सुर्यनमस्कार:

मत्स्यपुराणे उक्तमस्ति यत् " आरोग्यं भास्करादिच्छेत् " इति। अर्थात् यदि निरोगताया इच्छा भवति तर्हि सूर्यशरणं गच्छेत्। अत एव सूर्यनमस्कारस्य पद्धति: प्राचीन-ऋषि-मुनिभि: प्रचालिता। वेदेषु सूर्यस्य किरणानां महत्त्वं प्रतिपादितमस्ति।

सूर्यनमस्कार एका प्राचीनयोगपद्धतिरस्ति। परन्तु योगपरम्परायाम् एषा पद्धति: आसनेषु नान्तर्भूता। तथापि योगाभ्यासात् पूर्वम् अस्य अभ्यासेन योगभ्यास: सरलो भवति।

सूर्यनमस्कारस्य कृते प्रात:कालस्य समय: सर्वोत्तमसमयोऽस्ति। सति सम्भवे सूर्याभिमुखी सम्भूय आसनमिदं कर्त्तव्यम्। मन्त्रै: सह कृतेन अभ्यासेन आध्यात्मिकीशान्तिरपि सम-वाप्यते।

सूर्यनमस्कार-मन्त्र:

ध्येय: सदा सवितृमण्डल मध्यवर्ती,
नारायण: सरसिजासन - सन्निविष्ट:।
केयूरवान् मकर-कुण्डलवान् किरीटी,
हारी हिरण्मयवपुर्धृत-शंख-चक्र:॥

१. ॐ ह्रां मित्राय नम:।
२. ॐ ह्रीं रवये नम:।
३. ॐ ह्रूं सुर्याय नम:।
४. ॐ ह्रैं भानवे नम:।
५. ॐ ह्रौं खगाय नम:।
६. ॐ ह्र: पूष्णे नम:।
७. ॐ ह्रां हिरण्यगर्भाय नम:।

Scanned with CamScanner

८. ॐ ह्रीं मरीचये नमः।

९. ॐ ह्रुं आदित्याय नमः।

१०. ॐ ह्रैं सवित्रे नमः।

११. ॐ ह्रौं अर्काय नमः।

१२. ॐ ह्रः भास्कराय नमः।

आदित्यस्य नमस्कारान् ये कुर्वन्ति दिने-दिने।
आयुः प्रज्ञाबलं वीर्यं तेजस्तेषां च जायते॥
अकालमृत्युहरणं सर्वव्याधिविनाशनम्।
सूर्यपादोदकं तीर्थं जठरे धारयाम्यहम्॥

विधि :-

१. सूर्यनमस्कारस्य प्रथमप्रकारानुसारेण सूर्याभिमुखी सम्भूय ऋजुभावेन उत्थाय नमस्कारमुद्रायामवस्थानं कुर्यात्। स्वशरीरं चिन्तामुक्तं कृत्वा दीर्घतया श्वासः प्रपूरयितव्यः। आन्तरिक-कुम्भकं कृत्वा क्षणपर्यन्तं स्तम्भनं कृत्वा शनैः शनैः निश्वासः त्यक्तव्यः। अवस्था इयं प्रार्थनासनमित्युच्यते यत्र अनाहतचक्रे ध्यानं केन्द्रीकृत्य 'ॐ ह्रां मित्राय नमः" इत्यस्य मन्त्रस्य मौखिकरूपेण मानसिकरूपेण वा उच्चारणं कर्त्तव्यम्।

२. अत्र द्वितीयप्रकारोऽस्ति हस्तोत्तानासनं यत्र पूर्वावस्थायां स्थित्वा हस्तद्वयम् शिरसः ऊपरि उत्थापितव्यम्। श्वासं प्रपूर्य कार्यमिदं कुर्यात् यत्र साधकस्य दृष्टि आकाशाभिमुखी भवेत्। कटिभागं यथासम्भवं पृष्ठभागे नेतव्यम्। प्रकारेऽस्मिन् 'ॐ ह्रीं रवये नमः' इत्यस्य मन्त्रस्योच्चारणं कर्त्तव्यम्। ध्यानस्य केन्द्रीकरणं च विशुद्धिचक्रोपरि भवेत्।

Scanned with CamScanner

३. तृतीयो-प्रकारोऽस्ति पादहस्तासनम् यत्र निश्वस्य हस्तद्वयं सतिसम्भवे करतलद्वयं द्वितीयप्रकारे स्थितात् पृष्ठभागात् आनीय अग्रभागे नम्रीभूय पादद्वयस्य पार्श्वभागे न्यसेत्। शिरसा जानुद्वयं स्पृशेत्। पादद्वयं न व्यावर्त्त्य श्वासं परित्यज्य 'ॐ ह्रूं सूर्याय नमः' इत्यस्य मन्त्रस्य जपपूर्वकं स्वाधिष्ठानचक्रोपरि ध्यानं केन्द्रीकृत्य आसनमिदं कुर्यात्।

४. तत्र चतुर्थप्रकारोऽस्ति अश्वसञ्चालनासनम् यत्र श्वासं प्रपूर्य पादहस्तासनतः अध आगन्तव्यम्। करतलद्वयं भूमौ संस्थाप्य वामपादः यथासम्भवं पृष्ठभागे नेतव्यः यत् वामजानु भूमिं स्पृशेत्। दक्षिणपादः हस्तद्वयस्य मध्ये भवितव्यः। कटिभागं धनुषाकारेण व्यावर्त्त्य शिरः पृष्ठभागे नयेत्। ॐ ह्रैं भानवे नमः" इत्यस्य मन्त्रस्योच्चारणपूर्वकम् आज्ञाचक्रोपरि ध्यानं केन्द्रीकर्त्तव्यम्। अस्य आसनस्य अन्तिमावस्थायां साधकस्य दृष्टि आकाशाभिमुखी भवेत्।

५. तत्र पञ्चमप्रकारोऽस्ति पर्वतासनम्। अश्वसञ्चालनासनावस्थायां गृहीतं श्वासं निष्कास्य दक्षिणपादमपि पृष्ठभागे नयेत्। ग्रीवा शिरश्च हस्तद्वयस्य मध्ये भवितव्यः। अनेन प्रकारेण पर्वताकारावस्थायामागन्तव्यम्। नितम्बं कटिं च ऊपरि उत्थाप्य तथा शिरः च नम्रीकृत्य नाभिं प्रति पश्येत्। गुल्फद्वयेन भूमिस्पर्शकरणस्य प्रयासः करणीयः। विशुद्धिचक्रोपरि ध्यानं केन्द्रीकृत्य 'ॐ ह्रौं खगाय नमः' इत्यस्य मन्त्रस्य उच्चारणपूर्वकं श्वासं निष्कासयन् आसनमिदं कुर्यात्।

Scanned with CamScanner

६. तत्र षष्ठप्रकारोऽस्ति अष्टाङ्गनमस्कारासनम् । हस्तद्वयं पादद्वयं स्थिररूपेण रक्षयित्वा वक्षस्थलेन जानुद्वयेन च भूमिस्पर्शः कार्यः । अनेन रूपेण हस्तद्वयं पादद्वयं जानुद्वयं वक्षस्थलं तथा शिरः चिबुकं वा भूमौ स्पर्शः कार्यते इति अस्य आसनस्य नाम साष्टाङ्गासनम् अष्टाङ्गनमस्कारासनम् वा । आसनेऽस्मिन् "ॐ हः पूष्णे नमः" इत्यस्य मन्त्रस्य जपपूर्वकं मणिपुरचक्रोपरि ध्यानं केन्द्रीकुर्यात् । आसनेऽस्मिन् श्वासं कुम्भकावस्थायां रक्षेत् । श्वासगतिः सामान्या भवेदिति केषाञ्चन मतम् ।

७. तत्र सप्तमप्रकारोऽस्ति भुजङ्गासनम् । पूर्वावस्थायां श्वासं प्रपूर्य वक्षस्थलम् उपरि उत्थाप्य आकाशं प्रति दृष्टिः निक्षेपितव्या । अवस्थायामस्यां कटिप्रदेशः भूमौ स्पृष्टो भवेत् तथा हस्तद्वयं पादद्वयं च ऋजु भवेत् । स्वाधिष्ठानचक्रोपरि ध्यानं केन्द्रीकृत्य 'ॐ ह्रां हिरण्यगर्भाय नमः" इत्यस्य मन्त्रस्य जपं कुर्यात् ।

८. तत्र अष्टमप्रकारोऽस्ति पर्वतासनम् । 'ॐ ह्रीं मरीचये नमः" इत्यस्य मन्त्रस्य उच्चारणपूर्वकतया आसनमिदं कुर्यात् । पञ्चमप्रकारे येन रूपेण कृतमासीत् तद्वदेवमनुकुर्यात् । अत्र किञ्चिद् परिवर्तनं करणीयम् । पार्ष्णिद्वयं भूमौ स्पर्शः कार्यते ।

९. तत्र नवमप्रकारोऽस्ति अश्वसञ्चालनासनम् । आसनेऽस्मिन् दक्षिणपादं व्यावर्त्त्य पादतलं हस्तद्वयस्य मध्ये संस्थापनं कर्त्तव्यम् । तदनन्तरं 'ॐ हुं आदित्याय नमः" इत्यस्य मन्त्रस्य जपपूर्वकं चतुर्थप्रकारस्य आवृत्तिं कुर्यात् । केषाञ्चनमते तु वामपादस्य व्यावर्त्तनं कर्त्तव्यम् ।

Scanned with CamScanner

२०. तत्र दशमप्रकारोऽस्ति पादहस्तासनम् यत्र 'ॐ ह्रैं सवित्रे नमः" इत्यस्य मन्त्रस्य जपपूर्वकं तृतीयप्रकारस्य अनुकरणं कर्त्तव्यम्।

२१. तत्रैकादशप्रकारोऽस्ति हस्तोत्तानासनम् यत्र "ॐ ह्रौं अर्काय नमः" इत्यस्य मन्त्रस्योच्चारणपूर्वकं द्वितीयप्रकारस्य अनुकरणं कर्त्तव्यम्।

२२. द्वादशप्रकारोऽस्ति प्रार्थनासनम् यत्र "ॐ ह्रः भास्कराय नमः" इत्यस्य मन्त्रस्य जपपूर्वकं प्रथमप्रकारस्य आवृत्तिं कुर्यात्।

यतो हि सूर्यनमस्कारे श्वास-प्रश्वासयोर्विषयोऽपि संलग्नोऽस्ति अतः सूर्यनमस्कारम् आसनप्राणायामयोः समन्वये सृष्टा एका सुन्दरयौगिकपद्धतिरूपेण स्वीकर्तुं शक्यते।

Scanned with CamScanner