

# સૂર્યનમસ્કાર

સૂર્યનમસ્કાર એટલે સૂર્યહિવને મહિમાએ સહિત વંદન. સૂર્યનમસ્કાર એ પ્રાચીન ભારતીય વ્યાયામ-પદ્ધતિ છે. સામાન્ય રીતે સૂર્યોદય વખતે સૂર્યનમસ્કાર કરવામાં આવે છે પરંતુ સૂર્યાસ્ત વખતે પણ કરી શકાય. સૂર્યનમસ્કાર દ્વારા સૂર્યમાં રહેલી શક્તિને આપણે આપણા શરીરમાં પ્રસ્થાપિત કરીએ છીએ.

સૂર્યનમસ્કારને યોગનો ભાગ ગણવામાં આવતો નથી, છતાં સૂર્યનમસ્કાર એ યોગાસન અને પ્રાણાયામનું સંયોજન છે જે કરોડ તથા શરીરના દરેક સ્નાયુઓને લચીલા બનાવે છે, જેના ફળસ્વરૂપે યોગાસનો સહજતાથી થઈ શકે છે. આથી જ સૂર્યનમસ્કાર યોગાસનો પૂર્વે કરવામાં આવે છે.

સૂર્યનમસ્કારમાં કુલ બાર મુદ્રાઓ છે. જેના દ્વારા શરીરના પ્રત્યેક અંગોને કસરત મળે છે. સૂર્યનમસ્કાર ખુલ્લી અને સ્વચ્છ જગ્યાએ શેતરંજુ કે કષમણો પાથરી પૂર્વાભિમુખ ઊભા રહીને કરવા.

સૂર્યનમસ્કાર પોતાની શક્તિ અનુસાર, શરીરને થાક ન લાગે, હંદું ન ચઢી જાય તે રીતે કરવા. પ્રથમ વાર કરતાં હો તો કોઈ નિષ્ણાતના માર્ગદર્શન હેઠળ જ કરવા. સૂર્યનમસ્કારની ડિયા દર વખતે પગ બદલીને દરેક પગે વારાફરતી કરવી જેથી બંને પગને સરખો લાભ મળે. સૂર્યનમસ્કાર કરતાં પહેલા અવશ્ય પોતાના પ્રાણાયારા પ્રલુને-ઈષ્ટદેવને અને ગુરુદેવને પ્રાર્થના કરવી.

**ફાયદા :** (૧) સંપૂર્ણ સૂર્યનમસ્કાર કરવાથી પેટના અવયવો પર દબાણ અને ખેંચાણ થવાથી પાચનતંત્ર સક્ષમ બને છે જેને લઈને કબજ્યાત તથા અપચો દૂર થાય છે.

(૨) હદ્દય અને ફેફસાં પર પણ સૂર્યનમસ્કારની ખૂલ્લી જ સારી અસર થતી હોવાથી રક્તમાં પૂરતા પ્રમાણમાં ઓક્સિજન મળે છે, જેથી જ્ઞાનતંત્ર કાર્યક્ષમ બને છે.

(૩) આખી કરોડરજ્જુ પર ખેંચાણ આવે છે ને મસાજ મળે છે, જેથી કરોડ લચીલી બને છે. આથી જ્ઞાનતંત્ર કાર્યક્ષમ બને છે.

(૪) પ્રલુઅને ગુરુદેવના સમરણ સાથે નિયમિત સૂર્યનમસ્કાર કરવાથી માનસિક તેમજ આધ્યાત્મિક ફાયદા થાય છે.

**મુદ્રા નં. ૧**



**પદ્ધતિ :** બંને પગ લેગા રાખી, પગથી મસ્તક સુધીનો ભાગ સીધો રાખી ઊભા રહો. હવે બંને હાથને પ્રાર્થનાની મુદ્રામાં એવી રીતે જોડો કે અંગ્રહા છાતીને અડકેલા રહે. હવે આંખો બંધ રાખી પોતાના ઈષ્ટદેવ તથા ગુરુદેવને પ્રાર્થના કરો.

**શ્વાસોચ્છવાસ :** સામાન્ય

**ફાયદા :** મનમાં શાંતિ અને એકાગ્રતા વધે છે.

**મુદ્રા નં. ૨**



**પદ્ધતિ :** બંને હાથણિયા કરી મસ્તક બંને હાથની વચ્ચે જ રહે તેમ આખા શરીરને કમરમાંથી પાછળની બાજુ વાળો. આંખો ખુલ્લી રાખવી, હથેણીઓ આકાશ તરફ રાખવી અને છાતી બહાર કાઢવી.

**શ્વાસોચ્છવાસ :** હાથ ઊંચા કરતી વખતે થાસ લેવો.

**ફાયદા :** પેટના અવયવો ખેંચાતા પેટ પરની ચરબી ઓછી થાય છે ને પાચનશક્તિ સુધરે છે. હાથ તથા ખલાના સ્નાયુઓને કસરત મળે છે. ફેફસાંનો વિકાસ થાય છે.

## મુદ્રા નં. ૩



**પદ્જતિ :** કમરમાંથી આગળ તરફ એવી રીતે વળો કે બંને હાથની હૃથેળીઓ બને પગના પંજની બને બાજુમાં જમીનને અડકેલી રહે. ત્યાર બાદ કપાળથી ધૂંટણનો સ્પર્શ કરી મસ્તક સ્થિર કરો. પગ ધૂંટણમાંથી ન વળે તે ધ્યાન રાખો.

**શાસોચ્છવાસ :** નીચે વળતી વખતે શાસ છોડો.

**ફાયદા :** પેટના રોગોનો નાશ કરે છે. પેટ પરથી ચરબી ઓછી કરે છે. પાયન સુધરે છે, કરોડને લચીલી બનાવે છે.

## મુદ્રા નં. ૪



**પદ્જતિ :** હવે જમણા પગને શક્ય બને તેટલો પાછળ લાંબો કે ધૂંટણ અને આંગળીઓ જમીનને અડકે. ડાબા પગને બે હાથની વચ્ચે જ રાખો. હવે મસ્તક જેટલું બની શકે તેટલું ઊંચુ લાવી. આકાશ તરફ જુઓ. કમરને નમાવી છાતી પહોળી કરો.

**શાસોચ્છવાસ :** જમણા પગને પાછળ ભેંચતી વખતે શાસ લો.

**ફાયદા :** પેટના અવયવોને મસાજ મળે છે તેથી તે વધુ કાર્યશીલ બને છે. ગરદન ભેંચતી હોવાથી કાકડા જેવા ગળાના રોગો મટે છે. સનાયુઓ મજબૂત બને છે.

## મુદ્રા નં. ૫



**પદ્જતિ :** હવે ડાબો પગ પાછળ લાવી જમણા પગની બાજુમાં એવી રીતે રાખો કે આખું શરીર હૃથેળી અને પગના પંજા પર ટેકવાય. બંને હાથસીધા રાખી પગથી મસ્તક સુધી શરીરને સીધું રાખો કે જમીન સાથે ૩૦° નો ખૂલ્ણો બને.

**શાસોચ્છવાસ :** શાસ ભરી રાખો.

**ફાયદા :** હાથના, ભલાના અને પેટના સનાયુઓ મજબૂત બને છે.

## મુદ્રા નં. ૬

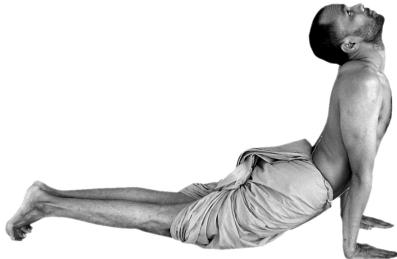


**પદ્જતિ :** હવે શરીરને જમીન તરફ નીચે એવી રીતે લાંબો કે અંતિમ સ્થિતિમાં ફક્ત પગની આંગળીઓ, બંને ધૂંટણ, છાતી, દાઢી અને બંને હૃથેળીઓ જમીનને અડકેલી રહે. પેટ તથા નિતંખ જમીનને અડકવા ન જોઈએ. છાતીનો ભાગ બે હાથની વચ્ચે આવવો જોઈએ.

**શાસોચ્છવાસ :** શરીરને નીચે લાવતી વખતે શાસ છોડો.

**ફાયદા :** હાથ અને પગના સનાયુઓ સશક્ત બને છે. છાતીનો વિકાસ થાય છે.

મુદ્રા નં. ૭



પદ્મતિ :

પગ, ઘૂંટણ અને  
હૃથેળીઓને એજ  
સ્થિતિમાં રાખી  
મસ્તક અને ધડ  
ઉંચું કરો. કમરને

ગોળાકાર વાળી બને તેટલું ઉપરથી પાઇણ તરફ જુઓ.

**શ્વાસોચ્છવાસ :** શરીર ઉંચું કરતી વખતે શ્વાસ લો.

**ફાયદા :** કબજીયાત, અપચો વગેરે પેટનાં તમામ દર્દોને  
દૂર કરવામાં ખૂબ જરૂર્યોગી બને છે. રૂધિરાબિસરણ બરાબર  
થાય છે જેથી મુખની કાંતિ વધે છે.

મુદ્રા નં. ૮



પદ્મતિ : હવે હાથ  
અને પગની આંગળીઓ  
હલાવ્યા વિના નિતંબને ઉંચું  
કરો. મસ્તકને  
બે હાથની  
વચ્ચે રાખો.

પગનાં તળિયાં જમીનને પૂર્ણ રીતે અડકવાં જોઈએ. પગ  
ઘૂંટણથી અને હાથ કોણીથી વળવાન જોઈએ.

**શ્વાસોચ્છવાસ :** નિતંબ ઉંચું કરતી વખતે શ્વાસ છોડો.

**ફાયદા :** પગના અને હાથના સ્નાયુઓ તથા શાનતંતુઓ  
મજબૂત બને છે. પગમાં અથ જેવું બળ પેદા થાય છે. કરોડના  
તંતુઓને શુદ્ધ રક્ત મળે છે. સંધિવા તથા લક્વાની બીમારીમાં  
ખૂબ ફાયદો થાય છે.

મુદ્રા નં. ૯



પદ્મતિ : હવે

જમણા પગને  
ઊંચકી બે હાથની  
વચ્ચે મુકો. ડાબા  
પગની આંગળીઓ  
તથા ઘૂંટણ

જમીનને અડકડી હો. ગરદન અને મસ્તક ઉંચું કરી આકાશ  
તરફ જુઓ. કમરને નીચે લાવી છાતી પહોળી કરો.

**શ્વાસોચ્છવાસ :** આ સ્થિતિમાં આવતાં શ્વાસ લો.

**ફાયદા :** પેટના અવયવોને મસાજ મળે છે તેથી તે વધુ  
કાર્યશીલ બને છે. ગરદન ખેંચાતી હોવાથી કાકડા જેવા  
ગળાના રોગો મટે છે. સ્નાયુઓ મજબૂત બને છે.

મુદ્રા નં. ૧૦



પદ્મતિ : હવે ડાબા પગને

ઊંચકી જમણા પગની પાસે લાવો.  
કમરમાંથી વળી બંને હાથની  
હૃથેળીઓને પગની બંને બાજુ  
જમીનને અડકેલી રાખો. પગથી કમર  
સુધીનો ભાગ સીધો રાખી કપાળથી  
ઘૂંટણનો સ્પર્શ કરી મસ્તક સ્થિર કરો.

**શ્વાસોચ્છવાસ :** આ  
સ્થિતિમાં આવતાં શ્વાસ છોડો.

**ફાયદા :** પેટના રોગોનો નાશ કરે  
છે. પેટ પરથી ચરબી ઓછી કરે છે.  
પાચન સુધરે છે, કરોડને લચીલી

મુદ્રા નં. ૧૧



**પદ્મતિ :** આખા શરીરને સીધુ કરી હાથને ઊંચા કરી હાથ અને મસ્તક પાઈણ તરફ લઈ જાઓ. મસ્તક બંને હાથ વચ્ચે રાખવું. હથેળીઓ આકાશ તરફ રાખવી અને છાતી બહાર કાઢવી.

**શ્વાસોચ્છવાસ :** શરીર સીધુ કરતા શ્વાસ લો.

**ફાયદા :** પેટના અવયવો ખેંચાતા પેટ પરની ચરબી ઓછી થાય છે ને પાચનશક્તિ સુધરે છે. હાથ તથા ભલાના સ્નાયુઓને કસરત મળે છે. ફેફસાંનો વિકાસ થાય છે.

મુદ્રા નં. ૧૨



**પદ્મતિ :** આ અંતિમ તથા પ્રથમ સ્થિતિ છે. બંને હાથને છાતીની પાસે લાલી પ્રાર્થનાની મુદ્રામાં જોડો. પગથી મસ્તક સુધીનો ભાગ સીધો રહેવો જોઈએ. હાથના અંગ્રૂઠાઓ છાતીને અડકેલા રહેવા જોઈએ.

**શ્વાસોચ્છવાસ :** આ સ્થિતિએ પહોંચતાં શ્વાસ છોડો.

**ફાયદા :** મનમાં શાંતિ અને અંકાગ્રતા વધે છે.