



ರಥಸಪ್ತಮಿಗೆ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ

ಸೂರ್ಯ ಉಸಿರಾಟದೊಂದಿಗೆ ಸರಣಿಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ವಿವಿಧ ಭಂಗಿಗಳ ಯೋಗ ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿದ್ದು, ಹಲವು ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಮನಸ್ಸು-ದೇಹದ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಣಾಮಾಸನ, ಹಸ್ತ ಉತ್ತಾನಾಸನ, ಪಾದಹಸ್ತಾಸನ, ಅಶ್ವ ಸಂಚಲನಾಸನ, ದಂಡಾಸನ, ಅಷ್ಟಾಂಗ ನಮಸ್ಕಾರ, ಭುಜಂಗಾಸನ ಮತ್ತು ಪರ್ವತಾಸನದಂತಹ ಭಂಗಿಗಳ ಮೂಲಕ ಸೂರ್ಯದೇವರ ಹನ್ನೆರಡು ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಪಠಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ನಮಸ್ಕಾರದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರವನ್ನು ಆಧುನಿಕ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಗಳ ಒಂದು ಭಾಗವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದ್ದರೂ, ಇದನ್ನು ಆಸನ ಅಥವಾ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಯೋಗದ ಭಾಗವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿಲ್ಲ. ದಿನನಿತ್ಯದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ಚೈತನ್ಯಪೂರ್ಣ ದಿನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರವನ್ನು ಮೊದಲು ಪರಿಚಯಿಸಿದ ಔಂಧ್ ರಾಜನಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ, ಒ. ಕೃಷ್ಣಮಾಚಾರ್ಯ, ಸ್ವಾಮಿ ಶಿವಾನಂದ, ಸ್ವಾಮಿ ಸತ್ಯಾನಂದ ಮುಂತಾದವರಿಂದ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಆಸನಗಳವರೆಗೂ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿವೆ.

ಸೂರ್ಯ ನಾರಾಯಣ ಮಂತ್ರ, ಹಿರಣ್ಯಯೇನ ಪಾತ್ರೇಣ ಸತ್ಯಸ್ಯಾಪಿಹಿತಂ ಮುಖಂ ತತ್ ತ್ವಂ ಪೂಷನ್, ಅಪಾವ್ಯಣು ಸತ್ಯ ಧರ್ಮಾಯ ದೃಷ್ಟಯೇ

ಮತ್ತದ ಅರ್ಥ: ಮುಚ್ಚಳವು ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಮುಚ್ಚುತ್ತದೆಯೋ ನಿನ್ನ ಸ್ವರ್ಣಮಯ ಬಿಂಬವು ಸತ್ಯದ ದ್ವಾರವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿದೆ. ಓ ಸೂರ್ಯದೇವನೆ, ದಯವಿಟ್ಟು ಅದನ್ನು ಸರಿಸಿ, ಸತ್ಯಧರ್ಮ (ಜ್ಞಾನ) ಗಳ ಪ್ರಾಪ್ತಿಕಾಗಿ ನನ್ನನ್ನು ನಡೆಸು.

ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ಪ್ರಕಾರಗಳಿವೆ. ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರವು ಒಂದು ಲಯಬದ್ಧ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗಿದ್ದು, ಹಲವು ಹಂತಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿದೆ. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಎಂಟು ಭಾಗಗಳ ಬಳಕೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಎದೆ, ತಲೆ, ಎರಡೂ ಕೈಗಳು, ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳು, ದೃಷ್ಟಿ ದ್ವನಿ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಏಕಾಗ್ರತೆ.

ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರದ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶ ಒಂದೇ ಆದರೂ ಅನೇಕ ರೂಪಾಂತರ, ಪರಿವರ್ತನೆ ವಿವಿಧ ಉಪಾಸಕರಿಂದ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿದೆ.



ಜನವರಿ 25ರಂದು ದೇಶದೆಲ್ಲೆಡೆ ರಥಸಪ್ತಮಿ ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ 'ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ'ದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

■ ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣ ದೇಲಂಪಾಡಿ

ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರದ ಪ್ರಯೋಜನ

- ದೈಹಿಕ ನಿಲುವು ಮತ್ತು ಚಲನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಸುಗಮವಾಗುವುದು.
- ಹೃದಯ ಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತಚಲನೆ ಸುಸೂತ್ರವಾಗುವುದು.
- ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗುವುದು.
- ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಬಲಿಷ್ಠವಾಗುವವು.
 - ವಿಸರ್ಜನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗುವುದು.
 - ನರವ್ಯೂಹ ಮತ್ತು ಮೆದುಳು ಚುರುಕಾಗುವುದು.
 - ಶರೀರ ವೃದ್ಧಿ, ಲಘುತ್ವ ಉಂಟಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಜಡತ್ವ ಮಾಯವಾಗುವುದು.
 - ಹೃದಯ

ಮಿಡಿತ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಜಾಗೃತವಾಗಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಾಯುಗಳ ಬಿಗಿತವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು

ಇದು ಉಸಿರಾಟದೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದ ಭಂಗಿಗಳ (ಆಸನಗಳು) ಸರಣಿಯಾಗಿದ್ದು, ಇದನ್ನು ಹೃದಯ ರಕ್ತನಾಳದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಹಂತಗಳು: ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಪೂರ್ಣ ಚಕ್ರ ಹಲವು ಹಂತಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಭಂಗಿಯಿಂದ (ಪ್ರಣಾಮಾಸನ) ವಿವಿಧ ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಬಾಗುವಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

- ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರವನ್ನು ಸೂರ್ಯೋದಯ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯಾಸ್ತದ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.
 - 6ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದ ಯಾರಾದರೂ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರವನ್ನು ಆಚರಿಸಬಹುದು.
 - ಸೂರ್ಯೋದಯದ ವೇಳೆ ಪೂರ್ವಾಭಿಮುಖವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯಾಸ್ತದ ವೇಳೆ ಪಶ್ಚಿಮಾಭಿಮುಖವಾಗಿ ನಿಂತು ಮೈಮೇಲೆ ಎಳೆಯ ಸೂರ್ಯ ಕಿರಣಗಳು ಬೀಳುವ ರೀತಿ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸಬೇಕು.
 - ಯುವಕರು, ವಯೋವೃದ್ಧರು, ಸ್ತ್ರೀಯರು ಪುರುಷರು ಹೀಗೆ ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡಬಹುದು.
 - ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಚಾಪೆ ಅಥವಾ ಜಮಖಾನ ಹಸಿ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಚಾಪೆ ಪ್ರಾಸ್ಟಿಕ್‌ನದ್ದಾಗಿರಬೇಕು.
 - ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ ಸಾಧಕರು ಸ್ವಾಹಾರಿಗಳಾಗಿದ್ದರೆ ಉತ್ತಮ.
 - ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರದ ವೇಳೆ ಸಾಧಕರು ಹತ್ತಿಯ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.
 - ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರವನ್ನು ಉಪಾಹಾರಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 8 ಗಂಟೆಗೆ ಮುನ್ನ ಅಥವಾ ಸಂಜೆ 5ರಿಂದ 6 ಗಂಟೆಯ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ಪಿತೃತ. ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ ಅಭ್ಯಾಸ ಆದ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು.
- ವಿ.ಸೂ. ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಪೆಪ್ಟಿಕ್ ಅಲ್ಸರ್, ಉದರದ ಹರ್ನಿಯಾ, ಹೃದಯ ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಸೊಂಟ ನೋವು, ಸ್ಲಿಪ್‌ಡಿಸ್ಕ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದವರು ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡಬಾರದು.

