

ವಯೋಮಾನದವರೂ ಅಭ್ಯಸಿಸಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳು 8 ವರ್ಷ ಪ್ರಾಯದ ನಂತರ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು. ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅವರವರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸುತ್ತಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು.

ಒಂದು ಸುತ್ತಿ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರದಲ್ಲಿ 12 ಭಂಗಿಗಳನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರದ ಒಂದು ಪೂರ್ಣ ಆವೃತ್ತಿಯು ಇಂತಹ ಎರಡು ಸುತ್ತಿಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಕಾರ ದಿನಕ್ಕೆ 15 ರಿಂದ 20 ನಿಮಿಷಗಳು ಅಥವಾ 25 ರಿಂದ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರದ ಅಭ್ಯಾಸವು ಆರೋಗ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅಗತ್ಯ. ಅಂದರೆ 12 ಸುತ್ತಿ (6 ಆವೃತ್ತಿ) ಅಥವಾ 24 ಸುತ್ತಿ (12 ಆವೃತ್ತಿ) ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಅಭ್ಯಸಿಸಬೇಕು.

ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆ

ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರದಿಂದ ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಕೆಳಗಿನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು.

8 ರಿಂದ 14 ವರ್ಷ ಪ್ರಾಯದ ಮಕ್ಕಳು 12 ರಿಂದ 24 ಆವೃತ್ತಿಗಳನ್ನೂ (24 ರಿಂದ 48 ಸುತ್ತಿ) 15 ರಿಂದ 18 ವರ್ಷದವರು 24 ರಿಂದ 54 ಆವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು (48 ರಿಂದ 108 ಸುತ್ತಿ) ದಿನವೊಂದಕ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಪುರುಷರು 54 ಆವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರು 27 ಆವೃತ್ತಿಗಳ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರವನ್ನು ದಿನ ನಿತ್ಯ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡರೆ ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಅಭ್ಯಾಸದ ಕೊನೆಗೆ 5 ರಿಂದ 8 ನಿಮಿಷಗಳ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಶವಾಸನದಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರಗಳ ಹಲವಾರು ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ ಮತ್ತು ಹಿಂದೆ ಬಾಗುವ ಆಸನಗಳ ಸಂಯೋಜನೆಯಿಂದಾಗಿ ಬೆನ್ನು ಹುರಿಯು ಬಾಗಲ್ಪಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಜಗ್ಗಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಕೈ ಮತ್ತು ಕಾಲಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೂ ಗರಿಷ್ಠ ಪ್ರಮಾಣದ ವ್ಯಾಯಾಮ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಜಠರ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಅಂಗಗಳ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ.

ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರವನ್ನು

ರಾಜರ ಕಾಲದಲ್ಲೂ ಅಭ್ಯಾಸ

ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ ರಾಜರ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿತ್ತು. 17ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಶಿವಾಜಿ ಮಹಾರಾಜ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರವನ್ನು ತನ್ನ ಸೇನೆಯಲ್ಲಿ ಸೈನಿಕರ ತರಬೇತಿಗಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡಿದ್ದ. ಸ್ವತಃ ಶಿವಾಜಿ ಮಹಾರಾಜ ಇದನ್ನು ಗುರುಗಳಾದ ಸಮರ್ಥ ರಾಮದಾಸರಿಂದ ಕಲಿತುಕೊಂಡಿದ್ದ.

ಔಂಧ್‌ನ ರಾಜ (1909-1947) ಶ್ರೀಮಂತ ಭಾವನರಾವ್ ಪಂತ ಪ್ರತಿನಿಧಿಯು ತನ್ನ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರವನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯಗೊಳಿಸಿದ್ದ. ಮುಂದಕ್ಕೆ ಸ್ವಾಮಿ ಶಿವಾನಂದ, ಸ್ವಾಮಿ ಸತ್ಯಾನಂದ ಸರಸ್ವತಿ, ಕೆ. ವಿ. ಅಯ್ಯರ್, ಕೃಷ್ಣಮಾಚಾರ್ಯ ಮುಂತಾದವರು ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರದ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಒತ್ತು ನೀಡಿದರು.



ನಿಧಾನ ಗತಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ವೇಗಗತಿಯಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಸಿಸಬಹುದು. ಅಭ್ಯಾಸದ ವೇಗಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಅದರ ಪರಿಣಾಮವೂ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವೇಗಗತಿಯ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರವು ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಹೃದಯ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.

ನಿಧಾನ ಗತಿಯ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರವು ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಶಕ್ತಿಯುತಗೊಳಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ದೇಹದ ಒಳಗಿನ ಅಂಗಗಳ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ.

ಹೃದಯ, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಕಾರ್ಯ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ವ್ಯಾಯಾಮವು ದೊರಕುವುದರಿಂದ ಶಾರೀರಿಕ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರದ ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸವು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಟೋಟ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಸಾಧಕರಿಗೆ ಇದೊಂದು ಉತ್ತಮ ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮ.

ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ. ವಿವಿಧ ರೋಗಗಳ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಕಶ್ಚಲಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತದೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಚರ್ಮದ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ.

ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸದೃಢಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವಂತರ ಮತ್ತು ಹೃದಯ ರೋಗಿಗಳು (ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದ ಮೂಲಕ) ಇದನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಬಹುದು.

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಸ್ರಾವ, ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಸ್ವಿಜೊಫ್ರೇನಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರವು ಅವರ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ತರುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಸಾಸ್ವತ್ತು ಈ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೇಲೂ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿದೆ.

ಸ್ಥೂಲಕಾಯ, ಮಧುಮೇಹ, ಪಿಪಿಟಿಡಿ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಇರಿಟೇಬಲ್ ಬೊವೆಲ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರವು ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರವನ್ನು ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಅವರವರ ಶಕ್ತಿ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಾಡಿದಾಗ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವರಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಅಾಭಗಳು ನಮ್ಮ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಸಾಕಷ್ಟು ಗಾಳಿ ಬೆಳಕು ಇರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಒಂದೇ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹವಾಮಾನ ವ್ಯಪರೀತ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಉಳಿದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೊರಾಂಗಣ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.

(ಆೇಖಿಕ ಚಿತ್ರಗಳಿಗೂ ಪ್ರಸನ್ನ ಆಯುರ್ವೇದ ಕಾಲೇಜು ಮತ್ತು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕ. ಸಂಪರ್ಕ: 9008959711)