

विद्यार्थ्यांसाठी सूर्यनमस्कार

सुभाष भगवंतराव खर्डेकर



॥श्रीरामसमर्थ॥

मुखपृष्ठ

सूर्यपंचायतन यामध्ये आपण पाच देवतांचे पूजन करतो- भगवान विष्णू, सूर्यनारायण, शंभूमहादेव, आदिशक्ति (आदिमाया) आणि गणेश. सर्वमानवांची त्यांच्या श्रद्धेय-पूजा दैवतांवरून वर्गवारी केल्यास वैष्णव, सौर आणि शैव असे तीन प्रकार पडतात. भगवान विष्णू आराध्य दैवत मानणारे वैष्णव, सूर्यनारायणाला आराध्यदैवत मानणारे सौर आणि शंभूमहादेव ज्यांचे आराध्य दैवत आहे ते शैव.

श्रीकृष्ण सृष्टी निर्माण करणारा, विश्वाचे धारण करणारा त्याचे प्रतिक मोराचे पीस. सूर्यनारायण सर्वांचे भरण पोषण करून कार्यप्रवृत्त करणारा. जन्ममृत्युचे चक्र अखंडितपणे सुरू राहण्यासाठी सृष्टीचा संहार करणारा, तांडव नृत्य करणारा शंभूमहादेव. याचे प्रतिक आहे डमरू. आदिशक्तीचे प्रतीक आहे त्रिशूल. आदिमायाच विश्वाचे भरण, पोषण, संहार करणा-या देवतांचे शक्तिस्थान आहे, प्रेरणास्थान आहे. सामर्थ्य व शक्तीचा मिलाप हे उतपत्तीचे कारण आहे. बुद्धिदाता गणेश या सर्व ज्ञानाचे अधिष्ठान आहे.

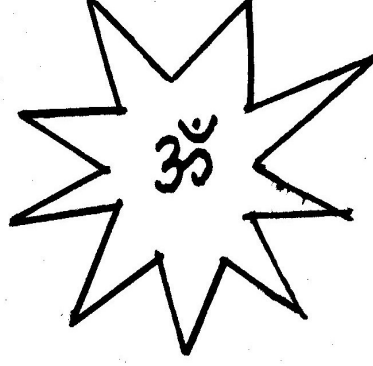
या परमेश्वराची पूजा करणे म्हणजे धर्मकार्य करणे. आपण स्वीकारलेले कार्य किंवा आपल्यावर सोपविलेले काम परमेश्वराची आराधना आहे असे समजून करणे. हे कार्य आणि मिळालेले यश या सर्वांची यज्ञामध्ये आहुती देणे. हेच धर्मकार्य. हेच यज्ञकार्य. या कार्याचे तीन प्रकार आहेत. नित्यकर्म, नैमित्तिक कर्म आणि (चरितार्थासाठी) स्वीकृत कर्म. सूर्यनमस्काराचे कर्तव्य नित्य कर्मांमध्ये येते. ज्याप्रमाणे दररोज जेवणे किंवा झोपणे नित्यकर्म आहे त्याचप्रमाणे सूर्यनमस्कार. झोप आल्यावर दगडाची उशी घेऊन गाढ निद्रेचा अनुभव घेता येतो. भूक लागल्यावर खाण्यायोग्य कुठलाही पदार्थ चालतो. तो हातावर घेऊन खा किंवा सोन्याच्या ताटात खा. हे नित्य कर्म न करून शरीर

प्रपंच चालणार नाही. त्यापासून दूर राहण्याचा अट्टाहासाने प्रयत्न केल्यास निसर्ग आपल्याला शारीरिक शिक्षा करतो. ही शिक्षा आपल्या संपर्कात असणा-या सर्वांनाच होते. उपाशी, असमाधानी माणसाला चार समजुतीच्या गोष्टी सांगण्याचा प्रयत्न करा. घरातील वातावरण तापते. अपूर्ण झोप झालेल्या झायव्हरने प्रवासी वाहतूक केली तर अपघात होणारच. वाहना मधील व बाहेरील सर्वजण धोक्यात येणारच. त्याचप्रमाणे सूर्यनमस्कार नित्यकर्म आहे. त्यापासून दूर राहण्याचा प्रयत्न केल्यास शारीरिक व्याधी व औषधोपचार या पासून सुटका नाही. म्हणूनच सूर्यनमस्काराचा सराव सर्वांना अनिवार्य आहे. सक्तीचा आहे. सूर्यपंचायतनाची पूजा करणारे जगातील सर्व स्त्री पुरुष मग ते कोणत्याही जाती, धर्म, भाषा, पंथाचे असोत सर्वांनी सूर्यनमस्कार घातलेच पाहिजेत. सूर्यरूपी नारारायणाला / सूर्यरूपी शंभुमहादेवाला वंदन केलेच पाहिजे. आदिशक्तीची उपासना केलीच पाहिजे. त्याला पर्याय नाही. समर्थ रामदास स्वामी म्हणतात:

पशुपति श्रीपति आणी गभस्ती| यांच्या दर्शने दोष जाती |
तैसाची नमावा मारुती| नित्य नेमे विशेष ||(दासबोध ४-६-६)

॥जय जय रघुवीर समर्थ॥

विद्यार्थ्यांसाठी सूर्यनमस्कार



आदित्यानामहं विष्णुर्जोतिषां रविरंशुमान् ।
मरीचिर्मरूतामस्मि नक्षत्राणामहं शशी ॥२१॥
श्रीमद्भगवद्गीता अध्याय १०

मी विष्णू, आदितीच्या बारा पुत्रांपैकी
आकाशस्थ ग्रहगोलातील सूर्य मी,
४९ वायू देवतांपैकी मरिची मी ,
नभतारकामधील चंद्र ही मीच.

सुभाष भगवंतराव खर्डेकर दूरध्वनी- 0253 2574293
'काशिवंत' पाटील लेन-4 कॉलेज रोड, नासिक – 422005
www.suryanamaskar.info
E-mail: khardekar@suryanamaskar.info
subhashkhardekar@gmail.com

॥श्रीरामसमर्थ॥

अर्पण

नानू-मनूला,
माझ्या सर्व विद्यार्थ्यांना,
त्यांच्या मुलांना-नातवांना,
आणि
सूर्यनमस्कार साधना करणा-या सर्वांना.
सर्वांच्या अंतःकरणातील सूर्यतेजाला
समर्पण. अभिवादन.
॥जयजयरघुवीर समर्थ॥

सर्वहक्क सुरक्षित

श्री समर्थ रामदास सेवा मंडळ (टाकळी) नासिक
(रजिस्टर नं. एफ 255)
गावकरी कार्यालय, टिळक पथ, नासिक- 422 005

खर्डेकर सुभाष भगवंतराव

माध्यमिक शिक्षक.

पदव्युत्तर शिक्षणानंतर कनिष्ठ महाविद्यालयात पदोन्नती.

शाळा आणि कॉलेजमध्ये असतांना स्काऊटर म्हणून कार्य.

भारत स्काऊट आणि गाईड संस्थेचा नासिक जिल्हा कार्यवाह म्हणून कार्य.

उपप्रचार्य (श्री.डी.डी.बिटको बोर्डेज हायस्कूल व ज्युनिअर कॉलेज, नासिक.)

म्हणून सेवा निवृत्त.

महाराष्ट्र राज्य माध्यमिक व उच्चमाध्यमिक शिक्षण मंडळ, पुणे यांच्या

‘लेखक सुचीवर’ इंग्रजी विषय तज्ञ म्हणून समावेश.

सर्वविद्यार्थ्यांशी विडलकीचे व मित्रत्वाचे संबंध.

सर्वांना सतत आणि उत्तरोत्तर अधिक आरोग्य-यश-समृद्धि-समाधान

मिळावे यासाठी हा अल्प प्रयत्न.

॥श्रीरामसमर्थ॥

संदर्भग्रंथ

श्रीमद्भगवद्गीता (14)	गीताप्रेस, गोरखपुर- 273 005 ऑठवा संस्करण सं. 2054
अध्यात्म ज्योतिष विचार नित्यकर्म-पूजाप्रकाश (592)	ह. ने. काटवे. गीताप्रेस, गोरखपुर- 273 005 तीसवां संस्करण सं. 2060
योग साधना	स्वामी रामदेव. दिव्यप्रकाशन, दिव्य योग मंदिर ट्रस्ट, कृपालु बागआश्रम, कनखल, हरिद्वार- 249 408 उत्तराचज. मे 2006
जीवन-सुधा	श्रीसमर्थ विद्यापीठ, श्रीसुंदर मठ, शिवथरघळ. मार्च 2006 विकृतिविज्ञान रानडे परांजपे साठे. प्रकाशक-को.द. नांदुरकर, अनमोल प्रकाशन, 683 बुधवारपेठ, पुणे- 411 030 पुर्नमुद्रण- मार्च 1982
माझा साक्षात्कारी हृदराग	अभय बंग. प्रकाशक- दिलीप माजगावकर. राजहंस प्रकाशन, 1025, सदाशिव पेठ, पुणे- 411 030 ऑगस्ट 2006
अॅक्युपेशर एक वरदात	श्री. गोकुळ साळुंखे. प्रकाशक- अनिल रघुनाथ फडके. मनोरमा प्रकाशन, 102 सी, माधववाडी, खोली नं. 19, मुंबई मराठी ग्रथसंग्रहालय मार्ग, दादर (मध्य रेल्वे) स्टेशन समोर, दादर, मुंबई- 400 014 जुलै 2006

Sooryanamaskar

**Dr. Shriram Risbood Published by Dr Shriram
Risbood, 2/ 32, Chittaranjan Nagar, (M.I.G.),
Rajwadij Mumbai- 400 077**

Suryanamaskar An Elixir of Life

**Dr. Chetan Chitalia Published by Anil
Raghunath Phadke, Manorama Prakashan,
102/C Madhavwadi, Room No. 11, Mumbai
Marathi Granthasangrhalaya Marg, Opp.
Dadar (Central Railway) Station Dadar,
Mumbai- 400 014 July 2004**

सूर्यनमस्कार

हरि विनायक दात्ये. प्रकाशक- बलवंत शंकर दाते,
1847, सदाशिव पेठ, पुणे- 411 030 जुलै 1995

सूर्याक 53 वर्षका विशेषांक (791) गीताप्रेस, गोरखपुर- 273 005
जानेवारी 1979

सूर्यनमस्कार

स्वामी सत्यानंद सरस्वती. प्रकाशक- योग
पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर, भारत. पुर्नमुद्रण- 2007

आसन प्रणायाम मुद्राबंध

स्वामी सत्यानंद सरस्वती. प्रकाशक- योग
पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर, भारत. सप्तदश
संस्करण- 2005

सूर्यनमस्कार

श्री. विश्वास मंडलीक. प्रकाशक- 'योग चैतन्य'
प्रकाशन विभाग, कल्पना नगर, नासिक- 400
005 तृतीय आवृत्ती- 2006

सूर्यनमस्कार

कै; भवानराव पंतप्रमिनिधि राजेसाहेब, संस्थान
औध मुद्रक व प्रकाशक- श्री वसंत गणेश देवकुळे.
व्यवस्थापक- चित्रशाळा प्रेस, 562 सदाशिव पेठ,
पुणे- 411 030 दासनवमी 1891

सूर्यास नमस्कार

श्रीमंत बाळासाहेब पंत संस्थान औध. मुद्रक व
प्रकाशक- श्री वसंत गणेश देवकुळे. व्यवस्थापक-
चित्रशाळा प्रेस, 562 सदाशिव पेठ, पुणे- 411 030

सूर्यनमस्कार

आप्पा पंत. मराठी अनुवाद- ज.अ. कुलकर्णी,
प्रकाशक- सौ. सविता जोशी. उत्कर्ष पकाशन, 701,
डेक्कन जिमखाना, पुणे- 411 004 सहावी
आवृत्ती- 2006

Know Your Body

A Reader's Digest Guide. RDI Print and
Publishing Pvt. Ltd. Orient House, Adi Marzban
Path, Mumbai- 400 001 2nd edition.

YOGA

Vivekanand Kendra Prakashan Trust, 5.
Singarachari Street, Triplicane, Chennai-
600005 Reprint- July 2006

Research paper-

ENERGY COST AND CARDIORESPIRATORY CHANGES DURING THE
PRACTICE OF SURYA NAMASKAR

By Defence Institute of Physiology & Allied Science,
Lucknow Road, Timarpur, DELHI – 110 054

॥श्रीरामसमर्थ॥

नमन हरी-हराला-आदित्याला

अलंकारः प्रियो विष्णु जलधारा शिव प्रीयाः

नमस्कारः प्रियो भानु ब्राह्मणो मधुरः प्रीया ॥

अर्थ - भगवान विष्णुला दागिने आवडतात. शंभूमहादेवाला अभिषेक आणि सूर्यनारायणाला नमस्कार प्रिय आहेत. ब्राह्मणाला मिष्टान्न प्रिय आहे.

अन्वयार्थ-

अंगिकृत कार्य सचोटीने प्राणामिकपणे करणे हिच भगवान विष्णुची पूजा आहे. परमेश्वराची पूजा करतांना सर्व साहित्य स्वच्छ, शुध्द, पत्रित्र असले पाहिजेत. आपले कार्य शुध्द सोन्यासारखे चकचकित असावे. ठसठशीत उठून दिसणारे, दुस-याचे लक्ष वेधून घेणारे असावे. सोने शुध्द होते अग्नीमुळे. अग्नी सूर्यस्वरूप आहे. आपले प्रत्येक कार्य बलोपासनेच्या उर्जेतून, सूर्यनमस्कार तेजाने शुध्द करा. अशा कार्यातून यश-किर्ती-समाधान- संपत्ती प्राप्त होणार आहे. हे मिळालेले धन-सुवर्णअलंकार समाधानाने भगवान विष्णूला अर्पण करा.

भगवान शंभूमहादेव / निलकंठेश्वराला विषाचा दाह कमी करण्यासाठी जलाभिषेक प्रिय आहे. कटूअनुभव पचवून प्रयत्नांचा अखंडित प्रवाह सुरू ठेवणे ही त्याची पूजा आहे. जल आणि ठंडावा एकरूप आहेत. अभेद्य आहेत. ते विलग करता येत नाहीत. त्याचप्रमाणे तुमचे प्रयत्न शांतपणे, राग-लोभाचा विचार न करता केलेले असावेत. तुमचे प्रयत्न नदीच्या प्रवाहाप्रमाणे सदोदित सागराकडे धाव घेणारे / अंतिम ध्येयाकडे वाटचाल करणारे असावेत. पाणी म्हणजे जीवन. तुमचे प्रयत्न इतरांचे जीवन घडविणारे असावेत. हे प्रयत्न करतांना यशाची चिंता नको. परमेश्वरावर श्रध्दा ठेवा, त्यालाच मिळालेले यश अर्पण करावयाचे. कार्य त्याचेच, करवून तोच घेणार आहे, यशही त्याचेच आहे. मग काळजी-चिंता कशाची ?

भानू या शब्दाचा अर्थ तेज, सूर्यतेज. या तेजाचा स्वीकार शरीरामध्ये करा. तो वाढवा. शरीर-बुद्धी तेजःपूज करा. सूर्य प्राणाचे नियमन करणारा आहे. सूर्यनमस्कार, प्राणायाम, योगासन यातून उर्जा मिळवा. हे शरीराचे कच्चे मडके या सूर्यउर्जेमध्ये चांगले भाजून घ्या. ते अधिक काळ उत्तम स्थितीमध्ये ठेवा. परमेश्वराने सोपविलेले काम अधिक जोमाने उत्साहाने करण्यासाठी बलदंड व्हा. दररोज सूर्यनमस्काराची साधना करा. सदासर्वदा कार्यरत राहण्याचा संदेश सूर्यनारायणाचा. त्याचा आदर करा. त्याचा मान राखण्यासाठी त्याला आवडणारी सूर्यनमस्काराची साधना नित्यनेमाने करा.

ब्रह्म जाणणारा तो ब्राह्मण. 'परमात्मा संपूर्ण विश्वामध्ये भरून उरलेला आहे. सर्व सजीव-निर्जीव वस्तूंमध्ये त्याचे अस्तित्व आहे. तोच या विश्वाचे संचलन करणारा, भरण-पोषण करणारा आहे. आपल्या शरीरात असलेली जीवनशक्ती, उर्जा, चैतन्य परब्रह्मस्वरूपच आहे. सूर्यतेज, चैतन्य, परमात्मा याचे निवासस्थान आपल्या शरीरात आहे. प्रत्येक जीव परमात्म्याचा अंश आहे'. यागोष्टी जो जाणतो तो ब्राह्मण. जो याप्रमाणे वागतो तो आनंदामृत गोळा करतो. सर्वांना त्याचा प्रसाद देतो, गोड बोलतो, सर्वांना तो हवासा वाटतो. सर्वलोक त्याचा आदर करतात. त्याचा सत्कार करतात.

॥जय जय रघुवीर समर्थ॥

॥श्रीरामसमर्थ॥

अनुक्रमणिका

1. मुखपृष्ठ
2. विद्यार्थ्यांतसाठी सूर्यनमस्कातर
3. अर्पण
4. संदर्भग्रंथ
5. नमन हरी-हराला-आदित्यासला
6. अनुक्रमणिका
7. दोन शब्दि माझे
8. सूर्यनमस्कार
9. ॐ मित्राय नमः
10. ॐ रवये नमः
11. ॐ सूर्याय नमः
12. ॐ भानवे नमः
13. ॐ खगाय नमः
14. ॐ पूष्णेमनमः
15. ॐ हिरण्ययगर्भाय नमः
16. ॐ मरिचये नमः
17. ॐ आदित्यानय नमः
18. ॐ सवित्रे नमः
19. ॐ अर्काय नमः
20. ॐ भास्कयराय नमः
21. सूर्यनमस्कार सोपान
22. बीजाक्षरमंत्र

23. साधकांना मार्गदर्शक सूचना
24. पथ कौशल्येप्राप्तीचचा
25. आग्रहाचे निमंत्रण
26. अनुभूती सूर्यनमस्कारराची
27. आपले कौशल्य् स्वातःच तपासा
28. आवाहन सर्वांसाठी
29. प्रथम सहभागी संस्था
30. संकल्प -2009-10

सर्व माहिती समजून-उमजून वाचा.

सूर्यनमस्काराचा सराव दररोज करा.

त्याची अनुभूती घ्या.

प्रचार प्रसार करा.

सांगा शिकवा.

लिनक सर्वांना द्या.

सर्वहक्क सुरक्षित

श्री समर्थ रामदास सेवा मंडळ (टाकळी) नासिक

(रजिस्टर नं. एफ 255)

गावकरी कार्यालय, टिळक पथ, नासिक- 422 005

॥श्रीरामसमर्थ॥

दोन शब्द माझे

प्रिय विद्यार्थी,

सूर्यनमस्कार हा सर्वांगसुंदर व्यावाम प्रकार आहे. सर्व व्याधी-विकार यांना दूर ठेवणारी सिध्द साधना आहे. अबालवृध्द, स्त्री-पुरुष सर्वांसाठी उपयुक्त आहे. हे सर्वमान्य सत्य सूर्यप्रकाशा सारखेच स्पष्ट व स्वच्छ आहे. सूर्यनमस्काराचे महत्त्व सांगण्यासाठी त्याचा प्रचार प्रसार करण्याची आवश्यकता नाही. एक दिवस योग्य पध्दतीने सूर्यनमस्कार घातले तरी त्याची प्रचिती लगेच येते. योग्य मार्गदर्शन मात्र हवे.

माझे शिक्षक श्री. शेजवळसर, वय वर्षे पंचाहत्तर, आजही नियमितपणे सूर्यनमस्कार घालतात. त्यांचे सूर्यनमस्कारातील सातत्य ही माझे प्रेरणा. मी नातिंना सूर्यनमस्कार शिकवायला लागलो आणि या विषयाचे माझे अज्ञान माझे मला उमजले. वाचन सुरु झाले. जे काही वाचनात येईल त्याचा संबंध सूर्यनमस्कार साधनेशी कितपत आहे याकडे लक्ष देणे सुरु झाले. हे वाचन, नातिंचे प्रश्न आणि त्यावरील विचारमंथन या सर्वांचा परिणाम आता तुमच्या हातात आहे- 'विद्यार्थ्यांसाठी सूर्यनमस्कार'. सर्व विद्यार्थ्यांना सूर्यनमस्कार घालण्याची प्रेरणा मिळावी व मार्गदर्शनेन व्हावे म्हणून www.suryanamaskar.info हे संकेत स्थळ विकसित केलेले आहे.

सूर्योपासनेला सर्व धर्मात प्रथमक्रमांकाची मान्यता आहे. सूर्यनमस्कार अबालवृध्द स्त्री-पुरुष सर्वांसाठी उत्तम व्यायाम प्रकार आहे. यातून शरीर-मन-बुध्दी यांची ताण स्विकारण्याची क्षमता वृध्दिंगत होते. रथसप्तमी हा दिवस ' जागतिक सूर्यनमस्कार दिन ' म्हणून साजरा होतो. या शुभदिनी मा. श्री. शेजवळसर यांच्या हस्ते या संकेत स्थळाचे उदघाटन झाले. हे माझे भाग्य. (25 जानेवारी 2007)

दररोज सूर्यनमस्कार सराव करण्यासाठी आवश्यक व उपयुक्त असलेली माहिती या संकेतस्थळावर दिलेली आहे. यामध्ये सूर्यमंत्र, सूर्यमंत्रातील सूर्याचाप्रभाव / सूर्यकार्याचा प्रभाव; शरीरातील उर्जाचक्र त्यांचे शरीरातील स्थान, पंचमहाभूताचे अधिष्ठान, शरीर अवयवांवर होणारे परिणाम, प्रत्येक

सूर्यनमस्कार स्थितीमधील त्यांचे महत्त्व, त्यामुळे होणारे आरोग्य संवर्धन याबद्दल थोडक्यात माहिती दिलेली आहे. प्रत्येक आसन स्थिती चार टप्यांमध्ये विभागून शरीरावर पडणारा ताण-दाब कोठे-कसा याचे मार्गदर्शन आहे. प्रत्येक आसनामधील उर्जाचक्र व शरीरावर पडणारा ताण-दाब हे दोन प्रमुख मार्गदर्शक तुमच्याकडून सूर्यनमस्कार सराव बरोबर करून घेतात. त्यांच्या संकेताकडे लक्ष द्या. सूर्यनमस्काराला पूरक असलेले व्यायाम प्रकार, श्वसनाचे व्यायाम, बीजाक्षर मंत्र, मार्गदर्शक सूचना आणि इतर अनेक उपयुक्त माहितीमुळे तुमचा सराव निर्दोष राहिल याची काळजी घेतलेली आहे. विशेष उद्देशाने सूर्यनमस्काराचा सराव करावयाचा असल्यास नोंदणी फॉर्म व मासिक अहवाल यांचा समावेश केलेला आहे.

सध्याच्या अतिजलद प्रगतीच्या काळात आपले अस्तित्व टिकविण्यासाठी प्रत्येकाला अथक प्रयत्न करावयास लागत आहेत. दिवस त्यासाठी कमी पडतो म्हणून रात्रीची झोप व विश्रांती यावर आक्रमण चालू आहे. प्रत्येक क्षेत्रात काम करतांना सर्वप्रकाराच्या जबाबदा-या व जीवघेणी स्पर्धा ही दोन ओझी डोक्यावर घेऊनच पुढे धावावे लागते आहे. यामुळे आरोग्य क्षीण होते व विकार-व्याधी तीक्ष्ण होतात. कोणकोणते शारीरिक व मानसिक विकार मागे लागतात याची यादी देत नाही. पण सूर्यनमस्कार सराव सातत्याने केल्यास आरोग्य व आनंद मिळतो आणि यशाच्या मार्गावर प्रगती होते. हे कालातीत सत्य तुम्हालाही अनुभवता येईल, त्याची प्रचिती घेता येईल याची खात्री देतो. किमान एक महिना दररोज सकाळी अंघोळ झाल्यानंतर तीन सूर्यनमस्कार सावकाश योग्य पध्दतीने घाला. त्याचा प्रभाव पहिल्याच दिवशी जाणवेल. हा प्रभाव स्विकारण्याची शारीरिक क्षमता वाढवा. सुरुवातीला साधारण पंधरा मिनीटांमध्ये तीन सूर्यनमस्कार पूर्ण करा. तुमचा सरावातील अनुभव जसा वाढेल तसा वेळ तोच पण सूर्यनमस्कारांची संख्या बारा पर्यंत जाईल. मिहना संपण्यापूर्वीच तुम्ही या साधनेच्या मोहात पूर्णपणे आडकला हे तुमच्याच लक्षात येईल.

हे संकेतस्थळ विनामूल्य आहे. याची छापील प्रत किंवा तुमच्या संगणकावर प्रत घेण्यासाठी वेगळे मूल्य द्यावे लागणार नाही. माझी फक्त एकच आग्रही भूमिका आहे. तुम्ही व तुमच्या सर्व मित्रपरिवाराने सूर्यनमस्कार सराव दररोज करावा. सूर्यनमस्कार सरावामध्ये काही अडचण असल्यास माझ्याशी संपर्क करण्यास संकोच करू नका. सूर्यनमस्कार सरावातून तुम्हा सर्वांना उत्तरोत्तर आरोग्य-आनंद-यश प्राप्त व्हावे ही प्रभुराम चरणी प्रार्थना.

सूर्योपासना पुराणकालापासून सर्वत्र प्रचलित आहे. त्याची पुढची पायरी आहे संध्याविधी. या संदर्भात माननीय श्री. मोडकशास्त्री यांचा मुद्दाम उल्लेख करावयास हवा. त्यांनी एकलाख विद्यार्थ्यांना संध्याविधी शिकविण्याचा संकल्प केलेला आहे. त्यांच्या कार्याबद्दल मला आदर आहे. त्यामध्ये सहभागी होण्यासाठी जेष्ठनागरिकांना संध्याविधी शिकविणे व त्यांनी तो नातवंदांना शिकविणे हे माझे उद्दिष्ट असेल. हे कार्य अधिक 'अर्थवाही' होण्यासाठी संध्याविधी मधील प्रत्येक श्लोकाचा अर्थ, अन्वयार्थ व व्यावहारिक उपयुक्तता स्पष्ट करणारे लिखाण करण्याचा मनोदय आहे.

हे संकेतस्थळ प्रसिध्द करण्यासाठी, प्रत्यक्ष अपत्यक्षपणे, मला ज्याचे प्रोत्साहन व मार्गदर्शन मिळाले त्या सर्वांना मी अभिवादन करतो. त्यांचे ऋण व्यक्त करतो. त्यातील काही नावांचा उल्लेख करावयाचा झाल्यास-

माननीय श्री. शेजवळ, जे.टी. निवृत्त प्रचार्य श्री. डा. दे. बिटको बॉईज हायस्कूल व ज्युनिअर कॉलेज नासिक.
कु. वैदेही राहूल सालकाडे माझी नात वय वर्षे नऊ.
कु. मानसी रणजित श्रोत्रिय माझी नात वय वर्षे चार.
श्री. मनोजकुमार चव्हाणके SAMVIT संकेतस्थळ प्रसिध्दी.
श्री. भाउ जोगळेकर क्रिडा भारती, सूर्यनमस्कार प्रमुख, पुणे.
प्राचार्य डॉ. भास्कर गिरिधारी निवृत्त प्राचार्य एच.पी.टी.कॉलेज, नासिक-05

सौ. सुनंदा खर्डेकर

छायाचित्र. मराठी भाषांतर प्रथम वाचन
आणि सूचना.

श्री. पुर्नवसु कमलाकर जोशी

निवृत्त अधिकारी, मध्य रेल्वे, 'सोनाई'
नासिक-05 आसनस्थिती रेखाटन.

श्री. नितीन मोडकशास्त्री

प्रपाठक संस्कृत वेद पाठशाळा, नासिक-05

हे संकेत स्थळ तुमच्यासाठी विकसित केलेले आहे. ते सर्वांना अधिक उपयुक्त व मार्गदर्शक व्हावे म्हणून तुमचा अभिप्राय, शंका, सूचना व सूर्यनमस्कार सरावातील तुमचे अनुभव जरूर कळवा. माझ्या कामाचे मूल्यमापन करण्यासाठी हा एकच मार्ग आहे. पुढील आवृत्ती मध्ये तुमच्या सर्व सूचनांचा समावेश करण्यात येईल असे आश्वासन देतो.

आभार.

श्रीरामनवमी (03 एप्रिल 2009) या शुभ दिनी नेटवर हे मराठी भाषांतर
प्रसिध्द केले

25 जानेवारी 2007

सुभाष भगवंतराव खर्डेकर.

रथसप्तमी

॥जय जय रघुवीर सपथ॥

॥श्रीरामसमर्थ॥

प्रिय सूर्यनमस्कार साधक,

आज गुरुपौर्णिमा. या वेब साईटवर तुमच्या कडून आलेल्या सूचनांचा समावेश करण्याचे योजले होते ते महत्त्वाचे काम पूर्ण झाले. सूर्यनमस्कार शिकवितांना तुमच्याकडून बरेच काही शिकलो. त्याचाही समावेश या सुधारित आवृत्तीमध्ये करण्यात आलेला आहे. हा बदल खालील प्रमाणे आहे.

मुखपृष्ठावर सूर्यपंचायतनाचे प्रतिकात्मक चित्र आहे. मलपृष्ठावर सूर्यपंचायतनाचे महत्त्व व सूर्यनमस्कार एक नित्यकर्म याची थोडक्यात माहिती दिलेली आहे.

बिजाक्षर या स्वतंत्र प्रकरणात बिजाक्षराचे महत्त्व व सूर्यनमस्कारामध्ये ते वापरण्याची पध्दत याचे स्पष्टिकरण दिलेले आहे.

प्रत्येक आसन करण्याची पध्दत चार विभागामध्ये दिलेली आहे. प्रत्येक विभागाचा उद्देश थोडक्यात – 1) प्रत्येक आसनामध्ये ठराविक स्नायूंचा ताण किंवा दाव येतो. इतर स्नायू मात्र दाबताणविरहित, स्थिर, शांत, मोकळे असतात. 2) श्वासाकडे लक्ष देऊन प्रत्येक आसन करावयाचे आहे. 3) प्रत्येक आसनाचे अधिष्ठान शरीरातील उर्जाकेंद्र आहे. या उर्जाकेंद्राकडे लक्ष देऊन प्रत्येक आसन करावयाचे आहे. 4) या सर्व क्रिया वेळ-वेग, श्वासोच्छ्वास व आसनक्रिया यांचा ताल धरून करावयाच्या आहेत.

प्राणायाम व सूर्यनमस्कार एकमेकांना पूरक आहेत. प्राणायाम अनुभवी साधकाकडून शिका.

सहभागी व्हा या नवीन प्रकरणामध्ये सूर्यनमस्कार साधकांना मार्गदर्शक सूचना दिलेल्या आहेत. यामध्ये सूर्यदर्शन, सूर्यनमस्कार, खाण्याच्या सवयी व नित्यक्रम यांचा समावेश केलेला आहे. सहभागी होणा-या साधकांसाठी नोंदणी अर्ज यामध्ये दिलेला आहे.

आपली प्रगती स्वतः तपासा यामध्ये मासिक अहवाल पत्र दिलेले आहे.
सूर्यनमस्काराच्या सरावामुळे शरीरावर होणारे प्रत्यक्ष बदल लक्षात येण्यासाठी
काही मापदंड दिलेले आहेत..

तुमच्या परिवारातील व परिचितांमधील सर्व सूर्यनमस्कार साधकांना
अभिवादन.

आभार.

18 जुलै 2008

सुभाष भगवंतराव खर्डेकर.

गुरुपौर्णिमा

॥जय जय रघुवीर सपथ॥

॥श्रीरामसमर्थ॥

सूर्यनमस्कार

भारतामध्ये सहा हजार वर्षापूर्वी गुरुकुल शिक्षण पध्दती सर्वत्र प्रचलित होती. वय वर्षे ८ ते २५ वयोगटातील विद्यार्थी आपल्या गुरूंच्या आश्रमात जाऊन शिक्षण घेत असत. या आश्रमातील गुरुकुलात राजघराण्यातील राजपुत्र तसेच सर्वसामान्य कुटूंबातील मुले एकत्र शिक्षण घेत असत. सर्व व्यावसायिक शिक्षणाचा (आधुनिक काळातील सुध्दा) अभ्यासक्रम या गुरुकुलात शिकविला जात असे. पाठ्य पुस्तके होती सर्व धर्मग्रंथ आणि शिक्षणाचे अंतीम ध्येय होते 'विश्वबंधुता'.

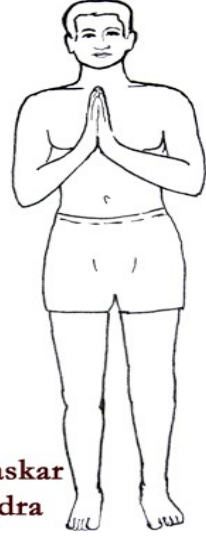
सहा हजार वर्षापूर्वीचा काळ हा फार पुरातन काळ झाला. आपल्याला वडिलांचे, आजोबांचे, पणजोबांचे नाव माहीत असते. त्या अगोदरचा काळ आपल्याला आठवत नाही. त्याकाळातील आपल्या कुटूंबातील आपल्या व्यक्ती इतिहास जमा झालेल्या असतात. म्हणजेच साधारण शंभर सव्वाशे वर्षापूर्वीचा काळ आपल्या दृष्टीने विस्मृतिमध्ये गेलेला असतो. पण तुमच्या वडिलांना सहाहजार वर्षापूर्वीचे आपले पूर्वज कोण होते हे माहीत आहे. आपले गोत्र आणि गोत्राचे प्रवर यावरून आपले पूर्वज व आपले गुरु कोण होते हे समजते. या गुरूंनी ही वेदविद्या मुखोद्गत करून तिचे जतन केले. ती पुढील पिढ्यांना दिली. केवळ यामुळेच हे वेदातील ज्ञानभंडार 'चवदा कला व चौसष्ट विद्या' आज आपल्याला माहित आहेत. त्यांचे ऋण आपण कधीही विसरू शकत नाही. त्या सर्व ऋषिमुनिंना शतशः साष्टांग नमस्कार.

त्याकाळात गुरुकुलातील विद्यार्थ्यांचा दिवस सूर्योदयापूर्वी फार लवकर सुरू व्हायचा. सूर्योपासना (सूर्यनमस्कार), संध्याविधी, गायत्री जप हा त्यांचा नित्य परिपाठ होता. आज आपण सूर्यनमस्कार / सूर्योपासना याबद्दलची अधिक माहिती घेऊ. सूर्यनमस्कार म्हणजे काय, तो कां करावयाचा, कसा करावयाचा याची उपयुक्त माहिती घेण्याचा प्रयत्न करू.

सूर्यनारायणाची प्रार्थना

- सकाळची वेळ आहे. सूर्योदय लवकरच होणार आहे.
- अंधोळ वगैरे करून शुचिभूत झालेला आहात.
- सकाळची शुध्द हवा छातीमध्ये पूर्ण भरून घ्या. थांबा. पूर्ण बाहेर सोडा.
- 'कौशल्यप्राप्ति-' याप्रकरणामधील 'सूर्यनमस्कारापूर्वी' हा करन्यासाचा प्रकार वेळ असल्यास करा.

- आरामात सरळ उभे रहा.
- नमस्कार मुद्रेमध्ये हात छातीवर घ्या.
- शरीरातील सर्व स्नायू ताण-तणाव विरहित आहेत.
- डोके, केस तणाव मुक्त.
- कपाळ, नाक, गाल, हनुवटी, कान तणाव मुक्त.
- मानेवरील स्नायूंवर ताण नाही.
- मान, खांदे, कोपर, मनगट, पंजा, बोटे यावर ताण असल्यास काढून टाका.
- पोट, ओटीपोट, पाठ, कंबर याठिकाणचे स्नायू सैल सोडा.
- मांड्या, गुढगे, पोट-या, घोटे, पाय, टाचा, पायाची बोटे येथे तणाव आहे किंवा नाही येवढेच बघा.
- आरामात सरळ उभे रहा.



संकल्पाचा श्लोक

आचम्य प्राणानायम्य ॥ विष्णुर्विष्णुर्विष्णुः ॥

अद्यपूर्वोच्चारित एवंगुणविशेषण विशिष्टायां शुभपुण्यतिथौ ॥

मम शरीरे आरोग्यता प्राप्त्यर्थ श्रीसवितासूर्यनारायण प्रित्यर्थ

(सूर्यनमस्कार संख्या/वेळ याचा उच्चार) सूर्यनमस्कारन् करिष्ये ॥

आचमन कृती

उजव्या हाताचा पंजा सरळ करा. आंगठा आणि करंगळी थोडी दूर ठेवा. मधली तीन बोटे जुळवून थोडी वर उचला. हाताच्या पंजावर बोटांच्या तळाशी खोलगट भाग तयार होईल. तेथे एक पळी पाणी टाका. करमुलाकडून हे पाणी तोंडात सोडा.

स्पष्टीकरण

सूर्यनमस्कार करतांना खोल-भरगच्च श्वास घेतला जातो. शरीरात उष्णता तयार होते. आचमन केल्यामुळे घसा कोरडा होत नाही. घसा, अन्ननलिका स्वच्छ, मऊ, ओली रहाते.

प्राणायाम

प्राणायाम या शब्दाचा सर्वसाधारण अर्थ श्वासोच्छ्वासावर नियंत्रण ठेवणे. तसे पाहिले तर आपल्या शारीरिक-मानसिक सर्व क्रिया श्वासावरच अवलंबून आहेत. श्वास घेणे म्हणजे हवेतील प्राणतत्त्वाचा/वैश्विक शक्तिचा शरीराला पुरवठा करणे होय. सूर्यनमस्कार करतांना खोल श्वास घ्या. घेतलेला सर्व श्वास छाती, पोट, ओटीपोट यामधून बाहेर काढा. उच्छ्वासाला थोडा जास्त वेळ घ्या. ओटीपोट रिकामे करण्याकडे लक्ष दिल्यास हा वेळ सहज साध्य होतो.

स्पष्टीकरण

ही प्राणायामाची सुरुवात आहे. हा प्राणायाम सूर्यनमस्कारात सहज होत असतो. हळूहळू सूर्यनमस्कारातील क्रिया व श्वासोच्छ्वास यांचा ताल धरून सूर्यनमस्कार काढावयाचे आहेत. हे जमायला लागले म्हणजे सूर्यनमस्काराला पूरक असलेले प्राणायाम शिकावयाचे आहेत.

अर्थ

भगवान विष्णुच्या नावाचा तीन वेळ उच्चार केलेला आहे. यामध्ये पहिल्या उच्चारामध्ये परमेश्वराला आर्ततेने आवाहन आहे, दुस-या उच्चारात उत्साह आनंदाने परमेश्वराची स्थापना करावयाची आहे, आणि तिसरा उच्चार आहे अंतःकरणपूर्वक त्याला वंदन करण्यासाठी, त्याचा जयजयकार करण्यासाठी.

स्पष्टीकरण

हे शरीर भगवान विष्णुची देणगी आहे. विष्णू या शब्दाचा अर्थ- 'जो सदा सर्वकाळ सर्व ठिकाणी पूर्णांशाने उपस्थित आहे' तो. आपले शरीर पंचमहाभूतापासून- अग्नि,वायू,आकाश,जल,पृथ्वी- बनलेले आहे. सदा सर्वकाळ सर्व ठिकाणी पूर्णांशाने उपस्थित असणारे विष्णुतत्त्व त्यापूर्वीही अस्तित्वात होते. ज्याने पंचमहाभूते निर्माण केले त्यानेच आपले शरीर निर्माण केलेले आहे. आपण पंचमहाभूतांच्या पलीकडचे आहोत. म्हणजेच पंचमहाभूतांचा आपल्यावर मालकी अधिकार नाही, परमेश्वराचा, परमतत्त्वाचा, विष्णुचा आहे. श्रीमद् भगवद्गीतेत भगवान विष्णू सांगतात: (अध्याय-७ श्लोक-१०)

सर्व उत्पत्तीचे बीज / जनक मीच आहे. वृद्धि आणि धैर्य याचेही उगमस्थान मीच आहे. याप्रमाणे आपले हाडामासाचे शरीर ही भगवान विष्णूची देणगी आहे. त्याने दिलेली देणगी अत्यंत मौल्यवान आहे. ती नीट संभाळण्यासाठी आपण प्रयत्न करावयास हवेत. तीन वेळा केलेला विष्णुचा गजर या वारसाहक्काची आठवण करून देण्यासाठी करावयाचा आहे.

अर्थ

फार पुरातन काळापासून सूर्यनमस्कार/ सूर्यसाधना सर्वत्र प्रचलित आहेत हे या साधनेचे वैशिष्ट्य आहे. माझ्या शरीराला आरोग्याचा लाभ मिळावा म्हणून आजच्या शुभदिनी मी आदित्यनारायणाला प्रिय असलेले सूर्यनमस्कार घालीत आहे. ----

स्पष्टीकरण

हा सूर्यनमस्काराचा संकल्प आहे. सूर्यनमस्कार घालण्याचा ठाम निश्चय आहे. हा उच्चार म्हणजे स्वयं सूचना आहे. यातून मनाची साथ मिळावी हा उद्देश आहे. मनाने मनावर घेतले म्हणजे सर्व स्नायू सूर्यनमस्कारासाठी तयार होतात. संकल्पा मुळे प्रत्येक क्रियेला ध्येय, उद्दिष्ट प्राप्त होते. ते साध्य करण्यासाठी प्रयत्न सुरू होतात. यातूनच काया, वाचा, मन व बुद्धि यांचा सहयोग मिळतो. उदाहरणार्थ कोणताच उद्देश नक्की न करता तुम्ही घराबाहेर

पडला तर कोठेच पोहचणार नाही. पुढे सरकता येणार नाही. म्हणून कोणत्याही क्रियेपूर्वी संकल्प आवश्यक आहे.

माझ्या आईवडिलांनी, आजीआजोबांनी त्यांच्या पूर्वजांनी सूर्यनमस्कार साधना केलेली आहे. पूर्वजन्मी मी सुध्दा ही साधना केलेली आहे. म्हणून सूर्यनमस्कार हे माझ्या शरीर-मन-आत्मा यांचा अविभाज्य घटक आहे. माझ्या व्यक्तिमत्वाचा आधार आहे. ही सूर्यनमस्काराची साधना नारायण स्वरूप सूर्यदेवतेला फार प्रिय आहे. त्याचे प्रेम मिळविण्यासाठी, त्याचा बहुमान करण्यासाठी ही सूर्यनमस्काराची साधना करतो आहे. ती त्याला अर्पण करतो. शारीरिक क्षमता, आरोग्य, सूर्यनमस्कार, त्याची प्रेरणा सर्वकाही त्याचेच आहे. साधक, साधन आणि साध्य सूर्यनारायणच आहे. माझे काहीच नाही. मी-माझे-मला हा शरीर भाव कमी व्हावा म्हणून हा संकल्प.

सूर्यनारायणाची प्रार्थना (ध्यान)

ध्येयः सदासवितृ मंडल मध्यवर्ती
नारायणः सरसिजासनसन्निविष्टः
केयूरवान मकर कुंडलवान् किरीटी
हारी हिरण्यमयवपुर्धृत शंखचक्रः ॥

श्लोकाचा अर्थ

आकाशातील सूर्यमंडलात मध्यवर्ती असलेला, कमलासनावर बसलेला, हातात बाहुभूषणे व कानात मकराकृति कुंडले व डोक्यावर मुकूट धारण करणा-या, सुवर्णमय कांती असलेल्या, सर्वांचे दुःखः हरण करणा-या, हातांमध्ये शंख, चक्र, धारण करणा-या नारायण स्वरूप सूर्यदेवतेला मी वंदन करतो. माझे सर्व जीवन प्रकाशमान व्हावे म्हणून त्याची प्रार्थना करतो.

स्पष्टीकरण

या प्रार्थनेचे स्पष्टीकरण व व्यावहारिक महत्त्व पुढील प्रत्येक पानामधील आशयामध्ये, प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्षपणे, दिलेले आहे.

प्रणामासन

ॐ मित्राय नमः

सूर्य जगन्मित्र आहे. आपला परम मित्र आहे. जिवश्चकंठश्च मित्राप्रमाणे त्याचे आपल्यावर प्रेम आहे. तो सतत आपल्या जवळ असावा, त्याचे प्रेम, आपुलकी, मायेची ऊब आपल्याला मिळावी असे प्रत्येकाला वाटते. आकाशात सूर्य नसेल तर आपण शारीरिक व मानसिक दृष्ट्या अस्वस्थ होतो. पावसाळ्यात हा अनुभव प्रत्येकाला येतोच. ढग आपल्या डोक्यावर आणि पाऊस नाही. सगळी जीवसृष्टी जड संथ होते. शारीरिक हालचाली मंदावतात. पचनक्रिया क्षीण होते. मायेची ऊब मिळविण्यासाठी मित्रमंडळ जमा करतो. गप्पा मारतो. गरम पदार्थ, गरम पेय घेतो. डॉक्टरकडे गेल्यास उष्णतावर्धक औषधेच मिळतात. आकाशात सूर्य उगवला, लख्खप्रकाश पडला म्हणजे जादुची कांडी फिरविल्याप्रमाणे सर्व परिस्थिती बदलते. पाश्च्यात्य देशातील लोक लाखो रुपये खर्च करून सूर्यस्नान घेण्यासाठी भारतात कां येतात ते लक्षात येते. संधी काळातील प्रकाशकिरणांमध्ये अलौकिक शक्ति आहे. त्वचारोग, अस्थिरोग यामध्ये सूर्यकिरणांतील अल्ट्राव्हॉयलेट किरणांचा जादुई परिणाम होतो. हा स्पर्श मायेचा आहे. शारीरिक मानसिक व्याधी पासून मुक्ति देणारा स्पर्श आहे. आईचा नुसता स्पर्श झाला तरी रडणारे मूल तत्काल शांत होते. तसा पंचज्ञानेन्द्रियांना ज्ञानप्रकाश देणारा हा आपला सखा आहे. अर्जुन आणि भगवान श्रीकृष्ण यांचे नरनारायणाचे नाते आहे तेच सख्य आपले आणि सूर्यनारायणाचे आहे. या परम पावन मित्राला, आपल्या सारथ्याला पहिल्या आसनामध्ये नमस्कार करावयाचा आहे.

प्रणामासन स्थिती-

श्वास प्रकार- श्वास सोडा. थांबा. (कुंभक)

शरीरातील उर्जा केंद्र- अनाहत चक्र.

चक्राचे स्थान- छातीमध्य.

चक्राचे अधिष्ठान- वायू.

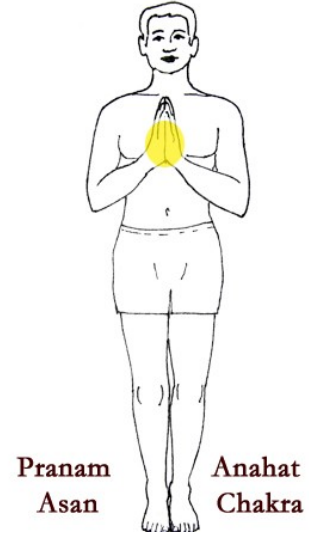
शरीरावर परिणाम- स्पर्श. त्वचा.

आसन उद्दिष्ट- छातीची लवचिकता वाढविणे. श्वासातून अधिक प्रमाणात प्राणतत्त्व स्विकारणे.

आरोग्य लाभ- श्वासोच्छ्वासाची प्रक्रिया खोल व सशक्त होते. पंचज्ञानेंद्रियामधील (डोळे-नाक-कान-जीभ-त्वचा) सर्वविकार दूर रहातात. त्यामध्ये काही प्राथमिक कमतरता असल्यास तिचे शमन होते. प्राणतत्त्व शरीरातील सर्वपेशींना भरपूर प्रमाणात मिळाल्यामुळे उत्साह वाढतो. रक्तशुद्धी होते, स्नायुंची कार्यक्षमता वाढते. नाडी स्थिर होते. रक्तदाब योग्य प्रमाणात राहतो. मन स्थिर शांत राहते. थकवा मरगळ दूर होते.

आसन स्थिती-

- सरळ उभे रहा.
उजव्या पायाचा अंगठा व टाच डाव्या पायाशी घ्या.
- दोन्ही हात नमस्कार स्थितीमध्ये छातीच्या मध्यभागी.
- हाताचे पंजे जुळवा. बोटे जुळवा.
- बोटे छातीकडे झुकलेले. पंजा जमिनीला काटकोनात.
- अंगठ्याचे मूळ छातीच्या मध्यभागी. कोपर जमिनीला समांतर.
- छाती पुढे काढा.
- खांदे मागे ढकलून खाली ओढा.
- दृष्टी समोर ठेवा.
- जे स्नायू ताण-दाब कक्षेत येत नाहीत ते शांत-स्थिर-मोकळे आहेत हे पहा.
- थोडे थांबा. ताण दिलेले स्नायू मोकळे करा.



उर्ध्वहस्तासन

ॐ रवये नमः

रवी या शब्दाचा अर्थ तेज, आभा, चमक असा आहे. संत महात्मे याच्या चेह-यावर हे तेज दिसते. पाळण्यातील लहान मुलांमध्ये हे तेज प्रकर्षाने जाणवते. त्याचा प्रभावही दांडगा असतो. तोंडाचे बोळके झालेले आजोबासुद्धा त्याच्याप्रमाणे बोबड्या शब्दामध्ये त्याच्याशी संवाद साधण्याचा प्रयत्न करतात. हा प्रभाव सूर्यतेजाचा आहे. चेह-यावर असे तेज असणा-या साधु-संतांचे आशीर्वाद मिळावेत म्हणून आपण त्यांना मनोभावे साष्टांग नमस्कार घालतो. चंद्र ता-यांचा प्रकाश, अग्निमधील दाहकता, यज्ञकुंडातील अग्नि ही सर्व सूर्यतेजाचीच रूपे आहेत. आपल्या शरीरातील उष्णता, अन्नाचे पचन करणारा जठराग्नि हे सूर्यनारायणाचे आपल्या शरीरातील अस्तित्व दर्शविते. एखाद्या दिवशी अपचनाचा त्रास होत असल्यास सूर्यास्तानंतर काहीच खाऊ नका. आकाशातील सूर्यतेज आणि तुमचा जठराग्नि यांच्या एकत्रित कार्यामुळे हा त्रास लगेच दुस-या दिवशी दूर होईल. आपल्या शरीरातील सप्तचक्र सूर्यनारायणाचे प्रत्यक्ष प्रतिनिधीत्व करतात. ही सप्तचक्र आपल्या शरीरातील शारीरिक व मानसिक सर्व क्रियांचे संचलन करतात. आपल्या सर्व क्रियांना चालना देतात, उर्जा देतात. जर ही उर्जा आपल्या शरीरात नसेल तर आपण 'थंड पडू'- आपले अस्तित्व संपेल. उर्ध्वहस्तासन करतांना या सूर्यतेजाला वंदन करावयाचे आहे.

उर्ध्वहस्तासन स्थिती

श्वास प्रकार- श्वास घ्या.

शरीरातील उर्जा केंद्र- विशुद्धचक्र

चक्राचा रंग- धुरकट. राखाडी.

चक्राचे स्थान- मानेवर. तीसरा मणका.

चक्राचे अधिष्ठान- अवकाश.

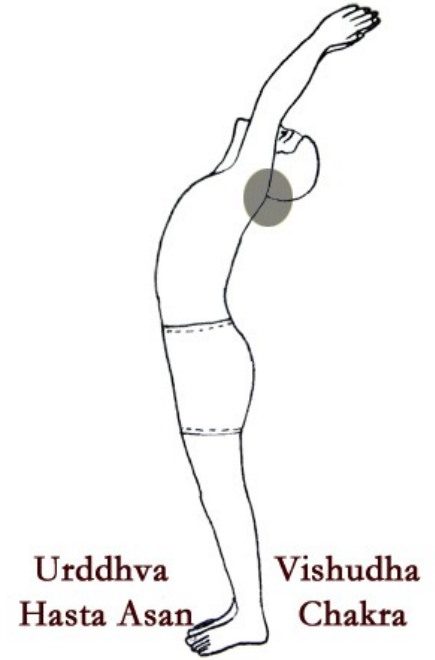
शरीरावर परिणाम- नाद आणि शब्द.

प्रभावित अवयव- कान, स्वरयंत्र.

आसन उद्दिष्ट- सर्वशरीराला उर्ध्वदिशेला ताण, खांद्याच्या स्नायूंना मागे ताण. आरोग्य लाभ- शरीरावरील आणि शरीरातील सूज, स्नायू आखडणे, जखमेतील पू, डोळ्याला येणारी घाण, चेह-यावरील मुरुम, त्वचेवरील सुरकुत्या यावर उपयुक्त. मान, खांदा, दंड, कोपर, मनगट पाय घोटे यातील वेदना कमी होतात. पायाच्या अंगठ्यापासून हातांच्या बोटापर्यंत शरीराला ताण दिला जातो. यामुळे श्वसन प्रक्रिया सशक्त होते, शरीराची उंची वाढते.

आसन स्थिती-

- सरळ उभे रहाण्याची स्थिती तपासा.
- जमिनीवर पाय पक्के रोवा.
- नमस्कार मुद्रेमधील हात सरळ वर घ्या.
- पायाच्या घोट्यापासून हाताच्या बोटांपर्यंत ताण घ्या.
- हाताचे पंजे व डोळे सरळ रेषेमध्ये येण्यासाठी मान वाकवा.
- खांद्याला वाक देऊन हाताची कमान करा.
- जे स्नायू ताण-दाब कक्षेत येत नाहीत ते शांत-स्थिर-मोकळे आहेत हे पहा.
- थोडे थांबा. ताण दिलेले स्नायू मोकळे करा.



हस्तपादासन

ॐ सूर्याय नमः

सूर्योदय होताच विश्वातील जीवसृष्टीमध्ये चैतन्य संचारते. सर्व सजिवांची दिनचर्या सुरु होते. सूर्यनारायण सर्वांना कार्यप्रवृत्त करतो. विश्वातील चैतन्यशक्तिचा स्त्रोत / वैश्विक शक्तिचा स्त्रोत सूर्यनारायण आहे. सूर्याच्या रथाला सात घोडे आहेत. हे सात घोडे आठवड्यातील सात दिवसांचे प्रतिक आहेत. ते इंद्रधनुष्यातील सात रंगांचा तसेच आपल्या शरीरातील सप्तऊर्जाकेंद्रांचा निर्देश करणारे आहेत. या सप्तचक्रांचा रंगही वेगवेगळा आहे. सूर्यनारायणाचे कार्यसुध्दा विविध रंगी आहे. सातमूळरंगांच्या मिश्रणातून जसे असंख्य रंग तयार होतात तसेच सूर्यनारायणाचे कार्य अमर्याद आहे. त्या प्रत्येक कार्याचा प्रकार आणि पसारा अतर्क्य आहे. त्याचा हा कर्मयोग केंव्हापासून सुरु झाला आणि किती काळ चालू राहणार याचा आयाम ठरविणे आपल्या बुध्दीपलीकडचे आहे. सर्व झाडांना जमिनीतून मिळणारा जीवनरस सारखाच पण गुलाबाचे फूल एकमेव. झाडांचे प्रकार पानांचे प्रकार माणसांचा स्वभाव सर्वच अगणित अनाकलनीय. प्रत्येक चलअचल वस्तुमध्ये, शारीरिक क्रिया व मानसिक प्रक्रिये मध्ये त्याचे अस्तित्व आहे. 'सूर्य आत्मा जगत स्तस्थूषश्च'. तो सर्व चराचर सृष्टीचा आत्मा आहे. प्राणतत्त्व आहे. संपूर्ण विश्वाचे संचलन करणारा आहे. म्हणूनच सर्व जीव- प्राणीपक्षी, किडेमाकुडे सूर्योदय होताच आपली दिनचर्या सुरु करतात. महाबळी प्राणदाता सकळा उठवी बळे। सूर्यनारायणाच्या कर्मयोगी प्रतिमेला या आसनामध्ये वंदन करावयाचे आहे. त्याच्याकडून शुभकार्यासाठी प्रेरणा व सामर्थ्य मिळण्यासाठी आशीर्वाद मागावयाचे आहेत.

हस्तपादासन स्थिती-

श्वास प्रकार- श्वास सोडा.

शरीरातील ऊर्जा केंद्र- स्वाधिष्ठानचक्र.

चक्राचा रंग- केशरी.

चक्राचे स्थान- मणक्याचे शेवटचे टोक.

चक्राचे अधिष्ठान- जल,

शरीरावर परिणाम- आहारवृद्धि, गाढ निद्रा.

प्रभावित अवयव- जीभ, मेंदू.

आसन उद्दिष्ट- पोट, ओटीपोट या भागातील स्नायूंना कार्यप्रवृत्त करणे.

आरोग्य लाभ- बहुमूत्र किंवा बंधमूत्र, मूतखडा, निद्रानाश, अशक्तपणा या विकारांवर प्रभावी प्रतिबंधक उपाय. हे विकार प्राथमिक स्वरूपात असल्यास ते दूर करता येतात. पाठ, खांदे, घसा, छाती, पोट यामधील स्नायू मोकळे होतात. पोटातील कफ,वात,पित्त व इतर विषारी द्रव्ये पुढे ढकलली जातात. भूक वाढते. शांत झोप व संपूर्ण विश्रांती मिळते.

आसन स्थिती-

- सरळ उभे रहाण्याची स्थिती तपासा.
- सावकाश कमरेतून खाली वाका.
- सहज जेवढे वाकता येईल तेवढे खाली वाका.
- गुढघा किंवा टाचेवर ताण येणार नाही याकडे लक्ष घ्या.
- हनुवटी छातीला टेकवा.
- कपाळ गुढघ्याला टेकविण्याचा प्रयत्न करा.

Swadhistan Chakra



Hasta-pad-asan

अर्धभुजंगासन / अश्वसंचालनासन

ॐ भानवे नमः

भानू या शब्दाचा अर्थ आहे प्रकाश. सूर्यप्रकाश. ज्ञानप्रकाश. अंधार अज्ञानाचे प्रतिक. प्रकाश ज्ञानाचे. सूर्यदेवता आपले अज्ञान दूर करते. यशोमार्गाकडे नेते. ज्ञानी, अनुभवी, सिध्द बनविते. आपल्या मनातील द्वंद- करू कां नको? / असे केले असते तर...?-ही रस्सीखेच सतत चालू असते. या चक्रव्युहातून बाहेर पडण्याचे मार्गदर्शन आज्ञाचक्र करते. योग्य निर्णय घेण्याची क्षमता प्रदान करते. ज्ञानसूर्याचे आपल्या शरीरातील अस्तित्व म्हणजे आज्ञाचक्र. यामुळेच आपण विचार करू शकतो. मन-बुद्धिचा वापर करू शकतो. निर्णय घेऊ शकतो. हा ज्ञानसूर्य संपूर्ण ज्ञानविश्वाचा स्रोत आहे. कर्मयोगाचा आदर्श वस्तुपाठ आहे. या सूर्यनारायणाचे उपासक व्हा. तुमचा प्रत्येक निर्णय सूर्यनारायणाच्या साक्षिने घ्या. त्याच्याकडून स्फूर्ती घेऊ प्रत्येक कृती करा. सूर्यनारायणाप्रमाणे इतरांच्या सदैव उपयोगी पडा. मदत केली म्हणून पारितोषिकाची अपेक्षा ठेऊ नका. नदीनाले झाडेझुडपे सूर्यनारायणाप्रमाणेच परोपकारी आहेत. कर्मयोगी आहेत. तसे पाहिले तर सर्व सृष्टी सूर्यनारायणाचे अनुकरण करित असते. या आसनामध्ये ज्ञानसूर्याला नमन करून स्मृति बुद्धि यासाठी आशीर्वद घ्यावयाचे आहेत

अर्धभुजंगासन / अश्वसंचालनासन स्थिती-

श्वास प्रकार- श्वास घ्या.

शरीरातील उर्जा केंद्र- आज्ञाचक्र.

चक्राचा रंग- कमळाप्रमाणे पांढरा.

चक्राचे स्थान- कपाळावर दोनभुवयांच्या मध्ये.

चक्राचे अधिष्ठान- आकाश / मानस / चंद्रमा.

शरीरावर परिणाम- विचार पध्दति, विचारांचा आवेग.

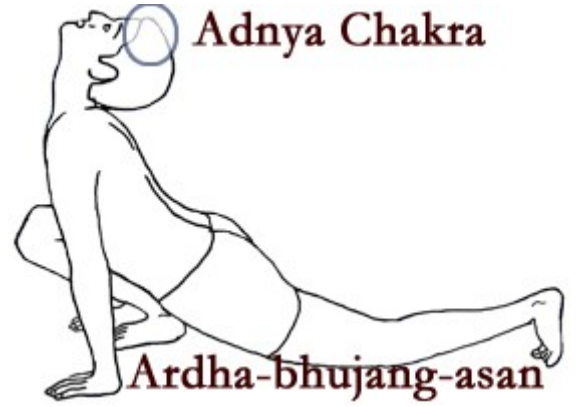
प्रभावित अवयव- बुद्धि, मन.

आसन उद्दिष्ट- पोटातील उजव्या बाजूकडील स्नायूंना दाब, डाव्या बाजूकडील स्नायूंना ताण यातून पोटातील सर्व स्नायूंना मसाज.

आरोग्य लाभ- श्वसनाचे विकार, रक्तदाब या विकारांना प्रतिबंध. तसेच प्राथमिक अवस्थेत प्रभावी उपचार. विचार प्रक्रिया स्पष्ट होते. मेंदू तल्लख होतो. मन-बुद्धीची एकाग्रता वाढते. बौद्धिक कार्य आत्मविश्वासाने होते. मान, पाठ, मांडी, गुढगे, पोट-या, घोटे यांचे स्नायू मोकळे होउन कार्यक्षम होतात.

आसन स्थिती-

- उजवा पाय आणि दोन्ही हात जमिनीवर रोवा.
- डावापाय मागे घ्या.
- डाव्यापायाचा चवडा जमिनीवर पक्का ठेवा.
- डाव्यापायाचा गुडघा जमिनीवर टेकवा.
- उजवा पाय गुडघ्यात वाकवा.
- उजव्या पावलावर बसा. त्यावर शरीराचा भार घ्या.



(पोटरी, मांडीचा मागचा भाग आणि छातीचे शेवटचे हाड जवळ आणा.)

- दोन्ही हात सरळ ठेवा. त्यांना खांद्यातून वर उचला.
- छाती पुढे काढा. खांदे वर उचला.
- डोके मागे झुकवा. आज्ञाचक्र सूर्यासमोर आणा.

मकरासन

ॐ खगाय नमः

खग या शब्दाचा अर्थ आकाश. गम् म्हणजे जाणे, विहार करणे. आकाशात विहार करणारा सूर्यनारायण संपूर्ण विश्व व्यापणारा आहे. सर्व ज्ञानविश्व व्यापणारा आहे. सूर्य, सूर्यतेज, सूर्यऊर्जा अवकाशात सर्वदूर पसरलेली आहे. समुद्रामध्ये चिमूटभर जागा पाण्याशिवाय सापडणार नाही त्याचप्रमाणे आपल्या शरीरात आणि बाहेर संपूर्ण विश्वामध्ये सूर्यतेज आहे. डोळे बंद करा. दुस-या कोणाला इलेक्ट्रिक ट्युबलाईटचे बटन सुरु करावयास सांगा. तुमचे डोळे बंद असूनही ट्युबलाईटचा प्रकाश केंव्हा सुरु होतो, केंव्हा बंद होतो हे तुम्हाला सहजपणे लक्षात येते. सूर्योदय व सूर्यास्त होतात म्हणून आपण दिवस, आठवडे, महिने, वर्षे अशी कालगणना करू शकतो. काळ पुढे सरकतो आहे, आपले आयुष्य सरते आहे याची जाणीव सूर्यनारायण आपल्याला देत असतो. घटी, पळे, दिवस, आठवडे महिने, वर्षे यांची गोळा बेरीज म्हणजे आयुष्य. हा वेळ वाया घालू नका. सत्कारणी लावा. वेळ वाया घालवणे म्हणजे जगण्याची संधी गमावणे. सत्कर्म करण्याचे नाकारणे. आयुष्याची लांबी कमी करणे. ही एकप्रकारे आत्महत्याच! सूर्यनारायणाचा आदर्श डोळ्यासमोर ठेवा. ईतरांच्या सदैव उपयोगी पडण्याचा प्रयत्न करा. या आसनामध्ये कर्मयोगी सूर्यनारायणाला नमस्कार करावयाचा आहे. पुण्यकर्म आदर्श पध्दतीने करण्यासाठी त्याचेकडून प्रेरणा आणि ऊर्जा मिळावी यासाठी प्रार्थना करावयाची आहे.

मकरासन स्थिती-

श्वास प्रकार- श्वास सोडा.

शरीरातील ऊर्जा केंद्र- विशुद्धचक्र

चक्राचा रंग- धुरकट. राखाडी.

चक्राचे स्थान- मानेवर. तीसरा मणका.

चक्राचे अधिष्ठान- अवकाश.

शरीरावर परिणाम- नाद आणि शब्द.

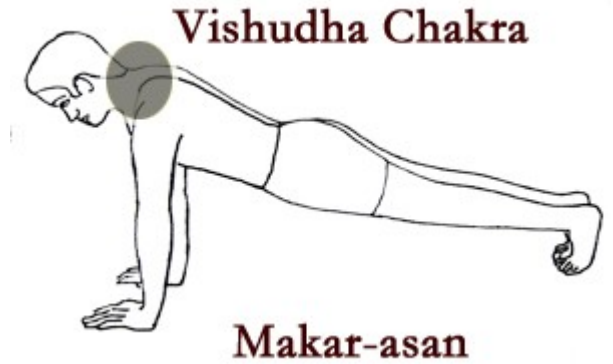
प्रभावित अवयव- कान, स्वरयंत्र.

आसन उद्दिष्ट- सर्व शरीराला मानेपासून घोट्यापर्यंत, पायाच्या दिशेला ताण देणे, खांदे वर उचलणे.

आरोग्य लाभ- शरीरावरील आणि शरीरातील सूज, स्नायू आखडणे, जखमेतील पू, डोळ्याला येणारी घाण, चेह-यावरील मुरुम, त्वचेवरील सुरकुत्या यावर उपयुक्त. मान, खांदा, दंड, कोपर, मनगट पाय घोटे यातील वेदना कमी होतात. पायाच्या अंगठ्यापासून हातांच्या बोटापर्यंत शरीराला ताण दिला जातो. यामुळे श्वसन प्रक्रिया सशक्त होते, शरीराची उंची वाढते.

आसन स्थिती-

- हाता-पायाची जागा तीच ठेवा.
- शरीराचे वजन खांदे आणि हात यावर घ्या.
- खांदे वर उचला.
- उजवा पाय डाव्या पायाजवळ मागे घ्या.
- पायाला पाय घोट्याला घोटा गुढ्याला गुढ्या जुळवा.
- पावलाच्या दिशेला, घोट्याचा आधार घेऊन, ताण घ्या.
- डोक्यापासून पायापर्यंत शरीर तिरक्या स्थितीमध्ये ठेवा.
- नजर जमिनीवर काटकोनात स्थिर ठेवा.



साष्टांगनमस्कारासन

ॐ पूष्णेनमः

पुषन् या शब्दाचा अर्थ भरण पोषण करणारा. सूर्याची उर्जाशक्ति आपल्याला अन्न-औषध पुरविते. अन्नामुळे आपली शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक वाढ होते. चांगले-वाईट / योग्य-अयोग्य / पाप-पुण्य यांचा विचार करण्याची क्षमता प्राप्त होते. या प्रजेमुळेच योग्य तो निर्णय घेऊन आपले सर्व शारीरिक व मानसिक व्यवहार सुरू असतात. सूर्यनारायण सर्व जीवसृष्टिचे भरण पोषण करतो. त्याबद्दलची कृतज्ञता व अन्नपदार्थाबद्दल आदर हा आपला स्थायीभाव असावयास हवा. भोजन करतांना हा विचार प्रामुख्याने मनामध्ये हवा. याव्यतिरिक्त विचार किंवा कृति हा सूर्यनारायणाचा पर्यायाने अन्नाचा अपमान आहे. यासाठी जेवण करतांना टीव्ही पाहणे, वाचन करणे, खेळणे, चिडचिड करणे, भांडणे हे सर्व टाळायला हवे. सूर्यप्रकाश, सूर्यउर्जा, सूर्यतेज प्रत्यक्ष अप्रत्यक्षपणे अहोरात्र आपले संगोपन संवर्धन करीत असते. या तेजालाच प्राणशक्ती, चैतन्य असे म्हणतात. श्रीसमर्थ रामदासस्वामी याचाच उल्लेख आत्माराम म्हणून करतात. अन्न-पाणी-हवा जगण्यासाठी आवश्यक आहे पण प्राणतत्त्व / आत्माराम मात्र निर्णायक आहे. त्याशिवाय जगणे अशक्य आहे. वर्तमानपत्रामधील एक बातमी तुम्हीही वाचली असेल. अमूक एक व्यक्ती वर्षानुवर्षे अन्न घेत नाही. सकाळ संध्याकाळ ठराविक वेळी उघड्यावर सूर्यप्रकाशामध्ये योगासने प्राणायाम करते. तिची दिनचर्या तुमच्या माझ्या दिनचर्ये सारखीच व्यस्त असते. नोकरी, उद्योग, खेळ प्रवास हे सर्व व्यवस्थित सुरू असते. 'कासवाच्या पिल्लाचे भरणपोषण आईच्या वात्सल्यपूर्ण दृष्टीतून होते' हे तुम्हाला माहित आहे कां? या आसनामध्ये उर्जा, शक्ती, प्रकाश देणा-या सूर्यनारायणाला नमन करावयाचे आहे. आपले संरक्षण करावे म्हणून त्याची प्रार्थना करावयाची आहे.

साष्टांगनमस्कारासन

श्वास प्रकार- श्वास सोडा. थांबा. (बाह्य कुंभक)

शरीरातील उर्जा केंद्र- मणिपूर चक्र.

चक्राचा रंग- निळा.

चक्राचे स्थान- नाभी केंद्र.

चक्राचे अधिष्ठान- अग्नि.

शरीरावर परिणाम- डोळ्यांची दृष्टी, विचारांचा दृष्टीकोन.

प्रभावित अवयव- डोळे, मेंदू.

आसन उद्दिष्ट- नाभीकेंद्र आणि त्याच्या भोवतालचे अवयव वर उचलणे.त्यांना मसाज करणे.

आरोग्य लाभ- दमा, मूळव्याध, संधीवात, पचनाचे सर्व विकार यावर प्रभावी प्रतिबंधक उपचार. या विकारांच्या प्राथमिक अवस्थेत प्रभावी उपचार. भूक व पचनशक्ती वाढल्याने संपूर्ण आरोग्य सुधारते. पाणीदार डोळे, चेह-यावर तेज, काळेभोर लांब केस, सशक्त शरीर, कार्यक्षमता व आरोग्य यांचा अनुभव येतो. प्रत्येक कामामध्ये मन-बुद्धिची एकाग्रता वाढते. कार्य कौशल्य वाढते.

आसन स्थिती-

- हाताचे पंजे व पायाचे चवडे यांची स्थिती आहे तशीच ठेवा.
- गुढघे जमिनीवर टेकवा.
- शरीराचे वजन हातावर घ्या. कोपरामध्ये वाका.
- हनुवटी छातीला टेकवा.
- साष्टांग नमस्कार स्थितीमध्ये कपाळ, छाती, हात, गुढघे पाय जमिनीवर टेकवा.
- दान्ही कोपर शरीरा जवळ घ्या.
- नाभीकेंद्र व पार्श्वभाग वर उचलून धरा.



Sastang-namaskar-asan

भुजंगासन

ॐ हिरण्यगर्भाय नमः

हिरण्य म्हणजे सोनं, सोनेरी. सर्वानाच सोन्याचे आकर्षण असते. आपल्याजवळ खूप सोने असावे अशी प्रत्येकाची इच्छा असते. आंतरराष्ट्रीय व्यापारात आजही चलन म्हणून सोन्याचा वापर होतो. सोन्याची अभिलाषा अमर्याद आहे. अग्निज्वाला सोनं शुध्द करतात. अग्नि हे सूर्याचेच प्रतिक आहे. सूर्यास्त व सूर्योदय यावेळी संपूर्ण विश्व सुवर्णमय होते. ह्या संधीप्रकाशातील वेळेलासुध्दा सुवर्ण मोल प्राप्त होते. संधीप्रकाशात केलेले जप-तप, अभ्यास-व्यायाम, ध्यान-धारणा इत्यदि सर्व साधनांचे अपेक्षित फल लवकर प्राप्त होते. सूर्यप्रकाशात सर्व सृष्टी दृष्य स्वरूपात येते. आपल्या डोळ्यांचे सार्थक होते. आपले सूर्यमंडल सूर्यापासूनच उत्पन्न झालेले आहे. पृथ्वीच्या गर्भामध्ये सूर्याचा गाभा आहेच. संपूर्ण विश्वाच्या उत्पत्तीला हे सूर्यतेज / प्राणतत्त्व कारणीभूत आहे. सूर्याला सुवर्णगर्भ असलेली सविता म्हटले आहे. हा सुवर्णगर्भ जसा पृथ्वीच्या केंद्रस्थानी आहे तसेच तो सर्व ग्रह-गोल-तारे यांच्याही गर्भामध्ये आहे. यामुळेच सर्व ग्रह-गोल-तारे त्यांच्या कक्षेत राहून सूर्याभोवती प्रदक्षिणा घालतात. सूर्यमंडलाची तसेच सर्वजीवसृष्टिची उत्पत्ती भरण-पोषण सूर्यामुळे होते. निसर्गचक्र – सूर्य, पाणी, ऊष्णता, ढग, वायू, पाऊस, अन्न-धान्य – हे चक्र अव्याहतपणे सुरू असते. सूर्यनारायणाची अधिसत्ता सर्वविश्वव्याप्त आहे. त्याचा अधिकार, सामर्थ्य, शक्ती, अमर्याद-अंतीम-निर्णायक आहे. या आसनामध्ये सूर्यसामर्थ्याकडे लक्ष द्या. या सामर्थ्याचा अल्पसा भाग प्रसाद म्हणून मिळावा हा आशीर्वाद मिळविण्यासाठी सूर्यनारायणाला नमस्कार करावयाचा आहे.

भुजंगासन स्थिती-

श्वास प्रकार- श्वास घ्या.

शरीरातील उर्जा केंद्र- स्वाधिष्ठानचक्र.

चक्राचा रंग- केशरी.

चक्राचे स्थान- मणक्याचे शेवटचे टोक.

चक्राचे अधिष्ठान- जल,

शरीरावर परिणाम- आहारवृद्धि, गाढ निद्रा

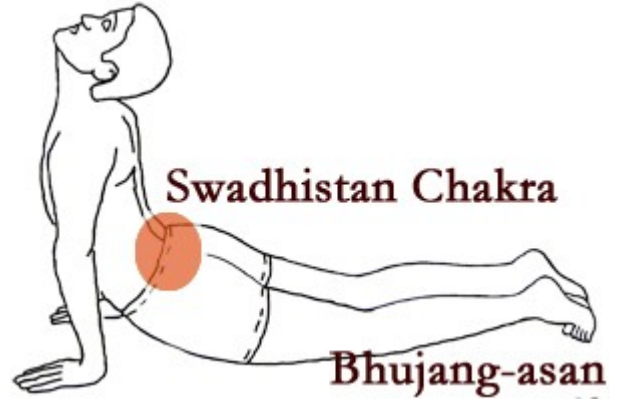
प्रभावित अवयव- जीभ, मेंदू.

आसन उद्दिष्ट- छातीमध्ये प्राणतत्त्व, नागाच्या फण्याप्रमाणे, भरून घेणे.

आरोग्य लाभ- बहुमूत्र किंवा बंधमूत्र, मूतखडा, निद्रानाश, अशक्तपणा या विकारांवर प्रभावी प्रतिबंधक उपाय. हे विकार प्राथमिक स्वरूपात असल्यास ते दूर करता येतात. पाठ, खांदे, घसा, छाती, पोट यामधील स्नायू मोकळे होतात. पोटातील कफ,वात,पित्त व इतर विषारी द्रव्ये पुढे ढकलली जातात. भूक वाढते. शांत झोप व संपूर्ण विश्रांती मिळते.

आसन स्थिती-

- हाताचे पंजे आहे त्या ठिकाणीच ठेवा.
- पंजावर शरीराचा भार घ्या.
- कोपरामधील वाक काढा. हात सरळ करा.
- खांदे वर उचला.
- डोके व खांदे मागे खेचा.
- पोट कंबर दोन्ही हाताच्या मध्ये सरकविण्याचा प्रयत्न करा.
- घोटे गुढघे बांधलेले तसेच ठेवा.
- गुढघे जमिनीला टेकवा.
- छातीमध्ये हवा भरून घ्या.
- नजर वर आकाशाकडे लावा.



पर्वतासन

ॐ मरिचये नमः

मरिच या शब्दाचा अर्थ आहे मृगजळ. वाळवंटामध्ये दूर अंतरावर पाण्याचे तळे असल्याचा भास होतो. सूर्यकिरण व उष्णता यामुळे हे मृगजळ दिसते. प्रत्यक्षात तेथे पाणी नसतेच. तहान भागविण्यासाठी मृगजळाचे दिशेने कितीही वेळ चालत राहिलात तरी पाणी मिळणार नाही. मृत्यू हमखास मिळेल. सर्वप्रकारचे मृगजळ, भास, अभास यांचे उगमस्थान सूर्यनारायणच आहे. चांगले वाईट प्रसंग, त्याची मनाला येणारी अनुभूती, श्रेयस वा प्रेयस असलेली आपली प्रतिक्रिया सर्वांचा कर्ताकरविता सूर्यनारायण आहे. तो सर्वशक्तिमान सत्ताधिश आहे. अज्ञानातून निर्माण झालेले भास- अभास- स्वप्न निर्माण करणे व नाहिसे करणे हे त्याच्या अखत्यारित मोडते. आयुष्याकडे बघण्याची आपली दृष्टी फार तोकडी आणि लहान आहे. काळ- वेळ-क्रिया बघण्याची आपल्या दृष्टीची क्षमता फारच संकुचित आहे. त्यामुळे आयुष्याच्या आपल्या कल्पना अज्ञानातून निर्माण होतात. आपली ध्येय- उद्दिष्ट कोणती? ती साध्य करण्याची अंतीम स्थिती कोणती? त्यासाठी योग्य मार्ग कोणता? हे लक्षात न घेता ब-याच वेळा ज्या गोष्टी आवश्यक नाहीत त्यांची पूर्तता करण्यामध्येच आपली सर्व शक्ति खर्च होते. आयुष्य काय ? कशासाठी आहे ? हे उमजत नाही. जेव्हा ते स्वानुभवातून समजते तेव्हा फार उशीर झालेला असतो. चूक सुधारण्यासाठी आपल्याकडे अवधी फारच कमी उरलेला असतो. आयुष्यातील वेळ वाया घालवल्याची खंत अस्वस्थ करते. हे दुर्भाग्य आपल्या वाट्याला येऊ नये म्हणून या आसनामध्ये सूर्यनारायणाला नमस्कार करावयाचा आहे. आयुष्यातील अभास, अविद्या यापासून माझी सुटका कर अशी प्रार्थना करावयाची आहे. मरीचि या शब्दाचा अर्थ व्याधिविनाशक असाही आहे. रोग-व्याधि-व्यसन यापासून मुक्ति दे. चांगलं वाईट समजण्याची बुद्धि दे. हे मागणे त्याच्या जवळ मागावयाचे आहे. त्याची प्रार्थना करावयाची आहे

पर्वतासन स्थिती-

श्वास प्रकार- श्वास सोडा.

शरीरातील उर्जा केंद्र- विशुद्धचक्र

चक्राचा रंग- धुरकट. राखाडी.

चक्राचे स्थान- मानेवर. तीसरा मणका.

चक्राचे अधिष्ठान- अवकाश.

शरीरावर परिणाम- नाद आणि शब्द.

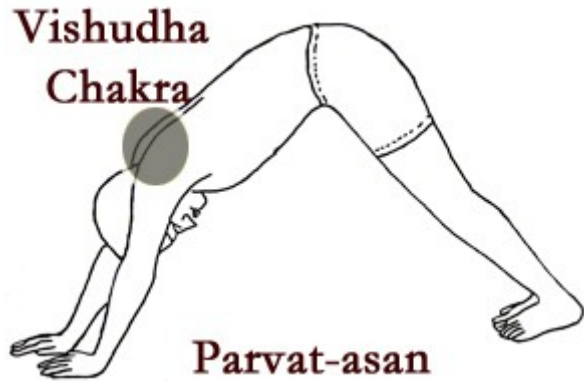
प्रभावित अवयव- कान, स्वरयंत्र.

आसन उद्दिष्ट- सर्वशरीराला उर्ध्वदिशेला ताण, खांद्याच्या स्नायूंना मागे ताण.

आरोग्य लाभ- शरीरावरील आणि शरीरातील सूज, स्नायू आखडणे, जखमेतील पू, डोळ्याला येणारी घाण, चेह-यावरील मुरुम, त्वचेवरील सुरकुत्या यावर उपयुक्त. मान, खांदा, दंड, कोपर, मनगट पाय घोटे यातील वेदना कमी होतात. पायाच्या अंगठ्यापासून हातांच्या बोटापर्यंत शरीराला ताण दिला जातो. यामुळे श्वसन प्रक्रिया सशक्त होते, शरीराची उंची वाढते.

आसन स्थिती-

- हाताचे पंजे व पायाचे चवडे यांची जागा तीच ठेवा.
- शरीराचा मधला भाग वर उचला.
- कंबर हात पाय यांचा त्रिकोण तयार करा. तो वर उचलून धरा.
- चवडे व टाच पूर्णपणे जमिनीवर टेकवा.
- हात आणि पाय सरळ ठेवा. कोपर गुढघे सरळ ताणलेल्या स्थितीमध्ये ठेवा.
- डोके पाठीच्या रेषेमध्ये ठेवा.
- हनुवटी छातीला टेकवा.



- दृष्टी नाकावर ठेवा.

अर्धभुजंगासन अश्वसंचालनासन

ॐ आदित्याय नमः

आदिती मातेचा पुत्र आदित्य. आदिशक्ती, आदिमाया, कुलस्वामिनी ही तिची इतर संबोधने. संध्या, गायत्री, सविता, सरस्वती, जगदंबा, कालीमाता, आंबाबाई, आई इत्यादि ही तिचीच रूपे. आदि माया ही संपूर्ण विश्वाचे मूळ स्रोत आहे, उत्पत्तीचे कारण आहे. आई या शब्दातील दोन अक्षर आ- आदिशक्ति आदिमाया आणि ई- ईश्वर तत्त्व, परमात्मा तत्त्व यांचे निर्देशक आहे. आदितीचा पती ब्रह्मस्पती. ब्रह्मस्पती हा सर्व विष्णुरूप ज्ञान-विज्ञानाचा धारक संरक्षक व शिक्षक समजला जातो. हा सर्वदेवतांचा पुरोहित आहे. आदित्यनारायण हा आदिती आणि ब्रह्मस्पती या स्वर्गीय मातापित्यांचा स्वर्गीय अलैकिक पुत्र. आईवडिलांचे सर्व गुण-शक्ती याचेमध्ये अंगभूत आहेत. त्यांच्या कडून मिळालेला हा गुण-शक्तीचा वारसा तो विश्वकल्याणसाठी अखंडपणे वापरतो आहे. त्यांनी शिकविलेले धर्मशास्त्र, रुढी, परंपरा याचे तो सर्वार्थाने पालन करणारा 'उत्तमपुरुष' आहे. आपले अस्तित्व आदित्यनारायणावर अवलंबून आहे. आपण त्याचीच प्रतिमा आहोत. तोच आपले भरण-पोषण-धारण करणारा आहे. आदित्यनारायणाचे यच्चयावत सर्व गुण-शक्ती संपदा मानव जातीचा वारसा आहे. या आसनामध्ये हा वारसा हक्क जाणून घेण्याची पात्रता अंगी यावी व त्याचा व्यवहारात वापर करण्याची क्षमता प्राप्त व्हावी म्हणून आदित्यनारायणाला नमस्कार करावयाचा आहे.

अर्धभुजंगासन / अश्वसंचालनासन स्थिती-

श्वास प्रकार- श्वास घ्या.

शरीरातील ऊर्जा केंद्र- आज्ञाचक्र.

चक्राचा रंग- कमळाप्रमाणे पांढरा.

चक्राचे स्थान- कपाळावर दोनभुवयांच्या मध्ये.

चक्राचे अधिष्ठान- आकाश / मानस / चंद्रमा.

शरीरावर परिणाम- विचार पध्दति, विचारांचा आवेग.

प्रभावित अवयव- बुद्धि, मन.

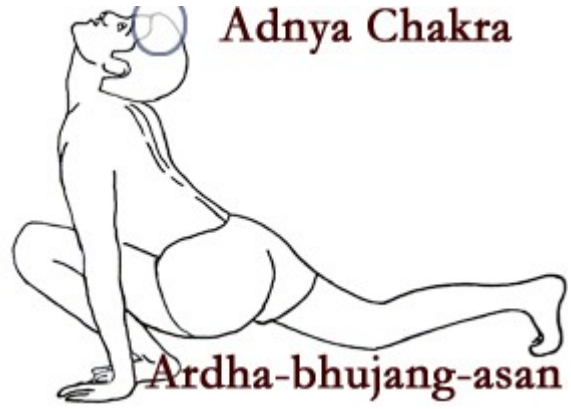
आसन उद्दिष्ट- पोटातील डाव्या बाजुकडील स्नायूंना ताण व उजव्या बाजुकडील स्नायूंना दाब, यातून पोटातील सर्वस्नायूंना मसाज.

आरोग्य संवर्धन- श्वसनाचे विकार, रक्तदाब या विकारांना प्रतिबंध. तसेच प्राथमिक अवस्थेत प्रभावी उपचार. विचार प्रक्रिया स्पष्ट होते. मेंदू तल्लख होतो. मन-बुद्धीची एकाग्रता वाढते. बौद्धिक कार्य आत्मविश्वासाने होते.

मांडी, गुढघे, पोट-या, घोटे यांचे स्नायू मोकळे होउन कार्यक्षम होतात.

आसन स्थिती-

- दोन्ही हातांच्या पंजांची जागा तिच ठेवा.
- डावा पाय डाव्या हाताजवळ आणा.
- डावा पाय आणि दोन्ही हात जमिनीवर रोवा.
- डाव्या पावलावर बसा. त्यावर शरीराचा भार घ्या.
- (पोटरी, मांडीचा मागचा भाग आणि छातीचे शेवटचे हाड जवळ आणा.)
- उजवा पाय मागे घ्या.
- उजव्या पायाचा चवडा जमिनीवर पक्का ठेवा.
- उजव्या पायाचा गुढघा आणि डाव्यापायाचा चवडा जमिनीवर टेकवा.
- दोन्ही हात सरळ ठेवा. त्यांना वर उचला.
- छाती पुढे काढा. खांदे वर उचला.
- डोके मागे झुकवा. आज्ञाचक्र सूर्यासमोर आणा.



पादहस्तासन

ॐ सवित्रे नमः

सविता या शब्दाचा अर्थ जन्म देणारी, उत्पत्ती कारक सर्वोत्पादक शक्ती. आपल्याला जन्म व अस्तित्व प्रदान करणारा सवितासूर्यनारायण आहे. आई ज्या प्रमाणे आपल्या लेकरांची काळजी घेते त्याप्रमाणे सवितरसूर्यनारायण संपूर्ण विश्वाची काळजी घेतो. आपल्या मुलांना कशाचीही कमतरता नसावी, ते सदासर्वदा सुखी आनंदी असावेत असे प्रत्येक आईला वाटत असते. त्यासाठी ती सर्वस्व पणाला लावते. त्यांना स्वतःच्या पायावर यशस्वीपणे उभे राहता यावे म्हणून आधार देते, मदत करते. त्यांच्या सुखाची निरंतर काळजी घेते. त्यांच्या आनंदात ती सुखी असते कारण तिचे अपत्य तिच्याच शरीराचा अविभाज्य भाग असतो. आपल्या आईच्या सर्व गुणांचा निर्देश सवितासूर्यनारायणामध्ये दिसतो. जेव्हा सवितासूर्यनारायणाकडून आलेले संदेश, आज्ञा याबद्दल संदेह किंवा शंका असतात त्यावेळी आईशी संपर्क साधा. ती सांगेल त्याप्रमाणे त्याच्या आज्ञा तिच्या म्हणून स्वीकारा. आपले वर्तन योग्य-अयोग्य ठरवा. आपल्या आईने या प्रसंगात कोणती कार्यप्रणाली स्वीकारली असती ते डोळ्यासमोर आणा. आपल्या वागण्यामध्ये त्याप्रकारचा योग्य तो बदल घडवून आणा. कोणत्याही संकटाला तोंड देतांना प्रथम आईच्या दृष्टीकोनातून त्याकडे पहा. तुम्हाला यशाचा मार्ग निश्चितपणे दिसेल. तुमचे प्रयत्न तुम्हाला अंतीम यशापर्यंत घेऊन जातील याची खात्री बाळगा.

याप्रमाणे सवितासूर्यनारायण आपली काळजी घेतो. आईप्रमाणे आपल्या सुखाकडे लक्ष देतो. सवितासूर्यनारायणाची प्रार्थना करतांना आपल्या आईची आठवण होते. आईचे स्वप्न साकार करण्याचे सामर्थ्य व प्रेरणा सवितासूर्यनारायणाने द्यावी यासाठी त्याचा आशीर्वाद घ्यावयाचा आहे. या आसनामध्ये त्याला वंदन करावयाचे आहे.

हस्तपादासन स्थिती-

श्वास प्रकार- श्वास सोडा.

शरीरातील उर्जा केंद्र- स्वाधिष्ठानचक्र.

चक्राचा रंग- केशरी.

चक्राचे स्थान- मणक्याचे शेवटचे टोक.

चक्राचे अधिष्ठान- जल,

शरीरावर परिणाम- आहारवृद्धि, गाढ निद्रा.

प्रभावित अवयव- जीभ, मेंदू.

आसन उद्दिष्ट- पोट, ओटीपोट या भागातील स्नायूंना कार्यप्रवृत्त करणे.

आरोग्य लाभ- बहुमूत्र किंवा बंधमूत्र, मूतखडा, निद्रानाश, अशक्तपणा या विकारांवर प्रभावी प्रतिबंधक उपाय. हे विकार प्राथमिक स्वरूपात असल्यास ते दूर करता येतात. पाठ, खांदे, घसा, छाती, पोट यामधील स्नायू मोकळे होतात. पोटातील कफ,वात,पित्त व इतर विषारी द्रव्ये पुढे ढकलली जातात. भूक वाढते. शांत झोप व संपूर्ण विश्रांती मिळते.

आसन स्थिती-

- उजवा पाय डाव्या पायाजवळ आणा.
- सावकाश गुढघे सरळ करा. पार्श्वभाग वर उचला.
- सहज जेवढे वाकता येईल तेवढे खाली वाका.
- गुढघा किंवा टाचेवर ताण येणार नाही यकडे लक्ष द्या.
- हनुवटी छातीला टेकवा.
- कपाळ गुढघ्याला टेकविण्याचा प्रयत्न करा.

Swadhistan Chakra



Hasta-pad-asan

प्रणामासन

ॐ अर्काय नमः

अर्क या शब्दाचा अर्थ काढा- अग्नीच्या उष्णतेत आटवून केलेला काढा, एखाद्या गोष्टीचे सार. औषधी द्रव्य आटवून त्याचा परिणाम शतगुणीत केला जातो तो औषधी काढा. आयुष्य कसे जगावे याचे सारभूत उदाहरण म्हणजे प्रत्यक्ष सूर्यदेवता. यशस्वी आयुष्याचा मार्ग तो आपल्याला अखंडितपणे सदासर्वदा दाखवित असतो. सूर्यदेवता ज्ञानविज्ञान व्यवहार यांचा प्रत्यक्ष वस्तुपाठ आहे. त्याच्या ज्ञानप्रकाशाने आपले अस्तित्व उजळून निघते. या ज्ञानसूर्याच्या उपासनेतून भयमुक्त संपन्न आयुष्य प्राप्त होते. अहोरात्र प्रत्यक्ष अप्रत्यक्षपणे विश्वातील संपूर्ण चल-अचल सृष्टीच्या योगक्षेमाची निरपेक्षपणे काळजी घेणारा हा ज्ञानसूर्यप्रकाश आहे. हे सर्व व्यापक, सर्व समावेशक कार्य ही त्याची सहज प्रवृत्ती आहे. तो स्वतः या ज्ञानसूर्यप्रकाशाबद्दल अनभिज्ञ आहे. हे त्याचे अलौकिक कार्य करूनही न केलेले 'अकर्म' आहे. तो त्याच्या कार्यात गुंतून रहात नाही. आपल्या कार्याच्या अलौकिकतेची त्याला गंधवार्ताही नसते. प्रत्यक्षात सूर्यनारायण कायिक, वाचिक, मानसिक सर्व क्रियांचा कर्ता, करविता, करण्यास प्रेरणा देणारा आहे. फुलांमधून मधमाशा मध गोळा करतात पण या मधात फुले नसतात. याप्रमाणे सूर्यनारायण आपल्या कर्माच्या परिणामांबद्दल उदासीन, विरक्त असतो.

सूर्यनारायण यशस्वी आयुष्याचा वस्तुपाठ आहे. प्रत्यक्ष व्यवहारात त्याच्याप्रमाणे वागणे फार कठीण आहे. पण हाच एकमेव मार्ग आहे ज्यातून आपल्या सर्व मनोकामना पूर्ण होणार आहेत. आपले आयुष्य यश आनंद किर्ती याने उजळून निघणार आहे. या आसनामध्ये अर्कनारायणाकडे मागणे मागावयाचे आहे. तुझी शिकवण प्रत्यक्षात आणण्याची प्रेरणा द्यावी म्हणून आशीर्वाद मागावयाचा आहे. त्याला मनोभावे नमस्कार करावयाचा आहे.

प्रणामासन स्थिती-

श्वास प्रकार- श्वास सोडा. थांबा. (कुंभक)

शरीरातील ऊर्जा केंद्र- अनाहत चक्र.

चक्राचे स्थान- छातीमध्य.

चक्राचे अधिष्ठान- वायू.

शरीरावर परिणाम- स्पर्श. त्वचा.

आसन उद्दिष्ट- छातीची लवचिकता वाढविणे. श्वासातून अधिक प्रमाणात प्राणतत्त्व स्विकारणे.

आरोग्य लाभ- श्वासोच्छ्वासाची प्रक्रिया खोल व सशक्त होते. पंचज्ञानेंद्रियामधील (डोळे-नाक-कान-जीभ-त्वचा) सर्वविकार दूर राहतात. त्यामध्ये काही प्राथमिक कमतरता असल्यास तिचे शमन होते. प्राणतत्त्व शरीरातील सर्वपेशींना भरपूर प्रमाणात मिळाल्यामुळे उत्साह वाढतो. रक्तशुद्धी, स्नायुंची कार्यक्षमता वाढते. नाडी स्थिर होते. रक्तदाब योग्य प्रमाणात राहतो. मन स्थिर शांत रहाते. थकवा मरगळ दूर होते.

आसन स्थिती-

- सरळ उभे रहा.
- उजव्या पायाचा अंगठा व टाच डाव्या पायाशी घ्या.
- दोन्ही हात नमस्कार स्थितीमध्ये छातीच्या मध्यभागी.
- हाताचे पंजे जुळवा. बोटे जुळवा.
- बोटे छातीकडे झुकलेले. पंजा जमिनीला काटकोनात.
- अंगठ्याचे मूळ छातीच्या मध्यभागी. कोपर जमिनीला समांतर.
- छाती पुढे काढा.
- खांदे मागे ढकलून खाली ओढा.



Pranam
Asan

Anahat
Chakra

- दृष्टी समोर ठेवा.
- जे स्नायू ताण-दाब कक्षेत येत नाहीत ते शांत-स्थिर-मोकळे आहेत हे पहा.
- थोडे थांबा. ताण दिलेले स्नायू मोकळे करा.

नमस्कार मुद्रा

ॐ भास्कराय नमः

भास्कर या शब्दाचा अर्थ प्रकाश, तेज असा आहे. जो स्वयं प्रकाशित आहे ज्याची आभा तेजस्वी आहे तो भास्कर. हा भास्कर संपूर्ण विश्वातील सजीव-निर्जिवांचा आत्मा आहे. सूर्य आत्मा जगत स्तस्थूषच्य। सूर्यप्रकाशाने संपूर्ण विश्व व्यापलेले आहे. आपल्या शरीरात व बाहेर सर्वत्र सूर्यतेज आहे. आपल्या सर्व क्रियांचा- कायिक, वाचिक, मानसिक- तो साक्षिभूत परमेश्वर आहे. कर्म-कार्याच्या गुणवत्तेवर तो आपल्याला चांगले वाईट परिणाम प्रदान करीत असतो. त्याचबरोबर श्रेयस कार्य करण्याची प्रेरणा देतो, ते कार्य करण्याची क्षमता देतो, कार्य यशस्वीपणे पूर्ण करण्यासाठी मार्गदर्शन करतो, त्यासाठी सहाय्यही करतो. त्याच्या सुचनांचा स्वीकार केला, सर्व शारीरिक मानसिक क्षमतेने कार्य पूर्ण करण्याचा प्रयत्न केला तर संपूर्ण यशाचा 'आत्मारामाचा' अनुभव मिळतो, आत्मनंद होतो. हा दैवी आनंद मिळण्यासाठी, आत्मसमाधान मिळण्यासाठी सूर्यदेवतेला वंदन करा, नित्य नियमाने अखंडितपणे सूर्योपासना करा, सूर्यनमस्कार घाला.

सूर्यनमस्कार सूर्यनारायणाची उपासना आहे. जड आणि चैतन्य यांची अष्टांगाने केलेली क्रियाशील प्रार्थना आहे. प्रार्थना म्हणजे आभार प्रदर्शन. जे आपल्याला प्राप्त झालेले आहे त्याबद्दल आभार मानण्यासाठी केलेली कृती. कालचा दिवस तुझ्या कृपाप्रसादाने चांगला गेला त्याबद्दल कृतज्ञता, उद्याचा दिवस तुझ्या सत्कारणी लागावा ही अपेक्षा या प्रार्थनेतून व्यक्त होते. प्रार्थना म्हणजे याचना नाही. भूतकाळात तसेच वर्तमानकाळात तुम्ही केलेल्या प्रयत्नांचे प्रमाणात यश मिळणारच आहेच. तो तुमचा हक्कच आहे. ते

तुमचे संचित आहे. याच कारणासाठी 'सत्कर्म करण्यास सदैव तयार' हे आपले ब्रिदवाक्य असले पाहिजे.

तुमच्या प्रत्येक दिवसाची सुरुवात सूर्यनमस्काराने करा. प्रकाशकिरणांचा प्रवेश घरात होण्यापूर्वी या ज्ञानभास्कराचे स्वागत करा. 'महाबळी प्राणदाता सकळा उठवी बळे।' याचे आभार माना. तुमच्या घरात प्रथम प्रवेश करणारा हा असामान्य अतिथी आहे. हाच एक साक्षात देव आहे ज्याला आपण प्रत्यक्ष बघू शकतो. तो आपल्या सर्व कर्मांचा साक्षिभूत परमेश्वर आहे. प्रत्यक्ष धर्मतत्त्वच त्याच्या रूपाने अवतिर्ण होते. तो आपला आदर्श आहे. त्याच्यासारखे वागणे हे आपले ध्येय आहे. सकाळी लवकर उठा झोप झटका. त्याच्या स्वागतासाठी तयार व्हा. साष्टांगनमस्कार घालून त्याचे मनोभावे स्वागत करा. आभार माना. एखादा पाहुणा घरात आल्यावर काही वेळाने त्याचे स्वागत केले तर चालेल कां?

नमस्कार मुद्रा

श्वास प्रकार- श्वास घ्या. सामान्य स्थिती.

शरीरातील उर्जा केंद्र- अनाहत चक्र.

चक्राचे स्थान- छातीमध्ये.

चक्राचे अधिष्ठान- वायू.

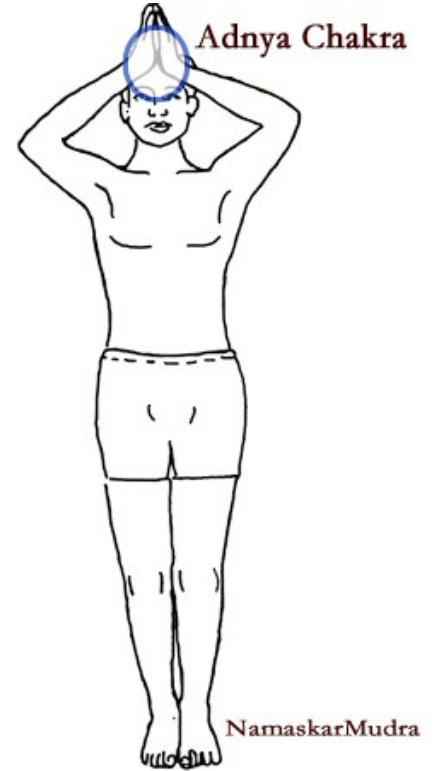
शरीरावर परिणाम- स्पर्श. त्वचा.

आसन उद्दिष्ट- सूर्यदेवतेला -

काया,वाचा,मन,हृदय,बुद्धि - संपूर्ण समर्पण.

आसन स्थिती-

- सरळ उभे रहा.
उजव्या पायाचा अंगठा व टाच डाव्या पायाशी घ्या.
- दोन्ही हात नमस्कार स्थितीमध्ये.
- हाताचे पंजे जुळवा. बोटे जुळवा.



- अंगुष्टमूल कपाळावर मध्यभागी.
- सूर्यिर्बबाकडे बघण्यासाठी मान थोडी वर उचललेली.
- कोपर साधारण खांद्यांच्या सरळ रेषेत ठेवा.
- संपूर्ण लक्ष आज्ञाचक्राकडे.
- सूर्यदेवतेला – काया,वाचा,मन,हृदय,बुद्धि – संपूर्ण समर्पण.

समर्पण श्लोक-

आदितस्य नमस्कारान ये कुर्वती दिने दिने

जन्मांतरसहस्रेषु दारिद्र्यं नोपजायते ॥

नमो धर्मविधानाय नमस्ते कृतसाक्षिणे

नमः प्रत्यक्षदेवाय भास्कराय नमोनमः ॥

श्लोकाचा अर्थ- जो दररोज नित्यनेमाने सूर्यनमस्काराचा सराव करतो त्याला जन्मोजन्मांतरी (आरोग्य, धनसंपत्ती, बुद्धी यांचे) दारिद्र्य येत नाही. हे सूर्यनारायणा! तुझ्या वागण्यामध्ये सर्व धर्मतत्त्व (दैवी गुण) सामावलेले आहेत. तू धर्माचा आश्रयस्थान आहेस. हे सर्वसाक्षी परमेश्वरा!! माझ्या सर्व चांगल्या वाईट कर्मांचा तू साक्षिदार आहेस. हे प्रत्यक्ष परमेश्वरा!!! तुला मी वारंवार मनोभावे नमस्कार करतो.

अन्वयार्थ-

सूर्यनमस्काराच्या अखंड सरावामुळे शरीर आरोग्यसंपन्न, बलवंत होते. मन शांत-स्थिर होते. बुद्धीची स्मरणशक्ती, एकाग्रता वाढते. या शारीरिक अवस्थेत आपण अधिक कार्य करतो. कामाचे तास वाढतात. प्रत्येक कृती सहज आणि आत्मविश्वासाने केली जाते. यश हमखास मिळतेच. यशाने यश वाढते. हे यश सुख, शांती, समृद्धी घेऊन येते.

सूर्यदेवता ही सर्वदैवी गुणांचा समुच्चय आहे. सर्व गुणांचे विधान आहे. आश्रयस्थान आहे. प्रत्यक्ष कृतीतून तो आपल्याला धर्माची शिकवण देतो. सर्व देवतांमध्ये फक्त सूर्यनारायणाचे गुण-रूप-आकार आम्हाला उद्गोचर आहेत. हा प्रत्यक्ष परमेश्वर आपल्या सर्व शारीरिक, मानसिक कृती-कर्मांचा

साक्षिदार आहे. आपल्या कर्माच्या गुणवत्तेप्रमाणे सुख दुःख प्रदान करणारा प्रत्यक्ष परमेश्वर आहे. या प्रत्यक्ष परमेश्वराला मी वारंवार मनोभावे नमस्कार करतो.

अनेन सूर्यनमस्काराख्येन कर्मणा भगवान्
श्रीसविता सूर्यनारायणः प्रियतां न मम्॥

श्लोकाचा अर्थ-

याप्रकारे साष्टांगनमस्काराचे नित्यकर्म पूर्ण झालेले आहे. त्यानेच मला साष्टांगनमस्कार घालण्यासाठी शारीरिक सामर्थ्य दिले, सूर्यनमस्कार घालण्याची प्रेरणा दिली आणि हे नित्यकर्म माझेकडून करवून घेतले. साष्टांगनमस्काराने केलेली पूजा त्याला परम प्रिय आहे. विनम्र श्रद्धेने हे नित्यकर्म सूर्यनारायणाला अर्पण करतो.

अन्वयार्थ-

माझे असे काही नाहीच. विश्वाची उत्पत्ती करणारा, धारण करणारा, भरण-पोषण करणारा तोच या सर्वांचा मालक आहे. धनी आहे. मी, माझे, मला हे अज्ञान आहे. म्हणून हे कर्म त्याचे त्याला अर्पण करतो. हे विश्व त्याचे आहे. विश्वार्पण करतो. सर्व सुखी व्हावे म्हणून सूर्यनारायणाचे अर्चन करतो.

अकालमृत्यु हरणं सर्व व्याधि विनाशनं
सूर्य पादोदकं तीर्थ जठरे धारयाम्यहं॥

श्लोकाचा अर्थ-

हे सूर्यतीर्थ सर्व रोगव्याधी तसेच अकाली मृत्यूपासून संरक्षण करणारे आहे. त्याचे मी प्राशन करतो.

अन्वयार्थ-

सूर्यनमस्काराच्या अखंड सरावामुळे शरीर आरोग्यसंपन्न, बलवंत होते. त्यामुळे छोटे-मोठी दुखणी-खुपणी, आजारपण, शारीरिक कमतरता दूर होतात. या सर्व विकारांना प्रतिबंध घातला जातो. प्राथमिक स्वरूपातील या

विकारांकडे वेळीच लक्ष दिले नाही तर त्यांचे रूपांतर जीवघेण्या रोग-व्याधिमध्ये होते. हे सर्व टाळण्यासाठी तसेच प्रत्येकाची सूर्यनमस्कार साधना अखंडितपणे सुरू राहावी म्हणून ही अत्यंत सामर्थ्य असलेली महत्वाची अश्वासक स्वयंसूचना आहे.

॥जय जय रघुवीर समर्थ॥

॥हरि ॐ तत्सद् ब्रह्मार्पणमस्तु॥

॥श्रीरामसमर्थ॥

सूर्यनमस्कार सोपान

योगासनाचा मुकूटमणी सूर्यनमस्कार. विशिष्ट उद्देश लक्षात घेऊन उपयुक्त योगासनांची साखळीच सूर्यनमस्कारात आहे. यामध्ये काही आसने दोनदा आलेली आहेत. अर्थात ही व्दिरुक्तीही अत्यंत वैशिष्ट्यपूर्ण आहे. एका सूर्यनमस्कारामध्ये बारा सूर्यमंत्र आणि बारा आसन स्थिती आहेत. हे सूर्यमंत्र तसेच योगासन स्थिती व आसन करण्याची सर्वसाधारण पध्दती आपण बघितली. आता या आसनांचा योगासनाच्या दृष्टीकोनातून विचार करू. आसन या शब्दाचा अर्थ बैठक, स्थिर स्थिती, शांतवृत्ती असा आहे. योग, योगायोग, सुयोग, दुग्धशर्करा योग, भाग्य योग हे शब्द आपल्या चांगल्या परिचयाचे आहेत. भाग्येश (भाग्य+ईश), योगेश, योगेश्वर ही नावेही आपल्या वापरातील आहेत. सूर्यनमस्कार ही एक अलौकिक कल्पना आहे. ही संकल्पना अखंडित सराव साधनेतून, समर्थपणे शरीर स्तरावर प्रत्यक्षात अनुभवणे हा योग. या योगातून जो परमानंद, परम शांती मिळते तो परमेश्वर. ही आत्मा आणि राम यांची युती योगायोगाने होत नाही. त्यासाठी योगेश्वराचे तप करावे लागते. त्यासाठी श्रध्दा आणि अखंडित साधना आवश्यक आहे. या प्रयत्न साधनेतूनच शरीर-मन-बुद्धी यावर रामराज्य,

आत्मारामाचे राज्य सुरु होते. आपले प्रयत्न संपूर्णपणे यशस्वी होण्यासाठी खालील नियम लक्षात घ्या.

किमान तीन सूर्यनमस्कार शरीर शुध्दीसाठी घाला. त्यातील प्रत्येक आसन शांतपणे, सावकाश, समजूनउमजून करा. प्रत्येक आसनाचे उद्दिष्ट लक्षात घ्या. ते उद्दिष्ट गाठण्याचा प्रयत्न करा.

शरीरातील सर्व क्रिया (शारीरिक, मानसिक, ऐश्विक, अनैश्विक, प्रतिक्षिप्त इत्यादि) स्नायूपेशींमुळे होतात. सूर्यनमस्कारातून सर्वपेशींची लवचिकता वाढते. त्यांची ताण सहन करण्याची क्षमता वाढते. ही लवचिकता म्हणजेच शरीर-मनाचे सामर्थ्य आहे.

सूर्यनमस्कार सरावाच्या सुरुवातीला एका सूर्यनमस्कारातून 13.91 किलो उष्मांक खर्ची पडतात. सूर्यनमस्कार चित्त शांत ठेऊन, कृती सावकाशपणे करून, आसन स्थिती स्थिर ठेऊन केल्यास धाप न लागता शरीरातील चरबी कमी होते. सूर्यनमस्कार करतांना नाडीचे ठोके 100 पेक्षा अधिक वाढत नाहीत.

सूर्यनमस्कार करतांना शारीरिक व मानसिक क्षमता पूर्णपणे वापरा. सराव करतांना आपल्याला नेमके काय करावयाचे आहे, शरीरातील कोणत्या भागास कोणत्या प्रकारचा ताण द्यावयाचा आहे, तो आपल्याला कितपत साध्य झालेला आहे हे प्रत्येक आसन करतांना तपासून पहा.

सूर्यनमस्काराचा सराव करणे सोपे जावे म्हणून प्रत्येक आसन चार विभागात स्पष्ट करण्याचा प्रयत्न केला आहे. सूर्यनमस्कारातील प्रत्येक स्थितीचा प्रथम सोपानाचा सराव पंधरा-तीनवार करा. नंतर सोपान एक आणि दोनचा सराव पंधरा-तीनवार करा. त्यानंतर सोपान एक, दोन, तीनचा सराव करा. चवथा सोपान करण्यास वेळ लागणार आहे. घाईकरु नका.

बीजाक्षर मंत्राचा वापर सूर्यनमस्कार घालतांना करा. बीजाक्षर प्रकरणाचा संदर्भ घ्या.

सूर्यनमस्काराचे काही कौशल्य प्राप्त झाल्यानंतर किमान पंधरा मिनिटे प्राणायाम करा. दिर्घश्वसनातून यौगिक श्वसनाचा सराव करा. यासाठी नाडीशोधन प्राणायाम, अनुलोमविलोम प्राणायाम, भस्त्रिका प्राणायाम, बाह्यप्राणायाम उपयुक्त आहेत.

प्राणायाम करतांना जाणकार व्यक्तीच्या मार्गदर्शनाखाली करा. या विषयाची वाचून, वघून, ऐकून गोळा केलेली माहिती प्राणायामाचा सराव करण्यासाठी अपूर्ण आहे.

ॐ मित्रायनमः प्रणामासन

प्रथम सोपान

- सरळ उभे रहा. गुढघे, पावले जोडलेले. टाचेला टाच, अंगठ्याला अंगठा.
- गुढघे व पोट-या तसेच टाचा व चवडे यांच्यावर ताण नाही.
- नमस्कार मुद्रेमध्ये हात छातीशी जोडलेले.
- सरूवातीला हाताच्या तळव्यावर थोडा दाब द्या.
- लगेच दिलेला दाब काढून घ्या.
- सराव जसजसा वाढेल तसा जोर वाढवा.
- दिलेला दाब संपूर्ण तळवा, मनगट, कोपर, खांदे, छाती यावर स्वीकारा.
- हाताच्या तळव्यावर दिलेल्या दाबाचे दुसरे टोक छातीचा मध्य आहे.
- या आसनाच्या उच्चतम स्थितीला आल्यावर एक-दोन सेकंद थांबा.
- छाती, खांदे, दंड, कोपर, मनगट, हाताचा तळवा यावरील दाब मोकळा करा.
- पुढील सूर्यमंत्राचा उच्चार करून नंतरचे आसन करण्यास सुरुवात करा.
- दाब काढून घेतांना इतर अवयवांचे स्नायू शिथिल झाल्यास तुमचे हे आसन चुकलेले आहे. सराव करतांना ही चूक सुधारा. हा नियम सर्व आसन स्थितीला लागू आहे.
- प्रत्येक सूर्यनमस्कार अधिक कसदार व्हावा म्हणून पथ कौशल्यप्राप्तीचा या प्रकरणातील पूरक व्यायाम प्रकारांचा सराव करा.

द्वितीय सोपान

- श्वास सोडण्याकडे लक्ष द्या- हे आणि पुढील प्रत्येक आसन करतांना श्वासोच्छ्वास अनेक वेळा घेणार आहात. श्वास ज्या प्रमाणात सोडाल किंवा घ्याल त्या प्रमाणात तो घेणार आहातच. म्हणून फक्त श्वास सोडण्याकडे लक्ष द्या.
- प्रत्येक श्वास सोडतांना कोपर शरीराजवळ आणण्याचा प्रयत्न करा.
- प्रत्येक वेळी श्वास सोडतांना खांदे खाली ओढा.
- हाताचे तळवे, आहे तसेच, घट्ट पकडून ठेवा.
- संपूर्ण श्वास बाहेर सोडा. थांबा. कुंभक स्थितीमध्ये या.
- पंजे, हात, खांदे, छाती यावरील ताण/दाब स्वीकारा.
- या आसनाच्या उच्चतम स्थितीला आल्यावर साधारण दोन-एक सेकंद थांबा.
- नंतर ताण/दाब पडलेले सर्व स्नायू शिथिल करा.
- पुढील सूर्यमंत्राचा उच्चार करून नंतरचे आसन करण्यास सुरुवात करा.

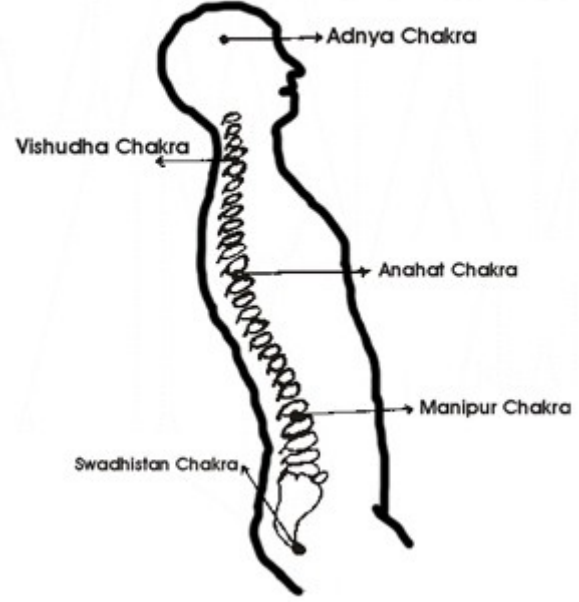
तृतीय सोपान

- अनाहत चक्राकडे लक्ष द्या. मारुतीरायाच्या उघडलेल्या छातीमध्ये राम-लक्ष्मण-सीतेची मूर्ती आहे.
- आसनाचे प्रमुख उद्दिष्ट:
 - ✓ हात, मनगट, कोपर, यांचा उपयोग पुली सारखा करून छातीची लवचिकता वाढविणे.
- या आसनाच्या उच्चतम स्थितीला आल्यावर साधारण दोन-एक सेकंद थांबा.
- ताण/दाब दिलेले सर्व स्नायू मोकळे करा.
- पुढील सूर्यमंत्राचा उच्चार करून नंतरचे आसन करण्यास सुरुवात करा.

चतुर्थ सोपान

- ॐ ह्रां मित्राय नमः हा बीजमंत्र व सूर्यमंत्र मोठ्याने व संथपणे म्हणा (बीजाक्षर या प्रकरणाचा संदर्भ घ्या)
- श्वास घ्या.
- प्रथम, व्दितीय, तृतीय सोपानमध्ये दिलेली कृती एक श्वास बाहेर सोडत असतांना एकदम करा.
- प्रत्येक क्रियेला कोणत्या स्नायूंना कोणत्या प्रकारचा ताण/दाब मिळतो या कडे लक्ष घ्या. तो ताण/दाब स्वीकारा.
या आसनस्थितीमधील शरीर चक्रावर निर्माण झालेले स्पंदने स्वीकारा.
- सूर्यनमस्कारातील प्रत्येक आसन करतांना तुमची सर्व शारीरिक व मानसिक क्षमता वापरा.
- थोडे थांबा. ताणरहित अवस्था स्वीकारा. नंतर पुढील आसन करण्यास सुरुवात करा.
- श्वास व सूर्यनमस्कारातील क्रिया यांचा ताल धरण्याचा प्रयत्न करा.
- सामूहिक सूर्यनमस्कार, संगीत सूर्यनमस्कार, 1,2,3---12 अंक मोजून सूर्यनमस्कार, सूर्यनमस्कार स्पर्धा वगैरे प्रकार, पंधरा मिनीटांमध्ये 12+01 सूर्यनमस्कार घालण्याची क्षमता प्राप्त झाल्यानंतर करा.

Five Power Points in Surya Namaskar.



ॐ रवयेनमः उर्ध्वहस्तासन स्थिति

प्रथम सोपान

- मागील आसन स्थिती प्रमाणेच सरळ उभे रहा.

- दोन्ही हात सरळ रेषेत डोक्यावर घ्या. हातांना उर्ध्व दिशेला ताण घ्या.
- हाताचे पंजे एकमेकांना पक्के चिकटलेले. कोपर सरळ. दंड कानाजवळ.
- हातांच्या पंजाकडे बघण्यासाठी मान मागे घ्या.
- डोळे आणि हाताचे पंजे सरळ रेषेत.
- हात खांद्यातून मागे ढकला. दृष्टी हाताच्या पंजाकडे बांधलेली.
- आसनाच्या उच्चतम स्थितीला आल्यावर साधारण पाच सेकंद थांबा.
- शरीर शिथिल करा. हात, खांदे, छाती, पोट, मेरूदंड, कंबर, मांड्या, पोट-या, घोटे यावर आलेला ताण काढून टाका.
- पुढील सूर्यमंत्राचा उच्चार करून नंतरचे आसन करण्यास सुरुवात करा.

द्वितीय सोपान

- श्वास घेण्याकडे लक्ष घ्या. प्रत्येक श्वास घेतांना घोट्यापासून हातांच्या बोटापर्यंत शरीराला उर्ध्वदिशेला ताण घ्या.
- प्रत्येक वेळी श्वास घेतांना उर्ध्वदिशेला ताण घ्या. असे तीन-चार वेळा करा.
- श्वास घ्या. हाताचे पंजे डोळे सरळ रेषेत आणण्यासाठी डोळे मागे घ्या.
- श्वास घ्या. हात खांद्यातून मागे ढकला. दृष्टी हाताच्या पंजाकडे ठेवा.
- आसनाच्या उच्चतम स्थितीला आल्यावर साधारण पाच सेकंद थांबा.
- ताण-दाब दिलेले सर्व स्नायू मोकळे करा.
- पुढील सूर्यमंत्राचा उच्चार करून नंतरचे आसन करण्यास सुरुवात करा.

तृतीय सोपान

- विशुद्ध चक्रावर लक्ष केंद्रित करा. शरीरातील वैश्विक शक्तीचा साठा या चक्रामध्ये होतो. येथूनच शरीरामध्ये उर्जाशक्तीचे वाटप व संचलन होते. शरीराला विशेष शुध्दी देणारे हे चक्र आहे.
- हाताच्या पंजाकडे बघण्यासाठी डोळे मागे घेता तेंव्हा मानेच्या शेवटी असलेले विशुद्ध चक्र पकडणे सहज शक्य होते.

- आसन उद्दिष्टः
 - ✓ घोट्यापासून तर्जनी पर्यंत सर्व शरीराला उर्ध्वदिशेला ताण देणे.
 - ✓ जठराच्या स्नायूंना ताण देऊन त्यांना मॉलिश करणे.
 - ✓ मेरूदंडाला ताण देऊन मसाज करणे. त्याची लवचिकता वाढविणे. ताण सहन करण्याची क्षमता वाढविणे.
- आसनाच्या उच्चतम स्थितीला आल्यावर साधारण पाच सेकंद थांबा.
- ताण-दाब दिलेले सर्व स्नायू मोकळे करा.
- पुढील सूर्यमंत्राचा उच्चार करून नंतरचे आसन करण्यास सुरुवात करा.

चतुर्थ सोपान

- प्रथम, द्वितीय, तृतीय सोपान यामध्ये दिलेल्या सर्व क्रिया एक श्वास घेतांना एकदम करा.
- इतर सूचना ॐ मित्रायनमः प्रणामासन, चतुर्थ सोपानमध्ये दिल्याप्रमाणे.

ॐ सूर्याय नमः हस्तपादासन

प्रथम सोपान

- सरळ उभे रहा. पायामध्ये 6/8 इंचाचे अंतर ठेवा.
- कमरेमध्ये वाका. आरशामध्ये बघून सरळ उभे रहाण्याची स्थिती तपासा किंवा भिंतीला खेदून उभे रहा. 3 / 4 इंच पुढे सरका नंतर हळूहळू सावकाश खाली वाका.
- हाताचे तळवे गुढ्यावर अलगद ठेवा किंवा हात बांधून पाठीवर अलगद ठेवा. गुढघे सरळ ठेवा.
- हळूहळू सावकाश, शरीराला जोर किंवा झटका न देता, जेवढे शक्य होईल तेवढे खाली वाका.
- पोटाचे स्नायू ताणरहित ठेवा. हात खाली घ्या. हात पायाच्या पुढील बाजूला, पण जवळ, जमिनीवर ठेवण्याचा प्रयत्न करा.
- हातांमध्ये दोन खांद्यामधील अंतर ठेवा.

- गुढघे सरळ ठेवा. खांदा हात ढिले सोडा.
- आसनाच्या उच्चतम स्थितीला आल्यावर साधारण पाच सेकंद थांबा.
- पोट, कमरेचा खालचा भाग मेरूदंड यावरील ताण दूर करा.
- पुढील सूर्यमंत्राचा उच्चार करून नंतरचे आसन करण्यास सुरूवात करा.

द्वितीय सोपान

- सरळ उभे रहा. पावले जुळलेले. टाचेला टाच, अंगठ्याला अंगठा, गुढघ्याला गुढघा.
- खाली वाकतांना पोटातील सर्व श्वास बाहेर सोडा.
- प्रत्येक श्वास सोडतांना सावकाश, जोर किंवा झटका न देता थोडे अधिक खाली वाकता येते कां बघा.
- हीच क्रिया दोन-चार वेळा करा. प्रत्येक वेळी थोडे अधिक वाकण्याचा प्रयत्न करा.
- खांदे, हात, मान, सैल सोडा. येथील सर्व स्नायू ताणरहित करा.
- हनुवटी छातीला चिकटवा. कपाळ गुढघ्याजवळ नेण्याचा प्रयत्न करा.
- हात पायाच्या पुढील बाजूला, पण जवळ, जमिनीवर ठेवण्याचा प्रयत्न करा.
- आसनाच्या उच्चतम स्थितीला आल्यावर साधारण पाच सेकंद थांबा.
- ताण-दाब दिलेले सर्व स्नायू मोकळे करा.
- पुढील सूर्यमंत्राचा उच्चार करून नंतरचे आसन करण्यास सुरूवात करा.

तृतीय सोपान

- स्वाधिष्ठान चक्राकडे लक्ष द्या. या चक्राचे स्थान मेरूदंडाचा शेवटचा मणका, माकडहाडाच्या वर आहे. या भागातून बहात्तर हजार नाड्या एकमेकाना छेदून सर्व शरीरात पसरलेल्या आहेत.
- स्वाधिष्ठान चक्राकडे लक्ष देत, श्वास सोडत, सावकाश, जोर किंवा झटका न देता कमरेतून खाली वाका.
- कपाळ गुढघ्याला टेकते कां बघा.

- दोन्ही हात दोन पावलांच्या बाजूला जमिनीवर टेकविण्याचा प्रयत्न करा.

आसन उद्दिष्टः

- ✓ कंबर, पाठ, खांदे यामधील स्नायूंना ताण देणे.
- ✓ पोटातील स्नायूंना दाब. त्यांना मसाज.
- ✓ मेरूदंडालाची लवचिकता वाढविणे.
- ✓ त्याची ताण सहन करण्याची क्षमता वाढविणे.
- आसनाच्या उच्चतम स्थितीला आल्यावर साधारण पाच सेकंद थांबा.
- ताण-दाब दिलेले सर्व स्नायू मोकळे करा.
- पुढील सूर्यमंत्राचा उच्चार करून नंतरचे आसन करण्यास सुरुवात करा.

चतुर्थ सोपान

- प्रथम, द्वितीय, तृतीय सोपान यामध्ये दिलेल्या सर्व क्रिया एक श्वास सोडतांना एकदम करा.
- इतर सूचना ॐ मित्रायनमः प्रणामासन, चतुर्थ सोपानमध्ये दिल्याप्रमाणे.

ॐ भानवे नमः

अर्धभुजंगासन / अश्वसंचालनासन

प्रथम सोपान

- डावा पाय मागे घ्या. डावा गुठ्ठा व डाव्या पायाचा चवडा जमिनीवर टेकवा.
- उजव्या पायाची टाच व चवडा जमिनीवर पूर्ण टेकून त्या पायावर बसा.
- दोन्ही हात व उजवा पाय जमिनीवर आहे तेथेच ठेवा.
- हाताचे तळवे व खांदे सरळ रेषेत ठेवा. खांदे वर उचला.
- मान वाकवून डोके मागे घ्या.
- आसनाच्या उच्चतम स्थितीला आल्यावर साधारण पाच सेकंद थांबा.
- दोन्ही पाय आणि हात, पोटाची उजवी बाजू, मान व त्याखालील पाठीचा भाग तसेच मेरूदंड यावर आलेला ताण मोकळा करा.

- पुढील सूर्यमंत्राचा उच्चार करून नंतरचे आसन करण्यास सुरुवात करा.

द्वितीय सोपान

- श्वास घेण्याकडे लक्ष देऊन डावा पाय मागे घ्या.
- डाव्या पायाचा गुढघा व चवडा जमिनीवर टेकवा.
- डाव्या पायाचा घोटा व कंबर यांचा वापर करून, शक्य होईल तेवढा पाय मागे ओढा.
- श्वास घेण्याकडे लक्ष द्या. उजव्या पायाचा संपूणे तळवा जमिनीवर टेकवून त्या पायावर बसा. (पोटरी, मांडीचा मागचा भाग आणि छातीचे शेवटचे हाड जवळ आणा.)
- बसण्याच्या स्थितीमध्ये असलात तरी आतमधील अश्व धावघेण्यासाठी तयार. भगवंताचे, सूर्या(नारायणा)चे सारथ्य मान्य करून त्याचे संकेत मिळताच लगेच कामाला लागण्यासाठी तयार.
- शरीराचे संपूर्ण वजन उजव्या पायावर पण तयार स्थितीत मांडी व गुढघा आतल्या आत थोडा वर उचललेला.
- श्वास घ्या. खांदे वर उचला. शक्य होईल तेवढे डोके मागे घ्या.
- आसनाच्या उच्चतम स्थितीला आल्यावर साधारण पाच सेकंद थांबा.
- ताण-दाब दिलेले सर्व स्नायू मोकळे करा.
- पुढील सूर्यमंत्राचा उच्चार करून नंतरचे आसन करण्यास सुरुवात करा.

तृतीय सोपान

- या सर्व क्रिया करतांना ललाटमध्यावर असलेल्या आज्ञाचक्राकडे लक्ष द्या. वैश्विक शक्तीचा स्वीकार करणारा हा अँन्टिना आहे. तो सूर्याच्या दिशेला ठेवा.

आसन उद्दिष्ट:

- ✓ डावा पाय खालच्या दिशेला ताणणे.

- ✓ उजव्या पायावर दाब देणे. 'तयार' स्थितीत येण्यासाठी गुडघ्याचा सांधा व मांडिचा सांधा थोडा वर उचलणे.
- ✓ मेरुदंडाला बाक देवून त्याची लवचिकता वाढविणे. डमरू/बासरी च्या तालावर नाचायला भूजंग तयार.
- ✓ पोटातील उजव्या भागात असलेल्या अवयवांना ताण देणे. त्यांना मसाज करणे.
- ✓ डोके जेवढे मागे घेता येईल तेवढे घेणे.

- आसनाच्या उच्चतम स्थितीला आल्यावर साधारण पाच सेकंद थांबा.
- ताण-दाब दिलेले सर्व स्नायू मोकळे करा.
- पुढील सूर्यमंत्राचा उच्चार करून नंतरचे आसन करण्यास सुरुवात करा.

चतुर्थ सोपान

- प्रथम, द्वितीय, तृतीय सोपान यामध्ये दिलेल्या सर्व क्रिया एक श्वास घेतांना एकदम करा.
- इतर सूचना ॐ मित्रायनमः प्रणामासन, चतुर्थ सोपानमध्ये दिल्याप्रमाणे.

ॐ खगाय नमः मकरासन

प्रथम सोपान

- उजवा पाय डाव्या पायाच्या जवळ घ्या.
- दोन्ही पायांचे गुढघे, टाचा बांधलेले.
- शरीराचे संपूर्ण वजन हातांचे पंजावर घ्या. खांदे वर उचला.
- हाताचे पंजे व खांदे एका सरळ रेषेत.
- शरीराला खांद्यातून काटकोनात तिरकी स्थिती घ्या. मान, डोके सरळ रेषेत.
- मानेपासून घोट्या पर्यंत शरीराला पायाच्या दिशेला ताण घ्या.
- आसनाच्या उच्चतम स्थितीला आल्यावर साधारण पाच सेकंद थांबा.
- पाय, हात, पोट, पाठ, मान यातील सर्व स्नायू शिथिल करा.

- पुढील सूर्यमंत्राचा उच्चार करून नंतरचे आसन करण्यास सुरुवात करा.

द्वितीय सोपान

- श्वास सोडतांना तळहात जमिनीवर दाबा, खांदे वर उचला.
- श्वास सोडतांना शरीराला, घोट्याचा वापर करून, पायाच्या दिशेला ताण द्या.
- आरशामध्ये शरीराची तिरकी स्थिती तपासा. किंवा उपस्थित असलेल्या
- दुस-या साधकाचे मार्गदर्शन घ्या.
- डोके व मान तिरक्या शरीराच्या सरळ रेषेत ठेवा.
- दृष्टी जमिनीवर काटकोनात ठेवा.
- आसनाच्या उच्चतम स्थितीला आल्यावर साधारण पाच सेकंद थांबा.
- ताण-दाब दिलेले सर्व स्नायू मोकळे करा.
- पुढील सूर्यमंत्राचा उच्चार करून नंतरचे आसन करण्यास सुरुवात करा.

तृतीय सोपान

- या सर्व क्रिया करतांना मानेच्या शेवटच्या मणक्यावर असलेल्या विशुद्ध चक्रावर लक्ष केंद्रित करा.

आसन उद्दिष्टः

- ✓ दोन्ही हाताच्या पंजावर शरीराचा सर्वभार घेऊन जमिनीला रेटा देणे त्याच बरोबर खांदे वर उचलणे.
- ✓ शरीराला- मान, पाठ, कंबर, माड्या, गुढघे, पोट-या, घोटे-पावलाच्या दिशेला ताण देणे.
- ✓ विशुद्ध चक्रापासून घोट्या पर्यंत दिलेला हा ताण वैशिष्ट्यपूर्ण आहे हे लक्षात घेणे.
- आसनाच्या उच्चतम स्थितीला आल्यावर साधारण पाच सेकंद थांबा.
- ताण-दाब दिलेले सर्व स्नायू मोकळे करा.
- पुढील सूर्यमंत्राचा उच्चार करून नंतरचे आसन करण्यास सुरुवात करा.

चतुर्थ सोपान

- प्रथम, द्वितीय, तृतीय सोपान यामध्ये दिलेल्या सर्व क्रिया एक श्वास सोडतांना एकदम करा.
- इतर सूचना ॐ मित्रायनमः प्रणामासन, चतुर्थ सोपानमध्ये दिल्याप्रमाणे.

सूर्यनमस्कारासाठी आसन

साधारणपणे तुमच्या खांद्याच्या (आतील माप) रूंदीचे व 36 सेंमि. लांबीचे स्वच्छ वस्त्र घ्या. ते जमिनीवर उभे टाका. पायाचे अंगठे आसनाच्या रूंद बाजूला ठेवून प्रणामासनामध्ये उभे रहा.

या आसनामुळे सूर्यनमस्कार सराव करतांना दोन हातामधील योग्य अंतर निश्चित होते. हात आणि पाय यांची सूर्यनमस्कारतील मूळ स्थिती निश्चित होते. साष्टांगनमस्कारासन स्थितीमधे कपाळ आसनावर टेकले जाते त्यामुळे श्वास घेतांना जंतूउपसर्ग होत नाही.

सूर्यनमस्कारासाठी आसन

साधारणपणे तुमच्या खांद्याच्या (आतील माप) रूंदीचे व 36 सेंमि. लांबीचे स्वच्छ वस्त्र घ्या. ते जमिनीवर उभे टाका. पायाचे अंगठे आसनाच्या मागील बाजूस मध्यभागी ठेवून नमस्कारमुद्रेमध्ये उभे रहा.

या आसनामुळे सूर्यनमस्कार सराव करतांना दोन हातामधील योग्य अंतर निश्चित होते. हात आणि पाय यांची सूर्यनमस्कारतील मूळ स्थिती निश्चित होते. साष्टांगनमस्कारासन स्थितीमधे कपाळ आसनावर टेकले जाते त्यामुळे श्वास घेतांना जंतूउपसर्ग होत नाही.

ॐ पूष्णेनमः

साष्टांगनमस्कारासन

प्रथम सोपान

- हाताची व पायाची स्थिती तीच ठेवा. गुडघे जमिनीवर टेकवा.
- कोपरामध्ये वाका. सर्व शरीर जमिनीवर टेकवा.
- दोन्ही पायाची टाच व गुडघे जुळलेले ठेवा.
- दोन चवडे, दोन गुडघे, दोन पंजे, छाती आणि कपाळ जमिनीवर टेकवा.
- हनुवटी छातीला लावा.
- दोन्ही कोपर शरीरा जवळ ठेवा.
- शरीराची जमिनीवर असलेली स्थिती कायम ठेऊन पार्श्वभाग वर उचला.
- आसनाच्या उच्चतम स्थितीला आल्यावर साधारण दोन/तीन सेकंद थांबा.
- पोट, पाठ, पार्श्वभाग यातील सर्व स्नायू शिथिल करा.
- पुढील सूर्यमंत्राचा उच्चार करून नंतरचे आसन करण्यास सुरुवात करा.

द्वितीय सोपान

- श्वास सोडण्याकडे लक्ष द्या. कोपरामध्ये वाका. सर्व शरीर जमिनीवर टेकवा.
- श्वास सोडण्याकडे लक्ष द्या. दोन्ही पायांच्या टाचा व गुडघे जुळलेले ठेवा.
- श्वास सोडण्याकडे लक्ष द्या. दोन चवडे, दोन गुडघे, दोन पंजे, छाती आणि कपाळ जमिनीवर टेकवा. (स+अष्ट+अंग)
- श्वास सोडण्याकडे लक्ष द्या. दोन्ही कोपर शरीरा जवळ ठेवा.
- श्वास सोडण्याकडे लक्ष द्या. दोन चवडे, दोन गुडघे, दोन पंजे, छाती आणि कपाळ जमिनीवर टेकवा.
- पूर्ण श्वास सोडा. थांबा. (कुंभक करा.)
- शरीराची जमिनीवर असलेली स्थिती कायम ठेऊन पार्श्वभाग वर उचला.

- आसनाच्या उच्चतम स्थितीला आल्यावर साधारण थोडे थांबा.
- ताण-दाब दिलेले सर्व स्नायू मोकळे करा.
- पुढील सूर्यमंत्राचा उच्चार करून नंतरचे आसन करण्यास सुरुवात करा.

तृतीय सोपान

- वरील सर्व क्रिया करतांना मेरुदंडावर, नाभीकेंद्राच्या मागे असलेल्या मणिपूर चक्रावर लक्ष केंद्रित करा.

आसन उद्दिष्ट:

- ✓ संपूर्ण शरीराला नाभीकेंद्रावर तोलून धरणे.
- ✓ शरीराच्या मध्यप्रदेशाला या प्रकारचा ताण देऊन पोटातील सर्वस्नायूंना मसाज करणे.
- ✓ संपूर्ण श्वास सोडून कुंभक स्थितीमध्ये येणे.
- आसनाच्या उच्चतम स्थितीला आल्यावर साधारण दोन/ तीन सेकंद थांबा.
- ताण-दाब दिलेले सर्व स्नायू मोकळे करा.
- पुढील सूर्यमंत्राचा उच्चार करून नंतरचे आसन करण्यास सुरुवात करा.

चतुर्थ सोपान

- प्रथम, द्वितीय, तृतीय सोपान यामध्ये दिलेल्या सर्व क्रिया एक श्वास सोडतांना एकदम करा.
- इतर सूचना ॐ मित्रायनमः प्रणामासन, चतुर्थ सोपानमध्ये दिल्याप्रमाणे.

ॐहिरण्यगर्भायनमः

भुजंगासन स्थिति

प्रथम सोपान

- दोन्ही पायांचे चवडे जमिनीवर पक्के करा.
- गुडघे जमिनीवर टेकवा.
- हाताच्या पंजाने जमिनीला रेटा द्या. कोपर सरळकरून खांदे वर उचला.

- कोपर सरळ करा, घोट्यांचा वापर करून शरीर पुढील बाजूस सरकवा, वर या.
- शरीराचा मध्यभाग हातांच्या जवळ आणण्याचा प्रयत्न करा.
- मानेला वाक देऊन डोके मागे घ्या. मेरुदंडाची कमान करण्याचा प्रयत्न करा.
- छातीपुढे काढा. दीर्घ श्वासनाने पूर्ण भर.
- आसनाच्या उच्चतम स्थितीला आल्यावर साधारण पाच सेकंद थांबा.
- कमरे पासून डोक्यापर्यंतचे सर्व स्नायू- मेरुदंड, पोट, छाती, हात-शिथील करा.
- पुढील सूर्यमंत्राचा उच्चार करून नंतरचे आसन करण्यास सुरुवात करा.

द्वितीय सोपान

- श्वास घेण्याकडे लक्ष देऊन वरील क्रिया एकापाठोपाठ करा.
- प्रत्येक क्रिया करतांना श्वास घेण्याकडे अधिक लक्ष घ्या.
- मान वाकऊन डोके पाठीमागे घेतांना दीर्घ व खोल श्वास घ्या.
- मेरुदंडाची कमान करतांना दीर्घ व खोल श्वास घ्या.
- आसनाच्या उच्चतम स्थितीला आल्यावर साधारण पाच सेकंद थांबा.
- ताण-दाब दिलेले सर्व स्नायू मोकळे करा.
- पुढील सूर्यमंत्राचा उच्चार करून नंतरचे आसन करण्यास सुरुवात करा.

तृतीय सोपान

- वरील सर्व क्रिया करतांना मेरुदंडाचा शेवटचा मणका, माकडहाडावर असलेल्या स्वाधिष्ठाण चक्रावर लक्ष केंद्रित करा.

आसन उद्दिष्ट:

- ✓ श्वासातून जास्तीत जास्त प्राणशक्ती/वैश्विकशक्ति शरीरात घेण्याचा प्रयत्न करणे.
- ✓ मेरुदंडाला उलट्या कमानाचा आकार देण्याचा प्रयत्न करणे.
- ✓ छाती फुगविण्याच्या अंतीम क्षमते पर्यंत पोहचण्याचा प्रयत्न करणे.

- ✓ नागाने छातीत हवा भरून घेतली, फणा काढला आणि डमरूच्या तालावर नृत्य करण्यास सिध्द झालेला आहे.
- ✓ स्वाधिष्ठान चक्रावर शरीर तोलून धरण्याचा प्रयत्न करा.
- ✓ तुमची छाती नागाचा फणा आहे. तो वाढवा, मोठा करा, फुगवा.
- आसनाच्या उच्चतम स्थितीला आल्यावर साधारण पाच सेकंद थांबा.
- ताण-दाब दिलेले सर्व स्नायू मोकळे करा.
- पुढील सूर्यमंत्राचा उच्चार करून नंतरचे आसन करण्यास सुरुवात करा.

चतुर्थ सोपान

- प्रथम, द्वितीय, तृतीय सोपान यामध्ये दिलेल्या सर्व क्रिया एक श्वास घेतांना एकदम करा.
- इतर सूचना ॐ मित्रायनमः प्रणामासन, चतुर्थ सोपानमध्ये दिल्याप्रमाणे.

ॐ मरिचये नमः पर्वतासन

प्रथम सोपान

- दोन्ही हात व पाय त्याच जागेवर ठेवा.
शरीराचा मध्यभाग, गुडघ्यासह पूर्णपणे वर उचला.
- खांदे व पंजे सरळ रेषेत ठेवा.
- घोट्यांचा वापर करून शरीर मागे झुकवा. टाचा जमिनीवर रोवा.
- टाच-कंबर व मान-कंबर वर उचला. शरीराला पर्वताचा आकार द्या.
- डोक्याला पाठीच्या बरोबर वाक द्या. दंड कानाजवळ ठेवा.
- आसनाच्या उच्चतम स्थितीला आल्यावर साधारण पाच सेकंद थांबा.
- हात, पाय, मेरूदंड, मान यांचे सर्व स्नायू शिथिल करा.
- पुढील सूर्यमंत्राचा उच्चार करून नंतरचे आसन करण्यास सुरुवात करा.

द्वितीय सोपान

- श्वास सोडण्याकडे लक्ष देऊन वरील क्रिया एकापाठोपाठ करा.

- श्वास सोडण्याकडे लक्ष द्या. शरीराचा मध्यभाग, गुडघ्यासह पूर्णपणे वर उचला.
- श्वास सोडण्याकडे लक्ष द्या. टाच-कंबर व मान-कंबर वर उचला. शरीराला पर्वताचा आकार द्या.
- श्वास सोडण्याकडे लक्ष द्या. डोक्याला पाठीच्या बरोबर वाक द्या.
- आसनाच्या उच्चतम स्थितीला आल्यावर साधारण पाच सेकंद थांबा.
- ताण-दाब दिलेले सर्व स्नायू मोकळे करा.
- पुढील सूर्यमंत्राचा उच्चार करून नंतरचे आसन करण्यास सुरुवात करा.

तृतीय सोपान

- वरील सर्व क्रिया करतांना मानेच्या शेवटच्या (तिस-या) मणक्यावर असलेल्या विशुद्धचक्रावर लक्ष केंद्रित करा.

आसन उद्दिष्ट:

- ✓ शरीराला पर्वताचा आकार देण्याचा प्रयत्न करा.
- ✓ संपूर्ण शरीराचे स्नायू वर उचलून स्वाधीष्ठान चक्रावर शरीर तोलण्याचा प्रयत्न करा.
- ✓ पर्वताची एक बाजू टाचा व गुडघे, दुसरी बाजू पंजे व मान जमिनीवर पक्की रोवा.
- आसनाच्या उच्चतम स्थितीला आल्यावर साधारण पाच सेकंद थांबा.
- ताण-दाब दिलेले सर्व स्नायू मोकळे करा.
- पुढील सूर्यमंत्राचा उच्चार करून नंतरचे आसन करण्यास सुरुवात करा.

चतुर्थ सोपान

- प्रथम, द्वितीय, तृतीय सोपान यामध्ये दिलेल्या सर्व क्रिया एक श्वास सोडतांना एकदम करा.
- इतर सूचना ॐ मित्रायनमः प्रणामासन, चतुर्थ सोपानमध्ये दिल्याप्रमाणे.

ॐ आदित्याय नमः

अर्धभुजंगासन / अश्वसंचालनासन

- या आसनामध्ये डावा पाय पुढे घ्या. डाव्या बाजूकडील स्नायूंना दाब व उजव्या बाजूकडील स्नायूंना ताण घ्या. यातून पोटातील सर्वस्नायूंना मसाज मिळतो. बाकी इतर सर्व सूचना भानवे नमः अर्धभुजंगासन या प्रमाणे.

ॐ सवित्रे नमः पादहस्तासन

- या अगोदर ॐ सूर्याय नमः/हस्तपादासन या आसनामध्ये आपण शरीरमध्ये, स्वाधिष्ठान चक्राकडे लक्ष देऊन, वरून खाली वाकविला आहे. या वेळेला शरीराचा मध्यभाग/ स्वाधिष्ठान चक्र खालून वर उचलून शरीराचे सर्व वजन स्वाधिष्ठान चक्रावर तोलून धरावयाचे आहे.
- बाकी इतर सर्व सूचना ॐ सूर्याय नमः/हस्तपादासन या प्रमाणे.

ॐ अर्काय नमः प्रणामासन

- सर्व सूचना ॐ मित्राय नमः/प्रणामासन याप्रमाणे.

ॐ भास्कराय नमः नमस्कार मुद्रा

- ही आसनमुद्रा आहे. शरीरावराची स्थिती ताण रहित आहे. उगवत्या सूर्यिर्बबाकडे पहा. सूर्यनमस्कार सरावास आज उशीर झाला असल्यास डोळे बंद करून मनःचक्षू समोर सूर्यबिंब आणा.
- आदित्यनारायणाला – काया,वाचा,मन,हृदय,बुद्धि – संपूर्ण समर्पण.

॥जय जय रघुवीर समर्थ॥

॥श्रीरामसमर्थ॥

बीजाक्षरमंत्र

प्रणव आणि बीजाक्षरमंत्र

ॐ कार म्हणजेच प्रणव उच्चार, बीजाक्षरमंत्र, सूर्यमंत्र, सूर्यनमस्कार हे सर्व प्रकार एकमेकांस पूरक आहेत. यातील प्रत्येक मंत्रउच्चारकृती इतर मंत्रउच्चार कृतींचा प्रभाव व परिणाम वृद्धिदंगत करणारे आहे. प्राणायामाचे मूलतत्त्व या मंत्रउच्चारात आहे. विशिष्ट रोगावर इलाज करण्यासाठी सूर्यनमस्काराला पूरक असलेले प्राणायाम उपचारात वापरले जातात.

बीजाक्षर मंत्राच्या अगोदर प्रणव उच्चार करतात. ॐ काराचा उच्चार तीन मात्रांमध्ये (विभागात) केला जातो. प्रत्येक मात्रेचा उच्चार लांबविणे, अधिक लांबविणे अधिकतम लांबविणे असा केला जातो. (अअअअ उउउउउउउउ मममममममममममम) तीस-या मात्रेचा उच्चार करतांना ओठ बंद असतात. ॐ काराच्या तीन मात्रांच्या उच्चारातून अनुक्रमे पोट, हृदय व मेंदू कार्यरत होतात. या तीन मात्रांचे ध्वनी क्रमाने मणिपूरचक्र, अनाहतचक्र, आज्ञाचक्र या भागावर आदळतात. तेथे स्पंदने निर्माण करतात. यामुळे पचनक्रिया, रक्ताभिसरण व मज्जारजूतील संदेश वहन अधिक सक्षम होते. बुद्धीची एकाग्रता व स्मरणशक्ती तीव्रता वाढते.

बीजाक्षरमंत्र

बीजाक्षरमंत्र सहा आहेत. या सहा बीजाक्षरमंत्रांचे क्रमशः दोन आवर्तन करून सूर्यमंत्राचे अगोदर प्रत्येक बीजमंत्राचा उच्चार केला जातो. हे बीजमंत्र पुढील प्रकारचे आहेत. ॐ ह्रां ह्रीं हूं ह्रूं ह्रौं ह्रः किंवा ते असेही लिहितात.

ॐ ह्रां ह्रीं ह्रूं ह्रूं ह्रौं ह्रः प्रत्येक बीजमंत्राचा उच्चार ॐ कार आणि सूर्यमंत्र यांचेमधे केला जातो. जसे ॐ ह्रां मित्राय नमः बीजाक्षरमंत्रामधील वर्ण व त्यांचा क्रम आणि इतर माहिती खालील प्रमाणे.

01) ह या वर्णाचे अधिष्ठान आकाशतत्त्व. हे सूक्ष्म स्वरूपातील सूर्यतेज किंवा सूर्यबीज आहे. याला महाप्राण असेही म्हणतात. या

बीजाक्षराचा उच्चार स्थान हृदय आहे. उच्चारातील ध्वनी स्पंदनामुळे हृदयाला मसाज होतो. हृदयाला जादा उर्जा मिळाल्यामुळे त्याची कार्यक्षमता वाढते.

02) र या वर्णाचे अधिष्ठान अग्नी आहे. याला अग्नीबीज म्हणतात. या बीजाक्षराचे उच्चार स्थान ललाट मध्य आहे. उच्चारातील ध्वनी स्पंदनामुळे टाळू अणि मेंदुला मसाज होतो. यामुळे स्वरयंत्र व बुद्धी तीक्ष्ण होते. जीभेचा उपयोग, बोलण्यासाठी व खाण्यासाठी, संयमित स्वरूपात होतो.

03) स्वर स्वर म्हणजे स्वरयंत्रामध्ये किमान स्पंदनाने निर्माण झालेला नाद. ही स्पंदने शरीरावर परिणाम करणारी असतात. मोठ्या आवाजातील ढोल, ताशे, शंख, भैरी या रणवाद्यांमुळे पोटात धडकी, कानात दडे बसतात. कमीतकमी ध्वनीस्पंदनाने निर्माण झालेले तरंग शरीरातील त्या त्या भागात अधिक प्रभावी व परिणामकारक सिध्द होतात.

दिर्घ ऋ या स्वराचा उच्चार केल्यावर जी सूक्ष्म कंपने तयार होतात त्याचा प्रभाव जठर, छोटे आतडे, सर्वपाचक स्त्राव यावर होतो. याच्या पिरणामामुळे पचनशक्ती सुधारते.

दिर्घ ई या स्वराचा उच्चार केल्यावर जी सूक्ष्म कंपने तयार होतात त्याचा प्रभाव स्वरयंत्र, टाळू व नासिकामार्ग यावर होतो. या मार्गातील चिकट, विजातीय द्रव दूर होतो, हा सर्वमार्ग मऊ स्वच्छ होतो. पिरणामस्वरूप स्वरयंत्राची कार्यक्षमता वाढते.

ह्रँ या बीजाक्षर मंत्रातील संयुक्त स्वराचा उच्चार केल्यावर जी सूक्ष्म कंपने तयार होतात त्याचा प्रभाव किडनी व मूत्र मार्ग यावर होतो. याच्या पिरणामामुळे किडनी व मूत्र मार्ग अधिक कार्यक्षम होतात.

ह्रौं या बीजाक्षर मंत्रातील संयुक्त स्वराचा उच्चार केल्यावर जी सूक्ष्म कंपने तयार होतात त्याचा प्रभाव मोठ्या आतड्यावर होतो. कोठा साफ होऊन, मलमार्ग स्वच्छ व कार्यक्षम होतो.

04) अनुनासिकः अनुनासिक उच्चार म्हणजे नाकातून केलेला उच्चार.

अनुनासिकाचा उच्चार केल्यावर जी सूक्ष्म कंपने तयार होतात त्याचा प्रभाव नाक व वायूनलीका यावर होतो. याच्या पिरणामामुळे हा सर्व भाग स्वच्छ, मऊ व ओला राहतो. त्याची कार्यक्षमता वाढते.

05) विसर्गः विसर्गाचे उचार स्थान हृदय आहे. याचा उच्चार केल्यावर जी सूक्ष्म कंपने तयार होतात त्याचा प्रभाव छाती व श्वसन मार्ग यावर होतो. पिरणामस्वरूप श्वासोच्छ्वास दीर्घ व खोल होतो.

प्रणव बीजमंत्र सूर्यमंत्र उच्चारण्याचा क्रमः

- ॐ आणि सूर्यमंत्र मोठ्याने म्हणून बारा सूर्यनमस्काराचे प्रथम आवर्तन घालतात. प्रत्येक आसनापूर्वी हा मंत्र म्हणतात. बारा सूर्यमंत्र व बारा आसनस्थिती मिळून एक सूर्यनमस्कार होतो.
- बारासूर्यनमस्काराचे दुसरे आवर्तन बीजमंत्र व सूर्यमंत्र यांचा उच्चार करून घालतात. प्रत्येक मंत्र म्हटल्यावर संपूर्ण सूर्यनमस्कार घालावयाचा आहे. ॐ आणि सूर्यमंत्र यामध्ये बीजमंत्राचा उच्चार येतो.

ॐ ह्रां मित्राय नमः

ॐ ह्रीं रवये नमः

ॐ ह्रूं सूर्याय नमः

ॐ ह्रैं भानवे नमः

ॐ ह्रौं खगाय नमः

ॐ हः पूष्णे नमः

ॐ ह्रां हिरण्यगर्भाय नमः

ॐ ह्रीं मरिचये नमः

ॐ ह्रूं आदित्याय नमः

ॐ ह्रैं सवित्रे नमः

ॐ ह्रौं अर्काय नमः

ॐ हः भास्कराय नमः

- बारा सूर्यनमस्कारांचे तिसरे अवर्तन घालतांना ॐ कार, बीजमंत्र, सूर्यमंत्र यांच्या उच्चाराचा क्रम वैशिष्ट्यपूर्ण आहे. क्रमाने दोन / चार

बीजमंत्र व सूर्यमंत्र यांचा उच्चार करून पुढील गटाचा उच्चार करावयाचे आहे. जसे-

- ॐ + 02 बीजमंत्र + 02 सूर्यमंत्र सूर्यनमस्कार 06 घालावेत.
- ॐ + 04 बीजमंत्र + 04 सूर्यमंत्र सूर्यनमस्कार 03 घालावेत.
- ॐ + 12 बीजमंत्र + 12 सूर्यमंत्र सूर्यनमस्कार 03 घालावेत.
- ॐ + 12 बीजमंत्र + श्रीसवितासूर्यनारायणायनमः 01 सूर्यनमस्कार घालावा.

सूचना:

- समंत्रक सूर्यनमस्कार ॐ आणि सूर्यमंत्र यांचा उच्चार करून घालावयाचा असतो. बीज मंत्रासह सूर्यनमस्कार आहेत. तृचाकल्प सूर्यनमस्कार यामध्ये ऋग्वेदातील ऋचा येतात. हंसकल्प सूर्यनमस्कार यामध्ये यजुर्वेदातील ऋचांचा समावेश आहे.
- सूर्यनमस्काराचे एक आवर्तन चोवीस सूर्यनमस्काराचे असते. सूर्यनमस्कार देवी गायत्रीची / अदिशक्तीची / आदिमातेची उपासना आहे. गायत्रीमंत्रातील शब्द चोवीस, दिवसाचे तास चोवीस, शरीरावरील न्यासस्थाने चोवीस, वेदात व गीता तत्त्वज्ञाना प्रमाणे विश्वातील मूलतत्त्वे चोवीस (अधिक एक परमात्मा). म्हणूनच बारा सूर्यनमस्काराचे अर्धे आवर्तन 12+01 असते.
- सूर्यनमस्काराचे एक आवर्तन 24+01 असे असते.
- जर एकापेक्षा अधिक सूर्यनमस्कार आवर्तने (12+01) घालावयाची असतील तर दुसरे आवर्तन यातील पध्दत वापरावी.
- तिसरे आवर्तन या पध्दतीमध्ये मनाची एकाग्रता, सावकाश- खोल-दमदार श्वसन, सर्व शरीरिक व मानसिक क्षमतेचा वापर या तीनही गोष्टी साध्य होतात. दोन सूर्यनमस्कारामध्ये हा लाभ झाल्याने नाडीचे ठोके स्थिर होतात. प्रत्येक सूर्यनमस्कार अगोदर काढलेल्या सूर्यनमस्कारापेक्षा अधिक सरस काढता येतो.

- प्रत्येकाची सूर्यनमस्कार घालण्याची क्षमता त्याची शरीर प्रकृती, आरोग्य, वजन-उंची, व्याधी-विकार, वय यावर अवलंबून असते. आपल्या तबबेतीला झेपतील येवढेच सूर्यनमस्कार घाला. सूर्यनमस्काराची संख्या फार संथ गतीने वाढवा.
- सुरुवातीला पंधरा मिनिटांमध्ये फक्त तीन सूर्यनमस्कार घाला. जसा सराव वाढेल त्याप्रमाणात, वेळ तोच पण सूर्यनमस्काराची संख्या 12+01 येवढी वाढेल.
- पुढील पंधरा मिनिटांमध्ये आणखी बारा सूर्यनमस्कार घालण्याची क्षमता हळूहळू निर्माण होईल. यानंतर सूर्यनमस्काराचा वेग-वेळ, ताल-श्वास याकडे द्या.

॥जय जय रघुवीर समर्थ॥

॥श्रीरामसमर्थ॥

सूर्यनमस्कार मार्गदर्शक सूचना

उरसा शिरसा दृष्ट्या वचसा मनसा तथा।

पदभ्यां कराभ्यांजानुभ्यां प्रमाणोऽष्टांग उच्यते॥

- सूर्यनमस्कार सांष्टांगनमस्कार एकच. आठ शरीर-अंगांचा वापर करून सूर्याला नमस्कार करणे म्हणजे सांष्टांग नमस्कार घालणे होय. हे आठ अंग आहेत- छाती, कपाळ, दृष्टी, वाचा, मन, पाय, हात, गुडघे.
- सूर्यनमस्कार म्हणजे स्थूल शरीर व चैतन्य यांची पूजा आहे. अध्यात्म साधनेमध्ये सूर्यनमस्कार साधनेस प्रथम मान्यता आहे.
- सर्ववयोगटातील अबाल वृद्ध स्त्री पुरुष- वय वर्षे 08 ते 108 आणि त्यानंतरही- सर्वांसाठी सूर्यनमस्कार साधना सर्वांग सुंदर व्यायाम प्रकार आहे.
- शरीर-मन-बुद्धी यांना योग्य प्रकारे प्रशिक्षण देणारी एकमेव प्रभावी सराव साधना म्हणजे सूर्यनमस्कार. सूर्यनमस्काराचा प्रभाव शरीर-मन-बुद्धी (प्रज्ञा) या तिन्ही स्तरावर सारख्याच प्रमाणात होतो. सूर्यनमस्कारामुळे शारीरिक-मानसिक आरोग्य वृद्धिंगत होते. स्मरणशक्ती तीव्र होते बुद्धीमत्ता कुशाग्र होते.
- दररोजच्या व्यवहारात साधारणपणे 35% ते 40% स्नायू आपण वापरत असतो. बाकी स्नायूंना काम न मिळाल्याने ते सुस्त आणि आळशी बनतात. सूर्यनमस्कारामध्ये 95% ते 97% स्नायू कार्यरत होतात. जागे केलेले हे सर्व स्नायू पुढील चोवीस तास पूर्णजोमाने कार्यरत असतात.
- आपले शरीर स्वास्थ वात-पित्त-कफ यांच्यावर अवलंबून आहे. त्यांची समस्थिती बिघडली म्हणजे शरीरात अनारोग्य सुरू होते. सूर्यनमस्काराच्या दैनिक सरावामुळे हे त्रिदोष सातत्याने समस्थितीमध्ये राहतात. आपल्याला सर्वांगीण आरोग्य प्रदान करतात.

- सूर्यनमस्कार करतांना फुफ्फुसांची क्षमता वाढते. प्रत्येक श्वास खोल दमदारपणे घेतला जातो. शरीरात सर्वदूर प्राणवायूचा पुरवठा होतो. या प्राणायामातून शरीरातील ऊर्जाकेंद्रांना अधिक प्रमाणात प्राणवायू मिळतो. ते चैतन्य भारित होतात. आपले आरोग्य व आनंद वृद्धिंगत करतात.
- सूर्यनमस्कार करतांना सूर्य-नारायणाचा, सूर्य-शिवाचाच फक्त विचार करा. तुमचे सर्व लक्ष केंद्रीत करा सूर्यमंत्रावर, सूर्यनमस्कारातील आसन स्थिती, त्यांचा क्रम, ते करण्याची पध्दत, कार्यरत होणारे अवयव, त्यावर जाणवणारा ताण-दाब --- इत्यादी. यामुळे मनाचे मर्कट चाळे थांबतात.
- मनाची निर्विचार स्थिती हीच मनाची खरी विश्रांती. काल्पनिक भयगंडातून मनाची मुक्तता म्हणजेच शरीराला पूर्ण विश्रांती. इतर वेळी- जन्मापासून सातत्याने प्रत्येक क्षण मन जागे असते, सतर्क असते आणि आपल्या बरोबर शरीराचे सर्व ज्ञानेंद्रिय व कर्मेन्द्रिय यांना नाचविते.
- मोक्ष म्हणजे मुक्तता- सर्व काळज्या, विवंचना, अधिरता, भय, आनंद, दुःख, यापासून सुटका. ही विमुक्त स्थिती ज्ञान-प्रकाश आहे, आनंदाने परिपूर्ण आहे, चैतन्याने ओतप्रोत आहे. या दैवी गुणांच्या माध्यमातून परम-सत्य; परम-ईश्वराची प्राप्ती होते. हाच मोक्ष किंवा हीच मुक्ती होय.
- सूर्यनमस्कार साधनेतील प्रत्येक श्लोक- संकल्प, ध्यान, प्रार्थना, सूर्यमंत्र, वंदन, समर्पण इत्यादी- आत्मबोध होण्यासाठी मार्गदर्शक आहे. हे श्लोक म्हणता येत नसतील तर त्याचा आशय लक्षात घेऊन सूर्यनमस्काराचा सराव करा.
- पहाटेचा / सकाळचा वेळ सूर्यनमस्कारासाठी उत्तम. सूर्यनमस्कार घालण्यापूर्वी चार/पाच तास काहीही न खाणे, शौचाला जाणे, अंधोळ करणे आवश्यक आहे.

- प्रत्येक आसनात शरीराची स्थिती आदर्श ठेवण्याचा प्रयत्न करा. सुरुवातीला हे शक्य होत नाही. आपल्या क्षमतेप्रमाणे आसन स्थितीमध्ये थोडाफार बदल इकडे-तिकडे, काही दिवस केला, तर हरकत नाही. आदर्श आसनस्थिती हे आपले ध्येय असले पाहिजे.
- सूर्यनमस्कार तक्ता, आकृती किंवा छायाचित्र हे बाह्य आसनस्थितींचा फक्त निर्देश करतात. शरीराला मिळणारा बाह्य व अंतर्गत ताण/दाब याचा अनुभव तुम्हीच घेऊ शकता. त्याचे योग्य मूल्यमापन करून आदर्श आसन स्थिती पर्यंत पोहचण्याचा प्रयत्न चालू ठेवा.
- सूर्यनमस्कार शिकतांना प्रथम काही काळ प्रत्येक आसन तीन-चार तुकड्यात विभागून त्याचा सराव करा. यातूनच पुढे आसनाचा डौलदारपणा व वेग पकडावयाचा आहे.
- आसनातील प्रत्येक विभाग करतांना योग्य त्या शरीरभागावरच ताण-दाब पडतो आहे याकडे लक्ष द्या. पोट आणि पार्श्वभाग ताणरहित ठेवा.
- सूर्यनमस्कार शांतपणे सावकाश घाला. घाई करू नका. आसन करतांना शारीरिक व मानसिक क्षमतेचा पूर्ण वापर करा. ताण-दाब याकडे लक्ष द्या. याप्रकारात शरीरशुद्धी होते. शरीरातील विषद्रव्ये, मेद, अनावश्यक विजातीय स्त्राव हळूहळू कमी होतात. सर्वांगीण आरोग्याची प्राप्ती होते.
- एका सूर्यनमस्कारात बारा स्थिती आहेत. प्रत्येक स्थितीसाठी पाच सेकंद द्या. $12\text{आसन}\times 5\text{सेकंद}=60\text{सेकंद}$. सूर्यनमस्कारातील बारा आसनस्थिती पूर्ण करण्यासाठी साधारणपणे एका मिनिटापेक्षा थोडा अधिक वेळ लागेल. हा वेग शरीरवृद्धीसाठी योग्य आहे. यातूनच पुढे शरीर व मन यांचा सर्वांगीण विकास, संपूर्ण आरोग्य, सर्वरोगांना प्रतिबंध ही उद्दष्ट्ये साध्य होतात.
- सूर्यनमस्कार करतांना आसनातील शरीर स्थिती महत्वाची. यामध्ये काही शंका असल्यास त्या आसनाची सर्व माहिती पुन्हा एकदा वाचून काढा. आसन करतांना त्या आसनातील 'शरीर चक्रावर' लक्ष केंद्रीत

- करा. तुमची अडचण/शंका दूर होईल. आवश्यक वाटल्यास माझ्याशी जरूर संपर्क साधा.
- समजून-उमजून, जाणीवपूर्वक सूर्यनमस्कार साधनेचे तप करा. जगातील प्रत्येक कुटुंब सूर्यनमस्काराचे केंद्र व्हावे, कुटुंबातील प्रत्येक व्यक्ती सूर्यनमस्कार प्रचार-प्रसार करणारा कार्यकर्ता व्हावा हे उद्दिष्ट ठेवा. दुस-याला शिकविण्यासाठी शिकणे हा उद्देश डोळ्यासमोर ठेवा. या शिकण्या-शिकविण्यातूनच सूर्यनमस्काराची अलौकिक संकल्पना प्रत्यक्षात आणणे शक्य होते.
 - दीर्घकाळ सूर्यनमस्कार साधनेतून प्रत्येक आसनातील प्राविण्य मिळू शकते. साधनेत श्रध्दा-सबुरी-सातत्य ठेवा. यातील प्रगतीच्या वेगाला महत्व नाही, त्यातील सातत्य टिकविणे याला आत्यंतिक महत्व आहे. तुम्ही अखंडित साधना सुरू ठेवा सूर्यनारायण तुमच्या प्रगतीची काळजी घेईल.
 - 'सूर्यनमस्काराचे एक आवर्तन पाचशे जोर व बैठका यांच्या बरोबर आहे' असे म्हटले जाते. हे विधान कदाचित अतिशयोक्तीचे असेलही. पण एकदा स्वतः अनुभव घ्या. सुरुवातीला एका सूर्यनमस्कारामध्ये 13.91 किलो उष्मांक खर्च होतात. सूर्यनमस्कार घातल्यावर पहिल्याच दिवशी शरीर स्तरावर जोम-उत्साह जाणवतो. शरीराची मेदवृद्धी कमी होते.
 - बारा सूर्यनमस्कार घालण्याची तुमची शारीरिक क्षमता असल्यास फक्त पाच सूर्यनमस्कार घाला. शारीरिक व मानसिक क्षमतेचा पूर्ण वापर करण्याकडे लक्ष द्या. स्नायुंची ताकद त्याचा आकार व वजन यावर अवलंबून नसते. त्यांची शक्ती ताण सहन करण्याच्या क्षमतेवर अवलंबून असते, हे सूर्यनमस्कार घालतांना लक्षात ठेवा.
 - शरीरातील सात उर्जाचक्र तुमच्या सर्व क्रिया- शारीरिक व मानसिक-यांचे संचलन करतात. ते तुम्हाला कार्यप्रवृत्त करतात, कार्य करण्याची क्षमता देतात आणि तुमच्याकडून ते कार्य करवून घेतात. या

उर्जाचक्रांमध्ये शैथिल्य आल्यास शरीर स्वास्थ बिघडते. आजारी माणसाच्या शरीरातील उर्जाचक्रांचा प्रत्यक्ष अपत्यक्षपणे विचार करूनच डॉक्टर औषधोपचार सूचवितात. सूर्यनमस्कारात यातील पाच उर्जाचक्रे कार्यान्वित केली जातात. यातूनच आरोग्य व आनंद यांचा लाभ मिळतो.

- संधीवात, मणक्यांचा आजार, संधीवात, थायराइड, रक्तदाब, हृदरोग, टीबी, मूळव्याध, डोळे येणे, डोळ्याचे विकार, श्वास नलीकेचे विकार, असणा-या रुग्णांनी तसेच गर्भवती स्त्रिया व मासिक पाळीत विकार-अनियमितपणा असणा-या महिलांनी व इतर रुग्णांनी वैद्यकीय सल्ला घेऊनच सूर्यनमस्कार साधनेस सुरुवात करावी.
- सूर्यनमस्कार साधना शारीरिक व मातसिक सर्व व्याधी-विकारांना प्रतिबंध घालणारी सिध्द साधना आहे. पंच ज्ञानेंद्रियांमध्ये प्राथमिक स्वरूपाचा विकार असल्यास तो दूर होतो. शरीराची प्रतिकारशक्ती वाढल्याने छोटमोठे विकार दूर होतात.
- सूर्यनमस्कार रोगोपचार पध्दती नाही. औषधोपचार सुरु असल्यास चालू ठेवा. बंद करू नका. आजारपणामध्ये सूर्यनमस्कार घालण्याची क्षमता असल्यास ही साधना सुरुच ठेवा. ती औषधाला पूरकच ठरणार आहे.
- आजारपणामुळे ताकद क्षीण झालेली आहे, बिछाना सोडण्याची परवानगी नाही अशा परिस्थितीत मानसिक सूर्यनमस्कार घाला. श्वासोच्छ्वासावर लक्ष केंद्रित करून सूर्यनमस्कारातील प्रत्येक स्थितीचा अनुभव शरीर स्तरावर घ्या. रोगापासून मुक्तीचा लाभ लवकर होईल.
- सूर्यनमस्काराचा सराव आणि न्याहारी यामध्ये काही वेळ जाऊ द्या. ताण दिलेले सर्व स्नायू शांत होऊ द्या. स्नायूंची स्पंदने शांत झाली किंवा नाही हे तुम्हाला स्वतःलाच फक्त कळू शकते. स्नायू ज्या प्रमाणात कार्यरत झाले असतील त्या प्रमाणात त्यांना शांत होण्यासाठी

कमी जास्त वेळ लागेल. तयार होऊन कामावर जायची घाई असल्यास
8/10 मिनिटे शवासन / योगनिद्रा घेऊन हा वेळ कमी करता येतो.

जय जय रघुवीर समर्थ॥

॥श्रीरामसमर्थ॥

पथ कौशल्यप्राप्तीचा

शरीराच्या सर्व क्रिया श्वासोच्छ्वासावर बेतलेल्या असतात. तिस-या मजल्यावर राहणा-या मित्राला हाक मारायची असल्यास प्रथम आपण श्वास भरून घेतो व नंतर त्याच्या नावाचा मोठ्याने पुकारा करतो. श्वास घेतल्याशिवाय मारलेली आरोळी तुमची तुम्हाला सुध्दा ऐकू येणार नाही. श्वासोश्वास व शारीरिक क्रिया यांची सांगड ही निसर्गाची व्यवस्था आहे. सूर्यनमस्कार घालतांना श्वासोश्वास प्रक्रियेकडे लक्ष द्या. शरीर खाली वाकविले श्वास सोडा, सरळ केले किंवा उर्ध्वदिशेला ताण दिला श्वास घ्या. हा नैसर्गिक ताल आहे याला विरोध करू नका. श्वासोश्वासाकडे लक्ष देऊन सूर्यनमस्काराचासराव केल्यास आसनातील आदर्श स्थिती लवकर गाठता येते. सूर्यनमस्कारातील सहजता डौल व ताल लवकर पकडता येतो. यामुळे स्नायुंमधील पेशी उत्साहाने कार्यरत होतात. दीर्घ श्वसनासाठी व्यायामाचे / योगासनाचे अनेक प्रकार आहेत. सूर्यनमस्काराच्या सरावासाठी उपयुक्त ठरतील असे काही प्रकार खाली देत आहे.

सूर्यनमस्कारातील कौशल्य वाढविण्यासाठी प्राणायाम करा. दिर्घश्वसनातून यौगिक श्वसनाचा सराव करा. यासाठी नाडीशोधन प्राणायाम, अनुलोमविलोम प्राणायाम, भस्त्रिका प्राणायाम, बाह्यप्राणायाम उपयुक्त आहेत. प्राणायाम जाणकार व्यक्तीच्या मार्गदर्शनाखाली करा.

व्यायामा पूर्वी-

- सरळ उभे रहा. शरीरावर अनावश्यक ताण नाही.
- दोन किंवा तीन टप्यापध्ये श्वास नाकाने हळूहळू पूर्णपणे भरून घ्या.
- श्वास आत पकडून ठेवा. कुंभक करा.
- शरीरातील सर्व स्नायू- पायापासून डोक्यापर्यंत- ताठ करा, पक्के करा. आकडी आल्यावर शरीर कडक होते त्याप्रमाणे. ही क्रिया खालून वर करा.

- तोंडाने आवाज काढत, दोन टप्यामध्ये श्वास जोरात बाहेर सोडा.
- ही संपूर्ण क्रिया साधारणपणे तीन वेळा करा.

शरीरावरील परिणाम-

शरीरातील सर्वस्नायुंमधील सर्व पेशी पक्या आवळून एकदम सोडल्या. या क्रियेमुळे प्राणवायूचा पुरवठा अधिक प्रमाणात होऊन सर्व पेशी कार्यरत होतात. संपूर्ण शरीर सूर्यतेजाने/ प्राणतत्वाने म्हणजेच वैश्विकशक्तीने भारीत होते.

पुढील व्यायाम प्रकारात छातीची लवचिकता वाढते. श्वासप्रक्रिया सक्षम होते. प्राणवायू अधिक प्रमाणात आत घेतला जातो. अनाहत चक्राचे विभागात असलेल्या स्नायुंना ताण/दाब मिळाल्यामुळे ते उत्तेजित होतात. तेथील संबंधित अवयव कार्यरत होतात. हा व्यायाम प्रकार प्रणामासनासाठी पूरक व्यायाम प्रकार आहे. याचा उपयोग ॐमित्रायनमः, ॐअर्कायनमः ॐभास्करायनमः या सूर्यमंत्रोच्चाराचे वेळी होतो.

व्यायाम प्रकार एक-

- हा करन्यासाचा प्रकार आहे.
- नमस्कार स्थितीमध्ये उभे रहा.
- चारी बोटांची पहिले पेर एकमेकावर घट्ट दाबून धरा.
- नतर बोटांची मधले पेर एकमेकावर घट्ट दाबून धरा.
- बोटांची शेवटचे पेर एकमेकावर घट्ट दाबून धरा.
- हाताचा तळवा व अंगठे एकमेकावर घट्ट दाबून धरा.
- हाताच्या तळव्यामधील हवा बाहेर काढण्यासाठी ते घट्ट दाबून धरा.
- तळव्याचा मूळ घट्ट दाबून धरा.
- प्रत्येक स्थितीमध्ये दिलेला दाब दहा सेकंद पकडून ठेवा.
- दिलेला दाब तसाच ठेऊन पुढील ताण स्विकारा.
- हळूच पंजाचा दाब काढून घ्या. दोन्ही पंजे एकमेकांपासून 3 / 4 इंच दूर न्या. दोन पंजामध्ये आकर्षण जाणवते. शरीरातील चुंबकशक्तीची

- प्रचिती येते. हातावर गोळा झालेली प्राणशक्ती शरीरामध्ये परत संक्रमित करा.
- दोन्ही पंजे चेह-यावर ठेवा. बोटांची टोके कपाळावर तळवे गालावर येतील हे बघा. डोळ्यांवर बोटांचा दाब पडणार नाही याकडे लक्ष घ्या. थोडे थांबा. ‘—साधकांना सूचना’ या प्रकरणातील सूर्यदर्शन यामधील सूचनांचा संदर्भ घ्या.

व्यायाम प्रकार दोन-

- नमस्कार स्थितीमध्ये उभे रहा.
- हातांची बोटे एकमेकांत गुंतवा.
- हात डोक्यावर ठेवा. हातांची तळवे आकाशाकडे / छताकडे.
- श्वास घेत दोन्ही हात, पंजे बांधलेल्या स्थितीमध्ये, वर घ्या.
- श्वास घेण्याकडे लक्ष देऊन त्यांना उर्ध्व दिशेला ताण घ्या.
- कंबर, पाठ, छाती, खांदे, कोपर मनगट यावर पडलेला ताण स्विकारा.
- श्वास सोडत हात खांद्यातून सरळ रेषेत समोर घ्या.
- श्वास घेण्याकडे लक्ष देऊन हातांना समोरच्या दिशेला ताण घ्या.
- पंजे, कोपर, खांदा छाती यावर पडलेला ताण स्विकारा.
- श्वास सोडण्याकडे लक्ष देऊन हात छाती जवळ आणा.
- हाताचे तळवे छातीवर ठेवा.
- दोन्ही पंजे विरुद्ध दिशेला ओठा. पंजे, कोपर, खांदा छाती यावर पडलेला ताण स्विकारा.
- ही संपूर्ण क्रिया साधारणपणे तीन वेळा करा.
- हाताच्या हालचाली सावकाश करा. श्वास सोडण्याकडे लक्ष घ्या. ही क्रिया करतांना दोन-तीन वेळा श्वास घ्यावयाचा आहे. ज्या प्रमाणात श्वास आत घेणार आहे त्याप्रमाणात सोडलाही जाणार आहेच. (त्याची चिंता नको.)

पुढील व्यायाम प्रकारात मेरूदंडाची लवचिकता वाढते. श्वासप्रक्रिया सक्षम होते. प्राणवायू अधिक प्रमाणात आत घेतला जातो. विशुद्धचक्र आणि स्वाधिष्ठानचक्राचे विभागात असलेल्या मान, पाठ, कंबर यामधील स्नायुंना ताण/दाब मिळाल्यामुळे ते उत्तेजित होतात. तेथील संबंधित अवयव कार्यरत होतात. हा व्यायाम प्रकार उर्ध्वहस्तासन, हस्तपादासन, पर्वतासन यांना पूरक असलेला व्यायाम प्रकार आहे. याचा उपयोग ॐरवयेनमः, ॐसूर्यायनमः ॐसवित्रेनमः ॐमरिचयेनमः या सूर्यमंत्रोच्चाराचे वेळी होतो.

व्यायाम प्रकार तीन-

- दोन पायामध्ये अंतर घेऊन आरामात उभे रहा.
- दोन्ही हात सरळ, जमिनीला समांतर ठेवा.
- पंजे समारासमोर. हातांमध्ये खांद्याचे अंतर.
- श्वास घेण्याकडे लक्ष देऊन हाताला उर्ध्वदेशेला ताण घ्या.
- मिळालेला ताण पकडून ठेवा व खांद्यातून हात मागे घ्या. थांबा.
- श्वास सोडण्याकडे लक्ष देऊन मूळ स्थितीला या.
- ही संपूर्ण क्रिया साधारणपणे तीन वेळा करा.
- (शक्य असल्यास श्वास सोडण्याकडे लक्ष देऊन हात जमिनीला टेकवा.)

व्यायाम प्रकार चार-

- दोन पायामध्ये अंतर घेऊन आरामात उभे रहा.
- श्वास घ्या. दोन्ही हात बाजूला जमिनीला समांतर रेषेत घ्या.
- श्वास सोडा, कमरेत वाका, डावा हात पायाच्या उजव्या आंगठ्याला लावा.
- श्वास घेत मूळ स्थितीला या.
- श्वास सोडा, कमरेत वाका, उजवा हात पायाच्या डाव्या आंगठ्याला लावा.
- ही संपूर्ण क्रिया साधारणपणे तीन वेळा करा.

पुढील व्यायाम प्रकारात मेरूदंडाची लवचिकता वाढते. श्वासप्रक्रिया सक्षम होते. प्राणवायू अधिक प्रमाणात आत घेतला जातो. विशुद्धचक्र, आज्ञाचक्र आणि स्वाधिष्ठानचक्राचे विभागात असलेल्या मान, खांदे, कपाळ, डोके, पाठ, कंबर यामधील स्नायुंना ताण/दाब मिळाल्यामुळे ते उत्तेजित होतात. तेथील संबंधित अवयव कार्यरत होतात. हा व्यायाम प्रकार अर्धभुजंगासन, मकरासन, भुजंगासन, यांना पूरक असलेला व्यायाम प्रकार आहे. याचा उपयोग ॐभानवेनमः, ॐखगायनमः ॐहिरण्यगर्भायनमः ॐआदित्यायनमः या सूर्यमंत्रोच्चाराचे वेळी होतो.

व्यायाम प्रकार पाच-

- पायाच्या चवड्यावर बसा. हाताचे पंजे जमिनीवर बाजूला टेकवा.
- टाचा वर उचलेल्या ठेवा.
- हात सरळ. शरीराचे सर्व वजन हातावर.
- श्वास पूर्ण भरून घ्या. थांबा. कुंभक.
- हात जमिनीवर पक्के रोऊन पाय मागे फेका.
- गुडघे, घोटे बांधलेले. खांदे वर उचललेले.
- गुडघे जमिनीवर टेकलेले.
- श्वास घेऊन पोट दोन्ही हाताकडे पुढे सरकवा.
- मान मागे घ्या. पाठीची कमान करा. सूर्याकडे बघा.
- हातांची स्थिती तिच ठेवा. हात जमिनीवर पक्के रोवा.
- श्वास घ्या. थांबा. कुंभक. कमरेची कमान काढा.
- उडीमारून दोन्ही पाय हातांजवळ घ्या.
- ही संपूर्ण क्रिया साधारणपणे तीन वेळा करा.

व्यायाम प्रकार सहा-

- दोन पायामध्ये अंतर घेऊन आरामात उभे रहा.
- हात सरळ पुढे, तमिनीला समांतर ठेवा.
- हातांचे पंजे जमिनीकडे.
- श्वास सोडत चवड्यावर खाली बसा.
- बसलेल्या स्थितीमध्ये टाचा वर उचललेल्या ठेवा.
- श्वास घेत उभेरहा.
- ही संपूर्ण क्रिया साधारणपणे तीन वेळा करा.

पुढील व्यायाम प्रकारात मेरूदंडाची लवचिकता वाढते. श्वासप्रक्रिया सक्षम होते. मणिपूरचक्र विभागात असलेल्या पोट, लहान व मोठे आतडे यामधील स्नायूंना ताण/दाब मिळाल्यामुळे ते उत्तेजित होतात. तेथील संबंधित अवयव कार्यरत होतात. हा व्यायाम प्रकार साष्टांगनमस्कारासनाला पूरक असलेला व्यायाम प्रकार आहे. याचा उपयोग ॐपूष्णेनमः, या सूर्यमंत्रोच्चाराचे वेळी होतो.

व्यायाम प्रकार सात-

- गुडघ्यावर ओणवे व्हा.
- हात सरळ ठेवा. कोपर सरळ ठेवा.
- दोन हातांमध्ये खांद्याचे अंतर ठेवा.
- श्वास सोडा. डोके खाली घ्या. मेरूदंडाची कमान करा.
- श्वास घ्या. डोके मान वर उचला. मेरूदंडाची उलटी कमान करा.
- ही संपूर्ण क्रिया साधारणपणे तीन वेळा करा.

व्यायाम प्रकार आठ-

- जमिनीवर पालथे झोपा. पोट, छाती, कपाळ, गुडघे, पाय जमिनीवर टेकवा.
- दोन्ही हात जमिनीवर खांद्याजवळ ठेवा.
- पाय, गुडघे एकमेकांना जोडलेले.
- शरीर ताणरहित. आराम स्थितीमध्ये.

- तोंडाने जोरात श्वास सोडा, मधला भाग वर उचलून धरा.
- मेरूदंडाला कमानीचा आकार देण्याचा प्रयत्न करा.
- श्वास घेत पोट जमिनीवर टेकवा.
- ही संपूर्ण क्रिया साधारणपणे तीन वेळा करा.

हे लक्षात ठेवा-

- श्वास घेतांना किंवा सोडतांना जेवढा वेळ लागेल तेवढाच वेळ आसनातील त्या टप्यातील शरीर क्रिया करण्यासाठी घ्या.
- एक प्रकारच्या श्वासामध्ये दोन क्रिया नको. एका शरीर क्रियेला एकापेक्षा अधिक श्वासोश्वास चालतील.
- श्वास सोडण्यासाठी, श्वास घेण्यापेक्षा, अधिक वेळ वापरा.
- ओटीपोट रिकामे करण्याकडे लक्ष दिले म्हणजे हे वेळेचे गणित बरोबर जमते.
- सूर्यनमस्कारानंतर काही प्राणायाम करणे महत्वाचे आहे. ते एकमेकांना पूरक आहेत. सूर्यनमस्कार आणि प्राणायाम नियमितपणे केल्याने शारीरिक व मानसिक सर्वप्रकारचे रोग-व्याधी दूर रहातात.

॥जय जय रघुवीर समर्थ॥

॥श्रीरामसमर्थ॥
आग्रहाचे निमंत्रण

ॐ

समय अरूणोदयाचा
सूर्यनमस्कार
संध्याविधी करण्याचा,
पूर्वजांना स्मरण्याचा,
प्रत्येकाचा.
जुनी आहे परंपरा फार,
पूर्व वर्षांची सहाहजार,
चला जागा संकल्प करा,
आदित्याला अर्चन अर्घ्य,
बलोपासनेने दररोज करा,
प्रत्येकाने.

सूभाष भगवंतराव खर्डेकर. दूरध्वनी: +91 253 2574293

‘काशिवंत’ पाटील लेन- 4, कॉलेज रोड, नासिक-422 005

संकेतस्थळ: <http://surayanamaskar.info>

इ-मेल: khardekar@suryanamaskar.info

इ-मेल: subhashkhardekar@gmail.com

श्रीरामसमर्थ॥

अनुभूती सूर्यनमस्काराची

सूर्यनमस्कार सराव सत्र

श्री समर्थ रामदासस्वामी चतुर्थ जन्मशताब्दी महोत्सव सांगता समारंभ नुकताच पार पडला. त्यांना, नित्यनेमाने दररोज, अभिवादन करण्यासाठी समर्थ सेवा म्हणून चार दिवसांचे विनामूल्य सूर्यनमस्कार व प्राणायाम सराव सत्र माझ्या निवासस्थानी सुरू केलेले आहेत. त्याचा कार्यक्रम खालील प्रमाणे.

प्रत्येक शनिवारी सायंकाळी 18:30 ते 20:00 वैचारिक बैठक व प्रश्नोत्तरे.

प्रत्येक रविवारी सकाळी 06:30 ते 08:00 प्रात्यक्षिक व सराव.

प्रत्येक सोमवारी सकाळी 06:30 ते 08:00 प्रात्यक्षिक व सराव.

प्रत्येक मंगळवारी सकाळी 06:30 ते 08:00 प्रात्यक्षिक व सराव.

अकाली मृत्यू व व्यसनाधिनता या पासून मुक्त व्हावयाचे असल्यास दररोज सूर्यनमस्कार घालावयास हवेत. सूर्यनमस्कार म्हणजे योगासनेच. काही विशिष्ट योगासने साखळी पध्दतीने घालावयाची. यामध्ये काही योगासनाची पनरावृत्ती होते. अशी बारा आसने व बारा सूर्यमंत्र मिळून एक सूर्यनमस्कार होतो. प्रत्येक योगासनामुळे आपले आरोग्य सुधारते. रोग प्रतिकारक शक्ती वाढते. सर्वरोग व विकार दूर राहतात. उदा. पहिले आसन अँमित्रायनमः यामध्ये प्रणामासन येते. हे आसन करतांना अनाहत चक्राकडे लक्ष द्यावयाचे आहे. यामुळे छातीची लवचिकता वाढते. प्रत्येक श्वासागणिक अधिक प्रमाणात प्राणवायू घेतला जातो. शरीरातील प्रत्येक पेशीला अधिक प्रमाणात प्राणवायू मिळतो. यामुळे श्वसन प्रक्रिया अधिक सक्षम होते. मानसिक ताण, थकवा, धाप लागणे कमी होते. पंचज्ञानेंद्रियामधील सर्व विकार दूर राहतात. त्यामध्ये काही प्राथमिक कमतरता असल्यास तिचे शमन होते.

वैयक्तिक पातळीवर सूर्य नमस्काराची उपयुक्तता अनुभविण्यासाठी तरुणांचा एक गट तयार होतो आहे. दृष्टीदोष व डोळ्यांचे विकार यांचेवर सूर्यनमस्काराचा होणारा परिणाम अनुभवणे व अभ्यासणे हा या गटाचा एक प्रमुख उद्देश आहे. नासिकचे प्रसिध्द नेत्रशल्यविशारद मा. डॉ. सचिन कोरडे. एम, एस; डी. एन. बी. हे या उपक्रमाचे संचलन करणार आहेत.

हा उपक्रम विनामूल्य आहे. आपण या उपक्रमात सहभागी होणार असल्यास मला कळवावे. नोंदणी झाल्यावर उपक्रमाची सविस्तर माहिती प्रत्येकाला पोष्टाने पाठविण्यात येईल..

डॉ. सचिन कोरडे.

एम,एस; डी.एन.बी.

दूरध्वनी- (क्लिनिक) 0253 2576767

दूरध्वनी- (हॉस्पिटल) 0253 2576262

इ-मेल sachinkorade@rediffmail.com

सुभाष भगवंतराव खर्डेकर.

www.suryanamaskar.info

दूरध्वनी(निवास)0253 2574293

इमेल khardekar@suryanamaskar.info

इ-मेल subhashkhardekar@gmail.com

॥श्रीरामसमर्थ॥
आरोग्य व सूर्यनमस्कार
नाव नोंदणी अर्ज

प्रति.

सूर्य स्थान समर्थ

<http://surayanamaskar.info>

‘काशिवंत’ पाटील लेन- 4,

कॉलेज रोड, नासिक-422 005

महोदय,

मला सूर्यनमस्काराची आवड आहे. सूर्यनमस्कारातून संपूर्ण आरोग्याचा अनुभव मला घ्यावयाचा आहे. सूर्योदयाचे वेळी दररोज मनोभावे सूर्यनमस्कार घालण्याचा संकल्प मी करतो. आपण दिलेल्या सर्व सूचनांचे पालन काटेकोरपणे करण्याचा मी प्रयत्न करीन. माझी वैयक्तिक माहिती खालील प्रमाणे.

संपूर्ण नाव (मराठी):

संपूर्ण नाव (English):

पोष्टाचा पत्ता:

पोष्टाचा पिनकोड:

दूरध्वनी क्रमांक:

भ्रमणध्वनी क्रमांक:

इ-मेल:

शाळा/कॉलेजचे नाव:

अभ्यासक्रम, नाव/वर्ष:

नोकरीचे ठिकाण, संस्था नाव:

आपला पदभार:

स्वताचा व्यवसाय:

जन्म तारीख:

वय वर्षे:

उंची से.मि. मध्ये:

वजन किलोमध्ये:

बॉडीमास: = वजन किलो / (उंची मिटर)²:

छाती:

छाती+++

हृदयाचे ठोके:

सूर्यनमस्कार साधनेचे सर्वसाधारण उद्दिष्ट: आरोग्य, आनंद आणि सुयश.

तुमचे स्वतःचे उद्दिष्ट: वजन कमी करणे, वजन वाढविणे, रक्तदाब, सांधेवात, दमा, मूळव्याध, टीबी, मेरुदंडाचे विकार, लघु-दीर्घ दृष्टी दोष, डोळ्यांचे इतर विकार, श्वसन विकार, मधुमेह, अधिरता-संताप, बुद्धी-स्मरणशक्ती इत्यादि.

आजाराचे निदान, प्रथम / द्वितीय...

वैद्यकीय अहवाल:

छंद/ आवड/ इतर उद्योग:

वार्षिक परीक्षेतील गुणांची टक्केवारी:

टीव्ही / संगणक समोर किती तास:

सकाळी किती वाजता उठता:

संध्याविधी, जप, ध्यान, पुजाविधी:

खेळण्यासाठी किती वेळ:

व्यायाम कोणता, किती वेळ:

इतर काही विकार, सवयी असल्यास उल्लेख करा:

सूचना: मेरुदंडाचे विकार, सांधेवात, दमा, हृदय विकार, गर्भवती स्त्रिया व अनियमित पाळी असणा-या महिला व इतर सर्व रुग्णांनी नोंदणी अर्ज भरण्यापूर्वी वैद्यकीय सल्ला घ्यावा.

पालकांची सही

साधकाची सही

(विद्यार्थी अज्ञान असल्यास.)

दिनांक

॥श्रीरामसमर्थ॥

अनुभूती सूर्यनमस्काराची

आरोग्य व सूर्यनमस्कार सहभागी साधकांना सूचना

सूर्यनमस्काराचा दैनिक सराव

- अंधोळ झाल्यानंतर तीन सूर्यनमस्कार घालण्यासाठी तयार.
- 'पथ कौशल्यप्राप्तीचा' याचा संदर्भ घ्या. या प्रकरणामध्ये व्यायामा पूर्वी- यामध्ये एक प्रकार सर्व स्नायूंना उत्तेजना देण्यासाठी दिलेला आहे. ते करा. यामध्ये दिलेले इतर व्यायाम प्रकार आवश्यकतेप्रमाणे करा.

सूर्यनमस्कार करतांना खालील काळजी घ्या.

- प्रत्येक आसन करतांना शारीरिक व मानसिक सर्व क्षमतेचा वापर करा.
- प्रत्येक आसनाची शरीरस्थिती, शरीराचे वजन, गुरुत्वाकर्षण याकडे लक्ष घ्या.
- सूर्यमंत्र, त्याचा अर्थ याकडे लक्ष घ्या.
- प्रणवउच्चार, बीजाक्षर व सूर्यमंत्र स्पष्ट मोठ्याने म्हणा. (छाती पोट-ओटीपोट यातील श्वास बाहेर काढा.)
- त्या आसनातील संबंधित शरीर उर्जाचक्राकडे लक्ष घ्या.
- श्वासाकडे लक्ष घ्या.
- शरीरातील कोणते स्नायू या आसनामध्ये कार्यप्रवृत्त करावयाचे यावर लक्ष केंद्रित करा.
- त्या स्नायुंवर त्याच प्रकारचा ताण किंवा दाब कोठेकसा मिळतो आहे हे बघा.
- शरीराचा इतर भाग ताणमुक्त आहे हे बघा.
- आसनाची उच्चतम स्थिती प्राप्त झाल्यावर पाचसेकंद त्या स्थितीमध्ये थांबा.

- एकसारखे दिसणारे आसन यामधील वेगळेपण / वैशिष्ट्ये लक्षात घ्या.
- यानंतर ज्या स्नायुंना ताण/दाब दिलेला आहे तो भाग शिथिल करा.
- प्रत्येक आसन केल्यानंतर कोणत्या शरीरस्थितीमध्ये थांबून पुढील सूर्यमंत्राचा उच्चार करावयाचा आहे याकडे लक्ष घ्या.
- शरीर संवर्धनासाठी प्रत्येक आसनाचे निश्चित उद्दिष्ट कोणते याकडे लक्ष घ्या. आरोग्य संवर्धनासाठी प्रत्येक आसनाचे निश्चित उद्दिष्ट कोणते याकडे लक्ष घ्या.
- ‘चार दिवसांचे सूर्यनमस्कार सराव सत्र’ किमान एका सत्रास उपस्थित रहा. (लवकरच सराव सत्राची सीडी प्रसिध्द करतो आहे. त्याचाही चांगला उपयोग दररोजच्या सरावासाठी होईल.)
- संदर्भासाठी इ-बुकची प्रत जवळ ठेवा. सराव करतांना काही शंका आल्यास ‘सूर्यनमस्कार सोपान’ याचा प्रथम संदर्भ घ्या.
- सूर्यनमस्कार या विषयावरील एकाद-दुसरे पुस्तक वाचा.
- ध्यान मंत्र, सूर्यनमस्कारानंतर प्रार्थना व समर्पणाचा श्लोक म्हणा. या स्वयं सूचनाच आहेत. दररोजचा सराव अखंडितपणे चालू रहाण्यासाठी उपयुक्त आहेत.
- सूर्यनमस्कार श्रध्दने घाला. शरीर, मन व बुद्धी यावर होणारा बदल अनुभवा.
- पंधरा मिनिटांमध्ये 12+01 सूर्यनमस्कार घालण्याची क्षमता प्राप्त करणे हा सूर्यनमस्कार सराव प्रगतीचा पहिला टप्पा.
- सूर्यनमस्काराचे पूर्ण आवर्तन 24+01 तीस मिनिटांमध्ये पूर्णकरणे हा प्रगतीचा दुसरा टप्पा.
- यानंतर सूर्यनमस्कारातील वेग-वेळ-ताल याकडे लक्ष घ्या.
- सूर्यनमस्कार सरावामध्ये काही अडचण असल्यास माझ्याशी संपर्क साधा.

सूर्यदर्शन

- सूर्योदयाचे व सूर्यास्ताचे दर्शन दररोज घ्या.
- दररोज किमान सूर्योदयाचे दर्शन घ्याच.
- आसनासाठी कांबळा किंवा धाबळी याचा वापर करा. यातून उष्णतेचे वहन होत नाही. तसेच यावर कीडा-मुंगी-जंतू येऊ शकत नाही.
- आसनाचे आतील भागावर स्वच्छ रुमाल टाका. रुमालाचे टोक जमिनीवर येणार नाही हे बघा.
- आसनावर मांडी घालून बसा.
- पाठीचा कणा समस्थितीमध्ये ठेवा. शरीर सैल, ताणमुक्त, आरामात ठेवा.
- सूर्यदर्शनास अवधी असल्यास 'पथ कौशल्यप्राप्तिचा' यामध्ये दिलेला 'प्रकार एक' चा अभ्यास करा.
- या व्यायाम प्रकारातील शेवटच्या क्रियेमध्ये हातांच्या दोन्ही पंजांवर आकर्षण व त्यांची कंपने यांचा अनुभव येतो. या आकर्षण शक्तीला वैश्विकशक्ती, प्राणतत्त्व, सूर्यतेज, आत्माराम इत्यादी अनेक नावांनी संबोधिले जाते. अध्यात्मामध्ये यालाच ब्रह्म-माया, विष्णू-वैष्णवी, पुरुष-प्रकृती, जीव-शीव, क्षेत्र-क्षेत्रज्ञ अशी अनेक विशेषणे आहेत. शास्त्रिय परिभाषेत हे शरीरातील चुंबकाचे उत्तर-दक्षिण ध्रुव किंवा धन-ऋण विद्युतभार आहेत. व्यवहारामध्ये यालाच आपण जोम-उत्साह-चैतन्य-आनंद या नावाने ओळखतो. यामुळेच आपल्या शरीराच्या सर्व शारीरिक व मानसिक क्रिया घडत असतात.
- हाताचे पंजे चेह-यावर ठेवा. बोटे कपाळावर ठेवा. हातावर जमा झालेली प्राणशक्ती शरीरामध्ये पुन्हा संक्रमित करा. यामुळे चेह-यावरील पेशी सूर्यदर्शन घेतांना अधिक प्रमाणत सूर्यतेज स्विकारण्यास सक्षम होतात.
- वरील सर्व क्रिया करतांना आपल्या आईचा आनंदी चेहरा डोळ्यासमोर आणा.
- श्वासोश्वास जसा आहे तसा. फक्त त्याकडे लक्ष द्या.

- अनाहतचक्रावर लक्ष केंद्रित करा.
- छातीच्या मध्यभागी श्वसनाचे कंपने स्विकारा.
- (बजरंगबली छाती उघडून राम-लक्ष्मण-सीता यांच्या प्रतिमा दाखवितो आहे.)
- छाती थोडी फुगलेली, वर उचललेली.
- पोट ताणारहित, सरळ.
- उगवत्या सूर्याकडे एकटक, पापण्या स्थीर ठेऊन (एक/दोन मिनिटे) बघत रहा.
- ही क्रिया करतांना सूर्यतेज, सूर्यमंत्र, सूर्यशक्ती यांचा विचार करा.
- एकटक पाहून डोळे थकतात, जड होतात, त्यांना पाणी येते. लगेच डोळे मिटा पापण्यांची उघडझाप वेगाने पंधरा/वीस वेळा करा.
- डोळे बंद करा. बंद डोळ्यांना दिसणारे सूर्यबिंब पकडा, मोठेकरा, त्याच्याशी एकरूप व्हा.
- डोळे उघडा. सूर्यबिंबाकडे एकटक पहा.... ही क्रिया पुन्हा करा.
- सूर्याच्या दिव्य तेजाने सर्व अंग पुलकित होत आहे याकडे लक्ष घा.
- डोळ्यांवर होणारा सूर्यतेजाचा परिणाम अनुभवा.
- शरीर-मन-बुद्धी यावर होणारा सूर्यतेजाचा परिणाम अनुभवा.
- सूर्यदर्शनाचा कालावधी सूर्योदयापूर्वी किंवा सूर्यास्तानंतर साधारणपणे 08/10/12 मिनिटे.
- हा आठ ते बारा मिनिटांचा वेळ- ते ठिकाण, त्याची समुद्र सपाटीपासून असलेली उंची व ऋतू यावर- कमी/जास्त होऊ शकतो.
- बंदडोळ्यांना दिसणारे सूर्यबिंब आनंदउर्जेचा स्त्रोत आहे. सूर्योदयाचे दर्शन झाल्यावर सूर्यास्ताचे दर्शन घेण्यासाठी पुढील बारा तास अधिरतेने वाट पाहणे सुरू होते.
- सकाळ सायंकाळ संध्याविधीचा परिपाठ असल्यास सूर्यदर्शनासाठी वेगळा वेळ घावयाची आवश्यकता नाही. संध्याविधी करतांनाच सूर्यदर्शन घ्या.

आहारासंबंधी मार्गदर्शक सूचना-

आपण अन्न घेतो म्हणून जगतो आणि जे खातो-पितो तसे वागतो-बोलतो. शरीराला उर्जा देणारा एकमेव स्रोत, प्राणशक्ती व्यतिरिक्त, फक्त अन्न आणि अन्नातील घटकच आहेत. या अन्नातील उर्जेमुळे आरोग्य व मानसिक स्वास्थ्य आपल्याला प्राप्त होते. अन्नातील औषधी तत्त्वांमुळे सर्वप्रकारचे रोग-व्याधी बरे होतात. त्याचप्रमाणे अयोग्य आहार हा सर्व रोगांचे मूळ उगमस्थान आहे. पोट हेच व्याधी-विकारांचे अभयस्थान आहे. या पोटाचा गैरउपयोग कमी करावयाचा म्हणजे काय खावयाचे, किती खावयाचे, व केंव्हा-कसे खावयाचे याचा प्रामुख्याने विचार करणे होय.

सूर्यनमस्कार घालण्यासाठी खुराक किंवा विशिष्ट आहाराची आवश्यकता नाही. शरीरातील सर्व पेशी कार्यरत झाल्यामुळे तुम्ही जे काही खाता त्यातील संपूर्ण अन्नरस शोषला जातो. त्याचा वापर शरीरशुद्धी व शरीरवृद्धी यासाठी केला जातो. रोगनिवारणासाठी सूर्यनमस्कारातील आसने, प्राणायाम, औषध व आहार यासर्वांना सारखेच महत्त्व आहे. प्रत्येक घटक एकमेकांना पूरक आहे. संघटीतपणे यांचे कार्य सुरू झाल्यास रोग निवारण हमखास होतेच.

आहारासंबंधीच्या खालील सर्वसाधारण सूचनांचे पालन केल्यास खाण्याच्या चांगल्या सवयी लागतील. अर्थात जुन्या सवयी लगेच जात नाहीत. त्यासाठी सातत्याने जाणिवपूर्वक प्रयत्न करावयास हवेत. अयोग्य आहार संपूर्णपणे टाळा किंवा तो कमितकमी घ्या. योग्य, उपयुक्त, सात्विक आहार सदासर्वकाळ घ्या.

- शाकाहार कां मांसाहार या दोन्हीमध्ये निवड करावयाची असल्यास शाकाहारास प्राधान्य द्या.
- जेवणाची ठराविक वेळ निश्चित करा. त्या वेळेसच दररोज जेवा. वेळ टाळू नका.
- सायंकाळचे खाणे सूर्यास्तापूर्वी. ही आदर्श वेळ. रात्री झोपण्यापूर्वी किमान दोन तास अगोदर सायंकाळचे खाणे व्हावे.

- गप्पामारत, हसत-खेळत, आनंदाने, अन्नाची चव घेत, शांतपणे जेवण करावे. टीव्ही समोर बसून जेवण करू नये.
- शाकाहारी, गरम, शिजवलेले, ताजे अन्न ही मोजपट्टी प्रत्येक पदार्थाला लावा.
- भाजलेले अन्न पावसाळ्यात फार चांगले.
- तळलेले पदार्थ जास्त खाऊ नका.
- बेकरीचे पदार्थ मैद्याचे पदार्थ संपूर्णपणे टाळण्याचा प्रयत्न करा.
- तळलेले पदार्थ खावयाचे झाल्यास, ते थोड्या प्रमाणात, जेवणामध्ये सुरुवातीला घ्या.
- बेकरीचे पदार्थ मैद्याचे पदार्थ खाल्यानंतर दोन ग्लास गरम पाणी किंवा एक ग्लास फळाचा रस घ्या.
- गायीचे ताजे दूध, दही, ताक, लोणी, तूप याचा यथायोग्य वापर जेवणामध्ये आवश्यक करा.
- गायीचे ताजे लोणी व मध सकाळी दात घासल्यानंतर घेणे हितकारक आहे.
- शिजवलेल्या अन्नाबरोबर कच्चे अन्न घ्या. त्याचे प्रमाण एकास एक ठेवा.
- कच्चे अन्न नैसर्गिक स्वरूपात उपलब्ध असणारे अन्न- भिजवलेले मोड आलेले कच्चे मूग, मुग, चवळी, हरबरा, तूर इत्यादी. कोबी, फ्लॉवर, गाजर, बीट, टमाटा, मुळा, कांदा, काकडी, कच पालक, सॅलड, मटार, भुईमूगाच्या शेंगा, ओले हरबरे, मक्याचे कणीस, बोरं, चिंचा, आवळे जांभूळ, करवंद, केळी, पपई, पेरू, सीताफळ, रामफळ, आंबा, द्राक्ष, संत्र, मोसंबी, डाळिंब इत्यादी त्या त्या ऋतूमध्ये मिळणारी स्वस्त फळे आवर्जून खा.
- दूध व फळ एकत्र खाऊ नका. फळ खाल्यानंतर दोन तासांनी दूध घ्या. आंबा व दूध हा फक्त याला अपवाद आहे.

- शिळे, आंबलेले किंवा आंबविलेले पदार्थ, थोडा जरी त्रास झाला तरी, खाऊ नका.
- योग्य ती प्रक्रिया करून हवाबंद फळ-रसापेक्षा त्या त्या ऋतूमध्ये उपलब्ध होणारी फळे अधिक चांगली.
- फळांमध्ये सुकामेवा मुखशुध्दी म्हणून खावा.
- जेवणामध्ये फळभाज्या, पालेभाज्या, मोडआलेले व्दिदल यांचा वापर करा.
- जेवणामध्ये दुधाचे गोड पदार्थ अधूनमधून कधीतरी असावेत.
- साखरेचा वापर कमितकमी करा. मध, खांडसरी साखर, गूळ, उसाचा रस, खजूर इत्यादिंचा वापर जास्तितजास्त करा.
- तयार अन्न, हवाबंद अन्न, थंड पेय, उत्तेजक पेय, यांचा वापर कमी करून पेज-लापशी आणि फळे यांचा वापर वाढवा. बाजरी, नागली, कुळिथ इत्यादी पीठ वापरून पातळ पेज, घट्ट लापशी झटपट करता येते.
- शरीराला आलेला लठ्ठपणा किंवा वाढलेले अनावश्यक वजन याचा संबंध अयोग्य आहार, विरुद्ध अन्न, शरीरप्रकृतीला न मानवणारे अन्न पुन्हःपुन्हा खाणे याचेशी आहे. अपचन, बद्धकोष्ठ आणि व्यायामाचा अभाव ही याची प्रमुख कारणे आहेत.
- आठवड्यातून एकदा / महिन्यातून एकदा सौम्य रेचक आवश्यक घ्या. डॉक्टरांच्या सल्ल्याने रेचक कोणते घ्यावयाचे ते ठरवा.
- तुमच्या दररोजच्या आहारातील गोड, पचनाला जड, तेलकट-तूपकट तळलेले पदार्थ, दुधाचे पदार्थ, पक्वान्न मर्यादित ठेवा.
- पचनाला जड असलेले पदार्थ अंगी लागण्यासाठी / त्यांचे संपूर्ण पचन होण्यासाठी सूर्यनमस्काराची संख्या वाढवा.
- आपल्या शरीराला अयोग्य असणारे अन्नपदार्थ लक्षात येण्यासाठी नेहमी दक्ष रहा. प्रयोग करून ते अन्नघटक निश्चित करा. त्याप्रमाणे सवयी बदला.

दिनक्रम मार्गदर्शक सूचना-

- जाग आल्यानंतर लगेच अंथरूणातून बाहेर पडा.
- अंधोळीनंतरचा वेळ सूर्यदर्शन, सूर्यनमस्कार, प्राणायाम, संध्याविधी, जप-तप-पूजा-ध्यान म्हणजेच अभ्यास यासाठी वापरा.
- सकाळच्या वेळेत बुध्दी-स्मरणशक्ती तीव्र असते.
- दररोज किमान दोन ओळी पाठ करा.
- पाठांतर लिहून करा. अक्षर सुवाच्य व लेखन शुध्द याकडे लक्ष द्या.
- दररोज सकाळच्या वेळेत लिखाण वाचन झालेच पाहिजे हा नियम करा.
- सूर्यनमस्कार घातल्यानंतर न्याहारी घेण्यासाठी 20-25 मिनिटे थांबा. (शरीरातील सर्वच पेशिंना ताण/दाब मिळालेला आहे. तो ताण पूर्ण शांत होऊ द्या. योगनिद्रेचा वापर केल्यास हा वेळ कमी करता येईल.
- नित्यक्रम शाळा, कॉलेज, नोकरी, व्यवसाय, उद्योग वगैरे.
- सायंकाळी मैदानी खेळ, सूर्यदर्शन इत्यादी.
- करमणूक, बैठेखेळ, गप्पाटप्पा, टीव्ही, लेखन, वाचन, आवृत्ती अभ्यास सुध्दा.
- रात्रीचे जेवण झोपण्यापूर्वी किमान दोन तास अगोदर घ्या.
- जेवणानंतर किमान एकतास अभ्यास, वाचन, आवृत्तीसाठी राखून ठेवा.
- गादीवर पडल्यावर झोप येण्यापूर्वी दिवसभराच्या कामाचा आढावा घ्या.
- हा आढावा घेतांना माझी चूक झाली. मी असे वागावयास, बोलावयास, विचार करावयास नको होते असे जेथे वाटेल तेथे थांबा.
- झालेली चूक सुधारण्याचा निश्चय करा. दुस-या दिवशी संबंधित व्यक्तीची माफी मागा. माझी चूक झाली म्हणून कबूल करून टाका.
- आपल्या चुकीच्या वागण्यामुळे रात्रीच्या शांत झोपेत व्यत्यय नको! सूर्यदर्शन, सूर्यनमस्कार, जप, ध्यान, पूजा, अभ्यास यामध्ये अडथळा नको!!

- पुढील दिवशी करण्यासाठी तुमच्या आवडीचे व आवश्यक असे तीन कामे, प्रत्येकी तीस मिनिटांचे निवडा.
- आजची नियोजित तीन कामे ठरविल्याप्रमाणे पार पडली कां ? नसल्यास आज पुन्हा प्रयत्न करा.
- पूर्ण झाली असल्यास कामाचे स्वरूप व व्याप्ती यामध्ये वाढ करा- काम सुरुवात करण्याची निश्चित वेळ, त्यास लागणारा एकूण वेळ, आजचे त्या कार्यातील उद्दिष्ट, कार्याची पध्दत, त्याचे काठीण्य इत्यादी मध्ये वाढ करा.
- दररोज दोन ओळी सहज पाठ होतात. आता हळूहळू त्यामध्ये वाढ करा- एखादे कडवे, अवघड व्याख्या, पदार्थाचे गुणधर्म, सुविचार, दूरध्वनी / भ्रमणध्वनी क्रमांक, जवळचे मित्र व नातेवाईक यांच्या जन्म तारखा इत्यादी. या अगोदर झालेल्या पाठांतराची उजळणी करा. स्मरणशक्तीची व्याप्ती व खोली वाढविण्याचा प्रयत्न करा.
- या स्मरणशक्तीचा उपयोग अभ्यासात तसेच दररोजचे व्यवहार संभाषण यामध्ये करा.
- आज संपर्कामध्ये आलेल्या व्यक्ती कोण होत्या, त्यांच्याशी झालेले संभाषण, त्यांचे प्रस्ताव, सूचना, सल्ले, तसेच इतर प्रसंग यांची उजळणी करा. यामध्येच आपल्या उत्कर्षासाठी आवश्यक असलेले मार्गदर्शन आहे हे लक्षात ठेवा. याकडे सकारात्मक दृष्टीकोनातून बघा. आपल्या उन्नतीसाठी जे जे चांगले असेल ते ते स्विकारा.
- सर्वशरीर सैल सोडा. स्नायूंवर कोठे ताण असल्यास तो दूर करा. डोळे बंद करून, डोक्यापासून पायापर्यंत शरीर हळूहळू, क्रमशः, टप्याटप्याने, शिथिल करा. बंदडोळ्याने श्वासोश्वासाकडे लक्ष द्या. परमेश्वराने सोपविलेले काम उद्या अधिक चांगल्या पध्दतीने करण्यासाठी प्रेरणा मिळावी म्हणून आदित्यनारायणाची प्रार्थना करा. प्रार्थना करतांना स्वतःला झोपेच्या स्वाधीन करा.

वेदपूर्व कालापासून आपण सूर्योपासना / सूर्यनमस्कार करतो आहे. सूर्यनमस्काराच्या सरावातून सर्वप्रकारचे शारीरिक व मानसिक रोग दूर ठेवता येतात अशी ही सिध्द साधना आहे. यामुळे अकाली मृत्यू व दारिद्र्य यातून मुक्ती मिळते. डोळ्यांचे सर्वविकार दूर राहतात. दीर्घआयुष्य, बुध्दी, प्रज्ञा, पराक्रमी मन, किर्तीतेज याची प्राप्ती होते. हा सिध्दांत प्राचिन ऋषीमुनिंनी मांडलेला आहे. तो स्वयंसिध्द आहे. त्याची प्रचिती आपणास येत नसल्यास आपले प्रयत्न अपूर्ण आहेत याची जाणिव ठेवा. प्रयत्नामध्ये योग्य तो बदल करा. श्रध्देने आत्मविश्वासाने प्रयत्न करा. अखंडितपणे प्रयत्न करा. ज्या प्रमाणात तुम्ही प्रयत्न कराल त्या प्रमाणात तुम्हाला यश मिळणारच याची खात्री बाळगा. आदित्यनारायण तुम्हाला सूर्यनमस्काराची उदंड प्रेरणा देतो सूर्यनमस्कार घालण्याचे शारीरिक सामर्थ्य देतो, तुमच्याकडून सूर्यनमस्कार काढून घेतो. सूर्यनारायणाने आपल्याकडून घालून घेतलेले सूर्यनमस्कार त्याचे त्याला अर्पण करा.

नमः प्रत्यक्ष देवाय भास्कराय नमोनमः ॥

॥जय जय रघुवीर समर्थ॥

॥श्रीराम समर्थ॥

अनुभूती सूर्यनमस्काराची
आपले कौशल्य स्वतःच तपासा
मासिक अहवाल

प्रिय सूर्यनमस्कार साधक,

सूर्यनमस्कार साधनेतून प्रथम शरीरशुद्धी होऊन नंतर संपूर्ण आरोग्य, आनंद व यशोकीर्ती प्राप्त होणार आहे. ही साधना सुरु करण्यापूर्वी आपले शरीरशुद्धीचे ध्येय निश्चित करा. हे उद्विष्ट रक्तदाब, मधुमेह, हृदरोग.... कोणतेही शारीरिक किंवा मानसिक विकार याबद्दल असू शकते. तसेच अभ्यास, समरणशक्ती, बुद्धी याबद्दल किंवा रागीट स्वभाव, अशांत वृत्ती, वाईट सवयी या बद्दल असू शकते. सूर्यप्रकाशाची व्याप्ती ज्याप्रमाणे सर्वसमावेशक आहे. त्याचप्रमाणे या उद्विष्टांच्या व्याधी-विकार-विषयांची यादीही अमर्याद आहे. या व्याधी-विकार-विषयांपासून मुक्ती मिळविण्यासाठी वैद्यकीय उपचार सुरु असल्यास ते खंडित करू नका. डॉक्टरांच्या सल्याने सूर्यनमस्कार साधनेस सुरुवात करा. यामुळे औषधांचा प्रभाव वाढेल, रोगातून विनाविलंब व सदासाठी मुक्तता मिळेल. साधारणपणे बारा-तेरा आठवड्याने आवश्यक असलेल्या वैद्यकीय चाचण्या करून आपली प्रगती तपासा. डॉक्टरांच्या सल्याप्रमाणे औषधांचे प्रमाण कमी-जास्त करा.

अखंडित सूर्यनमस्कार साधनेचा निश्चय करून सूर्यनमस्कार घालण्यास सुरुवात केल्यावर किमान 180 दिवस माझ्याशी अधून-मधून संपर्कात रहा. आलेल्या अडचणी/शंका यांचे निरसन करून घ्या. आपल्या शरीरातील सर्व रक्त पेशी साधारणपणे शंभर दिवसांमध्ये पूर्णपणे बदलतात हे वैज्ञानिक तत्त्व सर्वांना ठाऊक आहे. चार्तुमासाचे व्रत हे याचेच उदाहरण आहे. तप ही पुढची पायरी. ते बारा वर्षांचे. याचे कारण बारा वर्षात आपल्या सर्वपेशी, हाडे, कुर्च्या नष्ट होऊन नव्याने तयार झालेल्या असतात. जीवात्मा सोडून पूर्वीची एकही पेशी शिल्लक राहिलेली नसते. बारा वर्षे एकादी क्रिया सातत्याने,

श्रद्धेने, केल्यास ती क्रिया आपली अंगभूत क्रिया होते. आपल्या आत्म्याचा अविभाज्य भाग बनते.

तुम्ही पाठविलेला मासिक अहवाल माझ्यासाठी उपयुक्त आहेच. तुमचे सूर्यनमस्कारातील सातत्य व त्यातील प्रगती मला यातून कळणार आहे. तुमच्यासाठी अधिक उपयुक्त, कारण हा अहवाल तुमच्या प्रगतीचा आरसा आहे. सूर्यनमस्कार सरावाचे तुमचे प्रत्यक्ष अनुभव यामध्ये आहेत. या आरशातील तुमचे प्रतिबिंब तुमच्यासाठी स्वयं सूचना आहेत. यातूनच तुमची सूर्यनमस्कार साधना अखंडितपणे सुरू राहणार आहे. इतरांसाठी तुमचे, वैद्यकीय अहवाल असलेले, अनुभव अत्यंत उपयुक्त व मार्गदर्शक होणार आहेत. यातून त्यांना सूर्यनमस्कार घालण्याची प्रेरणा मिळणार आहे.

सूर्यनमस्कार घातल्यानंतर पहिल्याच दिवशी अनेक चांगले परिणाम शरीर स्तरावर जाणवतात. आनंद-उत्साह-जोश यांचा अनुभव येतो. या सर्वच छोट्या-मोठ्या अनुभवांचा उल्लेख अहवालामध्ये विस्ताराने करा. त्यासोबत वैद्यकीय अहवाल असल्यास पाठवा. तुमचा अहवाल व अनुभव 'सूर्य स्थान समर्थ' या नेटवरील ब्लॉगवर प्रसिध्द करावयाचा आहे. सूर्यनमस्कारावरील पुस्तके वाचून जे ज्ञान मिळते त्यापेक्षा तुमचा एक अनुभव अधिक परिणामकारक प्रेरणा देणारा असणार आहे. स्वतः सूर्यनमस्कारातील कौशल्य सरावातून प्राप्त करा. आनंदी व्हा. आपले अनुभव इतरांना सांगून सूर्यनमस्कार प्रचार प्रसाराच्या कार्यास हातभार लावा. सर्वांना आनंद द्या.

सूर्यनमस्कार सरावातून अपेक्षित परिणाम अनुभवास येत नसतील तर आपली चूक शोधा. ती सुधारा. सूर्यनमस्कार सरावातील अडचणी/शंका याबद्दल जाणकार व्यक्तीकडून मार्गदर्शन घ्या. माझ्याशी संपर्क साधा. सूर्यनमस्कार घालतांना किंवा नंतर काही त्रास होत असल्यास त्याचा तपशिलाने, सविस्तर उल्लेख करा. त्यामुळे तुमच्या समस्येवर अचूक मार्गदर्शन करता येईल.

मासिक अहवाल तयार करतांना खालील मुद्दे विचारात घ्या-

- नोंदणी अर्जाचा संदर्भ घ्या. पूर्णनाव, पत्ता, नोंदणी क्रमांक, इत्यादी.

- अहवाल-कालावधी दिवसांमध्ये, दिनांक पासून पर्यंत. दिलेल्या पध्दतीप्रमाणे सूर्यदर्शन.
- सूर्यनमस्कार संख्या, दररोज घातलेले, एकूण संख्या.
- सूर्यनमस्कार घालण्यास लागणारा वेळ.
- दीर्घश्वसन पूरक व्यायाम/आसने करण्यास लागणारा वेळ.
- प्राणायाम करण्यास लागणारा वेळ.
- आहार खाण्याच्या सवयी.
- सवय/व्यसन.
- नवीन चांगल्या सवयी.
- सकाळी उठण्याच्या वेळेमधील बदल.
- झोप- रात्रीची, वामकुक्षी- दिवसाची.
- अन्नाचे पचन, भूक.
- दिवसभराच्या कामातील जोम, उत्साह.
- ध्यान-धारणा, पूजा-अर्चा, अभ्यास यामधील प्रगती.
- वजन कमी करणे, वजन वाढविणे, रक्तदाब, सांधेवात, दमा, मूळव्याध, टीबी, मेरुदंडाचे विकार, लघु-दीर्घ दृष्टी दोष, डोळ्यांचे इतर विकार, श्वसन विकार, मधुमेह, अधिरता-संताप, बुद्धी- समरणशक्ती इत्यादीसाठी वैद्यकीय उपचार सुरू असल्यास औषधोपचारामध्ये डॉक्टरांनी केलेला बदल. वैद्यकीय अहवाल.
- सूर्यनमस्का सरावातील खंड. नौकरी-उद्योग, शाळा-कॉलेज यामधील अनुपस्थिती. त्याचे कारण.
- अहवाल काळातील आजारपण, थकवा, कंटाळा.
- तूमही स्विकारलेल्या कार्यातील यश, कौतुक,
- 'सूर्य स्थान समर्थ' या तुमच्या संस्थेची सदस्य संख्या.
- सूर्यनमस्कार सरावात तुम्हाला आलेल्या अडचणी. तुमच्या सूचना.
- सूर्यनमस्कार सरावाचे संदर्भातील इतर आवश्यक माहिती.
- आवश्यक तेथे वैद्यकीय अहवाल जोडा. ॥जय जय रघुवीर समर्थ॥

॥श्रीरामसमर्थ॥

आवाहन सर्वांसाठी

प्रिय सूर्यनमस्कार साधक,

हे जग अतिसुंदर व आनंदी आहे. कारण संपूर्ण विश्वात जगन्नियंत्याचे अस्तित्व भरून उरलेले आहे. ही निसर्ग किमया अबाधित राहवी, वृद्धिंगत व्हावी, त्याची आनंदानुभूती घेता यावी म्हणून आपण सातत्याने प्रयत्न करावयास हवेत. त्यासाठी सशक्त शरीर व शांत मन याची आवश्यकता आहे. शरीराबरोबर मन व बुद्धी यांना विधायक शक्ति-उत्साह प्रदान करणारा सर्वांग सुंदर व्यायामसाधना म्हणजे सूर्यनमस्कार. त्याला दुसरा पर्याय नाही. सूर्यनमस्कार ही साधना आहे, वैयक्तिक स्वरूपाचे नित्यकर्म आहे. या साधनेची दीक्षा इतरांना देता यावी म्हणून समजून-उमजून, जाणिवपूर्वक सूर्यनमस्कार साधनेचे तप अखंडितपणे चालू ठेवा. जगातील प्रत्येक कुटूंब सूर्यनमस्काराचे केंद्र व्हावे, कुटुंबातील प्रत्येक व्यक्ती सूर्यनमस्कार प्रचार-प्रसार करणारा कार्यकर्ता व्हावा हे आपले सर्वांचे अंतिम ध्येय असले पाहिजे.

हे ध्येय साकार करण्यासाठी आजच तुमची स्वतःची वैयक्तिक संस्था स्थापन करा. नाव द्या- 'सूर्य स्थान समर्थ'. सूर्यतेज-चैतन्य-वैश्विकशक्ती सर्वत्र आहे. आपले शरीर हे त्याचे स्थान आहे. तोच आत्मराम आहे. तोच विश्वाचे संचलन करणारा आहे. समर्थराम आहे. हेच आपले जागृत देवस्थान. त्याची पूजा सूर्यनमस्काराने दररोज करा. प्रत्येक एकादशीला महिन्याभरात घानलेले सूर्यनमस्कार आपल्या कुलदेवतेला समर्पित करा. आपले आध्यात्मिक गुरु किंवा श्री समर्थ रामदास सेवा मंडळ (टाकळी) नासिक (पोस्टाचा पत्ता- गावकरी कार्यालय, टिळक पथ, नासिक- 422 001) यांना समर्पित करा. त्यासाठी पंचवीस पैशाचे पोस्टकार्ड वापरा.

शिवराज्याभिषेक दिन ज्येष्ठ शुद्ध त्रयोदशी हा तुमच्या संस्थेचा वर्धापन दिन. या दिवशी सूर्यनमस्कार सामुदायिक साधना करा. वर्षभरात तुम्ही सूर्यनमस्कार दीक्षादिलेल्या सभासदांची नावे श्री मारुती देवस्थान मौजे आगर टाकळी, नासिक (पोस्टाचा पत्ता- गांधीनगर, नासिक- 422 006

महाराष्ट्र) यांना पाठवा. जगद् गुरु समर्थ रामदासस्वामी यांचा हा पहिला मठ. याच मठामध्ये समर्थ रामदासस्वामी बाराशे सूर्यनमस्कार घालत असत. या साधनेतून रामराज्याची अनुभूती त्यांनी स्वतः घेतली. सूर्यनमस्कारातील आध्यात्मिक वारसा जनतेसमोर ठेऊन बलोपासनेतून सामाजिक व राजकीय परिवर्तनाची सुरुवात याच मठापासून त्यांनी केली. रामराज्याची प्रचिती सर्व महाराष्ट्राला दिली.

जगत् गुरु समर्थ रामदासस्वामींनी आपल्या सर्वांना सूर्यनमस्कार साधनेचे अंतीम उद्दिष्ट साध्य करण्याची प्रेरणा द्यावी, प्रभूराचंद्रांनी ही मनोकामना पूर्ण करावी अशी प्रार्थना तुमच्या अंतःकरणातील आत्मारामाला करून हे आवाहन संपवितो.

॥जय जय रघुवीर समर्थ॥

॥श्रीरामसमर्थ॥

आरोग्य व सूर्यनमस्कार प्रथम सहभागी संस्था

- सिध्देश्वर वेद पाठशाळा, परभणी. नंदनवन कॉलनी, कोरेगाव रोड, परभणी.
वे.शा.सं. श्री आण्णाशास्त्री वसेकर. दूरभाष्य- 94200 34541
- अखंडानंद वेद वेदांग महाविद्यालय, कैलास मठ, पंचवटी, नासिक-422 003
दूरध्वनी- 0253 2510111
- ब्रह्मानंद वेद पाठशाळा औरंगाबाद, चिखलठाणा रोड, औरंगाबाद
वे.शा.सं. श्री श्रीरामशास्त्री घाणेकर. भ्रमणध्वनी- 942270 1873
- संस्कृत वेद पाठशाळा, गोंवले. दूरध्वनी- 02165 258292
श्री सद्गुरु ब्रह्मचैतन्य महाराज गोंदवलेकर संस्थान. मु.पो. गोंदवले, जिल्हा- सातारा- 415508
वे.शा.सं. श्री सुधीर शास्त्री कुलकर्णी भ्रमणध्वनी- 94206 22604
- वैदिक ज्ञानविज्ञान संस्कृत महाविद्यालय, केवडीवन, तपोवन, पंचवटी, नासिक- 422 003
वे.शा.सं. श्री दिनेशशास्त्री गायधनी. भ्रमणध्वनी- 98220 52354
- प्रत्येक आठवड्यात माझ्या निवासस्थानी सूर्यनमस्कार-प्राणायामाचे वर्ग सुरू असतात. त्यामध्ये सहभागी सर्व विद्यार्थी.
- पोष्ट व इंटरनेट माध्यमातून पत्राद्वारे सहभागी झालेले विद्यार्थी.

हार्दिक अभिनंदन !

सूर्यनमस्काराची सर्व माहिती वाचली.

मनामधील भाव-भावनांचा प्रतिसाद कळवा.

सूचना-शंका पाठवा.

संपर्कात रहा.

॥श्रीरामसमर्थ॥

संकल्प- 2009-10

- www.suryanamaskar.info या संकेतस्थळाचे भाषांतर मराठी व इंग्रजी भाषेत करणे.
- 'विद्यार्थ्यांसाठी सूर्यनमस्कार' हे पुस्तक, अधिक माहितीसह, मराठी-हिंदी-इंग्रजी भाषेत प्रसिध्द करणे.
- सूर्यनमस्कार व प्राणायाम सराव सत्राची चित्रध्वनीफित (Video Cassettes), साधारण दोन तासांची, तयार करणे.
- सूर्यनमस्कार साधकांना/विद्यार्थ्यांना आलेल्या अनुभवामध्ये इतरांनी सहभागी व्हावे यासाठी नेटवर 'सूर्य स्थान समर्थ' या नावाने ब्लॉग सुरू करणे.

॥शुभंभवतु॥ ॥जय जय रघुवीर समर्थ॥

संपर्क-

सुभाष भगवंतराव खर्डेकर दूरध्वनी- +91 0253 2574293

'काशिवंत' पाटील लेन-4 कॉलेज रोड, नासिक - 422005

www.suryanamaskar.info

E-mail: Khardekar@suryanamaskar.info

subhashkhardekar@gmail.com



खर्डेकर सुभाष भगवंतराव

माध्यमिक शिक्षक.

पदव्योत्तर शिक्षणानंतर कनिष्ठ महाविद्यालयात पदोन्नती.

शाळा आणि कॉलेजमध्ये असतांना स्काऊटर म्हणून कार्य.

भारत स्काऊट आणि गाईड संस्थेचा नासिक जिल्हा कार्यवाह म्हणून कार्य.

उपप्रचार्य (श्री.डी.डी.बिटको बॉईज हायस्कूल व ज्युनिअर कॉलेज, नासिक.)

म्हणून सेवा निवृत्त.

महाराष्ट्र राज्य माध्यमिक व उच्चमाध्यमिक शिक्षण मंडळ, पुणे यांच्या

'लेखक सुचीवर' इंग्रजी विषय तज्ञ म्हणून समावेश.

सर्वविद्यार्थ्यांशी वडिलकीचे व मित्रत्वाचे संबंध.

सर्वाना सतत आणि उत्तरोत्तर अधिक आरोग्य-यश-समृद्धि-समाधान
मिळावे यासाठी हा अल्प प्रयत्न.

eBook Powered By

SAMVIT



**6, Jyotidarshan, Vise Mala, College Road, Nashik, MH, India .
422005.**

eMail: info@samvit.co.in

Web: <http://www.samvit.co.in>

Phone: +91 253 65 65 855

सर्वहक्क सुरक्षित

श्री समर्थ रामदास सेवा मंडळ (टाकळी) नासिक

(रजिस्टर नं. एफ 255)

गावकरी कार्यालय, टिळक पथ, नासिक- 422 005

www.suryanamaskar.info