



राजस्थान स्कूल शिक्षा परिषद्

डॉ० राधाकृष्णन् शिक्षा संकुल, ब्लॉक-6, जवाहर लाल नेहरू मार्ग,
ओटीएस पुलिया के सामने, जयपुर-302017

दूरभाष: 0141-2715522 E-mail: modelschoolrcse@gmail.com

क्रमांक : रा.स्कूल.शि.प./जय/मौ.स्कू./संचालन/सूर्य नमस्कार/269/ 8772

दिनांक : 30 जनवरी 2024

मुख्य जिला शिक्षा अधिकारी एवं
पदेन जिला परियोजना समन्वयक,
समग्र शिक्षा, समस्त जिले।

विषय:-दिनांक 15 फरवरी, 2024 को सूर्य सप्तमी के अवसर पर सूर्य नमस्कार आयोजन के दिशा-निर्देश बाबत।

संदर्भ:-निदेशक, माध्यमिक शिक्षा, राजस्थान, बीकानेर का पत्रांक-शिविरा-माध्य/मा-स/ 22251/2014-23/290 दिनांक 23.01.2024

उपर्युक्त विषयान्तर्गत एवं संदर्भित पत्र के क्रम में लेख है कि स्वास्थ्य, कल्याण, मित्र भाव, शांति, आनन्द और व्यापक सकारात्मक वातावरण एवं आध्यात्मिकता बनाने के लिए जीवन में प्रकाश का बहुत महत्व है। पृथ्वी पर सूर्य प्रकाश एवं ऊर्जा का ना केवल सबसे बड़ा स्रोत है बल्कि जीवन का आधार भी है। जीवन को ऊर्जावान एवं स्वास्थ्य वर्धक बनाये रखने के लिए सूर्य की किरणें अत्यन्त आवश्यक है एवं यह किरणें विटामिन-डी, खाद्य श्रृंखला में ऊर्जा एवं वैकल्पिक ऊर्जा का महत्वपूर्ण स्रोत है। सूर्य नमस्कार सूर्य को नमस्कार या सूर्य के प्रति कृतज्ञता अर्पित करना है क्योंकि सूर्य की प्रत्येक किरण जीवित प्राणियों के लिए एक उपहार है।

उपरोक्त संदर्भ में संदर्भित आदेश के माध्यम से सूर्य सप्तमी के उपलक्ष्य में दिनांक 15.02.2024 को समस्त विद्यालयों में विद्यार्थियों को सूर्य नमस्कार का आयोजन करवाने के सम्बन्ध में मुख्य जिला शिक्षा अधिकारी एवं पदेन जिला परियोजना समन्वयक, समग्र शिक्षा, समस्त जिलों को निर्देशित किया गया है। उक्त आदेश के क्रम में समस्त विद्यालयों में विद्यार्थियों को सूर्य सम्बन्धित गतिविधियों का आयोजन करवाने के सम्बन्ध में सूर्य नमस्कार सम्बन्धित दिशा-निर्देश निम्नानुसार है :-

1. सूर्य नमस्कार का अभ्यास प्रार्थना सभा के दौरान कराया जाये।
2. सूर्य नमस्कार का अभ्यास करते समय सह-शिक्षा के विद्यालयों में बालक एवं बालिकाओं के लिए पृथक-पृथक अभ्यास की व्यवस्था हो, जिससे भागीदारी में सहजता बनी रहे।
3. उक्त अभ्यास की आकृति संख्या के सम्बन्ध में विद्यार्थियों की आयु एवं स्वास्थ्य सम्बन्धी स्थिति का ध्यान रखा जाना उचित है।
4. सभी सीडीईओ अपने क्षेत्राधिकार के विद्यालयों में कार्यरत शारीरिक शिक्षकों को सूर्य नमस्कार के जानकार दक्ष प्रशिक्षकों से प्रशिक्षित कराना सुनिश्चित करावे एवं प्रशिक्षित प्रशिक्षक प्रार्थना सभा में इसका विद्यार्थियों से प्रतिदिन सूर्य नमस्कार का पूर्व अभ्यास भी करावे।
5. दिनांक 15.02.2024 सूर्य सप्तमी के दिवस को राज्य के समस्त विद्यालयों में प्रार्थना सभा में एक साथ सूर्य नमस्कार कराया जाना है, जिसमें विद्यार्थियों, शिक्षकों/स्टॉफ, अभिभावकों, एसडीएमसी के सदस्यों, आगन्तुक अतिथियों एवं ग्रामवासियों द्वारा भाग लिया जावे।
6. सूर्य नमस्कार में छात्राये सलवार सूट/ट्रेक सूट एवं छात्र पेन्ट-शर्ट/ट्रेक सूट में सम्मिलित होंगे।
7. सूर्य नमस्कार के लाभों एवं महत्व को छात्र-छात्राओं को सरल भाषा में समझाया जावे।
8. शारीरिक रूप से अस्वस्थ विद्यार्थियों को चिकित्सकीय परामर्श के उपरान्त ही कार्यक्रम में भाग लेने का परामर्श दिया जाये।
9. आयोजन स्थल की साफ-सफाई, समतलीकरण एवं जल व्यवस्था का पूर्ण ध्यान रखा जाये।
10. सूर्य नमस्कार में भाग लेने वाले विद्यार्थियों व अन्य के लिए चटाई/अन्य वैकल्पिक व्यवस्था विद्यालय में की जाये।

Signature valid

RajKaj Ref
5417651



Digitally signed by Avignal
Chaturvedi
Designation : State Project Director
Date: 2024.01.30 12:07:20 IST
Reason: Approved

11. सामुहिक सूर्य नमस्कार हेतु 01 से 12 स्थितिया/मुद्रायें निर्धारित है। सामुहिक सूर्य नमस्कार के दौरान क्रमांक-01 से 12 तक स्थितियों एवं मुद्राओं का प्रयोग आयुष मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा जारी मार्गदर्शिका के अनुसार किया जाये (मार्गदर्शिका संलग्न)।
12. वर्ल्ड रिकार्ड हेतु इस कार्यक्रम में भाग लेने वाले संभागियों का डाटा संकलन शाला दर्पण पार्टल के माध्यम से उसी दिवस दोपहर 2.00 बजे तक किया जायेगा।

सूर्य नमस्कार के लाभ :-

सूर्य नमस्कार अपने आप में एक पूर्ण साधना, एक आध्यत्मिक अभ्यास है, क्योंकि इसमें आसन, प्राणायाम, मंत्र और ध्यान की तकनीकें शामिल हैं।

1. सूर्य नमस्कार मस्तिष्क शुद्ध ऑक्सीजन युक्त रक्त लाकर अभ्यासी को शारीरिक रूप से स्वस्थ, मानसिक रूप से सतर्क और भावनात्मक रूप से संतुलित बनाता है।
2. यह शरीर की सभी प्रणालियों, मुख्य रूप से अंतः स्त्रावी, प्रजनन, परिसंचरण, श्वसन और पाचन तंत्र को सक्रिय करता है।
3. अंतः स्त्रावी ग्रन्थियों पर सूर्य नमस्कार का जो प्रभाव पड़ता है वह बढ़ते बच्चों में बचपन और किशोरावस्था के बीच की अवधि को संतुलित करने में मदद करता है।
4. मेरुदंड और कम को ज्यादा लचीला बनाता है, भुजाओं और कमर की मांसपेशियों को मजबूत करता है।
5. पाचन में सुधार करता है, पेट के आसपास की चर्बी को कम करके वजन संतुलित करता है।

सावधानी :-

1. हर्निया, रीढ़ की हड्डी में चोट, पेटिक अल्सर और मासिक धर्म की शुरुआत के दौरान सूर्य नमस्कार का अभ्यास नहीं करना चाहिए।
2. सूर्य नमस्कार की अवधि और चक्र का निर्धारण व्यक्ति की सुविधा के अनुसार किया जाना चाहिए।

(अविचल चतुर्वेदी)

राज्य परियोजना निदेशक एवं आयुक्त

प्रतिलिपि सूचनार्थ एवं आवश्यक कार्यवाही हेतु :-

1. निजी सचिव, शासन सचिव, स्कूल शिक्षा विभाग, जयपुर।
2. निजी सहायक, निदेशक, माध्यमिक शिक्षा, राजस्थान, बीकानेर।
3. निजी सहायक, निदेशक, प्रारम्भिक शिक्षा, राजस्थान, बीकानेर।
4. निजी सहायक, अतिरिक्त राज्य परियोजना निदेशक-प्रथम, समग्र शिक्षा, रास्कूशिप, जयपुर।
5. निजी सहायक, अतिरिक्त राज्य परियोजना निदेशक-द्वितीय, समग्र शिक्षा, रास्कूशिप, जयपुर।
6. सहायक निदेशक, मॉडल स्कूल शाखा, रास्कूशिप, जयपुर।
7. समस्त संभागीय संयुक्त निदेशक, स्कूल शिक्षा।
8. अतिरिक्त जिला परियोजना समन्वयक, समग्र शिक्षा, समस्त जिले।
9. समस्त मुख्य ब्लॉक शिक्षा अधिकारी एवं ब्लॉक संदर्भ केन्द्र प्रभारी, समग्र शिक्षा।
10. समस्त पीईईओ/यूसीईईओ/संस्था प्रधान, मॉडल विद्यालय, समस्त ब्लॉक।
11. समस्त संस्था प्रधान।
12. कार्यालय प्रति।

राज्य परियोजना निदेशक एवं आयुक्त

Signature valid

RajKaj Ref
5417651

Digitally signed by Avinash
Chaturvedi
Designation : State Project Director
Date: 2024.01.30 12:07:20 IST
Reason: Approved



11. हस्तौत्तानासन



1/12. नमस्कारासन



2. हस्तौत्तानासन



10. पादहस्तासन



3. पादहस्तासन



9. अर्धसंचालनासन



4. अर्धसंचालनासन



8. पर्वतासन



5. सतुलनासन



7. भुजंगासन



6 साष्टांग नमस्कारासन

आदित्यस्य नमस्कारान् ये कुर्वन्ति दिने दिने ।
आयुः प्रज्ञा बलं वीर्यं तेजस्तेषां च जायते ॥

"जो व्यक्ति प्रतिदिन सूर्य नमस्कार का अभ्यास करते हैं उनकी आयु, प्रज्ञा, बल, वीर्य और तेज का विकास होता है।"

सूर्य नमस्कार

सूर्य नमस्कार

सूर्य नमस्कार शरीर और मन के समन्वय के साथ, 12 चरणों में किये जाने वाले 8 आसनों का एक संयोजन है जो ज्यादातर सुबह के समय किया जाता है, जो जीवनशक्ति में सुधार करता है और प्रतिरक्षा भी विकसित करता है।

सूर्य नमस्कार सूर्य को नमस्कार या सूर्य के प्रति कृतज्ञता अर्पित करना है क्योंकि सूर्य की प्रत्येक किरण सभी जीवित प्राणियों के लिए एक उपहार है। इसका महत्त्व न केवल खाद्य-श्रृंखला में ऊर्जा के प्राथमिक स्रोत के रूप में है, बल्कि मनुष्य के मन और शरीर को सक्रिय करने में भी है।



ॐ मित्राय नमः
Om Mitrāya Namaḥ



ॐ रवये नमः
Om Ravaye Namaḥ



ॐ सूर्याय नमः
Om Sūryāya Namaḥ



ॐ भानवे नमः
Om Bhānave Namaḥ



ॐ खगाय नमः
Om Khagāya Namaḥ



ॐ पूषणे नमः
Om Pūṣṇe Namaḥ



ॐ हिरण्यगर्भाय नमः
Om Hiraṇya Garbhāya Namaḥ



ॐ मरीचये नमः
Om Marīcaye Namaḥ



ॐ आदित्याय नमः
Om Adityāya Namaḥ



ॐ सवित्रे नमः
Om Savitre Namaḥ



ॐ अर्काय नमः
Om Arkāya Namaḥ



ॐ भास्कराय नमः
Om Bhāskarāya Namaḥ



ॐ श्रीसवितृ-सूर्यनारायणाय नमः
Om Śri Savitru Sūrya Nārāyaṇāya Namaḥ

अस्वीकारोक्ति:

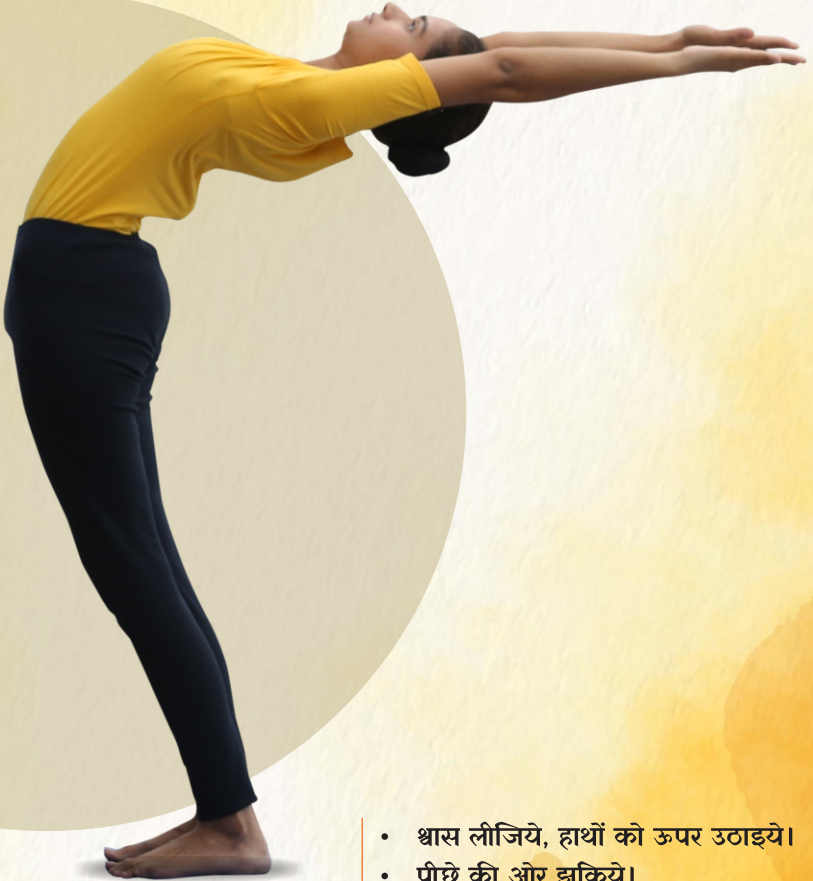
यहां दी गई जानकारी का उद्देश्य, दुनिया भर में सूर्य नमस्कार के अभ्यास के माध्यम से स्वास्थ्य, कल्याण और जीवनशक्ति प्राप्त करने के लिए, लोगों और समुदाय के बीच सामान्य जागरूकता पैदा करना है। स्वास्थ्य संबंधी किसी गंभीर समस्या से पीड़ित होने पर व्यक्ति को सूर्य नमस्कार के अभ्यास से पहले चिकित्सकों/ योग्य योग विशेषज्ञों से परामर्श करने की सलाह दी जाती है।

नमस्कारासन



- समस्थिति में खड़े हो जाइये
- श्वास लीजिये, हथेलियों को आपस में नमस्कार मुद्रा में जोड़ लीजिये।
- श्वास छोड़िये और विश्राम कीजिये।

हस्तोत्तानासन



- श्वास लीजिये, हाथों को ऊपर उठाइये।
- पीछे की ओर झुकिये।

पादहस्तासन



- श्वास छोड़िये, आगे की ओर झुकिये और हथेलियों को पैरों के पास रखिये ।

सूर्य नमस्कार

अश्वसंचालनासन



- श्वास लीजिये, दाहिने पैर को यथासम्भव पीछे की ओर लाइये।
- मेरुदंड को पीछे की ओर झुकाइये।
- ऊपर की ओर देखिये।

संतुलनासन



- श्वास छोड़िये, बाएं पैर को पीछे ले जाइये और शरीर के वजन को हथेलियों और पैर की उंगलियों पर ले आइये।

सूर्य नमस्कार

साष्टांग नमस्कारासन



- श्वास लीजिये; फिर श्वास छोड़ते हुए घुटनों, छाती और माथे को जमीन पर ले आइये।

भुजंगासन



- श्वास लीजिये, सिर को ऊपर उठाइये
- नाभि तक पीछे की ओर झुकिये ।

पर्वतासन



- श्वास छोड़िये, अपने नितम्बों को उठाइये और सिर को उल्टे 'V' की मुद्रा में नीचे कीजिये।

अश्वसंचालनासन



- श्वास लीजिये, दाहिने पैर को आगे लाइये।
- मेरुदंड को पीछे की ओर झुकाइये।
- ऊपर की ओर देखिये।

पादहस्तासन



- श्वास छोड़िये, बाएं पैर को आगे की ओर लाइये और सिर को पंङली के पास रखिये ।

हस्तोत्तानासन



- श्वास लीजिये, अपने शरीर को ऊपर उठाइये।
- पीठ के निचले हिस्से को पीछे की ओर झुकाइये।

नमस्कारासन



- श्वास छोड़िये, हाथों को नीचे लाइये।
- हथेलियों को नमस्कार मुद्रा में जोड़ लीजिये।



‘सूर्य नमस्कार जीवन शक्ति का आधार’

लाभ-

सूर्य नमस्कार अपने आप में एक पूर्ण साधना, एक आध्यात्मिक अभ्यास है, क्योंकि इसमें आसन, प्राणायाम, मंत्र और ध्यान की तकनीकें शामिल हैं।

- सूर्य नमस्कार मस्तिष्क में शुद्ध, ऑक्सीजन युक्त रक्त लाकर, अभ्यासी को शारीरिक रूप से स्वस्थ, मानसिक रूप से सतर्क और भावनात्मक रूप से संतुलित बनाता है।
- यह शरीर की सभी प्रणालियों, मुख्य रूप से अंतःस्रावी, प्रजनन, परिसंचरण, श्वसन और पाचन तंत्र, में उत्तेजना लाता है।
- अंतःस्रावी ग्रंथियों पर सूर्य नमस्कार का जो प्रभाव पड़ता है, वह बढ़ते बच्चों में बचपन और किशोरावस्था के बीच की अवधि को संतुलित करने में मदद करता है।
- मेरुदंड और कमर को ज्यादा लचीला बनाता है, बाँहों और कमर की मांसपेशियों को मजबूत करता है।
- पाचन में सुधार करता है, पेट के आसपास की चर्बी को कम करने में मदद करता है और इस तरह वजन कम करता है।

सावधानी:

हर्निया, रीढ़ की हड्डी में चोट, पेटिक अल्सर और मासिक धर्म की शुरुआत के दौरान सूर्य नमस्कार का अभ्यास नहीं करना चाहिए। सूर्य नमस्कार की अवधि और चक्र का निर्धारण व्यक्ति की सुविधा के अनुसार किया जाना चाहिए।

75
आज़ादी का
अमृत महोत्सव



आयुष मंत्रालय

भारत सरकार
आयुष भवन, बी-ब्लॉक, जी.पी.ओ. कॉम्प्लेक्स,
आई.एन.ए., नई दिल्ली-110023
www.ayush.gov.in



प्रकाशित :

मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान
आयुष मंत्रालय, भारत सरकार
68, अशोक रोड, नई दिल्ली-110001
www.yogamdniy.nic.in

कार्यालय—निदेशक, माध्यमिक शिक्षा राजस्थान, बीकानेर

क्रमांक : शिविरा—माध्य/मा—स/22251/2014—23/२१०

दिनांक : 23-01-2024

समस्त मुख्य जिला शिक्षा अधिकारी
एवं पदेन जिला परियोजना समन्वयक,
समग्र शिक्षा।

- विषय :-** दिनांक : 15 फरवरी, 2024 को सूर्य सप्तमी के पूर्व दिवस पर सूर्य नमस्कार के आयोजन बाबत।
- सन्दर्भ :-** इस कार्यालय का समसंख्यक आदेश दिनांक : 19.01.18

उपर्युक्त विषयान्तर्गत लेख है कि मानव जीवन में प्रकाश का बहुत महत्व है। पृथ्वी पर प्रकाश व ऊर्जा का सबसे बड़ा स्रोत सूर्य है। सूर्य की किरणें न केवल जीवन के लिए उत्तरदायी हैं बल्कि जीवन को ऊर्जामय बनाने के साथ ही अनेक स्वास्थ्यवर्धक लाभ भी पहुंचाती हैं। जैसे विटामिन डी का एक महत्वपूर्ण स्रोत सूर्य की किरणें होती हैं, वर्तमान में वैकल्पिक ऊर्जा का एक भाग सौर ऊर्जा के रूप में प्राप्त होता है।

इसी संबंध में सन्दर्भित आदेश के माध्यम से सूर्य सप्तमी के उपलक्ष्य में समस्त विद्यालयों में विद्यार्थियों को सूर्य सम्बन्धित गतिविधियों का आयोजन करवाये जाने के सम्बन्ध में निर्देशित किया गया था। उक्त आदेश की निरन्तरता में निम्नानुसार निर्देशित किया जाता है कि—

1. सूर्य नमस्कार का अभ्यास प्रार्थना—सभा के दौरान कराया जाये।
2. सूर्य नमस्कार का अभ्यास करते समय सह—शिक्षा के विद्यालयों में बालक एवं बालिकाओं के लिए पृथक—पृथक अभ्यास की व्यवस्था हो, जिससे भागीदारी में सहजता बनी रहे।
3. उक्त अभ्यास की आकृति संख्या के सम्बन्ध में विद्यार्थियों की आयु एवं स्वास्थ्य सम्बन्धी स्थिति का ध्यान रखा जाना उचित है।
4. सभी CDEO अपने क्षेत्राधिकार के विद्यालयों में कार्यरत शारीरिक शिक्षकों को सूर्य नमस्कार के जानकार दक्ष प्रशिक्षकों से प्रशिक्षित कराना सुनिश्चित करावें।
5. दिनांक : 15.02.2024 सूर्य सप्तमी के दिवस को राज्य के समस्त विद्यालयों में प्रार्थना सभा में एक साथ सूर्य नमस्कार कराया जाना है, जिसमें विद्यार्थियों, शिक्षकों/स्टॉफ, अभिभावकों, SDMC के सदस्यों, आगन्तुक अतिथियों एवं ग्रामवासियों द्वारा भाग लिया जावे।
6. वर्ल्ड रिकार्ड हेतु इस कार्यक्रम में भाग लेने वाले संभागियों का डाटा संकलन शाला दर्पण पोर्टल के माध्यम से उसी दिवस दोपहर 2:00 बजे तक किया जायेगा।

Signature valid

RajKaj Ref
5362879



Digitally signed by Ashish Modi
Designation: Director
Date: 2024.01.23 20:47:05 IST
Reason: Approver

अतः उल्लिखितानुसार निर्देशित किया जाता है कि दिनांक : 15 फरवरी, 2024 (गुरुवार) को राज्य के समस्त विद्यालयों के विद्यार्थियों हेतु उक्त गतिविधियों का आयोजन करवाये जाने की व्यवस्था सुनिश्चित करावें।

इसे सर्वोच्च प्राथमिकता दें।

(आशीष मोदी)

आई.ए.एस.

निदेशक

माध्यमिक शिक्षा राजस्थान

बीकानेर

प्रतिलिपि : निम्नांकित को सूचनार्थ एवं आवश्यक कार्यवाही हेतु प्रेषित है :-

1. निजी सचिव, शासन सचिव, स्कूल शिक्षा विभाग, जयपुर।
2. निजी सचिव, निदेशक प्रारंभिक शिक्षा राजस्थान, बीकानेर।
3. उपनिदेशक खेलकूद अनुभाग, कार्यालय हाजा को प्रेषित कर निर्देशित किया जाता है कि उक्त कार्यक्रम के प्रभावी एवं सफल आयोजन बाबत प्रशिक्षण कार्यक्रम/गतिविधियों/शिविरों का आयोजन करवाते हुए प्रशिक्षित वोलेन्टियर तैयार करवायें तथा उन वोलेन्टियर्स द्वारा कार्यक्रम के आयोजन दिवस पर विद्यार्थियों को मार्गदर्शित किया जाना भी सुनिश्चित करावें।
4. श्रीमती तूलिका दानी, उपनिदेशक शालादर्पण जयपुर को उक्त कार्यक्रम को वर्ल्ड रिकॉर्ड में सम्मिलित किये जाने के सम्बन्ध में आगामी आवश्यक कार्यवाही किये जाने बाबत नोडल नियुक्त किया जाता है।
5. समस्त संभागीय संयुक्त निदेशक, स्कूल शिक्षा को उक्त कार्यक्रम के प्रभावी प्रबोधन बाबत।
6. समस्त जिला शिक्षा अधिकारी (मुख्यालय)-माध्यमिक।
7. समस्त मुख्य ब्लॉक शिक्षा अधिकारी एवं ब्लॉक सन्दर्भ केन्द्र प्रभारी, समग्र शिक्षा।
8. प्रधानाचार्य, सादुल स्पोर्ट्स स्कूल, बीकानेर।
9. मेनेजर, गुरुनानक भवन संस्थान, जयपुर।
10. समस्त पीईईओ/यूसीईईओ।
11. समस्त संस्था-प्रधान।
12. रक्षित पत्रावली।

निदेशक

माध्यमिक शिक्षा राजस्थान

बीकानेर

Signature valid

RajKaj Ref
5362879

Digitally signed by Ashish Modi
Designation: Director
Date: 2024.01.23 20:47:05 IST
Reason: Approved