

ಹಾಗೂ ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತವಾಗಿ ಸಂಯೋಜಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದರಿಂದಲೇ ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ ಬೇರೆ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನ ಮತ್ತು ಉನ್ನತ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

'ಆಸನ'ಗಳು ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟ : ಮೇಲೆಯೇ ಹೇಳಿದಂತೆ ಎಂಟು ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಹನ್ನೆರಡು ಭಂಗಿಗಳನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸಿ ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರವನ್ನು ರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ.

### ಪ್ರಣಾಮಾಸನ

ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ಪ್ರಣಾಮ ಸಲ್ಲಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಆಸನದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಭಾರವನ್ನು ಎರಡೂ ಪಾದಗಳ ಮೇಲೆ ಸಮನಾಗಿ ಹಾಕಿ ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಎದೆಯನ್ನಗಲಿಸಿ ಭುಜಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಬಿಟ್ಟು ಎರಡೂ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಎದೆಗೂಡಿನ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿದು ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತ ಮೇಲೆ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡಬೇಕು.

### ಹಸ್ತ ಉತ್ತಾನಾಸನ

ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಎರಡೂ ತೋಳುಗಳನ್ನು ಕಿವಿಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಬೇಕು. ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗುವಾಗ, ಬಾಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು, ದೇಹವನ್ನು ಕಾಲಿನಿಂದ ಕೈ ಬೆರಳವರೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಷ್ಟು ಮೇಲೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

### ಪಾದ ಹಸ್ತಾಸನ

ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡುತ್ತಾ ಕಾಲುಗಳನ್ನು (ಮಂಡಿಗಳನ್ನು) ಮಣಿಸದೇ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿದ ಕೈಗಳನ್ನು ಉದ್ದಕ್ಕೆ ಚಾಚುತ್ತಾ ಅಂಗೈಗಳು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗುವಂತೆ ಬಾಗಬೇಕು.

(ಬೆನ್ನು ನೋವು ಇರುವವರು ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿಸುವ, ಮೂಗನ್ನು ಮಂಡಿಗೆ ತಾಗಿಸುವ ವ್ಯರ್ಥ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಬಾಗಿ ಮೋಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಡಿಚಿ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲಿರಿಸಬೇಕು) ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿದ ಮೇಲೆ ಬೇರೆ ಭಂಗಿಗೆ ತೆರಳುವವರೆಗೆ ಅವುಗಳು ಇದ್ದ ಜಾಗದಲ್ಲೇ ಇರಬೇಕು. ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದವರು ಮೋಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಡಿಚಿ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿಸಿ ಆ ಮೇಲೆ ಮೋಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೇರ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು.

### ಅಶ್ವಸಂಚಲನಾಸನ

ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಮೋಣಕಾಲನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿಸಿ ಮೇಲೆ ನೋಡಬೇಕು. ಎಡಗಾಲು ಸರಿಯಾಗಿ ಎರಡೂ ಅಂಗೈಗಳ ಮಧ್ಯ ಮತ್ತು ನೇರವಾಗಿ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸುತ್ತ ಹೋದಂತೆ ಕಾಲುಗಳನ್ನಿರಿಸುವ ಪರಿ ಸರದಿಯ ಮೇಲೆ ಬದಲಾಗುತ್ತ ಸಾಗಬೇಕು.

### ದಂಡಾಸನ

ಉಸಿರನ್ನು ಹಿಡಿದು ಎಡಗಾಲನ್ನೂ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಜರುಗಿಸಿ ಪಾದವನ್ನು ಬಲಪಾದದೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಮಡಿಚಿದೇ ಸೊಂಟವನ್ನು ಬಾಗಿಸದೇ ದೇಹವನ್ನು ಜಾರುಬಂಡೆಯ ತರಹ ಇರಿಸಬೇಕು.

### ಅಷ್ಟಾಂಗ ನಮಸ್ಕಾರ

ಅಷ್ಟ ಅಂಗಗಳಾದ ಎರಡು ಕೈಗಳು, ಎರಡು ಪಾದಗಳು, ಎರಡು ಮಂಡೆಗಳು, ಎದೆ ಮತ್ತು ಗದ್ದ ವನ್ನು ಮಾತ್ರ ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿಸಿ

ನಮಸ್ಕರಿಸುವಂತಿರುವ ಈ ಭಂಗಿಗೆ ಅಷ್ಟಾಂಗ ನಮಸ್ಕಾರ ಎಂಬ ಹೆಸರು. ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡುತ್ತಾ ಗದ್ದ (ಹಣೆಯಾದರೂ ಆದೀತು) ಎದೆ, ಮಂಡೆಯನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿಸ ಬೇಕು. ನಿತಂಬಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಬೇಕು.

### ಭುಜಂಗಾಸನ

ಸರ್ಪದಾಕಾರದ ಭಂಗಿಯಾದ್ದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ಈ ಹೆಸರು. ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಎದೆಯನ್ನು ಮುಂದೆ ಚಾಚುತ್ತಾ ತಲೆಯನ್ನು ಹಾವಿನ ಹೆಡೆಯ ತೆರದಲ್ಲಿ ಮೇಲೆತ್ತಬೇಕು. ಪಾದಗಳನ್ನು ಬೋರಲಾಗಿಸಿ ಕಾಲಬೆರಳುಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿಸಿ ಕೈಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಎದೆಯನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಆಕಾಶದತ್ತ ನೆಡಬೇಕು.

### ಅಧೋಮುಖ ಶ್ವಾನಾಸನ

ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡುತ್ತಾ, ನಿತಂಬಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಹಸ್ತ ಮತ್ತು ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ಒತ್ತಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.

### ಅಶ್ವ ಸಂಚಲನಾಸನ

ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಬಲಪಾದವನ್ನು ಎರಡೂ ಹಸ್ತಗಳ ಮಧ್ಯೆ ತರಬೇಕು. ಎಡ ಮಂಡೆಯನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿಸಬೇಕು. ನಿತಂಬಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ತಳ್ಳಿ ಬಲಗಾಲನ್ನು ನೇರವಾಗಿಟ್ಟು ಎದೆ, ಕತ್ತನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿದಾಗ ಈ ಭಂಗಿಯು ನಿಖರ ರೂಪವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

### ಪಾದ ಹಸ್ತಾಸನ

ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡುತ್ತಾ ಹಿಂದಿದ್ದ (ಎಡ) ಕಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ತಂದು ಬಲಪಾದದೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಬೇಕು. (ಸಾಧ್ಯ ವಾದರೆ ಮಾತ್ರ) ಎರಡೂ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿಸಿಯೇ ಇಡಬೇಕು. ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮೋಣಕಾಲನ್ನು ಮಡಿಚಿ ಕೈ ಬೆರಳುಗಳನ್ನಾದರೂ ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿಸಬೇಕು.

ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸುತ್ತ ಹೋದಂತೆ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಹಿಂದೆ ಮುಂದೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು, ಮೊದಲು ಬಲ ಆಮೇಲೆ ಎಡ.. ಹೀಗೆ ಸರದಿಯ ಮೇಲೆ ಬದಲಿಸುತ್ತಾ ಸಾಗಬೇಕು.

### ಹಸ್ತ ಉತ್ತಾನಾಸನ

ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಎರಡೂ ತೋಳುಗಳನ್ನು ಕಿವಿಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚುತ್ತಾ , ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತುತ್ತಾ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಬೇಕು. ಬಾಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ದೇಹವನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಸೆಳೆಯಲು ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತು ಕೊಡಬೇಕು. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಕಿವಿಗಳ ಪಕ್ಕದಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ, ನಿತಂಬಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದೆ ತಂದಾಗ ದೇಹವನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಸೆಳೆಯುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

### ಪ್ರಣಾಮಾಸನ ಅಥವಾ ತಾಡಾಸನ

ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡುತ್ತಾ ಕೈಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಬಿಟ್ಟು ನೇರವಾಗಿ, ನಿರಾಳವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ನಮಸ್ಕರಿಸುವ ಪರಿಯಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಸಿ ಹಿಡಿದರೆ ಅದು ಪ್ರಣಾಮಾಸನವಾಗುತ್ತದೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದು ತಾಡಾಸನ. ಹೀಗೆ ಒಂದು ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. 'ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ' ಹೆಸರೇ ಸೂಚಿಸುವಂತೆ ಸೂರ್ಯೋದಯದ ಮುನ್ನ ಅಥವಾ ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೇ ಮಾಡಿದರೆ ಚೆನ್ನ. ಹಾಗಂತ ಮಿಕ್ಕ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಾರದು ಅಂತೇನಿಲ್ಲ. ಬೇರೆ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಮಾಡ ಬಹುದು. ಆದರೆ ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆ ಖಾಲಿ ಇರಬೇಕು ಅಷ್ಟೇ. ಯಾವಾಗಾದರೂ ಮಾಡಿ, ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆ, ಇಡೀ ದಿನ ಲವಲವಿಕೆ ಕಟ್ಟಿಟ್ಟು ಬುತ್ತಿ. ಉಸಿರಾಟದ ಕ್ರಮಬದ್ಧತೆಯಿಲ್ಲದ ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ ಅಪೂರ್ಣ. ■

**ಜೂನ್ 21  
ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ  
ಯೋಗ ದಿನಾಚರಣೆ**