



शैवा, शाधना, स्वाभिमान



75 आज़ादी का अमृत महोत्सव

स्वतंत्रता की 75वीं वर्षगांठ के उपलक्ष्य में राष्ट्र वंदना

75 करोड़ सूर्य-नमस्कार

(राष्ट्रव्यापी लक्ष्य की ओर महाविद्यालय द्वारा आह्वान)

20 जनवरी - 20 फरवरी, 2022

संदर्भ : ० पतंजलि युवा भारत छ. ग. पत्र क्रमांक /75 सूर्यनमस्कार/यू.भा.छ:ग/

० विश्वविद्यालय अनुदान आयोग पत्र क्रमांक 2-12/2021 (CPP II) दिनांक 29 दिसंबर 2021

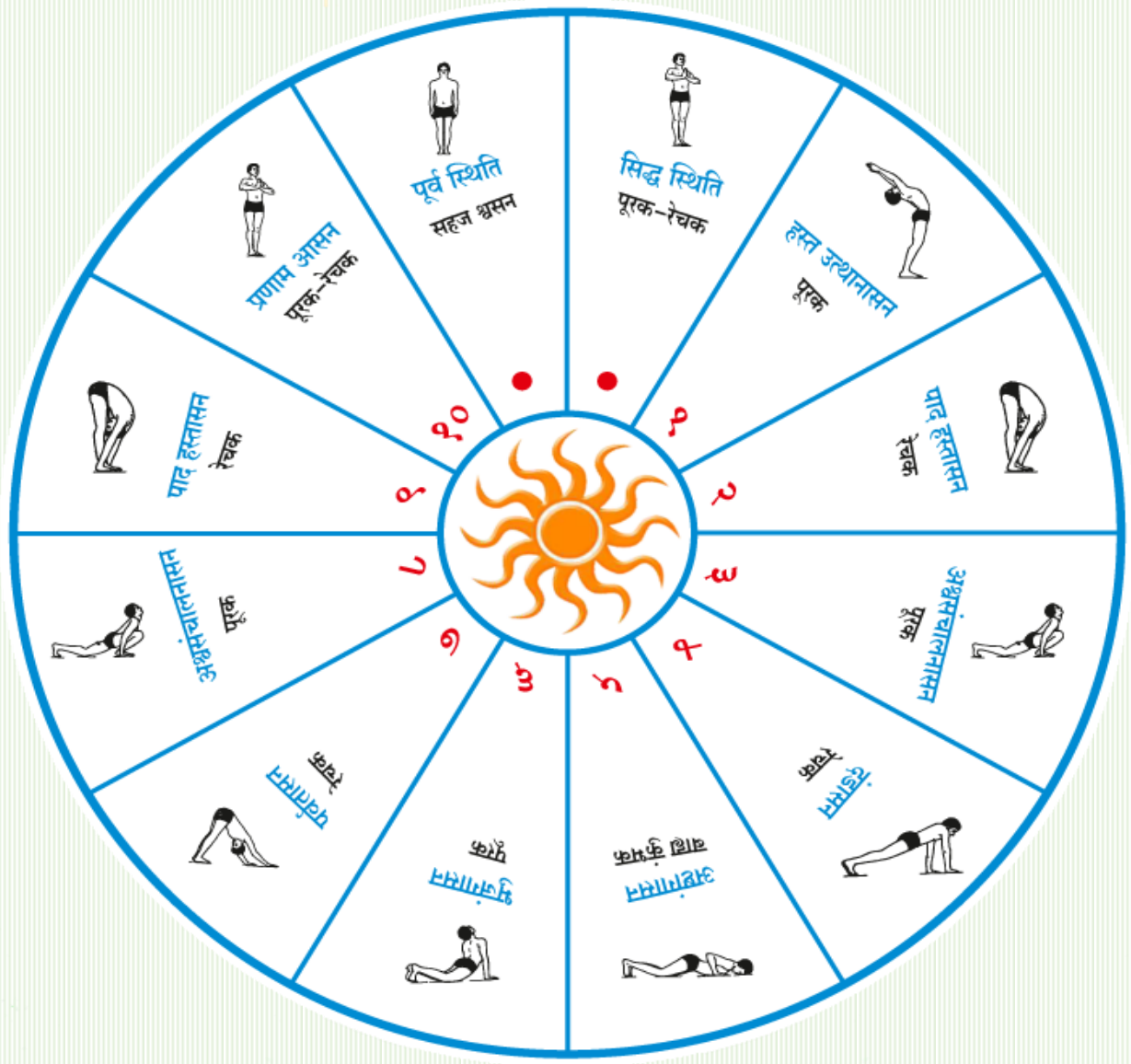
:: आयोजक ::

श्री शंकराचार्य महाविद्यालय जुनवानी - भिलाई

नैक द्वारा "A" ग्रेड पुनरीक्षित एवं ISO 9001:2015 प्रमाणित व भारत सरकार द्वारा S.E.S.-R.E.C. प्राप्त महाविद्यालय

छ. ग. शासन एवं धारा 2(f) एवं 12(B) के तहत यूजीसी द्वारा मान्यता प्राप्त; हेमचन्द्र यादव विश्वविद्यालय, दुर्ग से संबद्ध

॥ सूर्यनमस्कार विधि ॥



पूरक – श्वास लेना

रेचक – श्वास छोडना

बाह्य कुंभक – श्वास को बाहर रोकना

।। सूर्यनमस्कार नामावली ।।

ॐ स्वये नमः

ॐ सूर्याय नमः

ॐ भानवे नमः

ॐ खगाय नमः

ॐ पूष्णे नमः

ॐ हिरण्यगर्भाय नमः

ॐ मरीचये नमः

ॐ आदित्याय नमः

ॐ सवित्रे नमः

ॐ अर्काय नमः

ॐ भास्कराय नमः

ॐ सवितृ सूर्यनाशयणाय नमः

क्या हैं सूर्य नमस्कार के फायदे ?

1. वजन कम करने में मदद करता है।
2. पाचन और भूख में सुधार करता है।
3. शरीर को लचीला बनाता है।
4. कब्ज की समस्या को ठीक करने में कारगर है।
5. शारीरिक और मानसिक मजबूती बढ़ाता है।
6. बॉडी पोस्चर को बेहतर करता है और बैलेंस बनाने में मदद करता है।
7. मसल्स को टोन करता है और हड्डियों को मजबूत करता है।
8. बाजू, कंधों, कमर, पैर, क्वैड्स, काफ्स और हिप्स की मांसपेशियों को टोन करता है।

क्या हैं सूर्य नमस्कार हेतु ध्यान रखने योग्य बातें ?

1. गर्भवती महिलाओं को सूर्य नमस्कार योग नहीं करना चाहिए।
2. सूर्य नमस्कार को सुबह ताजी हवा में खाली पेट करना चाहिए। खाना खाने के बाद या फिर रात में इस योग को करने से आपको काफी नुकसान हो सकता है।
3. हर्निया और उच्च रक्तचाप वाले लोगों को भी सूर्य नमस्कार से दूर रहना चाहिए।
4. शुरुआत में सूर्य नमस्कार के आसन धीरे-धीरे करने चाहिए। तेजी से करने व गलत करने से झटका लग सकता है और आपके अंग इससे प्रभावित भी हो सकते हैं।
5. यदि आपको पीठ दर्द कम है, तो आपको नियमित रूप से सूर्य नमस्कार करना चाहिए। लेकिन वहीं अगर आपका पीठ दर्द ज्यादा है तो इस योग को करने का जोखिम न उठाएं।
6. सूर्य नमस्कार के दौरान ढीले और आरामदायक कपड़ें ही पहनें।
7. महिलाओं को मासिक धर्म के दौरान सूर्य को नमस्कार नहीं करने की सलाह दी जाती है।
8. सूर्य नमस्कार करते समय हमें अपने शरीर की क्षमता के अनुरूप ही सभी आसनों को करना चाहिए।
9. सूर्य नमस्कार पूरे हो जाने के बाद कुछ देर शव-आसन करें, क्योंकि इससे सांसें सामान्य हो जाती हैं।