



हरियाणा योग आयोग



सत्यमेव जयते
Ministry of Ayush
Government of India

सूर्य नमस्कार अभियान

यह अभियान आयुष मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा समर्थित है



स्वामी विवेकानंद जयंती
(12 जनवरी 2025)

से



महर्षि दयानंद सरस्वती जयंती
(12 फरवरी 2025)

“हर दिन योग, हर दिन नई शुरुआत,
हरियाणा में लाएं स्वर्णिम प्रभात”



hryyog



@haryanayogaayog5070



yogaayog_hry



YogAayog_HRY

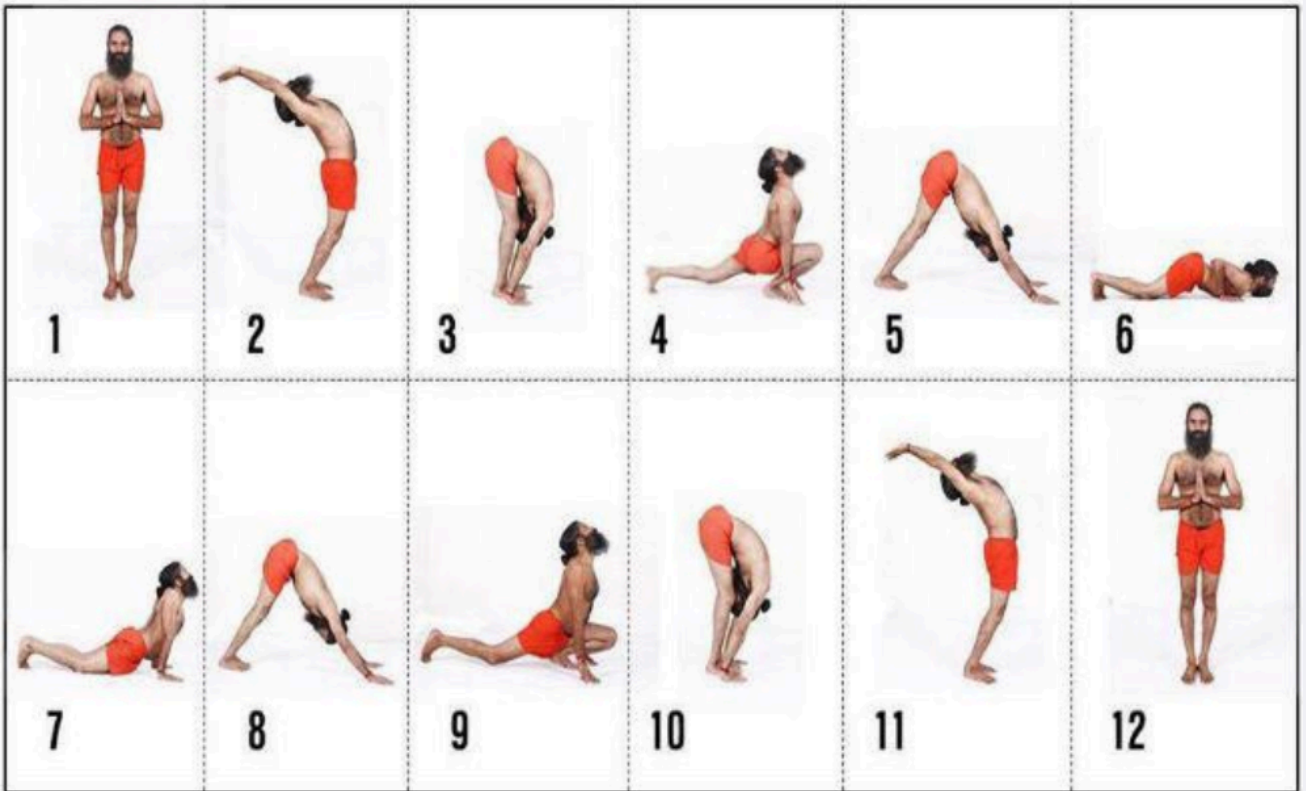
सूर्य नमस्कार अभियान

स्वामी विवेकानंद जयंती (12 जनवरी) से महर्षि दयानंद सरस्वती जयंती (12 फरवरी) तक, सूर्य नमस्कार अभियान का आयोजन किया जा रहा है। यह अभियान भारतीय संस्कृति की महान योग परंपरा को बढ़ावा देने और शारीरिक, मानसिक, तथा आध्यात्मिक स्वास्थ्य को सशक्त बनाने का एक प्रयास है।

उद्देश्य

योग और सूर्य नमस्कार के माध्यम से स्वस्थ जीवनशैली को प्रोत्साहन देना।
स्वामी विवेकानंद और महर्षि दयानंद के विचारों से प्रेरणा लेकर युवाओं में आत्मनिर्भरता और जागरूकता बढ़ाना।
राष्ट्रीय स्तर पर योग के महत्व को उजागर करना।

सूर्य नमस्कार



“सूर्य नमस्कार से होगा कमाल,
हरियाणा बने स्वस्थ और खुशहाल”



hryyog



@haryanayogaayog5070



yogaayog_hry



YogAayog_HRY

सूर्य नमस्कार अभियान

स्थिति 1: प्रणामासन

मंत्र: ॐ मित्राय नमः

विधि:

1. आँखें बंद रखें।
2. सीधा खड़े रहें और पैरों को एक साथ रखें।
3. कोहनियों को धीरे-धीरे मोड़ते हुए दोनों हथेलियों को जोड़ें और छाती के सामने नमस्कार मुद्रा में रखें।
4. पूरे शरीर को पूर्ण रूप से आराम की स्थिति में रखें।

सामान्य रूप से श्वास लें।

लाभ: यह आसन अभ्यास की तैयारी के लिए एकाग्रता और शांति की स्थिति स्थापित करती है।
सावधानियाँ: रीढ़ की हड्डी को सीधा रखें।



स्थिति 2: हस्त उत्तानासन

मंत्र: ॐ रवये नमः

विधि

1. दोनों हाथों को कंधे की चौड़ाई बनाए रखते हुए सिर के ऊपर उठाएँ और खींचें।
2. सिर, हाथों और ऊपरी धड़ को धीरे-धीरे पीछे की ओर झुकाएँ।

हाथों को उठाते समय गहरी साँस लें (पूरक)।

लाभ: फेफड़ों की क्षमता बढ़ाता है।

रीढ़ की हड्डी और छाती को लचीला बनाता है।

सावधानियाँ: गर्दन और पीठ में दर्द हो तो अधिक न झुकें।



hryyog



@haryanayogaayog5070



yogaayog_hry



YogAayog_HRY

सूर्य नमस्कार अभियान

स्थिति 3: पादहस्तासन

मंत्र: ॐ सूर्याय नमः

विधि

1. कूल्हों से झुकते हुए आगे की ओर झुकें।
2. हाथों की उंगलियाँ या हथेलियाँ पैरों के दोनों ओर जमीन को छूने की कोशिश करें।
3. माथे को घुटनों के जितना पास हो सके, लाने का प्रयास करें।
4. घुटनों को सीधा रखें और झुकते समय किसी प्रकार का जोर न डालें।
झुकते समय साँस छोड़ें (रेचक)।
लाभ: पाचन में सुधार करता है।
जांघों, पिंडलियों और पीठ की मांसपेशियों को मजबूत बनाता है।
सावधानियाँ : रीढ़ और कमर में दर्द हो तो सावधानी से झुकें।
यदि पेट, कूल्हों या निचले शरीर की सर्जरी हुई है, तो इस आसन को न करें।



स्थिति 4: अश्व संचालासन

मंत्र: ॐ भानवे नमः

विधि

1. हाथों को पैरों के दोनों ओर जमीन पर रखें।
2. बाएँ पैर को पीछे की ओर जितना आरामदायक हो, खींचें।
3. दाएँ घुटने को मोड़ें और दाएँ पैर को जमीन पर स्थिर रखें।
हाथों को सीधा रखें।
4. शरीर का भार दोनों हाथों, दाएँ पैर, बाएँ घुटने और बाएँ पैर की उंगलियों पर समान रूप से संतुलित करें।
5. सिर को पीछे की ओर झुकाएँ, पीठ को कमान के आकार में मोड़ें।
बाएँ पैर को पीछे खींचते समय गहरी श्वास लें (पूरक)
लाभ : जांघों, कूल्हों, और रीढ़ की लचीलेपन को बढ़ाता है।
पाचन अंगों को सक्रिय करता है।
शरीर के संतुलन को सुधारता है।
सावधानियाँ : घुटनों या टखनों में दर्द या चोट होने पर न करें, पीठ दर्द, पीठ में गंभीर समस्या हो तो ध्यानपूर्वक और धीरे-धीरे करें।



hryyog



@haryanayogaayog5070



yogaayog_hry



YogAayog_HRY

सूर्य नमस्कार अभियान

स्थिति 5: पर्वतासन

मंत्र: ॐ खगाय नमः

विधि

1. हाथों और दाएँ पैर को जमीन पर स्थिर रखें।

2. बाएँ पैर को पीछे ले जाएँ और दाएँ पैर के पास रखें।

3. कूल्हों को ऊपर उठाएँ, ताकि शरीर उल्टे "V" आकार में आ जाए।

4. दोनों पैरों और हाथों को सीधा रखें।

बाएँ पैर को पीछे ले जाते समय श्वास छोड़ें (रेचक)।

लाभ : पैरों और पीठ की मांसपेशियों को मजबूत करता है। शरीर को लचीला बनाता है। ऊँचाई बढ़ाने में मदद करता है।

सावधानियाँ: गर्दन या कंधों में चोट हो तो सावधानी से अभ्यास करें।

पीठ या जोड़ों की समस्या हो तो इसे हल्के खिंचाव के साथ करें।

चक्कर आने या उच्च रक्तचाप की समस्या होने पर न करें।

गर्भावस्था के दौरान, पेट, रीढ़, या पैरों की हालिया सर्जरी के बाद

इस आसन का अभ्यास न करें।



स्थिति 6: अष्टांग नमस्कार

मंत्र: ॐ पूष्णे नमः

विधि :

1. हाथों और पैरों को जमीन पर स्थिर रखें।

2. घुटनों को धीरे-धीरे नीचे जमीन पर लाएँ।

3. छाती और ठुड़ी को जमीन पर टिकाएँ।

4. अंतिम स्थिति में, केवल पैर की उंगलियाँ, घुटने, छाती, हाथ और ठुड़ी जमीन को छूनी चाहिए।

5. कूल्हे, नितंब और पेट ऊपर उठे रहें।

इसमें श्वास को बाहर रोकें (कुंभक)।

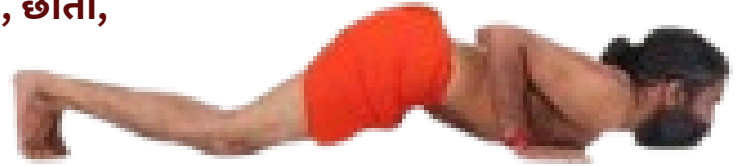
लाभ : पूरे शरीर की मांसपेशियों को मजबूत करता है।

भुजाओं, पैरों और छाती की ताकत को बढ़ाता है। रीढ़ की हड्डी को लचीला बनाता है। पाचन तंत्र को सक्रिय करता है। शरीर का

संतुलन और आत्मविश्वास बढ़ाता है।

सावधानियाँ: रीढ़ की हड्डी से जुड़ी गंभीर समस्याओं वाले न करें।

हृदयसंबंधी समस्या होने पर इस अभ्यास को न करें।



hryyog



@haryanayogaayog5070



yogaayog_hry



YogAayog_HRY

सूर्य नमस्कार अभियान

स्थिति 7: भुजंगासन

मंत्र: ॐ हिरण्यगर्भाय नमः

विधि:

1. हाथों और पैरों को उनकी जगह पर स्थिर रखें।
2. छाती को धीरे-धीरे आगे की ओर सरकाएँ।
3. सबसे पहले सिर को उठाएँ, फिर कंधों को, और अंत में कोहनियों को सीधा करते हुए पीठ को मोड़ें।
4. इस स्थिति में नितंब और कूल्हे जमीन पर टिके रहें।
5. सिर को पीछे की ओर झुकाएँ।

शरीर को उठाते समय गहरी श्वास लें (पूरक)।

लाभ : रीढ़ की हड्डी को मजबूत और लचीला बनाता है। फेफड़ों की क्षमता को बढ़ाता है। पेट के अंगों को उत्तेजित करता है और पाचन को सुधारता है। कंधों और भुजाओं की मांसपेशियों को मजबूत करता है।

सावधानियाँ: अल्सर से ग्रस्त व्यक्ति इस आसन न करें। हर्निया से पीड़ित लोग इसे न करें। आंतों की क्षय रोग में इसे न करें। गर्भावस्था के दौरान इस आसन का अभ्यास न करें।



स्थिति 8: पर्वतासन (दूसरी बार)

मंत्र: ॐ मरीचये नमः

विधि :

पहले की तरह ही करें



स्थिति 9: अश्व संचालासन (दूसरी बार)

मंत्र: मंत्र: ॐ आदित्याय नमः

विधि :

पहले की तरह ही करें



hryyog



@haryanayogaayog5070



yogaayog_hry



YogAayog_HRY

सूर्य नमस्कार अभियान

स्थिति 10: पादहस्तासन (दूसरी बार)

मंत्र: ॐ सावित्रे नमः

विधि :

पहले की तरह ही करें



स्थिति 11: हस्त उत्तानासन(दूसरी बार)

मंत्र: ॐ अर्काय नमः

विधि :

पहले की तरह ही करें



स्थिति 12: प्रणामासन (दूसरी बार)

मंत्र: ॐ भास्कराय नमः

विधि :

पहले की तरह ही करें



सूर्य नमस्कार के द्वितीय चक्र (Positions 13-24)

सूर्य नमस्कार की 12 मुद्राएँ एक आधे चक्र (स्थितियाँ 1-12) को पूर्ण करती हैं। पूरे चक्र को पूरा करने के लिए इन मुद्राओं को फिर से दोहराया जाता है (स्थितियाँ 13-24), लेकिन इसमें अश्वसंचालनासन (Equestrian Pose) में दो परिवर्तन किए जाते हैं। परिवर्तन निम्नलिखित हैं, स्थिति 16: पहले चक्र में दायाँ पैर आगे लाया गया था, लेकिन दूसरे चक्र में बायाँ पैर आगे लाया जाएगा। स्थिति 21: पहले चक्र में बायाँ पैर पीछे खींचा गया था, लेकिन दूसरे चक्र में दायाँ पैर पीछे खींचा जाएगा।

हरियाणा योग आयोग

कार्यालय: आयुष भवन, सेक्टर 3

पंचकूला - 134109 (हरियाणा), भारत

ईमेल: harayanayogaayog@gmail.com

फोन: 0172-2930301



hryyog



@haryanayogaayog5070



yogaayog_hry



YogAayog_HRY