

प्रयोग – 24



सूर्य नमस्कार



टिप्पणी

सूर्य नमस्कार शब्द का अर्थ है सूर्य की आराधना करना। 12 योग मुद्राओं के रूप में सूर्य नमस्कार शारीरिक, मानसिक शक्ति का अच्छा संचार करता है साथ ही साथ शरीर की महत्वपूर्ण ऊर्जा भी प्रदान करता है।

लक्ष्य

सूर्य नमस्कार करना

इस आसन के बाद, आप सूर्य नमस्कार का उचित रूप से कर सकेंगे और उचित ढंग से इसका प्रदर्शन कर सकेंगे।

आवश्यकतायें

- (योग मैट) चटाई –1
- समतल तकिया (1 से 2 फीट लम्बाई, मोटाई 10 से 15 सेमी.) –1

योग कक्षा की तैयारी

- कमरा अच्छी तरह से स्वच्छ और हवादार होना चाहिए।
- सुनिश्चित करें कि कमरे में अभ्यास क्षेत्र के आस पास कोई फर्नीचर ना हो।

योगाभ्यास की तैयारी

- आरामदायक ढीले, हल्के सूती कपड़े पहनें।
- अभ्यास से पहले चश्मा, हाथ घड़ी, बेल्ट आदि सामान निकाल दें।

प्रक्रिया

प्रथम चरण : नमस्कारासन प्रणामासन (प्रार्थना मुद्रा)

- शरीर का वजन दोनों पैरों पर बराबर डालते हुए सीधे, स्थिर मुद्रा में खड़े हों।
- कंधों को सहज रखें। सांस लें और दोनों हाथों को ऊपर उठायें।



टिप्पणी

- श्वास छोड़ते हुए उँगलियाँ ऊपर रखकर हथेलियों को प्रार्थना मुद्रा में सीने के सामने लायें।
- हाथों को उरोस्थि के विपरीत अनहत चक्र में रखें।

द्वितीय चरण : हस्त उत्तानासन (हाथों को उठाने की मुद्रा)

- सांस लें और हाथ उठाकर पीछे की ओर ले जाएँ।
- भुजाओं को कानों के पास रखें।
- पूरे शरीर को ऊपर की तरफ खींचें।

तृतीय चरण : पाद-हस्तासन/हस्तपादासन (सामने मुड़ने की मुद्रा)

- श्वास छोड़ें और कमर को आगे की तरफ झुकायें।
- श्वास छोड़ें और हाथों को नीचे लायें और हथेलियों जमीन पर समतल रखें।
- ध्यान रखें कि घुटने मुड़ें नहीं। घुटनों को माथे से छूने की कोशिश करें और पैरों और पीठ की मांसपेशियों में कुछ खिंचाव महसूस करें।



चतुर्थ चरण : अश्वसंचालनासन/एकपदप्रसारणासन

- सांस लें और दाहिने पैर को पीछे की तरफ जितना अधिक ले जा सकते हैं इस तरह ले जाएँ कि दाहिना घुटना धरती को स्पर्श करे।
- बायें पैर को हथेलियों के बीच में रखें।
- खिंचाव हल्का होना चाहिए, रीढ़ पर अधिक दबाव ना डालें।
- श्रोणि को आगे लायें और रीढ़ को वृत्ताकार रखकर ऊपर की ओर देखें।

पंचम चरण : पर्वतासन/भद्रासन/अधोमुख श्वसनासन (पर्वत मुद्रा)

- सांस छोड़ें, अपने कूल्हों और पीछे के हिस्से को ऊपर की ओर उठायें।
- सांस छोड़ें और कूल्हों को छत की ओर धकेलें। अब आपका शरीर "उलटे वी" की मुद्रा में आ जाता है।
- कोहनियों और घुटनों को सीधा रखें। अपना सिर घुटनों की दिशा में इस तरह खींचें कि टुड्डी छाती को स्पर्श करें।

छठवाँ चरण : अष्टांग नमस्कारासन (आठों अंगों से नमस्कार की मुद्रा)

- घुटनों को नीचे धरती पर लायें और सांस छोड़ें।
- छाती और टुड्डी को धरती से स्पर्श कराते हुए पेट के बल सीधे लेटें।
- हथेलियों को कंधों के पास जमीन पर रखें।
- अपने शरीर को धीरे से ऊपर की ओर उठायें।
- आपके दोनों हाथ, दोनों पैर, दोनों घुटने, छाती और टोड़ी आदि ये शरीर के आठ अंग ज़मीन से स्पर्श होने चाहिए।
- आगे की ओर झुकें और पीठ के बल सीधे लेट जाएँ।
- अपने हाथों को कंधों के बगल में रखें।
- सांस लें और अपने शरीर का ऊपरी हिस्सा अपनी नाभि तक ऊपर उठायें। अपने कंधों को आराम दें और ऊपर की ओर देखें।
- कुछ सेकंड के लिए लम्बी और गहरी साँसें लें। पीठ और नीचे की पीठ को अधिक खींचने से बचें।



टिप्पणी



टिप्पणी

- सांस छोड़ें और धीरे से आराम की स्थिति में लौट आयें।

आठवाँ चरण : पर्वतासन / भद्रासन / अधोमुख श्वसन (पर्वत मुद्रा) – पांचवें चरण के अनुरूप

नौवाँ चरण : अश्वसंचालन आसन / एकपदप्रसारण आसन – चौथे चरण के अनुरूप

दसवाँ चरण : पादहस्तासन / हस्तपादासन – तृतीय चरण के अनुरूप

ग्यारहवाँ चरण : हस्त उत्थानासन – द्वितीय चरण के अनुरूप

बारहवाँ चरण : नमस्कारासन / प्रणामासन (प्रार्थना मुद्रा) – प्रथम चरण के अनुरूप

सावधानियाँ

अत्यधिक तनाव, गंभीर हृदय समस्या, गंभीर पीठ सम्बन्धी समस्या, हर्निया, माहवारी के समय इस अभ्यास से बचना चाहिए।

प्रभाव और अवलोकन

- 8 सप्ताह तक लगातार ऊपर बताये अनुसार आसन का अभ्यास करें और शरीर पर पड़ते प्रभावों का अवलोकन करें—

शारीरिक प्रभाव	दिन 1	दिन 2	दिन 3	दिन 4	दिन 5	दिन 6	दिन 7	दिन 8
रीढ़ में खिंचाव								
हैमस्ट्रिंग मांसपेशियों और पीठ में खिंचाव								
उदर की मांसपेशियों का संकुचन								
ऊर्जा में बढ़ोत्तरी और मानसिक स्थिति को सहज करना								

- शारीरिक प्रभाव के अंतर्गत ✓ अथवा x लगाएं तथा अभिलेख जमा करें।

अवलोकन

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणियाँ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(अनुदेशक के हस्ताक्षर)



टिप्पणी