



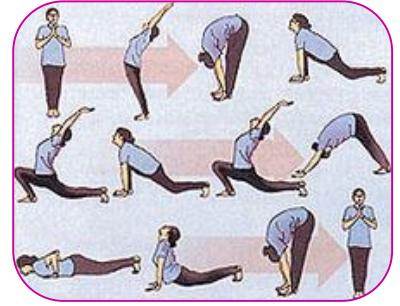
सूर्यनमस्कार भारतीय व्यायाम प्रकार : उगम विकास व महत्व

डॉ. सोनकाटे आप्यारव सायबण्णा

शारीरिक शिक्षण विभाग प्रमुख, आदर्श महाविद्यालय, उमरगा,
ता. उमरगा जि. उस्मानाबाद.

प्रस्तावना :

सूर्यनमस्कार म्हणजे योगातील एक परिपूर्ण साधना आहे. सूर्यनमस्काराच्या अभ्यासामुळे शारीरिक, मानसिक व भावनात्मक विकास, तसेच आरोग्य संपन्नता आणि क्रियाशिलतेमध्ये वाढ होते. वैज्ञानिक प्रगतीमुळे दिवसेंदिवस गतिमान होत असलेल्या थकाथकीच्या जीवनात मानसिक तणाव, चिंता, परस्पर संबंध, आर्थिक प्रश्न, युद्ध, विनाश अशा भयामुळे अनेक समस्या निर्माण होणे स्वाभाविक आहे. स्वयंचलित यांत्रिकीकरणामुळे शारीरिक कष्ट हळूहळू कमी झाले आहेत. परिणामी शारीरिक व मानसिक दृष्ट्या दुर्बलांची संख्या वाढत आहे. काही प्रभावी उपाय योजना केल्याशिवाय यावर नियंत्रण आणणे अशक्य आहे. तथापि अत्यंत व्यस्त आयुष्यात योगाभ्यासासाठी वेळ काढणे हेही अवघड झाले आहे हे लक्षात घेता सूर्यनमस्कार हाच एकमेव उपाय सांगता येईल.



सूर्य नमस्कार ही विद्या अगदी पौराणिक कालापासून प्रचलित आहे. गुरुकुलपध्दती ही पौराणिक कालात असणारी आजची शाळा. त्या गुरुकुलामध्ये मुले आठ वर्षांची असल्यापासून राहत असत. गुरु आपल्या सगळ्या विद्यार्थ्यांना सूर्योदयापूर्वीच उठवत असत. त्याचप्रमाणे गुरु त्यांना योगिक नियमाप्रमाणे यम, नियम इत्यादींचे संस्कारही देत असत. वेदांमध्येसुद्धा सूर्योदयापासून एक मुहूर्त अगोदर उठायचे वर्णन आहे, त्यालाच ब्राह्ममुहूर्त असेही म्हटलेले आहे. वेदांमध्ये सूर्याला नमस्कार करून आपल्या दिनचर्येस प्रारंभ करण्यास सांगितले आहे. अनेक ठिकाणी यासंबंधी सूर्याची स्तुती करणारे श्लोकही आढळतात.

सूर्यनमस्कार व योगासने यांचा म्हणावा तसा जवळचा संबंध आहे असे दिसते. परंतु, त्यात मर्यादाही दिसतात. सूर्यनमस्कार हे सर्वांग- परिपूर्ण असावेत, या हेतूने काही मंडळींना त्यात दंड-बैठकीची आणि काही योगासनाचा समावेश करून पाहिलेला आहे. तथापि, तो प्रयोग मूळ धरू शकलेला नाही. कारण त्या प्रयोगाचे स्वरूप दिशाहीन राहिल्यामुळे ते सतत बदलत गेले. तसेच कोणत्याही नव्या परिवर्धनानंतरही सूर्यनमस्कार परिपूर्ण झाल्याचे समाधान लाभलेच नाही. “सूर्यनमस्कार घालताना पाठीचा कणा केवळ मागे आणि पुढे वाकविला जातो. त्यातील उणीव भरून काढण्याच्या दृष्टीने तो जर डाव्या आणि उजव्या बाजूकडेही वाकविला आणि वळविला तर, त्यातून आठ उपयुक्त अशा स्थितींची भर पडू शकेल ही कल्पना व्यायामांच्या दृष्टीकोनातून तर्कसंगत अशीच राहिली आणि आवजून ठरविलेच तर ती वापरातही येईल. पण त्यानंतरही सूर्यनमस्कार परिपूर्ण झाल्याचे समाधान लाभेल असे म्हणता येणार नाही.”

“रोजच्या सूर्यनमस्कारांच्या व्यायामाला पूरक म्हणून श्वसनाचे काही व्यायाम तसेच योगशास्त्रातील काही आसनेही उपयोगी पडतात. याचा उपयोग संपूर्ण आरोग्य, परिपूर्ण स्थिती, सुख आणि समष्टी-अस्तित्वाशी सतत सुसंवाद साधण्यासाठी होतो.”

यापुढेही जावून सूर्यनमस्कारातील काही अडचणी व त्यामुळे सूर्यनमस्कार व योगा यांच्यातील जवळच्या संबंधा बाबत आप्पा पंत म्हणतात की, “अन्यत्र उल्लेख आल्याप्रमाणे आपणापैकी बहुतेक जण योग्य रितीने श्वासोच्छ्वास करीत नाहीत. आपण वरच्या भागाने म्हणजे वरवर श्वासोच्छ्वास करत असतो. ती क्रिया तालबद्ध, समतोल व तरतरी आणणारी नसते. कर्दी असलेल्या किंवा धुराने भरलेल्या खोलीत किंवा शहरी वातावरणात असलेली दुषित हवा आत घेणे आपल्या फुफ्फुसांना मानवत नाही. कारण त्या हवेत तरतरी आणणे हा श्वसनाचा उद्देश होऊ शकत नाही.”

सूर्यदेवतेस अभिवादन करणाऱ्या या आसनक्रिया वैदिक काळातील ज्ञानप्राप्त व मुक्त ऋषींकडून हस्तांतरित होत आपणा सर्वासाठी आज उपलब्ध झालेल्या आहेत. सूर्य अध्यात्मिक चेतनेचे प्रतीक असून प्राचीन काळी सूर्यदेवतेची प्रतिदिन आराधना केली जायची. योगशाधीत पिंगला वा सूर्यनाडी सूर्यदेवतेचे प्रतिनिधित्व करते. मौलिक, जीवनदायी उर्जेचे संपूर्ण शरीरात विविध नाड्यांच्या सहाय्याने वाहत असते. त्यातील सूर्यनाडी ही एक महत्वाची ऊर्जावाहक आहे.

सूर्यनमस्कार हा कृतीशील आसनसमुदाय पारंपारिक हठयोग आसनक्रियांचा भाग समजला जात नाही. मूळ हठयोग आसनक्रियांत सूर्यनमस्कारांचा नंतर समावेश करण्यात आला. तथापी, शरीरातील सर्व सांधे, स्नायू व अंतर्गत अवयव यांना मोकळे करणे, ताणून मालिश करणे व एकंदरीतच सक्षम करणे यासाठी सूर्यनमस्कार हा एक अतिशय परिणामकारक मार्ग आहे. सूर्यनमस्कार इतके विविधयोगी आहेत की त्यांचा प्रत्यक्ष प्रयोग केल्यास स्वस्थ, उत्साही व सक्रिय आयुष्याचा तर लाभ होतोच शिवाय त्याचवेळी सजगतेचा विस्तार होऊन अध्यात्मिक जागरणाची पुर्वतयारीही केली जाते. सूर्यनमस्कार ही एक संपूर्ण अध्यात्मिक साधना आहे. कारण त्यात आसन, प्राणायाम, मंत्र व ध्यानांची तंत्रे अंतर्भूत आहेत. प्रातःकाळी दिनक्रमाचा प्रारंभ करण्यासाठी सूर्यनमस्कार हा एक उत्कृष्ट आसनसमुदाय आहे. पिंगला नाडीतुन शरीरात वाहत असलेल्या सूर्यशक्तीवर सूर्यनमस्कार क्रिया केल्यास पिंगला नाडीचे कार्यही सुरू होते, पिंगला नाडीला सक्रीयता जास्त अथवा कमी असल्यास सूर्यनमस्कारांमुळे हे दोष नाहीसे होतात. त्यामुळे आपल्या शारीरिक व मानसिक पातळीवरील ऊर्जा व्यवस्थेतही संतुलन निर्माण होते.

सूर्यनमस्कार क्रियेत तीन तत्त्वे अंतर्भूत आहेत : स्वरूप, उर्जा व लयबद्धता सूर्यनमस्कारातील १२ आसने हा एक शारीरिक पातळीवरचा साचा आहे ज्याभोवती या क्रियेचे स्वरूप गुंफले गेलेले आहे. या आसनांमुळे प्राण निर्माण होतो. प्राण ही अशी सूक्ष्म शक्ती आहे की ज्यामुळे साधकाला मानसिक देह कार्यरत होत असतो. दिवसाचे २४ तास वर्षाचे राशीचक्रानुसार १२ भाग व शरीराची त्यानुसार बदलत जाणारी जैविक लय (बायोह्रिदम) ही विश्वरचनेतील लयबद्धता, स्थिरतेने व तालबद्धपणे केलेल्या या १२ आसनक्रियांमधून प्रतीत होत असते. या क्रियांचे हे स्वरूप व त्यातील लयबद्धता शरीर व मनासाठी, मनोकायिक व्यवस्थेसाठी उपयोगात आणली गेली तर सर्वकष बदल घडवून आणणारी एक शक्ती निर्माण होते ज्यामुळे जीवनास पुर्णत्व प्राप्त होऊन ते अधिक कृतिशील बनते. या बाबतीत प्रा. जॉनसन बॉर्जेस म्हणतात. आपल्या शारीरिक शक्तीची उत्पत्ती, स्थिती व वृद्धी सूर्यावर आधारित आहे. जे लोक सूर्यस्नान करतात, सूर्योपासना करतात ते सदैव स्वस्थ राहतात. सूर्यनमस्काराने शरीराची रक्ताभिसरण प्रणाली, श्वासोच्छ्वास वासाची कार्यप्रणाली आणि पाचन प्रणाली इ.वर परिणामकारक प्रभाव पडतो. हा अनेक प्रकारच्या रोगांच्या कारणांना दुर करण्यात मदत करतो. सूर्यनमस्काराच्या नियमित अभ्यासाने शारीरिक व मानसिक स्फुर्तीबरोबरच विचारशक्ती आणि स्मरणशक्ती तीव्र होते. योगशाधीप्रमाणे सूर्यनमस्कार ही देखील भारतीय संस्कृतीने अखिल मानव जातीस दिलेली बहुमोल देणगी आहे. सूर्यनमस्कार हा मध्यमप्रतीचा सर्वांगीण व्यायाम आहे तशीच ती एक श्रद्धामय साधना आहे. तेजोनिधी सूर्य देवतेची उपासनाही आहे. तरीपण कोणीही इच्छुक केवळ व्यायाम म्हणून देखील रोज सूर्यनमस्कार घालून आरोग्य, बलसंवर्धन, निरोगत्व, रोगप्रतिकारशक्ती, व्यक्तीमत्वविकास आदि सूर्यनमस्काराचे लाभ

प्राप्त करु शकतो.यामध्ये धर्म, भाषा, वंश, वय, लिंग, देश आदि कोणतीही गोष्ट आड येत नाही. योगाभ्यासाप्रमाणे सूर्यनमस्कार पध्दतीचेही हे एक खास वैशिष्ट्य आहे.

सूर्यनमस्कार व्यायाम पध्दतीची ही वैश्विक बाजू आहे. डॉ.गो.वि. पारगांवकर म्हणतात. शरीरम् आद्य धर्म साधनम् व बलम् राष्ट्रस्य वर्धनम् या उक्तीनुसार भारतीय संस्कृतीत व्यायामविद्येची नेहमीच पूजा केली गेल्याचे दिसून येते.महाबली हनुमान, सूर्य यासारख्या शक्तीदेवतांच्या साक्षीने शरीरसंवर्धनाचे कार्य केले जाते.अत्यंत प्राचीन काळापासून भारताला आपल्या ऋषीमुनींनी स्वास्थ्यासाठी, दीर्घायुष्यासाठी व चित्ताच्या प्रसन्नतेसाठी अष्टांगयोगरूपी सोपान सांगितला आहे. सद्या जगभर स्वास्थ आणि रोग निवारणासाठी योगशार्धीचा वापर केला जात आहे. आजकाल धकाधकीच्या जीवनात शरीर व मन बळकट असेल तरच आपल यशस्वीपणे परिस्थितीवर नियंत्रण करु शकतो.व्याधी निदानाचा खर्चिक प्रकार, औषधोपचार, महागडी इंजेक्शने, शर्धीक्रिया यांनी लोक हवालदिल झाले आहेत. अशावेळी त्यांना आरोग्यसंवर्धनासाठी योग्य मार्गदर्शनाची व प्रेरणेची गरज आहे.

सूर्यनमस्कारास सूर्योदयाची वेळ ही आदर्श वेळ आहे. सूर्यास्ताची वेळ ही पर्यायी आदर्श वेळ होय.या दोन्ही वेळा न साधल्यास हलक्या पोटी, शक्यता रिकाम्या पोटी सूर्यनमस्कार घालावेत. सूर्यनमस्कार हा दहा शारीरिक आकृतिबंधांचा, अनुशासित श्वसनाचा, तालबध्द हालचालींचा, समंत्रक, सावधान मनोधारणेचा, सर्वांगीण, योगसदृष, योगानुकूल, स्वास्थ्यसंवर्धक व्यायाम तसेच सूर्योपासनेचा सर्वासाठी उपयुक्त असा एक सूलभ प्रकार आहे.तो करताना आणि केल्यानंतर उत्साह व आनंद यांची प्रचीती आली पाहिजे. शरीर, मन, प्राणशक्ती यांच्या प्रसन्नतेचा अनुभव आला पाहिजे. असा अनुभव येईल इतक्या प्रमाणातच सूर्यनमस्काराची साधना करावी. सूर्यनमस्काराच्या मनोकायिक व्यायाम व सूर्योपासनेनंतर १५ ते ३० मिनिटांच्या अंतराने अल्पाहार किंवा पेयपान करण्यास हरकत नाही.इच्छा, क्षमता, सवड, गरज आदिनुसार ही सूर्योपासना करीत असताना इतर व्यायाम म्हणजे पोहणे, धावणे, देशी, विदेशी व्यायाम प्रकार करण्यास, विविध मैदानी खेळ खेळण्यास हरकत नाही. सूर्यनमस्कारासह योगाभ्यास करावयाचा असल्यास दोघात १५ मिनिटांचे अंतर ठेवावे. प्रारंभी चार - सहा सूर्यनमस्कार घालावेत. नंतर ते बारापर्यंत वाढवावेत. भारा सूर्यनमस्कारांच्या संख्येत हळूहळू वाढ करावी. १२-२४-३६ पर्यंत सूर्यनमस्कार रोज घालण्यास हरकत नाही.

समारोप :

सूर्यनमस्कार हा भारतीय व्यायाम प्रकार शारीरिक वाढ विकास व क्षमता यांच्या दृष्टीने उपयोगी आहे. विविध खेळाच्या खेळाडुंच्या क्षमतेचे महत्व पटवुन देणाया व्यायाम प्रकाराबरोबरच या व्यायाम प्रकाराचा आंतरभाव क्रीडा प्रशिक्षणात केल्यास खेळाडुंच्या क्षमतेत निश्चितच वाढ होते सूर्यनमस्कार व्यायामाने शारीरिक, मानसिक व बोध्दिक विकास होतो. अंगी संयम बाळगुन अंहकार कमी होतो. तेज व ओज अंगी येते. शरीरातील सर्व संस्था, सांधे व स्नायु कार्यक्षम बनतात, शरीर लवचिक व काटक बनते. प्रदीर्घ आयुरोग्य लाभते, मन एकाग्र होते. शरीर निरोगी राहते. आरोग्य म्हणजे शारीरिक, मानसिक आध्यात्मिक आणि सामाजिक स्वास्थ म्हणजे उत्तम आरोग्य असे आरोग्य रोज सूर्यनमस्कार घातल्याने प्राप्त होते.

संदर्भसूची

१. University Institutions India, "Association of Indian Universities," New Delhi Jan.2005 P.33
२. सदाशिव निंबाळकर "सुर्यनमस्कार " योग विद्या निकेतन प्रकाशन दादर मुंबई पृष्ठ क्र.३३
३. डॉ गणेश शेटकर, डॉ. शारदा शेवतेकर, डॉ. शोभना जोशी "भारतीय शिक्षणाचा इतिहास" मृण्मयी प्रकाशन औरंगाबाद सप्टेंबर २००२ पृष्ठ क्र. ४८
४. सांगलीकर वसंत "सुर्यनमस्कार" अंबा प्रकाशन कोल्हापुर पृष्ठ क्र.१०
५. प्रा.कोठीवाले द.ब."शारीरिक शिक्षणाचा विकास भाग -१' ' श्री लेखन वाचन भांडार लक्ष्मी रस्ता पुणे -२ १९६५ पृष्ठ क्र.१७