

मानसिक एवं शारीरिक तनाव को दूर करने में सूर्य नमस्कार का योगदान

सीमा मिश्रा¹, डॉ. उत्तम निकिता²

¹शोधार्थी, ²शोध निर्देशक

अपेक्स स्कूल ऑफ नेचुरोपैथी एंड योगिक साइंसेज, एपेक्स यूनिवर्सिटी, जयपुर (राजस्थान)

21सवीं सदी की तेज़ रफ्तार दुनिया में तनाव हमारे दैनिक जीवन में एक सर्वव्यापी शक्ति बन गया है। जैसे-जैसे हम आधुनिक अस्तित्व की जटिलताओं से गुजरते हैं, काम, रिश्तों और व्यक्तिगत आकांक्षाओं को दबाव अक्सर मानसिक और भावनात्मक तनाव का एक आदर्श तूफान पैदा करने के लिए एक साथ आ जाता है। यह व्यापक तनाव केवल एक असुविधा नहीं है: यह एक महत्वपूर्ण सार्वजनिक स्वास्थ्य चिंता के रूप में विकसित हुआ है, जो सभी आयु समूहों, व्यवसायों और सामाजिक स्तरों के व्यक्तियों को प्रभावित करता है। हमारे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर दीर्घकालिक तनाव के प्रभाव को कम करके नहीं आंका जा सकता। कार्पोरेट दफ्तरों के गलियारों से लेकर शिक्षण संस्थानों की कक्षाओं तक शहरी महानगरों की चहल-पहल भरी गलियों से लेकर ग्रामीण समुदायों के शांत कोनों तक तनाव हमारे समाज के ताने-बाने में समा गया है। यह विभिन्न रूपों में प्रकट होता है – चाहे वह नौकरी की सुरक्षा के बारे में लगातार चिंता हो, अकादमिक रूप से बेहतर प्रदर्शन करने का अत्यधिक दबाव हो, काम-जीवन संतुलन बनाए रखने का संघर्ष हो या सामाजिक अपेक्षाओं को पूरा करने की चुनौती हो।

जैसे-जैसे हम इस घटना के बारे में गहराई से जानेंगे, हम पाएँगे कि तनाव सिर्फ एक क्षणिक भावना नहीं है, बल्कि एक जटिल शारीरिक प्रतिक्रिया है जिसका हमारे स्वास्थ्य पर दूरगामी प्रभाव हो सकता है। जब मानव शरीर लंबे समय तक तनाव में रहता है तो उसमें कई तरह के जैव रासायनिक परिवर्तन होते हैं। कॉर्टिसोल और एड्रेनालाईन जैसे तनाव हार्मोन के लगातार स्राव से कई तरह

की स्वास्थ्य समस्याएँ हो सकती हैं। इनमें सिरदर्द और पाचन संबंधी समस्याओं जैसी मामूली शिकायतों से लेकर हृदय संबंधी रोग, कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली और मानसिक स्वास्थ्य संबंधी विकार जैसी गंभीर स्थितियाँ शामिल हैं।

युवा वर्ग विशेषरूप से खुद को इस तनाव महामारी के केंद्र में पाता है। जैसे-जैसे वे वयस्कता की दहलीज पर खड़े होते हैं, अपने भविष्य के बारे में महत्वपूर्ण निर्णयों का सामना करते हैं, शैक्षणिक दबावों से निपटते हैं और व्यक्तिगत संबंधों की जटिलताओं को समझते हैं, युवा व्यक्ति तेजी से उच्च स्तर के तनाव और चिंता की रिपोर्ट कर रहे हैं। यह न केवल उनके वर्तमान स्वास्थ्य को प्रभावित करता है, बल्कि उनके भविष्य के स्वास्थ्य पथ और जीवन के परिणामों को भी आकार देने की क्षमता रखता है।

इस संदर्भ में मानसिक स्वास्थ्य की अवधारणा सबसे महत्वपूर्ण हो जाती है। मानसिक स्वास्थ्य, मानसिक बीमारी की अनुपस्थिति मात्र नहीं है, बल्कि भावनात्मक मनोवैज्ञानिक और सामाजिक कल्याण की स्थिति को समाहित करता है। यह हमारे सोचने, महसूस करने और कार्य करने के तरीके को प्रभावित करता है और तनाव को संभालने, दूसरों से संबंध बनाने और चुनाव करने के तरीके में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। अच्छा मानसिक स्वास्थ्य व्यक्तियों के समग्र स्वास्थ्य और कल्याण के लिए और विस्तार से, समुदायों और समाजों के कामकाज के लिए मौलिक है।

हालाँकि, आज की दुनिया में अच्छे मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने का मार्ग चुनौतियों

से भरा हुआ है। मानसिक स्वास्थ्य मुद्दों से जुड़ा कलंक, पर्याप्त सहायता प्रणालियों की कमी और तेजी से बदलते सामाजिक परिदृश्य सभी मानसिक स्वास्थ्य प्रबंधन को एक जटिल कार्य बनाते हैं यह विशेष रूप से युवा वयस्कों के लिए सच है जो अभी भी अपनी पहचान बनाने और मुकाबला करने के तंत्र विकसित करने की प्रक्रिया में है। मानसिक स्वास्थ्य से निकटता से जुड़ी हुई है समायोजन की अवधारणा – जीवन की मांगों और चुनौतियों के अनुकूल होने की मनोवैज्ञानिक प्रक्रिया। तेजी से बदलाव और अप्रत्याशितता की विशेषता वाली दुनिया में, समायोजन करने की क्षमता एक महत्वपूर्ण जीवन कौशल बन जाती है। इसमें न केवल परिवर्तनों का सामना करना शामिल है, बल्कि अपने जीवन में संतुलन और सामंजस्य की भावना को बनाए रखना भी शामिल है। युवा वयस्कों के लिए, जो अक्सर जीवन के संक्रमणकालीन चरणों में होते हैं, समायोजन की क्षमता उनकी सफलता और कल्याण का एक प्रमुख निर्धारक हो सकती है।

जैसे-जैसे हम इन चुनौतियों से जूझ रहे हैं, तनाव प्रबंधन और मानसिक स्वास्थ्य के लिए समग्र दृष्टिकोण की आवश्यकता की मान्यता बढ़ रही है। इसने प्राचीन प्रथाओं में नए सिरे से रुचि पैदा की है जो शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक कल्याण के लिए व्यापक समाधान प्रदान करती है। इनमें से योग एक समय परीक्षणित प्रणाली के रूप में सामने आता है जो मन-शरीर संबंध को संबोधित करता है।

योग, जिनकी जड़ें प्राचीन भारतीय दर्शन में हैं, स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती के लिए एक बहुआयामी दृष्टिकोण प्रदान करता है। यह शारीरिक आसन, श्वास तकनीक और ध्यान को शरीर और मन के बीच सामंजस्यपूर्ण संतुलन बनाने के लिए जोड़ता है, जबकि योग अपने संपूर्ण रूप में कई लाभ प्रदान करता है, एक विशेष क्रम – सूर्य नमस्कार

या सूर्य नमस्कार – ने समग्र स्वास्थ्य के लिए अपने व्यापक दृष्टिकोण के लिए प्रमुखता प्राप्त की है। सूर्य नमस्कार बारह योग मुद्राओं का एक गतिशील क्रम है, जिसे पारंपरिक रूप से सूर्योदय के समय किया जाता है। यह क्रम सिर्फ शारीरिक व्यायाम से कहीं ज्यादा है: यह एक समग्र अभ्यास है जो शरीर, सांस और मन को जोड़ता है। सूर्य नमस्कार में बारह मुद्राओं में से प्रत्येक को शरीर से अलग-अलग हिस्सों पर काम करने के लिए डिज़ाइन किया गया है जो पूरे शरीर की कसरत प्रदान करता है जो लचीलेपन, ताकत और संतुलन में सुधार करता है। इसके अलावा, अभ्यास की लयबद्ध प्रकृति, सांस लेने के साथ तालमेल बिठाती है, एक ध्यानपूर्ण प्रवाह बनाती है जिसका मानसिक स्पष्टता और भावनात्मक संतुलन पर गहरा प्रभाव पड़ सकता है।

तनाव प्रबंधन और मानसिक स्वास्थ्य में सुधार के लिए एक उपकरण के रूप में सूर्य नमस्कार की क्षमता बहुत अधिक है। अभ्यास का शारीरिक पहलू शरीर में जमा बनाव को दूर करने में मदद करता है, जबकि सांस विनियमन पर ध्यान केंद्रित करने से पैरासिम्पेथेटिक तंत्रिका तंत्र सक्रिय हो सकता है, जिससे विश्राम की स्थिति पैदा होती है। अभ्यास की ध्यानात्मक गुणवत्ता मन को शांत करने, चिंता को कम करने और समग्र मानसिक स्वास्थ्य में सुधार करने में मदद कर सकती है।

आधुनिक जीवन के दबावों का सामना कर रहे युवा वयस्कों के लिए, सूर्य नमस्कार तनाव प्रबंधन और आत्म देखभाल का एक सुलभ और प्रभावी साधन हो सकता है। इसकी सरलता इसे दैनिक दिनचर्या में शामिल करना आसान बनाती है, जबकि इसकी व्यापकता कई तरह के लाभ सुनिश्चित करती है। इसके अलावा एक अभ्यास के रूप में जिसे न्यूनतम उपकरण और स्थान के साथ किया जा सकता है, यह

विशेष रूप से युवा वयस्कों की अवसर विवश जीवन शैली के लिए उपयुक्त है।

हालाँकि, सूर्य नमस्कार के वास्तविक साक्ष्य और बढ़ती लोकप्रियता के बावजूद, युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य, तनावके स्तर और समायोजन क्षमताओं पर इसके प्रभावों की विशेष रूप से जाँच करने वाले वैज्ञानिक शोध में उल्लेखनीय कमी है। जबकि कई अध्ययनों ने सामान्य रूप से योग के लाभों का पता लगाया है, सूर्य नमस्कार के विशिष्ट प्रभाव, विशेष रूप से युवा आबादी पर, अभी भी कम अध्ययन किए गए हैं।

यह शोध अंतर एक चुनौती और अवसर दोनों प्रस्तुत करता है। एक ओर यह हमारी समझ को सीमित करता है कि इस विशिष्ट अभ्यास का युवाओं की भलाई के लिए किसतरह से बेहतर उपयोग किया जा सकता है। दूसरी ओर, यह शोध के लिए एक रोमांचक मार्ग खोलता है जो संभावित रूप से युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य के लिए एक सुलभ और समग्र दृष्टिकोण में साक्ष्य-आधारित अंतर्दृष्टि प्रदान कर सकता है।

इस संदर्भ में वर्तमान अध्ययन युवाओं में तनाव, मानसिक स्वास्थ्य और समायोजन पर सूर्य नमस्कार के प्रभावों का पता लगाने का प्रयास करता है। विशेष रूप से युवा वयस्कों और सूर्य नमस्कार के अभ्यास पर ध्यान केंद्रित करके, इस शोध का उद्देश्य तनाव प्रबंधन, मानसिक स्वास्थ्य और युवा कल्याण के क्षेत्रों में मूल्यवान अंतर्दृष्टि प्रदान करना है।

इस अध्ययन का महत्व अकादमिक हलकों से परे है। ऐसी दुनिया में जहाँ युवाओं में मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ खतरनाक स्तर तक पहुँच रही हैं और जहाँ सुलभ, किफायती हस्तक्षेपों की सख्त जरूरत है, इस शोध के निष्कर्षों के दूरगामी परिणाम हो सकते हैं। अगर सूर्य नमस्कार का युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य और तनाव के स्तर पर महत्वपूर्ण सकारात्मक प्रभाव पाया जाता है,

तो इसे स्कूल के पाठ्यक्रम, कॉलेज के स्वास्थ्य कार्यक्रमों और सामुदायिक स्वास्थ्य पहलों में शामिल करने का मार्ग प्रशस्त हो सकता है।

इसके अलावा, यह अध्ययन निवारक स्वास्थ्य सेवा और समग्र कल्याण पर बढ़ते वैश्विक जोर के अनुरूप है। शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य दोनों को संबोधित करने वाले अभ्यास की खोज करके, यह शोध स्वास्थ्य और कल्याण के लिए एकीकृत दृष्टिकोणों के बारे में व्यापक बातचीत में योगदान देता है।

जैसा कि हम इस खोज पर आगे बढ़ रहे हैं, यह इस उम्मीद से प्रेरित है कि हमारे निष्कर्ष न केवल सूर्य नमस्कार की वैज्ञानिक समझ को बढ़ाएँगे बल्कि व्यक्तियों, शिक्षकों, स्वास्थ्य सेवा पेशेवरों और नीति निर्माताओं के लिए व्यावहारिक, कार्यवाही योग्य अंतर्दृष्टि भी प्रदान करेंगे। ऐसा करके, हम मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने, तनाव को प्रबंधित करने और हमारी बढ़ती जटिल दुनिया में युवा वयस्कों के समग्र कल्याण को बढ़ाने के बड़े लक्ष्य में योगदान करने की आकांक्षा रखते हैं।

तनाव को दूर करने में सूर्य नमस्कार अति उपयोगी सिद्ध होता है।

सूर्य नमस्कार, जिसे सूर्य नमस्कार के नाम से भी जाना जाता है, योग में एक मौलिक अभ्यास है जो शारीरिक मुद्राओं (आसन), श्वास नियंत्रण (प्राणायाम) और ध्यान को एक समग्र क्रम में जोड़ता है। सूर्य नमस्कार शब्द संस्कृत से लिया गया है, जहाँ 'सूर्य' का अर्थ सूर्य और 'नमस्कार' का अर्थ है अभिवादन या अभिवादन (सरस्वती, 2013)। यह अभ्यास पारंपरिक रूप से सूर्योदय के समय, उगते सूरज की ओर मुख करके, आभार व्यक्त करने और सूर्य की जीवन देने वाली ऊर्जा से जुड़ने के तरीके के रूप में किया जाता है। सूर्य नमस्कार की उत्पत्ति प्राचीन भारतीय परंपरा में निहित है, कुछ विद्वान इसकी शुरुआत वैदिक काल (1500-500 ईसा पूर्व)

से मानते हैं। हालाँकि एक व्यवस्थित योग अभ्यास के रूप में नमस्कार के आधुनिक रूप को 20वीं सदी की शुरुआत में के पट्टाभिजोइस और टी. कृष्णमाचार्य (सिंगलटन, 2010) द्वारा लोकप्रिय बनाया गया था।

सूर्य नमस्कार आम तौर पर 12 आसनों के अनुक्रम से बना होता है, जो निरंतर, प्रवाहपूर्ण तरीके से किए जाते हैं। प्रत्येक आसन सांस के साथ तालमेल बिठाता है, जिससे एक लयबद्ध और ध्यानपूर्ण अभ्यास बनता है। यह अनुक्रम शरीर के सभी प्रमुख मांसपेशी समूहों और जोड़ों को शामिल करने के लिए डिज़ाइन किया गया है, जो एक व्यापक कसरत प्रदान करता है जो लचीलापन, ताकत और हृदय संबंधी फिटनेस में सुधार करता है।

दार्शनिक दृष्टिकोण से सूर्य नमस्कार सिर्फ एक शारीरिक व्यायाम से कहीं ज्यादा है। इसे गतिशील ध्यान का एक रूप माना जाता है और सूर्य को जीवन और ऊर्जा के स्रोत के रूप में सम्मान देने का एक साधन माना जाता है। माना जाता है कि यह अभ्यास शरीर, सांस और मन को सरेखित करता है, जिससे आंतरिक सद्भाव और संतुलन की भावना को बढ़ावा मिलता है।

योगचिकित्साकेसंदर्भ में सूर्य नमस्कार का उपयोग अक्सर अधिकउन्नत आसन और प्राणायाम तकनीकों के लिए प्रारंभिक अभ्यास के रूप में किया जाता है। यह शरीर को गर्म करने, रक्त परिसंचरण को बढ़ाने और तंत्रिका तंत्र को सक्रिय करने का काम करता है, जिससे यह योग सत्र के लिए एक आदर्श प्रारंभिक बिंदु बन जाता है।

सूर्य नमस्कार की बहुमुखी प्रतिभा अलग-अलग फिटनेस स्तरों और शारीरिक स्थितियों के अनुरूप बदलाव की अनुमति देती है। शुरुआती, वरिष्ठ या विशिष्ट स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं वाले व्यक्तियों को समायोजित करने के लिए इसमें बदलाव किए जा सकते हैं। उदाहरण के लिए सीमित गतिशीलता

वाले लोगों के लिए कुर्सी आधारित संस्करण विकसित किए गए हैं।

हाल के वर्षों में सूर्य नमस्कार ने पारंपरिक योग मंडलियों से परे लोकप्रियता हासिल की है। इसे फिटनेस रूटीन, स्कूल शारीरिक शिक्षा कार्यक्रमों और यहाँ तक कि बड़े पैमाने पर सार्वजनिक कार्यक्रमों में भी शामिल किया गया है। उदाहरण के लिए, भारत में आयुष मंत्रालय (आयुर्वेद, योग और प्राकृतिक चिकित्सा, यूनानी सिद्ध और होम्योपैथी ने स्वास्थ्य और कल्याण पहल के हिस्से के रूप में सामूहिक सूर्य नमस्कार प्रदर्शनों को बढ़ावा दिया है।

सूर्य नमस्कार का अभ्यास स्वास्थ्य संवर्धन और रोग निवारण के लिए मन शरीर हस्तक्षेप में बढ़ती रुचि के साथ सरेखित है। शोध से पता चला है कि नियमित अभ्यास से शारीरिक फिटनेस, तनाव में कमी और समग्र कल्याण पर सकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है।

जैसे-जैसे योग निरंतर विकसित हो रहा है और आधुनिक संदर्भों के अनुकूल हो रहा है, सूर्य नमस्कार एक आधारभूत अभ्यास बना हुआ है, जिसमें शारीरिक गति, श्वास के प्रति जागरूकता और सचेतनता का एकीकरण शामिल है, जो स्वास्थ्य और कल्याण के लिए योग के समग्र दृष्टिकोण की विशेषता है।

सूर्य नमस्कार में शामिल चरण

सूर्य नमस्कार में आमतौर पर 12 आसनों का एक क्रम होता है जिसे एक विशिष्ट क्रम में किया जाता है हालांकि अलग-अलग योग परंपराओं में इसमें भिन्नताएँ हैं, लेकिन सबसे आम रूप में निम्नलिखित चरण शामिल हैं :

प्रणामासन (प्रार्थना मुद्रा) : अपनी चटाई के किनारे पर खड़े हो जाएँ, पैर एक साथ रखें, वजन समान रूप से वितरित करें। अपनी हथेलियों को प्रार्थना मुद्रा में अपनी छाती के

सामने लाएँ। साँस छोड़ते हुए खुद को केन्द्रित करें।

हस्त उत्तानासन (उठे हुए हाथ की मुद्रा) : साँस लेते हुए अपने हाथों को ऊपर की ओर उठाएँ, अपने बाइसेप्स को अपने कानों के पास रखें। धीरे से अपनी पीठ को मोड़ें और अपने कूल्हों को आगे की ओर धकेलें।

उत्तानासन मुद्रा (खड़े होकर आगे की ओर झुकना) : साँस छोड़ते हुए कूल्हे के जोड़ों से आगे की ओर झुकें, रीढ़ को लंबा करें। अपने हाथों को अपने पैरों के पास या पिंडलियों के पास फर्श पर लाएँ।

अश्व संचालन आसन (घुड़सवारी मुद्रा) : साँस अंदर लें और अपने दाहिने पैर को पीछे की ओर ले जाएँ। अपने दाहिने घुटने को फर्श पर रखें और ऊपर देखें।

फलकासन (प्लैंक पोज़) : साँस छोड़ते हुए अपने बाएँ पैर को पीछे लेजाएँ और दाएँ पैर से मिलाएँ, प्लैंक पोज़िशन में आ जाएँ। अपने शरीर को सिर से एड़ी तक सीधी रेखा में रखें।

अष्टांग नमस्कार (आठ अंगों वाला नमस्कार) : साँस छोड़ते हुए अपने घुटनों, छाती और ठोड़ी को जमीन पर टिकाएँ। अपने कूल्हों को थोड़ा ऊपर उठाएँ और अपनी कोहनियों को अपने शरीर के पास रखें।

भुजंगासन (कोबरा मुद्रा) : साँस अंदर लेते हुए आगे की ओर झुकें और अपनी छाती को पीछे की ओर हल्का सा ऊपर उठाएँ। अपने कंधों को अपने कानों से दूर रखें और अपनी कोहनियों को थोड़ा मोड़ें।

अधो मुख श्वानासन (नीचे की ओर मुँह करके कुत्ते जैसा आसन) : साँस छोड़ते हुए अपने कूल्हों को ऊपर उठाएँ और उल्टे 'V' आकार में वापस दबाएँ। अपनी उंगलियों को फैलाएँ और अपनी एड़ियों को फर्श की ओर दबाएँ।

अश्व संचालन आसन (घुड़सवारी मुद्रा) : साँस अंदर लें और अपने दाहिने पैर को

अपने हाथों के बीच आगे की ओर ले जाएँ, फिर वापस झुकें। अपने बाएँ घुटने को फर्श पर टिकाएँ और ऊपर देखें।

उत्तानासन (खड़े होकर आगे की ओर झुकना) : साँस छोड़ते हुए अपने बाएँ पैर को आगे की ओर बढ़ाते हुए दाएँ पैर से मिलाएँ। अपने पैरों को सीधा करें और कूल्हे के जोड़ों से आगे की ओर मोड़ें।

हस्त उत्तानासन (उठे हुए हाथों की मुद्रा) : साँस लेते हुए अपनी भुजाओं को ऊपर उठाएँ और धीरे से अपनी पीठ को झुकाएँ तथा चरण 2 की स्थिति में वापस आ जाएँ।

प्रणामासन (प्रार्थना मुद्रा) : साँस छोड़ते हुए अपनी हथेलियों को छाती के सामने लाएँ और प्रारंभिक स्थिति में वापस आ जाएँ।

इनमें से प्रत्येक मुद्रा को साँस लेने या छोड़ने के साथ समन्वयित किया जाता है, जिससे गति और साँस का लयबद्ध प्रवाह बनता है। पूरे अनुक्रम को आम तौर पर कई बार दोहराया जाता है, अक्सर शरीर के दाएँ और बाएँ हिस्से के बीच संतुलन सुनिश्चित करने के लिए समान संख्या में राउंड किए जाते हैं।

यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि आसनों के बीच संक्रमण सहज और निरंतर होना चाहिए। एक आसन से दूसरे आसन में प्रवाह उतना ही महत्वपूर्ण है जितना कि आसन स्वयं, जो अभ्यास के ध्यान संबंधी पहलू में योगदान देता है।

शुरुआती लोगों या सीमित लचीलेपन वाले लोगों के लिए प्रत्येक मुद्रा में संशोधन किए जा सकते हैं। उदाहरण के लिए उत्तानासन में, हैमस्ट्रिंग पर तनाव कम करने के लिए घुटनों को मोड़ा जा सकता है। भुजंगासन में, अभ्यासकर्ता अपनी कोहनी को मोड़कर रख सकते हैं और केवल उतना ही ऊपर उठा सकते हैं जितना आरामदायक हो।

किए जाने वाले राउंड की संख्या व्यक्तिगत क्षमता और अभ्यास की इच्छित तीव्रता के

आधार पर भिन्नहोसकती है। शुरुआती लोग 2-3 राउंड से शुरु कर सकते हैं, जबकि अधिक अनुभवी अभ्यासकर्ता 12 या उससे अधिक राउंड कर सकते हैं।

जबकि प्रत्येक मुद्रा में शारीरिक संरेखण महत्वपूर्ण है। पूरे अनुक्रम में सांस की जागरूकता और मानसिक ध्यान पर समान जोर दिया जाता है। शरीर, सांस और मन का यह एकीकरण ही सूर्य नमस्कार को केवल एक शारीरिक व्यायाम दिनचर्या के बजाय एक समग्र योग अभ्यास के रूप में अलग करता है।

सूर्य नमस्कार के ज्ञात लाभ

सूर्य नमस्कार, एक व्यापक योग अभ्यास के रूप में, शारीरिक, मानसिक और शारीरिक लाभ की एक विस्तृत श्रृंखला प्रदान करता है। हाल के वर्षों में वैज्ञानिक अनुसंधान द्वारा इन लाभों का तेजी से समर्थन किया गया है। शारीरिक तंदुरुस्ती: सूर्य नमस्कार पूरे शरीर की कसरत प्रदान करता है जो समग्र शारीरिक तंदुरुस्ती को बढ़ाता है। भुटकर एट एल. द्वारा किए गए एक अध्ययन में पाया गया कि सूर्य नमस्कार के नियमित अभ्यास में मांसपेशियों की ताकत, सहनशक्ति और शरीर के लचीलेपन में उल्लेखनीय सुधार हुआ। शोधकर्ताओं ने 24 सप्ताह के हस्तक्षेप के बाद हाथ की पकड़ की ताकत, कंधे की अपहरण शक्ति और धड़ और कूल्हे के लचीलेपन में सुधार देखा।

हृदय संबंधी स्वास्थ्य : सूर्य नमस्कार की गतिशील प्रकृति इसे एक प्रभावी हृदय संबंधी व्यायाम बनाती है। सिन्हा एट अल. (2004) ने बताया कि तेज़ गति से सूर्य नमस्कार का अभ्यास करने से एरोबिक व्यायाम के समान हृदय-श्वसन संबंधी लाभ मिल सकते हैं। उन्होंने पाया कि कुछ निश्चित गति से किए जाने पर यह गतिहीन वयस्कों के लिए एक पर्याप्त एरोबिक व्यायाम हो सकता है।

वजन प्रबंध : सूर्य नमस्कार वजन प्रबंधन के लिए एक प्रभावी उपकरण हो सकता है। मोदी (2011) ने गणना की कि सूर्य नमस्कार के 12 राउंड का अभ्यास करने से प्रति मिनट लगभग 13.90 कैलोरी जलाने में मदद मिल सकती है, जो इसे व्यायाम के माध्यम से अपना वजन प्रबंधित करने की चाह रखने वालों के लिए एक व्यवहार्य विकल्प बनाता है।

तनाव में कमी : सूर्य नमस्कार के अभ्यास से तनाव कम करने वाले प्रभाव देखे गए हैं। अधिकारी (2015) ने पाया कि नियमित अभ्यास से कॉलेज के छात्रों में तनाव के स्तर में उल्लेखनीय कमी आई है। सूर्य नमस्कार में शारीरिक गतिविधि, सांस पर नियंत्रण और ध्यान का संयोजन इसके तनाव कम करने वाले प्रभावों में योगदान देता है।

नींद की गुणवत्ता में सुधार : खालसा (2004) द्वारा किए गए एक अध्ययन से पता चला है कि सूर्य नमस्कार सहित योग अभ्यास नींद की गुणवत्ता में सुधार कर सकते हैं। प्रतिभागियों ने नियमित योग अभ्यास में शामिल होने के बाद बेहतर नींद दक्षता, कुल नींद का समय और कम नींद की गड़बड़ी की सूचना दी।

संज्ञानात्मक कार्य में सुधार : सूर्य नमस्कार में आवश्यक मन-शरीर समन्वय संज्ञानात्मक कार्य में सुधार करने में योगदान दे सकता है। टेल्लस एट अल (2013) ने पाया कि सूर्य नमस्कार सहित योग अभ्यास किशोरों में बेहतर योजना और निष्पादन कार्यों से जुड़ा हुआ था।

हार्मोनल संतुलन : सूर्य नमस्कार से हार्मोनल स्तर पर प्रभाव पड़ता है। चौहान एट अल. (2013) ने बताया कि नियमित अभ्यास में सीरम लेप्टिन का स्तर बढ़ता है और सीरम ग्रेलिन का स्तर घटता है, जो भूख विनियमन और चपापचय में संभावित भूमिका का सुझाव देता है।

श्वसन क्रिया : सूर्य नमस्कार में नियंत्रित श्वास क्रिया को शामिल करने से श्वसन क्रिया में सुधार हो सकता है। बाल एट अल. (2009) ने सूर्य नमस्कार करने वालों में प्राणशक्ति और सांस रोकने के समय में महत्वपूर्ण सुधार देखा।

मस्कुलोस्केटल स्वास्थ्य : सूर्य नमस्कार का नियमित अभ्यास बेहतर मस्कुलोस्केलेटल स्वास्थ्य में योगदान दे सकता है। अमित एट अल. (2015) ने पाया कि इससे धड़ और कूल्हे की लीचलापन में सुधार करने में मदद मिली। जिससे पीठ के निचले हिस्से में दर्द का जोखिम कम हो सकता है।

मानसिक स्वास्थ्य : तनाव कम करने के अलावा, सूर्य नमस्कार के मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी व्यापक लाभ हो सकते हैं। जावड़ेकर एट अल (2018) द्वारा किए गए एक अध्ययन ने सुझाव दिया कि नियमित अभ्यास युवा वयस्कों में अवसाद और चिंता के लक्षणों को कम करने में मदद कर सकता है।

हालांकि ये अध्ययन सूर्य नमस्कार के लाभों के लिए उत्साहजनक सबूत प्रदान करते हैं, लेकिन यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि इसके प्रभावों को पूरी तरह से समझने के लिए अधिक बड़े पैमाने पर दीर्घकालिक अध्ययनों की आवश्यकता है। इसके अतिरिक्त किसी भी व्यायाम व्यवस्था की तरह व्यक्तियों को एक नया अभ्यास शुरू करने से पहले एक स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर से परामर्श करना चाहिए, खासकर अगर उन्हें पहले से कोई स्वास्थ्य समस्या है।

सूर्य नमस्कार की समग्र प्रकृति, शारीरिक व्यायाम, श्वास नियंत्रण और ध्यान को जोड़ती है, जो इसे एक अनूठा अभ्यास बनाती है जिसके संभावित लाभ केवल पारंपरिक व्यायाम से कहीं अधिक हैं। जैसे-जैसे इस क्षेत्र में अनुसंधान बढ़ता जा रहा है, इस प्राचीन अभ्यास द्वारा प्रदान किए

जाने वाले लाभों की पूरी श्रृंखला के बारे में हमारी समझ और भी बढ़ने की संभावना है।