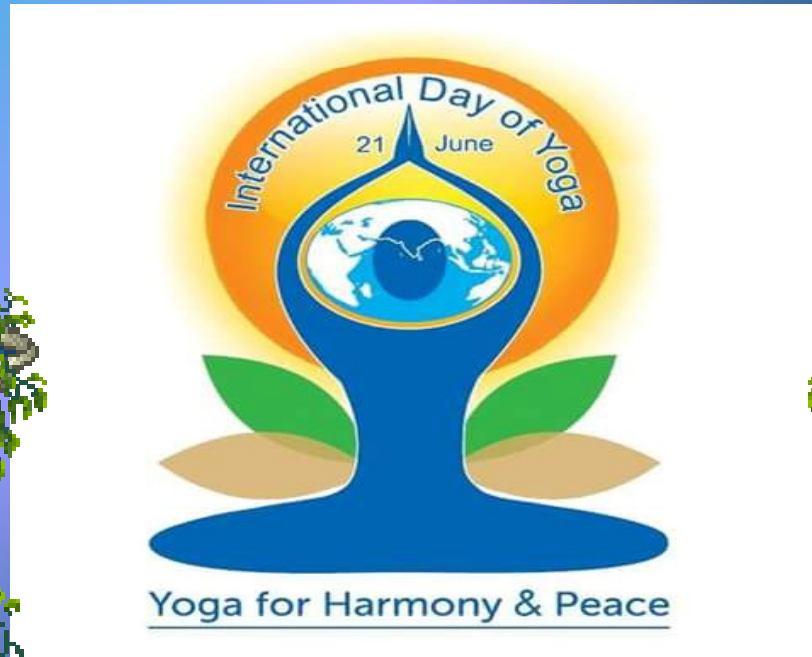


# ಸುಸ್ಮರಣ

ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಣ





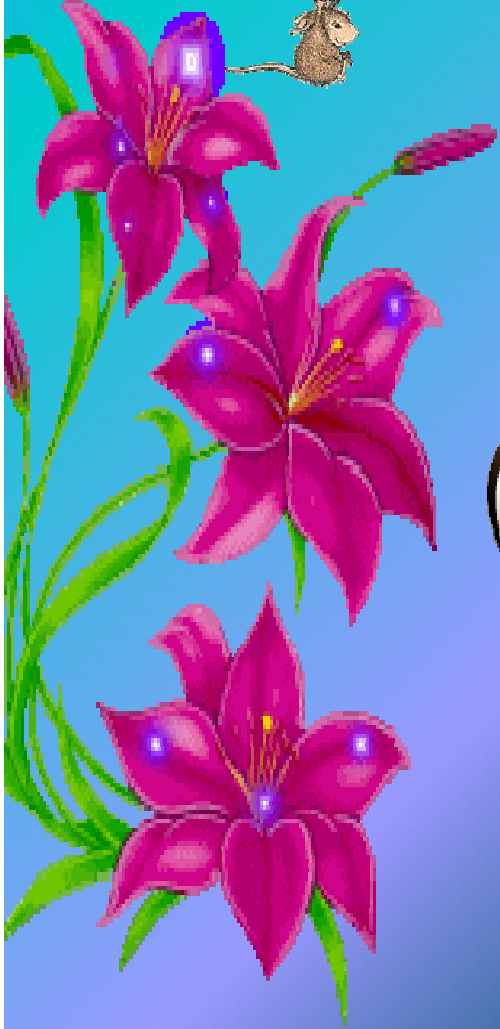
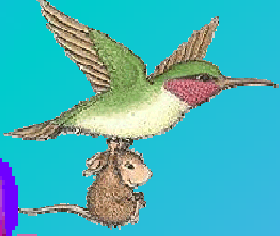
ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರಕ್ಕೆ

ಸ್ವಾಗತ

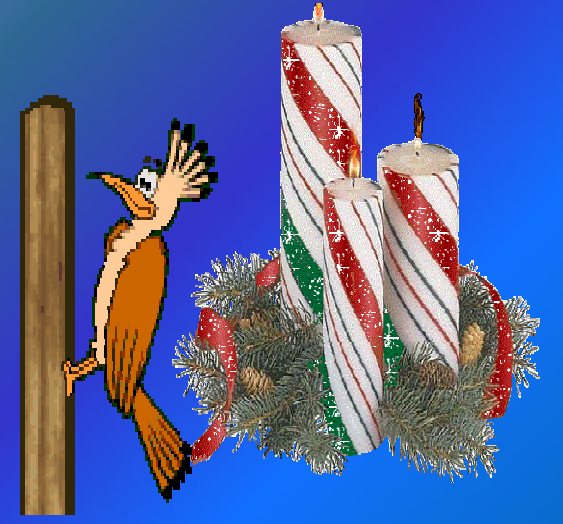




ಪ್ರಸ್ತುತ  
ಪಡಿಸುತ್ತಿರುವವರು



ಚೌಡಪ್ಪ.ಎಸ್  
M.A. B.P.Ed  
ರಾಜ್ಯ ಸಂಪನ್ಮೂಲ  
ವೈಕೃ



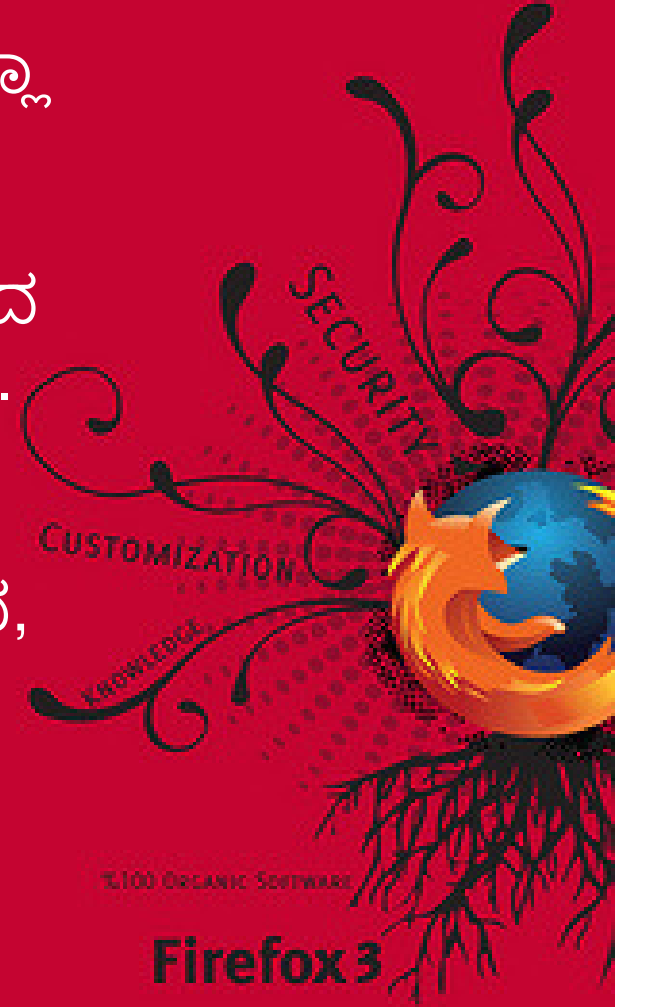
ಸರ್ಕಾರಿ ಪದವಿ ಪೂರ್ವ ಕಾಲೇಜು  
ಕೋಲಾರ

# ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ

ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರವು 12 ಯೋಗಾಸನಗಳ ಸಂಯೋಜನೆಯಾಗಿದ್ದು, ಇದು ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೂ ಸಮಾನವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಇದು ಒಂದು ಸರ್ವಾಂಗಾಸನವಾಗಿದೆ. ಅದುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಆಸನಗಳ ರಾಜ ಎಂದು ಹೇಳುವರು.

## ಅರ್ಥ

ವಿಶ್ವದ ಸಮಸ್ತ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಆಧಾರವಾದ, ಬೆಳಕಿನ ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಚೈತನ್ಯವನ್ನೀಯುವ ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸಿ, ಉಪಕಾರ ಸ್ಮರಣೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ನಡೆಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ.





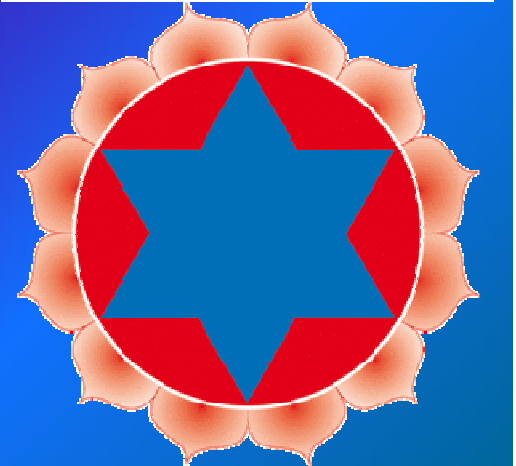
# ನಮಸ್ಕಾರಾಸನದ 12 ಹಂತಗಳು

1. ನಮಸ್ಕಾರಾಸನ
2. ಉರ್ಧ್ವಾಸನ
3. ಹಸ್ತಪಾದಾಸನ
4. ಏಕಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ
5. ದ್ವಿಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ
6. ಭೂಧರಾಸನ
7. ಸಾಪ್ತಾಂಗ ಪ್ರಣಿಪಾದಾಸನ
8. ಭುಜಂಗಾಸನ
9. ಭೂಧರಾಸನ
10. ಏಕಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ
11. ಹಸ್ತಪಾದಾಸನ
12. ನಮಸ್ಕಾರಾಸನ



## ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರದ ಮಂತ್ರಗಳು ಹಾಗೂ ಅದರ ಅರ್ಥ

1. ಓಂ ಮಿತ್ರಾಯ ನಮಃ - ಎಲ್ಲರ ಸ್ನೇಹಿತನಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ
2. ಓಂ ರವಯೇ ನಮಃ  
ನಮಸ್ಕಾರ - ಎಲ್ಲರಿಂದಲೂ ಹೊಗಳಲ್ಪಡುವವನಿಗೆ
3. ಓಂ ಸೂರ್ಯಾಯ ನಮಃ  
ನಮಸ್ಕಾರ - ಎಲ್ಲರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕನಿಗೆ
4. ಓಂ ಭಾನುವೇ ನಮಃ  
ನಮಸ್ಕಾರ - ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರದಾಯನಿಗೆ
5. ಓಂ ಖಗಾಯ ನಮಃ  
ನಮಸ್ಕಾರ - ಮನಸ್ಸಿನ ಶಾಂತಿದಾಯಕನಿಗೆ
6. ಓಂ ಪೂಷಣೇ ನಮಃ  
ನಮಸ್ಕಾರ - ಜೀವನ ಪೋಷಕನಿಗೆ
7. ಓಂ ಹಿರಣ್ಯ ಗರ್ಭಾಯ ನಮಃ  
ನಮಸ್ಕಾರ - ಪೋಷಕಾಂಶ ಉತ್ಪಾದಕನಿಗೆ
8. ಓಂ ಮರಿಚಯೇ ನಮಃ - ರೋಗನಿವಾರಕನಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ
9. ಓಂ ಆದಿತ್ಯಾಯ ನಮಃ  
ನಮಸ್ಕಾರ - ವಾತ್ಸಲ್ಯ ಪ್ರೇರಕನಿಗೆ
10. ಓಂ ಸವಿತೇ ನಮಃ - ಜೀವಕಾರಕನಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ
11. ಓಂ ಅರ್ಕಾಯ ನಮಃ - ಭಕ್ತಿದಾಯಕನಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ
12. ಓಂ ಭಾಸ್ಕರಾಯ ನಮಃ - ಪ್ರಕಾಶಕನಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ.



# ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರದ ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮ

## 1. ನಮಸ್ಕಾರಾಸನ

### ವಿಧಾನ-

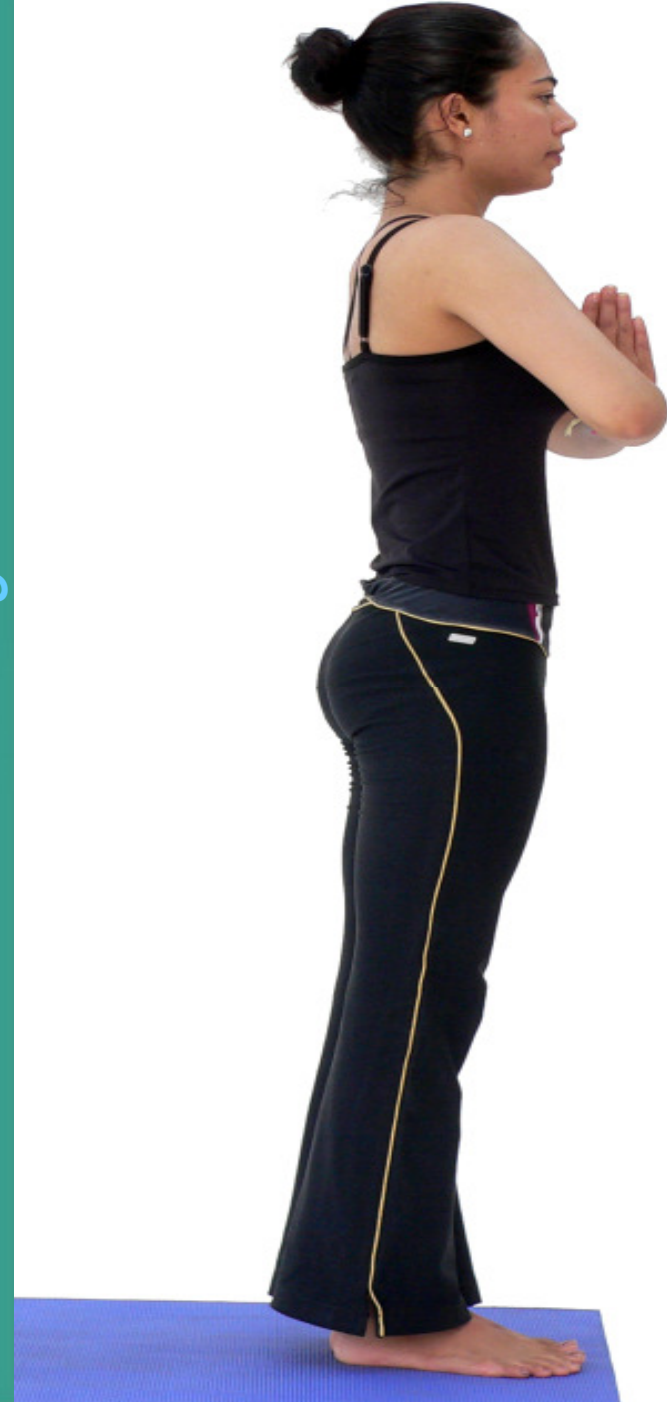
☞ ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿ ನಿಂತು  
ನಮಸ್ಕಾರಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕೈಗಳನ್ನು  
ಎದೆಯ  
ಮುಂದೆ ತರಬೇಕು

### ಲಾಭ-

ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತ ಹಾಗೂ  
ಏಕಾಗ್ರವಾಗುವುದು

*Medieval Georgian Cloisonne Enamels*

First Pectoral Cross from Martvili



## 2. ಉದ್ವಾರ್ಸನ

### ವಿಧಾನ-

ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಎರಡೂ

ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಬೇಕು

ಬೆನ್ನನ್ನು ಬಿಲಿನಂತೆ ಬಾಗಿಸಿ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಆಕಾಶ -ದಕಡೆಗೆ ಹರಿಸಬೇಕು.

### ಲಾಭ-

ಕತ್ತು ಹಾಗೂ ಬೆನ್ನಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸಡಿಲ

ಗೊಳ್ಳುವವು

*Medieval Georgian Cloisonne Enamels*

First Pectoral Cross from Martvili





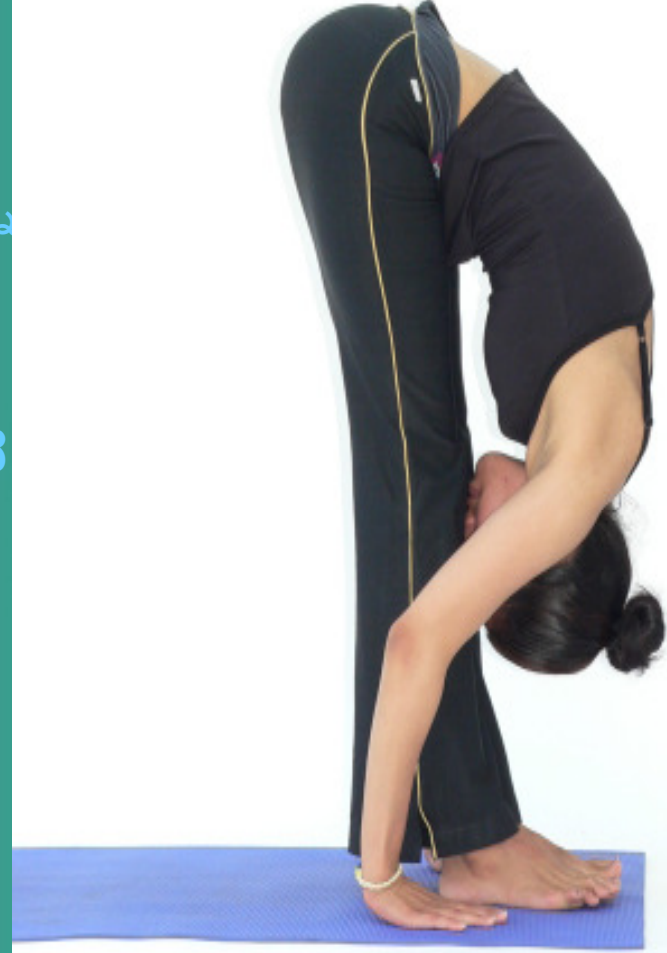
### 3. ಹಸ್ತಪಾದಾಸನ

#### ವಿಧಾನ-

- ☞ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತಾ ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಂದಿನಿಂದ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸುತ್ತಾ ಪಾದಗಳ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು.
- ☞ ತಲೆಯನ್ನು ಮಂಡಿಗಳಿಗೆ ಮುಟ್ಟಿಸುವ ಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು.
- ☞ ಆದರೆ ಮಂಡಿಗಳನ್ನು ಬಾಗಿಸಬಾರದು.

#### ಲಾಭ-

ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಸುಗಮವಾಗುತ್ತದೆ



*Medieval Georgian Cloisonne Enamels*

First Pectoral Cross from Martvili

## 4. ಏಕಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ

### ವಿಧಾನ-

☞ ಮುಂದೆ ಬಾಗುತ್ತಾ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ

ಭದ್ರಗೊಳಿಸಬೇಕು.

☞ ಏಡ್‌ಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಭುಜಂಗಾಸನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ

ಇಡಬೇಕು.

☞ ಬಲಗಾಲು ಎರಡೂ ಕೈಗಳ ನಡುವೆ ಎರಬೇಕು.

☞ ದೃಷ್ಟಿ ಆಗಸದತ್ತ ಇದ್ದು, ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ

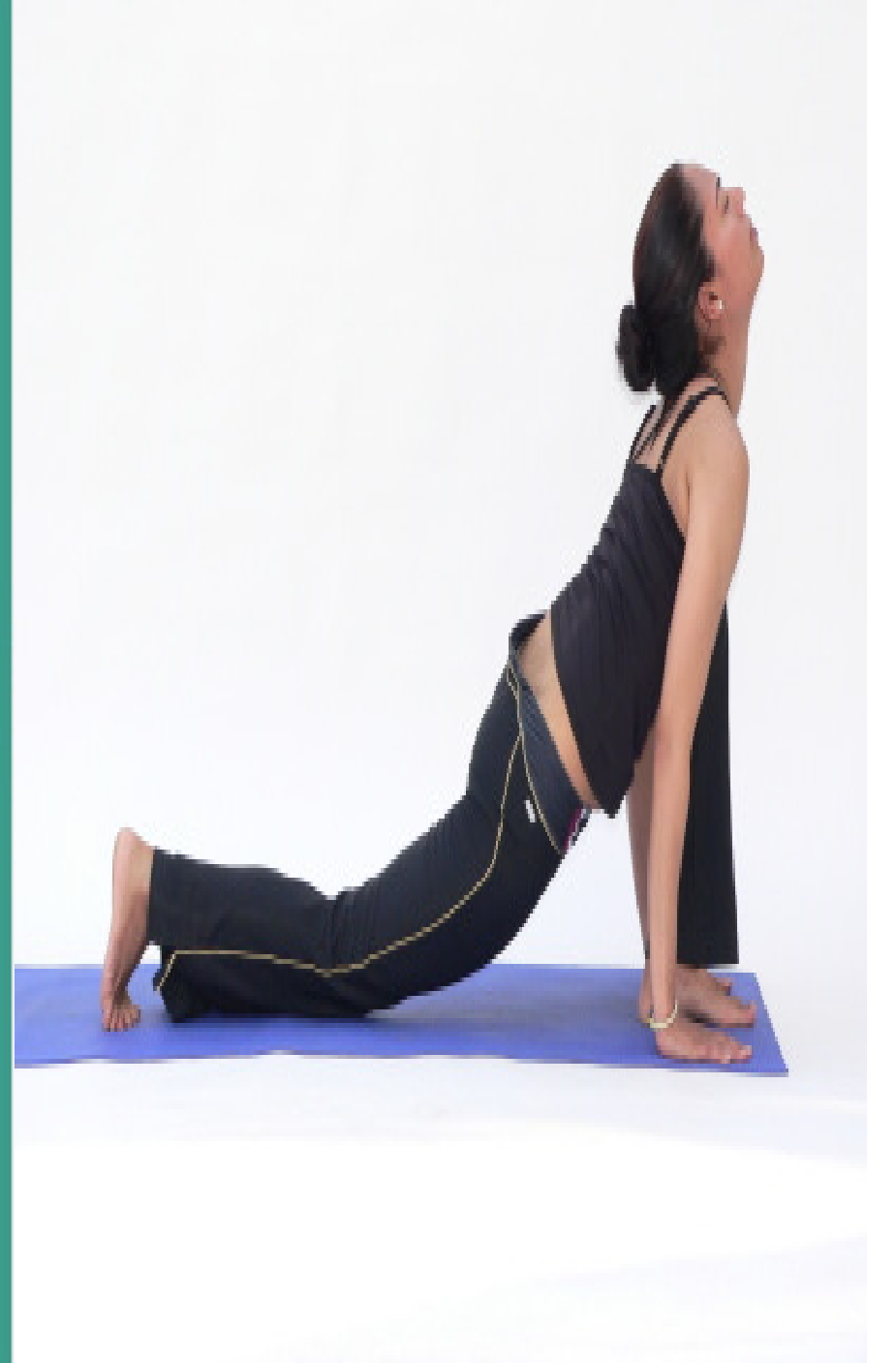
ಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

### ಲಾಭ-

ಬೆನ್ನಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸಡಿಲಗೊಳ್ಳುವವು.

*Medieval Georgian Cloisonne Enamels*

First Pectoral Cross from Martvili



## 5. ದ್ವಿಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ

### ವಿಧಾನ-

ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಹಾಕುತ್ತಾ  
ಬಲಗಾಲನ್ನು

ಹಿಂದೆ ತಂದು ಎಡಗಾಲಿನ ಜೊತೆ  
ಸೇರಿಸಬೇಕು.

ದೇಹದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸ್ಥಿತಿ  
ಇಳಿಜಾರಾಗಿರಬೇಕು.

ನೋಟ ಮುಂದೆ ನೋಡುತ್ತಿರಬೇಕು.

### ಲಾಭ-

ಕೈಕಾಲುಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳು  
ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.



*Medieval Georgian Cloisonne Enamels*

First Pectoral Cross from Martvili

## 6. ಭೂಧರಾಸನ

### ವಿಧಾನ-

ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ  
ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ತೋಳುಗಳನ  
ನೇರವಾಗಿಸುತ್ತಾ ಸೊಂಟದ  
ಭಾಗವನ್ನು

ಮೇಲೆತ್ತಬೇಕು, ಹಾಗೂ ಪಾದಗಳು  
ನೆಲಕ್ಕೆ

ತಟಸ್ತವಾಗಿರಬೇಕು.

ತಲೆಯನ್ನು ಎರಡೂ ತೋಳುಗಳ  
ಮಧ್ಯೆ

ಬಾಗಿಸಬೇಕು.

### ಲಾಭ-

ಬೆನ್ನು ಹಾಗೂ ಕಾಲಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳ  
ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.



*Medieval Georgian Cloisonne Enamels*

First Pectoral Cross from Martvili



## 7.ಸಾಷ್ಟಾಂಗ ಪ್ರಣಿಪಾದಾಸನ

### ವಿಧಾನ-

- ☞ ಎರಡೂ ಮೂಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬಾಗಿ ಸಿನೆಲಕ್ಕೆ ಮುಟ್ಟಿಸಬೇಕು.
- ☞ ನಂತರ ಎದೆ ಹಗೂ ಹಣೆಯನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಮುಟ್ಟಿಸಬೇಕು.
- ☞ ಆದರೆ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗ ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿರಬಾರದು.

### ಲಾಭ-

ದೇಹದ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಕ್ರಿಯೆ ಸುಗಮವಾಗುತ್ತದೆ



*Medieval Georgian Cloisonne Enamels*

First Pectoral Cross from Martvili

## 8. ಭುಜಂಗಾಸನ

### ವಿಧಾನ-

- ☞ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ.
- ☞ ಕೈಗಳನ್ನು ನೇರಮಾಡಿ, ಎದೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಬೇಕು.
- ☞ ಸ್ತೊಂಟ ಹಾಗೂ ತೊಡೆಯ ಭಾಗ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಇರಲಿ
- ☞ ದೃಷ್ಟಿ ಮೇಲೆ ನೋಡುತ್ತಿರಬೇಕು.

### ಲಾಭ-

ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗದ ಬೊಜ್ಜು ನಿವಾರಣೆ ಆಗುತ್ತದೆ.

*Medieval Georgian Cloisonne Enamels*

First Pectoral Cross from Martvili



## 9. ಭೂಧರಾಸನ

### ವಿಧಾನ-

- ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡುತ್ತಾ
- ಕೈ-ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೇರಮಾಡುತ್ತಾ ಸೊರಟಿದ ಭಾಗವನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಬೇಕು.

### ಲಾಭ-

ಬೆನ್ನು ಹಾಗೂ ಕಾಲುಗಳು ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.



*Medieval Georgian Cloisonne Enamels*

First Pectoral Cross from Martvili

## 10. ಏಕಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ

### ವಿಧಾನ-

ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ತಂದು ಎರಡೂ ಕೈಗಳ

ಮಧ್ಯಭಾಗಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು.

ಎಡಗಾಲಿನ ಮೂಣಕಾಲು ಹಾಗೂ ತುದಿಗಾಲು

ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗುವಂತೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ನೇರವಾಗಿ ಚಾಚಿರಬೇಕು.

ಕತ್ತು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿದುದ್ದ, ದೃಷ್ಟಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ನೋಡುತ್ತ

ಇರಬೇಕು.

### ಲಾಭ-

ಬೆನ್ನಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸಡಿಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

*Medieval Georgian Cloisonne Enamels*

First Pectoral Cross from Martvili





## 11. ಹಸ್ತ ಪಾದಾಸನ

### ವಿಧಾನ-

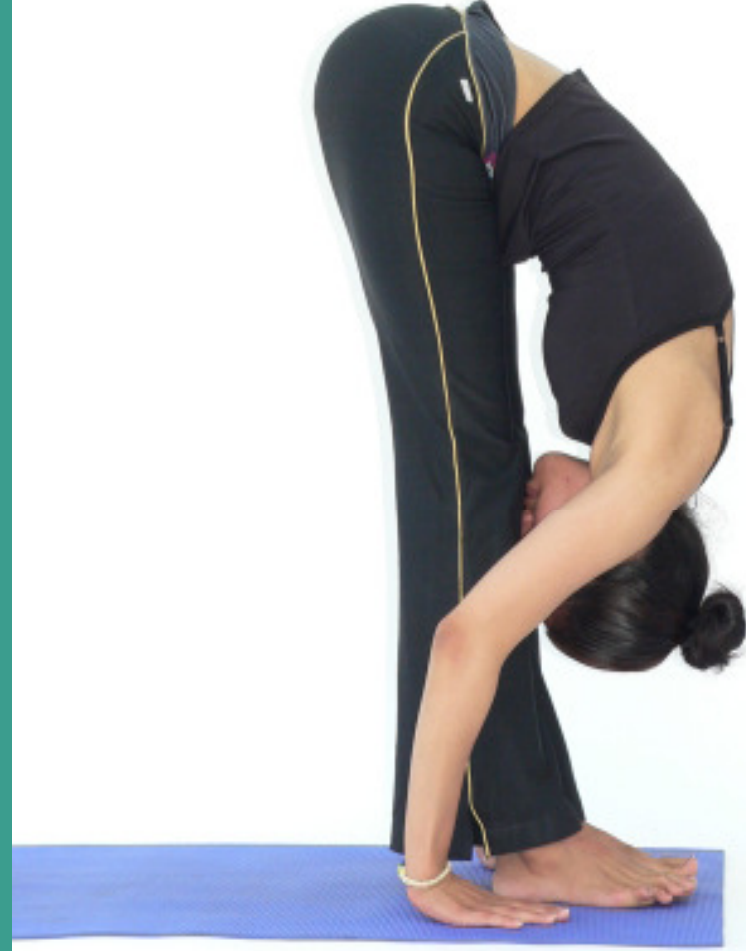
☞ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ತಂದು  
ಬಲಗಾಲಿನ ಜೊತೆ

ಸೇರಿಸಿ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೇಲೇಳಬೇಕು.

☞ ಹಂತ 3ರ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.

### ಲಾಭ-

ಮೆದುಳಿನ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆ  
ಸುಗಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.



*Medieval Georgian Cloisonne Enamels*

First Pectoral Cross from Martvili

## 12. ನಮಸ್ಕಾರಾಸನ

### ವಿಧಾನ-

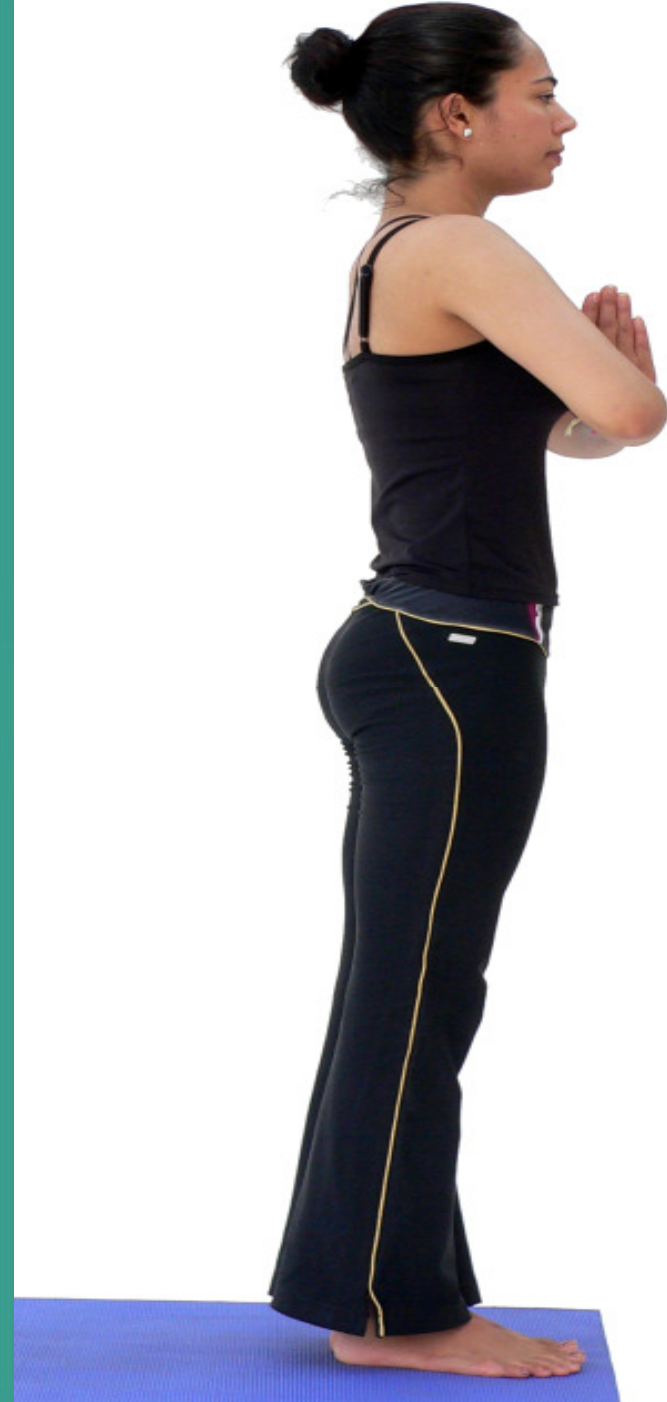
ನಿಧಾನವಾಗಿ ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಂಡು  
ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ, ನಮಸ್ಕಾರ  
ಮುದ್ರೆ  
ಧರಿಸಬೇಕು.

### ಲಾಭ-

ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತ ಹಾಗೂ ದೇಹದ  
ಹಗುರಾದ  
ಅನುಭವ ಆಗುತ್ತದೆ.

*Medieval Georgian Cloisonne Enamels*

First Pectoral Cross from Martvili



# ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರದಿಂದಾಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರವು ಒಂದು ಪೂರ್ಣಪ್ರಮಾಣದ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗಿದ್ದು, ಇದರಿಂದ ಶರೀರದ ಅಂಗ-ಪ್ರತ್ಯಂಗಗಳು ಬಲಿಷ್ಠವಾಗುವುವು.
- ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಕತ್ತು, ಭುಜ,ಕಾಲುಗಳು ಮತ್ತು ತೊಡೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಲಯುತವಾಗುವುವು.
- ಶರೀರದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಸುಗಮವಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ, ಇದರಿಂದ ರಕ್ತದ ಅಶುದ್ಧ ದೂರವಾಗಿ ಚರ್ಮರೋಗಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ.
- ನರವ್ಯೂಹದ ಎಲ್ಲಾ ಶಕ್ತಿ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಪ್ರಚೋದನೆಯಾಗಿ, ಮೆದುಳಿನ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುವುದು.
- ಆಳವಾದ ಉಸಿರಾಟದ ವಿಧಾನದಿಂದ ಶ್ವಾಸಕ್ರಿಯೆ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕ ಶಕ್ತಿಯು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು, ಬೆನ್ನುನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.
- ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ದೊರೆಯುವುದರಿಂದ ಪಚನಕ್ರಿಯೆ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲದೆ, ಅಜೀರ್ಣದಂತಹ ತೊಂದರೆಗಳು ದೂರವಾಗುವುವು.
- ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಬೊಜ್ಜು ಕರಗುವುದು,ತತ್ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ,ದ್ವೇಷಗಳು ದೂರವಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಶಾಂತವಾಗುವುದು, ಮಾನಸಿಕ ಏಕಾಗ್ರತೆ ದೊರಕುವುದು.



# ಅನಂತ ಅನಂತ ಧನ್ಯವಾದಗಳು



ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆ, ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ

ಜಿಲ್ಲಾ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿ ಸಂಸ್ಥೆ,  
ಕೋಲಾರ ಜಿಲ್ಲೆ.

