SRI VENKATESHWARA GOVERNMENT ARTS & SCIENCE COLLEGE

PALEM-509215

NSS Unit- I & II

Yoga programmes in anticipation of INTERNATIONAL YOGA DAY

(Yoga for Humanity)

22nd April - 21st June, 2022

Principal
S. Vidya Rani
M.Sc., B.Ed., SET., (Ph.D)

NSS Unit-I. PO
Dr. C. Naga Raju
M.Sc., Ph.D

NSS Unit-II. PO
M. RamaKrishna
M.Sc., M.Phill

Sri Venkateshwara Government Arts and Science College

Affiliated to Palamuru University, Accredited with NAAC "B" Grade

Recognised by UGC under sections 2 (f) and 12 (b) of UGC act 1956

Palem-509215, Nagarkurnool District. Email id: palem.gdc@gmail.com

ACTION PLAN FOR INTERNATIONAL YOGA DAY ACTIVITIES

Venue : Sri Venkateshwara Government Arts & Science College – Palem

Participants : Students , Teaching and Non-Teaching Staff.

Programme Schedule :

S.No.	Month	Time	Duration	Details of activities
1	April	10.45 am – 11.15 am	30 min	SURYA NAMASKARALU, YOGASANALU, MEDITATION, LECTURES ON YOGA BENEFITS.
2	May	10.45 am – 11.15 am	30 min	
3	June	10.45 am – 11.15 am	30 min	

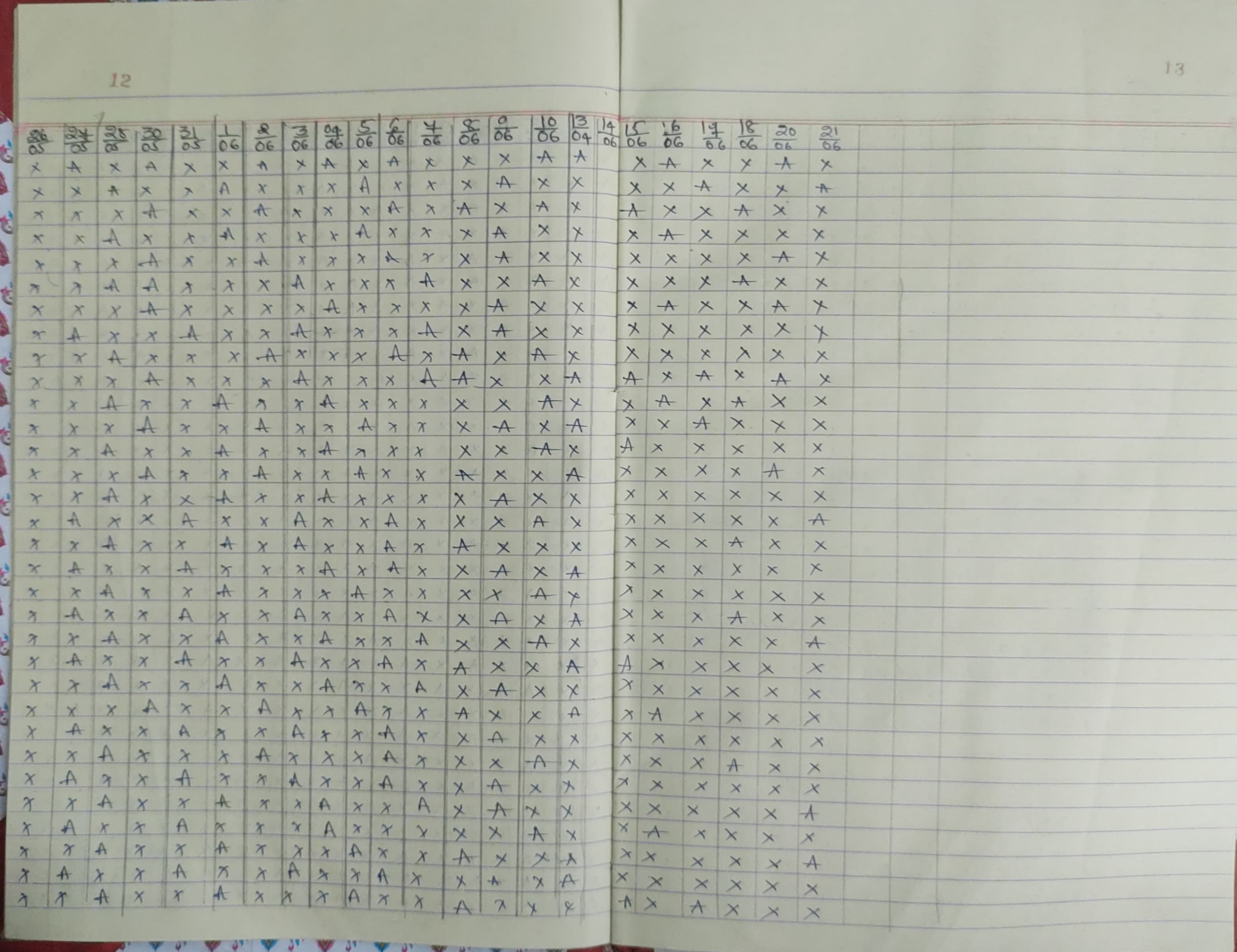
Students, Teaching and Non Teaching staff have been following the above mentioned programme schedule from 22.04.2022.

PRINCIPAL
S.V. Govt. Degree College
PALEM-509 215.
Dist. Nagarkurnool, (T.S.)

Attendance of the Students.

S.NO	Name of the Candidate.	H.T. NO	22/04	25/04	26/04	27/04	28/04	29/04	30/5	2/5	5/5	6/5	7/5	9/5	10/5	11/5	12/5	13/5	16/5	17/5	18/5	19/5	20/5	21/5	23/5	24/5	25/5
1.	G. Srilatha	210330354681007	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	A	X	X	X	X	X	X
2.	U. Dhanusha	21033035 4681016	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	A	X	X	A	X	X	X	X	X	A	X	X	X	A	X
3.	M. Geetha Rani	210330354681010.	X	X	X	X	X	A	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	A	X	X	A	X	X
4.	G. Girija	210330354681006	X	X	X	A	X	X	X	A	A	A	A	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	A	X	X
5.	V. Anitha.	210330354681018	X	X	X	A	X	X	X	A	A	A	A	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	A	X	X
6	N. Hemalatha	210330354681011	X	X	A	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	A	X	X	A	X	X	A	X	X	X	X
7.	K. Shirisha	210330 3554681009.	X	X	X	A	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	A	X	X	A	X	X	A	X	X	X	X
8	M. Prasona	20330354450 21	X	X	A	X	X	X	X	A	X	X	A	X	A	X	X	X	X	A	A	A	X	X	A	X	X
9	K. manika	20 330354450 19	X	X	X	A	X	X	X	A	X	X	A	X	A	X	A	X	X	A	A	X	A	X	X	A	X
10	G. Akshitha	200330354410 08.	X	X	X	X	X	X	X	A	X	X	X	A	X	A	X	X	A	X	X	A	X	X	A	X	X
11	P. Asha	200330354410 11	X	X	X	A	X	X	A	A	X	X	X	X	X	X	A	A	X	A	X	X	X	A	X	A	X
12	B. Bhanusri	21033035	X	X	X	X	X	X	X	A	X	A	A	X	X	X	X	X	X	A	X	X	X	X	X	A	A
13	Thasleem		X	X	X	X	X	X	X	X	X	A	X	A	X	X	X	X	A	X	X	A	X	X	X	X	A
14	Ashwini		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	A	X	A	X	X	A	X	X	X	X
15	Anitha		X	A	X	X	X	A	X	X	X	A	A	X	X	A	X	X	A	X	A	X	A	X	A	A	A
16	Haseen Begum		X	X	X	X	X	X	X	X	X	A	X	A	X	X	X	X	A	X	A	X	A	X	A	X	A
17	Swapna	210330354451022.	X	X	A	X	X	A	X	X	A	X	A	X	X	A	X	A	X	A	X	X	A	X	A	X	A
18	manika		X	A	X	A	X	A	X	A	X	A	X	A	X	X	A	X	A	X	X	A	X	A	X	A	X
19	Sandhyarani		X	X	A	X	X	X	A	X	X	X	X	A	X	X	A	X	X	A	X	X	X	X	X	X	A
20	S. Hemalatha.		X	X	X	X	A	X	A	X	A	X	A	X	X	A	X	A	X	A	X	A	X	A	X	A	X
21	Chaitanya		X	A	X	X	A	X	A	X	X	A	X	A	X	A	X	X	A	X	X	A	X	X	A	X	X
22	Anjali		X	X	X	A	X	X	X	X	A	X	A	X	A	X	A	X	X	A	X	X	A	X	X	X	A
23	C. Venkat laxmi		X	X	X	A	X	X	X	X	X	X	A	X	X	X	A	X	X	A	X	X	A	X	X	X	X
24	D. Santhoshi	210330354451007	X	X	A	X	X	A	X	X	A	X	X	A	X	X	A	X	X	A	X	X	A	X	X	X	A
25	C. Shirisha	210330354451003	X	X	X	A	X	X	X	X	A	X	X	X	A	X	X	X	A	X	X	X	A	X	X	X	A
26	D. shivaleela.	200330351290 07	X	X	X	X	X	X	X	X	Y	X	A	X	X	A	X	X	A	X	X	A	Y	X	A	X	A
27	M. Sailaxmi	200330356355 18	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	A	X	X	A	X	X	A	X	X	A	X	X	X	X	X
28	P. padma	200330354680 12.	X	A	X	X	X	A	X	X	X	A	A	X	X	X	X	X	A	X	X	A	X	X	A	X	X
29	V. manasa	200330354410 12.	X	X	X	X	X	X	X	A	X	A	X	A	X	A	X	A	X	A	X	A	X	X	A	X	X
30	kavitha.	210330351292015	X	X	X	X	X	X	X	A	X	A	X	A	X	X	A	X	X	A	X	X	X	A	X	X	X
31	poojitha.	210330354450 24.	X	X	X	A	X	X	X	X	X	A	X	A	X	X	A	X	X	A	X	X	A	X	X	X	X
32			X	A	X	X	A	X	A	X	A	X	A	X	A	X	A	X	A	X	A	X	A	X	X	A	X

S.No	Name of the Candidate	Hall-ticket NO	23/09	25/09	26/09	27/09	28/09	29/09	30/09	2/10	5/10	6/10	7/10	9/10	10/10	11/10	12/10	13/10	16/10	17/10	18/10	19/10	20/10	21/10	23/10	24/10	25/10
1.	C. Ashok	210330354681004	X	X	X	X	X	X	X	X	A	X	A	X	X	X	A	X	X	A	X	A	X	X	A	A	X
2	C. Anji	210330354681003	X	X	X	X	A	X	A	X	X	A	X	A	X	X	X	A	X	X	A	X	A	X	X	X	X
3	S. pavan kumar	210330354681014	X	X	X	A	X	X	A	X	X	X	A	X	X	A	X	X	A	X	X	A	X	X	A	X	X
4	P. naresh Goud	210330354451026	X	X	X	X	A	X	X	X	X	X	A	X	X	X	A	X	X	X	A	X	X	X	A	X	A
5	V. Ramakrishna	210330354451005	X	X	X	X	X	A	X	A	X	X	A	X	A	X	X	A	X	A	X	A	X	A	X	A	X
6	K. Kiran	210330356352035	X	X	X	X	X	X	A	X	A	X	A	X	A	X	A	X	A	X	A	X	A	X	A	X	A
7	C. mallesh		X	A	X	A	X	A	X	A	X	A	X	A	X	A	A	X	X	A	X	A	X	A	X	A	X
8	V. Ramu	210330358451003	X	A	X	A	X	A	X	A	X	A	X	A	X	A	X	A	X	A	X	A	X	A	X	A	X
9	J. Babu	190330354681005	X	A	X	A	X	X	A	X	A	X	A	X	A	X	A	X	A	X	A	X	A	X	A	X	A
10	B. Anil	200330356355203	X	A	X	A	X	A	X	A	X	A	X	A	X	A	X	A	X	A	X	A	X	A	X	A	X
11	B. Srikanth	200330354451004	X	A	X	A	X	A	X	A	X	A	X	A	X	A	X	A	X	A	X	A	X	A	X	A	X
12	G. Ranjith		X	X	X	X	X	X	X	X	A	X	X	X	A	X	X	A	A	X	X	X	X	A	X	X	X
13	N. vamshi	210330351291030	X	X	A	X	X	A	X	X	A	X	X	A	X	X	X	A	X	X	X	A	X	X	A	X	X
14	M. laxman	210330351291028	X	X	A	X	X	X	A	X	X	X	A	X	X	X	A	X	X	X	A	X	X	A	X	X	X
15	B. Bhanu prasad	210330351291003	X	X	X	X	A	X	X	A	X	X	A	X	X	A	X	X	X	A	X	X	A	X	X	X	A
16	T. mahesh	210330354681015	X	A	X	A	X	A	X	A	X	A	X	A	X	A	X	X	A	X	A	X	X	A	X	X	A
17	S. Baskar	210330351291012	X	X	X	A	X	X	X	X	A	X	A	X	A	X	A	X	X	X	A	X	X	A	X	X	X
18	K. Ramesh	210330351291012	X	A	X	X	X	A	X	X	X	A	X	X	X	A	X	X	A	X	X	X	A	X	X	X	A
19	T. kumar		X	X	X	A	X	A	X	X	A	X	X	X	A	X	X	X	X	A	X	X	X	A	X	A	X
20	J. Ganesh	210330351291010	X	X	A	X	X	A	X	X	X	A	X	X	X	X	A	X	X	X	A	A	X	A	X	A	X
21	K. Shiva shankar Goud		X	X	X	A	X	X	A	X	X	A	X	X	X	A	X	X	X	X	X	A	X	X	X	A	X
22	M. Ganesh	210330351291024	X	X	X	A	X	X	X	X	X	X	A	X	A	X	A	X	A	X	A	X	A	X	A	X	A
23	K. kusumaiah		X	A	X	A	X	X	X	X	A	X	X	A	X	X	A	X	X	X	X	A	X	X	X	A	X
24	A. prashanth	210330356235B005	X	A	X	X	A	X	X	X	X	A	X	X	A	X	A	X	X	A	X	X	A	X	X	A	X
25	C. krishna		X	X	A	X	A	X	A	X	X	X	A	X	A	X	A	X	X	A	X	X	A	X	X	A	X
26	K. kiran	210330356352035	X	X	X	A	X	X	X	X	A	X	X	X	X	A	X	X	A	X	X	X	A	X	X	X	A
27	K. nikhil	200330354451003	X	X	X	X	A	X	X	A	X	X	A	X	A	X	A	X	X	A	X	A	X	X	A	X	X
28	K. Sai kumar	190330351891512	X	X	A	X	X	A	X	X	A	X	X	A	X	A	X	A	X	A	X	A	X	A	X	A	X
29	P. mallikarjun		X	X	X	A	X	X	X	A	X	A	X	X	A	X	A	X	A	X	X	X	A	X	X	A	X
30	K. Srisailam		X	A	X	X	A	X	X	X	A	X	X	X	A	X	X	A	X	A	X	X	A	X	X	A	X
31	K. Raju		X	X	A	X	X	X	X	A	A	X	A	X	X	X	A	X	A	X	A	X	X	A	X	X	A
32	P. Shivakrishna	190330351891522	X	X	X	A	X	X	X	X	A	X	X	X	A	X	A	X	X	X	A	X	X	A	X	X	A



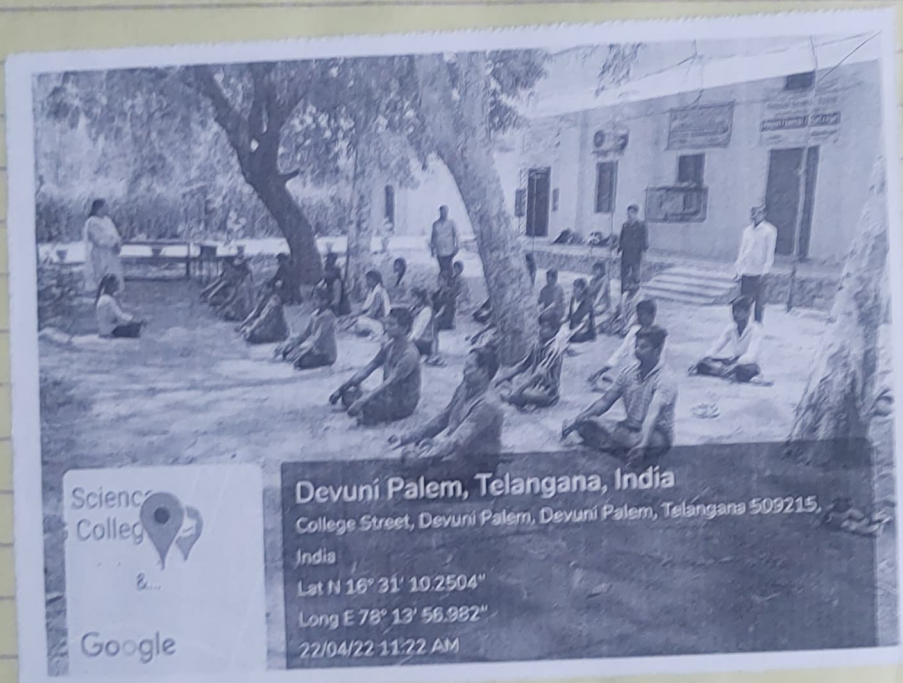
22/4/2022 15

1. pAdmaSan :-

పద్మాసనం అనేంతవరకు ఎడమకాలుమీద కూర్చోవాలి. ఇది -ఉంటుంది. అంటే కాలు చేయడానికి ఇబ్బంది

Benifits : కూర్చుకుని చేసిన తర్వాత లేవడానికి ఈ ఆసనం అవసరం. ఇది శరీరం మొత్తానికి అనవసరమైన కొవ్వును ఈ ఆసనం కరిగిస్తుంది. వెన్నెముకకి ఒత్తిడి చేయకూడదు. అంటే కాలు కొంతవరకు వంకరగా ఉన్నట్లు అయితే ఇబ్బందులు వస్తాయి. మానసిక ప్రశాంతత చేకూరుతుంది. పద్మాసనం లాంటిది. ధ్యానముద్ర వేయడం.

Benifits : ప్రశాంతతను చేకూరుస్తుంది. ఈ ఆసనం వేయడం వల్ల

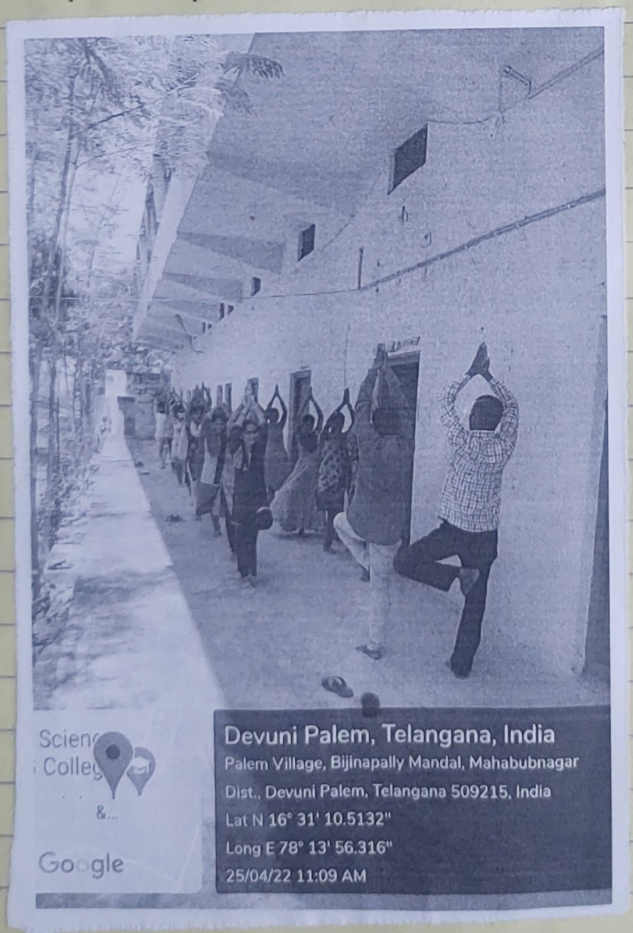


25/4/2022.

2. Gomukhasan :=

ప్రస్తుత కాలంలో మనుషుల్లో జీవన పరిస్థితుల్లో కాలంతో పోటి పడుతూ పనులు చేయాల్సిన పరిస్థితి ఉంది. దీంతో ఆరోగ్యం పై అనేక రకాల్ల వంటి సమస్యలు వస్తున్నాయి అని చూసి మనం ఎన్నో విన్నాం - నిస్తూంటారు. అంటే మనిషి ఆరోగ్యంగా ఉండడం అంటే మనిషి కి మనిషి ఆరోగ్యంగా ఉండడంలోకి ఆహారం, నీరు, గాలి, వస్త్రం, ఇల్లు ఎంత ముఖ్యమో నిద్ర కూడా అంతే ముఖ్యం. అంటే చాలా మందికి నిద్ర సరిగా పట్టక సమస్యలు వస్తుంటాయి. మరి కొంత మంది నిద్ర మాత్రలు మింగుతుంటారు. అంటే నిద్ర మాత్రలను ఎక్కువగా తీసుకుంటే వేరే సమస్యలు వస్తాయి. ఈ నిద్ర లేమి ఎటువంటి మాత్రలు అవసరం లేకుండానే యోగా చికిత్సతో సమస్యను పూర్తి నివారించవచ్చు.

Benifits := నిద్రలేమి సమస్యలు, కిడ్నీ స్టోన్స్ ను తగ్గిస్తుంది.



26/4/2022.

ఇ. Thirkonasan :=

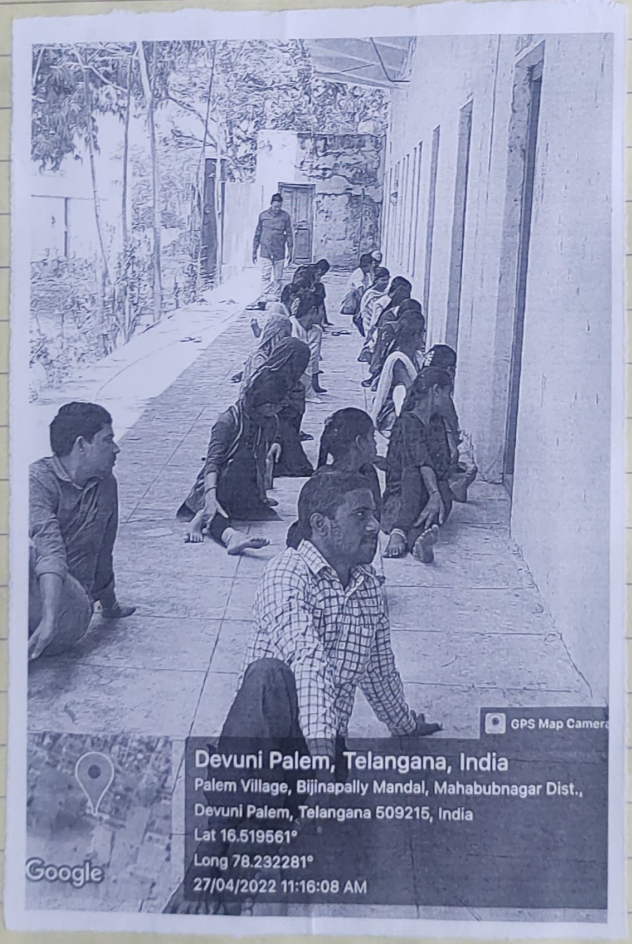
త్రికకేశానాసనం వేయడం వలన కాళ్ళ కండరాలకు మంచి బలం చేకూరుతుంది. చేతి మణికట్టు శక్తి పుంజుకుంటుంది. వెన్ను నిటారుగా అవుతుంది. మెదడు నాడులు చక్కగా రక్తప్రసరణమై యోగా ఫలితాలు చేబుతున్నారు. ఉదరం బలంగా ఉంటుంది. జీర్ణ వ్యవస్థ సక్రమంగా పనిచేస్తుంది.

Benifits := జీర్ణకోశ సమస్యలు, నడుము చుట్టూ ఉన్న కొవ్వు తగ్గిస్తుంది.

4. Natarajasana :=

ఈ ఆసనం వేయడం వల్ల మోకాళ్లకు చేతులకు శక్తి వృద్ధి చెందుతుంది. శరీర అవయవాలకి మరియు బలం కలుగుతుంది.
నడుమంకు మరియు వ్యాయామం తరిగి సౌన్య ఒదుగుతుంది.

Benifits := కాళ్ళ తొడలకాళ్ళ దృఢంగా ఉంటాయి.



5. Vajrasanam (or) Vakrasanam :-

మలబద్ధకం లివారించి ఎక్కువ శక్తిని ఉత్పత్తి చేసే ఆసనం వీరు ఒత్తిడిని తగ్గించే ఆసనం వెన్ను భాగానికి మంచి స్ట్రెచ్ (సాగదీత). వీర్య మరియు దోషాలు లేని ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. ఈ ఒత్తిడి జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. మరియు దాంతో మలబద్ధకం సమస్యకి ఎవరైతే బాధపడే వారికి చాలా ఉపయోగపడుతుంది.

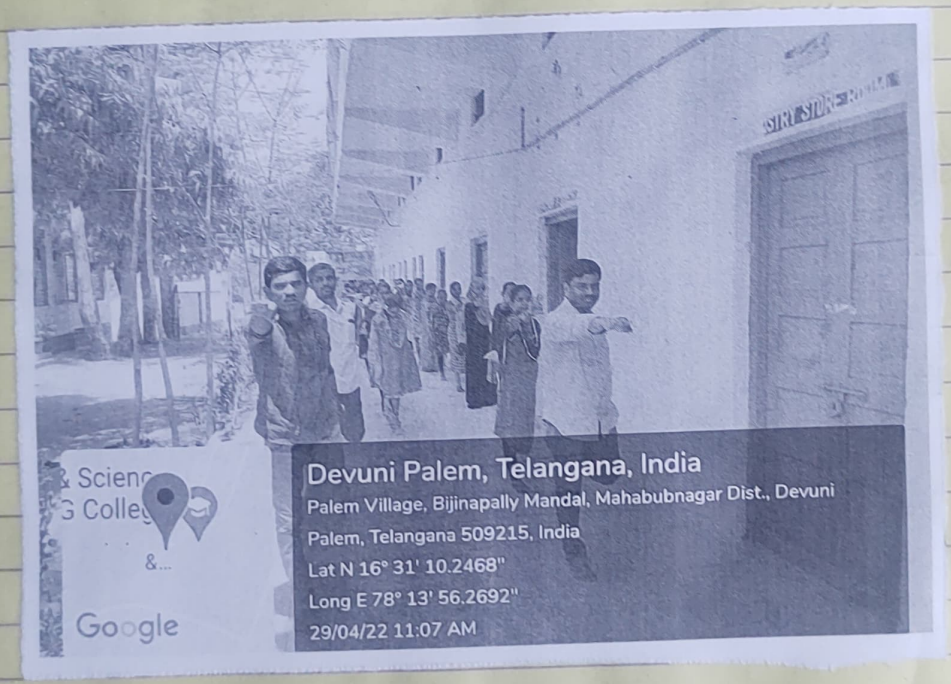
Benifits :- ఈ ఆసనం ఫుడ్ ని తర్వగా జీర్ణం చేస్తుంది. తిన్నాక కూడా చెయ్యచ్చు.

* వెన్నెముకని బలంగా చేస్తుంది.

6. Shashankasana :=

ఒత్తిడి, కోపం, చికాకు లాంటి సమస్యలు దూరమవుతాయి. మనసు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. ఈ ఆసనం చేయడం వల్ల మీకులు, కుతేయము, ఒబుకొనుతకు బలం చేకూరుతుంది. రక్త ప్రసరణ క్రమబద్ధంగా ఉంటుంది. నడుము నొప్పి ఎక్కువగా ఉన్నవారు ఈ ఆసనాన్ని చేయకూడదు.

Benifits := కోపాన్ని తగ్గిస్తుంది.



30/4/2022.

7. Ustrasana :=

మెదడుకు రక్తప్రసరణను వృద్ధి చేయును. ముఖం కాంతివంత మును కొప్పు, కీళ్ళు, చేతులు, భుజాలు బలిష్టమవును. లేకపు సమస్యలు, స్త్రీకి సంబంధమైన ధ్వజాది, అల్జీ, సైనస్ వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. కుడి, నడుము, చూతి, వెన్ను కండరాలు వృద్ధిపొందుతాయి. ఈ యోగాసనము స్త్రీకి కేశాలను ఊడిపోకుండా వరి తీరును, మంచి నాళికను, నరాల వ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది.

ఉబ్బసాన్ని అదుపులో ఉంచుతుంది. ఎదే ఎదే వచ్చే తలనొప్పి, లేకపు సమస్యలు, టాక్సిన్స్‌ను నిరోధించి నివారిస్తుంది. థైరాయిడ్ సమస్య, సర్వైకల్ సమస్య తగ్గిస్తుంది.

Benifits := ఉబ్బసం తగ్గిస్తుంది.

2/5/2022.

8. ARDHACHAKRASANA :=

ఈ ఆసనం చాలా ఉపయోగకరమైన మరియు ధృఢత్వకరమైన ఆసనము ఈ ఆసనం వ్యాయామం చేయడం వల్ల శరీరానికి మంచి మనస్సుకు చాలా మంచిది. ఆసనం తో శరీరానికి తేజస్సు శక్తి వస్తుంది. ఆసనం వల్ల చాలా రకాల ధృఢత్వ ఉపయోగాలున్నాయి. ఆధిపత్యతని తిరాడటానికి ఈ ఆసనం వ్యాయామం మీయొక్క ప్రేరణ కాలు నుంచి భూమికోసంగా పాదుభవించినది. ఈ ఆసనం శరీరం యొక్క రక్తనాళిక శక్తిని పెంచి, శరీరం ఫిట్ గా ఉండడానికి బాగా సహాయపడుతుంది.

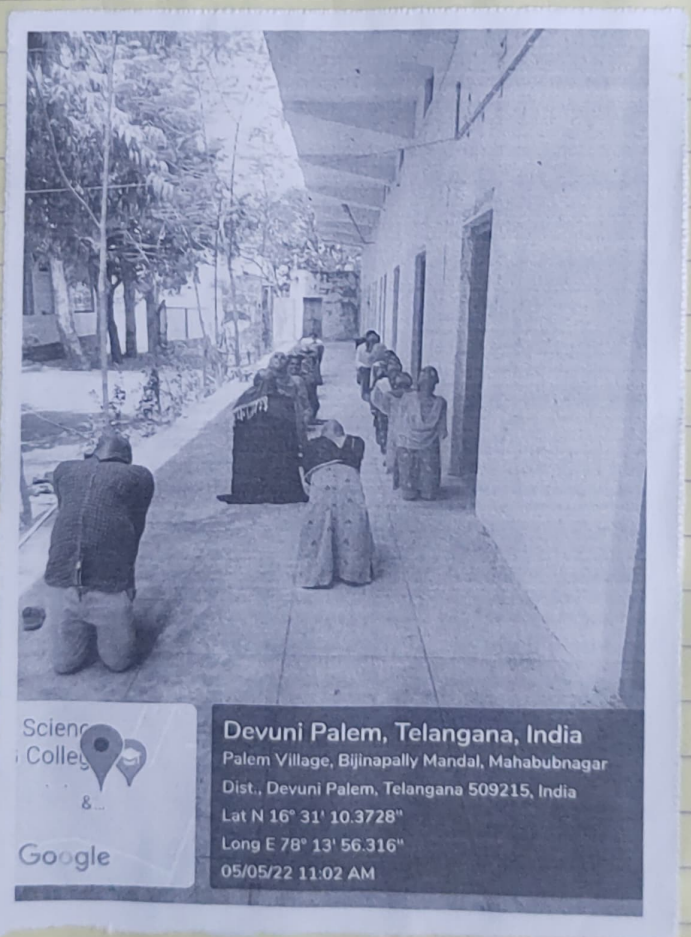
Benifits :=
* భుజానికి, తొడానికి రక్తప్రసారం బాగా జరుగుతుంది.
* నడుము నొప్పులకు, పైరాయిడ్ సమస్యలకు ఈ ఆసనం మంచి ఫలితాలను ఇస్తుంది.
* ఎన్నమంత యోగితిరుగా మెరుపు వస్తుంది.

9. Prasarita padottasana :-

ఊపిరి పీల్చుకుంటూ, వంగిన భంగిమ చేయడానికి మీ చేతులను నేలపై వదిలివేయండి. మొదటిసారి చూసినప్పుడు ఇది వెన్నెముకను విస్తరించడానికి మరియు మనస్సును ప్రశాంతపరచడానికి ఒక గొప్ప మార్గం.

ఉపయోగాలు :- తొడ మరియు మోకాలును బలపరుస్తుంది.

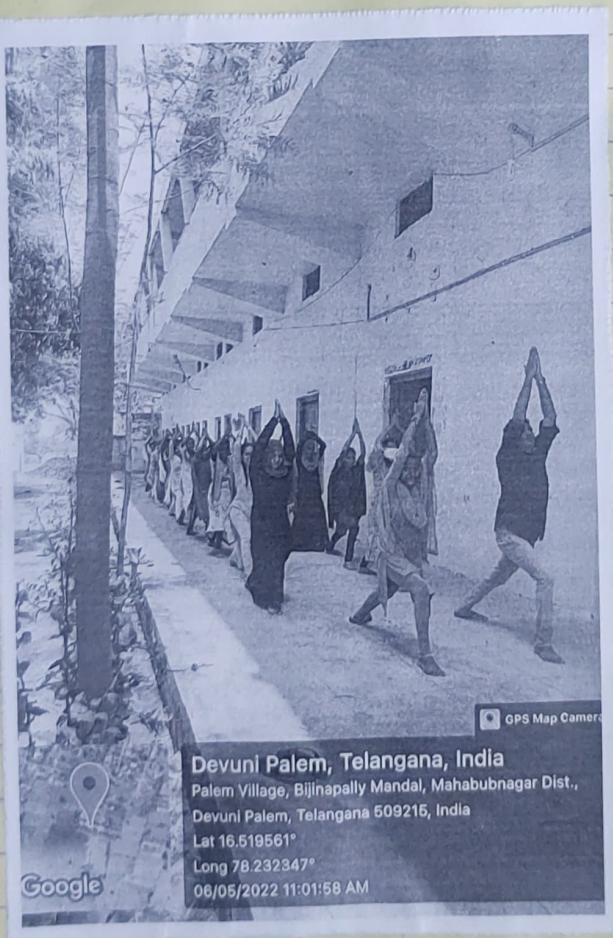
* పొట్టి కండరాలను బలపరుస్తుంది



10. VEERABADRASANA-1

ఈ ఆసనం అనేవీరు ఈ యోగా సన్యాసికి ఆపాధ్య సూచిసుంది. వీరభద్రాసన మీరు సాంప్రతి పదాలైన వీర, భద్ర మరియు ఆసన నుండి ఏర్పడింది. వీర అంటే ధైర్యవంతుడు లేదా వీరంయోగా చంకిమరి యొధుడిలా తోచియ్యాలి. దని నిలుపు యోగా భంగిమ దని మీకు సాధ్యపడుతుంది.

Benifits :- భుజాలు, నడుము, మెడ, తొడ కండరాలను బలపేతం చేస్తే ఆసనం.

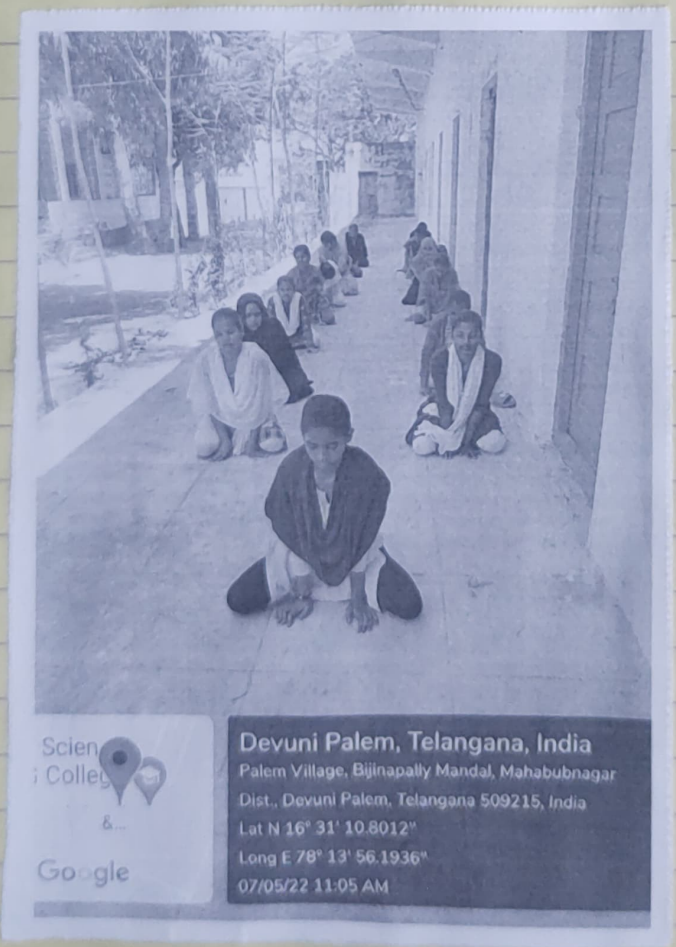


11. Simhasana :—

సింహం — అంటే రాజు. అది యోగ పొజిషన్ ధ్యానం చేస్తున్న అనుకోవచ్చు. సింహం తరచూ పర్ఫించడం వల్ల దాని శక్తి అవయవాలు చురుకుగా తయారవుతాయి. సింహ ధ్యానం చేసే వాళ్లకు థైరాయిడ్ సమస్యలు రాకుండా ఉంటాయి. బాగా చూస్తే విశాలంగా కళ్లు మరింత తెరుచుకుని, చెవులు, ముఖం చుట్టూ కొంత వ్యాయామం అవుతుంది.

Benifits :— కళ్లు, ముక్కు, చెవులు పనితీరును మెరుగు పరుస్తుంది.

* యోగా సాధనలో రాజుల్లా చీరకట్టుకుంటే కొంచెం ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. ఒంపోశ వేసుకోకపోతే రాజుల్లా పర్ఫెక్ట్ గా ఉంటే. మాత్రం దాన్ని ఉపయోగించుకోవచ్చు.

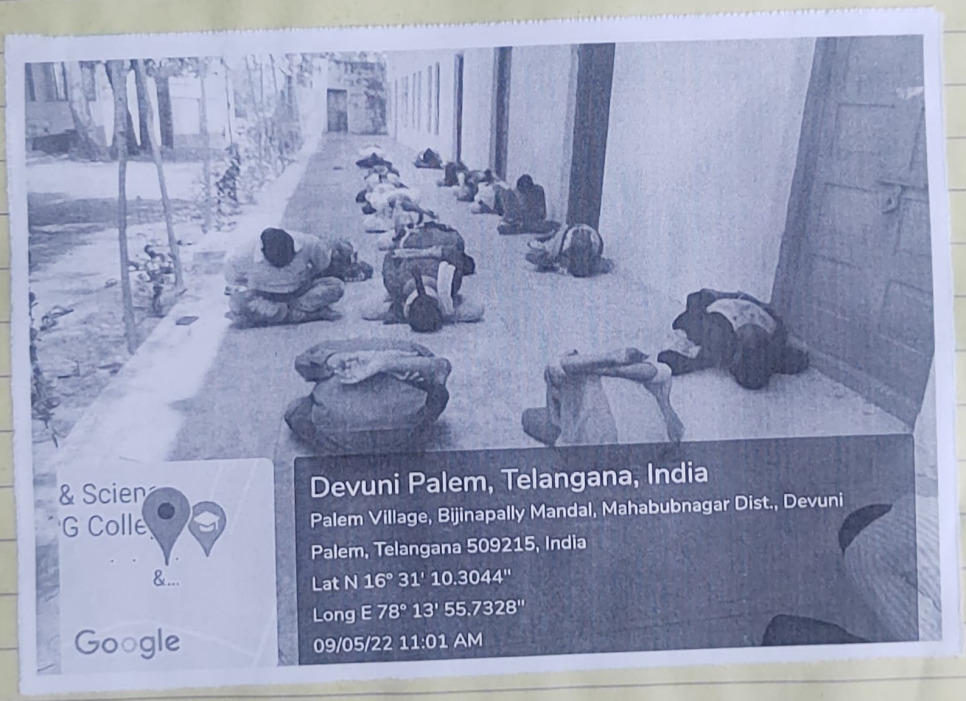


9/5/2022

12. Yogamudrasana :=

కేవలం జీవన విధానంగా మాత్రమే కాకుండా అనారోగ్య సమస్యలు వచ్చిన కూడా వీటి వల్ల దూరం అయిపోతుంది. అని నిపుణులు అంటున్నారు. యోగాలో ముందుకి చూస్తూ వివిధ రకాల భంగిమలు ఉంటాయి. వీటి వల్ల ఎన్నో రకాల ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి.

Benifits := నిరంతరం సమస్యలు తగ్గిస్తుంది.



10/5/2022

12. Akarna Dhanurasana :=

శరీరాన్ని యొక్క పిల్లిపై వా ఉంచితే. మనస్సుని ధ్యానం యోగాంతో ఉంచుకుంది. చెవులతో కాలాలి మధ్యలో జీవన ఉంచేలం చెయ్యటంవా సాధ్యమవుతుంది. ఈ నీవెళ్లుంగి ప్రతిరోజు ఉదయమే యోగాసనాలు చేస్తే శరీరానికి ఎంతో శక్తిని వస్తాయి. వల్ల చెవులకంటి ధ్వనిశక్తి పెరిగి - స్తాయి

Benifits :- శరీరంలో అన్ని రకాల కీళ్ళ బాధలను తగ్గించుకోవచ్చు.

* జీర్ణ శక్తిని పెంచుతుంది.

* జీర్ణకోశ వ్యాధులు, ప్రేగులు సమస్యలు తగ్గుతాయి.

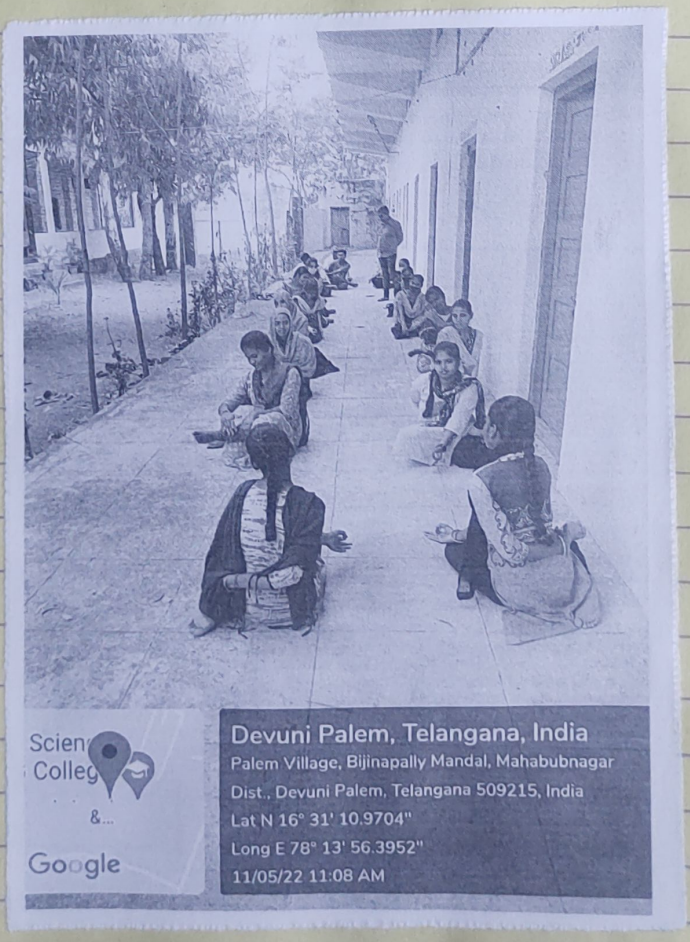
11/5/2022

14. Yoga mudrasana - 2 :-

ఈ యోగ వల్ల మన శరీరంలో రక్త ప్రసరణ బాగా జరుగుతుంది. ఈ యోగ నుప్రతిరోజు చేయడం వల్ల ఎంతో ఉపయోగం ఉంది. ఇది ఒక రకమైన వ్యాయామం లాంటిది. దాన్ని వల్ల చాలా ప్రయోజనాలు పొందవచ్చు

Benefits :- వెన్ను ఆర్థరైటిస్ వచ్చేవాడానికి ఈ ఆసనం చేయాలి.

* రుమాటిజం కీళ్ళులకు ఈ వ్యాయామం ఉపయోగం



12/5/2022

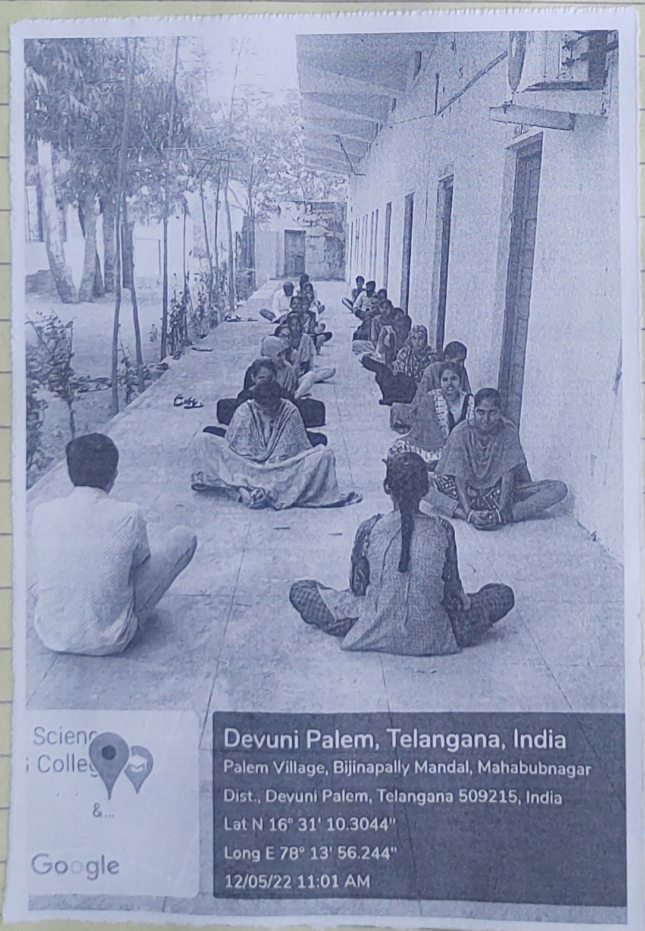
15. Butterfly asana :-

ఈ ఆసనాల వల్ల చాలా ఉంది. ఎన్నో పెద్దండులు పడుకుంటారు ఎన్నెన్నో దూరపు ప్రయాణాలు చేస్తూన్నాయి, వీరిలో ధైర్యాన్ని పెంపొందించడానికి పెద్దంది పడడం, కొవ్వు వ్యర్థాలు తొలగించేయడం చెప్పుకోలేము. పాటి చాలా ఉంటాయి.

Benifits :- ఈ ఆసనం చేస్తే కారం చుట్టూ మార్పు మీకే తెలుస్తుంది.

* ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. పొత్తి కడుపు స్థానం దగ్గర పడిపోకుండా ఉంచుతుంది.

* వయసు, తొడల దగ్గర fat తగ్గి పోయేలా చేస్తుంది.



13/5/2022

16. UtkataSana (chair pose) :=

ఉత్కటాసనం లేదా కుర్చీ భంగిమ అనేది ఒక శక్తివంతమైన శారీరక చురుకుదనం ఉంటుంది. దీనిలో మీరు భీ మొత్తాన్ని వరుస, మీరు కుర్చీలో కూర్చున్నట్లుగా మీ కాళ్ళను ఉంచుతారు. ఈ ఆసనం మీ వెనుకభాగంతో పాటు మీ తొడలు కాళ్లు మరియు చేతులపైన కూడా మీ మొత్తం శరీర శక్తిని కేంద్రీకరిస్తుంది.

ఉత్కటాసన అనే సంస్కృత పదం రెండు పదాల కలయిక ఉత్కట, అంటే శక్తి మరియు ఆసనం, అంటే భంగిమ, మీ మొత్తం బరువును మరియు సమతుల్యం చేయడం ద్వారా వెన్నెముక ద్వారా శక్తి ప్రవాహాన్ని నియంత్రించవచ్చని నిపుణులు అంటున్నారు.

Benifits := శరీరంలో అన్ని భాగాలు బలంగా ఉంటాయి.

16/5/2022

14. Ardha Baddha padma paschimottanasna :=

ఈ ఆసనం పశ్చిమోత్తానాసనం కంటే ఉదర అవయవాలకు తీవ్రమైన మసాజ్ ఇస్తుంది. ఈ ఆసనం చేసిన ఆసనాలలో ఎక్కువసేపు కూర్చొని వడానికి కాళ్లు మరియు తుంటిని కూడా సిద్ధం చేస్తుంది. వెన్నెముక నరాలను టోన్ చేస్తుంది. మరియు వెనుక బాధలు రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది.

Benifits :- ఫలితాన్ని ఆర్జిస్తుంది.

* కాలేయం, మూత్రపిండాలు, అండాశయాలు మరియు పర్ఫ్యూనరీలను ఉత్తేజపరుస్తుంది.

* క్షీణ ప్రేగును మెరుగుపరుస్తుంది.

17/5/2022

18. Virabhadrasana-2 :—

వీరభద్రాసనం అనే పేరు ఈ ఆసనానికి అర్థాన్ని సూచిస్తుంది. వీరభద్రాసన పేరు సంస్కృత పదం వీరభద్ర ఆసనం. ఫలితంగా యోగాలో ఉపయోగించబడే ఆసనం.

Benifits :—

ఛాతిస్టైతో పాటు పాదం యొక్క సమతుల్యతను పెంచుతుంది.

18/5/2022

19. pranayama :—

ప్రతిరోజు ప్రాణాయామము చేయడం వల్ల ఏకాగ్రత పెరుగుతుంది. ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. ఒక నెల రోజుల పాటు, ప్రతి రోజు తప్పకుండా ప్రాణాయామం చేస్తే ఊబకాయం తగ్గింది. అని ఒక అధ్యయనంలో తేలింది. మంచి పరిశోధనలు అంటే ప్రతి రోజు ప్రాణాయామం చేస్తే జీవఘడియ మరింత పెరుగు వేయింది. అని తేలింది.

Benifits :— ఒత్తిడి తగ్గుతుంది.
* తేజస్సును పెంచుతుంది.

*బుద్ధి sharp గా అవుతుంది.

19/5/2022

10. parsvottanasana :-

ఈ ఆసనం మొత్తం కాళ్ళను మధ్యలో వెడల్పుగా ఉంచి చేతులు వెనక్కు కూడా విస్తరిస్తుంది. ముందు వెనుకలు చేతులు వెన్నెముక చుట్టూ ఉన్న వెనుకాల ముందు కీళ్ళు చేతులు వెన్నెముక విస్తరించి సాగిస్తుంది.

Benifits :- మెదడును చల్లబరుస్తుంది. చేతులు నాడీ వ్యవస్థను ఉపశమనం చేస్తుంది.

19/5/2022

10. parsvottanasana :-

ఈ ఆసనం మొత్తం కాళ్ళను మరియు పాదాలకు మంచి వ్యాయామం కూడా అందిస్తుంది. చూడటి వెంట్రుకలు మరియు పొట్టలో ఉన్న వెంట్రుకలు చూడటి కీళ్ళ మరియు పొట్టలో వ్యాయామం అందించడానికి సహాయపడుతుంది.

Benifits :- మెదడును చల్లబరుస్తుంది. మరియు నాభి వ్యవస్థను ఉపశమనం చేస్తుంది.

81. Vajrasana :—

కీళ్ళ వ్యాధులను చాలా సులభంగా తగ్గించడంలో వజ్రాసనం బాగా పని చేస్తుంది, కీళ్ళ నొప్పులు ఆర్థరైటిస్ వంటి వ్యాధులను నియంత్రిస్తుంది. ఈ వజ్రాసనం రెగ్యులర్‌గా చేయడం వల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుంది. వజ్రాసనం శరీరంలో కొవ్వుని కరిగించి ఎక్కువ వ్యాధులను నియంత్రించడంలో అద్భుతంగా సహాయపడుతుంది.

Benifits :— పిల్లలకు తొందరగా అవడానికి ఈ ఆసనం ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది.

21/5/2022

22. Trimukha Ekpada pachimottansan :=

మనిషి దేవత విధానాలి వచ్చిన మార్పులతో కారణ స్థమ తర్కించి. ఏకముఖంతోకి వచ్చిన యుద్ధాలు మరియు మనిషి కాళ్ళ కారణ కండరాలకు వ్యాయామం తీసుకుంది. కొన్ని కలిగించిన అవసరం తర్కించిన పెద్దలను ఎదుర్కొంటున్నాయి ఈ పెరిస్థితుల్లో నడక వ్యాయామాన్ని మారిపోయింది.

Benifits :- తేజస్సును, పెన్న పెంపొందిస్తుంది.

22. parsva Balasana :=

రోజురోజుకి మనిషికి పెరుగుతున్న ఒత్తిడి. ఈ ఒత్తిడిని తగ్గించుటకై డాక్టరు యోగా అత్యుత్తమం యోగా చెయ్యడం వల్ల ప్రశాంత పెరుగుతుంది. కాలింత ధీర్ఘశ్వాస పాటు మానసిక ధీర్ఘశ్వాస చెయ్యగలరు. అయితే పొట్టనిండా రోజూ ఉదయం కానీయ యోగా ప్రాక్టీస్ చెయ్యండి. అయితే యోగాను పూర్తయితే శిక్షణ పొందిన శిక్షణ పొందించాలి.

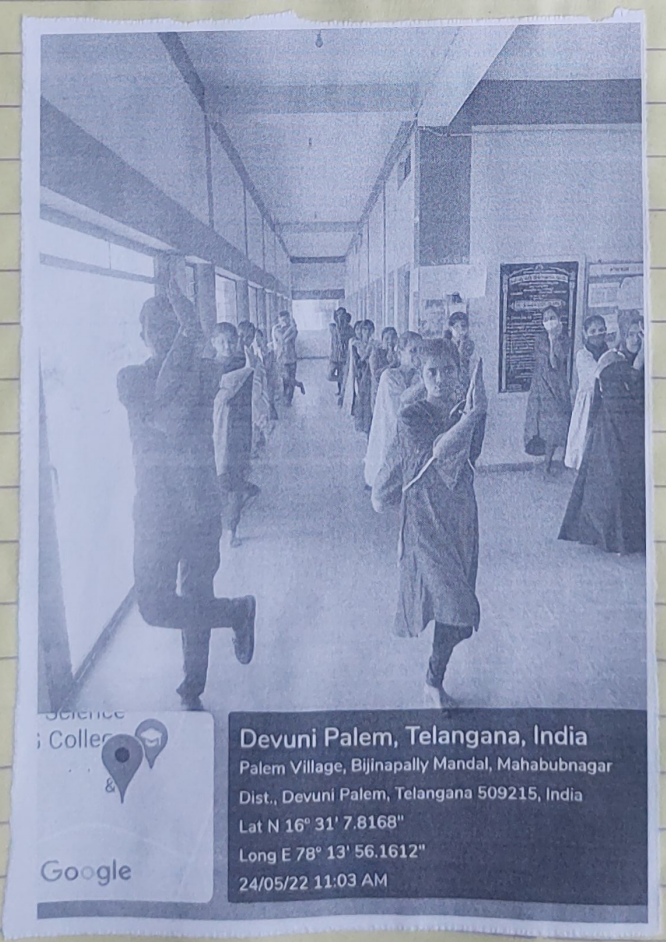
Benifits := మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది.

24/5/2022

24. Garudasana :=

కుడిచేతి వెళ్ళిమీద్ల్లి అరి ముఖ్యమైనదిగా మరియు చెవి బాగంకి చెందినది. అనవసర విషయాలకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వకుండా ఏకాగ్రత కలిగి ఉంటే సమయం చాలాబాగా ఉపయోగపడుతుంది. మంచి మాటల వల్ల చేస్తున్నాం పట్టుదలతో పూర్తి చేస్తుందని తెలుసుకుంటే మంచిది. ఈ ఆసనం ఒకే అంశం మీద లక్ష్యం చేయాలి. ఇది ఒత్తిడిని నియంత్రించడానికి బాగా ఉపయోగపడుతుంది. చురుకు, తుంటి బాగాలని వెన్నెముక ఫ్లెక్స్ అయ్యేందుకు కూడా సాయపడుతుంది.

Benifits := ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. అది మానసికంగా అయిన లేక శారీరకంగా అయిన.



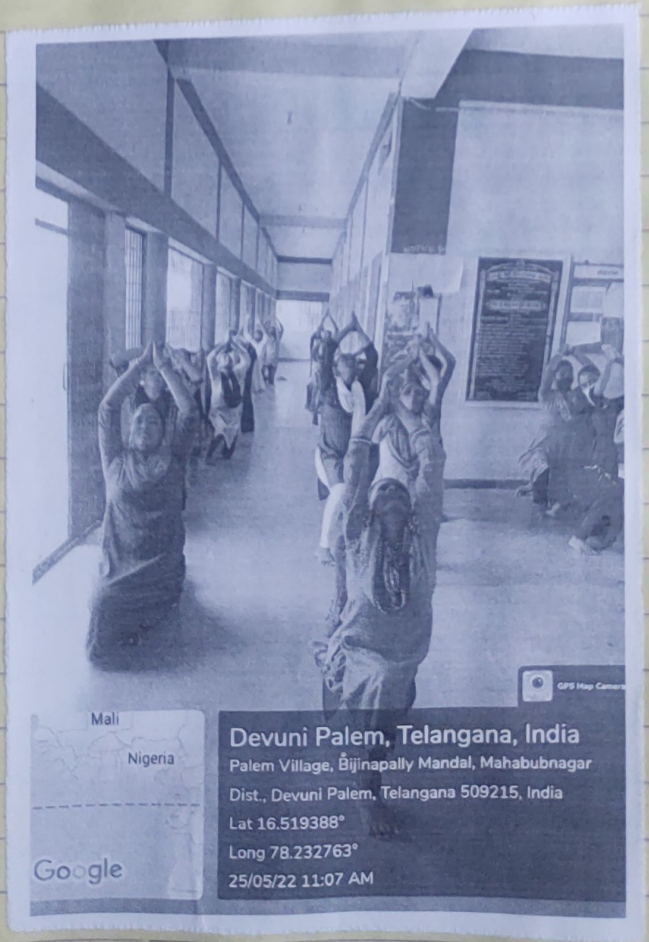
25/5/2022

25. Anjaneyasan :=

ప్రస్తుతం చాలామందికి ఉన్న పెద్దాన సమస్యల్లో ఒకటి కాళ్ళ సమస్యల్లో కూర్చొని పైకిలేచేటప్పుడు వలనో లేక ఎక్కువ దూరం నడిచినా వలనో.. మన శరీరంలో తొడ్డ భాగం పరిశీలిస్తుంది. స్త్రీ పురుషులలో తొడ్డ తగ్గడం అయితే ఈ ఒక్కాయ సమస్యలకి ఉపయోగపడుతున్నాయి బయట తగ్గించుకోవడానికి గ్లైమ్ సుందరీ చాలా తయారుచేస్తున్నాయి. కానీ ఈ బయ్యను తగ్గించుకోవడానికి ఫలితాల్ని పొందడం కోసం ఒక అద్భుతమైన సాధనం.

Benifits := శరీరంలో కొవ్వును తగ్గిస్తుంది, ఫిట్‌నెస్ తగ్గడం

పెరిగిం ఫిట్‌నెస్ అవుతుంది.



26/5/2022

26. Tiryak Tadasana :—

ఇది భుజాల కేవ్మను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. త్రిర్యక్ తడాసానా అంటే ఏ వ్యక్తిని ఒక ఫిసనం వైపుగా చంకియం ఉపు వైపు అంటే దీపాతరి. - అర్థం.

త్రిర్యక్ = డేకడం, పటుూలు

తడం = తాడి చెట్టు ఫిసనా = చంకియం.

ఇది చూలా మంచి సాగతీత చంకియు యుయము నిర్మించడం సులభం.

ఫుట్ వేర్ కర్మల (అంతవెంట అభ్యాసం) కాయువంచే వెయ్యకుట్లి బాగా మైన కాంక్షి పెట్టాలని సాధనగా చెప్పే ఫిసనాలలో ఇది ఒకటి.

Benifits :— భీడ్డ చూట్టు, నడుము చూట్టు ఉన్న కేవ్మను తగ్గిస్తుంది.

27/5/2022

24. Dandasana :=

దండాసనం యోగాలో ఒక విధమైన ఆసనం. దీని కూర్చుని వేసే ఆసనం. కూర్చుని వేసే అనేక ఇతర ఆసనాలకు దీని ఫ్రెనాది వంటిది. దాహం అనగా కర్ర. ఈ ఆసనం వేసినప్పుడు కాళ్ళు మరీ పై భాగం ఒంటె కర్ర లాగా నిలుపు లాయగా నిలుపుగా ఉండుట కాళ్ళ రెండూ భూమిపై ఒక కర్రలా చూడి ఉంటుంది. అందువల్లన ఈ ఆసనానికి దండాసనం అనే పేరు వచ్చింది.

Benifits :=

దండాసన (నిలుచున్న భంగిమ) వెయ్యటికి సాధ్య తగ్గడానికి, శరీరం అనేది ధృఢ గా ఉన్నతకి. ఏ పని తీరున సులభంగా చెయ్యవచ్చు.

28/5/2022

28. Lolasana :—

తిరుగుపున చుగీయు (యుకెల్పు చంగీయు) అసీక పాదర పెవియాక్టిలను కెంది ఉంది. ఒక అనుభవపూన్యుడు తేసం, మీరు మీ మొడెం పైలు నుండి పైకి తెపడం ద్వారా పారంభించవచ్చు. కాని మీ పాదాలను భూమిపై పైకి ఉత్తిపొడదు.

మంగిత పెవియాక్టి పకుటంటె, హతాన్ని చొకుల మధ్య పెనకెకు మరియు ముందుకు స్థింక్ చేయడం.

Benifits :— మణికెల్పు, పై చీప్ చీకులు మరియు బుజాలను బలోపేతం చేయడంలో సహాయపడుతుంది.

30/5/2022

29. Virbhadrasana - 3 :—

వీరభద్రాసనం (సంస్కృతం: వీరా యాటియర్ పోజ్ అనేది పౌరాణిక యోధుడు వీరభద్ర పేరు మీద యోగా భంగిమలను కూడా చేస్తే ధ్యానమార్గం ధృఢత్వం యొక్కాలు చేతులకు శక్తి లభించి ఉండే ధ్యానాల సమతుల్యం: భంగిమ యొక్క మీద యొక్క పూర్తి నుండి దృష్టి మరియు అయితే ఈ భంగిమ 20వ శతాబ్దం వరకు యోగా యొక్క సంప్రదాయంగా నమోదు చేయబడలేదు.

Benifits :— ధృఢత్వ శక్తిని పెరుగుతుంది కాలి కండరాల యొక్క సమతుల్యతను పెరుగుతుంది.

31/5/2022

30. Ardha Ushtorasana :=

యోగా చాలా రకమైన మరియు భిన్నమైన వ్యాయామం ఈ యోగా వ్యాయామం చేయడం వల్ల కలిగే లాభం వెన్నెముకకు వశ్యతను మెరుగుపరుస్తుంది. యోగాకి శరీరానికి చక్కని శక్తి వస్తుంది. యోగా వల్ల చాలారకాల భిన్నమైన రోగాలు పోయాయి. ఈ యోగా వ్యాయామం రాయడం ప్రారంభించిన కాలం నుంచి ఖచ్చితంగా పాటించడం.

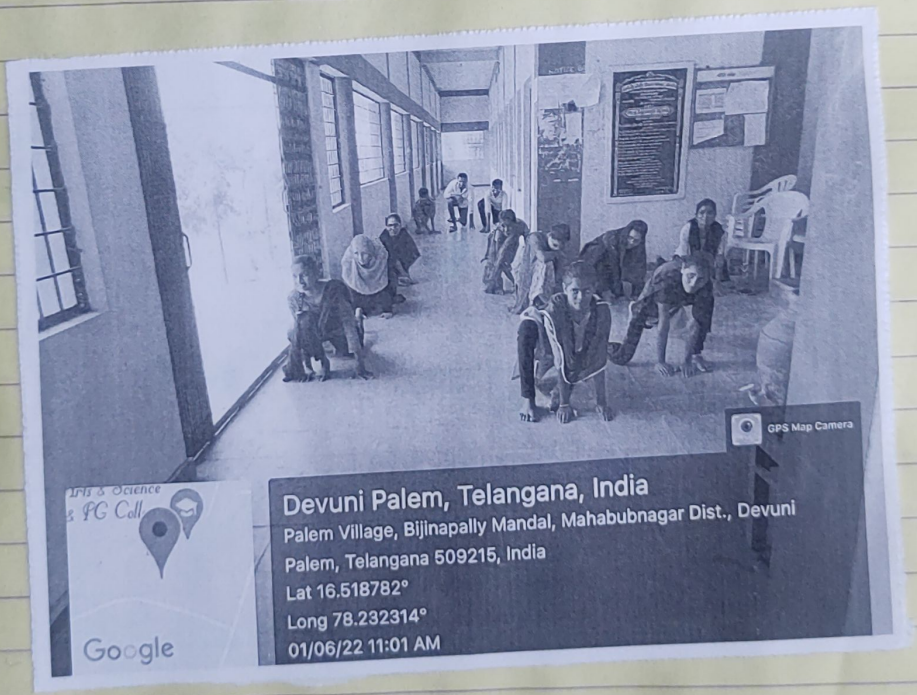
Benifits := వెన్నెముక వశ్యతను మెరుగుపరుచును. భుజాలను ధృఢంగా చేస్తుంది.

1/6/2022.

21. Uttanpaisthan :-

మీ ఉదరం మరియు తొడల యొక్క కండరాలను టోన్ చేయడానికి సహాయపడే ఉత్తమ ఫలనాలలో ఇది ఒకటి. అంతేకాక ఈ ఆసనము చూడి తెలుసుకోవడం వలన అసనము ఉన్న వారికి చాలా బాగా ఉపయోగపడుతుంది. క్రమంగా మంత్రం శ్వాస వ్యవస్థ ఉత్తేజితమై మరియు క్రమం తప్పకుండా ప్రాణాయామం చాలా ఫిట్‌నెస్ సంపదగా చెప్పుంది.

Benifits :- దీర్ఘ్నము నెలలిన్నింటికి ఉత్తమ ఫలనము.



2/6/2022

32. kurmasana :—

యోగా ఫలితాలింకే మరియుకే సాధారణ కుంచెడే సాధారణ యోగా చేయడం వల్ల అన్ని రోగాలు తగ్గుతాయి. అంతే యోగాసనాల్లో ఒక్కో ఆసనానికి ఒక్కో రోగాన్ని తగ్గించే శక్తి ఉంటుంది. వీటిలో కూర్మాసనం ఒక అద్భుతమైన చాలా మంచి ఈ ఆసనం వేయాలి.

Benifits :— వేళ్ళు, తొడలు, నడుము, వీపుకు బలం లభిస్తుంది. బరువు తగ్గుతుంది.

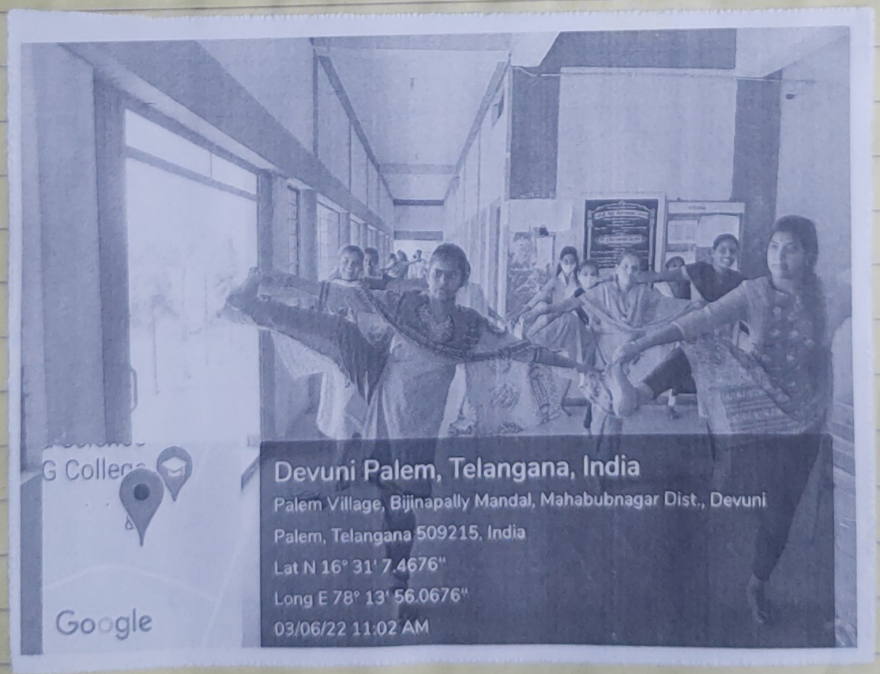
3/06/2022.

22. Utkit Hastapad Angushtasana :-

ఉత్కిత అనగా పెరుగుదుస్థానం అనగా ఎలుబడి ఒక్కొక్కటిగా ఉపయోగించి ఒంటి సమాంతరంగా ఉండే క్రమము మరియు యోగా యొక్క స్టాండింగ్ పోశ్చర్స్ యొక్క భంగి యొక్క శిక్షణ. ఈ ఆసనమును మనం ఒక కాలు మీద బ్యాలెన్స్ చేసినప్పుడు, కాలిమ్మల వెళ్ళకూడా ఉంచి మంచి మరియు వెనుక కాలిని సమాంతరంగా తెలుపు అన్న కోణం చిత్రం అనుకూలమైన యాంగిల్ చెందడంతో మన మొత్తం బరువు సమతౌల్య స్థితిలోకి రావడానికి సహాయపడుతుంది. మన శక్తి నరాల వ్యవస్థ మనస్సు, కాలిని మరియు కాళ్ళకు పటిష్టమవుతాయి. మరియు మనం ఎన్నో నిశ్చల స్థితిలోకి రావడానికి సహాయపడుతుంది.

Benifits :- కాళ్ళు మరియు చీలమండలను బలంచేస్తుంది.

* పండ్లు, బుడిలు మరియు చేతులను తెరుస్తుంది.
* నా. పటాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది.



4/06/2022.

34. Naukasana :—

విన్న, టీచర్స్, ఈ ఆసనం స్థితి నౌకను పోలి ఉంటుంది. కాబట్టి "నౌకాసనం" అనే పేరొచ్చింది. ముందుగా పాదాలను, మండుకు చూచి, చేతులను పరికాంతి సమాంతరంగా ఉంచి నిటారుగా కూర్చోవాలి. ఇప్పుడు రెండు మోకాళ్లను ఒకే దగ్గరకి తెచ్చుకుని కూడా పరిచి రెండు చేతులు చాచాలి.

Benifits :— ఈ ఆసనం అమోఘంగా ఉంచుతుంది.

* పొట్ట దగ్గర కొవ్వును కరిగిస్తుంది.

* నాడీ వ్యవస్థ, రక్త ప్రసరణ వ్యవస్థ జీర్ణ వ్యవస్థలను ఉత్తేజపరుస్తుంది.

* కాలేయ మరియు కిడ్నీలకు రియలు పెంచేలా చురుకుగా తగ్గిస్తుంది.

6/6/2022

25. Krounchasana :=

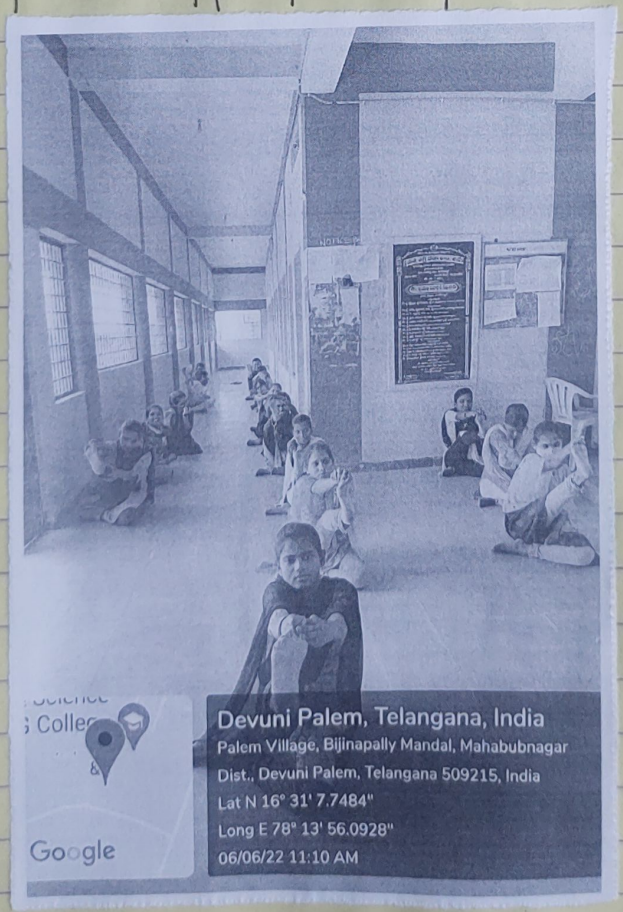
ప్రతి కేస్కీళ్లూనా కుండే డిఫ్యులు అన్నివకా కెనయిస్తాన్నాయి. మా యిన్న ఫియర్స్ అయాల్లు కెనయిస్తున్నాయి. మోయిన్న ఫియర్స్ అలయాల్లు నిస్టేల జీవనశైలి మరియు ఒత్తిడి మొదిలి కుండేను పెలూపితు చెస్తే యెడ్డాన కెరకాలు.

మానవ శరీరంలోని అతి ముఖ్యమైన అవయాయాలు కుండే ఒకటి. వ్యాధయు స్వాయాగా స్వేళ్ల మాపు మోదో నరీరం యొక్క సాధారణ పనితీయను పెలూపితరే చెస్తుంది.

Benefits := ఇది జీర్ణ ప్రక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది.

* నిద్రలేమికి మంచిది.

* నాడీ వ్యవస్థను శాంతపరుస్తుంది. మరియు ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది

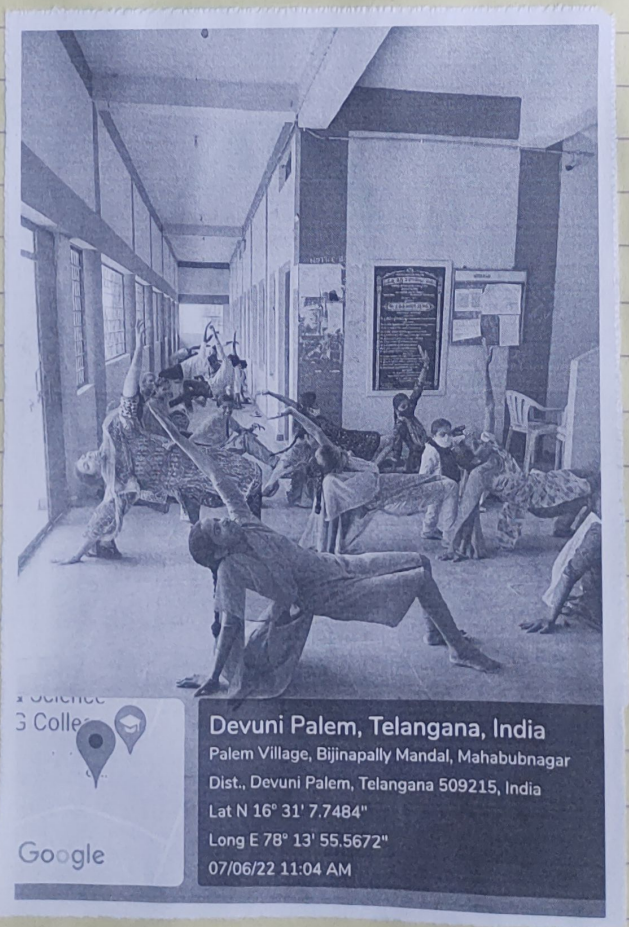


7/6/2022

26. Chamatkar asana :-

మొదట అనగా ఒకటి నిమిషం మీద పట్టు సాధించడం. ఇంతే నిమిషం నుండి ఐదు నిమిషం 5000 సం॥ నుండి ఐదు వేల సంవత్సరాల ఉన్న జ్ఞానమంతా తెలుసుకోవడమే. చాలా మంది యోగా అంటే కారింత వ్యాయామమని కేవలం తేలిక కారింత కదలికలు (ఫిజిక్స్) ఇంతే నిమిషం యోగా అని అనుకుంటారు. కానీ లోపలికి మహాశక్తిని మెదడు అనంతమైన మేధాశక్తి చక్కని శక్తిని తెలుసుకోవడం.

Benifits :- ధారణ శక్తి పెంచుకుంటుంది. అది మానసికంగా అయిన శారీరకంగా కూడా.



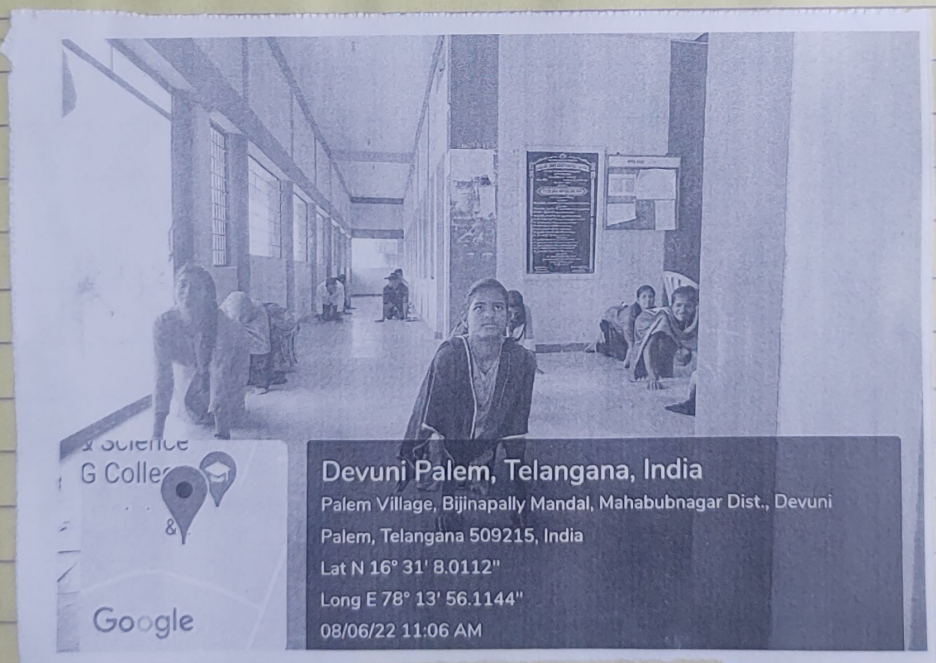
8/6/2022

24. MARjaRiasana :-

యోగాభ్యాసం చాలా ప్రతీక్షం యోగాసనాలను తేలికగా చేయడంలో శరీరం మరియు మనస్సును అభివృద్ధి చేయడంలో సహాయపడుతుంది. ఇంతే కాకుండా చేయడానికి ప్రత్యేకమైనది కాదు. ప్రతి రోజు ఈ ఆసనం వేయడం మంచిది.

Benefits :- వెన్నెముక ఫ్లెక్సిబిలిటీని తెస్తుంది.

* మనస్సుకు విశ్రాంతి లభిస్తుంది.



19/6/2022

38. Chakrasan :—

ఈ ఆసనం చేసినప్పుడు వెన్నెముక చక్రంలా కనిపిస్తుంది. అందుకే దీని చక్రాసనం అంటారు. ఇది వీపు, తొడలపై ప్రభావం చూపుతుంది. చాతీ విశాలమవుతుంది. ఈ పరిస్థితులు ఊపిరితిత్తులకు మేలు చేస్తాయి. థైరాయిడ్, ప్యాంక్రియాస్ సరిగా పనిచేస్తాయి.

Benifits :- థైరాయిడ్ గ్రంథులను ఉత్తేజపరుస్తుంది.

=> నాడీ వ్యవస్థను క్రమబద్ధీకరిస్తుంది.

=> శరీరాన్ని శక్తివంతం చేస్తుంది.

39. Bhujangasana :=

ఈ ఆసనం మీ వెనుక కండరాలపై ఫ్రెక్షిగా పనిచేస్తుంది. మరియు lungs చక్కని కూడా వికాసిస్తుంది. మీరు హిట్ స్టైల్ అనుకూలించి బాగుగా యోగాను చేయాలని కోరుకుంటే ఇతరి యిరు మరియు మరింత ఉత్సాహంతో ప్రారంభించవచ్చు.

Benifits := మీ వెనుక కండరాలపై మనోస్థితిని కలిగిస్తుంది

వెన్నెముకను బలిష్టంగా చేయడానికి సహాయపడుతుంది.

13/6/2022.

40. Upavishta konasana :=

ఉపవిష్ట కోణాసనం మూత్రపిండాలను ఉత్తేజపరిచే ఉత్తమ మార్గాలలో ఒకటి.

ఉపవిష్ట కోణాసనం అనే పదాలు సంస్కృత పదాల నుండి వచ్చినవి 'ఉపవిష్ట' అంటే కూర్చున్న లేక అంటే కోణం మరియు 'ఆసన' అంటే భంగిమ.

Benefits := మోకాలు మరియు చీలమండలను బలోపేతం చేస్తాయి.

14/6/2022

41. Matsyasana :=

యోగాలలో అతి ముఖ్యమైన మత్స్యాసనం ప్రతిరోజు ఈ మోత్తం చేయడం మరిచిది. తెవగానే ఈ యోగాసనం చేయాలి.

Benefits :- మెదడు, థైరాయిడ్ గ్రంథులకు, చాతి భాగాలకు మేలు కలుగుతుంది.

=> ఆడో ప్రాణాయామాన్ని పీల్చి ఉంచుకునేలా. ఉపిరి సామర్థ్యాన్ని. పెంచుకోవాలి.

=> మెన్నమంత బలిష్టంగా తయారవుతుంది.

15/06/2022

42. Pawanmuktasan :=

మీరు మీ శరీరంలో ఉన్న వేడిని తగ్గించుకోవడానికి ఎంత డైట్ పాటించినా శరీరానికి తగిన వ్యాయామం కూడా ఉండాలి. అప్పుడే వేడి తొలగుతుంది. మనం ఫిట్‌గా ఆరోగ్యంగా ఉంటాం

Benifits := శరీరంలో ఉన్న వేడిని తొలగిస్తుంది.

16/06/2022

42. Supta Vajrasana :—

రోజు రోజుకి పెరుగుతున్న పని ఒత్తిడి, వేగవంతమైన జీవన శైలి వల్ల ఎన్నో సమస్యలు ఎదుర్కొంటున్నాము. మానసిక ప్రశాంతత ఎక్కువ ఉన్నవారు. అంటే వ్యాసం చెప్పాలి. మోకాళ్ళను వంచి - మానసిక ఒత్తిడి కీళ్ళ నొప్పులు తొలగించి ప్రశాంతంగా ఉండేలా.

Benefits :— ఊపిరితిత్తులు, పొట్టలోని మరియు కాళ్ళకి మంచి శక్తినిస్తుంది.

* కాలి కండరాలను బలోపేతం చేస్తుంది.

* ప్రసవ సమయానికి చాలా మంచిది.

17/06/2022

44. ADho mukha shavasana :-

ఈ ఆసనం వేయడం వల్ల కొన్ని లాభాలు కలిగి, ఎలా చేయాలి ఎవరు వేయకూడదు లాంటి విషయాలు చూద్దాం. అంతే ఈ ఆసనం వేయడం వల్ల చాలా ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి.

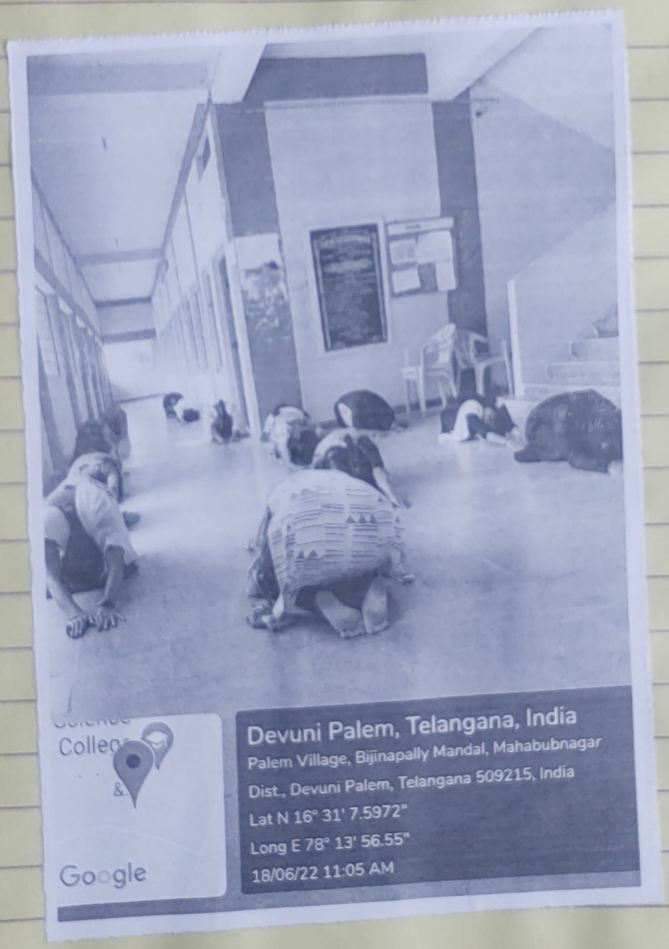
Benefits :- భుజాలు, చేతులు, కాళ్ళు, నడుము బాగుండి రక్తం కలుగజేస్తుంది

* తల నొప్పి నివృత్తి అయి నిద్రలేమి సమస్యలు, వీర్యనష్టం, డిప్రెషన్ లాంటి సమస్యలను కూడా దరి చేరనివ్వదు.

45. Child pose :=

ఇంతకి రోజు ఈ ఆసనాన్ని వేయాలి. కనీసం అనే మూడైనా ఆసనం లు ఉన్నయి. ఈ ఆసనం వేయడం వల్ల ప్రయోజనం.

Benifits := ఈ ఆసనముత్ర జీర్ణక్రియ చేస్తాయి.
ఒత్తిడి ఉండదు.



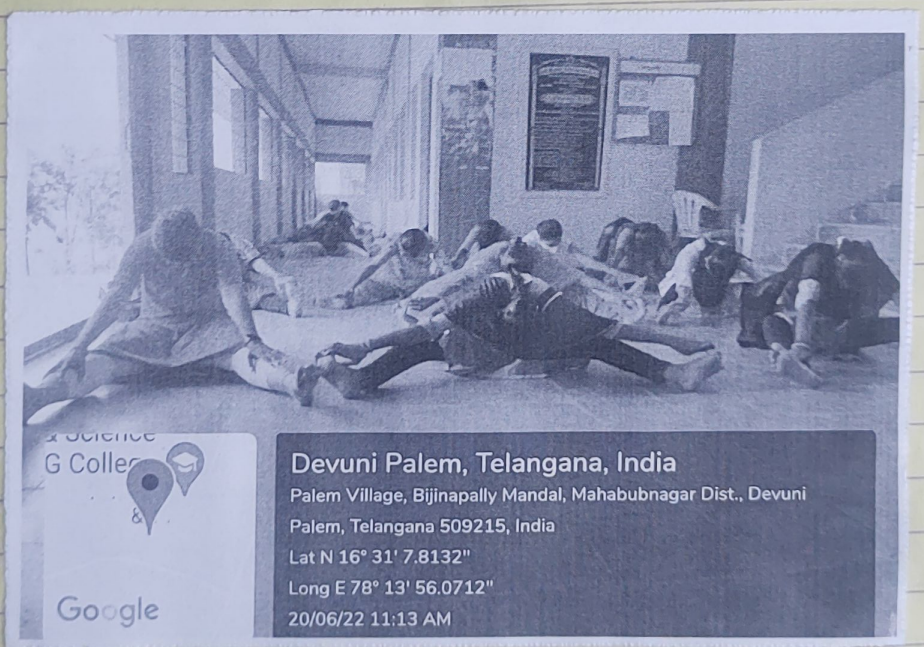
20/6/2022.

46. Bhunamanasana :-

- ఈ వ్యాయామాన్ని రెండు వైపులా సమాన్ని చేయడం చాలా కొండలగా సాధారణంగా కొన్ని శ్వాసలు తీసుకుంటూ ఉండాలి.
వ్యాయామం భుజం నొప్పికి కారణమైతే - అప్పుడు ఒక మోచేయి నేలపై ఉంచవచ్చు.

Benifits :- చాతి కండరాలను బలపరుస్తుంది.

భుజానికి వెన్నుపూసపై పనిచేస్తుంది.



21/06/2022

47. Vajrasan :- మలబద్ధక నివారణకి మన శరీరంలో అవయవాలు మీద బడ్డిడిగా కండరాలపై ప్రభావం.

Benifits :- రుతక్రమ్ సమస్యలు తొలగిస్తుంది.

Gomukhasan :- గోముఖాసన్ వేయడం వల్ల కాలి కండరాలు మంచి ఖం చేకూరుతాయి. చేతి మణికట్టు నుండి వ్యాయామం అవుతుంది.

Benifits :- భుజ్ కీళ్ళ సమస్యలు తగ్గిస్తుంది.

thirkonasan :- మలబద్ధక నివారణకి మన శరీరంలో అవయవాలు మీద బడ్డిడిగా కండరాలపై ప్రభావం పడి.

Benifits :- తొడ్డను తగ్గిస్తుంది.

Ustrasan :- పెందడుకు రక్తప్రసరణను పెంచి చేయడం ముఖం తొడ అవయవాలను కాళ్ళు, తొడలు, చేతులు, భుజాలు బలంగా చేస్తాయి.

Benifits :- ఉబ్బసం తగ్గిస్తుంది.