



Surya Namaskar for Students

Subhash Khardekar



सूर्यनमस्कार- छात्रों के लिए.

प्रकाशक-

श्रीसूर्यस्थान समर्थ विद्यारोग्य केंद्र, नासिक.(एफ-११९३४ नासिक) 'काशिवंत'

पाटील लेन - ४, कॉलेज रोड नासिक - ४२२००५

दूरध्वनी- ०२५३ २५७४२९३ भ्रमणध्वनी- +९१९४०३९१४३७४

पूरी स्वास्थ्य की जमानत पंद्रह मिनट के भीतर. हर दिन.

लेखक- सुभाष भगवंतराव खर्डेकर

'काशिवंत' पाटील लेन - ४, कॉलेज रोड, नासिक - ४२२००५

दूरध्वनी- ०२५३ २५७४२९३ भ्रमणध्वनी- +९१९४०३९१४३७४

अक्षर जुळणी- टंकलेखन - सुभाष भगवंतराव खर्डेकर

आसनस्थिती रेखाटन. श्री. पुनर्वसु कमलाकर जोशी निवृत्त अधिकारी, मध्य रेल्वे,

'सोनाई' नासिक- 422005

छायाचित्र- सौ. सुनंदा सुभाष खर्डेकर

पूरक व्यायाम छायाचित्र- श्री. राजेश रमेश दिमोठे.

© सभी अधिकार लेखकके आधिन.

प्रकाशक- श्रीसूर्यस्थान समर्थ विद्यारोग्य केंद्र, नासिक.(एफ- ११९३४ नासिक)

'काशिवंत' पाटील लेन - 4, कॉलेज रोड, नासिक - ४२२००५

दूरध्वनी-०२५३ २५७४२९३ भ्रमणध्वनी- +९१९४०३९१४३७४

मुखपृष्ठ, टंकलेखन, सजावट- सुभाष भगवंतराव खर्डेकर

प्रथमावृत्ती प्रकाशन- २६ जानेवारी २००६ सूर्यनमस्काराचे संकेतस्थळ

इंटरनेटवर प्रसिद्ध केले.

पुस्तक सेवा मूल्य- विनामूल्य

वितरण व्यवस्था

श्रीसूर्यस्थान समर्थ विद्यारोग्य केंद्र, नासिक.(एफ- ११९३४ नासिक) 'काशिवंत'

पाटील लेन -४, कॉलेज रोड, नासिक - ४२२००५

दूरध्वनी- ०२५३ २५७४२९३ भ्रमणध्वनी- +९१९४०३९१४३७४

पुस्तक मागणी-

E-mail-info@suryanamaskar.info

E-mail- suhashkhardekar@gmail.com

॥श्रीरामसमर्थ॥

मुखपृष्ठ

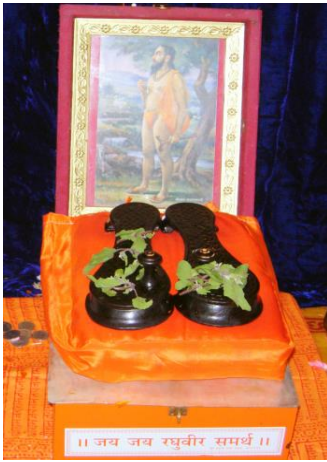
सूर्यपंचायतन में पाँच देवता हैं- भगवान विष्णु, भगवान सूर्यनारायण, भगवान शंभूमहादेव, आदिशक्ती पार्वती और भगवान गणेश. अपनी अपनी श्रद्धा और आस्थासे हम सब इन देवताओंका पूजन करते हैं. पुरी मानव जाति उनकी आस्था के अनुसार विभाजित है - जो संप्रदाय भगवान विष्णु की पूजा करता है उसको वैष्णव कहा जाता है, जो संप्रदाय भगवान सूर्यनारायण की पूजा करता है उसको सौर कहा जाता है. जो संप्रदाय भगवान शंकरजी की पूजा करता है उसको शैव कहते हैं.

भगवान विष्णु विश्वकी धारणा करते हैं. सृष्टीका निर्माण करते हैं. उनके मुकुटमे मयूरपंख विराजित हैं. सूर्य भगवान सबका पोषण करते हैं. जीवप्राणियोंका, मनुष्यजातीका जीवन बनाए रखते हैं. पुरे ब्रह्मांडका संचलन करत है. भगवान शिवजीका प्रभाव जन्म-मृत्युके चक्रपर हैं. उनका तांडव नृत्य प्रलयकारी होता है. उनके हात मे डमरू आवश्य देखनेको मिलेगा. आदिमाया/ आदिशक्ती भगवानकी सृजनकी शक्ती है. सामर्थ्यके साथ शक्तीका योग होना यह उत्पत्तीका कारण हैं. त्रिशूल आदिमाया की निशानी है. भगवान गणेश बुद्धिके देवता हैं. परमानन्द और परमसत्यका ज्ञान प्रदान करते हैं.

भगवानकी पूजा-आराधना यह धर्मकार्य हैं. भगवानने हमे निश्चित रूपसे कुछ जीवन का मिशन दिया है. यह कार्य दिललगाकर करना यही भगवानकी आराधना है. सच्चे दिलसे किया हुआ कार्य उनको अर्पण करना यही भगवानकी पूजा है. कार्य और कार्यफलका भोग समर्पित करना यही धर्मयज्ञ हैं. कार्य तीन प्रकारके हैं- नित्यकर्म, नैमित्तिक कर्म और स्विकृत कर्म. सूर्यनमस्कार नित्यकर्म है. नियमितरूपसे रोजाना हरएकको इस प्रकारका कार्य करना अनिवार्य हैं. यदि आप न-करे, ना-माने तो पकृती आपको दंड करेगी. आपके शरीर मनको दंड मिलेगा. आपके साथ

होनेवालोंकोभी दंड मिलेगा. भोजन करना या रातको निंद लेना यह नित्यकर्म हैं. आराम करनेके लिए मुलायम बिस्तर की जरूरत नहीं है. निंद आनेपर पथरीले जमिनपर आरामसे गहरी निंद ले सकते हैं. भूख लगनेपर खानेयोग्य कौनसीभी चीज खाकर भूक मिटा सकते है. कटोरीमे खाओ या सोनेकी प्लेटमे इससे कोई फरक नही पडता. भोजन या निंद के बिना आप बच नही सकते. भूखे हो तो किसीको सुन नही पाओगे. कोई समझानेकी कोशिश करेगा तो उसपर घुस्सा करोगे. रातको निंद नही और दिनमे कार चलाते हो तो सब, कारके अंदरवाले और बाहरवाले, खतरेमे हैं.

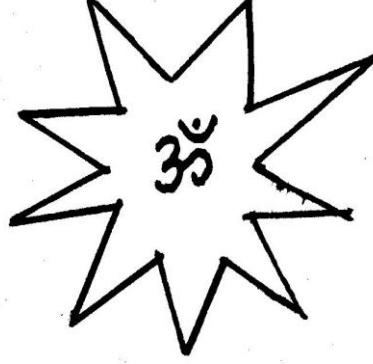
सूर्यनमस्कार नित्यकर्म है. हम सब उससे दूर जा रहे है. हमारा स्वास्थ्य खतरेमे है. यह खतरा घरवालोंकी चिंता बढाता है. सूर्यनमस्कार/ बलोपासना का अभाव यह हरएक बिमारीका कारण है. यदी स्वस्थ-शांत रहना हो, दवा-दारुसे छुटकारा चाहते हो तो सूर्य नमस्कार अपनाओ. सूर्यपंचायतनकी पूजा करनेवाले सबलोगोंने- बच्चा-बूढा, स्त्री-पुरुष, अमिर-गरीब, हरएक जाती, भाषा, पंथ, प्रदेश- सुबह सूर्यनमस्कार करना चाहिएँ. सूर्यनमस्कार यह एक साधना है जिससे हम सूर्यस्थित भगवान विष्णू या सूर्यस्थित भोले शंकरजीका अर्चन कर सकते है. यह आदिशक्ती की उपासना है, सौरशक्ती की उपासना है. श्रीदासबोधमे लिखा है-



पशुपति श्रीपति आणी गभस्ती।
यांच्या दर्शने दोष जाती ।
तैसाची नमावा मारुती। नित्य नेमे विशेष
॥(दासबोध ४-६-६)

॥जय जय रघुवीर समर्थ॥

सूर्य नमस्कार- छात्रों के लिए.



आदित्यानामहं विष्णुर्जोतिषां रविरंशुमान् ।
मरीचिर्मरुतामस्मि नक्षत्राणामहं शशी ॥२१॥

श्रीमद्भगवद्गीता अध्याय १०

अदिति के बारह बेटों के बीच मैं विष्णु,
आकाश के ग्रहगोल समुह के बीच मैं मैं सूर्य,
49 वयुदेवता के बीच मरिची मैं,
आकाश में तारों के समूह के बीच चंद्रमा मैं ही हूँ.

एक विचार शलाका
नानू और मनु के लिए
सुभाआबा.

सुभाष भगवंतराव खर्डेकर

दूरभाष: +91 253 2574293 भ्रमणध्वनी-+९१९४०३९१४३७४

'काशिवंत', पाटिल लेन-4, कालेज रोड, नासिक. 422005

रोड, नासिक - 422005

YOUTUBE- SURYASTHAN SAMARTH

E-mail: info@suryanamaskar.info

subhashkhardekar@gmail.com

॥श्रीरामसमर्थ॥

अर्पण

मेरे सभी छात्र,
उनके पुत्रपौत्र,
सूर्य नमस्कार,
दैनिक साधना करनेवाले,
सभी साधक,
आपके अंगभूत-
सूर्यतेज-आत्मारामको
सादर समर्पित.
॥जय जय रघुवीर समर्थ॥



सभी अधिकार सुरक्षित.

श्रीसूर्यस्थान समर्थ विद्यारोग्य केंद्र, नासिक.
'काशिवंत' पाटील लेन - ४, कॉलेज रोड,
नासिक - ४२२००५

खर्डकर सुभाष भगवंतराव.

मूलतः एक उच्च माध्यमिक स्कूल के अध्यापक.

पोस्ट स्नातक के उपरांत जूनियर कॉलेजमें पदोन्नती.

स्काउटर के रूप में अपनी सेवा के कार्यकाल के दौरान काम.

नासिक जिला स्काउट सचिव.

महाराष्ट्र राज्य माध्यामिक व उच्च माध्यमिक शिक्षण मंडळ, पुणे लेखक

सूची पर अंग्रेजी विषय के विशेषज्ञ के रूप में समावेश.

श्री डी. डी. बिटको बाँइज हायस्कूल और जूनियर कॉलेज नासिक. उपप्राचार्य

पदसे सेवानिवृत्त.

छात्रों के साथ भाईचारे का और मैत्रीपूर्ण संबंध.

यह संकेतस्थल सिर्फ एक प्रयास- उन्हें सूर्यनमस्कार के लिये प्रेरित करने के लिए, स्वस्थ और सफल जीवन व्यतीत करने के लिए.

॥श्रीरामसमर्थ॥

संदर्भग्रंथसूची

- श्रीमद्भगवद्गीता (14) गीताप्रेस, गोरखपुर- 273 005
आँठवा संस्करण सं. 2054
- अध्यात्म ज्योतिष विचार ह. ने. काटवे.
नित्यकर्म-पूजाप्रकाश (592) गीताप्रेस, गोरखपुर- 273 005 तीसवाँ
संस्करण सं. 2060
- योग साधना स्वामी रामदेव. दिव्यप्रकाशन, दिव्य योग
मंदिर ट्रस्ट, कृपालु बागआश्रम, कनखल,
हरिद्वार- 249 408 उत्तराचज. मे 2006
- जीवन-सुधा श्रीसमर्थ विद्यापीठ, श्रीसुंदर मठ,
शिवथरघळ. मार्च 2006
विकृतिविज्ञान रानडे परांजपे साठे.
प्रकाशक-को.द. नांदुरकर, अनमोल प्रकाशन,
683 बुधवारपेठ, पुणे- 411 030 पुर्नमुद्रण-
मार्च 1982
- माझा साक्षात्कारी हुदरोग अभय बंग. प्रकाशक- दिलीप माजगावकर.
राजहंस प्रकाशन, 1025, सदाशिव पेठ, पुणे-
411 030 ऑगस्ट 2006
- अँक्युप्रेशर एक वरदात श्री. गोकुळ साळुंखे. प्रकाशक- अनिल रघुनाथ
फडके. मनोरमा प्रकाशन, 102 सी,
माधववाडी, खोली नं. 19, मुंबई मराठी
ग्रथसंग्रहालय मार्ग, दादर (मध्य रेल्वे)
स्टेशन समोर, दादर, मुंबई- 400 014

जुलै 2006

Sooryanamaskar Dr. Shriram Risbood Published by Dr Shriram Risbood, 2/ 32, Chittaranjan Nagar, (M.I.G.), Rajwadi] Mumbai- 400 077

Suryanamaskar An Elixir of Life

Dr. Chetan Chitalia Published by Anil Raghunath Phadke, Manorama Prakashan, 102/C Madhavwadi, Room No. 11, Mumbai Marathi Granthasangrhalaya Marg, Opp. Dadar (Central Railway) Station Dadar, Mumbai- 400 014 July 2004

सूर्यनमस्कार हरि विनायक दात्ये. प्रकाशक- बलवंत शंकर दाते, 1847, सदाशिव पेठ, पुणे- 411 030 जुलै 1995

सूर्यांक 53 वर्षका विशेषांक (791) गीताप्रेस, गोरखपुर- 273 005
जानेवारी 1979

सूर्यनमस्कार स्वामी सत्यानंद सरस्वती. प्रकाशक- योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर, भारत. पुर्नमुद्रण- 2007

आसन प्रणायाम मुद्राबंध स्वामी सत्यानंद सरस्वती. प्रकाशक- योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर, भारत. सप्तदश संस्करण- 2005

सूर्यनमस्कार श्री. विश्वास मंडलीक. प्रकाशक- 'योग चैतन्य' प्रकाशन विभाग, कल्पना नगर, नासिक- 400 005
तृतीय आवृत्ती- 2006

सूर्यनमस्कार कै; भवानराव पंतप्रतिनिधि राजेसाहेब, संस्थान औध मुद्रक व प्रकाशक- श्री वसंत गणेश देवकुळे. व्यवस्थापक- चित्रशाळा प्रेस, 562 सदाशिव पेठ, पुणे- 411 030 दासनवमी 1891

सूर्यास नमस्कार श्रीमंत बाळासाहेब पंत संस्थान औध. मुद्रक व प्रकाशक- श्री वसंत गणेश देवकुळे. व्यवस्थापक- चित्रशाळा प्रेस, 562 सदाशिव पेठ, पुणे- 411 030

सूर्यनमस्कार

आप्पा पंत. मराठी अनुवाद- ज.अ. कुलकर्णी,
प्रकाशक- सौ. सविता जोशी. उत्कर्ष पकाशन, 701,
डेक्कन जिमखाना, पुणे- 411 004 सहावी
आवृत्ती- 2006

Know Your Body

A Reader's Digest Guide. RDI Print and
Publishing Pvt. Ltd. Orient House, Adi
Marzban Path, Mumbai- 400 001 2nd edition.

YOGA

Vivekanand Kendra Prakashan Trust, 5.
Singarachari Street, Triplicane, Chennai-
600005 Reprint- July 2006

Research paper-

**ENERGY COST AND CARDIORESPIRATORY CHANGES DURING
THE PRACTICE OF SURYA NAMASKAR**

By Defence Institute of Physiology & Allied Science,
Lucknow Road, Timarpur, DELHI - 110 054

॥श्रीरामसमर्थ॥

नमन हरी-हर-आदित्यको

अलंकारः प्रियो विष्णु जलधारा शिव प्रीयाः
नमस्कारः प्रियो भानु ब्राह्मणो मधुरः प्रीया ॥

मतलबः

भगवान विष्णुकी पूजा गहनोंसे होती है.
भगवान शिवकी पूजा जलाभिषेकसे होती है.
सूर्य भगवानकी पूजा सूर्य नमस्कारसे होती है.
और मिठाईसे ब्राह्मणको प्यार होता है.

महत्वः

भगवान विष्णु की पूजा अपने कार्यसे होती है. यह स्विकृत कार्य बड़ी श्रद्धा शुचिता सच्चाई से करना चाहिए. पूजाकी सब चीजें साफ और शुद्ध होनी चाहिए. तुम्हारा कार्यभी सूर्ण के रूपमें शुद्ध होना चाहिए. सभी लोगोंके लिए आकर्षक और उत्कृष्ट होना चाहिए. अग्नीसे सोना शुद्ध होता है. सूर्यतेज विचार और कर्मकी अशुद्धियोंको हटादेता है क्योंकि अग्नी सूर्यकाही रूप है. पवित्र कार्य दिल लगाकर पूरी क्षमतासे करो. यश-किर्ती-सुख का अनुभव करो. यह सुख और समुद्धी भगवानको अर्पित कर दो. सच्चायी के बुनीयादपर कमाया धन / आभूषण भगवानको समर्पित कर दो.

हर काम में उत्कृष्टता प्राप्त करने में आपका प्रयास पानी के प्रवाह की तरह होना चाहिए. आपकी प्रगती प्रवाहशील नदी के बहाव की तरह गंतव्य की ओर हमेशा चलती रहे. पानीका दुसरा नाम जीवन है. पानी जीवन शक्ति है. अपने कार्यसे दूसरोंको जीवन मिले. अपने सभी प्रगतीके प्रयास पानीके तरह थंडे दिलसे करो. पानी और शीतलता एकरूप है. उनको

अलग कर ही नहीं सकते. अच्छा कार्य करते हो तो मनमे कोई तनाव नहीं है. परिणामके बारेमे चिंता नहीं है. भगवानपर विश्वास रखो. तान-तनाव-चिंता उसपर छोड़ो. कार्यका परिणामस्वरूप यश उसेही समर्पित करो. नित्य स्वस्थ शांत रहो. आगे बढ़ते रहो.

भानुका अर्थ है तेज. सूर्यतेज. सूर्यतेजही हमारा प्राण है. सूर्यतेजके अभावसे हमारा शरीर ठंडा पड़ेगा. यह शरीर एक मिट्टी के बर्तन की तरह है. उसे सूर्यतेजमे, सूर्य की गर्मी में सेंकना. सूर्यतेज भारी मात्रा में अपने शरीर में प्राप्त करने के लिए कोशिश करना. सूर्यतेज आपके शरीरको मजबूत और बलवान बनाएगा. परमात्मा द्वारा सौंपा हरएक कार्य दृढतापूर्वक कर पाओगे. इसलिए सुबह सुबह रोज सूर्यनमस्कार का अभ्यास करो. सूर्यनमस्कार सूर्यनारायणकी असली पूजा है. सूर्यभगवान ऊर्जा शक्तिका स्रोत है. बलदंड बननेके लिए सूर्यनमस्कार साधना करो. सूर्यभगवानका आशिष पानेके लिए उसकी आराधना सूर्यनमस्कारसे करो.

जो ब्रह्म जानता है उसे ब्राह्मण कहा जाता है. ब्रह्मतत्त्व / परमब्रह्म विश्वव्याप्त है. यहि परमात्मा संपूर्ण ब्रह्मांडका संचलन-भरण-पोषण करता है. हमारे शरीरमें जो उर्जा-चैतन्य-प्राण हैं वह सूर्यस्वरूप है. परब्रह्मका निवास हमारा शरीर है. हरएक जीवमें उसका निवास है. जो इन बातों को जानता है वह ब्राह्मण है. वह सबको अमृतानंद वितरित करता है. उसकी वाणीमे मिठास होती है. वह सबसे न्यारा और प्यारा व्यक्ति होता है. सब लोक उसे चाहते हैं. उसका आदर सत्कार करते हैं. उसे मिठाईयाँ भेंट करते हैं.

॥जय जय रघुवीर समर्थ॥

॥श्रीरामसमर्थ॥

विषय सूची

कवर पेज

सूर्य नमस्कार- छात्रों के लिए.

अर्पण, लेखक के बारे में

संदर्भग्रंथसूची

नमन हरी-हर-आदित्यको

विषय सूची

मेरी विचार धारा

सूर्यनमस्कार

ॐ मित्राय नमः

ॐ रवये नमः

ॐ सूर्याय नमः

ॐ भानवे नमः

ॐ खगाय नमः

ॐ पूष्णेनमः

ॐ हिरण्यगर्भाय नमः

ॐ मरिचये नमः

ॐ आदित्याय नमः

ॐ सवित्रे नमः

ॐ अर्काय नमः

ॐ भास्कराय नमः

हरएक स्थिति चार भागों में

बीजाक्षरमंत्र

सूर्यनमस्कार व्यवहारिक दिशानिर्देश / सूर्यनमस्कार मार्गनिर्देश

शक्ति-क्षमता पानेकी विधि / उत्कृष्टता के लिए एक कदम आगे

निमंत्रण- सहभाग के लिए
सूर्यनमस्कार की पहचान / अनुभव- सूर्यनमस्कारका
मार्गनिर्देश- प्रतिभागियों के लिए
अपनी तरक्की को पहचानो
आमंत्रण- शामिल होने के लिए
प्रथम भागीदार संस्थाओं की सूची
इस वर्ष के लक्ष्य 2009-10

पूरी समझ के साथ लेख पढ़ो.
उसके महत्व का एहसास करो.
सूर्य नमस्कार का दैनिक अभ्यास करो.
सूर्य नमस्कार का मुखपत्र बनो.
सूर्य नमस्कार का अभ्यास करने के लिए दूसरों को
अपील करो.
लेख डाउनलोड करो.
प्रिंटआउट निकालो.
अपने दोस्तों के बीच वितरित करो.
॥जय जय रघुवीर समर्थ॥

प्रकाशन अधिकार सुरक्षित.
श्रीसूर्यस्थान समर्थ विद्यारोग्य केंद्र, नासिक.
'काशिवंत' पाटील लेन - ४, कॉलेज रोड,
नासिक - ४२२००५

॥जय जय रघुवीर समर्थ॥

॥श्रीरामसमर्थ॥

मेरी विचार धारा

प्रियछात्र,

यह एक अच्छी तरह से ज्ञात तथ्य है कि सूर्यनमस्कार सभी, जवान और बूढ़े, पुरुषों और महिलाओं के लिए एक चौतरफा व्यायाम है। यह सच सूरज के सरीखा सत् और स्पष्ट है। सूर्यनमस्कार का प्रभाव साबित करने के लिए उसका प्रचार-प्रसार करना कदापि आवश्यक नहीं है। पुरी जानकारी के साथ सूर्यनमस्कार का वास्तविक- यथातथ्य अभ्यास एकही दिन करो। आपको सबूत मिल जाएगा। सूर्यनमस्कार आपकी शरीर पुष्टि कैसे करता है उसका सबक मिलेगा। आपकी इच्छा और उचित मार्गदर्शन इसके लिए अनिवार्य है।

श्री शेजवळ सर मेरे शिक्षक हैं। उनकी उम्र सत्तर और चार (74) सालकी है। आजही प्रातःसमय मे सूर्यनमस्कार का अभ्यास उनका दैनंदिन व्यवहार है। उनकी शिक्षा मेरे सूर्यनमस्कार कार्यके प्रेरणा का स्रोत है। मेरा पहिला प्रयास था पोतियोंको सूर्यनमस्कार सिखानेका। लेकिन पहले ही दिन मेरे अज्ञानका मुझे अहसास हुआ। सूर्यनमस्कार का अभ्यास बढाओ, पढाई करो, सोचो, समझो, साधना बढाओ यह मेरी पहली सीख थी। पोतियोंके सवाल, किताबे पढना, उसपर विचार पुनर्विचार करना शुरू हुआ। आजभी जारी है। इसका नतिजा तुम्हारे हाथ में है- वेब साइट के रूप में- 'छात्रों के लिये सूर्यनमस्कार'.

सूर्यउपासना विश्वमान्य है। सब धर्ममें इस उपासनाको प्रथम मान्यता है। सूर्य नमस्कार दैनिक अभ्यास करने के लिए आप को प्रेरित करने हेतु इस मुफ्त वेब साइट का www.suryanamaskar.info निर्माण किया है। सूर्य नमस्कार सभी आयु वर्ग के सभी स्त्री-पुरुष लोगों के लिए सबसे अच्छा व्यायाम है। इसका अभ्यास हमारे शरीर आत्मा और मन पर गहरा असर करनेवाला एक वास्तविक प्रशिक्षण है। 'ग्लोबल सूर्य नमस्कार दिन' के रूप

में रथसप्तमी का त्यौहार पूरी दुनीयामें मनाया जाता है. मैं बहुत खुश हूँ कि इस शुभ दिन पर पूर्व प्रधानाचार्य श्री शेजवळसरजीने इस वेब साइट का उद्घाटन किया.

हरदिन सूर्यनमस्कार का अभ्यास करनेके लिए निम्नलिखित उपयोगी और उपयुक्त जानकारी इस साइटपर शामिल है. बारह सूर्यमंत्र और आकाशस्थित सूर्य की चेष्टा इनकी जानकारी और उनका संबंध, शरीर के सप्त चक्र, उनका शरीर में स्थान, उनका मुलतत्व का अधिष्ठान, सूर्यनमस्कार आसन में उनका प्रभाव, शरीरपर होनेवाला असर, शरीर स्वास्थ्य पर उनका प्रभाव इत्यादि बताया गया हैं. उर्जाचक्र प्रत्येक आसन का प्रतिनिधित्व करता है. इसपर ध्यान एकाग्र करना है. इसको जगाना है. शरीर के विशेष अंग में दबाव या खिंचाव महसूस करना है. उर्जाचक्र और चाप-खिंचाव ये सूर्यनमस्कार के दो गाइड हैं. उनके सुझावों का ध्यान रखो. आपको सफलता जरूर मिलेगी. सूर्य नमस्कार संबधित व्यायाम प्रकार, साँस-अभ्यास, बीजाक्षर मंत्र, सूर्यनमस्कार मार्गनिर्देश, व्यावहारिक सुझाव इत्यादि जानकारी यहा शामिल हैं. इससे आपका सूर्य नमस्कार का अभ्यास निर्दोष रहेगा. सूर्य नमस्कार साधना में आपकी सफलता देखनेके लिए पंजीकरण और मासिक रिपोर्ट फार्म शामिल किया हैं.

जलद विकास आधुनिक समय का नारा है. हर व्यक्ति को अपना मूल्य स्थापित करने के लिए बड़ी यातायात करनी पडती है. भाग-दौड के लिए दिनका समय पूरा नहीं होता तो रातकी निंद और शांती का समय इसमें ही लगा देते हैं. जीवित रहनेके लिए कुछ काम-धंदा तो करना पडता है. काम कैसा भी हो, हर प्रकारका उत्तरदायित्व और मरणांतक प्रतियोगिता का बोझ सिरपर लेकर बड़ी रफ्तार से दौड करनी पडती है. इससे शरीर स्वास्थ्य कम होते जाता है और कइ बिमारियों को बढ़ावा मिलता हैं. बिमारियों की सूची बहुत ही लंबी है. उसे मैं दोहराना नहीं चाहता. लेकिन दावेके साथ कहता हूँ कि सूर्य नमस्कार की दैनिक साधनासे आप स्वस्थ और खुश रहते है, सब विकार-व्याधी आपसे दूर रहती हैं, आनंद और

सफलता का रास्ता प्राप्त होता हैं. इस सच्चाई का आप खुद अनुभव कर सकते हैं. कम से कम एक महीने के लिए रोजाना, नहानेके बाद, पंधरा मिनट में तीन सूर्य नमस्कार का अभ्यास बड़ी सावधानीसे, संध गतीसे, परिणामका अनुभव लेते हुए करो. अभ्यास अनुभव बढ़नेके साथ सूर्य नमस्कार की संख्या भी बढ़ेगी- बारा तक पहुंचेगी, समय की अवधी उतनी ही रहेगी. मास पुरा होनेसे पहले ही सूर्यनमस्कार से आपका प्यार हो जाएगा! सदाकेलिए !!

यह एक निःशुल्क वेब साइट है. इसको आपके संगणकपर लोड करनेके लिए या इसकी प्रिंट निकालने के लिए अलग मूल्य भेजना नहीं पड़ेगा. आप सब विद्यार्थी सूर्य नमस्कार का अभ्यास अपनाएँ, यही मेरी उम्मीद हैं. मैं आप को और आप के सभी मित्रपरिवारको सूर्य नमस्कार के अभ्यास में सफलता की कामना करता हूँ. सूर्य नमस्कार अध्ययन में यदि आपको कोई समस्या है तो किसी भी समय मुझसे संपर्क करो.

सूर्य नमस्कार दैनिक साधना से आप सबको स्वास्थ्य, खुशी और हर क्षेत्र में सफलता मिले यही मरी प्रभुरामसे प्रार्थना है.

संध्या विधी यह सूर्य भगवान की पूजा करनेका बहुतही पुराना रिवाज हैं. इस बारेमे श्री. नितीन मोडकशास्त्रीजी (प्रपाठक संस्कृत वेद पाठशाला नासिक- 05) इनका उल्लेख करना चाहूँगा. एक लाख छात्रों को संध्या विधी सिखाने का संकल्प उन्होंने किया है. इस अनुष्ठान में मैं शामिल होने के लिए वरिष्ठ नागरिक , दादा-दादी को संध्या विधी सिखाना चाहता हूँ. दादा दिदी अपने पुत्र-पौत्रोंको यह विधी सिखायेंगे. उनका कार्य अर्थवाही होनेके लिए संध्या विधी के श्लोक, उनका अर्थ, अन्वयार्थ और व्यावहारिक दृष्टिकोण के बारेमे लिखनेका मानस भविष्य में है.

यह संकेत स्थळ विकसित करनेके लिए जिन्होंने प्रत्यक्ष या परोक्ष मदद की प्रोत्साहित किया उन सब व्यक्तियों को अभिवादन करता हूँ, उनका ऋण व्यक्त करता हूँ. उनमें से कुछ प्रातिनिधीक उल्लेख इस प्रकार के हैं.

आदरणीय श्री शेजवळ जे.टी. सेवानिवृत्त प्रधान आचार्य, श्री.डा.दे. बिटको
बॉइज हायस्कूल और ज्यूनियर कॉलेज,
नासिक- 422 002

कुमारी. वैदेही राहुल सालकाडे. मेरी बड़ी पोती. आयु: नौ
कुमारी. मानसी रंजीत श्रोत्रिय. मेरी पोती. आयु: चार
श्री. मनोजकुमार चव्हाणके. डिसिजन सॉफ्टवेअर प्रा. लि. वेब साइट
विकसित करना.

श्री. समर्थ सेवा मंडळ, सज्जनगड. छायाचित्रों का समावेश करनेकी अनुमती.
सौ. सुनंदा खर्डकर हिन्दी भाषांतर प्रथम वाचन.

श्री. पुर्नवसु कमलाकर जोशी. सेवानिवृत्त अधिकारी, सेंट्रल रेल्वे, 'सोनाइ'
नासिक- 05 आसनस्थिती रेखाटन.

श्री. दिलीप शर्मा सेवानिवृत्त अधिकारी, पाटबंधारे खाते, नासिक
प्रा. डॉ. विजय अवस्थी हिन्दि विभाग, एच.पी.टी. कालेज, नासिक.

श्री. नितीन मोडकशास्त्री. प्रपाठक, संस्कृत वेद पाठशाला, नासिक- 05

यह वेब साइट आपके लिए विकसित की है. इसे अधिक उपयोगी बनाने के
लिए आपकी टिपण्णी, सुझाव, शंका, अनुभव जरूर भेजे. इस से सबलोगोंको
फायदा होगा, अधिक मार्गदर्शन मिलेगा. इस वेब साइट का मूल्यांकन करने
के लिए यह एकही रास्ता है. आपको आश्वासित करता हूँ कि साइट को
प्रभावी बनानेके लिए आपके योग्य सुझावोंको इसमें शामिल किया जाएगा.

आभार (हिन्दी अनुवाद नेटपर लोड किया----

25 जानेवारी 2007

सुभाष भगवंतराव खर्डकर

रथसप्तमी

॥जय जय रघुवीर समर्थ॥

॥श्रीरामसमर्थ॥

प्रिय विद्यार्थी मित्र,

विद्यार्थी सूर्यनमस्कार करनेमें कुछ कठिनाइयाँ महसूस करते हैं। उनका अभ्यास दोषमुक्त होनेके लिए www.suryanamaskar.info में कई परिवर्तन किये हैं। आज गुरुपौर्णिमा, 18 जुलै 2008 इस शुभ अवसरपर यह संशोधित बदलाव नेटवर्क पर प्रकाशित किया गया है। यह बदलाव निम्न प्रकारका है।

1. इ -बुक के आवरण पृष्ठ पर सूर्यपंचायतनका प्रतीक है। पीछे के पृष्ठपर सूर्यपंचायतन, नित्यकर्म के बारेमें जानकारी है। सूर्य नमस्कार और उसका महत्व विस्तार से बताया गया है।
2. बीजाक्षर मंत्र के लिए एक पृथक अध्याय दिया है। बीजाक्षर मंत्र के साथ सूर्यनमस्कार का अभ्यास करनेका तरीका क्रमशः बताया है।
3. सूर्य नमस्कार कुल मिलाकर बारह स्थिति का हैं। हरएक स्थिति चार भागों में विभाजित करके उसका स्पष्टीकरण दिया हैं। हर एक का उद्देश निम्न प्रकार हैं।
 - ✓ आसनके इस शरीर स्थितीमें विशिष्ट मांसपेशियों पर दाब-तणाव का अनुभव करना। बाकी शरीर मे आराम-शांती महसूस करना।
 - ✓ श्वसन प्रणाली पर ध्यान लगाकर आसन स्थिती की उच्चतम अवस्था तक पहुँचना।
 - ✓ आसन स्थिती में शामिल उर्जाचक्र पर ध्यान लगाकर आसन स्थिती की उच्चतम अवस्था तक पहुँचना।
 - ✓ सांस लेना / छोडना, आसन क्रिया का समय ये दोनोंकी गति और ताल बनाए रखना।
4. रोगों को दूर रखनेके लिए सूर्यनमस्कार के साथ प्रणायाम के संयोग की अनिवार्यता और प्रणायाम के प्रकार इनकी जानकारी शामिल हैं।
5. 'निमंत्रण- सहभाग के लिए' यह एक नया आइटम है। यहाँ प्रतिभागियों के लिए पंजीकरण फॉर्म, मासिक रिपोर्ट, सूर्यदर्शन और

सूर्य नमस्कार अभ्यास के लिए निर्देश, आहार और भोजन की आदत, दैनंदिन कार्यका टाइमटेबल इसके बारेमे मार्गदर्शन किया हैं.

6. 'अपनी तरक्की को पहचानो' इसमें सूर्यनमस्कार के माध्यमसे शरीर स्वास्थ्य की पुष्टि आप खुद देख सकते हैं, अनुभव कर सकते है. संस्कृत श्लोक में टंकलेखन की गलतियों में सुधार लाया है.

यह और अन्य सारे परिवर्तन स्पष्ट रूपसे जानने के लिए वेब साइट पढनेका आपसे अनुरोध है. इस वेब साइट मे शामिल सूर्य नमस्कार अभ्यास की जानकारी और उसकी चर्चा-विवरण के बारेमें आपकी राय और आपके सुझावों का मुझे इंतजार है.

धन्यवाद.

गुरुपौर्णिमा 2008

सुभाष भगवंतराव खर्डेकर

॥जय जय रघुवीर समर्थ॥



॥श्रीरामसमर्थ॥

सूर्यनमस्कार

बहुत ही पुरानी बात है- छह हजार साल पहले की बात है आप के उम्रके (आठ सालसे बीसपच्चीस सालके) बच्चे अपने गुरु के निवासपर शिक्षा लेने जाते थे. गुरुकुल में शाही और धनवान परिवारके तथा सामान्य परिजन के बच्चे शिक्षा लेते थे. गुरुकुल में सभी शास्त्र, कला और व्यावसायिक पाठ्यक्रम का अभ्यास सिखाते थे. पाठ्य पुस्तक के रूप में धर्मशास्त्र की किताबें थी. शिक्षा का अंतिम लक्ष था 'दुनिया का अच्छा नागरिक' बनाना. उन दिनों में --- छह हजार साल पुराने काल में पहुँचने की कोशिश करो. अपने परिवारके के प्रिय और सम्माननीय रिश्तेदार, शुभचिंतक कौन थे, उनका नाम क्या था, उनके कारनामों क्या थे इन सबकी याद करने की कोशिश करो. अपने दादा-दादी या उनके दादा-दादी तक हमें थोड़ी जानकारी होती है. सो-डेढसो डसो सालका समय हम थोडाबहुत याद कर सकते है. इसके पहलेका समय हमारी सोच के बाहर है. लेकिन तुम्हारे पिताजी हजारो साल पुराने आपके कुल के मुलपुरुष को जानते है. आपके परिवारका गोत्र और गोत्रके प्रवर आपके कुलगुरु तथा कुल के आदि पुरुष इनके बारेमें पुरी जानकारी देते हैं. इन गुरुओं और उनके पूर्वजों ने वेदोंका ग्यान मुखोदगत किया, और उसे अगली पीढी के दिमाग में संरक्षित किया. यह सिलसिला आज भी चालू है. इसी कारण हम वेद वर्णित 'चौदह विद्या और चौसठ कला' को जान पाते हैं. हम सब इन विद्वानों के ऋण में हैं. उनके स्मृती को श्रध्दा-सम्मान के साथ से शत शत प्रणाम करते हैं.

उन दिनों में गुरुकुल के छात्रों का दिन सूर्योदयसे पहले शुरू होता था. उनका अध्ययन सत्र सूर्य नमस्कार (सूर्य भगवानकी पूजा), संध्या विधी और गायत्री जपसे शुरू होता था. आज हम सूर्यनमस्कार के बारेमें कुछ जानकारी लेने वाले हैं. सूर्यनमस्कार क्या है, कैसे और कब करते हैं इसकी जानकारी क्रमशः विभागशः लेनेकी कोशिश करेंगे.

सूर्य भगवान की प्रार्थना-

सुबह होने वाली है.

सूरज क्षितिज पर चढ़ रहा है.

आप नहाकर तैयार है.

सुबह की ठंडी हवा आपको पुलकित करती है,
ताजगी देती है.

आपके सीने में सुबह की ताजगी धीमे
गतीसे, पुरी तरह भर लो.

‘शक्ति-क्षमता पानेकी विधि’ इस अध्याय
में शुरू में दिया हुआ श्वसन व्यायाम प्रकार
का अभ्यास करो.



Namaskar
Mudra

आरामसे सीधे खड़े रहो.

नमस्कार मुद्रा में हात जोड़ो.

शरीर पर कहीं भी कोई तनाव नहीं हैं.

आपके सिर और बाल पर तनाव नहीं हैं.

चेहरेपर- माथे, नाक, गाल, ठोड़ी, कान- पर कोई तनाव नहीं हैं.

आपके गर्दन पर कोई तनाव या दबाव नहीं हैं.

गर्दन, कंधा, कलाई, कोहनीयो, हथेलियों, उँगलियो इनपर कुछ तनाव हैं तो
उसे निकालो.

पेट, पीठ की मांसपेशियों को ढीला रखो.

जांघों, घुटनों, एडियों, हाथ, पैर की उँगलियों में कोई दबाव या तनाव नहीं
हैं.

पूरी शरीरमें एक आराम की स्थिति अपनाओ.

संकल्पाचा श्लोक

आचम्य प्राणानायम्य ॥ विष्णुर्विष्णुर्विष्णुः ॥

अद्यपूर्वोच्यारित एवंगुणविशेषण विशिष्टायां शुभपुण्यतिथौ ॥
मम शरीरे आरोग्यता प्राप्त्यर्थं श्रीसवितासूर्यनारायण प्रित्यर्थं (सूर्यनमस्कार
संख्या/वेळ याचा उच्चार) सूर्यनमस्कारन् करिष्ये ॥

आचमनः दाहिनी हथेली खोलो. अगूठा और भिंडी थोड़ी दूर रखो. बाकी तीन अंगुलियों को इकठ्ठा करके उन्हे थोडा उपर उठाओ. उंगलियों के निचे स्कूप बन गया है. इसमें एक चम्मच पानी डालो. यह पानी कलाइ से होते हुवे अपने मुँह में छोडो.

व्यावहारिक महत्वः सूर्य नमस्कार से शरिर में गर्मी और उर्जा उत्पन्न होती हैं. श्वास गहरी और लंबी होती है. आचमन गलेको सूखा होनेसे बचाता है. अन्न और श्वसन मार्ग चिकना, गीला और साफ रखता हैं.

प्राणायामः सामान्य रूपसे श्वास पर नियंत्रण रखना यही प्राणायामकी विधी है. हमारी संपूर्ण गतिविधियाँ, शारीरिक-मानसिक, श्वास पर आधारित हैं. प्राणतत्व/ जीवनशक्ति श्वास के माध्यम से शरीर में अंदर लेना है. पुरे वायुमंडल में यह प्राण तत्व/वैश्विक शक्ती मौजूद हैं. गहरी और लंबी सांस भर लो. अहिस्ते अहिस्ते इसे बाहर निकाल दो. श्वास लेनेमें जितना समय लगता है उससे जादा समय श्वास बाहर छोडनेमें लगना चाहिये. श्वास बाहर छोडते समय पेटका अखिरी हिस्सा वायू से खाली हो रहा है यह महसूस करनेसे श्वास छोडनेका समय आसानी से बढ जाएगा.

व्यावहारिक महत्वः श्वास को नियंत्रित करने की, प्राणायाम की यह शुरूआत है. सूर्य नमस्कार अभ्यास में शरीर अंदोलन और श्वास की ताल एक ही रफ्तार में लाना यह अंतिम लक्ष है.

विष्णुर्विष्णुर्विष्णुः भगवान विष्णू का नाम तीन बार दोहराया हैं. पहले उच्चार में बडी आर्तता और अधिरतासे उसको पुकारना है, उसे निमंत्रित

करना है. दुसरे उच्चार में बडी प्रसन्नतासे उसका हार्दिक स्वागत करना है. तिसरे उच्चार में उसका बडी धुमधामसे जोसपूर्ण जयजयकार करना है. व्यावहारिक महत्व: हमारा यह मांस का शरीर भगवान विष्णु की देन है. भगवान विष्णु परम-आत्मा है. विष्णु शब्द का अर्थ है- पुरे विश्व मे संपूर्ण सजिव-निर्जीव के आत्मा के रूप में पूर्णरूपसे, लगातार, सब जगह, सब समयपर उपस्थित रहने वाला. चाहे इसे शक्ती कहो या संकल्पना, भगवान कहो या गॉड. हमारा यह शरीर पांच तत्वों से बना हैं- पृथ्वी, अग्नि, वायु, आकाश, पानी. यह पांच मूलतत्व का निर्माण कार्य भी भगवानका हैं. हम उसके ही पुत्र हैं. इसलिए हम पांच मूलतत्व के अधिन नही, इन तत्वों से परे हैं. वही भगवान पूर्ण रूपसे इस देह में निवास करता हैं. यह सब हमें याद दिलानेके लिए विष्णू का तीन बार उच्चारण करते हैं.

भगवान कहते हैं- सब सजिव-निर्जीव विश्व को जन्म देनेवाला, उनका भरण-पोषण-विकास करनेवाला, उनको बुद्धि और साहस प्रदान करनेवाला स्रोत में हूँ. (भगवद् गीता अध्याय 07 श्लोक 10)

मतलब: सूर्य नमस्कार/सूर्य साधना अनादिकाल से आजतक जनमानस ने अपनाइ हैं यही उसकी विशेषता है. मेरे शरीर को स्वस्थ बनाने के लिए इस शुभ दिन पर मैं सूर्यनमस्कार का अभ्यास करता हूँ. भगवान सूर्यनारायण के सम्मान में यह मेरा प्रयास है. ----

व्यावहारिक महत्व: यह संकल्प है. आप कुछ कार्य करने जा रहे है इस बात का पक्का निर्णय है. यह कार्य करनेके लिए सभी ज्ञानेन्द्रिय और कर्मेन्द्रिय दिलसे सजग होते हैं. संकल्प करनेसे हरएक कार्य करनेमें दिमाग, वाणी और काया इनका पूरा सहयोग मिलता हैं. इससे अंतिम ध्येय तक पहुँचने का रास्ता मिलता है, यश सुनिश्चित होता है. घरसे बाहर निकलते है तो कहाँ जाना है, क्या करना है यह तय करना आवश्यक हैं. अन्यथा आप कहाँ जाओगे? संकल्प स्वाभाविक है जितना की अत्यावश्यक हैं.

सूर्य नमस्कार का अभ्यास मेरे माता-पिता, दादा-दादी और सभी पूर्वजों ने किया है। पिछले कई जनम से मैं यह अभ्यास करता रहा हूँ। किया है। सूर्यभगवान की पूजा मेरे शरीर, मन और आत्मा का हिस्सा बन गया है। यह मेरे व्यक्तित्व का हिस्सा बन गया है। सूर्य नमस्कार की साधना भगवान को प्रिय है। यह साधना मैं सूर्यभगवान के सम्मान में करता हूँ। साधक, साधन और साध्य सब सूर्यभगवान ही हैं। मैं-मुझे-मेरा इस आत्म भावको प्रतिगामी मोड पर अहिस्ते अहिस्ते लाना है। अहं से मुक्ति पाना है।

सूर्यनारायण की प्रार्थना- ई

ध्येयः सदासवितृ मंडल मध्यवर्ती
नारायणः सरसिजासनसन्निविष्टः॥
केयूरवान् मकर कुंडलवान् किरीटी
हारी हिरण्यमयवपुर्धृत शंखचक्रः॥

मतलबः हे प्रभो सूर्यनारायणा आप ब्रह्मांड का तिलक है, आप कमलासनपर स्थित है। आप के माथे पर मुकुट, हातों में गहनें, कानों में मकराकृती कुंडले हैं। आप सब मृगमरिची के स्वामी तथा निर्माता हैं। आपका रंग-रूप शुद्ध सूर्ण कांती का है। आप के हातों में शंख-चक्र हैं।

हे प्रभो सूर्यनारायणा मेरे सारे क्रिया-कर्म, सारे प्रयास आप जैसे तेजस्वी और उज्वल बने इसलिए यह प्रार्थना करता हूँ। (सूर्यनमस्कार का अभ्यास करता हूँ।)

व्यावहारिक महत्वः आगे सभी पृष्ठों में इस प्रार्थना का व्यावहारिक महत्व बताया है।

ॐ मित्राय नमः

ॐ मित्राय नमः सूरज हमारा सच्चा दोस्त है, जगन्मित्र है. एक सच्चे दोस्त की तरह हमसे प्यार करता है. हमेशा हमारे साथ रहता है. हमपर खुशियाँ बरसता है. उसके अनुपस्थिति में हम उसको बहुत याद करते हैं. यदि सूरज आकाश में नहीं है तो हम परेशान होते हैं. शरीरिक और मानसिक रूपसे हम उदास होते हैं. कोई कार्य कर नहीं पाते. वक्त आगे बढ़ता ही नहीं. हम भूख खो बैठते हैं. हमारी दिलकी धड़कन बढ़ती है, घबराहट होती है. मन उलहसित होने के लिए, शरीर में जोश लानेके लिए हम दोस्तों को इकट्ठा करते हैं. गर्म पेय लेते हैं. गर्म पदार्थोंका सेवन करते हैं. गप्पे लडाते हैं. अपचन या बदन दर्द के लिए डॉक्टर के पास जाते हैं तो वहा भी शरीर गर्म रखने के लिए, रोग जंतू दूर करने के लिए दवा मिलती हैं. बादल बरस गये और आकाश में सूरज निकलते ही निजी प्रकृती और वैश्विक प्रकृती तुरंत बदल जाती हैं. सब दुनिया प्रमोदित हो उठती हैं. अब आप समझ सकते हैं परदेशसे यहाँ भारत में सूर्यस्नान के लिए लोग क्यों आते हैं. सूर्योदय और सूर्यास्त की रोशनी हमारे शरीर में गहरा आसर करती है. यह सूर्यभगवान के प्यार का जादुई स्पर्श है. माँ का प्यारभरा केवल स्पर्श ही रोते हुए बालक को तुरंत शांत करता है. वैसे ही सूर्यभगवान की माया हमारे शारीरिक और मानसिक चिंताओं को मिटा देती हैं. भगवान श्रीकृष्ण और अर्जुन का जो नर-नारायण का रिश्ता है वही हमारा और सूर्यभगवान का है. वही हमारे जीवनका सारथी है. भगवान श्रीकृष्ण सूरज के रूपमें हमारा सारथ्य कर रहे हैं. उस सारथी को, जगन्मित्र सूर्यनारायणको इस आसन में प्रणाम करना है.

प्रणामासनः

श्वास-प्रश्वास प्रकार : अपनी सांस बरकरार रखें. (Kumbhak)

उर्जाचक्र का नाम : अनाहत चक्र.

इस चक्र का रंग : उगते सूरज की तरह पीला.

स्थान : छाती के केंद्र में.

मूलतत्व का अधिस्थाण : हवा, वायु.

शरीर क्रिया का संबंध : स्पर्श.

प्रभावित शरीर अवयव : त्वचा.

आसन का उद्देशः सीने की लोच में वृद्धि करना.

रोग रोको-स्वास्थ्य बढ़ाओ:

पंच ज्ञानेन्द्रिय में कोई प्राथमिक विकार, घबराहट, फिटस् वगैरे हैं तो इसमें यह प्रभावी उपाय हो सकता है. बड़ी मात्रा में प्राणतत्व शरीर में लेनेके लिए सीने की क्षमता बढ़ती है. शरीर में प्राणतत्व की मात्रा बढ़नेसे सभी मांसपेशी सक्रिय होती हैं. इससे शरीर को अधिक उर्जा मिलती है. हम स्वस्थ शरीर और शांत मन होकर खुशी का अनुभव करते हैं.

- सीधे खड़े रहो.
- पैर के पंजे और एडी एक दुसरे से मिला दो.
- दोनो हाथ नमस्कार स्थिति में लाओ.
- हात की उंगलियाँ बंद रखो. हाथ के पंजे एक दुसरेपर बंद करो.
- हथेलियों की स्थिति जमिनसे 90 अंश में रखो.
- अंगुष्टमूल छाती के मध्य भाग में रखो.
- कलाईसे कोहनी तक दोनो हात सिधे लाइनमें रखो.
- सीना तानो, उसको बढ़ावा दो.
- दोनो कोपर शरीर के साथ रखो. दोनो कंधे नीचे खींचो.
- अपनी नाक पर दृष्टी रखो.



Pranam
Asan

Anahat
Chakra

ॐरवये नमः

ॐरवये नमः रवी शब्द का मतलब है तेज. चमक. छाक. संत-साधु, अच्छा बर्ताव करने वाले सच्चे इनसान के चेहरे पर यह तेज दिखाई देता है. यह देन सूर्यभगवान की ही है. इन महापुरुषोंका आशीर्वाद प्राप्त करने के लिए हम उनके पांव छुते हैं. चाँद और सितारों की रोशनी, आग और यज्ञ कुंड की गर्मी सूर्य भगवान का ही तेज है. हमारे शरीर की गर्मी, पेट में जठराग्नि ये सब सूर्य भगवानकी उपस्थिती निर्देश करते हैं. जठराग्नि खाना हजम करता है. अगर आपकी पाचन क्रिया आज ठीक नहीं है तो चार बजेके बाद कुछ मन खाओ. दिन के समय सूर्य भगवान की उपस्थिति आपका दिनभरका खाना अच्छी तरहसे हजम करेगा. हमारे शरीर के सात उर्जाचक्र सूर्यभगवानका प्रतिनिधित्व करते हैं. यह उर्जाचक्र हमारी पुरी गतिविधियों को- मानसिक तथा शारीरिक- उर्जा प्रदान करते हैं. उनका संचलन करते हैं. हमारे शरीर में सूर्यतेज न हो तो हम ठंडे पड़ेंगे. हमारा रहना असंभवनिय होगा. हमारे शरीर में सूर्यके रूपमें बसने वाले परम तेज को इस आसन में प्रणाम करना है.

उर्ध्वहस्तासन

श्वास-प्रश्वास प्रकार : सांस लो.

उर्जाचक्र का नाम : विशुद्ध चक्र.

इस चक्र का रंग : धुम्ररंग.

स्थान : गर्दन के मूल पर.

मूलतत्व का अधिस्थाण : अंतरिक्ष.

शरीर क्रिया का संबंध : ध्वनि और शब्द.

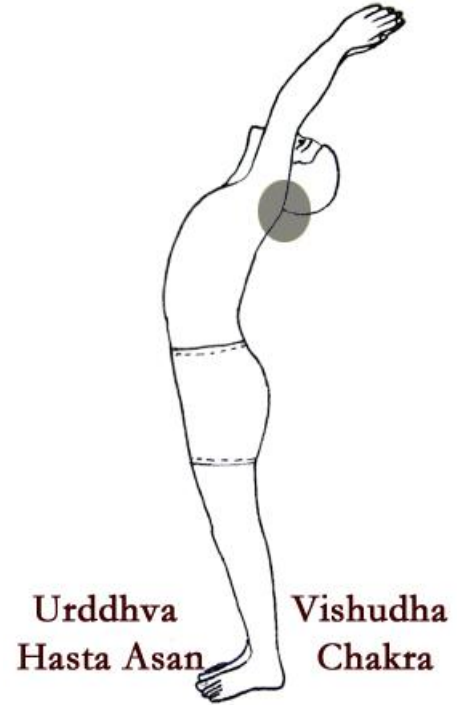
प्रभावित शरीर अवयव : कान और वाकेंन्द्रियें.

आसन का उद्देश : एड़ियों से तर्जनी तक सभी मांसपेशियों को उर्ध्व खिंचाव देना.

रोग रोको-स्वास्थ्य बढ़ाओ:

माँसपेशी में गाँठ या आंतरिक और बाह्य सूजन, शरीर पर घाव, उसमें पस, सुबह आँखों में पस, आँखें चिपकना, बदनपर झुर्रियाँ, चेहरे पर पिंपल्स आदि विकार यदि प्राथमिक स्वरूपमें हैं तो उसे दूर कर सकते हैं. कलाई से एड़ियों तक सब बदनपर तनाव या दाब मिलता है. श्वास-प्रश्वासकी प्रक्रिया सक्षम और गहरी बनती है. इससे शरीर की ऊंचाई बढ़ती है, शरीर स्वास्थ्य में वृद्धि होती है.

- अपनी हथेलियों को बंद रखो. अपने हाथ सीधे ऊपर रखो.
- अपने हाथ और पैर को उर्ध्व दिशा में फैलाओ.
- जमीन पर अपनी एड़ी जमाओ.
- अपने दाहिने पैर की अंगुली और एड़ी बाईं पैर के बराबर रखो.
- अपने हाथों और पैरों को उर्ध्व खिंचाव दीजिए.
- हथेलियों को देखने के लिए सिर पिछे की ओर मोड़ो. .
- धीरे से हात पिछे लो.
- हातों की कमान करो. कमान का मध्य कंधा रखो.



ॐसूर्यायनमः

ॐसूर्यायनमः सूर्यभगवान् दूसरों को सक्रिय बनाते हैं और खुद भी सदा के लिए कार्यमग्न रहते हैं। सूर्यनारायण वैश्विक उर्जाका प्रतीक है, मुख्य स्रोत है। सूर्यभगवान् के रथ को सात घोड़े हैं। सप्ताह के सात दिन, इंद्रधनु के सात रंग, हमारे शरीर में सात उर्जा चक्र सब सूर्य भगवान् का प्रतीक हैं। सप्तउर्जा चक्र के विभिन्न रंग हैं। उनका कार्य भी अलग-अलग प्रकारका है। सूर्य भगवान् का कार्य भी विभिन्न रंगों जैसा अपरिमित है, अंतहीन है, असीमित है। उनका कार्य कब से शुरू हुआ है, कबतक चलता रहेगा यह तय करना हमारे सोच के बाहर है। उनके विभिन्न कार्य की गिनती करना हमारी कल्पना से परे है। उनकी गतिविधियाँ विविध हैं। सभी पौधों की खुराक एक ही है, लेकिन गुलाब सरीखा दूसरा और फूल नहीं। सभी पेड़ों को पत्ते हैं, लेकिन हरएक के पत्ते अलग हैं। वृक्षों की किस्में और पत्ते बेशुमार हैं। इसी प्रकार एक आदमी दूसरे आदमी के सरिखा दिखता भी नहीं और उसका बर्ताव भी अलग प्रकार का है। यह सभी कार्य भगवान् सूर्यनारायण ही करते करवाते हैं। सूर्योदय से पहले ही सारा विश्व- प्राणी, कीड़े, पक्षी, जानवर, पेड़, पौधे- कार्यमग्न हो उठते हैं। अच्छे कर्म करने की प्रेरणा और शक्ति पानेके लिए सूर्यनारायणको इस आसनमें प्रणाम करना है।

हस्तपादासन

श्वास-प्रश्वास प्रकार : सांस छोड़ो।

उर्जाचक्र का नाम : स्वाधिष्ठान चक्र।

इस चक्र का रंग : केशर का रंग।

स्थान : रीढ़ की आखीरी हड्डी के नोक पर।

मूलतत्त्व का अधिष्ठाण : जल, पानी।

शरीर क्रिया का संबंध : अन्न का स्वाद, वाचा और आराम।

प्रभावित शरीर अवयव : जिह्वा, कान और वाकेन्द्रियें।

आसन का उद्देश : कमर, पीठ, कंधे की संपूणे मांसपेशियों में खिंचाव देना.
रोग रोको-स्वास्थ्य बढाओ:

मूत्र समस्या, मूत्र पत्थर, अनिद्रा, सामान्य दुर्बलता (कमजोरी) इत्यादि विकार यदि प्राथमिक स्वरूपमें हैं तो उसे दूर कर सकते हैं. पीठ, कंधे, गर्दन, छाती, पेट के स्नायू में दर्द है तो राहत मिलती है. कफ को निकालता है, भूख को बढाता हैं. गॅसेस और विषाक्त पदार्थ पेट से बाहर ढकेलता है. इससे मनको शांती और तन को तन्दुरुस्ती मिलती हैं.

- अपनी हथेलियों को जमीन पर रखनेकी कोशिश करो.
- दोनो पैर और हथेलियाँ एक लाइन में रखे.
- दोनो हथेलियों के बीच कंधे की दूरी रखो.
- पैर सीधे रखो. घुटनों पर तनाव महसूस करो.
- अपनी ठुड्डी छाती पर दबाओ.
- माथे को घुटनों से मिलाने की कोशिश करो.

Swadhistan Chakra



Hasta-pad-asan

ॐभानवेनमः

ॐभानवेनमः 'भानु' शब्द का अर्थ है प्रकाश, दिनका उजाला. प्रकाश ज्ञानका संकेत है अंधेरा अज्ञान का. सूरज अंधेरा हटाता है हमें दृष्टि देता है. संपूर्ण विश्व का ज्ञान कराता है. हमारे मन में नित्य नूतन मनोद्वंद का युद्ध शुरू रहता है. हमारा पूरा जीवन ही एक पहेली है. इस अज्ञा चक्र के माध्यम से हम सूर्य भगवान के संकेत को प्राप्त कर सकते हैं. हर पहेली को सही ढंग से उलझ सकते हैं. सूर्य भगवान ज्ञानविज्ञान का, विशेष ज्ञान का स्रोत है. उनका कार्य करनेका तरीका हम सभी के लिए आदर्श है. इस आदर्श का हमें अनुनय करना है. हर कोई कार्य ज्ञानरूप सूर्यप्रकाश में करना है. सूर्य प्रकाश हमें जीवन-ज्ञान देता है. हमें जीवन-दान भी देता है. इसके बदलेमें उसकी कोई मांग नहीं है. ठीक वैसे ही हमें औरोंकी सहाय्यता करनी है. उनकी सेवा निस्वार्थ भावसे करनी है. यही ज्ञान सूर्य नारायण हमें देता है. इस ज्ञानसूर्य के प्रकाश में नदी और पेड़- वास्तव में पूरी प्रकृती- का कार्य चलता है. हम सूर्य नारायण के मार्ग पर चले, सेवाभाव का अर्थ समझें इसके लिए आदित्यनारायण को इस आसन में हमें वंदन करना है. सेवा भाव बढ़ानेके लिए, ज्ञानी बनने के लिए उनका आशीष लेना है.

अर्धभुजंगासन

श्वास-प्रश्वास प्रकार : सांस लो.

उर्जाचक्र का नाम : अज्ञा चक्र.

इस चक्र का रंग : कमल जैसा सफेद.

स्थान : दोनो आँखों के बीच.

मूलतत्व का अधिस्थाण : आकाश, मानस.

शरीर क्रिया का संबंध : सोच, समझ, विचार.

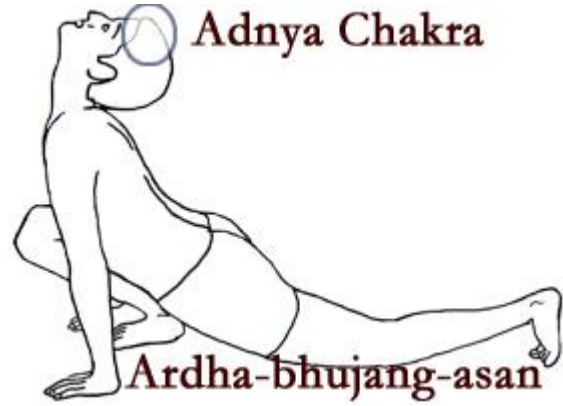
प्रभावित शरीर अवयव : मन, अंतःकरण.

आसन का उद्देश : शरीर के बाएँ अंगको नीचे की ओर खिंचना.

रोग रोको-स्वास्थ्य बढ़ाओ:

श्वसन विकार, उच्च रक्तचाप, इत्यादि विकार यदि प्राथमिक स्वरूपमें हैं तो उसे दूर कर सकते हैं. मन एकाग्र, बुद्धि तेज होती हैं. परिणामस्वरूप हरएक काम- बौद्धिक हो या शाररिक- आत्मविश्वास से होता है. गर्दन, पीठ, जांघों, घुटने, पिंडरी, एडिर्यो इसमें मोच-चोट हैं, स्नायू दर्द हैं तो इससे राहत मिलती हैं.

- दाहिना पैर और दोनो हात के पंजे जमिनपर जमाओ.
- शरीर का अधिकतम बोझ दाहिने पैर पर लेओ.
- बाया पैर उठाकर उसे नीचे की ओर रखो.
- बाया घुटना और बाया पैर जमीन पर सटाकर रखो.
- दाहिना घुटना मोडकर दाहिने पैर पर बैठने की कोशिश करो. (आखरी रिबकी हड्डी-जांघ-पिंडरी मिलाओ.)
- दोनों हाथ सीधे रखो. कंधों को उपर उठाओ.
- सीने में श्वास लो. उसे उपर उठाओ.
- सीने में श्वास लेकर सिर पीछे की ओर झुकाओ.
- आकाश की ओर देखो.



ॐ खगायनमः

ॐ खगायनमः खग शब्द का मतलब है अंतरिक्ष या आकाश; गम का मतलब है जाना. आकाश माध्यम से यात्रा करनेवाले सूर्यभगवान का निर्देश इस शब्द से होता है. सूर्यप्रकाश और सूर्यउर्जा ने पुरा अंतरिक्ष व्याप्त किया है. विश्वका संचलन करने के लिए प्रत्यक्ष-अप्रत्यक्ष रूप में सूर्यतेज हरएक सजीव-निर्जिव के रोमरोम में प्रभावित हैं. समुंदर में सभी तरफ पानी ही पानी है. क्या समुंदर में हमे चुटकी भर सुखी जगह मिल सकती है ? ठीक उसी तरह सूर्यतत्त्व, वैश्विक शक्ति के बिना ब्रह्मांड में कोई भी जगह नहीं है. आपके शरीर में और बाहर सभी तरफ इसकी उपस्थिति अवश्य है. आप इस बात को खुद अनुभव कर सकते है. अपनी आँखे बंद करो. बिजली की रोशनी का बटन ऑन-आफ करने के लिए दुसरे को कहो. बंद आँखों में आप ट्युब लाइट का प्रकाश महसूस कर सकते है. सूर्योदय और सूर्यास्त के कारण हम दिन-रात सप्ताह, महीनों, साल की गिनती कर सकते है. सूर्यनारायण हमें हर वक्त समय की याद दिलाता है. समय का सही उपयोग करने की शिक्षा हमें देता हैं. हमारा जीवन समय से मर्यादित है. खाली हाथ बैठकर समय बर्बाद करना अपनी आयू को कैची लगाना है, मौत के करीब जाना है, यह घीमी आत्महत्या ही है. अतः यहा सूर्यनारायण की प्रार्थना करनी है. खुद को जानने के लिए, औरोंकी सेवा करनेके लिए उनका आशीश लेना है. प्रकाशज्ञान, प्रकाशउर्जा का इस आसन में पूजन करना हैं.

मकरासन

श्वास-प्रश्वास प्रकार : सांस छोडो.

उर्जाचक्र का नाम : विशुद्ध चक्र.

इस चक्र का रंग : धुम्ररंग.

स्थान : गर्दन के मूल पर.

मूलतत्त्व का अधिस्थाण : अंतरिक्ष.

शरीर क्रिया का संबंध : ध्वनि और शब्द.

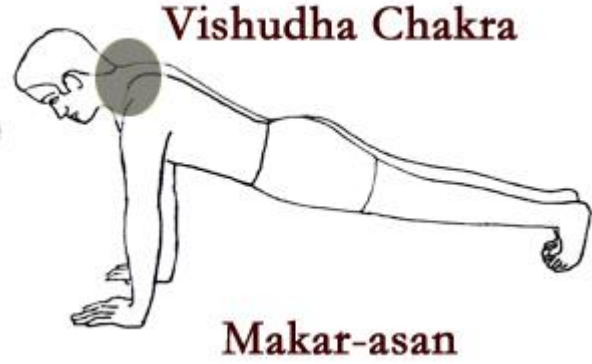
प्रभावित शरीर अवयव : कान और वाकेंन्द्रिये.

आसन का उद्देश : एड़ियों से कंधे तक सभी मांसपेशियों को पैरों के दिशा में खिंचाव देना.

रोग रोको-स्वास्थ्य बढ़ाओ:

मांसपेशी में गाँठ या आंतरिक और बाह्य सूजन, शरीर पर घाव, उसमें पस, सुबह आँखों में पस, आँखें चिपकना, बदनपर छुरियाँ, चेहरे पर पिंपल्स आदि विकार यदि प्राथमिक स्वरूपमें हैं तो उसे दूर कर सकते हैं. कलाई से एड़ियों तक सब बदनपर तनाव या दाब

मिलता हैं. श्वास-प्रश्वासकी प्रक्रिया सक्षम और गहरी बनती हैं. इससे शरीर की ऊंचाई बढ़ती है, शरीर स्वास्थ्य में वृद्धि होती है.



- एक ही स्थिति में दोनों हाथ वैसे ही रखो.
- हाथ और कंधे पर शरीर का बोझ लो.
- कंधों को उपर उठाओ.
- दाहिना पैर उठाकर पीछे रख दो.
- दोनो पैर मिलाओ. उनको पीछे की ओर खिंचो.
दोनो पैर और घुटने सीधे रखो. हात सिधा, कंधे उपर उठाओ.
- अपना शरीर- सिर से ऐड़ी तक - सीधी रेखा में तिरछी स्थिति में रखो.
- अपनी दृष्टी जमिनपर राइट अँगल में रखो.

ॐपुष्णेनमः

ॐपुष्णेनमः पुषन् इस शब्द का मतलब है भोजन देकर पोषण करने वाला. सूरज से हमें अन्न, पाणी, दवाइयाँ सब प्राप्त होता हैं. भोजन करने से हमें उर्जा मिलती है. वैश्विक शक्ति के अलावा यही एक उर्जा स्रोत है जिससे हमारी सेहत बनती है. प्रज्ञा खुलती है. हमारी सोच सूर्यप्रकाश जैसी साफ, शुद्ध, तेज होती है और सब कार्य स्वार्थहिन सेवा कर्म बन जाता है. खाना उपलब्ध करनेके लिए सूर्य भगवान को हार्दिक प्रणाम करना चाहिए. भोजन के थाली का सम्मान करना चाहिए. भोजन लेते वक्त खाने के अलावा दुसरा कोई कार्य करना ये सूर्य भगवान और उन्होंने दिया हुआ भोजन दोनोंका अपमान हैं. इसलिए खाने के टेबल पर टीवी देखना, पढ़ना, खेलना, झगडा-शरारत करना सब बंद कर दो. प्रत्यक्ष अथवा अप्रत्यक्ष रूप में सूरज हमें चौबिसो घंटे रोशनी, उर्जा-शक्ति प्रदान करता है. हमारा जीवित रहना सूर्यभगवान पर ही निर्भय है. अखबार की एक खबर आपने पढ़ी होगी. एक आदमी है. वह कुछ खाता नहीं. कइ सालसे उसने भोजन छोड दिया है. वह सीर्फ पानी पिता है खाना नहीं खाता. वह सुबह-शाम खुले क्षेत्र में योगासन प्रणायाम का अभ्यास करता है. इससे उसे सूर्यतेज, वैश्विक शक्ति मिलती है. दिन का पूरा काम करनेके लिए उर्जाशक्ति मिलती है. क्या आपको मालूम है कछुआ अपने बच्चे का पोषण माता की ममता भरी दृष्टी से ही कराता है. सूर्य नारायण हमें तेज, गर्मी, उर्जा, प्रकाश प्रदान करता है, हमें जीवित रखता है. इस आसन में उसे साष्टांग भावसे प्रणाम करो. उसकी प्रार्थना करो.

साष्टांगनमस्कारासन

श्वास-प्रश्वास प्रकार : सांस छोडो. ठहरो. बाहय कुंभक लगाओ.

उर्जाचक्र का नाम : मणिपुर चक्र.

इस चक्र का रंग : प्रखर ज्वालाका रंग नीला.

स्थान : नाभि प्रदेश.

मूलतत्व का अधिस्थाण : अग्नि, आग.

शरीर क्रिया का संबंध : आँखों की दृष्टी और सोच-विचार करनेकी समझ.

प्रभावित शरीर अवयव : आँखे और दिमाग.

आसन का उद्देश : पेट की मांसपेशियों की मालिश करने हेतु श्रोणी प्रदेश और पेटको ऊपर उठाना.

रोग रोको-स्वास्थ्य बढ़ाओ:

दमा, गुर्दे संबंधी व्याधियाँ, हड्डी के विकार, पाचन समस्या, आदि विकार यदि प्राथमिक स्वरूपमें हैं तो उसे दूर कर सकते हैं. परिणाम स्वरूप हमे उज्ज्वल आँखें, सतेज चेहरा, लंबे काले बाल, सशक्त और स्वस्थ्यपूर्ण शरीर प्राप्त होता है. शरीर-मन-बुद्धि का सहयोग हरएक कार्य में पुरी तरह से मिलता हैं. इससे हमारा कार्य कौशल्य बढ़ता है. यश मिलता है.

- हाथ और पैर वही जगह पर रखो.
- अपने हाथों पर शरीर का बोझ लो.
- घुटनों को जमिन पर रखो.
- कुहनियों को मोडकर छाती जमिन पर रखो.
- ठोड़ी को छाती से चिपकाओ. .
- शरीर के आठ अंग जमिन पर रखो.
(माथा, छाती, घुटनों, हाथ, पैर)
- कुहनियाँ शरीर के बगल में रखो.
- पेट और श्रोणि प्रदेश उपर उठा कर पकड रखो.



Sastang-namaskar-asan

ॐ हिरण्यगर्भाय नमः

ॐ हिरण्यगर्भाय नमः हिरण्य शब्द का मतलब है सूर्ण, सोना. सूर्ण सबलोगों को अंत्यंत प्रिय है. शुद्ध रूप में सूर्ण पानेकी अभिलाषा हमसब करते है. पुरे जगत का चलन शुद्ध सोना ही है. सूर्ण हमारे लिए अंतीम सत्य है. हमारा प्राण है. इसलिए सब दुनिया सोनेके लिए तरसती है. सूरज भगवान अग्नि के माध्यम से सोना शुद्ध करते है. सूर्यास्त और सूर्योदय भी सूर्णमय होता हैं. इस वक्त पूरा विश्व ही सूर्णमय बन जाता है. यह वक्त हमे बहुत ही लाभदायक है. इस वक्त का मूल्य सूर्ण में ही जोखा जा सकता है. यह समय ध्यान-धारणा, जप-तप, लिखाई-पढाई-अध्ययन के लिए सर्वोत्तम है. सूर्यप्रकाश की रोशनी में हम इस विश्व को देख सकते है. इसका अनुभव कर सकते है. सूर्य भगवान ने पुरे ब्रह्मांड को जन्म दिया है. सूरज ही पूरे ब्रह्मांडका सूर्णमय गर्भ है. पृथ्वी और अन्य ग्रहों के केन्द्र भाग सूर्य स्वरूप है, सूर्यतप्त है, सूरज के सरिखा सूर्णमय है. इसलिए सभी ग्रहगोल-तारे अपनी अपनी गती में रहकर भी अपने स्थान पर अचल हैं. पृथ्वी-ग्रहगोल-तारे यह सब सूर्य का ही अंशभाग हैं. सारी सजिव-निर्जीव, जल-अचल सृष्टी का निर्माण कार्य सूर्य भगवानका है. सूर्यतेज अणू-रेणू में प्रतिष्ठित है, कार्यरत है. प्रकृति का चक्र- सूर्य, पानी, बादल, हवा, बारिश, खेती, अनाज- केवल सूर्यउर्जा से प्रभावित है. सूर्यतेज शक्ति का असीमित पूर्ण स्वरूप है. वही पूरे ब्रह्मांड का धारक है, मालिक है. सूर्यतेज से प्रभावित इस शरीर में सूर्यशक्ति का संक्रमण होने के लिए इस आसन में सूर्यभगवानको प्रणाम करना है.

भुजंगासन

श्वास-प्रश्वास प्रकार : सांस लो.

उर्जाचक्र का नाम : स्वाधिष्ठान चक्र.

इस चक्र का रंग : केशर का रंग.

स्थान : रीढ़ की आखीरी हड्डी के नोक पर.

मूलतत्व का अधिष्ठाण : जल, पानी.

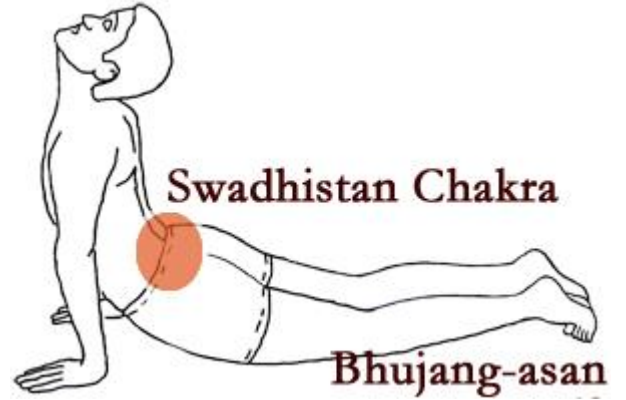
शरीर क्रिया का संबंध : अन्न का स्वाद, वाचा और आराम.

प्रभावित शरीर अवयव : जिह्वा, कान और वाकेन्द्रिये.

आसन का उद्देश : गहरा श्वास लेकर अधिक मात्रा में सूर्यतेज, वैश्विक शक्ति शरीर में स्थापित करना.

रोग रोको-स्वास्थ्य बढाओ:

मूत्र समस्या, मूत्र पत्थर, अनिद्रा, सामान्य दुर्बलता (कमजोरी) इत्यादि विकार यदि प्राथमिक स्वरूपमें हैं तो उसे दूर कर सकते हैं. पीठ, कंधे, गर्दन, छाती, पेट के स्नायू में दर्द है तो राहत मिलती है. कफ को निकालता है, भूख को बढाता हैं. गॅसेस और विषाक्त पदार्थ पेट से बाहर ढकेलता है. इससे मनको शांती और तन को तन्दुरुस्ती मिलती हैं.



- हथेलियों की स्थिति 'जैसे थे' रखो.
- हाथ सीधे रखो. कोहनी को सीधे रखो.
- सिर और कंधें पीछे की ओर मोडो.
- गहरा श्वास लेकर छाती को फुलाओ.
- आकाश की ओर देखो.
- श्रोणिप्रदेश हातों के बीच लानेकी कोशिश करो.
- पैरों की स्थिति जैसे थी वैसे ही रखो.

- घुटने जमिनको लगाओ.
- शरीर की कमान करो.

ॐमरिचयेनमः

ॐमरिचयेनमः मरिच शब्द का मतलब है भ्रम, अज्ञान. वालुका प्रदेश में प्यासे प्रवासी पानी के लिए तरसता हैं. उसको दूरी पर पानी का बड़ा तालाब दिखाई देता है. वास्तविक यह पानी नहीं है गर्मि ओर सूरज की तेज रोशनी ने पानी का भ्रम निर्माण किया है. यात्री उस तालाब तक पहुँच नहीं सकता. अपनी प्यास बुझानेके लिए इस भ्रम को पानेके लिए वह कितना भी आगे चले उसे पानी नहीं मिलेगा, लेकिन मृत्यू अवश्य मिलेगी. सूर्यभगवान अच्छे-बुरे सब भ्रम-अज्ञान का निर्माता है. हमारे जीवन में सुख-दुःख का भ्रम निर्माण करने वाला वही है. भ्रम-अज्ञान को नचाना-मिटाना सब उसका ही खेल है. वही मृग मरीचिका का स्वामी है, सर्वेसर्वा है. जीवन के प्रति हमारी दृष्टी बहुत ही छोटी, सीमित और अधुरी है. समय का बहुत ही छोटा हिस्सा हम देख सकते है. जो घटनाएँ हैं वे हमारे लिए अधुरी हैं. हम उनका पूर्वपक्ष और उत्तर पक्ष नहीं जानते. उनका हम गलत अर्थ निकालते है. जबाबी क्रिया गलत ढंग से देते है. हमारे जीवन की बुनियाद गलत है. केवल हमारी इच्छा-आकांक्षा पूरी करने के लिए हम जीवन का इस्तेमाल करते है. वास्तव में जो हमे नहीं चाहिएँ वह पाने के लिए हम पूरा समय बर्बाद कर देते है. हम मृग मरीचि के पिछे दौडते हैं. स्वयं अनुभव से बडी देरसे गलती समझ में आती है. लेकिन उसमे सुधार लाने के लिए समय और शक्ति का साथ हमे नहीं मिलता. जीवन के इस भ्रम-अज्ञान को दूर करने के लिए हम सूर्यभगवान की पूजा करते हैं. मिरच शब्द का दूसरा अर्थ है जीवन के प्रति सजग रहनेवाला. पाप-पूण्य समझने वाला, रोग-व्याधि दूर रखने वाला. हम जीवन में सही रास्ते पर चले इस लिए सूर्य भगवानको इस आसन में प्रणाम करना है.

पर्वतासन

श्वास-प्रश्वास प्रकार : सांस छोडो.

उर्जाचक्र का नाम : विशुद्ध चक्र.

इस चक्र का रंग : धुम्ररंग.

स्थान : गर्दन के मूल पर.

मूलतत्त्व का अधिस्थाण : अंतरिक्ष.

शरीर क्रिया का संबंध : ध्वनि और शब्द.

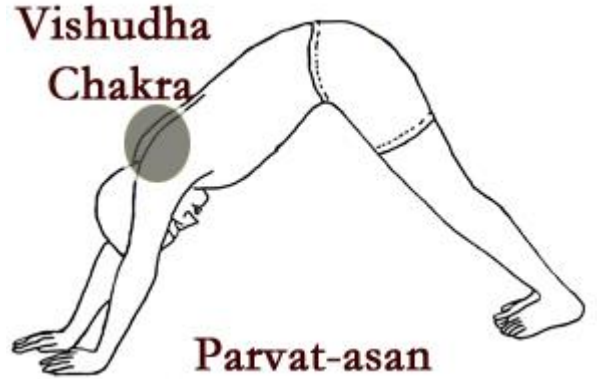
प्रभावित शरीर अवयव : कान और वाकेन्द्रिये.

आसन का उद्देश : श्रोणि प्रदेश को उर्ध्व खिंचाव देना.

रोग रोको-स्वास्थ्य बढाओ:

माँसपेशी में गाँठ या आंतरिक और बाह्य सूजन, शरीर पर घाव, उसमें पस, सुबह आँखों में पस, आँखें चिपकना, बदनपर छुरियाँ, चेहरे पर पिंपल्स आदि विकार यदि प्राथमिक स्वरूपमें हैं तो उसे दूर कर सकते हैं. कलाई से एड़ियों तक सब बदनपर तनाव या दाब मिलता है. श्वास-प्रश्वासकी प्रक्रिया सक्षम और गहरी बनती हैं. इससे शरीर की ऊंचाई बढती है, शरीर स्वस्थ्य में वृद्धि होती है.

- पैर और हथेलियों की स्थिति 'जैसे थे' रखो.
- आपके शरीर के मध्य भाग को ऊपर उठाएँ.
- हात-पाव-कमर का एक त्रिकोण बनाइये.
- एड़ी जमिन पर दबाओ.
- अपने हाथ और पैर सीधे रखो.
- घुटने और कुहलियाँ पर तनाव डालो.
- सिर को शरीर के साथ मोड दो.



- ठोड़ी को छाती से मिलाओ.
- अपनी दृष्टी नाक पर रखो.

ॐ आदित्यायनमः

ॐ आदित्यायनमः माता अदिती/आदिशक्ति का पुत्र आदित्य, यानेकी अदित्यनारायण. आदिमाता के अन्य रूप है- संध्यादेवी, गायत्रीदेवी, सवितादेवी, सरस्वतिदेवी, जगदंबा, अंबाबाई, आई इत्यादि. आदिमाया पुरे ब्रह्मांड का निर्माणस्त्रोत हैं. आदिशक्ति सब देवताओंकी जननी हैं, माता है. मराठी में जननी को आई कहते है. इस शब्द में दो अक्षर आ+ई है. आ- आदिशक्ति, आदिमाया और ई- ईश्वर परमात्मा का निर्देश करते हैं. उत्पत्ती और भरण-पोषण-संचलन यह परम ईश्वरी गुण है. यह गुण आई/माता/ माँ में अवगुंठित है. आदिति बृहस्पति की पत्नी है. बृहस्पति तो "ज्ञान अवतार हैं." सत्-असत्, ब्रह्मांड-माया जाननेवाला ज्ञानी है. बृहस्पति इस ज्ञान को संरक्षित रखता है, औरोंको सिखाता है. देवदेवताओंका पौरोहित्य करता है. सूर्यभगवान अदिति और बृहस्पति का बेटा है. आदिशक्ति और आदिज्ञान का अवतार है. दिव्य मातापिता का यह तेजस्वी पूत्र है. मातापिता का संस्कार-शिक्षण वह दुनिया को सिखाता है. सजीव-निर्जिव जीवसृष्टीका निर्माण कार्य सूर्यभगवानका है. वही हमारा माता-पिता-धारणकर्ता है. सूर्य भगवान के पुरे दैवी गुण हमारी निजी विरासत है. इस दिव्य, अति भव्य विरासत के आप मालिक बन गये है. इसलिए सूर्य भगवान को शतशत कोटी प्रणाम करो. जिंदगी में हरवक्त इस विरासत का सही ढंग से इस्तेमाल करनेकी बुद्धि और शक्ति मिलनेके लिए आदित्यनारायण की प्रार्थना करो.

अर्धभुजंगासन

श्वास-प्रश्वास प्रकार : सांस लो.

उर्जाचक्र का नाम : अज्ञा चक्र.

इस चक्र का रंग : कमल जैसा सफेद.

स्थान : दोनो आँखों के बीच.

मूलतत्व का अधिस्थाण : आकाश, मानस.

शरीर क्रिया का संबंध : सोच, समझ, विचार.

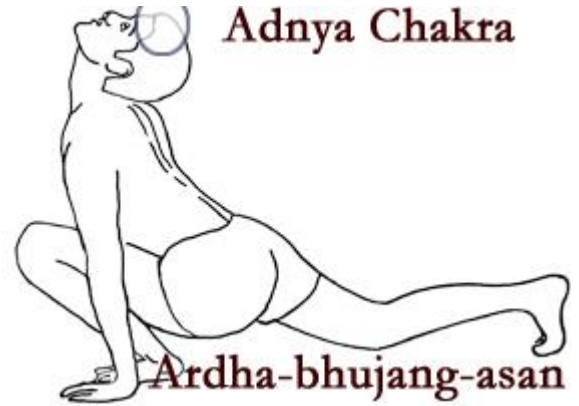
प्रभावित शरीर अवयव : मन, अंतःकरण.

आसन का उद्देश : शरीर के दाहिने अंगको नीचे की ओर खिंचना.

रोग रोको-स्वास्थ्य बढ़ाओ:

श्वसन विकार, उच्च रक्तचाप, इत्यादि विकार यदि प्राथमिक स्वरूपमें हैं तो उसे दूर कर सकते हैं. मन एकाग्र बुद्धि तेज होती हैं. परिणामस्वरूप हरएक काम- बौद्धिक हो या शाररिक- आत्मविश्वास से होता है. गर्दन, पीठ, जांघों, घुटने, पिंडरी, एडियाँ इसमें मोच-चोट हैं, स्नायू दर्द हैं. तो इससे राहत मिलती हैं.

- बाया पैर बाये हाथ की बगल में रखो.
- बाया पैर और दोनो हात के पंजे जमिनपर जमाओ.
- शरीर का अधिकतम बोझ बाये पैर पर लो.
- दाहिना पैर जमीन पर सटाकर रखे.
- दाहिना घुटना जमीन पर लगाओ.
- बाया घुटना मोडकर बाये पैर पर बैठने की कोशिश करो. (सीने की आखरी हड्डी-जांघ-पिंडरी मिलाओ.)
- दोनों हाथ सीधे रखो. कंधों को उपर उठाओ.
- सीने में श्वास लो. उसे उपर उठाओ.
- सीने में श्वास लेकर सिर पीछे की ओर झुकाओ.
- आकाश की ओर देखो.



- ॐसवित्रेनमः

ॐसवित्रेनमः सविता शब्द का मतलब है माँ, माता, जननी. हमारी जिंदगी सूर्य भगवान पर निर्भर है. माता की तरह वह अपना ध्यान रखता है. माता अपने बच्चे परेशान होते नहीं देखपाती. बच्चे सदा सुखी स्वस्थ रहे यह उसकी मनोकामना होती है. उस को बच्चों की सुख-दुख की हमेशा चिंता होती है. अपनी पूरी क्षमता के साथ वह अपने बच्चों की सहाय्यता करती है, मदत करती है, उनका समर्थन भी करती है. बच्चे तो माँ के शरीर का हीस्सा होते हैं. उसकी जिंदगी होती है. सूर्यभगवान के सभी दैवी गुण अपने माता में समाये हैं. अतः यदि सूर्य भगवान की आज्ञा/आदेश के बारेमें आपको कोई संदेह है तो अपनी माता से परामर्श करो. माँ की सूचनाएँ अपनाओ. अपने वर्तन क्रम में, प्रयास अभ्यास में सुयोग्य बदलाव करो. अपने माँ ने इस परिस्तिती में कौनसा रास्ता अपनाया होता इसके बारेमें सोचो. इस समस्या को माँ के आँखोंसे देखो, उसके दिलसे सोचो. आपको सफलता का रास्ता जरूर मिल जाएगा. आपके प्रयास अंतिम विजय तक आपको अवश्य पहुँचाएँगे. इस तरह सूर्य भगवान माँ की तरह हमारी देखभाल करता है. सूर्य भगवान हमें माँ की याद दिलाता है. माँ के सपने पूरी करनेके लिए सवितासूर्यनारायण को इस आसन में वंदन करना है.

पादहस्तासन

श्वास-प्रश्वास प्रकार : सांस छोडो.

उर्जाचक्र का नाम : स्वाधिष्टान चक्र.

इस चक्र का रंग : केशर का रंग.

स्थान : रीढ़ की आखीरी हड्डी के नोक पर.

मूलतत्व का अधिस्थाण : जल, पानी.

शरीर क्रिया का संबंध : अन्न का स्वाद, वाचा और आराम.

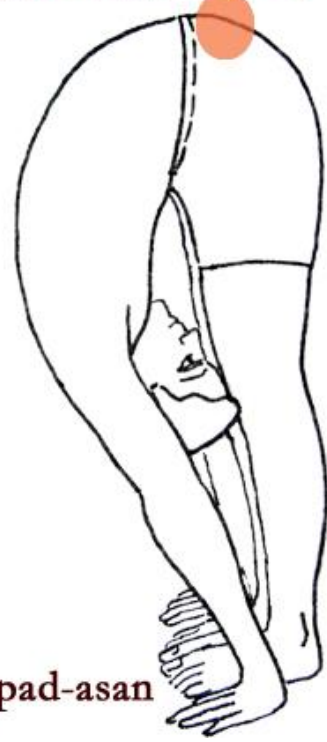
प्रभावित शरीर अवयव : जिह्वा, कान और वाकेंन्द्रियें.

आसन का उद्देशः कमर, पीठ, कंधे की संपूणे मांसपेशियों में खिंचाव देना.
रोग रोको-स्वास्थ्य बढाओ:

मूत्र समस्या, मूत्र पत्थर, अनिद्रा, सामान्य दुर्बलता (कमजोरी) इत्यादि विकार यदि प्राथमिक स्वरूपमें हैं तो उसे दूर कर सकते हैं. पीठ, कंधे, गर्दन, छाती, पेट के स्नायू में दर्द है तो राहत मिलती है. कफ को निकालता है, भूख को बढाता हैं. गॅसेस और विषाक्त पदार्थ पेट से बाहर ढकेलता है. इससे मनको शांती और तन को तन्दुरुस्ती मिलती हैं.

- अपनी हथेलियों को जमीन पर रखो.
- दोनो पैर और हथेलियाँ एक लाइन में रखे.
- दोनो हथेलियों के बीच कंधे की दूरी रखो.
- पैर सीधे रखो. घुटनों पर तनाव महसूस करो.
- कमर उपर उठाने की कोशिश करो.
- अपनी ठुड्डी छाती पर दबाओ.
- माथे को घुटनों से मिलाने की कोशिश करो.

Swadhistan Chakra



Hasta-pad-asan

ॐ अर्कायनमः

ॐ अर्कायनमः अर्क शब्द का मतलब है काढा. सेक पर द्राव रखकर उसे उबालना, उसे अटाना, घना करना उसका अर्क निकालना होता है. अग्नि के संपर्क में इस द्राव का प्रभाव शतगुणित होता है. सूर्य भगवान हमारे जीवन का ध्येय है. उसके ज्ञानप्रकाश में नित्य कर्म करने से हमारा जीवन प्रभावित होता है, उज्वल होता है. वह हमें जीवन का ज्ञान कराता है. हमें जीवन की कला सिखाता है. उसका प्रकाश हमें ज्ञान-विज्ञान क्या है, कर्म कैसे करे इसका पाठ पढ़ाता है. हर द्वंद में- शरीरिक, मानसिक- आत्मविजय का मार्ग बतलाता है. जन कल्याण के लिए स्वार्थहीन होकर अविरत कार्यरत रहना यही ज्ञान का प्रकाश सूरज हमें देता है. वह खुद अपने अलौकिक और असीमित कार्य से अनभिज्ञ है. इस कार्य के अच्छे-बुरे परिणाम का उसे दखल अंदाज नहीं है. उसके सब कारनामे उसके लिए अकर्म हैं. इसलिए अपने कार्य की ओर वह साक्षी भावसे ही देखता है, कर्ता भाव से नहीं. सूर्य भगवान पूरे ब्रह्मांड का आत्मा है तथापि 'इदं न मम्' यह उसकी भावना है. शहद फूलों का सार है लेकिन शहद में फूल मौजूद नहीं होते. उसी प्रकार वास्तव में सूर्य भगवान सभी क्रिया-कर्म का कारण, प्रेरक और करवाता है. लेकिन वह कहीं भी उपस्थित नहीं है. सूर्य भगवान का ज्ञानप्रकाश का रास्ता अपनाना बहुत ही कठिन है. मोह-माया-अज्ञान हमें इस रास्ते चलने नहीं देते. जीवन सफल-संपन्न बनानेके लिए दूसरा कोई मार्ग है ही नहीं. इसलिए सूर्य भगवान के ज्ञानमार्ग पर चलनेकी प्रेरणा और शक्ति हमें मिलने के लिए उनकी प्रार्थना करनी है. उनको वंदन करना है.

प्रणामासनः

श्वास-प्रश्वास प्रकार :सास लेओ, कुंभक करो.

उर्जाचक्र का नाम : अनाहत चक्र.

इस चक्र का रंग : उगते सूरज की तरह पीला.

स्थान : छाती के केंद्र में.

मूलतत्व का अधिस्थाण : हवा, वायु.

शरीर क्रिया का संबंध : स्पर्श.

प्रभावित शरीर अवयव : त्वचा.

आसन का उद्देशः सीने की लोच में वृद्धि करना.

रोग रोको-स्वास्थ्य बढ़ाओ:

पंच ज्ञानेन्द्रिय में कोई प्राथमिक विकार, घबराहट, फिटस् वगैरे हैं तो इसमें यह प्रभावी उपाय हो सकता है. बडी मात्रा में प्राणतत्व शरीर में लेनेके लिए सीने की क्षमता बढती है. शरीर में प्राणतत्व की मात्रा बढनेसे सभी मांसपेशी सक्रिय होती हैं. इससे शरीर को अधिक उर्जा मिलती है. हम स्वस्थ और खुशी का अनुभव करते है.



Pranam
Asan

Anahat
Chakra

- सीधे खड़े रहो.
- पैर के पंजे और एडी एक दुसरे को मिला दो.
- दोनो हाथ नमस्कार स्थिति में लाओ.
- हात की उंगलियाँ बंद रखो. हाथ के पंजे एक दुसरेपर बंद करो.
- हात के पंजे जमिनसे 90 अंश में रखो.
- अंगुष्टमूल छाती के मध्य भाग में रखो.
- कलाइसे कोहनी तक दोनो हात सिधे लाइनमें रखो.
- सीना तानो, उसको बढावा दो.
- दोनो कोहनी शरीर के साथ रखो. दोनो कंधे नीचे खींचो.
- अपनी नाक पर दृष्टी रखो.
- यह सूर्यनमस्कार की अंतिम स्थिति है.

- अगले सूर्यनमस्कार की तैयार स्थिति है.

ॐभास्करायनमः

ॐभास्करायनमः भास्कर शब्द का मतलब है प्रकाश, तेज. जो प्रकाशमान है, तेजस्वी है वह भास्कर. सूर्य-भास्कर संपूणे विश्व का आत्मा है. वे भगवान स्वरूप नहीं बल्की प्रत्यक्ष भगवान ही है. सूर्य प्रकाश में पूरा ज्ञानविश्व समाया हुआ हैं. यह ज्ञान प्रकाश अपने शरीर के अंदर और बाहर दुनिया के अणू-रेणू में है. यह प्रकाश हमारे पूरे कारनामें, शारीरिक-मानसिक, चोबिसो घंटे साक्षी भावसे देखता है. उसके अनुसार हमे खुशी या गम देता है. गुणवंत बनने के लिए, अच्छे कर्म करने के लिए वह हमेशा हमे प्रेरणा-संदेश देता है, अच्छे कार्य में आपका सहयोग देकर मदत भी करता है. क्योकिं सभी अच्छे कर्म सूर्य भगवान का ही कार्य होता हैं. इस प्रकार का कार्य करके हम अंदरसे और बाहरसे खुशीओं की बरसात अनुभव करते है. यह आनंद की दैवी उर्जा मिलनेके लिए इस आसन में सूर्य भगवान की प्रार्थना करनी है, उसे प्रणाम करना है.

सूर्यनमस्कार का अभ्यास रोजाना करना यह सूर्य-भास्कर की प्रार्थना है. यह प्रार्थना सिर्फ तालियों बजाकर या स्तोत्र का पठण करने से नहीं होती. इसमें शरीर के पंचप्राण (उर्जाचक्र) को जगाना हैं. यह पंचप्राण सूर्य-भास्कर के सन्मुख रखकर उसकी आरती उतारनी है. प्रार्थना करने का मतलब है धन्यवाद देना. हमे जो प्राप्त हुआ है उसके लिए धन्यवाद देना. आभार प्रदर्शनी करना है. कल का दिन मिला इसके लिए कृतज्ञता और आने वाले दिन के लिए उनका आशीर्वाद मांगना है. प्रार्थना इस शब्द का मतलब याचना नहीं है. जो आपका है वह आपको मिलने वाला है, इसमे संदेह नहीं. आज और अतीत के जो प्रयास आपने किये है उसके मुताबिक आपको यश-कीर्ति-आनंद प्राप्त होने वाला है, यह सुनिश्चित है. इसलिए 'अच्छे कार्य के लिए सदा तैयार' यह हमारे जीवन का आधार वाक्य होना चाहिए.

दिन की शुरूवात सूर्य नमस्कार साधना से करो. सूर्य भगवान का ज्ञानप्रकाश घर में आनेके पहले उसका स्वागत (सूर्य) नमस्कार से करो. पूरे विश्व का स्वामीभगवान आपका पहला मेहमान है. उसकी खातीर दारी करो. यही एकमात्र भगवान है जिन्हे हम प्रत्यक्ष देख सकते है. जिंदगी का पाठ पठानेवाले आपके गुरु पधारने वाले है. होशियार रहो. निंद छोडो, तैयार हो जाओ, हमारे भगवान को शतशत प्रणाम करना शुरू करो. अतिथी घरमे आये, आपको जगाए, उसके बाद देरीसे उसका स्वागत करना यह हमे शोभा नहीं देता !

प्रणामासन और नमस्कार मुद्रा:

श्वास-प्रश्वास प्रकार : सांस लेओ. कुंभक करो.

उर्जाचक्र का नाम : अज्ञाचक्र.

उर्जाचक्र का नाम : अनाहत चक्र.

स्थान : दोनो आँखों के बीच.

स्थान : छाती के केंद्र में.

मूलतत्व का अधिस्थाण : हवा, वायु.

मूलतत्व का अधिस्थाण

:आकाश/मानस/चंद्रमा.

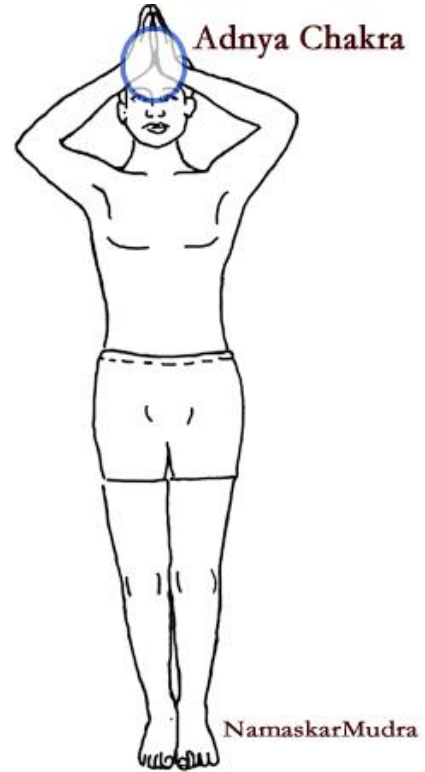
शरीर क्रिया का संबंध : स्पर्श.

शरीर क्रिया का संबंध : सोच, समझ, विचार.

प्रभावित शरीर अवयव : त्वचा.

प्रभावित शरीर अवयव : मन, अंतःकरण.

आसन का उद्देश : सूर्य भगवान को -काया, वाचा, मन, हृदय, बुद्धि-संपूर्णतया समर्पित करना.



- श्वास सर्वसाधारण स्थिति में रखो.
- सीधे खड़े रहो.
- पैर के पंजे और एडी एक दुसरे को मिला दो.
- दोनो हाथ नमस्कार स्थिति में लाओ.
- हात की उंगलियाँ बंद रखो. हाथ के पंजे एक दुसरेपर बंद करो.
- दोनो हाथ नमस्कार स्थिति में ललाट मध्य पर रखो.
- कुहनियाँ कंधे के बरार रखने की कोशिश करो.
- सीना तानो, उसको बढावा देओ.
- अज्ञाचक्र सूरज के सामने लाने के लिए सीर उठाओ गर्दन पीछे लो.
- पांच सेकंद के लिए रुको.
- अव पूरा शरीर तनाव मुक्त करो. नमस्कार मुद्रा में आओ.

समर्पण श्लोक-

आदितस्य नमस्कारान ये कुर्वती दिने दिने
जन्मांतरसहस्रेषु दारिद्र्यं नोपजायते ॥
नमोधर्मविधानाय नमस्ते कृतसाक्षिणे
नमः प्रत्यक्षदेवाय भास्कराय नमोनमः ॥

मतलब: सूर्य नमस्कार का अभ्यास नियमित रूपसे जो करता हैं उसे जन्मजन्मांतरी गरीबी (धन-स्वास्थ्य-बुद्धि की कमी) प्राप्त नहीं होती. हे प्रभो सूर्यनारायणा आप साक्षात धर्म है. विश्व के कारनामे करने-करवाने वाला साक्षिभूत ईश्वर है. रंग-रूप-आकार में दर्शन देनेवाले हे प्रभो सूर्यनारायणा मैं आपको तन-मन-हृदय से साष्टांग प्रणिपात करता हूँ.

व्यावहारिक महत्व: सूर्य नमस्कार का अभ्यास करनेसे हमारा शरीर स्वस्थ और मन शांत रहता है. मन और बुद्धि के संयोग से ठेर सारा जादा काम पूरे विश्वास से कर सकते है. काम के घंटे बढ जाते है. सफलता का मार्ग

साफ दिखाई देता है. यश मिलता है. सुख-शांती-समृद्धि का जीना शुरू होता है.

सूर्य भगवान प्रत्यक्ष रूप में धर्म का अविष्कार है. सभी दिव्य और दैवी गुण धारण करनेवाला है. हमें धर्मपाठ पढ़ाने वाला है. पूरे विश्व का आत्मा है. विश्व का संचलन करने वाला है. हमारे शरीरिक, मानसिक, बौद्धिक क्रिया को साक्षिभाव से देखकर हमें सुख या दुःख प्रदान करने वाला है. हम उसे रंग-रूप- आकार में देख सकते हैं. भगवान सूर्यनारायण को बार बार प्रणाम.

अनेन सूर्यनमस्काराख्येन कर्मणा भगवान्
श्रीसविता सूर्यनारायणः प्रियतां न मम्॥

मतलब: सूर्यनमस्कार का आज का अभ्यास पुरा हुआ है. यह विधी करनेके लिए सवितासूर्यनारायण की प्रेरणा, उन्होंने दिया हुआ सामर्थ्य और उन्होंने ही यह साधना करवा ली है क्योंकि इस प्रकार की साधना उनको बहुत ही प्रिय है. सूर्यनमस्कार का यह आवर्तन श्रद्धा भावसे सूर्यभगवान को समर्पित करता हूँ.

व्यावहारिक महत्व: पूरे विश्व का निर्माण सूर्य भगवान करता है. सारे चल अचल सृष्टी का भरण-पोषण-संवर्धन-विनाश वही करता है. वह सबका अंतरात्मा है, धनी है, मालिक है. यही अंतिम सत्य है. मैं, मेरा, मुझको यह सब अज्ञान है. अतः यह सूर्यनमस्कार विधी उसको अर्पण करता हूँ, विश्व को समर्पण करता हूँ, संसार के सुख-शांती के लिए समर्पित करता हूँ.

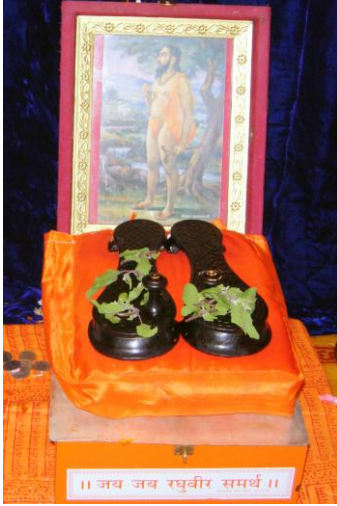
आचमन: दाहिनी हथेली खोलो. अंगुठा और भिंडी थोड़ी दूर रखो. बाकी तीन अंगुलियों को इकठ्ठा करके उन्हें थोड़ा उपर उठाओ. उंगलियों के निचे स्कूप बन गया है. इसमें एक चम्मच पानी डालो. यह पानी कलाइ से होते हुवे अपने मुह में छोड़ो. श्लोक का उच्चारण करो-

अकालमृत्यु हरणं सर्व व्याधि विनाशनं

सूर्य पादोदकं तीर्थं जठरे धारयाम्यहं॥

मतलब: हे प्रभो सूर्यनारायणा आपके चरण तीर्थ प्राशन करनेसे सभी रोग-व्याधि दूर रहे, अकाली मौत न मिले यही मेरी प्रार्थना हैं.

व्यावहारिक महत्व: सूर्यनमस्कार के प्रति श्रद्धा बढाने के लिए यह स्वयंसूचना है. सूर्यनमस्कार का दैनिक अभ्यास श्रद्धा भावसे नियमित करनेसे मामुली विकार-व्याधियाँ, अन्य बीमारियाँ दूर होती हैं. यही छोटी-मोटी मामुली बीमारियाँ, यदि उनकी देखभाल नही करते, जान लेवा शाबित होती हैं. स्वस्थ शरीर, शांत मन, आनंदी जीवन इसके लिए सूर्यनमस्कार साधना अनिवार्य है.



॥जय जय रघुवीर समर्थ॥

॥हरि ॐ तत्सद ब्रह्मार्पणमस्तू ॥

॥श्रीरामसमर्थ॥

हर एक स्थिति चार भागों में सूर्य नमस्कार चरणों में

सूर्यनमस्कार में कुछ उपयुक्त योगासन की श्रृंखला का संयोजन हैं। सूर्यनमस्कार में तीन योगासने दोहरायी हैं। लेकिन उनका दोहराना भी महत्वपूर्ण हैं। एक सूर्यनमस्कार में बारह शरीर स्थिति और बारह सूर्यमंत्र हैं। सूर्यनमस्कार सामान्य रूप से कैसे करते है इसकी जानकारी हमें 'सूर्यनमस्कार' इस पाठ में मिलती है। अब हमें सूर्यनमस्कार का अभ्यास योगासन के रूप में करना है। आसन इस शब्द का मतलब है बैठक, स्थिर स्थिति। शांत-मन, स्थिर-शरीर यह आसन शब्द का अर्थ है। योग, योगायोग, दूधशर्करा योग, भाग्ययोग यह शब्द हमें भले भांति परिचित है। भाग्येश (भाग्य+ईश), योगेश, योगेश्वर इनको तो हम हमेशा पुकारते हैं। सूर्यनमस्कार यह आसन है, एक अलौकिक साधना/व्यायाम की संकल्पना है। इस संकल्पना का प्रत्यक्ष रूप में, शरीर मन-बुद्धि के स्तरपर, अनुभव लेना यह एक साधना है। इस आसन-साधना का संयोग चेतना स्वरूप परमेश्वर से करना है। शांत मन और स्वस्थ शरीर का आनंद लेना है। यह आत्मा और राम का सहयोग सहजसाध्य नहीं है। इसके लिए श्रद्धा भावसे सूर्यनमस्कार का दैनिक अभ्यास करना है। उसका तप करना है। तप का मतलब है तपना, गर्म होना, शुद्धरूप होना। सूर्यतेज में आत्मा को शुद्ध करना, उसको परमात्मा प्रभु रामसे मिलाना, अपने मन में रामराज्य स्थापित करना यह सूर्यनमस्कार की योग साधना है। इस योग साधनाका का अभ्यास करने के लिए कुछ बुनियादी नियम निचे दिये हैं।

- शरीरशुद्धि के लिए तीन सूर्यनमस्कार का अभ्यास धीमी गति से करो। आसन उद्देश के तरफ ध्यान दो। आसन में शरीर स्थिति आदर्श होने तक अहिस्ते अहिस्ते अभ्यास बढाओ।

- सूर्यनमस्कार का अभ्यास सभी अनुकम्पी और परानुकम्पी मांसपेशियों के लिए, स्वैच्छिक और अनैच्छिक क्रिया के लिए लचीलापन प्राप्त करने की प्रशिक्षण है. स्नायूमंडल का आकार या उनका भारीपन हमारी क्षमता नहीं है. वास्तव में तन और मन का लचीलापन हमारा सामर्थ है. इससे शरीर और मनपर ताण-तनाव, बोझ-खिचाव का असर नहीं होता है. हमारा स्वास्थ्य और शांती सदा संतुलित रहती हैं. लचीलापन ही शारीरिक और मानसिक शक्ति का आधार है.
- सूर्यनमस्कार अभ्यास में प्रथमतः किसी भी थकान के बिना 13.91 किलो उष्मांक का इस्तेमाल होता हैं. पसीने के बिना शरीर का बोझ हलका होता है. दिलकी धडकन बढ़ाये बिना स्नायूओं की ताकद बढ़ती है.
- सूर्यनमस्कार का अभ्यास करते समय पूरी शारीरिक और मानसिक क्षमताओं का इस्तेमाल करो. शरीर के कौनसे भाग में तनाव-दाब / बोझ-खिंचाव हैं इसको समझो. बाकी शरीर तनावरहित है इसके तरफ ध्यान दो.
- सूर्यनमस्कार का अभ्यास सफलता पूर्वक होने के लिए प्रत्येक आसन चार चरणों में स्पष्ट किया है. हर आसन के प्रथम चरण का अभ्यास एक पखवाड़े या अधिक करो. अगले पखवाड़े में एक और दो चरणों का अभ्यास करो. उसके बाद चरण एक, दो, तीन का अभ्यास करो. इस अभ्यास में चरण चार मिलाने की जल्दी मत करो. श्रद्धा सबुरी से अभ्यास जारी रखो आज नहीं कल आप प्राकृतिक ढंगसे वहाँतक पहुचनेवाले है.
- बीजाक्षर पाठ पढ़ो. उसको समझो. उसके बाद सूर्यनमस्कार अभ्यास में बीजाक्षर का उपयोग करो.
- सूर्यनमस्कार में प्रणायाम का अभ्यास महत्वपूर्ण है. सूर्यनमस्कार अभ्यास के बाद या पूर्व दस-पंधरह मिनिट प्राणायाम का अभ्यास करो. नाडीशोधन, दीर्घ श्वसन से शुरूवात करो. अनूलोम-विलोम,

कपालभाती, भस्त्रिका वगैरे प्राणायाम करके यौगिक श्वसन तक पहुँचना है.

- जो नियमित रूपसे प्राणायाम करते हैं उसके साथ बैठकर ही प्राणायाम सिखे. पढ़कर, सूनकर या देखकर प्राणायाम की जानकारी प्रत्यक्ष अभ्यास के लिए पर्याप्त नहीं है

ॐ मित्राय नमः

प्रणामासनः

चरण पहला:

- सीधे खड़े रहो. पैरों को बंद कर दो- अंगुठे से अंगुठा, एड़ी से एड़ी, घुटने से घुटने.
- घुटने-पिंडरी, एड़ी-पंजा तनाव रहित रखो.
- दोनो हात नमस्कार की स्थिति में छाती पर रखो.
- शुरू में हथेलियों पर हल्का दबाव डालकर फैरन उसे रिहा करो.
- जैसा अभ्यास बढेगा वैसे दबाव धीरे धीरे बढाओ.
- हथेलियों, कलाई, पूरा हाथ, कंधे, और छाती की मांसपेशियों में दबाव का अनुभव करे.
- हथेलियों का दबाव सीने पर विस्फारित होता है.
- आसन की अधिकतम आदर्श स्थिति प्राप्त करने के बाद एक दो सेकंद रुको.
- छाती, कंधे, हाथ, कलाई, हथेलियों पर दिया हुआ दबाव धीरेसे हटाओ.
- यह दबाव और कहीं से दूर होता है तो आपका दबाव डालने का तरिका गलत है. अभ्यास के दौरान इस कमी को दूर करो. यह सूचना सभी आसनों के लिए हैं.
- अगला सूर्यमंत्र का उच्चार करो. अगले आसन की शुरूवात करो.

- 'शक्ति-क्षमता पानेकी विधि' इस पाठ में हरएक आसन के लिए व्यायाम-अभ्यास दिया हैं, उसको दोहराओ.

चरण दुसरा:

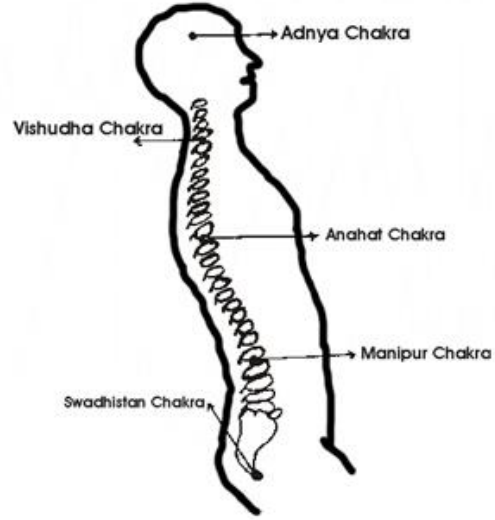
- श्वास छोडने की तरफ लक्ष केंन्दित करो. सामान्य रूपसे श्वासप्रक्रिया शुरू रखो. जितना अधिक श्वास आप बाहर छोडोंगे उतना ही श्वास अंदर लेनेवाले हैं, यह कुदरती नियम है.
- श्वास छोडो दोनो हथेलियों पर दबाव डालो.
- श्वास छोडो कुहनियों को शरीर के नजदिक लाओ.
- श्वास छोडो कंधे नीचे खींचो.
- हथेलियों का दबाव छूट न पावे इस तरफ ध्यान दो.
- अब पूरा श्वास छोडो. ठहरो. (कुंभक लगाओ.)
- हथेलियाँ, पूरे हाथ, कंधे और छाती में तनाव का अनुभव करो.
- आसन की अधिकतम आदर्श स्थिति प्राप्त करने के बाद एक दो सेकंद रूको.
- साभी मांसपेशियाँ- जिनको तनाव प्राप्त हुआ हैं- तनावरहित करो.
- अगला सूर्यमंत्र का उच्चार करो. अगले आसन की शुरूवात करो.

चरण तीसरा:

- अपना ध्यान अनाहत चक्रपर लगाओ. छाती का मध्य भाग इसका स्थान है. शरीर में वैश्विकशक्ति का प्रवेश वायू के माध्यम से यहा होता है. इस चक्र पर अपना पूरा ध्यान लगाकर इस आसन की सभी क्रियाएँ करो.
- महाबली हनुमान सीना खोलकर उसमें भगवान राम-लक्ष्मण-सीता की मुर्तिया दिखाता है.
- मुख्य उद्देश:

- सीने की लोच में वृद्धि करना.
छातीपर तनाव डालनेके लिए पूरे हाथ का इस्तेमाल पुली जैसा करना.
- आसन की अधिकतम आदर्श स्थिति प्राप्त करने के बाद एक दो सेकंद रुको.
 - सभी मांसपेशियाँ- जिनको तनाव प्राप्त हुआ है- तनावरहित करो.
 - अगला सूर्यमंत्र का उच्चार करो. अगले आसन की शुरुवात करो.

Five Power Points in Surya Namaskar.



चरण चौथा:

- सूर्यमंत्र ॐ ह्रां मित्राय नमः का उच्चारण धीमे गती से, उंची आवाज में करो. इस से पूरा श्वास बाहर निकल आयेगा. बीजाक्षरमंत्र पाठ देखो. अपनी पसंद की विधि अपनाओ. उसका पालन करो.
- गहरी और लंबी सास लो.
- श्वास बाहर निकाल ते हुए चरण एक-दो-तीन की क्रियाए एक झटके में करो.
- ताण/दाब-श्वास-चक्र के तरफ ध्यान दो. उसके परिणाम को शरीरपर अनुभव करो.
- इस आसन के उर्जाचक्र के कंपन का अनुभव करो.
- हरएक कृति की शरीर स्तर पर होनेवाली अनुभूति लिये बिना आसनका वेग बढ़ाना कोई अकलमंदी नहीं है.
- आसन करते समय अपनी शारीरिक और मानसिक पूरी क्षमताओं का उपयोग करो.

- आसन की आदर्श स्थिति प्राप्त करने के बाद रूको, महसूस करो, स्नायूपेशियों को शिथिल करो. इसके बाद अगला आसन शुरू करो.
- श्वासके ताल से आसन क्रिया की गति को पकड़ने की कोशिश करो.
- पन्द्रह मिनटमें तीन सूर्यनमस्कार का अच्छी तरहसे अभ्यास करो. जैसे अभ्यास से कौशल्य बढेगा वैसे इतने ही समय में आप बारह सूर्यनमस्कार कर सकते हो.
- सूर्य नमस्कार संगीत अभ्यास, सामुहिक अभ्यास, 1,2,3---12 गिनती से अभ्यास, सूर्यनमस्कार प्रतियोगिता में सहभाग यह अब संभव हैं.

ॐरवये नमः

उर्ध्वहस्तासन

चरण पहला:

- खडे रहने की पिछली स्थिति में कोई बदलाव नहीं है.
- दोनो हाथ सीर के उपर करो. उर्ध्व दिशा में उनको खिंचो.
- हथेलियाँ बांध के रखो. कोहनियाँ सीधी रखो. दंड कान के बगल में रखो.
- हथेलियों को देखने के लिए सिर पीछे मोडो.
- आंखें और हथेलियाँ एक लाइन में रखो.
- दोनो हथेलियाँ कंधों के जरीए (का आधार लेकर) पीछे लेनेकी अधिकतम काशिश करो. दृष्टि हथेलियों के साथ जुडी रखो.
- आसन की अधिकतम आदर्श स्थिति प्राप्त करने के बाद एक पांच सेकंद रूको.
- हथेलियाँ, हात, कंधे, छाती, पेट, रीढ़ की हड्डी, कमर, जांघों, पैर, एडियाँ इन स्नायूपेशियों पर दिया हुआ तनाव धीरेसे हटाओ.
- अगला सूर्यमंत्र का उच्चार करो. अगले आसन की शुरूवात करो.

चरण दुसरा:

- श्वास अंदर लो. पूरे शरीर को- एडियों से हथेलियों तक- उर्ध्व दिशा मे खिंचने का प्रयास करो. यह क्रिया तीन बार करो.
- श्वास अंदर लो और हात को कंधेके सहारे पिछे ठकेलो. यह क्रिया तीन बार करो.
- श्वास अंदर लो और हथेलियों को देखने के लिए सिर पीछे मोडो.(तीन बार)
- आसन की अधिकतम आदर्श स्थिति प्राप्त करने के बाद पांच सेकंद रुको.
- सभी मांसपेशियों- जिनको तनाव प्राप्त हुआ हैं- तनावरहित करो.
- अगला सूर्यमंत्र का उच्चार करो. अगले आसन की शुरूवात करो.

चरण तीसरा:

- विशुद्धचक्र वैश्विक शक्ति का भंडार है. पूरे शरीर को यह सूर्यतेज यहाँसे ही वितरित होता है. इस चक्र पर अपना पूरा ध्यान लगाकर इस आसन की सभी क्रियाएँ करो.
- विशुद्धचक्र का स्थान गर्दन के अंत में है. हथेलियों को देखनेके लिए जब आप सिर को पिछे लेते है तब इसे पकडना आसान है.
- मुख्य उद्देशः
एडियों से तर्जनी तक सभी मांसपेशियों को उर्ध्व खिंचाव देना.
पेट की मांसपेशियों को मालिश करना.
मेरुदंड की लोच मे वृद्धि और शक्ति प्रदान करना.
- आसन की अधिकतम आदर्श स्थिति प्राप्त करने के बाद एक दो सेकंद रुको.
- सभी मांसपेशियों- जिनको तनाव प्राप्त हुआ हैं- तनावरहित करो.
- अगला सूर्यमंत्र का उच्चार करो. अगले आसन की शुरूवात करो.

चरण चौथा:

- श्वास अंदर लेते हुए चरण एक-दो-तीन की क्रियाएँ एक छटके में करो.
- बाकी सूचनाओं के लिए प्रणामासन चरण चौथा पढ़ो.

ॐ सूर्यासनमः

हस्तपादासन

चरण पहला:

- सीधे खड़े हो जाओ. दो पैरों के बीच 08-10 इंच की दूरी रखो.
- कमर को निचे झुकाओ.
- आईना दाये/बाये रखो. आईने में अपनी खड़ी स्थिति की जाँच करो. दिवार को पीठ लगाकर खड़े रहो. तीन इंच आगे आओ. बादमें निचे झुको. कोई सह पाठक हो तो उससे सीधे खड़े होनेकी सूचनाएँ लो.
- हथेलियाँ हलकेसे अपने घुटनों पर रखिए या उनको बांधकर पीठ पर रखिए.
- शरीर को झटके दिए बिना, कमरपर कोई दबाव न डालते हुए जहाँ तक हो सके नीचे झुकनेका प्रयास करो.
- पेट दाबरहित रखो. हात नीचे लाओ. हथेलियाँ पैर के अंगुठे के बगल में (या थोड़ी आगे) रखो.
- अपने हाथ और कंधे में ढीलापन अपनाओ.
- घुटने सिधे रखनेकी कोशिश करो.
- दोनो हथेलियों के बीच में कंधे की दूरी रखो.
- आसन की अधिकतम आदर्श स्थिति प्राप्त करने के बाद एक दो सेकंद रुको.
- पेट के सभी मांसपेशियों, पीठ, कमर का आखरी हिस्सा, रीढ़ इत्यादि पर दिया हुआ ताण या दाब धीरेसे हटाओ.
- अगला सूर्यमंत्र का उच्चार करो. अगले आसन की शुरूवात करो.

चरण दुसरा:

सीधे खड़े हो जाओ. पैर के पंजे और एडी एक दुसरे से मिला दो. घुटने से घुटने मिला दो.

कमर में ढीलापन अपनाओ. छाती-पेट-श्रोणि प्रदेश से पूरा श्वास बाहर निकालो, शरीर को झटके दिए बिना नीचे झुकने की कोशिश करो.

श्वास छोड़कर आगे झुकनेकी क्रिया तीन बार ही करो.

अपने कंधे में ढीलापन अपनाओ. मांसपेशियों से तनाव निकालो.

गर्दन ढीली रखो. ठुड्डी छाती को लगाओ.

माथा घुटनों को लगाने की काशिश करो.

हथेलियों को पैर के बगल में रखनेकी कोशिश करो.

आसन की अधिकतम आदर्श स्थिति प्राप्त करने के बाद एक-दो सेकंद रुको.

सभी मांसपेशियों- जिनको तनाव प्राप्त हुआ है- तनावरहित करो.

अगला सूर्यमंत्र का उच्चार करो. अगले आसन की शुरूवात करो.

चरण तीसरा: स्वाधिस्थान चक्र का स्थान रीढ़ के अंतिम छोर पर है. इस चक्र पर अपना पूरा ध्यान लगाकर इस आसन की सभी क्रियाएँ करो. पूरी बहत्तर हजार तंत्रिकाओं इस केंद्र से सभी शरीर में फैली हैं.

- हथेलियों को पैर के बाजू में रखो.
- मुख्य उद्देशः
कमर, पीठ, और कंधे की मांसपेशियों में खिंचाव लाना.
पेट की मांसपेशियों पर दबाव डालना, उनको मालिश करना.
रीढ़ की (मरुदंड की) शक्ति और लचीलापन बढ़ाना.
- आसन की अधिकतम आदर्श स्थिति प्राप्त करने के बाद एक दो सेकंद रुको.
- सभी मांसपेशियों- जिनको तनाव प्राप्त हुआ है- तनावरहित करो.
- अगला सूर्यमंत्र का उच्चार करो. अगले आसन की शुरूवात करो.

चरण चौथा:

- श्वास बाहर छोडते हुए चरण एक-दो-तीन की क्रियाए एक छटके में करो.
- बाकी सूचनाओं के लिए प्रणामासन चरण चौथा पढ़ो.

ॐभानवेनम:

अर्धभुजंगासन

चरण पहला:

- बाया पैर पीछे रखो. बाये पैर के चवड (Front side of the sole.) और घुटने जमिन पर लगाओ.
- दोनो हथेलियाँ और दाहिना पैर 'जहाँ है वहाँ' ही रखो.
- दाहिने पैर पर बैठो. दाये पैर का पूरा पंजा- चवड और एडी- जमिन पर आराम से रखो.
- हात को सीधा रखो. कंधे उपर उठाओ.
- जितना हो सके सीर को पीछे ढकेलो.
- आसन की अधिकतम आदर्श स्थिति प्राप्त करने के बाद पाच सेकंद रुको.
- दोनो पैर, दोनो हाथ, पेट, गर्दन, पीठ, और रीढ़ का ऊपरी भाग इत्यादि स्नायूपशियों पर दिया हुआ तनाव/दबाव धीरेसे हटाओ.
- अगला सूर्यमंत्र का उच्चार करो. अगले आसन की शुरूवात करो.

चरण दुसरा:

- श्वास अंदर लो और बाया पैर पीछे रखो.
- श्वास अंदर लो और बाये पैर का चवड और घुटने जमिन पर लगाओ.
- श्वास अंदर लो, बाया पैर 'जहाँ है वहाँ' ही रखो. कमर और एडी के सहारे शरीर को पीछे फैलाओ/ खिंचो.

- श्वास अंदर लो, चवड और एडी के सहारे दाहिने पैर पर बैठो.
- 'दौडने के लिए तयार' मुद्रा में बैठो. अपने जीवन का सारथ्य करने वाले भगवान (सूर्य)नारायणने केवल इशारा करते ही सही दिशा में दौड शुरू करनी है.
- पूरे शरीर का बोझ दाहिने पैर पर रखो. जांध और घुटने अंदरसे (बाहरसे नहीं) उपर उठाए हुए स्थिति में रखो.
- श्वास अंदर लो, कंधों को उपर उठाओ, जहाँ तक संभव है सीर पिछे की तरफ झुकाओ.
- आसन की अधिकतम आदर्श स्थिति प्राप्त करने के बाद पाच सेकंद रूको.
- सभी मांसपेशियों- जिनको तनाव / दबाव प्राप्त हुआ हैं- तनावरहित करो.
- अगला सूर्यमंत्र का उच्चार करो. अगले आसन की शुरूवात करो.

चरण तीसरा:

- दो आँखों के बीच माथे पर आज्ञाचक्र का स्थान है. शरीर में वैश्विकशक्ति का स्वीकार इस चक्र से होता है. इस आज्ञाचक्र पर पूरा ध्यान लगाकर इस आसन की सभी क्रियाएँ करो.
- आज्ञाचक्र को सूर्याभिमूख रखो.
- मुख्य उद्देश:

बाएं पैर को नीचे की दिशा में खिंचना.

दाहिने पैर की मांसपेशियों पर दबाव डालना.

दाहिने पैर के घुटने और कमर अंदर से उपर उठाते हुए तैयार स्थिति में बैठना.

रीढ़ को उलटी कमान की तरह मोड देना.

बांसुरी की धुन या डमरु की ताल पकडकर नाचने के लिए रीढ़ के नाग को तैयार करना.

पेट की दाहिने हिस्से की मांसपेशियों को लिट्हर इत्यादि को मसाज करना.

जितना हो सके उतना सीर पिछे झुकाना.

- आसन की अधिकतम आदर्श स्थिति प्राप्त करने के बाद पांच सेकंद रुको.
- सभी मांसपेशियों- जिनको तनाव या दबाव प्राप्त हुआ है- तनावरहित करो.
- अगला सूर्यमंत्र का उच्चार करो. अगले आसन की शुरूवात करो.

चरण चौथा:

- श्वास अंदर लेते हुए चरण एक-दो-तीन की क्रियाए एक छटके में करो.
- बाकी सूचनाओं के लिए प्रणामासन चरण चौथा पढ़ो.

ॐखगायनमः

मकरासन

चरण पहला:

- बाये पैर के पास दाहिना पैर उठाकर रखो.
- एड़ी को एड़ी और घुटने को घुटना मिलाओ.
- शरीर का पूरा बोझ हातेलियों पर लेते हुए कंधे उपर उठाओ.
- हथेलियों और कंधे को सीधी रेखा में रखो.
- शरीर तिरछी स्थिति में रखो. सीर और गर्दन शरीर के कतार में रखो.
- पैर का चवड और टखना के सहारे शरीर को नीचे की तरफ खिंचो.
- आसन की अधिकतम आदर्श स्थिति प्राप्त करने के बाद पांच सेकंद रुको.
- हात, पैर, पेट, पीठ, गर्दन के सभी मांसपेशियों, इत्यादि पर दिया हुआ ताण या दाब धीरेसे हटाओ.
- अगला सूर्यमंत्र का उच्चार करो. अगले आसन की शुरूवात करो.

चरण दुसरा:

- श्वास छोडो हथेलियाँ जमीन पर दबाओ.
- श्वास छोडो हथेलियाँ और कंधे को सीधी रेखा में रखो.
- श्वास छोडो कंधों को उपर उठाओ.
- श्वास छोडो. पैर के चवड और टखना के सहारे शरीर को नीचे की तरफ खिंचो.
- शरीर को तिरछी स्थिति में रखो. आईने में देखकर या अपने मार्गदर्शक को पुछकर स्थिति दुरुस्त करो.
- सीर और गर्दन शरीर के साथ तिरछी स्थिति में रखो.
- आसन की अधिकतम आदर्श स्थिति प्राप्त करने के बाद पांच सेकंद रूको.
- सभी मांसपेशियाँ- जिनको तनाव प्राप्त हुआ है- तनावरहित करो.
- अगला सूर्यमंत्र का उच्चार करो. अगले आसन की शुरूवात करो.

चरण तीसरा:

- विशुद्ध चक्र गर्दन के नीचे है. इस आसन की सभी क्रियाएँ विशुद्ध चक्र पर पूरा ध्यान देकर करो. वैश्विकशक्ति का संकलन और वितरण यहासे होता है. यह चक्र शरीर को विशेष शुद्धी प्रदान करता है.
- मुख्य उद्देशः
शरीर का सारा बोझ हथेलियों पर लेकर कंधे उपर उठाना.
पूरे शरीर को- गर्दन, कंधे, पीठ, कमर, जांघो, घुटने एडियाँ, पैर- नीचे की तरफ खिंचाव देना.
- यह विशेष प्रकार का खिंचाव है. इसका प्रारंभ बिंदु विशुद्ध चक्र और आखिरी बिंदु एडियाँ हैं.
- आसन की अधिकतम आदर्श स्थिति प्राप्त करने के बाद पांच सेकंद रूको.

- सभी मांसपेशियाँ- जिनको तनाव या दबाव प्राप्त हुआ है- तनावरहित करो.
- अगला सूर्यमंत्र का उच्चार करो. अगले आसन की शुरुवात करो.

चरण चौथा:

- श्वास बाहर छोडते हुए चरण एक-दो-तीन की क्रियाए एक झटके में करो.
- बाकी सूचनाओं के लिए प्रणामासन चरण चौथा पढो.

साफ धोया हुआ कपडा लो. उसकी चौडाई आपके दोनो कंधों के बराबर करनेके लिए उसमें मोड लगाओ. उसकी लंबाई तकरीबन 60 सें.मी. रखो. यह आसन पूरब-पश्चिम बिछाओ. लंबाई के अंतिम भाग में, पूरब की तरफ मुह करके, खडे रहो. यह आसन आपके हात-पैर की स्थिति और दोनो हाथों का अंतर निश्चित रूपसे तय करता है. सूर्यनमस्कार करते वक्त हाथ और पैर फिर यही जगह लाकर रखना है. साष्टांगनमस्कार आसन करते वक्त अपना मस्तक इस आसन पर रखना है. धूल और किटानूओं के संपर्क को रोक लगानेके लिए भी यह आसन उपयुक्त है.

ॐपुष्णेनमः

साष्टांगनमस्कारासन

चरण पहला:

- हथेलियाँ और पैरों की स्थिति 'जैसे थे' रखो.
- आराम स्थिति में घुटने जमीन पर रखो.
- कोहनी को मोडकर शरीर जमीन पर रखो. घुटने-टखने और पूरा पैर मिलाओ.
- पैर के चवड, घुटने और हथेलियाँ जमीन पर रखो.

- माथा और सीना जमीन पर रखो.
- अपनी ठुड्डी छाती पर चिपकाओ.
- कोहनियों शरीर के बगल में रखो.
- शरीर का मध्य भाग उपर उठाओ. बाकी शरीर स्थिति 'जैसे थे' रखो.
- आसन की अधिकतम आदर्श स्थिति प्राप्त करने के बाद दो या तीन सेकंद रुको.
- पेट, सीना, रीढ़ की सभी मांसपेशियों, इत्यादि पर दिया हुआ ताण या दाब धीरेसे हटाओ.
- अगला सूर्यमंत्र का उच्चार करो. अगले आसन की शुरूवात करो.

चरण दुसरा:

- श्वास बाहर छोडकर रुको. (कुंभक लगाओ.)
- श्वास बाहर छोडकर रुको और शरीर का मध्य भाग उपर उठाओ.
- श्वास बाहर छोडते हुए कोहनियों मोडकर सीना, मस्तक और घुटने जमीन पर रखो.
- श्वास बाहर छोडते हुए ठुड्डी छाती पर चिपकाओ.
- श्वास बाहर छोडकर रुको और शरीर मध्य उपर उठाओ.
- आसन की अधिकतम आदर्श स्थिति प्राप्त करने के बाद एक-दो सेकंद रुको.
- सभी मांसपेशियों- जिनको तनाव प्राप्त हुआ हैं- तनावरहित करो.
- अगला सूर्यमंत्र का उच्चार करो. अगले आसन की शुरूवात करो.

चरण तीसरा:

- मणिपूर चक्र का स्थान नाभी प्रदेश है. उसकी तरफ पूरा ध्यान लगाकर इस आसन की सभी क्रियाएँ करो. नाभी प्रदेश के सभी अवयवों को कार्य करने की उर्जा इस चक्र से मिलती है.
- मुख्य उद्देश:

- पूरे पेट की मांसपेशियों की मालिश करना.
- श्वास बाहर छोडकर कुंभक लगाना.
- आसन की अधिकतम आदर्श स्थिति प्राप्त करने के बाद एक दो सेकंद रुको.
- सभी मांसपेशियाँ- जिनको तनाव या दबाव प्राप्त हुआ है- तनावरहित करो.
- अगला सूर्यमंत्र का उच्चार करो. अगले आसन की शुरूवात करो.

चरण चौथा:

- श्वास बाहर छोडकर कुंभक लगाओ और चरण एक-दो-तीन की क्रियाए एक छटके में करो.
- बाकी सूचनाओं के लिए प्रणामासन चरण चौथा पढ़ो.

ॐ हिरण्यगर्भाय नमः

भुजंगासन

चरण पहला:

- हथेलियों पर शरीर का बोझ लेकर कंधे उपर उठाओ.
- कंधे उपर उठाते हुए, पैरों का चवड और टखना के सहारे, नाभीप्रदेश दोनो हथेलियों के बीच लानेकी कोशिश करो.
- पैरों का चवड जमीन पर रखो.
- घुटने जमीन पर रखो.
- सीर पीछे झुकाने की अधिकतम कोशिश करो.
- रीढ़ को मध्योन्नत वक्र स्थिति में लानेकी कोशिश करो.
- छाती उपर उठाओ, उसे फैलाओ.
- आसन की अधिकतम आदर्श स्थिति प्राप्त करने के बाद पांच सेकंद रुको.

- कमर से सीर तक- रीढ़, पेट, छाती, हाथ की सभी मांसपेशियों, इत्यादि पर दिया हुआ तान या दाब धीरेसे हटाओ.
- अगला सूर्यमंत्र का उच्चार करो. अगले आसन की शुरूवात करो.

चरण दुसरा:

- श्वास अंदर लेना इस क्रिया पर ध्यान दो.
- इस आसन की प्रत्येक कृति करते समय श्वास पर अधिकाधिक लक्ष केन्द्रित करो.
- सीर को पीछे ढकेलते समय हर बार गहरी और लंबी सांस लो.
- रीढ़ को मध्योन्नत वक्र देते हुए छाती को फैलाओ और गहरा लंबा सांस लो.
- आसन की अधिकतम आदर्श स्थिति प्राप्त करने के बाद पांच सेकंद रुको.
- सभी मांसपेशियाँ- जिनको तनाव प्राप्त हुआ हैं- तनावरहित करो.
- अगला सूर्यमंत्र का उच्चार करो. अगले आसन की शुरूवात करो.

चरण तीसरा:

- स्वाधिष्ठान चक्र पर पूरा ध्यान लगाकर इस आसन की सभी क्रियाएँ करो.
- मुख्य उद्देशः
अधिक से अधिक मात्रा में वैश्विक शक्ति सास के जरिए शरीर में लेना.

रीढ़ को मध्योन्नत आकार देनेकी अधिकतम कोशिश करना.

सास भरकर छाती फैलाने की अधिकतम कोशिश करना.

नाग/सर्प शरीरका अगला भाग उपर उठाता है. पूरा सास भरकर अपना फन- सिर के निचे का भाग- फैलाता है. डमरु की धून पर नृत्य करने तैयार होता है. इसलिए यह आसन भुजंगासन है.

स्वाधिष्ठान चक्र का आधार लेकर शरीर को उपर उठाना है.

- नाग सर्प का फणा/हुड सीर के निचे है. अपनी छाती को बढ़ाओ, फुलाओ.
- आसन की अधिकतम आदर्श स्थिति प्राप्त करने के बाद पांच सेकंद रुको.
 - सभी मांसपेशियाँ- जिनको तनाव या दबाव प्राप्त हुआ है- तनावरहित करो.
 - अगला सूर्यमंत्र का उच्चार करो. अगले आसन की शुरूवात करो.

चरण चौथा:

- श्वास अंदर लेते हुए चरण एक-दो-तीन की क्रियाए एक छटके में करो.
- बाकी सूचनाओं के लिए प्रणामासन चरण चौथा पढ़ो.

ॐमरिचयेनमः

पर्वतासन

चरण पहला:

- हथेलिया और पैर 'जैसे थे' स्थिति में रखो.
- एडियाँ जमीन पर दबाकर, घुटने के सहारे, शरीर का मध्य भाग उपर उठाने की अधिकतम कोशिश करो.
- अपने कंधे थोड़े आगे पीछे करके ऐड़ी जमीनपर दबाने की कोशिश करो.
- अपने कंधे और हथेलियों को समायोजित करनेका थोडा प्रयास करो.
- अपने शरीर मध्य को पर्वत शिखर जैसे उपर उठाओ.
- पर्वत की एक बाजु है- एडियाँसे कमर तक और दुसरी है- गर्दन से कमर तक.
- शरीर के मोड-रेखा में सीर और गर्दन रखो.

- आसन की अधिकतम आदर्श स्थिति प्राप्त करने के बाद पांच सेकंद रुको.
- हाथ, पैर, रीढ़, गर्दन की सभी मांसपेशियों, इत्यादि पर दिया हुआ तान या दाब धीरेसे हटाओ.
- अगला सूर्यमंत्र का उच्चार करो. अगले आसन की शुरूवात करो.

चरण दुसरा:

- श्वास बाहर छोडनेकी तरफ ध्यान दीजिए.
- हर बार श्वास बाहर छोडते हुए इस आसन की क्रियाएँ क्रमशा करनी हैं.
- गहरी श्वास छोडकर एडियाँ जमीन पर दबाकर घुटने के सहारे शरीर का मध्य भाग उपर उठाने की अधिकतम कोशिश करो.
- गहरी श्वास छोडकर अपने कंधे और हथेलियों को समायोजित करनेका थोडा प्रयास करो.
- गहरी श्वास छोडकर अपने शरीर मध्य को पर्वत शिखर जैसे उपर उठाओ.
- सीर को शरीर के साथ मोड-रेखा में रखो
- आसन की अधिकतम आदर्श स्थिति प्राप्त करने के बाद पांच सेकंद रुको.
- सभी मांसपेशियों- जिनको तनाव प्राप्त हुआ हैं- तनावरहित करो.
- अगला सूर्यमंत्र का उच्चार करो. अगले आसन की शुरूवात करो.

चरण तीसरा:

- विशुद्ध चक्र पर पूरा ध्यान लगाकर इस आसन की सभी क्रियाएँ करो.
- मुख्य उद्देशः
पूरा पैर जमीनपर दबाकर कमर उपर उठाना.

हथेलियों और विशुद्ध चक्र का सहारा लेकर कमर (स्वाधिष्ठान चक्र) उपर उठाना.

शरीर को पर्वत का आकार देना.

ऐड़ी, घुटने, कमर पर्वत का एक चढ़ाव और हथेलियों गर्दन कमर दूसरा चढ़ाव जमीन पर कसकर दबाना हैं.

सारे शरीर की मांसपेशियों कमर (स्वाधिष्ठान चक्र)के सहारे उपर उठाना.

- आसन की अधिकतम आदर्श स्थिति प्राप्त करने के बाद पांच सेकंद रुको.
- सभी मांसपेशियों- जिनको तनाव या दबाव प्राप्त हुआ हैं- तनावरहित करो.
- अगला सूर्यमंत्र का उच्चार करो. अगले आसन की शुरूवात करो.

चरण चौथा:

- श्वास बाहर छोडते हुए चरण एक-दो-तीन की क्रियाए एक छटके में करो.
- बाकी सूचनाओं के लिए प्रणामासन चरण चौथा पढ़ो.

ॐआदित्यायनमः

अर्धभुजंगासन

अब बाया पैर आगे और दाहिना पीछे है. पेट के बाये तरफ की मासपेशियों पर हलकासा दबाव डालकर उनको मालिश करना है. बाकी सभी क्रियायें ॐभानवेनमः अर्धभुजंगासन की तरह ही हैं.

ॐसवित्रेनमः

हस्तपादासन

पहले इस आसन में शरीर को नीचे झुकाया था. अब यह आसन ऊर्ध्वगामी है. स्वाधिष्ठान चक्र को उपर उठाओ. घुटने सिधे रखो. माथा घुटने को

मिलाने की कोशिश करो. बाकी सभी क्रियायें ॐसूर्यायनमः हस्तपादासन की तरह ही हैं.

ॐअर्कायनमः

प्रणामासनः

इस आसन में श्वास अंदर लेकर उसे रोकना है. कुंभक के स्थिति में रहकर प्रणामासन की सारी क्रियाएँ करनी हैं. बाकी सभी क्रियायें ॐअर्कायनमः प्रणामासनः की तरह ही हैं.

ॐभास्करायनमः

प्रणामासन और नमस्कार मुद्राः

यह शुरुआत में आसन है अंत में मुद्रा है. यह सूर्यनमस्कार का बारह क्रमांक का आसन है और आगले सूर्यनमस्कार की प्रथम मुद्रा है.

आसन का उद्देशः सूर्य भगवान को-

काया, वाचा, मन, हृदय, बुद्धि

-संपूर्णतया समर्पित करना है.

॥जय जय रघुवीर समर्थ॥

॥श्रीरामसमर्थ॥

बीजाक्षरमंत्र

प्रणव और बीजाक्षरमंत्र

प्रणव विश्व निर्मिती की प्रथम क्रिया है. प्रणव और ॐकार एक ही हैं. प्रणव, बीजमंत्र, सूर्यमंत्र और सूर्यनमस्कार सब एक दूसरे के पूरक हैं. इससे कोइ एकका विशेष अभ्यास बाकी तिनों का सकारात्मक प्रभाव बढ़ाता है. ये सभी प्रकार प्राणायाम स्वरूप हैं. दीर्घ श्वसन, प्राणायाम, यौगिक श्वसन यह प्राणायाम अभ्यास के प्रकार हैं. इसलिए कुछ बीमारियों में सूर्यनमस्कार के साथ प्राणायाम का अभ्यास बहुत ही लाभदायक होता है.

प्रणव उच्चार (ॐंकार) बीजाक्षरमंत्र के पहले करते है. ॐंकार का उच्चार तीन मात्रा में / खंड में करते है. हरएक मात्रा का उच्चारण क्रमशः दीर्घ अधिकतर दीर्घ और अधिकतम दीर्घ एसा होता है. अअअअ ऊऊऊऊऊऊऊ म्म्म्म्म्म्म्म्म्म्म्म्म्म्. आखरी मात्रा म् का उच्चारण ओठ बंद करके किया जाता है. इसके उच्चारणसे सूक्ष्म नाद कंपने पैदा होती है. यह नाद कंपने क्रमशः मणिपूरचक्र, अनाहतचक्र, आज्ञाचक्र को प्रभावित करते हैं. यह तीनों चक्र पाचन, श्वसन, संवेदन की सभी क्रियाएँ प्रेरित करते हैं. ॐ की तीन मात्रा का उच्चारण पेट, दिल, दिमाग को सक्रिय बनाता हैं. यह तीनों गतिविधियाँ प्रखर रूपसे कार्यरत होने के कारण हमारा शरीर बलशाली, और मन विशाल, बुद्धि तीक्ष्ण बनती हैं.

बीजाक्षरमंत्र: बीजाक्षरमंत्र की संख्या छः हैं. यह छह बीजमंत्र हैं- ॐं हां हीं हूं हैं हौं हः. बीजमंत्र इस प्रकारसे भी लिखे जाते हैं- ॐं ÛÀãâ ÛÀãé ÛÀâ ÛÀö ÛÀãö ÛÀ:.. बीजाक्षर मंत्रका उच्चारण ॐंकार और सूर्यमंत्र के बीच होता है. बारा सूर्यमंत्र के साथ एक एक बीजाक्षर मंत्र का उच्चारण करने हेतु बीजमंत्र क्रमशः दोहराये (06+06) जाते हैं. उदाहरण के लिए: ॐं हां मित्राय नमः बीजवर्णाक्षरः बीजाक्षरमंत्र मे संघटित वर्णाक्षर, उनके उच्चारण का क्रम और उन का शरीर पर प्रभाव इसके बारेमे संक्षिप्त जानकारी निम्नप्रकार हैं.

1) ह यह वर्णाक्षर आकाश तत्त्व का प्रतिनिधित्व करता है. यह सूर्यतेज का ध्वनिकंपन स्वरूप लघुरूप है. इसे सूर्यबीज या महाप्राण के विधान से जाना जाता है. इस वर्णाक्षर का उच्चार स्त्रोत हृदय है. इसके सही उच्चारण से सूक्ष्म ध्वनि कंपन निर्माण होते हैं. ध्वनि कंपन के थरार से हृदय को अपने सभी कार्य करनेकी ठोस/असीमित उर्जाशक्ति मिलती है.

2) र इस वर्णाक्षर का अधिष्ठान अग्नि है. यह अग्निरूप तेज का ध्वनि कंपन स्वरूप लघुरूप है. इसे अग्निबीज के नामसे जाना जाता है. इस वर्णाक्षर का उच्चार स्त्रोत ललाट मध्य हैं. इसके सही उच्चारण से सूक्ष्म

ध्वनि कंपन निर्माण होते हैं. ध्वनि कंपन के थरार से मस्तिष्क को ठोस/असीमित उर्जाशक्ति मिलती है. बुद्धि, स्वरयंत्र तेज और एकाग्र होते हैं. खाने-बोलने में, क्रियाकर्म-विचार में संतुलन आता है. अपने विचार-वाचा-वर्तन विधायक प्रगति के मोडपर स्थित होते हैं.

3) स्वर शरीर के स्वरयंत्र में न्यूनतम घर्षण होनेसे जो ध्वनि निर्माण होती है उसे स्वर कहते हैं. ध्वनि कंपन से शरीर में थरार निर्माण होता है. इसका शरीर पर गहरा प्रभाव पड़ता है. ढोल, ताशे, शंख, भैरी इनके भारी आवाज पेटपर प्रतिकूल प्रभाव डालते हैं. इनकी ऊंची आवाज़ कान सुनना अस्विकार करता है. ध्वनिप्रदुषण से हम भाग निकलते हैं. जब यह ध्वनि कंपन धीमे, शांत, स्थिर होते हैं तो हमें मोहित करते हैं, हमें आकर्षित करते हैं. यह आनंद कंपन का हमारे शरीर पर गहरा आसर होता है.

- ई जब हम ई (दीर्घ इ) का उच्चारण सही ढंगसे करते हैं तो सूक्ष्म ध्वनिकंपन निर्माण होते हैं. इस ध्वनिकंपन से नाक तथा श्वास मार्ग, और तालू पर थरार निर्माण होता है. इनकी सब मांस पेशियाँ कार्यान्वित हो उठती हैं. इससे यह प्रदेश मुलायम, मजबूत, साफसुथरा होता है. इस प्रभागसे कफ का निपटारा होता है. श्रसन और श्रवण विधायक प्रगति के मोडपर स्थित होते हैं.
- ऊ दीर्घ ऊ के ध्वनि कंपन पेट, छोटी आंत, अग्न्याशय प्रभावित करते हैं. इससे पाचन तंत्र मजबूत बनकर शरीर निरोगी होता है.
- हें संयुक्त स्वर हें के ध्वनिकंपन गुर्दे और मुत्र मार्ग प्रभावित करता है. उनको संवेदनक्षम बनाता है. शरीर को जल तत्व के विकार से बचाता है.
- हौं संयुक्त स्वर हौं के ध्वनि कंपन पेट, बड़ी आंत, उत्सर्जन प्रणाली को प्रभावित करते हैं. पेट अच्छी तरह साफ होता है. मलमार्ग साफ और संवेदनशील बनता है.

4) अनुनासिक: अनुनासिक का उच्चारण श्वसन मार्ग से याने नाक से होता है. इसके ध्वनि कंपन कफ को हटाकर श्वसन मार्ग को नरम, गीला और साफ करता है. श्वसन प्रक्रिया में सुधार लाता है.

5) विसर्ग: विसर्ग का उच्चारण स्रोत हृदय है. इसके ध्वनि कंपन का प्रभाव सीना और श्वसन मार्ग पर होता है. श्वसन क्रिया गहरी और सक्षम बनती है. स्वरयंत्र तेज और जोशिले बनते हैं.

प्रणव, बीजमंत्र और सूर्यमंत्र उच्चारण विधी:

एक सूर्यनमस्कार में बारह योगासन (शरीर स्थिति) और बारह सूर्यमंत्र हैं.

बारह सूर्यनमस्कार की पहली शृंखला में हरएक आसन के पहले ॐ + बीजाक्षरमंत्र + सूर्यमंत्र का उच्चारण किया जाता है.

बारह सूर्यनमस्कार की दुसरी शृंखला में ॐ + बीजाक्षरमंत्र + सूर्यमंत्र का उच्चारण करने के बाद बारा शरीर स्थिति का एक पूरा सूर्यनमस्कार करते हैं. जैसे-

ॐ हां मित्राय नमः

ॐ हीं रवये नमः

ॐ हूं सूर्याय नमः

ॐ हैं भानवे नमः

ॐ हौं खगाय नमः

ॐ हः पूष्णे नमः

ॐ हां हिरण्यगर्भाय नमः

ॐ हीं मरिचये नमः

ॐ हूं आदित्याय नमः

ॐ हैं सवित्रे नमः

ॐ हौं अर्काय नमः

ॐ हः भास्कराय नमः

बारह सूर्यनमस्कार की तृतीय शृंखला बहुत ही विशेष हैं. पहले क्रमशः दो बीजमंत्र और दो सूर्यमंत्र उच्चार बादमें चार बीजमंत्र और चार सूर्यमंत्र का उच्चर और अंत में बारा बीजमंत्र और बारा सूर्यमंत्र का उच्चार करके कुल मिलाके बारा सूर्यनमस्कार करने हैं. जैसे-

- ॐ + 02 बीजमंत्र + 02 सूर्यमंत्र सूर्यनमस्कार 06
- ॐ + 04 बीजमंत्र + 04 सूर्यमंत्र सूर्यनमस्कार 03
- ॐ + 12 बीजमंत्र + 12 सूर्यमंत्र सूर्यनमस्कार 03
- ॐ + 12 बीजमंत्र + श्रीसवितासूर्यनारायणायनमः 01 सूर्यनमस्कार.

सूचना:

- ॐ + सूर्यमंत्र के उच्चारण के साथ जब हम सूर्यनमस्कार करते है तो उसे समंत्रक सूर्यनमस्कार कहते हैं. इसके साथ बीजमंत्र तथा ऋग्वेद ऋचा या यजुर्वेद ऋचाओं का उच्चारण भी करते हैं. ॐ + बीजाक्षरमंत्र + ऋग्वेद ऋचा+ सूर्यमंत्र इसे तृचाकल्प सूर्यनमस्कार कहते है. ॐ + बीजाक्षरमंत्र + यजुर्वेद ऋचा+ सूर्यमंत्र इसे हंसकल्प सूर्यनमस्कार से जाना जाता है.
- सूर्यनमस्कार का एक आवर्तन-शृंखला में चौबीस + एक सूर्यनमस्कार होते हैं क्यो किं सूर्यनमस्कार आदिशक्ति माता गायत्री देवी का पूजन है. गायत्री मंत्र में चौबीस वर्णाक्षर हैं. पूरा विश्व चौबिस मुलतत्व (+एक परमात्मा) से निर्माण हुआ है यह वेद और गीता का सिध्दान्त हैं. हमारे शरीर में उर्जास्थान चौबीस हैं. दिनका समय चौबीस घंटेका हैं. इसलिए हम कहते है- 'मैने तीन/पांच/सात/नौ/बारह (+ एक) सूर्यनमस्कार का आवर्तन किया हैं' यदि आवर्तन के पहले संख्या नहीं है तो वह चौबीस सूर्यनमस्कार का पूरा आवर्तन होता हैं.
- सूर्यनमस्कार अभ्यास करने की क्षमता हरएक व्यक्ति की अलग अलग होती हैं. यह क्षमता शरीर स्वास्थ, वर्तमान आयु, शरीर का बोझ, शारीरिक या मानसिक विकार इसपर निर्भर होता हैं.

- सूर्यनमस्कार का अभ्यास समाप्त होनेके बाद एक/दो मिनटमें फुली हुई सास या थकान दूर होनी चाहिए. सूर्यनमस्कार की संख्या बहुत ही धीमे गती से बढ़ाओ.
- यदि आप को बारह + एक सूर्यनमस्कार की जादा शृंखला (आवर्तन) दोहरानी है तो दुसरी शृंखला में वर्णित मंत्रउच्चारण विधी का इस्तेमाल करना उचित होगा .
- आपसे मेरा सुझाव है की शुरुआत में पंद्रह मिनट में सीर्फ तीन सूर्यनमस्कार का अभ्यास करनेकी कोशिश करो. आपकी प्रगति जैसी आगे बढेगी वैसे उतने ही समय मे सूर्यनमस्कार की संख्या अहिस्ते अहिस्ते बढ़कर बारा और एक होगी. सूर्यनमस्कार की यह गति अपने आप बनती जाएगी. इसके लिए कोई जादा कोशिश करनेकी जरूरत नहीं हैं.
- इसके बाद और जादा पन्द्रह मिनट सूर्यनमस्कार अभ्यास बढ़ाने की शारीरिक क्षमता प्राप्त करो. याने तीस मिनट में 24+01 सूर्यनमस्कार निकालने का अभ्यास करो. आपका पूरा ध्यान हरएक आसन के उद्देश को पूर्णरूपसे प्राप्त करने की तरफ दो. अब प्रयास करो सूर्यनमस्कार की गति बढ़ानेकी! सूर्यनमस्कार की गति से सास का ताल मिलानेका!!
- बारह समंत्रक सूर्यनमस्कार की तृतीय शृंखला बहुत ही विशेष हैं. इसमे हम मानसिक एकाग्रता, धीमी-भारी-गहरी सास, शारीरिक क्षमताओं का संपूर्ण इस्तेमाल इत्यादि करने का अभ्यास करते हैं. दो सूर्यनमस्कार के बीच का समय फुली हुयी सास स्थिर करने के लिए तथा शरीरिक क्षमता दुबारा इकठ्ठा करके उनका उपयोग बलपूर्वक करनेके लिए होता हैं.

॥जय जय रघुवीर समर्थ॥

सूर्यनमस्कार व्यवहारिक दिशानिर्देश

उरसा शिरसा दृष्ट्या वचसा मनसा तथा।

पदभ्यां कराभ्यांजानुभ्यां प्रमाणोऽष्टांग उच्यते॥

- सूर्यनमस्कार साष्टांग नमस्कार के नाम से भी जाना जाता है. इसका मतलब है शरीर के आठ अंगों का इस्तेमाल करके सूर्यभगवान की / प्राणशक्ति की पूजा करना. शरीर के आठ हिस्से हैं- सीना, माथा, आँखें, बाणी/जिह्वा, मन, पैर, हाथ, और घुटने.
- सूर्यनमस्कार में हम स्थूल शरीर की और शरीर स्थित चैतन्य (वैश्विकउर्जा/आत्माराम) की पूजा करते हैं. इसलिए सभी धार्मिक और अध्यात्मिक अनुष्ठान में सूर्यसाधना को प्रथम मान्यता है.
- सूर्यनमस्कार का अभ्यास सभी आयु के सभी पुरुष-महिलाओं को- उम्र 08 से 108+ तक-आत्यंतिक उपयुक्त हैं. पूरे मानव समाज के लिए यह एक चौतरफा व्यायाम प्रकार है.
- सूर्यनमस्कार का गहरा प्रभाव शरीर, मन, बुद्धि तीनों स्तर पर समान रूपसे होता है. शरीर-मन-आत्मा के उन्नति के लिए यह एक अलौकिक प्रशिक्षण है. सूर्यनमस्कार हमें शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के साथ तीव्र बुद्धि प्रदान करता है.
- दैनिक गतिविधियों में हम तकरीबन 35% ते 40% मांसपेशियों का उपयोग कर लेते हैं. बाकी मांसपेशियाँ आराम करते करते सुस्त और निष्क्रिय बन जाती हैं. सूर्यनमस्कार अभ्यास में तकरीबन 95% ते 97% मांसपेशियाँ कार्यरत बनती हैं. उनका सक्रिय रहना आगे चौबीसो घंटे पूरे जोषसे रहता है.
- शरीर में वात कफ और पित्त का असंतुलन होनेसे हम सब बिमारियों का शिकार बनते हैं. सूर्यनमस्कार अभ्यास करनेसे यह तीनों दोष

- हमेशा संतुलित रहते हैं. सारी बिमारियाँ हमसे दूर रहती हैं. हम तन्दुरुस्त रहते हैं.
- सूर्यनमस्कार अभ्यास से फेफड़ों की क्षमता बढ़ती है. हरएक सांस की लय गहरी और भारी बनती है. शरीर के सभी मांसपेशियों को पूर्ण रूपसे प्राणतत्व मिलनेके कारण वे जोशिले और दमदार बनते हैं. शरीर के सभी सातो उर्जाकेन्द्र चैतन्य भरित होते हैं. हमारा आरोग्य और आनंद को पूर्ण रूपसे बढ़ावा मिलता है.
 - सूर्यनमस्कार का अभ्यास करते वक्त सिर्फ भगवान सूर्य-नारायण अर्थात भगवान सूर्य-शिव का विचार करो. आपका पूरा ध्यान निम्न क्रियाओं पर केंद्रित करो- सूर्यमंत्र, सूर्यनमस्कार आसन स्थिति, उसका क्रम, आसन क्रियाके क्रम, उससे प्रभावित होनेवाले शरीर अवयव, तनाव या दबाव की स्थिति इत्यादि. इससे मन की चंचलता कम होते जाएगी और मन:शांति मिलेगी. मानसिक तनाव और भावनिक चिंता से मन मुक्त है तो शरीर को पूरा, सौप्रतिशत आराम मिलता है. शारीरिक मानसिक क्षमता सौगुना बढ़ती है.
 - मोक्ष का मतलब है मुक्ति, आजादी छुटकारा. सुख:-दुख, भय-चिंता, आशा-निराशा से आजादी पाना यही मुक्ति है. मन की यह अवस्था हमें निरपेक्ष खुशी देती है. सभी सद्गुण और सद्भाव भगवान स्वरूप हैं. इसके माध्यम से ही हम मोक्ष / मुक्ति / आजादी पा सकते हैं.
 - खुद को और खुदा को जाननेके लिए, मनको पहचानने के लिए सूर्यनमस्कार का अभ्यास अनिवार्य है. इसमें सूर्यनमस्कार विधी का संकल्प, प्रथम प्रार्थना, समापन श्लोक, समर्पण श्लोक, और अन्य सारे गतिविधियाँ अत्यंतिक महत्वपूर्ण हैं. आप यह श्लोक याद नहीं कर पाते (अथवा करना नहीं चाहते) तो इसका घनिभूत आशय अभ्यास के समय याद करो. उसे दोहराओ.
 - सूर्योदय का समय सूर्यनमस्कार अभ्यास के लिए सबसे अच्छा है. सूर्यनमस्कार करने से पहले कम से कम पांच घंटे कुछ नहीं खाना,

शौचालय में जाकर पेट साफ करना, और नहाना यह तीन बातें अनिवार्य हैं.

- हर एक आसन में आप की शरीर स्थिति आदर्श रखनेकी कोशिश करो. शुरु में अगर यह संभव नहीं है तो आप यहाँवहाँ थोडा मामुली परिवर्तन कर सकते हो. लकिन अपना अंतिम लक्ष आदर्श आसन स्थिति प्राप्त करना यही होना चाहिए.
- सूर्यनमस्कार का चार्ट, चलतचित्र, रेखाटन शरीर के बाह्य स्थिति का अंशरूप निर्देश करते हैं. वास्तविक, प्रात्यक्षिक, या छायाचित्र भी आसन स्थिति का आदर्श चित्रण कदापि नहीं कर सकते. अपने शरीर के अंदर होनेवाली उथलपुलथ/हलचल और दिल में निर्माण होनेवाली आनंद लहरे ही आपको सूर्यनमस्कार की आदर्श स्थिति तक पहुचादेंगे.
- सूर्यनमस्कार अभ्यास के प्रथम कुछ सप्ताह हर एक आसन क्रिया प्रभागों में विभाजित करके उसका सराव करना हैं. बिना खिंचातानी, अहिस्ते अहिस्ते आसन की लय, ताल और उसका डौल पकडना हैं. उसे हासिल करना है.
- आसन करते समय शरीर के विशेष प्रभागों की मांसपेशियों पर ही तनाव-दबाव का एहसास करो. शरीर की बाकी मांसपेशियाँ तनाव-दबाव से मुक्त रखनेका प्रयास करो. पेट और कमर के तरफ विशेष ध्यान दो.
- सूर्यनमस्कार की सभी छोटी-बडी आसन-क्रियाओं का अभ्यास धीमी गति से करो. अभ्यास के दौरान शारीरिक-मानसिक पूरी क्षमता का इस्तेमाल करो. लेकिन याद रखें की, शरीर को धक्का देकर या जोर देकर तान या दाब कदापि न बढ़ओ. खिंचातानी मत करो. धीमीगति सूर्यनमस्कार से शरीर शुध्द होता है. शरीर के सभी विषैले पदार्थ, अनचाहे स्त्राव, मेदवृध्दि, कफवृध्दि को सम स्थिति मे लाया जाता हैं. इससे हमे आरोग्य प्राप्त होता है.

- एक सूर्यनमस्कार में बारह शरीर स्थिति हैं। प्रत्येक शरीर स्थिति पाच सेकंद में पूरी करो। याने $12\text{आसन}\times 5\text{सेकंद}=60\text{सेकंद}$ । एक सूर्यनमस्कार एक मिनट+ इतना समय लगता है। सूर्यनमस्कार की यह सामान्य गति है। इस गति से शरीर की वृद्धि होती है। अपना समग्र स्वास्थ्य- शरीरिक, मानसिक, बौद्धिक- लगातार प्रगति पथ पर रहता है। शुरूआत में सूर्यनमस्कार का अभ्यास धीमी गति से ही करना उचित है।
- सूर्यनमस्कार के अभ्यास में आदर्श शरीर स्थिति और शरीर उर्जाचक्र बहुत ही महत्वपूर्ण है। सूर्यनमस्कार की बारह आदर्श शरीर स्थितियों के बारेमें कोई समस्या हैं तो उसे उलझाने के लिए पूरा इ-बुक दुबारा पढ़ो। आसन के उर्जाचक्र पर ध्यान देकर सूर्यनमस्कार करो। आपके सभी शक/संदेह दूर होते जाएंगे। अधिक जानकारी चाहते हो तो मुझसे जरूर संपर्क करो।
- सूर्यनमस्कार का अभ्यास गहरी समझ और पूरी श्रद्धा/समर्पण से करो। यह विधी आपको वैश्विक परिवार के सारे सदस्यों को पढ़ाना हैं। घरवाली/ला, बच्चे, माता-पिता, दोस्त, रिश्तेदार, पड़ोसी, नगरवासी और दुनियाके सभी नागरिकों को यह अति पुरानी विद्या प्रदान करनी है। दुसरों को सिखाने के लिए सूर्यनमस्कार का अभ्यास करनेसे आपको जो ज्ञान मिलता है, जो अनुभूति मिलती है वह सूर्यनमस्कार के सभी किताबों से बेहतर हैं।
- लंबी और लगातार अभ्यास के बाद आप सूर्यनमस्कार में कौशल्य प्राप्त कर सकते हैं। सूर्यनमस्कार विधी के नियम-सूचनाएँ द्वारा अपनी प्रगति की जाँच मत करो। सूर्यभगवान के प्रति गहरी श्रद्धा और संपूर्ण समर्पण रखो। धीरज रखो। वही आपको सूर्यनमस्कार साधना के प्रगति के पथ पर निरंतर आगे बढ़ाएँगा।
- ऐसा कहा जाता है की चौबीस सूर्यनमस्कार का अभ्यास पांच सौ दंड/ बैठक के बराबर होता हैं। यह विधान अतिशयोक्ति का बयान हो

- सकता है. लेकिन धीमी गतीसे, ठीक ढगसे सूर्यनमस्कार का अभ्यास शुरू करके इसकी अनुभूति आप खुद ले सकते हो.
- अभ्यास के प्रारंभ में एक सूर्यनमस्कार करनेके लिए शरीर को 13.91 किलो उष्मांक की उर्जा व्यय करनी पडती हैं. उर्जा / उष्मांक का इतने भारी मात्रा में लगातार उपयोग होनेसे शरीर का बोझ कम होता है. शरीर स्वस्थ और तन्दुरुस्त रहता है.
 - मांसपेशियों की क्षमता उनके आकार और वजन पर निर्भर नहीं हैं. बल्की शारीरिक-मानसिक तनाव और दाबाव को धारण करनेकी उनकी शक्ति यह मांसपेशियों की असल में क्षमता है. यही हमारा प्राण है, चैतन्य है.
 - आपकी शारीरिक क्षमता यदि बारह सूर्यनमस्कार करने की हैं तो केवल पांच सूर्यनमस्कार निकालो. सूर्यनमस्कार की आसन स्थिति आदर्श होनेके लिए पूरी क्षमता का- शारीरिक और मानसिक- इस्तेमाल करो. आपका चैतन्य बढ़ानेकी कोशिश करो.
 - शरीर में सात उर्जाकेन्द्र हैं. हमारी पूरी गतिविधियों का अनुशासन यह सात उर्जाकेन्द्र करते हैं. सभी इन्द्रियों को कार्य करने की प्रेरणा देना, उनको यह कार्य करने की शक्ति देना और यह कार्य उनसे करवा लेना यह महत्वपूर्ण कार्य उर्जाकेन्द्र करते हैं. मरीज का इलाज तय करने में डॉक्टर इन चक्रों का प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूपसे विचार करते हैं. सूर्यनमस्कार में यह चक्र चैतन्य भारित होते हैं. हमे ताकद और तन्दुरुस्ती देते हैं.
 - जिन व्यक्तियों को स्लिपडिस्क, हड्डी की कमजोरी, संधीवात, दिल का दौरा, रक्तचाप, टीबी, रिढ़ की समस्या, नेत्रदृष्टी दोष, आंख की समस्या, शिरानाल, थाइरोइड, पाइल्स, इत्यादि की पीडा हैं उन्होने सूर्यनमस्कार का अभ्यास शुरू करने से पहले डॉक्टर की राय लेनी जरूरी है. गर्भवती महिला तथा अनियमित माहवारी समस्या इत्यादि

- की पीडा हैं तो डॉक्टर के अनुमती से ही सूर्यनमस्कार का अभ्यास शुरू करो.
- सूर्यनमस्कार का दैनिक अभ्यास सभी शारीरिक और मानसिक बीमारियों को रोक लगाता हैं. यह एक स्वयंसिद्ध सफल साधना है. बहुआयामी व्यायाम प्रकार है. इससे पांचो उर्जाचक्र पूर्णअमलसे कार्य करते हैं. यह उर्जा केंन्द्र हमारे शरीर के स्वास्थ्ययंत्र ही हैं. पंचज्ञानेन्द्रियों की मामुली बीमारियों स्वयं ही आसानीसे दूर हो सकती हैं.
 - अपने बीमारी का इलाज सूर्यनमस्कार से मत करो. इलाज के लिए दवा-दारू-डॉक्टर का उपयोग करो. यदि आप बीमार होते हुए भी सूर्यनमस्कार अभ्यास करनेकी क्षमता रखते है तो सूर्यनमस्कार का अभ्यास अवश्य करो. यह अभ्यास आपको रोगसे कम समयमें और सदा के लिए मुक्ति देगा.
 - यदि आप बहुत कमजोर हो गये हो, अपाहिज हो गये हो, बिस्तर से उठ नहीं पाते तो मानसिक रूपसे सूर्यनमस्कारका अभ्यास करो. श्वसन पर ध्यान केंन्द्रित करो. मन ही मन मे सभी आसन क्रिया दोहराओ. हरएक आसन क्रिया का अनुभव शरीर स्तर पर लेनेकी कोशिश करो. यह अभ्यास बीमारियों को हटानेमे दवा की सहाय्यता करेगा. आपकी रोगमुक्ति सत्वर और सदा के लिए सुनिश्चित होगी.
 - सूर्यनमस्कार का अभ्यास करते करते आपकी साँस तेज होती है या फुलती है तो थोडा आराम करो. या उस दिन के लिए सूर्यनमस्कार का अभ्यास समाप्त करो.
 - सूर्यनमस्कार मे प्राणायाम का और दाबतंत्र का (एक्युप्रेसर) अभ्यास होता है. प्राणायाम के अभ्यास से सूर्यनमस्कार का प्रभाव बढ़ानेके लिए, तेज करनेके लिए नाडी शोधन प्राणायाम, अनुलोमविलोम प्राणायाम, भस्त्रिका प्राणायाम, बाह्यप्राणायाम अत्यंतिक परिणाम कारक हैं. इसका अभ्यास अनुभवी व्यक्ति के मार्गदर्शन में करो.

- सूर्यनमस्कार का अभ्यास करने के बाद 'कुछ समय' के लिए खाना-पिना नहीं है. अभ्यास के दौरान मांसपेशियों का स्पंदन बढ़ता है. उनको शांत होने दिजिएँ. आपने सूर्यनमस्कार अभ्यास में कितनी ताकद लगाकर इन मांसपेशियोंको जगाया है इसपर यह 'कुछ समय' निर्भर होता है. सब पेशियों की शांतता का अनुमान आप खुद ही लगा सकते हैं, दुसरा नहीं. अगर आपको जल्दी नाष्टा करके कामपर जाना है तो योगनिद्रा / श्वासन का उपयोग करके यह 'कुछ समय' कम कर सकते हैं.

जय जय रघुवीर समर्थ॥

॥श्रीरामसमर्थ॥

शक्ति-क्षमता पानेकी विधि /

उत्कृष्टता के लिए एक कदम आगे

सभी शरीर क्रियाएँ और सांस इनके बिचमें अन्योन्य समन्वय हैं. यदि आपको तीसरी मंजिल पर रहनेवाले दोस्त को नीचे बुलाना है तो आप पहले गहरी सांस लेते हो और फिर आवाज देते हो. सांस बाहर छोडना और आवाज देना ये दोनो क्रियाएँ एकसाथ संभव नहीं है. शरीर की गतविधियाँ और सांस इनका मेलजुल सदा के लिए स्वाभाविक है, कुदरती है. दोनो के मिलजुल को समझो, उसको बढ़ाओ. जब आप नीचे झुकते हो तो सांस बाहर छोडो, उपर उठते हो तो साँस अंदर लो. इसमें बाधा मत डालो. श्वास के गति को समझकर सूर्यनमस्कार का अभ्यास करनेसे इच्छित परिणाम शीघ्र गति से मिलता है. सूर्यनमस्कार का अभ्यास आसान होता है. शरीर स्थिति और सांस की लय पकडनेसे सूर्यनमस्कार आसन करने में स्वभाविक गति आती है. शरीर पूर्ण की खिंचातानी के बिगर आराम से आसन के आदर्श स्थिति प्राप्त कर सकते है. इससे सभी मांसपेशियाँ पूरी ताकद से सक्रिय बनती हैं. पूरा शरीर चैतन्य स्वरूप बन जाता है. हमे जोश, उत्साह, आनंद मिलता है.

साँस का अभ्यास सूर्यनमस्कार के प्रभाव को बढ़ावा देता है. आपको सूर्यनमस्कार अभ्यास में श्वसन अभ्यास फायदेमंद होगा इस विश्वास से कुछ प्रकार नीचे दिये हैं.

सूर्यनमस्कार अभ्यास के उपरान्त पंद्रह मिनट प्राणायाम का अभ्यास करो. नाडीशोधन प्राणायाम, अनुलोमविलोम प्राणायाम, भस्त्रिका प्राणायाम, बाह्यप्राणायाम, दीर्घश्वसन, यौगिक श्वसन इत्यादि का अभ्यास करनेसे सूर्यनमस्कार का प्रभाव बढ़ता है. प्राणायाम का अभ्यास अनुभवी व्यक्ति के मार्गदर्शन में करना चाहिए.

व्यायाम का प्रारंभ-

- आराम के स्थिति में सीधे खड़े रहो.
- दो या तीन खंडों में नाकसे धीमी गति में सांस पूरी तरह भर लो.
- सांस को पकड़कर रखो.
- तन के सभी जोड़ों- पैर से गर्दन तक- सभी मांसपेशियों को कसकर बांधकर रखो.
- थोड़ी देर जोड़ों को बांधकर रखो.
- पूरी सांस मुहसे, आवाज करते, बलपूर्वक, दो खंडों में झटके से छोड़ दो.
- तीन से पांच बार यह कार्रवाई दोहराएँ.

शरीरपर प्रभाव-

सभी मांसपेशियों के कोशिकाओं का विस्तार और संकुचन तेज गति से बलपूर्वक होनेके कारण उनको चैतन्य/प्राणतत्व अधिक मात्रा में प्राप्त होता है. मांसपेशियों के सभी ऊतकों भारी मात्रा में सक्रिय होती हैं.

निम्नलिखित व्यायाम प्रकारसे से छाती का विस्तार होता है. श्वसन की प्रणाली सक्षम बनती है. जादा मात्रामें प्राणवायू तन को मिलता है. अनाहतचक्र-क्षेत्र के सभी अवयव कार्यरत हो उठते हैं. यह व्यायाम प्रणामासन के लिए उपयुक्त है. इसकी सहाय्यता अंमित्रायनमः, अंअर्कायनमः अंभास्करायनमः में हमें मिलती हैं.

व्यायाम प्रकार एक-

- नमस्कार स्थिति में खड़े रहो.
- चारो उंगलियों के प्रथम भाग को एक दुसरे पर कसकर दबाके रखो.
- चारो उंगलियों के मध्य भाग को एक दुसरे पर कसकर दबाके रखो.
- चारो उंगलियों के आखिरी भाग को एक दुसरे पर कसकर दबाके रखो.
- दोनो हथेलियाँ और अंगुठे एक दुसरे पर कसकर दबाके रखो.
- दोनो हथेलियाँ एक दुसरे पर दबाकर बीच की हवा निकाल दो.
- दोनो हथेलियों का अंतिम भाग एक दुसरे पर दबाकर रखो.
- हरएक क्रिया में दबाव दस सेकंद के लिए बनाए रखो.
- अब दोनो हथेलियों का दबाव अहिस्ते से दूर करो और हथेलियाँ 3-4 इंच अलग कर दो. उनको फिरसे पास में लाओ.
- दोनो हथेलियों में आकर्षण का अनुभव होता हैं. मार्गनिर्देश-प्रतिभागियों के लिए इस अध्याय से सूर्यदर्शन विधी को पढ़ो.
- अपने हथेलियाँ चेहरे पर, उंगलियाँ मस्तिष्क पर रखो. थोडी देर रुको. हथेलियों पर इकठ्ठा उर्जा को फिरसे शरीर में समा दो.

व्यायाम प्रकार दो-

- नमस्कार स्थिति में खड़े रहो.
- दोनो हथेलियों की उंगलियाँ नमस्कार स्थिति में लेकर एक दुसरेसे बांध दो. (दोनो हथेलियों की उंगलियाँ गुथो.)
- हथेलियाँ माथेपर लेकर पंजा आकाश की तरफ रखो.
- कोहलियाँ खंदे की लाइन में रखो.
- श्वास लेते हुए हाथों को उपर उठाओ. उनको उपर की तरफ खिंचो.
- कमर, पीठ, छाती, कंधे, कोहलियाँ, कलाई पर खिंचाव का अनुभव करो.
- श्वास बाहर छोडते हुए हाथ नीचे लाओ. उनको कंधे के लाइन में लाओ.

- श्वास अंदर लेते हुए हाथों को सामने खिंचो.
- हथेलियाँ, कलाई, कोहनियाँ, कंधे, छाती पर खिंचाव का अनुभव करो.
- श्वास बाहर छोड़ते हुए कोहनियाँ सिनेपर रखो.
- दोनो हथेलियों को खिंचो. (उंगलियाँ गुथी हुई ही रखो.)
- हथेलियाँ, कोहनियाँ, कंधे, छाती पर तनाव का अनुभव करो.
- यह कारवाई की श्रृंखला तीन से पांच बार दोहराएँ.
- यह कारवाई की श्रृंखला आरामसे अहिस्ते अहिस्ते, बलपूर्वक करो. श्वास प्रक्रिया की तरफ ध्यान दो. जितनी मात्रा में हम श्वास लेते/छोड़ते हैं उतनी ही मात्रा में श्वास छोड़ते/लेते हैं. (उसकी चिंता मत करो.)

निम्नलिखित व्यायाम प्रकार से गर्दन, कमर, रीढ़ की हड्डी और अन्य भागों के लचीलेपन में बढ़ाव आता है. आसन क्रियाओं की गुणवत्ता बढ़ती है. श्वसन प्रणाली प्रभावी बनती है. सूर्यनमस्कार अभ्यास आसानीसे होता है. यह व्यायाम उर्ध्वहस्तासन, हस्तपादासन, पर्वतासन के लिए उपयुक्त है. इसकी सहाय्यता ॐरवयेनमः, ॐसूर्यायनमः ॐसवित्रेनमः ॐमरिचयेनमः में हमे मिलती हैं.

व्यायाम प्रकार तीन-

- दोनो पैर 8-10 इंच की दुरी पर रखकर आराम से खडे रहो.
- दोनो हाथ जमीन के समानांतर रखो. हथेलियाँ एक दुसरे के सामने रखो.
- श्वास अंदर लेते हुए दोनो हाथ उपर उठाओ. उनको खिंचो.
- खिंचाव पकडकर रखो और कंधे के सहारे पिछे झुको.
- (यदि क्षमता है तो श्वास बाहर छोड़ते हुए निचे झुककर हथेलियाँ पैरों के बाजू में रखनेकी कोशिश करो.)
- श्वास बाहर छोड़ते हुए प्रथम स्थिति में आओ.
- यह कारवाई की श्रृंखला तीन से पांच बार दोहराएँ.

व्यायाम प्रकार चार-

- दोनो पैर 8-10 इंच की दुरी पर रखकर आराम से खडे रहो.
- श्वास अंदर लेते हुए दोनो हाथ दोनो दिशा में जमीन को समानांतर रखो.
- श्वास बाहर छोडते हुए निचे झुककर बाया हाथ दहिने पैर के अंगुठे को लगाओ. दाहिना हाथ कंधे की दिशा में सीधा उपर रखो.
- श्वास अंदर लेते हुए खडे हो जाओ.
- श्वास बाहर छोडते हुए नीचे झुककर दहिना हाथ बाये पैर के अंगुठे को लगाओ. बाया हाथ कंधे की दिशा में सीधा उपर रखो.
- यह कार्रवाई की श्रृंखला तीन से पांच बार दोहराएँ.

निम्नलिखित व्यायाम प्रकार से पूरे शरीर के संपूर्ण मांसपेशियाँ जाग उठती हैं. श्वसन प्रणाली सक्षम बनती है. सभी आसन क्रियाए बलपूर्वक करनेमें आसानी होती हैं. यह व्यायाम अर्धभुजंगासन, मकरासन, भुजंगासन के लिए उपयुक्त है. इसकी सहाय्यता अँभानवेनमः, अँखगायनमः अँहिरण्यगर्भायनमः अँआदित्यायनमः में हमे मिलती हैं.

व्यायाम प्रकार पाँच-

- पैरों पर बैठो. एढियाँ उठाओ. हथेलियाँ पैरों के बगल में जमीन पर रखो.
- हाथ सिधे रखो. शरीर का पूरा बोझ हातों पर लो.
- श्वास अंदर लो. उसे पकडकर रखो. (कुंभक करो.)
- हथेलियाँ जमीन पर जमकर रखो और कूद लगाकर दोनो पैर पिछे फेको.
- घुटने और घोटे एक दुसरे से मिलाओ. कंधे उपर उठाओ.
- अब घुटने जमीन पर रखो.

- श्वास अंदर लेते हुए नाभी स्थान दोनो हथेलियों के बीच लानेकी कोशिश करो.
- गर्दन पीछे करो, सूरज की तरफ आकाश में देखो. शरीर को उलटी कमान का आकार दो.
- शरीर की कमान निकालो.
- हाथ सिधे रखो. शरीर का पूरा बोझ हथेलियों पर लो.
- श्वास अंदर लो. उसे पकडकर रखो. (कुंभक करो.) शरीर की कमान निकालो.
- कूद लगाके दोनो पैर हथेलियों के पास रखो.
- यह कार्रवाई की श्रृंखला तीन से पांच बार दोहराएँ.

व्यायाम प्रकार छह:-

- दोनो पैर 8-10 इंच की दुरी पर रखकर आराम से खडे रहो.
- दोनो हाथ आगे, जमीन को समानांतर रखो.
- हथेलियों के पंजे जमीन की तरफ रखो.
- श्वास बाहर छोडते हुए पंजो पर शरीरका बोझ लेकर नीचे बैठो.
- नीचे आते समय एढिर्यो उपर उठायी रखो.
- श्वास अंदर लेते हुए खडे हो जाओ.
- यह कार्रवाई की श्रृंखला तीन से पांच बार दोहराएँ.

निम्नलिखित व्यायाम प्रकारसे से रीढ़ के लचिलेपन में वृद्धि होती है. श्वसन की प्रणाली सक्षम बनती है. मणिपूर चक्र के सभी अवयव जाग उठते हैं. अपना कार्य स्फूर्ति से करना आरंभ करते हैं. साष्टांगनमस्कार आसन की क्रियाए बलपूर्वक करनेमें आसानी होती हैं. इसकी सहाय्यता ॐपूष्णेनमः में हमे मिलती हैं.

व्यायाम प्रकार सात-

- दोनो घुटने और हथेलियाँ के सहारे बिल्ली की तरह खडे रहो.
- हात और कोहनियाँ सीधे रखो.

- दोनो हथेलियों में कंधे की दूरी रखो.
- श्वास बाहर छोडते हुए रीढ़ की कमान करो, सीर नीचे की तरफ रखो.
- अब श्वास अंदर लेते हुए सीर उपर उठाओ, रीढ़ की उलटी कमान करो.
- यह कार्रवाई की श्रृंखला तीन से पांच बार दोहराएँ.

व्यायाम प्रकार आठ-

- जमीन पर लेट जाओ. पेट, छाती, मस्तक, घुटने, पैर जमीन पर रखो.
- पैर एक दुसरेसे मिले हुए रखो. (दोनो पैर बंद रखो.)
- दोनो हथेलियाँ छाती के बगल में रखो.
- पूरा शरीर तनाव हीन रखो.
- श्वास बाहर छोडते हुए शरीर का मध्य भाग उपर उठाओ.
- रीढ़ के सहारे कमान को पकडकर रखनेकी कोशिश करो.
- अब श्वास अंदर लेते हुए पेट जमीन पर रखो.
- यह कार्रवाई की श्रृंखला तीन से पांच बार दोहराएँ.

याद रखने की बाते-

- श्वास अंदर लेने या बाहर छोडने का समय और आसन का उस प्रभाग करनेका समय बराबर मिलता जुलता रखो.
- श्वास अंदर लेकर या बाहर छोडकर करने की क्रियाए अलग अलग हैं. दोनो क्रिया एक सांस में मत करो. लेकिन एक क्रिया करनेमें एक से जादा साँस ले सकते हो.
- श्वास बाहर छोडने का समय अंदर लेने के समयसे थोडा जादा लंबा रखना चाहिए.
- पेटपर ध्यान केंद्रित करके उसे पूरी तरह हवासे खाली करते हो तो श्वास बाहर छोडने की समय आसानीसे लंबी होती जाती है.
- सूर्यनमस्कार के बाद प्राणायाम का अभ्यास बहुत ही लाभदायक है. दोनों का अभ्यास करनेसे शारीरिक और मानसिक सभी रोग-व्याधि सदाके लिए दूर होते हैं.

॥ जय जय रघुवीर समर्थ॥

॥श्रीरामसमर्थ॥

निमंत्रण- सहभाग के लिए
सूर्यनमस्कार की पहचान

ॐ

समय अरुणोदयका
सूर्यनमस्कार संध्याविधी,
पूर्वोको याद करनेका,
हरएक का.

है पुरानी रीत महान
सदियोंसे अपरंपार.
चलो जागो संकल्प करो
आदित्य को अर्चन-अर्घ्य,
सूर्यनमस्कार से नित्य करो,
हरएकने.

सूभाष भगवंतराव खर्डेकर.

दूरध्वनी:+91253 2574293

'काशिवंत' पाटील लेन- 4, कॉलेज रोड, नासिक-422 005

संकेतस्थळ:<http://surayanamaskar.info>

इ-मेल: info@suryanamaskar.info

इ-मेल: subhashkhardekar@gmail.com

Youtube- Suryasthan Samarth

ॐ

सूर्यनमस्कार कार्यशाला

जगतगुरु श्री समर्थ रामदास स्वामी की चतुः जन्म शताब्दी समारोह के बहुत सारे कार्यक्रम पूरी दुनिया में संपन्न हुए हैं। उनके सम्मान में मैंने समर्थ सेवा शुरू की है। सूर्यनमस्कार और प्राणायाम का अभ्यास सिखाने हेतु मेरे घर में ही चार दिन की कार्यशाला शुरू की है। इस मुफ्त कार्यशाला का कार्यक्रम निम्न प्रकार है।

हर शनिवार को 18:30 से 20:00 सूर्यनमस्कार एक शास्त्र।

हर रविवार 06:30 से 08:00 अभ्यास और सराव।

हर सोमवार 06:30 से 08:00 अभ्यास और सराव।

हर मंगलवार 06:30 से 08:00 अभ्यास और सराव।

॥श्रीरामसमर्थ॥

सूर्यनमस्कार की पहचान

अनुभव- सूर्यनमस्कारका

रोग-व्याधि और बुरी आदतों के प्रकोप से मृत्यू हमारे आयु को बिचमें ही खंडित कर देता है। सूर्यनमस्कार का दैनिक अभ्यास से सभी बिमारियाँ-रोग-पीडा-व्याधि सदा के लिए दूर रहते हैं। शरीर-मन को खोखला बनाने वाली बुरी आदतों से हमें छुटकारा मिलता है। हम पूरी आयु आराम और आनंद से जी सकते हैं। सूर्यनमस्कार की श्रृंखला में कुछ उपयुक्त आसनों का संयोजन है। इस श्रृंखला में तीन आसन प्रकार दोहराएँ गये हैं। लेकिन उसमें हरएक की अलग पहचान है। एक सूर्यनमस्कार में बारह सूर्यमंत्र और बारह आसन स्थितियों का संगठन होता है। योगासन से शरीर का प्रतिरोध विकसित होता है, बीमारियाँ दूर रहती हैं और हम तन्दुरूस्त रहते हैं। पहला सूर्यमंत्र ॐ मित्राय नमः के साथ प्रणामासन करते हैं। अनाहत चक्र पर इस आसन के दौरान लक्ष केन्द्रित करते हैं। यह आसन छातीगुहा के लचिलेपन

विकसित करता है. हरएक अगला सॉस जादा प्राणतत्व शरीर में समाता हैं. श्वसन तंत्र को मजबुत बनाता है. पंचइन्द्रियों के विकार, जो प्राथमिक स्तरपर हैं, सभी दूर होते हैं. इससे हमारी शारीरिक और मानसिक थकान दूर होती है और रक्तचाप संतुलित रहता है.

व्यक्तिगत स्तरपर सूर्यनमस्कार का अभ्यास करने हेतु युवकों का गट तैयार हो रहा हैं. आँखों और आँखों की नजरपर सूर्यनमस्कार का प्रभाव यह उनका प्रमुख आकर्षण है. प्रसिध्द नेत्र सर्जन डॉ. सचिन कोरडे. (एम,एस; डी.एन.बी.) इनकी इस गट को मार्गदर्शन करने के लिए सहमती है.

यदि आप सूर्यनमस्कार साधना में रुचि रखते हो तो कृपया मेरे साथ अपना नाम रजिस्टर करो. पंजीकरण फॉर्म नीचे दिया है.

डॉ. सचिन कोरडे.
एम,एस; डी.एन.बी.

सुभाष भगवंतराव खर्डेकर.

www.suryanamaskar.info

दूरध्वनी- (क्लिनिक) 0253 2576767 दूरध्वनी(निवास)0253 2574293

दूरध्वनी- (हॉस्पिटल) 0253 2576262

इमेल khardekar@suryanamaskar.info

इ-मेल sachinkorade@rediffmail.com

इ-मेल subhashkhardekar@gmail.com

॥श्रीरामसमर्थ॥

सूर्यनमस्कार से समृद्धि और शांती
पंजीकरण फॉर्म

प्रति

सूर्यस्थान समर्थ

'काशिवंत' पाटील लेन-4,

कॉलेज रोड, नासिक- 422005

प्रिय महोदय,

सूर्यनमस्कार में मुझे रुचि है. मैं सूर्यनमस्कार के दैनिक अभ्यास से स्वास्थ्य का अनुभव करना चाहता हूँ. सुबह ठीक समयपर सूर्यनमस्कार का दैनिक अभ्यास, सभी नियमोंका पालन करके, करनेकी पूरी कोशिश करनेका आश्वासन आपको देता हूँ. मेरी व्यक्तिगत जानकारी निम्न प्रकार है.

पूरा नाम : श्री. श्रीमती. कुमारी.

फोन नंबर :

ई मेल :

डाक पता :

पिन कोड :

स्कूल / कालिज़ का नाम :

पाठ्यक्रम का नाम :

जन्म :

आयु साल:

ऊँचाई सें. मी.:

वजन किलोग्राम :

जन्म तिथि :

बॉडीमास इंडेक्स : शरीरका बोझ किलोग्राम में ÷ ऊँचाई मिटर का वर्ग.

छाती सामान्य स्थिति :

छाती फुलाकर:

नाडी की धडकन प्रति मिनट :

सूर्यनमस्कार अभ्यास का सामान्य लक्ष्य : स्वास्थ्य, खुशी और यश.
विशिष्ट लक्ष्य : शरीर वजन की हानि / शरीर-बोझ में बढ़ोत्तरी /
बॉडीमासइंडेक्स / दिल की धड़कन / रक्त चाप, बी पी / (गठिया) जोड़ोंका
दर्द / अस्थमा / बवासीर / टीबी / मेरुदंड की समस्या / नेत्र दृष्टि /
आंखों की समस्या / शिरानाल, sinus / मधुमेह / क्रोध और चिंता /
स्मृति एवं बुद्धि की कमी, आदि समस्याए यदि कोई है तो उनको
अधोरेखित करो.

बीमारियों की जांच रिपोर्ट, पहली जांच / आज की स्थिति :

इस वर्ष का अतिरिक्त कार्य, स्पर्धा-सफलता इत्यादि :

वार्षिक परीक्षा का परिणाम प्रतिशत :

दिनभर टीवी / कम्प्यूटर पर काम कितने घंटे :

सुबह जागने का समय :

संध्या विधी, पूजा ध्यान, जप, आदिकितनी देर :

घर के बाहर खेलने के लिए कितने घंटे?

शारीरिक व्यायाम प्रकार कौनसे, कितने समय के लिए :

अन्य स्वास्थ्य समस्या, यदि कोई हो :

कोइ महत्वपूर्ण दिनचर्या हो तो कृपया निर्दिष्ट करो :

नोट: स्लिप-डिस्क, (गठिया) जोड़ोंका दर्द, दमा, हृदय परेशानी गर्भवती महिलाओं
और अनियमित माहवारी इत्यादि समस्या आपको परेशान करती हैं तो
सूर्यनमस्कार का अभ्यास करनेसे पहले डॉक्टर की सलाह लेना आपके हितमें है
तथा अनिवार्य है.

पालक के हस्ताक्षर

छात्र के हस्ताक्षर

(यदि छात्र की उमर 18 से कम है.) तिथि:

॥श्रीरामसमर्थ॥ ॥श्रीरामसमर्थ॥

सूय नमस्कार सराव
दैनिक नोंद तक्ता

क्र.	दिनांक	व्यायाम समय	प्राणायाम समय	सूर्यनमस्कार समय-संख्या	पूजा	सूर्यदर्शन समय	विशेष अनुभव शेरा.
01							
02							
03							
04							
05							
06							
07							
08							
09							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							

॥जय जय रघुवीर समर्थ॥

मार्गनिर्देश- प्रतिभागियों के लिए

सूर्य नमस्कार:

- सुबह नहाने के बाद सूर्यनमस्कार के लिए तुरंत तैयार हो जाओ.
- 'शक्ति-क्षमता पानेकी विधि / उत्कृष्टता के लिए एक कदम आगे' इस अध्याय में वर्णित वार्मिंगअप के व्यायाम प्रकार करो.
- करन्यास और अन्य व्यायाम प्रकार करो.
- शुरूआत में कुछ मास कमसे कम पंद्रह मिनट में तीन सूर्यनमस्कार का अभ्यास करो.

सूर्यनमस्कार का अभ्यास करते वक्त नीचे की सूचनाओं पर ध्यान दो:

- हरएक आसन का अभ्यास धीरे से और पूरे बलका, शारीरिक तथा मानसिक, इस्तेमाल करो.
- सूर्यमंत्र, उसका आशय मनही मन में दोहराओ.
- ॐकार, बीजाक्षरमंत्र, सूर्यमंत्र का उच्चार जोरसे और स्पष्ट रूपसे करो.
- आसन के उर्जाचक्र पर विशेष ध्यान लगाओ.
- शरीर की मांसपेशियों की हलचल, तान-दबाव का अनुभव करो.
- तान और दबाव का प्रकार कौनसा है, कहा है इसपर गौर करो.
- शरीर स्थिति, शरीर का बोझ, गुरुत्वमध्य कहा, कैसा है उसे पहचानो.
- सूर्यनमस्कार श्रृंखला में वही आसन दोहराते समय आसन की विशेषता अभ्यास करो.
- श्वास अंदर लेना, छोडना, पकडकर रखना, कहाँ-कैसे यह समझकर अभ्यास करो.
- हरएक आसन का लक्ष बलवृद्धि और शरीर स्वास्थ्य है. उसको हसील करने की कोशिश करो.
- व्याधि निवारण / उपचार के बारे में आसन की उपयुक्तता को ध्यान करो.

- प्रत्येक आसनकी उच्चतम स्थिति प्राप्त करने के बाद तकरीबन पांच सेकंद के लिए रुको.
- आसन करते समय शरीर के विशेष भाग पर तान या दाब और शरीर के बाकी मांसपेशियों तनाव से मुक्त रखो.
- आसन क्रिया पूरी होनेके बाद पूरा शरीर तनाव मुक्त, आराम स्थिति में रखो.
- एक सूर्यनमस्कार को कितना समय लगता है इसपर ध्यान दो.
- आसन करते समय शरीर की गति सांस की लय से मिलाने की कोशिश करो.
- जैसे आपका का अभ्यास बढ़ता जाएगा वैसे उतनीही समय में सूर्यनमस्कार की संख्या अहिस्ते अहिस्ते बढ़कर बारह तक पहुंचेंगी.
- संकल्प, समापन, समर्पण के श्लोक बडी श्रद्धा भावसे गाओ. अपने आप में बहुत विश्वास करो. शरीरस्तर पर रोजाना अनुभव करे की मेरी शारीरिक और मानसिक कमजोरियाँ दिन-ब-दिन कम होती जा रही हैं.
- अनुभव करे की शरीर को खोकला बनाने वाली सभी बुरी आदतों की मेरी चाहत कमती हो जा रही हैं.
इन बातों को याद रखो-
- 'हरएक स्थिति चार भागो में' इस अध्याय से सूर्यनमस्कार का दैनिक अभ्यास करो.
- सूर्यनमस्कार कार्यशाला में कमसे कम एक बार शामिल होनेकी कोशिश करो.
- यदि आप अपने गाव या कार्यालय में कार्यशाला का अयोजन करना चाहते हो तो मुझे संपर्क करो.
- संदर्भ के लिए संकेतस्थल की इ-बुक अंग्रेजी / मराठी / हिन्दी डाउनलोड करो या उसकी प्रिंटआउट निकालो.
- संदर्भग्रंथसूची में दिये हुए एक-दो किताबे अवश्य पढो.

- सूर्यनमस्कार के बारेमें अधिक जानकारी के लिए या अपना संदेह, यदि कोई हैं, उसे दूर करने के लिए मुझे इ-मेल, फोन करो या खत भेजो. तीस मिनट में 24+1 सूर्यनमस्कार का अभ्यास कौशल्य प्राप्त करने के बाद सूर्यनमस्कार की गति और अवधी, श्वास और लय इनका ताल-मेल जमाने की कोशिश करो. ई

सूर्यदर्शन:

- दैनिक रूपसे सूर्योदय और सूर्यास्त का दर्शन करो.
- किमान सूर्योदय का दर्शन अवश्य करो.
- उनी कपड़े का उपयोग आसन के लिए करो. उसपर बैठो.
- मुलायम आरामदायक बैठक बनाने के लिए उसे बीचमें मोडो. (कंबल या धाबली का उपयोग बेहतर हैं. क्योंकि यह शरीर उर्जा और स्नायू स्पंदनों को जमीन से दूर रखता है. यह कीड़े-कीटाणुओं को भी दूर रखता है.)
- कपास या रेशम का साफ मुलायम कपडा आसन पर बिछाइये. (यह कपडा आसन के अंदर भाग मे ही होना चाहिए.)
- पैर मोडकर आसन पर बैठो.
- रीढ़ को सीधा रखो.
- आराम स्थिति में बैठो.
- शरीर की सभी मांसपेशियों तनाव मुक्त करो.
- घुटनो पर हाथ की कलाइ रखो.
- यदि सूर्योदय होनेमें समय है तो शक्ति-क्षमता पानेकी विधि / उत्कृष्टता के लिए एक कदम आगे इस अध्याय से व्यायाम प्रकार एक का अभ्यास करो.
- व्यायाम प्रकार एक की आखरी क्रिया में आपके हथेलियों पर वैश्विक शक्ति/ चैतन्य शक्ति के कंपन निर्माण होते हैं. शरीर और मन की यही शक्ति है. यह चैतन्य शक्ति हमारे मनकी और शरीर की

- स्वैच्छिक और अनेच्छिक क्रियाओं का बल हैं. इस चैतन्य शक्ति को प्राणशक्ति, वैश्विक शक्ति ब्रह्म और माया, विष्णू और वैष्णवी, पुरुष और प्रकृति, मेग्नेटिक के दो पोल या विद्युत के धन और ऋण भार के नामसे जाना जाता हैं.
- दोनो हथेलियाँ चेहरे पर रखो. हलकासा दबाव देते हुए हथेलियोंपर इकठ्ठा चैतन्य शक्ति फिरसे शरीर में संक्रमित कर दो.
 - शरीर पर प्रभाव-
 - हथेलियों पर इकठ्ठा चैतन्य शक्ति चेहरे पर लगाने से चेहरे के सभी मांसपेशियाँ प्रभावी ढंग से कार्यरत हो उठती हैं. सूर्यदर्शन के समय चैतन्य शक्ति अधिक मात्रा में प्राप्त करने के लिए तैयार होती हैं.
 - सूर्योदय के लिए कुछ समय बाकी है तो 'शक्ति-क्षमता पानेकी विधि / उत्कृष्टता के लिए एक कदम आगे' इस अध्यायसे वर्णित व्यायाम प्रकार एक का अभ्यास करो.
 - अपनी माँ का हर्षभरित चेहरा आखों के सामने लाओ.
 - सांस अंदर लेना, बाहर छोडना सामान्य रूपसे शुरू रखो.
 - अब सांस का अंदर आना इसपर लक्ष केन्द्रित करो.
 - अनाहत चक्रपर ध्यान रखो.
 - अंदर आनेवाली सांस छाती के बीच पहुँचती है. छाती को फुलाती है. सांस अंदर जाते समय छाती अपने आप उपर उठाई जाती है. इसका अनुभव करो. (प्रमाण- बजरंगबली सीना खोलकर हृदय में बसने वाले भगवान राम, लक्ष्मण, सीता की मूर्तियाँ दिखाता हैं.)
 - पेट ताण रहित, नरम और सीधे स्थिति में है.
 - सूर्य आकाश क्षितिज में उपर आ रहा है. उसके तरफ पलकें पूरी तरहसे खुली रखते हुए एक या दो मिनट लगातार देखो.
 - सभी सूर्यमंत्रों की जानकारी मनही मन दोहराइये.
 - थोडी देर (10-15 बार) पलकों को बंद करो खोलो.

- आँखे बंद करो. बंद आँखों के सामने सूर्यबिंब / सूर्यप्रभा को देखो. उसे पकडो, उसका विस्तार करो. उसके पार देखने की कोशिश करो.
- अगर समय बाकी हैं तो सूरज की किरणों तेज होने तक यह क्रिया दोहराईए.
- सूर्यप्रभा आँखों को तेज और दृष्टि प्रदान कर रहा है. इसका अनुभव करो.
- सूरज की वैश्विकउर्जा आपके तन-मन-बुद्धिभावना को शक्ति प्रदान कर रहा है. इसका अनुभव करो.
- सूर्य दर्शन की अवधी सूर्योदयके बाद और सूर्यास्त से पहले 08-10-12 मिनट की होती हैं. यह समय मौसम, स्थान की ऊंचाई के अनुसार थोडा-बहुत कम-जादा हो सकता है.
- अपने बंद आँखों के सामने सूर्यबिंब देखना यह एक अनोखा अनुभव है. इसके बाद सूर्यास्त के दर्शन का अनुभव लेने के लिए बारह घंटेका इंतजार शुरू होता है.
- अगर आप सुबह और शाम संध्याविधी का अभ्यास खुले मैदान में, सूरज की ओर देखकर करते हो तो सूर्यदर्शन दोहराने की आवश्यकता नहीं है. संध्याविधी में सूर्यदर्शन शामिल करना बेहतर रहेगा.

भोजन की आदते-

हम जो हैं, जैसे हैं सब भोजन का परिणाम है. वैश्विकउर्जा के अलावा खाद्य-खुराक ही हमें उर्जाशक्ति देता है, हमें स्वस्थ रखता है. सही दवा-दारूसे शारीरिक, मानसिक बीमारियाँ दूर होती हैं. सेहद बनती है. लेकिन गलत खाद्य-खुराक से सब बीमारियाँ शरीर को खोकला बना देती हैं. मन को कमजोर बनाती हैं. सेहद बिगाडती हैं. आयू कम करती हैं. इसलिए खाद्य-खुराक के बारेमें हमें सतर्क रहना चाहिए. क्योंकि हम पेट का ही सबसे जादा दुरुपयोग करते हैं. सभी बीमारियाँ पेट से शुरू होती हैं. पेट ही रोगजंतुओं का अभय स्थान है. पेट का सही उपयोग करना है तो जब हम

कुछ खाते हैं तो क्या, कितना, कब, कहा, कैसे और क्यों खाते हैं इसका विचार करना जरूरी है।

सूर्यनमस्कार अभ्यास के लिए कोई विशेष खुराक की आवश्यकता नहीं है। अधिक मात्रा में फॅट्स, प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट की जरूरत नहीं है। सूर्यनमस्कार से शरीर की सभी मांसपेशियाँ-कोशिकाएँ सक्रिय हो उठती हैं। सामान्य खाद्य-खुराक की सभी पोषक तत्वों को अवशोषित करती हैं। इसी पोषक तत्वोंका सामुहिक उपयोग हमारे सेहद के लिए होता है। सूर्यनमस्कार, आहार और प्राणायाम तीनों एक दुसरे के प्रभाव को बढ़ावा देते हैं। इन तीनों का दैनंदिन अभ्यास करनेसे हमारे सारे रोग-व्यधि-विकार, दुख-चिंता सदा के लिए दूर रहते हैं।

खान-पान की अच्छी आदते विकसित करने के लिए कुछ बुनियादी सुझाव आपके सामने रखना चाहता हूँ। पुरानी बुरी आदतों से छुटकारा पाना आसान नहीं है। सुझाव पढ़ लिए और एक दो दिन में पुरानी आदतों को पार कर दिया यह संभव नहीं है। शुरुआत में अपना लक्ष निश्चित करो। अवांछित खान-पान में कितनी कटौती करना है यह तय करो। सूर्य भगवान पर पूरा विश्वास रखो। सूर्यनमस्कार का अभ्यास दैनिक रूपमें लगातार जारी रखो। खुद की सफलता स्वयं ही सुनिश्चित करो। सफलता का आनंद मनाओ। लक्ष बढ़ाओ। बुरी आदतों से सदा के लिए बाहर निकल आओ।

- शाकाहार या मांसाहार दोनों में से एक को चुनना है तो शाकाहार को प्रथम क्रमांक दो।
- शाकाहार हमारी सारी भौतिक आवश्यकताओं की पूर्ती करता है।
- ताजा-गरम-पकाया हुआ भोजन आपकी प्रथम पसंत की फर्माईश हमेशा के लिए रखो। दुसरी पसंती है अग्नि पर भुना हुआ अनाज पकाकर खाना।
- आईल या घी में तला पदार्थ का सेवन अति संयमित रखो। बेकरी और आटा का खाना पूर्णता दूर रखने की कोशिश करो।

- सुबह और शाम का भोजन रोजाना निश्चित समय पर करो. शाम के भोजन का आदर्श समय सूर्यास्त से पहले का है. इसे याद रखो.
- रात को बिछाने पर सोने के पहले कमसे कम दो घंटे पहले शामका भोजन करो.
- हसते-खेलते, गप्पे उडाते, खुशियाँ बाटते, पदार्थ का स्वाद लेते हुए भोजन करो.
- यदि आपको आईल या घी में तला पदार्थ सेवन करना है तो भोजन के शुरुआत में ही संयमित रूपमें खाओ.
- अग्नि पर भुना हुवा अनाज बरसात के मोसम में स्वास्थ्य के लिए अच्छा होता है.
- बेकरी या मैदा का नाश्ता खाने के बाद दो ग्लास गरम पानी या एक ग्लास फलों का रस लेना जरूरी है.
- दैनिक भोजन में गाय का दूध, गाय छाछ, गाय मक्खन, गाय घी, का संतुलित उपयोग अवश्य करो. शरीर पर इसका गहरा प्रभाव होता है.
- शहद के साथ ताजा मक्खन का इस्तेमाल करो.
- घर में ही गाय की दूध का ताजा मक्खन निकालकर उसका घी बनाओ. घरेलु धी का इस्तेमाल भोजन में करो.
- अग्नि पर पकाया हुआ आहार और कच्चा आहार इनका प्रमाण 01-01 रखना बेहतर है.
- कच्चा खाना याने सभी प्रकार के अंकुरित बीन्स, सुखामेवा, मोसम के ताजे फल, सब्जियां और सलाद हैं.
- मौसमी फलो और सब्जियों का सेवन हमेशा फायदेमंद होता है. बरसात के दिन आम शरीर को हानी कारक है. आम के मोसम में हवाबंद आमका रस सेवन करना अयोग्य है.
- दूध और फल एकसाथ मत खाओ. दूध और फल खाने के बीच में तीन घंटे का फासला रखो. आम और दूध इसको अपवाद हैं.

- अगर आपको ताजा-गरम-पकाया हुआ भोजन और कच्चा खाना इसमेसे एक को चुनना हो तो 'कच्चा खाना' को प्राधान्य दो.
- खान-पान का अगला समूह है डेयरी खाना. भोजन में दूध के पकवान और मिठाइयों का समयोचित और संयमित रूपसे उपयोग करो.
- चीनी का इस्तमाल कमसे कम करो. मधु, गुड, कच्ची चीनी, गन्ने का रस, खजूर इत्यादि पर्याय अपनाओ.
- फास्ट फूड, रेडीमेड भोजन, हवाबंद भोजन के पदार्थ, जंक फूड, कोल्ड ड्रिंक्स, गर्म पेय, थंडा पेय, चाय-काफी का इस्तेमाल कमसे कम करो. गरम सूप, ताजे फल, ताजे फल का रस इत्यादि पर्याय अपनाओ.
- शरीर का भारी वजन, मोटापा खान-पान से नहीं बल्की अपच, कब्ज, हार्ड आँतें और शारीरिक व्यायाम का अभाव इससे संबंधित है.
- मास में किमान एक बार जुलाब की हल्की मात्रा का उपयोग करो. अपने डॉक्टर की राय लेकर यह दवा निर्धारित करो.
- तेल, घी, शक्कर, दूध का पकवान इत्यादि भारी खाना और सूर्यनमस्कार की संख्या संतूलित रखो.
- खानपान में सावधानी रखो. अपनी खानपान की आदते सदा प्रायोगिक रूपमे रखो. कौनसा भोजन शरीर को स्वीकार नहीं है इसकी खोज करो. तदनुसार अपनी भोजन की आदते बदलो.

समयका दैनिक नियोजन-

- निंद खुलते ही बिस्तर से बाहर निकलो.
- नहाने के बाद सूर्यनमस्कार, सूर्यदर्शन, प्राणायाम, संध्याविधी, पूजा-अर्चा आदि करने का समय हैं.
- सूर्यनमस्कार के बाद नाष्टा करने के लिए 20-25 मिनट रुको. सूर्यनमस्कार अभ्यास में सारे मांसपूशियों बलपूर्वक कार्य करना शुरू

करती हैं. उनको कई बार बड़ी मात्रा में ताण-दाब मिलता है. यह तनाव शांत होन के बाद ही नाष्टा करो. जल्दी तैयार होकर कामको लगना है ता योगनिद्रा का उपयोग करो.

- सुबह का वक्त पढ़ाई करनेका है. इस वक्त बुद्धि-स्मरणशक्ति तीव्र होती है.
- प्रातः समय रोजाना दो लाइनें या एक श्लोक याद करनेकी कोशिश करो.
- पाठांतर लिखकर करो. अक्षर और भाषा शुद्धी के तरफ ध्यान दो.
- सुबह के वक्त लिखने का पढ़ने का परिपाठ रखो.
- अपना दैनिक कार्य जैसे स्कूल, कालेज, सेवा, नौकरी, व्यवसाय, व्यापार इत्यादि.
- शाम को मैदान में खेलकूद, दौड, सूर्यदर्शन इत्यादि.
- मनोरंजन, टीवी, खुली हवा में घुमना और पढ़ाई लेखन भी.
- रात के भोजन के बाद कम से कम एक घंटा अध्ययन, पढ़ाई, लिखाई करो.
- अध्ययन के बाद बिस्तर पर सोने के लिए लेट जाओ. निंद शुरू होनेसे पहले पूरे दिन का अहवाल मनही मन में दोहराओ.
- जहाँ आपको लगता है की आपके क्रिया-प्रतिक्रिया में, या सोच-समझ में, या कहने-सुनने में कोई गलती है वहाँ थोडी देर रुको. प्रतिज्ञा करो की कल संबंधित व्यक्ति की क्षमा याचना करेंगे. गलत काम को खत्म करेंगे.
- गलत काम को नष्ट करने का फैसला आपको गाढ़ निद्रा का अनुभव प्रदान करेगा.
- आगले दिन अपने सही निर्णय पर अमल करो. गलत काम को मिटा दो. इससे आपको अध्ययन, ध्यान, सूर्यदर्शन, सूर्यनमस्कार, पूजा-पाठ करने मे एकाग्रता मिलेगी. अध्ययन-अभ्यास मे अच्छी प्रगति होगी. हमेशा शांत निद्रा का अनुभव करोगे.

- आगले दिन के लिए आपको जिसमें दिलचस्पी है ऐसी तीन उपयोगी गतविधियाँ पूरी करनेका निश्चय करो. हरएक क्रिया तकरीबन आधा घंटे की रखो.
- पिछले दिन के तीन क्रियाए सफलता पूर्वक पूर्ण हुई या नहीं इसके बारेमे खुदको सवाल करो.
- सवाल का जबाब 'नहीं' है तो उसके कारण को समझो, उसे दूर करो और आज उन तीनों क्रियाए अच्छी तरहसे पूरी करो.
- सवालका जबाव यदि 'हां' में है तो आज अलगसे तीन क्रियाए पूरी करनेका निश्चय करो. इस योजना का कार्यक्षेत्र बढ़ाओ. क्रिया का परिणाम, उसका अवधी, उद्दिष्ट, कार्य करने की पध्दति, कार्य की आसानी-कठिनाई निश्चित रूपसे तय करो, उसपर अंमल करो. योजना का कार्यक्षेत्र बढ़ाते रहो और आपका सर्वांगिण विकास सुनिश्चित करो.
- तुम आसानी से दो लाइनें याद कर लेते हो. अब स्मरण कक्षा बढ़ाओ. उसमें दो श्लोक, कोई व्याख्या, पदार्थ का गुणधर्म, दूरध्वनि क्रमांक, भ्रमणध्वनि क्रमांक, सगे-सोयरे-दोस्तों की जन्म तिथ इत्यादि जोड़ते जाओ.
- पिछले दिन का / दिनों का पाठ दोहराओ. अपनी स्मृति कक्षा बढ़ाओ.
- आजतक आपने जो बाते स्मृति में रखी हैं वह स्मृति हरएक प्रकार की नयी जानकारी दिमाग में पकडकर रखने में आपको मदत करेगी.
- आज पूरे दिन में संपर्क में आए व्यक्तियों को याद करो. उन घटनाओं को, उनसे हुई बातचीत को, उनके प्रस्तावों, सलाहों को दोहराओ. खुद के आत्मसुधार के लिए इनका दिशा निर्देश के रूप में सोच-विचार करो. सकारात्मक अच्छी बाते अपनाओ. अपने स्वयं का विकास का मार्ग सुनिश्चित करो.
- आँखे बंद करके शरीर के सभी मांसपेशियाँ शिथिल करो. उनमें कोई तनाव या दाब है तो उसे सिर से एड़ी तक क्रमशः, हरएक अवयव को देखते हुए, धीरे से, हलके से तनाव मुक्त हो जाओ. भगवान की प्रार्थना

करो. सेवाधर्म बेहतर तरीके से निभाने के लिए अगले दिनका अनुदान प्रदान करने की याचना करो. प्रार्थना करते करते, सांस पर ध्यान देते हुए निंदकी स्वर्गमय दुनिया में प्रवेश करो.

वेदपूर्व काल से हम सूर्यसाधना, सूर्यनमस्कार कर रहे हैं. सूर्यनमस्कार के दैनिक अभ्यास से सभी शरीरिक और मानसिक रोग दूर रहते हैं. आँखों के विकार दूर रहते हैं. अकाल मृत्यू, दारिद्र्य से छुटकारा मिलता है. हमे दीर्घायू, बुद्धि, प्रज्ञा, तन-मन का सामर्थ्य, यशोकीर्ति प्राप्त होती हैं. सूर्यनमस्कार संकिर्ण आरोग्य के लिए सिध्द साधना है यह प्राचिन ऋषी-मुनियोंने शाबित कर दिया है. यदि आपको इसकी अनुभूति नहीं मिलती तो अभ्यास में कुछ कमी है यह पक्का समझो. उसे सुधारो. गहरी श्रध्दा और आत्मविश्वास से निरंतर अभ्यास करो. जैसा और जितना प्रयत्न उतना और वैसा फल यह अचल नियम हैं. आदित्यनरायण हमे सूर्यनमस्कार की प्रेरणा देता है, उसके अभ्यास के लिए शक्ति प्रदान करता है, वह अभ्यास हमसे करवा भी लेता हैं. क्यो कि सूर्यनमस्कार उसे बहुत प्रिय हैं. इसलिए आजकी सूर्यनमस्कार साधना आदित्यनरायण को समर्पित कर दो. नमन करते बोलो-

॥नमः प्रत्यक्ष देवाय भास्कराय नमोनमः॥

॥जय जय रघुवीर समर्थ॥

॥श्रीरामसमर्थ॥

सूर्यनमस्कार अभ्यास- मासिक अहवाल

प्रिय सूर्यनमस्कार साधक /विद्यार्थी,

सूर्यनमस्कार से प्रथमतः हमारे शरीर की शुध्दी होती है. बादमे तन-मन का सामर्थ्य, यशोकीर्ति प्राप्त होती हैं. सूर्यनमस्कार का अभ्यास शुरू करनेसे पहले अपना लक्ष निर्धारित करो. यह लक्ष रक्तचाप, मधुमेह, बॉडीमासइंडेक्स..... कौनसे भी शारीरिक या मानसिक विकारों के बारे में हो सकता है. अपनी पढ़ाई स्मरणशक्ति, बुध्दि के बारे में हो सकता है. या आपका वर्तन, चालचलन, अशांत वृत्ति, क्रोध की प्रवृत्ति, या बुरी आदते इनके बारे में हो सकता है. सूर्यनमस्कार का अभ्यास करने के लिए डॉक्टर की सलाह लो. यदि आप वैद्यकिय इलाज ले रहे हो तो उसे खंडित मत करो. सूर्यनमस्कार का अभ्यास नियमित रूपसे करो. इससे आपको विकार-व्याधि से जल्द और सदा के लिए मुक्ति मिलेगी. बारह+एक सप्ताह के बाद अपनी प्रगति की जाँच करो. रोग परिक्षण के बाद डॉक्टर के सलाहसे दवा की खुराक कम जादा करो. रोगोपचार में कोई बदलाव खुद मत करो.

सूर्यनमस्कार का अभ्यास दैनिक रूपमे, बिना कोई खंड, जारी रखो. किमान 180 दिन के लिए मेरे संपर्क में रहो. नियमित रूपसे मुझे अहवाल भेजते रहो. यह सबको मालुम है की इमारे शरीर की कोशिका में निरंतर परिवर्तन होता हैं. मृत कोशिकाओं को बाहर निकाला जाता हैं और नये कोशिकायें उनकी जगह कार्य करना शुरू करती हैं. शरीर की सब रक्तकोशिका सौ दिन के अवधि में पूरे नये बनती हैं. इसलिए हम चार्तुमासका व्रत रखते हैं. इसमें कोई अच्छी आदत चार मास नित्य रूपसे दोहराते हैं. तप करनेका समय है बारह साल. इस अवधि में हड्डियाँ, अस्थिमज्जा सहित शरीर पूरी तरह नया बन जाता हैं. आत्मतत्व को छोडकर शरीर में पुरानी कोशिका एकभी नहीं रहती. इस अवधि के दौरान आप जो कुछ अच्छा काम बडी श्रध्दासे नित्य-नियमित रूपसे हमेशा करते

है वह आप के 'स्वयं' का एक अविभाज्य घटक बन जाता है. आप और यह व्रत एक हो जाते हैं. आप का वर्तन, क्रिया-कर्म उसमें समा जाता है.

आपकी सूर्यनमस्कार साधना, उसका सातत्य और प्रगति इसके बारे में आपका मासिक अहवाल मुझे जानकारी देता है. आपके लिए यह अहवाल प्रगति का आईना है. इस में देखकर सूर्यनमस्कार का अभ्यास सही रास्तेपर है या नहीं इसका अंदाजा आप लगा सकते हैं. कोई कमी है तो उसे सुधार सकते हैं. यह अहवाल आपके लिए 'स्वयं-सूचना' के तौर पर काम करेगा. आप को हमेशा प्रगतिपथ पर रखेगा, इसका मुझे पूरा विश्वास है. इस अहवाल में आपके खुदके अभ्यास अनुभव हैं, प्रगति का आलेख है, वैद्यकिय अहवाल है. यह सब जानकारी लोगों के लिए मार्गदर्शक हैं. ओरों को इससे सूर्यनमस्कार की प्रेरणा मिलेगी. इस तरह हरएक अहवाल आप के लिए, मेरे लिए और सब लोगों के लिए उपयुक्त हैं. उसे भेजना मन भूलो.

यथाविधी सूर्यनमस्कार अभ्यास के पहले ही दिन आपको कई सकारात्मक परिणाम, मानसिक और शारीरिक स्तरपर, मिलते हैं. आप का पूरा दिन जोश-आनंद-उत्साह में जाता हैं. आप कृपया सभी प्रकार के अनुभव विस्तार पूर्वक अहवाल में लिखो. उसके साथ वैद्यकिय अहवाल हो तो उसे भेजना मत भूलो. आपके अहवाल को 'सूर्यस्थान समर्थ' इस ब्लॉग पर प्रसिद्धि देनी है. आपका एक सकारात्मक अनुभव सूर्यनमस्कार के कई किताबों से बेहतर होगा. आपका सबूत के साथ दिया हुआ अनुभव सूर्यनमस्कार का एक शक्तिशाली संदेश होगा. दुसरो के लिए सूर्यनमस्कार अभ्यास शुरू करने के लिए मजबूत प्रेरणा होगी. सूर्यनमस्कार में कौशल्य प्राप्त करके जोशिले-स्फूर्तिले बनो. आनंद की मस्ति में जीओ. आपका अनुभव दुसरो को बताकर सूर्यनमस्कार का प्रचार प्रसार करने में साथ दो.

अगर आप को सूर्यनमस्कार अभ्यास से अपेक्षित सकारात्मक बदलाव नहीं मिल रहा है तो आपके कमी को पहचानो, उसको दूर करनेका प्रयास करो. अभ्यास के बारेमें कुछ आशंका हो तो मुझसे संपर्क करो. सूर्यनमस्कार से आप को कोई प्रतिकूल प्रभाव मिलता हो, मांसपेशियों में दर्द होता हो तो

उसका विवरण सविस्तर रूप में दो. यथायोग्य मार्गदर्शन से आपकी समस्या दूर करने के लिए मुझे यह आवश्यक है.

निम्नलिखित बातों का उपयोग मासिक अहवाल लिखने में करो-

- पंचीकरण फॉर्म को देखो.
- दिनांक-
- पूरा नाम-
- पंजिकरण नंबर-
- अहवाल का अवधि, दिनो में-
- सूर्यदर्शन (निर्धारित विधी के अनुसार)-
- सूर्यनमस्कार की दैनंदिन संख्या-
- सूर्यनमस्कार अभ्यास का समय, मिनीटों में-
- प्राणायाम अभ्यास का समय, मिनीटों में-
- अन्य व्यायाम प्रकार का समय, मिनीटों में-
- आहार और भोजन के बारे में-
- बुरी आदतों में बदलाव-
- नयी अच्छी आदते-
- सुबह जागनेका समय-
- रात की अच्छी निंद-
- अन्न पाचन और भूख-
- दिनभर का उत्साह, उर्जा-
- ध्यान धारणा में प्रगति-
- दवा के खुराक में कटौती-
- शरीर वजन की हानि / शरीर-बोझ में बढ़ोत्री / बॉडीमासइंडेक्स / दिल की धड़कन / रक्त चाप, बी पी / (गठिया) जोड़ोंका दर्द / अस्थमा / बवासीर / टीबी / मेरुदंड की समस्या / नेत्र दृष्टि / आंखों की समस्या / शिरानाल, sinus / मधुमेह / क्रोध और चिंता / स्मृति एवं बुद्धि की कमी, आदि समस्याए

- काम पर गये नहीं / सूर्यनमस्कार का अभ्यास नहीं. कितने दिन-
- उसका कारण/ बीमारी पूरी जानकारी-
- अपना सम्मान, पुरस्कार, गुणवत्ता इसके बारे में-
- 'सूर्यस्थान समर्थ' की सदस्य संख्या-
- सूर्यनमस्कार में कठिनाइयाँ-
- सूर्यनमस्कार अभ्यास में आपके सुझाव-
- आप के अभ्यास के बारे में और कोई विशेष बातें-
(खयाल रखें- जहाँ संभव हो डॉक्टर या लैबोरेटरी अहवाल दीजिए.)

॥जय जय रघुवीर समर्थ॥

॥श्रीरामसमर्थ॥

आवाहन सब के लिए

प्रिय सूर्यनमस्कार साधक /विद्यार्थी,

यह दुनिया अति सुंदर है. क्योंकि पूरे ब्रह्मांड का संचलन करने वाला प्राणतत्व/ चैतन्य विश्व में चारोतरफ, सदाके लिए, पूर्ण रूपसे मौजूद है. विश्व की सुंदरता की रक्षा करनेके लिए, उसकी सुंदरता बढ़ाने के लिए और उसका आनंद अधिक मात्रा में लुटाने-लुटवाने के लिए हमारा शरीर स्वस्थ और मन शांत होना चाहिए. सूर्यनमस्कार साधना एकमात्र स्रोत है जो हमें विधायक शक्ति-उत्साह उर्जा चोबिसो घंटे प्रदान करती है. यह साधना एक संपूर्ण योग साधना है. योगासन अभ्यासका ताज है. वैश्विक परिवार के हर सदस्य को शांती-आनंद- प्रदान करने के लिए यह वैदिक हिन्दु संस्कृति की जगत को अलौकिक अनमोल देन है. इस अति पुरातन परंपरा को अपनाओ. दैनिक रूपसे उसका अभ्यास करो. सूर्यनमस्कार एक वैयक्तिक साधना है. यह नित्यकर्म सब के लिए हररोज अनिवार्य है. सूर्यनमस्कार की दीक्षा दूसरों को देनेके लिए यह साधना गहरी समझ के साथ श्रद्धा भावसे करो. जगतके पूरे परिवार सूर्यनमस्कार का प्रशिक्षण केंद्र बने, परिवार का हरएक सदस्य सूर्यनमस्कार का प्रचारक कार्यकर्ता बने यह हमारा अंतिम उद्दिष्ट होना चाहिए.

यह उद्देश सफल होने के लिए आजहि एक संघटन का प्रारंभ करो. उसका नाम रखो 'सूर्यस्थान समर्थ विद्यारोग्य केंद्र'. वैश्विकउर्जा/प्राणतत्व/चैतन्य/सूर्यतेज विश्व में चारोतरफ, सदाके लिए, पूर्ण रूपसे मौजूद है. आपका शरीर इस चैतन्य का/ आत्माराम का निवास स्थान है. विद्या और आरोग्य का परिपूर्ण भंडार है. यह सूर्यतेज पूरे ब्रह्मांड को प्राणतत्व देकर उसका संचलन करता है. यही आत्माराम है, समर्थराम है.

इससे बढ़कर दुसरी सत्ता पूरे ब्रह्मांड में नहीं है. यही हम सबका भगवान है. अतः सूर्यनमस्कार की अर्चना रोजाना करो. प्रतिमास सुध्दएकादस के दिन सूर्यनमस्कार की मासिक संख्या कुलदैवता या आपके अध्यात्मिक गुरु को अर्पित करो.

अपने संघटन का वार्षिक समारोह शिवराज्याभिषेक दिन जेष्ठ शुध्दत्रयोदस को होगा. इस दिन सूर्यनमस्कार का अभ्यास सामुहिक रूप में करो. पूरे साल में आपने सूर्यनमस्कार की दिक्षा जिनको प्रदान की हैं उनके नाम श्री मारुती देवस्थान मौजे आगर टाकळी, नासिक (पत्त- गांधी नगर, नासिक- 422 006) इनको भेजो. जगत् गुरु समर्थ रामदास स्वामीजी यह प्रथम मठ है. इसी मठ में समर्थ बारासो सूर्यनमस्कार करते थे. इस मठ मे बारह साल सूर्यनमस्कार का नित्यकर्म करने के बाद यह साधना सार्वत्रिक करनेके लिए बारह साल में बारहसौ से जादा मठ पूरे देश में स्थापन किये. बलोपासना के माध्यम से सामाजिक और राजकिय परिवर्तन की शुरुआत इसी मठ से हुई है. व्यक्तिगत रूप में रामराज्य की अनुभूति सभी को और सामाजिक स्तर पर हिन्दवी साम्राज्य की अनुभूति महाराष्ट्र को मिली.

सूर्यनमस्कार का यह लक्ष हासिल करने की प्रेरणा जगत्गुरु समर्थ रामदास स्वामी महाराज हमे दे और प्रभुरामचंद्रजी के कृपाप्रसादस से हमारी यह मनोकामना पूरी हो यही मेरी विनम्र प्रार्थना है आपके आत्माराम को/आपके सूर्यतेजको.

॥जय जय रघुवीर समर्थ॥

गुरुपैर्णिमा 07 जुलै 2009 www.suryanamaskar.info

॥श्रीरामसमर्थ॥

आरोग्य और सूर्यनमस्कार

प्रथम सहभागी संस्थाओंकी सूची

- सिध्देश्वर वेद पाठशाळा, परभणी. नंदनवन कॉलनी, कोरेगाव रोड, परभणी.
- वे.शा.सं. श्री आण्णाशास्त्री वसेकर. दूरभाष्य- 94200 34541
- अखंडानंद वेद वेदांग महाविद्यालय, कैलास मठ, पंचवटी, नासिक-422 003 दूरध्वनी- 0253 25101111
- ब्रह्मानंद वेद पाठशाळा औरंगाबाद, चिखलठाणा रोड, औरंगाबाद
- वे.शा.सं. श्री श्रीरामशास्त्री घाणेकर. भ्रमणध्वनी- 942270 1873
- संस्कृत वेद पाठशाळा, गोंदवले. दूरध्वनी- 02165 258292
- श्री सद्गुरु ब्रह्मचैतन्य महाराज गोंदवलेकर संस्थान. मु.पो. गोंदवले, जिल्हा- सातारा- 415508
- वे.शा.सं. श्री सुधीर शास्त्री कुलकर्णी भ्रमणध्वनी- 94206 22604
- वैदिक ज्ञानविज्ञान संस्कृत महाविद्यालय, केवडीवन, तपोवन, पंचवटी, नासिक-422 003 वे.शा.सं. श्री दिनेशशास्त्री गायधनी. भ्रमणध्वनी- 98220 52354
- मेरे निवास स्थान पर हर सप्ताह सूर्यनमस्कार-प्राणायाम अभ्यास वर्ग सुरू रहता है. उसमे सहभागी सब विद्यार्थी.
- डाक व इंटरनेट के माध्यम से सहभागी सब विद्यार्थी.

आपको हार्दिक बधाई!

इस लेख के सभी पृष्ठों को पढ़ लिया.

इसके बारेमे आपकी अभिव्यक्ति का इंतजार है.

आपके सूझाव आमंत्रित है.

कृपया संपर्क करे.

एफ ११९३४ नाशिक



समर्थ वेणिराम पुरस्कारप्राप्त

श्रीसूर्यस्थान समर्थ विद्यारोग्य केंद्र

'काशिवंत, पाटील लेन-४, कॉलेज रोड, नासिक-५. फोन : ०२५३-२५७४२९३, मोबा.: +९१ ९४०३९९४३७४

☐☐ suryasthanamarth

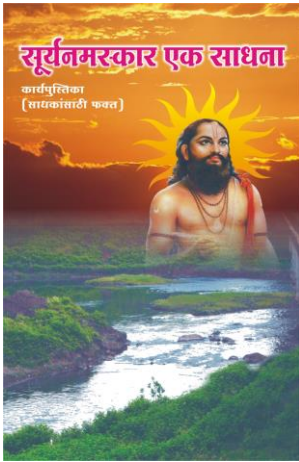
E-mail : subhashkhardekar@gmail.com

सुभाष भगवंतराव खर्डेकर

बी.अ., बी.अेड., एम.अे.

सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठ, बहिःशाल व्याख्याता

||ShriRamSamarth||



SURYANAMASKAR SADHANA (A Manual for Practitioners)

By- Subhash Bhagwantrao Khardekar

To be Published & distributed by-

SHRISURYASTHAN SAMARTH VIDYAROGYA
KENDRA, NASHIK. (F-11934)

"Kashiwant" Patil Lane 4, College Road,
Nashik- 422005

Phone: 0253 2574293

Mobile: +91 9403914374

www.suryanamaskar.info

E-mail: info@suryanamaskar.info

subhashkhardekar@gmail.com

Size of the Book- 14 X 22 cm, Pages- 370 approx,
3Photographs-08, Diagrams- 37

Book Service- Rupees. 500.00 + 40.00 Postage in India

COPY RIGHTS / (ISBN) to be in process.

PART FIRST

A Gateway to Mental and Physical well-being

It Contains the Spiritual base of SuryaNamaskar Sadhana. It is a help to the mind to accept SuryaNamaskar Sadhana wholeheartedly. The empowered mind, in turn, gives support to the body to perform this PHYSICAL SuryoPasana regularly.

PART SECOND

A Manual for Practitioners

This part contains guided exercises to worship gross Body and subtle Chaitanya. It is a sort of training to the Body to use muscle-power and mental strength to perform SuryaNamaskar. Each physical posture of SuryaNamaskar is explained in four parts-

- General method of performing each Aasana.
- Different skills of performing every Aasana.
- Various reflections experienced on the body, if incorrect method is used.
- To develop total awareness to receive only the positive, life rejuvenating experiences of SuryaNamaskar Sadhana.

SURYA NAMASKAR NITYAKARMA

This is the concluding Practice Session of the SuryaNamaskar Pranayam Prashikshan Workshop. It is the practical of how to use fifteen minutes, after taking bath, to ensure total health everyday.

PART THIRD

A Key to Personality Development

This part explicates that SuryaNamaskar is unique of its type to ward off all physical and mental diseases and to attain all sided Personality Development. It contains the basic information to help the mind to go deep into the intellectual problems in the SuryaNamaskar Sadhana. It is a help to the brain to recollect the forgotten memory of SuryaNamaskar Sadhana. The union of mind-n-brain is a great help to the Sadhak to remain steadfast in the Sadhana.

A CALL TO HELP THE CAUSE OF SURYANAMASKAR

Please donate, before 25th April 2013, Rupees one thousand only to include your name in the list of A Page Print Sponsorship. The list will be included in the book and you will get a free copy of the book too.

You can also send 500 + 40 = 540 (Registered Post Parcel In India) to book one copy of the book in advance.

Please send the amount in the name of ShriSuryaSthan Samarth Vidyarogya Kendra, Nashik. by Crossed Cheque / Demand Draft to-

ShriSuryaSthan Samarth Vidyarogya Kendra, Nashik.
"Kashiwant" Patil Lane, College Road, Nashik- 422005
Phone: 0253 2574293 Mobile: +91 9403914374

FOR E-MAIL TRANSACTION-

Title of the A/C- ShriSuryaSthan Samarth Vidyarogya Kendra, Nashik Saving Bank
Account No- 600 634 54 976 IFSC: MAHB 0000214
Bank of Maharashtra, College Campus Branch, Nashik- 422005
Please remind and insist the Bank Cashier to mention the name of the party crediting the amount to the account.

To send you the copy of the book by Registered Post Parcel, submit your complete Postal Address with the PINCODE and the Mobile / Phone No
Wish you all the happy efforts in the practice of suryanamaskar sadhana.

Yours Brotherly,
ShriSuryaSthan Samarth Vidyarogya Kendra, Nashik..
info@suryanamaskar.info

SuryaNamaskar Pranayam Prashikshan Workshop
Every Saturday Sunday morning- 6.30 to 8.30



एफ ११९३४ नासिक



समर्थ वेणिराम पुरस्कारप्राप्त

श्रीसूर्यस्थान समर्थ विद्यारोग्य केंद्र

'काशिवंत, पाटील लेन-४, कॉलेज रोड, नासिक-५. फोन : ०२५३-२५७४२९३, मोबा.: +९१ ९४०३९९४३७४

☎ suryasthanamarth

E-mail : subhashkhardekar@gmail.com

सुभाष भगवंतराव खर्डेकर

बी.अ., बी.अेड., एम.अे.

सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठ, बहि:शाल व्याख्याता

॥श्रीरामसमर्थ॥

सूर्यनमस्कार एक साधना

कार्यपुस्तिका (साधकांसाठी फक्त)

लेखक- सुभाष भगवंतराव खर्डेकर

पुस्तक प्रकाशक / वितरक-

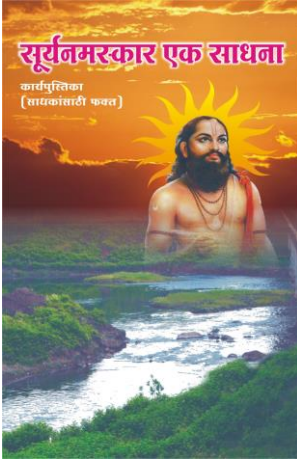
श्रीसूर्यस्थान समर्थ विद्यारोग्य केंद्र, नासिक.

'काशिवंत' पाटील लेन - ४, कॉलेज रोड

नासिक - ४२२००५

दूरध्वनी-०२५३ २५७४२९३

भ्रमणध्वनी-



+९१९४०३९९४३७४

www.suryanamaskar.info

[E-mail info@suryanamaskar.info](mailto:info@suryanamaskar.info)

पुस्तक आकार- १४×२२ से.मि, पृष्ठसंख्या-३८२, रंगीत चित्रे-०८, आकृत्या-३७
पुस्तक सेवा देणगीमूल्य रूपये- २५० + ४० पोस्टेज भारतात. **COPY RIGHTS.**
INTERNATIONAL STANDARD BOOK NUMBRT (ISBN) 978-81-924424-0-2

विभाग एक पूर्वार्ध: यामध्ये सूर्यनमस्काराचे धार्मिक अधिष्ठान स्पष्ट करून ब्रह्मकर्मांतर्गत नित्यकर्म असलेली सूर्यनमस्कार स्वयं साधना मनाने मनावर घ्यावी यासाठी त्याची मनधरणी केलेली आहे.

विभाग दोन सूर्यनमस्कार प्राणायाम प्रशिक्षण वर्ग कृतिपुस्तिका: मन-बुद्धीचे सामर्थ्य वापरून सूर्यनमस्कारातून शरीरशक्ती कार्यान्वित करण्याचा प्रयत्न कसा करायचा याचे मार्गदर्शन कार्यपुस्तिकेमध्ये केलेले आहे. प्रत्येक आसनाचे स्पष्टीकरण चार विभागात दिलेले आहे-

*आसन करण्याची सर्वसाधारण पध्दत,

*आसनामधील विविध

कौशल्य,

*आसनामध्ये चूक झाल्यास होणारा स्नायूक्षोभ,
सावधान.

*चूक टाळण्यासाठी

विभाग तीन उत्तरार्ध- बुद्धीने या साधनेमध्ये सहभागी व्हावे यासाठी त्याची स्मृती जागृत करण्याचा प्रयत्न यामध्ये केलेला आहे. तसेच प्रगत सूर्यनमस्कार स्पष्ट करतांना समंत्रक सूर्यनमस्कार, व्यक्तिमत्व विकासाचा आधार. साधकांचे शंकासमाधान आणि इतर अकरा परिशिष्टे दिलेली आहेत.

विभाग चार- ब्रह्मकर्मांतर्गत नित्यकर्म प्रथम दिवस / प्रशिक्षण वर्ग समाप्ती साधना.

बलशाली भारत होण्यासाठी समर्थभक्तांच्या आधाराची गरज आहे. सहकार्य आहेच ते अधिक वृद्धिंगत व्हावे ही सद्गुरू चरणी प्रार्थना. सर्व साधकांना सूर्यनमस्कार साधनेसाठी हार्दिक शुभेच्छा.

सस्नेह जयरघुवीर,

सूर्यनमस्कार एक साधना कार्यपुस्तिका (साधकांसाठी फक्त)

Copy Right. International Standard Book Number (ISBN) 978-81-924424-0-2

या पुस्तकासाठीसेवामूल्य रुपये २५०+४०पोस्टेज (भारतात) = २९०.०० धनादेश (Crossed Bank Cheque / Demand Draft) श्रीसूर्यस्थान समर्थ विद्यारोग्य केंद्र, नासिक या नावे खालील पत्यावर पाठवा-

श्रीसूर्यस्थान समर्थ विद्यारोग्य केंद्र, नासिक
'काशिवंत' पाटील लेन-४,
कॉलेज रोड, नासिक-४२२००५
भ्रमणध्वनी: ०९४०३९१४३७४

बँकेमध्ये परस्पर पैसे भरणार असल्यास संस्थेचे बचत खाते खालील प्रमाणे आहे.

श्रीसूर्यस्थान समर्थ विद्यारोग्य केंद्र, नासिक

बचत खाते क्रमांक- 600 634 54 976 IFSC:MAHB 0000214

बँक ऑफ महाराष्ट्र, कॉलेज कॅम्पस शाखा, नासिक-०५

रक्कम जमा करणा-याचे नाव संस्थेच्या खाते पुस्तकात येणे गरजेचे आहे. खजांजिला (Cashier) तसे आवर्जून सांगावे.

आपला पूर्णपत्ता- पोष्टाचा पिनकोड नंबर, दूरध्वनी / भ्रमणध्वनी क्रमांक सहीत- मला कळवावा. रजिस्टर पोष्टाने पुस्तकाची प्रत पाठविली जाईल. आभार.

आपल्या संपर्कातील सर्वांना सूर्यनमस्कार साधनेसाठी शुभेच्छा.

आपला सूर्यनमस्कार साधक बंधू,
श्रीसूर्यस्थान समर्थ विद्यारोग्य केंद्र नासिक.
info@suryanamaskar.info

सूर्यनमस्कार प्राणायाम प्रशिक्षण वर्ग
प्रत्येक शनिवार व रविवार
सकाळी ६.३० ते ८.३०



॥जय जय रघुवीर समर्थ॥

नियोजित कार्य- 2009-2010

संकेतस्थल का मराठी और हिन्दी में अनुबाद.

संकेतस्थल- अंग्रेजी, मराठी, हिन्दी- किताब के रूप में प्रसिध्द करना.

सूर्यनमस्कार प्रशिक्षण अभ्यास की तकरीबन दो घंटों की वीडियो कैसेट प्रसिध्द करना.

‘सूर्यस्थान समर्थ’ इस नामका ब्लॉग नेटपर शुरू करके सूर्यनमस्कार साधकों के अनुभव-अनुभूतियों को प्रसिध्दी देना.

सुभाष भगवंतराव खर्डेकर दूरभाष: +91 253 2574293

‘काशिवंत’, पाटिल लेन-4, कालेज रोड, नासिक. 422005

रोड, नासिक - 422005

www.suryanamaskar.info

E-mail: info@suryanamaskar.info

E-mail : subhashkhardekar@gmail.com

Youtube- Suryasthan Samarth



सभी अधिकार सुरक्षित.

श्रीसूर्यस्थान समर्थ विद्यारोग्य केंद्र, नासिक.
'काशिवंत' पाटील लेन - ४, कॉलेज रोड,
नासिक - ४२२००५



सुभाष भगवंतराव खर्डेकर.

मूलतः एक उच्च माध्यमिक स्कूल के अध्यापक.
पोस्ट स्नातक के उपरांत जूनियर कॉलेजमे पदोन्नती.
स्काउटर के रूप में अपनी सेवा के कार्यकाल के दौरान
काम.

नासिक जिला स्काउट सचिव.

महाराष्ट्र राज्य माध्यामिक व उच्च माध्यमिक शिक्षण
मंडळ, पुणे 'लेखक सूची' पर अंग्रेजी विषय के विशेषज्ञ
के रूप में समावेश.

श्री डी. डी. बिटको बॉइज हायस्कूल और जूनियर कॉलेज नासिक.
उपप्राचार्य पदससे सेवानिवृत्त.

छात्रों के साथ भाईचारे का और मैत्रीपूर्ण संबंध.
यह संकेतस्थल सिर्फ एक प्रयास- उन्हें सूर्यनमस्कार के लिये प्रेरित
करने के लिए, स्वस्थ और सफल जीवन व्यतीत करने के लिए.

॥शुभं भवतु।

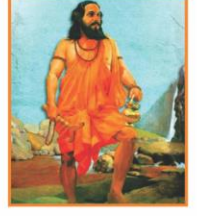
॥जय जय रघुवीर समर्थ॥

॥ श्रीराम समर्थ ॥



श्रीसूर्यस्थान समर्थ विद्यारोग्य केंद्र नाशिक.

'काशिवंत' पाटील लेन-४, कॉलेज रोड, नाशिक-४२२००५ (महाराष्ट्र)

मो. +९१ ९४०३९९४३७४ E-mail : subhashkhardekar@gmail.com फोन : ०२५३-२५७४२९३



सूर्यनमस्कार संदर्भ विनामूल्य सेवा

Website	:   suryasthansamarth
E-Book	: मराठी, इंग्रजी, हिन्दी
Facebook	: Suryasthan Samarth
You Tube	: Suryasthan Samarth
Google +	: SuryanamaskarPranayamPrashikshanVarga,
Whatsapp	: SuryaSthan Samarth
Power Point Presentation (मराठी, इंग्रजी, हिन्दी)	
सूर्यनमस्कार प्राणायाम प्रशिक्षण वर्ग समाप्ती साधना ऑडिओ सी.डी. (मराठी, हिन्दी, संस्कृत)	
संध्याविधी पुस्तिका.	

टिप : मागणी केल्यास वरील इलेक्ट्रॉनिक मिडिया वरील सूर्यनमस्कार विषयाची माहिती प्रिंटआऊट स्वरूपात मिळेल.

प्रशिक्षण वर्गासाठी पाठ्यपुस्तक, समारंभासाठी भेट देण्यास उत्तम, सूर्यनमस्कार संदर्भग्रंथ घरात आवश्यक.

SURYANAMASKAR SAADHANA (A Manual for Practitioners) ₹ 500+40

सूर्यनमस्कार एक साधना, कार्यपुस्तिका (साधकांसाठी फक्त) ₹ 250 + 40 पोस्टेज

मेदवृद्धीतून मुक्तता ₹ 150 + 40 पोस्टेज

क्षसनविकारातून मुक्ती ₹ 150 + 40 पोस्टेज

मन-बुद्धी-स्मरणशक्ती ₹ 150 + 40 पोस्टेज

सूर्यनमस्कार प्राणायाम प्रशिक्षण वर्ग समाप्ती साधना

ऑडीओ सी.डी. (मराठी, इंग्रजी, हिन्दी, संस्कृत) प्रत्येकी ₹ 100.00 + 40

सूर्यनमस्कार भिंती तक्ता (मराठी, इंग्रजी, हिंदी) प्रत्येकी ₹ 25.00



सूर्यनमस्कार प्राणायाम प्रशिक्षण वर्ग

प्रत्येक शनिवार व रविवार

सकाळी ६.३० ते ८.३०

संपूर्ण आरोग्याची हमी फक्त पंधरा मिनिटांमध्ये दररोज.

बँक इ-भरणा-संस्थेचे बचत खाते

60063454976 IFSC : MAHB

0000214 बँक ऑफ महाराष्ट्र,

कॉलेज कॅम्पस शाखा नाशिक - ४२२ ००५



॥ जय जय रघुवीर समर्थ ॥