

# **UNIT-2 SURYA NAMASKARA AND ITS IMPORTANCE**

**2.1 Elementary Knowledge of Surya  
Namaskara.**

**2.3 Role of yoga for improving the quality of  
school education.**

**2.4 Kinds of Yoga-Astanga Yoga.**

# ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ



‘ಆರೋಗ್ಯಂ  
ಭಾಸ್ಕಾರಾದಿಚ್ಛೇತ್’



2. ॐ रवये नमः | 2 om ravave namah: (Praised by all)



# ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ

- ಸೂರ್ಯ ಅತ್ಯಂತ ತೇಜಸ್ವಿ, ಅವನನ್ನು ದೇವರ ಸ್ವರೂಪವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿ ಅವನಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನವೇ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ.
- ಇದನ್ನು ಆಸನಗಳ ರಾಜ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

# ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ

## ಮಾಡುವಾಗ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು:

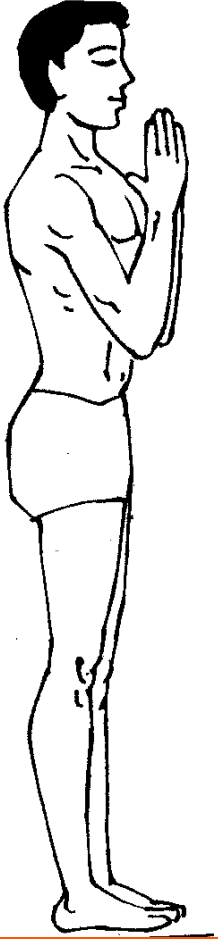
- ❖ ಸ್ವಚ್ಛ ಮತ್ತು ಶಾಂತ ಸ್ಥಳವಾಗಿರಬೇಕು.
- ❖ ಬೆಳಗಿನ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮುಗಿಸಿರಬೇಕು.
- ❖ ಒಂದು ಲೋಟಿ ಹಾಲು ಅಥವಾ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬಹುದು.
- ❖ ನಮಸ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕ ವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು.
- ❖ ನೆಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕದಾದ ವಸ್ತ್ರ /ಮ್ಯಾಟ್ ಅವಶ್ಯಕ.
- ❖ ನಮಸ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಸೂರ್ಯೋದಯ ಅಥವಾ ಸೂರ್ಯಾಸ್ತ ಸಮಯ ಸೂಕ್ತ.
- ❖ ಉಸಿರಾಟದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶೇಷ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು.
- ❖ ಕೇವಲ ಮೂಗಿನಿಂದಲೇ ಉಸಿರಾಡಬೇಕು.
- ❖ ಉಸಿರಾಟದ ಕ್ರಿಯೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಒಂದೇ ಗತಿಯಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು.
- ❖ ಮಾನಸಿಕ & ಶರೀರದ ಸ್ಥಿತಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಆಭ್ಯಾಸಮಾಡುವುದು.



❖ 12 ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಬಲಬದಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದಾಗ ಸೂರ್ಯ  
ನಮಸ್ಕಾರದ ಅರ್ಧ ಸುತ್ತು ಮುಗಿಯುತ್ತದೆ.

❖ ಇನ್ನರ್ಧ ಸುತ್ತುನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಲು ನೀವು ಅದೇ ಅನುಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಈ 12  
ಆಸನಗಳನ್ನು ಎಡಬದಿಯಲ್ಲಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಬೇಕು.

# 12 ಕ್ರಮದ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ ವಿನ್ಯಾಸ



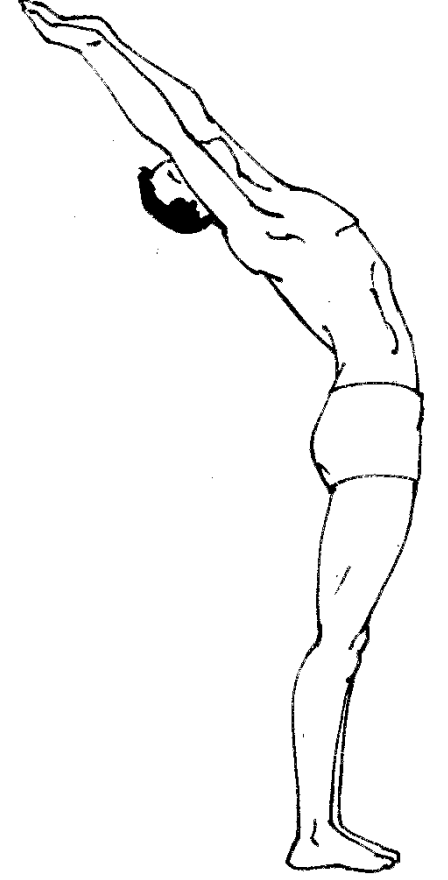
## 1.ನಮಸ್ಕಾರಾಸನ (ಪೂರಕ):

- ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ಎದೆಯನ್ನು ಸೆಟಿಸಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಮಡಿಸಿ ಎದೆಯ ಹತ್ತಿರ ಎರಡು ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡುವಂತೆ ಕೂಡಿಸಬೇಕು.
- ದೃಷ್ಟಿ ಮುಂದೆ ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು.



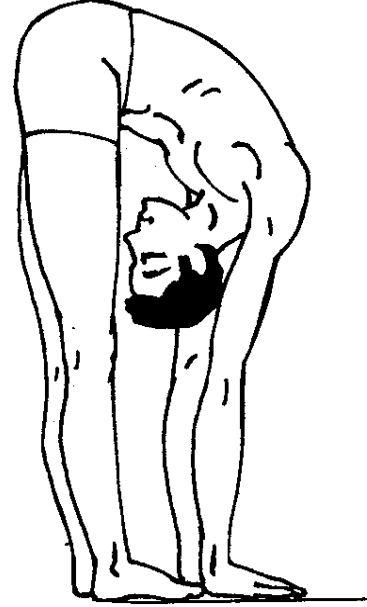
## 2. ಊರ್ಧ್ವ ನಮಸ್ಕಾರಾಸನ (ಕುಂಭಕ):

ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಉಸಿರನ್ನು ಹಾಗೇ ಹಿಡಿದು, ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ (ಮೂಣಕ್ಕೆ ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು) ಒಯ್ದು ಸೊಂಟವನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಭಾಗಿಸಿರಬೇಕು.



### 3. ಹಸ್ತಪಾದಾಸನ (ರೇಚಕ):

ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಟ್ಟು ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮುಚಿಸಿದೇ, ಬಾಗಿ ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ, ಪಾದಗಳ ಬದಿಗೆ ತಂದು ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಬೇಕು. ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಒಳಗೆ ಎಳೆದೇಕೊಂಡು ಮುಖವನ್ನು ಮೊಣಕಾಲುಗಳಿಗೆ ತಾಗಿಸಬೇಕು.

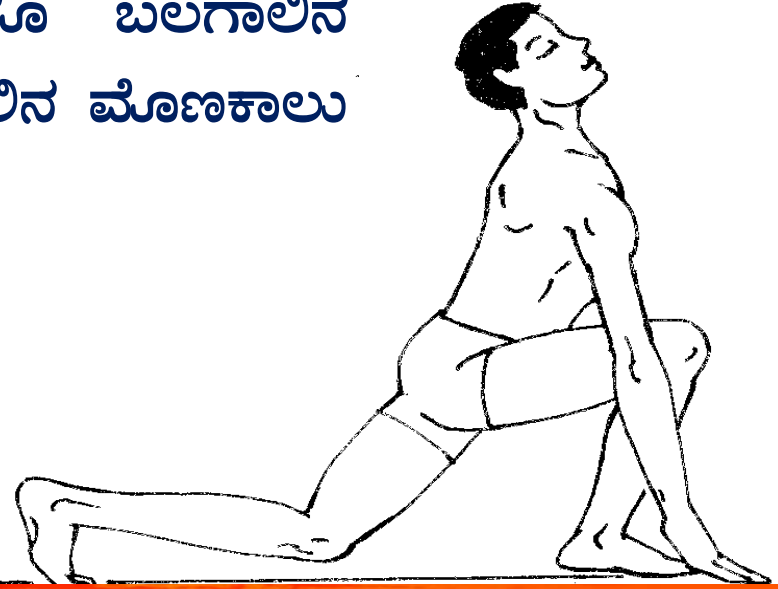




## 4. ಏಕ ಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ (ಪೂರಕ):

ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಕೈಗಳನ್ನು ಮಣಿಸದೇ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಜರುಗಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೂ ಬಲಗಾಲಿನ ಮೊಣಕಾಲು ನೆಲವನ್ನು ತಾಗಬಹುದು. ಎಡಗಾಲಿನ ಮೊಣಕಾಲು ಮಣಿಸಿರಬೇಕು.

ದೃಷ್ಟಿ ಮುಂದೆ ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು.



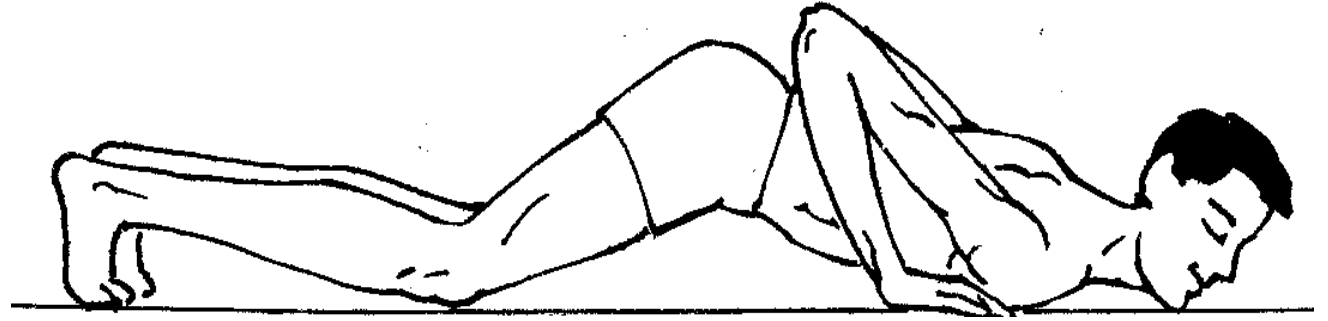
## 5. ದ್ವಿ ಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ (ಕುಂಭಕ):

ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಉಸಿರನ್ನು ಹಾಗೇ ಹಿಡಿದು, ಎಡಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಜರುಗಿಸಿ ಬಲಗಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡ ಹಾಗೂ ಬೆರಳುಗಳಿಗೆ ಎಡಗಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡ ಹಾಗೂ ಬೆರಳುಗಳು ತಾಗುವಂತಿರಬೇಕು. ಮೂಣಕಾಲುಗಳು ಮಣಿಸದೇ ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು, ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಬಾರದು. ಶರೀರದ ಭಾರ ಅಂಗೈ ಮತ್ತು ಕಾಲಿನ ಬೆರಳುಗಳಿಗೆ ಸಮನಾಗಿರಬೇಕು.



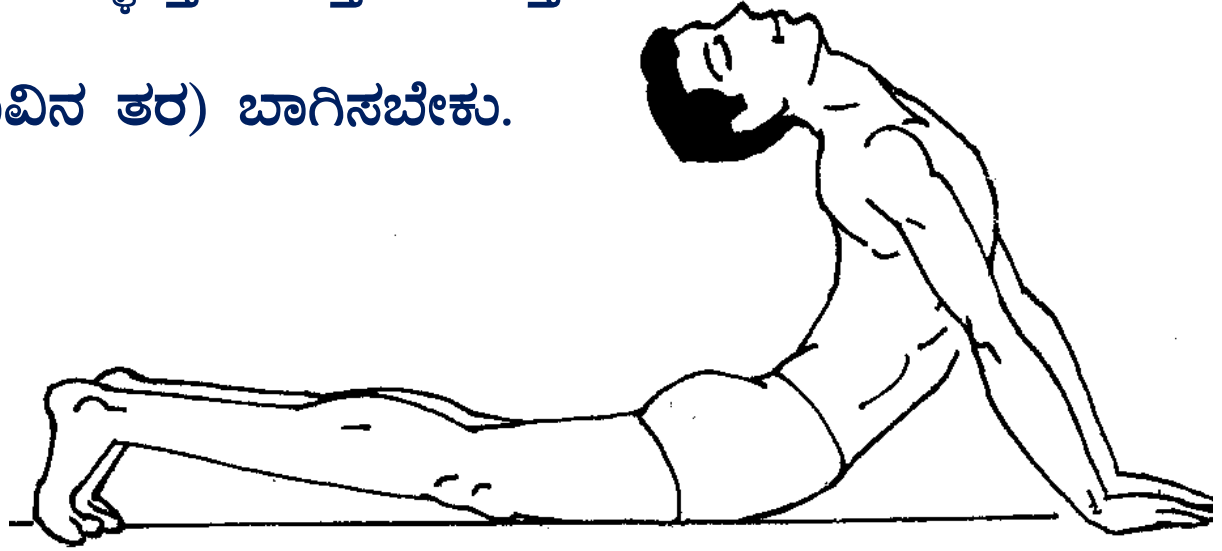
## 6.ಸಾಷ್ಟಾಂಗ ಪ್ರಣಿ ಪತಾಸನ (ಬಾಹ್ಯ ಕುಂಭಕ):

ಹೊರಗೆ ಬಿಟ್ಟ ಉಸಿರನ್ನು ಹಿಡಿದು, ಶರೀರವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕೆಳಗೆ ತಂದು (ಮೂಣಕೈಗಳನ್ನು ಮಣಿಸಿ) ಎರಡು ಮೂಣ ಕಾಲುಗಳು, ಎದೆ ಹಾಗೂ ಮುಖ ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಕುವಂತೆ ತರಬೇಕು.



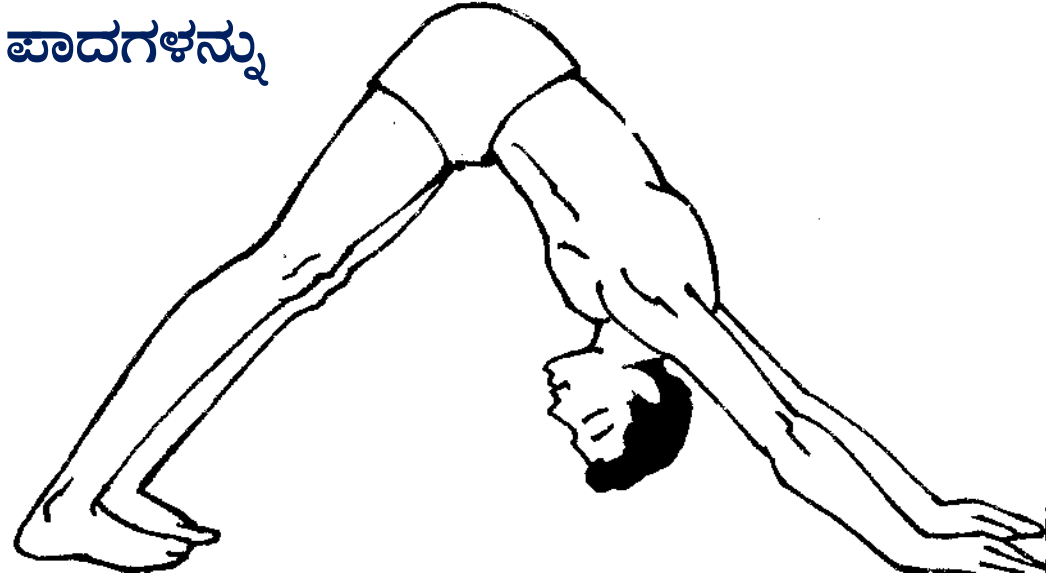
## 7. ಭುಜಂಗಾಸನ (ಪೂರಕ):

ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ಕುತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು  
ಎದೆಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ (ಹಾವಿನ ತರ) ಬಾಗಿಸಬೇಕು.



## 8. ಬೂಧರಾಸನ (ರೇಚಕ):

ಉಸಿರನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಬಿಟ್ಟು, ಬೆನ್ನನ್ನು ಬಿಲ್ಲಿನಂತೆ  
ಮಣಿಸಿ, ಕತ್ತನ್ನು ಒಳಗೆ ತರಬೇಕು. ಪಾದಗಳನ್ನು  
ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಬೇಕು.



## 9.(5)ದ್ವಿ ಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ (ಕುಂಭಕ):

ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಉಸಿರನ್ನು ಹಾಗೇ ಹಿಡಿದು, ಎಡಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಜರುಗಿಸಿ ಬಲಗಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡ ಹಾಗೂ ಬೆರಳುಗಳಿಗೆ ಎಡಗಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡ ಹಾಗೂ ಬೆರಳುಗಳು ತಾಗುವಂತಿರಬೇಕು. ಮೂಣಕಾಲುಗಳು ಮಣಿಸದೇ ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು, ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಬಾರದು. ಶರೀರದ ಭಾರ ಅಂಗೈ ಮತ್ತು ಕಾಲಿನ ಬೆರಳುಗಳಿಗೆ ಸಮನಾಗಿರಬೇಕು.



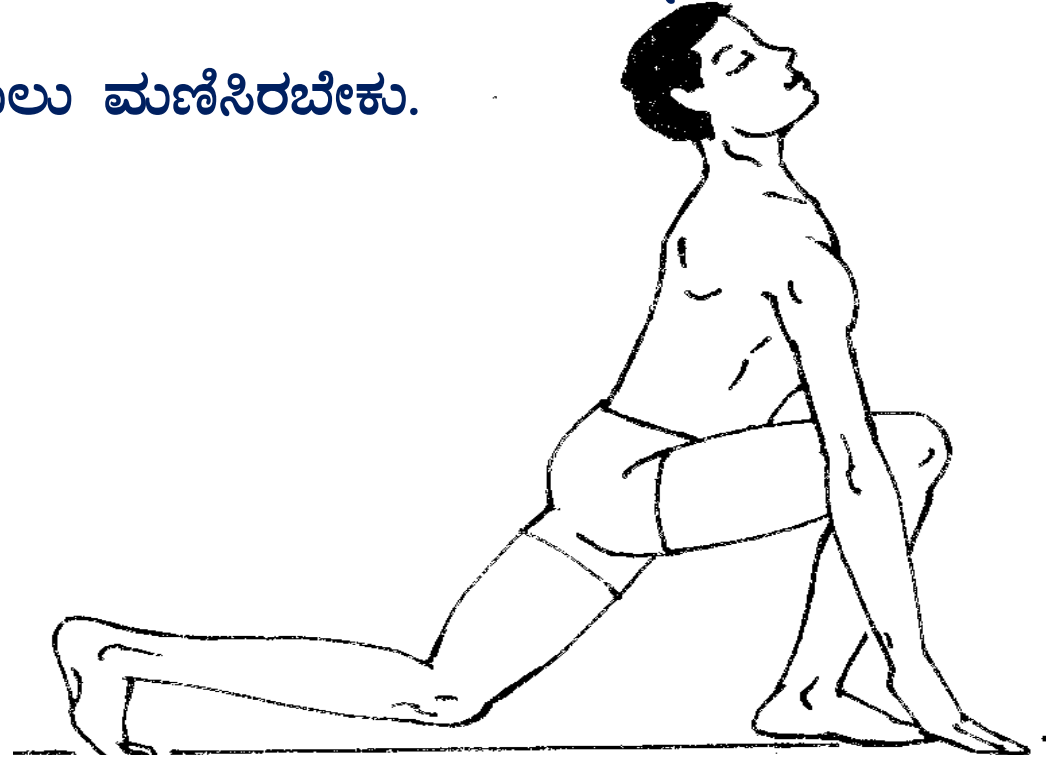
## 10.(4)ಏಕ ಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ (ಪೂರಕ):

•ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಕೈಗಳನ್ನು ಮಣಿಸದೇ ಬಲಗಾಲನ್ನು

ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಜರುಗಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೂ ಬಲಗಾಲಿನ ಮೊಣಕಾಲು ನೆಲವನ್ನು

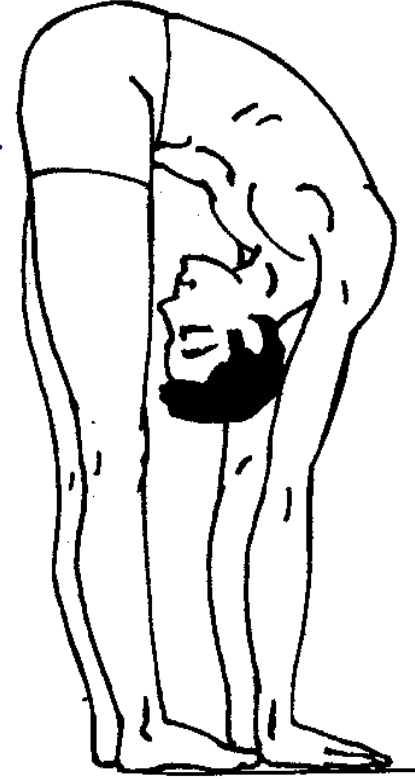
ತಾಗಬಹುದು. ಎಡಗಾಲಿನ ಮೊಣಕಾಲು ಮಣಿಸಿರಬೇಕು.

•ದೃಷ್ಟಿ ಮುಂದೆ ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು.

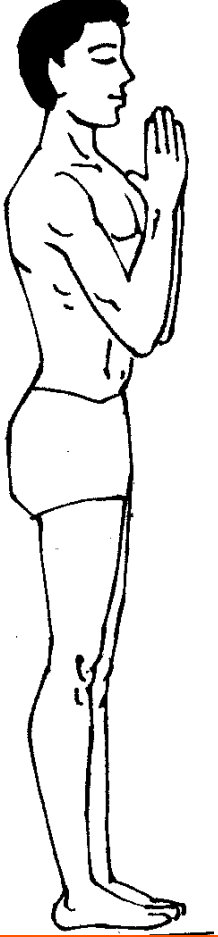


## 11.(3) ಹಸ್ತಪಾದಾಸನ (ರೇಚಕ):

ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಟ್ಟು, ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಣಿಸದೇ, ಬಾಗಿ ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ, ಪಾದಗಳ ಬದಿಗೆ ತಂದು ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಬೇಕು. ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಒಳಗೆ ಎಳೆದೇಕೊಂಡು ಮುಖವನ್ನು ಮೊಣಕಾಲುಗಳಿಗೆ ತಾಗಿಸಬೇಕು.







## 12.(1)ನಮಸ್ಕಾರಾಸನ (ಪೂರಕ):

- ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ಎದೆಯನ್ನು ಸೆಟಿಸಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಮಡಿಸಿ ಎದೆಯ ಹತ್ತಿರ ಎರಡು ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ನಮಸ್ಕಾರಮಾಡುವಂತೆ ಕೂಡಿಸಬೇಕು.
- ದೃಷ್ಟಿ ಮುಂದೆ ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು.



## Bija mantra

1. Om hram
2. Om hrim
3. Om hroom
4. Om hraum
5. Om hraha
6. Om hram
7. Om hrim
8. Om hroom
9. Om hraim
10. Om hraum
11. Om hraha
12. Om hram
13. Om hram

## Surya mantra

1. Om Mitraya Namaha.
2. Om Ravaye Namaha.
3. Om Suryaya Namaha.
4. Om Khagaya Namah.
5. Om Pushne Namaha.
6. Om Hiranya Garbhaya Namaha.
7. Om Marichaye Namaha.
8. Om Adityaya Namaha.
9. Om Savitre Namaha.
10. Om Arkaya Namaha.
11. Om Bhaskaraya Namaha.
12. Om Srisavitrusuryanarayanaya Namah.
13. Om Bhanave Namah

# ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಂತ್ರ

## ಇೀಜ ಮಂತ್ರ

1. ಓಂ ಹ್ರಾಂ
2. ಓಂ ಹ್ರೀಂ
3. ಓಂ ಹ್ರೂಂ
4. ಓಂ ಕ್ರೈಂ
5. ಓಂ ಹ್ರೌಂ
6. ಓಂ ಹ್ರಃ
7. ಓಂ ಹ್ರಾಂ
8. ಓಂ ಹ್ರೀಂ
9. ಓಂ ಹ್ರೂಂ
10. ಓಂ ಕ್ರೈಂ
11. ಓಂ ಹ್ರೌಂ
12. ಓಂ ಹ್ರಃ
13. ಓಂ ಶ್ರೀ ಸವಿತ್ರ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣಾಯ ನಮಃ

## ಸೂರ್ಯ ಮಂತ್ರ

- ಮಿತ್ರಾಯ ನಮಃ.
- ರವಯೇ ನಮಃ.
- ಸೂರ್ಯಾಯ ನಮಃ.
- ಭಾನವೇ ನಮಃ.
- ಖಗಾಯ ನಮಃ.
- ಪೂಷ್ಣೇ ನಮಃ.
- ಹಿರಣ್ಯಗರ್ಭಾಯ ನಮಃ.
- ಮರೀಚಯೇ ನಮಃ.
- ಆದಿತ್ಯಾಯ ನಮಃ.
- ಸವಿತ್ರೇ ನಮಃ.
- ಅರ್ಕಾಯ ನಮಃ.
- ಭಾಸ್ಕರಾಯ ನಮಃ.

## ಅನುಕೂಲಗಳು:

1. ದೇಹಾರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಬೆಳವಣಿಗೆ.
2. ಏಕಾಗ್ರತೆಗೆ ಸಹಾಯಕ.
3. ಸರ್ವರೋಗ ನಿವಾರಕ.
4. ಇದು ಆಸನಗಳ ಜೊಡಣೆ. ಇದರಿಂದ ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರಿಯೆಗಳು – ಉಸಿರಾಟ, ರಕ್ತಚಲನೆ, ಶುದ್ಧೀಕರಣ, ಪಚನ, ನರಗಳ ಶಕ್ತಿ ಸುಧಾರಿಸಿ, ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯವಾಗುವನು.
5. ಭಕ್ತಿ, ಶ್ರದ್ಧೆ, ಆಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸ್ಪೂರ್ತಿ ಮುಂತಾದ ಗುಣಗಳು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತವೆ.