



ISSN Print: 2394-7500
 ISSN Online: 2394-5869
 Impact Factor: 8.4
 IJAR 2021; 7(7): 30-33
www.allresearchjournal.com
 Received: 18-05-2021
 Accepted: 21-06-2021

अंजना यादव

शोध-छात्रा, इतिहास विभाग, बाबा मस्तनाथ विश्वविद्यालय, अस्थल बोहर, रोहतक, हरियाणा, भारत

रक्षा कवच : सूर्य नमस्कार

अंजना यादव

प्रस्तावना:

21वीं सदी का मानव, कोविड-19 नामक महामारी से पीड़ित है। संपूर्ण विश्व इसकी चपेट में आ गया है। वह व्यक्ति कोविड-19 से ग्रसित नहीं होगा, जिसकी शारीरिक क्षमता या रोग से लड़ने की क्षमता अधिक होगी। वर्तमान समय में सूर्य नमस्कार एक रक्षा कवच का कार्य कर सकता है। कोविड-19 के इस दौर में व्यक्ति सूर्य नमस्कार का अभ्यास कर अपने शरीर को रोग से लड़ने में सक्षम बना सकता है। कहने का तात्पर्य है रोग प्रतिरोध क्षमता बढ़ेगी तो कोविड-19 से रक्षा कर पाएगा।

मैं इस लेख में यह बताने का प्रयास करूंगी कि कोविड-19 कि संकट की इस घड़ी में व्यक्ति को सूर्य नमस्कार का अभ्यास कर अपनी रोग प्रतिरोधक (Strong Immune System) क्षमता बढ़ानी चाहिए। सूर्य नमस्कार मानव की कोविड-19 से रक्षा करने में महत्वपूर्ण भूमिका अदा करता है। मेरा यह लेख तीन भागों में विभक्त है -

1. सूर्य नमस्कार का महत्व
2. सूर्य नमस्कार का अर्थ
3. सूर्य नमस्कार का अभ्यास

1. सूर्य नमस्कार का महत्व :

सूर्य नमस्कार करने से मानव शरीर के सभी अंग क्रियाशील होंगे। सभी ग्रंथियों में अंतः स्राव प्रारंभ होने लगेगा। शरीर शक्ति एवं ऊर्जा प्राप्त कर स्वस्थ बनेगा। दूसरे शब्दों में शरीर निरोगी होगा उसे रोग नहीं घेर पाएंगे। रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ेगी। सांराशतः सूर्य नमस्कार शरीर को निरोगी तथा तेजस्वी बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।¹ प्रतिदिन नियम से निरंतर सूर्य नमस्कार करने से व्यक्ति की आयु, प्रज्ञा, बल, वीर्य, तेज बढ़ने के साथ-साथ दिमाग सक्रिय होता हुआ एकाग्रता को धारण करता है।² विटामिन डी की भरपूर मात्रा प्रदान करता है। त्वचा रोगों से मुक्ति प्रदान करता है।

ऐसा इसलिए कि सूर्य उदय के समय जो अल्ट्रा किरणें सूर्य नमस्कार करते समय मानव शरीर पर पड़ती है, वह त्वचा के लिए तथा त्वचा रोगों में गुणकारी होती है।

पाचन तंत्र सुधारक है - सूर्य नमस्कार। पाचन तंत्र की क्रियाशीलता में सूर्य नमस्कार वृद्धि करता है।³ कब्ज (Constipation) को जड़ से समाप्त करता है। सूर्य नमस्कार करने वाले व्यक्ति का पेट सदैव साफ रहता है। पेट साफ रहने के कारण वह व्यक्ति रोगों से मुक्त रहता है। यदि व्यक्ति का पेट साफ नहीं रहेगा, उसे कब्ज रहेगी तो वह रोगी बना रहेगा क्योंकि सभी प्रकार के रोगों की शुरुआत पेट से ही प्रारंभ होती है। पेट साफ रहने का अर्थ है - रोगों से मुक्त रहना।

नाड़ी तंत्र को मजबूती प्रदान करता है - सूर्य नमस्कार। अभ्यासी की सभी नाड़ियाँ क्रियाशील बनती चली जाती हैं। नाड़ी तंत्र के साथ-साथ सूर्य नमस्कार स्नायु मंडल को भी शक्तिशाली बनाता है।⁴ बुद्धि का विकास, स्मरण शक्ति का बहुत तेज होना, शांत मन, चेहरे पर चमक, निरोगी शरीर तथा पूर्ण स्वास्थ्य (शारीरिक एवं मानसिक) यह सभी विशेषताएं सूर्य नमस्कार अभ्यासी के व्यक्तित्व में देखने को मिलती हैं।

रीड की हड्डी तथा जोड़ों का दर्द दूर होना, मोटापा कम होना, सांस (श्वास) से संबंधित रोग दूर होना, बवासीर रोग से मुक्त रखना, अमाशय, जिगर, गुर्दे तथा छोटी व बड़ी आँत को बल प्रदान करना, रक्त संचार को सुचारु रूप से चलाना, मानसिक बल प्रदान करना आलस्य तथा अति निद्रा को समाप्त करने में सूर्य नमस्कार महत्वपूर्ण योगदान देता है।⁵

Corresponding Author:

अंजना यादव

शोध-छात्रा, इतिहास विभाग, बाबा मस्तनाथ विश्वविद्यालय, अस्थल बोहर, रोहतक, हरियाणा, भारत

यूरोप और अमेरिका के अनेक बुद्धिजीवियों ने भी यह माना है कि आयुर्वेद में वर्णित यह बात कि सूर्य आरोग्य का देवता है सत्य है। उन्होंने भी स्वीकार किया कि सूर्य आरोग्यता प्रदान करता है। हमें भारत के अनेक राज्यों में समंदर किनारे देखते हैं कि अनेकों विदेशी सैलानी अपने नग्न शरीर के साथ धूप में लेटे रहते हैं। इसे ही 'सूर्य स्नान' कहा जाता है। शास्त्रों में यह कहा गया है कि सूर्य वेद तथा औषधियों का राजा है, इसलिए व्यक्ति को निर्वस्त्र अपने गुप्तांगों को ढकते हुए, नग्न होकर धूप में बैठना चाहिए और शरीर को रोग मुक्त रखने का प्रयास करना चाहिए। सूर्य नमस्कार विज्ञान में भी तथ्य सिद्ध है कि सूर्य शरीर को निरोगी बनाने के साथ-साथ कुछ रोगों का उपचार प्रत्यक्षत्व करता है। ऐसे रोग जिनका उपचार अल्ट्रावायलेट किरणों से किया जाता है, उन रोगियों को सूर्योदय के समय सूर्य नमस्कार अवश्य करना चाहिए। क्योंकि सूर्योदय के समय जब सूर्य का रंग लाल होता है, सूर्य से प्राकृतिक रूप से अल्ट्रावायलेट किरणें निकलती हैं, उन किरणों से गुणों से लाभकारी ऊर्जा प्राप्त हो शरीर स्वस्थ रहता है।

2. सूर्य नमस्कार का अर्थ :

योग में आसन एक महत्वपूर्ण अंग है। सूर्य नमस्कार भी एक आसन है। लेकिन सूर्य नमस्कार यह सूर्य आसन एक से अधिक आसन मिलकर बना है। सूर्य आसन में 12 प्रकार के आसन किए जाते हैं, जिनमें से लगभग 3 या 4 आसन हैं जिनका पुनरावर्तन होता है।⁶

आसन को राजयोग के जनक महर्षि पतंजलि तथा हठयोग के घेरंड संहिता में महत्वपूर्ण योग अंग बताया है। आसन शरीर को मजबूती प्रदान करने के लिए प्राचीन ऋषियों द्वारा खोज की गई पद्धति है। आसनों का उद्देश्य शरीर को स्वस्थ रखना है। विभिन्न आसनों को करते हुए सूर्योदय के समय जो प्रक्रिया की जाती है वह सूर्य नमस्कार कहलाती है। आसनों को करते हुए सूर्य नमन किया जाता है। सूर्य नमस्कार एक योगिक क्रिया है, जिसके द्वारा आध्यात्मिक तथा शारीरिक स्वास्थ्य पूर्ति के उद्देश्य प्राप्त किए जाते हैं।

सूर्य नमस्कार सूर्योदय तथा सांयकाल में भी किया जा सकता है लेकिन सूर्योदय के समय खाली पेट सूर्यनमस्कार करना अत्यधिक लाभप्रद होता है।

सारांशतः यही कहा जा सकता है कि सूर्य आसन/सूर्य नमस्कार 12 आसनों का/योगासनों का एक समूह है। सूर्य नमस्कार तभी पूर्ण होगा जब 12 योगासन किए जाएंगे।

3. सूर्य नमस्कार का अभ्यास :

प्रारंभ से यह कहते आ रहे हैं कि सूर्य नमस्कार अभ्यास 12 प्रकार के आसन मुद्रा का अभ्यास करने से ही पूर्ण होता है।⁷ लेकिन यहाँ सूर्य नमस्कार अभ्यास को एक-एक करके स्थिति को विस्तार पूर्वक देखने से पहले यह स्पष्ट करना अनिवार्य है कि सूर्य नमस्कार में स्थिति अवश्य 12 होती हैं लेकिन यदि ध्यान पूर्वक देखें तो यह सत्य है कि सात ही आसन हैं। क्योंकि कुछ स्थिति (चरण) एक जैसी ही होती है अर्थात् एक ही प्रकार से किया जाता है। जैसे 1-12, 2-11, 3-10, 4-9, 5-8 यह अवस्थाएँ एक ही जैसी हैं। विस्तार से यदि देखेंगे तो स्पष्ट है कि स्थिति 1 में प्रणाम आसन किया जाता है और स्थिति 12 में भी प्रणाम आसन किया जाता है। यदि 2 में हस्त उत्तानासन और स्थिति 11 में हस्त उत्तानासन, स्थिति 3 में पादहस्तासन और स्थिति 10 में भी पादहस्तासन, स्थिति 4 में अश्व संचालन आसन तथा स्थिति 9 में भी अश्व संचालन आसन, स्थिति 5 में भूधरा आसन/पर्वतासन तथा स्थिति 8 में भी भूधरा आसन/पर्वतासन। इस प्रकार पूर्णतः स्पष्ट हो गया है कि सूर्य आसन में 7 आसन का अभ्यास किया जाता है लेकिन स्थिति 12 चरण में पूर्ण की

जाती है। यह 7 आसन 12 चरणों में किए जाएं तभी सूर्य नमस्कार या सूर्य आसन का अभ्यास पूर्ण होगा।

सूर्य नमस्कार के चरण :

सूर्य नमस्कार के 12 चरणों में 7 आसनों का अभ्यास किया जाता है⁸ जो विस्तार से इस प्रकार देखा जा सकता है -

1. पहली स्थिति : (प्रणाम आसन)

प्रणाम आसन में सूर्य की तरफ चेहरा करके सीधे खड़े हो जाएं, दोनों पैरों को मिलाएँ और कमर व घुटने सीधे रखें। उसके बाद दोनों हाथों को प्रार्थना करने की भाँति हाथ जोड़ते हुए सीने (छाती) के पास लाएँ और प्रणाम की मुद्रा (अवस्था) में खड़े होते हुए आंखें बंद कर लें और ध्यान 'आज्ञा चक्र' पर केंद्रित करते हुए सूर्य देवता का आह्वान (सिमरन) करते हुए 'ओम् मित्राय नमः' मंत्र का उच्चारण करते हुए सूर्य को प्रणाम करें।

2. दूसरी स्थिति : (हस्त उत्तानासन)

गहरी श्वास सांस भरे और दोनों हाथों को कानों से सटाते हुए अधिक से अधिक ऊँचाई तक सीधा ले जाएं। ऐसा करते समय दोनों हाथों की हथेलियों सीधी खुली हो और इनकी अंगुलियाँ परस्पर मिली रहे ताकि शरीर बिल्कुल सीधा रहे फिर दोनों हाथों को आप बिना किसी कष्ट के जितना पीठ के पीछे की ओर ले जाएं। कमर जितनी आप पीछे झुका सकते हैं, झुकाएँ और दृष्टि आकाश की ओर रहे। भुजाएँ तथा गर्दन को पीछे की ओर झुकाते समय ध्यान गर्दन के पीछे 'विशुद्धि चक्र' पर केंद्रित करना चाहिए। इस मुद्रा में 'ओम् रवये नमः' मन्त्र का उच्चारण करें। इस आसन को जब किया जाए तो श्वास अंदर भरे और श्वास अंदर भरकर सामने से हाथों को खोलते हुए पीछे की ओर ले जाएं। हथेली खुली तथा आकाश की ओर रखें।

3. तीसरी स्थिति : (पादहस्त आसन)

इस आसन में दूसरी स्थिति में ली गई श्वास को धीरे-धीरे छोड़ते हुए बाहर निकालें। अपने दोनों हाथों को ऊपर तथा पीछे से सामने तथा नीचे झुकते हुए पैरों के पास जमीन पर टिकाते हुए, हाथों की उंगलियों से पाँव की उंगलियों को छूने का प्रयास करें। यदि हो सके तो हथेलियों को भी भूमि (जमीन) से छूने (स्पर्श) की कौशिश करें और घुटने सीधे रखते हुए, घुटने बिना मोड़े, सिर को भी घुटनों से लगाने का प्रयास करें, लेकिन यह सब पहले ही दिन करने का प्रयास ना करें। बिना किसी तकलीफ के जितना नीचे तक आप जा सकते हैं, उतना ही जाएँ लेकिन यह सत्य है कि नित्य प्रति यदि नियम से पादहस्त आसन का अभ्यास किया जाएगा तो अवश्य ही व्यक्ति एक दिन बिना घुटने मोड़े अपनी हथेलियाँ जमीन पर रख लेगा और अपना सिर अपने घुटनों पर लगा पाएगा। यदि जबरदस्ती की या पहले ही दिन सिर घुटनों से तथा हथेली जमीन से लगाने का प्रयास किया तो लाभ के स्थान पर हानि ही होगी। पादहस्त आसन करते समय ध्यान नाभि के पीछे मणिपुर चक्र पर केंद्रित करते हुए कुछ क्षण इस स्थिति में रुके। इस आसन में 'ओम् सूर्याय नमः' मन्त्र का उच्चारण करें। विशेषतः ध्यान दिया जाए कि जिन व्यक्तियों को कमर तथा रीढ़ की हड्डी का कोई दोष (समस्या) है तो उनको यह आसन नहीं करना चाहिए। यह आसन मेरुदंड को स्वस्थ, शक्तिशाली तथा क्रियाशील (स्नायु के 31 जोड़े) बनाता है।

4. चौथी स्थिति : (अश्व संचालन आसन)

इस आसन को 'एकपाद प्रसरण आसन' भी कहते हैं क्योंकि इस आसन में एक पैर पीछे की ओर फैलाया जाता है। इस आसन में हथेलियाँ जमीन पर टिकाई जाती हैं और पिछली (तीसरी तिथि)

के हस्तपाद आसन में भी हथेलियाँ जमीन पर टिकाई जाती हैं तो उन्हें वैसे ही जमीन पर टिके रहने दें। लेकिन अनेक बार यह भी होता है कि प्रारंभिक समय में हस्तपाद आसन करने वालों के लिए यह संभव नहीं हो पाता कि वे अपनी हथेलियाँ जमीन पर टिका सकें। तो ऐसी स्थिति में तीसरी अवस्था के हस्तपाद आसन को पूरा किया जाए और इस आसन के समाप्त होने पर व्यक्ति अपने घुटने मोड़ते हुए अपनी हथेलियाँ जमीन पर रख ले। धीरे-धीरे सांस भरे और सीधा (दाँया) पैर आगे ले जाते हुए बाँया पैर पीछे की ओर तानकर सीधा कर दें। हाथों की हथेलियों को छाती के दोनों ओर टिकाए रखें। जो पैर पीछे ले जाएं उसे भुजंगासन की स्थिति में ले जाएं। सीधा (दाँया) पैर दोनों हाथों के बीच में रहे। घुटना छाती के सामने रखें और पैर की ऐड़ी भूमि पर टिकी हुई हो। शरीर का पूरा भार (वजन) दोनों पैरों के पंजे पर रहना चाहिए। गर्दन को जितना अधिक पीछे ले जा सकते हैं ले जाएं। भुजाएँ कोहनी से नहीं मुड़ी हो। ध्यान रहे दृष्टि आकाश की ओर हो, श्वास अंदर भरकर रखें, ध्यान विशुद्धि चक्र पर रखते हुए 'ओम् भानवे नमः' मन्त्र का उच्चारण करें। मुख की आकृति सामान्य कर ले। अश्व संचालन एक ऐसा आसन है, जिसे करने से जिगर और तिल्ली दोनों सशक्त होते हैं, ये दोनों ही अंग शरीर में रक्त निर्माण का कार्य करने वाले प्रमुख अंग हैं।

5. पाँचवी स्थिति : (भूधरा आसन या पर्वतासन)

यह आसन द्विपाद प्रसरण आसन भी कहलाता है। पाँच में से पूर्व जो स्थिति है (चौथी स्थिति में) उसमें बाँया पैर पीछे ले जाती हैं। पाँचवीं स्थिति में दाँया पैर भी पीछे ले जाए। दूसरे शब्दों में इस प्रकार भी कहा जा सकता है कि चौथी स्थिति में अश्व संचालन आसन से पर्वतासन में आने के लिए दूसरे पैर को भी पीछे फेंका दें और दोनों पैरों को मिला लें। यह कार्य श्वास बाहर निकालते हुए करना है। गर्दन तथा सिर दोनों हाथों के बीच रहें। नितम्ब व कमर ऊपर उठाकर तथा सिर को झुका कर नाभि को देखें। शरीर को दोनों हाथों व पंजों पर स्थित करें। पीठ पर एक सीध में कर ले। इस आसन में व्यक्ति की स्थिति पुश-अप की स्थिति के समान रहती है। इस आसन को करते समय 'ओम् खगाय नमः' के मंत्र का उच्चारण करते हुए विशुद्धि चक्र पर दृष्टि रखें।

6. छठी स्थिति : (अष्टांग प्रणिपात या साष्टांग या अष्टांग नमस्कार आसन)

हाथ और पैर के पंजे स्थिर रहे, कोहनियों को मोड़ते हुए छाती एवं घुटनों को भूमि पर स्पर्श करें। शरीर के आठ अंग (दो हाथ, दो पैर, दो घुटने, छाती तथा सिर) भूमि पर टिक जाते हैं, इसलिए इस आसन को साष्टांग आसन कहा जाता है। इसमें श्वास-प्रश्वास सामान्य रहता है।

कोहनियों तक का भाग तना हुआ रहता है। 'ओम् पुष्णे नमः' का जाप करते हुए मणिपुर चक्र पर ध्यान रखें।

7. सातवीं स्थिति : (भुजंग आसन/सर्प आसन)

भुजंग आसन को सर्प आसन भी कहा जाता है। इस आसन को करते समय श्वास अंदर भरें तथा साथ ही छाती को ऊपर उठाएँ और आकाश की ओर दृष्टि (देखें) रखना चाहिए। कमर को नहीं उठाना है, कमर भूमि पर टिकी हुई होनी चाहिए और हाथ और पैर सीधे रहने चाहिए। शरीर का भार दोनों हाथों पर रहता है। दोनों हथेलियाँ समान अन्तर पर फर्श से सटी रहें तथा उनसे ऊपर कंधों तक बाहें तनी रहनी चाहिए। इस आसन में गर्दन को हल्का सा पीछे ले जाना चाहिए। गर्दन (सिर) उसी प्रकार पीछे ले जाएंगे जैसे सांप खड़ा होकर फन फैलाता है। भुजंग आसन है पादहस्त आसन। दूसरी स्थिति में मेरुदंड की स्थिति विपरीत दिशा में झुकती है। भुजंग आसन में मेरुदंड पीछे की तरफ झुकता है और पादहस्तासन में मेरुदंड आगे की ओर झुकता है।

भुजंग आसन में केवल हथेलियाँ और पैरों के पंजे जमीन पर टिके रहते हैं। भुजंगासन का विशेष लाभ यह है कि यह पीठ के दर्द में लाभ के साथ-साथ पेट की चर्बी भी कम करता है। इस आसन को करते समय 'ओम् हिरण्यगर्भाय नमः' मंत्र का जाप करें। इसमें ध्यान स्वाधिष्ठान चक्र पर ही रखना चाहिए।

8. आठवीं स्थिति : अधोमुख/पर्वत आसन

पर्वत आसन सूर्य नमस्कार की आठवीं स्थिति है, यहाँ पर पाँचवी स्थिति की पुनरावृत्ति है। यह आसन उसी प्रकार किया जाएगा जिस प्रकार पाँचवा आसन पर्वतासन किया गया था। पूर्व में भी स्पष्ट किया है कि इस आसन में शरीर का आकार पर्वत की तरह बनता है इसलिए इसे पर्वत आसन या भूधरा आसन कहा गया है। इसे करते समय पैर जमीन पर सीधे रखें, नितम्बों (कूल्हों) को ऊपर की तरफ ले जाएं फिर सिर को दोनों भुजाओं के बीच में लाएं। सिर अंदर की तरफ ही रखें अर्थात् सिर को झुकाना है और नाभि को देखना है। इस आसन को करते समय 'ओम् मरिचये नमः' का मंत्र जाप किया जाता है और ध्यान विशुद्धि चक्र पर रहता है। इससे पाचन तंत्र स्वस्थ रहता है, थायराइड ग्रंथि की क्रियाशीलता बढ़ती है। पैरों तथा भुजाओं को बल बढ़ता है तथा हृदय को बल प्रदान करता है।

9. नौवीं स्थिति : (अश्व संचालन आसन)

अश्व संचालन आसन स्थिति का पुनरावृत्तन चौथी स्थिति के समान ही होता है, कहने का तात्पर्य है कि नौवीं स्थिति तथा चौथी स्थिति एक जैसी ही होती है। केवल अन्तर यह रहता है कि नौवीं स्थिति में अश्व संचालन आसन करते समय बाँया पैर आगे जाता है जबकि चौथी स्थिति में अश्व संचालन आसन करते समय दाँया पैर आगे ले जाया जाता है। विस्तार से चौथी स्थिति में स्पष्ट कर दिया गया है। इस आसन से सांस लेते हुए सीधे के विपरीत (बाँया) पैर पीछे की ओर ले जाना है, फैलाना है। पैर को का घुटना जमीन से लगा हुआ हो अब सीधे पैर का घुटना मोड़ते हुए, हथेलियाँ जमीन पर रखी जाती हैं, सिर आसमान की ओर (तरफ) रखा जाएगा। 'ओम् आदित्याय नमः' मंत्र का जाप तथा आज्ञा चक्र पर ध्यान रखना चाहिए।

10. दसवीं स्थिति : (पादहस्त आसन)

पादहस्त आसन दसवीं स्थिति की पुनरावृत्ति है। तीसरी स्थिति से होती है दसवीं स्थिति तथा तीसरी स्थिति दोनों में ही पादहस्त आसन किया जाता है। इसमें अर्थात् दसवीं स्थिति में भी धीरे-धीरे सांस छोड़ते हुए आगे की तरफ झुकना है और हाथ से पैरों की उंगलियों को छूने का कार्य करना होता है। यह ध्यान रखना चाहिए कि सिर घुटनों से अवश्य ही लगा होना चाहिए। 'ओम् सावित्रे नमः' का जाप करते हुए मणिपुर चक्र पर ध्यान केंद्रित करें विस्तारित रूप से तीसरी स्थिति में स्पष्ट किया गया है, उसे देख लें। विशेषतः है जिनको कमर तथा रीड की समस्या रहती है, वह इस आसन को नहीं करें।

11. ग्यारहवीं स्थिति : (हस्त उत्तान आसन)

ग्यारहवीं स्थिति भी दूसरी स्थिति का पुनरावर्तन है। ग्यारहवीं एवं दूसरी स्थिति हस्त उत्तान आसन पर आधारित रहती है। इसमें कोई (ग्यारहवीं एवं दूसरी स्थिति) अंतर नहीं है। ग्यारहवीं की स्थिति में भी श्वास भरते हुए दोनों हाथों को कानों से सटाते हुए ऊपर की तरफ ले जाना होता है, हाथ तने (बिल्कुल सीधे) होते हैं। भुजाएँ और गर्दन पीछे की तरफ झुकानी होती है। ध्यान भी गर्दन के पीछे विशुद्धि चक्र करते हुए 'ओम् अकार्य नमः' मंत्र का जाप करना है।

12. बारहवीं स्थिति : (प्रणाम आसन)

बारहवीं स्थिति का पुनरावृत्तन पहली परिस्थिति से है। बारहवीं स्थिति को वैसे ही किया जाता है जैसे पहले स्थिति को किया

जाता है। दोनों (बारहवीं तथा पहली स्थिति) स्थितियों में एक ही आसन प्रणाम आसन किया जाता है। दोनों हाथ जोड़कर सीधा खड़ा हुआ जाता है। आँख (नेत्र) बंद किए जाते हैं, ध्यान आज्ञा चक्र (अनन्त चक्र) पर केंद्रित किया जाता है और सूर्य भगवान का आह्वान करने के लिए 'ओम् भास्कराय नमः' का मंत्र जाप किया जाता है। मुद्रा प्रणाम की अवस्था में होती है।⁹

संदर्भ ग्रन्थ सूची

1. स्वामी रामदेव, प्राणायाम रहस्य, दिव्य प्रकाशन, मार्च 2004, पृ० 5
2. शर्मा श्री राम आचार्य, गायत्री महाविज्ञान, युगनिर्माण योजना, 2008, पृ० 309
3. शर्मा शिवलहरी, सरल योग साधना, पंचशील प्रकाशन, जयपुर, 2009, पृ० 130
4. आचार्य भगवान देव (संसद सदस्य), प्राणायाम कुण्डलिनी एवं हठ योग-रहस्य, दरियागंज, नई दिल्ली, पृ० 74
5. स्वामी अभेदानन्द, योगदर्शन एवं योग साधना, श्री रामकृष्ण वेदान्त मठ, 2011, पृ० 53
6. संचेतना, विश्व जागृति प्रकाशन, दिल्ली, 1994, पृ० 95
- 7- Trehan BK. Indu, Effective Yoga for Health and Happiness, MACMILLAN Publishers 2009, 93.
8. स्वामी रामदेव, प्राणायाम रहस्य, दिव्य प्रकाशन, मार्च 2004, पृ० 23
9. योगीराज स्वामी स्वयंमानन्द, योगासन एवं स्वास्थ्य, भाषा भवन, 2012, स्वामी रामदेव, प्राणायाम रहस्य, दिव्य प्रकाशन, मार्च 2004, पृ० 7