

સૂર્યનમસ્કાર

આ આસનોના સમૂહથી બનેલા સૂર્યનમસ્કાર વિશે ઋગ્વેદમાં કહ્યું છે કે સૂર્ય વિશ્વનો આત્મા છે. પૃથ્વી પરનું જીવન સૂર્યના કારણે છે. એ સૂર્યનું સ્મરણ કરી સૂર્યોદયની વેળાએ મંત્ર સાથે સૂર્યનમસ્કાર કરવા એ સૂર્યની ઉપાસના જ છે.

પદ્ધતિ :

(1) સ્થિતિ 1 : (પહેલી સ્થિતિ)

મંત્ર : ઐ મિત્રાય નમઃ।

બંને પગ એક સાથે રાખી સીધા ઊભા રહો. બંને હથેલીને છાતી સામે નમસ્કાર મુદ્રામાં જોડી, શ્વાસ પૂરેપૂરો બહાર કાઢો. શરીરને તનાવમુક્ત રાખો. આ સ્થિતિને પ્રણામ આસન કહે છે. સૂર્ય નમસ્કારમાં સ્થિરતા નથી તેથી તે સૈદ્ધાંતિક દૃષ્ટિએ યોગાસન નથી, પરંતુ યોગાસનો પર આધારિત ઉત્તમ વ્યાયામ છે.

ફાયદા : શારીરિક તથા માનસિક સંતુલન વધે છે. આત્મવિશ્વાસ વધે છે અને આંતરિક ચેતના જાગ્રત થાય છે.

(2) સ્થિતિ 2 : (બીજી સ્થિતિ)

મંત્ર : ઐ રવયે નમઃ।

ધીમે ધીમે બંને હાથ કોણીમાંથી વાળ્યા વગર સીધા ઊંચા લઈ જઈ શરીરને પાછળની તરફ કમરમાંથી વાળી શકાય તેટલું વાળીને પાછળ ઝુકાવો. પગ સીધા રાખો. આ સ્થિતિને હસ્તઉત્તાન આસન કહે છે. શરીરને પાછળ ઝુકાવતી વખતે શ્વાસ ભરતાં ભરતાં અંતિમ સ્થિતિમાં પહોંચો.

ફાયદા : કરોડનું લચીલાપણું વધે છે. ખભા, છાતી અને પેટના સ્નાયુ મજબૂત બને છે.

(3) સ્થિતિ 3 : (ત્રીજી સ્થિતિ)

મંત્ર : ઐ સૂર્યાય નમઃ।

ધીમે ધીમે શરીરને કમરમાંથી આગળ તરફ ત્યાં સુધી ઝુકાવો કે જેથી હાથની આંગળીઓ અથવા હથેલી પગના પંજાની બાજુમાં જમીનને સ્પર્શ કરે. પગને સીધા રાખો અને નાકથી ઘૂંટણને સ્પર્શ કરવાનો પ્રયત્ન કરો. આ સ્થિતિમાં આવતી વખતે શ્વાસને બહાર છોડવો. આ સ્થિતિને પાદહસ્તાસન કહે છે.

ફાયદા : પેટ, પીઠ તથા પગના પાછળના ભાગના સ્નાયુ મજબૂત બને છે. પાચનશક્તિમાં વધારો થાય છે. કરોડ લચીલી બને છે.



સ્થિતિ 1



સ્થિતિ 2



સ્થિતિ 3

(4) સ્થિતિ 4 : (ચોથી સ્થિતિ)

મંત્ર : ઐં ભાનવે નમઃ।

જમણા પગને એવી રીતે પાછળ લંબાવો કે જેથી તે પગનો ઘૂંટણ અને પગના પંજાની આંગળીઓ જમીનને અડકેલી રહે. ડાબા પગનો ઘૂંટણ બંને હાથની વચ્ચે ડાબી બગલની પાસે છાતી સાથે લાગેલો રહેશે. કમરને ધનુષ્યાકાર સ્થિતિમાં પાછળની બાજુ લઈ જાઓ અને માથું પાછળ તરફ ઝુકાવી નજર ઉપરની તરફ રાખવી. બંને હાથની આંગળીઓ જમીનને અડીને સાથે રહેશે. આ સ્થિતિમાં જતી વખતે શ્વાસને ધીમે ધીમે અંદરની તરફ ભરો. આ સ્થિતિને અશ્વસંચાલાસન અથવા એકપાદપ્રસરણાસન કહે છે.



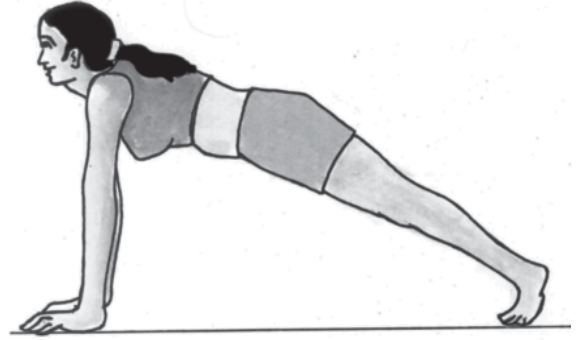
સ્થિતિ 4

ફાયદા : છાતી મજબૂત અને સુડોળ બને છે. કબજિયાત અને પાચનને લગતા રોગોમાં રાહત મળે છે. કરોડની સ્થિતિ સ્થાપકતા વધે છે.

(5) સ્થિતિ 5 : (પાંચમી સ્થિતિ)

મંત્ર : ઐં ખગાય નમઃ।

ડાબા પગને પાછળ લાવી જમણા પગની બાજુમાં રાખો. માથું બંને હાથની વચ્ચે રાખી, દષ્ટિ હાથથી 33 સેન્ટિમીટર દૂર રાખવી, હાથ એકદમ સીધા રાખો. શ્વાસ છોડતાં છોડતાં અંતિમ સ્થિતિમાં આવો. આ સ્થિતિને ભૂધરાસન કહે છે. ઘૂંટણમાંથી પગ સીધા રાખવા.



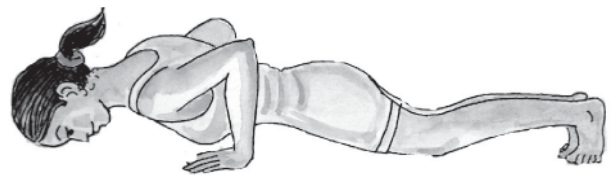
સ્થિતિ 5

ફાયદા : શરીરના પાછળના ભાગના સ્નાયુ મજબૂત બને છે. કબજિયાત તથા પેટના રોગ દૂર કરે છે.

(6) સ્થિતિ 6 : (છઠ્ઠી સ્થિતિ)

મંત્ર : ઐં પૂષ્ણે નમઃ।

ઘૂંટણને વાળી શરીરને જમીન સાથે લગાડો. અંતિમ સ્થિતિમાં બંને પગની આંગળીઓ, બંને ઘૂંટણ, છાતી, બંને હથેલીઓ તથા દાઢી જમીન સાથે લગાડેલા રાખો. નિતંબ અને કમર જમીનથી થોડા ઉપર રાખો. આ સ્થિતિમાં શ્વાસ અંદર ભરવો નહિ. આ સ્થિતિને અષ્ટાંગ નમસ્કાર આસન કહે છે.



સ્થિતિ 6

ફાયદા : હાથ તથા ખભાના સ્નાયુ મજબૂત બને છે. કરોડની નીચેનો ભાગ મજબૂત બને છે. ગળાના રોગ દૂર થાય છે.

(7) સ્થિતિ 7 : (સાતમી સ્થિતિ)

મંત્ર : ઐં હિરણ્યગર્ભાય નમઃ।

પગના પંજા અને હથેળીને ખસેડ્યા વગર છાતી અને માથાને ઉપરની તરફ ઉઠાવો, હાથને સીધા કરતાં કરતાં શરીરને ઉપરની તરફ ઉઠાવતી વખતે અને કરોડને ધનુષ્યાકાર બનાવતી વખતે ધીરે ધીરે ઊંડો શ્વાસ ભરવો. આ સ્થિતિને ભુજંગાસન કહે છે.

ફાયદા : કરોડ મજબૂત બને છે. થાઈરોઈડ ગ્રંથિને લગતા રોગ દૂર કરવામાં મદદ કરે છે.

(8) સ્થિતિ 8 : (આઠમી સ્થિતિ)

મંત્ર : ઐં મરીચયે નમઃ।

નિતંબને ધીરે ધીરે ઉપરની તરફ ઉઠાવો અને માથું બંને હાથની વચ્ચે નીચેની તરફ ઝુકાવો. બંને પગના પંજા, એડી અને હથેળી જમીન સાથે લાગેલી રહેશે. આ સ્થિતિમાં શ્વાસ છોડતાં અંતિમ સ્થિતિમાં આવો. આ સ્થિતિને પર્વતાસન કહે છે.

ફાયદા : હાથ, ખભા તથા પગના સ્નાયુઓ મજબૂત બને છે. માનસિક સંતુલનશક્તિ વધે છે.

(9) સ્થિતિ 9 : (નવમી સ્થિતિ)

મંત્ર : ઐં આદિત્યાય નમઃ।

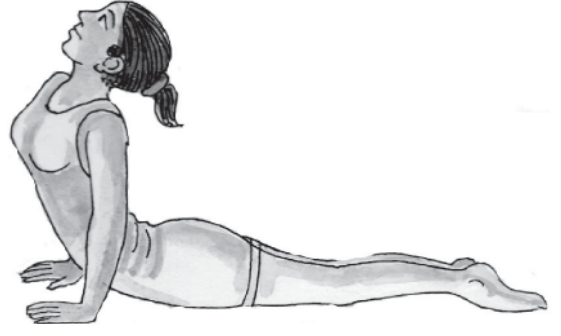
આ સ્થિતિ ચોથી સ્થિતિ જેવી છે. ડાબા પગને આગળ લઈ જઈ પંજાને બંને હાથની વચ્ચે રાખો. જમણો ઘૂંટણ જમીન સાથે લાગેલો રહેશે. કમરથી શરીરને ધનુષ્યાકાર સ્થિતિમાં પાછળની તરફ ઝુકાવો. નજર ઉપરની તરફ રહેશે. આ સ્થિતિમાં જતી વખતે શ્વાસને ધીરે ધીરે અંદર રાખો. આ સ્થિતિને અશ્વસંચાલાસન અથવા એકપાદપ્રસરણાસન કહે છે.

ફાયદા : નિતંબ તથા ખભાને મજબૂત બનાવે છે. કંઠ સંબંધી રોગ દૂર કરવામાં મદદ કરે છે.

(10) સ્થિતિ 10 : (દસમી સ્થિતિ)

મંત્ર : ઐં સવિત્રે નમઃ।

આ સ્થિતિ ત્રીજી સ્થિતિ જેવી જ છે. જમણા પગને ડાબા પગની બાજુમાં લાવો. પગને સીધા રાખી કમરમાંથી શરીરને આગળની તરફ ઝુકાવો. માથાને ઘૂંટણની નજીક લઈ જવાનો પ્રયત્ન કરો. આ સ્થિતિમાં આવતી વખતે શ્વાસને બહાર છોડો. આ સ્થિતિને પાદહસ્તાસન કહે છે.



સ્થિતિ 7



સ્થિતિ 8



સ્થિતિ 9



સ્થિતિ 10

ફાયદા : માથા તરફ લોહીનું પરિભ્રમણ વધવાથી તેનો વિકાસ થાય છે.

(11) સ્થિતિ 11 : (અગિયારમી સ્થિતિ)

મંત્ર : ઐં અર્કાય નમઃ।

આ સ્થિતિ બીજી સ્થિતિ જેવી છે. હાથને શરીરની ઉપર લઈ જઈ કમરને શરીરની પાછળ તરફ ઝુકાવો. નજર હાથની આંગળીઓ પર રાખવા પ્રયત્ન કરો. આ સ્થિતિમાં જતી વખતે શ્વાસને અંદર ભરો. આ સ્થિતિને હસ્તઉત્તાનાસન કહે છે.

ફાયદા : સંતુલન શક્તિ વધે છે. યકૃત, સ્વાદુપિંડ અને આંતરડા મજબૂત બને છે.

(12) સ્થિતિ 12 : (બારમી સ્થિતિ)

મંત્ર : ઐં ભાસ્કરાય નમઃ।

આ સ્થિતિ પ્રથમ સ્થિતિ જેવી છે. નમસ્કારની મુદ્રામાં હાથને છાતી સામે રાખી સીધા ઊભા રહો. શરીરને સંપૂર્ણ ઢીલું છોડો અને આ સ્થિતિમાં આવતી વખતે શ્વાસને બહાર છોડો. આ સ્થિતિને પ્રણામ આસન કહે છે.

ફાયદા : સર્વાંગી વ્યક્તિત્વ - વિકાસમાં મદદરૂપ થાય છે.

● સૂર્યનમસ્કારના વિવિધ આસનો ધારણ કરતી વખતે ખુલતો પોષાક પહેરવો હિતાવહ છે.



સ્થિતિ 11



સ્થિતિ 12

પ્રાયોગિક મૂલ્યાંકન

દરેક કૌશલ્ય પ્રાયોગિક ધોરણે પ્રયોજવા.

આટલું જાણો

પૂરક, કુંભક અને રેચકના યોગ્યક્રમમાં સૂર્યનમસ્કાર કરવાં.

●