

DIPLOMA IN YOGA AND NATUROPATHY

DYN-पूरक अध्ययन सामग्री



सूर्य नमस्कार



वर्धमान महावीर खुला विश्वविद्यालय, कोटा

डॉ. नित्यानंद शर्मा Md., P.hd. (yoga & Ayurved)

सहायक आचार्य योग एवं स्वस्थ शिक्षा विभाग,
वर्धमान महावीर खुला विश्वविद्यालय, कोटा

पूरक अध्ययन इकाई – “सूर्य नमस्कार”

इकाई की रूपरेखा

- 1.1 उद्देश्य
- 1.2 प्रस्तावना
- 1.3 आणविक किरणों का दुःप्रभाव
- 1.4 सूर्य नमस्कार पद्धति में आवश्यक नियम एवं सावधानियाँ
- 1.5 सूर्य नमस्कार के मंत्रों का अर्थ एवं भाव
- 1.6 सूर्य नमस्कार की बारह स्थितियों में विभिन्न आसनों का समावेश एवं लाभ
- 1.7 सूर्य नमस्कार पद्धति में भवास क्रिया एवं विभिन्न चक्रों का उद्दीपन
- 1.8 सूर्य नमस्कार पद्धति का विभिन्न भारीरस्थ संस्थानों तथा ग्रन्थियों पर क्रियात्मक प्रभाव
- 1.9 सूर्य नमस्कार पद्धति से लाभ
- 1.10 बोधात्मक प्रश्न
- 1.11 संदर्भ ग्रंथ

1.1 उद्देश्य:—

प्रस्तुत पूरक अध्ययन इकाई के अन्तर्गत सूर्य नमस्कार पद्धति से प्राप्त (वैज्ञानिक दृष्टि से) लाभों को देखते हुए इसका वर्णन किया जा रहा है।

- इस इकाई में सूर्य नमस्कार पद्धति में आवश्यक नियम एवं सावधानियों तथा इसके मंत्रों का अर्थ तथा भावों का उल्लेख किया जा रहा है।
- सूर्य नमस्कार के प्रचलित 12 आसनों, उनमें श्वसन प्रक्रिया तथा षड्चक्रों का उद्दीपन का वर्णन किया जा रहा है।
- वैज्ञानिक दृष्टि से शरीर के विभिन्न संस्थानों तथा अन्तःस्त्रावी ग्रंथियों पर क्रियात्मक प्रभाव एवं सूर्य नमस्कार से हाने वाले लाभों का वर्णन किया जा रहा है।

1.2 प्रस्तावना:—

सूर्य नमस्कार का मानव शरीर पर शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य पर अनुकूल प्रभाव वैज्ञानिक दृष्टि से होने के कारण इसे पूरक अध्ययन सामग्री में सम्मिलित किया गया है। आज के भौतिकवादी यांत्रिक युग में जहाँ चारों ओर प्रतिस्पर्धा के चलते मानव तनाव ग्रस्त होने जा रहा है। असंतुलित दिनचर्या, प्रदूषित वातावरण, मिलावटी आहार एवं मिलावटी सौन्दर्य प्रसाधन की सामग्रियाँ, कीटनाशक रसायनों से उत्पादित आहार (फल-फ्रूट), जंकफूड, मैदा से निर्मित तले हुए तेज मिर्च मसालों से निर्मित भोजन सामग्री के सेवन, व्यसनों के सेवन से मनुष्य अस्वस्थ होता जा रहा है।

ऐसे में सूर्य नमस्कार पद्धति द्वारा सम्पूर्ण शरीर का पूर्ण व्यायाम होने के कारण इससे रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है, सकारात्मक भाव उत्पन्न होते हैं एवं शरीरस्थ अंग अवयवों का सूक्ष्म व्यायाम होने के कारण लाभ प्राप्त होता है।

1.3 आणविक किरणों का दुश्प्रभाव:—

आज संपूर्ण विश्व नई-नई तकनीकों पर आधारित है। हर दिन नये नये यांत्रिक आविष्कार हो रहे हैं। संचार तकनीक ने तो जीवन की परिभाषा ही बदल दी है। रेल, अस्पताल, शिक्षा तथा सरकारी एवं प्राईवेट हर व्यक्ति संचार तकनी से जुड़ा हुआ है। बैंक , सुरचा

वर्तमान यांत्रिक युग में टीवी, कम्प्यूटर, फ्रिज, टेलिफोन और एनड्रोइड मोबाइल ने भले ही हमारी जिंदगी को काफी आसान बना दिया है लेकिन हमें यह जानकर हैरत होगी कि इनके अंधाधुंध उपयोग से अत्यधिक निकलने वाली

विद्युत चुम्बकीय किरणें न केवल मानव के लिए बल्कि जानवर और प्रकृति-पर्यावरण के लिए भी खतरा बनती जा रही हैं।

1. जो लोग रेडियो, टीवी या मोबाइल टॉवर्स के नजदीक रहते हैं, उनमें बहरापन, अनिद्रा, सिरदर्द, चिड़चिड़ापन और थकान होना आम बात है। आज तेजी से बड़े-बड़े नगरों, शहरों एवं महानगरों में मोबाइल टॉवर्स का जाल जगह-जगह फैलता जा रहा है।

2. एक अध्ययन के अनुसार विद्युत चुम्बकीय किरणें पौधों की वृद्धि को खासा प्रभावित करती हैं। गेहूँ की बालियों में दाने कम और मक्के के दाने खोखले व काले पड़ जाते हैं।

3. इन किरणों के प्रभाव से मछलियों, ऑक्टोपस और सांपों में शिकार करने की क्षमता कम होती जा रही है। भोजन न मिल पाने की दशा में अनेक मछलियाँ मर रही हैं।

4. ये किरणें पक्षियों के लिए शॉकवेव का सा काम करती हैं, उनको विचलित करती हैं और उन्हें मजबूरन उस स्थान को छोड़ना पड़ता है।

5. विद्युत चुम्बकीय किरणें और ध्वनि तरंगों के बीच अधिक समय तक रखे जाने पर चूहे मर जाते हैं या फिर उनमें पागलपन सवार हो जाता है। कुछ हद तक इसकी आशंका मनुष्यों में भी रहती है। डॉ. दीपक आचार्य और डॉ. गरिमा आचार्य के संकलन के अनुसार इलैक्ट्रोमैग्नेटिक रे (ई.एम.आर.) यानि विद्युत चुम्बकीय किरणें स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होती जा रही हैं। एक अध्ययन के मुताबिक 2017 तक पुरी दुनिया के करीब 50 फीसदी लोग ईएचएस यानि इलैक्ट्रो हाइपरसेंसीटीविटी रोग का शिकार हो चुके होंगे। रेडियो, टीवी, मोबाइल और माइक्रोवेव आदि से निकलने वाली यह किरणें एक दूसरे से वेवलैंग्थ में भिन्नता दर्शाती हैं। लॉग वेव रेडियो, शॉर्ट वेव रेडियो, माइक्रोवेव, मिलीमीटर वेव, इन्फ्रारेड लाईट, अल्ट्रावॉयलेट लाईट, एक्स-रे, गामा-रे आदि मिलकर एक स्पेक्ट्रम तैयार करती है, जिसे इलैक्ट्रो मैग्नेटिक स्पेक्ट्रम कहा जाता है। यह आणविक किरणों का स्पेक्ट्रम हमारे सिर के आस-पास और आसमान की ऊंचाई तक है। अलग-अलग रेडियो ब्रॉडकास्ट, टेलीविजन और मोबाइल्स की वेवलैंग्थ की इन किरणों के इस साम्राज्य में एक नये तरह के प्रदूषण की चेतावनी दे दी है, जो शायद "ग्लोबल वार्मिंग" जैसे मुद्दे से भी ज्यादा चिंताजनक हैं। 2007 में यू साइंटिस्ट मैगजीन में प्रकाशित एक शोध पत्र के अनुसार मात्र 5 मिनट प्रतिदिन रेडिएशन से चूहों के शरीर में अनियंत्रित रासायनिक क्रियाएँ होकर वे कैंसर से ग्रसित पाये गए। " संडे टाइम्स " अप्रैल- 2007 में यू साइंटिस्ट मैगजीन में प्रकाशित एक शोध पत्र के अनुसार मोबाइल टॉवर्स, टेलीविजन टॉवर्स आदि के नजदीक आवासीय क्षेत्रों में कैंसर रोगियों की तादाद में काफी बढ़ोतरी देखी गई। आणविक किरणों से पर्यावरण सहित फसलोत्पादन पर दुष्प्रभाव पड़ता है।

दिन-प्रतिदिन जीवनशैली में आधुनिकता और इलैक्ट्रॉनिक उपकरणों का भौतिक सुख सुविधाओं की आवश्यकताओं के कारण समावेश बढ़ता जा रहा है। ऐसी स्थिति में इलैक्ट्रोमैग्नेटिक किरणों के दुष्प्रभाव पर चिंता ही नहीं अपितु इससे पर्यावरण एवं स्वास्थ्य को बचाने के लिए विश्वभर के विशेषज्ञों/वैज्ञानिकों

को एक मंच पर आने की आवश्यकता है। वरना वह दिन दूर नहीं जब आने वाली पीढ़ी भी इन आणविक किरणों के दुष्प्रभाव से प्रभावित होकर गंभीर रोगी हो जायेगी और हो सकता है इन किरणों के प्रभाव से बचने का चिकित्सा वैज्ञानिक कोई "वैक्सिन" भी न बना पाए। अतः इन आणविक किरणों के कहर से बचने के लिए सूर्य नमस्कार की रश्मियाँ एवं सूर्य नमस्कार के बारह आसनों की पद्धति आरोग्यदायक एवं स्वास्थ्य संवर्धन तथा पर्यावरण संरक्षण में महत्त्वपूर्ण सिद्ध होंगी। साथ ही सूर्य नमस्कार पद्धति द्वारा सम्पूर्ण शरीर का पूर्ण व्यायाम होने से "रोग प्रतिरोधक क्षमता" भी बढ़ती है जिससे शारीरिक एवं मानसिक आरोग्यता प्राप्त होती है।

1.4 सूर्य नमस्कार पद्धति में आवश्यक नियम एवं सावधानियाँ

सूर्य नमस्कार पद्धति में स्थान, काल, परिधान, आयु संबंधी आवश्यक नियमों का वर्णन किया जा रहा है।

- अष्टांग योग में वर्णित 5 प्रकार के यम (अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह) का पालन करना चाहिए।
- 5 प्रकार के नियमों (शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय, ईश्वरप्रणिधान) का पालन करना चाहिए।
- प्रातः शौच के पश्चात् स्नानोपरान्त सूर्य नमस्कार करना चाहिये।
- सूर्य नमस्कार के समय ढीले कपड़े पहनने चाहिए।
- चाय, कॉफी, तम्बाकू, शराबादि, मादक द्रव्य एवं माँसाहार तथ तामसिक आहार सेवन नहीं करना चाहिए।
- सूर्य नमस्कार खाली पेट करना चाहिए।
- खुले स्थान पर शुद्ध सात्विक, निर्मल स्थान पर, प्राकृतिक वातावरण में (शुद्ध जलवायु) सूर्य नमस्कार करना चाहिए।
- ज्वर, तीव्र रोग या ऑपरेशन के बाद 4–5 दिन तक सूर्य नमस्कार नहीं करना चाहिए।
- सूर्य नमस्कार सदैव सूर्य की ओर मुँह करके करना चाहिए।
- जहाँ तक संभव हो सूर्य नमस्कार प्रातःकाल 6–7 बजे के बीच करना चाहिए।
- सूर्य नमस्कार विद्युत का कुचालक चटाई, कम्बल या दरी पर करना चाहिए।
- सूर्य नमस्कार प्रतिदिन नियमपूर्वक मंत्रोच्चारण सहित करना चाहिए।
- सूर्य नमस्कार के समय मन चंचल नहीं हो, उसे एकाग्र करना चाहिए।

- अधिक उच्च रक्तचाप, हृदयरोगी तथा ज्वर की अवस्था में सूर्य नमस्कार नहीं करना चाहिए।
- सूर्य नमस्कार के समय शरीर पर पुरुष लंगोट, जांघिया अथवा ढीले वस्त्र पहनकर करना चाहिए।
- 5 वर्ष से कम उम्र के बच्चे सूर्य नमस्कार नहीं करें।
- भोजन सात्विक, हल्का—सुपाच्य करना चाहिए।
- अव्यवस्थित दिनचर्या, मिथ्या आहार—विहार का सेवन नहीं करना चाहिए।
- सूर्य नमस्कार खाली पेट प्रातः एवं सायं करना चाहिए।
- सूर्य नमस्कार में श्वास हमेशा नासिका से ही लेना चाहिए।
- प्रदूषण स्थान पर सूर्य नमस्कार नहीं करना चाहिए।
- सूर्य नमस्कार निश्चित समय पर, नियमित रूप से, भूखे पेट ही करना चाहिए।
- स्त्रियों में मासिक धर्म में 6 दिन तक, 4 माह का गर्भ होने पर व्यायाम बंद करें एवं प्रसव के 4 माह बाद पुनः शुरू कर सकते हैं।

1.5 सूर्य नमस्कार के मंत्रों का अर्थ एवं भाव

द्वादश सूर्य नमस्कार के मंत्रों का अर्थ एवं भाव निम्नानुसार है:—

1. ॐ मित्राय नमः (सबके मित्र को प्रणाम)

नमस्कारासन (प्रणामासन) स्थिति में समस्त जीवन के स्रोत को नमन किया जाता है। सूर्य समस्त ब्रह्माण्ड का मित्र है, क्योंकि इससे पृथ्वी समत सभी ग्रहों के अस्तित्व के लिए आवश्यक असीम प्रकाश, ताप तथा ऊर्जा प्राप्त होती है। पौराणिक ग्रन्थों में मित्र कर्मों के प्रेरक, धरा—आकाश के पोषक तथा निष्पक्ष व्यक्ति के रूप में चित्रित किया है। प्रातःकालीन सूर्य भी दिवस के कार्यकलापों को प्रारम्भ करने का आह्वान करता है तथा सभी जीव—जन्तुओं को अपना प्रकाश प्रदान करता है।

2. ॐ रवये नमः (प्रकाशवान को प्रणाम)

“रवये” का तात्पर्य है जो स्वयं प्रकाशवान है तथा सम्पूर्ण जीवधारियों को दिव्य आशीष प्रदान करता है। तृतीय स्थिति हस्तउत्तानासन में इन्हीं दिव्य आशीषों को ग्रहण करने के उद्देश्य से शरीर को प्रकाश के स्रोत की ओर ताना जाता है।

3. ॐ सूर्याय नमः (क्रियाओं के प्रेरक को प्रणाम)

यहाँ सूर्य को ईश्वर के रूप में अत्यन्त सक्रिय माना गया है। प्राचीन वैदिक ग्रंथों में सात घोड़ों के जुते रथ पर सवार होकर सूर्य के आकाश गमन की कल्पना की गई है। ये सात घोड़े परम चेतना से निकलने वाले सप्त किरणों के प्रतीक हैं। जिनका प्रकटीकरण चेतना के सात स्तरों में होता है – भू (भौतिक), – भुवः (मध्यवर्ती, सूक्ष्म (नक्षत्रीय), स्वः (सूक्ष्म, आकाशीय), मः (देव आवास), जनः (उन दिव्य आत्माओं का आवास जो अहं से मुक्त हैं), तपः (आत्मज्ञान, प्राप्त सिद्धों का आवास) और सप्तम् (परम सत्य) । सूर्य स्वयं सर्वोच्च चेतना का प्रतीक है तथा चेतना के सभी सात स्तरों को नियंत्रित करता है। देवताओं में सूर्य का स्थान महत्वपूर्ण है। वेदों में वर्णित सूर्य देवता का आवास आकाश में है उसका प्रतिनिधित्व करने वाली अग्नि का आवास भूमि पर है।

4. ॐ भानवे नमः (प्रदीप्त होने वाले को प्रणाम)

सूर्य भौतिक स्तर पर गुरु का प्रतीक है। इसका सूक्ष्म तात्पर्य है कि गुरु हमारी भ्रातियों के अंधकार को दूर करता है – उसी प्रकार जैसे प्रातः वेला में रात्रि का अंधकार दूर हो जाता है। अश्व संचालनासन की स्थिति में हम उस प्रकाश की ओर मुँह करके अपने अज्ञान रूपी अंधकार की समाप्ति हेतु प्रार्थना करते हैं।

5. ॐ खगाय नमः (आकाशगामी को प्रणाम)

समय का ज्ञान प्राप्त करने हेतु प्राचीन काल से सूर्य यंत्रों (डायलों) के प्रयोग से लेकर वर्तमान कालीन जटिल यंत्रों के प्रयोग तक के लंबे काल में समय का ज्ञान प्राप्त करने के लिए आकाश में सूर्य की गति को ही आधार माना गया है। हम इस शक्ति के प्रति सम्मान प्रकट करते हैं जो समय का ज्ञान प्रदान करती है तथा उससे जीवन को उन्नत बनाने की प्रार्थना करते हैं।

6. ॐ पूष्णे नमः (पोषक को प्रणाम)

सूर्य सभी शक्तियों का स्रोत है। एक पिता की भाँति वह हमें शक्ति, प्रकाश तथा जीवन देकर हमारा पोषण करता है। साष्टांग नमस्कार की स्थिति में हमें शरीर के सभी आठ केन्द्रों को भूमि से स्पर्श करते हुए उस पालनहार को अष्टांग प्रणाम करते हैं। तत्त्वतः हम उसे अपने सम्पूर्ण अस्तित्व को समर्पित करते हैं तथा आशा करते हैं कि वह हमें शारीरिक, मानसिक तथा आध्यात्मिक शक्ति प्रदान करें।

7. ॐ हिरण्यगर्भाय नमः (स्वर्णिम् विश्वात्मा को प्रणाम)

हिरण्यगर्भ, स्वर्ण के अण्डे के समान सूर्य की तरह देदीप्यमान, ऐसी संरचना है जिससे सृष्टिकर्ता ब्रह्म की उत्पत्ति हुई है। हिरण्यगर्भ प्रत्येक कार्य का परम कारण है। सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड, प्रकटीकरण के पूर्व अन्तर्निहित अवस्था में हिरण्यगर्भ के अन्दर निहित रहता है। इसी प्रकार समस्त जीवन सूर्य (जो महत् विश्व सिद्धांत का प्रतिनिधित्व करता है) में अन्तर्निहित है। भुजंगासन में हम सूर्य के प्रति सम्मान प्रकट करते हैं तथा यह प्रार्थना करते हैं कि हममें रचनात्मकता का उदय हो।

8. ॐ मरीचये नमः (सूर्य रश्मियों को प्रणाम)

मरीच ब्रह्मपुत्रों में से एक है। परन्तु इसका अर्थ मृग मरीचिका भी होता है। हम जीवन भर सत्य की खोज में उसी प्रकार भटकते रहते हैं जिस प्रकार एक प्यासा व्यक्ति मरुस्थल में (सूर्य रश्मियों से निर्मित) मरीचिकाओं के जाल में फँसकर जल के लिए मूर्ख की भाँति इधर-उधर दौड़ता रहता है। पर्वतासन की स्थिति में हम सच्चे ज्ञान तथा विवके को प्राप्त करने के लिए नतमस्तक होकर प्रार्थना करते हैं जिससे हम सत् अथवा असत् के अन्तर को समझ सकें।

9. ॐ आदित्याय नमः (अदिति-सुत को प्रणाम)

विश्व जननी (महाशक्ति) के अनन्त नामों में एक नाम अदिति भी है। वहीं समस्त देवों की जननी, अनन्त तथा सीमारहित है। वह आदि रचनात्मक शक्ति है जिससे सभी शक्तियाँ निःसृत हुई हैं। अश्व संचलानासन में हम उस अनन्त विश्व-जननी को प्रणाम करते हैं।

10. ॐ सवित्रे नमः (सूर्य की उद्दीपन शक्ति को प्रणाम)

सवित्र उद्दीपक अथवा जागृत करने वाला देव है। इसका संबंध सूर्य देव से स्थापित किया जाता है। सवित्री उगते सूर्य का प्रतिनिधि है जो मनुष्य को जागृत करता है और क्रियाशील बनाता है। "सूर्य" पूर्ण रूप से उदित सूरज का प्रतिनिधित्व करता है। जिसके प्रकाश में सारे कार्यकलाप होते हैं। सूर्य नमस्कार की हस्तपादासन स्थिति में सूर्य की जीवनदायनी शक्ति की प्राप्ति हेतु सवित्र को प्रणाम किया जाता है।

11. ॐ अर्काय नमः (प्रशंसनीय को प्रणाम)

अर्क का तात्पर्य है – उर्जा । सूर्य विश्व की शक्तियों का प्रमुख स्रोत है। हस्तउत्तानासन में हम जीवन तथा उर्जा के इस स्रोत के प्रति अपनी श्रद्धा प्रकट करते हैं।

12. ॐ भास्कराय नमः (आत्मज्ञान-प्रेरक को प्रणाम)

सूर्य नमस्कार की अंतिम स्थिति प्रणामासन (नमस्कारासन) में अनुभवातीत तथा आध्यात्मिक सत्त्यों के महान प्रकाशक के रूप में सूर्य को अपनी श्रद्धा समर्पित की जाती है। सूर्य हमारे चरम लक्ष्य—जीवनमुक्ति के मार्ग को प्रकाशित करता है। प्रणामासन में हम यह प्रार्थना करते हैं कि वह हमें यह मार्ग दिखायें। इस प्रकार सूर्य नमस्कार पद्धति में बारह मंत्रों का अर्थ सहित भावों का समावेश किया जा रहा है।

1.6 सूर्य नमस्कार की बारह स्थितियों में विभिन्न आसनों का समावेश एवं लाभ

सूर्य नमस्कार की स्थितियों में किंचित अलग-अलग मतों के अनुसार परिवर्तन माना गया है फिर भी एकरूपता की दृष्टि से सर्वमान्य 12 स्थितियों के आसनों का वर्णन एवं उनसे पृथक-पृथक प्राप्त लाभ का वर्णन किया जा रहा है। यहाँ यह भी निवेदन है कि हम जिस भी ध्यान एवं पूजा पद्धति का मानते हैं, उनका भी स्मरण कर सूर्य नमस्कार का अभ्यास स्वास्थ्य की दृष्टि से कर सकते हैं।

स्थिति क्रमांक 1. दक्षासन — इस विधि में विश्राम से दक्ष की स्थिति में आते हैं। दक्ष में हाथ की उंगलियाँ खुली लेकिन परस्पर सीधी मिली हुई, दोनों घुटनें मिले हुए तथा कंधे सीधे एवं हाथ नीचे की ओर लटकते हुये सीधे खींचे रहें। हथेलियाँ खुली हुई एवं जंघा से सटी हुई रहे।

लाभ —

1. त्वचा और कमर के रोग दूर होते हैं, पीठ सशक्त बनती है और पैरों में नया जोश आता है।
2. दृष्टि नासिकाग्र पर केन्द्रित होने से मन का निरोध होता है।
3. चेहरा तेजस्वी बनता है ।
4. विद्यार्थियों के लिए स्वास्थ्य प्राप्ति एवं व्यक्तित्व विकास का यह एक अत्यंत सरल उपाय है।
5. एकाग्रचित्त होकर ध्यान करने से आत्म विश्वास में वृद्धि होती है।

स्थिति क्रमांक 2 नमस्कारासन (प्रणामासन) —

1. दक्ष — हाथ की उंगलिया सीधी खुली हुई।
2. पैर के अंगुठे परस्पर जोड़कर समस्थिति में खड़े रहें।
3. हाथ नमस्कार की स्थिति में । शरीर का भार दोनों पैरों पर समानरूप से बटा हुआ।

4. एड़ियाँ और पैर के अंगुठे परस्पर सटे हो।
5. पैरों की सब उंगलियाँ ऊपर उठाना जिससे उंगलियों के पीछे की गद्दियाँ तथा एड़ियाँ पूरी तरह जमीन पर हो।
6. पहले दोनों पैरों की कनिष्ठिकाएं जमीन पर रखना । दोनों पैरों के कनिष्ठिकाधार पूरी तरह जमीन पर हो। बाद में अन्य उंगलियाँ भी जमीन पर रखना। इस स्थिति में दोनों तलुवों की कमानियां ऊपर उठी हुई रहेगी।
7. घुटनों की कटोरियां को ऊपर तानना, घुटने के पीछे का भाग तथा जंघा के पीछे की मांसपेशियां ऊपर तनी हुई।
8. मलद्वारा का संकोच करते हुए नितम्बों को सिकोड़कर कड़ा करना।
9. पेट अंदर, सीना व पसलियां ऊपर उठी हुई।
10. हथेलियाँ नमस्कार की स्थिति में एक दूसरे को दबाती हुई, दोनों अंगुठे के पर्व सूर्यचक्र (वक्षमध्य) पर तथा दोनों प्रकोष्ठ जमीन से समानान्तर।
11. कंधे पीछे की ओर, सिर संतुलित, गर्दन सीधी, दृष्टि सामने एवं सूर्य नमस्कार का मंत्र बोलना।

लाभ –

1. गले के रोग मिटते हैं और स्वर अच्छा होता है।
2. पैरों में रक्त गतिशील बनता है और व्यक्ति की चलने की शक्ति बढ़ती है। मेरूदण्ड में लचीलापन आता है।

स्थिति क्रमांक 3 – ऊर्ध्वासन/ हस्त उत्तानासन

1. दोनों हाथ तिरछे ऊपर उठाकर सीधे तानना। कोहनी में मोड़ न हो इसलिए भुजा को अंदर से तनाव देना।
2. कमर से ऊपर का भाग पीछे मोड़ना।
3. सिर पीछे लटकाना तथा दोनों हाथों के तनाव को बनाये रखते हुए हथेलियों को आपस में मिलाना। हाथों को कानों से लगाने का प्रयत्न नहीं करना है। दृष्टि करमूल पर स्थिर रहेगी। करमूल को दबाकर पीछे खींचना।

4. घुटने न मुड़े इसके लिए पंजों व पैर की गद्दियों को जमीन पर दबाना आवश्यक है।

लाभ – दोनों कंधों और अन्न नली को पोषण मिलता है तथा इनसे संबंधित रोग मिटते हैं, नेत्र शक्ति (दृष्टि) बढ़ती है तथा शरीर की लम्बाई बढ़ती है।

स्थिति क्रमांक 4 – (हस्तपादासन) :

1. क्रमांक 3 में आयी पीठ की वक्रता को वैसी ही बनाये रखते हुए ऊरुसंधि से सामने झुकना प्रारंभ करना।
2. नितम्बों को ऊपर की दिशा में घुमाना।
3. ऊरुसंधि के ऊपर के हिस्से से क्रमशः स्पर्श करते हुए पेट को जंघा के ऊपर के भाग से और छाती को जंघा के निचले भाग से सटाते हुए अंत में माथे को घुटने के नीचे पैरों से लगाना। दोनों हथेलियाँ पंजों के पार्श्व में पूरी तरह जमीन पर इस तरह रखी हुई कि पैरों और हाथों की उंगलियाँ एक सीध में हों। पीठ का गड्ढा बना रहे, उसकी कूबड न निकले।

लाभ –

1. उदर (पेट) के रोगों का नाश करता है, सीने को बलिष्ठ बनाता है। हाथ भी बलिष्ठ बनते हैं और शरीर सुन्दर व दर्शनीय बनता है। उदर का मोटापा (तोंद) कम होता है।
2. पैरों की उंगलियों के रोग मिटाकर अशक्तों को नई शक्ति प्रदान करता है।

स्थिति क्रमांक 5 – एकपाद प्रसरणासन/ अश्वसंचालनासन

1. बायां पैर सीधे पीछे ले जाना। घुटना जमीन से लगाना।
2. दाहिने पैर की एड़ी को जमीन पर दबाना और दाहिने घुटने को जितना आगे ला सके लाना। एड़ी के ऊपर की नस में तनाव का अनुभव होना चाहिए।
3. दाहिना कंधा दाहिनी जंघा से सटा हुआ, सिर ऊपर की ओर। बांयी जंघा के आगे के भाग में तनाव अनुभव होना चाहिए। इस स्थिति में हाथों की कोहनियों को मोड़ना आवश्यक है। दृष्टि सामने की ओर।
4. बाएं पैर का पंजा मुड़ना चाहिए।
5. कमर को नीचे की ओर दबाना।

लाभ –

1. इस स्थिति में छोटी आँत पर दबाव पड़ता है, वीर्यवाहिनी नसें खींचती हैं अतः कमजोरी का नाश होता है।
2. धातु क्षीणता में लाभ होता है।
3. गले के रोग स्वर भेद, चुल्लिकाग्रंथि (थाइराइड), तुण्डीकेरी (टोन्सिल) मिटते हैं।

स्थिति क्रमांक 6 – द्विपाद प्रसरणासन/ चतुरंग दण्डासन :

1. बायें पैर का घुटना सीधा करना।
2. दाहिना पैर पीछे ले जाकर बायें पैर से मिलाना। घुटनों को तानकर सिर से पैर तक शरीर को एक सरल रेखा में रखना। दण्ड की सहायता से यह देखना कि पूरा शरीर एक सीध में है या नहीं। दोनों हाथ सीधे। दृष्टि शरीर से समकोण बनाती हुई।

लाभ –

1. हाथ-पैरों में विशेषतः घुटनों का दर्द मिटता है।
2. मोटी कमर को पतली बनाता है।
3. उदर (पेट) के रोगों के लिए यह स्थिति राम-बाण है।

स्थिति क्रमांक 7 – साष्टांग प्रणिपातासन :

1. दानों हाथों को कोहनी से मोड़कर पूरे शरीर को जमीन के समानान्तर करना।
2. दोनों पैरों के अंगूठे व एड़ियाँ मिली हुई।
3. सीना और घुटनें जमीन से लगाना।
4. दोनों कंधों को पीठ की ओर उठाकर एक दूसरे के निकट लाना। जिससे सीना नीचे उभर आए व जमीन में लगे। माथा जमीन से लगाना किंतु नाक जमीन से नहीं लगनी चाहिए।

लाभ –

1. ये आसन हाथ को बलिष्ठ बनाता है।
2. यदि स्त्रियाँ सगर्भावस्था के पूर्व यह व्यायाम करें तो पयःपान करने वाले बच्चे (दूध पीत बच्चे) बाल रोगों से बच सकते हैं।

स्थिति क्रमांक 8 – (ऊर्ध्वमुखश्वानासन/भुजंगासन) :

1. दोनों एड़ियाँ साथ में व घुटने एक दूसरे के पास।

2. शरीर को आगे बढ़ाकर हाथों को कोहनियों से सीधे करते हुए सीने को ऊपर उठाना कमर व नाभि को हाथों के बीच में लाने का प्रयत्न करना। दोनों घुटनें जमीन से स्पर्श करते हुए। सिर पीछे की ओर दोनों कंधे पीछे की ओर खींचे हुए।

लाभ –

1. निस्तेजस्विता दूर करके शरीर में तेज लाता है और आँखों का तेज बढ़ाता है।
2. रज-वीर्य के सभी प्रकार के दोषों को मिटाता है।
3. स्त्रियों के मासिक धर्म की अनियमितता दूर करता है।
4. रक्त परिभ्रमण ठीक होने से मुख की कान्ति और शोभा में वृद्धि होती है।

स्थिति क्रमांक 9 – अधोमुखश्वानासान/ पर्वतासन :

1. शरीर पीछे खींचकर नितम्बों को अधिक से अधिक ऊपर उठाना।
2. एड़ियाँ जमीन पर टिकाना और दबाना किन्तु इसके लिए पैरों को आगे नहीं लाना चाहिए। शरीर को पीछे ले जाना चाहिए।
3. घुटनों के पीछे के भाग को तानना।
4. हाथ सीधे और पीठ दबी हुई, कंधों के बीच में पीठ पर गड्ढा बनेगा।
5. सिर नीचे लटका हुआ।

लाभ –

1. सन्धिवात, पक्षाघात तथा अपानवायु के रोगों में लाभदायक है।
2. पैरों में अश्व के समान बल उत्पन्न होता है।

स्थिति क्रमांक 10 – एक पाद प्रसरणासन/ अश्वसंचालनासन :

1. बायाँ पैर को पीछे से आगे दोनों हथेलियों के मध्य लाना। बायें पैर का अंगूठा तथा दोनों हाथों के अंगूठे अर्थात् तीनों अंगूठे एक सीध में पृथ्वी पर स्थापित करें।
2. दाहिने पैर का घुटना, अंगुलियाँ एवं अंगूठा सीधा पृथ्वी को स्पर्श करता हुआ रहे।
3. बायाँ कंधा बायीं जंघा से सटा हुआ, सिर ऊपर की ओर। बायीं जंघा के आगे के भाग में तनाव अनुभव होना चाहिए। इस स्थिति में हाथों की कोहनियों को मोड़ना आवश्यक है। दृष्टि सामने की ओर।
4. बाएँ पैर का पंजा मुड़ना चाहिए।
5. कमर के नीचे की ओर दबाना।

लाभ –

1. पूर्व की स्थिति क्रमांक पंचमवत् सारे लाभ प्राप्त होते हैं।

स्थिति क्रमांक 11 – हस्तपादासन

1. क्रमांक 4 में आयी पीठ की वक्रता को वैसी ही बनाये रखते हुए उरुसंधि के सामने झुकना प्रारंभ करना।
2. नितम्बों को ऊपर की दिशा में घुमाना।
3. उरुसंधि के ऊपर के हिस्से से क्रमशः स्पर्श करते हुए पेट को जंघा के ऊपर के भाग से और छाती को जंघा के निचले भाग से सटाते हुए अंत में माथे को घुटने के नीचे पैरों से लगाना। दोनों हथेलियां पंजों के पार्श्व में पूरी तरह जमीन पर इस तरह रखी हुई कि पैरो और हाथों की उंगलियां एक सीध में हो। पीठ का गड्ढा बना रहे, उसकी कूबड़ न निकले।

लाभ – पूर्व की स्थिति क्रमांक चतुर्थवत् लाभ प्राप्त होते हैं।

स्थिति क्रमांक 12 – नमस्कारासन/प्रणामासन

इस आसन की स्थिति एवं लाभ पूर्ववत् स्थिति क्रमांक 2 के अनुसार होते हैं।

विशेष – इस प्रकार बारह स्थितियों में सूर्य नमस्कार का एक चक्र होता है पुनः मंत्रोच्चारण सहित सूर्य नमस्कार की विधि प्रारम्भ करते हैं। इस बार स्थिति क्रमांक 5 एकपाद प्रसराणासन में बांये के स्थान पर दाहिना पैर पीछे ले जाते हैं तथा स्थिति क्रमांक 10 में एक पाद प्रसराणासन में भी दाहिने पैर को पीछे से आगे लाते हैं। इस प्रकार क्रमशः पैर बदल कर 24 स्थितियों में सूर्य नमस्कार का एक पूर्ण चक्र होता है। विशेष बात यह है कि जो पैर स्थिति क्रमांक 5 पीछे जायेगा वही पैर स्थिति क्रमांक 10 में आगे आयेगा।

1.7 सूर्य नमस्कार पद्धति में भवास क्रिया एवं विभिन्न चक्रों का उद्दीपन

सूर्य नमस्कार में श्वास क्रिया – सूर्य नमस्कार की 1 से 12 स्थितियों में निम्नानुसार श्वास क्रियाएं होगी। स्थिति क्रमांक (1 और 2) में श्वास गति सामान्य रहेगी।

- | | |
|---|--|
| स्थिति (3) में पूरक (श्वास लेना) | (4) स्थिति में रेचक (श्वास छोड़ना)। |
| (5) स्थिति में पूरक | (6) स्थिति में रेचक |
| (7) स्थिति में कुंभक (श्वास बाहर ही रखना) | (8) स्थिति में पूरक |
| (9) स्थिति में रेचक | (10) स्थिति में पूरक |
| (11) स्थिति में रेचक | (12) स्थिति में कुंभक (श्वास लेकर पश्चात मन्त्र) |

सूर्य नमस्कार की बारह स्थितियों में विभिन्न चक्रों का उद्दीपन : – सूर्य नमस्कार की विभिन्न स्थितियों में जिन-जिन चक्रों में उद्दीपन होता है, उनका वर्णन इस प्रकार है –

- | | |
|-----------------------------------|----------------------------------|
| 1. दक्षासन – अनाहत चक्र | 2. प्रणामासन – अनाहत चक्र |
| 3. हस्तउत्तानासन – विशुद्धि चक्र | 4. हस्तपादासन – स्वाधिष्ठान चक्र |
| 5. अश्व संचालनासन – आज्ञा चक्र | 6. पर्वतासन – विशुद्धि चक्र |
| 7. साष्टांग नमस्कार – मणिपुर चक्र | 8. भुजंगासन – स्वाधिष्ठान चक्र |
| 9. पर्वतासन – विशुद्धि चक्र | 10. अश्वसंचालनासन – आज्ञा चक्र |
| 11. हस्तपादासन – स्वाधिष्ठान चक्र | 12. प्रणामासन – अनाहत चक्र |

इस प्रकार सूर्य नमस्कार की सभी बारह स्थितियों में उक्त चक्रों में उद्दीपन होकर विशेष लाभदायक प्रभाव प्राप्त होता है।

1.8 सूर्य नमस्कार पद्धति का विभिन्न भारीरस्थ संस्थानों तथा ग्रन्थियों पर क्रियात्मक प्रभाव

सूर्य नमस्कार पद्धति का विभिन्न संस्थानों तथा ग्रन्थियों पर क्रियात्मक प्रभाव – (सूर्य नमस्कार का उद्देश्य है शरीर का शुद्धिकरण एवं पुर्नयौवन प्राप्त करना)

सूर्य नमस्कार से शरीर तथा मन में लचीलेपन का विकास होता है। सूर्य नमस्कार द्वारा इडा तथा पिंगला नाड़ियाँ समान रूप से प्रभावित होती हैं। सूर्य नमस्कार हमारे शरीर की आंतरिक रहस्यपूर्ण प्रणालियों पर नियंत्रण प्राप्त करने का एक सशक्त साधन है। सूर्य नमस्कार द्वारा आंतरिक कोशिकाओं की संरचनाओं का सहारा मिलता है। वे शक्तिशाली बनती हैं। सूर्य नमस्कार का श्वसन संस्थान पर विशेष प्रभाव होता है। इससे फुफ्फुसों में भरी हुई दूषित वायु पूर्णतः बाहर निकल जाती हैं और उनमें स्वच्छ, ताजी तथा ऑक्सीजन युक्त वायु भर जाती है। ऐसा हस्तउत्तानासन की स्थिति में होता है। **रक्त परिसंचरण संस्थान** में, रक्त के प्रवाह में, सूर्य नमस्कार से जो वृद्धि होती है वह विजातीय द्रव्यों को निष्कासन में सहयोग करती है। साथ ही सभी कोशिकाओं में ताजा ऑक्सीजन तथा पोषक तत्वों की मात्रा बढ़ जाती है। प्लीहा तथा अन्य अंगों में एकत्रित अशुद्ध रक्त समाप्त होने लगता है। हृदय की पेशियाँ शक्तिशाली बनती हैं। सूर्य नमस्कार का पाचन संस्थान पर बारी-बारी से स्थितियों में खिचाव तथा संकुचन के कारण उदर के सभी आंतरिक अवयवों का अच्छी तरह से व्यायाम हो जाता है। सम्पूर्ण पाचन संस्थान शक्तिशाली बनता है। इस प्रकार हस्तपादासन तथा भुजंगासन की स्थिति में होता है। उत्सर्जन

संस्थान पर सूर्य नमस्कार द्वारा वृक्कों में रक्त अशुद्धियों का संग्रह करके मूत्र मार्ग से उत्सर्जित करने में सहायता मिलती है। सूर्य नमस्कार के अभ्यास में मेरुदण्ड तथा पीठ की पेशियों पर ऐसा प्रभाव पड़ता है जिनसे वृक्क दबते हैं तथा उनकी क्रिया में वृद्धि होती है। त्वचा के रोगों में सूर्य नमस्कार के अभ्यास करने से पसीना आने के कारण परिसंचरण की गति बढ़ती है तथा पाचन एवं मूत्र संस्थानों द्वारा विजातीय द्रव्यों के निष्कासन की गति में तेजी आती है। **स्नायुमंडल में अनैच्छिक मंडल** द्वारा उन गतियों पर नियंत्रण रखा जाता है, जिन पर मनुष्य का सचेतन नियंत्रण नहीं रहता। हृदय की धड़कन, श्वसन, ग्रन्थियों से होने वाले स्त्राव तथा लगभग सभी आंतरिक अवयवों के क्रियाकलाप, अनैच्छिक स्नायु तंत्रों के कार्यों के साथ-साथ उत्पन्न होने वाले आवेगों से शारीरिक आवश्यकतानुसार नियमित होते हैं। सूर्य नमस्कार द्वारा आंतरिक अवयवों को उद्दीप्त करके स्नायु प्रवाहों को शक्तिशाली बनाया जाता है। मस्तिष्क स्नायु में खिंचाव उत्पन्न होता है, मेरुदण्ड पर प्रभाव पड़ता है तथा मस्तिष्क के केन्द्रों को क्रियाशील बनाने वाले प्राण में वृद्धि होती है। **सूर्य नमस्कार द्वारा पीयूषिका ग्रन्थि** पर विशेष प्रभाव होता है। यह हाइपोथैलेमस (अधश्चेतक) को उद्दीप्त करता है। अधश्चेतक ही पीयूषिका ग्रन्थि के क्रियाकलापों का नियमन करता है। **सूर्य नमस्कार द्वारा मस्तिष्क की नन्हीं-सी पीनियल ग्रन्थि** पर प्रभाव होता है जो कि व्यक्ति के आयु बढ़ने के साथ-साथ पीनियल ग्रन्थि का क्षरण करते हुए बुद्धि, यौवन और व्यक्तित्व पर विशेष प्रभाव डालते हैं। **चुल्लिका ग्रन्थि, उपचुल्लिका ग्रन्थि (Thyroid gland/Parathyroid gland) थाइमस ग्रन्थि, अधिवृक्क ग्रन्थि, अग्नाशय ग्रन्थि** प्रजनन संस्थानों पर विशेष प्रभाव होता है। भुजंगासन, पादहस्तासन तथा अश्वसंचालनासन द्वारा गर्भाशय एवं योनि भित्तियों को संभालने वाली पेशियाँ शक्तिशाली बनती हैं। सूर्य नमस्कार की सभी गतियों में मेरुदण्ड पर विशेष प्रभाव होता है। सभी ग्रीवा कशेरुका, वक्ष कशेरुका, कटि कशेरुका, त्रिक कशेरुका सहित सम्पूर्ण मेरुदण्ड को आरोग्य प्राप्त होता है। जिससे त्रिकसंलयन (स्लिप डिस्क) तथा गृधसी (सायटिका) जैसी व्याधियाँ समाप्त होती हैं। इस प्रकार सूर्य नमस्कार एक वैज्ञानिक पद्धति है जिसका सम्पूर्ण शरीर में सामन्जस्य की स्थिति उत्पन्न होकर स्वास्थ्य की प्राप्ति होती है।

1.9 सूर्य नमस्कार पद्धति से लाभ :

सूर्य नमस्कार लाभ का मंत्र

“ आदित्यस्य नमस्कारान् ये कुर्वन्ति दिने दिने ।

आयुः प्रज्ञाबलंवीर्यं तेजस्तेषां च जायते ॥

अकालमृत्युहरणं सर्वव्याधिविनाशनम् ।

सूर्यपादोदकं तीर्थं जठरे धारयाम्यहम् ॥”

अर्थात् जो प्रतिदिन सूर्य नमस्कार करते हैं उनकी आयु, बुद्धि, बल, वीर्य एवं तेज (ओज) बढ़ता है। अकाल मृत्यु नहीं होती है तथा सभी प्रकार की व्याधियों का नाश होता है। सूर्य नमस्कार एक सम्पूर्ण व्यायाम है।

- शरीर के समस्त अंग—प्रत्यंग बलिष्ठ एवं निरोग होते हैं।
- सूर्य नमस्कार से मेरुदण्ड एवं कमर लचीली बनती है।
- उदर, आन्त्र, आमाशय, अग्नाशय, हृदय, फुफ्फुससहित सम्पूर्ण शरीर को स्वस्थ बनाता है।
- हाथ—पैर—भुजा, जंघा—कंधा आदि सभी अंगों की मांसपेशियाँ पुष्ट एवं सुन्दर होती हैं।
- मानसिक शांति एवं बल, ओज एवं तेज की वृद्धि करता है।
- मधुमेह, मोटापा, थायराइड आदि रोगों में विशेष लाभदायक है।
- आत्म विश्वास में वृद्धि, व्यक्तित्व विकास में सहायक है।
- चेहरा तेजस्वी, वाणी सुमधुर एवं ओजस्वी होती है।
- गले के रोग मिटते हैं एवं स्वर अच्छा रहता है।
- शरीर एवं मन दोनों स्वस्थ बनते हैं।
- मोटी कमर को पतली एवं लचीली बनाता है।
- धातुक्षीणता में लाभदायक है।
- रज—वीर्य, दोषों को मिटाता है, महिलाओं में मासिक धर्म को नियमित करता है।
- रक्त परिभ्रमण सम्यक् होता है, जिससे मुँह की कांति एवं शोभा बढ़ती है।
- शरीर की अनावश्यक मेद (चर्बी) कम होती है।
- फुफ्फुसों की कार्य क्षमता बढ़ती है।
- हृदय की मांसपेशियाँ एवं रक्तवाहिनियाँ स्वस्थ होती हैं।
- रक्त संचार की गति तेज होने से विजातीय तत्व शरीर से बाहर निकलते हैं।
- शरीर के सभी अंगों को पोषण प्राप्त होता है।
- नलिकाविहीन ग्रंथियों की क्रियाशीलता सामान्य एवं संतुलित रहती है।
- स्मरण शक्ति तेज होती है।
- कार्य करने में कुशलता एवं रुचि बढ़ती है।
- सामाजिक कार्यों में रुचि बढ़ती है, मनोऽवसाद दूर होकर उमंग एवं उत्साह बढ़ता है।

अतः सूर्य नमस्कार सम्पूर्ण शरीर का पूर्ण व्यायाम है। इन क्रियाओं को करने के पश्चात् अन्य आसनों को करने की आवश्यकता नहीं रह जाती क्योंकि इन क्रियाओं में सभी आसनों का सार मिला हुआ है। इसलिए शारीरिक एवं मानसिक आरोग्य के लिए सूर्यनमस्कार श्रेयस्कर है।

1.10 बोधात्मक प्रश्न :-

1. आणविक किरणों का अत्यधिक उपयोग से होने वाली हानियों पर प्रकाश डालिये ?
2. सूर्य नमस्कार के 12 आसनों का वर्णन कीजिए ?
3. सूर्य नमस्कार में श्वास, प्रश्वास प्रक्रिया एवं षड्चक्रों पर प्रभावों का उल्लेख कीजिए ?
4. रक्तवह संस्थान, श्वसनवह संस्थान सहित अंतस्त्रावी ग्रंथियों पर होने वाले क्रियात्मक प्रभाव का वर्णन कीजिए ?
5. "सूर्य नमस्कार एक सम्पूर्ण व्यायाम है" विवेचना कीजिए ?

1.11 संदर्भ ग्रन्थ

- सूर्य नमस्कार – स्वामी सत्यानन्द सरस्वती (मुंगेर बिहार)
- एनॉटामी ऑफ हठयोग – एच. डेविड कल्टर
- योगी कथामृत – स्वामी परमहंस योगानन्द
- पातंजल योग प्रदीप – स्वामी ओमानंद तीर्थ
- "पातंजल योग दर्शन एवं सूर्य नमस्कार का स्वास्थ्य पर प्रभाव" – वैद्य नित्यानन्द शर्मा