



ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಹಿತಕರ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ

ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ ಸಹಕಾರಿ. ನಿತ್ಯವೂ ತಪ್ಪದೆ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಉಸಿರಾಟ ಸಮಸ್ಯೆ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬಹುದು.

■ ಡಾ. ವೃಂದಾ ಬೇಡೆಕರ್

ದೈಹಿಕ. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ ಸಹಕಾರಿ. ಯೋಗದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಿರುವ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರವು ಹನ್ನೆರಡು ಆಸನಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಉಸಿರಾಟದ ವಿನ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಲಯಬದ್ಧವಾಗಿ ಸಂಯೋಜನೆಗೊಂಡಿರುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ಆಸನ ಇದಾಗಿದ್ದು, ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ನಿತ್ಯ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡಬೇಕು. ದೈಹಿಕ ಸದೃಢತೆ, ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಇದು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ.

ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರದ ವಿಧಗಳು

ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರವು ವೇದಕಾಲದ ಋಷಿ ಮುನಿಗಳ ಕೊಡುಗೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹಠ ಯೋಗ ಪದ್ಧತಿಯ ಮೂಲ ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮಗಳ ಜೊತೆಗೆ ನಂತರದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರವನ್ನು ಸೇರಿಸಲಾಯಿತು. ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಉಪಾಸನೆ ಅಥವಾ ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗಿ ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರವು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿದೆ. ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಚರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರವನ್ನು ಭಕ್ತಿ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ, ಮಂತ್ರಗಳ ಉಚ್ಚಾರಣೆಯೊಂದಿಗೆ ನಿಧಾನ ಗತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗಿ ಹಲವು ಸುತ್ತುಗಳನ್ನು ವೇಗಗತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಮೂಲಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರದ ಸುಮಾರು 50 ವಿಭಿನ್ನ ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮಗಳು ಭಾರತದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ವಾಡಿಕೆಯಲ್ಲಿವೆ. ಕೆಲವು ಸರಳ ಮತ್ತು ಜನಪ್ರಿಯ ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರದ ಶೈಲಿಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಹೆಸರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಶೈಲಿಗಳು ಆಧುನಿಕ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಸಂಯೋಗಗೊಂಡಿವೆ.

- ಕೃಷ್ಣಮಾಚಾರ್ಯ ವಿನ್ಯಾಸ ಯೋಗ ಪದ್ಧತಿ (13 ಹಂತಗಳು)
- ಶಿವಾನಂದ ಯೋಗ ವೇದಾಂತ ಕೇಂದ್ರದ ಪದ್ಧತಿ (12 ಹಂತಗಳು)
- ಬಿಹಾರ ಸ್ಕೂಲ್ ಆಫ್ ಯೋಗ ಪದ್ಧತಿ (12 ಹಂತಗಳು)
- ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ ಕೇಂದ್ರದ ಪದ್ಧತಿ (12 ಹಂತಗಳು)

ಬಿಹಾರ ಸ್ಕೂಲ್ ಆಫ್ ಯೋಗ ಪದ್ಧತಿ: ಇದರಲ್ಲಿ 12 ಭಂಗಿಗಳಿವೆ.

1. ಪ್ರಣಮಾಸನ, 2. ಹಸ್ತ ಉತ್ಥಾನಾಸನ
3. ಪಾದ ಹಸ್ತಾಸನ, 4. ಅಶ್ವಸಂಚಲನಾಸನ
5. ಪರ್ವತಾಸನ, 6. ಅಷ್ಟಾಂಗ ನಮಸ್ಕಾರ,
7. ಭುಜಂಗಾಸನ, 8. ಪರ್ವತಾಸನ
9. ಅಶ್ವಸಂಚಲನಾಸನ, 10. ಪಾದ ಹಸ್ತಾಸನ
11. ಹಸ್ತ ಉತ್ಥಾನಾಸನ, 12. ಪ್ರಣಮಾಸನ

ಅಭ್ಯಾಸದ ಹಂತಗಳು

ಯೋಗ ಪದ್ಧತಿಯ ಪ್ರಕಾರ ನಾಲ್ಕು ಹಂತದ ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮಗಳಿವೆ.

1. ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ನಿಧಾನಗತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಂಗಿಯನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸಮಯ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿದ್ದ ನಂತರವೇ ಮುಂದಿನ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.
 2. ಎರಡನೇ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಂತದ ಭಂಗಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸಿ ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರವನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.
 3. ಮೂರನೇ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಂಗಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಉಸಿರಾಟದ ಸಂಯೋಜನೆ ತನ್ನಂತಾನೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಗಮನ ನೀಡುವ ಅಗತ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಬೀಜ ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಉಚ್ಚರಿಸುವುದರ ಮೇಲೆ ಗಮನ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.
 4. ನಾಲ್ಕನೇ ಹಂತದ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರವನ್ನು 7.5 ಸೆಕೆಂಡುಗಳಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ 5 ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ 40 ಸುತ್ತುಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮವಾಗಿದ್ದು ಉನ್ನತ ಹಂತದ ಸಾಧಕರು ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವೇಗವಾಗಿ ನೂರಕ್ಕೂ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟು ಹಲವು ಸುತ್ತುಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.
- ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರವನ್ನು ಯಾವುದೇ

