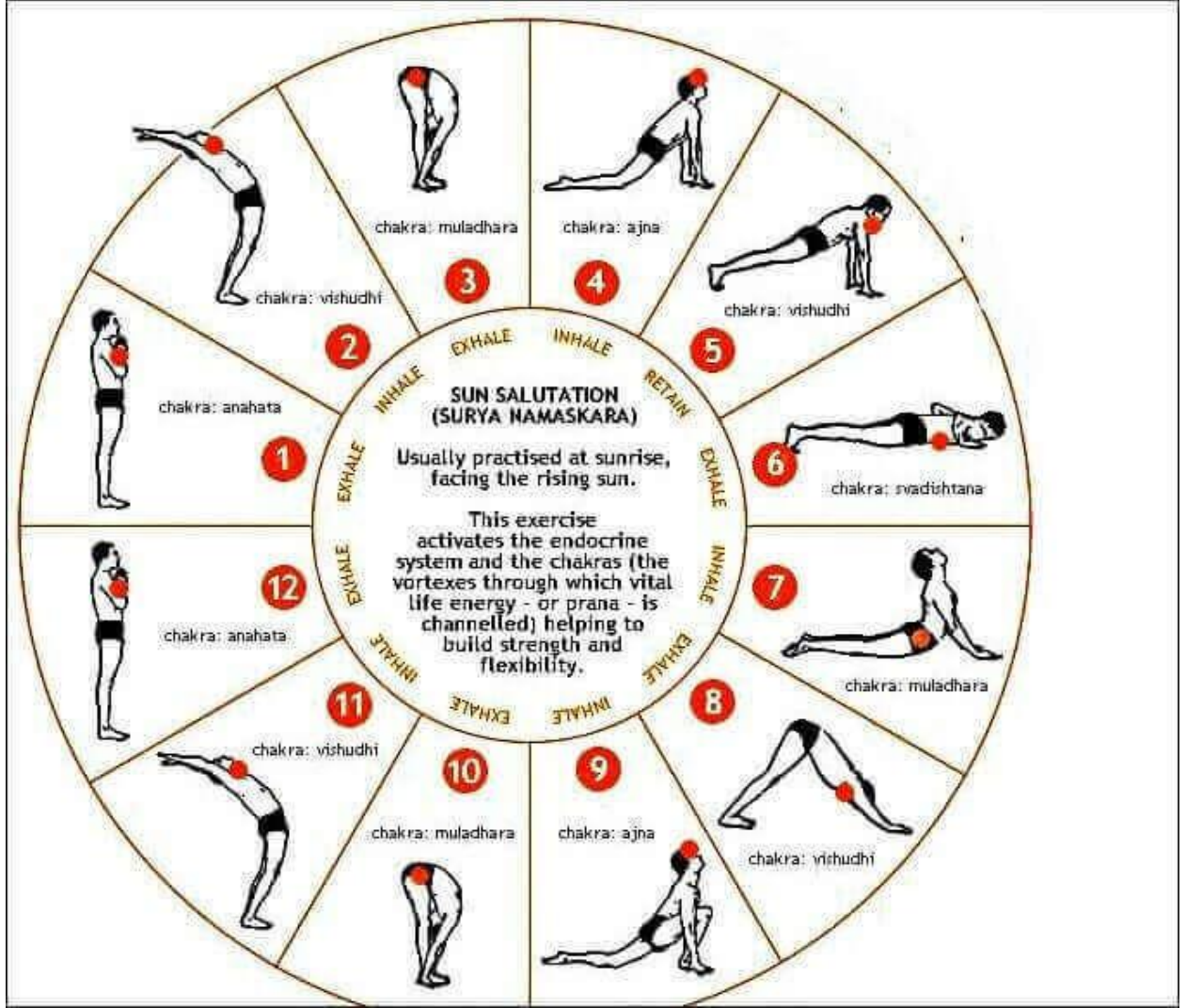


सूर्य नमस्कार



योग क्या है।

संस्कृत धातु 'युज' से निकला है, जिसका मतलब है व्यक्तिगत चेतना या आत्मा का सार्वभौमिक चेतना या रूह से मिलन। योग, भारतीय ज्ञान की पांच हजार वर्ष

पुरानी शैली है। हालांकि कई लोग योग को केवल शारीरिक व्यायाम ही मानते हैं, जहाँ लोग शरीर को मोड़ते, मरोड़ते, खींचते हैं और श्वास लेने के जटिल तरीके अपनाते हैं। यह वास्तव में केवल मनुष्य के मन और आत्मा की अनंत क्षमता का खुलासा करने वाले इस गहन विज्ञान के सबसे सतही पहलू हैं, योग का अर्थ इन सब से कहीं विशाल है । योग विज्ञान में जीवन शैली का पूर्ण सार आत्मसात किया गया है।

गुरुदेव श्री श्री रवि शंकर कहते हैं, **"योग सिर्फ व्यायाम और आसन नहीं है।** यह भावनात्मक एकीकरण और रहस्यवादी तत्व का स्पर्श लिए हुए एक आध्यात्मिक ऊंचाई है, जो आपको सभी कल्पनाओं से परे की कुछ एक झलक देता है।

सूर्य नमस्कार शरीर का पूर्ण व्यायाम कहा जाता है। योग विशेषज्ञ कहते हैं कि सूर्य नमस्कार के 12 सेट 12 से 15 मिनट में 288 शक्तिशाली योग आसनो के समान है। सूर्य नमस्कार अच्छी चीज़े सूक्ष्म रूप में होती है, को चरितार्थ करता है।

सूर्य नमस्कार : व्यस्त लोगों का पूर्ण योग व्यायाम

समय की कमी है? स्वस्थ अनुभव करना चाहते हैं पर जानते नहीं कैसे करें? सूर्य नमस्कार के जगत में आपका स्वागत है सूर्य नमस्कार 12 आसनो का एक क्रम है. सूर्य नमस्कार की सबसे अच्छी बात यही है की जो लोग समय की कमी के कारण योग न कर पाने की शिकायत करते हैं, उनके व्यस्त समय में भी यह आसानी से बैठ जाता है। सूर्य नमस्कार के 12 सेट यदि सुबह के समय त्वरित गति से किए जाएँ तो एक अच्छा कार्डिओवैस्कुलर व्यायाम है। और यही यदि धीमी गति से किया जाए तो ये आसन मांसपेशियों को सुडौल बनाने वाले साथ ही शरीर वा मान को विश्राम देने वाले हो जाते है। साथ ही ये आपको खिचाव का आनंद अनुभव कराता है और शरीर के बढ़ते लचीलेपन की खुशी देता है।

यद्यपि सूर्य नमस्कार अपने आप में एक व्यायाम है फिरभी यह वार्म अप और गहन योग आसनों के बीच की कड़ी भी बनता है। सुबह व्यायाम की शुरुआत अंगो के हल्के फुल्के खिचाव से शरीर की अकड़न निकाल कर सूर्य

नमस्कार के कुछ सेट करे जिससे शरीर का लचीलापन बढ़ता है और शरीर को गहन योग आसनो के लिए तैयार भी करता है।

सूर्य नमस्कार हमारे लिए अच्छा क्यों है।

सूर्य नमस्कार का नियमित अभ्यास शरीर के विभिन्न अंगो को अनोखे लाभ प्रदान करता है। ये योग आसन हृदय, आँत, पेट, छाती, गला और पैर व शरीर के सभी अंगो पर गहरा प्रभाव डालते हैं। यह रक्त को शुद्ध करता है, शरीर में रक्त परिसंचरण भी बढ़ाता है और साथ ही पेट, उत्सर्जी अंग व नाडिओं के उचित क्रियान्वयन को सुनिश्चित करता है। सूर्य नमस्कार शरीर के मूलभूत तत्वो के संतुलन अर्थात वात, पित्त, कफ के संतुलन में भी सहयोग देता है।

12 मिनटों में 288 आसन |

सूर्य नमस्कार के 1 चक्र में 12 आसन होते हैं। और एक सेट में 2 चक्र, पहले शरीर के दाहिने ओर के अंगो का खिचाव और फिर दूसरे चक्र में बाएँ तरफ. इसलिए जब

आप 12 सेट सूर्य नमस्कार के करते हैं 12सेट X हर सेट में 2 चक्र X हर चक्र में 12 आसन = 288 आसन, वो भी सिर्फ 12-15 मिनटों में।

सूर्य नमस्कार कैलोरी गणना |

एक सामान्य भार के व्यक्ति के लिए एक सूर्य नमस्कार के समय 13.9 कैलोरी ऊर्जा का उपयोग होता है

अब आप अपना लक्ष्य स्वयं निश्चित कर सकते हैं. धीरे धीरे सूर्य नमस्कार को 108 राउंड तक ले जा सकते हैं, जब तक आप इस शुभांक तक पहुंचेंगे तब तक आप पतले हो चूकेंगे।

30 मिनट के व्यायाम के समय ऊर्जा (कैलोरी) का उपयोग

- भारोत्तोलन = 199 कैलोरी
- टेनिस = 232 कैलोरी
- बास्केटबाल = 265 कैलोरी
- बीच वॉलीबाल = 265 कैलोरी
- फुटबॉल = 298 कैलोरी

- साइकिल चलाना (14 – 15.9mph) = 331 कैलोरी
- पर्वतारोहण = 364 कैलोरी
- दौड़ना (7.5 mph) = 414 कैलोरी
- सूर्य नमस्कार = 417 कैलोरी

सूर्य नमस्कार: योग से कृतज्ञता

अपने विद्यालय के दिनों के उन पाठों को याद करे कि सूर्य किस प्रकार पृथ्वी पर जीवन का कारण है? बालपन में हमने सीखा कि किस तरह यह आग का गोला हमारे जीवन के लिए अपरिहार्य है, सूर्य हमारे लिए, अंधेरा दूर करता है, सृष्टि में जीवन का संचार करता है। अब हमारी बारी है अपने निकटतम तारे को धन्यवाद देने की। सूर्य नमस्कार हमें वह अवसर प्रदान करता है। सूर्य नमस्कार सूर्य के प्रति अपनी कृतज्ञता की अभिव्यक्ति के साथ संपूर्ण शरीर का व्यायाम करने का एक सुंदर तरीका है। सूर्य नमस्कार के लिए उत्सुक हैं? इन आसान चरणों में सूर्य नमस्कार करें। आपको बस अपने योग के आसन को बिछाना है और एक आसन से दूसरे आसन में मुस्कराते हुए और शरीर में होने वाले खिचाव का लुत्फ उठाते हुए

प्रवाहित होना है। सूर्य नमस्कार के अनुभव को और पवित्र और सुखद करने के लिए सूर्य के प्रति कृतज्ञता का भाव और जोड़ें। अब आप एक निरोगी काया और विश्रान्त मन के धनी व्यक्तित्व की ओर बढ़ रहे हैं।