

## वर्तमान संदर्भ में सूर्य नमस्कार की प्रासंगिकता

सीमा मिश्रा<sup>1</sup>, डॉ. उत्तम निकिता<sup>2</sup>

<sup>1</sup>शोधार्थी, <sup>2</sup>शोध निर्देशक

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

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 से जोड़ता है। "सूर्य नमस्कार" शब्द संस्कृत से लिया गया है। जहाँ "सूर्य" का अर्थ सूर्य और "नमस्कार" का अर्थ है अभिवादन। 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 से मानते हैं। हालाँकि, एक व्यवस्थित योग अभ्यास के रूप में सूर्य नमस्कार के आधुनिक रूप को 20वीं सदी की शुरुआत में के पट्टाभि जोइस और टी. कृष्णमाचार्य 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 आभ्यास शरीर, सांस और मन को सरेखित करता है, जिससे आंतरिक सद्भाव और संतुलन की भावना को बढ़ावा मिलता है।

योग चिकित्सा के संदर्भ में, सूर्य नमस्कार का उपयोग अक्सर अधिक उन्नत 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 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 यहां 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 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 पोज) :** साँस छोड़ते हुए अपने बाएँ पैर को पीछे ले जाएँ और दाएँ पैर से मिलाएँ, प्लैंक पोजिशन 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 टोड़ी 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 दाएं और बाएं 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 भिन्न हो सकती है। शुरुआती लोग 2-3 राउंड से शुरू 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 साँस की जागरूकता और मानसिक ध्यान पर समान जोर दिया जाता है। शरीर, साँस 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, साँस 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। टेल्स 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 घ्रेलिन 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 शृंखला के बारे में हमारी समझ और भी बढ़ने की संभावना है।

## संदर्भ ग्रंथ सूची

1. अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन, अमेरिका में तनाव 2020, एक राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य संकट
2. सिग्ना, 2019, सिग्ना 360 वेल बीइंग सर्वे
3. पिक. जी., 2016 तनाव : अवधारणाएँ, अनुभूति, भावना और व्यवहार : तनाव शृंखला की पुस्तिका, खंड-1, अकादमिक प्रेस
4. तराफदार एम. कूपर, सी.एल. और स्टिच. जे. एफ., 2019। टेक्नोस्ट्रेस ट्राइफेक्टा – टेक्नो यूस्ट्रेस, टेक्नो डिस्ट्रेस और डिजाइन : सैद्धांतिक दिशाएँ और शोध के लिए एजेंडा। सूचना प्रणाली जर्नल, 29(1), पृ. सं. 6-42

5. झांग, वाई. झांग, वाई., यांग, एच. और ली. एस., 2020, चीनी किशोरों का शैक्षणिक तनाव और अवसाद : संज्ञानात्मक विकृतियों और मुकाबला शैलियों की भूमिकाएँ, इंटरनेशनल जर्नल ऑफ़ एनवायर्नमेंटल रिसर्च एंड पब्लिक हेल्थ, 17(23), पृ. 8797
6. गिल्बोआ, एस. शिरोम, ए. फ्रायड वाई., और कूपर, सी., 2008। कार्य मांग तनाव और नौकरी प्रदर्शन का मेटा-विश्लेषण : मुख्य और मध्यम प्रभावों की जांच। कार्मिक मनोविज्ञान, 61(2), पु. सं. 227-271
7. मैकएवेन, बी.एस., 2007, तनाव और अनुकूलन का फिजियोलॉजी और न्यूरोबायोलॉजी : मस्तिष्क की केंद्रीय भूमिका, फिजियोलॉजिकल रिव्यू, 87(3), पृ. संख्या 873-904
8. स्टोरी, एल.बी. और रिपेटी, आर., 2006। दैनिक व्यावसायिक तनाव और वैवाहिक व्यवहार। जर्नल ऑफ़ फ़ैमिली साइकोलॉजी 20(4) पं. सं. 690-700
9. विश्व स्वास्थ्य संगठन, (2019), बर्न-आउट एक "व्यावसायिक घटना : रोगों का अंतर्राष्ट्रीय वर्गीकरण।
10. ऑलपोर्ट, जी.डब्ल्यू, 1961, व्यक्तित्व में पैटर्न और विकास होल्ट, राइनहार्ट और विंस्टन।