

सूर्य नमस्कार

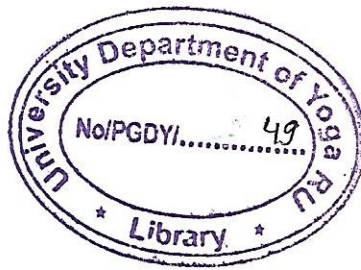
सूर्य से शक्ति प्राप्त करने की विधि

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती



योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत

सूर्य नमस्कार



03/18

BIHAR SCHOOL OF YOGA



1963-2013

GOLDEN JUBILEE

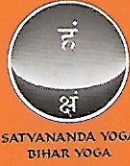
WORLD YOGA CONVENTION 2013

GANGA DARSHAN, MUNGER, BIHAR, INDIA

23rd-27th October 2013

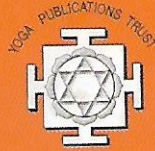
विषय-सूची

प्रस्तावना	1
सौर परम्परा	4
सूर्य नमस्कार	9
सुझाव एवं निर्देशन	24
शवासन	29
चक्र	33
सूर्य मन्त्र	37
बच्चों के लिए सूर्य नमस्कार	43
प्राण शक्ति प्रदाता - सूर्य नमस्कार	47
मनोगति विज्ञान	54
जैव लय	58
चिकित्सीय सिद्धान्त	62
महत्त्वपूर्ण अवयवों पर प्रभाव	70
अंतःस्नायी संस्थान	75
मेरुदण्ड पर प्रभाव	81
पेशियों पर प्रभाव	87
अभ्यास के अगले चरण	98
परिशिष्ट : अभ्यास संक्षेप में	103



सूर्य नमस्कार एक महत्वपूर्ण योगाभ्यास है जिसका प्रारम्भ प्राचीन वैदिक काल से माना जाता है जब आध्यात्मिक चेतना के एक परम शक्तिशाली प्रतीक के रूप में सूर्योपासना की जाती थी। अपने रहस्यमय उद्गम काल से क्रमशः विकसित होकर सूर्य नमस्कार बारह आसनों के समवाय के रूप में निखर कर सामने आया है जिसके नियमित अभ्यास से प्राणोत्पादक शक्ति का सृजन होता है। इसका लक्ष्य है योगाभ्यासी को शुद्धिकरण एवं पुनर्व्योवन प्रदान करना।

इस पुस्तक में सूर्य एवं बीज मन्त्रों के साथ सूर्य नमस्कार की सम्पूर्ण प्रक्रिया का सविस्तार वर्णन किया गया है। साथ ही योग प्रशिक्षक एवं योगाभ्यासी के सहायतार्थ एकाग्रता के बिन्दुओं सहित अन्य विषयों पर विस्तृत मार्गदर्शन प्रदान किया गया है। शरीर-विज्ञान की दृष्टि से सूर्य नमस्कार के गहरे अनुशीलन से एक शक्तिशाली उपचार-विधि के रूप में इसकी उपादेयता प्रमाणित होगी जो आज की आवश्यकताओं के अनुरूप है।



ISBN 978-81-85787-47-3



9 788185 787473

