



نوٹس

24

صحت مند جسم میں صحت مند دماغ

”جو شخص اپنی غذا، مشاغل، ورزش اور معمولات کی انجام دہی میں اعتدال پسند ہوتا ہے، اور اپنے سونے جاگنے کے اوقات میں اعتدال کی راہ اختیار کرتا ہے، یوگا اس کے دکھوں کو دور بھگا دیتا ہے۔“

جسم اور ذہن دونوں ایک مشین کے حصے ہیں۔ اگر ذہن خوش و خرم ہے تو ہم اپنے کاموں کو چستی اور توانائی کے ساتھ انجام دے سکتے ہیں۔ اگر جسم صحت مند ہے، تو ذہن بھی روشن، چاق و چوبند اور پُر جوش ہوگا۔ یوگا مکتب فکر ہمیں یہ بتاتا ہے کہ ہم کس طرح جسم و ذہن کے اعمال و افعال کو آسانیاں فراہم کر سکتے ہیں، جس سے شخص زندگی میں، خوشی، شانتی اور تکمیل کا احساس کرے گا۔ یوگا زندگی کا آرٹ بھی ہے اور زندگی کی سائنس بھی۔ ہمارے آباء و اجداد نے اس بات کا انکشاف کیا اور اس قیمتی سرمایہ کا ہم کو وارث بنایا۔ آج کی دنیا میں اس کی قدر و قیمت میں ہر روز اضافہ ہو رہا ہے۔ آج کی انسانی زندگی میں تناؤ بہت زیادہ ہے۔ یوگا ایک ایسی سائنس ہے جو ہمیں یہ بتاتی ہے کہ ہم دباؤ، تناؤ اور درد سے کیوں دوچار ہوتے ہیں۔ یوگا ایک ایسی طرز زندگی سے روشناس کراتا ہے، جو دکھ درد سے آزاد ہے۔ یہ ایک خوش و خرم اور صحت مند زندگی گزارنے کے لیے ہمارے جسم و ذہن کو کارآمد بناتی ہے۔

اس سبق میں ہم یوگا کے معنی اور اس کی نوعیت اور اپنے کو جسمانی اور ذہنی طور پر تندرست رکھنے کے لیے یوگا کی مختلف اقسام اور تکنیکیں سمجھنے کی کوشش کریں گے۔

مقاصد



اس سبق کے مطالعے کے بعد آپ:

- یہ وضاحت کر سکیں گے کہ یوگا کیا ہے؛
- یوگا کی مختلف اقسام کی وضاحت کر سکیں گے؛



نوٹس

- آپ سانس لینے کی کچھ ایسی تکنیکیں بتا سکیں گے، جن سے جسمانی اور ذہنی توانائی حاصل ہوتی ہے؛ اور
- توجہ مرکوز کرنے اور مراقبہ کرنے (دھیان لگانے) کے کچھ طریقوں کی وضاحت کر سکیں گے۔

24.1 یوگا کیا ہے؟

یوگا کا لفظی مطلب ہے وصال یا اتحاد (Union) یعنی ایک اعلیٰ ترین طاقت کے ساتھ ایک ہو جانا۔ یہ ایک انفرادی وجود کا کائناتی وجود کے ساتھ اتصال و اتحاد ہے یہ جہل سے معرفت نفس کی طرف عبور ہے۔ یوگا کمال ذات (Self-perfection) کی ایک کوشش ہے۔ جسم کا ذہن کے ساتھ، اور ذہن کا روح کے ساتھ اتحاد میں مدد کر کے یوگا، زندگی کی ایک مؤثر ہم آہنگی کی تخلیق کرتا ہے۔

یوگا ایک ایسی سائنس ہے جو جسم کے اندر صحت مندی، ذہن میں سکون، دل میں خوشی اور روح کی آزادی کی طرف لے جاتا ہے۔ یوگا سے جسم، ذہن، عقل و خرد و جذبات اور ارادہ کا نظم و ضبط (ڈسپلین) بھی مراد ہوتا ہے، جس سے روح کو ایک توازن ملتا ہے۔ یوگا جامد جسم کو مرتعش یا متحرک ذہن کی سطح تک لا کر روح (یا شعور اعلیٰ) کی طمانیت اور سکون میں مبدل کر دیتا ہے۔

یوگا پوری انسانیت کے لیے ایک عظیم تحفہ ہے۔ اپنی اصل کے اعتبار سے یوگا ایک معمولی شعور سے (جس سے ہم صرف اشکال ظاہری سے واقف ہیں) ایک بلند تر، وسیع تر اور عمیق تر شعور کی طرف عبور ہے۔ یوگا کو ایک خوش و خرم اور پُر اثر زندگی گزارنے کے لیے ایک ڈسپلین سمجھا جاتا ہے۔ یوگا کے دو پہلو ہیں، ظاہری اور باطنی۔ یوگا کے ظاہری پہلو (واہی رنگ) میں یام (Yama)، نیاما (Niyama)، اساما (Asam) اور پرانا یا ما (Pranamayana) نام سے بحث کی جاتی ہے، جو ہمارے جسم اور ذہن کو تازگی یا نئی توانائی بخشتے ہیں۔ یوگا کے باطنی پہلو (انترنگ) حواس پر کنٹرول (پر تہ آہار)، توجہ (دھرنا)، مراقبہ (دھیان) اور سادھی پر مشتمل ہیں۔

مہارشی پانچلی یوگا کی تعریف: 'xī'lprou' fuj'k'; الفاظ میں کی ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ یوگا ذہنی اعمال کی باضا بھگی ہے۔ اپنے اندر باضا بھگی پیدا کر کے ہی ایک شخص اپنی کارکردگی میں حسن و خوبی لاسکتا ہے۔ اسی لیے یوگا کو اعلیٰ اور بہترین طریقے پر اعمال کو انجام دینے کی اہلیت سمجھا گیا ہے۔ 'xī' del'd'ly'; کو ایک وسیع تر مفہوم میں کہا جاسکتا ہے کہ یوگا ایک ہم آہنگ اور یکجہت انفرادی طرز زندگی ہے۔ اب یوگا کے معنی جان لینے کے بعد ہم یوگا کی مختلف قسموں کو جاننے کی کوشش کرتے ہیں۔

متن پر مبنی سوالات 24.1



- 1- پانچلی کے مطابق یوگا کی تعریف بیان کیجیے۔



نوٹس

2- یوگا کے دو اہم پہلو کون سے ہیں؟

24.2 یوگا کی مختلف اقسام

یوگا کی کئی قسمیں ہیں۔ یوگا کی کچھ اہم اقسام درج ذیل ہیں۔ عام طور پر یوگا کے تمام طریقے (system) ہم آہنگی، ذہنی سکون اور خود انضباطی (Self-regulation) کو آسان بنانے کے لیے ہیں۔

(i) **ہتم یوگا:** یوگا کی اس قسم کا مقصد جسم کے کام کاج یا اس کے کام کرنے کے طریقوں کو کنٹرول کرنا اور توانائی (Prana) کے بہاؤ کے لیے راستہ بنانے میں مدد کرنا ہے۔

(ii) **راج یوگا:** یہ شعور (Citla) میں اتھل پھل یا اتار چڑھاؤ پر روک لگانے کے لیے ہے۔

(iii) **کرم یوگا:** یہ بے لوث عمل (Anasakta karma) کا راستہ ہے، جس میں کسی انعام کی کوئی توقع نہ ہو۔ کرم یوگا میں سارے اعمال، حالت آرام میں کیے جاتے ہیں۔

(iv) **بھکتی یوگا:** یہ خدا کے آگے تسلیم و رضا کا راستہ ہے۔ اس میں فرد خود اپنے کو اور اپنے وجود کو بھول جاتا ہے اور خدا یا شعور اعلیٰ سے متصل ہو جاتا ہے۔ بھکتی میں رشتے کی بہت سی شکلیں ہیں (مثلاً دوست، غلام، محبوب)

(v) **گیان یوگا:** یوگا کی اس شکل میں جہل کو دور کرنے اور روحانی علم حاصل کرنے پر زور دیا جاتا ہے۔ لوگ اپنے بارے میں غلط تاثرات قائم کر لیتے ہیں اور ایسے نقاب چڑھاتے رہتے ہیں جو انانیت پسندی اور مختلف قسم کی کشمکشوں کی طرف لے جاتے ہیں۔

یوگا کی کچھ اور اقسام بھی ہیں۔ یوگا کے ہر عمل میں کچھ تیاری کرنی پڑتی ہے اور کھانے کی عادتوں نیز کچھ دوسرے پہلوؤں پر کنٹرول کرنا پڑتا ہے جس پر ہم آئندہ سیکشن میں گفتگو کریں گے۔

متن پر مبنی سوالات 24.2



1- کرم یوگا کیا ہے؟

2- راج یوگا کے معنی بتائیے۔



نوٹس

24.3 یوگا تندرستی کے لیے

یوگا کی مشق مختلف سطحوں پر وجود کے کام کاج میں شرکت ہے۔ جسم، جان اور ذہن پر کنٹرول حاصل کرنے کے لیے بہت سی تکنیکوں کو فروغ دیا گیا ہے (مثلاً جسمانی سطح پر غذا اور یوگا آسن، پرانا کی سطح پر سانس لینے کی مشقیں اور پرانیام اور ایسے ہی ذہنی سطح پر دھیان وغیرہ)۔ ان مشقوں پر عمل کر کے آپ بغیر دواؤں کے تندرست، فعال اور توانا رہ سکتے ہیں۔

1- غذا (Diet)

یوگا میں غذا پر بہت زور دیا جاتا ہے، کیونکہ جس قسم کی اور جتنی مقدار میں ہم غذا لیتے ہیں۔ اس سے ہمارے مزاج کا تعین ہوتا ہے۔ کہا جاتا ہے کہ صحیح قسم کی غذا لینے سے جسم اور روح کا تزکیہ (Purification) ہوتا ہے۔ آہار شুদ্ধو سत्व شুদ্ধی۔

اگر غذا خالص اور پاک ہے، تو ذہن بھی پاک صاف ہوگا۔ جب غذا خالص اور پاک صاف ہوگی تو حافظہ بھی مضبوط ہوگا، اور جب کسی شخص کا حافظہ مضبوط ہوگا، تو وہ باصلاحیت طریقوں سے مختلف کاموں کو انجام دے سکے گا۔

گیتا میں تین قسم کی غذائیں بتائی گئی ہیں۔ ست وک (Sattwik)، راجاسک (Rajasik) اور تاماسک (Tamasik)۔ ست وک غذا کی سفارش اس لیے کی گئی ہے، کیونکہ یہ تغذیہ بخش اور حرارت بخش ہوتی ہے۔ یہ نظام ہضم میں خلل نہیں پیدا کرتی۔ ہمارے جسم میں اس کا استحالہ (Assimilation) آسانی سے ہو جاتا ہے۔ راجاسک غذا روغنی اور مسالہ دار ہوتی ہے۔ اس کو ہضم کرنا مشکل ہوتا ہے۔ تاماسک غذا خشک اور باسی ہوتی ہے۔ یہ نظام کے لیے نقصان دہ ہوتی ہے۔ ست وک غذا کی مثال دودھ اور انکر والے اناج ہیں۔ مسالے اور تیل راجاسک غذائیں ہیں۔ بچی ہوئی اور تیار شدہ غذائیں تاماسک غذائیں ہیں۔ یوگا کے مطابق ست وک غذا ہمارے ذہن کو فیض رسان بناتی ہے۔ راجاسک غذا ہم کو بے چین کرتی ہے اور تاماسک غذائیں ہمیں کاہل اور ٹھس بناتی ہیں۔

غذاؤں کے علاوہ، مناسب آرام اور نیند ہمارے تندرست رہنے کے لیے بہت ضروری ہیں۔ آرام، تازہ ہوا اور مناسب ورزش ہمارے جسم کی ضرورتیں ہیں۔ کیا آپ کو معلوم ہے کہ ہمیں ورزش کی کیوں ضرورت ہے۔ ورزش کے بنا ہمارے جسم کی لچک کم ہوتی ہے۔ ورزش نہ کرنے سے ہمارا جسم بھاری ہو جاتا ہے، اس میں چربی اور زہریلے مادے اکٹھے ہو جاتے ہیں اور پھر ٹوٹ پھوٹ، عمل تیزی سے ہوتا ہے۔

2- یوگا آسن

آپ نے مختلف آسنوں کے بارے میں سنا ہوگا۔ یہ ہمارے جسم کے مختلف انداز (Postures) ہیں،



نوٹس

صحت مند جسم میں صحت مند دماغ

جن سے ہمارے جسم کے عضلات لچیلے رہتے ہیں اور جن سے ہمارے جسم میں خون کی گردش میں بہتری آتی ہے۔ یہ آسن دماغ، غدود، اعصاب، بافتوں اور خلیوں کے افعال کو ہم آہنگ رکھتے ہیں۔ اگر پابندی کے ساتھ ان آسنوں کو کیا جائے، تو ان سے سردی، بخار، درد سر اور پیٹ کی خرابیوں سے حفاظت ہوتی ہے۔ ان آسنوں سے جسم ایسی حالت میں آجاتا ہے کہ نیچر کی اندامی باشفا بخش قوتیں، اس کام کو انجام دینے کی اہل ہو جاتی ہیں۔ ہم یہاں کچھ ایسے یوگ آسنوں (Postures) کے بارے میں پڑھیں گے جن سے ہمیں تندرست رہنے میں مدد ملے گی۔

آسنوں کی انجام دہی کے وقت احتیاطی تدابیر

- بہتر یہ ہے کہ آسنوں کو صبح سویرے کیا جائے۔ آسن کی انجام دہی ہو ادار کرے میں ہو۔
- آسنوں سے پہلے پیشاب پاخانہ وغیرہ سے فراغت کر لینی چاہیے۔ آسنوں کے فوراً بعد نہانا پسندیدہ نہیں ہوتا۔
- آسن سخت زمین پر کبھی ہوئی چٹائی پر کرنے چاہئیں۔ جہاں تک ممکن ہو کپڑا ہلکے ہوں۔
- آسن کرتے وقت سانس کی آمدورفت نارمل ہونی چاہیے۔
- آسن کے فوراً بعد کچھ کھائیے پیچھے نہیں۔
- یہ بھی مشورہ دیا جاتا ہے کہ آسن کسی یوگا ٹیچر سے مناسب تعلیم لے کر ہی کیے جائیں۔
- شو اس سب سے آخری آسن ہے، تاکہ آپ کو کافی آرام مل جائے۔
- اب ہم کچھ اہم آسنوں کے بارے میں پڑھیں گے۔

پسچوتن آسن: (پیٹھ اور ٹانگیں پھیلانے والا آسن)

ٹیکنیک: فرش پر بیٹھ جائیے اور اپنی دونوں ٹانگوں کو اپنے سامنے سیدھے پھیلا لیجیے۔ چند لمبے لمبے سانس لیجیے۔ سانس باہر نکال دیجیے اور اپنے پاؤں کے انگوٹھوں تک ہاتھوں کو پھیلائیے، ٹانگوں اور ریڑھ کے فقرات کو سیدھا رکھیے۔ ریڑھ کے فقرات کو پھیلائیے اور دھڑکو ٹانگوں کے قریب رکھیے۔ دھڑکو آگے کی طرف کھینچنے اور پیشانی کو گھٹنوں سے لگائیے اور دھیرے دھیرے کہنیوں کو فرش سے لگا دیجیے۔ جب آپ کو لچک حاصل ہو جائے، تو آپ اپنے پیروں کے تلوں کو پکڑنے اور ٹھوڑی کو گھٹنوں پر آرام دینے کے قابل ہو جائیں گے۔ اس انداز پر آپ 30 سیکنڈ سے آدھا منٹ تک رہیے، جس کا تعلق آپ کی اپنی صلاحیت پر ہے، پھر آپ اپنی پہلی حالت پر واپس آجائیے۔

فوائد: اس آسن سے پیٹ سے متعلق اعضا اور گردوں میں ہم آہنگی پیدا ہوگی، ریڑھ کا پورا رقبہ



نوٹس

دوبارہ جوان ہو جائے گا اور ہضم میں سدھار آئے گا۔ اس آسن میں زیادہ دیر تک رہنے سے دل، ریڑھ کا پورا ستون اور پیٹ کے اعضا میں تازگی آئے گی۔ ہائی بلڈ پریشر والوں کے لیے یہ آسن بہت مفید ہے۔ اس سے گھٹنے مضبوط ہوتے ہیں۔ بلبہ کے عمل میں سدھار آتا ہے اور تولیدی نظام کی کارکردگی میں بھی بہتری آتی ہے۔

سروانگ آسن: (کاندھوں کے بل)

ٹیکنیک: فرش پر اس طرح چت لیٹ جائیے کہ آپ کی پیٹھ فرش سے لگی رہے۔ اپنی ہتھیلیوں کو اپنے جسم کے قریب نیچے کی طرف رکھیے۔ ایڑیوں اور پیر کے انگوٹھوں کو اور ڈھیلا رکھیے اور چھت کی طرف دیکھیے۔ ٹانگوں کو سیدھا اور پیروں کے انگوٹھوں کو کھنچا ہوا رکھیے۔ سانس کو اندر لیجیے اور دونوں ٹانگوں کو چھت کی طرف اٹھانا شروع کیجیے۔ کمر کو اس طرح اٹھائیے کہ جسم کا وزن گردن پر ٹک جائے اور ہتھیلیوں کو کمر پر رکھ کر اٹھے ہوئے جسم کو سہارا دیجیے۔ آپ کی کہنیاں خمیدہ ہو جائیں گی اور فرش پر رہیں گی۔ ہاتھوں سے جسم کو اس طرح دھکیلے رہیے کہ وہ گردن پر سیدھا متوازن رہے۔ جب جسم انتہائی نقطے یا انتہائی حد تک اٹھ جائے، تو اسی حالت میں رکیے اور سانس کو باقاعدگی کے ساتھ لیجیے۔ شروع میں اس حالت کو 3 منٹ تک برقرار رکھیے اور پھر اس کو اپنی استعداد یا سکت کے مطابق 10 سے 15 منٹ تک لے جائیے۔ پھر اپنی ٹانگیں گھٹنوں سے موڑ کر اور دھیرے دھیرے ان کو فرش پر ٹکا کر احتیاط کے ساتھ نیچے آجائیے۔ اپنے سر اور اپنے پورے جسم کو آرام کی حالت میں لے آئیے اور قاعدے کے مطابق سانس لیجیے۔

فوائد: یہ آسن جسم کے تمام اعضا کو باعمل کر دیتا ہے۔ اُلٹایا اوندھا ہو جانے کی وجہ سے کشش ثقیل خون کی گردش کو بڑھادے گی۔ اس سے توانائی، اندرونی طاقت اور زندگی حاصل ہوگی۔ اس آسن کا بڑا فائدہ یہ ہے کہ یہ تھائی رائیڈ اور پیرا تھائرائیڈ غدود کو قوت بخشتی ہے اور اس کو باعمل بناتی ہے۔ اس سے دماغ کو خون فراہم ہوتا ہے اور گردوں کی کارکردگی میں بہتری آتی ہے، حلق اور حجرہ کے فعل میں سدھار آتا ہے، حافظہ بڑھتا ہے، توجہ پیدا ہو جاتی ہے اور ٹانگوں کے عضلات کو تقویت ملتی ہے۔

شواسن: (مکمل سکون کا پوسچر)

ٹیکنیک: فرش پر چت لیٹ جائیے۔ اپنے کو اتنا فاصلے پر رکھیے کہ 30 درجہ کا زاویہ بن جائے، دونوں طرف کے بازوؤں کو سیدھا رکھیے، انگلیوں کو تھوڑا مڑا ہوا رکھیے، نارل سانس لیجیے۔ چھت کو ذرا غور سے دیکھنے کے بعد آنکھوں کو بند کر لیجیے۔ ایک ایک کر کے پیروں، کمر، سینہ، گردن، بازو اور سر کو مکمل توجہ کے ساتھ پُر سکون حالت میں لائیے۔ اگر یہ سکون یا آرام مناسب ہوگا تو سانس کی آمد و رفت سست اور اُتھلی ہو جائے گی



نوٹس

صحت مند جسم میں صحت مند دماغ

اور ایک انبساط اور خواب آگیاں کیفیت کا احساس ہونے لگے گا۔ دس سے پندرہ منٹ اس حالت میں رہیے، پھر اپنے جسم کو دائیں طرف کروٹ دیجیے اور اٹھنے سے پہلے ایک منٹ تک اسی حالت میں رہیے۔

فوائد: یہ بہت مفید آسن ہے۔ اس کا اثر فوراً ہوتا ہے اور جسم کے تمام عضلات، اعصاب، عصبی نظام، دماغ اور جسم کے سبھی اعضا کو مکمل آرام یا سکون مل جاتا ہے۔ بے خوابی، اعصابی کمزوری، تناؤ، الجھن، تیزابیت، ہائی اور لو بلڈ پریشر اور قلبی امراض میں اس آسن سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔

سلیبھ آسن

ٹیکنیک: فرش پر پیٹ کے بل لمبا لمبا اس طرح لیٹ جائیے کہ چہرہ فرش سے ملا رہے۔ دونوں طرف اپنے بازوؤں کو جسم کے اور کولہوں کے قریب پھیلائے رکھیے۔ اب ٹانگوں کو اٹھائیے۔ اتنا اوپر اٹھائیے جتنا آپ اٹھا سکتے ہوں۔ مٹھیاں بند کر کے ہاتھوں کو فرش سے لگائیے اور ٹانگوں کو اٹھانے میں سہارا دیجیے۔ سینہ اور سر فرش پر رکھیے اور نارمل سانس لیجیے۔ شروع میں دس پندرہ سیکنڈ اس حالت میں رہیے، پھر بتدریج اپنی سکت اور صلاحیت کے مطابق اس مدت میں اضافہ کیجیے۔

فوائد: اس آسن سے ہضم میں مدد ملے گی، معدے کی بیماریوں اور نفخ (اچھارا) وغیرہ سے نجات ملے گی پیڑ اور کمر کی بیماریوں میں آرام ملے گا۔ جن لوگوں کو ریڑھ کی ڈسکین جگہ سے ہٹ جاتی ہیں۔ ان کو بھی فائدہ ہوتا ہے۔ مثلاً اور پروسٹیٹ غدود کو بھی اس آسن سے فائدہ ہوتا ہے۔

اشٹر آسن: (اونٹ آسن)

ٹیکنیک: گھنٹوں کے بل فرش پر بیٹھ جائیے، رانوں اور پیروں کو ملا کر رکھیے۔ پیروں کے انگوٹھوں کو پیچھے کی طرف اور فرش پر آرام کی حالت میں رکھیے۔ پھر سر اور ہاتھوں کے بل پیچھے کو جھکیے، ہاتھوں کی ہتھیلیوں سے ایڑیوں کو چھویئے، اس طرح کہ آنکھیں اوپر کو دیکھتی ہوں اور سر پیچھے کی طرف ہو۔ رانوں کو سیدھا اور کمر کو محراب کی شکل میں رکھیے۔ اپنی سکت اور اپنی برداشت کے مطابق 30 سیکنڈ یا اس سے زیادہ اس حالت میں رہیے۔

فوائد: اس آسن سے کاندھوں کی پریشانیوں یا بیماریوں میں سدھار آتا ہے اور ٹانگوں کی بدہیئت یا خلقتی نقص درست ہو جاتا ہے۔ دل کی بھی مالش ہو جاتی ہے اور وہ صحت مند رہتا ہے۔ سینہ نمو پاتا ہے اور پیٹ کے اعضا اور پشت میں ہم آہنگی آ جاتی ہے۔

دھنور آسن (کمان آسن): پیٹ کے بل لیٹ جائیے۔ گھنٹوں کو موڑ لیجیے اور باہم ملائیے رکھیے۔ گھنٹوں کو ہاتھوں میں پکڑ لیجیے اور ٹھوڑی کو زمین پر ٹکا لیجیے۔ پورے یوگی تنفس کے ساتھ سانس لیجیے۔ اب پشت



نوٹس

یا کمر سے محراب بناتے ہوئے ٹانگوں، سر اور جسم کے اوپری حصوں کو بلند کیجیے۔ جتنی دیر تک ہو سکے، اسی حالت میں رہیے، باقاعدگی کے ساتھ سانس لیجیے اور ریڑھ کے ستون کے نچلے حصے (کولھوں) پر اپنی توجہ مرکوز رکھیے۔ اب جسم کو تدریجاً حالت سکون میں لے آئیے اور پرانی حالت پر آجائیے۔ اس ورزش کو دو یا تین بار لیجیے اور آرام کیجیے۔

نوٹ: اس آسن سے ریڑھ کی ہڈی میں لچک آجاتی ہے۔ اس سے پیٹ کے اعضا میں بھی درنگی آتی ہے۔ اس ورزش سے انڈو وکرین (Endocrine) غدود کو تحریک ملتی ہے اور یہ ان عورتوں کے لیے بہت مفید ہے جن کی ماہواری میں بے قاعدگی یا خرابی ہوتی ہے۔ یہ آسن پیٹ اور کولھوں کے آس پاس چربی اکٹھا ہونے کو روکتا ہے۔

بل آسن

ٹیکنیک: پیٹھ کے بل اس طرح لیٹ جائیے کہ بازو جسم کی سائڈ میں پھیلے ہوئے ہوں اور ہتھیلیاں زمین کے بل ہوں۔ پہلے نارمل سانس لیجیے، پھر سانس نکال دیجیے اور آہستگی کے ساتھ ٹانگوں کو ایسی حالت میں اٹھائیے کہ وہ پھیلی ہوئی عمودی حالت میں آجائیں۔ زمین پر چھٹی حالت میں رکھے بازوؤں کی مدد سے ٹانگوں کو سر کے پیچھے کی طرف جھکائیے، یہاں تک کہ پیروں کے پوروے زمین کو لگ جائیں۔ چند سیکنڈ اسی حالت میں رہیے اور نارمل سانس لیجیے۔ اب پہلی والی حالت میں آجائیے۔

نوٹ: یہ آسن ریڑھ کی ہڈی کے لیے بہت زیادہ سود مند ہے۔ اس سے پورے حصے میں خون کی خوب سپلائی ہوتی ہے اور پیٹھ کے عضلات اور اعصاب کو نئی زندگی مل جاتی ہے۔ تھکن ایک دم غائب ہو جاتی ہے۔ اس سے غدودی اور تولیدی نظاموں پر بھی بہت اچھا اثر پڑتا ہے اور ماہواری کی خرابیاں دور ہوتی ہیں۔ اگر یہ ورزش باقاعدگی سے کی جائے تو اس سے پیٹ، کولھوں اور کمر کے آس پاس چربی اکٹھا نہیں ہوتی۔

بھنگ آسن (کوبرا آسن)

ٹیکنیک: پیٹ کے بل اس طرح لیٹ جائیے کہ ہتھیلیاں زمین پر کاندھوں کے نیچے ہوں۔ یوگی سانس لیجیے۔ بازوؤں کے ہلکے سے سہارے سے آہستگی کے ساتھ سر اور دھڑ کو اٹھائیے اور زمین سے پیٹ کے پورے حصے کو اٹھائے بغیر جتنا ممکن ہو پیچھے کی طرف جھکیے۔ اس حالت کو کچھ سیکنڈ تک برقرار رکھیے اور آہستہ آہستہ سانس باہر چھوڑیے اور پھر تدریجاً پہلی والی حالت کی طرف لوٹ آئیے۔

نوٹ: اس آسن کو کرتے وقت پشت کے عضلات سرگرم عمل ہو جاتے ہیں اور گردن سے لے کر، ریڑھ کے نچلے حصے تک فقرات پر دباؤ ڈالتے ہیں اور اس حصے میں خون کی فراہمی کو بہتر بناتے ہیں۔ اس



نوٹس

صحت مند جسم میں صحت مند دماغ

آسن سے تھوڑی بہت ہٹی ہوئی ڈسکس بھی درست ہو جاتی ہیں۔ اس سے کمر درد کو بھی آرام ملتا ہے، گردوں پر اچھے اثرات پڑتے ہیں اور کھانا ہضم ہونے میں مدد ملتی ہے۔

متن پر مبنی سوالات 24.3



1- صحتمند رہنے میں یوگا کے آسن (Postures) کس طرح مدد کرتے ہیں؟

2- پچوتن آسن کرنے کے کیا فائدے ہیں؟

3- اس سبق میں آپ نے کتنے آسنوں کو سیکھا؟

24.4 پرانیام

یوگا اس بات کا قائل ہے کہ پران (Prana) صرف سانس نہیں بلکہ یہ کائناتی توانائی کی ایک شکل ہے۔ یہ ایسا زندگی بخش اصول ہے جو ہر جگہ موجود ہے۔ تنفس کی مشقوں سے جسم کے اندر پران کی گردش کو بڑھانا ممکن ہے۔

مشغلہ-1

توجہ مرکوز کرنے کی ایک ورزش

دھیان کسی مخصوص خارجی یا باطنی شے پر توجہ کے مرکوز کرنے کا نام ہے۔ آپ کے دل کی حرکت، باطنی شے کی مثال ہو سکتی ہے اور اسی طرح شمع، خارجی شے کی مثال ہو سکتی ہے۔ اس سادہ سی ورزش پر آپ عمل کرنے کی کوشش کیجیے۔ اپنی گھڑی یا دیوار پر لٹکے گھنٹے کی سینڈ کی سوئی کو دیکھیے۔ ساتھ ہی ساتھ اپنے تنفس یا سانس کے عمل پر بھی دھیان رکھیے۔ غور کیجیے کہ آپ کے ذہن کو بھٹکنے میں کتنا وقت لگتا ہے۔ بہت کم لوگ ایسے ہیں، جو تھوڑے سے وقفے کے لیے بھی اپنے دھیان کو مرکوز رکھ سکیں۔ کسی بھی دیگر مہارت کی طرح دھیان (توجہ) بھی مشق کے ذریعے بہتر ہو سکتا ہے۔

بد قسمتی کی بات یہ ہے کہ ہم نہیں جانتے کہ سانس کس طرح لیں، حالانکہ یہ بھی حقیقت ہے کہ ہم ہر لمحے سانس لیتے ہیں۔ صرف بچے یہ جانتے ہیں کہ فطری طور پر کس طرح سانس لیں۔ فطری تنفس میں جب ہم سانس اندر کی طرف کھینچتے ہیں، تو ناف اور نچلا شکم تھوڑا پھول جاتا ہے، اور جب ہم سانس باہر نکالتے ہیں تو



نوٹس

ناف اور نچلا شکم تھوڑا لچک جاتا ہے۔ یہ ہنکمی تنفس کہلاتا ہے۔

اچھی صحت کے لیے ایک شخص کو ایک دن میں کم از کم 60 گہرے سانسوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ اتھلا تنفس بالواسطہ یا بلا واسطہ طور پر بہت سی جسمانی اور ذہنی بیماریوں کے لیے ذمہ دار ہے۔ یہ بیماریاں عام نزلہ زکام ہی نہیں، بلکہ عصبی بیماریاں بھی ہو سکتی ہیں۔ ہمارے دماغ کو ٹھیک طور سے کام کاج کرنے کے لیے جسم کے آرام کے مقابلے میں گنا زیادہ آکسیجن کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر آکسیجن کی یہ مقدار دماغ کو حاصل نہیں ہوتی، تو یہ جسم کو ہونے والی کل سپلائی سے اپنا باقی حصہ لے لیتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ دانشور لوگ کمزور اور ان کی صحت خراب ہوتی ہے۔

گہرا سانس لینے سے نہ صرف پورے جسم کو تازگی ملتی ہے، بلکہ یہ جسم کو کھنگال بھی دیتا ہے۔ ہمیں چاہیے کہ ہم گہرا سانس لینا سیکھیں۔ ہمیں یوگا سٹم کی روشنی میں زندگی گزارنے کے طریقے از سر نو سیکھنے چاہئیں۔ ہمارے دماغ کے افعال (یا کام کاج) کا سانس لینے سے بہت گہرا تعلق ہے، جس وقت ہم پُر سکون ہوتے ہیں، تو ہمارا تنفس گہرا اور سست ہوتا ہے۔ جس وقت ہم جوش میں ہوں یا جذباتی ہوں، تو ہمارا تنفس اتھلا اور تیز ہوگا۔ اس کے برعکس بھی نتیجہ درست ہوگا۔ جب ہم جان بوجھ کر اپنے تنفس کی شرح کو گرا دیں گے اور شعوری طور پر گہرے سانس لیں گے، تو ہمارا الجھا ہوا ذہن پُر سکون ہو جائے گا۔

ہم عام طور سے ایک منٹ میں 13 سے 15 بار سانس لیتے ہیں۔ یہ بات بھی دیکھی گئی ہے کہ کچھ جانور (مثلاً کچھوا) ایک منٹ میں 5 سے 8 بار سانس لیتے ہیں اور ان کی زندگی انسانوں سے زیادہ ہوتی ہے۔ یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ شراب یا سگریٹ نوشی وغیرہ کے عادی لوگوں کے تنفس کی شرح زیادہ ہوتی ہے اور ان کی عمر کی درازی محدود ہوتی ہے۔ جب ہم تیز بھاگتے ہیں تو ہمارے تنفس کی شرح وقتی طور سے بڑھ جاتی ہے، لیکن ورزش سے ہمارے عضلات میں ہم آہنگی پیدا ہو جاتی ہے اور دوران خون بڑھ جاتا ہے۔ اس کے نتیجے میں ہمارا فطری تنفس سست اور گہرا ہو جاتا ہے اور درازی عمر میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

مشغلہ 2

اپنے سانس کا مشاہدہ کیجیے

کسی کرسی یا فرش پر اس طرح بیٹھ جائیے کہ آپ کی گردن اور پیٹھ سیدھی اور آپ کا جسم حالت آرام میں ہو۔ سانس اندر کی طرف کھینچنے اور پھر اس کو نکال دیجیے، گویا کہ آپ ساحل سمندر پر بیٹھے سمندر کی لہروں کا مشاہدہ کر رہے ہیں۔ سانس اندر کی طرف کھینچتے وقت آپ یہ محسوس کیجیے کہ آکسیجن کے ساتھ آپ کو توانائی اور تازگی مل رہی ہے اور سانس باہر نکالتے وقت یہ محسوس کیجیے کہ آپ کاربن ڈائی آکسائیڈ کے ساتھ تھکن، در ماندگی، سلبی کیفیت اور زہریلے مادوں کو اپنے جسم سے نکال رہے ہیں۔ ورزش کرتے وقت یہ محسوس کیجیے کہ تازگی اور زندگی بخش توانائی آپ کے جسم و ذہن میں سرایت کرتی جا رہی ہے۔



نوٹس

صحت مند جسم میں صحت مند دماغ

پرائیام میں کچھ اور ورزشیں درج ذیل ہیں:

- 1- پورک : ہوا کو آہستگی کے ساتھ اور شعوری طور پر اندر کھینچنا۔ اسے گہرا سانس لینا کہا جاتا ہے۔
- 2- ریچک : سانس کو آہستگی کے ساتھ اور شعوری طور پر باہر نکالنا۔ یہ سانس کا گہرا اخراج ہے۔ اسے انگریزی میں Deep exhaling کہا جاتا ہے۔
- 3- کمبھک : سانس لینے کے بعد آپ سانس کو چند سیکنڈ اندر رکھیے یا سانس باہر نکالنے کے بعد سانس لینے سے قبل چند سیکنڈ کا وقفہ لیجیے۔ یہ کام کسی کی رہنمائی میں کرنا چاہیے۔
- 4- کپال بھاتی : اس میں آپ سانس تیزی سے نکالتے ہیں، لیکن سانس کا اندر لینا آٹومیٹک ہوتا ہے۔ اس سے ناک کے راستے صاف ہوتے ہیں اور ششکمی عضلات کا ہلکا مساج ہو جاتا ہے۔
- 5- بھاسرک : یہ سرعت کے ساتھ تنفس ہے۔ سانس اندر لینا اور سانس کا باہر نکالنا، دونوں میں تیزی اور جلدی ہوتی ہے۔
- 6- شیتلی : اس میں ہم اپنی زبان کو ایک نالی کی طرح کی شکل دیتے ہیں اور منہ سے آہستگی کے ساتھ سانس لیتے ہیں اور پھر ناک کے ذریعے آہستگی سے نکالتے ہیں۔ موسم گرما میں اس پرائیام سے ہمارا جسم ٹھنڈا رہتا ہے۔
- 7- سیت کاری : اس میں ہمارے اوپر کے دانت اور نیچے کے دانت ملے رہتے ہیں۔ ہم آہستگی کے ساتھ منہ سے سانس لیتے ہیں اور ہوا ہمارے مسوڑھوں کا نرمی کے ساتھ مساج کر دیتی ہے۔ اس طرح ہم منہ سے ہی سانس باہر نکالتے ہیں اور ہوا کو نرمی کے ساتھ دانتوں کے درمیانی راستوں سے باہر نکالتے ہیں۔
- 8- نادی ہڈھی : اس میں ہم بائیں نتھنے سے سانس لیتے ہیں اور دائیں نتھنے سے باہر چھوڑتے ہیں (انولوم۔ ولوم)۔ پھر ہم دائیں نتھنے سے سانس لیتے ہیں اور بائیں نتھنے سے باہر نکالتے ہیں۔ یہ ایک سائیکل ہو جاتا ہے۔ ایسے کم سے کم پانچ سائیکل ایک وقت میں کرنے چاہئیں اور دن میں تین یا چار بار ایسا کرنا چاہیے۔ اس سے جسم کا تزکیہ ہوتا ہے۔ سادے گہرے سانس بھی دماغ اور جسم کے لیے آکسیجن کی کافی مقدار حاصل کرنے میں مددگار ہوتے ہیں۔



نوٹس

متن پر مبنی سوالات 24.4



- 1- پران کیا ہے؟
- 2- گہرے سانسوں کا کیا اثر ہوتا ہے؟
- 3- پرانا پیام کی کچھ ورزشوں کو بتائیے۔

24.5 دھیان (مراقبہ)

ہم نے یہ تو معلوم کر لیا کہ ورزش، خورد و نوش، سونے کی عادات، آسن اور پرانا نام کی ہماری زندگی میں کیا اہمیت ہے۔ یہ دراصل دھیان کی تیاری ہے۔ یوگا، ذہن کا موازنہ ایک جھیل سے کرتا ہے۔ جب جھیل میں بے چینی اور اٹھل پھل ہو، تو جھیل میں آسمان منعکس نہیں ہوتا۔ البتہ جب جھیل پُر سکون ہو اور اس میں کوئی اٹھل پھل نہ ہو، تو اس میں آسمان نظر آتا ہے۔ اس طرح، ایک پُر سکون اور متوازن ذہن کا ناتی توانائی کو منعکس کر سکتا ہے۔ دھیان کا اصل مقصد صداقت کے تصور کو حاصل کرنا، زندگی کی وحدانیت کو سمجھنا اور سکون و سعادت سے بہرہ مند ہونا ہے۔

مشغلہ 3

دھیان کی ورزش

اس طرح سیدھے بیٹھیے کہ آپ کی کمر، گردن اور سر ایک ہی سیدھ میں ہوں۔ جسم کو پُر سکون اور با آرام رکھیے۔ دو تین منٹ تک اپنے تنفس (سانس کی آمد و رفت) کا مشاہدہ کیجیے۔ اس کے بعد یہ تصور کیجیے کہ جس جگہ آپ کی بھنوں ملتی ہیں، وہاں ایک کنول کا پھول ہے یا یہ کہ آپ کے دل کے مقام پر کنول کا پھول ہے۔ اب اپنے باطن میں کلی کے نازک لمس کو محسوس کیجیے اور دیکھیے کہ کلی کھل رہی ہے اور اپنی پتیوں کو کھول رہی ہے۔ آپ اس کی خوشبو سے لطف اندوز ہوئیے۔ جتنی دیر تک ممکن ہو، اس پھول کے ساتھ رہیے۔ آپ کلی کے بجائے سفید شعلہ بھی دیکھ سکتے ہیں۔ اس شعلہ کو آپ اپنی بھنوں کے درمیان یا پھر اپنے دل میں دیکھیے۔ اس کی چمک اور گرمی کو ذہنی طور پر محسوس کیجیے۔ جتنی دیر ممکن ہو اس تجربہ کو کیجیے۔



نوٹس

صحت مند جسم میں صحت مند دماغ

دھیان کے لیے اپنے جسم کو پرسکون رکھیے۔ آرام و سکون سے پالتی مار کے بیٹھیے (پدم آسن یا سکھ آسن)۔ اپنی کمر، گردن اور سر کو ایک سیدھ میں رکھیے۔ اپنے سینے کو تھوڑا پھیلا لیجیے۔ پہلے اپنے سانس پر توجہ کیجیے اور گہرے سانس لیجیے۔ چند مرتبہ گہرے سانس لیجیے اور پورا سانس باہر نکالیے۔ ذہن کو سانس کے ساتھ ملائیے اور سانس کی آواز سنیے۔ اس کی آواز کو سنیے، آپ پھر اپنے اندر موسیقی کے سُر کی سی بھنبھناہٹ سنیں گے۔ یہ کائناتی ارتعاش کا ایک حصہ ہے۔ اس باطنی ارتعاش پر دھیان دے کر آپ کائناتی آواز کے ساتھ ہم آہنگی پیدا کر سکتے ہیں۔ تب خیالات اور جذبات کے سارے لہریے یا اتار چڑھاؤ خاموش ہو جائیں گے۔ آپ کے ذہن کی جھیل پرسکون ہو جائے گی۔ آپ کو سکون و سلامتی اور سعادت (خوشی) کا ایک تجربہ ہونے لگے گا۔ خاموشی کی اس حالت میں آپ سارے اختلافات کو فراموش کر دیں گے اور زندگی کے ساتھ 'ایک' ہو جائیں گے یا متحد ہو جائیں گے۔

متن پر مبنی سوالات 24.5



1- دھیان کا اصل مقصد کیا ہے؟

2- ہم دھیان کے وقت بیٹھنے کا کون سا انداز (Posture) اختیار کریں گے؟

3- دھیان کے کیا فائدے ہیں؟

آپ نے کیا سیکھا



- یوگا ایک صحتمند اور خوش و خرم زندگی کے لیے جسمانی، ذہنی اور روحانی تربیت ہے۔
- یوگا ہمیں یہ بتاتا ہے کہ کھانے پینے، سونے، ورزش کرنے، کام کرنے، غور و فکر کرنے اور آرام کرنے کی صحیح عادتیں کیا ہیں۔
- اگر ہم صحتمند زندگی گزارنا چاہتے ہیں، تو کھانے پینے، ورزش کرنے اور لطف اندوز ہونے میں ہمیں اعتدال سے کام لینا چاہیے۔ آسنوں اور دھیان سے ذہن اور تیز عقل کو فروغ دینے میں مدد ملے گی۔
- یوگا کو حسن عمل سے بھی تعبیر کیا جاسکتا ہے۔



نوٹس

- یوگا، پڑھنے لکھنے میں صحت کو بہتر بنانے میں اور دنیاوی رشتوں کو استوار کرنے میں ہماری مدد کرتا ہے۔
- یوگا ہمیں ایسے آسن سکھاتا ہے جو ہماری جسمانی اور ذہنی صحت کو برقرار رکھنے اور روحانی ترقی کے لیے زمین ہموار کرنے میں مفید ہے۔
- یوگا ہمیں یہ بھی سکھاتا ہے کہ ہم سانس کیسے لیں۔ سانس لینے کی مشقوں سے ہم سانس پر کنٹرول حاصل کر سکتے ہیں، اس سے جسمانی توازن اور ذہنی سکون حاصل ہوتا ہے۔
- دھیان کا مقصد صداقت کے تصور کا حصول، زندگی کے ساتھ یکسوئی اور سکون و سعادت کا حصول ہے۔

اختتامی سوالات



- 1- آپ کی درسی کتاب میں یوگا کے جو مختلف اقسام دی گئی ہیں، ان کو بیان کیجیے۔
- 2- گیان یوگا کی تعریف بیان کیجیے۔
- 3- دھیان کا مقصد کیا ہے؟

متن پر مبنی سوالات کے جوابات



24.1

- 1- شعور اور اس کے افعال کا مطالعہ۔
- 2- یوگا، ذہن کے سمندر میں اٹھنے والی فکری لہروں کو کنٹرول کرنا ہے۔
- 3- ظاہری اور باطنی۔

24.2

- 1- کسی انعام کی توقع کے بغیر ایک بے لوث عمل۔
- 2- روحانی معرفت کے ذریعہ نجات اور آزادی۔

24.3

- 1- آسنوں سے ہمارے جسمانی عضلات کو خون کی سپلائی ملتی ہے اور خون کی گردش میں سدھار آتا ہے۔
- 2- پیٹ کے اعضا اور گردوں کے افعال کو درست کرتا ہے۔
- 3- آٹھ — (i) سوانگ آسن (ii) ہل آسن (iii) شلمھ آسن۔

24.4

- 1- پُراَن (Prana) کا ناتی تو انائی ہے۔
- 2- گہرے سانس سے پورے نظام کی صفائی ہو جاتی ہے اور اس کو تازگی ملتی ہے۔
- 3- (1) پورک (2) ریچک (3) انولوم ولوم (4) کپل بھاتی

24.5

- 1- دھیان کا اصل مقصد صداقت کے تصور کا حصول ہے۔
- 2- پدم آسن یا سکھ آسن۔
- 3- دھیان میں ہم کانتی آواز سے ہم آہنگ ہو جاتے ہیں اور پھر خیالات اور جذبات کی ساری موجیں خاموش ہو جاتی ہیں۔

اختتامی سوالوں کے اشارے

- 1- دیکھیے سیکشن 24.2
- 2- دیکھیے سیکشن 24.2
- 3- دیکھیے سیکشن 24.5



نوٹس