



Since  
March 2002

An International,  
Registered & Referred  
Monthly Journal :

**Sanskrit Literature**

Research Link - 138, Vol - XIV (7), September - 2015, Page No. 27-29

ISSN - 0973-1628 ■ RNI - MPHIN-2002-7041 ■ Impact Factor - 2014 - 1.8007

## सूर्य आराधना का पर्व - सूर्य नमस्कार

प्रस्तुत शोधपत्र, सूर्य नमस्कार के विश्लेषण से सम्बंधित है। सूर्य नमस्कार तन, मन एवं वाणी से सूर्य का स्वागत है। इसके दो आधुनिक पहलू हैं। पहला सांघिक सूर्य नमस्कार है और दूसरा संगीत के साथ सूर्य नमस्कार। संगीत के साथ सूर्य नमस्कार करने से अधिक आकर्षण, रोचक एवं संस्कारवान बनाया जा सकता है। सांघिक होने पर यह और भी लाभदायक है। सरल उपासना और सौम्य व्यायाम सूर्य नमस्कार की विशेषता है। इस गतिशील अभ्यास को परंपरा से योग अभ्यासों के अंतर्गत नहीं माना गया है, लेकिन सूर्य नमस्कार बारह स्थितियों से मिलकर बना है। सूर्य नमस्कार के एक पूर्ण चक्र में 12 स्थितियों को क्रम से दोहराया जाता है। सूर्य नमस्कार नामक यह व्यायाम 7 आसनों का समुच्चय है।

### डॉ. भावना श्रीवास्तव

**आ**दित्यस्य नमस्कारान्, मे कुर्वन्ति दिने दिने।

आयुः प्रज्ञा बलवीर्यं तेजस् तेषाञ् च जायते॥

योग भारतीय संस्कृति की महत्त्वपूर्ण धरोहर है। इस प्राचीन विधा के मूल में तन, मन और आत्मा की शक्तियाँ का यथोजित समन्वय कर उत्तम चरित्रवान व्यक्तियों द्वारा आदर्श समाज की रचना करना है।

‘योग’ दर्शन के उपदेष्टा महर्षि पतंजलि योग शब्द का अर्थ ‘वृत्ति’ निरोध करते हैं –

**‘योगश्चित्तवृत्ति निरोध’** (योगदर्शन 1/2)

अर्थात् ऐसी अवस्था जिसमें चित्र की वृत्तियों का निरोध हो जाए, वह योग है। प्रमाण, विपर्यय, विकल्प, निद्रा एवं स्मृति थे। पंचविध वृत्तियाँ जब अभ्यास एवम् वैराग्यादि साधनों में मन में लय हो प्राप्त हो जाती है और मन दृष्टा (आत्मा) के स्वरूप में अवस्थित हो जाता है, तब योग हो जाता है। (योगदर्शन 1/6.12) महर्षि व्यास योग का अर्थ समाधि लगाते हैं –

**‘योगः समाधिः व्यासभाष्य’** (योगदर्शन 1/1)

व्याकरण शास्त्र में युञ् धातु में भाव अर्थ में घञ् प्रत्यय करने पर ‘योग’ शब्द की व्युत्पत्ति होती है, जिसका अर्थ है ‘मिलना अर्थात् जीवात्मा का परमात्मा की सत्ता में मिल जाना ही योग’ है। आत्मा का परमात्मा के साथ योग करके (योगकर) समाधि का आनन्द लेना ‘योग’ है।

‘योग’ में विभिन्न आसनों और व्यायाम का समन्वय है। सूर्य नमस्कार भारतीय योग परम्परा का अभिन्न अंग है। यह विभिन्न आसन, मुद्रा और प्राणायाम का समन्वय है, जिससे शरीर के सभी अंगो उपागों का पूर्ण व्यायाम होता है। इस प्रक्रिया से शरीर का शुद्धिकरण और सूर्य की उर्जा का संचार होता है। सूर्य नमस्कार के इसी महत्व को पहचाना है। मध्यप्रदेश के मुख्यमंत्री श्री

शिवराजसिंह चौहान ने इस सूर्य नमस्कार को मध्यप्रदेश के शैक्षणिक और सांस्कृतिक अभियान की गतिविधियों में शामिल करवाया है।

सूर्य नमस्कार अब मध्यप्रदेश में हर वर्ष होने वाली, प्रमुख गतिविधियों का हिस्सा बन चुका है। पहला सूर्य नमस्कार 25 जनवरी, 2007 में हुआ। इस साल नौवीं बार 12 जनवरी को सामूहिक सूर्य नमस्कार हुआ। सूर्य नमस्कार, तन, मन और वाणी से की गई सूर्योपासना है। इसमें सूर्य किरणों से बनने वाली विटामिन ‘डी’ शरीर को प्राप्त होती है, जो अन्य किसी तरह से प्राप्त नहीं होता है। सामान्य रूप से ‘योग’ और विशेष रूप से सूर्य नमस्कार देकर भविष्य का सजग नागरिक बनने में बड़ी भूमिका निभाता है।

‘सूर्य नमस्कार’ शरीर के सभी जोड़ों और मांसपेशियों को लचीला और सुदृढ़ बनाने तथा आन्तरिक अंगों की मालिश करने का प्रभावशाली ढंग है। सूर्य नमस्कार भारतीय योग स्वास्थ्य के प्रति सचेष्ट हुए हैं और इसके लिए विभिन्न उपायों को अपना रहे हैं। इन उपाय में ‘सूर्य नमस्कार’ ऐसी गतिविधि है, जो हमारे शरीर और मानसिक विकास में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

**ध्येयः सदा सवितु-मण्डल-मध्यवर्ती।**

**नारायणः सरसिजासन सिन्निविष्टः॥**

**केयूरवान् मकर-कुण्डलवान् किरीट।**

**हारी हिरण्यमय वपुर्धृत शंख-चक्रः॥**

शरीर के सभी जोड़ों व मांसपेशियों को ढीला करने का तथा आन्तरिक अंगों की मालिश करने का यह एक प्रभावशाली ढंग है।

सौर-मण्डल के मध्य में कमल के आसन पर विराजमान (सूर्य) नारायण जो बाजूबन्द, मकर की आकृति के कुण्डल, मुकुट, शंख चक्र धारण किये हुए तथा स्वर्ण आभायुक्त शरीर वाले हैं, का सदैव ध्यान करते हैं।

विभागाध्यक्ष (संस्कृत विभाग), शासकीय म.ल.ब.स्वशासी स्नातकोत्तर महाविद्यालय, भोपाल (मध्यप्रदेश)

सूर्य नमस्कार तन, मन एवं वाणी से सूर्य का स्वागत है। इसके दो आधुनिक पहलू हैं। पहला सांघिक, सूर्य नमस्कार है और दूसरा संगीत के साथ सूर्य नमस्कार। संगीत के साथ सूर्य नमस्कार करने से अधिक आकर्षण, रोचक एवं संस्कारवान बनाया जा सकता है। सांघिक होने पर यह और भी फलप्रद है। सरल उपासना और सौभ्य व्यायाम सूर्य-नमस्कार की विशेषता है। इस गतिशील अभ्यास को परम्परा से योग अभ्यासों के अन्तर्गत नहीं माना गया है लेकिन सूर्य नमस्कार बारह स्थितियों से मिलकर बना है। सूर्य नमस्कार के एक पूर्ण चक्र में 12 स्थितियों को क्रम से दोहराया जाता है। सूर्य नमस्कार नामक यह व्यायाम 7 आसानों का समुच्चय है। 12 स्थितियों में से प्रत्येक के साथ एक मंत्र जुड़ा है -

'प्रार्थना की मुद्रा', 'हस्त उत्तानासन', 'पाद हस्तासन', 'अश्व संचालनासन', 'पर्वतासन', 'अष्टांग नमस्कार', 'भुजंगासन'। नियमित श्वसन एवं परिष्कृत हलचल के साथ सूर्य नमस्कार करने से प्रदीर्घ आयु एवं आरोग्य की प्राप्ति होती है।

**सूर्य नमस्कार की 12 स्थितियाँ, मंत्र एवं लाभ :**

**स्थिति 1 : प्रार्थना की मुद्रा**

**विधि :** प्रार्थना की मुद्रा में पन्जों को मिलाकर सीधे खड़े हो जाइये। पूरे शरीर को शिथिल छोड़ दीजिये।

**शवास :** सामान्य

**मंत्र :** मित्राय नमः,

**लाभ :** व्यायाम कीर तैयारी के रूप में एकाग्र एवं शान्त अवस्था लाता है। रक्त संचार को सामान्य करता है।

**स्थिति 2 : हस्त उत्तानासन**

**विधि :** दोनों भुजाओं को सिर के ऊपर उठाइये। कन्धों की चौड़ाई के बराबर दोनों भुजाओं में फासला रखिये। सिर और ऊपरी धड़ को यथाशक्ति पीछे झुकाये।

**शवास :** भुजाओं को उठाते समय शवास लीजिये।

**मंत्र :** रवये नमः,

**लाभ :** उदर की अतिरिक्त चर्बी को हटाता और पाचन को सुधारता है। फेफड़े पुष्ट होते हैं, भुजाओं और कन्धों की मांसपेशियों का व्यायाम होता है।

**स्थिति 3 : पादहस्तासन**

**विधि :** सामने की ओर झुकते जाइये जब तक कि हाथ की अंगुलिया व पन्जे जमीन को पैरों के बगल में स्पर्श न कर लें। मस्तक को घुटने से स्पर्श कराये। जोर न लगावे। पैरों को सीधे रखिये।

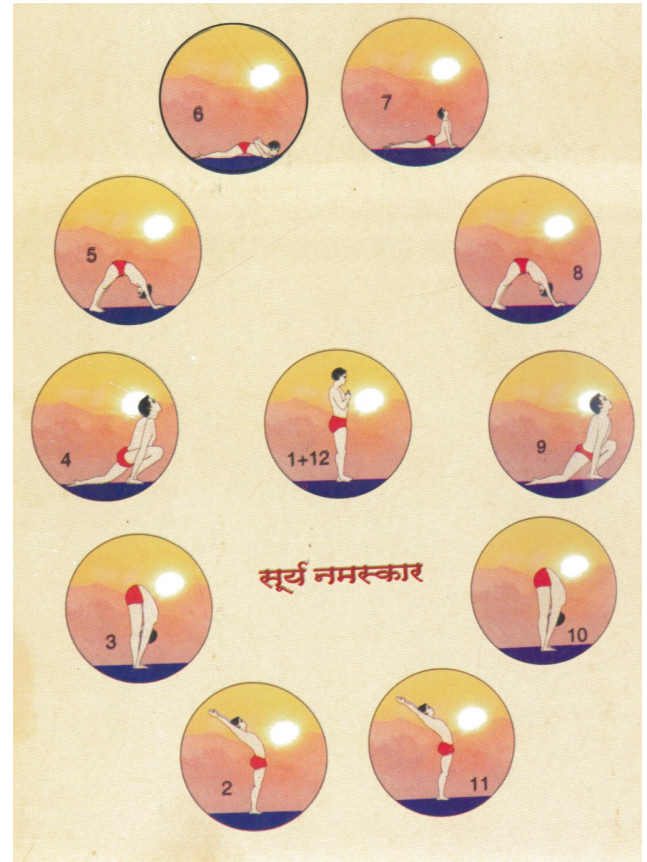
**शवास :** सामने की ओर झुकते समय शवास छोड़िये। अधिक से अधिक सांस बाहर निकालने के लिये अन्तिम स्थिति में पेट को संकुचित करें।

**मंत्र :** सूर्याय नमः,

**लाभ :** पेट व आमाशय के दोषों को रोकता तथा नष्ट करता है। उदर की अतिरिक्त चर्चा को कम करता है। कब्ज को हटाने में सहायक है। रीढ़ को लचीला बनाता एवं रक्त संचार में तेजी लाता है। रीढ़ में स्नायुओं के दबाव को सामान्य बनाता है।

**स्थिति 4 : अश्व संचालनासन**

**विधि :** बायें पैर को जितना संभव हो सके पीछे फैलाइये।



बायें घुटने को भूमि पर टिकाते हुये पादपृष्ठ भाग को भूमि से स्पर्श कराइये। दायें पैर को घुटने से मोड़िये, दायी जंघा को पिण्डलियों से सटाये, लेकिन पन्जा अपने स्थान पर ही रहे। भुजाएं अपने स्थान पर सीधी रहें, हाथों के पन्जे तथा दायें पैर का पन्जा एक सरल रेखा में हो। इसके बाद शरीर का भार दोनों हाथों, बायें पैर के पन्जे, बायें घुटने व दायें पैर के ऊपर रहेगा। अन्तिम स्थिति में सिर को पीछे उठाइये, कमर को धनुषाकार बनाइये और दृष्टि ऊपर की तरफ रखिये।

**शवास :** बाएं पैर को पीछे ले जाते समय शवास लीजिये।

**मंत्र :** भानवे नमः,

**लाभ :** उदर के अंगों की मालिश कर कार्य-प्रणाली को सुधारता है। पैरों की मांसपेशियों को शक्ति मिलती है।

**स्थिति 5 : पर्वतासन**

**विधि :** शरीर का भार दोनों हाथों पर डालते हुए दायें पैर को सीधा करके पन्जे को बायें पन्जे के पास रखिये। नितम्बों को अधिकतम ऊपर उठाइये और सिर को भुजाओं के बीच में लाइये। अन्तिम स्थिति में पैर और भुजाएं सीधी करें। एडियों को भूमि पर स्थापित करें।

**शवास :** दायें पैर को सीधा करते एवं धड़ को उठाते समय शवास छोड़िये।

**मंत्र :** खगाय नमः,

**लाभ :** भुजाओं एवं पैरों के स्नायुओं एवं मांसपेशियों को शक्ति प्रदान करता है। अभ्यास 4 के विपरीत आसन के रूप में रीढ़ को उल्टी दिशा में झुकाकर उसे लचीला बनाता है। रीढ़ के स्नायुओं के दबाव को सामान्य बनाता है तथा उनमें शुद्ध रक्त का

संचार करने में सहायक है। रक्त का प्रवाह शिरोभाग में तीव्र होने से मस्तिष्क को क्रियाशील बनाता है।

#### **स्थिति 6 : अष्टांग नमस्कार**

**विधि** : शरीर को भूमि पर इस प्रकार झुकाइये कि अन्तिम स्थिति में दोनों पैरों की अंगुलियाँ, दोनों घुटने, सीना, दोनों हाथ तथा टुडडी भूमि का स्पर्श करें। नितम्ब व उदर जमीन से थोड़े ऊपर उठे रहे।

**श्वास** : श्वास को बाहर ही रोके रखिये।

**मंत्र** : पूष्णे नमः,

**लाभ** : पैरों और भुजाओं की मांसपेशियों को शक्ति प्रदान करता है। सीने को विकसित करता है।

#### **स्थिति 7 : भुजगहासन**

**विधि** : हाथों को सीधे करते हुए शरीर को कमर तक ऊपर उठाइये। सिर तथा गर्दन को पीछे की ओर झुकाइये।

**श्वास** : कमर को धनुषाकार बनाकर उठते हुये श्वास लीजिये।

**मंत्र** : हिरण्यगर्भाय नमः,

**लाभ** : आमाशय पर दबाव पड़ता है। यह आमाशय के अंगों में जमे हुए रक्त को हटाकर शुद्ध रक्त संचार करता है। बद्धजमी व कब्ज सहित यह आसन पेट के सभी रोगों में उपयोगी है। रीढ़ को धनुषाकार बनाने से उसमें व उसकी मांसपेशियों में लचीलापन आता है एवं रीढ़ के प्रमुख स्नायुओं को शक्ति मिलती है। दमा Bronchitis और Cervical Spondylolysis रोगियों के लिए उपयोगी आसन है।

#### **स्थिति 8 : पर्वतासन**

**विधि** : यह स्थिति 5 की आकृति है। शरीर को सामान्य करते हुए दोनों पैरों के पन्जों को पलटाएँ तथा भूमि पर स्थापित करें। शरीर को इस प्रकार सन्तुलित करें कि अन्तिम स्थिति में कमर तथा नितम्ब अधिक से अधिक ऊपर हो तथा एड़ियाँ जमीन पर हों एवं आपस में मिली हों, नाभि की ओर देखें।

**श्वास** : धड़ को उठाते समय श्वास छोड़िये

**मंत्र** : मरीचये नमः,

**लाभ** : भुजाओं एवं पैरों के स्नायुओं एवं मांसपेशियों को शक्ति प्रदान करता है। अभ्यास 7 के विपरीत आसन के रूप में रीढ़ को उल्टी दिशा में झुकाकर उसे लचीला बनाता है। रीढ़ के स्नायुओं के दबाव को सामान्य बनाता है तथा उनमें शुद्ध रक्त का संचार करने में सहायक है। रक्त का प्रवाह शिरोभाग में तीव्र होने से मस्तिष्क को क्रियाशील बनाता है।

#### **स्थिति 9 : अश्व संचालनासन**

(यह स्थिति 4 की स्थिति से आंशिक मिलती है। 4 में बायाँ पैर पीछे जाता है, जबकि 9 में दायाँ पैर पीछे रहता है)

**विधि** : बायें पैर को सामने दोनों हथेलियों के बीच में रखे। इसी के साथ बायें पैर को मोड़िये, लेकिन पन्जा अपने स्थान पर ही रहे। दाहिने पैर को यशक्ति पीछे की ओर खींचें, पादपृष्ठ भाग आसमान की ओर रखें तथा घुटने को भूमि पर टिकाएँ, भुजाएँ अपने स्थान पर सीधी रहे। इसके बाद शरीर का भार दोनों हाथों, बायें पैर के पन्जे, दायें घुटने व दायें पैर के पंजे रहेगा। अन्तिम स्थिति में सिर पीछे को उठाइये, कमर को धनुषाकार बनाइये और दृष्टि ऊपर की तरफ रखिये।

**श्वास** : बाएं पैर को आगे ले जाते समय श्वास लीजिये।

**मंत्र** : आदित्याय नमः,

**लाभ** : उदर के अंगों की मालिश कर कार्य-प्रणाली को सुधारता है। पैरों की मांसपेशियों को शक्ति मिलती है।

#### **स्थिति 10 : पाद हस्तासन**

(यह स्थिति 3 की आवृत्ति है)

**विधि** : संतुलन बनाते हुए दोनों हाथों पर शरीर का भार डालते हुए दाहिने पैर के पन्जे को बायें पैर के पन्जे के पास स्थापित करें। पैरों को सीधा रखें तथा माधे को घुटने से स्पर्श करायें। दोनों पैरों के पन्जे तथा हाथों के पन्जों को एक सीध में रखें।

**श्वास** : सामने की ओर झुकते समय छोड़िये। अधिक से अधिक सांस बाहर निकालने के लिए अन्तिम स्थिति में पेट को संकुचित करें।

**मंत्र** : सावित्रे नमः,

**लाभ** : पेट व आमाशय के दोषों को रोकता तथा नष्ट करता है। उदर की अतिरिक्त चर्बी को कम करता है। कब्ज को हटाने में सहायक हैं। रीढ़ को लचीला बनाता एवं रक्त-संचार में तेजी लाता है। रीढ़ के स्नायुओं के दबाव को सामान्य बनाता है।

#### **स्थिति 11 : हस्त उत्तानासन**

(यह स्थिति 2 की आवृत्ति है)

**विधि** : दोनों भुजाओं को सिर के ऊपर उठाइये। कन्धों की चौड़ाई के बराबर दोनों भुजाओं में फासला रखिये, सिर और ऊपरी धड़ को यथाशक्ति पीछे झुकाइये।

**श्वास** : भुजाओं को उठाते समय श्वास लीजिये।

**मंत्र** : अकार्य नमः,

**लाभ** : उदर की अतिरिक्त चर्बी को हटाता और पाचन को सुधारता है। फेफड़े पुष्ट होते हैं, भुजाओं और कन्धों की मांसपेशियों का व्यायाम होता है।

#### **स्थिति 12 : प्रार्थना की मुद्रा**

(यह प्रथम स्थिति की आवृत्ति हैं)

**विधि** : प्रार्थना की मुद्रा में पंजों को मिलाकर सीधे खड़े हो जाइये। पूरे शरीर को शिथिल छोड़ दीजिये।

**श्वास** : सामान्य।

**मंत्र** : भास्कराय नमः,

**लाभ** : पुनः एकाग्र एवं शान्त अवस्था में लाता है।

सामूहिक सूर्य नमस्कार का यह कार्यक्रम पूर्णतः स्वेच्छिक है। गंभीर बीमारियों से पीड़ित व्यक्ति, चिकित्सकीय परामर्श के उपरांत ही करें।

इस प्रकार 'सूर्य नमस्कार' से शरीर के सभी अंगों, उपागों का पूरा व्यायाम होता है। मन शान्त होता है। राज्य सरकार ने स्वामी विवेकानन्द के जन्म दिवस 12 जनवरी को 'युवा दिवस' के रूप में मनाते हैं। देश को स्वस्थ एवं समर्थ बनाने की दृष्टि से संपूर्ण भारत में प्रधानमंत्री माननीय श्री नरेन्द्र मोदी जी ने 21 जून 2015 को 'अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस' मनाया है।

