

ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆಗಾಗಿ

# ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ



ಲೇಖಕರು:

**ಶ್ರೀಮತಿ ಸುಮತಾ ಒಡೆಯರ್**

ಯೋಗ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು,  
ಮಾಜಿ ಸದಸ್ಯರು : ಯೋಗ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸಲಹಾ ಮಂಡಳಿ  
ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ

**ಪ್ರಕಾಶಕರು :**

**ಸಂಯಮ ಯೋಗ ಪ್ರಕಾಶನ**

ನಂ. 18, 11ನೇ ಕ್ರಾಸ್, ಗಾಯತ್ರಿ ಬಡಾವಣೆ, ಬಸವೇಶ್ವರನಗರ,  
ಬೆಂಗಳೂರು - 560079 ಕರ್ನಾಟಕ

ಫೋನ್ : **080-23225288 / 9741045015**

ಇಮೇಲ್: [info@samyamayoga.in](mailto:info@samyamayoga.in)/[samyamaarogya@gmail.com](mailto:samyamaarogya@gmail.com)  
[www.samyamayoga.in](http://www.samyamayoga.in)

**ಪ್ರಥಮ ಮುದ್ರಣ - 2015**

**ದ್ವಿತೀಯ ಮುದ್ರಣ - 2018**

**ಬಿಡುಗಡೆ :** ಪ್ರಥಮ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನ  
ನಾಲ್ಕನೇ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನ

**ಹಕ್ಕುಗಳು :** ಸಂಯಮ ಟ್ರಸ್ಟ್ (ರಿ)

**ಪುಟಗಳು:** 24

**ಬೆಲೆ :** 20/-

**ಮುದ್ರಣ :** ಕೂಷ್ಮಾಂಡೀನಿ ಪ್ರಿಂಟರ್ಸ್,

ಬೆಂಗಳೂರು - 10, 9845264416 / 9845893305



**ಸಂಯಮ ಟ್ರಸ್ಟ್ (ರಿ)**

**ಸಂಯಮ ಆರೋಗ್ಯಧಾಮ-ಯೋಗ ಮಹಾ ವಿದ್ಯಾಲಯ  
ಮತ್ತು ಅನುಸಂಧಾನ ಸಂಸ್ಥಾನ**

ಬಸವೇಶ್ವರನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು- 560079

ಕರ್ನಾಟಕ

## ಪರಿವಿಡಿ

1. ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ..... 1
2. ಇತಿ-ಮಿತಿಗಳು ..... 3
3. ಸಿದ್ಧತೆ ..... 4
4. ಮಂತ್ರ ಮತ್ತು ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ..... 5
5. ಅಭ್ಯಾಸ ..... 7
6. ಶವಾಸನ ..... 21

## ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

“ ಶರೀರಮಾದ್ಯಂ ಖಿಲು ಧರ್ಮ ಸಾಧನಂ”

ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರವು ಕೇವಲ ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಥವಾ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಭ್ಯಾಸವಲ್ಲ. ಅದು ಅವೆರಡರ ಸಂಗಮವಾಗಿದೆ. ಅದು ಮಾನವನ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಐದು ಕೋಶಗಳಲ್ಲೂ ಸರ್ವಾಂಗೀಣ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೂ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವ್ಯಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಆಕಾರ ಒದಗುತ್ತದೆ ಇದನ್ನು ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಎಲ್ಲ ಹಂತಗಳಲ್ಲೂ, ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೂ ಹಾಗೂ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿಯೂ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರವು ವ್ಯಾಯಾಮದ ಸ್ಥೂಲ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ ಪೂರಕ, ರೇಚಕ ಮತ್ತು ಕುಂಭಕ-ಇವುಗಳಿಂದಾಗಿ ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಉಸಿರಾಟ ಉಂಟಾಗಿ, ಅದರಿಂದ 5 ರಿಂದ 6 ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಮ್ಲಜನಕವು ದೇಹಕ್ಕೆ ಒದಗುತ್ತದೆ.

**ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರದ ಕೆಲವು ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಬಹುದು:**

- 1) ಯುವಕ-ಯುವತಿಯರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಭಾವನಾತ್ಮಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ವರ್ತನೆಯ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರವು ವರದಾನವಾಗಿದೆ.
- 2) ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರವು ಮಾಸಿಕ ಮುಟ್ಟಿನ ಹರಿವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹಾರ್ಮೋನು ವಿಸರ್ಜನೆಯ ಅಸಮತೋಲನವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಎಲ್ಲ ಹಿರಿಯ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ಟಾನಿಕ್ ಇದ್ದಂತೆ.
- 3) ಮಧ್ಯವಯಸ್ಕರು ಮತ್ತು ವೃದ್ಧರೂ ಸಹ ತಮ್ಮ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಸುಧಾರಿಸಲು ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ.
- 4) ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕಾದ ವೃತ್ತಿಪರರು ಪ್ರತಿದಿನ 20 ರಿಂದ 30 ನಿಮಿಷ ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿದರೆ ಅದರಿಂದ ತಮ್ಮ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
- 5) ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರವು ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಸಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

- 6) ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರದಿಂದಾಗಿ ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು ಧಹಿಸುವುದರಿಂದ ಅಧಿಕ ಬೊಜ್ಜುನಿವಾರಣೆಗೆ ಇದೊಂದು ಉತ್ತಮ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ. ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆನ್ನುವವರು ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ 30 ನಿಮಿಷ ಮುಂಚೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿದ ಹಾಲನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- 7) ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರವು ಪುಷ್ಟಿಗಳಿಂದ ಶೇಖರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಅನಿಲಗಳನ್ನು ಖಾಲಿಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತ. ಕಫರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- 8) ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರವು ಹೃದಯಸಂಬಂಧಿ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ನೋವನ್ನುಂಟುಮಾಡದೇ ಹೃದಯದ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.
- 9) ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರವು ಜಠರದ ಅವಯವಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹಸಿವನ್ನು ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಜೀರ್ಣ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಅತಿಸಾರ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ ವಾತದಿಂದ ಮತ್ತು ವಾಯುವಿನ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ 30 ನಿಮಿಷ ಮುಂಚೆ ಒಂದು ಕಪ್ ಬಿಸಿನೀರು ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- 10) ಅದು ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಕಾರ್ಯಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.
- 11) ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರವನ್ನು ನಿಂತರವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿದರೆ, ಅದು ವಿವಿಧ ದೀರ್ಘಸ್ಥ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಔಷಧಿಯಂತೆ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.
- 12) ಕುಂಡಲಿನಿ ಯೋಗವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಲು ಚಕ್ರಗಳನ್ನು (ಮಾನಸಿಕ ಕೇಂದ್ರಗಳು) ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರವು ಚಾಲನೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

### 3. ಇತಿ ಮಿತಿಗಳು

ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರವನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದಾದರೂ, ಈ ಕೆಳಗಿನ ಇತಿ-ಮಿತಿ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು.

ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರು ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರಗಳ ಆವರ್ತನಗಳಲ್ಲಿ, ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಆಸನವನ್ನು ನೆರೆವೇರಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮುಂದುವರೆಯಿರಿ.

- 1) 8 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳು ಈ ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.
- 2) ಋತು ಮಾಸಿಕ ನೋವಿನ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು.
- 3) ಮಹಿಳೆಯರು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ, ಪ್ರಾರಂಭದ 12ನೇ ವಾರದ ವರೆಗೆ ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರದ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಬಹುದು.
- 4) ವಯಸ್ಸಾದವರು ಅತಿಯಾಗಿ ದಣಿವು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು.
- 5) ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆ ಇರುವವರು ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರಗಳ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಬಾರದು.
- 6) ಹರ್ನಿಯಾ, ಕರುಳಿನ ಕ್ಷಯರೋಗವಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು.
- 7) ಸೊಂಟದ ನೋವು, ಬೆನ್ನನೋವು, ವಾತ ಮತ್ತು ಇನ್ನಿತರ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆ ಸಮಸ್ಯೆಯಿರುವವರು ಈ ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರದ ಅಭ್ಯಾಸ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದಕ್ಕೂ ಮುಂಚೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಜ್ಞರ ಮತ್ತು ಯೋಗ-ಚಿಕಿತ್ಸಕರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.
- 8) ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಗೂ ಮೀರಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಾರದು. ನಿಮ್ಮ ಅಭ್ಯಾಸ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಒಂದೊಂದೇ ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು



## 4. ಸಿದ್ಧತೆ

### ಉತ್ತಮ ಸಮಯ:

ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕಿಂತ 2 ಗಂಟೆ ಮುಂಚೆ (ಬ್ರೂಹ್ಮೀ ಮಹೂರ್ತದಲ್ಲಿ) ನಸುಕಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಸೂರ್ಯೋದಯವಾದಾಗ ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ತುಂಬಾ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ. ಸೂರ್ಯನಕಿರಣಗಳು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ರೋಗ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ.

ಸೂರ್ಯಾಸ್ತಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಆರಾಮವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ; ಮಲ-ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ನಂತರ ಮಾಡಬೇಕು.

### ಸ್ಥಳ:

ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗಾಳಿ-ಬೆಳಕು ಬರುವಂತಿರಬೇಕು. ನೆಲವು ಜಾರುವಂತಿರಬಾರದು ಮತ್ತು ತಗ್ಗು-ದಿನ್ನೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರಬಾರದು. ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡುವಾಗ ಬಾಹ್ಯ ಗೊಂದಲಗಳಿರಬಾರದು.

### ಉಡುಪು :

ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರದ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸಬೇಕು. ಅತೀ ಹೆಚ್ಚಿನಬಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಮೈಗೆ ಬಿಗಿಯಾಗುವ ಬಟ್ಟೆಗಳಿದ್ದರೆ ಕೈಕಾಲುಗಳ ಚಲನೆಗೆ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ಅಡಚಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

### ಆಹಾರ:

ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಿರುವಾಗ ಮಾಡಬೇಕು. ಉಪಹಾರದ/ಊಟದ ಸೇವನೆಯ 2 ರಿಂದ 4 ಗಂಟೆ ಗಳ ನಂತರ ಸಾಯಂಕಾಲದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.

### ಸ್ನಾನ:

ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ ಅಭ್ಯಾಸದ 30 ನಿಮಿಷ ಮುಂಚೆ ಅಥವಾ ನಂತರ ತಣ್ಣೀರಿನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸಿಗರಿಗೆ ತುಂಬಾ ಪ್ರಯೋಜನಗಳಾಗುತ್ತವೆ ಆದರೆ ಬಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಬಳಸಬಹುದು.

## ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ :

ದಕ್ಷ ಶಿಕ್ಷಕನ ಅಥವಾ ಗುರುವಿನ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆ ಸಾಧಿಸಿದರೆ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಬಹುದು. ತಂಡದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಸಾಮೂಹಿಕವಾಗಿ ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡುವುದರಿಂದ ಉಲ್ಲಾಸ ಮತ್ತು ಉತ್ಸಾಹ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

## 5. ಮಂತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

'ಮಂತ್ರ'ವು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ 'ಶಬ್ದ' ಅಥವಾ 'ಪದಗುಚ್ಛ'ವಾಗಿದ್ದು, ಅದಕ್ಕೆ ಅರ್ಥವಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಅರ್ಥವಿರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. 'ಮಂತ್ರ' ಎಂಬ ಶಬ್ದವು ಸಂಸ್ಕೃತ ಮೂಲದ ಶಬ್ದಗಳಾದ - 'ಮನಸ್ಸು' ಎಂಬ ಅರ್ಥಕೊಡುವ 'ಮನಸ್' ಮತ್ತು 'ರಕ್ಷಣೆ' ಎಂಬ ಅರ್ಥಕೊಡುವ 'ತ್ರಂ' ಎಂಬ ಎರಡು ಶಬ್ದಗಳಿಂದ ರಚಿತವಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ 'ಮಂತ್ರಮ್' ಎಂಬ ಶಬ್ದದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅರ್ಥ - 'ಮನಸ್ಸಿನ ರಕ್ಷಣೆ' ಎಂದಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಂತ್ರವನ್ನು ಒಂದು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಅಕ್ಷರಗಳಿಂದ ರಚಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಪೂಜಿಸುವಾಗ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಲು ಅಥವಾ ಆವಾಹನೆ ಮಾಡಲು ಬಹಳಷ್ಟು ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ರಚಿಸಲಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಭಾರತೀಯ ಧರ್ಮಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಮಂತ್ರವೂ 'ಓಂ' ನಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

'ಓಂ': ಹಿಂದೂ ಧರ್ಮಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಮಾಂಡೂಕ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ 'ಓಂ' ಎಂಬುದನ್ನು ಹೀಗೆ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ - "ಅವಿನಾಶಿಯಾದ ಈ 'ಓಂ' ಎಂಬ ಶಬ್ದವೇ ವಿಶ್ವ. ಇದು 'ಓಂ' ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟೀಕೃತ ವಿವರಣೆ. ಹಿಂದೆ - ಇಂದು - ಮುಂದೆ - ಎಂದಿದ್ದಿಗೂ; ಕಾಲ-ದೇಶಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲ ಕಡೆಗೂ ಚಿರಕಾಲ ಇರುವುದೇ 'ಓಂ'.

ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಉಚ್ಛರಿಸುವಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಶಬ್ದಗಳು ದೇಹದ ಚಕ್ರಗಳ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಶಕ್ತಿಕೇಂದ್ರಗಳ ಮೇಲೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದಾಗಿ ನಂಬಲಾಗುತ್ತಿದೆ. 'ಬೀಜಮಂತ್ರ'ಗಳಿಗೆ ಅಕ್ಷರಶಃ: ಸ್ವಯಂ ಅರ್ಥಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ.





ಆ 'ಬೀಜಮಂತ್ರಗಳು' ಪ್ರೇರಕ ಧ್ವನಿಗಳಾಗಿದ್ದು, ಅವುಗಳಿಗೆ ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸಿದಾಗ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯ ಕಂಪನಗಳನ್ನುಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ಬೀಜಮಂತ್ರಗಳು 'ರ' ಮತ್ತು 'ಹ' ಎಂಬೆರಡು ಅಕ್ಷರಗಳ ಸಂಯೋಗಗಳಾಗಿದ್ದು, ಅವು ಆರು ಸ್ವರಗಳಿಂದ ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ರಚಿತವಾಗಿವೆ:

ಹ್ರಾಂ	ಹ್ರೀಂ
ಹ್ರೂಂ	ಹ್ರೈಂ
ಹ್ರೌಂ	ಹ್ರಃ

'ಓಂಕಾರ' ಮತ್ತು ಬೀಜಮಂತ್ರಗಳು ದೇಹದ ಮಹತ್ವದ ಅಂಗಾಂಗಗಳಾದ ಹೃದಯ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ, ಗರ್ಭಾಶಯ, ಗಂಟಲು, ರಸನೇಂದ್ರಿಯ, ವಾಯುನಾಳ, ಮೆದುಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಉದ್ದೀಪಿಸುತ್ತವೆ. ಸೂರ್ಯನ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಆವಾಹನೆ ಮಾಡಲು ಸೂರ್ಯನ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ನಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಹನ್ನೆರಡು ನಾಮಗಳನ್ನು ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡುವಾಗ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಓಂಕಾರ ಮತ್ತು ಬೀಜಮಂತ್ರಗಳ ಸಂಯೋಗದೊಂದಿಗೆ ಸೂರ್ಯದೇವನ ವಿವಿಧ ನಾಮಗಳನ್ನು ಈ ಕೆಳಗೆ ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಈ ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸಿದ ನಂತರ ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರದ ಪ್ರತಿ ಸುತ್ತನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು:

- (1) ಓಂ ಹ್ರಾಂ ಮಿತ್ರಾಯ ನಮಃ
- (2) ಓಂ ಹ್ರೀಂ ರವಯೇ ನಮಃ
- (3) ಓಂ ಹ್ರೂಂ ಸೂರ್ಯಾಯ ನಮಃ
- (4) ಓಂ ಹ್ರೈಂ ಭಾನುವೇ ನಮಃ
- (5) ಓಂ ಹ್ರೌಂ ಖಿಗಾಯ ನಮಃ
- (6) ಓಂ ಹ್ರಃ ಪೂಷ್ಣೇ ನಮಃ
- (7) ಓಂ ಹ್ರಾಂ ಹಿರಣ್ಯಗರ್ಭಾಯ ನಮಃ
- (8) ಓಂ ಹ್ರೀಂ ಮರೀಚಯೇ ನಮಃ
- (9) ಓಂ ಹ್ರೂಂ ಆದಿತ್ಯಾಯ ನಮಃ
- (10) ಓಂ ಹ್ರೈಂ ಸವಿತೇ ನಮಃ
- (11) ಓಂ ಹ್ರೌಂ ಅರ್ಕಾಯ ನಮಃ
- (12) ಓಂ ಹ್ರಃ ಭಾಸ್ಕರಾಯ ನಮಃ

## 5 ಅಭ್ಯಾಸ

ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರವು ಯೋಗಾಸನಗಳ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳ ಸಂಯೋಗವಾಗಿದೆ. ಇದು ಶಿಶಿಲೀಕರಣ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಯೋಗಾಸನಗಳ ನಡುವಿನ ಸೇತುವೆಯಾಗಿದೆ. ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರವನ್ನು ಸೂರ್ಯೋದಯ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯಾಸ್ತದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿ ಮುಂಬರುವ ಶ್ಲೋಕವನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸುತ್ತ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.



ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿರಿ ಮತ್ತು ಇಡೀ ಭೌತಿಕ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಿಸಿರಿ. ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ನೇರವಾಗಿರುವಂತೆ ಜೋಡಿಸಿ, ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಕೈಗಳು ದೇಹದ ಅಕ್ಕ-ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿರಲಿ.

ಸಹಜ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಗಮನಿಸಿರಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಅದರ ಅರ್ಥವನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತ ಪಠಿಸಿರಿ.

**ಸ್ಥಿತಿ: ನಮಸ್ಕಾರಾಸನ**

ಓಂ ಹಿರಣ್ಮಯೇನ ಪಾತ್ರೇಣ |  
ಸತ್ಯಸ್ಯಾಪಿಹಿತಮ್ ಮುಖಂ |  
ತತ್ತಂ ಪೂಷನ್ ಅಪಾವೃಣು ಸತ್ಯ |  
ಧರ್ಮಾಯ ದೃಷ್ಟಯೇ ||

ಅರ್ಥ:

ಪಾತ್ರೇಗೆ ಮುಚ್ಚಳವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿದಂತೆ;  
ಓ ಸೂರ್ಯದೇವನೇ ಸತ್ಯದ ಪ್ರವೇಶ ಮಾರ್ಗವನ್ನು  
ನಿನ್ನ ಸುವರ್ಣ ಮಂಡಲವು ಆವರಿಸಿದೆ.  
ದಯವಿಟ್ಟು ನನಗೆ ಸತ್ಯದ ಪ್ರವೇಶದ್ವಾರವನ್ನು ತೆರೆ.  
(ಈಶಾವಾಶ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ - 5)



- 1) ನಮಸ್ಕಾರ ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿರಿ, ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿರಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಗಮನವೆಲ್ಲ ದೇಹದ ಅಂತರಂಗದ ಕಡೆಗಿರಲಿ; ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗಿ, ಏಕಾಗ್ರವಾಗಿರಲಿ; ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ಮನೋಭಾವವಿರಲಿ
- 2) ಉದಯಿಸುತ್ತಿರುವ ಸುಂದರ ಸೂರ್ಯನನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ; ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರದ ಮಂತ್ರವನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ದೀರ್ಘವಾಗಿ ನಿಶ್ವಾಸ ಮಾಡಿರಿ.

**ಗಮನ :** ಭೌತಿಕವಾಗಿ ಮುದ್ರೆಯ ಮೇಲೆ ಗಮನವಿರಲಿ; ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಅನಾಹತ ಚಕ್ರವನ್ನು ಗಮನಿಸಿರಿ.

**ಪ್ರಯೋಜನಗಳು :** ಈ ಆಸನವು ಭುಜಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ತೋಳಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಂತರ್ಮುಖಿತೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ವಿಶ್ರಾಮವನ್ನು ಮತ್ತು ಸಮಾಧಾನವನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಅದು ಅನಾಹತ ಚಕ್ರವನ್ನು ಸಚೇತನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

## ಏಕಂ-ಊರ್ಧ್ವ ನಮಸ್ಕಾರಾಸನ / ಅರ್ಧಚಕ್ರಾಸನ

- 1) ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ದೇಹದ ಚಲನೆಯನ್ನು ಉಸಿರಾಟದೊಂದಿಗೆ ಏಕತ್ರಗೊಳಿಸುತ್ತಾ, ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ತಂದು ಎರಡೂ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಬೆನ್ನು ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಿರಿ, ಬೆರಳುಗಳ ತುದಿಯ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ.
- 2) ಬೆನ್ನನ್ನು ಬಿಲ್ಲಿನಂತೆ ಬಾಗಿಸುತ್ತ ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮಣಿಸಿರಿ.
- 3) ಈ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಎದೆ ಮತ್ತು ಉದರ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿರುತ್ತದೆ; ಪ್ರಾಣವು ದೇಹದ ವೇಲ್ಯಾಂಗದ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಏರುತ್ತದೆ.



**ಗಮನ :** ಭೌತಿಕವಾಗಿ ಬೆನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿರಿ; ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ವಿಶುದ್ಧಿ ಚಕ್ರದ ಮೇಲೆ ಗಮನವಿರಲಿ.

### ಪ್ರಯೋಜನಗಳು :

- 1) ಪುಷ್ಟಿಗಳು ಉತ್ತೇಜನಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ದಕ್ಷವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ.
- 2) ಜೀರ್ಣಾಂಗ ಅವಯವಗಳ ದಕ್ಷತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ, ಯಕೃತ್ತು (liver), ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಮೇದೋಜ್ಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿ, ಆಡ್ರಿನಲ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳು, ಗರ್ಭಕೂಶ, ಮತ್ತು ಅಂಡಾಶಯಗಳು - ಮುಂತಾದ ಉದರದ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ಮಾಲೀಷು ದೊರಕುತ್ತದೆ.

**ಮಂಜಾಗ್ರತೆ :** ದೇಹವನ್ನು ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟೇ ಬಾಗಿಸಿರಿ; ಮಂಡಿ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆ ನೇರವಾಗಿರಲಿ

## ದ್ವೇ-ಪಾದಹಸ್ತಾಸನ

- 1) ಸೊಂಟದಿಂದ ಮುಂದೆ ಬಾಗಿರಿ ಬೆರಳುಗಳು ಮತ್ತು ಹಸ್ತಗಳು ಪಾದದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ನೆಲವನ್ನು ಮುಟ್ಟಲಿ.
- 2) ಹಣೆಯನ್ನು ಮೊಣಕಾಲುಗಳಿಗೆ ತಾಗಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ, ಒತ್ತಡ ಬೇಡ, ಮೊಣಕಾಲುಗಳು ನೇರವಾಗಿರಲಿ, ಬಾಗುವಾಗ ನಿಶ್ಚಾಸವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಉದರವನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಸಂಕುಚಿತಗೊಳಿಸಿರಿ.



**ಗಮನ :** ಭೌತಿಕವಾಗಿ ಬೆನ್ನು ಮತ್ತು ವಸ್ತಿ ಕುಹರವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ ಚಕ್ರದ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಇರಲಿ.

**ಪ್ರಯೋಜನಗಳು :** ಬೆನ್ನು ಮತ್ತು ಸೊಂಟಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ದೊರೆತು ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

ತೊಡೆ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗುತ್ತವೆ.

**ಮಂಜಾಗತೆ :** ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಮಡಿಸಬೇಡಿರಿ, ಸೊಂಟವನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟೇ ಬಾಗಿಸಿರಿ ಒತ್ತಡ ಬೇಡ.

## ಶ್ರೀಣಿ - ಅಶ್ವ ಸಂಚಾಲನಾಸನ



- 1) ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಕಾಲಿನ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿಡಿರಿ, 2ನೇ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿರಿ; ಎಡಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿರಿ; ಈಗ ಎಡಗಾಲಿನ ಹೆಬ್ಬರಳು ಮತ್ತು ಮೊಣಕಾಲು ನೆಲಕ್ಕೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿರಲಿ.
- 2) ಎದೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ವಕ್ಷಸ್ಥಳವನ್ನು ಬಿಲ್ಲಿನಂತೆ ಉಬ್ಬಿಸಿರಿ; ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿರಿ; ನೇರವಾಗಿ ನೋಡುತ್ತಿರಿ.
- 3) ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳು ಈಗ ನೆಲದ ಮೇಲಿರಲಿ.

**ಗಮನ :** ಭೌತಿಕವಾಗಿ ಕೆಳಬೆನ್ನನ್ನು ಗಮನಿಸಿರಿ; ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಆಜ್ಞಾಚಕ್ರದ ಮೇಲೆ ಗಮನಿಸಿರಿ.

**ಪ್ರಯೋಜನಗಳು :** ವಸ್ತಿಕುಹರ (Pelvis) ಮತ್ತು ಮೊಣಕಾಲು ಕೀಲುಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಬೆನ್ನುನೋವು, ಸೊಂಟನೋವು ಮತ್ತು ಕೀಲುನೋವು-ಇವುಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳಿಗೂ ಈ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ದೊರಕುತ್ತದೆ.

**ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ :** ಮೊಣಕೈಯನ್ನು ಮಡಿಸಬೇಡಿರಿ; ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಬೇಡಿರಿ.

## ಚತ್ವಾರಿ - ದಂಡಾಸನ



- 1) ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರುಬಿಡಿರಿ; ನಿಮ್ಮ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿರಿ.
- 2) ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿರಿ; ಇಡೀ ದೇಹ ಅಂಗೈಗಳ ಮತ್ತು ಕಾಲಿನ ಬೆರಳುಗಳ ಮೇಲೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರಲಿ.
- 3) ತಲೆಯಿಂದ ಪಾದದ ಬೆರಳವರೆಗೆ ದೇಹವು ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು, ನೆಲಕ್ಕೆ 30° ಕೋನ-ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದೇಹವು ನೇರವಾಗಿ ಬಾಗಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರಬೇಕು.

**ಗಮನ :** ಭೌತಿಕವಾಗಿ ಕಾಲ್ಪೆರಳು ಮತ್ತು ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ; ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಮಣಿಪುರ ಚಕ್ರ ಗಮನಿಸಿರಿ.

**ಪ್ರಯೋಜನಗಳು :** ಈ ಆಸನವು ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಅವಯವಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಬಲಿಷ್ಠಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ; ಇಡೀ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯು ವಿರಮಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

## ಪಂಚ – ಶಶಾಂಕಾಸನ



- 1) ಆಳವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಿರಿ; ಮೊಣಕಾಲುಗಳು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ವಿರಮಿಸಲಿ.
- 2) ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡಿರಿ; ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯು ತೊಡೆಗಳ ಮೇಲೆ ವಿರಮಿಸಲಿ; ಹಣೆಯು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ವಿರಮಿಸಲಿ.
- 3) ನಿತಂಬಗಳು (buttocks) ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳ ಮೇಲೆ ವಿರಮಿಸಲಿ.
- 4) ಭುಜಗಳು, ಕುತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ತಲೆ ವಿಶ್ರಾಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಲಿ. ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಿರಿ.

**ಗಮನ :** ಭೌತಿಕವಾಗಿ ವಿಶ್ರಾಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಗಮನಿಸಿರಿ; ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಮಣಿಪುರ ಚಕ್ರವನ್ನು ಗಮನಿಸಿರಿ.

**ಪ್ರಯೋಜನಗಳು :** ಪುಷ್ಪಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ. ಉದರ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಕಾರ್ಯಚರಣೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಖದ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಆಸನವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ವಿರಾಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ.

**ಮುಂಜಾಗತೆ :** ನೆಲಕ್ಕೆ ಹಣೆಯನ್ನು ತಲುಪಿಸುವಾಗ ಆಸನವನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸಬೇಡಿ ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಣೆಯನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಲುಪಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರಿ.



## ಷಟ್ - ಸಾಷ್ಟಾಂಗ ನಮಸ್ಕಾರಾಸನ



- 1) 5ನೇ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ (ಶಶಾಂಕಾಸನದಿಂದ) ತಲೆಯನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿರಿ ಮತ್ತು ಅಂಗೈಗಳು ಮತ್ತು ಕಾಲಿನ ಹೆಬ್ಬರಳು ಕದಲಿಸದೇ ತಲೆಯನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಚಿರಿ.
- 2) ಹಣೆ, ಎದೆ, ಮೊಳಕಾಲುಗಳು ಮತ್ತು ಕಾಲಿನ ಹೆಬ್ಬರಳುಗಳು - ನೆಲದ ಮೇಲೆ ವಿರಮಿಸಲಿ ಮತ್ತು ಸೊಂಟವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿರಿ.
- 3) ಕೆಲವು ಕ್ಷಣದವರಿಗೆ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಗಿಹಿಡಿಯಿರಿ.

**ಗಮನ :** ಭೌತಿಕವಾಗಿ ದೇಹದ ಮಧ್ಯಭಾಗದ ಅಥವಾ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಹಿಂಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಗಮನಹರಿಸಿರಿ; ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಮಣಿಪುರ ಚಕ್ರದ ಮೇಲೆ ಗಮನಹರಿಸಿರಿ.

**ಪ್ರಯೋಜನಗಳು :** ಈ ಆಸನವು ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ಮೃದ್ವಸ್ಥಿಯ ಮುಕ್ತ ಚಲನೆಗೆ ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ; ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಗುಲ್ಮ, ಜೀರ್ಣಾಂಗ ಅವಯವಗಳು ಇವುಗಳ ಕಾರ್ಯಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಗ್ರಂಥಿಗಳ ವಿಕಾಸ ಮತ್ತು ಬಹುಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

**ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ :** ಮೂಗು, ಹೊಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ತೊಡೆಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಡಿರಿ.

## ಸಪ್ತ - ಊರ್ಧ್ವಮುಖಿ ಶ್ವಾನಾಸನ



- 1) ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿರಿ; ಬೆನ್ನನ್ನು ಬಾಗಿ ಸಿರಿ ಮತ್ತು ಆಕಾಶದಡೆಗೆ ತಲೆಯನ್ನೆತ್ತಿರಿ.
- 2) ಬಿಲ್ಲಿನ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನನ್ನು ಮಣಿಸುತ್ತ ನೆಲದಿಂದ ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿರಿ.
- 3) ದೇಹವು ಅಂಗೈಗಳ ಮತ್ತು ಎಬ್ಬರಳ ಮೇಲೆ ವಿರಮಿಸಬೇಕು.

**ಗಮನ :** ಭೌತಿಕವಾಗಿ ಬೆನ್ನಮೂಳೆಯ ಮೂಲದ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿರಿ; ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿದಾಗ ಉದ್ದೇಗವಾಗದಂತೆ ಜಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ವಿಶುದ್ಧ ಚಕ್ರದ ಮೇಲೆ ಗಮನಹರಿಸಿರಿ.

**ಪ್ರಯೋಜನಗಳು :** ಈ ಆಸನವು ಎದೆ, ಹೊಟ್ಟೆ, ತೋಳುಗಳು, ಭುಜಗಳು ಮತ್ತು ತೊಡೆಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ. ಅದು ಉದರದ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಬೆನ್ನಮೂಳೆ ಮತ್ತು ಬೆನ್ನಹರಿಯ ಮೃದ್ವಸ್ಥಿಗಳು ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಕುತ್ತಿಗೆ ನೋವು ಮತ್ತು ಸೊಂಟನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಭಂಗಿಯಿಂದಾಗಿ ಎದೆಯ ಮತ್ತು ಉದರದ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಸ್ವಯಂ ಚಾಲಿತವಾಗಿ ವಿಸ್ತರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಅಸ್ಥಿಮಾ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಅಜೀರ್ಣ ಮತ್ತು ಕರುಳಿನ ತೊಂದರೆಗಳು - ಇಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

**ಮಂಜಾಗತ :** ಮೊಣಕಾಲುಗಳು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ವಿರಮಿಸದಿರಲಿ.

## ಅಷ್ಟ – ಅಧೋಮುಖಶ್ವಾನಾಸನ



- 1) ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಪಾದಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸದೇ ಹಾಗೇ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸೊಂಟವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿರಿ.
- 2) ತಲೆಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಿ ಕೊರಳೆಲುಬಿನವರೆಗೆ (collarbone) ತಳ್ಳಿರಿ, ಈಗ v ಅಕ್ಷರದ ತಲೆಕೆಳಗಾದ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ದೇಹವಿರುತ್ತದೆ. ಎರಡೂ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಊರಿ ಇಡಿರಿ.

**ಗಮನ :** ಭೌತಿಕವಾಗಿ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿರಿ; ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಮಣಿಪುರ ಚಕ್ರದ ಮೇಲಿರಲಿ.

**ಪ್ರಯೋಜನಗಳು :** ಆಸನವು ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಕಾರ್ಯದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಮೀನುಖಂಡ ಮತ್ತು ತೊಡೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ.

ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ಮೊಣಕೈಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಡಿಸಬೇಡಿರಿ.

## ನವ - ಶಶಾಂಕಾಸನ



- 1) ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಮಂಡಿಗಳು ನೆಲೆದ ಮೇಲೆ ವಿಶ್ರಮಿಸಲಿ.
- 2) ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಗಡೆ ಬಿಡಿರಿ; ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ; ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಂತಂಬಗಳಿರಲಿ.
- 3) ಭುಜಗಳು, ಕುತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ತಲೆ ವಿರಾಮವಾಗಿರಲಿ. ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಿರಿ.

**ಗಮನ :** ಭೌತಿಕವಾಗಿ ನಾಭಿ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಗಮನಿಸಿರಿ; ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಮಣಿಪುರ ಚಕ್ರವನ್ನು ಗಮನಿಸಿರಿ.

**ಪ್ರಯೋಜನಗಳು :** ಪುಷ್ಟಸಗಳ ಕಾರ್ಯದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣಾಂಗ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಮುಖದ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆಯಾಗಲು ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ.

**ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ :** ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಂತಂಬಗಳನ್ನಿಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರಿ. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ತೊಂದರೆಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ; ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಮಾಡಿರಿ.

## ದಶ - ಅಶ್ವ ಸಂಚಾಲನಾಸನ



- 1) 9ನೇ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಮುಂದವರಿಸುತ್ತ, ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ತಂದು ಎರಡೂ ಅಂಗೈಗಳಿಗೆ ಸಮಾನವಾಗಿಡಿರಿ.
- 2) ಬಲಭುಜ ಮತ್ತು ಬಲಮೊಣಕಾಲು ಒಟ್ಟಿಗಿರಲಿ; ಎಡಗಾಲಿನ ಮೊಣಕಾಲು ಮತ್ತು ಕಾಲ್ಬೆರಳು ನೆಲದ ಮೇಲಿರಲಿ.
- 3) ಬೆನ್ನಮೂಳೆಯು ಕೆಳಗಿರಲಿ ಎದೆ ಉಬ್ಬಿರಲಿ ಮತ್ತು ವಕ್ಷಸ್ಥಳ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಛಾವಣಿಗೆ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿರಲಿ.

ಈ ಸ್ಥಿತಿಯು 3ನೇ ಸ್ಥಿತಿಯಂತೆಯೇ ಇದೆ. ಎಡಗಾಲಿನ ಮತ್ತು ಬಲಗಾಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗಳು ಮಾತ್ರ ಇಲ್ಲಿ ಅದಲುಬದಲಾಗುತ್ತವೆ.

## ಏಕಾದಶ – ಪಾದಹಸ್ತಾಸನ



- 1) ನಿಧಾನವಾಗಿ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ತನ್ನಿರಿ, ಬಲಗಾಲಿನ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ.
- 2) ನಿಶ್ವಾಸದೊಂದಿಗೆ ಎರಡು ಕೈಗಳ ನಡುವೆ ಪಾದಗಳಿರಲಿ.
- 3) ಸ್ಥಿತಿ ಎರಡರಂತೆ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ.
- 4) ಮೊಣಕಾಲುಗಳು ನೇರವಾಗಿರಲಿ.

## ದ್ವಾದಶ – ನಮಸ್ಕಾರಾಸನ

## ಶಿಥಿಲ ತಾಡಾಸನ



ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿರಿ; ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೇಲೇಳಿರಿ, ಎದೆ, ಸೊಂಟ, ಭುಜಗಳು, ತಲೆ, ಕುತ್ತಿಗೆಗಳು ನೇರವಾಗಿರಲಿ; ಅವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಲಿ. ಕೈಗಳು ನಮಸ್ಕಾರ ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿರಲಿ. ತಾಡಾಸನದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿರಿ; ಆರಾಮವಾಗಿರಿ.

ಹೀಗೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕನುಸಾರವಾಗಿ ಆರು ಮತ್ತು ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸುತ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಬೇಕು.

**ಅಭ್ಯಾಸದ ನಡುವೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ :** 5ನೇ ಮತ್ತು 9ನೇ ಸ್ಥಿತಿಗಳು-ಅಂದರೆ ಶಶಾಂಕಾಸನವು-ವಿಶ್ರಾಂತಿಗಾಗಿಯೇ ಇದೆ. 12 ಹಂತಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುತ್ತ ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿದ ನಂತರ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ಬಂದಂತೆ; ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಉಸಿರಾಟವಿದ್ದಂತೆ; ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಮಾಧಾನ ಹಾಗೂ ದೇಹ ಹಗುರಾಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆದಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ.