

75
आज़ादी का
अमृत महोत्सव

स्वतंत्रता की 75वीं वर्षगाँठ के
उपलक्ष्य में राष्ट्र वंदना

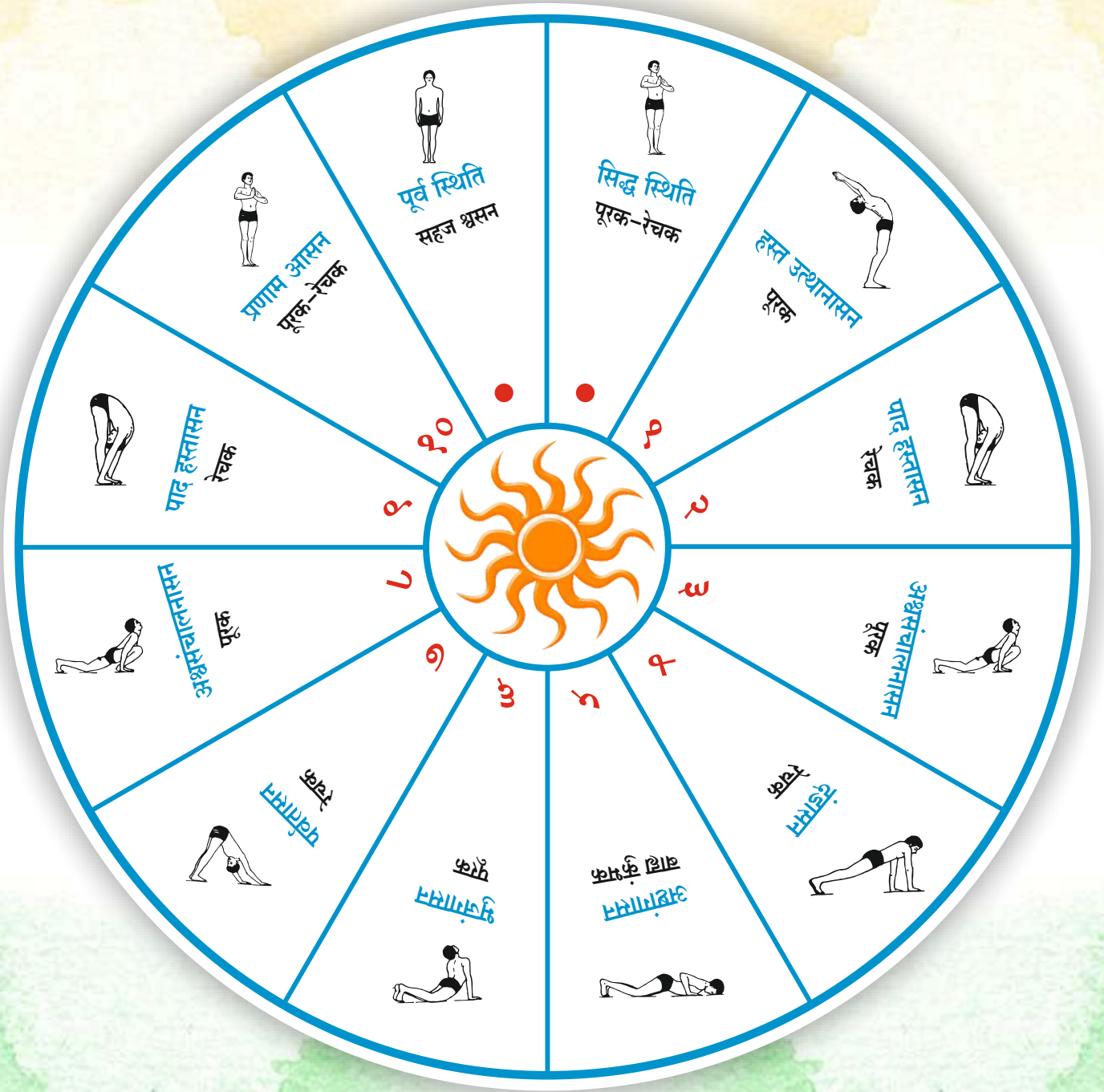
75 करोड़ सूर्यनमस्कार



MINISTRY OF
AYUSH



॥ सूर्यनमस्कार विधि ॥



- पूरक - श्वास लेना
- रेचक - श्वास छोड़ना
- बाह्यकुंभक - श्वास को बाहर रोकना

॥ सूर्यनमस्कार ॥

आरंभ ध्यान

ॐ

ध्येयः सदा सवितृ-मण्डल-मध्यवर्ती।
नारायणः सरसिजासन-सन्निविष्टः॥
केयूरवान् मकर-कुण्डलवान् किरीटी।
हारी हिरण्यवपुर्धृत-शङ्ख-चक्रः॥

सूर्य मंडल में स्थित , कमल पर विराजमान , सुवर्णाभूषणों से सुशोभित
तथा शंख-चक्रधारी भगवान सूर्यनारायण का मैं ध्यान करता हूँ।

समापन प्रार्थना

आदित्यस्य नमस्कारान् । ये कुर्वन्ति दिने दिने ।
आयुः प्रज्ञा बलं वीर्यं । तेजस् तेषां च जायते ॥

जो लोग प्रतिदिन सूर्य को नमस्कार करते हैं उनकी आयु, प्रज्ञा, बल, वीर्य
और तेज में वृद्धि होती है।

॥ सूर्यनमस्कार ॥

• नामावलि •

०१. ॐ मित्राय नमः ▶ जो सभी का स्नेही-सहयोगी है, उस 'मित्र' को प्रणाम !
०२. ॐ रवये नमः ▶ जो आशावादी है एवं बदलाव की कामना प्रदान करता है, ऐसे 'रवि' को प्रणाम !
०३. ॐ सूर्याय नमः ▶ जो सत्कर्म के लिए प्रेरित करता है, उस 'सूर्य' को प्रणाम !
०४. ॐ भानवे नमः ▶ जो प्रकाशित करता है, ऐसे 'भानु' को प्रणाम !
०५. ॐ खगाय नमः ▶ जो उड़ान भरने की क्षमता प्रदान करता है, उस 'खग' को प्रणाम !
०६. ॐ पूष्णे नमः ▶ जो सब का पोषण करता है, ऐसे 'पूषा' को प्रणाम !
०७. ॐ हिरण्यगर्भाय नमः ▶ जिसमें सब समाविष्ट हैं, ऐसे 'हिरण्यगर्भ' को प्रणाम !
०८. ॐ मरीचये नमः ▶ जो सकारात्मक लहरें निर्माण करता है, ऐसे 'मरीचि' को प्रणाम !
०९. ॐ आदित्याय नमः ▶ जो सर्वोत्तम हैं, ऐसे 'आदित्य' को प्रणाम !
१०. ॐ सवित्रे नमः ▶ जिससे सब कुछ उत्पन्न होता है, ऐसे 'सविता' को प्रणाम !
११. ॐ अर्काय नमः ▶ जो सदैव पूजन के योग्य है, ऐसे 'अर्क' को प्रणाम !
१२. ॐ भास्कराय नमः ▶ जो प्रकाश अर्थात् ज्ञान के कारक है, ऐसे 'भास्कर' को प्रणाम !
१३. ॐ श्री सवितृसूर्यनारायणाय नमः

॥ सूर्यनमस्कार ॥

• क्रमशः आसन एवं लाभ •



प्रणाम आसन
PRAYER POSE

- स्थिरता एवं एकाग्रता बढ़ती है ।



हस्त उत्थानासन
RAISED ARM POSE

- कंधे, गर्दन, फेफड़े की क्षमता बढ़ाने के लिए लाभकारी है ।



पाद हस्तासन
HAND to FOOT POSE

- पाचनक्रिया में सुधार होता है ।



अश्वसंचालनासन
EQUESTRIAN POSE

- गला, कमर, पीठ, जंघा के स्नायू लचीले होकर यकृत के कार्य में सुधार होता है ।



दंडासन
STICK/SLIDE POSE

- मांसपेशियाँ तथा रीढ़ की हड्डी मजबूत बनाता है ।



अष्टांगासन
ASHTANG POSE

- हृदय तथा उदर इंद्रियों के लिए लाभकारी तथा रक्तचाप को सही करता है ।



भुजंगासन
COBRA POSE

- शरीर में लचीलापन लाकर शरीर सुदौल एवं मजबूत बनाता है ।



पर्वतासन
MOUNTAIN POSE

- जंघा, घुटने और एड़ियों को मजबूत करके रक्त परिसंचरण में सुधार होता है ।



अश्वसंचालनासन
EQUESTRIAN POSE

- कमर की हड्डियाँ मजबूत होकर आँत की क्षमता बढ़ती है ।



पाद हस्तासन
HAND to FOOT POSE

- हृदय तथा उदर की क्षमता बढ़ती है । शरीर की अतिरिक्त चर्बी कम होती है ।



प्रणामासन
PRAYER POSE

- मन शान्त एवं निर्भय हो जाता है । नेत्र की क्षमता बढ़ती है ।

॥ सूर्यनमस्कार ॥

• क्रमशः क्रिया •

पूर्व स्थिति



- अपने दोनों पैर एक-दूसरे को पूरा-पूरा मिलाते हुए (प्रातःकाल में) पूर्व दिशा अथवा (सायंकाल में) पश्चिम दिशा की ओर मुख करके सीधे खड़े हो जाएं।
- दोनों चरण समपाद अर्थात पंजे से एड़ी तक चरण एक-दूसरे से मिलाकर रखें।
- कंधे सीधे पीछे की ओर (झुके हुए ना हो..), सीना हलका चौड़ा, दोनों हाथों की अंगुलियाँ सीधी खुली हुई, हथेलियाँ खोलकर जांघो के बाजू में स्पर्श करके सीधे रखें ।
- चेहरा सीधा-प्रसन्न, दृष्टि सामने, शरीर शिथिल रखें- कोई तनाव अथवा खिंचाव ना हो।

॥ सूर्यनमस्कार ॥



सिद्ध स्थिति • प्रणाम आसन

- अपने दोनों हाथों की कोहनियाँ नब्बे अंश के कोण में मोड़कर, हथेलियों की पाँचो अंगुलियाँ नमस्कार स्थिति में एक-दूसरे से जोड़कर, छाती के मध्यभाग में ६ इंच दूरी पर रखें ।
- कंधे ऊपर ना उठाएँ, सहज पीछे की ओर रखें, ताकि रीढ़ की हड्डियाँ इसके आगे की क्रियाओं की लचक और खिंचाव सहन करने के लिए तैयार हो जाएँ ..।
- कंधे किंचित् पीछे खींचने से सीना थोड़ा ऊपर उठेगा, उसे सहज रहने दें..।
- चेहरे पर स्मितहास्य- दृष्टि सीधी, सामने स्थिर करें..।
- दोनों नासिका से श्वास को भीतर नाभि तक भर लें और फिर छोड़ दें । जितना समय श्वास को अंदर लेने के लिए लगेगा उतने समय में ही श्वास को छोड़ दे ।
(समश्वासन : पूरक-रेचक)

॥ सूर्यनमस्कार ॥



क्रिया-१ • हस्त उत्थानासन

- अपने दोनों हाथ नमस्कार स्थिति में ही अपने चेहरे के सामने से ६ इंच दूरी से पीछे अर्ध गोलाकार ले जाते हुए, साथ में कमर से मस्तक तक का ऊपरवाला शरीर का हिस्सा पीछे की ओर तानें...।
- दोनों हाथ नमस्कार की स्थिति में ऊपर से पीछे की ओर सीधे तने हुए होने चाहिए..।
- पैरों के घुटने सीधे, चरण एक-दूसरे से जुड़े हुए, केवल शरीर का ऊपरवाला हिस्सा पीछे धनुष की तरह तान लें, गर्दन पीछे और दृष्टि ऊपर आकाश की ओर केंद्रित करें..।
- श्वास को भीतर भर लें । (पूरक)

॥ सूर्यनमस्कार ॥

क्रिया-२ • पाद हस्तासन



- पीछे ताना हुआ शरीर का ऊपरी हिस्सा एवं दोनों हाथों को सामने की ओर लाते हुए, कमर में मुड़कर शरीर को आगे की ओर झुकाएँ..।
- दोनों हाथों के खुले पंजे तलुए की ओर से दोनों पैरों के बाजू में समतल सीधे भूमि पर रखने का प्रयास करें, न पहुँच पाएँ तो पाँचों अंगुलियों के अग्रभाग पैरों के बाजू में भूमि पर टेकने का प्रयास करें..परन्तु घुटने सीधे रखे ।
- अपने मस्तक से घुटनों को स्पर्श करने का प्रयास करें ।
- ठुड्डी को गरदन में अंदर की ओर दबाकर रखें..।
- केवल कमर से मस्तक तक का शरीर आगे और ठुड्डी गरदन की ओर झुकी हुई हो, नेत्र मूंद लें..!
- श्वास को बाहर छोड़ दें । (रेचक)

॥ सूर्यनमस्कार ॥

क्रिया-३ • अश्वसंचालनासन



- अपनी दोनों हथेलियाँ पूर्णतः भूमि पर दबाकर, उन पर ऊपरी शरीर का भार देकर, बाएँ पैर को पीछे की ओर सीधे ले जाएँ..।
- जो (बायाँ) पैर पीछे लिया गया है, उसका घुटना भूमि पर टिका दें और पैरों की अंगुलियों से भूमि पकड़ के रखें..।
- दूसरा (दायाँ) पैर घुटने में मोड़कर दोनों हाथों के बीच में ही रखें..पैर का पंजा और एड़ी भूमि पर समतल रखें-ऊपर ना उठाएँ। दोनों हाथों की और दाएँ पैर की अंगुलियाँ एक सीध में हों।
- कमर भूमि की ओर दबाएँ और हाथों पर जोर देकर, कंधे थोड़े पीछे-सीधे रखकर, चेहरा थोड़ा ऊपर, दृष्टि सामने केंद्रित करें..।
- श्वास को भीतर भर लें । (पूरक)

॥ सूर्यनमस्कार ॥

क्रिया-४ • दंडासन



- घुटने में मुड़ा अपना दायाँ पैर पीछे वाले पैर के पास तान लें, पैरों की अंगुलियों से भूमि पकड़के रखें- एड़ियाँ खड़ी करें..।
- शरीर का पूरा भार शरीरमध्य में रखें..।
- शरीर का ऊपरी भाग सामने थोड़ा ऊपर, कमर से पैर तक शरीर नीचे की ओर फिसलपट्टी (स्लाईड) की तरह तिरछा रखें..।
- चेहरा एवं दृष्टि सामने केंद्रित करें..!
- श्वास को बाहर छोड़ दें । (रेचक)

॥ सूर्यनमस्कार ॥

क्रिया-५ • अष्टांगासन



- दोनों पैरों की अंगुलियाँ
(पंजे में भूमि पकड़कर रखें, एड़ियाँ खड़ी हों),
दोनों घुटने, सीना, दोनों हथेलियाँ
(कोहनियाँ मुड़कर हथेलियाँ सीने के समीप
भूमि पर समतल हो) एवं माथा (यह आठ अंग)
भूमि पर टेककर शरीर को नमन अवस्था में रखें..।
आँखे मूंद ले ।
- ध्यान रखें कि, नाभि भूमि पर ना लगे,
नितम्ब को भूमि से ऊपर उठाकर रखें..!
- क्रिया क्र. ४ में बाहर छोड़ा गया श्वास क्रिया क्र. ५
पूर्ण होने तक कुछ क्षण के लिये बाहर रोक लें ।
(बाह्यकुंभक)

॥ सूर्यनमस्कार ॥

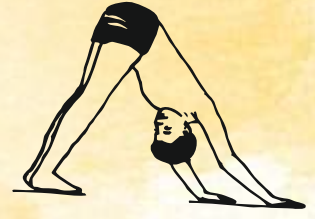
क्रिया-६ • भुजंगासन



- हाथों की कोहनियाँ सीधी करके, दोनो हाथों पर शरीर के कमर से ऊपरी हिस्से का भार देकर, सीना खींचकर, ऊपरी शरीर सामने से होते हुए पीछे की ओर ऊपर उलटा तानें, चेहरा पीछे-ठुड्डी ऊपर, दृष्टि आकाश की ओर केंद्रित करें..।
- कमर से पैरों तक का शरीर का हिस्सा पीछे सीधे भूमि पर तानें, पैरों की अंगुलियाँ भूमि पर स्पर्श करके रखें..।
- भुजंग जैसे फन निकालकर खड़ा होता है, उस प्रकार शरीर की स्थिति दिखनी चाहिए..!
- श्वास को भीतर भर लें । (पूरक)

॥ सूर्यनमस्कार ॥

क्रिया-७ • पर्वतासन



- कमर से ऊपर के शरीर को सामने से अंदर की ओर ले जाएँ ।
- हथेलियों के ऊपर शरीर का भार सौंप कर, सीने से कमर तक के अंग को- नीचे से ऊपर की ओर और कमर से पैरों तक के अंग को भूमि की ओर तिरछा करके, अब शरीर का भार पैरों पर सौंप दें..। पैरों की एड़ियाँ भूमि पर पूर्ण रूप से दबाएँ ..।
- चेहरा नीचे अंदर, ठुड्डी को गले की घाटी में दबाएँ, नेत्र मूंद लें..।
- शरीर का आकार पर्वत की तरह तिकोना दिखना चाहिए ..।
- श्वास को बाहर छोड़ दें । (रेचक)

॥ सूर्यनमस्कार ॥

क्रिया-८ • अश्वसंचालनासन



- क्रिया क्रमांक ३ में के विपरीत इस बार बाएँ पैर को घुटने में मोड़कर सामने ले आएँ, अपना मस्तक भी घुटने के साथ ही आगे लाएँ.. दोनो हथेलियों के मध्य में पैर का पंजा व एड़ी समतल रखकर शरीर की स्थिति क्रिया क्रमांक ३ जैसी रखें..।
- शरीर का भार दोनो भुजाओं के हथेलियों पर, शरीर के कमर से आगे का अंग थोड़ा ऊपर-कमर का हिस्सा नीचे और आगे दबाएँ, दृष्टि ऊपर सामने की ओर, पीछे के (दाएँ) पैर का घुटना भूमि पर टिका हुआ, पैर की अंगुलियों से भूमि को पकड़कर रखें ..!
- श्वास को भीतर भर लें । (पूरक)

॥ सूर्यनमस्कार ॥



क्रिया-९ • पाद हस्तासन

- पीछे के सीधे एक पैर को घसीटकर अपने दोनों हथेलियों के बीच में लाते हुए, अपने घुटने में मुड़े दूसरे पैर को भी सीधा करते हुए, अपना शरीर कमर से मस्तक तक आगे झुकाएँ..।
- यह क्रिया करते समय अपना मस्तक ऊपर उठने न दें, मस्तक को घुटने से स्पर्श करके रखें, नेत्र मूंद लें..! (क्रिया क्रमांक २ की तरह..।)
- श्वास को बाहर छोड़ दें । (रेचक)

॥ सूर्यनमस्कार ॥



क्रिया-१० • प्रणाम आसन

- नीचे झुका हुआ शरीर का कमर से ऊपरी हिस्सा सिद्ध स्थिति- प्रणाम आसन के लिये ऊपर ऊठाएँ।
- सीने के सामने प्रणाम करके - हाथ जोड़कर सहज समचरण-दण्ड स्थिति में खड़े रहे, दृष्टि सीधे सामने केंद्रित करें..!
- दोनो नासिका से श्वास को भीतर नाभि तक भर ले और फिर छोड़ दे । जितना समय श्वास को अंदर लेने के लिए लगेगा उतने समय में ही श्वास को छोड़ दे ।
(समश्वासन - पूरक-रेचक)

॥ सूर्यनमस्कार ॥

• ध्यान रखने योग्य बातें..

- १) जहाँ पर कृतियुक्त अभ्यास करना है, वह स्थान स्वच्छ- निरामय हो ।
- २) अभ्यास करते समय भूमि पर मोटा सूती अथवा ऊनी आसन बिछाएँ.. अथवा बगीचे में हरियाली पर भी कर सकते हैं ।
- ३) सूर्यनमस्कार की कृति प्रातःकाल खाली पेट करनी चाहिए । यदि किसी और समय पे करना हो तो भोजन और अभ्यास के बीच दो-तीन घंटे का अंतर रखें ।
- ४) कमर, पेट, गर्दन तथा रीढ़ की हड्डी में यदि कोई दर्द अथवा आरोग्य समस्या है, तो वैद्यकीय सलाह से और जानकार अधिकारी के निगरानी में ही अभ्यास करें ।
- ५) दस मिनट पहले और बाद में तुरंत पानी ना पिएं ।
- ६) अभ्यास के समय काले रंग के वस्त्र ना पहनें, सूती एवं ढीले-हो सके तो सफेद अथवा सौम्य रंग के वस्त्र चुनें ।
- ७) संभवतः स्नानादि प्रातःविधि के पश्चात सूर्यध्यान करने के उपरान्त ही अभ्यास करें । कृति पश्चात तुरंत स्नान ना करें ।
- ८) योग ऊर्जा से उत्पन्न पसीने को अच्छे से अपनी त्वचा पर ही मलें । युवती एवं महिलाएँ मासिकधर्म के समय अभ्यास ना करें ।

