



भारतीय खेळ आणि सूर्यनमस्कार

डॉ. विलास रूपला राठोड

यशवंतराव चव्हाण महाविद्यालय, तुळजापूर, जि. उस्मानाबाद.

प्रस्तावना:

भारतीय खेळ वेदकाळापासून तसेच रामायण व महाभारत या महाकाव्य काळापासून सातत्याने युवकांना नवनवीन प्रेरणा व सामर्थ्य देणारे आहेत. सहज उपलब्धता, अनासायास आणि कुठलीही किंमत न मोजता भारतीयांनी खेळ व व्यायामाचे प्रकार विकसित केले आहेत. उष्ण कटीबंधातील कोरडे व तीव्र उष्णतामान तसेच सूर्यप्रकाशाची होणारी सहज उपलब्धता या सर्व घटकांचा विचार करून भारतीयांनी देशी खेळ आणि व्यायामाचा विकास केला आहे. कबड्डी, खो-खो हे खेळ आणि सूर्यनमस्कारासारखे व्यायाम हे याच परंपरेतून विकसित झालेले आहेत. या अभ्यासाची व्यवहार्यता त्यामुळे वाढली आहे.

सूर्यनमस्कार हा प्राचीन काळापासून भारतामध्ये प्रचलित असलेला व्यायामप्रकार होय. अगदी ऋग्वेदामध्ये सुद्धा सूर्य उपासनेचे संदर्भ सापडतात. सकाळच्या वेळी सूर्योदय झाल्यानंतर सूर्याच्या विविध नावांनी त्याचा जप करत आपल्या देहाची सर्व अंगांनी हालचाल करावयाची व त्या स्थितीत पुन्हा यावयाचे असे या व्यायामाचे स्वरूप असते. सूर्याच्या विविध नावामध्ये कमालीचे साधर्म्य असून त्याच्या उच्चाराने मिळणारी ऊर्जा आणि शरीरावर पडणारी सकाळची तेजस्वी किरणे ही मानवी देहात नवा उत्साह संचारतात आणि त्यातून चैतन्याची निर्मिती होते. सूर्य नमस्कार या व्यायाम प्रकारामुळे बहुविध लाभ होतात. त्यामध्ये रक्ताभिसरण सुधारते. श्वसनक्रियेत अनुरूप बदल होतात आणि मानवी आत्मविश्वास वाढीस लागतो. मन उत्साही आणि प्रसन्न होते. भारतीय खेळासाठी लागणारी ऊर्जा सूर्यनमस्कार या पूरक व्यायामाच्या माध्यमातून प्रभावीपणे प्रकट होते.

❁ संकल्पना व कार्यात्मक व्याख्या

कोणत्याही संशोधनामध्ये मुलभूत संकल्पना समजावून घेणे अगत्याचे असते. संकल्पनांबाबत प्रा. रा. ना. घाटोळे म्हणतात, संकल्पना अमूर्त असते, ती अवस्थादर्शक असते. वस्तूसूचक नव्हे.¹ शारीरिक शिक्षणातील संकल्पना या विशिष्ट शास्त्र, अर्थ घेवून प्रकट केल्या जातात. संकल्पनांचे शास्त्रीय अर्थ अनेकांनी स्पष्ट केले आहेत. प्रा. पी. व्ही. यंग यांच्या मते, 'इतर वर्गाहून भिन्न काही निश्चित वैशिष्ट्यांमुळे व तथ्यांच्या आधारे वेगळा उमटून पडणारा व ज्याला नवे नाव मिळालेले आहे असा इतर नवा वर्ग म्हणजे संकल्पना.'² तसेच संकल्पनांच्या स्पष्टीकरणाबाबत त्यातील शास्त्रीय पैलूंबाबत मिचेल यांनी म्हटले आहे की, 'एका विवरणात्मक गुण अथवा संबंधाकडे संकेत करणारा शब्दप्रयोग म्हणजे संकल्पना होय.'³ अशा प्रकारचे विवरण करून येथे विविध पैलूवर प्रकाश टाकावयाचा आहे. प्रस्तुत संशोधनात पुढीलसंकल्पना प्रामुख्याने मांडल्या आहेत. त्यांचे विश्लेषण खालीलप्रमाणे केले आहे.

१.सूर्यनमस्कार : सकाळी सूर्योदयाच्यावेळी सूर्याची बारा नावे घेऊन त्याच्याकडे पाहत आसने करण्याच्या प्रकारास सूर्यनमस्कार म्हणतात. 'It is often the beginning vinyasa within a longer yoga series. Surya

Namaskara may also refer to other styles of "Salutations to the Sun".⁵ सूर्यनमस्कारात प्रारंभ विनयासनातून होतो. अत्यंत नम्र भावनेने सूर्याकडे पाहून नमस्कार घातला जातो.

ऋग्वेदामध्ये सूर्यपुजेला विशेष महत्त्व दिले आहे. ॐ सूर्याय स्वाहाः सूर्याय इममन् मम। मी सूर्याला समर्पण करत आहे हे माझे नव्हे अशा अर्थाची ऋग्वेदात ऋचा आहे. सूर्यपुजा प्राचीन आर्य संस्कृतीमध्ये प्रचलित होती. सूर्य व त्याची कन्या सविता यांचे ऋग्वेदात संदर्भ आले आहेत.⁶ प्राचीन भारतामध्ये सूर्यपुजा वेदकाळापासून बाराव्या शतकापर्यंत प्रचलित होती. सूर्याची अनेक मंदिरे भारतात उभारण्यात आली. ओरिसामध्ये समुद्रकिनारी उभारण्यात आलेले कोनार्क येथील सूर्यमंदिर हे सुद्धा प्राचीन भारतातील सूर्य पुजेचे एक महत्त्वपूर्ण उदाहरण होय. भारतातील सूर्य पुजेचा पूर्व इतिहास सांगताना असे म्हटले आहे की, 'Surya is glorified in the Vedic hymns of ancient India as an all-seeing god who observes both good and evil actions. He expels not only darkness but also evil dreams and diseases.'⁶ प्राचीन भारतीय परंपरेनुसार वैदिक ऋचाद्वारे सूर्याचे उदात्त स्वरूप स्पष्ट करण्यात आले आहे. त्याला सर्व काही पाहता येते. सूर्यदेव सभोवती असलेल्या चांगल्या व वाईटात फरक करू शकतो आणि तो केवळ अंधारच दूर करत नाही तर दृष्टस्वप्ने व रोग यावर सुद्धा मात करण्यासाठी सूर्याची शक्ती उपयोगी पडते. येथेच सूर्य नमस्काराच्या उदयाची शक्ती प्रकट होते.

२.खो-खो: हा खेळ महाभारतकाळात 'रथोट' म्हणून ओळखला जात असे. खो-खो खेळाची सुरुवात ही पुरातन काळापासून झाली आहे. हा खेळ रामायण आणि महाभारत या दोन्ही काळात वेगवेगळ्या स्वरूपात अस्तित्वात असलेला जाणवतो. महाभारतात जेव्हा समोरासमोर युद्ध व्हायचे तेव्हा सैन्याची एका विशिष्ट प्रकारे आखणी केली जात असे आणि युद्ध सुरु झाल्यानंतर सारथी आपल्या सेनापतीला वाचविण्यासाठी आपला रथ वाकड्या तिकड्या दिशेमधून चालवित असत. यालाच त्या काळात रथोट म्हटले जात असे आणि त्या काळात अशा प्रकारे खेळाची स्पर्धा आयोजित केली जात असे. खेळाप्रमाणे खो-खोमध्ये सिंगलचेन, डबलचेन इत्यादी प्रकार खेळले जातात. यावरून हे स्पष्ट होते की, पुरातन काळात खो-खो हा खेळ रथोट माध्यमातून खेळला जात असे.

३.शिक्षणप्रणाली : याचा अर्थ हा खेळ शिकविण्याची पद्धती असा होता. शारीरिक शिक्षण हे विविध खेळ व खेळाडू यांना प्रशिक्षण देते. शारीरिक शिक्षणाचे उद्देश सांगातना धरमसिंग यांनी पुढील तीन मुद्दे स्पष्ट केले आहेत. त्यांच्या मते, 'शारीरिक शिक्षणात प्रथम नियंत्रण आणि अनुशासनविषयक तत्त्वे महत्त्वाची असतात. शरीराच्या सर्व भागाचे व अवयवांचे पद्धतशीर व सुसंगत विकसन करण्यासाठी शारीरिक शिक्षण उपयुक्त ठरते. एखाद्या खेळ किंवा खेळ प्रकारात जर काही दोष असतील तर ते दुरुस्त करणे व योग्य प्रकारे त्यांना आकार देणे महत्त्वाचे असते.'⁹ थोडक्यात शारीरिक शिक्षणामध्ये नियंत्रण, सुसंवाद आणि दोषांचे निर्मूलन या तीन बाबींवर भर द्यावा लागतो.

यावरून शारीरिक शिक्षण हे नियंत्रण, नियोजन व निर्देश या तीन बाबींवर भर देते. खो-खोच्या शिक्षण व प्रशिक्षणात पूरक व्यायामांना महत्त्व असून त्या अनुषंगाने या संशोधनात खो-खो शिक्षणामध्ये सूर्यनमस्काराच्या पूरक उपयोजनावर भर दिला आहे.

❁ सूर्यनमस्कार व्यायामाचे प्रशिक्षण :

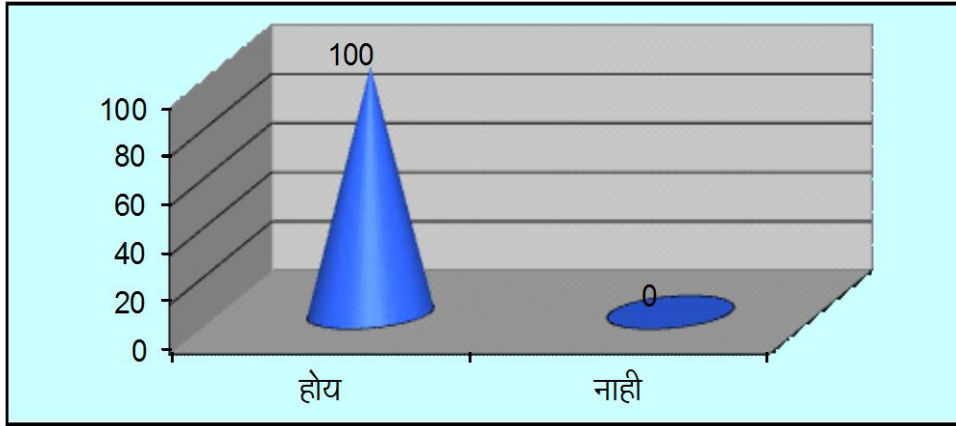
कोणत्याही संशोधनात वेगवेगळ्या अवस्था असतात. त्या अवस्थांमध्ये सुधारणा करण्यासाठी खेळाडू विशिष्ट प्रकारचे व्यायाम करतात व त्या अवस्थांमध्ये, आपल्या खेळामध्ये सुधारणा करण्याचा प्रयत्न करतात. प्रशिक्षण पूर्व काळात खेळ व खेळाडूची स्थिती कशी होती आणि प्रशिक्षणानंतर स्थितीमध्ये कसे चांगले बदल झाले हे पाहणीमुळे शोधता येते. रा. ना. घाटोळे म्हणतात, 'विकसनशील देशात क्रीडा संशोधन हे सामाजिक संशोधन असल्यामुळे ते अत्यंत उपयुक्त ठरते.'⁶ येथेही अशाच प्रकारे सूर्यनमस्कारासारख्या पूरक व्यायामाचे प्रशिक्षण देऊन त्यापूर्वी व त्यानंतर काय सुधारणा झाल्या याचे तौलनिक अध्ययन करण्यात आले. या गटामध्ये विचारलेल्या प्रश्नांचा तपशील पुढे दिला आहे.

१ आळस आणि उदासिनता

येथे सूर्यनमस्कार घातल्यामुळे काय फरक पडला व न घातल्यामुळे आळस आला का, उदासिन वाटत होते का? की अजून काय? हे तपासण्याचा प्रयत्न करण्यात आला. प्रशिक्षण ही बाब वैयक्तिक व सांघिक खेळात प्रेरणा व सामर्थ्य देते. कौशिक यांच्या मते, 'शारीरिक शिक्षणाचे प्रशिक्षण हे क्षमता, कौशल्य व हालचाली वाढविण्यासाठी तसेच कामगिरी सुधारण्यासाठी उपयोगी पडते.'^९ या पार्श्वभूमीवर सूर्यनमस्कार न घातल्यास आळस आणि उदासिनता येते काय? असा प्रश्न विचारला असता पुढील माहिती समोर आली आहे ती तालिका व आलेखाच्या स्वरूपात दर्शविली आहे.

तालिका क्र. १
आळस आणि उदासिनता

तपशील	संख्या	टक्केवारी
होय	१००	१००
नाही	००	००
एकूण	१००	१००



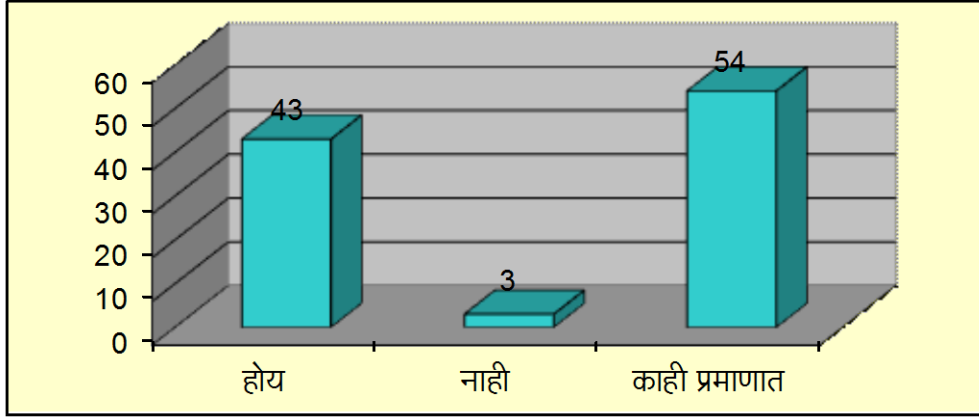
उपरोक्त तालिकेवरून असे स्पष्ट होते की, सूर्यनमस्कार न घातल्यास आळस आणि उदासिनता येते असे सर्वच्या सर्व म्हणजे १०० टक्के उत्तरदात्यांनी सांगितले आहे. कारण सूर्यनमस्काराची सवय लागल्यानंतर एक तजेलदारपणा, स्फूर्ती मिळते व एखाद्या दिवशी हा व्यायामप्रकार नाही केला तर अंगात आळस येतो व उदासिन वाटते.

२ स्थूलपणात घट

महाविद्यालयांमध्ये शिकणाऱ्या विद्यार्थी-विद्यार्थिनींना खेळातील आवड निर्माण होण्यासाठी पुरेशा सुविधा निर्माण करणे अत्यंत आवश्यक ठरते. कारण मुला-मुलींमध्ये असलेल्या अंगभूत क्षमतांचा विकास हा प्रशिक्षणावर अवलंबून असतो. यासंदर्भात शास्त्र असे सांगते की, 'वयाच्या १४-१५ वर्षे मुलांपेक्षा मुलींचा शारीरिक विकास जास्त असतो. वयाच्या १७-१८ व्या वर्षी मुलींचा पूर्ण शारीरिक विकास झालेला असतो.'^{१०} आणि याच काळात मुले-मुली स्थूल होण्याचे प्रमाणही बरेच असते. कारण त्यांच्या खाण्या-पिण्यावर कुठल्याही प्रकारचे नियंत्रण नसते. आणि सूर्यनमस्कारासारखे पूरक व्यायाम केल्यास त्यात निश्चितच फरक पडू शकतो. या पार्श्वभूमीवर सूर्यनमस्कारामुळे स्थूलपणा कमी होतो काय? असा प्रश्न विचारला असता पुढील माहिती समोर आली आहे ती तालिका व आलेखाच्या स्वरूपात दर्शविली आहे.

तालिका क्र. २
स्थूलपणात घट

तपशील	संख्या	टक्केवारी
होय	४३	४३
नाही	०३	०३
काही प्रमाणात	५४	५४
एकूण	१००	१००



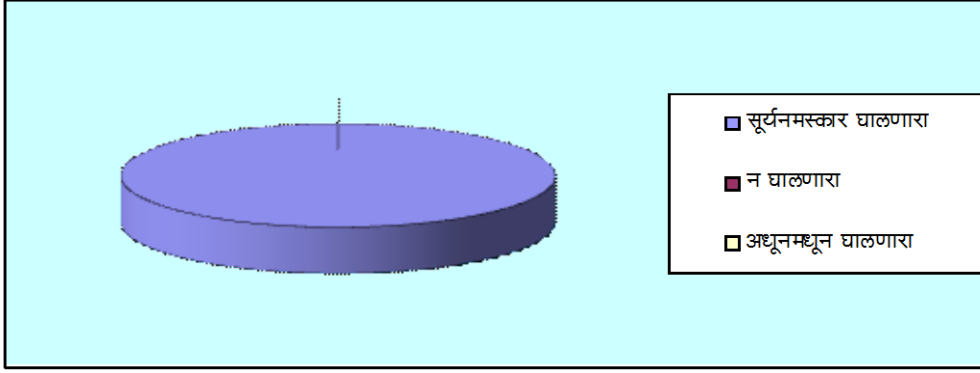
उपरोक्त तालिकेवरून असे स्पष्ट होते की, सूर्यनमस्कारामुळे स्थूलपणा काही प्रमाणात कमी होतो, असे बहुसंख्य म्हणजे ५४ टक्के उत्तरदात्यांना वाटते तर सूर्यनमस्कारामुळे स्थूलपणा कमी होतो, असे ४३ टक्के उत्तरदात्यांना वाटते. आणि त्यामुळे काही फरक पडत नाही असे केवळ ३ टक्के उत्तरदात्यांचे मत आहे. याचा अर्थ असा की, सूर्यनमस्कारामुळे स्थूलपणा कमी होतो हे बहुतांश उत्तरदात्यांना वाटते.

३ दम टिकण्याचा कालावधी

कोणत्याही खेळात प्रशिक्षणाला विशेष महत्त्व आहे. कारण प्रशिक्षणातून खेळाडू व खेळाचा दर्जा सुधारतो. संघाची निवड करण्याची तत्वे तसेच आवश्यक मैदानी सुविधा, सराव वर्ग इत्यादी बाबींनाही महत्त्व आहे. प्रा. श्रीपाल जर्दे व विजय पाटील यांच्या मते, 'कोणत्याही एका खेळासाठी त्या खेळातील विविध कौशल्यांची जरूरी असते. ही सर्व कौशल्ये एकाच खेळाडूच्या ठिकाणी असू शकत नाहीत. प्रत्येक खेळाडू कोणत्यातरी एक दोन कौशल्यात पारंगत असतो.'^{११} सूर्यनमस्कारासारखा पूरक व्यायम केल्यामुळे खेळाडूमध्ये गतीमानता व चापल्य यात वृद्धी होते. या पार्श्वभूमीवर सूर्यनमस्कार घालणारा व न घालणारा यांची तुलना करता कोणाचा दम अधिक काळ टिकतो? असा प्रश्न विचारला असता पुढील माहिती समोर आली आहे ती तालिका व आलेखाच्या स्वरूपात दर्शविली आहे.

तालिका क्र. ३
दम टिकण्याचा कालावधी

तपशील	संख्या	टक्केवारी
सूर्यनमस्कार घालणारा	१००	१००
न घालणारा	०	०
अधूनमधून घालणारा	०	०
एकूण	१००	१००



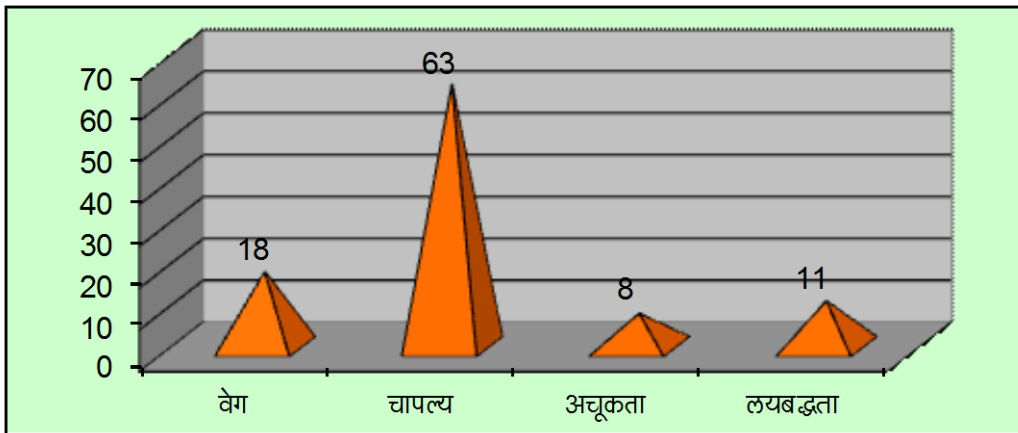
उपरोक्त तालिकेवरून असे स्पष्ट होते की, सूर्यनमस्कार घालणारा व न घालणारा यांची तुलना करता सूर्यनमस्कार घालणाऱ्यांचा दम अधिक काळ टिकतो असे सर्वच्या सर्व म्हणजे १०० टक्के उत्तरदात्यांना वाटते. कारण सूर्यनमस्कार घातल्यामुळे त्याच्यात दम रोखून धरण्याची क्षमता वाढते व गतीमानता तसेच चापल्यवृद्धी होते.

४ सूर्यनमस्काराचे फायदे

सराव आणि प्रशिक्षण या बाबी सांघिक व वैयक्तिक खेळात कामगिरी सुधारण्यासाठी पोषक असतात. तसेच पूरक व्यायामही त्यास फायदेशीर ठरतात. कारण पूरक व्यायाम केल्यामुळे खेळाडूंची गतीमानता, चैतन्य, व चापल्यवृद्धी तसेच खेळातील आक्रमता वाढीस लागते. डोनाल्ड च्यू यांच्या मते, 'प्रशिक्षण पूरक व्यायाम खेळाडूंचे मूल्यसंवर्धन करतात व त्यांना सक्षम बनवतात. प्रशिक्षणातून तसेच पूरक व्यायामातून खेळाडूंचे वर्तन सुधारते व कुशलता, एकाग्रता, गतीमानता, आक्रमकता, चपळता, दम रोखण्याची शक्ती वाढते.'^{१२} या पार्श्वभूमीवर पाठलाग आणि पोलझाईव्हमध्ये सूर्यनमस्काराचे कोणते फायदे होतात? असा प्रश्न विचारला असता पुढील माहिती समोर आली आहे ती तालिका व आलेखाच्या स्वरूपात दर्शविली आहे.

तालिका क्र. ४
सूर्यनमस्काराचे फायदे

तपशील	संख्या	टक्केवारी
वेग	१८	१८
चापल्य	६३	६३
अचूकता	०८	०८
लयबद्धता	११	११
एकूण	१००	१००



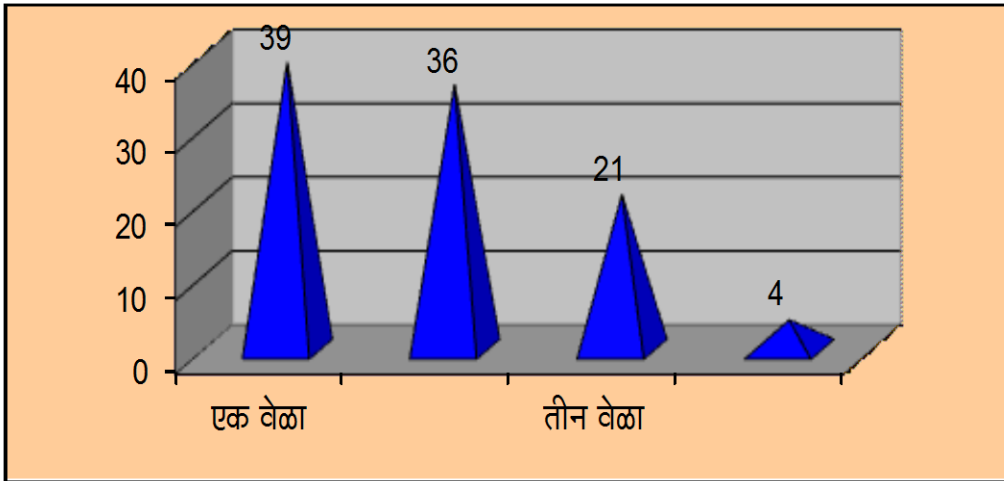
उपरोक्त तालिकेवरून असे स्पष्ट होते की, पाठलाग आणि पोलझाईव्हमध्ये सूर्यनमस्कार घातल्यामुळे चापल्य वाढते असे बहुसंख्य म्हणजे ६३ टक्के उत्तरदात्यांचे मत आहे. तर वेग वाढतो असे १८ टक्के उत्तरदात्यांना वाटते आणि लयबद्धता येते असे ११ टक्के उत्तरदात्यांना वाटते आणि अचूकता लक्षात येते असे ८ टक्के उत्तरदात्यांना वाटते. याचा अर्थ असा की, सूर्यनमस्कारासारखा पूरक व्यायाम केल्यामुळे खो-खो खेळामध्ये पाठलाग करण्यास आणि पोलझाईव्ह मारण्यात खेळाडूंना बऱ्याच मोठ्या प्रमाणात फायदा होतो.

५ वैयक्तिक प्राविण्य

कुठल्याही खेळामध्ये नैपुण्य तसेच प्राविण्यप्राप्तीला महत्त्व असते. कारण त्यामुळे खेळाडूची इतिहासात नोंद होते. प्राविण्य व नैपुण्याबाबत डोनाल्ड च्यू म्हणतात, 'यश, प्राविण्य किंवा नैपुण्य ही सापेक्ष बाब होय. कारण यश प्राप्तीसाठी खेळाडूला मेहनत करावी लागते. कौशल्यांचा विकास करावा लागतो.'^{१३} या पार्श्वभूमीवर सूर्यनमस्कार घातल्यामुळे तुम्हास खो-खो मध्ये आत्तापर्यंत किती वेळा वैयक्तिक प्राविण्य मिळाले आहे? असा प्रश्न विचारला असता पुढील माहिती समोर आली आहे ती तालिका व आलेखाच्या स्वरूपात दर्शविली आहे.

तालिका क्र. ५
वैयक्तिक प्राविण्य

तपशील	संख्या	टक्केवारी
एक वेळा	३९	३९
दोन वेळा	३६	३६
तीन वेळा	२१	२१
त्यापेक्षा अधिकवेळा	०४	०४
एकूण	१००	१००



उपरोक्त तालिकेवरून असे स्पष्ट होते की, सूर्यनमस्कार घातल्यामुळे खो-खो मध्ये आत्तापर्यंत एक वेळा वैयक्तिक प्राविण्य मिळाले असे सांगणाऱ्यांचे प्रमाण अधिक असून ते ३९ टक्के इतके आहे तर दोन वेळा प्राविण्य मिळाले असे ३६ टक्के उत्तरदाते सांगतात तर तीन वेळा वैयक्तिक प्राविण्य मिळविणाऱ्यांचे प्रमाण २१ टक्के असून, ४ टक्के उत्तरदात्यांनी त्यापेक्षा अधिकवेळा खो-खो खेळात वैयक्तिक प्राविण्य मिळविले आहे. याचा अर्थ असा की, सूर्यनमस्कार घातल्यामुळे खो-खो मध्ये प्राविण्य मिळविण्यासही मोठी मदत होते.

❁ सराव प्रशिक्षण अभ्यासक्रम

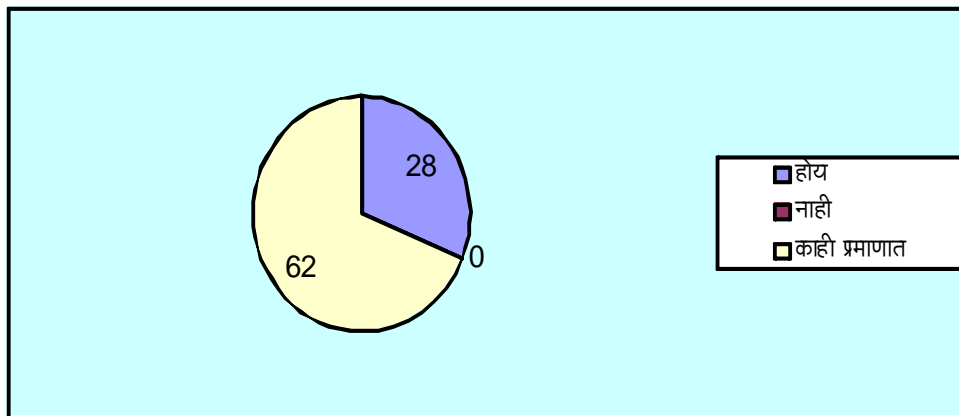
उच्च माध्यमिक किंवा कनिष्ठ महाविद्यालयातील विद्यार्थ्यांमध्ये खो-खो खेळाचा विकास करणे हे एक आव्हान आहे. कारण क्रिकेट, हॉकी या खेळांचे आकर्षक अधिक असल्यामुळे खो-खो व कबड्डीसारख्या देशी खेळांकडे विद्यार्थी कसे वळतील याबाबत जाणिव जागृती व विशेष प्रयत्न करावे लागतील. 'संयुक्त राष्ट्रसंघाच्या जाहीरनाम्यानुसार संशोधन व मूल्यमापन करून शारीरिक शिक्षण व खेळाचा विकास करता येतो.'^{१४} देशी खेळाच्या विकासासाठी संशोधन प्रकल्प आखण्याची गरज आहे व असे प्रकल्प काळजीपूर्वक कसे आखता येतील याचा विचार केला पाहिजे. त्यासाठी विशेष सराव प्रशिक्षण शिबिरांचे आयोजन करून शालेय पातळीपासूनच अभ्यासक्रमात खेळांचा समावेश करणे गरजेचे असल्याचे दिसून येते.

१ सूर्यनमस्काराची शास्त्रीय माहिती

कुठलाही व्यायाम करताना त्याबाबत त्याची माहिती असणे आवश्यक असते. तो व्यायाम कसा व किती प्रमाणात आणि कोणत्या वेळी करावयाचा याचे शास्त्रीय आकलन असणे आवश्यक असते. 'मुख्य खेळास जोड खेळ म्हणून पूरक व्यायाम दिले जातात. त्यांची आवड खेळाडूंमध्ये सकारात्मक भावना निर्माण करते. जीवनाच्या विविध प्रक्रियांबाबत खेळाडूंच्या मनात पोषक अशी धारणा निर्माण करणे पूरक व्यायामामुळे शक्य होते.'^{१५} या पार्श्वभूमीवर सूर्यनमस्काराची शास्त्रीय माहिती आहे काय? असा प्रश्न विचारला असता पुढील माहिती समोर आली आहे ती तालिका व आलेखाच्या स्वरूपात दर्शविली आहे.

तालिका क्र. १
सूर्यनमस्काराची शास्त्रीय माहिती

तपशील	संख्या	टक्केवारी
होय	२८	२८
नाही	००	००
काही प्रमाणात	६२	६२
एकूण	१००	१००



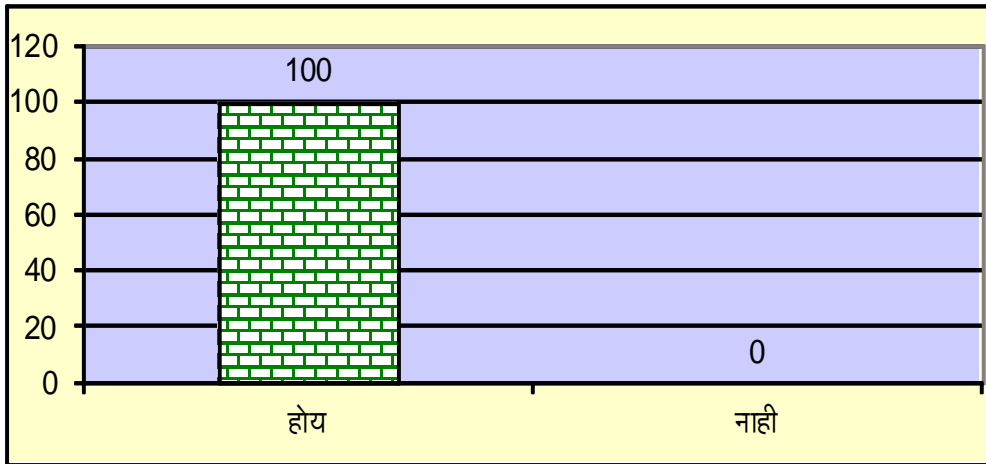
उपरोक्त तालिकेवरून असे स्पष्ट होते की, सूर्यनमस्काराची शास्त्रीय माहिती काही प्रमाणात असणाऱ्यांचे प्रमाण सर्वाधिक असून ते ६२ टक्के इतके आहे. तर सूर्यनमस्काराची शास्त्रीय माहिती आहे असे २८ टक्के उत्तरदात्यांनी सांगितले आहे. याचा अर्थ असा की, सूर्यनमस्काराची पूर्ण शास्त्रीय माहिती बऱ्याच अंशी खेळाडूंना नाही ती करून देणे व त्याबाबत प्रशिक्षण देणे वा विशिष्ट शिबिर घेणे आवश्यक आहे.

२ ऋग्वेदकालीन व्यायामप्रकार

प्राचीन काळातील वेगवेगळ्या देशांचा विचार केला तर, जगातील सर्व संस्कृतीमध्ये भारतीय संस्कृती श्रेष्ठ होय. प्रा. पी. आर. रोकडे यांनी म्हटले आहे, 'योगशास्त्र ही भारतीय संस्कृतीने जगाला दिलेली देणगी आहे. पतंजली योगसूत्रे ही जगभर नव्याने महत्त्व धारण करत आहेत. ऋग्वेदकाळ हा चार हजार वर्षापूर्वीचा काळ. या काळात योगासने, सूर्यनमस्कार, दंड बैठका, धनुर्विद्या, मुष्टीयुद्ध, युद्ध खेळणे, पोहणे, घोड्यावर बसणे याला महत्त्व होते.'^{१६} याचा अर्थ सूर्य नमस्काराचा इतिहास ऋग्वेद काळापर्यंत मागे नेता येतो. या पार्श्वभूमीवर सूर्यनमस्कार हा ऋग्वेदकालीन व्यायामप्रकार अस्सल भारतीय व्यायाम प्रकार आहे काय? असा प्रश्न विचारला असता पुढील माहिती समोर आली आहे ती तालिका व आलेखाच्या स्वरूपात दर्शविली आहे.

तालिका क्र. २
ऋग्वेदकालीन व्यायामप्रकार

तपशील	संख्या	टक्केवारी
होय	१००	१००
नाही	००	००
एकूण	१००	१००



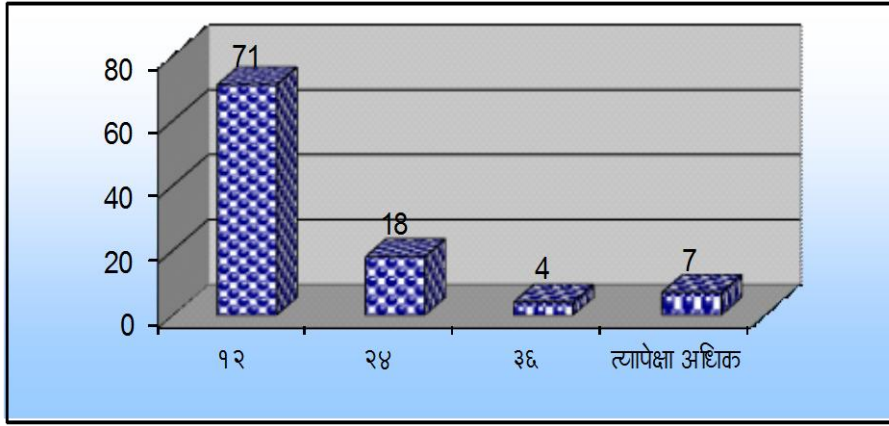
उपरोक्त तालिकेवरून असे स्पष्ट होते की, सूर्यनमस्कार हा ऋग्वेदकालीन व्यायामप्रकार अस्सल भारतीय व्यायाम प्रकार आहे असे सर्वच्या सर्व म्हणजे १०० टक्के उत्तरदात्यांनी सांगितले आहे. म्हणजेच हा व्यायामप्रकार पुरान काळापासून ऋषी मुनींच्या काळातही होता.

३ सूर्यनमस्कारात सूर्याची नावे

बहुतेक पारंपरिक पद्धतीनुसार सूर्याला १२ वेळा नमस्कार घातले जातात. परंतु आरंभ करताना क्रमाक्रमाने हळुवार एक पासून बारा पर्यंत पल्ला गाठावा असे सूचित केले जाते. 'नियमित सराव झाल्यानंतर १२ नमस्कार घालण्याची पद्धती रूढ आहे.'^{१७} या पार्श्वभूमीवर सूर्यनमस्कारात सूर्याची किती नावे उपलब्ध आहेत? असा प्रश्न विचारला असता पुढील माहिती समोर आली आहे ती तालिका व आलेखाच्या स्वरूपात दर्शविली आहे.

तालिका क्र. ३
सूर्यनमस्कारात सूर्याची नावे

तपशील	संख्या	टक्केवारी
१२	७१	७१
२४	१८	१८
३६	०४	०४
त्यापेक्षा अधिक	०७	०७
एकूण	१००	१००



उपरोक्त तालिकेवरून असे स्पष्ट होते की, सूर्यनमस्कारात सूर्याची १२ नावे असल्याचे बहुसंख्य म्हणजे ७१ टक्के उत्तरदात्यांनी नमूद केले आहे तर २४ नावे असल्याचा उल्लेख १८ टक्के उत्तरदात्यांनी केला आणि ४ टक्के उत्तरदात्यांनी ३६ नावे असल्याचे मत नोंदवले आहे. तर त्यापेक्षा अधिक नावे आहेत असे ७ टक्के उत्तरदाते सांगतात. याचा अर्थ असा की, सूर्याची बारा नावे असल्याचे बहुसंख्य उत्तरदात्यांचे म्हणणे आहे.

४ उच्चारणाबाबत अभ्यासक्रम

सूर्यनमस्कार घालण्यापूर्वी पुढील मंत्र दिला जातो व त्याचे उच्चारण निष्ठेने करावे असे म्हटले जाते. तो मंत्र असा आहे -

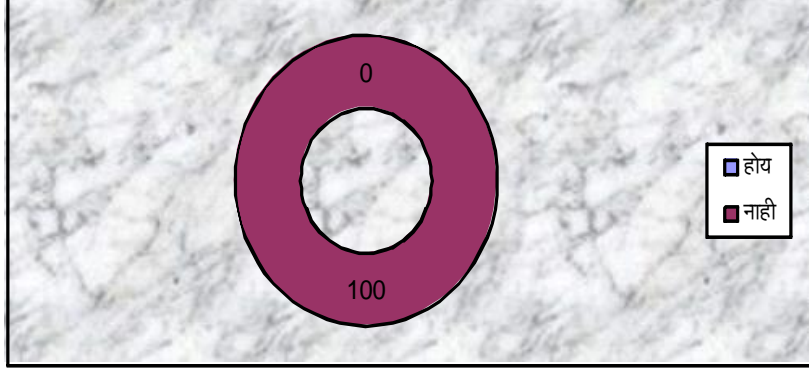
om dhyeya? sada savitra nma??ala madhyavarti naraya?a sarasija sanasanni vi??a?
keyuravana makaraku??alavana kiri?i hari hira?maya vapura dh?tasa?kha cakra?¹⁸

ॐ ध्येयः सदा सवित्र मण्डल मध्यवर्ती नारायण सरसिजा सनसिन्न विष्टः
केसूरवान मकरकुण्डलवान किरीटी हारी हिरण्मय वपुर धुतशंख चक्रः

हा मंत्र थेट सूर्याशी संपर्क साधतो आणि नमस्कार घालणाऱ्यास शक्ती प्रदान करतो, अशी कल्पना आहे. 'तसेच सूर्यनमस्कार घालण्याने शरीरातील षट् चक्रे गतीमान होतात असेही संकेत देण्यात आले आहेत.'^{१९} प्रत्येक आसनाशी निगडीत काही चक्रे आहेत. या पार्श्वभूमीवर सूर्यनमस्काराचा त्यातील उच्चार, व्यायाम, पुनरावृत्ती असा शारीरिक स्थिती व उच्चारणाबाबत अभ्यासक्रम तयार केला आहे काय? असा प्रश्न विचारला असता पुढील माहिती समोर आली आहे ती तालिका व आलेखाच्या स्वरूपात दर्शविली आहे.

तालिका क्र. ४
उच्चारणाबाबत अभ्यासक्रम

तपशील	संख्या	टक्केवारी
होय	००	००
नाही	१००	१००
एकूण	१००	१००



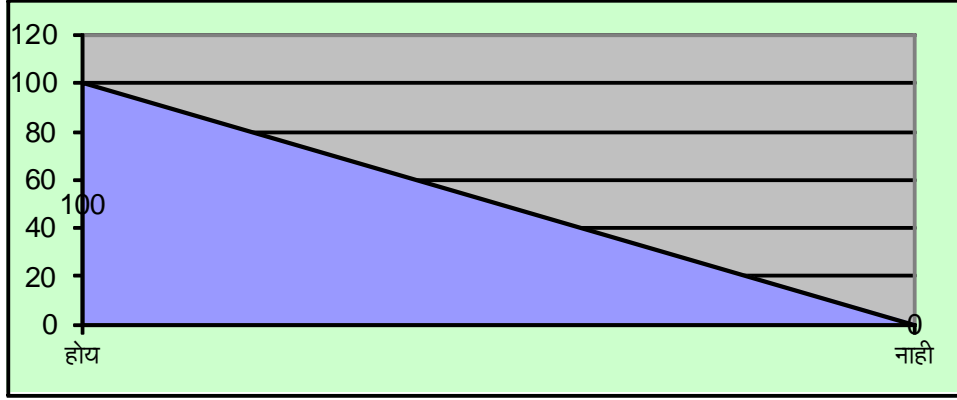
उपरोक्त तालिकेवरून असे स्पष्ट होते की, सूर्यनमस्काराचा त्यातील उच्चार, व्यायाम, पुनरावृत्ती असा शारीरिक स्थिती व उच्चारणाबाबत अभ्यासक्रम तयार केलेला नाही असे सर्वच्या सर्व म्हणजे १०० टक्के उत्तरदात्यांनी नमूद केले आहे. याचा अर्थ असा की, सूर्यनमस्काराचा त्यातील उच्चार, व्यायाम, पुनरावृत्ती असा शारीरिक स्थिती व उच्चारणा बाबत अभ्यासक्रम तयार करणे गरजेचे आहे. त्यामुळे योग्य त्या प्रकारे प्रशिक्षण घेता व देता येईल.

५ विशेष अभ्यासक्रमाची योजना

खो-खो खेळाडूसाठी त्यांना विशेष प्राविण्य मिळविण्यासाठी व खेळात यश मिळविता यावे यासाठी विशेष प्रशिक्षण शिबीरे व अभ्यासक्रमांची आखणी करणे आवश्यक असते. 'प्रशिक्षणाचा दर्जा व कार्य गुणवत्ता यांच्या सातत्यपूर्ण विकासातून, नियोजनातून शालेय खेळाडूंचे प्राविण्य सुधारते असे शास्त्रीय प्रकट झाले.'^{३०} या पार्श्वभूमीवर खो-खो खेळाडूसाठी तुम्ही काही विशेष अभ्यासक्रमाची योजना केली आहे काय असा प्रश्न विचारला असता पुढील माहिती समोर आली आहे ती तालिका व आलेखाच्या स्वरूपात दर्शविली आहे.

तालिका क्र. ५
विशेष अभ्यासक्रमाची योजना

तपशील	संख्या	टक्केवारी
होय	१००	१००
नाही	००	००
एकूण	१००	१००



उपरोक्त तालिकेवरून असे स्पष्ट होते की, खो-खो खेळाडूसाठी तुम्ही काही विशेष अभ्यासक्रमाची योजना केली असल्याचे सर्वच म्हणजे १०० टक्के उत्तरदात्यांनी नमूद केले आहे. त्यामुळे त्यांना विशेष फायदा होत असल्याचेही यातून दिसून आले आहे.

सारांश / निष्कर्ष:

प्रथम सूर्यनमस्कार या व्यायाम प्रकाराचे खो-खो या देशी सांघिक खेळाचे महत्त्व विशद करण्यात आले. शारीरिक शिक्षण संशोधन हे शास्त्रीय नमुना निवडून त्याची अचूक चाचणी घेण्याच्या पद्धतीवर अवलंबून असते. या अभ्यासासाठी येथे खो-खो खेळाडूंची निवड करण्यात आली. प्रायोगिक व नियंत्रित घटक अशी त्यांची तुलना करण्यात येणार आहे व सूर्यनमस्कार नियमितपणे घातल्याने अपेक्षित संभाव्य परिस्थितीची चर्चा करावयाची आहे. टी-टेस्ट घेऊन झालेल्या सुधारणांची नोंद घ्यावयाची आहे. या सर्व संशोधनासाठी काही प्रमाणात संशोधन करावयाचे आहे.

सूर्यनमस्कार न घातल्यास आळस आणि उदासिनता येते असे सर्वच उत्तरदात्यांचे म्हणणे आहे. तर सूर्यनमस्कारामुळे स्थूलपणा कमी होतो असे बऱ्याच जणांना वाटते आणि सूर्यनमस्कार घालणाऱ्यांचा दमही अधिक प्रमाणात टिकून राहतो असेही ते सांगतात. पाठलाग आणि पोलझाईव्हमध्ये सूर्यनमस्कारामुळे चापल्य वाढल्याचेही बऱ्याच जणांचे म्हणणे आहे. तर एक-दोन वेळा वैयक्तिक प्राविण्य मिळविल्याचेही बऱ्याच जणांचे मत आहे.

सूर्यनमस्काराची शास्त्रीय माहिती असल्याचे बऱ्याच जणांचे मत आहे आणि सूर्यनमस्कार हा ऋग्वेदकालीन व्यायामप्रकार अस्सल भारतीय व्यायाम प्रकार आहे असे सर्वच उत्तरदात्यांचे म्हणणे आहे. सूर्यनमस्कारात सूर्याची १२ नावे असल्याचे बहुसंख्य म्हणजे ७१ टक्के उत्तरदात्यांचे मत आहे. सूर्यनमस्कार, त्यातील उच्चार, व्यायाम, पुनरावृत्ती असा शारीरिक स्थिती व उच्चारणाबाबत अभ्यासक्रम तयार केला नाही असे १०० टक्के उत्तरदात्यांचे मत आहे. परंतु खेळाडूसाठी विशेष अभ्यासक्रमाची योजना केली आहे असेही १०० टक्के उत्तरदात्यांनी सांगितले आहे.

संदर्भ :

१. घाटोळे रा. ना., समाजशास्त्रीय संशोधन - तत्त्वे व पद्धती, मंगेश प्रकाशन, नागपूर, २००८-९, पृ. ४९.
२. कित्ता, पृ. ४९.
३. कित्ता, पृ. ४९.
४. www.Surya Namaskara - Wikipedia, the free encyclopedia.htm.
५. www.sunworshipinindia.htm.
६. प्रा. सिलेदार, प्रा. परिहार, (२०००), खेळ संचालन व क्रीडा मार्गदर्शन, अभय प्रकाशन नांदेड, पृष्ठ, पृष्ठ-१६३.
७. Singh Dharma, Encyclopedia of Physical Education Vo.-I, Anmol Publications, Pvt. Ltd., New Delhi, 2005, p. 203.
८. प्रा. घाटोळे रा. ना., उपरोक्त, पृ. १०५.
९. Kaushik H. K., Opcit, p. 123.

१०. प्रा. बच्चेवार दिपक, (२००२), शारीरिक शिक्षणाचा इतिहास तत्त्वे आणि आरोग्य शिक्षण, समर्थ पब्लिकेशन नांदेड, पृ. ४६.
११. जर्दे श्रीपाल व पाटील विजय, उपरोक्त, पृ. ५२.
१२. Chu Donald, Opcit, p.187.
१३. Ibid, p. 287.
१४. Kaushik H. K., Opcit, p. 283.
१५. शर्मा सुनीता, खेल के मनो-सामाजिक आधार, रजत प्रकाशन, नई दिल्ली, २००८, पृ. ३२.
१६. रोकडे पी. आर., उपरोक्त, पृ. १२८.
१७. <http://www.yogajournal.com/practice/1040>.
१८. [www.Surya Namaskara - Wikipedia, the free encyclopedia.htm](http://www.SuryaNamaskara-Wikipedia,the-free-encyclopedia.htm).
१९. योगाचार्य मंडलीक विश्वास, योग परिचय भाग-१, योगचैतन्य प्रकाशन विभाग, कल्पना नगर, नाशिक, २०११, पृ. २९.
२०. मोरे साहेब, उपरोक्त, पृ. १८९