

सूर्य नमस्कार: एक सम्पूर्ण व्यायाम

डॉ. सुरेन्द्र तवर

शारीरिक शिक्षा विभाग, एस.ए. जैन कॉलेज अम्बाला शहर

डॉ. सोनिका सेठी

अंग्रजी विभाग, एस.डी. कॉलेज अम्बाला कैंट

सूर्य नमस्कार का शाब्दिक अर्थ सूर्य को अर्पण या नमस्कार करना है। यह योग आसन शरीर को सही आकार देने और मन को शांत व स्वस्थ रखने का उत्तम तरीका है। सूर्य की उपासना सूर्यनमस्कार के द्वारा करने का प्रचलन कब आरम्भ हुआ यह कहना कठिन है। फिर भी प्रायः पाँच सौ वर्षों से यह सूर्यनमस्कार का क्रम चल रहा है। सूर्य नमस्कार अर्थात् भग्नवान सूर्य की वन्दना। यह अति प्राचीन भारतीय व्यायाम पद्धति है। प्रातःकाल पूर्व दिशा में खड़े होकर शान्त चित्त से भग्नवान सूर्य की स्तूति (वन्दना) करते-करते सूर्य नमस्कार किया जाता है। इस प्रकार शारीरिक व्यायाम के साथ-साथ इसका धार्मिक महत्त्व भी है।

सूर्य नमस्कार 12 शक्तिशाली योग आसनों का एक समन्वय है, जो एक उत्तम कार्डियो-वैस्कुलर व्यायाम भी है और स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है। सूर्य नमस्कार मन वह शरीर दोनों को तंदुरुस्त रखता है। सूर्य नमस्कार के नियमित अभ्यास से शरीर में रक्त संचरण बेहतर होता है, स्वास्थ्य बना रहता है और शरीर रोगमुक्त रहता है। सूर्य नमस्कार से हृदय, यकृत, आँत, पेट, छाती, गला, पैर शरीर के सभी अंगों के लिए बहुत से लाभ हैं। सूर्य नमस्कार सिर से लेकर पैर तक शरीर के सभी अंगों को बहुत लाभान्वित करता है। यही कारण है कि सभी योग विशेषज्ञ इसके अभ्यास पर विशेष बल देते हैं। सूर्य नमस्कार के नियमित अभ्यास से शरीर में शक्ति और ओज की वृद्धि होती है। यह मांसपेशियों का सबसे अच्छा व्यायाम है और हमारे भविष्य के खिलाड़ियों के मेरुदण्ड और अंगों के लचीलेपन को बढ़ता है।

सूर्य नमस्कार की 12 शारीरिक स्थितियों से मिलकर बना है। बारी-बारी से आग्नै तथा पीछे मुड़ने वाले इन आसनों के माध्यम से शारीरिक अंगों तथा मेरुदण्ड द्वैचपदंस (वृत्तक) में काफी खिंचाव उत्पन्न होता है तथा वे लचीले बनते हैं। अतः अन्य अभ्यासों की अपेक्षा सूर्य नमस्कार अधिक प्रभावशाली है।

अभ्यास से पूर्व यह उचित है कि इसके प्रत्येक आसन में अलग-अलग दक्षता प्राप्त की जाए। इसके बाद आसनों के साथ श्वास प्रक्रिया को भी जोड़ना चाहिए। आसनों के समय श्वास लेने के जिस सिंन्त को अपनाया जाता है वह यह है कि पीछे मुड़ते समय श्वास

Yoga in Modern Era

अन्दर ली जाती है। क्योंकि सीना दृष्टाती फ़ैलता है। सीना फलने के कारण फ़ैफ़ड़ा भी फ़ैलता है। अतः आग़जे झुकते समय श्वास बाहर निकाली जाती है। क्योंकि छाती तथा उदर में संकुचन होता है।

सूर्यनमस्कार हमेशा खुली और स्वच्छ जग़्ज़ह में करना चाहिए। कभी इस प्रकार से सूर्यनमस्कार न करें कि आप हॉफ़ने लगज़े। सूर्यनमस्कार एक साधना है। जिससे शरीर मन और वा.पी का प्रयोगज़ करना होता है। अर्थात् काया—वाचा—मनसा किया हुआ नमस्कार अवश्य फलदायी होता है। सूर्यनमस्कार के मंत्रों के साथ नमः का उच्चारण किया जाता है। प्रत्येक मं= का अलगज़—अलगज़ अर्थ है। यह हुआ वाचा से किया हुआ नमस्कार। दूसरा शरीर की क्रिया द्वारा किया जाता है। इसमें खड़े होकर क्रियाएँ हैं। ये करते समय श्वास पर विशेष ध्यान देना चाहिए। श्वास पर ध्यान देने से सभी क्रियाएँ ठीक से होगी और मन भी एकागज़ होता है। तीसरी महत्त्वपूर्ण बात है सूर्यनमस्कार करने से पहले 'ध्येयः सदा सवितृ—मंडल मध्यवर्ती यह प्रार्थना (मंत्र) पाठ करना आवश्यक है। उच्चारण के साथ इसके अर्थ पर भी ध्यान देना जरूरी है। इस प्रकार काया—वाचा—मनसा नमस्कार करने से सूर्य देव की सही उपासना होती है। जो प्रतिदिन निश्चित समय पर सूर्यनमस्कार को करेगा उसको 'आयुः प्रज़ा बलं वीर्यं तेजस्तेषां च जायते' अर्थात् दीर्घायु प्रज़ाए बलए वीर्य एवं तेज प्राप्त होगा यह फलश्रुति है।

सूर्यनमस्कार करते समय निम्नलिखित प्रार्थना करने के पश्चात प्रत्येक अवस्था स्थिति के साथ सूर्य के विभिन्न नामों का उच्चारण करके उन्हें मन ही मन प्रणाम करें।

प्रार्थना

ध्येयः सदा सवितृम.डलमध्यवर्ती
नारायणः सरसिजासनसन्निविष्टः ॥
केयूरवान् मकरकु.डलवान् किरीटी
हारी हिर.यमयवपुर्धूतशङ्खचक्रः ॥

नाम—मंत्र	अर्थ	चक्र	आसन
ॐ मित्रय नमः ।	सबके साथ मैत्रीभाव बनाए रखता है।	अनन्तचक्र	प्रणामासन
ॐ रविये नमः ।	जो प्रकाशमान और सदा उज्ज्वलित है।	विशुद्धिचक्र	हस्तोत्थानासन
ॐ सूर्याय नमः ।	अंधकार को मिटाने वाला व जो जीवन को गतिशील बनाता है।	स्वाधिष्ठानचक्र	हस्तपादासन
ॐ भानवे नमः ।	जो सदैव प्रकाशमान है।	आजाचक्र	एकपादप्रसारणासन

Yoga in Modern Era

ॐ खगाय नमः ।	वह जो सर्वव्यापी है और आकाश में घूमता रहता है।	विशुद्धिचक्र	दण्डासन
ॐ पूष्णे नमः ।	वह जो पोषण करता है और जीवन में पूर्ति लाता है।	मणिपुरचक्र	अष्टांगनमस्कारासन
ॐ हिरण्यगर्भायनमः ।	जिसका स्वर्ण के भांति प्रतिभा / रंग है।	स्वाधिष्ठानचक्र	भुजंगासन
ॐ मरीचये नमः ।	वह जो अनेक किरणों द्वारा प्रकाश देता है ।	विशुद्धिचक्र	अधोमुखश्वानासन
ॐ आदिव्याय नमः ।	अदिति (जो पूरे ब्रम्हांड की माता है) का पुत्र	आज्ञाचक्र	अश्वसंचालनासन
ॐ सवित्रे नमः ।	जो इस धरती पर जीवन के लिए ज़िम्मेदार है।	स्वाधिष्ठानचक्र	उत्थानासन
ॐ अर्काय नमः ।	जो प्रशंसा व महिमा के योग्य है।	विशुद्धिचक्र	हस्तोत्थानासन
ॐ भास्कराय नमः ।	जो ज्ञान व ब्रह्माण्ड के प्रकाश को प्रदान करने वाला है।	अनन्तचक्र	प्रणामासन

ध्यान करना चाहिए सदा म.डल के मध्य में स्थित सूर्य भगवान का नाराय.। कमल में सन्निविष्ट हुए ऐसे प्रतीत होते हैं। जिस प्रकार बालों को धार.। किए हुए गज़ले में हार को धार.। किए हुए स्व.मिय शरीर से युक्त शङ्ख और चक्र को धार.। किए हुए भगवान विष्णु सूर्य नमस्कार की 12 स्थितियां

स्थिति 1: प्रणामासन

दोनों पैरों को एक साथ रखते हुए सीधे खड़े हो जाएं और दोनों हथेलियों को छाती से सामने नमस्कार की मुद्रा द्वच्येपजपवर्द में जोड़ें। लंबी गज़हरी स्वास बाहर छोड़े। हथेलियों की इस मुद्रा तथा उसके छाती पर पड़ने वाले प्रभाव के प्रति सजगता को बढ़ाएं।

स्थिति 2: हस्त उत्थानासन

हथेलियों को बाहर की ओर रखते हुए भुजाओं को सिर के ऊपर उठाएं। पीठ को धनुशाकर बनाते हुए सिर तथा ऊपरी धड़ को आरामदायक स्थिति तथा पीछे की ओर झुकाएं। इस स्थिति में आते हुए श्वास अंदर लें।

Yoga in Modern Era

स्थिति 3 : पादहस्तासन

सामने की ओर झुकते जाएं जब तक कि अंगुलियों या हथेलियां पैर के पंजों के बगल में भूमि से स्पर्श न करने लगे। घुटने से नाक को स्पर्श न करने लगे। घुटने से नाक को स्पर्श करने का प्रयास करें, लेकिन पैरों को सीधा रखें। अधिक जोर न लगाएं। इस स्थिति में आते हुए श्वास बाहर छोड़ें।

स्थिति 4: अश्व संचालनासन

बाएं पैर को यथासंभव पीछे फैलाएं। दाएं घुटने को मोड़ें, पंजा अपने स्थान पर ही रहने दें।

बाएं पैर की उंगलियां तथा घुटना भूमि से सटाकर रखें। श्रोणि प्रदेश, श्वास इवतद्ध को आगे लाएं। कमर को धनुषाकार बनाते हुए सिर को पीछे की ओर ले जाएं।

स्थिति 5:

दाएं पैर को पीछे लाकर बाएं पैर के बगल में रखें। नितंबों, म्पचेद्ध को ऊपर उठाएं और सिर को भुजाओं के बीच में ले जाएं। सिर अधिक से अधिक आगे की ओर झुकाएं और घुटनों की ओर देखें। पैर तथा भुजाएं सीधी रखें। एड़ियों को भूमि से स्पर्श कराएं।

स्थिति 6: अष्टांग नमस्कार

घुटनों को मोड़ते हुए शरीर को भूमि से सटाएं। अंतिम स्थिति में दोनों पैरों की अंगुलियां दोनों घुटने से सीनाए दोनों हथेलियां तथा तुड़डी द्विपर्व भूमि को स्पर्श करने चाहिए। नितम्बों व कमर को भूमि से थोड़ा ऊपर रखें। श्वास रोककर रखें।

स्थिति 7: भुजंगनासन

जांघों को भूमि से सटाएं तथा सीना आग्रे ऊपर की ओर लाएं। हाथों को सीधा करते हुए शरीर को कमर से ऊपर उठाएं तथा सिर को पीछे की ओर ले जाएं। इस स्थिति में मेरुदंड धनुषाकार बन जाएगा एवं सिर ऊपर की ओर रहेगा।

स्थिति 8: पर्वतासन

यह स्थिति 5 की पुनरावृत्ति है। नितम्बों को ऊपर उठाते हुए पर्वतासन में जाएं। सिर दोनों भुजाओं के बीच में लाएं। घुटने सीधें रखें। अंतिम स्थिति में पैर तथा भुजाएं सीधी रखें। एड़ियों को भूमि से स्पर्श कराएं तथा श्वास बाहर छोड़ें।

स्थिति 9: अश्व संचालनासन

यह स्थिति 4 की पुनरावृत्ति है। दायां पैर आग्रे ले जाएं तथा पंजे को दोनों हाथों के बीच में रखें। बायां घुटना जमीन से सटा दें। सिर को आसमान की ओर कर ऊपर की देखें। इस स्थिति में आते समय श्वास अंदर लें।

स्थिति 10: पादहस्तासन

यह स्थिति 3 की पुनरावृत्ति है। बाएं पैर को दाएं पैर की बगल में ले जाएं। पैरों को सीधा रखते हुए आग्रे की ओर झुकें। सिर को घुटनों के पास लाने का प्रयत्न करें। इस स्थिति में आते समय श्वास बाहर छोड़ें।

Yoga in Modern Era

स्थिति 11: हस्त उत्तानासन

यह स्थिति 2 की पुनारावृत्ति है। हाथों को सिर के ऊपर ले जाकर पीछे की ओर मुड़ते हुए हस्त उत्तानासन की स्थिति में आएँ। इस स्थिति में श्वास अंदर ले।

स्थिति 12: प्रणामासन

यह स्थिति 1 की पुनारावृत्ति है। नमस्कार की मुद्रा में हाथों को सीने के सामने मिलाकर सीधें खड़े हो जाएँ। पूरे शरीर को शिथिल करें। इस स्थिति में लौटते समय श्वास बाहर छोड़े।

साराश

सूर्य नमस्कार की उपरोक्त बारह स्थितियाँ हमारे शरीर को संपूर्ण अंगों की विकृतियों को दूर करके निरोग बना देती हैं। यह पूरी प्रक्रिया अत्यधिक लाभकारी है। इसके अभ्यासी के हाथों-पैरों के दर्द दूर होकर उनमें सबलता आ जाती है। गर्दनए फेफड़े तथा पसलियों की मांसपेशियां सशक्त हो जाती हैंए शरीर की फालतू चर्बी कम होकर शरीर हल्का-फुल्का हो जाता है।

सूर्य नमस्कार के द्वारा त्वचा रोग समाप्त हो जाते हैं अथवा इनके होने की संभावना समाप्त हो जाती है। इस अभ्यास से कब्ज आदि उदर रोग समाप्त हो जाते हैं और पाचनतंत्र की क्रियाशीलता में वृद्धि हो जाती है। इस अभ्यास के द्वारा हमारे शरीर की छोटी-बड़ी सभी नस-नाड़ियां क्रियाशील हो जाती हैंए इसलिए आलस्यए अतिनिद्रा आदि विकार दूर हो जाते हैं। सूर्य नमस्कार की तीसरी व पांचवीं स्थितियां सर्वाइकल एवं स्लिप डिस्क वाले रोगियों के लिए वर्जित हैं।

सूर्य नमस्कार के लाभ हमारे शरीर को स्वस्थ और मन को शांत रखते हैंए इसीलिए सभी योग विशेषज्ञ सूर्य नमस्कार के नियमित अभ्यास पर विशेष बल देते हैं। सूर्य नमस्कार योगासनों में सर्वश्रेष्ठ है। यह अकेला अभ्यास ही साधक को सम्पूर्ण योग व्यायाम का लाभ पहुंचाने में समर्थ है।

आदित्यस्य नमस्कारान् ये कुर्वन्ति दिने दिने।

आयुः प्रज्ञा बलं वीर्यं तेजस्तेषां च जायते ॥

(जो लोग प्रतिदिन सूर्य नमस्कार करते हैं। उनकी आयु, प्रज्ञा, बल, वीर्य और तेज बढ़ता है।)

संदर्भ—

1. आनंद, श्री द कम्पलीट बुक आप योग, हरमोनी ऑफ बाड़ी एण्ड माईड, ओरियन्ट पेपर बैक, मदरसा रोड़ कशमीरी गेट, दिल्ली 1999।
2. आईगर, बी के ए लाईट ऑन योगा, ग्रेट ब्रिटेन, जार्ज एलन तथा अर्नावन 1982।
3. शर्मा, पी.डी. योगा योगासन एंड प्राणायाम फॉर हैल्थ, नवीन पब्लिकेशन (ई.) लि. अहमदाबाद 1984।
4. सरस्वती, स्वामी सत्यमानंद — आसन, प्राणायाम, मुद्र बांदा, बिहार स्कूल ऑफ योगा,

Yoga in Modern Era

गंगा दर्शन मुंगेर बिहार, इंडिया 1995।

6. RK, Sehgal N, Yoga for body, mind & soul, Academic Discourse, Vol-9, issue-2, pp 70-73, S.A. Jain College, Ambala City, Haryana (2020)
7. Phor RK, Important of yoga in Physical Education and Sports Academic Discourse, Vol-2, issue -2, S.A. Jain College, Ambala City, Haryana (2020)
8. Sing R, Kang H.S. Kumar R, “Comparative Study of Isometric Exercise, Yoga and Combination training on percent fat on collge males” vol 4, pp.68. Journal of Global Research is Analysis.
9. www.yogavidya.com