یوگا

زندگی گزارنے کا صحت مند طریقہ

ثانوی سطح کے لیے

اکائی 1

تعارف (Introduction)

عمومی جائزہ (Overview)

یوگا ایک صحت مند طریقۂ حیات ہے جس کا آغاز ہندوستان میں ہوا۔ اب اسے سائنس کی ایک شکل سمجھا جاتا ہے جسے پوری دنیا میں قبول کیا جارہا ہے۔ مغربی تہذیب بھی اسے سائنٹفک ورزش کے طور پر اپنا رہی ہے۔ اگرچہ یوگا کے آغاز کے بارے میں کوئی یقینی بات نہیں کی جاسکتی مگر اس کی ایک قدیم اور طویل روایت رہی ہے۔ وقت کے ساتھ ساتھ یوگا کے مختلف مکاتبِ فکر کا ارتقا ہوا۔ یوگا کے اہم مکاتب ہیں– گیان (gyan) یوگا، بھکتی یوگا، کرم یوگا اور راج یوگا۔ یوگا کے یہ مکاتب فکر مخصوص طریقہ کار کی وکالت کرتے ہیں جن میں مخصوص طرزِ فکر کے اعتبار سے یوگا کی مختلف منظم مشقیں شامل ہیں۔ تاہم یہ سب خود آگاہی اور جسم و دماغ کی ہم آہنگی کے مشترک اہداف کی طرف لے جاتے ہیں۔

ایک عام آدمی کے لیے یوگا میں یم، نِیم، آسن اور پرانایام، پرتیاہار، کریا، مدرا، بندھ اور دھیان کی مشقیں شامل ہیں جو کسی کے لیے بھی جسمانی طور پر مثبت، ذہنی طور پر مستعد اور جذباتی طور پر متوازن رہنے میں مفید ہیں۔ نتیجتاً یہ کسی فرد کے روحانی ارتقا کے لیے زمین ہموار کرتا ہے۔

اسکول میں زیرِ تعلیم بچوں کے لیے موجودہ یوگا کے نصاب کا اصل مقصد یوگا کے روحانی پہلو پر تاکید کے بجائے اُن سب میں جسمانی چستی، ذہنی ارتقا کی صلاحیت اور جذباتی استحکام پیدا کرنا ہے۔

جسمانی وضع یا آسن اس نصاب میں اہم بنیادی حیثیت رکھتے ہیں۔ اس لیے انھیں زیادہ اہمیت دی گئی ہے۔ اگرچہ یوگا کی کئی دوسری مشقیں بھی نصاب میں شامل کی گئی ہیں۔

افزائی کرنا ہے۔ یوگا جسمانی سطح پر طاقت، قوت، برداشت اور اعلا درجے کی توانائی پیدا کرنے میں مدد کرتا ہے۔ یہ ذہنی سطح پر ہمیں زیادہ ارتکاز، اطمینان، سکون اور قناعت کی صلاحیت عطا کرتا ہے جس کے نتیجے میں داخلی اور خارجی ہم آہنگی پیدا ہوتی ہے۔

یوگا کی تاریخ (Yoga – Its History)

یوگا کی ابتدا ہزاروں سال پہلے ہندوستان میں ہوئی۔ اس کا آغاز خوشی حاصل کرنے اور تکلیفوں سے نجات پانے کی آفاقی خواہش سے ہوا۔ یوگی روایت کے مطابق شیو کو یوگا کا بانی تصور کیا جاتا ہے۔ 2700 قبل مسیح کی سندھ گھاٹی کی تہذیب کی بہت سی مہروں اور رکازی باقیات سے اشارہ ملتا ہے کہ یوگا قدیم ہندوستان میں مروّج تھا۔ تاہم یوگا کا باقاعدہ حوالہ پتنجلی کی یوگا درشن میں ملتا ہے۔ مہارشی پتنجلی نے یوگا کے اعمال کو منظم شکل دی تھی۔ پتنجلی کے بعد کئی رشیوں/یوگیوں کا اس کے ارتقا میں تعاون رہا اور نتیجتاً اب یہ پوری دنیا میں پھیل چکا ہے۔ اس تسلسل میں 11 دسمبر 2014 کو 193 اراکین پر مشتمل اقوام متحدہ کی مجلس عاملہ (UNGA) نے 21 جون کو 'بین الاقوامی یوم یوگا' کے طور پر منانے کی تجویز کو منظوری دی۔

یوگا کی مشقوں کے مقاصد (Objectives of *Yogic* Practices)

- یوگا کی مشقوں میں فہم پیدا کرنا اور اس فہم کا اطلاق اپنی زندگی اور طرزِ زندگی میں کرنا۔
- بچوں میں صحت مند عادات اور طرزِ زندگی پیدا کرنا۔
- بچوں کو انسانی قدروں سے روشناس کرانا۔
- یوگا کی سرگرمیوں کے ذریعے جسمانی، جذباتی اور ذہنی صحت کو فروغ دینا۔

یوگا کی مشقوں کے لیے عام رہنما اصول
(General Guidelines for *Yogic* Practices)

یوگا کو پرائمری سطح پر اور اس کے بعد غیر رسمی طریقوں سے رائج کیا جاسکتا ہے لیکن یوگا کی مشقوں کو باضابطہ طور پر صرف چھٹی جماعت سے ہی متعارف کرایا جانا چاہیے۔ یوگا کا نصاب خود ہی بچوں کو سمجھ میں آنے والا ہونا چاہیے اور انھیں ایسے اشارے ملنے چاہئیں جن سے وہ جماعت میں پڑھائی جانے والی باتوں کے علاوہ اس کے مطالعے میں خود دِل چسپی لیں۔ یوگا کی مشقیں

یوگا کیا ہے؟ (What is *Yoga*?)

'یوگا' لفظ سنسکرت کی اصل یُج سے لیا گیا ہے جس کا مطلب جوڑنے یا متحد ہونے سے ہے۔ اسے جسم، دماغ اور روح کا ملاپ کہا جاسکتا ہے اور یوگی ادب میں اسے مقصد اور وسیلے دونوں کے طور پر استعمال کیا جاسکتا ہے۔ ایک مقصد کے طور پر یوگا اعلا ترین سطح پر شخصیت کی سالمیت کی طرف اشارہ کرتا ہے۔ وسیلے کے طور پر یوگا میں مستقل مشقیں اور طریقے شامل ہیں جو اس سالمیت کے حصول کے لیے اختیار کیے جاتے ہیں۔ یہ مشقیں اور طریقے یوگی ادب میں وسائل یا ذرائع کی حیثیت رکھتے ہیں اور مجموعی طور پر انھیں یوگا بھی کہا جاتا ہے۔

یوگا کی اہمیت (Importance of *Yoga*)

اچھی صحت ہر انسان کا حق ہے۔ لیکن اس حق کا انحصار انفرادی، سماجی اور ماحولیاتی اسباب پر ہے۔ بڑی حد تک ماحولیاتی یا سماجی اسباب کے ہمراہ ہم ایک بہتر مدافعتی نظام بنا سکتے ہیں اور خود اپنے وجود کے بارے میں بہتر تصور قائم کر سکتے ہیں تاکہ دیگر حالات کا ہم پر خراب اثر نہ پڑے اور ہم اچھی صحت حاصل کر سکیں۔

صحت ایک مثبت تصور ہے۔ مثبت صحت کا مطلب بیماریوں سے آزادی نہیں ہے بلکہ اس میں آسودگی و اطمینان کا توانا اور پرجوش احساس بھی شامل ہے۔ اس احساس میں ایک حصہ آسانی سے عموماً مزاحمت اور مخصوص مضر اثرات سے مدافعت کی صلاحیت پیدا کرنا ہے۔

ایسے کئی جدید طریقے اور میدان ہیں جو بیماریوں سے کامیابی سے لڑنے میں ہماری مدد کر سکتے ہیں مثلاً یوگا مع قدرتی علاج، آیورویدا، یونانی، ہومیوپیتھی اور سدھا کے نظاموں کا حوالہ دیسی نظام علاج کے طور پر جب کہ ایلوپیتھی کا حوالہ جدید اور مقبول نظام کے طور پر دیا جاسکتا ہے۔ یوگا بغیر دوا کے علاج کا ایک مضبوط ترین نظام ہے۔ اس میں تندرستی کا اپنا مخصوص تصور ہے جسے بہت سے لوگوں نے سائنسی طور پر سمجھا اور پیش کیا ہے۔ یوگا کو ہم اپنی جسمانی اور ذہنی صحت کو بہتر بنانے کے لیے ایک طرزِ زندگی کے طور پر بھی اپنا سکتے ہیں۔ یوگا اگر اسکول کی سطح پر رائج کیا جائے تو یہ اچھی صحت بنانے کے لیے صحت مند عادات اور طرزِ زندگی اختیار کرنے میں مددگار ہوگا۔

اس طرح اسکول کی سطح پر یوگا کا مقصد بچوں کی جسمانی، ذہنی اور جذباتی صحت کے لیے مثبت اور صحت مند طرزِ زندگی کی حوصلہ

مشکل مشقیں کی جائیں۔اس لیے یوگا کی آسان مشقوں سے شروعات کر کے نسبتاً مشکل مشقوں کی طرف آگے بڑھیں۔

- یوگا کی مشقوں کے ساتھ ہی ایک ہی نشست میں دیگر جسمانی سرگرمیوں کو شامل نہ کیا جائے۔سرگرمیوں کی دو اقسام ہیں اور انھیں الگ الگ انجام دیا جانا چاہیے۔
- یوگا کی مشقیں اسکول میں اچھی طرح سیکھ لینے کے بعد گھر پر انجام دی جاسکتی ہیں۔
- یوگا کا وسیع تر مفہوم ہے۔اس لیے آسن اور پرانایام کے علاوہ ہمیں زندگی میں اخلاقی اور اخلاقیاتی اقدار پر عمل کرنا چاہیے۔

یوگا کی عام مشقیں (Common *Yogic* Practices)

یوگا میں کئی مشقوں پر تاکید کی گئی ہے مثلاً یم، نِیَمَ، آسن، پرانایام، پرتیا ہارا، شت کرما (تطہیر) مدرا، بندھ، دھارنا، دھیان۔یہاں عموماً کام میں آنے والی مشقوں سے بحث کریں گے۔

یم اور نیم (*Niyam*)

یہ ابتدائی اصولوں کے مجموعے ہیں جن کا تعلق ذاتی اور سماجی زندگی سے ہے۔ان اصولوں کا رشتہ اخلاقیات اور اقدار سے ہے۔

آسن (*Asana*)

آسن کی اصطلاح کا مطلب ہے ایسی وضع یا حالت میں بیٹھنا جو آرام دہ ہو اور جسے زیادہ وقفے کے لیے مستقل مزاجی سے برقرار رکھا جاسکے۔آسن جسمانی اور ذہنی دونوں سطحوں پر استحکام پیدا کرتا ہے۔

یوگا کے مندرجہ ذیل اداروں کے اعتبار سے بعض آسنوں کے طریقوں میں اختلافات وتغیرات ہوسکتے ہیں۔

آسنوں کو اجمالی طور پر تین زمروں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے:

(a) تہذیبی یا اصلاحی آسن

(b) مراقباتی آسن

(c) سکونی آسن

تمام بچے کر سکتے ہیں جن میں مخصوص ضروریات والے بچے بھی شامل ہیں۔ تاہم مخصوص ضروریات والے بچوں کو یہ مشقیں یوگا کے ماہرین/ یوگا کے استاد کے مشورے سے اپنی صلاحیت کے مطابق کرنی چاہئیں۔

- یوگا کی مشقیں پرسکون مزاجی کیفیت کے ساتھ شروع کی جائیں اور یہ کیفیت کوئی مختصر دعا پڑھ کر پیدا کی جاسکتی ہے۔
- یہ ضرورت ہے کہ جسم کو ٹخنے موڑ کر، گھٹنے موڑ کر، انگلیوں کو حرکت دے کر، ہاتھوں کو جکڑ کر، کلائی کو موڑ کر، کلائی کو گھما کر، کہنی کو موڑ کر، کندھے کو گھما کر اور آنکھوں کو حرکت دے کر تیار کیا جائے۔ اس کے بعد سوریہ نمسکار کی مشق کی جاسکتی ہے۔
- یوگا کے جسمانی اور ذہنی دونوں پہلوؤں سے مشق کی پابندی لازمی ہے۔
- صبر یوگا کی ایک اہم شرط ہے۔ اگر آپ کوئی آسن بنانے یا اس کے صحیح طریقۂ کار پر عمل کرنے میں آج کامیاب نہیں ہوئے ہوں تو پریشان نہ ہوں۔ آپ کے عمل میں قوتِ برداشت کی ضرورت ہے۔ وقت کے ساتھ ساتھ کامیابی ہوگی۔
- مسابقت نہیں معاونت کرو۔ یوگا کی راہ میں مسابقت کا جذبہ یقیناً رکاوٹ بنتا ہے۔ مسابقت ہماری انا کی تسکین کرتی ہے جب کہ یوگا ہمیں انا سے اوپر اٹھنے کی تعلیم دیتا ہے۔
- یوگا کی مشقیں تجربہ کار استاد کی رہنمائی میں سیکھی جائیں۔
- یوگا کی بعض مشقوں کو خالی پیٹ یا پیٹ میں ہلکی غذا رہنے کی حالت میں کیا جانا چاہیے۔
- یوگا کی مشق کے لیے صبح سویرے کا وقت بہترین ہے لیکن یوگا شام کو بھی کیا جاسکتا ہے۔
- یوگا جلد بازی میں یا اس وقت نہیں کیا جانا چاہیے جب آپ تھکے ہوئے ہوں۔
- اپنی مشق کے لیے خوب ہوادار، صاف اور پرسکون جگہ کا انتخاب کریں۔
- یوگا کی مشقیں سخت سطح پر نہیں کی جانی چاہئیں۔ اس مقصد کے لیے کسی دری، چٹائی یا کمبل کا استعمال کیا جاسکتا ہے۔
- مشق سے پہلے نہانا اچھی بات ہے۔ انفرادی ضرورت یا موسم کے مطابق ٹھنڈا یا گرم پانی استعمال کریں۔
- یوگا کی مشقیں انجام دیتے وقت لباس ڈھیلا اور آرام دہ ہونا چاہیے۔
- سانس جہاں تک ممکن ہو معمول کے مطابق اور فطری ہو۔ جب تک کہ کہا نہ جائے اس کے فطری عمل میں ردوبدل نہ کی جائے۔
- یوگا کی مشقوں کی بعض حدود ہیں۔ اگر آپ کو کوئی تکلیف یا دائمی بیماری ہے تو یوگا کی مشقیں شروع کرنے سے پہلے اپنے استاد کو اطلاع دیں۔
- یوگا کی مشقوں کو پیش رفت کی بنیاد پر اختیار کیا جانا چاہیے۔ ابتدائی مرحلے پر آسان مشقیں اختیار کریں۔ اس کے بعد نسبتاً

- آسنوں کو برقرار رکھنے کے لیے وقت کو بڑھانے میں پوری طرح احتیاط برتنی چاہیے۔
- مشق کی پابندی بہت ضروری ہے۔کافی مدت تک مسلسل اور پُرخلوص ریاض کے بعد ہی جسم آپ کے احکام کو سننا شروع کرتا ہے۔اگر بعض اسباب سے تسلسل میں خلل پڑ جائے تو مشق کو جلد از جلد دوبارہ شروع کرنا چاہیے۔
- ابتدائی مرحلے میں یوگا کی مشقوں میں قطع التزام (De-conditioning) اور بعد التزام (Re-conditioning) کی کیفیات ہوتی ہیں۔اس لیے ابتدائی دور میں مشق کے بعد کسی کو تھکن کا احساس ہوسکتا ہے۔لیکن چند روز کی مشق کے بعد جسم اور دماغ میں ہم آہنگی ہوجاتی ہے اور مشق کرنے والے کو پہلی جیسی بشاشت اور خوشی کا احساس ہوتا ہے۔

پرانایام (*Pranayama*)

پرانایام سانس لینے کے طریقوں پر مشتمل ہے جن کا تعلق سانس یا عملِ تنفس پر قابو پانے سے ہے۔پرانایام میں جسے عام زبان میں سانس لینے کا یوگی طریقہ کہتے ہیں، تنفس کا شعوری ردوبدل شامل ہوتا ہے۔

نظامِ تنفس کی صحت کا انحصار اس ہوا کے معیار اور اس کی مقدار پر ہے جو سانس کے ذریعے کسی شخص کے پھیپھڑوں میں جاتی ہے۔اس کا انحصار سانس لینے کے آہنگ اور اس کی تکمیل پر ہے۔پرانایام کے ذریعے یوگا کی مشق کرنے والے کو اپنے تنفس، قلب اور عصبی نظام کو بروئے کار لانا ہے جس سے جذباتی استحکام آتا ہے اور دماغی سکون حاصل ہوتا ہے۔

پرانایام کے تین مرحلے ہیں جنھیں پورک، رچک اور کمبھک کہتے ہیں۔ پورک سانس لینے کا منضبط عمل ہے۔ رچک سانس چھوڑنے کا منضبط عمل ہے اور کمبھک سانس روکنے کا منضبط عمل ہے۔

ابتدا میں سانس چھوڑنا (رچک) سانس لینے کے مقابلے میں بس ذرا سا طویل ہوسکتا ہے۔شروع میں 1:2 کے تناسب پر اصرار غیر مفید ثابت ہوسکتا ہے۔مشق کے آگے بڑھنے کے ساتھ 1:2 کا تناسب قدرتی انداز میں آجاتا ہے۔

پرانایام کی مشق کے لیے رہنما اصول

(Guidelines for the Practice of *Pranayama*)

- پرانایام کی مشق عموماً آسنوں کی مشق کے بعد کی جانی چاہیے۔

تہذیبی یا اصلاحی آسن کے مزید دو زمرے ان کے اثرات کے اعتبار سے قائم کیے جاسکتے ہیں:

(i) ریڑھ اور احشائی اعضا کے ذریعے اور ان پر کام کرنے والے آسن۔

(ii) ڈھانچے کے عضلات، پٹھوں اور جوڑوں کے ذریعے کام کرنے والے آسن۔

مراقباتی آســـــن وہ ہیں جن کا مقصد خاموشی سے بیٹھنا ہے اور جو یوگا کی اعلا تر مشقوں کے لیے استعمال کیے جاتے ہیں، پدماسن، سواستك آسن ، سکھا آسن اور سدھ آسن اس زمرے میں رکھے جاسکتے ہیں۔

سکونی آسن وہ ہیں جو تناؤ دور کر کے جسمانی اور دماغی سکون دیتے ہیں۔ اس زمرے کے اہم آسن شو آسن اور مکر آسن ہیں۔

آسنوں کی مشق کے لیے رہنما اصول (Guidelines for the Practice of *Asanas*)

- عموماً آسنوں کی مشق کھڑے رہنے، اٹھنے، اوندھے منہ لیٹنے اور چت لیٹنے کی حالت کی ترتیب میں کی جاتی ہے۔ اگرچہ اس کی دوسری شکل بھی ہے جس میں مختلف ترتیب پر عمل کیا جاتا ہے۔
- آسنوں کی مشق میں جلد بازی نہیں کرنی چاہیے اور نہ ہی غیر ضروری زور لگانا چاہیے۔ جھٹکوں سے بچنا چاہیے۔
- آســـنوں کو جسم اور سانس کے پورے شعور کے ساتھ انجام دینا چاہیے اور سانس اور جسم کے اعضا کے درمیان ارتباط و ہم آہنگی رہنی چاہیے۔
- عام ضابطے کے طور پر جسم کے کسی حصے کو اوپر اٹھائے ہوئے سانس لیں اور جھکتے ہوئے سانس چھوڑیں۔
- یوگا کرنے والے کو ہدایات پر سنجیدگی سے عمل کرنا چاہیے اور بھرپور توجہ کے ساتھ انھیں بروئے کار لانا چاہیے۔
- آخری حالت تک آہستہ آہستہ مرحلے وار پہنچنا چاہیے اور اسے جسم کے اندر باطنی شعور کے حصول کے لیے آنکھیں بند کیے ہوئے برقرار رکھنا چاہیے۔
- آسنوں کی آخری حالت آرام سے رہنے تک برقرار رکھی جانی چاہیے۔ یوگا کرنے والے کو اپنی حدود کے مطابق آخری وضع کو برقرار رکھنا چاہیے اور اپنی صلاحیت سے آگے نہیں جانا چاہیے۔
- آسنوں کی برقراری کے مرحلے میں کسی طرح کی تھرتھراہٹ یا بے چینی نہیں ہونی چاہیے۔

شت کرما/کریا (عملِ تطہیر) (*Shatkarma/ Kriya* (Cleansing Process)

شت کرما کا مطلب ہے چھے کرم (عمل) یا کریائیں۔ کرم/کریا کا مطلب ہے 'عمل' شت کرما یا تطہیری عمل ایسا عمل ہے جو جسم کے مخصوص اعضا سے زہریلے اثرات نکال کر اُن کی صفائی کرتا ہے۔ صفائی کا یہ عمل جسم اور دماغ کو صحت مند رکھنے میں مددگار ہوتا ہے۔

ہٹھ یوگا کی کتابوں میں چھے تطہیری اعمال بیان کیے گئے ہیں۔ یہ ہیں نیتی، دھوتی، بستی، تراٹکا، نولی اور کپال بھاتی۔ انھیں پانی، ہوا کے ذریعے یا پھر جسم کے بعض اعضا کو ہنرمندی سے حرکت دے کر داخلی اعضا یا نظاموں کی صفائی کے لیے مفید طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔

کریاؤں کی مشق کے لیے رہنما اصول (Guidelines for the Practice of *Kriyas*)

- کریاؤں کو خالی پیٹ انجام دینا چاہیے۔ اس لیے انھیں ترجیحاً صبح کو کیا جائے۔
- کریا ئوں کو کسی ماہر شخص کی رہنمائی میں انجام دیا جانا چاہیے۔
- ہر کریا کا مخصوص ضابطہ ہوتا ہے جس کی پابندی سختی سے کی جانی چاہیے۔
- ہر کریا کے لیے مختلف اشیا' مثلاً پانی، نمک، ہوا کے ہنرمندانہ استعمال سے کام لیا جاتا ہے۔

دھیان (Meditation)

دھیان ایسی مشق ہے جو جسم اور دماغ کو مرکوزیت فراہم کرتی ہے۔ دھیان میں ارتکاز کا مرکز طویل رکھنے کے لیے کسی ایک چیز کو منتخب کیا جاتا ہے مثلاً ناک کا سرا، بروؤں کے درمیان فاصلہ وغیرہ۔ یہ عادت کسی بھی شخص میں صحت مندی کا احساس پیدا کرتی ہے اور یادداشت اور قوتِ فیصلہ میں بہتری لاتی ہے۔

دھیان کی مشق کے لیے رہنما اصول

(Guidelines for the Practice of Meditation)

- اگر دھیان سے پہلے آسنوں اور پرانایام کی مشق کی جاتی ہے تو یہ دھیان میں ایک ہی حالت میں کافی بیٹھنے کی صلاحیت

- پرانایام میں شیتالی اور شیت کاری کو چھوڑ کر صرف ناک سے سانس لینی چاہیے۔
- پرانایام کے دوران چہرے کے عضلات، آنکھوں، کانوں، گردن، کندھوں یا جسم کے کسی دیگر حصے پر تناؤ نہیں پڑنا چاہیے۔
- پرانایام کے دوران آنکھیں بند رکھنی چاہیے۔
- شروع میں سانس کے قدرتی بہاؤ سے باخبر ہونا چاہیے۔ سانس لینے اور چھوڑنے کے عمل کو بہ تدریج طول دیں۔
- تنفس کے فطری بہاؤ کو قائم رکھتے ہوئے اپنے پیٹ کی حرکت پر توجہ دیں جو اندر کی طرف سانس لیتے ہوئے قدرے باہر اور باہر کی طرف سانس لیتے ہوئے قدرے اندر چلا جاتا ہے۔
- ابتدائی مرحلے میں سانس لینے کے 1:2 کے تناسب کو برقرار رکھنا چاہیے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ سانس چھوڑنے کا وقفہ سانس لینے کے وقفے کا دوگنا ہونا چاہیے۔ تاہم پرانایام کی مشق کرتے ہوئے مذکورہ بالا بہتر تناسبوں میں سے کسی کو اختیار کرنے میں جلد بازی نہیں کرنی چاہیے۔
- کمبھکا (سانس روکنا) کی مشق ابتدائی مرحلے میں نہیں کی جانی چاہیے۔ 1:2 کے تناسب کی طویل مشق کے بعد باصلاحیت استاد کی رہنمائی میں سانس روکنے کی مشق کرائی جانی چاہیے۔
- روایت کے مطابق بہترین تناسب 1 (پورک):4 (کمبھکا):2 (رچاکا) ہے:1:2 کے تناسب کی کافی مشق کیے بغیر داخلی ماحول کی بیداری کمبھکا کی حالت تک پہنچا ہی نہیں جا سکتا۔

پرتیاہارا (Pratyahara)

پرتیا ہارا کے یوگی عمل کا مطلب دماغ کو منضبط رکھنے کے لیے حسی اعضا سے حواس کو الگ کرنا ہے۔ پرتیا ہارا میں خارجی ماحول کے شعور سے دست برداری ہو جاتی ہے اور اُسے اندر داخل کر لیا جاتا ہے۔ احتسابِ باطن اور اچھی کتابوں کا مطالعہ بعض ایسے اعمال ہیں جو پرتیا ہارا میں مددگار ہو سکتے ہیں۔

بندھ اور مدرا (Bandha and Mudra)

بندھ اور مدرا ایسے اعمال ہیں جن میں جسم بعض نیم رضا کارانہ اور غیر رضا کارانہ عضلات کو ہنرمندی سے کام میں لاتا ہے۔ یہ مشقیں ارادی انضباط پیدا کرتی ہیں اور داخلی اعضا کی قوت میں اضافہ کرتی ہیں۔

بڑھانے میں مددگار ہوگی۔

- دھیان کی مشق کے لیے پرسکون اور خاموش جگہ کا انتخاب کریں۔
- داخلی شعور کی کیفیت پیدا کرنے کے لیے اپنی آنکھوں کو آہستہ سے بند کریں۔
- دھیان کی مشق ذہن کی سطح پر بہت سے خیالات، یادوں اور جذبات کو جگاتی ہے۔ اُن کا کوئی اثر قبول نہ کریں۔
- کچھ عرصے کے لیے جوں جوں آپ یہ مشق جاری رکھتے ہیں، آپ کے پورے جسم کو ایک مجرد اور غیر مخصوص قسم کے شعور کا احساس ہوسکتا ہے۔ آپ پورے جسم کے شعور کو جاری رکھیں۔ کوئی دشواری پیش آنے پر تنفّسی شعور کے مرحلے پر واپس جائیں۔
- عموماً شروع میں سانس پر قابو رکھنا مشکل ہوتا ہے۔ اگر ذہن بھٹک جائے تو خود کو مجرم نہ محسوس کریں۔ آہستہ سے لیکن مضبوطی کے ساتھ اپنی توجہ سانس پر مرکوز کریں۔

اکائی 2

یوگا کے ذریعے شخصیت کا فروغ

(Personality Development Through Yoga)

عمومی جائزہ (Overview)

شخصیت کا فروغ ایک اہم مسئلہ ہے۔ پیدائش کے وقت سے ہی شخصیت کے فروغ کا عمل شروع ہو جاتا ہے، لیکن بچپن میں جب شخصیت کی ازسرِ نو تشکیل ہوتی ہے تو اس کی اہمیت بڑھ جاتی ہے۔

شخصیت بڑی عام اصطلاح ہے جو روزمرہ زندگی میں استعمال کی جاتی ہے۔ یہ ہمیں بتاتی ہے کہ کوئی شخص کس طرح کا ہے۔ ہم جانتے ہیں کہ کوئی بھی فرد بیشتر حالات میں عموماً معتدل طور پر برتاؤ کرتا ہے۔ اس اعتدال کی مثالیں اُس شخص میں دیکھی جا سکتی ہیں جو ہمیشہ دوستانہ برتاؤ کرتا ہے یا ایسے شخص میں جو زیادہ تر حالات میں مہربانی سے پیش آتا یا مدد کرتا ہے۔ سلوک اور برتاؤ کے اس مستقل طور کو اصطلاحاً شخصیت کہتے ہیں۔ اسے سلوک (Behaviour) کی مجموعی صورت حال کہتے ہیں جس میں رجحانات، جذبات، خیالات، عادات اور دیگر اوصاف شامل ہیں۔ سلوک کی یہ نہج کسی فرد کی خصوصیت ہوتی ہے۔

تعمیر کی جہتیں مختلف ہیں۔ ان جہتوں کا تعلق جسمانی، جذباتی، ذہنی، سماجی اور ہمارے سلوک کے پہلوؤں سے ہے۔ کلّی شخصیت کی تعمیر میں یوگا کا اہم کردار ہے۔

یوگا اور شخصیت کا فروغ (*Yoga* and Personality Development)

یوگا کی مشقیں شخصیت کے تمام پہلوؤں کے ارتقا کے لیے موثر پائی گئی ہیں۔

آیئے ہم یوگا کی ان مشقوں کے بارے میں بات کریں جو شخصیت کی تعمیر کی مختلف جہتوں کے لیے موثر ہیں۔

پرانایام، دھارنا، دھیان (مراقبہ) جیسی یوگا کی مشقیں ارتکاز اور یادداشت کو فروغ دے کر ذہنی ارتقا میں مددگار ہوتی ہیں۔

یوگا اور شخصیت کا سماجی پہلو (*Yoga* and Social Dimension of Personality)

بنیادی میل جول 'جو شاید شخصیت کے ارتقا کا اہم ترین پہلو' ہے شیر خواری کے دوران اور عموماً خاندان کے اندر واقع ہوتا ہے۔ والدین اور دادا دادی وغیرہ کی پسند اور ناپسند پر ردعمل ظاہر کر کے اور ان کی مثالوں کی تقلید کر کے بچہ اپنے سماج کی زبان اور برتاؤ یا سلوک کے کئی بنیادی نہج سیکھتا ہے۔ میل جول کا عمل بچپن تک ہی محدود نہیں رہتا بلکہ زندگی بھر جاری رہتا ہے اور نشوونما کرنے والے بچے اور نوجوان شخص میں اس سماج کے اصول وضوابط کا شعور پیدا کرتا ہے جس میں وہ رہتا ہے۔ دوسروں کا احترام کرنا، دیگر افراد کی بات غور سے سننا، ان میں دل چسپی لینا اور خود اپنے خیالات واحساسات کا اظہار مودبانہ ایمان دارانہ اور واضح طور پر کرنا اس عمل کے بعض کلیدی عناصر ہیں۔ اس سے آپ کی بات آسانی سے سنی اور سمجھی جا سکے گی۔ یم کے اصول کے یہ کلیدی عناصر بہت اہم ہیں کیوں کہ یہ دوستوں، والدین، اساتذہ اور دیگر افراد کے ساتھ روابط کی بہتری میں ہماری مدد کرتے ہیں۔

یوگا اور شخصیت کا روحانی پہلو (*Yoga* and Spiritual Dimension of Personality)

اس پہلو کا تعلق اقدار کے ارتقا سے ہے۔ اس کا تعلق خود ادراکی سے بھی ہے۔ اس کا تعلق خود اپنی صلاحیتوں کی نشان دہی کرنا اور انھیں آخری حد تک ترقی دینا ہے۔ اس پہلو کا موزوں ارتقا کسی بھی شخص کو اس کی اصل شناخت کی تعمیر میں مدد دیتا ہے۔ روحانی ترقی کے لیے یم، نیم، پرانایام اور دھیان (مراقبہ) مفید ہیں۔ یم اور نیم ہماری اخلاقی اقدار کے فروغ میں مددگار ہوتے ہیں جب کہ پرانایام اور دھیان ہماری حقیقی شناخت کے ادراک میں معاون ہوتے ہیں۔ خود اپنی ذات کے ارتقا کے لیے خود احتسابی بہت موثر ہے۔

یم (روک) اور نیم (بجا آوری) (Restraint and Observance)

یم اور نیم ایسے اصول ہیں جنھیں ہماری زندگی میں ہمیشہ اختیار کیے جانے کی ضرورت ہے۔ انھیں ایسا عالمی ضابطۂ اخلاق تصور کیا جا سکتا ہے جو ذاتی اور سماجی زندگی میں اعلا معیاروں پر کاربند رہنے میں ہماری مدد کرتا ہے۔ یم کے اصول کا تعلق کسی شخص کی سماجی زندگی سے ہے جب کہ نیم کے اصول کا تعلق فرد کی ذاتی زندگی سے ہے۔ یم اور نیم اشٹانگ یوگا کا حصہ ہیں۔

یوگا اور شخصیت کے جسمانی پہلو (*Yoga* and Physical Dimension of Personality)

جسمانی پہلو کا تعلق ہمارے جسم سے ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ ہمارے جسم کے تمام اعضا اور نظاموں کا ارتقا اور افعال ٹھیک طرح ہونے چاہئیں۔ اس میں کسی مرض کے بغیر صحت مند جسم کا مفہوم پنہاں ہے۔ آسن، پرانایام اور بندھ جیسی یوگا کی مشقیں بچوں کے جسمانی ارتقا میں مفید ہیں۔ ایسے آسنوں اور پرانایاموں کا پورا ایک سلسلہ ہے جو جسم کے فعل کو بہتر بنانے میں مددگار ہوتے ہیں۔

یوگا اور شخصیت کے جذباتی پہلو

(*Yoga* and Emotional Dimension of Personality)

یوگا کی مشقیں ہمارے احساسات، رجحانات اور جذبات سے تعلق رکھنے والے جذباتی پہلوؤں کے ارتقا کے لیے موثر ہیں۔ جذبات کی دو قسمیں ہیں مثبت اور منفی۔ مثلاً محبت اور شفقت مثبت جذبات ہیں جب کہ غصہ اور ڈر (مثلاً امتحان کا خوف) منفی جذبات ہیں۔ اسی طرح ہمارے احساسات اور رجحانات مثبت اور منفی ہو سکتے ہیں۔ جذباتی ارتقا کے لیے مثبت احساسات، رجحانات اور جذبات کو بڑھاوا ملنا چاہیے اور منفی جذبات پر قابو پایا جانا چاہیے۔ کیوں کہ منفی رجحانات اور جذبات شخصیت کے ارتقا میں رکاوٹ بنتے ہیں۔ یوگا مثبت جذبات پیدا ہونے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ یہ جذباتی استحکام پیدا کرتا ہے اور منفی جذبات پر قابو پانے میں مددگار ہوتا ہے۔ یم، نیم اور پرانایام جیسی یوگا کی مشقیں اور دھیان جذبات کو متوازن رکھنے میں معاون ہیں۔ مثلاً عدم تشدد کا اصول ہمیں منفی جذبات سے محفوظ رکھتا ہے اور محبت و شفقت کے احساسات پیدا کرتا ہے۔ اسی طرح یم اور نیم ہماری ذاتی اور سماجی زندگی میں مثبت جذبات اور رجحانات پیدا کر کے جذبات کو متوازن رکھنے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔

یوگا اور شخصیت کا ذہنی پہلو (*Yoga* and Intellectual Dimension of Personality)

ذہنی ارتقا کا تعلق ہماری ذہنی صلاحیتوں اور ذہنی اعمال مثلاً تنقیدی طرزِ فکر، یادداشت، تصور، فیصلہ سازی، تخیل، تخلیقیت، وغیرہ سے ہے۔ اس پہلو کا ارتقا بہت اہم ہے کیوں کہ اس سے ہم نئی باتیں سیکھنے اور علم و ہنر حاصل کرنے کے قابل ہوتے ہیں۔ آسن،

3۔ سانس باہر کی طرف چھوڑتے ہوئے دھڑ کو آگے کی طرف موڑیں اور ہاتھوں کو گھٹنوں کے نزدیک پیروں اور پیشانی کے پیچھے فرش پر رکھیں۔

1

2

3

4۔ سانس اندر کی طرف لیتے ہوئے داہنی ٹانگ کو پیچھے کی طرف تانیں اور بائیں ٹانگ کو گھٹنے پر موڑیں۔ سر کو پیچھے کی طرف جھکائیں اور ریڑھ کو محراب کی شکل دیتے ہوئے اوپر دیکھیں۔

4

5

6

یم کے پانچ اصول ہیں: اہنسا (عدم تشدد)، ستیہ (حق گوئی)، استیا (چوری سے بچنا)، برہم چریہ (تجرد) اور اپر گرہ (غیر اجتماعیت)

نیم کے پانچ اصول ہیں: شوچ (صفائی)، سنتوش، (طمانیت)، تپس (پرہیزگاری)، سوادھیائے (اچھا ادب پڑھنا اور 'خود' کے بارے میں جاننا) اور ایشور پرندھان (معبود/قادر مطلق کے تئیں وفاداری)

شخصیت کے فروغ کے لیے یوگا کی مشقیں

(*Yoga* Practices for Personality Development)

اگلے حصے میں ہم یوگا کی بعض ایسی مشقوں پر گفتگو کریں گے جو شخصیت کے مختلف پہلوؤں کے ارتقا میں مدد کرتی ہیں۔ ہم سوریہ نمسکار سے آغاز کرتے ہیں۔ یوگا کی ہلکی مشقیں انجام دے کر جسم کو تیار کریں۔

سوریہ نمسکار [*Surya Namaskara* (Sun Salutation)]

سوریہ کا مطلب ہے سورج اور نمسکار کے معنی سلام کرنے یا کسی کے سامنے جھکنے کے ہیں۔ یہ 12 وضعوں یا حالتوں پر مشتمل ہے۔ سوریہ نمسکار کی مسلسل مشق پورے جسم میں دورانِ خون اور صحت کو بہتر رکھنے میں مدد دے کر ہمیں بیماری سے محفوظ رہنے میں معاون ہوتی ہے۔ سوریہ نمسکار کے دوران عمل میں آنے والی حالتیں، تیاری کی مشقوں اور آسنوں کے درمیان اچھی کڑی کا کام کرتی ہیں۔ سوریہ نمسکار اس وقت کرنا بہتر ہے جب سورج نکل رہا ہو۔ اسے خالی پیٹ کسی وقت بھی کیا جا سکتا ہے۔ لیکن صبح کا وقت اس کے لیے سب سے اچھا ہے۔ جوانوں کو اپنا جسم اور دماغ صحت مند رکھنے کے لیے روزانہ سوریہ نمسکار کرنا چاہیے۔

آیئے درج ذیل مراحل کے مطابق سوریہ نمسکار کریں۔

1۔ پیروں کو ملا کر اور ہاتھوں کو جسم کے کناروں سے لگا کر سیدھے کھڑے ہو جائیں۔ دونوں ہاتھیں سینے پر اس طرح لائیں کہ ہتھیلیاں دعا کے انداز میں آپس میں ملی ہوں (نمسکار آسن)

2۔ سانس اندر کی طرف لیتے ہوئے دونوں ہاتھوں کو سر کے اوپر اٹھائیں۔ دھڑ کو تانتے ہوئے پیچھے کی طرف لے جائیں۔

8۔ سر اور دھڑ کو فرش کی طرف نیچے لائیں۔ اب کولھوں کو اٹھاتے ہوئے اوپر ہاتھوں کو سیدھا کرتے ہوئے پیروں کو سر کی طرف لائیں۔ سر کو بانہوں کے درمیان رہنا چاہیے اب حالت 5 میں آئیں (پروت آسن)

9۔ داہنی ٹانگ کو موڑ کر اسے ہاتھوں کے درمیان سامنے لائیں۔ بائیں ٹانگ کو اس طرح پیچھے لائیں کہ گھٹنا فرش کو چھو رہا ہو۔ ہتھیلیوں کو دائیں پیر کے دونوں کناروں پر رکھیں۔ سر پیچھے کی طرف ہو اور کمر قوس کی شکل میں ہو۔ اوپر دیکھیں (اشو اسنانچل آسن)

10۔ سانس باہر کی طرف چھوڑتے ہوئے بائیں ٹانگ آگے کی طرف لا کر اسے دائیں ٹانگ کے کنارے رکھیں۔ ہاتھوں کو فرش پر پیروں کے کنارے رکھیں اور سر گھٹنوں کے قریب رہے (پد ہاست آسن)

11۔ سانس اندر کی طرف لیتے ہوئے دونوں بانہیں سر کے اوپر تک اٹھائیں اور دھڑ کو پیچھے کی طرف موڑیں (ہست اوتناسن)

12۔ کھڑی اور سیدھی حالت میں آئیں: دونوں ہتھیلیاں دعا کے انداز میں ملالیں (نمسکار آسن)

11

12

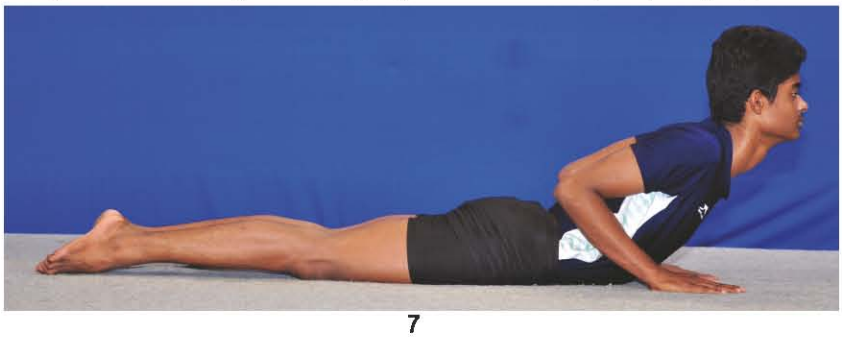
فوائد (Benefits)

- یہ طاقت، قوتِ برداشت اور لچک بڑھانے میں مددگار ہے۔
- یہ جسم کے تمام نظاموں میں باقاعدگی پیدا کرتا ہے۔
- اس سے ارتکاز میں بہتری آتی ہے۔

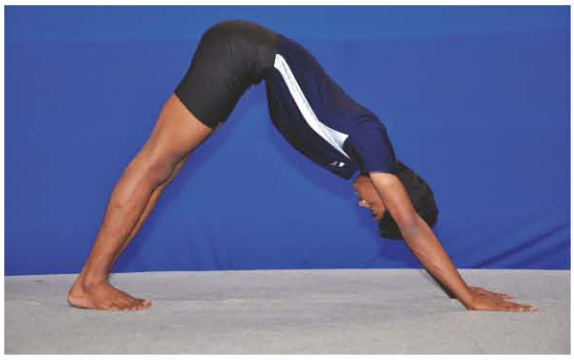
5۔ بائیں پیر کو داہنے پیر کے کنارے پیچھے کی طرف تانیں۔ سر کو نیچے کی طرف لا کر کولھوں کو اوپر کی طرف حرکت دیں۔ ہاتھوں اور ٹانگوں کو سیدھا اور ایڑیاں فرش پر رکھیں۔ (پَروَت آسن)

6۔ گھٹنوں، سینے اور تھوڑی کو فرش سے ٹکائیں۔ کولھوں کو ذرا اوپر رکھیں۔ انگوٹھا، گھٹنا، سینہ، ہاتھ اور ٹھوڑی فرش کو چھوتے رہیں۔

7۔ کولھوں کو نیچے کریں۔ سر اور دھڑ کو ناف تک اٹھائیں۔ سر کو پیچھے کی طرف موڑیں۔ (بھجنگ آسن)



7



8

9

10

3۔ آہستہ سے ایڑیوں کو اتنا اٹھائیں جتنا ممکن ہو اور انگوٹھوں کے سہارے کھڑے ہو جائیں۔ جسم کو جتنا ممکن ہو تانیں۔ اس حالت میں 10-5 سیکنڈ تک رہیں۔

4۔ واپس آنے کے لیے پہلے ایڑیوں کو فرش پر ٹکائیں۔ ہاتھوں کو آہستہ سے رانوں کے کناروں پر لائیں اور آرام کریں۔

درج ذیل نکات یاد رکھیں (Remember the following points):

کیا کریں	کیا نہ کریں
• بانہوں کے اوپری اندرونی حصے کانوں کو چھو رہے ہوں۔ • بانہیں اور انگلیاں پوری طرح تانیں۔ • سر، گردن اور جسم کو ایک ہی سیدھ میں رکھیں۔	• آگے یا پیچھے کی طرف نہ مڑیں۔

- اس سے فاضل چربی ہٹانے میں مدد ملتی ہے۔
- یہ قبض دور کرنے میں مددگار ہے اور جسم میں دورانِ خون کو بہتر کرتا ہے۔
- یہ جسم کو توانائی دیتا ہے۔
- یہ بڑھتے ہوئے بچوں کی لمبائی بڑھانے میں مدد کرتا ہے اور جسم کو درست رکھتا ہے۔
- یہ جسم کو دوبارہ طاقت اور دماغ کو تازگی دیتا ہے۔
- یہ شکمی اعضا کو پھیلاتا ہے اور ہاضمے کو درست کرتا ہے۔

حدود (Limitations)

- ہائی بلڈ پریشر، بخار، امراض قلب، ہرنیا، ڈسک کھسکنے، آنتوں کی تپ دق اور عرق النسا میں سوریہ نمسکار کرنے سے بچنا چاہیے۔

آسن (Asanas)

ہم سب جانتے ہیں کہ ہمارے جسمانی اور ذہنی ارتقا کے لیے آسن مفید ہے۔ پچھلی جماعتوں میں آپ نے کئی آسن سیکھے بھی ہیں۔ اب ہم اس سیکشن میں بعض مزید آسنوں کے بارے میں بتائیں گے۔

تاڑآسن (Palm Tree Posture)

سنسکرت میں تاڑ کا مطلب تاڑ کا پیڑ ہے۔ اسے تاڑ آسن اس لیے کہتے ہیں کہ اس آسن میں طالب علم تاڑ کے درخت کی طرح سیدھا کھڑا ہو جاتا ہے۔ اسی لئے اس کا نام تاڑ آسن رکھا گیا۔

آیئے درج ذیل مراحل کے مطابق تاڑ آسن کریں۔

1۔ پیروں کو ملا کر ہاتھوں کو رانوں کے کناروں سے سٹاتے ہوئے سیدھے کھڑے ہو جائیں۔ کمر کو سیدھا رکھتے ہوئے سامنے کی طرف نظر جمائے رہیں۔

2۔ بانہیں اوپر کی طرف اٹھائیں۔ انھیں سیدھا اور عمودی حالت میں ایک دوسرے کے متوازن رکھیں اور ہتھیلیاں اندر کی طرف رہیں۔

3۔ سانس اندر کی طرف لیتے ہوئے بانہوں کو آہستہ سے اپنے جسم کے داہنی طرف گھمائیں۔
4۔ اپنے جسم کو کمر پر سے داہنی طرف موڑیں اور جس قدر ممکن ہو اپنی بانہیں پیچھے کی طرف لے جائیں۔
5۔ دائیں طرف لہراتے ہوئے دائیں بانہہ کو سیدھا اور بائیں بانہہ کو مڑا ہوا رکھیں۔
6۔ بائیں طرف بھی لہراتے ہوئے اس مشق کو دہرائیں۔

درج ذیل نکات یاد رکھیں (Remember the following points):

کیا کریں	کیا نہ کریں
• دائیں اور بائیں جانب جسم کو موڑتے ہوئے دائیں ہاتھ کو سیدھا رکھنا ہے۔ • انگلیوں کو آگے کی طرف تاننا ہے۔ پیچھے کی طرف مڑتے ہوئے سانس اندر کی طرف لیں اور عام حالت میں آتے ہوئے سانس باہر چھوڑیں۔ • آسن کی آخری حالت میں پیچھے کی طرف نظر جمائے رکھیں۔	• آگے کی طرف یا پیچھے کی طرف نہ مڑیں۔ • جسم کے نچلے حصے کو حرکت نہ دیں۔ • جسم کو جھٹکا نہ دیں۔

فوائد (Benefits)

- یہ آسن جسم کو چھریرا بنانے میں مدد دیتا ہے۔
- یہ قبض سے نجات دے کر جسم کے نچلے حصے کو مضبوط بناتا ہے۔
- یہ سانس کی بیماریوں کے لیے اچھا ہے۔ اس سے پھیپھڑوں کی تپ دق کی روک تھام کی جاسکتی ہے۔
- یہ کندھوں، گردن، بانہوں، پیٹ کے نچلے حصے، کمر اور رانوں کو طاقت ور بناتا ہے۔

حدود (Limitations)

- ریڑھ کے دائمی درد یا چوٹ کی حالت میں اس کی مشق نہ کریں۔

فوائد (Benefits)

- اس سے پورے جسم کے عضلات کو عمودی لچک ملتی ہے۔
- یہ رانوں، گھٹنوں اور ٹخنوں کو سیدھا رکھتا ہے۔
- یہ بچوں کے قد میں بہتری لانے میں مددگار ہے۔
- یہ آسن ہمارے شعور ذات کو بڑھانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔
- یہ سستی اور کاہلی دور کرنے میں مدد دیتا ہے۔

حدود (Limitations)

- سر چکرانے کی شکایت والوں کو یہ آسن نہیں کرنا چاہیے۔

کٹی چکر آسن (ریڑھ کی ہڈی کو موڑنے والا آسن)

[*Katichakrasana* (Lumber Twist Posture)]

سنسکرت میں کٹی کا مطلب کمر ہوتا ہے اور چکر کے معنی پہیہ کے ہیں۔ اس آسن میں کمر کو دائیں طرف اور بائیں طرف حرکت دی جاتی ہے۔ بانہوں کے سہارے کمر کی حرکات پہیے کی طرح لگتی ہیں۔ اسی لیے اس کا نام کٹی چکر آسن ہے۔

آیئے درج ذیل مراحل کے مطابق کٹی چکر آسن کریں۔

1۔ پیروں کے درمیان 12 انچ کا فاصلہ دے کر سیدھے کھڑے ہوجائیں۔

2۔ اب جسم کے سامنے بانہوں کو اس طرح پھیلائیں کہ ہتھیلیاں کندھے کی سیدھ میں ایک دوسرے کے سامنے رہیں۔

درج ذیل نکات یاد رکھیں (Remember the following points):

کیا کریں	کیا نہ کریں
• گھٹنا زمین پر ٹکا کر رکھنا چاہیے۔ • ایڑیوں کے بل بیٹھیں۔ • کولھوں کو اوپر اٹھانا ہے۔ • شیر کے پنجوں کی نقل کرتے ہوئے انگلیاں پوری طرح کھلی رکھنی ہیں۔	• زبان کو اتنا ہی باہر نکالیں جتنا ممکن ہو۔

فوائد (Benefits)

- یہ چہرے اور گردن کے عضلات کے لیے مفید ہے۔
- زبان زیادہ لچک دار اور صحت مند ہو جاتی ہے۔
- لعابی غدود مضبوط ہو جاتے ہیں۔
- یہ تھائرائڈ کے فعل کی بے ضابطگی دور کرتا ہے۔
- یہ سستی اور افسردگی کو کم کرنے میں مدد کرتا ہے اور دورانِ گفتگو حروف کی ادائیگی میں بہتری لاتا ہے۔

حدود (Limitations)

- کمر درد، کولھوں اور گھٹنوں کی گٹھیا، کلے کی تکلیفوں اور جبڑوں میں درد کی حالت میں اس مشق کو نہ کریں۔

منڈوک آسن (مینڈک آسن) [*Mandukasana* (Frog Posture)]

سنسکرت لفظ منڈک کا مطلب مینڈک ہے۔ اس آسن میں آخری حالت مینڈک کی شکل سے ملتی جلتی ہے۔ اسی وجہ سے اسے مینڈک آسن کہتے ہیں۔

آیئے درج ذیل مراحل کے مطابق منڈک آسن کی مشق کریں۔

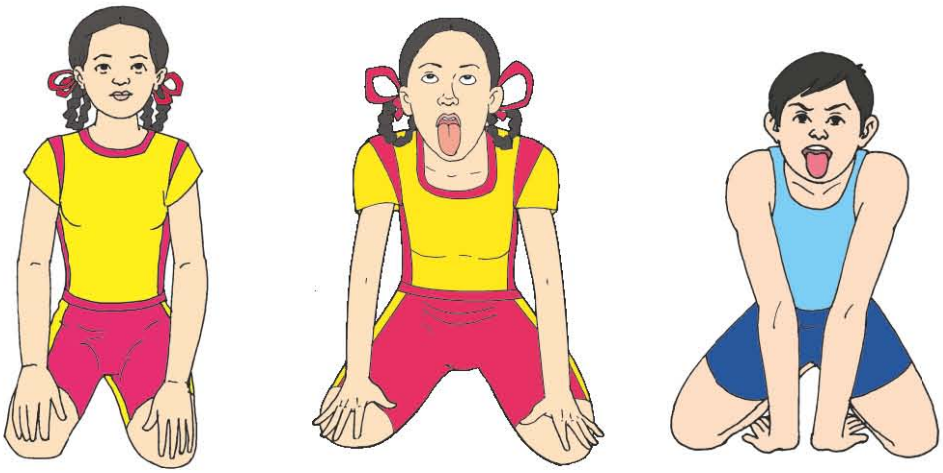
1۔ وجر آسن کی حالت میں بیٹھیں۔

سنگھ آسن (شیر آسن) [Simhasana (Lion Posture)]

سنکرت میں شیر کو سنگھ کہتے ہیں۔اس آسن میں کھلے منہ اور باہر کو نکلتی ہوئی زبان والا چہرہ کسی شیر کی بھیانک شکل سے ملتا جلتا ہے۔اس لیے اسے سنگھ آسن کہتے ہیں۔

آیئے درج ذیل مراحل کے مطابق سنگھ آسن کی مشق کریں:

1۔ ہتھیلیوں کو دونوں گھٹنوں پر ٹکا کر وجر آسن میں بیٹھیں۔
2۔ دونوں گھٹنوں کے درمیان فاصلہ رکھیں۔
3۔ دونوں ایڑیاں اوپر کی طرف درمیانی حصے کے نیچے رکھیں۔
4۔ انگلیاں پوری طرح پھیلا کر ہتھیلیوں کو گھٹنوں پر جمائیں۔



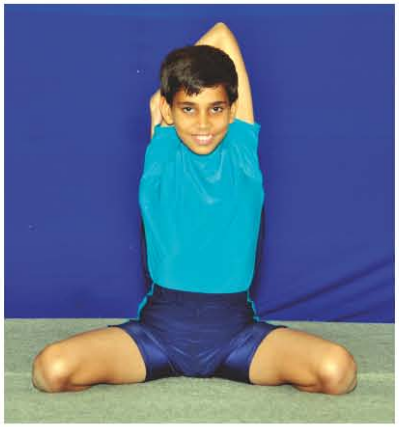
5۔ آگے کی طرف جھک کر ہتھیلیوں کو گھٹنوں کے درمیان فرش پر ٹکائیں۔
6۔ منہ کو کھول کر جتنا ممکن ہو زبان کو باہر کی طرف نکالیں اور بھرومدھیہ (بھوؤں کے درمیانی حصے) پر نظر جمائیں۔
7۔ بھرومدھیہ درشٹی کی حالت ختم کر کے اپنی آنکھوں کو آرام دیں۔
8۔ ہتھیلیوں کو دونوں گھٹنوں پر ٹکا کر وجر آسن میں آئیں۔

حدود (Limitations)

- سلپڈ ڈسک، ریڑھ کی اسپونڈی لائٹز یا ریڑھ کی کسی بڑی بیماری میں مبتلا افراد اس کی مشق نہ کریں۔

اُتان منڈوک آسن (سیدھے کھڑے مینڈک والا آسن)

[*Uttana-mandukasana* (Stretched up Frog Posture)]



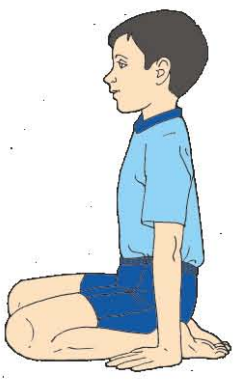
اُتن کا مطلب سیدھا تنا ہوا اور منڈک کا مطلب مینڈک ہے۔ اس آسن کی آخری حالت میں جسم تنے ہوئے یا سیدھے کھڑے ہوئے مینڈک جیسا لگتا ہے۔ اس لیے اسے اُتن منڈک آسن کہتے ہیں۔

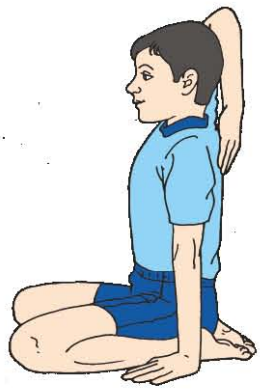
آیئے درج ذیل مراحل کے مطابق اُتّن منڈک آسن کی مشق کریں۔

1۔ وجر آسن کی حالت میں بیٹھیں۔

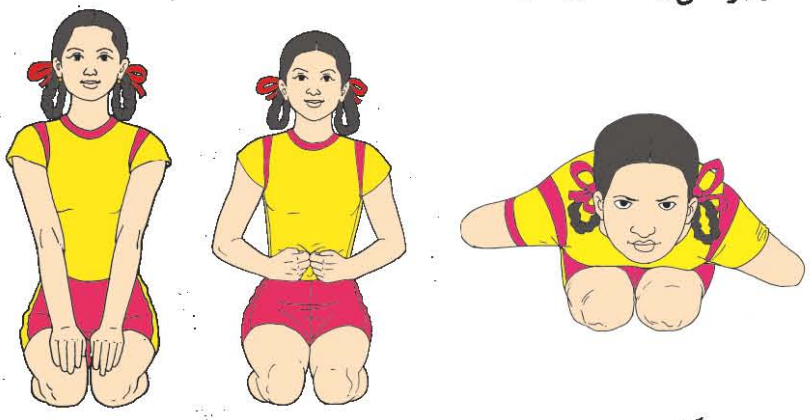
2۔ دونوں گھٹنوں کے درمیان اتنا فاصلہ دے کر بیٹھیں کہ دونوں پیروں کے انگوٹھے ایک دوسرے کو چھونے لگیں۔ سر، گردن اور دھڑ کو سیدھا رکھیں۔ آنکھیں بند یا کھلی رہیں۔

3۔ بانہوں کو سر کے اوپر تک اٹھا کر انھیں موڑتے ہوئے پیچھے لے جائیں۔





2۔ مٹھیاں اس طرح باندھ لیں کہ انگوٹھے اندر رہیں اور انھیں ناف کے پاس رکھ کر ناف کی جگہ کو دبائیں۔
3۔ آہستہ سے سانس باہر چھوڑیں، کمر پر سے آگے کی طرف جھکیں اور سینے کو نیچے کی طرف لائیں تاکہ وہ رانوں پر ٹک جائے۔
4۔ سر اور گردن کو اٹھائیں اور سامنے نظر جمائیں۔
5۔ اس حالت کو آرام سے 10-5 سیکنڈ برقرار رکھیں۔
6۔ اس آسن سے باہر آنے کے لیے دھڑ کو اوپر اٹھا کر بیٹھنے کی حالت میں واپس آئیں۔ اپنی مٹھیاں ناف کے مقام سے ہٹا کر وجر آسن کی حالت میں بیٹھیں۔



درج ذیل نکات یاد رکھیں (Remember the following points):

کیا کریں	کیا نہ کریں
• سر اور گردن کو اٹھاتے ہوئے آخری حالت میں رکھیں۔ • سامنے دیکھیں۔ • ناف کے مقام پر دباؤ ڈالیں۔	• سکت سے زیادہ نہ جھکیں۔ • آگے کی طرف جھکتے ہوئے جسم کو جھٹکا نہ دیں۔

فوائد (Benefits)

- یہ آسن بھاری پیٹ، رانوں یا کولھے والے لوگوں کے لیے مفید ہے۔
- اس سے معدے کی ریاح ختم ہو جاتی ہے۔
- اس سے قبض، ذیابیطس (شوگر) اور ہضم سے متعلق شکایت والے لوگوں کو فائدہ ہوتا ہے۔

آیئے درج ذیل مراحل کے مطابق ککٹ آسن کی مشق کریں:

1۔ پدماسن کی حالت میں بیٹھیں اور ہاتھوں کو جسم کے کناروں سے لگالیں۔
2۔ اب بانہیں پنڈلی اور رانوں کے درمیان کی جگہ میں اس طرح داخل کریں کہ ہتھیلیاں زمین پر ٹک جائیں۔
3۔ اندر کی طرف سانس لیتے ہوئے ہوا میں جسم کو جہاں تک ممکن ہو اوپر اٹھائیں۔ جسم کو ہاتھوں پر سہارا دے کر توازن بنائیں، گردن اور سر کو سیدھا رکھیں۔
4۔ اس حالت کو معمول کے مطابق سانس لیتے ہوئے آرام سے 10-5 سیکنڈ تک باقی رکھیں۔
5۔ اس آسن کو ختم کرنے کے لیے سانس باہر چھوڑتے ہوئے جسم کو جھکاتے ہوئے اُسے فرش تک لائیں۔ بانہوں کو باہر نکالتے ہوئے پدما آسن کی حالت میں بیٹھیں۔

درج ذیل نکات یاد رکھیں (Remember the following points):

کیا کریں	کیا نہ کریں
• سر کو سیدھا رکھیں اور آنکھوں کو سامنے کی طرف جمائیں۔ • ہتھیلیوں کو مضبوطی سے زمین پر اس طرح رکھیں کہ انگلیاں سامنے کی طرف اشارہ کریں۔ • جسم کا توازن بانہوں پر قائم ہو۔ • کمر سیدھی رکھیں۔	• آگے کی طرف نہ جھکیں۔ • انگلیوں کو بہت قریب نہ لائیں۔ • سر یا گردن کو نہ موڑیں۔

4۔ دائیں ہتھیلی کو بائیں کندھے اور بائیں ہتھیلی کو دائیں کندھے کے نیچے رکھیں۔
5۔ اس حالت کو آرام سے 10-5 سیکنڈ تک باقی رکھیں۔
6۔ پچھلی حالت میں آنے کے لیے بانہوں کو ایک ایک کر کے ہٹائیں، گھٹنوں کو ملا کر وجر آسن کی حالت میں واپس آئیں۔

درج ذیل نکات یاد رکھیں (Remember the following points):

کیا کریں	کیا نہ کریں
• کہنیاں سر کے گرد رہیں۔	• بانہیں نہ موڑیں۔
• ریڑھ اور گردن سیدھی رکھیں۔	• آگے کی طرف نہ جھکیں۔

فوائد (Benefits)

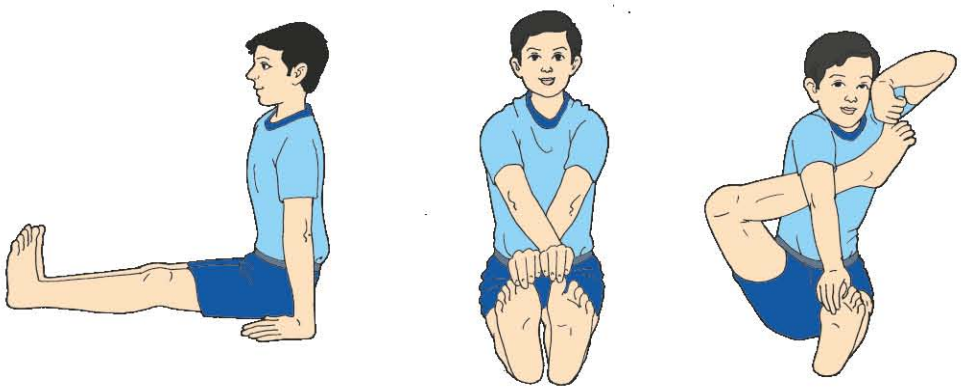
- کمر کے درد میں کمی لانے میں مددگار ہے۔
- یہ سینے اور شکمی اعضا میں دوران خون میں بہتری لاتا ہے۔
- یہ شکمی اعضا اور کندھے کے عضلات کو مضبوط بناتا ہے۔
- یہ ڈائی فرام کی حرکات کو بہتر بنا کر پھیپھڑے کے فعل میں بہتری لاتا ہے۔

حدود (Limitations)

- گھٹنے کے دائمی درد اور بواسیر میں مبتلا لوگوں کو اس آسن سے پرہیز کرنا چاہیے۔

ککٹ آسن (مرغا آسن) [*Kukkutasana* (Cockerel Posture)]

اسے ککٹ آسن اس لیے کہتے ہیں کہ اس میں جسم کی شکل مرغے جیسی لگتی ہے۔ یہ توازن قائم رکھنے والا آسن ہے۔ اس لیے اس کی مشق احتیاط سے کی جانی چاہیے۔ اس کی مشق شروع کرنے سے پہلے پدماسن کی کافی مشق کی جانی چاہیے۔



پیر فرش پر رکھیں۔ دائیں ہاتھ کو آزاد کرتے ہوئے اسے جسم کے کنارے سے سٹائیں۔
(ہاتھوں اور پیروں کی حالت کو تبدیل کر کے اس مشق کو دوسری طرف سے کریں)

درج ذیل نکات یاد رکھیں (Remember the following points):

کیا کریں	کیا نہ کریں
• دھڑ اور سر کو سیدھا رکھیں۔ • ٹانگ کو موڑتے ہوئے بانہیں سیدھی رہیں۔ • جتنا ہو سکے پیر کو کان تک کھینچیں۔	• جسم کو نہ جھٹکا دیں نہ تانیں۔ • شروع میں پیر کو کان تک نہ کھینچیں۔

فوائد (Benefits)

- یہ آسن قبض اور بدہضمی میں مفید ہے۔
- یہ شکمی حصے، بانہوں اور ٹانگوں کے عضلات کو مضبوط کرتا ہے۔
- یہ ٹانگوں کو سڈول بناتا ہے۔

حدود (Limitations)

- اگر ریڑھ میں تکلیف ہو، کولھے کے جوڑ اتر گئے ہوں، عرق النسا کا درد ہوتا ہو تو اس کی مشق نہ کریں۔

فوائد (Benefits)

- یہ آسن کندھے، بانہوں اور کہنیوں کو مضبوط بنانے میں مدد کرتا ہے۔
- یہ آسن توازن واستحکام کا احساس پیدا کرنے میں مدد دیتا ہے۔
- یہ جسم کو مضبوط بناتا ہے۔

حدود (Limitations)

- دل کے مرض اور اونچے فشارِ خون (ہائی بلڈ پریشر) میں مبتلا افراد کو اس آسن سے پرہیز کرنا چاہیے۔

آکرن دھنُر آسن (تیر کمان آسن)

[*Akarna Dhanurasana* (Bow and Arrow Posture)]

اکرن کا مطلب ہے کان اور دھنش کے معنی ہیں کمان۔ اس آسن میں جسم کی حالت کمان جیسی ہو جاتی ہے۔ اس میں کھینچی ہوئی کمان اور تیر کی طرح ہاتھ کو کان تک کھینچا جاتا ہے۔ اس لیے اسے اکرن دھنش آسن کہتے ہیں۔

آیئے درج ذیل مراحل کے مطابق اکرن دھنش آسن کی مشق کریں:

1۔ بیٹھ کر دونوں ٹانگوں کو سامنے کی طرف پھیلائیں، دونوں بانہیں جسم کے کناروں سے سٹی ہوئی رکھیں۔ ہتھیلیاں زمین پر ٹکی رہیں اور ایک دوسرے سے ملی ہوئی سامنے کی طرف ہوں۔

2۔ اشارے کی انگلی کے انگوٹھے اور بائیں ہاتھ کے انگوٹھے سے دائیں پیر کا انگوٹھا پکڑ لیں۔

3۔ دائیں ہاتھ کے اشارے کی انگلی اور انگوٹھے سے آنکڑا بنائیں۔ بائیں پیر کے انگوٹھے کو گرفت میں لیں۔

4۔ دائیں ٹانگ کو گھٹنے پر موڑیں۔ پیر کو انگوٹھے پر سے اس طرح کھینچیں کہ وہ بائیں کان تک پہنچ جائے۔

5۔ اس حالت کو 10-5 سیکنڈ تک باقی رکھیں۔

6۔ پچھلی حالت میں واپس آنے کے لیے دایاں پیر نیچے کر کے ہاتھ آزاد کریں اور اسے کنارے سے لگائیں۔ اب بایاں

درج ذیل نکات یاد رکھیں (Remember the following points):

کیا کریں	کیا نہ کریں
• ریڑھ کو زیادہ سے زیادہ خم دیں۔ • بانہوں کو کہنیوں پر مڑی رکھیں۔ • پیشانی سے اوپر کا حصہ فرش کو چھوتا رہے۔ • گھٹنے زمین کو چھوتے رہیں۔	• کمر کو خم کرنے کے دوران گھٹنوں کو زمین سے اوپر نہ آنے دیں۔ • پیچھے کی طرف جھکتے ہوئے جسم پر زور نہ دیں۔

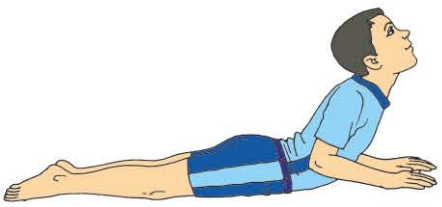
فوائد (Benefits)

- یہ دماغ کو خون کی فراہمی میں مدد دیتا ہے۔
- یہ تھائرائڈ غدود کے فعل میں باضابطگی لاتا ہے اور مامونی نظام (Immunity System) کو بہتر کرتا ہے۔
- یہ کمر درد اور سروائکل اسپانڈی لائٹس (Cervical spondylities) کو رفع کرتا ہے۔
- یہ خون کا رخ ٹانگوں سے پیڑو کی طرف پھیرتا ہے اور شکمی حصے کے عضلات کی مضبوطی بڑھانے میں مدد کرتا ہے۔
- یہ پھیپھڑوں اور تنفس کی خرابیوں میں مفید ہے۔

حدود (Limitations)

- دوران سر، امراض قلب، ہرنیا، جوڑوں کے درد، گھٹنے، ٹخنے اور ریڑھ کی تکلیفوں میں اس آسن کی مشق سے پرہیز کریں۔

بھجنگ آسن (کالا ناگ آسن) [*Bhujangasana* (Cobra Posture)]



بھجنگ آسن دو الفاظ سے بنا ہے۔ بھجنگ اور آسن سنسکرت میں بھجنگ کا مطلب کالا ناگ ہے اور آسن کا مطلب وضع یا حالت ہے۔ اس آسن کی آخری حالت میں جسم کی شکل پھیلے ہوئے کالے ناگ سے ملتی ہے۔

متسیہ آسن (مچھلی آسن) [*Matsyasana* (Fish Posture)]

سنسکرت زبان میں متسیہ کا مطلب مچھلی ہے۔اس آسن کی آخری حالت میں جسم کی شکل تیرتی ہوئی مچھلی جیسی ہو جاتی ہے۔ مڑی ہوئی ٹانگیں مچھلی کی دم لگتی ہیں۔اسی لیے یہ آسن متسیہ آسن کہلاتا ہے۔اس آسن کی مشق کسی ماہر شخص کی نگرانی میں کی جانی چاہیے۔

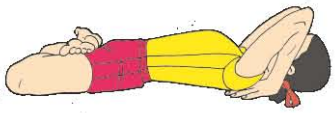
آیئے درج ذیل مراحل کے مطابق متسیہ آسن کی مشق کریں۔

1۔ پدم آسن کی حالت میں بیٹھیں۔

2۔ کہنیوں کے سہارے پیٹھ کے بل لیٹ جائیں۔

3۔ گردن اور سینے کو ذرا اوپر اٹھائیں، پیٹھ محراب کی شکل میں اور زمین سے اٹھی رہے۔

4۔ سر کو پیچھے کی طرف موڑیں اور پیشانی کے اوپر کا حصہ فرش سے ٹکائیں۔



5۔ دونوں ہاتھوں کے اشارے کی انگلیوں کا آنکڑا بنائیں اور مخالف ہاتھوں کے آنکڑوں سے پیر کے انگوٹھوں کو پکڑیں۔

6۔ اس حالت کو 10-5 سکنڈ تک یا آرام سے جتنی دیر تک ممکن ہو باقی رکھیں۔

7۔ پچھلی حالت میں واپس آنے کے لیے انگوٹھوں کو چھوڑیں، ہاتھوں کو زمین سے ٹکائیں، ہاتھوں کے سہارے سر کو اوپر اٹھائیں۔کہنیوں کی مدد سے بیٹھیں۔

درج ذیل نکات یاد رکھیں (Remember the following points):

کیا کریں	کیا نہ کریں
• ہاتھوں پر کم سے کم وزن ڈالیں۔ • وزن کو پیٹھ پر تقسیم کر دیں۔ • دھڑ صرف ناف کے حصے تک اٹھائیں۔ • اوپر اٹھتے ہوئے کندھوں کو پیچھے کی طرف کر لینا چاہیے۔	• جسم کو اوپر اٹھانے کے لیے جھٹکا نہ دیں۔ • کہنیوں کو پھیلنے نہ دیں۔ • دھڑ کو ناف کے علاقے سے آگے نہ اٹھنے دیں۔

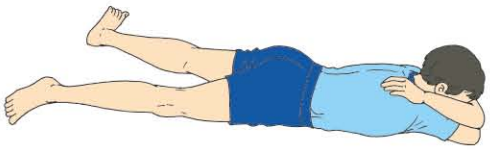
فوائد (Benefits)

- یہ ریڑھ کی ہڈی پر اثر ڈال کر اُسے لچک دار بناتا ہے۔
- یہ ہاضمے کی شکایات کو ختم کرتا ہے۔
- یہ درون شکمی دباؤ کو بڑھا کر داخلی اعضا، خصوصاً جگر اور گردوں کو فائدہ پہنچاتا ہے۔
- یہ جسم اور دماغ دونوں کو سکون دیتا ہے۔

حدود (Limitations)

- ہرنیہ، پیٹ کے السر، آنتوں کی تپ دق اور شدید دردِ شکم میں مبتلا افراد کو اس سے پرہیز کرنا چاہیے۔

مکرآسن (مگرمچھ آسن) [*Makarasana* (Crocodile Posture)]

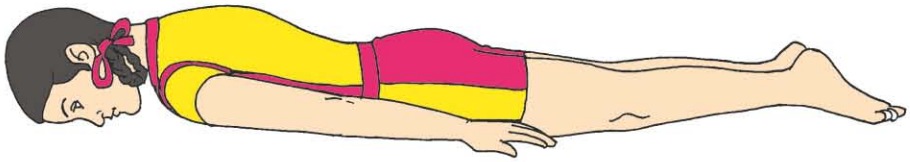


اس آسن کو مکر آسن اس لیے کہتے ہیں کہ اس میں جسم کی مشابہت مکر جیسی ہو جاتی ہے۔ جس کا مطلب سنسکرت زبان میں 'مگرمچھ' ہے۔ مکر آسن جسم و دماغ کو آرام پہنچانے والا اور تناؤ کم کرنے میں مفید ہے۔

اس لیے یہ آسن بھجنگ آسن کہلاتا ہے۔

آیئے درج ذیل مراحل کے مطابق بھجنگ آسن کی مشق کریں۔

1۔ زمین پر پیٹ کے بل اس طرح لیٹ جائیں کہ پیشانی فرش کو چھو رہی ہو۔ ٹانگیں آپس میں ملی ہوں اور ہاتھ ران کے کناروں سے سٹے رہیں۔



2۔ ہاتھوں کو کہنیوں پر سے موڑتے ہوئے ہتھیلیاں کندھوں کے کنارے پر رکھیں، انگوٹھے بغل کے نیچے ہوں اور انگلیوں کے سرے کندھے کی سیدھ سے آگے نہ نکل رہے ہوں۔

3۔ سانس اندر لیتے ہوئے آہستہ سر، گردن اور کندھے کو اٹھائیں۔ کندھوں کو پیچھے کی طرف کر لیں۔

4۔ دھڑ کو ناف کے علاقے سے اٹھائیں۔ ٹھوڑی جتنا ممکن ہو اوپر تک اٹھائیں۔

5۔ نظریں اوپر کی طرف جمائے رہیں۔

6۔ اس حالت کو 10-5 سیکنڈ یا آرام سے جتنی دیر تک ممکن ہو باقی رکھیں۔

7۔ پچھلی حالت میں واپس آنے کے لیے ناف کے اوپری حصے، سینے، کندھے، ٹھوڑی اور سر کو نیچے لائیں۔

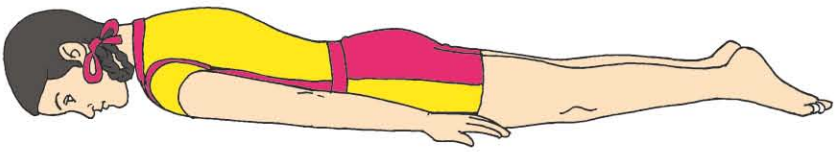
8۔ پیشانی کو زمین سے لگائیں، بانہیں جسم کے کنارے سے سٹائیں اور ہاتھ رانوں کے کناروں سے لگے رہیں۔ آرام کریں۔

شلبھ آسن (ٹڈی آسن) [*Shalabhasana* (Locust Posture)]

اس آسن کا نام ٹڈی کی مناسبت سے پڑا ہے۔ سنسکرت میں شلبھ کا مطلب ٹڈی ہے۔ اس آسن کی آخری حالت میں جسم کی شکل ٹڈی جیسی لگتی ہے۔

آیئے درج ذیل مراحل کے مطابق شلبھ آسن کی مشق کریں۔

1۔ پیٹ کے بل سیدھے لیٹ جائیں۔ ٹانگیں آپس میں ملی ہوئی ہوں، ہاتھ رانوں کے کناروں سے لگے ہوں، ہتھیلیوں کا رخ نیچے کی طرف اور ایڑیاں ملی ہوئی ہوں۔ سینہ اور پیشانی زمین پر ٹکے ہوں۔



2۔ دونوں ہتھیلیوں کو رانوں کے نیچے رکھیں۔

3۔ ٹھوڑی کو ذرا سا آگے بڑھائیں اور اُسے فرش پر رکھیں۔

4۔ اندر کی طرف سانس لیتے ہوئے اور ہتھیلیوں کو زمین پر مضبوطی سے ٹکاتے ہوئے دونوں ٹانگوں کو جتنا ممکن ہو، اوپر کی طرف اٹھائیں۔

5۔ اس حالت کو چند سیکنڈ تک معمول کے مطابق سانس لیتے ہوئے باقی رکھیں۔

6۔ پچھلی حالت میں واپس آنے کے لیے، ٹانگیں آہستہ سے فرش پر لے جائیں۔ ہاتھوں کو رانوں سے الگ کریں۔ پیٹ کے بل سیدھے لیٹیں، ٹانگوں کو آپس میں ملائیں۔ ہاتھوں کو رانوں کے کنارے سے سٹائیں اور ہتھیلیوں کا رخ نیچے کی طرف رہے۔

آیئے درج ذیل مراحل کے مطابق مکر آسن کی مشق کریں:

1۔ پیٹ کے بل لیٹ جائیں۔
2۔ ٹانگوں کو مناسب دوری پر اس طرح رکھیں کہ ایڑیاں اندر کی طرف اور انگوٹھے باہر کی طرف نکلے ہوں۔
3۔ بانہوں کو کہنیوں پر موڑ کر انھیں سر کے نیچے رکھیں۔
4۔ سر کو بانہوں کی گدی پر رکھ کر آنکھ بند کر کے آرام کریں۔
5۔ پچھلی حالت میں واپس آنے کے لیے بانہوں کو جسم کے کنارے سے لگائیں اور ٹانگوں کو ملا کر رکھیں۔

درج ذیل نکات یاد رکھیں (Remember the following points):

کیا کریں	کیا نہ کریں
• اگر ایک کہنی کو دوسری کہنی پر رکھنے میں دشواری ہو تو دونوں کو ذرا فاصلے پر رکھا جا سکتا ہے۔ • شکمی حصے پر زور دیتے ہوئے زیادہ گہری سانس لیں۔	• سینے کو زمین پر سختی سے نہ ٹکائیں جس سے کہ سانس لینے میں تکلیف ہو۔ • پیروں کو آپس میں نہ ملائیں۔

فوائد (Benefits)

- عام طور پر یہ ایک آرام دہ آسن ہے۔
- یہ تقریباً تمام نفسیاتی عارضوں میں مفید ہے۔
- یہ تنفس اور ہاضمے والے اعضا دونوں کے لیے مفید ہے۔

حدود (Limitations)

- موٹاپے اور دل کی تکلیفوں میں مبتلا افراد کو اس کی مشق سے پرہیز کرنا چاہیے۔

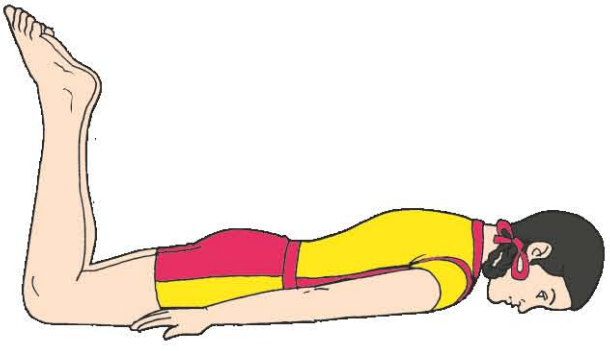
دَھنُر آسن (کمان آسن) [Dhanurasana (Bow Posture)]

سنسکرت میں دھنر کا مطلب کمان ہوتا ہے۔ اسے کمان آسن اس لیے کہتے ہیں کہ اس میں جسم کی شکل ڈور لگی ہوئی کمان جیسی ہو جاتی ہے۔ دھڑ اور رانوں کو کمان سمجھ لیجیے اور ٹانگوں کی جگہ پر ڈوری کا تصور کیجیے۔

آیئے درج ذیل مراحل کے مطابق دَھنُر آسن کی مشق کریں:

1۔ پیٹ کے بل لیٹ جائیں۔

2۔ سانس باہر کی طرف چھوڑتے ہوئے ٹانگوں کو گھٹنے پر سے آہستہ سے موڑیں۔



درج ذیل نکات یاد رکھیں (Remember the following points):

کیا کریں	کیا نہ کریں
• توازن بنانے اور جسم کے وزن پر قابو رکھنے کے لیے ہاتھ کا سہارا لیں۔ • ٹانگ اوپر اٹھاتے ہوئے پچھلے پنجے کے عضلات کو سکیڑیں اور پیٹ کے نچلے حصے کو فرش پر مضبوطی سے ٹکائیں۔ • ٹانگوں کو پوری طرح پھیلے رہنا اور سیدھا رہنا چاہیے۔	• جھٹکے اور ناقابلِ برداشت تناؤ سے بچنا چاہیے۔ • مشق کرنے میں جلد بازی نہ کریں اور خود پر بہت زیادہ زور نہ ڈالیں۔ • ہاتھوں پر بہت زیادہ دباؤ نہ ڈالیں۔

فوائد (Benefits)

- ٹڈی آسن خودکار اعصابی نظام خاص طور پر دماغ اور ریڑھ کی ہڈی کے نچلے حصے سے نکلنے والی اعصابی رگوں اور ریشوں کے نظام پیرا سمپیتھیٹک (Para Sympathetic) سسٹم کو فعال بناتا ہے۔
- یہ پیٹھ کے نچلے حصے اور پیڑو کے اعضا کو مضبوط بناتا ہے۔
- یہ ہلکے لنگڑی کے درد (عرق النسا)، کمر درد اور کم شدت والے سلپ ڈسک میں آرام دیتا ہے۔
- یہ ٹانگوں، رانوں، کولھوں، شکمی حصوں، ڈائی فرام اور کلائیوں کے لیے اچھی ورزش ہے۔
- یہ پیڑو کے حصے میں دورانِ خون کو بہتر بناتا ہے۔
- یہ گھٹنوں، رانوں، کمر کے گرد جمع ہو جانے والی زائد چربی میں کمی لا کر جسمانی رنگت اور مناسب جسمانی شبیہ کو بہتر بناتا ہے۔
- یہ جگر کے فعل میں باضابطگی لانے میں مددگار ہے۔
- یہ ریڑھ کی لچک کے لیے مفید ہے۔

حدود (Limitations)

- ہائی بلڈ پریشر، دمہ اور امراض قلب اور کمزور پھیپھڑوں کی شکایت نیز ہرنیا، پیٹ کے السر اور آنتوں کی تپ دق کی شکایت میں مبتلا افراد کو اس مشق سے بچنا چاہیے۔

حدود (Limitations)

- ہائی بلڈ پریشر، ہرنیا، پیٹ کے السر، اپنڈی سائٹس، کولائٹس، سلپڈ ڈسک، لمبر اسپونڈی لائٹس میں مبتلا افراد کو اس کی مشق نہیں کرنی چاہیے۔

سروانگ آسن (کندھے کے بل کھڑے ہو کر کیا جانے والا آسن)

[*Sarvangasana* (Shoulder Stand Posture)]

سروانگ آسن تین الفاظ سے مل کر بنا ہے۔ سرو، انگ اور آسن۔ سنسکرت زبان میں سرو کا مطلب ہے کل یا سب، انگ کا مطلب ہے اعضا۔ اسے سروانگ آسن اس لیے کہتے ہیں کہ یہ پورے جسم پر اثر ڈالتا ہے۔

آیئے درج ذیل مراحل کے مطابق سروانگ آسن کی مشق کریں۔

1۔ ہاتھوں کو رانوں کے کنارے سے لگاتے ہوئے اور ہتھیلیوں کو زمین پر ٹکا کر کمر کے بل لیٹ جائیں۔

2۔ ہاتھوں پر نیچے کی طرف زور ڈالتے ہوئے دونوں ٹانگیں 30° تک اوپر اٹھائیں۔ اس حالت کو چند سیکنڈ تک برقرار رکھیں۔

3۔ ٹانگوں کو آہستہ سے مزید 60° تک اٹھایئے اور اس حالت کو چند سیکنڈ تک باقی رکھیں۔

4۔ انگوں کو مزید 90° تک اٹھائیں اور چند سیکنڈ اس حالت کو برقرار رکھیں۔

5۔ بانہوں کو کہنی پر موڑتے ہوئے ہاتھوں کو کولھوں پر رکھیں۔ اب ہاتھوں میں پیالے کی شکل میں کولھوں کو پکڑ کر انھیں اوپر اٹھائیں۔ ٹانگوں، شکم، اور سینے کو دھڑ کی سیدھ میں عمودی طور پر اٹھائیں۔ کمر کو سہارا دینے کے لیے ہتھیلیوں کو اپنی کمر پر رکھیں۔

6۔ سینے کو آگے کی طرف لائیں تاکہ وہ مضبوطی کے ساتھ ٹھوڑی سے لگ جائے۔ کہنیوں کو ایک دوسرے کے قریب رکھیں۔

3۔ جتنا ممکن ہو ہاتھوں سے انگوٹھوں یا ٹخنوں کو مضبوطی سے پکڑیں۔

4۔ سانس اندر کی طرف لیتے ہوئے جتنا ممکن ہو رانوں، سر اور سینے کو اوپر اٹھائیں۔ انگوٹھوں یا ٹخنوں کو پھیلا کر سر کی طرف لائیں۔ اوپر کی طرف دیکھیں۔ اس حالت کو آرام کے ساتھ 10-5 سیکنڈ تک باقی رکھیں۔

5۔ پچھلی حالت میں واپس آنے کے لیے بانہوں کو آزاد کر کے انھیں جسم کے کنارے سے لگا کر رکھیں۔ ٹانگیں سیدھی رکھیں۔ ٹانگوں، سر، کندھوں اور سینے کو آہستہ سے فرش پر لائیں اور شروع کی حالت میں آ کر آرام کریں۔

درج ذیل نکات یاد رکھیں (Remember the following points):

کیا کریں	کیا نہ کریں
• جسم کا وزن پیٹ کے نچلے حصے پر سنبھالیں۔ • جہاں تک ممکن ہو کمر کو خم کریں۔ • سینے کو فرش کے قریب رکھیں۔ • بانہوں کو سیدھا رکھیں۔	• جھٹکا یا تناؤ نہ پیدا ہونے دیں، آسن کو آہستہ سے شروع کریں۔ • آسن کو اختیار کرتے وقت کسی طرف نہ جھکیں۔ • آسن کو اختیار کرتے وقت کہنیوں کو نہ موڑیں اور نہ ہی پھیلائیں۔

فوائد (Benefits)

- دَھنُر آسن کندھوں، گھٹنوں، ٹخنوں اور پوری ریڑھ کی ہڈی کے لیے اچھی ورزش ہے۔
- یہ ذیابیطس (شوگر کی بیماری) پر قابو پانے کے لیے مفید ہے کیوں کہ اس سے جگر اور لبلبہ کی مالش ہوتی ہے۔
- یہ کمر، بانہوں، کندھوں، گردن اور شکمی حصوں کے پٹھوں، عضلات اور رگوں کو طاقت دیتا ہے۔
- یہ پیٹ، کمر اور کولھوں کے گرد جمع ہونے والی زائد چربی کو کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔
- یہ تھائرائڈ اور ایڈرنل غدود (Adrenal glands) کو فعال کرتا اور ان میں باضابطگی لاتا ہے۔
- یہ کمر درد کو کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔
- یہ پیٹھ کے کوبڑ اور جھکے ہوئے کندھے کے لیے مفید ہے۔

فوائد (Benefits)

- یہ تھائرائڈ کے فعل میں باضابطگی لاتا ہے۔
- یہ دماغ کی طرف دوران خون کو بڑھانے میں مدد دیتا ہے۔
- یہ گردن کو مضبوط بناتا ہے۔
- یہ درون افرازی غدود (Endocrine glands) سے متعلق مسائل پر قابو پانے میں مدد دیتا ہے۔

حدود (Limitations)

- ہائی بلڈ پریشر، مرگی، گردن اور دھڑ کے حصے میں بہت زیادہ درد اور قلب وعائی(Cardio Vascular) بیماریوں میں مبتلا افراد کو اس کی مشق نہیں کرنی چاہیے۔

ہل آسن [*Halasana* (Plough Posture)]

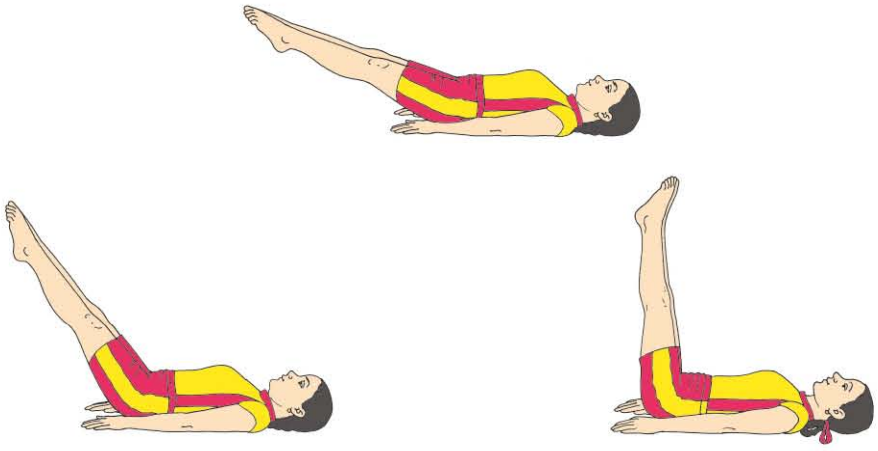
سنسکرت اور ہندی میں ہل کا مطلب زمین جوتنے کا اوزار ہے۔اس آسن کی آخری حالت میں جسم کی شکل ہل جیسی ہوتی ہے۔جس طرح ہل سخت زمین کو نرم بناتا ہے اسی طرح اس آسن میں رگیں پھیلتی ہیں جس سے جسم کی اکڑن میں کمی آتی ہے۔

آیئے درج ذیل مراحل کے مطابق ہل آسن کی مشق کریں:

1۔ پیٹھ کے بل لیٹ جائیں، ٹانگیں آپس میں ملی ہوئی ہوں اور بانہیں جسم کے کنارے سے لگی ہوں۔
2۔ گھٹنوں کو سیدھا رکھتے ہوئے ٹانگوں کو 30° تک اوپر اٹھائیں۔
3۔ ٹانگوں کو مزید 60° تک اٹھائیں۔
4۔ ٹانگوں کو عمودی اور سیدھا رکھتے ہوئے مزید 90° تک اٹھائیں۔

7۔ اس حالت کو آرام سے 10-5 سیکنڈ تک برقرار رکھیں۔

8۔ پچھلی حالت میں واپس آنے کے لیے ریڑھ کو فرش کے ساتھ بہت آہستہ سے نیچے لائیں۔ ہاتھ سے کمر کو سہارا دے کر کولھوں کو نیچے کریں اور کولھوں کو زمین پر لائیں۔ ٹانگوں کو 90° تک لا کر روک دیں۔ ہاتھوں کو جسم سے سٹا کر مضبوطی کے ساتھ زمین پر رکھیں۔ ٹانگوں کو مزید 60° اور 30° تک نیچے لائیں اور پھر آہستہ سے زمین پر لا کر آرام کریں۔



درج ذیل نکات یاد رکھیں (Remember the following points):

کیا کریں	کیا نہ کریں
• ٹانگوں کی حرکات بہت آہستہ ہونی چاہئیں اور انھیں مختلف زاویوں پر روکا جائے۔ • آخری حالت میں ٹانگوں کو دھڑ کے ساتھ سیدھی لائن میں عمودی حالت میں رکھیں۔ • کمر کو ہاتھوں سے سہارا دیں۔	• ٹانگوں کو موڑنے سے بچیں۔ • آخری حالت اختیار کرنے یا اس سے واپس آنے کے لیے جسم کو جھٹکا دینے سے پرہیز کریں۔

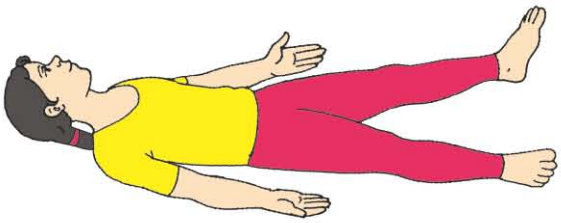
فوائد (Benefits)

- یہ تھائرائڈ غدود پیراتھائرائڈ غدود کی اچھی ورزش کراتا ہے۔
- یہ ریڑھ کی ہڈی اور کمر کے گہرے عضلات کو اچھی طرح پھیلاتا ہے۔
- یہ بچوں کا قد بڑھنے میں مدد دیتا ہے۔
- یہ بدہضمی (Dyspepsia) کی تکلیف کو رفع کرتا ہے اور قبض کو ختم کرتا ہے۔

حدود (Limitations)

- ریڑھ میں اکڑن، سروائکل اسپونڈیلائٹس، ہرنیا، ہائی بلڈ پریشر اور سلپڈ ڈسک سے متاثر افراد کو اس آسن کی مشق سے پرہیز کرنا چاہیے۔

شوآسن (مردہ آسن) [*Shavasana* (Corpse Posture)]



سنسکرت میں شـــو کا مطلب ہے لاش۔ اس آسن میں جسم کی شکل لاش جیسی لگتی ہے اور اسی لیے اس کا نام شو آسن ہے۔ جیسا کہ نام سے ظاہر ہے یہ آســن تناؤ دور کرتا، ذہنی دباؤ میں کمی لاتا اور جسم و دماغ کو سکون دیتا ہے۔

آیئے درج ذیل مراحل کے مطابق شو آسن کی مشق کریں۔

1۔ پیٹھ کے بل سیدھے لیٹ جائیں۔

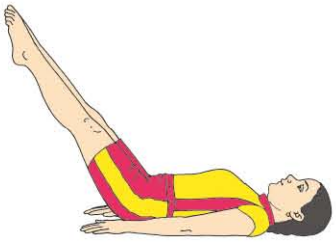
2۔ ٹانگوں کو سیدھی حالت میں رکھیں اور پیروں کے درمیان 12-8 انچ کا فاصلہ دیں۔ ایڑیوں کو اندر کی طرف اور انگوٹھے باہر کی طرف رکھیں۔

3۔ ہتھیلیوں کو جسم سے ذرا دُور اوپر کے رخ پر اس طرح رکھیں کہ انگلیاں نیم مڑی ہوئی حالت میں ہوں۔

5۔ بانہوں کو دباتے ہوئے اور ٹانگوں کو سر کے اوپر سے نیچے لاتے ہوئے دھڑ کو اس طرح اٹھائیں کہ انگوٹھے زمین کو چھو رہے ہوں۔ ٹانگوں کو سر کے پیچھے تھوڑا سا بڑھا دیں۔

6۔ بانہیں فرش پر سیدھی رکھیں۔ اس حالت کو 10-5 سیکنڈ تک برقرار رکھیں۔

7۔ پچھلی حالت میں واپس آنے کے لیے بانہوں کو ہٹائیں۔ کمر اور کولھوں کو آہستہ سے زمین کی طرف نیچے لائیں۔ ٹانگوں کو 90° کی حالت پر لائیں۔ ٹانگوں کو ابتدائی حالت تک نیچے کریں۔



درج ذیل نکات یاد رکھیں (Remember the following points):

کیا کریں	کیا نہ کریں
• مختلف مراحل پر آہستہ آہستہ جائیں اور انھیں کچھ دیر تک برقرار رکھیں۔ • دھڑ کو اوپر اٹھاتے ہوئے کمر کو ہاتھ سے سہارا دیں۔ • اس آسن کے تمام مراحل میں گھٹنوں کو سیدھا رکھیں۔ • وزن کو ہاتھوں اور کندھوں پر سنبھالیں۔	• جسم کو کسی طرح کا بھی جھٹکا لگنے سے بچائیں۔ • ٹانگوں کے زمین سے لگ جانے تک کمر کو ہاتھ کا سہارا دیں۔ • اگر مشکل ہو رہی ہو تو ٹانگوں سے زبردستی زمین کو نہ چھوئیں۔

کریائیں (Kriyas)

کپال بھاتی (دماغ کے اگلے حصے کی صفائی)

[*Kapalabhati* (Frontal Brain Cleansing)]

کپال بھاتی کو ایک کریا (صفائی کا عمل) تصور کیا جاتا ہے جو دماغ کے اگلے حصے کی صفائی کرتا ہے۔ سنسکرت میں کپال کا مطلب ہے کھوپڑی اور بھاتی کا مطلب ہے چمکنا۔ کپال بھاتی کھوپڑی میں واقع اعضا کے فعل کو بہتر بنانے میں مدد کرتا ہے۔

آیئے درج ذیل مراحل کے مطابق کپال بھاتی کی مشق کریں۔

1۔ پدماسن یا وجر آسن جیسی کسی بھی مراقباتی وضع میں سیدھے بیٹھیں۔

2۔ نتھنوں کے ذریعے گہری سانس لیں۔

3۔ زور لگاتے ہوئے اس طرح سانس باہر چھوڑیں کہ ہوا کے اخراج کے لیے پیٹ کے نچلے حصے میں سکڑن آئے۔ بغیر کوشش کے فطری اور ہلکے انداز میں اندر کی طرف سانس لیں۔ اندر کی طرف سانس لینے کی دانستہ کوشش نہ کریں۔ غیر ارادی طور پر اندر کی طرف سانس کھینچنے سے ہوا جسم میں داخل ہوگی۔ یہ کپال بھاتی کی ایک ضرب ہے۔ ایک وقت میں 20 ضربوں سے شروعات کریں۔ یہ ایک دَور ہوگا۔ کسی عملی نشست میں ہم ایک سے تین دور کی مشق کر سکتے ہیں۔ ایک دور میں ضربوں کی تعداد میں بہ تدریج اضافہ کریں۔

4۔ گہری سانس لیتے ہوئے آنکھیں بند کریں۔ اپنے جسم میں مکمل آرام محسوس کریں۔ اپنے جسم کے تمام حصوں کو ڈھیلا رکھنے کی کوشش کریں۔

5۔ معمول کے مطابق سانس لیں اور سانس کے بہاؤ پر توجہ مرکوز کریں۔

6۔ پچھلی حالت میں واپس آنے کے لیے اپنی آنکھیں کھول لیں اور ابتدائی حالت میں آجائیں۔

درج ذیل نکات یاد رکھیں (Remember the following points):

کیا کریں	کیا نہ کریں
• خارجی ماحول سے توجہ ہٹالیں۔ • جسم کے تمام حصے پُرسکون رہنے چاہئیں۔ • داخلی کیفیات سے باخبر ہونے کی کوشش کریں۔	• جسم کے عضلات کو نہ تانیں۔ • سونے کی کوشش نہ کریں۔

فوائد (Benefits)

- یہ دباؤ اور تناؤ کو دور کرتا ہے۔
- بلند فشارِ خون کو کم کرنے میں مفید ہے۔
- جسم اور دماغ کو سکون دیتا ہے۔
- جسم سے تھکن کو دور کرتا ہے۔
- نیند کی کیفیت پیدا کر کے بے خوابی کی شکایت دور کرنے میں مفید ہے۔

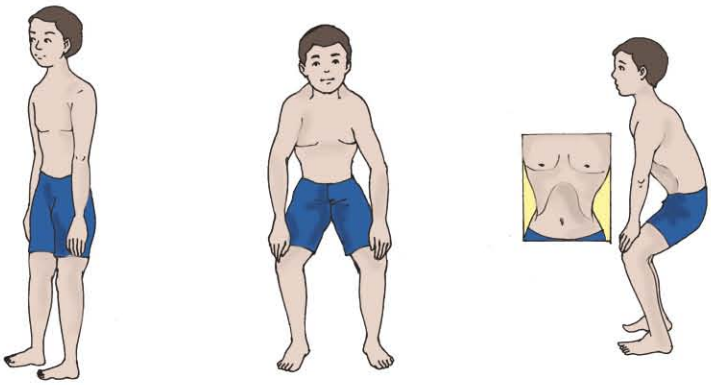
حدود (Limitations)

- اگر پست فشارِ خون (Low Blood Pressure) کی شکایت ہو تو اس کی مشق نہ کریں۔

یہ عمل شکمی اعضا کے فعل میں باضابطگی لاتا ہے۔

آیئے ذیل میں درج مراحل کے مطابق اگنی سار کی مشق کریں:

1۔ پیروں کو ایک دوسرے سے دور رکھتے ہوئے سیدھے کھڑے ہو جائیں۔



2۔ ہاتھوں کو گھٹنوں سے اوپر رانوں پر رکھیں۔ پوری طرح باہر کی طرف سانس چھوڑیں۔

3۔ گھٹنوں اور اوپری حصے کو آگے کی طرف موڑیں۔

4۔ سانس کو باہر برقرار رکھتے ہوئے جب تک آرام سے ممکن ہو شکمی عضلات کو سکیڑیں اور پھیلائیں۔

5۔ اب اندر کی طرف سانس لیں۔ اس مشق کو 3-2 بار دہرائیں۔

درج ذیل نکات یاد رکھیں (Remember the following points):

کیا کریں	کیا نہ کریں
• خالی پیٹ اس کی مشق کرنا بہتر ہے۔	• اندر کی طرف سانس لینے کی قطعاً کوشش نہ کریں۔
• اس کی مشق دو یا تین بار ضرور کریں۔	• کھانے کے بعد اس کی مشق نہ کریں۔

فوائد (Benefits)

- یہ شکمی عضلات اور اعصاب کو مضبوط بناتا ہے۔

درج ذیل نکات یاد رکھیں (Remember the following points):

کیا کریں	کیا نہ کریں
• اندر کی طرف سانس لینے کا عمل غیر ارادی اور مختصر ہونا چاہیے جب کہ باہر کی طرف سانس چھوڑتے ہوئے زور لگایا جائے۔ • کپال بھاتی کی مشق آسن کے بعد لیکن مراقبے سے پہلے کی جائے۔	• سانس باہر کی طرف چھوڑتے وقت سینے اور کندھوں کو نہ ہلائیں۔ • چہرے کو سکوڑنے اور مسخ کرنے سے پرہیز کریں۔

فوائد (Benefits)

- یہ شکمی حصے کے اعصاب کو فعال کر کے شکمی عضلات کو مضبوط بناتا اور ہاضمے میں بہتری لاتا ہے۔
- کپال بھاتی میں پھیپھڑوں سے عام تنفس کے مقابلے زیادہ کاربن ڈائی آکسائڈ اور دیگر بے کار گیسیں خارج ہوتی ہیں۔
- یہ دل اور پھیپھڑوں کی صلاحیت میں بہتری لاتا ہے اور اس لیے معدّی دمہ کے سدھار کے لیے مفید ہے۔
- پورے جسم میں دوران خون کو بہتر بناتا ہے۔
- جسم کو توانائی دے کر سستی کو دور کرتا ہے۔

حدود (Limitations)

- قلب وعائی امراض، بلند فشار خون، ہرنیا، سر چکرانا، اور ریاحی کی السر کی شکایات میں کپال بھاتی کی مشق سے پرہیز کرنا چاہیے۔

اگنی سار [Agnisara]

یوگا کی مشقوں میں اسے کریا تصور کیا جاتا ہے۔ اگنی سار کا مطلب ہے ''معدے کی آگ کو بڑھانا''۔ سنسکرت میں اگنی کو آگ اور سار کو جوہر کہتے ہیں۔ یہ کریا آگ کے جوہر میں باقاعدگی پیدا کرتی ہے۔ جس کا مقام ناف کے گرد تصور کیا جاتا ہے۔

آیئے ذیل میں درج مراحل کے مطابق انولوم و لوم کی مشق کریں۔

1۔ پدم آسن یا کسی دیگر آرام دہ مراقباتی وضع میں بیٹھیں۔
2۔ جسم کو سیدھا رکھتے ہوئے ہاتھوں کو دونوں گھٹنوں پر رکھیں۔
3۔ دائیں ہاتھ کے انگوٹھے کو دائیں نتھنے پر رکھیں اور اسے بند کرلیں۔
4۔ بائیں نتھنے سے آہستہ آہستہ سانس لیں۔
5۔ چھلہ انگلی (ring finger) اور چھوٹی انگلی سے بائیں نتھنے کو بند کریں اور دائیں نتھنے سے آہستہ آہستہ سانس باہر چھوڑیں۔
6۔ دوبارہ دائیں نتھنے سے اندر کی طرف سانس لیں۔
7۔ دائیں نتھنے کو انگوٹھے سے بند کرکے بائیں نتھنے سے سانس باہر چھوڑ دیں۔ یہ انولوم ولوم کا ایک دور ہوا۔
8۔ اسے دس بار دہرائیں۔

درج ذیل نکات یاد رکھیں (Remember the following points):

کیا کریں	کیا نہ کریں
• شکم کو ہلائے بغیر آہستہ سے ہوا اندر داخل کریں۔ • درون کشی اور برون کشی کے درمیان 1:1 یا 1:2 کا تناسب رکھیں۔	• ناک سے آواز نکالنے سے پرہیز کریں۔ • نتھنوں کو سختی سے نہ دبائیں۔ • شروع میں سانس روکے رکھنے (کمبھک) سے پرہیز کریں۔

فوائد (Benefits)

- یہ ذہن کو سکون دیتا اور ارتکاز میں بہتری لاتا ہے۔
- یہ جسم کے خلیوں کو کافی آکسیجن آمیز خون فراہم کرکے اُن کے فعل کو بہتر بناتا ہے۔

- یہ شکمی آگ میں بہتری لاتا اور بھوک پیدا کرتا ہے۔
- یہ قبض میں کمی لاتا اور جگر کی سستی کو رفع کرتا ہے۔
- یہ مایوسی اور افسردگی کو رفع کرتا ہے۔

حدود (Limitations)

- بلند فشار خون، دل کی بیماری، پھیپھڑے کے ناسور اور دائمی پیچش میں مبتلا افراد کو اس کی مشق نہیں کرنی چاہیے۔

پرانایام (Pranayama)

پران سے مراد ہے 'آفاقی قوتِ حیات' اور آیام کا مطلب ہے 'باضابطگی لانا'۔ پران وہ کلیدی توانائی ہے جس کے بغیر جسم زندہ نہیں رہ سکتا۔ پرانایام سانس لینے کی صلاحیت میں اضافہ کرنے والے تنفّسی طریقوں سے متعلق ہے۔ انولوم ولوم بھستریکا، اجّبی اور شیتلی وغیرہ کچھ عام پرانایام ہیں۔

انولوم ولوم پرانایام (متبادل انفی تنفس)

[Anuloma-viloma Pranayama (Alternate Nostril Breathing)]

انولوم کا مطلب کسی طرف اور ولوم کا مطلب ہے مخالف طرف۔ اس کا یہ نام اس وجہ سے ہے کہ ہر بار اندر سانس لینے اور باہر سانس چھوڑنے کے لیے نتھنوں کو متبادل طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔۔ ہم بائیں نتھنے سے اندر سانس لے کر دائیں نتھنے سے سانس باہر چھوڑتے ہیں اور پھر یہ ترتیب بدل دی جاتی ہے یعنی دائیں نتھنے سے سانس اندر لے کر بائیں نتھنے سے سانس باہر چھوڑتے ہیں۔ اگر کمبھک (سانس روک کر) کے ذریعے پرانایام کی مشق کی جائے تو اس کو ناڑی شودھن پرانایام بھی کہتے ہیں۔

4۔ زور لگا کر فوری طور پر اندر کی طرف سانس لیں۔

5۔ دس سانسوں تک گنتی کرتے ہوئے زور لگا کر سانس اندر لینے اور باہر چھوڑنے کے عمل کو جاری رکھیں۔

6۔ دسویں سانس کے خاتمے پر آخری بار باہر سانس چھوڑنے کے بعد اندر کی طرف گہرا سانس لیں اور آہستہ سے سانس باہر چھوڑیں۔ یہ بھستریکا پرانایام کا ایک دَور ہو گیا۔

7۔ دوسرا دور شروع کرنے سے پہلے اس دور کے بعد چند بار معمول کے مطابق سانس لیں۔

8۔ بھستریکا پرانایام کے تین دور پورے کریں۔ بھستریکا پرانایام کے طریقے میں اختلافات ہو سکتے ہیں۔

درج ذیل نکات یاد رکھیں (Remember the following points):

کیا کریں	کیا نہ کریں
• سیدھے بیٹھیے اور موزوں ضربوں کے لیے سینے کو کھولیں۔ • پھیپھڑے، ڈایافرام اور معدہ کو ہر بار سانس اندر لینے اور باہر چھوڑنے پر حرکت دی جائے۔ • بھستریکا پرانایام کی مشق آسن اور ناڑی شودھن پرانایام کے بعد کی جانی چاہیے۔	• اپنی سکت سے زیادہ آگے نہ جائیں۔ • سینے اور کندھے میں حرکت نہیں ہونی چاہیے۔ • حد درجہ گرم موسم میں اس کی مشق نہ کریں۔

فوائد (Benefits)

- یہ شکمی حدت میں اضافہ کرتا ہے اور بھوک کو بہتر کرتا ہے۔
- بلغم کو تلف کرتا ہے۔
- دمہ میں مفید ہے۔

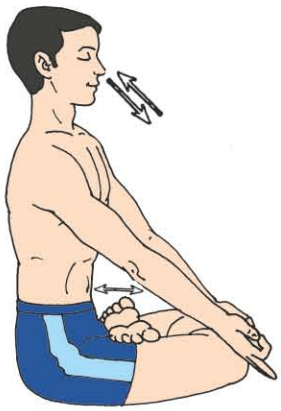
حدود (Limitations)

- بھستریکا پرانایام کی مشق کان کے تعدیہ (infection) کی حالت میں نہیں کرنی چاہیے۔ دل کی بیماریوں،

- خون کو صاف کرتا ہے۔
- دماغ میں خون کی فراہمی کو بہتر بناتا ہے۔
- بلند فشار خون میں باقاعدگی لانے میں مدد کرتا ہے۔
- اضطراب میں کمی لاکر ذہنی تناؤ پر قابو پانے میں مدد کرتا ہے۔
- یہ کئی بیماریوں جیسے دمہ، بلند یا پست فشار خون، بے خوابی، دائمی درد، انڈوکرائن کی بے ضابطگیوں، دل کے عارضوں، بیش فعالیت (Hyperactivity) وغیرہ میں مفید ہے۔

حدود (Limitations)

- شروع میں سانس روکنے سے بچنا چاہیے۔



بھستریکا پرانایام (Bhastrika Pranamyama)

بھستریکا سنسکرت لفظ بھستر سے لیا گیا ہے جس کا مطلب ہے۔ دھونکنیوں کا جوڑا یا 'دو دھونکنیاں'۔ اس پرانایام میں بھسترا، یا دھونکنیوں کے عمل کی نقل کی جاتی ہے۔ اس پرانایام میں، سانس اندر لینے اور باہر چھوڑنے کا عمل باری باری سے زور لگا کر انجام دیا جاتا ہے۔ جس طرح کوئی لوہار تسلسل کے ساتھ دھونکنی کو پھیلا کر اور سکیڑ کر ہوا کو اندر اور باہر حرکت دیتا ہے، اسی طرح زور لگا کر اور تیز رفتار تسلسل کے ساتھ معدے کو پھیلا کر اور سکیڑ کر سانس بھی اندر کی طرف لیا جاتا ہے اور باہر کی طرف چھوڑا جاتا ہے۔

آیئے ذیل میں درج مراحل کے مطابق بھستریکا پرانایام کی مشق کریں:

1۔ پدماسن، اردھ پدماسن یا کسی آرام دہ مراقباتی وضع میں بیٹھیں۔ جسم کو سیدھی حالت میں رکھیں۔
2۔ نتھنوں کے ذریعے آہستہ سے اندر کی طرف سانس لیں۔
3۔ پھر تیزی سے اور زور لگا کر نتھنوں کے ذریعے اندر کی طرف سانس لیں۔

درج ذیل نکات یاد رکھیں (Remember the following points):

کیا کریں	کیا نہ کریں
• جتنا زیادہ گہرا سانس لے سکیں لیں۔ • آگے کے شکمی عضلات کو پوری طرح ڈھیلا رکھتے ہوئے سینے کو پھیلائیں۔ • ادین بندھ کی مشق صرف خالی پیٹ کریں۔ • خارجی سانس کو روکنے کی مدد سے ہی ادین بندھ کی مشق کریں۔	• مشق کے دوران پھیپھڑوں میں ہوا نہ داخل ہونے دیں۔ • کسی مبتدی کو دن بھر میں تین بار سے زیادہ اس کی کوشش نہیں کرنی چاہیے۔

فوائد (Benefits)

- یہ تنفّسی کارکردگی کو بڑھاتی ہے۔
- سینے اور شکمی حصے میں دوران خون کو بہتر بناتی ہے۔
- شکمی عضلات کو مضبوط بناتی ہے۔
- قبض، بدہضمی اور ذیابیطس کو روکنے میں کارگر ہے۔

حدود (Limitations)

- ہرنیا، ہائی بلڈ پریشر، عارضۂ قلب، آنت کے السر میں مبتلا افراد کو اس کی مشق نہیں کرنی چاہیے۔

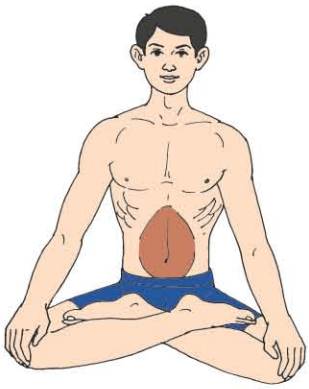
دھیان (مراقبہ) [Meditation]

دھیان یوگا کی ایک ایسی مشق ہے جس سے ذہن، مستحکم اور پرسکون ہو جاتا ہے۔ ہم سب جانتے ہیں کہ ہمارا دماغ ہمیشہ فعال رہتا ہے اور کبھی آرام نہیں کرتا۔ ہر طرح کے خیالات اور جذبات اس پر منفی اثرات ڈالتے ہیں اور نتیجتاً دماغ میں انتشار

بلند فشار خون، چکر آنا، معدے کے السر میں مبتلا افراد کو اس کی مشق نہیں کرنی چاہیے۔

بندھ

اُڈی یان بندھ [Uddiyana Bandha]



سنسکرت زبان میں ادین کا مطلب ''اوپر اٹھانا'' اور بندھ کا مطلب ہے ''جسم کے کسی حصے کو سکیڑنا''۔ اسے ادین اس وجہ سے کہا جاتا ہے کہ اس میں ڈایافرام اوپر اٹھتا ہے۔ اس بندھ میں ڈایافرام کو اس کی اصل حالت سے اوپر اٹھایا جاتا ہے اور سینے کے جوف (thoracic cavity) میں بہت اونچائی پر رکھا جاتا ہے۔

یہ بندھ ڈایافرام اور پسلیوں کی ورزش کراتا ہے۔ اس کی مشق بیٹھے رہنے یا کھڑے رہنے کی حالت کی میں کی جاسکتی ہے۔

آیئے درج ذیل مراحل کے مطابق ادین بندھ کی مشق کریں:

1۔ پدماسن، وجر آسن یا سکھ آسن کی حالت میں بیٹھیں۔ ہاتھوں کو گھٹنوں پر رکھیں۔

2۔ جتنا زیادہ ممکن ہو پھیپھڑوں کو خالی رکھتے ہوئے منہ سے باہر کی طرف سانس چھوڑیں۔ سانس کو باہر ہی روکیں اور ہتھیلیوں سے گھٹنوں کو نیچے کی طرف دبائیں۔

3۔ شکمی حصے میں گڑھا بنائیں۔ گڑھا بنانے کے لیے شکمی عضلات کو ریڑھ کی طرف اور اوپر کی طرف اندر سکیڑیں (شکمی قفل) جتنی دیر ممکن ہو شکمی قفل کی حالت میں سانس کو باہر روکیں۔

4۔ پچھلی حالت میں واپس آنے کے لیے شکمی قفل کو بہ تدریج کھولیں، آہستہ سے ابتدائی حالت میں آئیں اور آہستہ سے اندر کی طرف سانس لینا شروع کریں۔ (اسے 4-3 بار دہرائیں)

سانس پر توجہ مرکوز کرنے کی کوشش کریں۔ معمول کے مطابق سانس لیں۔

4۔ اب آپ بند آنکھوں سے بھوؤں کے درمیان کی جگہ پر توجہ مرکوز کریں۔ اس حالت میں پانچ منٹ تک رہیں۔

5۔ پچھلی حالت میں واپس آنے کے لیے اپنے شعور کو آہستہ سے خارجی ماحول کی طرف واپس لائیں۔

6۔ آنکھوں کو ہاتھوں کا پیالہ بنا کر ڈھکیں اور چند سیکنڈ کے لیے آنکھیں جھپکائیں تاکہ اچانک روشنی کا سامنا کرنے سے ان میں چبھن نہ ہو۔ آہستہ سے آنکھیں کھول کر ہاتھ ہٹالیں۔ آہستہ سے خود کو باہر کے ماحول سے مانوس کریں۔

مراقبے کی مشق کئی شکلوں میں کی جاسکتی ہے۔ مثلاً سانس لینے کے بجائے کوئی اپنی توجہ آواز پر مرکوز کرسکتا ہے۔ اس کے لیے آہستہ سے آواز پیدا کریں۔ اُس کی شدت کو کم کرتے جائیں یہاں تک کہ وہ صرف قابل سماعت سطح پر آجائے۔ پھر خاموش رہ کر آنکھیں بند کیے ہوئے ناک کے سرے یا بھوؤں کے درمیان کی جگہ پر توجہ مرکوز کریں۔

فوائد (Benefits)

- اس سے زیادہ آرام ملتا ہے۔
- یہ دل کی دھڑکن کی رفتار اور فشار خون کو کم کرتا ہے۔
- یہ شرح تنفس میں کمی لانے میں مدد کرتا ہے۔
- یہ تناؤ کم کرنے میں مدد کرتا ہے۔
- یہ جذبات پر قابو پانے میں مدد دیتا ہے۔

خود احتسابی

یوگا کی مندرجہ بالا مشقوں کے علاوہ آپ شخصیت کی تعمیر کے لیے خود احتسابی کی مشق کرسکتے ہیں۔ اس کا مطلب درون بینی بھی ہوتا ہے۔ درون بینی ایک ایسا طریقہ ہے جس کے ذریعے کوئی شخص اپنے آپ سے آگاہ ہوتا ہے۔ یہ مشق ہمیں اپنی خوبیوں اور خامیوں سے واقف کراتی ہے۔ خود احتسابی کسی بھی وقت کی جاسکتی ہے۔ آپ سونے سے پہلے خود احتسابی کرسکتے ہیں۔

پیدا ہو جاتا ہے۔ دماغ کو سکون اور آرام دینے کے لیے اُسے ٹھہری ہوئی خاص حالت میں رکھنا ہوتا ہے۔ یہ کام دماغ کو خارجی دنیا سے دور لے جا کر کیا جا سکتا ہے۔

دماغ کو سکون اور آرام پہنچانے کے لیے مراقبہ نہایت موثر ورزش ہے۔ اس سے دماغ اور جسم دونوں کو سکون پہنچتا ہے اور انھیں توانائی بھی حاصل ہوتی ہے۔ تحقیقات سے معلوم ہوا ہے کہ مراقبہ دماغ کے فعل کو بہتر بناتا ہے۔

مراقبے کے کئی طریقے ہیں۔ اُن کے اصول الگ الگ ہو سکتے ہیں لیکن تمام طریقوں کا مقصد ایک ہی ہے یعنی داخلی سکون اور بیداری کی اعلا تر سطح تک رسائی یا مراقبے کے تمام طریقوں میں کسی واحد نقطے پر دماغ مرکوز کرنا ہوتا ہے جیسے سانس، کوئی وظیفہ، کوئی لفظ یا کوئی شے۔ شروع میں دماغ کو مرتکز کرنے میں دشواری ہوتی ہے اس لیے کسی مبتدی کو صرف چند منٹ کے لیے ذہنی مراقبہ کرنا چاہیے اور بعد میں اس کا وقفہ بڑھایا جا سکتا ہے۔

آیئے ذیل میں درج مراحل کے مطابق مراقبے کی مشق کریں:

1۔ پدماسن، سکھ آسن یا کسی دیگر مراقبے کی آرام دہ وضع میں بیٹھیں۔ اپنے ہاتھوں کو گیان مدرا میں اپنے دونوں گھٹنوں پر رکھیں۔ اپنی ریڑھ کو سیدھا رکھیں۔ اپنی آنکھیں آہستہ سے بند کر لیں۔

2۔ معمول کے مطابق سانس لیں۔

3۔ اپنی توجہ سانس پر مرکوز کریں۔ اپنے اندر اُتر کر اپنے سانس کا مشاہدہ کریں۔ اندر کی طرف سانس لینے اور باہر کی طرف سانس چھوڑنے کے عمل پر توجہ مرکوز کریں۔ اس مشق کے دوران آپ کا دماغ ادھر ادھر بھٹک سکتا ہے۔ صرف اپنے

7۔ بھستریکا کے کیا فوائد ہیں؟

8۔ اُن آسنوں کے نام لکھیے جن کے نام ذی روح اور غیر ذی روح چیزوں سے اخذ کیے گئے ہیں۔

9۔ خود احتسابی کی اہمیت بیان کیجیے۔

10۔ مراقبے کا طریقہ لکھیے۔

11۔ پرانایام پر مختصر نوٹ لکھیے۔

12۔ یوگا کی کن مشقوں کا تعلق اطوار و سلوک سے ہے جنھیں وقت اور مقام سے قطع نظر اختیار کیا جا سکتا ہے؟

پروجیکٹ (Project)

- ایسے پانچ آسنوں کا چارٹ بنائیں جن کے نام جانوروں کی مناسبت سے رکھے گئے ہیں۔
- یم اور نیم کے اصولوں سے متعلق کہانیاں جمع کیجیے اور ایک فولڈر بنائیے۔
- اُن تبدیلیوں کا ایک چارٹ بنائیے جن کا تجربہ آپ نے شخصیت کی مختلف جہات میں کیا ہے۔

آیئے درج ذیل مراحل کے مطابق خود احتسابی کی مشق کریں:

1۔ پدماسن یا کسی دیگر آرام دہ مراقبے کی وضع میں بیٹھیں۔

2۔ آنکھیں بند کرلیں۔

3۔ اپنی سانسوں کا مشاہدہ کریں۔ صرف اپنی سانس پر توجہ مرکوز کریں۔ بہت سے ناپسندیدہ خیالات آپ کے ذہن میں آکر انتشار پیدا کرسکتے ہیں لیکن صرف اپنی سانس پر توجہ مرکوز کرنے کی کوشش کریں۔

4۔ اب اُس دن کے بارے میں سوچیں جو ابھی گزرا ہے۔ مندرجہ ذیل باتوں کے بارے میں غور کریں:

- آپ نے اپنا دن کیسے گزارا۔
- آپ نے غیر ضروری سرگرمیوں میں اپنا وقت کیسے ضائع کیا؟
- دوسروں کے ساتھ آپ نے کیسا سلوک کیا؟
- دن بھر میں آپ کے ذہن میں کس طرح کے خیالات آئے؟

5۔ اپنے برتاؤ کا تجزیہ کریں۔ اگر آپ کو اپنے برتاؤ میں کچھ خامیاں نظر آئیں تو انھیں نہ دہرانے کا عہد کرلیں۔

6۔ اگلے دن کے لیے کوئی منصوبہ بنائیں۔ اس دن کے اہداف کا تعین کرکے ان کے حصول کا منصوبہ بنائیں۔

7۔ اب سوچنا بند کرکے اپنی سانس پر توجہ مرکوز کریں۔ اب آہستہ سے اپنی آنکھیں کھول کر آرام کریں۔

جائزہ (Assessment)

1۔ شخصیت کے مختلف ابعاد بیان کیجیے۔

2۔ شخصیت کے جسمانی ابعاد کے فروغ کے لیے کون سی مشق مفید ہوسکتی ہے؟

3۔ جذبات پر قابو رکھنے کے لیے کون سی مشق آپ کی مدد کرسکتی ہے؟

4۔ آسن کے دو فوائد لکھیے۔

5۔ کپال بھاتی کے کیا فوائد ہیں؟

6۔ بین شخصی روابط کے فروغ کے لیے آپ کن مشقوں کو کرنا پسند کریں گے؟

اکائی 3

تناؤ پر قابو پانے کے لیے یوگا

(Yoga for Stress Management)

عمومی جائزہ (Overview)

ایک نوجوان کو مختلف حالات میں طرح طرح کے جذبات کا احساس ہوتا ہے جو مثبت بھی ہو سکتے ہیں اور منفی بھی مثلاً خوشی، اطمینان، رنج، غصہ، مایوسی وغیرہ۔ وہ خود سے اونچی توقعات رکھتا ہے جنھیں مزید استحکام ارد گرد کے لوگوں اور ان کے ماحول سے مل سکتا ہے۔ ایسے کئی مواقع آتے ہیں جب وہ تناؤ، غصہ یا مایوسی میں مبتلا ہو۔ نوجوانوں کے لیے مثبت اور منفی دونوں طرح کے جذبات کا تجربہ کرنا فطری ہے۔ ساتھ ہی یہ بھی ضروری ہے کہ ہر شخص اپنے جذبات و احساسات سے باخبر رہے۔ یہ بھی فطری ہے کہ ہر شخص اپنے جذبات کا اظہار کرے۔ تاہم یہ جاننا ہر شخص کے لیے نہایت ضروری ہے کہ اظہارِ جذبات کے منفی اور مثبت دونوں طریقے ہوتے ہیں۔ اشارہ کیا گیا ہے کہ نوجوانوں میں منفی جذبات اور ان کے منفی اظہار کا سبب بعض ذہنی تناؤ اور دباؤ ہو سکتے ہیں۔

آج کی زندگی میں تناؤ صحت سے متعلق کئی مسائل کا سبب بنتا جا رہا ہے۔ یہ ایک جانی بوجھی حقیقت ہے کہ تناؤ صحت پر برا اثر ڈالتا ہے۔ تناؤ پر قابو پانے میں طرزِ زندگی ایک اہم کردار ادا کرتا ہے۔ طرزِ زندگی میں ہماری کھانے پینے کی عادات، کام کرنے، سونے اور صحت و زندگی کو متاثر کرنے والی تمام باتیں شامل ہیں۔ دوسرے لفظوں میں طرزِ زندگی کا مطلب کسی شخص کی کھانے کی عادات، تفریح، سوچنے کا انداز اور روزمرہ کی تمام سرگرمیاں ہیں۔ صحت مند طرزِ زندگی تناؤ کو کم کر کے صحت کو بہتر بناتا ہے۔

اس کا اعتراف ضروری ہے کہ تناؤ ایک ایسی چیز ہے جس سے نمٹا جا سکتا ہے، قابو میں لایا اور کم کیا جا سکتا ہے۔ کئی بار شاید ہم لازماً تناؤ پیدا کرنے والے حالات پر قابو نہ پا سکتے ہوں لیکن ہم ایسی کسی صورت حال کے تئیں اپنے مجموعی ردِّ عمل پر قابو پا

شدید تناؤ کے دوران کوئی شخص بے چین اور فکر مند ہوسکتا ہے۔ شاید اُسے باتیں ٹھیک سے نہ یاد رہیں۔ چھوٹی چھوٹی باتوں پر بھی اُسے غصہ آسکتا ہے۔ آپ نے بھی شاید دیکھا ہو کہ بے چینی کی حالت میں آپ تناؤ میں آجاتے ہیں۔ آپ اپنی پڑھائی پر توجہ مرکوز نہیں کر پاتے اور معمولی باتوں سے بھی آپ کو الجھن ہونے لگتی ہے۔

مستقل اور شدید تناؤ ہمارے جسم کی بیماریوں سے لڑنے کی صلاحیت کو کم کر دیتا ہے۔ اس کے نتیجے میں مختلف جسمی نفسی (psychosomatic) امراض ہوسکتے ہیں جیسے آنتوں کا زخم، آدھے سر کا درد، ذیابیطس ملیٹس، بلند فشار خون وغیرہ۔ یہاں تک کہ یہ دل کے دورہ، دماغی فالج اور موت کا سبب بن سکتا ہے۔ بعض نفسیاتی عارضے مثلاً اضطرابی کیفیت اور افسردگی وغیرہ مستقل اور شدید تناؤ کی وجہ بن سکتے ہیں۔ تاہم حقیقت یہ ہے کہ ہم تناؤ سے بچ نہیں سکتے۔ اس لیے تناؤ پر قابو پانا ضروری ہے۔

سرگرمی

اپنے دوستوں/ہم عمروں کے ساتھ مل کر سوچیے اور گفتگو کیجیے۔

(a) کیا آپ کو کبھی تناؤ کا تجربہ ہوا ہے؟

(b) اُس کا سبب کیا تھا؟

(c) آپ نے اس پر کیسے قابو پایا؟

(d) کیا آپ کسی دیگر طریقے کے بارے میں سوچ سکتے ہیں جس کی مدد سے آپ اس پر بہتر طور پر قابو پاسکتے ہوں؟

یوگا کو تناؤ کا علاج سمجھا جاتا ہے۔ اس سبق میں ہم صحت مند طرزِ زندگی کو فروغ دینے میں یوگا کے کردار پر گفتگو کریں گے۔ یوگا کی مشقیں اگر زندگی کا طریقہ بن جائیں تو وہ تناؤ پر قابو پانے میں اہم کردار ادا کرسکتی ہیں۔

دباؤ پر قابو پانے کے لیے یوگا بہ حیثیت طرزِ زندگی

(Yoga as a way of life for stress management)

پچھلی کلاسوں میں آپ آسن، پرانایام، کریا، مدرا، بندھ اور مراقبے کے بارے میں پڑھ چکے ہیں۔ یوگا کا تعلق

سکتے ہیں۔

تناؤ کیا ہے؟ (What is Stress?)

تناؤ کو جسم کے اس ردِّعمل کے طور پر سمجھا جا سکتا ہے جو مشکل حالات میں رونما ہوتا ہے۔ کوئی شخص ان حالات کو اپنی جسمانی یا جذباتی بہبود کے لیے خطرہ تصور کرتا ہے۔ یہ خطرہ حقیقی بھی ہو سکتا ہے اور خیالی بھی۔

ان حالات کے تئیں تعاملات جسمانی اور نفسیاتی دونوں سطحوں پر رونما ہوتے ہیں۔ جسمانی سطح پر حرکتِ قلب کی شرح، نبض کی شرح، فشارِ خون، ہارمونوں کے اخراج وغیرہ میں تبدیلیاں ہو سکتی ہیں۔ نفسیاتی سطح پر توجہ، ارتکاز، یادداشت مستعدی اور جذباتی کیفیت (مثلاً غصہ، خوف، نفرت، اُداسی وغیرہ) میں بھی تبدیلیاں ہو سکتی ہیں۔

تناؤ عموماً زندگی میں بڑے واقعات کے نتیجے میں رونما ہوتا ہے جیسے سخت مسابقت، کسی امتحان میں کم نمبر حاصل کرنا، حال ہی میں دوستی کا ٹوٹنا، کوئی اچھی ملازمت نہ مل پانا، دوسروں کے ساتھ لڑائی وغیرہ۔ کئی دیگر اسباب بھی ہیں جو کسی شخص میں تناؤ پیدا کرتے ہیں جیسے امراض، خراب رہائشی ماحول، غربت، رشتوں کے مسائل، نوجوانی کے دور کی مشکلات، غلط عادات، بڑھی ہوئی خواہشات، غیر حقیقت پسندانہ اہداف، قریبی رشتے دار کی موت، سخت مسابقت وغیرہ۔ تاہم بعض اوقات معمولی مسائل کی وجہ سے بھی یہ پیدا ہو سکتا ہے جیسے سویرے سو کر نہ اٹھنا، بروقت تیار نہ ہونا، اسکول تاخیر سے پہنچنا، پسندیدہ کھانا نہ مل پانا، کسی دوست سے بحث ہو جانا، والدین سے دیر رات پارٹی میں شرکت کی اجازت نہ مل پانا وغیرہ۔

تناؤ کی شدت مختلف افراد میں الگ الگ ہوتی ہے اور عموماً اس کا انحصار کسی صورتِ حال کے تئیں مخصوص فرد کے ادراک پر ہوتا ہے۔ کوئی شخص ایک صورتِ حال سے آسانی سے نمٹ سکتا ہے، جب کہ وہی صورت دوسرے شخص کے لیے زیادہ بڑا مسئلہ کھڑا کر سکتی ہے۔ مثلاً امتحان کسی طالب علم کے لیے تناؤ کا سبب بن سکتا ہے جب کہ ہو سکتا ہے دوسرے طالب علم پر اُس کا کوئی اثر نہ پڑے۔

تناؤ فائدے مند بھی ہو سکتا ہے اور نقصان دہ بھی۔ ایسا تناؤ مفید ہوتا ہے جو ہمیں بہتر کارکردگی کی اور نئی ہنرمندیاں سیکھنے کی ترغیب دے۔ مثلاً کسی نئے نصاب میں داخلہ لینا، کسی امتحان کی تیاری کرنا یا ترقی حاصل کرنا شاید تناؤ کا سبب بن سکتا ہے لیکن یہ تناؤ فائدہ مند ہے کیوں کہ یہ آخرکار نشوونما اور ترقی میں معاون ہوتا ہے۔ تناؤ مضر بھی ہو سکتا ہے اور اگر شدید اور دائمی ہو تو وہ کسی شخص کی کارکردگی پر خراب اثر ڈالتا ہے۔ یہ ہمارے محسوس کرنے، سوچنے اور عمل کرنے کی صلاحیت پر منفی اثر ڈال سکتا ہے۔

مرکوز کر کے مثبت ذہنی حالت میں کھائی جائے۔ آپ نے شاید دیکھا ہو کہ ٹیلی ویژن دیکھتے ہوئے یا غصے کی کیفیت میں یا اپنی توجہ کسی اور طرف لگائے ہوئے کھانے والا شخص کھانے کا لطف لیے بغیر اسے صرف نگلتا رہتا ہے۔ اس لیے کھاتے وقت ذہن کی کیفیت بہت اہمیت رکھتی ہے۔ اس طرح ہتا ہارا اس پر زور دیتا ہے کہ صحیح مقدار اور معیار والی غذا مثبت ذہنی کیفیت میں کھائی جانی چاہیے۔

سرگرمی

کالم I میں اُن غذائی اشیا کا نام لکھیں جنھیں آپ کھانا پسند کریں گے اور کالم II میں اُن غذائی اشیا کے نام لکھیں جنھیں آپ صحت کے لیے اچھا سمجھتے ہیں۔

کالم I	کالم II
وہ غذائی اشیا جنھیں آپ کھانا پسند کرتے ہیں	وہ غذائی اشیا جنھیں آپ صحت کے لیے اچھا سمجھتے ہیں
_____	_____
_____	_____
_____	_____

سوالات

(a) دونوں کالموں کی اشیا کا موازنہ کریں۔ کیا کالم I کی اشیا کالم II کی اشیا سے مطابقت رکھتی ہیں؟

(b) آپ کے خیال میں کیا آپ کو اپنی کھانے پینے کی عادات بدلنے کی ضرورت ہے؟ یہ ظاہر کرنے کے لیے ایک علاحدہ فہرست بنائیں کہ (کالم I) کی فہرست سے کون سی اشیا آپ بدلنا چاہتے ہیں۔

وہار (آرام) [*Vihara* (Relaxation)]

وہار کا مطلب ہے آرام جو ورزش، تفریح اور ڈرائنگ، مصوری اور موسیقی جیسی تخلیقی سرگرمیوں کے ذریعے کیا جا سکتا ہے۔ یہ سرگرمیاں ہمارے جذبات میں باضابطگی لانے اور صحیح سمت عطا کرنے میں مدد کرتی ہیں اور ہمارے لیے خوشی اور شادمانی کا

صرف چند منٹ کے جسمانی اوضاع، سانس لینے کے طریقوں اور مراقبے تک محدود نہیں ہے بلکہ یہ ایک طرز حیات بھی ہے۔ یہ کئی اصولوں پر تاکید کرتا ہے جن میں آسن، پرانایام، کریا، مدرا، بندھ اور مراقبہ شامل ہیں جو صحت مند زندگی کے لیے بامعنی ہیں۔ یوگا کی صحت مند زندگی کی مشقوں کو عمر، جنس، پیشہ یا مقام سے قطع نظر سبھی اختیار کر سکتے ہیں۔ یوگا ایک طرزِ زندگی کے طور پر غذا، کھانے پینے کی عادات، سوچنے کے انداز، تفریحی ذرائع اور اخلاق کے بارے میں رہنمائی کرتا ہے۔ اگر صحیح معنوں میں یوگا کو طرزِ زندگی کی حیثیت سے اختیار کیا جائے تو یہ ہمیں تناؤ پر قابو پانے اور جسمانی و ذہنی صحت کو بہتر بنانے میں مدد دیتا ہے۔

یوگا کے عناصر ترکیبی:

- آہار (غذا)
- وہار (آرام)
- آچار (اخلاق)
- وچار (سوچ)
- ویوہار (سلوک و عمل)

آہار (غذا) [Ahara (Food)]

آہار کے اصولوں کا تعلق غذا کے استعمال سے ہے۔ یوگا مِتاہار (mitahara) پر زور دیتا ہے جن کا تعلق غذا کی مقدار اور معیار اور اس کے استعمال کے دوران دماغ کی کیفیت سے ہے۔

جہاں تک معیار کا سوال ہے mitahara کے تصور میں یہ مفہوم پنہاں ہے کہ غذا تازہ پکی ہوئی، غذائیت والی، صحت بخش اور قدرتی شکل میں ہو۔ غذا کی مقدار میں mitahara میں یہ کہا گیا ہے کہ معدے کا دو چوتھائی حصہ غذا سے، ایک چوتھائی رقیق سے بھرا ہو اور باقی ایک چوتھائی ہوا کے آزادانہ بہاؤ کے لیے خالی چھوڑ دیا جائے۔ اس کا مفہوم یہ ہے کہ انفرادی ضروریات کے اعتبار سے غذا کی مقدار ہر شخص کے لیے الگ الگ ہو سکتی ہے۔ یہ عین فطری بات ہے کہ کسی کھلاڑی کو پڑھنے لکھنے والے شخص کے مقابلے میں زیادہ غذا کی ضرورت ہوگی۔ مِتاہار ابھی اس کی وکالت کرتا ہے کہ غذا پر پوری توجہ

سرگرمی

انفرادی واقعہ کے مطالعے کو پڑھیے اور سوالوں کے جواب دیجیے۔

رمیش اور اس کے دوستوں نے کلاسیں چھوڑ کر فلم دیکھنے کا منصوبہ بنایا۔ رمیش فکر مند تھا کیوں کہ وہ محسوس کر رہا تھا کہ اپنے والدین کو اطلاع دیے بغیر کلاس چھوڑنا ٹھیک نہیں ہے۔ لیکن وہ یہ بھی نہیں چاہتا تھا کہ اس کے دوست یہ کہیں کہ اس نے مزہ کرکرا کردیا۔ آخر کار اس نے اپنے ساتھیوں کے دباؤ کے آگے ہار مان لی اور کلاس چھوڑ کر فلم دیکھنے چلا گیا۔ اب وہ یہ سوچ کر پریشان ہو رہا ہے اگر اس کے والدین کو یہ معلوم ہو گیا تو کیا ہو گا۔

سوالات

(a) رمیش کیوں فکر مند تھا؟

(b) کیا اس کا عمل مناسب تھا؟ اپنے جواب کی وضاحت کیجیے۔

(c) کیا آپ ایسے بعض طریقے تجویز کر سکتے ہیں جو اس صورت حال سے نکلنے میں رمیش کی مدد کر سکتے ہوں؟

(d) اگر آپ رمیش کی جگہ ہوتے تو کیا کرتے؟

(e) کیا آپ سمجھتے ہیں کہ یوگا کے یم (ضبط) اور نیم (پابندی) کے اصول ہماری خواہشات و جذبات پر قابو پانے اور ہمارے تناؤ کو کم کرنے میں مددگار ہوتے ہیں؟

وچار (سوچ) [Vichara (Thinking)]

ہم جانتے ہیں کہ خیالات بہت اہم ہوتے ہیں کیوں کہ ہمارے سلوک کی رہنمائی ہمارے خیالات کی نوعیت سے ہوتی ہے۔ ہماری سوچ مثبت ہونی چاہیے۔ مثبت خیالات ہماری زندگی میں لطف پیدا کرتے ہیں جب کہ بعض منفی خیالات ہمیں رنجیدہ کر سکتے ہیں۔ صحیح سوچ مناسب سلوک کی سمت میں ہماری رہنمائی کرتی ہے۔ یہ تناؤ سے متعلق صحت کے مسائل کو روکنے اور ان پر قابو پانے میں ہماری مدد کرتی ہے۔ یوگا یہ لازم قرار دیتا ہے کہ انسان کے خیالات مثبت ہونے چاہئیں۔ مثبت خیالات ہمیں زندگی کے دکھوں کو برداشت کرنے کی طاقت دیتے ہیں۔ پرتی ہار اور دھیان (مراقبہ) اپنے خیالات پر قابو پانے اور اس طرح زندگی میں رجائیت کو فروغ دینے میں ہماری مدد کرتے ہیں۔

سبب بنتی ہیں۔ آسن، پرانایام اور مراقبہ جیسی یوگا کی مشقیں جسم اور دماغ کو آرام پہنچاتی ہیں۔اس کے علاوہ آرام اچھی صحبت سے بھی مل سکتا ہے۔ گہری نیند بھی آرام کے لیے ضروری ہے۔اس لیے یہ ضروری ہے کہ ہم مستقل ایسے نظام الاوقات پر عمل کریں جس میں یوگا کی اور تخلیقی سرگرمیوں کے لیے معقول وقت فراہم کیا گیا ہو۔

سرگرمی

ایک ایسا نظام الاوقات تیار کریں جس میں آپ کے مشاغل، تخلیقی سرگرمیوں، یوگا کی سرگرمیوں اور نیند کے لیے مناسب وقت حاصل ہو۔

مخصوص کردہ وقت	سرگرمیاں
• 5:30 شام-6:30 شام	یوگ آسن
• _____	_____
• _____	_____
• _____	_____

آچار (اخلاق) [*Achara* (Conduct)]

آچار کا مطلب اخلاق اور چال چلن ہے جس میں جذبات، رجحانات، خواہشات، جبلتیں اور عادات شامل ہیں۔ تناؤ سے خالی زندگی کے لیے صحیح اخلاق کی بنیادی اہمیت ہے۔ مثبت جذبات، مثبت رجحانات، اچھی عادات اور خواہشات پر ضبط ہمیں انفرادی اور سماجی طور پر مضبوط بنانے میں مدد کرتے ہیں۔ صحیح اخلاق ہمیں غیر ضروری تناؤ سے محفوظ رکھتا ہے۔ اس لیے ہمیں اپنی خواہشات، مشکلات، جذبات، عادات اور رجحانات پر قابو رکھنا چاہیے۔ یہاں پر یوگا ضروری ہے کیوں کہ یہ ہماری ذاتی اور سماجی زندگی میں اچھے اخلاق کی حوصلہ افزائی کرتا ہے۔ یوگا خود اپنے اور دوسروں کے تئیں مثبت جذبات، رجحانات کی وکالت کرتا ہے۔ یم (ضبط) اور نیَم (پابندی) ہماری خواہشات اور جذبات پر ضبط کرنے میں مددگار ہوتے ہیں اور سکون اور ہم آہنگی پیدا کرتے ہیں۔

سرگرمی

انفرادی واقعہ کے معاملات کو پڑھیے اور سوالوں کے جواب دیجیے۔

شریا ذہین ، رحم دل اور خوش مزاج لڑکی ہے۔ وہ اپنے دوستوں کی پڑھائی میں مدد کرتی ہے۔ وہ غریب طلبا کو قلم، پنسل، کتابیں، کاپیاں وغیرہ جیسی اسٹیشنری کی چیزیں خریدنے کے لیے اپنا جیب خرچ دے دیتی ہے۔ ایک دن اُسے اپنے تفویضی کام کے لیے ایک دوست کی مدد کی ضرورت پڑی۔ اس کے دوست نے اس کی مدد کرنے سے انکار کردیا۔ شریا نے کسی طرح اپنا تفویضی کام مکمل کرلیا۔ اسے اپنے دوست کے اس سلوک سے تکلیف تو پہنچی لیکن بعد میں وہ دوسروں کی مدد اسی طرح کرتی رہی جیسے پہلے کرتی تھی کیوں کہ ایسا کرکے اُسے خوشی ملتی تھی۔

سوالات

(a) کیا شریا کے دوست کا سلوک مناسب تھا؟

(b) شریا کا سلوک اس کے بعد بھی نہیں بدلا جب کہ اس کے ایک دوست نے اس کی مدد کرنے سے انکار کردیا۔ کیا اس کے مدد کرنے کے رویہ سے شریا کا تناؤ کم ہوا؟

تناؤ پر قابو پانے کے لیے یوگا کی مشقیں

(Yogic Practices for Stress Management)

تناؤ پر قابو پانے کے لیے ہمیں اُن مشقوں کو انجام دینا چاہیے جو ہمارے جسم اور دماغ کو سکون دے سکیں۔ ایسی مشقیں جو نظام کو مضبوط بنا سکتی ہیں خاص طور سے خودکار اعصابی نظام کو جس پر جسم کے para-sympathetic نظام کا غلبہ ہوتا ہے، تناؤ پر قابو پانے میں بھی فائدے مند ہوتی ہیں۔ یہاں بعض آسن، پرانایام، کریا اور آرام کرنے والی مشقیں دی جارہی ہیں جو تناؤ پر قابو پانے میں مددگار ہوتی ہیں۔

سرگرمی

ذیل میں دی گئی جدول کے متعلقہ کالم میں مختلف لوگوں کے بارے میں اپنے خیالات لکھیں۔

افراد	مثبت خیالات	منفی خیالات
اساتذہ		
والدین		
کلاس میں بیٹھنے والا ساتھی یا آپ کا دوست		

سوالات

اوپر دی گئی جدول کے مطابق اپنے خیالات کی بنیاد پر درج ذیل سوالوں کے جواب دیجیے۔

(a) یہ پتہ لگائیے کہ کس طرح کے مثبت یا منفی خیالات آج آپ پر غالب رہے؟

(b) کیا آپ محسوس کرتے ہیں کہ آپ کو اپنے خیالات میں تبدیلی لانے کی ضرورت ہے؟ اگر ہاں تو کیوں؟

ویوہار (برتاؤ یا عمل) [*Vyavahara* (Behaviour or Action)]

ویوہار (برتاؤ) کا مطلب ہے اعمال۔ آہار، وہار، آچار اور وچار کا نتیجہ ہوتا ہے ویوہار۔ ویدک فلسفے کی تعلیم یہ ہے کہ ہمارے اعمال صحیح ہونے چاہئیں۔ ہمیں غلط سرگرمیوں میں ملوث نہیں ہونا چاہیے۔ دوسروں کے تئیں ہمارا برتاؤ مناسب ہونا چاہیے۔ کرم یوگ اس پر تاکید کرتا ہے کہ ہم نتائج کی فکر کیے بغیر پوری لگن سے صحیح عمل کریں۔ اگر ہم اس فلسفے کے پابند رہ کر اس کے مطابق عمل کریں تو ہم تناؤ سے آزاد اور خوش رہ سکتے ہیں۔

5۔ سانس اندر لیتے ہوئے بیچ میں آجائیں۔
6۔ یہ عمل بائیں طرف بھی دہرائیں۔

درج ذیل نکات یاد رکھیں (Remember the following points):

کیا کریں	کیا نہ کریں
• صرف کمر پر سے مڑیں۔ • جتنا ممکن ہو بانہوں کو اوپر کی طرف تانیں۔	• آگے کی طرف جھکنے سے پرہیز کریں۔

فوائد (Benefits)

- یہ پورے جسم کو آرام دیتا ہے۔
- یہ گردن، کندھوں اور بانہوں کے درد سے آرام دلاتا ہے۔
- یہ بڑھتے ہوئے بچوں کی صحت بہتر بنانے میں مفید ہے۔
- یہ ریڑھ کی ہڈی کی لچک میں اضافہ کرتا ہے۔

حدود (Limitations)

- ہرنیا، پیڑو کی سوزش کے دوران اس آسن کی مشق نہیں کرنی چاہیے۔

پادہست آسن (Padahastasana)

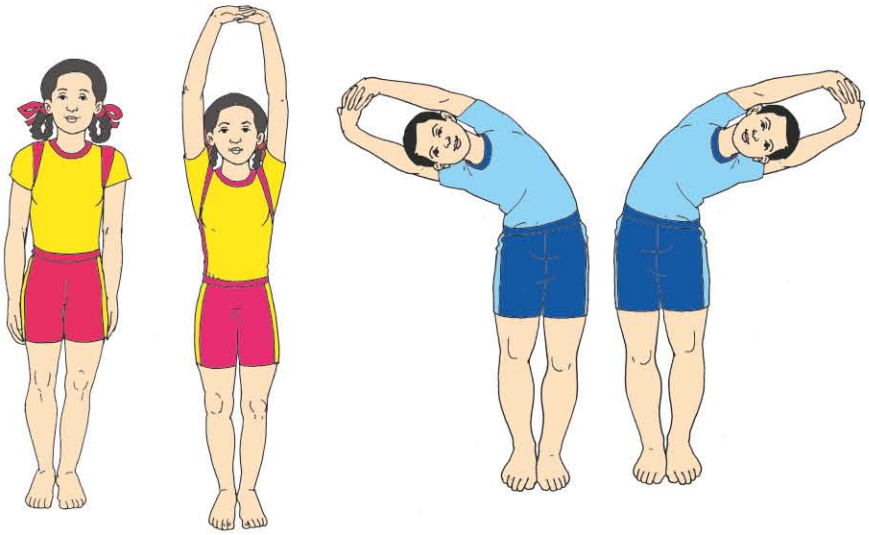
پادہست آسن تین سنسکرت الفاظ سے مل کر بنا ہے۔ پاد، ہست اور آسن، جن کا مطلب ہے پیر، ہاتھ اور وضع۔ اس آسن میں ہاتھ پیر کے قریب لائے جاتے ہیں۔ اسی لیے یہ پادہست آسن کہلاتا ہے۔ یہ پیڑو کے آس پاس کے اعضا کو مضبوط بناتا ہے اور ان کے فعل کو بہتر کرتا ہے۔

آسن (Asana)

ہستوتان آسن (بانہہ اوپر رکھنے والا آسن)

[*Hastottanasana* (Up-Strected Arms Posture)]

یہ آسن تین الفاظ سے بنا ہے۔ ہست، اُتّان اور آسن جن کا مطلب ہے ہاتھ، اوپر اور وضع۔ اس وضع میں بانہوں کو اوپر کی طرف تانا جاتا ہے۔ اسی لیے یہ ہستوتّان آسن کہلاتا ہے۔



آیئے درج ذیل مراحل کے مطابق ہستوتّان آسن کی مشق کریں۔

1۔ دونوں پیر ملا کر زمین پر سیدھے کھڑے ہو جائیں۔

2۔ آہستہ سے اندر کی طرف سانس لیتے ہوئے دونوں بانہیں سر کے اوپر اٹھائیں۔

3۔ ہتھیلیوں کو ایک دوسرے کے سامنے رکھتے ہوئے انگلیوں کو آپس میں پھنسا لیں۔

4۔ سانس باہر چھوڑتے ہوئے کمر پر سے دائیں طرف مڑیں۔ شروع میں اس حالت کو 10-5 سیکنڈ باقی رکھیں۔

حدود (Limitations)

- شدید کمر درد اور بلند فشارِ خون میں اس آسن سے پرہیز کرنا چاہیے۔

تری کون آسن (مثلث آسن)

[*Trikonasana* (Triangle Posture)]

ترکون آسن دو لفظوں سے مل کر بنا ہے۔ تری کون اور آسن۔ سنسکرت کے اس لفظ کا مطلب مثلث ہے۔ اسی لیے یہ تری کون آسن کہلاتا ہے۔ یہ آسن پیڑو کے گرد اعضا ٹانگوں، دھڑ اور کولھوں کے عضلات کو مضبوط بنا کر تناؤ پر قابو پانے میں مدد کرتا ہے۔

آیئے درج ذیل مراحل کے مطابق ترکون آسن کی مشق کریں:

1۔ ٹانگوں کو ملا کر، ہاتھوں کو رانوں سے سٹا کر سیدھے کھڑے ہو جائیں۔

2۔ دونوں ٹانگوں میں 3-2 فٹ کا فاصلہ رکھیں۔

3۔ بانہوں کو دونوں پہلوؤں کی طرف تانتے ہوئے انھیں فرش کے متوازی کندھے کی سطح تک اٹھائیں تا کہ وہ ایک سیدھی لائن میں رہیں۔

4۔ جسم کو آگے کی طرف نہ لے جانے کا خیال رکھتے ہوئے کمر پر سے داہنی طرف مڑیں۔

5۔ دایاں ہاتھ دائیں پیر پر رکھیں۔ اگر ممکن ہو تو دائیں ہتھیلی فرش پر بھی ٹکا سکتے ہیں۔

6۔ بائیں بانہہ کو بہ تدریج دائیں طرف لاتے ہوئے بائیں بانہہ کو تانیں۔ اسے کان کے اوپر سے نیچے لائیں یہاں تک کہ وہ فرش کے متوازی اس طرح آجائے کہ ہتھیلی کا رخ نیچے کی طرف ہو۔ ایک متبادل یہ ہے کہ دونوں بانہوں کو 180° پر ایک سیدھ میں رکھتے ہوئے بائیں بانہہ بائیں کندھے سے اوپر سیدھی رکھیں۔ آرام سے معمول کے

آیئے درج ذیل مراحل کے مطابق پادہستت آسن کی مشق کریں:

1۔ دونوں پیروں کو ملا کر اور ہاتھوں کو جسم کے قریب رکھتے ہوئے سیدھے کھڑے ہو جائیں۔ جسم کے وزن کو پیروں کے تلوے پر سنبھالیں۔

2۔ سانس اندر کی طرف لیتے ہوئے دونوں بانہیں اوپر اٹھائیں اور انھیں اوپر کی طرف تانیں۔

3۔ سانس باہر چھوڑتے ہوئے کمر پر سے آگے کی طرف جھکیں۔ ہتھیلیاں پیروں کے پہلو میں فرش پر رکھیں یا پیروں کو ہتھیلیوں سے چھوئیں۔

4۔ اس حالت کو آرام سے 10-5 سیکنڈ تک باقی رکھیں۔

5۔ پہلی حالت میں واپس آنے کے لیے سر سے اوپر اپنی بانہیں رکھتے ہوئے آہستہ سے کھڑے ہونے کی حالت میں آئیں۔ پھر آہستہ سے بانہوں کو شروع کی حالت میں نیچے لائیں۔

درج ذیل نکات یاد رکھیں (Remember the following points):

کیا کریں	کیا نہ کریں
• ٹانگیں سیدھی رکھیں۔ • کمر پر سے نیچے کی طرف جھکتے ہوئے بانہیں سیدھی رکھیں اور انھیں سر کے ساتھ نیچے لائیں۔	• گھٹنے نہ موڑیں۔

فوائد (Benefits)

- یہ ہاضمے کو بہتر کرتا ہے۔
- یہ آسن جگر اور تلّی کو فعال کرتا ہے۔
- یہ آسن پیڑو کے عضلات کو مضبوط بناتا ہے۔
- یہ سر اور جسم کے اوپری حصے میں دورانِ خون کو بہتر کرتا ہے۔
- یہ ٹانگوں کے عضلات کی لچک کو بڑھاتا ہے۔

فوائد (Benefits)

- یہ دھڑ، ٹانگوں اور کولھوں کے عضلات کو طاقت دیتا ہے۔
- یہ ریڑھ کی ہڈی کی لچک میں بہتری لاتا ہے۔
- یہ پیڑو کے اعضا کو توانائی دیتا ہے۔
- یہ بڑھتے ہوئے بچوں کے قد کو بڑھانے میں موثر ہے۔
- یہ گردن اور پیٹھ کے درد سے آرام دلاتا ہے۔
- یہ سائٹیکا (عرق النسا) میں مبتلا افراد کے لیے مفید ہے۔

حدود (Limitations)

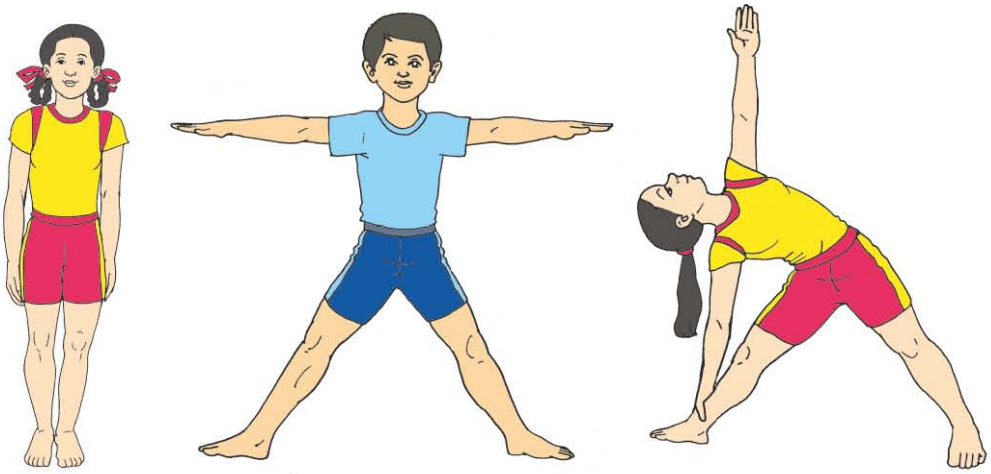
- پیٹھ کے درد اور پیڑو کی سوزش میں اس آسن کی مشق سے پرہیز کرنا چاہیے۔

ششانک آسن [*Shashankasana* (Hare Posture)]

یہ آسن دو الفاظ ششانك اور آسن سے بنا ہے۔ سنسکرت لفظ ششانك کا مطلب خرگوش ہے۔ اس آسن کی آخری وضع میں جسم کی شکل خرگوش جیسی ہو جاتی ہے۔ اس لیے یہ ششانك آسن کہلاتا ہے۔ یہ آسن انڈوکرائن نظام کے اعضا خصوصاً جسم کے پیڑو اور Pelvic کے حصوں میں واقع ایڈرنیل غدود اور لبلبہ (pancreas) کے فعل میں باضابطگی لانے میں مدد کرتا ہے۔ یہ غدود ہارمون پیدا کر کے توانائی کی مقدار کے تعین میں کلیدی کردار ادا کرتے ہیں۔

سانس لیتے ہوئے اس حالت کو 10-5 سیکنڈ تک باقی رکھیں۔

7۔ ابتدائی حالت میں واپس آنے کے لیے دائیں بانہہ اٹھائیں۔ دھڑ کو اوپر اٹھاتے ہوئے بائیں کاندھوں کی سیدھ میں



انھیں کناروں کی طرف لائیں۔ اپنی بانہیں نیچے لاکر ہاتھوں کو رانوں سے لگا کر رکھیں۔ اپنے پیروں کو ملا کر آرام کریں۔

8۔ اس آسن کو دوسری طرف سے دہرائیں۔

درج ذیل نکات یاد رکھیں (Remember the following points):

کیا کریں	کیا نہ کریں
• آخری حالت میں ٹانگ، سینہ اور کولھے کا پچھلا حصہ ایک ہی لائن میں ہو۔ • آخری حالت کو معمول کے مطابق سانس لیتے ہوئے برقرار رکھیں۔	• کنارے کی طرف مڑتے ہوئے گھٹنوں کو نہ موڑیں۔ • اس آسن کی مشق کرتے ہوئے آگے کی طرف / پیچھے کی طرف نہ جھکیں۔

حدود (Limitations)

- پیٹھ درد اور سروائکل اسپونڈی لائٹس میں مبتلا افراد کو اس آسن سے پرہیز کرنا چاہیے۔

اُشٹراسن (اونٹ آسن) [*Ushtrasana* (Camel Posture)]

سنسکرت میں اُشٹرا کا مطلب اونٹ ہے۔اس آسن کی آخری حالت میں جسم اونٹ جیسا لگتا ہے۔ اسی لیے یہ اشٹر آسن کہلاتا ہے۔اس آسن کی مشق سروانگ آسن کے بعد کی جانی چاہیے۔

آیئے درج ذیل مراحل کے مطابق اُشٹر، آسن کی مشق کریں:

1۔ وجر آسن کی حالت میں بیٹھیں۔
2۔ گھٹنوں کے بل کھڑے ہوں، اس طرح کہ پیر کے انگوٹھوں کا رخ پیچھے کی طرف ہو اور وہ زمین پر ٹکے ہوں۔
3۔ سانس اندر کی طرف لیتے ہوئے ریڑھ کی ہڈی کو پیچھے کی طرف جھکاتے ہوئے پیچھے کی طرف جھکیں۔
4۔ ہتھیلیاں دونوں ایڑیوں یا تلوؤں پر رکھیں۔

آیئے درج ذیل مراحل کے مطابق ششانك آسن کی مشق کریں:

1۔ وجر آسن کی حالت میں بیٹھیں۔
2۔ دونوں بانہیں سر کے اوپر اٹھائیں۔
3۔ بانہیں سیدھی رکھتے ہوئے سانس باہر چھوڑتے ہوئے ہوئے آگے کی طرف جھکیں۔
4۔ پیشانی اور بانہیں زمین پر رکھیں۔
5۔ آنکھیں بند کریں۔اس حالت میں 10-5 سیکنڈ تک رہیں یا جتنی دیر تک آپ آرام سے رہ سکیں۔
6۔ ابتدائی حالت میں واپس آنے کے لیے اپنی بانہیں اور ٹھوڑی اوپر اٹھائیں اور آہستہ آہستہ وجر آسن کی حالت میں آئیں۔

درج ذیل نکات یاد رکھیں (Remember the following points):

کیا کریں	کیا نہ کریں
• صرف کمر پر سے جھکیں۔ • آخری حالت میں پیشانی بانہوں کے درمیان رکھی جائے۔	• نیچے جھکتے ہوئے بانہوں کو نہ موڑیں۔

فوائد (Benefits)

- یہ جسم کو آرام دینے اور تناؤ کم کرنے میں مددگار ہوتا ہے۔
- یہ جگر، گردے اور معدے کے دیگر اعضا کے فعل کو بہتر کرتا ہے۔
- یہ افزائشی اعضا کو طاقت دیتا ہے۔
- یہ ذیابیطس ملیٹس اور عرق النسا پر قابو پانے میں مفید ہے۔

اردھ متسیندر آسن (آدھی ریڑھ کو موڑنے والا آسن)

[*Ardhamatsyendrasana* (Half Spinal Twist)]

اردھ متسیندر آسن مستیندر آسن کی ہلکی شکل ہے جس کا نام یوگی متسیندر ناتھ پر رکھا گیا ہے۔ اردھ کا مطلب ہے نصف۔ اصل متسیندر آسن کی شکل مشکل ہے اس لیے اس کی آسان تر شکل کی، جو اردھ متسیندر آسن کہلاتی ہے، مشق عام طور پر کی جاتی ہے۔ اردھ متسیندر آسن میں ریڑھ کو زیادہ سے زیادہ ذیلی گھماؤ دیتے ہیں۔

آیئے درج ذیل مراحل کے مطابق اردھ متسیندر آسن کی مشق کریں۔

1۔ ٹانگوں کو سامنے کی طرف پھیلا کر زمین پر بیٹھیں۔

2۔ بائیں ٹانگ کے گھٹنے کو موڑیں، بایاں پیر دائیں کولھے سے سٹا کر اس طرح رکھیں کہ ریڑھ کو لھے کے کنارے کو چھوئے اور بایاں گھٹنا زمین کو چھوئے۔

3۔ دایاں گھٹنا موڑیں؛ اور دائیں پیر کو بائیں گھٹنے کے باہری حصے کے قریب زمین پر پھیلایں۔ دائیں پیر کے انگوٹھے کا رخ آگے کی طرف ہو۔

4۔ بائیں بانہہ دائیں گھٹنے کے اوپر اس طرح رکھیں کہ وہ گھٹنے کے باہری حصے کو ڈھک لے۔ دایاں پیر یا ٹخنہ بائیں ہاتھ سے پکڑیں۔ دایاں گھٹنا بائیں بغل سے سٹا ہو۔

5۔ دائیں بانہہ کو کہنی سے موڑتے ہوئے پیچھے لے جا کر کمر کو جتنا زیادہ ممکن ہو گھیرے میں لیں گویا کہ آپ ناف کو چھونے کی کوشش کر رہے ہوں۔

6۔ سر کو دائیں طرف گھمائیں۔ کندھے کے اوپر سے پیچھے دیکھنے کی کوشش کریں۔

5۔ سر کو پیچھے کی طرف جھکا ہوا رکھیں۔

6۔ اس وضع کو آرام سے 5-10 سیکنڈ تک برقرار رکھیں۔

7۔ ابتدائی حالت میں آنے کے لیے ہاتھوں کو ایک ایک کر کے آزاد کریں، سر، گردن اور سینے کو عام حالت میں لا کر آہستہ سے وجر آسن کی حالت میں آئیں۔

درج ذیل نکات یاد رکھیں (Remember the following points):

کیا کریں	کیا نہ کریں
• ہتھیلیاں تلوؤں/ایڑیوں پر احتیاط سے رکھتے ہوئے بانہیں سیدھی رکھیں۔ • پیچھے کی طرف جھکتے ہوئے کولھے کو سکیڑیں اور پیٹھ کے اوپری پھیلے حصے کو پھیلائیں۔ • آخری حالت میں رانیں فرش سے عمودی حالت میں ہونی چاہئیں اور سر پیچھے کی طرف جھکا ہونا چاہیے۔ • جسم کا وزن ٹانگوں اور بانہوں پر سہارنا چاہیے۔	• اس وضع کو اختیار کرتے ہوئے اور اسے ختم کرتے ہوئے گردن کو جھٹکا نہ دیں۔ • ریڑھ کو گنجائش سے زیادہ نہ جھکائیں۔

فوائد (Benefits)

- یہ ڈھلکے ہوئے کاندھوں اور کوبڑ والے لوگوں کے لیے مفید ہے۔
- یہ انڈوکرائن، سسٹم خصوصاً تھائرائڈ غدود کے افعال میں باضابطگی لانے میں مددگار ہوتا ہے۔
- یہ پورے نظام ہضم اور اخراجِ فضلہ کے نظام کو مضبوط بنانے میں مدد کرتا ہے۔
- یہ ریڑھ کو لچک دار بناتا ہے۔ ورٹبرا کو ڈھیلا کرتا ہے اور ریڑھ کی رگوں کو متحرک کرتا ہے۔

حدود (Limitations)

- ہرنیا، پیڑو کی تکلیفوں، شدید گٹھیا اور سر چکرانے کی حالت میں اس آسن سے پرہیز کریں۔

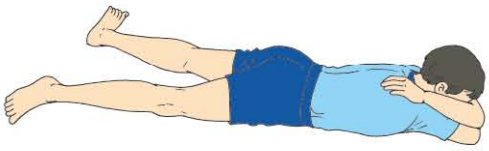
حدود (Limitations)

- آنتوں کے السر، ہرنیا، اور شدید گھٹیا میں مبتلا لوگوں کو اس آسن کی مشق سے پرہیز کرنا چاہیے۔ سائٹکا یا سلپ ڈسک والوں کو محتاط رہنا چاہیے اور ماہرانہ مشورہ لینا چاہیے۔

بھجنگ آسن (ناگ آسن) [*Bhujangasana* (Cobra Pose)]

بھجنگ آسن تناؤ پر قابو پانے میں بہت کارآمد ہے۔ بھجنگ آسن میں انڈوکرائن سسٹم کے اعضا خصوصاً ایڈرنیل غدود اور جگر کے لیے محترک ہوجاتے ہیں جن سے انھیں مضبوطی ملتی ہے۔ آپ پچھلی کلاس میں بھجنگ آسن سیکھ چکے ہیں۔ اکائی 2 میں دکھائے گئے طریقے کے مطابق اُس پر عمل کریں۔

مکر آسن (مگرمچھ آسن) [*Makarasana* Crocodile Posture)]



مکر آسن آرام کرنے والی مشق ہے۔ یہ جسم اور دماغ کو آرام دیتا ہے۔ اس آسن کا طریقہ اکائی 2 میں بتایا گیا ہے۔ تناؤ کے اثرات کا مقابلہ کرنے کے لیے آپ کو اس آسن کی مشق کی صلاح دی جاتی ہے۔

7۔ اس حالت میں 10-5 سیکنڈ تک رہیں۔

8۔ ابتدائی حالت میں آنے کے لیے اپنے سر کو مرکز میں لائیں۔ دائیں بانہہ کو سامنے لائیں۔ اسی طرح بائیں بانہہ، دائیں ٹانگ اور بائیں ٹانگ کو ابتدائی حالت میں لائیں۔ اس کو دوسری طرف سے دہرائیں۔

درج ذیل نکات یاد رکھیں (Remember the following points):

کیا کریں	کیا نہ کریں
• بانہہ کا سہارا لے کر ریڑھ کو گھمائیں۔ • گھٹنے کے باہری حصے کے قریب پیر کے انگوٹھے کا رخ آگے کی طرف ہو۔ • کولھے کے قریب رکھے ہوئے پیر کا باہری کنارہ فرش کو چھو رہا ہو۔ • جتنا ممکن ہو سیدھے ہو کر بیٹھیں۔ • ریڑھ کو گھماتے ہوئے اس کے ساتھ، بانہہ، دھڑ اور سر کو حرکت دیں۔	• ریڑھ کو جھٹکا نہ دیں۔

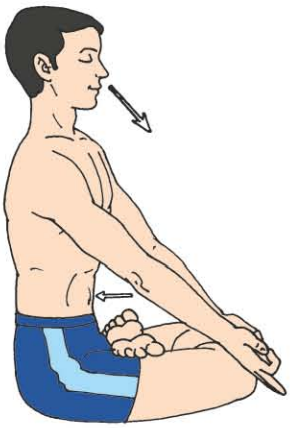
فوائد (Benefits)

- یہ جگر، تلی اور لبلبہ کو متحرک کرتا ہے اور ان کے فعل میں باضابطگی لانے میں مدد کرتا ہے۔
- یہ آنتوں کو بھی فائدہ پہنچاتا ہے۔
- یہ کاندھوں کی آزادانہ حرکت میں بھی مفید ہے۔
- یہ ناف کے اطراف کی رگوں کو تقویت دیتا ہے۔
- یہ ذیابیطس ملیٹس اور کمر کے نچلے حصے کے درد میں مفید ہے۔
- یہ ریڑھ کو اور کمر کے عضلات کو مضبوط بناتا ہے۔

میں ہوتے ہیں۔ یہ ریشوں اور خلیوں کی مرمت کر کے جسم اور دماغ کو پھر سے توانائی دیتا ہے۔ یہ فشارِ خون، اضطراب اور بے خوابی میں کمی لانے میں مدد دیتا ہے۔ یہ تھکے ہوئے جسم اور دماغ کو راحت دیتا ہے۔ پچھلی کلاسوں میں آپ اسے سیکھ چکے ہیں۔ اس آسن کی مشق کا طریقہ اکائی 2 میں بتایا گیا ہے۔

کریائیں (Kriyas)

کپال بھاتی (Kapalabhati)



کپال بھاتی ایک کریا (تطہیری عمل) ہے۔ یہ جسم کے نظام کو دوبارہ طاقت ور بناتا ہے جو تناؤ کی وجہ سے تھک جاتا ہے۔ یہ جسم کو توانائی دے کر اُسے تناؤ کے منفی اثرات کا مقابلہ کرنے کے قابل بناتا ہے۔

آپ پچھلی کلاس میں پہلے ہی کپال بھاتی سیکھ چکے ہیں۔ اس کتاب کے اکائی 2 میں دیے گئے طریقے کے مطابق کپال بھاتی کی مشق کریں۔

پرانایام (Pranayama)

انولوم۔ ولوم پرانایام (ایک کے بعد دوسرے نتھنے سے سانس لینا)

[Anuloma-viloma Pranayama
(Alternate Nostril Breathing)]

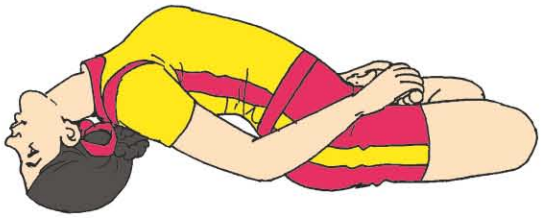
انولوم۔ ولوم پرانایام جسم اور دماغ کو آرام دیتا ہے۔ پرانایام آکسیجن کے ذریعے جسم کو تقویت پہنچاتا ہے اور خون کو صاف کرتا ہے۔ یہ دماغ کے مختلف مراکز کو متحرک کر کے ان کی کارکردگی کو بہتر بناتا ہے۔ یہ جسم کے مختلف نظاموں

سروانگ آسن (کھڑا کندھا آسن)

Sarvang asana (Shoulder Stand Posture)

سرونگ آسن پورے جسم کو مضبوط بناتا ہے۔ یہ دماغ میں خون کی درست مقدار پہنچا کر مرکزی اعصابی نظام کو مضبوط بناتا ہے اور تناؤ سے پیدا ہونے والے مسائل کا مقابلہ کرنے میں ہماری مدد کرتا ہے۔ اس آسن کی مشق کا طریقہ اکائی 2 میں بتایا گیا ہے۔

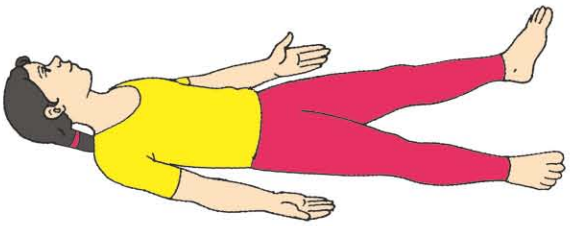
متسیہ آسن (مچھلی آسن) [*Matsyasana* (Fish Posture)]



متسیہ آسن تناؤ کو کم کرنے میں موثر ہوتا ہے۔ متسیہ آسن کرنے والے کو مچھلی کی طرح پانی میں تیرتے رہنے کا احساس ہوتا ہے جس سے جسم اور دماغ دونوں کو سکون ملتا ہے۔

اس آسن کی مشق کا طریقہ اکائی 2 میں بتایا گیا ہے۔ تناؤ کم کرنے کے لیے یہ آسن برابر کرتے رہیں۔

شوآسن (لاش آسن) [*Shavasaa* (Corpse Posture)]



شو آسن آرام کرنے والی مشق ہے۔ یہ آسن جسم اور دماغ کو تناؤ سے آزاد کرنے کے لیے بہت موثر ہے۔ اس آسن میں جسم اور دماغ آرام کی حالت

2۔ ناک سے اندر کی طرف سانس لیں۔

3۔ دونوں کان انگوٹھوں سے بند کر کے انگلیوں کو پیشانی اور آنکھوں پر رکھیں اور مکھی کی بھنبھناہٹ کی ہلکی آواز پیدا کرتے ہوئے باہر کی طرف سانس لیں۔

4۔ آواز کے سُر کو ہلکا رکھتے ہوئے اس پر توجہ مرکوز کریں۔

5۔ باہر کی طرف سانس چھوڑنے کے بعد اپنے ہاتھ واپس گھٹنوں پر لائیں اور اندر کی طرف آہستہ سے سانس لیں۔ یہ ایک دَور ہوا۔

6۔ اسی انداز میں پانچ سے دس دور تک مشق کریں۔

درج ذیل نکات یاد رکھیں (Remember the following points):

کیا کریں	کیا نہ کریں
• باہر کی طرف سانس لیتے ہوئے ہلکی بھنبھناہٹ کی آواز پیدا کریں۔ • آواز پر توجہ مرکوز کریں اور اس سے لطف لیں۔ • اس کی مشق، آسن اور انولوم-ولوم کے بعد کریں لیکن مراقبے یا نیند سے پہلے۔	• اونچے سُر پر آواز نہ پیدا کریں۔

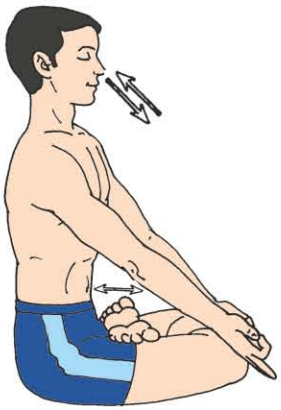
فوائد (Benefits)

- دماغ میں گونج پیدا کرتی ہوئی آواز بڑی راحت بخش ہوتی ہے اور تناؤ اور اضطراب دور کرتی ہے۔
- یہ بلند فشارِ خون میں کمی لانے میں بہت کارآمد ہے۔
- یہ دماغ کو قوت دیتا ہے اور اس میں نئی توانائی پیدا کرتا ہے۔
- یہ دماغ کو سکون دے کر غصہ، اضطراب اور بے خوابی کم کرنے میں مدد کرتا ہے۔
- یہ ارتکاز کو بڑھانے میں مدد کرتا ہے۔
- یہ یادداشت کو بہتر کرتا ہے۔

میں ہم آہنگی پیدا کر کے تناؤ میں کمی لاتا ہے۔

تناؤ پر قابو پانے کے لیے انولوم۔ولوم پرانایام کی مشق روز کی جانی چاہیے۔اس کا طریقہ اکائی 2 میں بتایا گیا ہے۔

بھستریکا پرانایام (Bhastrika Pranayama)



بھستریکا پرانایام سانس لینے کا یوگی طریقہ ہے جس میں پھیپھڑوں کے فعل کو مضبوط بنانے کے لیے تیز اور گہری سانس لی جاتی ہے۔یہ پرانایام پورے جسم میں آکسیجن آمیز خون کی فراہمی میں اضافہ کرتا ہے۔یہ جسم کے تمام نظاموں کو مضبوط بناتا ہے اور تناؤ کے اثرات کے مقابلے کے لیے درکار مزید توانائی فراہم کرتا ہے۔

آپ کو دوسری اکائی میں بتائی گئی بھستریکا پرانایام کی مشقوں کو اسی طریقے سے کرنے کی صلاح دی جاتی ہے۔

بھرمری پرانایام (Bharmari Pranayama)

لفظ بھرمر بھرمری، سے لیا گیا ہے جس کا مطلب ہے بھنبھناہٹ والی کالی مکھی۔اس پرانایام میں اس کی مشق کرنے والا ایسی آوازیں نکالتا ہے جو کالی مکھی کی بھنبھناہٹ جیسی ہوتی ہے۔اس لیے یہ بھرمری پرانایام کہلاتا ہے۔یہ آرام کرنے والا پرانایام ہے۔یہ دماغ کو راحت دیتا اور اس لیے تناؤ پر قابو پانے کے لیے اچھا ہے۔

آیئے درج ذیل مراحل کے مطابق بھرمری پرانایام کی مشق کریں:

1۔ پدماسن یا سدھاسن یا کوئی اور آرام دہ حالت میں بیٹھیں۔آنکھیں بند کر لیں۔

درج ذیل نکات یاد رکھیں (Remember the following points):

کیا کریں	کیا نہ کریں
• زبان اور سانس کی ٹھنڈک کے احساس پر توجہ مرکوز کریں۔	• سرد موسم میں اس کی مشق نہ کریں۔ • آلودگی زدہ ماحول میں اس کی مشق نہ کریں کیوں کہ منہ کے ذریعے سانس اندر لینے کے عمل میں صفائی نہیں ہوتی۔

فوائد (Benefits)

- یہ جسم کو ٹھنڈک دے کر دماغ کو پُرسکون بناتا ہے۔
- یہ پیاس بجھاتا ہے اور ہاضمے کو بہتر بناتا ہے۔
- یہ تھوڑی دیر کے لیے پانی کی غیر موجودگی میں قوتِ برداشت کو بڑھاتا ہے۔
- یہ بلند فشارِ خون اور ہلکے بخار میں بھی مفید ہے۔
- یہ جلد اور آنکھوں کے لیے بھی مفید ہے۔

حدود (Limitations)

- پست فشارِ خون، دمہ، برونکائٹس اور قبض میں مبتلا افراد کو اس آسن کی مشق سے پرہیز کرنا چاہیے۔ سرد آب و ہوا میں بھی اس کی مشق نہیں کرنی چاہیے۔

یوگ ندرا (Yoganidra)

یوگ ندرا کا مطلب ہے بیداری کی حالت میں سونا۔ یوگ ندرا بیداری اور خواب کے درمیان دماغ کی ایک کیفیت ہے۔ عام نیند میں ہم بیداری کے بغیر سوتے ہیں۔ لیکن یوگ ندرا میں ہم بیداری کے ساتھ سوتے ہیں۔ یوگ ندرا تناؤ

- یہ گلے کی تکلیفوں کو دور کرتا ہے۔

حدود (Limitations)

- کان کی متعدی بیماری کے دوران اس پرانایام کی مشق نہیں کی جانی چاہیے۔
- امراضِ قلب میں مبتلا افراد کو اس کی مشق سے پرہیز کرنا چاہیے۔

شیتلی پرانایام (Sheetali Pranayama)

شیتلی کا مطلب ہے ٹھنڈا ہونا۔ شیتلی پرانایام جسم اور دماغ کو ٹھنڈا کرتے ہیں اس لیے یہ شیتلی پرانایام کہلاتا ہے۔

آیئے درج ذیل مراحل کے مطابق شیتلی پرانایام کی مشق کریں۔

1۔ پدم آسن یا کسی دیگر مراقبتی حالت میں بیٹھیں۔
2۔ ہاتھوں کو جنن (Jnana) مدرا کی حالت میں رکھیں۔
3۔ منہ کھول کر زبان باہر نکالیں اور جتنا ممکن ہو آگے کی طرف لائیں۔
4۔ زبان کو کناروں کی طرف سے نلی کی طرح بناتے ہوئے موڑیں۔ زبان کے کنارے اوپر کی طرف مڑے ہوئے ہوں۔
5۔ اندر کی طرف سانس لیتے ہوئے مڑی ہوئی زبان سے ہوا اندر کھینچیں اور پھیپھڑوں کو زیادہ مقدار میں ہوا سے بھر لیں۔
6۔ زبان کو اندر کر کے منہ بند کر لیں۔
7۔ ناک کے ذریعے تیز ہوا جیسی آواز پیدا کر کے باہر کی طرف سانس چھوڑ دیں۔

(یہ شیتلی پرانایام کا ایک دور ہوا۔ اس کی مشق 5-3 بار کریں)

- اب جسم کے پچھلے حصے کے تئیں بیداری لائیں اور اُسے آرام دیں۔ دائیں کولھے، بائیں کولھے، دائیں پیٹھ کے درمیانی حصے، بائیں پیٹھ کے درمیانی حصے، دائیں ہڈی، بائیں کندھے کی چوڑی، ریڑھ اور ایک ساتھ پوری پیٹھ کے بارے میں بیدار ہوں۔
- اب اپنی توجہ جسم کے اگلے حصے پر مرکوز کریں۔ سینے کے اوپر، سینے کے داہنی طرف سینے کے بائیں طرف، ناف، اپنے پیڑو کے داہنی طرف، پیڑو کے بائیں طرف، دائیں ٹانگ کے اوپری اور بائیں ٹانگ کے اوپری حصوں کو آرام کی حالت میں لائیں۔
- اب اپنی گردن، گردن کے بائیں کنارے، گردن کے دائیں کنارے، پھر گردن کے سامنے اور پیچھے کے حصے، ٹھوڑی، گلا، نچلے ہونٹ۔ اوپری ہونٹ، ناک کے سرے، دائیں گال، بائیں گال، دائیں کان، بائیں کان، دائیں آنکھ، بائیں آنکھ، دایاں پپوٹا، بایاں پپوٹا، دائیں بھوں، بائیں بھوں، بھوؤں کے درمیان کی جگہ، سر کا دایاں کنارا، سر کا بایاں کنارا، سر کے پچھلے حصے اور سر کے سب سے اوپری حصے کو آرام دیں۔ اب پورے جسم کو ڈھیلا کریں۔
- اب پورے جسم کو ڈھیلا کریں۔ پورے جسم کو ڈھیلا کریں.....

مرحلہ 2: سانس کی بیداری (Breath Awareness)

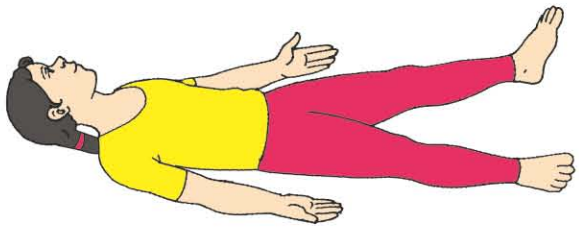
- اب اپنی توجہ سانس پر مرکوز کریں۔ اپنی سانس کے قدرتی بہاؤ کو محسوس کریں۔ اسے تبدیل نہ کریں۔ ہر سانس کے ساتھ نتھنوں کی حرکت کو محسوس کریں۔ اب آپ سانس لینے کے دوران پیڑو کے علاقے کی حرکات پر توجہ مرکوز کریں۔ ہر بار سانس باہر چھوڑنے اور اندر لینے کے دوران پیڑو نیچے جاتا اور اوپر آتا ہے۔

مرحلہ 3: ابتدائی حالت پر واپسی (Coming Back)

ابتدائی حالت میں واپس آنے کے لیے اپنے جسم اور جس مقام اور وقت پر آپ موجود ہیں، اُس کے تئیں بیداری پیدا کریں۔ اپنی انگلیوں، انگوٹھوں اور سر کو ایک طرف سے دوسری طرف حرکت دیں۔ آرام سے رہیں۔ پوری طرح بیدار رہیں۔ آہستہ سے اٹھ کر بیٹھیں اور اپنی آنکھیں بہت آہستہ سے کھولیں۔

پر قابو پانے میں مددگار ہے۔ یہ جسم اور دماغ کو آرام پہنچا کر تناؤ میں کمی لاتا ہے۔

یوگا ندرا کی مشق شوآسن میں کی جاتی ہے۔ یہ جسم کی بیداری اور سانس کی بیداری پر مشتمل ہے۔ یہ بیداری تیزی سے یکے بعد دیگرے جسم کے تمام حصوں میں گردش کرتی ہے پھر یہ سانس میں پہنچائی جاتی ہے اور آخر میں دماغ میں۔



آیئے درج ذیل مراحل کے مطابق یوگ ندرا کی مشق کریں:

پیٹھ کے بل شو آسن میں لیٹ جائیں۔ گہری سانس لیں اور پوری طرح آرام کی حالت میں محسوس کریں۔

مرحلہ 1: جسم کی بیداری (Body Awareness)

- اب آپ اپنی بیداری جسم کے مختلف حصوں میں باری باری پہنچائیں۔
- دائیں پہلے (بڑے) انگوٹھے، دوسرے انگوٹھے، تیسرے انگھوٹے، چوتھے انگوٹھے، پانچویں انگھوٹے، پیر کے تلوے، ایڑی، ٹخنے، پنڈلی کے عضلات، گھٹنا، ران اور دائیں کولھے کو آرام کی حالت میں لائیں۔ اسی طرح بائیں (پہلے) بڑے انگوٹھے، دوسرے انگھوٹے، تیسرے انگھوٹے، چوتھے انگھوٹے، پانچویں انگھوٹے، پیر کے تلوے، ایڑی، ٹخنے، پنڈلی کے عضلات، گھٹنے، ران اور بائیں کولھے کو آرام کی حالت میں لائیں۔
- اب دائیں ہاتھ کے انگھوٹے، دائیں ہاتھ کی پہلی انگلی، دوسری یا بیچ کی انگلی، تیسری انگلی، چوتھی (چھوٹی) انگلی، ہتھیلی، ہاتھ کا پچھلا حصہ، کلائی، نچلی بانہہ، کہنی، اوپری بانہہ اور دایاں کندھا آرام کی حالت میں لائیں۔ اب بائیں ہاتھ کے انگھوٹے، بائیں ہاتھ کی پہلی انگلی، دوسری یا بیچ کی انگلی، تیسری انگلی، چوتھی (چوتھی) انگلی، ہتھیلی، ہاتھ کا پچھلا حصہ، کلائی، نچلی بانہہ، کہنی، اوپری بانہہ اور بایاں کاندھا آرام کی حالت میں لائیں۔

حدود (Limitations)

- افسردگی کی حالت میں اس کی مشق سے پرہیز کرنا چاہیے۔

مراقبہ (دھیان) (Meditation)

مراقبہ ایک اہم یوگی مشق ہے جو عام طور پر جسم کو آرام دینے اور تناؤ پر قابو پانے کے لیے استعمال ہوتی ہے۔ مراقبہ جسم اور دماغ کو سکون دیتا ہے۔ مراقبے کے دوران تناؤ پیدا کرنے والے تمام خیالات رفع ہو جاتے ہیں۔ اس کے نتیجے میں جسمانی اور جذباتی طور پر زیادہ صحت مند کیفیت پیدا ہوتی ہے۔ مراقبے کے بعد مشق کرنے والا شخص خود کو تر و تازہ محسوس کرتا ہے اور اس میں تناؤ والے حالات کو نئے تناظر میں دیکھنے کی صلاحیت پیدا ہوتی ہے۔ مراقبہ منفی جذبات کو کم کرنے اور خود آگاہی کو بڑھانے میں مدد کرتا ہے۔

آپ کلاس IX میں مراقبے کے بارے میں پڑھ چکے ہیں۔ مراقبے کا طریقہ اس کتاب کی اکائی 2 میں بتایا گیا ہے۔ خود کو تناؤ سے آزاد کرنے کے لیے مراقبے کی مشق کریں۔

صحت مند زندگی گزارنے کے لیے یوگا (Yoga for Healthy Living)

اس سیکشن میں بعض ترقی یافتہ آسن دیے گئے ہیں جو آپ اس مرحلے میں سیکھ سکتے ہیں۔ یہ توازن بنانے والے آسن ہیں جو صحت مند رہنے میں آپ کی مدد کریں گے۔

شیرش آسن (سر کے بل کھڑے ہونے کا آسن)

[*Shirshasana* (Head Stand Posture)]

سنسکرت لفظ شیرش کا مطلب ہے سر۔ اس آسن میں مشق کرنے والا سر کے بل کھڑا ہوتا ہے اسی لیے یہ شیرش آسن

نوٹ

سانس کی بیداری کے بعد ایک منظر بیان کیا جا سکتا ہے اور اس کی مشق کرنے والے کو اسی کیفیت میں اس کا تصور کرنے کے لیے کہا جاتا ہے۔ متبادل کے طور پر سوئمنگ پول میں تیرنے، باغ میں بیٹھنے، جلتی ہوئی شمع، چہچہاتی چڑیوں، پہاڑوں، پھولوں، نکلتے ہوئے سورج، کسی نغمے کا نام لے کر مشق کرنے والے سے ان کے بارے میں سوچ، احساس اور جذبات کی سطح پر کوئی تصور قائم کرنے کے لیے کہا جا سکتا ہے۔ اس کے بعد ایک عہد بھی کیا جا سکتا ہے۔ جسم کی بیداری کے مرحلے سے پہلے مشق کرنے والے سے کسی عہد کے بارے میں سوچنے کے لیے کہا جاتا ہے جس کی پابندی وہ کرنا چاہتا/چاہتی ہو۔ اس عہد کو تین بار دہرایا جاتا ہے۔ اس کے بعد مشق کرنے والے سے، جیسا کہ اوپر واپسی کے مرحلے میں بیان کیا گیا ہے، ابتدائی مرحلے میں واپس آنے کے لیے کہا جاتا ہے۔

درج ذیل نکات یاد رکھیں (Remember the following points):

کیا کریں	کیا نہ کریں
• یکے بعد دیگرے جسم کے ہر حصے کو ڈھیلا کریں۔ • جسم کے جس حصے کا نام لیا جائے اُس پر توجہ مرکوز کریں۔ • ہدایات پر ٹھیک طرح عمل کریں۔	• جسم کے عضلات کو نہ تانیں۔ • نیند نہ آنے دیں۔

فوائد (Benefits)

- یہ اضطراب اور تناؤ میں کمی لاتا ہے۔
- یہ Parasympathetic سسٹم کو فعال کر کے تناؤ سے متعلق مسائل پر قابو پانے میں مدد کرتا ہے۔
- یہ جسمانی تناؤ کم کر کے پورے جسم کو آرام پہنچاتا ہے۔
- یہ فشارِ خون کو کم کرنے میں مدد کرتا ہے۔

6۔ ٹانگوں کو گھٹنوں پر سے موڑتے ہوئے سینے سے قریب تر کریں۔
7۔ کہنیوں کا سہارا لیتے ہوئے اور پیڑو کے عضلات کو سکیڑ کر پیروں کو زمین سے اوپر اٹھائیں۔
8۔ ٹانگوں کو گھٹنوں پر سے مڑا ہوا رکھ کر رانوں کو سیدھا کریں۔
9۔ ٹانگوں کو کھول کر انھیں عمودی طور پر جسم کے متوازی لائیں اور اس حالت کو 10-5 سیکنڈ تک برقرار رکھیں۔
10۔ ابتدائی حالت میں واپس آنے کے لیے اس ترتیب کو الٹ دیں۔ ٹانگوں کو گھٹنوں پر سے موڑیں۔
11۔ گھٹنوں کو سینے سے قریب تر لائیں۔ ٹانگیں نیچے کر کے زمین پر رکھیں۔ پیر جسم سے دور کر لیں۔ گھٹنوں کو زمین پر رکھیں۔ سر اور انگلی کے قفل کو زمین سے اوپر لائیں۔ انگلی کے قفل کو کھول کر ابتدائی حالت میں لائیں۔

درج ذیل نکات یاد رکھیں (Remember the following points):

کیا کریں	کیا نہ کریں
• تمام حرکات کی رفتار بہت سست ہونی چاہیے۔ • سابقہ مرحلے پر پورا عبور حاصل کر لینے کے بعد ایک مرحلے سے دوسرے مرحلے کی طرف بڑھیں۔ • کہنیاں زمین پر مضبوطی سے رکھیں تا کہ توازن برقرار رہے۔ • معمول کے مطابق سانس لیتے رہیں۔	• توازن بنانے کے لیے جسم کو جھٹکا یا دھکا لگانے سے بچائیں۔ • اس آسن کو کرتے ہوئے کہنیاں پھیلانے اور بدلنے سے بچیں۔ • کمر کو موڑنے سے بچیں۔

فوائد (Benefits)

- یہ دورانِ خون، خصوصاً رگوں میں خون کے دوران کو بہتر بناتا ہے۔
- یہ پیڑو کے اعضاء اور انڈوکرائن غدود کے فعل کو درست رکھنے میں مدد کرتا ہے۔
- یہ دماغ میں خون کی فراہمی کو بڑھاتا اور مرکزی اعصابی نظام کو مضبوط بناتا ہے۔

کہلاتا ہے۔

آیئے درج ذیل مراحل کے مطابق شیرش آسن کی مشق کریں:

1۔ کوئی تہہ کیا ہوا کپڑا یا کمبل فرش پر رکھیں: زمین پر اس طرح جھکیں کہ کولھے ایڑیوں پر ٹکے رہیں۔

2۔ انگلیوں کو آپس میں پھنسالیں۔ اس طرح انگلیوں کا قفل بنالیں۔

3۔ کہنیوں کے درمیان 60° کا زاویہ بناتے ہوئے ہاتھوں کو زمین پر رکھیں۔

4۔ انگلیوں کے قفل کا سہارا دے کر سر کے بیچ کے حصے کو زمین پر رکھیں۔

5۔ ٹانگوں کو تانیں۔

درج ذیل نکات یاد رکھیں (Remember the following points):

کیا کریں	کیا نہ کریں
• انگلیوں کو اچھی طرح تانیں۔ • سینے کو آگے کی طرف رکھتے ہوئے آخری حالت میں سامنے کی طرف دیکھیں۔ • جسم کو اوپر اٹھاتے ہوئے پیڑو کے عضلات کو سکیڑیں۔ • جسم کا وزن ہاتھوں پر سنبھالیں۔	• اٹھے ہوئے قدمی قفل کی حالت میں کہنی پر وزن ڈالنے سے بچیں۔ • جسم میں توازن پیدا کرنے کے لیے جلد بازی نہ کریں۔

فوائد (Benefits)

- یہ بانہوں اور کاندھوں کی طاقت کو بڑھاتا ہے۔
- یہ توازن کے احساس میں اضافہ کرتا ہے۔
- یہ پیڑو کے عضلات کو طاقت ور بناتا ہے۔
- یہ ہاتھ، کندھوں اور سینے کو مناسب مقدار میں خون فراہم کرتا ہے۔

حدود (Limitations)

- بلند فشار خون، دل کے مرض یا دماغی جریان میں مبتلا افراد کو اس آسن کی مشق نہیں کرنی چاہیے۔

ہنس آسن [*Hamsasana* (Swan Posture)]

سنسکرت لفظ ہنس کا مطلب ہے ہنس۔ اس آسن کی آخری حالت میں جسم کی شکل ہنس جیسی ہوتی ہے۔ اسی لیے اسے ہنس آسن کہتے ہیں۔

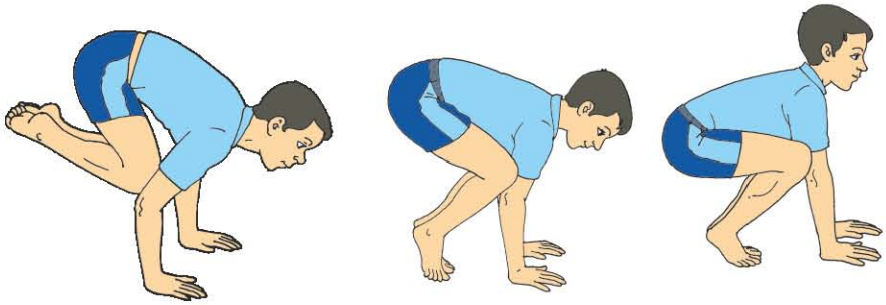
یہ میور آسن کی تیاری کا آسن ہے۔ بس فرق یہ ہے کہ میور آسن میں ٹانگیں اوپر اٹھی رہتی ہیں جب کہ ہنس آسن میں پیر زمین پر رکھے ہوتے ہیں اور جسم ذرا سا مڑا ہوا ہوتا ہے اور اُس کا توازن کہنیوں پر رہتا ہے۔

حدود (Limitations)

- کان، کمزور آنکھ، دموی عروق، بلند فشار خون، دل کی تکلیف وغیرہ میں اس کی مشق سے پرہیز کریں۔

بک آسن (بگلا آسن) [*Bakasana* (Crane Posture)]

سنسکرت لفظ بك کا مطلب بگلا ہے۔ اس میں آخری حالت بگلے سے ملتی جلتی ہے۔ اس لیے یہ بك آسن کہلاتا ہے۔



آیئے درج ذیل مراحل کے مطابق بك آسن کی مشق کریں:

1۔ فرش پر پالتھی مار کر بیٹھیں۔
2۔ ہاتھوں کی سطح کو پیروں کے سامنے فرش پر رکھیں، انگلیوں کا رخ آگے کی طرف ہو۔ کہنیاں ذرا مڑی رکھیں۔
3۔ بانہوں کو دباتے ہوئے زمین سے اوپر مڑے ہوئے گھٹنے کے ساتھ پیروں کو اوپر اٹھائیں۔ آگے جھکتے ہوئے گھٹنوں کو حرکت دیں تاکہ گھٹنے بغلوں کے قریب اوپری بانہوں کو چھوئیں۔
4۔ ہاتھوں کو زمین پر رکھتے ہوئے جسم کو زمین کے اوپر اٹھائیں۔ اس حالت کو 10-5 سیکنڈ تک برقرار رکھیں۔
5۔ ابتدائی حالت میں آنے کے لیے پیروں کو آہستہ سے فرش پر لائیں اور پالتھی مار کر بیٹھنے کی حالت میں آجائیں۔

فوائد (Benefits)

- یہ بانہوں کی ورزش کراتا ہے۔
- اس آسن میں پیڑو پر ڈالا جانے والا بار پیڑو کے اعضا کے فعل کو بہتر بناتا اور بھوک بڑھاتا ہے۔

حدود (Limitations)

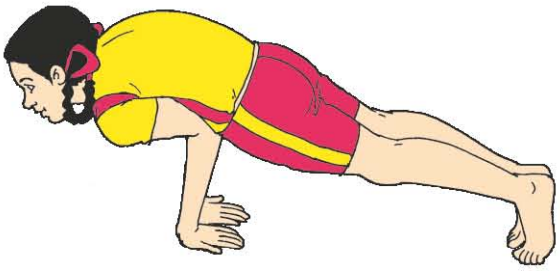
- آنتوں کے السر، زیادہ تیزابیت، بلند فشار خون یا ہرنیا میں مبتلا افراد کو اس آسن کی مشق نہیں کرنی چاہیے۔

میور آسن [*Mayurasana* (Peacock Posture)]

سنسکرت لفظ میور کا مطلب مور ہے اس میں آخری حالت جسم کی شکل مور جیسی ہوتی ہے۔ اسی لیے یہ میور آسن کہلاتا ہے۔

آیئے درج ذیل مراحل کے مطابق میور آسن کی مشق کریں۔

1۔ زمین پر جھک جائیں۔
2۔ پیروں کو ملا لیں اور گھٹنوں کے درمیان فاصلہ رکھیں۔
3۔ کہنیوں کو آپس میں ملا کر ہتھیلیوں کو گھٹنوں کے درمیان کرتے ہوئے زمین پر اس طرح رکھیں کہ انگلیوں کا رخ ٹانگوں کی طرف رہے۔
4۔ کہنیوں کو ناف کے علاقے میں رکھ کر ٹانگوں کو پیچھے کی طرف تانیں۔
5۔ دھڑ کو آہستہ سے اوپر اٹھائیں، ٹانگوں کو زمین سے ہٹائیں۔ اس حالت کو 10-5 سیکنڈ تک برقرار رکھیں۔ جسم کے



آیئے درج ذیل مراحل کے مطابق ہنس آسن کی مشق کریں:

1۔ جھکنے کی وضع اختیار کریں۔
2۔ ایڑیوں کو ایک ساتھ ملا کر رکھتے ہوئے گھٹنوں کے درمیان تھوڑا سا فاصلہ دیں۔
3۔ ہاتھوں کو زمین پر گھٹنوں کے درمیان رکھیں اس طرح کہ انگلیوں کا رخ ٹانگوں کی طرف ہو۔
4۔ کہنیوں کو ناف کے علاقے میں رکھیں۔
5۔ ٹانگوں کو آگے بڑھائیں۔ پیروں کو زمین پر رکھتے ہوئے دھڑ کو اوپر اٹھائیں۔ پیڑو کو دباتے ہوئے پورے جسم کو کہنیوں پر ٹکائیں۔ اس حالت کو 10-5 سیکنڈ تک باقی رکھیں۔
6۔ ابتدائی حالت میں واپس آنے کے لیے ٹانگوں کو موڑ کر گھٹنے زمین پر رکھتے ہوئے انھیں اور قریب لائیں۔ کہنی کو پیڑو سے ہٹائیں۔ ہاتھوں کو جسم کے کنارے لا کر اور گھٹنوں کو اور بھی قریب کرتے ہوئے ابتدائی حالت میں آئیں۔

درج ذیل نکات یاد رکھیں (Remember the following points):

کیا کریں	کیا نہ کریں
• ٹانگیں سیدھی رکھیں۔ • کہنیوں کو ملا کر رکھیں۔ • انگلیوں کو آگے کی طرف نکلی رہنے دیں۔ • دھڑ کو اوپر اٹھاتے ہوئے جسم کے عضلات کو تانیں۔	• پیڑو پر رکھی مڑی ہوئی کہنیوں کے درمیان زیادہ فاصلہ دینے سے پرہیز کریں۔

تخمینہ (Assessment)

1۔ تناؤ والے کوئی بھی دو حالات بیان کیجیے جن کا تجربہ آپ کو ہوا ہو اور آپ نے اس صورت حال پر کیسے قابو پایا؟

2۔ تناؤ کی کوئی دو علامات لکھیے۔

3۔ 'یوگا ایک طرزِ زندگی ہے۔' وضاحت کیجیے۔

4۔ *Mitahar* کی اہمیت سے بحث کیجیے۔

5۔ یوگا کی وہ کون سی خاص مشقیں ہیں جن کا تعلق سکون سے ہے؟

6۔ آسنوں اور پرانایاموں کے فوائد لکھیے۔

7۔ آپ کسی خاص واقعے کی وجہ سے تناؤ میں ہیں۔ یوگا کی ایسی کوئی دو مشقوں کو بیان کیجیے جو آپ خود کو تناؤ سے آزاد کرنے کے لیے انجام دیں گے۔ وجوہات بتائیے۔

8۔ جسم کو آرام دینے والی مشقوں کو کرنے کے بعد آپ کو اپنے اندر کس طرح کی تبدیلی محسوس ہوتی ہے؟

9۔ کیا آسن کی مشق کے بعد آپ تناؤ سے آزادی محسوس کرتے ہیں؟ بعض مثالیں دیجیے۔

10۔ یوگا کی کون سی مشقی جسم کا توازن بنانے سے متعلق ہیں؟

11۔ ہنس آسن اور میور آسن میں کیا فرق ہے؟

12۔ امتحانات کے دوران آپ خود کو تناؤ سے نجات پانے کے لیے کون سی مشقیں انجام دینا چاہیں گے؟

پروجیکٹ (Project)

- جسم کو آرام دینے والی مشقوں کا ایک چارٹ بنائیے۔
- مراقبے کی مشق کرنے کے بعد جسم اور دماغ میں ہونے والی تبدیلیوں کا جو تجربہ آپ نے کیا ہے، اپنے دوستوں سے اس پر بحث کیجیے۔
- اپنے پڑوس میں 15 دن کے لیے یوگا پڑھائیے اور ایک رپورٹ تیار کیجیے۔

وزن کو ذرا آگے کی طرف منتقل کر کے جسم کو کہنیوں پر سنبھالیں۔

6۔ ابتدائی حالت میں آنے کے لیے ٹانگوں کو نیچے زمین پر لائیں۔ ٹانگوں کو ہاتھوں کی طرف لاتے ہوئے گھٹنے زمین پر رکھیں۔ کہنیاں ناف سے ہٹا کر ہاتھوں کو جسم کے کنارے رکھیں۔ گھٹنوں کے درمیان کا فاصلہ کم کر کے ابتدائی حالت میں آئیں۔

درج ذیل نکات یاد رکھیں (Remember the following points):

کیا کریں	کیا نہ کریں
• جسم کو آگے کی طرف بڑھاتے ہوئے جسم کا وزن منتقل کریں اور جسم کا توازن بناتے ہوئے ٹانگیں اوپر اٹھائیں۔ • توازن کے لیے انگلیوں کو اچھی طرح پھیلائیں جس سے بہتر سہارا مل سکے۔ • دھڑ کو اوپر اٹھاتے ہوئے جسم کے عضلات کو تانیں۔ • آخری حالت میں جسم کے وزن کو پیڑو کے عضلات پر ٹکا ہونا چاہیے۔	• ٹانگوں کو جھٹکے کے ساتھ اوپر کی طرف نہ لے جائیں۔ • توازن بنائے رہنے کی حالت میں کہنیوں کے درمیان فاصلہ نہ پیدا کریں۔

فوائد (Benefits)

- یہ بانہوں کو مضبوط بناتا ہے۔
- یہ پیڑو کے علاقے میں دورانِ خون کو بہتر کرتا ہے۔
- یہ بھوک بڑھانے میں مدد کرتا ہے۔
- یہ ہاضمے کے اعضا کی مالش کرتا ہے۔
- یہ گردوں اور جگر کے افعال میں باضابطگی لانے میں مدد کرتا ہے۔
- یہ عضلات پر قابو پانے اور جسم میں توازن پیدا کرنے میں مدد کرتا ہے۔

حدود (Limitations)

- بلند فشارِ خون، دل کی بیماریوں، ہرنیا، یا آنت کے السر میں مبتلا افراد کو اس آسن کی مشق نہیں کرنی چاہیے۔

کلاس X

موضوع/ ذیلی موضوع	سوالات	کلیدی تصورات	وسائل	سرگرمیاں/اعمال
تناؤ پر قابو پانے کے لیے یوگا	کیا ہم تناؤ محسوس کرتے ہیں؟	تناؤ پیدا کرنے والے اسباب یوگا کا طرز عمل تناؤ پر قابو میں پانے میں یوگا کا کردار	تصویریں، یوگا کی مشقوں کے پوسٹرس، سمعی۔بصری امدادی اشیا	یوگا کی مختلف مشقوں کی انجام دہی اور مظاہرہ: تناؤ پر قابو پانے کے لیے یوگا • ہستوتان آسن • پادہست آسن • ترکون آسن • ششانک آسن • اشٹر آسن • اردھ مستیندر آسن • بھجنگ آسن • شلبھ آسن • سروانگ آسن • متسیہ آسن • مکر آسن • شوآسن • کپال بھاتی • انولوم۔ولوم پرانایام • بھرمری پرانایام • بھستریکا پرانایام • مراقبہ صحت مند زندگی کے لیے یوگا • شیرش آسن • بک آسن • میور آسن (لڑکوں کے لیے) • ہنس آسن (لڑکیوں کے لیے) • اتان کرماسن (لڑکوں کے لیے)

یوگا میں ثانوی مرحلے کا نصاب

کلاس IX

اکائیاں	سوالات	کلیدی تصورات	وسائل	سرگرمیاں/اعمال
اکائی I تعارف اکائی 2 یوگا کے ذریعے شخصیت کا فروغ	یوگا کیوں اہم ہے؟ 1. ہمہ جہت ارتقا میں یوگا کا کردار 2. ہم یوگا کی مشقوں کے ذریعے لچک اور قوت میں بہتری کیسے لا سکتے ہیں؟	یوگا کیا ہے؟ یوگا کی اہمیت اور یوگا کی مشقوں کے لیے رہنما خطوط یوگا اور شخصیت کا فروغ شخصیت: • جسمانی • دماغی • ذہنی • جذباتی • سماجی شخصیت کے فروغ کے لیے یوگا کی مشقیں مراقبہ • محاسبہ • مراقبہ/محاسبہ یا خود احتسابی مراقبہ، یوگ ندرا وغیرہ	چارٹس، پوسٹرس، مختلف بصری امدادی اشیا کھیل کا میدان، ہال، کلاس روم، چارٹس، پوسٹرس، مختلف بصری اشیا مباحثہ	مباحثہ a. سوریہ نمسکار b. آسن • تاڑ آسن • کٹی چکر آسن • سنگھ آسن • مندک آسن • اتان منڈوک آسن • ککٹ آسن • آکرن دھنر آسن • متسیہ آسن • بھجنگ آسن • شلبھ آسن • دھنر آسن • سرواتنگ آسن • ہل آسن • شوآسن c. کریائیں • کپال بھاتی • اگنی سار d. پرانایام • انولوم۔ولوم • بھستریکا e. بندھ • اُڈیان f. مراقبہ • مراقبہ • احتساب