



औं ध संस्थानचे अधिपती श्रीमंत भवानराव(बाळासाहेब)
प्रतिनिधी यांचे सूर्यनमस्कार प्रसारातील योगदान



प्रा. डॉ. अमिता जावळे
सोलापूर

प्रास्ताविक :

सूर्यापासून आपल्याला प्रकाशाबरोबरच ऊर्जा व शक्ती देखील मिळते त्यामुळे निरोगी राहण्यासाठी सूर्यप्रकाश फार महत्त्वाचा आहे. सूर्यामुळेच संपूर्ण पृथ्वीवरील जीव निरोगी आणि आरोग्यपूर्ण जीवन जगू शकतात सूर्यकिरणामध्ये मनुष्याचे अनेक आजार बरे करण्याची अद्भुत शक्ती आहे म्हणूनच आपले शरीर सुदृढ रहावे यासाठी प्राचीन काळापासून व्यायामाचे योगाची अनेक अंगे ऋषिमुनींनी सांगितलेले आहेत. याच योग साधने मधील काही असणे साखळीप्रमाणे जोडून सूर्यनमस्काराची झालेली निर्मिती ही आपल्या शरीर स्वास्थ्यासाठी अत्यंत महत्त्वाची बाब आहे सूर्यनमस्कारात वापरल्या जाणाऱ्या अनेक आसनांचा उल्लेख प्राचीन ग्रंथात आढळतो. साष्टांग नमस्कार हे सूर्यनमस्कारातील महत्त्वाचे आसन प्राचीन काळापासून सूर्याला प्रणाम करण्याकरता वापरले जाते. अशा प्रकारच्या अनेक आसनांना एकत्र बांधून शास्त्रोक्त पद्धतीने संशोधन करण्याचे काम औं ध संस्थानचे पंतप्रतिनिधी श्रीमंत बाळासाहेब उर्फ भवान राव यांनी केले ते स्वतः दररोज 300 सूर्यनमस्कार घालत. त्यांच्या या सूर्यनमस्काराच्या वेडावर आचार्य अत्रे यांनी साष्टांग नमस्कार ' नावाचे विनोदी नाटक देखिल लिहिले. त्यामुळे सूर्यनमस्कार या व्यायाम प्रकारला सार्वत्रिक स्वरूप प्राप्त झाले.

पंतप्रतिनिधी भवानराव श्रीनिवास (बाळासाहेब):-

छत्रपती राजाराम महाराजांनी इ. स 1698 मध्ये परशुराम पंतांना कराड, आटपाडी व औं ध हे परगणे जहागीर देऊन प्रतिनिधी पद दिले होते. छत्रपती राजाराम महाराजांच्या काळात औं ध संस्थांचा विस्तार मोठा होता या काळात औं ध संस्थांची राजधानी कराड ही होती¹. मात्र ब्रिटिश कालखंडात दळणवळणाच्या सोयीसाठी कराड परगना काढून घेतला आणि त्या बदल्यात प्रतिनिधींना 72 गावे व 39 वाड्यांचे औं ध संस्थान दिले त्यानंतर गादीवर आलेले भवानराव पंतप्रतिनिधी यांनी औं ध ही आपल्या संस्थांची राजधानी बनवली². इ स 1909 मध्ये संस्थांच्या गादीवर आलेले औं ध संस्थांचे पंतप्रतिनिधी भवानराव उर्फ बाळासाहेब श्रीनिवास यांनी आपल्या वडिलांच्या काळात त्यांचे मुख्य सचिव म्हणून ही काम पाहिले होते. कायद्याचा अभ्यास असलेले भवानराव हे एक उत्तम चित्रकार, कीर्तनकार, वाचक, लेखक, वक्ता तसेच समाज सुधारक ही होते. उदारमतवादी भवानरावांना अर्थशास्त्राची विशेष आवड होती. आहार व व्यायामशास्त्रावर त्यांनी अनेक ग्रंथ लिहिले होते.

व्यायामांमध्ये विशेष करून सूर्यनमस्कार या जुन्या व्यायाम प्रकाराचे त्यांनी शास्त्रशुद्ध संशोधन करून पुनर्जीवन केले ते स्वतः दररोज सूर्यनमस्कार घालत होते.³ संस्थानिक म्हणून त्यांची कारकीर्द विशेष संस्मरणीय व महत्त्वाची ठरते कारण महात्मा गांधीजींच्या तत्त्वज्ञानापासून प्रेरणा घेऊन 1939 मध्ये आपल्या संस्थानात विकेंद्रीत ग्रामराज्यावर आधारित अशी लोकशाही त्यांनी आणली आणि 1948 साली औंध संस्थान स्वतंत्र भारतात विलीन होईपर्यंत त्यांनी ती टिकवून ठेवली.⁴ आपल्या संस्थानाचा कारभार लोकशाही पद्धतीने चालवताना त्यांनी अस्पृश्यता निवारण आणि पंक्तीभेद नष्ट केला. स्वदेशी वस्तू हा तर त्यांचा जिद्दाळ्याचा विषय संस्थानात शेतात पिकलेले धान्य त्यांच्या भोजनात असे संस्थानातील शाळांमधून तंत्र शिक्षण देण्यावर त्यांचा विशेष भर होता त्यांनी आपल्या संस्थानातील शाळांमध्ये सूर्यनमस्कार घालणे सक्तीचे केले होते. "सूर्यनमस्कार घाला म्हणजे त्याच्या योगाने तुमच्या अंगी तडफ, धडाडी, साहस इत्यादी छात्र गुण उत्पन्न होऊन तुम्ही आरोग्यवान व्हाल "असे भवानराव म्हणत.⁵ व्यायाम आणि मुख्यतः सूर्यनमस्कार याचा प्रचार पुरस्काराबद्दल त्यांचे नाव महाराष्ट्रात सामान्यांपर्यंत पोहोचले होते. नेत्रबलसंवर्धन, आहार आणि व्यायामशास्त्र या विषयावर त्यांनी ग्रंथ लेखन केले होते.⁶

भवानराव श्रीनिवास (बाळासाहेब) पंत प्रतिनिधी यांची साष्टांग नमस्कार घालण्याची पद्धत :-

साष्टांग नमस्कार श्लोक -

उरसा शिरसा द्रष्ट्या वचसा मनसा तथा।पदाभ्यां कराभ्यां जानुभ्यां प्रणामः अष्टांग उच्यते॥

अर्थ - दृष्टी, मन आणि वाणी संयमीत करून (एक) छाती, (एक) मस्तक, (दोन) पाय, (दोन) हात, (दोन) गुडघे, या आठांनी जो नमस्कार करायचा त्याला 'साष्टांग नमस्कार' म्हणतात.

तालीम, जोर, बैठका, कुस्ती, सूर्यनमस्कार घालणे हा भवानरावांचा छंदच होता. व्यायाम आणि सूर्यनमस्कारामुळे त्यांनी शरीर व मन इतके कमावले होते की वयाच्या सत्तरीतही ते अगदी ताठ चालायचे. मिरज संस्थानचे समवयस्क राजे बाळासाहेब पटवर्धन यांच्या सांगण्यावरून भवान रावांनी वयाच्या 45 नंतर सूर्यनमस्कार घालण्यास सुरुवात केली होती. दररोज पहाटे तीन वाजता उठून आंधोळ करून मोठ्याने सूर्यनमस्कार मंत्र म्हणून प्राणायामाबरोबर शास्त्रोक्त पद्धतीने ते सूर्यनमस्कार घालत.सतत वीस वर्ष सूर्यनमस्कार घातल्यानंतर त्यांनी सूर्यनमस्कारच्या प्रचार व प्रसाराला सुरुवात केली.⁷ भवानीरावांच्या मते, 'सूर्यनमस्कार घालण्यासाठी सात फूट लांब व अडीच फूट रुंद सपाट जमीन किंवा शहाबादी कडप्पा फरशी असावी त्यावर एक आसन टाकावे आंधोळ करून सूर्योदयापूर्वी सूर्यनमस्कार घालणे अतिउत्तम किंवा सूर्योदय होताना कोवळे ऊन अंगावर पडेल अशावेळी व स्थळी (जागेवर) मंत्रासहित सूर्यनमस्कार घालावेत.' भवानीरावांनी सूर्यनमस्काराला जी शास्त्रशुद्ध बैठक दिली त्यानुसार त्यांनी सूर्यनमस्कारामध्ये दहा आसने सांगितलेली आहेत ती 10 आसने खालीलप्रमाणे,⁸

१. आसन क्रमांक १ : नमस्कारासन :- छातीमध्ये पूर्ण श्वास भरून घेत सूर्याभिमुख (पूर्वेला तोंड) होऊन,दोन्ही पाय जुळवून आसनाच्या कडेला ताठ उभे राहावे, दोन्ही हातांची नमस्कार अवस्था करून हाताचे अंगठे छातीच्या खोबणीत जातील असे ठेवावेत, पाठीचा कणा ताठ, खांदे मागे खेचून, नजर आपल्या उंचीवर समोर स्थिर करावी, नजर स्थिर करण्यासाठी समोर सूर्य प्रतिमा किंवा एखादे सूर्याचे चित्र ठेवावे असेही ते सांगतात. मोठ्याने सूर्यनमस्काराचा मंत्र (ॐ मित्राय नमः) म्हणून तोंड मिटून कुंभक करावे.

२. आसन क्रमांक २ : हस्तपादासन /जानुभालासन :- कुंभक करून (सावकाश श्वास सोडत) गुडघे न वाकवता कमरेत वाकून हाताचे तळवे आसनाच्या कडांना जमिनीवर पूर्णपणे टिकवावेत जेणेकरून शरीराचा 25 अंशाचा कोन तयार होईल. गुडघे न

वाकवता कपाळ गुडघ्यांना टेकवण्याचा प्रयत्न करावा आणि 'मला आरोग्य कार्यक्षमता व दीर्घायुष्य निश्चयाने प्राप्त होत आहे' असे मनोभावे मनात आणून पूर्ण रेचक करावे म्हणजेच श्वास सोडावा.

३. आसन क्रमांक ३: एक पादप्रसारणासन आणि द्विपाद प्रसरनासन (अर्ध भुजंगासन):- पूर्ण पूरक करून एक पाय मागे घ्यावा,मागे घेतलेल्या पायाचा गुडघा व बोटे जमिनीवर टेकवावे तसेच दुसऱ्या पायाचा गुडघा दोन्ही हाताच्या मध्ये सरळ उभ्या रेषेत ठेवून डोके जितके मागे जाईल तितके मागे नेऊन वर बघावे आणि कुंभक करावे.

४. आसन क्रमांक ४: पर्वतासन/ मधुरासन / हस्तपादासन/ चतुरंग दंडासन :- या आसनात येण्यासाठी कुंभक ठेवून दुसरा पाय मागे घ्यावा व दोन्ही पाय गुडघ्यात ताठ ठेवून पायाचे चवडे व हाताच्या तळव्यावर संपूर्ण शरीर तोलावे.^९

५. आसन क्रमांक ५: अष्टांग पनिपातासन / अष्टांगासन :- कुंभक ठेवून तळहात व पायाची बोटे न हलवता हात कोपरात दुमडून गुडघे जमिनीस टेकवावेत, नाक जमिनीस न टिकवता मस्तक (कपाळ) व छाती जमिनीस टेकवावेत,जमेल तेवढे पोटात ओढून पृष्ठभाग वर उचलून पूर्ण रेचक करावे.^{१०} या आसनात दोन पावले +दोन गुडघे +दोन हात मिळून सहा अंगे आणि छाती व कपाळ मिळून अशी आठ अंगे जमिनीला टेकतात म्हणून या आसनास अष्टांगासन असे म्हणतात.^{११}

६. आसन क्रमांक ६: सर्पसन /भुजंगासन :- पाचव्या आसनाप्रमाणे पायांची बोटे, गुडघे व तळहात तसेच जमिनीला टेकलेल्या अवस्थेत ठेवून सावकाश पूरक करत पाठीला बाक देऊन छाती व मान वर उचलून कुंभक करत छताकडे अगर आढ्याकडे पाहावे^{१२} या आसनात पाठीचा कणा अर्धवर्तुळाकार होतो आणि शरीराचा आकार भुजंगाने फणा काढल्याप्रमाणे दिसतो म्हणून या आसनाला भुजंगासन असे म्हणतात.^{१३}

७. आसन क्रमांक ७ : जानू शिरशासन /पर्वतासन :- कुंभक करून आसन क्रमांक ४ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे हात व पाय ताणून दंड न वाकवता टाचा जमिनीला टेकलेल्या अवस्थेत हळूहळू श्वास सोडत म्हणजेच रेचक करत पर्वताप्रमाणे शरीराचा आकार करावा.

८. आसन क्रमांक ८ : एक पादप्रसरनासन / अर्धभुजंगासन :- श्वास रोखून धरत (कुंभक ठेवून) आसन क्रमांक ३ प्रमाणे शरीराची स्थिती करावी .

९. आसन क्रमांक ९ : हस्तपादासन/ जानूभालासन : श्वास सोडत आसन क्रमांक २ प्रमाणे शरीराची स्थिती करून रेचक करावे.

१०. आसन क्रमांक १० : नमस्कारासन :- पूरक करून (श्वास घेत) पुन्हा शरीर हळूहळू नमस्कार स्थितीत आणावे^{१४}. (आसन क्रमांक १ प्रमाणे)

असा हा १० आसनांचा संच म्हणजे एक सूर्यनमस्कार होतो. अशा प्रकारे एक सूर्यनमस्कार पूर्ण झाल्यानंतर दुसरा मंत्र म्हणून (ॐ रवाययेनमः) दुसरा सूर्यनमस्कार घालावा. याप्रमाणे मंत्रोच्चारसहित २५ सूर्यनमस्कार घातले तर एक आवर्तन पूर्ण होत असल्याचे भवानीराव सांगतात.^{१५} असे मंत्र चारसहित दररोज किमान १२ किंवा कमाल १०८ सूर्यनमस्कार आपण आपल्या क्षमतेनुसार करावेत. नव साधकांना या अवस्था लगेच जमणार नाहीत मात्र सराव आणि सातत्याने आदर्श स्थिती पर्यंत पोहोचता येते आदर्श स्थिती पर्यंत साधकाने कसे पोहोचावे यासाठी भवानी रावांनी काही नियम सांगितलेले आहेत त्यानुसार आपण सूर्यनमस्कार घातले तर नक्कीच आदर्श स्थितीमध्ये पोहोचून दररोज किमान १०८ सूर्यनमस्कार किंवा आपल्या क्षमतेनुसार १०८ पेक्षाही जास्त सूर्यनमस्कार आपण करू शकतो मात्र त्यासाठी सातत्य व सराव करणे अत्यंत महत्वाचे आहे.^{१६}

नियम व प्रमाण:

सूर्यनमस्काराचा अभ्यास करताना 108 ही सूर्यनमस्काराची संख्या कशी गाठायची किंवा ते वाढविण्याचे प्रमाण कसे असावे यासाठी भवानी रावांनी काही नियम व प्रमाण सांगितले आहे साधकांनी सूर्यनमस्कार घालायला सुरुवात केल्यानंतर वयोमान आणि शारीरिक ताण सहन करण्याच्या क्षमतेनुसार ती संख्या निश्चित होते. स्त्री पुरुष मूल मुली सर्वजण सूर्यनमस्कार घालू शकतात सात ते दहा वयोगटाच्या साधकांनी सूर्यनमस्काराला सुरुवात केल्यानंतर चार दिवसांनी एक सूर्यनमस्कार वाढवून या वयोगटाणे जास्तीत जास्त नियमित सरावाने 25 सूर्यनमस्कार करावेत 11 ते 14 वयोगटाने चार दिवसांनी दोन ची वाढ करून सरावाने पन्नास सूर्यनमस्कारापर्यंत पोहोचू शकतात वय वर्ष 15 च्या पुढचा वयोगट चार दिवसांनी चार सूर्यनमस्कार वाढवून 108 किंवा आपल्या शारीरिक क्षमतेनुसार सूर्यनमस्काराचा आकडा निश्चित करू शकतात मात्र यासाठी यामध्ये नियमित सराव व सातत्य हवे असते. तरच त्याचा अनुकूल परिणाम शरीरावर जाणवेल आणि साधक १०८ सूर्यनमस्काराचा टप्पा गाठू शकेल.¹⁷

सूर्यनमस्कार सर्वांगसुंदर व्यायाम :-

सूर्य ही एक अशी देवता आहे की जी प्रत्यक्ष दिसते व दाखवताही येते. म्हणूनच जगात सर्वजण या देवतेस मानतात व तिची उपासना करतात हेच सूर्यनमस्कार साधनेचे महत्त्वाचे वैशिष्ट्य आहे सूर्यनमस्कार हा व्यायाम प्रकार सर्वासाठी सर्वांग सुंदर आहे आपले आरोग्य चांगले राहण्यास तसेच स्मरणशक्तीच्या विकासामध्ये सूर्यनमस्काराला अनन्यसाधारण महत्त्व आहे योग साधनेतील काही असणे साखळीप्रमाणे जोडून सूर्यनमस्काराची निर्मिती झाली हे शरीर स्वास्थ्यासाठी महत्त्वाची बाब मानावी लागेल.¹⁸ सूर्यनमस्कार ही कृती योगामध्ये उशिरा समाविष्ट झाली असली तरी योगाच्या नियमित अभ्यासाची सुरुवात सूर्यनमस्कारानेच होते इतर व्यायाम आणि हात पाय मान पोट पाठ इत्यादी अवयवांना एकसारखा व्यायाम मिळत नाही त्यासाठी वेगवेगळे व्यायाम करावे लागतात मात्र सूर्यनमस्कारात या सर्व अवयवांना एकाच वेळी आणि एक सारखा व्यायाम मिळतो कारण अनेक आसनांचा समूह यामध्ये आहे. त्यामुळे सर्वच अवयव पुष्ट होऊन प्रमाणबद्धतेमुळे शरीर सुंदर दिसते. याचे एक महत्त्वाचे वैशिष्ट्य म्हणजे हा व्यायाम बिन खर्ची व एकट्याने कमी जागेत करता येण्यासारखा व्यायाम प्रकार आहे. सूर्याच्या बारा मंत्रोच्चारांमुळे मनाची ही पवित्रता वाढते सूर्यनमस्कार घालताना कोणती कृती कशी करायची हे समजून घेऊन त्याप्रमाणे केली तर थोड्याच काळात त्याचा फायदा आपल्या शरीरावर व मनावर दिसून येतो.¹⁹

सूर्यनमस्काराचे फायदे :-

सूर्यनमस्कार समंत्र आणि शाश्वत्सवासहित केले तर त्याचे अनेक फायदे आपल्याला मिळतात असे भवानी राव सांगतात ज्यावर मानवाचे दीर्घायुष्य अवलंबून आहे ती फुफ्फुसे श्वासोत्सवासाने बळकट व दीर्घ श्वसन करणारी होतात भरपूर शुद्ध हवेने शुद्ध रक्त तयार होते व ते सर्व शरीर भर मिसळते त्यामुळे आपण मजबूत व ताजेंतवाने होतो शरीर लवचिक व चपळ बनते रक्ताभिसरणाची क्रिया उत्तम चालते जीणपेशींचे उच्चाटन होऊन नवीन पेशींची निर्मिती चांगल्या प्रकारे होते त्यामुळे रोगप्रतिकारक शक्ती वाढते शरीराची कार्यक्षमता वाढून उत्साह कायम टिकून राहतो स्थूलता व जडत्व येत नाही सात्विक स्वभावाबरोबरच मनाची एकाग्रता व बौद्धिक पातळी उंचावते पोटाचे स्नायू बळकट होऊन पचनशक्ती सुधारते स्नायू बळकट होतात दंडपेळदार व मनगटे बळकट होतात एकूण शारीरिक स्थूलता व जडत्व नाहीसे होऊन शरीराला योग्य आकार येतो

सहाजिकच व्यक्तिमत्वात सुधारणा दिसून येते असा हा सर्वांग सुंदर व्यायाम श्री पुरुष लहान थोर आबाद वृद्ध कोणीही करू शकतात. म्हणूनच सूर्यनमस्काराला 'सर्वांग सुंदरव्यायाम' म्हटले आहे. ²⁰

श्रीमंत बाळासाहेब उर्फ भवानी राव यांचा साष्टांग सूर्यनमस्काराचा प्रचार व प्रसार :-

ओं ध संस्थांचे अधिपती श्रीमंत बाळासाहेब पंतप्रतिनिधी यांनी मिरज संस्थांचे राजे बाळासाहेब पटवर्धन यांच्या सांगण्यावरून सूर्यनमस्कार घालायला सुरुवात केली होती. त्यांच्या अनुभवावरून ते म्हणतात "शास्त्रशुद्ध पद्धतीने सूर्यनमस्कार घातल्याने शरीराच्या प्रत्येक अवयवांना उत्तम मेहनत होऊन कोणताही रोग न होऊ देण्यासारखे ते सुदृढ बनते" म्हणजेच आपली रोगप्रतिकारक शक्ती वाढते पुढे ते असेही सांगतात की "सूर्यनमस्कार घाला म्हणजे त्याच्या योगाने तुमच्या अंगी तडफ, धडाडी, साहस इत्यादी क्षागुण उत्पन्न होऊन तुम्ही आरोग्यवान व्हाल." ²¹ भवांनीराव जवळपास २५ वर्षे शास्त्रशुद्ध पद्धतीने मंत्रासहित दररोज २ तासात ३०० सूर्यनमस्कार घालत. पहाटे ३ वाजता उठून अंधोळ करून मोठ्याने मंत्र म्हणत सतत २० वर्षे सूर्यनमस्कार व सूर्योपासना केल्यावर भवानीरावांनी सूर्यनमस्काराच्या प्रचाराला सुरुवात केली. त्यासाठी त्यांनी सूर्यनमस्काराच्या छायाचित्रांसह पुस्तक प्रसिद्ध केले. तसेच ओं ध संस्थानातील प्रत्येक शाळेतून सूर्यनमस्कार सक्तीचे केले तसेच देवळात हिंदू, मुस्लिम, ख्रिश्चन, ज्यू इत्यादी सर्व जातीधर्माचे स्त्री - पुरुष आनंदाने सूर्यनमस्कार घालत. इतकेच काय आपल्या राजाला सूर्यनमस्काराचे वेड आहे म्हणून त्यांची मर्जी सांभाळून बढती मिळवण्यासाठी सूर्यनमस्कार घालू लागले. ²² १९२१ साली छापलेल्या भवानीरावांच्या सूर्यनमस्काराच्या पुस्तकाचे कानडी, तामिळ, गुजराती, बंगाली, हिंदी, तेलगू, इत्यादी भाषांमध्ये भाषांतरे झाली. युरोप खंडाच्या दौऱ्यावर असताना १९३५ साली लंडन येथील सेवाय हॉटेलमध्ये लुईस मार्ग या महिला पत्रकाराने भवानी राव यांची मुलाखत घेतली त्यावेळी भवानीरावांनी त्यांना सूर्यनमस्काराची प्रात्यक्षिके करून दाखवली होती वयाच्या सत्तरीत असतानाही सूर्यनमस्काराने शरीर प्रकृती कशी राखता येते हे भवानीरावांनी या प्रत्यक्ष कृतीतून दाखवून दिले होते. त्यामुळे सूर्यनमस्काराच्या प्रसारास खूप मोठा हातभार लागला. अनेक वर्तमानपत्रात यासंबंधीचे लेख प्रसिद्ध झाल्यामुळे इंग्लंडमधील शाळांमध्ये हे सूर्यनमस्कार घेतले जाऊ लागले. अमेरिकन वर्तमानपत्रांमध्ये ही यासंबंधीचे अनेक लेख प्रसिद्ध झाले परिणामी संपूर्ण जगभर सूर्यनमस्कार व्यायामाचा प्रचार व प्रसाराला पोषक वातावरण मिळाले. लुईस मार्ग यांनी भवानी रावांची जी मुलाखत घेतलेली होती त्या मुलाखतीचे रूपांतर 'A TEN POINT TO HEALTH' या पुस्तकात केले. या पुस्तकामुळे सूर्यनमस्कार या व्यायाम प्रकाराला आंतरराष्ट्रीय दर्जा मिळाला. १९८५ पर्यंत या पुस्तकाच्या ३६ आवृत्ती निघाल्या तसेच पाच लाख प्रति खपल्या. ²³ 'हा, हि हे उच्चार कसे करावेत हे साधकाला समजणे सोपे जावे यासाठी भवानी रावांनी पंधराशे फुटांची एक टाकी फिल्म बनवलेली होती. ही टाकी फिल्म त्यांनी अनेक देशात दाखवली. शेवटी इंग्लंडमध्ये ती फिल्म त्यांनी एका व्यायाम शाळेला भेट दिली. ²⁴

संडे रेफ्री प्रकरण :-

सूर्यनमस्काराच्या प्रचारादरम्यान १९३५ साली लंडनमधील 'संडे रेफरी' या रविवारी प्रसिद्ध होणाऱ्या साप्ताहिकाने भवानी रावांची बदनामी होईल असा मजकूर छापला एक जुना राजा आणि त्याचा फ्याड या शीर्षकाखाली ओं धचा राजा नमस्कार आजचा व्यायाम आपल्या राज्यातील स्त्री-पुरुषांनी घातलाच पाहिजे अशी सक्ती करतो व नमस्कार आणि स्त्रिया सडपातळ आणि बांधे सूद झाल्या म्हणजे त्यांना आपल्या जणांना खाण्यात येतो अशा प्रकारचा मजकूर छापल्यामुळे भवानी

रावांना बदनामीला सामोरे जावे लागले. त्यावेळी हे प्रकरण कोर्टात गेले मात्र काही दिवसातच संडे रेफ्रि ने माफी मागून चारित्र्याबद्दल शंका घेतल्याची भरपाई म्हणून 2 हजार पाउंड (30000 रुपये) कोर्टात दंड भरला. ही दंडाची रक्कम बँकेत ठेवून त्यांनी पुढील पंधरा वर्षे येणाऱ्या व्याजातून हिंदुस्तानभर सूर्यनमस्काराच्या प्रचाराकरिता दोन प्रचारक नेमले त्यामध्ये श्री लाळे व श्री देशपांडे या दोघांनी सतत चौदा वर्षे सूर्यनमस्कार प्रचाराचे काम केले. त्यामुळे शास्त्रशुद्ध पद्धतीच्या सूर्यनमस्काराचा प्रसार होण्यास मोठी मदत झाली.²⁵ हिंदुस्तान बरोबरच संपूर्ण जगभर सूर्यनमस्काराचा प्रसार केला फ्रान्स, इटली, जर्मनी, डेन्मार्क , इजिप्त मध्येही त्या त्या देशाच्या भाषात सूर्यनमस्काराचा प्रचार मोठ्या प्रमाणावर झाला.²⁶ इ. स. 1913, 1934 आणि 1944 तीन वेळा भवानीराव यांच्या वर विषप्रयोग झाला होता. यातून ते वाचले यामागे त्यांचे सूर्यनमस्कारातील सातत्य हे महत्त्वाचे कारण असल्याचे त्यांचे डॉ. भडकमकर हे सांगतात. सूर्यनमस्कारामुळे रोगप्रतिकारक शक्ती वाढते हे यावरून लक्षात येते.²⁷

निष्कर्ष:

सकळदोषाचा परिहार | करिता सूर्यनमस्कार | स्फूर्ती वाढेल निरंतर | सूर्यदर्शन घेता || सूर्यनमस्कार या पद्धतीला त्यांनी सार्वत्रिक स्वरूप दिले. आपले आरोग्य नियमित व्यायामाने निरोगी राहता येते ते प्रत्येक व्यक्तीने केले पाहिजे तरच तो समाजाची व राष्ट्राची सेवा करू शकतो या दृष्टीने भवानीरावांनी आजच्या तरुण पिढीला सूर्यनमस्काराच्या रूपाने वरदान दिले आहे. त्यांनी सूर्यनमस्कार या प्राचीन भारतीय व्यायाम प्रकाराला शास्त्रशुद्ध स्वरूप देऊन तत्कालीन समाजाला व्यायामाची गोडी लावली. पुरुषांबरोबर स्त्रियांनाही हा नमस्कार करता येतो हे त्यांनी समाजाला पटवून दिले. यावरून भवानीरावांचा स्त्री - पुरुष समानता निर्माण करण्याचा प्रयत्न दिसून येतो. त्यांच्या या सूर्यनमस्काराच्या वेडावर आचार्य अत्रे यांनी 'साष्टांग नमस्कार' हे विनोदी नाटक लिहिले. हिंदुस्तानात त्यांची ओळख सूर्यनमस्काराचा राजा अशी झाली सूर्यनमस्कारामुळे व्यक्तीची रोगप्रतिबंधक शक्ती इतकी वाढते की अनेक रोगांवर व्यक्ति विजय मिळवू शकतो हेच भवानीरावांनी सिद्ध करून दाखवले. त्यासाठी सर्वांनी सूर्यनमस्कार घालावेत अशी इच्छा ते व्यक्त करतात. त्यासाठी ते महाराष्ट्राला उद्देशून म्हणतात, "माझी महाराष्ट्रापाशी एवढीच भिक्षा आहे की सूर्यनमस्कार घालून आरोग्य संपन्न व्हा, एवढी भिक्षा घाला म्हणजे आमच्या आगमनाची आठवण चिरकाल टिकून आमच्या येण्याचे चीज झाल्यासारखे होईल. " तणावमुक्त रोगमुक्त जीवन जगण्यासाठी औंधाराजांनी सूर्यनमस्काराची दिलेली देणगी आपण अनुसरली तर आज तंत्रज्ञानाच्या युगात रोगमुक्त जीवन जगणे आपल्यासाठी सहज सुलभ होईल.

संदर्भ ग्रंथ सूची

1. पाठक अरुणचंद्र, (संपा.) सातारा जिल्हा गॅझेटिअर, महाराष्ट्र राज्य साहित्य संस्कृती मंडळ, मुंबई, 1999पृ. 190.
2. Oglivly, T., Memior of Satara territories, Selection from the Bombay Govt. Records (New Series), Vol. XLI, Bombay, 1857, pp. 31.
3. जाधव - पाटील राजश्री स ---सूर्यनमस्काराचा, समीक्षा पब्लिकेशन, पंढरपूर 2024, पृ. 18.
4. पाठक अरुणचंद्र, (संपा.), उपरोक्त, पृ. 190.
5. बोध वचने, भवानराव गौरव ग्रंथ, पृ. 150.

-
६. मराठी विश्वकोश पंतप्रतिनिधी उर्फ बाळासाहेब श्रीनिवासराव, (कुलकर्णी अ. र.), मराठी भाषा विभाग
<https://vishwakosh.marathi.gor.in>
७. १. मुलुखवेगळा राजा ||आप्पा पंत ||, महाराष्ट्र राज्य साहित्य संस्कृती मंडळ मुंबई आणि मानसन्मान प्रकाशन पुणे,
 ऑगस्ट 1986, पृ. 1.
 २. Wikipedia, सूर्यनमस्कार. (ॐ मित्राय नमः, ॐ रवये
 नमः, ॐ सूर्याय नमः, ॐ भानवे नमः, ॐ खगाय नमः
 ॐ पूष्णे नमः ॐ हिरण्यगर्भाय नमः, ॐ मरीचये नमः,
 ॐ आदित्याय नमः, ॐ सवित्रे नमः, ॐ अर्काय नमः,
 ॐ भास्कराय नमः, ॐ श्रीसवितृसूर्यनारायणाय नमः।)
८. The economic times, 15 January, 2018.
९. सूर्यनमस्कार || श्रीमंत बाळासाहेब पंतप्रतिनिधी || औं ध,
 इन्फो, <https://www.aundh.info>.
१०. किता.
११. जाधव पाटील राजश्री, उपरोक्त, पृ. 37.
१२. औं ध इन्फो, सूर्यनमस्कार, उपरोक्त.
१३. डॉ. बलवंत सिंह डॉ. शिवम मेश्रा, योग अध्यापन
 पद्धती, हिंदी आवृत्ती, जानेवारी 1924, पृ. 108.
१४. औं ध इन्फो, सूर्यनमस्कार, उपरोक्त.
१५. पं. भगवती प्रसाद पाएडे, सूर्यनमस्कार, स्वास्थ्य, सामर्थ्य,
 तथा दीर्घायु प्राप्ति के लिए सर्वोत्तम व्यायाम - पद्धती,
 (औं ध- राज्य के चीफ, स्वनाम धन्य, श्रीमंत बाळासाहेब
 पंत प्रतिनिधी जी को 'सूर्य नमस्कार' नाम की अंग्रेजी
 पुस्तका हिंदी रूपांतर), अलाहाबाद 1938, पृ. 95.
१६. स्मिता भोगले, सूर्यनमस्कार आणि योगासने - प्राणायाम, साकेत प्रकाशन, जानेवारी 2018, पृ. 30.
१७. औं ध इन्फो., सूर्यनमस्कार, उपरोक्त.
१८. पं. भगवती प्रसाद पाएडे, उपरोक्त, पृ. 4.
१९. मुलुखवेगळा राजा, उपरोक्त, पृ. 3.
20. पं. भगवती प्रसाद पाएडे, उपरोक्त, पृ. 10.21. मुलुखवेगळा राजा, उपरोक्त, पृ. 4.
22. पं. भगवती प्रसाद पाएडे, उपरोक्त, पृ. 22.
23. १. किता, पृ. 66. २. मुलुखवेगळा राजा, उपरोक्त, पृ. 2.
24. १. औं ध इन्फो., सूर्यनमस्कार, उपरोक्त.
 २. मुलुखवेगळा राजा, उपरोक्त, पृ. 2.

25. १. The Economic Times, 15 January 2018.

२. सूर्यनमस्कार, औं ध इन्फो , उपरोक्त.

३. मुलुखवेगळा राजा, उपरोक्त, पृ. 3.

26. Wikipedia, भवानराव श्रीनिवास पंतप्रतिनिधी.

27. औं ध इन्फो, सूर्यनमस्कार, उपरोक्त.