d{kk&,,

ikB † lu;ueLdkj%

ikB ‡ vkl ue&f

ikB ˆ vkl ue&,,

ikB ‰ u=T;kfr"k% o/kuk; ;kx%

4

l ;lueLdkj%

सूर्यनमस्कारस्य अर्थः अस्ति सूर्यस्य अभिवादनम् । सूर्यनमस्कारयोगे मूलरूपेण सूर्यस्य नमस्कारं भवति । अस्मिन् विभिन्न–ध्यानस्थितिनां प्रयोगो भवति । सूर्यनमस्कारः 12 शारीरिकध्यानस्थिनां क्रमबद्धं कार्यं वर्तते । एषा स्थितिः भवतां स्नायं दृढी करोति । मेरुदण्डम् आकुञ्चनमयं करोति । सम्पूर्णशरीरं सक्रियं करोति । एतद् आसनं सूर्यं पश्यन् सूर्योदये तथा सूर्यास्तसमये भवति ।

mís';kfu

प्रस्तुपाठं पठनान्तरं भवन्तः सक्षमाः भविष्यन्ति :

- सूर्यनमस्कारस्य द्वादशपदक्रमान् प्रदर्शितकरणे ;
- सूर्यनमस्कारस्य समस्तद्वादशपदक्रमान् एकाग्रतया तथा सम्यक् शारीरिक–ध्यानस्थितिना कर्तुं सक्षमता प्राप्तिकरणे ;
- सूर्यनमस्कारस्य समये आवश्यकान् निर्देशान् ज्ञापने ;
- सूर्यनमस्कारे अकरणीयाणां कार्याणां सूचीनिर्माणे ।

d{kk & 2

fVIi.kh

4-1 l;ueLdkjL; 12 inØek%

सूर्यनमस्कारः अथवा सूर्याभिवादनं 12 योगध्यानस्थितिनां क्रमः अस्ति । एषः हृदयाय तथा रक्तवाहिकायै उपयोगी अस्ति । (ब्वतकमअेंपसंब) सूर्यनमस्कारेण शरीरे तथा मस्तिष्के सकारात्मको प्रभावो भवति । एषः प्रसिद्धयोगासनानां श्वसनसम्बन्धितः पदक्रमः अस्ति ।

सूर्यनमस्कारस्य संप्रत्ययः प्राचीनाभ्यासेन आगतः यस्मिन् सूर्यपूजा भवति । सः अस्मिन् ग्रहे जीवस्य स्रोतः अस्ति । सूर्यम् आध्यात्मिकचेतनायाः प्रतिकोऽपि मन्यते ।

सूर्यनमस्कारः प्रातः रिक्तोदरे प्रभावकारी भवति । वयं सूर्याय सम्यक् स्वास्थ्येन सह धन्यवादमपि कुर्मः । सूर्यः अस्यां धरायां समेषां जीवानां जीवनं सरलं करोति ।

l;ueLdkjL; 12 Øe% rFkk /;kuk lu çn'kuk; fn'kkfun'kkfu çkjfEHkdk fLFkfr% rkMklue] ueLdkjeæk

ç.kkek luEk

चित्रम् 4.1

l;ZueLdkj%

पादद्वयं सम्यक् संस्थाप्य उत्तिष्ठेत् । करसम्पुटितं कृत्वा नमस्कारस्य मुद्रायां भवेत् ।

in 1 gLrk=uklue

चित्रम् 4.2

- स्वहस्तं सिरस्योपरि कुर्यात्, श्वासं गृह्णीयात् कबन्धं पृष्ठे नमयेत्

in & 2 ikngLrklue

चित्रम् 4.3

- शरीरम् अग्रेकुर्वन् श्वासं निष्कासयेत्
- स्वमस्तकं जानुभ्यां स्पर्शनस्य प्रयासं कुर्यात् ।
- स्वकरतलं भूम्यां पादाभ्यां पार्श्वे संस्थापयेत् ।

d{kk & 2

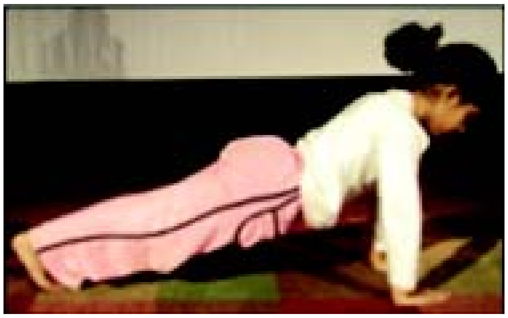
fVIi.kh

in& 3 v'olapkyukle

चित्रम् 4.4

- अस्मिन् पदे श्वासं पूरयन् दक्षिणपादं पृष्ठे कुर्यात्
- शरीरस्य अधस्तनीयं भागम् अग्रे कुर्यात् । अनेन भवतां वामपादः भूम्यां दण्डवत् भविष्यति
- उपरि पश्येत्

in& 4 prqjxn.Mklue

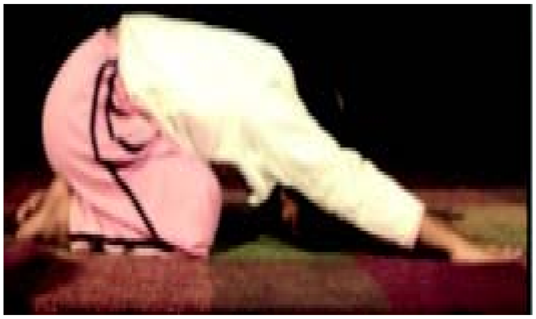


चित्रम् 4.5

- अस्मिन् पदे श्वासं निष्कासयन् वामपादं पृष्ठे कुर्यात् । करतलं तथा पादाङ्गुष्ठयोरुपरि विश्रमेत् ।
- शरीरं दण्डवत् कुर्यात् । सिरतः पादाङ्गुष्ठपर्यन्तं भूम्यां किञ्चित् नम्रशरीरं कुर्यात् ।
- ग्रीवां मेरुदण्डे सम्यक् कुर्यात्
- एषास्थितः हस्तं तथा मणिबन्धं दृढी करोति

l;ueLdkj%

in & 5 'k'kkdklue



चित्रम् 4.6

- जानुनी भूम्यां विश्रमेत् । उदरं तथा उदरस्य अधस्तनीयं भागं दण्वत् कुर्यात् तथा शरीरस्य अधो भागोपरि ध्यानकुर्यात् । एषः शरीस्य भागः पार्ष्णीमुपरि विश्रामं करिष्यति ।
- ग्रीवां स्कन्धं तथा सिरं विश्रामयेत् ।
- प्रयासं कुर्यात् यत् भवतां मस्तिष्कः भूम्यामुपरि विश्रामं कुर्वन्नस्ति । करतलस्य तथा पादाङ्गुष्ठयोः पारस्परिका स्थितिः समानतः पृथ्वीं स्पृशेत्
- श्वासं संत्यजन् भवतां मस्तिष्कः भूम्यां विश्रमेत ।
- सामान्यश्वासेन सह विश्रामं कुर्यात्

in & 6 v"VkxueLdkj%

चित्रम् 4.7

- श्वासं गृह्णन् जानुनी प्रत्यावर्तयेत् तथा भूम्यां विश्रामयेत् । शरीरस्य

अधो भागं पार्ष्ण्यां स्थापयेत् तथा करलयोः एवं पादाङ्गुष्ठयोः स्थितिं न परिवर्तयेत्

- श्वासं निष्कासयन् मस्तकं भूम्यां विश्रमेत्
- सामान्यश्वसनेन विश्रमेत्
- श्वासं संत्यजन् स्थितिं न परिवर्तयेत् शरीरं अग्रे कुर्यात् पादाङ्गुष्ठेन, मस्तकेन, वक्षःस्थलेन, हस्तेन तथा जानुभ्यां भूम्यां संस्पृस्य विश्रमेत्
- स्वशरीस्य अधस्तनं भागं भूमितः उपरि कुर्यात्
- अत्र ध्यानाय महत्वपूर्णं निर्देशम् एवम् अस्ति यत् शरीरः भूमीम् अष्टस्थानैः स्पृशति – पादाङ्गुष्ठौ, जानुनी, करतलौ, वक्षस्थलः एवं मस्तकः । अतः अस्य नाम अष्टाङ्गनमस्कारो (अष्टबिन्दुभिः) अभिवादनम् वर्तते ।

in& 7 Hkqt ³xklue

चित्रम् 4.8

अस्यां ध्यानस्थितौ अभ्यासस्य समये श्वासं गृह्णीयात्, सिरम् उपरि कुर्यात्, कबन्धात् धनुषाकृतिं कुर्यात् । हस्तं तथा पातं न उत्थापयेत् ।

- मेरुदण्डं धनुषाकारवत् करणस्य प्रयासं कुर्यात् परन्तु कूर्परतः हस्तं

दण्डवत् कुर्यात् । प्रयासं कुर्यात् यत् हस्तः कूर्परतः न प्रत्यावर्तयेत्

- जानुनी भूम्यामुपरि स्थापयेत् ।

in & 8 iorklueEk

चित्रम् 4.9

- श्वासनिष्कासन समये शरीरस्य अधस्तनं भागम् उत्थापयेत् तथा शिरं अग्रतः कुर्यात् ।
- प्रयासं कुर्यात् यत् भवतां पार्ष्णी भूम्यां स्पृशेत् तथा भवतां हस्तयोः तथा पादयोः यथास्थितिः भवितव्या ।

in& 9 'k'kkdklue

चित्रम् 4.10

- करतलस्य तथा पादाङ्गुष्ठयोः स्थितिः अपरिवर्तनीयास्ति । जानुतः पादौ प्रत्यावर्तयेत् तथा कटे विश्रामयेत् ।

d{kk & 2

fVIi.kh

- शरीरस्य पृष्टभागं पादयोः मध्ये विश्रामयेत् । भवतां पार्ष्णीः भवतां कटिं पार्श्वतः स्पृशेत् ।
- मस्तकं कटे विश्रामयेत्
- श्वासं पूरयात् एवं निष्कासयात्

in& 10 v'olpkyuklue

चित्रम् 4.11

- श्वासं पूरयन् दक्षिणपादं हस्तयोः मध्ये आनयेत्
- मेरुदण्डस्य धनुषाकृतिवत् करणस्य प्रयासं कुर्यात् । एषः तावत् कुर्यात् यावत् दक्षिणपादः भूम्यां दण्डवत् न भवेत्

in& 11 ingLrklue

चित्रम् 4.12

- श्वासं संत्यजन् स्ववामपादं दक्षिणपादस्य समकक्षे आनयेत् कटितः अधः नमेत् ।
- भवतां मस्तकः भवतां जानुनी स्पृशेत् यथा द्वितीयेपदे विस्तृतरूपेण निर्देशितम् ।

in& 12 gLrkÙkkuklue

चित्रम् 4.13

चित्रम् 4.14

- श्वासं पूरयन् उपरितः आगच्छेत् । स्वहस्तं पृष्ठतः नामयेत् तथा शिरतः उपरि कुर्यात्
- ताडानसनस्य स्थितौ नमस्कारमुद्रायाम् आगच्छेत्

  एवं सूर्यनमस्कारस्य एका सम्पूर्णाप्रक्रिया भवति । एवमेव अस्माभिः त्रिवारम् करणीया । प्रत्येकप्रक्रियां पूर्णानन्तरं नेत्रोन्मील्य विश्रमेत् । तथा एवम् अनुभूयेत् यत् सूर्यस्य ऊर्जा भवतां शरीरे प्रविशन् अस्ति ।

- विश्रामस्थितौ ॐ मन्त्रं जपेत् । शरीरे कम्पनम् अनुभूयेत् ।

d{kk & 2

fVIi.kh

4-2 l;ueLdkjL; 12 inØeku dou le; /;kr0;kfu funs'kkfu

dj.kh;kf.k funs'kkfu

- श्वसनं शारीरिकगतिविधिभिः तथा लयेन सह कुर्यात्
- उपरि कुर्वन् समये श्वासं पूरयेत् तथा अधोनमनसनये श्वासं निष्कासयेत्।

vdj.kh;kf.k funs'kkfu

- स्वक्षमतायाः अधिकम् अभ्यासं न कुर्यात्
- मेरुदण्डस्य तथा शरिससन्धे समस्यायाः समये सूर्यनमस्कारं न कुर्यात् ।
- स्वकीयोपरि अत्यधिकम् भारं न दद्यात्

4-3 l;ueLdkjL; ykHkk%

सूर्यनमस्कारस्य द्वादशक्रमाः सन्ति ।सूर्यनमस्कारस्य प्रत्येकपदे श्वासं नियन्त्रितं भवति । सूर्यनमस्कारस्य प्रत्येक क्रमः ऊँ तः प्रारम्भः भवति । सूर्यदेवस्य नाम्ना सह उचितबीजमन्त्रस्य अपि जपं भवति ।

सूर्यस्य अनेकानि नामानि सन्ति ।एतानि नामानि गुणानामुपरि आधारितानि सन्ति यथा मित्रता, भक्तिः, ऊर्जा, शक्तिः, वीरः, प्रकासकः इत्यादयः । सूर्यः भवतां सहायं करोति तथा भवद्भ्यः सर्वोच्चयां ऊर्जां प्रददाति ।एतेषां गुणानां ध्यानेन सह अभ्यासः भवति ।

l;ueLdkjL; ykHkk%

- सूर्यनमस्कारः सूर्योदयस्य समये भवति । अनेन भवतां शरीरः सूर्यस्य सम्मुखे भवति । एषः भवतां शरीरे विटामिनडीपदार्थस्य पूर्तिं करोति । विटामिनडीपदार्थः सूर्यमरीचिभिः मिलति । एषः भवतां अस्थीनि दृढी करोति । सूर्यप्रकासस्य दर्शने भवतां सहाय्यम् अपि करोति ।

l;ueLdkj%

d{kk & 2

fVli.kh

- सूर्यनमस्कारः भवतां शरीरस्य स्नायुम् आकुञ्चनमयं निर्माति । एतत् आकुञ्चनं विशेष रूपेण पादायोः कटेः तथा वक्षःस्थलस्य अधो भागे भवति । एवमपि शोधं संजातं यत् निरंतरं सूर्यनमस्कारेण हस्तयोः ग्रहणशक्तिः वर्धते तथा हस्तौ बलशालिनौ भवति ।
- सूर्यनमस्कारेण स्थुलाः जनाः स्वभारं न्युनं कर्तुं शक्नुवन्ति ।
- सूर्यनमस्कारस्य प्रदर्शनं योगासनं तथा प्राणायामं मिलित्वा भवति । एषः शिथिलाकारव्यायामस्य तथा योगासनस्य मध्यमुद्रा अस्ति ।

ikBxr ç'u 4-1

रिक्तस्थानानि पूरयेत्

1. पदहस्तासनं प्रदर्शितं समये करतलौ .... कुत्रापि कर्तुं शक्नुमः ।
2. अष्टांनमस्कारं कुर्वन् समये शरीरः भूमीं .... बिन्दून् स्पृशति ।
3. चतुरांगदण्डासनस्य अभ्याससमये शरीरं...................सिरसा ....भूम्यारुपरि स्थापनं भवति ।
4. पर्वातासनं कुर्वन् समये वयं स्वशरीरस्य.................उत्थापयेम तथा सिरं अधः प्रति कुर्याम

HkoUr% fd% f'kf{kroUr%

सूर्यनमस्कारस्य अर्थः सूर्यस्य अभिवादनं भवति । एषः प्रसिद्धासनानां एकः क्रमो वर्तते । यं श्वसनेन सह क्रियते । एषः स्वयमेव एका पूर्णतमा साधना तथा योगाभ्यासो वर्तते ।अस्मिनासने प्राणायामस्य, मंन्त्रस्य तथा ध्यानतकनीक्याः प्रयोगो भवति ।

सूर्यनमस्कारे 12 आसनपदानि सम्मिलितानि सन्ति । सूर्यनमस्कारस्य प्रारम्भः प्रार्थनया भवति । सूर्यनमस्कारस्य प्रत्येकं पदं श्वासेन सह क्रियते । सूर्यनमस्कारस्य एकासम्पूर्णप्रक्रियानन्तरं ऊँ इति बीजमन्त्रं जपेत् । सूर्यनमस्कारस्य 12 पदानि सन्ति – हस्तासनम्, पदाहस्तासनम्, अश्वसंचालासनम्, चतुरंगादण्डासनम्, शशांकासनम्, अष्टांगानमस्कारः भुजंगासनम्, पर्वतासनम्, शशांकासनम्, अश्वसंचालासनम्, पदहस्तासनम्, हस्तात्तासनम्

ikBxr ç'u

1. सूर्यनमस्कारस्य प्रारम्भिकी प्रार्थाना का अस्ति ।
2. सूर्यनमस्कारस्य द्वादशपदानि कानि सन्ति ?
3. सूर्यनमस्कारं कुर्वन् समये कानिपदानि न कर्तव्यानि ?
4. सूर्यनमस्कारस्य के लाभाः सन्ति ?

mÙkjekyk

4-1

1. पादौ
2. अष्ट
3. दण्डवत्, अङ्गुष्ठौ
4. अधस्तनीयः भागः