

कक्षा-II

पाठ 4 सूर्य नमस्कार

पाठ 5 आसन-I

पाठ 6 आसन-II

पाठ 7 नेत्र ज्योति सुधार के लिए योग



4

सूर्य नमस्कार

सूर्य का अर्थ है 'सूरज' और नमस्कार का अर्थ है 'अभिवादन'। सूर्य नमस्कार योग मूल रूप से सूर्य का अभिवादन करता है। इसके लिए विभिन्न ध्यान स्थिति का प्रयोग किया जाता है। सूर्य नमस्कार 12 शारीरिक ध्यान स्थिति का क्रमबद्ध कार्य है। यह स्थिति आपकी अनेक मांसपेशियों को स्ट्रेच करती है। रीढ़ की हड्डी को लचीला बनाती है। पूरे शरीर को सक्रिय करती है। यह आसन सूर्य को देखते हुए सूर्योदय और सूर्यास्त के समय किया जाता है।



उद्देश्य

प्रस्तुत पाठ को पढ़ने के पश्चात् आप सक्षम होंगे-

- सूर्य नमस्कार के 12 पद क्रम को प्रदर्शित कर पाने में;
- सूर्य नमस्कार के सभी 12 पदक्रमों को एकाग्रता, सही शारीरिक ध्यान स्थिति से कर पाने में;
- सूर्य नमस्कार के समय ध्यान रखने वाली बातें जान पाने में; और
- सूर्य नमस्कार में अकरणीय बातों की भी सूची बता पाने में।



टिप्पणी

4.1 सूर्य नमस्कार के 12 पदक्रम

सूर्य नमस्कार या सूर्य अभिवादन 12 योग-ध्यान स्थितियों का क्रम है। यह हृदय और रक्त वाहिकाओं के लिए उपयोगी है। (Cordevasailac) सूर्य नमस्कार शरीर और मस्तिष्क पर सकारात्मक प्रभाव डालता है। यह प्रसिद्ध योग आसनों का श्वसन से संबंधित पदक्रम है।

सूर्य नमस्कार का संप्रत्यय प्राचीन अभ्यास से आया है जिसमें सूर्य की पूजा की जाती है। वह ग्रह पर हर जीव का स्रोत है। सूर्य को अध्यात्मिक चेतना का भी प्रतीक माना जाता है।

सूर्य नमस्कार सुबह खाली पेट करना बड़ा प्रभावी होता है। अच्छे स्वास्थ्य के साथ-साथ हम सूर्य को धन्यवाद प्रेषित कर सकते हैं। सूर्य धरती पर सभी जीवों का जीवन सहज बनाता है।

सूर्य नमस्कार के 12 क्रम ध्यानासन प्रदर्शित करने हेतु दिशा निर्देश

प्रारंभिक स्थिति : ताडासन, नमस्कार मुद्रा

प्राणामासन



चित्र 4.1

दोनों पैरों को साथ में रखकर सीधे खड़े हो जाएं। दोनों हाथ की हथेलियों को मिलाकर नमस्कार की मुद्रा बनाएं।

पद-1 : हस्त उत्रनासन



चित्र 4.2

- अपने हाथों को सिर के ऊपर लेकर जाएं। श्वास ले और धड को पीछे की ओर झुकाएं।

पद-2 : पादहस्तासन



चित्र 4.3

- शरीर को आगे की ओर झुकाते हुए श्वास छोड़ें।
- अपने मस्तक को घुटनों से छूने का प्रयास करें।
- अपनी हथेलियों को जमीन पर पैरों के पास रखें।

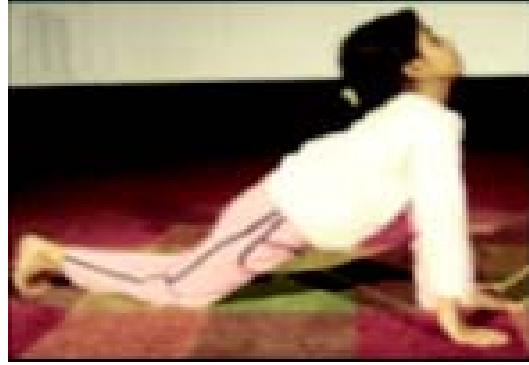


टिप्पणी



टिप्पणी

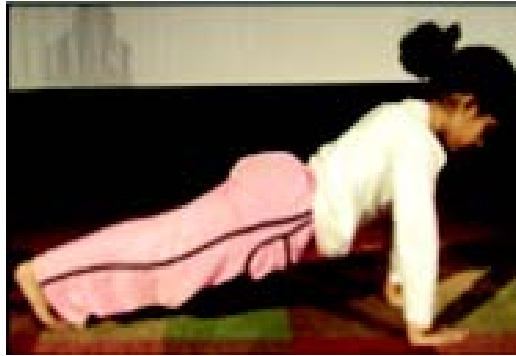
पद-3 : अश्व-संचालनासन (घोड़े की भांति सरपट दौडना)



चित्र 4.4

- इस पद में श्वास भरते हुए दाएँ पैर को पीछे की ओर ले जाएँ।
- अपने शरीर के निचले हिस्से को आगे की ओर झुकाएँ। इस प्रकार आपका बायाँ पैर जमीन पर सीधे या खडा होगा।
- ऊपर की ओर देखें।

पद-4 : चतुरंग दंडासन



चित्र 4.5

- इस पद में श्वास छोडते हुए बायें पैर को पीछे की तरफ लाएँ। हथेली और पैरों के अंगूठे पर विश्राम करें।
- शरीर को सीधा रखें। सिर से पैर के अंगूठे तक जमीन पर झुका कर रखें।
- गर्दन को रीढ की हड्डी में सीधा रखें।
- यह स्थिति हाथों और कलाई को मजबूत बनाती है।

पद-5 : शंशाकासन



चित्र 4.6

- घुटनों को जमीन पर विश्राम करने दें। पेट और उसके नीचे के हिस्से को सीधा करें और शरीर के निचले स्थान पर रख दें। यह शरीर का हिस्सा एडी पर विश्राम करेगा।
- गर्दन, कंधे और सिर को विश्राम दें।
- प्रयास करें कि आपका मस्तक जमीन पर विश्राम कर रहा है। हथेली और पैरों के अंगूठे की आपसी स्थिति समान रूप से धरती छुए हो।
- श्वास छोडते हुए आपका मस्तक जमीन पर विश्राम करने दें।
- सामान्य श्वास के साथ विश्राम करें।

पद-6 : अष्टांग नमस्कार



चित्र 4.7

- श्वास भरते हुए घुटनों को मोडे और जमीन पर विश्राम करने दें। शरीर के निचले भाग को एडी पर रखें और हथेली और पैरों के अंगूठे की स्थिति ना बदलें।

टिप्पणी



टिप्पणी

- श्वास छोडते हुए मस्तक को जमीन पर विश्राम करने दें।
- सामान्य श्वास के साथ आराम करें।
- श्वास छोडते समय स्थिति परिवर्तन नहीं करना है। शरीर को आगे की तरफ लाएँ। अंगूठा (पैर का), मस्तक, छाती, हाथ व घुटने जमीन को छूकर विश्राम करें।
- अपने शरीर के निचले हिस्से को जमीन के ऊपर उठाएँ।

यहां यह ध्यान देने योग्य महत्वपूर्ण बिन्दु है कि शरीर जमीन को 8 स्थान से छूता है—दो पैरों के अंगूठे, दो घुटने, दो हथेली, छाती एवं मस्तक। इसीलिए इसका नाम अष्टांग नमस्कार (अर्थात्-8 बिन्दुओं से अभिवादन) पडा है।

पद-7 : भुजंगासन



चित्र 4.8

इस ध्यान स्थिति में अभ्यास करते समय श्वास भरें, सिर को उठाएँ और धड से धनुषाकार आकृति बनाएँ। हाथ अथवा पैरों को ना उठाएँ।

- रीठ की हड्डी से धनुषाकार बनाने का प्रयास करें किंतु कोहनी से हाथों को सीधा रखें। प्रयास करें कि हाथ कोहनी से ना मुड़ें।
- घुटनों को भी जमीन से ऊपर रखें।

पद-8 : पर्वतासन



चित्र 4.10

- श्वास छोडते समय अपने शरीर का निचला हिस्सा उठाएं और सिर को नीचे की ओर धकेलें।
- प्रयास करें जब तक आपकी एडी जमीन को छुए, साथ ही आपके हाथों और पैरों की यथास्थिति बनी रहे।

पद-9 : शंशाकासन



चित्र 4.11

- हथेली और पैरों के अंगूठों की स्थिति अपरिवर्तनीय है। घुटनों से पैरों को मोड़ें और चटाई पर विश्राम करने दें।
- शरीर के पिछले हिस्से को दोनों पैरों के स्थान के बीच में विश्राम करने दें। आपकी एडी आपके हिप को बगल से छुए।
- मस्तक/माथे को चटाई पर विश्राम करने दें।
- श्वास भरें और श्वास छोड़ें।

टिप्पणी



टिप्पणी

पद-10 : अश्व-संचालनासन



चित्र 4.12

- श्वास भरते हुए अपने दायें पैर को दोनों हाथों के बीच में लाएँ।
- रीढ़ की हड्डी को पीछे धनुषाकार आकृति में रखने का प्रयास करें। यह तब तक करें जब तक दायाँ पैर जमीन पर सीधा ना हो जाए। (पद प्प की भांति)

पद-11 : पद हस्तासान



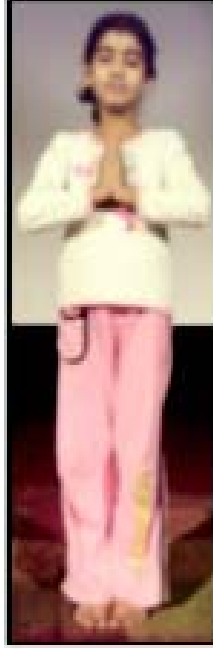
चित्र 4.13

- श्वास छोड़े हुए अपने बाएँ पैर को दाएँ पैर के समकक्ष लाएँ और कमर से नीचे की ओर झुकें।
- आपका मस्तक आपके घुटनों को छुएँ जिस प्रकार पद प्प में विस्तृत रूप से बताया गया है।

पद-12 : हस्त उत्तानासान



चित्र 4.14



चित्र 4.15

- श्वास भरते समय ऊपर की ओर आएं। अपने हाथों को पीछे की ओर झुकाएं और सिर के ऊपर ले जाएं।
- ताडासन स्थिति में आकर नमस्कार मुद्र बनाएं।

यह सूर्य नमस्कार का एक राउंड पूर्ण करता है। हमें यह 3 राउंड तक दोहराना है। एक राउंड पूरा करने पर आंखें बंद कर विश्राम करें। महसूस करें कि सूर्य की ऊर्जा आपके शरीर में प्रवेश कर रही है।

- विश्राम की स्थिति में 'ॐ' मंत्र का जाप करें। शरीर में कंपन महसूस करें।

4.2 सूर्य नमस्कार के 12 पद करते समय ध्यान देने योग्य बातें

वह बातें जो करनी चाहिए :

- श्वास को शारीरिक गतिविधि के साथ लय करें।
- ऊपर करते समय श्वास भरें और आगे झुकते समय श्वास छोड़ें।



टिप्पणी



टिप्पणी

बातें जो नहीं करनी चाहिए :

- अपनी क्षमता से अधिक अभ्यास न करें।
- रीढ़ की हड्डी या जोड़ों की समस्या होने पर सूर्य नमस्कार न करें।
- अपने आप पर ज्यादा दबाव ना डालें।

4.3 सूर्य नमस्कार के लाभ

सूर्य नमस्कार के 12 पद होते हैं। सूर्य नमस्कार के हर पद में श्वास को नियंत्रित किया जाता है। सूर्य नमस्कार का हर राउंड 'ॐ' से शुरू होता है। सूर्य भगवान के नामों के साथ उचित 'बीजमंत्र' का भी जाप किया जाता है।

सूर्य के अनेक नाम हैं। यह नाम अनेक गुणों पर आधारित होते हैं जैसे मित्रता, भक्ति, ऊर्जा, सेहत, ताकत, बहादुरी और चमक आदि। सूर्य आपकी सहायता करता है और आपको सर्वोच्चय ऊर्जा प्रदान करता है। इन्हीं गुणों के साथ ध्यान में अभ्यास किया जाता है।

सूर्य नमस्कार के लाभ :

- सूर्य नमस्कार सूर्योदय के समय किया जाता है। इससे आपका शरीर सूर्य की तरफ होता है। यह आपके शरीर में विटामिन-डी की पूर्ति करता है। यह विटामिन-डी आपको सूर्य की किरणों से मिलता है। यह आपकी हड्डियों को मजबूत बनाता है। आपको सूर्य का उजाला देखने में भी सहायता करता है।
- सूर्य नमस्कार आपकी शरीर की मांसपेशियों को लचीला बनाता है। यह लचीलापन विशेष रूप से पैर, कमर, छाती और निचले भाग का होता है। यह भी पाया गया है कि निरंतर सूर्य नमस्कार करने से हम हाथों की पकड़ मजबूत और ताकतवर बना सकते हैं।
- सूर्य नमस्कार की सहायता से मोटापे से ग्रसित लोग अपने वजन को कम कर सकते हैं।

- सूर्य नमस्कार योगासन और प्राणायाम को मिलकार प्रदर्शित किया जाता है। यह शिथिलाकार व्यायाम और योगासन के बीच की मुद्रा है।



पाठगत प्रश्न 4.1

रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए :

1. पद हस्तासन प्रदर्शित करते समय हथेलियों को के किसी भी तरफ रख सकते हैं।
2. अष्टांग नमस्कार करते समय शरीर जमीन को बिन्दुओं से छूता है।
3. चतुरांग दंडासन का अभ्यास करते समय शरीर को रखकर सिर से को जमीन पर रखा जाता है।
4. पर्वतासन करते समय हमें अपने शरीर का उठाना चाहिए और सिर को नीचे की ओर रखना चाहिए।



आपने क्या सीखा

सूर्य नमस्कार का अर्थ है सूर्य का अभिवादन करना। यह एक प्रसिद्ध आसनों का क्रम है जिसे श्वसन के साथ किया जाता है। यह स्वयं में एक पूर्ण साधना और योग अभ्यास है। यह आसन और प्राणायाम, मंत्र एवं ध्यान की तकनीक प्रयोग करती है।

सूर्य नमस्कार में 12 आसन पद शामिल होते हैं। सूर्य नमस्कार का प्रारंभ प्रार्थना से किया जाता है। सूर्य नमस्कार का हर पद श्वास के साथ किया जाता है। सूर्य नमस्कार का एक राउंड के बाद 'ॐ' या बीजमंत्र का जाप करना चाहिए। सूर्य नमस्कार के 12 पद हैं : हस्त अत्यासन, पदा हस्तानास, अश्व संचालाना, चतुरंगा दंडासन, शंशाकासन, अष्टांग नमस्कार, भुंजगासन, पर्वतासन, शंशकासन, अश्वसंचालानासन, पद हस्तासन, हस्त अत्तासन।



टिप्पणी



टिप्पणी



पाठांत प्रश्न

1. सूर्य नमस्कार की प्रारंभिक प्रार्थना क्या है?
2. सूर्य नमस्कार के 12 पद क्या हैं?
3. सूर्य नमस्कार करते समय कौन से पद नहीं करने होते हैं?
4. सूर्य नमस्कार के क्या लाभ हैं?



उत्तरमाला

4.1

1. पैर
2. आठ
3. सीधा, अंगूठा
4. निचला हिस्सा

