



एफ - ११९३४ नाशिक

श्रीसूर्यस्थान समर्थ विद्यारोग्य केंद्र

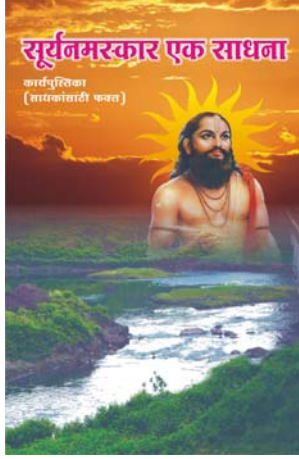
'काशिवंत, पाटील लेन-४, कॉलेज रोड, नासिक-५. फोन : ०२५३-२५७४२९३, मोबा.: +९१ ९४०३९९४३७४
Free Website : www.suryanamaskar.info E-mail : info@suryanamaskar.info

सुभाष भगवंतराव खर्डेकर

बी.अ., बी.अेड., एम.अे.

पुणे विद्यापीठ, बहिःशाल व्याख्याता

||ShriRamSamarth||



SURYANAMASKAR SADHANA (A Manual for Practitioners)

By- Subhash Bhagwantrao Khardekar

To be Published & distributed by-

SHRISURYASTHAN SAMARTH VIDYAROGYA
KENDRA, NASHIK. (F-11934)

“Kashiwant” Patil Lane 4, College Road,
Nashik- 422005

Phone: 0253 2574293

Mobile: +91 9403914374

www.suryanamaskar.info

E-mail: info@suryanamaskar.info

subhashkhardekar@gmail.com

Size of the Book- 14 X 22 cm, Pages- 370 approx,
3Photographs-08, Diagrams- 37
Book Service- Rupees. 500.00 + 40.00 Postage in India
COPY RIGHTS / (ISBN) to be in process.

PART FIRST

A Gateway to Mental and Physical well-being

It Contains the Spiritual base of SuryaNamaskar Sadhana. It is a help to the mind to accept SuryaNamaskar Sadhana wholeheartedly. The empowered mind, in turn, gives support to the body to perform this PHYSICAL SuryoPasana regularly.

PART SECOND

A Manual for Practitioners

This part contains guided exercises to worship gross Body and subtle Chaitanya. It is a sort of training to the Body to use muscle-power and mental strength to perform SuryaNamaskar. Each physical posture of SuryaNamaskar is explained in four parts-

- General method of performing each Aasana.
- Different skills of performing every Aasana.
- Various reflections experienced on the body, if incorrect method is used.
- To develop total awareness to receive only the positive, life rejuvenating experiences of SuryaNamaskar Sadhana.

SURYA NAMASKAR NITYAKARMA

This is the concluding Practice Session of the **SuryaNamaskar Pranayam Prashikshan Workshop**. It is the practical of how to use fifteen minutes, after taking bath, to ensure total health everyday.

PART THIRD

A Key to Personality Development

This part explicates that SuryaNamaskar is unique of its type to ward off all physical and mental diseases and to attain all sided Personality Development.

It contains the basic information to help the mind to go deep into the intellectual problems in the SuryaNamaskar Sadhana. It is a help to the brain to recollect the forgotten memory of SuryaNamaskar Sadhana. The union of mind-n-brain is a great help to the Sadhak to remain steadfast in the Sadhana.

A CALL TO HELP THE CAUSE OF SURYANAMASKAR

Please donate, before 25th April 2013, Rupees one thousand only to include your name in the list of **A Page Print Sponsorship**. The list will be included in the book and you will get a free copy of the book too.

You can also send 500 + 40 = 540 (Registered Post Parcel In India) to book one copy of the book in advance.

Please send the amount in the name of ShriSuryaSthan Samarth Vidyarogya Kendra, Nashik. by Crossed Cheque / Demand Draft to-

ShriSuryaSthan Samarth Vidyarogya Kendra, Nashik.
"Kashiwant" Patil Lane, College Road, Nashik- 422005
Phone: 0253 2574293 Mobile: +91 9403914374

FOR E-MAIL TRANSACTION-

Title of the A/C- ShriSuryaSthan Samarth Vidyarogya Kendra, Nashik Saving Bank

Account No- **600 634 54 976** **IFSC: MAHB 0000214**

Bank of Maharashtra, College Campus Branch, Nashik- 422005

Please remind and insist the Bank Cashier to mention the name of the party crediting the amount to the account.

To send you the copy of the book by Registered Post Parcel, submit your complete Postal Address with the PINCODE and the Mobile / Phone No

Wish you all the happy efforts in the practice of suryanamaskar sadhana.

Yours Brotherly,

ShriSuryaSthan Samarth Vidyarogya Kendra, Nashik..

info@suryanamaskar.info

SuryaNamaskar Pranayam Prashikshan Workshop
Every Saturday Evening- 6.30 to 8.30 -Preparation for Practice
& Sunday to Wednesday Morning - 6.30 to 8.30 -Demonstration & Practical



संपूर्ण आरोग्याची हमी फक्त पंधरा मिनिटांमध्ये. दररोज.

॥जय जय रघुवीर समर्थ॥



एफ - ११९३४ नासिक

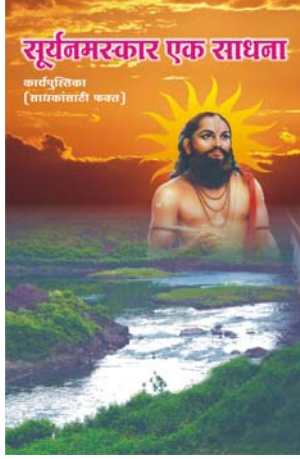
श्रीसूर्यस्थान समर्थ विद्यारोग्य केंद्र

'काशिवंत, पाटील लेन-४, कॉलेज रोड, नासिक-५. फोन : ०२५३-२५७४२९३, मोबा.: +९१ ९४०३९९४३७४
Free Website : www.suryanamaskar.info E-mail : info@suryanamaskar.info

सुभाष भगवंतराव खर्डेकर

बी.अ., बी.अेड., एम.अे.

पुणे विद्यापीठ, बहिःशाल व्याख्याता



॥ श्रीरामसमर्थ ॥

सूर्यनमस्कार एक साधना

कार्यपुस्तिका (साधकांसाठी फक्त)

लेखक- सुभाष भगवंतराव खर्डेकर

पुस्तक प्रकाशक / वितरक-

श्रीसूर्यस्थान समर्थ विद्यारोग्य केंद्र, नासिक.

'काशिवंत' पाटील लेन - ४, कॉलेज रोड

नासिक - ४२२००५

दूरध्वनी-०२५३ २५७४२९३ भ्रमणध्वनी-+९१९४०३९१४३७४

www.suryanamaskar.info E-mail info@suryanamaskar.info

पुस्तक आकार- १४×२२ से.मि, पृष्ठसंख्या-३८२, रंगीत चित्रे-०८, आकृत्या-३७

पुस्तक सेवा देणगीमूल्य रूपये- २५० + ४० पोस्टेज भारतात. COPY RIGHTS.

INTERNATIONAL STANDARD BOOK NUMBRT (ISBN) 978-81-924424-0-2

विभाग एक पूर्वार्ध: यामध्ये सूर्यनमस्काराचे धार्मिक अधिष्ठान स्पष्ट करून ब्रह्मकर्मांतर्गत नित्यकर्म असलेली सूर्यनमस्कार स्वयं साधना मनाने मनावर घ्यावी यासाठी त्याची मनधरणी केलेली आहे.

विभाग दोन सूर्यनमस्कार प्राणायाम प्रशिक्षण वर्ग कृतिपुस्तिका: मन-बुद्धीचे सामर्थ्य वापरून सूर्यनमस्कारातून शरीरशक्ती कार्यान्वित करण्याचा प्रयत्न कसा करायचा याचे मार्गदर्शन कार्यपुस्तिकेमध्ये केलेले आहे. प्रत्येक आसनाचे स्पष्टीकरण चार विभागात दिलेले आहे-

*आसन करण्याची सर्वसाधारण पध्दत,

*आसनामधील विविध कौशल्य,

*आसनामध्ये चूक झाल्यास होणारा स्नायूक्षोभ,

*चूक टाळण्यासाठी सावधान.

विभाग तीन उत्तरार्ध- बुद्धीने या साधनेमध्ये सहभागी व्हावे यासाठी त्याची स्मृती जागृत करण्याचा प्रयत्न यामध्ये केलेला आहे. तसेच प्रगत सूर्यनमस्कार स्पष्ट करतांना समंत्रक सूर्यनमस्कार, व्यक्तिमत्व विकासाचा आधार. साधकांचे शंकासमाधान आणि इतर अकरा परिशिष्टे दिलेली आहेत.

विभाग चार- ब्रह्मकर्मांतर्गत नित्यकर्म प्रथम दिवस / प्रशिक्षण वर्ग समाप्ती साधना.

बलशाली भारत होण्यासाठी समर्थभक्तांच्या आधाराची गरज आहे. सहकार्य आहेच ते अधिक वृद्धिंगत व्हावे ही सद्गुरू चरणी प्रार्थना. सर्व साधकांना सूर्यनमस्कार साधनेसाठी हार्दिक शुभेच्छा.

सस्नेह जयरघुवीर,

सूर्यनमस्कार एक साधना कार्यपुस्तिका (साधकांसाठी फक्त)

Copy Right. International Standard Book Number (ISBN) 978-81-924424-0-2

या पुस्तकासाठीसेवामूल्य रुपये २५०+४०पोस्टेज (भारतात) = २९०.०० धनादेश
(Crossed Bank Cheque / Demand Draft) श्रीसूर्यस्थान समर्थ विद्यारोग्य केंद्र,
नासिक या नावे खालील पत्यावर पाठवा-

श्रीसूर्यस्थान समर्थ विद्यारोग्य केंद्र, नासिक
'काशिवंत' पाटील लेन-४,
कॉलेज रोड, नासिक-४२२००५
भ्रमणध्वनी: ०९४०३९१४३७४

बँकेमध्ये परस्पर पैसे भरणार असल्यास संस्थेचे बचत खाते खालील प्रमाणे आहे.

श्रीसूर्यस्थान समर्थ विद्यारोग्य केंद्र, नासिक

बचत खाते क्रमांक- **600 634 54 976** IFSC:MAHB 0000214

बँक ऑफ महाराष्ट्र, कॉलेज कॅम्पस शाखा, नासिक-०५

**रक्कम जमा करणा-याचे नाव संस्थेच्या खाते पुस्तकात येणे गरजेचे आहे. खजांजिला
(Cashier) तसे आवर्जून सांगावे.**

आपला पूर्णपत्ता- पोष्ठाचा पिनकोड नंबर, दूरध्वनी / भ्रमणध्वनी क्रमांक सहीत- मला
कळवावा. रजिस्टर पोष्टाने पुस्तकाची प्रत पाठविली जाईल. आभार.
आपल्या संपर्कातील सर्वांना सूर्यनमस्कार साधनेसाठी शुभेच्छा.

आपला सूर्यनमस्कार साधक बंधू,
श्रीसूर्यस्थान समर्थ विद्यारोग्य केंद्र नासिक.
info@suryanamaskar.info

सूर्यनमस्कार प्राणायाम प्रशिक्षण वर्ग

प्रत्येक शनिवार सायंकाळी ६.३० ते ८.०० बौद्धिक व पूर्वतयारी
रविवार ते बुधवार सकाळी ६.३० ते ८.०० प्रात्यक्षिक व सराव

संपूर्ण आरोग्याची हमी फक्त पंधरा मिनिटांमध्ये. दररोज.



॥जय जय रघुवीर समर्थ॥