



४०-दिवसीय सूर्य नमस्कार चुनौती

चरण १: जागृति (४ चक्र)



चरण २: संरेखण (७ चक्र)



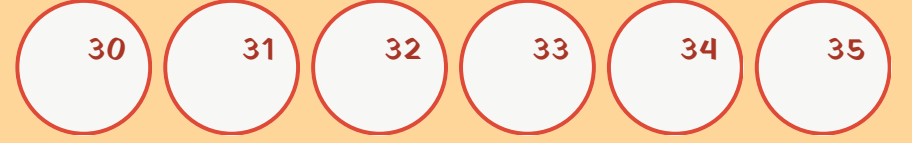
चरण ३: गहनता (१० चक्र)



चरण ४: निपुणता (१२ चक्र)



चरण ५: पारगमन (१३ चक्र)



मंत्र विभाजन

४-चक्र चरण

- चक्र १: मंत्र १-४
- चक्र २: मंत्र ५-७
- चक्र ३: मंत्र ८-१०
- चक्र ४: मंत्र ११-१३

७-चक्र चरण

- चक्र १-६: प्रति चक्र दो मंत्र (१-२, ३-४, आदि)
- चक्र ७: मंत्र १३

१०-चक्र चरण

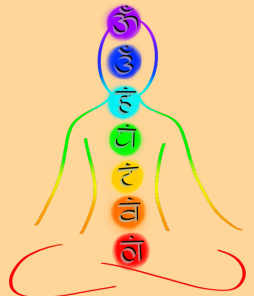
- चक्र १-३: प्रति चक्र दो मंत्र
- चक्र ४-१०: प्रति चक्र एक मंत्र

१२-चक्र चरण

- चक्र १-१०: प्रति चक्र एक मंत्र
- चक्र ११: मंत्र ११-१२
- चक्र १२: मंत्र १३

१३-चक्र चरण

- चक्र १-१३: प्रति चक्र ठीक एक अलग मंत्र



सूर्य नमस्कार के लाभ

- समग्र स्वास्थ्य: शरीर, मन और श्वास को जोड़ता है। शरीर की जकड़न दूर करने और शरीर को ऊर्जावान बनाने के लिए सुबह खाली पेट इसका अभ्यास करना सबसे अच्छा है।
- शारीरिक शक्ति: मुद्रा, लचीलेपन और संतुलन में सुधार करता है। मांसपेशियों, जोड़ों और स्नायुबंधन को मजबूत करता है।
- आंतरिक स्वास्थ्य: हृदय, पाचन, तंत्रिका, लसीका और श्वसन प्रणाली को उत्तेजित करता है।
- हार्मोनल संतुलन: अंतःस्रावी प्रणाली का समर्थन करता है। थायरॉयड, पिट्यूटरी और एड्रेनल ग्रंथियों के उचित कार्य को सक्षम बनाता है।
- मानसिक शांति: तनाव और चिंता को दूर करता है। आपको तनावमुक्त और तरोताजा कर देता है।

मुद्राओं के अनुसार स्वास्थ्य लाभ

- मुद्रा १ और १२: संतुलन को बढ़ावा देती है। श्वसन तंत्र को उत्तेजित करती है। पीठ, गर्दन और कंधों का व्यायाम करती है।
- मुद्रा २ और ११: पाचन में सहायता करती है। रीढ़ को टोन करती है। पीठ और कूल्हों में लचीलेपन में सुधार करती है।
- मुद्रा ३ और १०: रक्त परिसंचरण और लसीका प्रवाह को बढ़ाती है। पेट को टोन करती है। पीठ और पैरों को खींचती है।
- मुद्रा ४ और ९: रीढ़ का व्यायाम करती है। हाथों और कलाईयों को मजबूत करती है।
- मुद्रा ५ और ८: हृदय और बाहों को मजबूत करती है। गर्दन और कंधे के तनाव को दूर करती है।
- मुद्रा ६: गर्दन और कंधे का लचीलापन बढ़ाती है। अंगों और पीठ की मांसपेशियों को मजबूत करती है।
- मुद्रा ७: पेट के अंगों को उत्तेजित करती है। रीढ़ के लचीलेपन और पाचन को बढ़ावा देती है।



सूर्य नमस्कार चुनौती

नाम: : _____

प्रारंभ तिथि: : _____

सूर्य नमस्कार मंत्र

ध्येय सदा सवितृ मण्डलमध्यवर्ति, नारायण सरसिजासनसन्निविष्ट ।
केयूरवान मकर कुण्डलवानकिरीटी, हारी हिरण्मय वपुर्धृत शंख चक्र ॥

१. ॐ मित्राय नमः

२. ॐ रवये नमः

३. ॐ सूर्याय नमः

४. ॐ भानवे नमः

५. ॐ खगाय नमः

६. ॐ पूष्णे नमः

७. ॐ हिरण्यगर्भाय नमः

८. ॐ मरीचये नमः

९. ॐ आदित्याय नमः

१०. ॐ सवित्रे नमः

११. ॐ अर्काय नमः

१२. ॐ भास्कराय नमः

१३. ॐ श्रीसवितृसूर्यनारायणाय नमः

आदित्यस्य नमस्कारान, ये कुर्वन्ति दिने दिने ।
आयु प्रज्ञ बलं वीर्यम, तेजस तेषां च जायते ॥