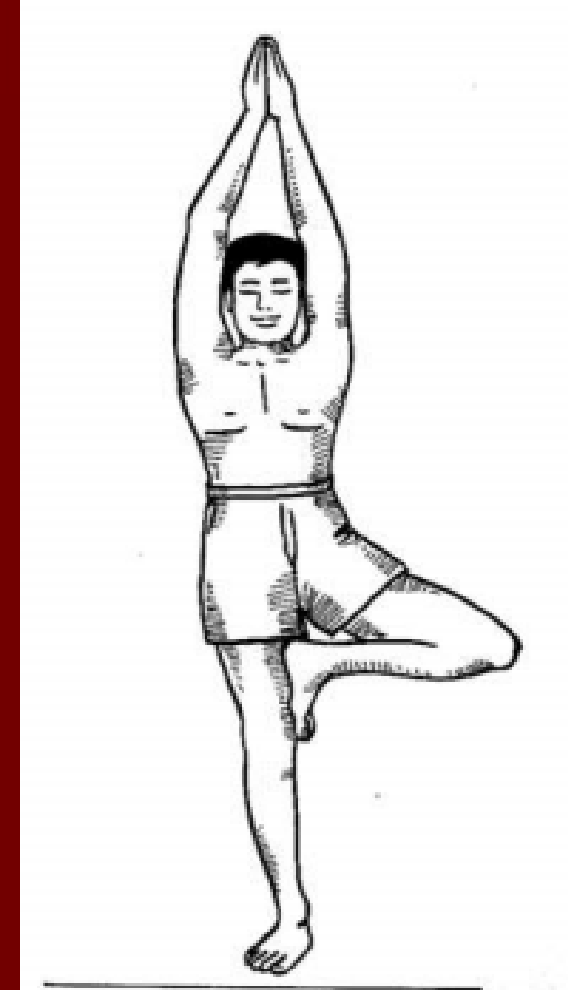
1. சக்கராசானம் (பக்கவாட்டில்)

1. நேராக நிற்கவும்
2. மூச்சை இழுத்தபடி இடது கையை உயர்த்தி தலைக்கு இணையாக வைக்க வேண்டும்
3. மூச்சை விட்டபடி உடலை வலப்புறமாக வளைக்க வேண்டும்
4. வலது கைக்கும் செய்யவும்



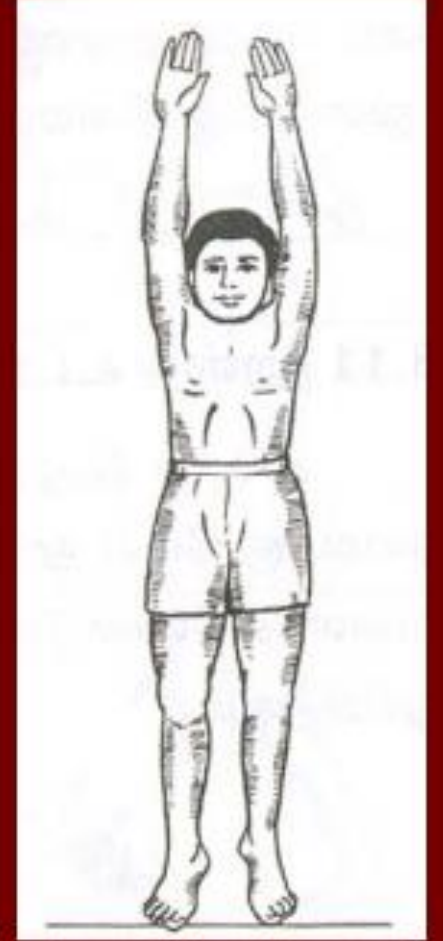
2. நின்றபாத ஆசனம் (விருச்சாசனம்)

1. நேராக நிற்கவும்
2. இடது கால் வலது தொடையின் உட்புறத்தில்
3. மூச்சை இழுத்துக் கொண்டு இருகைகளும் தலைக்கு மேல் கூப்பிய நிலையில்



03. தாடாசனம்

1. இரு காலைகளையும் சேர்த்து நிமிர்ந்து நிற்கவும்
2. குதி கால்களை உயர்த்தி மூச்சை இழுத்துக் கொண்டு
3. இரு கைகளையும் பக்க வாட்டில் தலைக்கு மேல் உயர்த்தவும்

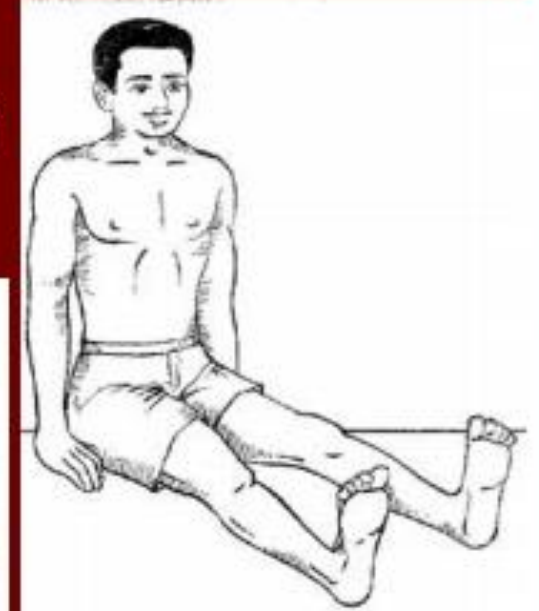
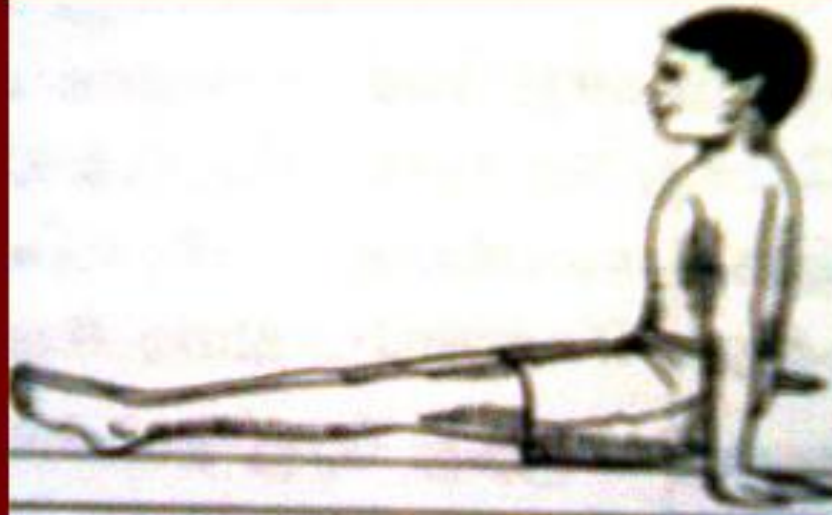


04. உத்கடாசனம்



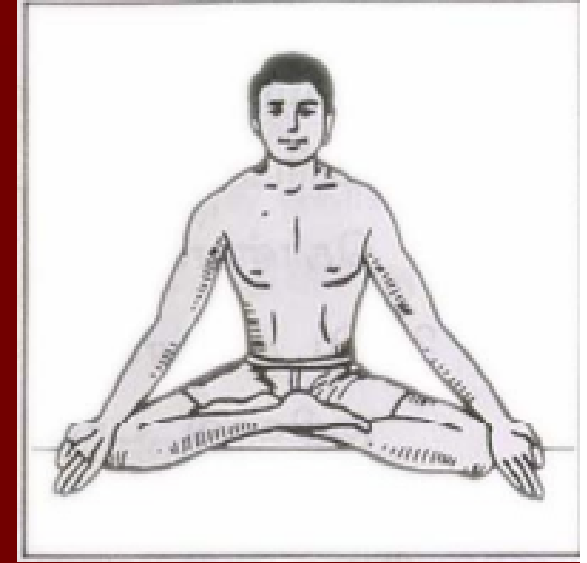
5. தண்டாசனம்

1. அமர்ந்த நிலையில் இரு கால்ளையும் முன்னோக்கி நீட்டுதல்
2. உள்ளங்கை இடுப்பின் இருபுறமும் தரையில் பின்னோக்கி இருத்தல்



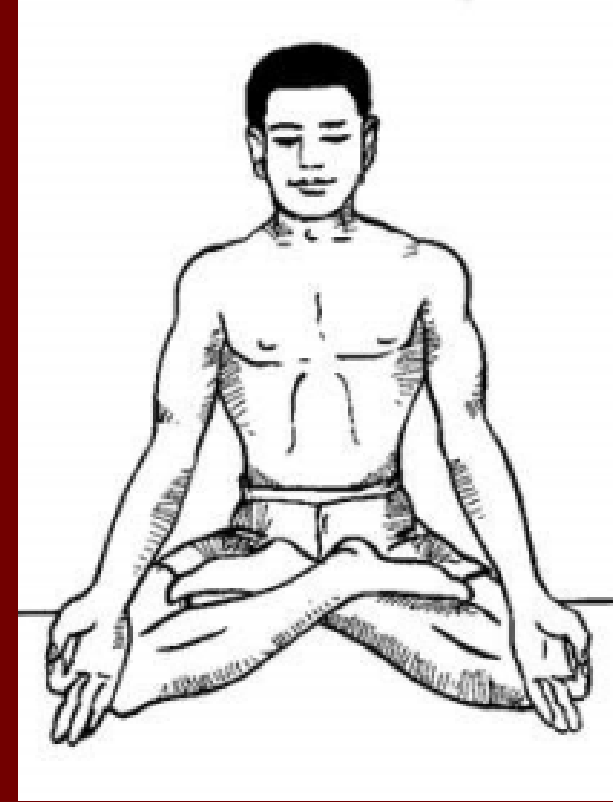
6. சித்தாசனம்

1. தண்டாசனத்தில் அமரவும்
2. இடதுகாலை மடித்து
குதிகாலை குதத்தை ஒட்டி
வைக்கவும்
3. வலது காலை மடித்து
இடதுகாலின் மீது வைக்கவும்
4. வலது குதிகால் பால்குறியை
ஒட்டி அமைத்துக் கொள்ளவும்



7. பத்மாசனம்

1. தண்டாசனத்தில் அமரவும்
2. இடது காலை மடக்கி வலது தொடைமீது
3. வலது காலை மடக்கி இடது தொடைமீது
4. குதிகால்கள் அடிவயிற்றைத் தொடவேண்டும்
5. தலை,கழுத்து,முதுகுத்தண்டு நேர்கோட்டில்
6. கைகள் சின்முத்திரை



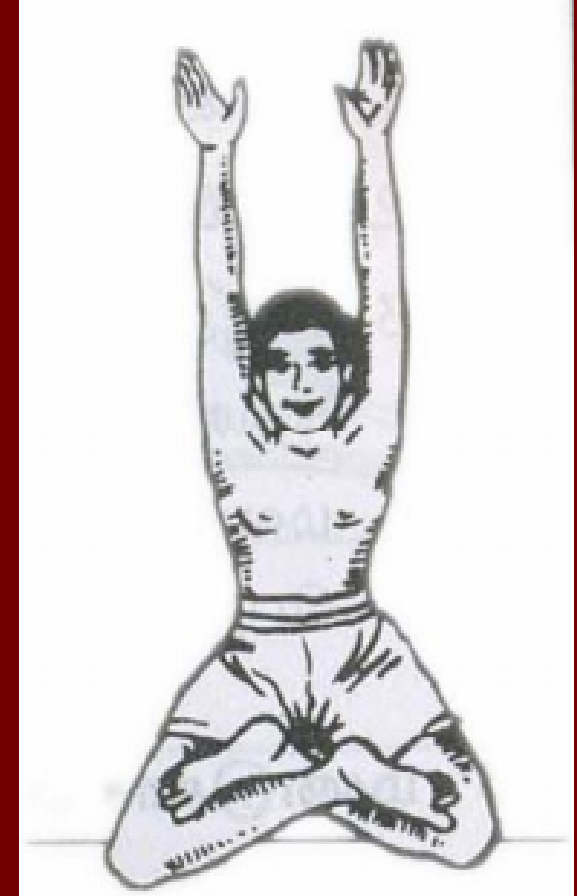
8. யோக முத்ரா



1. பத்மாசனத்தில் அமரவும்
2. இரு கைகளையும் முதுகிற்கு பின்னால்..... வலது மணிக்கட்டை இடது கையால் பிடிக்கவும்
3. மூச்சை விட்டுக்கொண்டே நெற்றிப்பகுதி தரையைத் தொடும்படி குனியவும்
4. பத்மாசன நிலைக்கு வரவும்

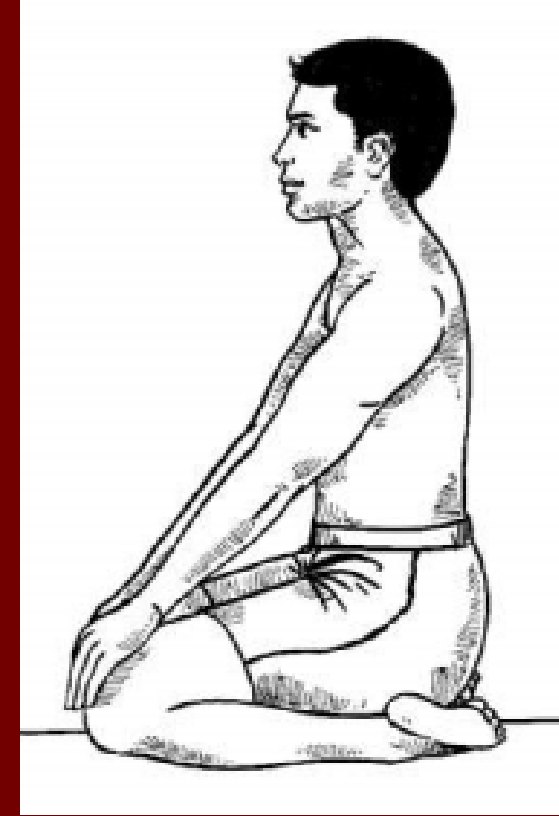
9. பர்வதாசனம்

1. பத்மாசனத்தில் அமரவும்
2. கைகள் உதவியுடன் புட்டத்தை உயர்த்தி முழங்காலில் நிற்க வேண்டும்
3. இரு கைகளையும் தலைக்கு மேல் உயர்த்திக்கொள்ளவும்
4. இயல்பான மூச்சு



10. வஜ்ராசனம்

1. தண்டாசனத்தில் அமரவும்
2. வலது குதிகாலை மடித்து வலது புட்டத்தின் அடியில்
3. இடது குதிகலை மடித்து இடது புட்டத்தின் அடியில்
4. முழங்கால்கள் இணைந்து
5. இரு கைகள் முழங்கால் மீது



11 ஜானு சீராசனம்



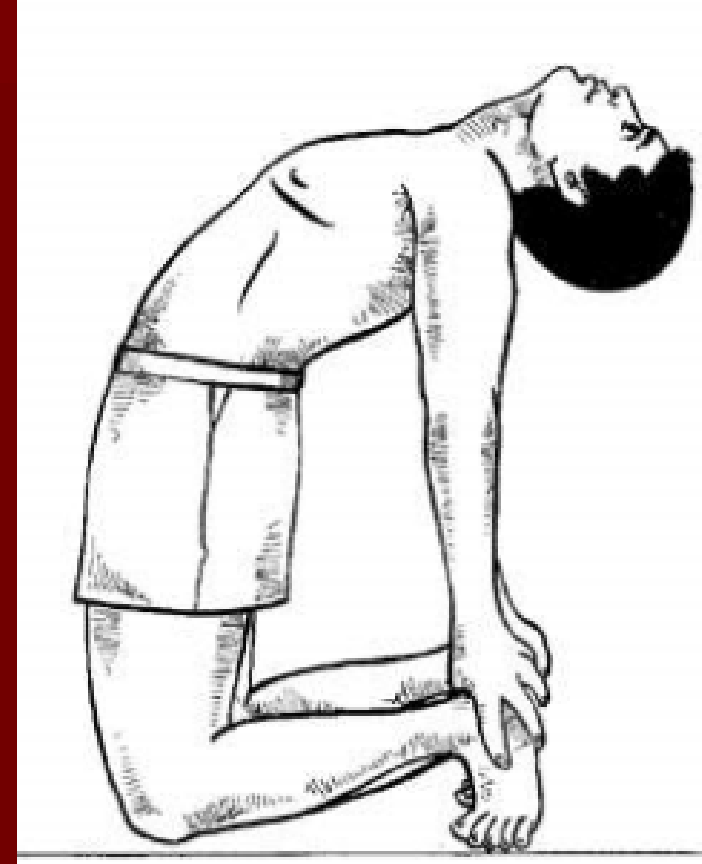
- ❖ வலது காலை நீட்டிக் கொள்ளவும்
- ❖ இடது பாதத்தை மடித்து வலது தொடையின் அடியில் வைக்கவும்
- ❖ இடுப்பை வலது புறம் திருப்பி இரண்டு கைகளையும் மேலே உயர்த்தவும்
- ❖ மூச்சை உள்வாங்கிக் கொள்ளவும். மூச்சை வெளியில் விட்டுக் கொண்டே கீழே குனியவும்.
- ❖ இரண்டு கைகளாலும் கால் பெருவிரலை பிடித்துக் கொள்ளவும்
- ❖ நெற்றியை முழங்காலை தொடுமாறு வைக்கவும்.
- ❖ ஐந்து மூச்சு நேரம் இதே நிலையில் இருக்கவும்.

12. பச்சி மோத்தாசனம்

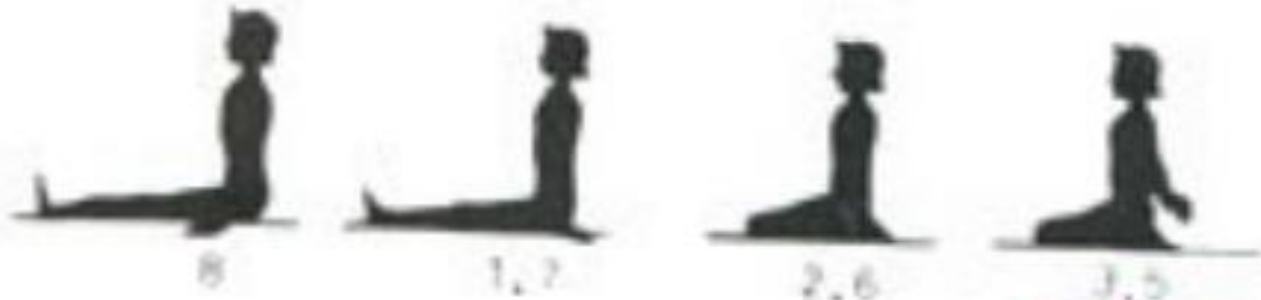
1. கால்களை நீட்டி மூச்சு இழுத்தபடி இரண்டு கைகளையும் பின்பக்கமாக தலைக்கு மேல்
2. மூச்சை விட்டபடி முன்னால் குனியவும்
3. கால் பெருவிரலைப் பிடிக்கவும்
4. நெற்றிப்பகுதி முழங்காலைத் தொட முயற்சிக்கவும்

13. உஸ்ட்ராசனம்

1. வஜ்ராசனத்தில் அமரவும்
2. மண்டியிடவும்
3. மூச்சை இழுத்துக்கொண்டே பின்னோக்கி வளைந்து கணுக்காலைப் பிடிக்கவும்



14. மகா முத்ரா



15. மண்டுகாசனம்

1. வஜ்ராசனத்தில் அமரவும்
2. இரண்டு கைகளையும் ஆதி முத்திரை"ல் வைத்து அடிவீற்று" பகுதி"ல் கவிழ்த்து வைக்கவும்
3. மூச்சை விட்டுக் கொண்ட முன்"னாக்கி குனியவும்
4. கழுத்து "மல் "நாக்கி இருக்குமாறு வைத்துக் கொள்ளவும்



16. வக்கராசனம்

1. கால்களை நீட்டி தண்டாசனத்தில்
அமரவும்
2. இடது காலை மடித்து கொள்ளவும்
3. முச்சை வலது கையை இடது
முழங்காலுக்கு மேல் கொண்டுவரவும்
4. கணுக்காலைப் பிடிக்கவும்
5. இடது கை முதுகின் பின்புறம்
தரையில் இருக்கவேண்டும்
6. உடலை இடது புறம் திருப்பி
பினனோக்கி பார்க்க வேண்டும்

17.கோமுகாசனம்



18. உத்தான பாதாசனம்

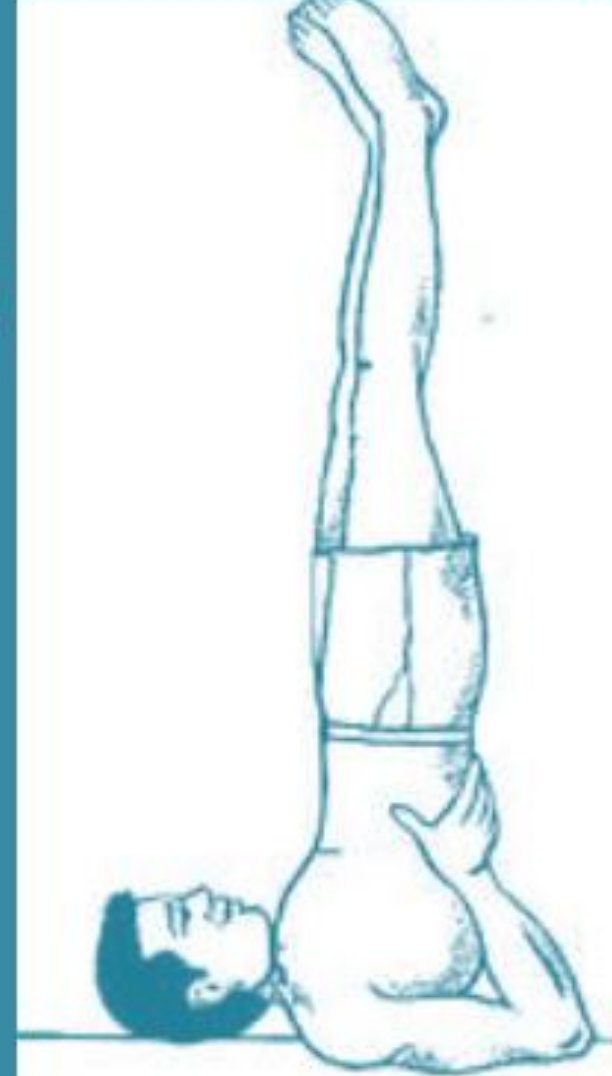
1. மல்லாந்து படுக்கவும்
2. மூச்சை இழுத்தபடி
இருபாதங்களையும் சேர்த்து
தரைக்கு மேல் ஒரு அடி
உயரத்தில் தூக்கி நிறுத்தவும்

19. நாவாசனம்

1. மல்லாந்து படுக்கவும்
2. கால்கள் இரண்டையும் மூச்சை இழுத்தபடி 45டிகிரி உயர்த்தவும்
3. கைகள் இரண்டையும் முட்டிக்கு மேல் இணையாக வைத்து தலை, மார்பு, முதுகுப்பகுதிகளை உயர்த்தவும்

20. சர்வாங்காசனம்

1. மல்லாந்து படுக்கவும்
2. மூச்சை இழுத்தபடி இரண்டு கால்களையும் 90டிகிரி உயர்த்தவும்
3. முதுகையும் புட்டத்தையும் உயர்த்தி கால்களை தலைக்குமேல் கொண்டு வரவும்
4. இரு முழங்கைகளையும் தரையில் ஊன்றி இடுப்பை பிடித்துக் கொள்ளவும்



21.மத்ஸ்யாசனம் (மச்சாசனம்)

1. பத்மாசன நிலையில் மல்லாந்து
படுக்கவும்
2. இரண்டு உள்ளங்கைகளையும் காதிற்கு
பக்கத்தில் பின்னோக்கி தரையில்
பதிக்கவும்
3. கழுத்து, மார்பு இவற்றை உயர்த்தி
முதுகை வளைக்கவும்
4. மூச்சை இழுத்து உச்சந்தலையை
தரையில் பதிய வைக்கவும்
5. கைகளால் கால் பெருவிரல்களை
பிடித்துக் கொண்டு மூச்சை
வெளிவிடவும்

22. ஹாலாசனம்

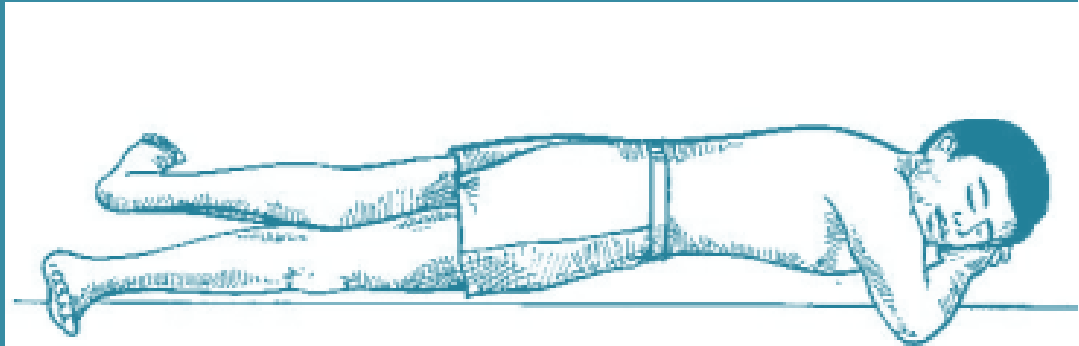
1. மல்லாந்து படுக்கவும்
2. மூச்சை இழுத்தபடி
இருகால்களையும் 90டிகிரி
உயர்த்தவும் தலைக்கு மேல்
கால்களை கொண்டு சென்று
தலைக்குப் பின்புறம் தரையில்
வைக்க முயற்சிக்கவும்

23. சுப்த வஜ்ராசனம்



24. மக்கராசனம்

1. கவிழ்ந்து படுக்கவும்
2. இரண்டு கால்களுக்கு இடையில் ஒரு அடி இடைவெளி விட்டு விரல்கள் வெளிப்பக்கமாக வைத்துக் கொள்ளவும்
3. இடது கைமீது வலது உள்ளங்கை இருக்குமாறு முகத்திற்கு முன்பாக வைத்துக் கொள்ளவும்
4. இடது தாடை கைகளின் மேல் இருக்குமாறு கண்களை மூடி படுத்துக் கொள்ளவும்.



25. புஜங்காசனம்

1. கவிழ்ந்து படுக்கவும்
2. கால்கள் சேர்ந்திருக்க வேண்டும்
3. உள்ளங்கைகளை மார்புக்கு இருபுறத்திலும் தரையில் ஊன்றவும்
4. மூச்சை இழுத்துக்கொண்டே தலை, கழுத்து, மார்புப் பகுதி வரை உயர்த்தி பின்னோக்கி வளையவும்
5. அடிவயிறு தரையில் படிந்திருக்க வேண்டும்

26. சலபாசனம்

1. கவிழ்ந்து படுக்கவும்
2. தாடை தரையில் படவேண்டும்
3. ஆதிமுத்திரையில் கைகளை
தொடைக்கு அடியில் வைத்து
முழங்கால் மடங்காமல் கால்களை
உயர்த்தவும்

27. நவுக்காசனம்

1. கவிழ்ந்து படுக்கவும்
2. கைகளை நேராக நீட்டி உள்ளங்கை தரையில் படுமாறு வைக்கவும்
3. மூச்சை இழுத்துக் கொண்டே கைகளையும் கால்களையும் ஒரு சேர மேல்நோக்கி உயர்த்தவும்

28. தனூராசனம்

1. கவிழ்ந்து படுக்கவும்
2. இரண்டு கால்களையும்
முதுகைநோக்கி பின்னால் மடிக்கவும்
3. கைகளால் கணுக்காலைப்
பிடிக்கவும்
4. மூச்சை இழுத்துக் கொண்டே தலை,
மார்பு, கால் தொடைப் பகுதிகளை
வில் போல் வளைக்கவும்

27. சக்கராசனம்

1. மல்லாந்து படுக்கவும்
2. மூச்சை இழுத்தபடி பாதங்களை மடக்கி புட்டத்தின் அருகில் வைத்துக் கொள்ளவேண்டும்
3. உள்ளங்கைகளை மடித்து காதுகளுக்கு அருகில் தரையில் வைக்கவும்
4. கை,கால்களை தரையில் ஊன்றி உடலை மேலே உயர்த்தவும்

30. MARJARI ASANA

1^o

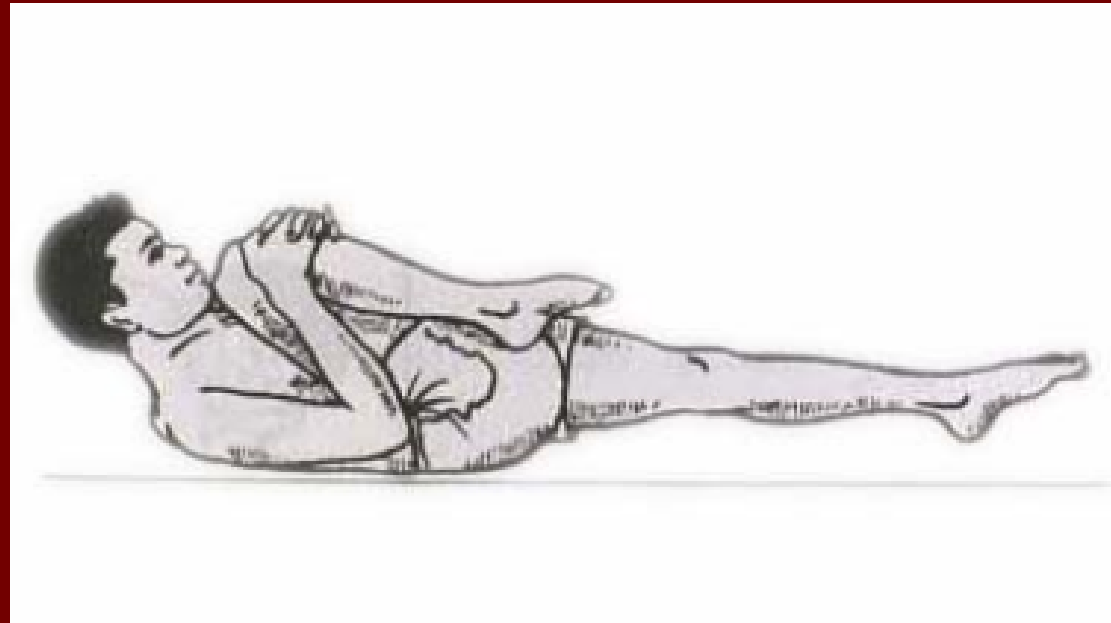


2^o



31. அர்த்தபவன முக்தாசனம்

1. மல்லாந்து படுக்கவும்
2. வலது முழங்காலை இரு கைகளால் பிடித்து மடக்கி முட்டி முக்கை தொட முயற்சிக்கவும்
3. கால்களை மாற்றிச் செய்யவும்



32.பவன முக்தாசனம்

1. மல்லாந்து படுக்கவும்
2. இரண்டு முழங்காலையும் இரு கைகளால் பிடித்து மடக்கி முட்டி மூக்கை தொட முயற்சிக்கவும்



33. சவாசனம்

1. மல்லாந்து படுக்கவும்
2. கால்களுக்கிடையில் இரண்டு அடி இடைவெளி
3. விரல்கள் வெளி நோக்கி
4. கைகள் 45டிகிரி
5. உள்ளங்கை மேல்நோக்கி
6. கண்களை மூடி மூச்சைக் கவனிக்கவும்
7. ஒவ்வொரு பகுதியாக தளர்த்தவும்

THANK YOU