IYT®

IYT®
इंटरनेशनल योग टीचर
300 घंटे
(एडवांस लेवल)
का सिलेबस

A Hindi syllabus index for advanced yoga teachers



आसन | प्राणायाम | एनाटॉमी | योग दर्शन और सिद्धांत | प्रैक्टिकल टीचिंग स्किल्स | शिक्षण पद्धति और करिकुलम

INTERNATIONAL YOGA ORGANISATION

प्रस्तावना

आप उन्नत योग शिक्षक प्रशिक्षण (Advanced YTT) के लिए ऐसा सिलेबस इंडेक्स और वेलबीइंग पाठ्यक्रम बनाना चाहते हैं जो स्पष्ट, क्रमबद्ध और शिक्षण-उपयोगी हो - और अक्सर यही काम आपको समय, संरचना, तथा सामग्री के स्तर-निर्धारण की चुनौतियों में उलझा देता है। आप पहले से जानते हैं कि अभ्यास और दर्शन को “पढ़ाने” के लिए सिर्फ ज्ञान नहीं, बल्कि व्यवस्थित मैपिंग भी चाहिए; यह पुस्तक उसी अनुभव को सम्मान देती है और आपके काम को तेज़ करती है।

यह पुस्तक **IYT® 300-Hour Yoga Syllabus Index** को एक शैक्षिक ढांचे की तरह प्रस्तुत करती है, ताकि आप सूक्ष्म शरीरों से लेकर समाधि तक विषयों को पाठ-स्तर, सीखने के लक्ष्य और अभ्यास-क्रम के अनुसार इंडेक्स कर सकें। आगे के अध्यायों में *Subtle Bodies & Chakras*, यम-नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि - इन सभी के लिए आपकी सामग्री-निर्माण प्रक्रिया को समर्थन देने वाले संकेत और संरचना मिलेंगे।

विषय सूची

अध्याय 1 Introduction

पाठ्यक्रम की भूमिका और उद्देश्य
अध्ययन-क्रम का उपयोग
तालिकाओं और अध्ययन-सहायता का प्रयोग
प्रमाणन और पाठ्यक्रम-समापन
अगले अध्ययन की तैयारी

अध्याय 2 The Subtle Bodies and the Chakras

अध्याय 2: सूक्ष्म शरीर और चक्र
स्थूल शरीर और सूक्ष्म शरीर का अंतर
सात प्रमुख चक्रों का मानचित्र
मूलाधार से मणिपूर तक: आधार, संबंध और कर्म
अनाहत से सहस्रार तक: संबंध, अभिव्यक्ति और चेतना
चक्र-आधारित कक्षा की योजना और सावधानियाँ

अध्याय 3 Yama

यम
यम का अर्थ और शिक्षण में उसका स्थान
अहिंसा: सुरक्षा, संवेदनशीलता और गैर-हानिकारक शिक्षण
सत्य: स्पष्टता, ईमानदारी और जिम्मेदार संवाद
अस्तेय: समय, श्रेय और अवसर का सम्मान
ब्रह्मचर्य: ऊर्जा का संतुलित और जिम्मेदार उपयोग
अपरिग्रह: आसक्ति घटाना और निष्पक्षता बनाए रखना
पाँच यमों को पाठ्यक्रम और मूल्यांकन में पिरोना

अध्याय 4 Niyama

अध्याय 4: नियम
नियम का अर्थ और व्यक्तिगत साधना में उसका स्थान
शौच: शरीर, वातावरण और विचारों की स्पष्टता
संतोष: परिस्थिति को स्वीकार कर सजग प्रयास करना
तप: अनुशासन को सुरक्षित और बुद्धिमान बनाना
स्वाध्याय: ग्रंथ, अनुभव और प्रतिक्रिया का अध्ययन
ईश्वर-प्रणिधान: परिणाम से परे समर्पित कर्म

पाँच नियमों को एकीकृत करने की शिक्षण-पद्धति

अध्याय 5 Asana

आसन
आसन की परिभाषा और उद्देश्य
शरीर-संरेखण और गति की दिशा
श्वास, स्थिरता और सजगता का समन्वय
आसनों का क्रम और शिक्षण-रचना
सहारे, विकल्प और सुरक्षित समायोजन

अध्याय 6 Pranayama

अध्याय 6: प्राणायाम
श्वास की यांत्रिकी और प्राणायाम का आधार
दीर्घ श्वास और श्वास की समानता
नाड़ी शोधन की क्रमिक शिक्षा
उज्जायी और भ्रामरी का सुरक्षित प्रयोग
प्राणायाम सत्र की रचना और शिक्षक की जिम्मेदारी
अध्ययन-सहायता और पाठ्यक्रम में प्राणायाम का स्थान

अध्याय 7 Pratyahara

प्रात्याहार
प्रात्याहार का अर्थ और अभ्यास में उसका स्थान
इंद्रिय, ध्यान और प्रतिक्रिया का संबंध
प्रात्याहार की क्रमिक साधना
शिक्षक के लिए निर्देश, भाषा और सुरक्षा
अभ्यास का मूल्यांकन और दैनिक जीवन में प्रयोग
पाठ्यक्रम में प्रात्याहार का स्थान

अध्याय 8 Dharana

धारणा
धारणा का अर्थ और उद्देश्य
धारणा के लिए विषय का चयन
धारणा की क्रमिक अभ्यास-विधि
बाधाओं को समझना और निर्देश देना
शिक्षक-प्रशिक्षण में धारणा का प्रयोग

अध्याय 9 Dhyana

९. ध्यान
ध्यान की परिभाषा और उसका अभ्यास-क्षेत्र
ध्यान के लिए स्थिर आधार चुनना

ध्यान की क्रमिक विधि
शिक्षक की भाषा और मार्गदर्शन
अभ्यास-रचना और समझ की जाँच

अध्याय 10 Samadhi

अध्याय १०: समाधि
समाधि का अर्थ और उद्देश्य
समाधि और चित्त की स्थिरता
समाधि की अवस्थाओं को समझना
शिक्षक की भूमिका और अभ्यास-संकेत

अध्याय 11 Conclusion

पाठ्यक्रम-सूचकांक का शैक्षिक उपयोग
अध्ययन से शिक्षण तक का उदाहरण
पुनरावलोकन और आत्म-जाँच
प्रमाणन और व्यावसायिक उत्तरदायित्व
आगे के अध्ययन की दिशा

अध्याय 1

Introduction

पाठ्यक्रम की भूमिका और उद्देश्य

यह कार्यक्रम **“IYT® International Yoga Teacher 300 hours(Advance Level)”** के लिए तैयार किया गया उन्नत योग शिक्षक-प्रशिक्षण पाठ्यक्रम-सूचकांक है। इसका उद्देश्य केवल विषयों की सूची देना नहीं, बल्कि शिक्षक-प्रशिक्षकों को ऐसा क्रम उपलब्ध कराना है जिसमें अध्ययन, अभ्यास, शिक्षण-कौशल और कल्याण-आधारित अनुप्रयोग एक-दूसरे से जुड़े रहें।

उन्नत स्तर पर प्रशिक्षु से अपेक्षा की जाती है कि वह किसी तकनीक को केवल स्वयं न करे, बल्कि उसके उद्देश्य, उपयुक्तता, सावधानियों और शिक्षण-पद्धति को भी स्पष्ट कर सके। इसलिए प्रत्येक विषय को परिभाषा, अभ्यास-संदर्भ, कक्षा-प्रयोग और चिंतन के साथ पढ़ाया जाना चाहिए। प्रशिक्षक स्वयं से पूछे: क्या विद्यार्थी इस विषय को समझकर सुरक्षित रूप से सिखा सकता है?

अध्ययन-क्रम का उपयोग

सूचकांक का क्रम सरल आधार से सूक्ष्म और गहन अध्ययन की ओर बढ़ता है। आरंभिक भाग में योग और कल्याण की बुनियादी समझ विकसित की जाती है। इसके बाद पाठ्यक्रम सूक्ष्म शरीर और चक्रों तथा अष्टांग योग के क्रमिक अंगों की ओर ले जाता है। प्रत्येक अंग को अलग विषय के रूप में पढ़ाने से प्रशिक्षु उसके उद्देश्य और व्यवहारिक उपयोग को स्पष्ट रूप से समझ पाता है।

उदाहरण के लिए, किसी उन्नत कक्षा की योजना बनाते समय शिक्षक पहले सीखने का उद्देश्य लिख सकता है, फिर उपयुक्त अभ्यास चुन सकता है, उसके बाद निर्देश, अवलोकन और समापन-चिंतन जोड़ सकता है। इस प्रक्रिया से कक्षा केवल आसनों का क्रम नहीं रहती; वह एक सुविचारित शिक्षण-अनुभव बनती है। व्यावहारिक takeaway यह है कि हर पाठ के लिए “उद्देश्य - अभ्यास - अवलोकन” का संबंध स्पष्ट रखें।

तालिकाओं और अध्ययन-सहायता का प्रयोग

रंगीन तालिकाएँ पाठ्यक्रम-सूचकांक को जल्दी पढ़ने और प्रशिक्षण की प्रगति देखने में सहायता करती हैं। प्रशिक्षक तालिका में विषय, अपेक्षित दक्षता, अभ्यास-सामग्री, शिक्षण-अवधि और पुनरावलोकन-बिंदु दर्ज कर सकते हैं। इससे 300 घंटे के अध्ययन को व्यवस्थित रूप से बाँटना और प्रशिक्षण-समूह की प्रगति पर ध्यान देना आसान होता है।

एक उपयोगी उदाहरण यह है कि किसी विषय के सामने केवल उसका नाम लिखने के बजाय यह भी दर्ज किया जाए कि प्रशिक्षु को अंत तक क्या समझाना, प्रदर्शित करना और सुरक्षित रूप से सिखाना आना चाहिए। त्वरित जाँच के लिए पूछें: क्या तालिका शिक्षक को अगला शिक्षण-कदम तय करने में मदद करती है, या वह केवल विषयों की सूची है?

प्रमाणन और पाठ्यक्रम-समापन

पाठ्यक्रम की योजना बनाते समय शिक्षण-अभ्यास, उपस्थिति, कार्य-प्रदर्शन और आवश्यक दस्तावेज़ों को पहले से स्पष्ट रखना चाहिए। इससे प्रशिक्षु को यह समझ आता है कि पाठ्यक्रम-समापन केवल घंटे पूरे करने का विषय नहीं, बल्कि ज्ञान को जिम्मेदार शिक्षण में बदलने की प्रक्रिया है।

Upon the completion of the course, the student will get 2 certificate from IYO® International Yoga Organisation. प्रमाणन से जुड़ी जानकारी प्रशिक्षण की शुरुआत में साझा की जानी चाहिए, ताकि अपेक्षाएँ स्पष्ट रहें और संस्थागत प्रक्रिया सुव्यवस्थित ढंग से पूरी हो।

अगले अध्ययन की तैयारी

इस भूमिका के बाद प्रशिक्षु सूक्ष्म शरीर और चक्रों के अध्ययन से आगे बढ़ेगा। पढ़ते समय प्रत्येक विषय के लिए तीन प्रश्न लिखें: इसका मुख्य अर्थ क्या है, इसका अभ्यास में उपयोग कैसे होगा, और इसे सुरक्षित तथा स्पष्ट भाषा में कैसे सिखाया जाएगा? यही प्रश्न पूरे उन्नत पाठ्यक्रम में अध्ययन और शिक्षण के बीच स्थायी संबंध बनाए रखेंगे।

अध्याय 2

The Subtle Bodies and the Chakras

अध्याय 2: सूक्ष्म शरीर और चक्र

रीढ़ के आधार से सिर के शीर्ष तक योग-परंपरा एक ऐसे आंतरिक मानचित्र का वर्णन करती है, जिसे केवल शरीर की हड्डियों, मांसपेशियों और नसों से नहीं समझा जा सकता। सूक्ष्म शरीर और चक्र इसी मानचित्र के प्रमुख विचार हैं। वे साधक को यह देखने में सहायता देते हैं कि श्वास, भावनाएँ, ध्यान, आदतें और चेतना एक-दूसरे से कैसे जुड़े अनुभव हैं।

यह विषय शिक्षण में सावधानी मांगता है। चक्रों को शारीरिक अंग, चिकित्सकीय निदान या रोग का निश्चित कारण बताना उचित नहीं है। इन्हें योग-दर्शन की प्रतीकात्मक और अनुभव-आधारित भाषा के रूप में प्रस्तुत करें। उन्नत शिक्षक का कार्य विश्वास थोपना नहीं, बल्कि सुरक्षित अभ्यास, स्पष्ट संदर्भ और आत्म-अवलोकन का वातावरण बनाना है।

यह सामग्री “आईवाईटी® इंटरनेशनल योग टीचर **300** आवर्स (एडवांस लेवल)” के पाठ्यक्रम-सूचकांक कार्यक्रम का भाग है। पाठ्यक्रम पूरा होने पर विद्यार्थी को आईवाईओ® इंटरनेशनल योग ऑर्गनाइजेशन से 2 प्रमाणपत्र प्राप्त होंगे।

स्थूल शरीर और सूक्ष्म शरीर का अंतर

स्थूल शरीर वह है जिसे हम प्रत्यक्ष रूप से देख और स्पर्श कर सकते हैं - त्वचा, अस्थियाँ, मांसपेशियाँ, अंग और श्वसन-तंत्र। योग-शिक्षण में आसन के दौरान शरीर की स्थिति, भार-वितरण और गति इसी स्तर पर देखी जाती है। सूक्ष्म शरीर इससे अलग कोई ऐसा शरीर नहीं है जिसे शारीरिक जाँच में खोजा जा सके। यह अनुभवों का एक योगिक ढाँचा है, जिसमें प्राण, मन, भावनाएँ, इंद्रिय-अनुभव और चेतना को समझने के लिए परंपरागत भाषा का उपयोग होता है।

"प्राण" का सामान्य अर्थ जीवन-ऊर्जा या जीवन को गतिशील रखने वाली शक्ति है। इसे केवल ऑक्सीजन या केवल सांस कह देना अधूरा होगा। सांस प्राण के अनुभव का एक प्रमुख माध्यम है, पर योग-दृष्टि में प्राण शरीर, मन और ध्यान की अवस्थाओं के बीच संबंध का संकेत भी देता है। जब शिक्षक किसी विद्यार्थी से पूछता है, "अभ्यास के बाद आपकी ऊर्जा कैसी है?" तो वह सूक्ष्म अनुभव की ओर ध्यान ले जा रहा होता है, भले ही वह चक्रों का नाम न ले।

सूक्ष्म शरीर की भाषा में "नाड़ी" ऊर्जा-प्रवाह के मार्गों को कहा जाता है। नाड़ियों को आधुनिक रक्त-वाहिनियों या तंत्रिकाओं के समान बताना सही नहीं है। परंपरा में इड़ा, पिंगला और सुषुम्ना का विशेष उल्लेख मिलता है। इड़ा को शांत, ग्रहणशील और चंद्र-स्वभाव से; पिंगला को सक्रिय, ऊर्जावान और सूर्य-स्वभाव से; तथा सुषुम्ना को रीढ़ के मध्य से जुड़ी ध्यानात्मक धारा के रूप में समझाया जाता है। इन शब्दों का उपयोग करते समय शिक्षक को यह स्पष्ट रखना चाहिए कि यह योगिक मानचित्र है, शरीर-विज्ञान का प्रत्यक्ष चित्र नहीं।

एक सरल शिक्षण उदाहरण लें। किसी विद्यार्थी का अभ्यास बहुत तेज है, सांस उथली है और ध्यान लगातार बाहर जा रहा है। शिक्षक इसे तुरंत "पिंगला असंतुलन" कहकर निष्कर्ष न निकाले। पहले आसन की गति, सांस की सहजता, थकान, तनाव और अभ्यास के उद्देश्य की जाँच करे। उसके बाद वह योगिक भाषा में कह सकता है कि अभ्यास में सक्रियता अधिक और स्थिरता कम अनुभव हो रही है। यही क्रम - पहले प्रत्यक्ष अवलोकन, फिर परंपरागत व्याख्या - जिम्मेदार शिक्षण का आधार है।

अपने विद्यार्थियों से पूछें: "सूक्ष्म शरीर की भाषा का उपयोग करते समय मैं अनुभव का सम्मान कैसे करूँगा, बिना उसे चिकित्सकीय तथ्य बताए?" व्यावहारिक निष्कर्ष यह है कि सूक्ष्म शरीर को समझाने से पहले उसकी सीमाएँ स्पष्ट करें।

सात प्रमुख चक्रों का मानचित्र

चक्र शब्द का अर्थ सामान्यतः "चक्र" या "घूमता हुआ केंद्र" लिया जाता है। योगिक परंपराओं में चक्रों की संख्या और विवरण एक जैसे नहीं हैं। आधुनिक योग-शिक्षण में सात प्रमुख चक्रों का मानचित्र अधिक प्रचलित है। यह मानचित्र शरीर में बने हुए भौतिक केंद्रों की सूची नहीं, बल्कि चेतना और जीवन-अनुभव के विषयों को व्यवस्थित करने का एक प्रतीकात्मक साधन है।

सात प्रमुख चक्रों को इस प्रकार पढ़ाया जा सकता है:

- ☐ मूलाधार चक्र: आधार, स्थिरता, सुरक्षा और धरातल।
- ☐ स्वाधिष्ठान चक्र: संवेदना, रचनात्मकता, संबंध और परिवर्तनशीलता।

- [ ] मणिपूर चक्र: इच्छा-शक्ति, दिशा, आत्म-प्रभाव और कर्म।
- [ ] अनाहत चक्र: करुणा, संबंध, संतुलन और हृदयगत खुलापन।
- [ ] विशुद्ध चक्र: अभिव्यक्ति, सुनना, सत्य और स्पष्टता।
- [ ] आज्ञा चक्र: अंतर्दृष्टि, विवेक, ध्यान और निरीक्षण।
- [ ] सहस्रार चक्र: व्यापक चेतना, अर्थ-बोध और आध्यात्मिक एकीकरण।

इन अर्थों को कठोर नियम की तरह न पढ़ाएँ। उदाहरण के लिए, किसी विद्यार्थी को बोलने में कठिनाई हो तो यह कहना कि उसका विशुद्ध चक्र "बंद" है, दोषारोपण बन सकता है। इसके बजाय शिक्षक पूछ सकता है: "क्या आपको अपनी बात स्पष्ट रूप से रखने में संकोच होता है? क्या अभ्यास के दौरान सुनने और बोलने के बीच संतुलन अनुभव होता है?" इस प्रश्न से चक्र की भाषा आत्म-अवलोकन का साधन बनती है, लेबल का नहीं।

चक्र-शिक्षण में स्थान, प्रतीक, रंग, तत्व और बीज-मंत्र जैसी परंपरागत संबद्धताएँ भी आती हैं। अलग-अलग ग्रंथों और विद्यालयों में इनमें भिन्नताएँ मिल सकती हैं। इसलिए शिक्षक को अपने प्रशिक्षण-स्रोत का उल्लेख करना चाहिए और एक ही व्याख्या को सार्वभौमिक सत्य की तरह प्रस्तुत नहीं करना चाहिए।

समझ की जाँच के लिए पूछें: "क्या विद्यार्थी चक्र को अनुभव के विषय के रूप में समझ रहा है, या उसे शरीर का कोई निश्चित अंग मान रहा है?" यदि दूसरा उत्तर मिले, तो भाषा को फिर से सरल करें। मुख्य takeaway यह है कि चक्र एक शिक्षण-मानचित्र है - मानचित्र भूमि स्वयं नहीं होता।

मूलाधार से मणिपूर तक: आधार, संबंध और कर्म

मूलाधार को रीढ़ के निचले आधार से संबंधित माना जाता है। इसका शिक्षण-विषय स्थिरता, सुरक्षा और धरातल है। कक्षा में इसका अर्थ केवल किसी विशेष आसन से नहीं, बल्कि पैरों का जमीन से संपर्क, सांस की निरंतरता और शरीर में उपस्थित रहने की क्षमता से समझाया जा सकता है। खड़े आसन में विद्यार्थी से पूछें कि वह भार दोनों पैरों में कैसे बाँट रहा है। यह प्रश्न मूलाधार की प्रतीकात्मक भाषा को प्रत्यक्ष अभ्यास से जोड़ता है।

स्वाधिष्ठान चक्र को श्रोणि-क्षेत्र, संवेदना, रचनात्मकता और परिवर्तन से जोड़ा जाता है। यहाँ शिक्षक को विशेष संवेदनशीलता रखनी चाहिए, क्योंकि श्रोणि और संबंधों से जुड़े अनुभव निजी हो सकते हैं। किसी मुद्रा में गहराई बढ़ाने के लिए दबाव न दें। विकल्प दें, सहमति लें और विद्यार्थी को अपनी सीमा पहचानने दें। "क्या आप इस गति में सहज हैं?" जैसे प्रश्न सुरक्षित शिक्षण का हिस्सा हैं, आध्यात्मिक सजावट नहीं।

मणिपूर चक्र को नाभि-क्षेत्र, अग्नि, इच्छा-शक्ति और दिशा से जोड़ा जाता है। इसका स्वस्थ शिक्षण प्रभुत्व या कठोर नियंत्रण को बढ़ावा नहीं देता। इसके बजाय विद्यार्थी को यह देखने में सहायता देता है कि वह निर्णय कैसे लेता है, प्रयास और विश्राम में संतुलन कैसे रखता है, और अपनी ऊर्जा का उपयोग किस उद्देश्य से करता है। उदाहरण के लिए, किसी अभ्यास में विद्यार्थी बार-बार अपनी क्षमता से आगे जा रहा है। शिक्षक इसे "कमज़ोर इच्छाशक्ति" न कहकर प्रयास की मात्रा, सांस और स्पष्ट सीमा पर चर्चा कर सकता है।

इन तीन चक्रों का क्रम एक उपयोगी पाठ-धारा बनाता है: पहले धरातल, फिर अनुभव के साथ संबंध, फिर सजग कर्म। अभ्यास के बाद विद्यार्थियों से तीन प्रश्न पूछें - "मैं कितना स्थिर था?", "मैंने संवेदनाओं को कैसे सुना?", "मैंने प्रयास की सीमा कैसे तय की?" यही प्रश्न सिद्धांत को अनुभव से जोड़ते हैं।

अनाहत से सहस्रार तक: संबंध, अभिव्यक्ति और चेतना

अनाहत चक्र हृदय-क्षेत्र से संबंधित प्रतीकात्मक केंद्र है। इसका मुख्य विषय करुणा और संतुलन है। करुणा का अर्थ अपनी सीमाएँ छोड़ देना नहीं है। शिक्षक विद्यार्थियों को यह समझा सकता है कि अपने शरीर की सीमा का सम्मान करना भी करुणा है। जो विद्यार्थी हर निर्देश को पूरा करने के लिए दर्द सहता है, उसे अधिक "खुलने" के लिए कहना अनाहत की शिक्षा नहीं, बल्कि असावधानी है।

विशुद्ध चक्र को कंठ-क्षेत्र, वाणी, सुनने और सत्यपूर्ण अभिव्यक्ति से जोड़ा जाता है। शिक्षक के लिए यह चक्र विशेष रूप से उपयोगी चिंतन-विषय है, क्योंकि योग-कक्षा में उसकी भाषा विद्यार्थियों के अनुभव को प्रभावित करती है। निर्देश स्पष्ट, गैर-आलोचनात्मक और विकल्पों सहित हों। "यदि यह आपके लिए सहज हो" और "आप यहाँ रुक सकते हैं" जैसी भाषा विद्यार्थी को अपनी अनुभूति व्यक्त करने का अवसर देती है।

आज्ञा चक्र को भौंहों के मध्य के क्षेत्र और अंतर्दृष्टि, विवेक तथा निरीक्षण से जोड़ा जाता है। इसे किसी रहस्यमय शक्ति का प्रमाण बताने के बजाय ध्यान की गुणवत्ता समझाने के लिए उपयोग करें। विद्यार्थी अपनी सांस, विचार और प्रतिक्रियाओं को बिना तुरंत बदलने की कोशिश के देखता है। यहाँ शिक्षक का प्रश्न हो सकता है: "क्या आप विचार को तथ्य माने बिना उसे देख सकते हैं?" यह प्रश्न आज्ञा के प्रतीकात्मक अर्थ को व्यावहारिक आत्म-अवलोकन में बदलता है।

सहस्रार चक्र को सिर के शीर्ष और व्यापक चेतना या आध्यात्मिक एकीकरण से जोड़ा जाता है। इस विषय को विनम्रता से पढ़ाना आवश्यक है। किसी विशेष अनुभव को "उच्च अवस्था" घोषित करना विद्यार्थियों में तुलना और आध्यात्मिक अहंकार पैदा कर सकता है। सहस्रार का अध्ययन उपलब्धि की सीढ़ी

के रूप में नहीं, बल्कि व्यक्तिगत अनुभव को व्यापक अर्थ, मौन और परस्पर संबंध के संदर्भ में देखने के रूप में रखें।

यहाँ एक संक्षिप्त अभ्यास उपयोगी है: विद्यार्थी कुछ मिनट स्थिर बैठकर शरीर, सांस, भाव और विचारों को क्रमशः देखे। अंत में वह लिखे कि कौन-सा अनुभव स्पष्ट था और कौन-सा अस्पष्ट। उसे किसी चक्र का नाम चुनने की आवश्यकता नहीं है। सीख यह है कि प्रतीक अनुभव को दिशा दे सकता है, पर अनुभव को नियंत्रित नहीं करता।

चक्र-आधारित कक्षा की योजना और सावधानियाँ

चक्रों पर आधारित कक्षा बनाते समय पहले शिक्षण-उद्देश्य तय करें। यदि उद्देश्य स्थिरता है, तो सरल खड़े अभ्यास, पैरों का बोध और संतुलित सांस पर्याप्त हो सकते हैं। यदि उद्देश्य अभिव्यक्ति है, तो जप या मौन निरीक्षण से पहले विद्यार्थियों की सहमति और सांस्कृतिक संदर्भ स्पष्ट करें। यदि उद्देश्य अंतर्दृष्टि है, तो शांत गति, ध्यानात्मक विराम और अनुभव-लेखन को प्राथमिकता दें। किसी चक्र के नाम से पूरी कक्षा को सजाना उद्देश्य नहीं; उद्देश्य ऐसा अनुभव बनाना है जिसे विद्यार्थी समझ सके और सुरक्षित रूप से अपने जीवन से जोड़ सके।

शिक्षक को निम्न बातों पर विशेष ध्यान देना चाहिए:

- [ ] चक्रों को रोग, मानसिक स्थिति या व्यक्तित्व का निश्चित निदान न बनाएं।
- [ ] किसी विद्यार्थी के निजी इतिहास के बारे में अनुमान न लगाएं।
- [ ] स्पर्श, मंत्र, दृश्य-कल्पना और भावनात्मक अभ्यास से पहले स्पष्ट सहमति लें।
- [ ] परंपरा, विद्यालय और व्यक्तिगत अनुभव के बीच अंतर बताएं।
- [ ] तीव्र भावनात्मक प्रतिक्रिया होने पर अभ्यास रोकें, स्थिरता लौटाएं और आवश्यक होने पर योग्य स्वास्थ्य-विशेषज्ञ की सहायता सुझाएं।

एक काम किया हुआ उदाहरण देखें। पाठ का उद्देश्य अनाहत के प्रतीकात्मक विषय - संतुलित संबंध - पर चिंतन है। शिक्षक पहले सहज बैठने या खड़े रहने का विकल्प देता है। विद्यार्थी सांस को बदलने के बजाय उसकी गति देखता है। फिर वह अपने लिए एक सीमा और एक सहायक संबंध के बारे में लिखता है। अंत में समूह में साझा करना वैकल्पिक रखा जाता है। यहाँ चक्र का उपयोग भावनात्मक दबाव बनाने के लिए नहीं, बल्कि आत्म-जागरूकता और सुरक्षित संवाद के लिए हुआ।

अंतिम जाँच के रूप में स्वयं से पूछें: “क्या मेरी योजना विद्यार्थी को अधिक स्वतंत्र और सजग बनाती है, या उसे किसी निश्चित आध्यात्मिक निष्कर्ष तक पहुँचने के लिए बाध्य करती है?” अच्छी चक्र-शिक्षा का

व्यावहारिक परिणाम यही है कि विद्यार्थी अपने अनुभव को अधिक स्पष्टता, सम्मान और जिम्मेदारी से देख सके।

सूक्ष्म शरीर और चक्र योग-शिक्षक को अनुभव की गहराई के लिए भाषा देते हैं, पर वे भाषा तभी उपयोगी है जब वह शरीर की वास्तविकता, विद्यार्थी की सहमति और परंपरा की विविधता का सम्मान करे। स्थिर आधार से शुरू होकर व्यापक चेतना तक जाने वाला यह मानचित्र किसी रेखीय सफलता का दावा नहीं करता। यह शिक्षक और विद्यार्थी दोनों को बार-बार लौटकर देखने का निमंत्रण देता है - मैं अभी क्या अनुभव कर रहा हूँ, उसे कैसे समझ रहा हूँ, और इस समझ को अभ्यास में कितनी सावधानी से ला रहा हूँ।

अध्याय 3

Yama

यम

कक्षा में किसी विद्यार्थी को कठिन आसन सिखाते समय शिक्षक केवल शरीर की स्थिति नहीं देखता; वह भाषा, स्पर्श, उद्देश्य और शक्ति के उपयोग को भी देखता है। यही क्षेत्र यम का है। यम योग-अभ्यास के नैतिक अनुशासन हैं, जो व्यक्ति के व्यवहार, संबंधों और निर्णयों को दिशा देते हैं। उन्नत शिक्षक-प्रशिक्षण में यम केवल पाँच संस्कृत शब्दों की सूची नहीं, बल्कि शिक्षण की गुणवत्ता और wellbeing curriculum की विश्वसनीयता का आधार हैं।

यह पाठ्यक्रम **“IYT® International Yoga Teacher 300 hours(Advance Level)”** के लिए syllabus index program का भाग है। पाठ्यक्रम पूरा होने पर विद्यार्थी को **IYO® International Yoga Organisation** से **2 certificate** मिलेंगे। इन प्रमाणपत्रों का मूल्य तभी सार्थक होगा जब शिक्षक यम को केवल सैद्धांतिक विषय न रखकर अपने शिक्षण-व्यवहार, संस्थागत नीतियों और विद्यार्थियों के अनुभव में उतारे।

यम का अर्थ और शिक्षण में उसका स्थान

“यम” का सामान्य अर्थ संयम या ऐसा आचरण है जो व्यक्ति को स्वयं और दूसरों के साथ संतुलित संबंध रखने में सहायता करे। यम बाहरी अनुशासन से अधिक गहरा है। यह पूछता है: मैं शक्ति का उपयोग कैसे करता हूँ? मेरी बात से दूसरे पर क्या प्रभाव पड़ता है? क्या मेरा व्यवहार योग के उद्देश्य के अनुरूप है?

यम के पाँच प्रमुख सिद्धांत हैं - अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह। इन्हें कठोर नियमों की तरह पढ़ाने से विद्यार्थी इनके जीवंत अर्थ से दूर हो सकते हैं। शिक्षक का कार्य यह दिखाना है कि प्रत्येक सिद्धांत परिस्थिति, व्यक्ति और उद्देश्य के अनुसार कैसे समझा जाता है।

उदाहरण के लिए, अहिंसा का अर्थ केवल किसी को शारीरिक चोट न पहुँचाना नहीं है। यदि शिक्षक विद्यार्थी की क्षमता की उपेक्षा करते हुए उसे बार-बार ऐसी स्थिति में धकेलता है जिससे भय, लज्जा या चोट पैदा हो, तो वहाँ अहिंसा का अभाव है। इसी तरह सत्य का अर्थ हर विचार को बिना विचार किए बोल देना नहीं है। सत्य में तथ्य, समय, भाषा और करुणा - चारों का संतुलन आवश्यक है।

शिक्षण में एक उपयोगी जाँच यह है: "क्या मेरा निर्णय विद्यार्थी की स्वतंत्रता, सुरक्षा और सीखने की क्षमता बढ़ा रहा है?" यदि उत्तर अस्पष्ट है, तो यम के स्तर पर उस निर्णय की फिर से समीक्षा करनी चाहिए। व्यावहारिक निष्कर्ष यह है कि यम को व्यवहार के छोटे निर्णयों में पहचानें, केवल दार्शनिक चर्चा में नहीं।

अहिंसा: सुरक्षा, संवेदनशीलता और गैर-हानिकारक शिक्षण

अहिंसा का शाब्दिक अर्थ हिंसा का अभाव है, पर उन्नत योग-शिक्षण में इसका क्षेत्र बहुत व्यापक है। इसमें शरीर, वाणी, मन, संबंध और सीखने के वातावरण - सभी शामिल हैं। शिक्षक के लिए अहिंसा का पहला कार्य है कि वह विद्यार्थी की सीमाओं को सम्मान दे और अभ्यास को प्रतियोगिता न बनाए।

किसी विद्यार्थी का शरीर किसी आसन में नीचे नहीं जा रहा है। शिक्षक उसे "तुम पर्याप्त प्रयास नहीं कर रहे" कह सकता है, या वह पूछ सकता है, "कहाँ तक अभ्यास सुरक्षित और स्थिर लग रहा है?" दोनों वाक्य निर्देश देते हैं, पर दूसरे वाक्य में विद्यार्थी की अनुभूति और agency का सम्मान है। यही अहिंसक भाषा है।

स्पर्श-सहायता में भी अहिंसा स्पष्ट दिखाई देती है। स्पर्श से पहले अनुमति लेना, स्पर्श का उद्देश्य बताना और विद्यार्थी को कभी भी मना करने का अधिकार देना आवश्यक है। शिक्षक को यह नहीं मानना चाहिए कि सुधार के नाम पर हर स्पर्श उचित है। यदि मौखिक निर्देश, प्रदर्शन या सहायक साधन से वही उद्देश्य पूरा हो सकता है, तो स्पर्श आवश्यक नहीं रह जाता।

अहिंसा का दूसरा पक्ष आत्म-हिंसा को पहचानना है। कुछ विद्यार्थी दर्द, थकान या भावनात्मक असुविधा को उपलब्धि का प्रमाण मानते हैं। शिक्षक को उन्हें रोकना ही नहीं, बल्कि संवेदना और दर्द के बीच अंतर समझाना चाहिए। तीव्र, चुभता हुआ या बढ़ता हुआ दर्द अभ्यास को संशोधित करने का संकेत हो सकता है; केवल असुविधा सहना उन्नति का प्रमाण नहीं है।

अभ्यास के लिए किसी एक कक्षा का निरीक्षण करें। अपनी भाषा, सुधार देने की शैली और विद्यार्थियों की प्रतिक्रियाएँ लिखें। फिर पूछें: कहाँ मैंने सुरक्षा बढ़ाई, और कहाँ अनजाने में दबाव बनाया? यही अहिंसा को शिक्षण-कौशल में बदलने का पहला कदम है।

सत्य: स्पष्टता, ईमानदारी और जिम्मेदार संवाद

सत्य का अर्थ वास्तविकता के अनुरूप बोलना और व्यवहार करना है। शिक्षक के लिए सत्य में अपनी योग्यता, प्रशिक्षण, अनुभव और सीमाओं के बारे में ईमानदार रहना शामिल है। यदि किसी प्रश्न का उत्तर ज्ञात नहीं है, तो “मैं इसकी पुष्टि करके बताऊँगा” कहना अधिक विश्वसनीय है, बनिस्बत अनुमान को निश्चित तथ्य की तरह प्रस्तुत करने के।

सत्य और कठोरता एक ही बात नहीं हैं। विद्यार्थी के अभ्यास में त्रुटि हो तो शिक्षक को तथ्य स्पष्ट करना चाहिए, पर व्यक्ति का मूल्यांकन नहीं करना चाहिए। “इस स्थिति में घुटने की दिशा पैर की उँगलियों के साथ रखिए” सत्य-आधारित निर्देश है। “आपका शरीर गलत है” अपमानजनक और अस्पष्ट कथन है।

सत्य का एक महत्वपूर्ण भाग संदर्भ है। स्वास्थ्य-संबंधी प्रश्नों में शिक्षक को अपनी भूमिका की सीमा पहचाननी चाहिए। योग-शिक्षक सामान्य अभ्यास-सुझाव दे सकता है, पर निदान या उपचार का दावा नहीं करना चाहिए। आवश्यकता होने पर विद्यार्थी को योग्य स्वास्थ्य-विशेषज्ञ से परामर्श लेने की सलाह देना सत्य और जिम्मेदारी दोनों है।

कक्षा के प्रचार, पाठ्यक्रम-विवरण और प्रमाणपत्र-संबंधी जानकारी में भी सत्य आवश्यक है। किसी अभ्यास को चमत्कारी परिणाम देने वाला बताना, सभी विद्यार्थियों के लिए समान प्रभाव का दावा करना या योग-शिक्षक की भूमिका को चिकित्सकीय भूमिका के रूप में प्रस्तुत करना सत्य के विरुद्ध होगा।

एक संवाद-अभ्यास करें। किसी चुनौतीपूर्ण प्रतिक्रिया को पहले तथ्य, फिर प्रभाव और अंत में अगला कदम बताकर रखें। उदाहरण के लिए: “आपकी पीठ बार-बार गोल हो रही है। इससे संतुलन कम हो रहा है। अभी घुटने मोड़कर रीढ़ को लंबा रखें।” यह क्रम सत्य को उपयोगी बनाता है। takeaway यह है कि सत्य तभी शिक्षाप्रद बनता है जब वह स्पष्ट, सटीक और सम्मानपूर्ण हो।

अस्तेय: समय, श्रेय और अवसर का सम्मान

अस्तेय का अर्थ चोरी न करना है। योग-शिक्षक के संदर्भ में चोरी केवल वस्तु लेने तक सीमित नहीं रहती। किसी का समय, विचार, श्रेय, ऊर्जा, निजी जानकारी या सीखने का अवसर अनुचित रूप से लेना भी अस्तेय के विपरीत है।

कक्षा समय पर शुरू न करना और विद्यार्थियों को बिना कारण प्रतीक्षा करवाना उनके समय का अनादर है। बार-बार योजना बदलना, बिना तैयारी के सत्र लेना या निर्देशों को अस्पष्ट रखना भी विद्यार्थियों की

ऊर्जा का अनावश्यक उपयोग करता है। शिक्षक का समय-प्रबंधन इसलिए नैतिक विषय है, केवल प्रशासनिक कौशल नहीं।

शैक्षिक सामग्री में स्रोत और श्रेय देना अस्तेय का आवश्यक रूप है। किसी अन्य शिक्षक की अनुक्रम-रचना, लेख, चित्र या अभ्यास-विधि को अपना बताना बौद्धिक चोरी है। यदि कोई विधि किसी सहकर्मी से सीखी गई है, तो उसके योगदान को उचित रूप से स्वीकार करना चाहिए। इससे विद्यार्थियों को भी ज्ञान-साझेदारी की स्वस्थ संस्कृति का उदाहरण मिलता है।

अस्तेय अवसरों के वितरण से भी जुड़ा है। यदि शिक्षक केवल अनुभवी, लचीले या मुखर विद्यार्थियों पर ध्यान देता है, तो अन्य विद्यार्थियों का सीखने का अवसर कम हो जाता है। संशोधन, सहारा और बोलने का समय सभी के लिए उपलब्ध होना चाहिए। समानता का अर्थ हर व्यक्ति को एक जैसा निर्देश देना नहीं, बल्कि आवश्यकतानुसार उचित सहायता देना है।

अगली कक्षा में समय, ध्यान और श्रेय - इन तीनों का निरीक्षण करें। किसे अधिक बोलने का अवसर मिला? किसके प्रश्न को टाल दिया गया? क्या सामग्री के स्रोत स्पष्ट थे? इस समीक्षा से अस्तेय एक व्यावहारिक शिक्षक-मानक बनता है।

ब्रह्मचर्य: ऊर्जा का संतुलित और जिम्मेदार उपयोग

ब्रह्मचर्य को अक्सर केवल यौन संयम के रूप में समझाया जाता है, पर शिक्षण-संदर्भ में इसका व्यापक अर्थ ऊर्जा का विवेकपूर्ण उपयोग है। इसमें शारीरिक ऊर्जा, मानसिक ध्यान, भावनात्मक निवेश और संबंधों में सीमाएँ शामिल हैं। उन्नत शिक्षक के लिए ब्रह्मचर्य का अर्थ है कि वह अपनी भूमिका की शक्ति को निजी लाभ या अनुचित संबंधों के लिए इस्तेमाल न करे।

शिक्षक और विद्यार्थी के बीच भरोसा होता है, पर यह भरोसा निजी अधिकार नहीं देता। व्यक्तिगत संदेश, भावनात्मक निर्भरता, रोमांटिक संकेत या विशेष व्यवहार - इन सबमें स्पष्ट सीमाएँ आवश्यक हैं। शिक्षक को यह समझना चाहिए कि विद्यार्थी की प्रशंसा, श्रद्धा या असुरक्षा का उपयोग करना योगिक आचरण नहीं है।

ऊर्जा-संतुलन का दूसरा पक्ष शिक्षक की तैयारी है। लगातार बिना विश्राम पढ़ाना, हर विद्यार्थी की निजी समस्या अपने ऊपर लेना या प्रत्येक सत्र को अत्यधिक भावनात्मक बनाना टिकाऊ नहीं है। शिक्षक को अपनी उपलब्धता, संवाद के समय और जिम्मेदारियों की सीमा स्पष्ट रखनी चाहिए। इससे विद्यार्थी को भी स्वस्थ संबंधों का उदाहरण मिलता है।

ब्रह्मचर्य का परीक्षण इस प्रश्न से करें: “क्या मेरी उपस्थिति विद्यार्थी की स्वतंत्रता बढ़ा रही है, या वह मुझ पर अनावश्यक रूप से निर्भर हो रहा है?” यदि निर्भरता बढ़ रही हो, तो निर्देश को आत्म-अवलोकन, विकल्प और उचित संदर्भ-सेवा की ओर मोड़ें। व्यावहारिक सीख यह है कि ऊर्जा का संरक्षण निष्क्रियता नहीं, बल्कि सही दिशा में लगाया गया अनुशासन है।

अपरिग्रह: आसक्ति घटाना और निष्पक्षता बनाए रखना

अपरिग्रह का अर्थ अनावश्यक संग्रह और पकड़ को छोड़ना है। शिक्षक के जीवन में यह उपकरणों या वस्तुओं से आगे जाता है। इसमें प्रशंसा, नियंत्रण, विद्यार्थियों की निष्ठा, पद, लोकप्रियता और अपने विचारों से अत्यधिक चिपके रहना भी शामिल है।

एक शिक्षक किसी विशेष पद्धति को उपयोगी मान सकता है, पर उसे हर विद्यार्थी और हर परिस्थिति पर लागू करना अपरिग्रह के विरुद्ध आसक्ति दिखा सकता है। यदि विद्यार्थी के शरीर, स्वास्थ्य या सीखने की शैली के अनुसार संशोधन आवश्यक है, तो शिक्षक को अपनी पसंद छोड़कर उपयुक्त विकल्प चुनना चाहिए।

प्रशंसा की आसक्ति भी शिक्षण को प्रभावित करती है। यदि शिक्षक केवल तब अच्छा पढ़ाता है जब विद्यार्थी तुरंत प्रशंसा करें, तो उसका ध्यान विद्यार्थी की आवश्यकता से हटकर अपनी छवि पर जा सकता है। इसी तरह, विद्यार्थियों को अपने साथ बनाए रखने के लिए भय, अपराधबोध या विशेष वादों का उपयोग करना अनुचित नियंत्रण है।

अपरिग्रह का अभ्यास सामग्री-समीक्षा से शुरू किया जा सकता है। पाठ-योजना में देखें कि कौन-सी गतिविधि वास्तव में सीखने के लिए आवश्यक है और कौन-सी केवल आदत या प्रदर्शन के कारण रखी गई है। फिर संबंधों में देखें कि कहाँ शिक्षक को नियंत्रण छोड़कर विद्यार्थी को निर्णय लेने का अवसर देना चाहिए।

अंतिम चिंतन के लिए पूछें: “मैं किस चीज़ को पकड़े हुए हूँ - अपनी विधि, अपनी छवि, अपना अधिकार या विद्यार्थी का परिणाम?” जो उत्तर मिले, उसे तुरंत छोड़ना आवश्यक नहीं; पहले उसे पहचानना आवश्यक है। यम का परिपक्व अभ्यास इसी पहचान से शुरू होता है।

पाँच यमों को पाठ्यक्रम और मूल्यांकन में पिरोना

यम को पढ़ाने के लिए केवल परिभाषाएँ पर्याप्त नहीं हैं। प्रशिक्षक प्रत्येक सिद्धांत को केस-चर्चा, कक्षा-अवलोकन, सहकर्मी प्रतिक्रिया और आत्म-चिंतन से जोड़ सकता है। उदाहरण के लिए, एक स्थिति दी जा सकती है जिसमें विद्यार्थी दर्द के बावजूद अभ्यास जारी रखना चाहता है। समूह अहिंसा, सत्य और ब्रह्मचर्य - तीनों के आधार पर शिक्षक की प्रतिक्रिया तैयार करे। इससे विद्यार्थी समझता है कि यम अलग-अलग डिब्बे नहीं, बल्कि एक-दूसरे से जुड़े निर्णय-मानक हैं।

पाठ्यक्रम-निर्माता के लिए एक सरल ढाँचा उपयोगी है: पहले सिद्धांत की स्पष्ट परिभाषा, फिर योग-कक्षा का ठोस उदाहरण, उसके बाद शिक्षक की संभावित प्रतिक्रिया और अंत में आत्म-समीक्षा। यह क्रम रटने के बजाय समझ विकसित करता है। प्रशिक्षक यह भी देख सकता है कि विद्यार्थी अपने उत्तर में सुरक्षा, ईमानदारी, सीमा, समय और निष्पक्षता को पहचान पा रहा है या नहीं।

यम का सार किसी आदर्श व्यक्ति की छवि बनाना नहीं है। इसका उद्देश्य यह देखना है कि शिक्षक हर निर्णय में हानि घटा रहा है, सत्य स्पष्ट कर रहा है, संसाधनों का सम्मान कर रहा है, ऊर्जा और सीमाओं को संभाल रहा है तथा अनावश्यक पकड़ छोड़ रहा है। जब ये पाँच दिशाएँ कक्षा के वातावरण में दिखाई देने लगती हैं, तब योग-शिक्षण केवल तकनीक सिखाने का कार्य नहीं रहता; वह जिम्मेदार और विश्वसनीय शिक्षा बन जाता है।

अध्याय **4**

Niyama

अध्याय **4:** नियम

सुबह की साधना में आसन से पहले चटाई बिछाने का ढंग, अभ्यास के बाद शरीर और मन की स्थिति, तथा कठिन परिस्थिति में अपने व्यवहार को देखना - ये सभी नियम के व्यावहारिक क्षेत्र हैं। नियम केवल व्यक्तिगत अनुशासन की सूची नहीं है; यह उस आंतरिक व्यवस्था का प्रशिक्षण है जिसके सहारे साधक योग को जीवन में स्थिर करता है।

आईवाईटी® इंटरनेशनल योग टीचर **300** आवर्स (एडवांस लेवल) के पाठ्यक्रम में नियम को व्यक्तिगत आचरण, आत्म-अवलोकन और कल्याण-शिक्षा के आधार के रूप में पढ़ाया जाता है। इसका उद्देश्य विद्यार्थियों को पाँच नियमों का अर्थ याद कराना भर नहीं, बल्कि उन्हें कक्षा-शिक्षण, स्व-अभ्यास और दैनिक निर्णयों में समझदारी से लागू करना सिखाना है। पाठ्यक्रम पूरा होने पर विद्यार्थी को आईवाईओ® इंटरनेशनल योग ऑर्गनाइजेशन से 2 प्रमाणपत्र प्राप्त होंगे।

नियम का अर्थ और व्यक्तिगत साधना में उसका स्थान

“नियम” का सामान्य अर्थ है - अपने साथ संबंध को सँवारने वाले अनुशासन। जहाँ यम सामाजिक और संबंधपरक आचरण से जुड़े हैं, वहीं नियम साधक के निजी जीवन, शरीर, मन, आदतों और दृष्टिकोण पर ध्यान केंद्रित करते हैं। यह विभाजन कठोर दीवार नहीं है। शिक्षक जब नियम सिखाता है, तब उसे यह स्पष्ट रखना चाहिए कि व्यक्तिगत अनुशासन का प्रभाव परिवार, विद्यार्थियों और समुदाय पर भी पड़ता है।

नियम के पाँच अंग हैं: शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय और ईश्वर-प्रणिधान। इनका अभ्यास क्रमिक है, पर इन्हें केवल सीढ़ियों की तरह नहीं समझना चाहिए। स्वच्छता के बिना संतोष कृत्रिम लग सकता है, संतोष के बिना तप कठोरता बन सकता है, स्वाध्याय के बिना तप दिशाहीन हो सकता है, और ईश्वर-प्रणिधान के बिना साधना केवल व्यक्तिगत उपलब्धि की इच्छा बन सकती है।

शिक्षक के लिए पहला अध्ययन-बिंदु यह है कि नियम किसी विद्यार्थी पर थोपा हुआ नैतिक आदेश नहीं है। यह देखने, समझने और धीरे-धीरे बदलने की प्रक्रिया है। पूछें: “क्या यह अभ्यास विद्यार्थी को अधिक स्पष्ट, संतुलित और जिम्मेदार बना रहा है?” यदि उत्तर नहीं है, तो अभ्यास की भाषा या मात्रा पर पुनर्विचार आवश्यक है।

शौच: शरीर, वातावरण और विचारों की स्पष्टता

शौच का अर्थ शुद्धता या स्वच्छता है। इसका एक स्तर शरीर और वातावरण की देखभाल है - स्वच्छ वस्त्र, साफ अभ्यास-स्थान, उचित विश्राम, संतुलित आहार और शरीर की आवश्यकताओं का सम्मान। दूसरा स्तर मानसिक स्पष्टता है - अनावश्यक उत्तेजना, लगातार तुलना, कटु भाषा और ऐसी आदतों को पहचानना जो मन को भारी बनाती हैं।

शौच को शरीर के प्रति असंतोष या दिखावे से अलग रखना आवश्यक है। योग-शिक्षक को विद्यार्थियों को यह नहीं सिखाना चाहिए कि कोई शरीर “अशुद्ध” है। यहाँ शुद्धता का अर्थ शरीर को दोष देना नहीं, बल्कि उसे सजगता से संभालना है। उदाहरण के लिए, अभ्यास से पहले हाथ-पैर धोना, चटाई को साफ रखना और कमरे में पर्याप्त वायु-संचार रखना शारीरिक स्वच्छता के सरल रूप हैं। अभ्यास के दौरान अपनी सीमा से अधिक पसीना निकालना शौच नहीं, बल्कि कभी-कभी अति-प्रयास हो सकता है।

मानसिक शौच का एक कार्यशील उदाहरण है - कक्षा शुरू होने से पहले कुछ क्षण यह देखना कि मन में कौन-सी बातें चल रही हैं। यदि शिक्षक किसी विद्यार्थी की पिछली गलती से चिढ़ा हुआ है, तो उसे निर्देश देने से पहले अपनी प्रतिक्रिया पहचाननी चाहिए। इससे शिक्षा अधिक निष्पक्ष बनती है।

अध्यापन में एक छोटा अभ्यास उपयोगी है: विद्यार्थी अपने अभ्यास-स्थान, शरीर और मन के लिए एक-एक स्वच्छता-संकल्प लिखें। फिर उनसे पूछें, “क्या यह संकल्प देखभाल बढ़ाता है या अपराध-बोध?” यही प्रश्न शौच की सही दिशा स्पष्ट करता है। व्यावहारिक निष्कर्ष यह है कि शौच को दंड नहीं, स्पष्टता और देखभाल की आदत के रूप में सिखाएँ।

संतोष: परिस्थिति को स्वीकार कर सजग प्रयास करना

संतोष का अर्थ निष्क्रिय होकर सब कुछ सह लेना नहीं है। इसका अर्थ है वर्तमान परिस्थिति को ईमानदारी से देखना, उपलब्ध साधनों को पहचानना और आवश्यक प्रयास करते हुए अनावश्यक असंतोष से

मुक्त होना। योग-शिक्षक के लिए यह अंतर बहुत महत्वपूर्ण है, क्योंकि विद्यार्थी अक्सर संतोष को प्रगति छोड़ देने के रूप में समझ लेते हैं।

आसन-अभ्यास में इसका उदाहरण स्पष्ट है। किसी विद्यार्थी को आज हाथों से भूमि तक पहुँचने में कठिनाई हो सकती है। संतोष का अभ्यास यह नहीं कहता कि वह कभी आगे न बढ़े। वह विद्यार्थी अपनी वर्तमान सीमा स्वीकार करता है, सहारा लेता है, श्वास को सहज रखता है और नियमित अभ्यास से धीरे-धीरे गतिशीलता विकसित करता है। यहाँ वर्तमान की स्वीकृति और भविष्य का प्रयास साथ-साथ चलते हैं।

संतोष तुलना की आदत को भी सामने लाता है। शिक्षक यदि उन्नत मुद्रा को सफलता का एकमात्र प्रमाण बना देगा, तो विद्यार्थी अपने शरीर, आयु या अनुभव की तुलना दूसरों से करने लगेगा। इसके स्थान पर शिक्षक प्रक्रिया पर ध्यान दिला सकता है: क्या श्वास अधिक स्थिर है? क्या निर्देश सुनने की क्षमता बढ़ी है? क्या विद्यार्थी अपनी सीमा पहचान पा रहा है?

एक मार्गदर्शित प्रश्न रखें: “आज मेरे पास क्या उपलब्ध है, और मैं उसका जिम्मेदारी से उपयोग कैसे कर सकता हूँ?” उत्तर बहुत साधारण हो सकता है - कम समय, थका हुआ शरीर, या शांत वातावरण का अभाव। फिर भी यही उत्तर अभ्यास को वास्तविक बनाता है। संतोष का व्यावहारिक सार है: तुलना घटाएँ, वास्तविकता देखें, और उचित प्रयास जारी रखें।

तप: अनुशासन को सुरक्षित और बुद्धिमान बनाना

तप का अर्थ साधना में दृढ़ता, अनुशासन और सहनशीलता है। इसका संबंध कठिनाई को सहने से अवश्य है, पर हर कठिन अनुभव तप नहीं होता। यदि अभ्यास शरीर को नुकसान पहुँचा रहा है, नींद घटा रहा है या मन में लगातार कठोरता पैदा कर रहा है, तो उसे तप कहना उचित नहीं। तप विवेक से जुड़ा अनुशासन है, अंधा दबाव नहीं।

शिक्षक-प्रशिक्षण में तप का एक काम किया हुआ उदाहरण है - नियमित अभ्यास का ऐसा समय तय करना जिसे विद्यार्थी लंबे समय तक निभा सके। कोई व्यक्ति प्रतिदिन तीस मिनट का अभ्यास चुन सकता है; कोई दूसरा सप्ताह में पाँच दिन बीस मिनट का। लक्ष्य इतना कठिन नहीं होना चाहिए कि कुछ दिनों बाद टूट जाए, और इतना ढीला भी नहीं कि उसमें कोई प्रतिबद्धता न रहे।

तप का परीक्षण कठिन दिन पर होता है। यदि शरीर थका है, तो अभ्यास को हल्का करना भी अनुशासन हो सकता है। यदि मन बेचैन है, तो कम मुद्राएँ लेकर अधिक स्थिरता पर काम करना तप हो सकता है। शिक्षक को विद्यार्थियों से पूछना चाहिए: “क्या मैं अभ्यास से भाग रहा हूँ, या आज अभ्यास का रूप बदलना मेरे स्वास्थ्य के लिए उचित है?” यह प्रश्न तप और जिद के बीच अंतर बताता है।

कक्षा-योजना बनाते समय शिक्षक तीन बातें दर्ज कर सकता है:

- ☐ अभ्यास का स्पष्ट उद्देश्य;
- ☐ आवश्यक समय और साधन;
- ☐ थकान, दर्द या असुविधा के संकेत।

इन बिंदुओं से अनुशासन सुरक्षित रहता है। तप का takeaway यह है कि नियमितता तभी योगिक है जब वह शरीर, मन और जिम्मेदारियों के साथ संतुलन बनाए।

स्वाध्याय: ग्रंथ, अनुभव और प्रतिक्रिया का अध्ययन

स्वाध्याय का अर्थ अपने अध्ययन और आत्म-अवलोकन से है। इसमें योग-संबंधी ग्रंथों का अध्ययन शा-मिल है, पर यह केवल पढ़ने की गतिविधि नहीं। स्वाध्याय तब पूरा होता है जब विद्यार्थी पढ़ी हुई बात को अपने अनुभव, आदतों और शिक्षण-पद्धति से जोड़ता है।

उदाहरण के लिए, विद्यार्थी नियमों पर एक परिच्छेद पढ़कर यह लिख सकता है कि वह “अनुशासन” शब्द को अब तक कैसे समझता था। फिर वह पिछले सप्ताह के अभ्यास से एक घटना चुन सकता है: क्या उसने थकान के बावजूद स्वयं को धकेला? क्या उसने किसी विद्यार्थी की तुलना दूसरे से की? क्या उसने गलती स्वीकार की? इस प्रकार अध्ययन बाहरी जानकारी से आंतरिक समझ में बदलता है।

शिक्षक के लिए स्वाध्याय का एक महत्वपूर्ण भाग प्रतिक्रिया स्वीकार करना है। यदि विद्यार्थी कहता है कि निर्देश बहुत तेज थे, तो शिक्षक को तुरंत बचाव करने के बजाय सुनना चाहिए। प्रतिक्रिया हर बार सही हो, यह आवश्यक नहीं; पर उसे देखना और जाँचना स्वाध्याय का अभ्यास है। शिक्षक अपने शिक्षण के बाद तीन प्रश्न लिख सकता है: क्या स्पष्ट था? कहाँ भ्रम हुआ? अगली कक्षा में क्या बदलना है?

स्वाध्याय को आत्म-आलोचना न बनने दें। इसका उद्देश्य स्वयं को दोषी ठहराना नहीं, पैटर्न पहचानना है। विद्यार्थियों को साप्ताहिक लेखन के लिए यह संकेत दें: “मेरे अभ्यास में कौन-सी आदत बार-बार लौटती है, और वह मुझे क्या सिखा रही है?” व्यावहारिक निष्कर्ष: स्वाध्याय में पढ़ना, देखना, लिखना और सुधा-रना - चारों जुड़े हैं।

ईश्वर-प्रणिधान: परिणाम से परे समर्पित कर्म

ईश्वर-प्रणिधान का अर्थ अपने कर्म और उसके परिणाम को किसी उच्चतर सत्य, व्यापक उद्देश्य या ईश्वर के प्रति समर्पित करना है। इसे किसी एक धार्मिक रूप में सीमित करना आवश्यक नहीं। शिक्षा के संदर्भ में इसका मूल भाव है - ईमानदारी से कार्य करना, परिणाम पर पूर्ण नियंत्रण की इच्छा छोड़ना और अपने अहंकार को साधना के केंद्र से हटाना।

योग-शिक्षक के लिए यह भाव तब दिखाई देता है जब वह कक्षा को अपनी प्रशंसा का साधन नहीं बनाता। शिक्षक तैयारी करता है, सुरक्षित निर्देश देता है और विद्यार्थियों की आवश्यकताओं के अनुसार समायोजन करता है। फिर भी हर विद्यार्थी का अनुभव उसके नियंत्रण में नहीं होता। किसी दिन कक्षा शांत होगी, किसी दिन प्रश्न अधिक होंगे; दोनों स्थितियों में शिक्षक का कर्म समान रूप से जिम्मेदार रहना चाहिए।

इस सिद्धांत का अर्थ निष्क्रियता नहीं है। यदि कक्षा में सुरक्षा की समस्या है, तो शिक्षक को हस्तक्षेप करना होगा। यदि किसी विद्यार्थी को अतिरिक्त सहायता चाहिए, तो उचित संसाधन देना होगा। समर्पण का अर्थ जिम्मेदारी छोड़ना नहीं, बल्कि जिम्मेदारी निभाते हुए परिणाम के अहंकारी दावे से मुक्त होना है।

अभ्यास के अंत में विद्यार्थी से पूछें: “मैंने आज क्या पूरी निष्ठा से किया, और किस परिणाम को नियंत्रित करने की कोशिश छोड़ सकता हूँ?” यह प्रश्न ईश्वर-प्रणिधान को अनुभव से जोड़ता है। इसका सार है - कर्म में सावधानी, उद्देश्य में विनम्रता और परिणाम के प्रति संतुलन।

पाँच नियमों को एकीकृत करने की शिक्षण-पद्धति

नियमों को अलग-अलग परिभाषाओं के रूप में पढ़ाने के बाद उन्हें एक ही दैनिक स्थिति में जोड़ना उपयोगी है। मान लें कि शिक्षक देर से पहुँचा है और अभ्यास-स्थान व्यवस्थित नहीं है। शौच उसे स्थान व्यवस्थित करने और मानसिक अव्यवस्था पहचानने में सहायता देगा। संतोष उसे वर्तमान स्थिति स्वीकार कर शांतिपूर्वक समाधान खोजने देगा। तप उसे तैयारी की बेहतर आदत बनाने के लिए प्रेरित करेगा। स्वाध्याय उसे देर होने के कारणों की जाँच कराएगा। ईश्वर-प्रणिधान उसे बिना दिखावे के जिम्मेदारी निभाने और परिणाम को लेकर अनावश्यक चिंता छोड़ने में सहायता देगा।

यह उदाहरण विद्यार्थियों को दिखाता है कि नियम अलग-अलग डिब्बे नहीं हैं। वे एक-दूसरे को संतुलित करते हैं। शिक्षक प्रशिक्षण में प्रत्येक विद्यार्थी को एक सप्ताह के लिए एक नियम चुनकर उसका निरी-

क्षण करने दें। अभ्यास के अंत में वह लिखे कि नियम कहाँ सहज लगा, कहाँ प्रतिरोध हुआ और किस परिस्थिति में उसका अर्थ बदला। अगले सत्र में अनुभव साझा कराएँ, पर तुलना या निर्णय से बचें।

अंतिम अध्ययन-जाँच के रूप में विद्यार्थी से यह लिखवाया जा सकता है: “मेरे लिए अभी कौन-सा नियम सबसे अधिक आवश्यक है, और उसे व्यवहार में लाने का सबसे छोटा विश्वसनीय कदम क्या है?” उत्तर जितना ठोस होगा, अभ्यास उतना उपयोगी होगा। उदाहरण के लिए, “मैं अधिक संतोषी बनूँगा” अस्पष्ट है; “हर अभ्यास के बाद अपनी तुलना की एक आदत लिखूँगा” अधिक कार्यशील है।

नियम साधना को बाहरी प्रदर्शन से आंतरिक विश्वसनीयता की ओर ले जाते हैं। स्वच्छता में स्पष्टता, संतोष में स्थिरता, तप में अनुशासन, स्वाध्याय में ईमानदार निरीक्षण और ईश्वर-प्रणिधान में विनम्र समर्पण - इन पाँचों का संतुलन शिक्षक के जीवन और शिक्षण दोनों को गहराई देता है। जब नियम केवल पढ़ाए नहीं जाते, बल्कि देखे, परखे और जिए जाते हैं, तब योग कक्षा की सीमा से आगे बढ़कर दैनिक निर्णयों की गुणवत्ता बन जाता है।

अध्याय 5

Asana

आसन

शरीर जब स्थिर, सजग और सहज रहता है, तभी आसन केवल शारीरिक मुद्रा न रहकर योग-अभ्यास बनता है। उन्नत शिक्षक-प्रशिक्षण में आसन का अध्ययन लचीलापन बढ़ाने तक सीमित नहीं है; इसमें शरीर की रचना, श्वास, गति, स्थिरता, ध्यान और सुरक्षित शिक्षण - इन सभी का समन्वय समझना आवश्यक है।

“आसन” शब्द का सामान्य अर्थ बैठने या रहने की स्थिति है। योग-शिक्षण में इसका आशय ऐसी सजग शारीरिक स्थिति से है जिसमें साधक शरीर को व्यवस्थित करते हुए श्वास और मन की गुणवत्ता को भी देखता है। किसी मुद्रा की बाहरी आकृति सही दिख सकती है, फिर भी यदि उसमें अनावश्यक तनाव, असंतुलन या दर्द हो, तो वह साधक के लिए उपयुक्त आसन नहीं मानी जाएगी।

यह पाठ्यक्रम “IYT® International Yoga Teacher 300 hours(Advance Level)” के लिए तैयार किया गया है। पाठ्यक्रम पूर्ण होने पर विद्यार्थी को IYO® International Yoga Organisation की ओर से 2 प्रमाणपत्र प्राप्त होंगे। आसन-विषय में शिक्षक का लक्ष्य केवल मुद्राएँ सिखाना नहीं, बल्कि प्रत्येक विद्यार्थी की आवश्यकता के अनुसार सुरक्षित, स्पष्ट और उद्देश्यपूर्ण अभ्यास बनाना है।

आसन की परिभाषा और उद्देश्य

आसन वह सजग स्थिति है जिसमें शरीर को स्थिरता और सहजता के साथ रखा जाता है। स्थिरता का अर्थ जड़ हो जाना नहीं, बल्कि अनावश्यक हलचल को कम करना है। सहजता का अर्थ ढीलापन नहीं, बल्कि ऐसी स्थिति है जिसमें शरीर आवश्यक कार्य कर सके और अनावश्यक दबाव से बचा रहे।

आसन के तीन मूल उद्देश्य समझे जा सकते हैं। पहला, शरीर को संतुलित और कार्यक्षम बनाना। दूसरा, श्वास के लिए पर्याप्त स्थान और स्वतंत्रता बनाना। तीसरा, लंबे समय तक ध्यानपूर्ण स्थिति में रहने की तै-

यारी करना। इसलिए किसी मुद्रा को केवल उसके नाम या आकार से नहीं समझना चाहिए। शिक्षक को यह भी देखना चाहिए कि उसमें भार कहाँ जा रहा है, जोड़ किस दिशा में चल रहे हैं, रीढ़ कैसी स्थिति में है और साधक का श्वास कैसा है।

उदाहरण के लिए, आगे झुकने की मुद्रा में विद्यार्थी यदि केवल माथा घुटनों तक ले जाने का प्रयास करता है, तो वह पीठ को गोल कर सकता है और गर्दन में तनाव ला सकता है। इसके विपरीत, यदि वह पैरों का आधार स्थिर रखकर कूल्हों से आगे झुकता है, घुटनों को आवश्यकता अनुसार मोड़ता है और श्वास को सहज रखता है, तो मुद्रा का उद्देश्य अधिक सुरक्षित ढंग से पूरा होता है।

शिक्षक के लिए पहला प्रश्न होना चाहिए: "इस आसन का उद्देश्य क्या है?" यदि उद्देश्य पीछे की देह को लंबा करना है, तो गहराई से अधिक दिशा और नियंत्रण महत्वपूर्ण होंगे। यदि उद्देश्य संतुलन है, तो स्थिर दृष्टि, पैर का आधार और सहायक साधनों का उपयोग अधिक महत्वपूर्ण हो सकता है।

अभ्यास-स्मरण: किसी भी आसन को सिखाने से पहले उसका उद्देश्य एक वाक्य में कहें। यदि उद्देश्य स्पष्ट नहीं है, तो निर्देश भी स्पष्ट नहीं होंगे।

शरीर-संरेखण और गति की दिशा

संरेखण का अर्थ शरीर को किसी कठोर आदर्श आकार में बाँधना नहीं है। इसका अर्थ है - शरीर के भागों को ऐसी दिशा में व्यवस्थित करना जिससे बल का वितरण संतुलित रहे और गति सुरक्षित बने। हर विद्यार्थी की अस्थि-रचना, गतिशीलता, शक्ति और पूर्व अनुभव अलग होते हैं। इसलिए शिक्षक को एक ही आकृति सब पर लागू नहीं करनी चाहिए।

खड़े आसनों में पैरों का आधार सबसे पहले देखा जाता है। पैर के पंजे, एड़ी और तलवे का संपर्क स्पष्ट होना चाहिए। घुटने को पैर की दिशा में चलना चाहिए; उसे भीतर गिरने देना या अत्यधिक बाहर धकेलना उचित नहीं। श्रोणि को तटस्थ रखने का अर्थ यह नहीं कि उसे हर विद्यार्थी में एक ही कोण पर रखा जाए। शिक्षक को विद्यार्थी की रीढ़, कूल्हों और श्वास के अनुसार समायोजन करना चाहिए।

बैठे हुए आसनों में बैठने की हड्डियों का आधार, रीढ़ की लंबाई और कंधों की सहजता पर ध्यान दिया जाता है। यदि श्रोणि पीछे झुक रही हो और विद्यार्थी को रीढ़ सीधी रखने के लिए अधिक प्रयास करना पड़ रहा हो, तो ऊँचा आसन या मोड़ा हुआ कंबल उपयोगी हो सकता है। सहारा मुद्रा को आसान बनाने के लिए नहीं, बल्कि उसे अधिक स्पष्ट और सुरक्षित बनाने के लिए दिया जाता है।

मोड़ वाले आसनों में शिक्षक को यह देखना चाहिए कि गति मुख्यतः रीढ़ के उपयुक्त भागों से आ रही है या विद्यार्थी घुटनों और कंधों पर दबाव डाल रहा है। पीछे झुकने वाली मुद्राओं में केवल अधिक ऊँचाई

पाने के बजाय सामने के शरीर की लंबाई, पैरों की सक्रियता और गर्दन की सुरक्षा को प्राथमिकता देनी चाहिए।

एक उपयोगी शिक्षण-विधि है - पहले आधार, फिर दिशा, फिर श्वास और अंत में गहराई। उदाहरण के लिए, त्रिकोण जैसी खड़ी मुद्रा में पहले पैरों का आधार स्थापित करें, फिर धड़ की दिशा समझाएँ, हाथ को ब्लॉक पर रखने का विकल्प दें और उसके बाद ही छाती के विस्तार पर ध्यान दें। इससे विद्यार्थी बा-हरी रूप की नकल करने के बजाय मुद्रा को अनुभव से समझता है।

स्वयं से पूछें: क्या विद्यार्थी मुद्रा को पकड़ रहा है, या मुद्रा विद्यार्थी को सहारा दे रही है? उत्तर से आपके अगले निर्देश की दिशा स्पष्ट होगी।

श्वास, स्थिरता और सजगता का समन्वय

आसन में श्वास को जबरन नियंत्रित नहीं किया जाता। श्वास एक महत्वपूर्ण निरीक्षण-साधन है। यदि मुद्रा में प्रवेश करते ही श्वास रुकने लगे, तेज हो जाए या असमान हो जाए, तो यह संकेत हो सकता है कि मुद्रा बहुत कठिन है, शरीर पर्याप्त रूप से तैयार नहीं है या विद्यार्थी अनावश्यक प्रयास कर रहा है।

शिक्षक को श्वास के लिए सरल निर्देश देने चाहिए। उदाहरण के लिए, “श्वास लेते हुए रीढ़ को लंबा करें” और “श्वास छोड़ते हुए कंधों और जबड़े का तनाव कम करें।” ऐसे निर्देश शरीर की गति और श्वास को एक-दूसरे से जोड़ते हैं, लेकिन विद्यार्थी पर किसी निश्चित श्वास-लय का दबाव नहीं डालते।

स्थिरता का अभ्यास सूक्ष्म ध्यान भी विकसित करता है। विद्यार्थी अपने पैरों का संपर्क, हथेलियों का दबाव, रीढ़ की दिशा और चेहरे की सहजता देख सकता है। आसन में सजगता का अर्थ हर संवेदना को बदलना नहीं है; पहले उसे पहचानना, फिर उचित प्रतिक्रिया देना है। खिंचाव, प्रयास और दर्द में अंतर समझाना शिक्षक की महत्वपूर्ण जिम्मेदारी है। सामान्य खिंचाव धीरे-धीरे बदल सकता है, जबकि तीखा, चुभता, सुन्न करने वाला या जोड़ के भीतर महसूस होने वाला दर्द अभ्यास रोकने का संकेत है।

काम करने का एक उदाहरण लें। यदि विद्यार्थी अधोमुख श्वानासन में कलाई पर अधिक भार महसूस करता है, तो शिक्षक उसे हथेलियों को फैलाने, उँगलियों से जमीन को पकड़ने, कंधों को कानों से दूर रखने और घुटनों को मोड़कर रीढ़ को लंबा करने का निर्देश दे सकता है। यदि असुविधा बनी रहे, तो मेज या दीवार के सहारे वही दिशा सिखाई जा सकती है। उद्देश्य मुद्रा का नाम बनाए रखना नहीं, बल्कि शरीर के लिए उपयुक्त अनुभव बनाना है।

व्यावहारिक निष्कर्ष: प्रत्येक आसन में कम-से-कम एक बार विद्यार्थी से पूछें - “आपकी श्वास कैसी है?” यह छोटा प्रश्न सुरक्षा और सजगता दोनों को बढ़ाता है।

आसनों का क्रम और शिक्षण-रचना

उन्नत आसन-अभ्यास केवल मुद्राओं की लंबी सूची नहीं है। क्रम ऐसा होना चाहिए कि शरीर धीरे-धीरे तैयार हो, मुख्य कार्य के लिए पर्याप्त ऊर्जा बचे और अंत में तंत्रिका-तंत्र को विश्राम का अवसर मिले। शिक्षक को क्रम बनाते समय उद्देश्य, अवधि, समूह की क्षमता, उपलब्ध स्थान और किसी विशेष स्वास्थ्य-स्थिति को ध्यान में रखना चाहिए।

एक सामान्य शिक्षण-रचना में प्रारंभिक स्थिरता, सरल गतियाँ, ताप और गतिशीलता, मुख्य आसन, संतुलन या शक्ति का कार्य, फिर शांत करने वाली मुद्राएँ शामिल हो सकती हैं। यह कोई कठोर नियम नहीं है। यदि सत्र का उद्देश्य कूल्हों की गतिशीलता है, तो तैयारी उसी दिशा में होगी। यदि उद्देश्य संतुलन है, तो पैरों और केंद्र की जागरूकता पहले विकसित की जाएगी।

कार्यक्रम बनाते समय “मुख्य आसन” चुनना उपयोगी है। उसके बाद पूछें: इस आसन के लिए किन क्षेत्रों को तैयार करना होगा? कौन-से सरल विकल्प विद्यार्थी को वही दिशा सिखाएँगे? अभ्यास के बाद शरीर को किस प्रकार संतुलित किया जाएगा? उदाहरण के लिए, यदि मुख्य आसन अर्धचंद्रासन है, तो पैरों की शक्ति, कूल्हों की स्थिरता, धड़ की दिशा और दृष्टि का अभ्यास पहले कराया जा सकता है। दीवार या ब्लॉक का उपयोग संतुलन को सुरक्षित बना सकता है।

एक सत्र में कठिनाई बढ़ाने का अर्थ केवल अधिक गहराई या अधिक समय नहीं है। कठिनाई स्थिरता, समन्वय, भार-वहन, गति की धीमी गुणवत्ता या सजगता से भी बढ़ सकती है। शिक्षक को विद्यार्थी की क्षमता से थोड़ा आगे चुनौती देनी चाहिए, उसकी सीमा से बहुत आगे नहीं।

शिक्षण के दौरान निर्देशों का क्रम भी महत्वपूर्ण है। पहले स्पष्ट क्रिया बताइए, फिर शरीर का भाग, फिर दिशा और अंत में अनुभव। “बायाँ पैर पीछे ले जाएँ, एड़ी को सक्रिय रखें, श्रोणि को स्थिर रखें और श्वास को सहज रहने दें” - ऐसा निर्देश विद्यार्थी को कार्य करने योग्य जानकारी देता है।

अभ्यास-स्मरण: अपने बनाए हुए किसी सत्र को देखकर तीन प्रश्न पूछें - क्या तैयारी मुख्य आसन से जुड़ी है, क्या विकल्प दिए गए हैं, और क्या समापन वास्तव में शरीर को शांत करता है?

सहारे, विकल्प और सुरक्षित समायोजन

योग-शिक्षण में सहायक साधन कमजोरी का संकेत नहीं हैं। ब्लॉक, पट्टा, कंबल, बोल्स्टर, दीवार और कुर्सी विद्यार्थी को सही दिशा समझने, भार कम करने या स्थिरता बढ़ाने में सहायता दे सकते हैं। शिक्षक को साधन का उपयोग उद्देश्य के साथ समझाना चाहिए, केवल सुविधा के लिए नहीं।

यदि किसी विद्यार्थी के हाथ जमीन तक नहीं पहुँचते, तो ब्लॉक हाथों को ऊपर लाकर रीढ़ को अनावश्यक रूप से गोल होने से बचा सकता है। यदि घुटने के नीचे दबाव हो, तो कंबल या मोड़ा हुआ मैट सहारा दे सकता है। यदि संतुलन अस्थिर हो, तो दीवार का स्पर्श विद्यार्थी को मुद्रा की दिशा सीखने का अवसर देता है। कुर्सी का उपयोग खड़े, बैठे और संतुलन वाले आसनों में किया जा सकता है, विशेषकर तब जब भार-वहन या नीचे बैठने में कठिनाई हो।

मौखिक समायोजन पहले विकल्प होना चाहिए। स्पर्श-आधारित समायोजन तभी किया जाए जब उसकी स्पष्ट आवश्यकता हो, विद्यार्थी की सहमति हो और शिक्षक को उसका उद्देश्य तथा तरीका अच्छी तरह ज्ञात हो। किसी भी समायोजन का लक्ष्य विद्यार्थी को शिक्षक की अपेक्षित आकृति में धकेलना नहीं, बल्कि सुरक्षित अनुभव में सहायता करना है।

विशेष परिस्थितियों में सामान्य निर्देश पर्याप्त नहीं होते। तीव्र दर्द, हाल की शल्य-चिकित्सा, गंभीर चक्कर, अनियंत्रित उच्च रक्तचाप, गर्भावस्था या अन्य चिकित्सकीय स्थिति में विद्यार्थी को उपयुक्त स्वास्थ्य-विशेषज्ञ से परामर्श लेने के लिए कहना चाहिए। शिक्षक निदान नहीं करता; वह अभ्यास को सुरक्षित सीमा में रखता है और आवश्यकता पड़ने पर उसे रोकता है।

आसन सिखाते समय शिक्षक को यह भी देखना चाहिए कि कौन-सा विद्यार्थी निर्देश समझ नहीं पा रहा, कौन अत्यधिक प्रयास कर रहा और कौन समूह से पीछे छूट रहा है। शांत निरीक्षण, सरल भाषा और विकल्पों की उपलब्धता उन्नत शिक्षण की पहचान हैं।

व्यावहारिक निष्कर्ष: हर प्रमुख आसन के लिए कम-से-कम एक सरल विकल्प, एक सहारे वाला विकल्प और अभ्यास रोकने का स्पष्ट संकेत तैयार रखें।

आसन का वास्तविक मूल्य उसकी बाहरी सुंदरता में नहीं, बल्कि उस स्पष्टता में है जो शरीर, श्वास और सजगता के बीच बनती है। उन्नत शिक्षक वही है जो कठिन मुद्रा दिखाने से पहले उसके उद्देश्य को समझता है, विद्यार्थी की भिन्नता को स्वीकार करता है और अभ्यास को सुरक्षित दिशा देता है। जब आधार स्थिर, श्वास स्वतंत्र और प्रयास संतुलित हो, तब आसन साधना के लिए विश्वसनीय स्थान बन जाता है।

अध्याय 6

Pranayama

अध्याय 6: प्राणायाम

एक शांत, स्थिर श्वास केवल शरीर में वायु का आना-जाना नहीं है; यह अभ्यास की दिशा, गति और गुणवत्ता को बदलने वाला सूक्ष्म साधन है। प्राणायाम में शिक्षक का काम केवल किसी तकनीक की गिनती बताना नहीं, बल्कि साधक को श्वास का अनुभव, उसकी सीमा और उसके प्रभाव को समझना सिखाना है।

“प्राण” का अर्थ जीवन-ऊर्जा और “आयाम” का अर्थ विस्तार, दिशा या नियमन माना जाता है। इसलिए प्राणायाम को केवल श्वास-व्यायाम कहना अधूरा होगा। यह श्वास, शरीर, तंत्रिका-तंत्र, ध्यान और आंतरिक स्थिरता के बीच संबंध को शिक्षित करने की प्रक्रिया है। उन्नत शिक्षक प्रशिक्षण में इसका अभ्यास क्रमशः, निरीक्षण के साथ और व्यक्ति की क्षमता के अनुसार कराया जाना चाहिए।

श्वास की यांत्रिकी और प्राणायाम का आधार

श्वास की यांत्रिकी समझे बिना प्राणायाम सिखाना वैसा है जैसे किसी वाद्य को बजाए बिना उसका स्वर सिखाना। श्वास लेते समय डायफ्राम, अर्थात् फेफड़ों के नीचे स्थित गुंबदाकार पेशी, नीचे की ओर जाती है। इससे वक्ष-गुहा में स्थान बढ़ता है और वायु फेफड़ों में प्रवेश करती है। श्वास छोड़ते समय डायफ्राम अपनी विश्राम स्थिति की ओर लौटता है और वायु बाहर आती है।

सामान्य श्वास स्वतः चलती रहती है। प्राणायाम में हम इस स्वाभाविक प्रक्रिया को ध्यानपूर्वक देखते और कभी-कभी उसकी लंबाई, दिशा या विराम को नियंत्रित करते हैं। श्वास के चार प्रमुख चरणों को इस प्रकार समझा जा सकता है: पूरक, अर्थात् श्वास लेना; अंतर-कुंभक, अर्थात् श्वास लेने के बाद रुकना; रेचक, अर्थात् श्वास छोड़ना; और बाह्य-कुंभक, अर्थात् श्वास छोड़ने के बाद रुकना। शुरुआती शिक्षण में इन चरणों को अनिवार्य रूप से लंबा करना आवश्यक नहीं है। पहले श्वास की सहजता और निरंतरता स्थापित की जाती है।

शिक्षक को यह देखना चाहिए कि श्वास केवल छाती के ऊपरी भाग में तो नहीं अटक रही, कंधे अनावश्यक रूप से तो नहीं उठ रहे और चेहरा तनावपूर्ण तो नहीं हो रहा। पेट को जबरन बाहर निकालना भी सही निर्देश नहीं है। उद्देश्य शरीर को किसी एक आकार में ढालना नहीं, बल्कि श्वास को सहज, नियंत्रित और जागरूक बनाना है।

एक सरल निरीक्षण में साधक आराम से बैठकर दस सामान्य श्वासों को देखता है। वह श्वास की लंबाई बदलने का प्रयास नहीं करता। केवल यह देखता है कि श्वास कहाँ महसूस होती है, कौन-सा चरण अधिक सहज है और कहाँ तनाव दिखाई देता है। अभ्यास के बाद पूछें: क्या श्वास पहले से धीमी हुई, या केवल उसके प्रति जागरूकता बढ़ी? यह अंतर शिक्षक और साधक दोनों के लिए महत्वपूर्ण है।

व्यावहारिक निष्कर्ष: प्राणायाम की पहली शिक्षा नियंत्रण नहीं, निरीक्षण है। जब साधक अपनी स्वाभाविक श्वास को पहचान लेता है, तभी सुरक्षित रूप से अगला चरण जोड़ा जा सकता है।

दीर्घ श्वास और श्वास की समानता

दीर्घ श्वास का उद्देश्य श्वास को अधिकतम भरना नहीं, बल्कि उसे लंबा, शांत और बिना झटके के बनाना है। साधक को पहले श्वास लेने और छोड़ने की वर्तमान लंबाई महसूस करनी चाहिए। इसके बाद शिक्षक धीरे-धीरे श्वास छोड़ने को थोड़ा विस्तृत करने का निर्देश दे सकता है, बशर्ते इससे खिंचाव, बेचैनी या सांस फूलने का अनुभव न हो।

उदाहरण के लिए, यदि साधक सहज रूप से चार मात्राओं में श्वास लेता और चार मात्राओं में छोड़ता है, तो कुछ चक्रों के बाद वह चार मात्राओं में श्वास लेकर पाँच या छह मात्राओं में छोड़ने का अभ्यास कर सकता है। यहाँ “मात्रा” किसी कठोर समय-माप का नाम नहीं है; यह समान गति से गिनी जाने वाली एक सरल इकाई है। शिक्षक की आवाज़ स्थिर होनी चाहिए और गिनती साधक की क्षमता पर आधारित होनी चाहिए, न कि निर्धारित संख्या पर।

श्वास को बराबर करने का अभ्यास भी उपयोगी है। चार मात्राओं में पूरक और चार मात्राओं में रेचक से शुरू करके साधक धीरे-धीरे समानता विकसित कर सकता है। यदि श्वास छोड़ते समय गला सिकुड़ता है, पेट कठोर होता है या अगली श्वास के लिए जल्दी महसूस होती है, तो गिनती घटा दें। प्राणायाम में छोटी और सहज श्वास, लंबी लेकिन तनावपूर्ण श्वास से अधिक उपयुक्त है।

शिक्षक को यह भी समझाना चाहिए कि श्वास रोकना इस अभ्यास का आवश्यक प्रारंभिक भाग नहीं है। कुंभक तभी जोड़ा जाए जब श्वास का प्रवाह स्थिर हो और साधक बिना भय या दबाव के उसका अनुभव कर सके। उच्च रक्तचाप, हृदय संबंधी समस्या, गर्भावस्था, चक्कर आने की प्रवृत्ति या श्वसन संबंधी कठि-

नाई वाले साधकों के साथ विशेष सावधानी आवश्यक है। ऐसे मामलों में लंबे विराम और बलपूर्वक श्वास से बचना चाहिए।

अभ्यास संकेत: साधक से कहें कि वह पाँच चक्रों तक श्वास को केवल इतना लंबा करे कि चेहरे और कंधों में शिथिलता बनी रहे। अभ्यास के बाद पूछें: क्या लंबाई बढ़ी या प्रयास बढ़ गया? सही प्रगति में लंबाई के साथ सहजता भी बनी रहती है।

नाड़ी शोधन की क्रमिक शिक्षा

नाड़ी शोधन प्राणायाम में एक नासिका से श्वास लेकर दूसरी नासिका से छोड़ने और फिर क्रम बदलने का अभ्यास किया जाता है। इसे पढ़ाते समय हाथ की मुद्रा से अधिक महत्वपूर्ण है श्वास का शांत प्रवाह। नासिका मार्गों पर दबाव न डालें; अंगुलियों का स्पर्श हल्का और सहज होना चाहिए।

प्रारंभिक क्रम में साधक आरामदायक आसन में बैठता है। रीढ़ को स्वाभाविक रूप से लंबा रखता है, चेहरे को ढीला छोड़ता है और कुछ सामान्य श्वासों का निरीक्षण करता है। दाहिने हाथ की अंगुलियों से एक नासिका को हल्के से बंद करके दूसरी नासिका से श्वास ली जाती है। फिर नासिका बदली जाती है और दूसरी ओर से श्वास छोड़ी जाती है। इसके बाद उसी ओर से श्वास लेकर विपरीत ओर से छोड़ा जाता है। यह एक पूरा चक्र माना जा सकता है।

शुरुआत में कुंभक न जोड़ें। उदाहरण के लिए, बाईं नासिका से सहज पूरक, दाईं नासिका से सहज रेचक, दाईं नासिका से पूरक और बाईं नासिका से रेचक। गिनती तभी जोड़ें जब प्रवाह सहज हो। शिक्षक चार समान मात्राओं की पूरक और चार मात्राओं की रेचक से प्रारंभ कर सकता है, परंतु यह संख्या सभी साधकों के लिए अनिवार्य नहीं है।

इस अभ्यास का नाम “नाड़ी शोधन” है, पर इसे शरीर की नाड़ियों की शारीरिक सफाई के रूप में प्रस्तुत नहीं करना चाहिए। योग परंपरा में यह सूक्ष्म ऊर्जा-प्रवाह के संतुलन से जुड़ा अभ्यास माना जाता है। आधुनिक कक्षा में शिक्षक इसे ध्यान, श्वास-जागरूकता और संतुलित अभ्यास की दिशा में उपयोग कर सकता है, बिना ऐसे चिकित्सीय दावे किए जिन्हें प्रमाणित करना कठिन हो।

यदि नाक बंद हो, श्वास में सीटी जैसी आवाज़ आए, चक्कर आए या साधक को घुटन महसूस हो, तो अभ्यास रोककर सामान्य श्वास पर लौटें। नाड़ी शोधन का मूल्य तभी है जब दोनों नासिकाओं के बीच परिवर्तन सहज रहे।

शिक्षण पुनरावलोकन: नाड़ी शोधन सिखाते समय तीन बातें जाँचें - स्पर्श हल्का है या नहीं, श्वास बिना रुकावट चल रही है या नहीं, और साधक की दृष्टि तथा चेहरा शांत हैं या नहीं। तकनीक की शुद्धता से

पहले साधक की सुरक्षा आती है।

उज्जायी और भ्रामरी का सुरक्षित प्रयोग

उज्जायी प्राणायाम में गले के पीछे के मार्ग को हल्का संकुचित करके श्वास को धीमा और श्रव्य बनाया जाता है। ध्वनि इतनी कोमल होनी चाहिए कि वह साधक को सुनाई दे, पर आसपास बैठे लोगों का ध्यान खींचने वाली न हो। गले को खुरदरा बनाना, जोर से घर्षण पैदा करना या श्वास को खींचना उज्जायी नहीं है।

शिक्षक पहले साधक को मुंह से धीरे-धीरे ऐसी हवा छोड़ने का अनुभव करा सकता है जैसे वह किसी शीशे को हल्का धुंधला कर रहा हो। फिर वही कोमल संकुचन मुंह बंद रखते हुए नासिका-श्वास में लाया जाता है। इस प्रक्रिया में गला सूखने लगे या खांसी आए तो प्रयास घटा दें। उज्जायी को लंबी श्वास का आदेश न बनाएं; उसकी पहचान श्वास की जागरूक ध्वनि और नियंत्रित प्रवाह है।

भ्रामरी प्राणायाम में श्वास छोड़ते समय मधुमक्खी जैसी गूंजती ध्वनि बनाई जाती है। साधक पहले सहज श्वास लेता है और फिर बिना दबाव के लंबी, स्थिर ध्वनि के साथ श्वास छोड़ता है। कान बंद करने की मुद्रा उन्नत अभ्यास में जोड़ी जा सकती है, लेकिन शुरुआती शिक्षण में केवल ध्वनि और कंपन पर ध्यान पर्याप्त है। ध्वनि गले से चीखकर नहीं, मुख और सिर के भीतर सहज कंपन के रूप में उत्पन्न होनी चाहिए।

भ्रामरी के बाद कुछ क्षण मौन में बैठना आवश्यक है। इसी विराम में साधक ध्वनि के बाद की शांति, कंपन और मानसिक प्रभाव को पहचानता है। यदि कान में दर्द, सिर में दबाव या असहजता हो, तो कान बंद करने की मुद्रा हटाकर सामान्य रूप से अभ्यास करें।

अभ्यास संकेत: उज्जायी में पूछें, “क्या ध्वनि श्वास को शांत कर रही है या प्रयास बढ़ा रही है?” भ्रामरी में पूछें, “ध्वनि समाप्त होने के बाद शरीर में कौन-सा क्षेत्र सबसे अधिक शांत महसूस होता है?” इन प्रश्नों से तकनीक अनुभव से जुड़ती है।

प्राणायाम सत्र की रचना और शिक्षक की जिम्मेदारी

उन्नत प्रशिक्षण में प्राणायाम सत्र को स्पष्ट क्रम चाहिए। पहले आसन को स्थिर किया जाता है, फिर सामान्य श्वास का निरीक्षण, उसके बाद सरल दीर्घ श्वास, और अंत में चुनी हुई तकनीक। सत्र के अंत में कुछ सामान्य श्वास और शांत बैठना आवश्यक है। जटिल तकनीकों को केवल इसलिए न जोड़ें कि कक्षा उन्नत दिखाई दे। उन्नति का प्रमाण तकनीकों की संख्या नहीं, साधक की सूक्ष्म समझ और स्थिरता है।

एक शिक्षण सत्र का उदाहरण इस प्रकार हो सकता है: कुछ मिनट बैठकर शरीर और श्वास का निरीक्षण, फिर समान श्वास के पाँच से आठ चक्र, उसके बाद बिना कुंभक के नाड़ी शोधन के कुछ चक्र, और अंत में भ्रामरी के तीन सहज चक्र। यह क्रम समूह की क्षमता, समय और स्वास्थ्य-स्थिति के अनुसार बदला जा सकता है। प्रत्येक चरण के बीच सामान्य श्वास के लिए पर्याप्त समय रखें।

शिक्षक को निर्देश छोटे और स्पष्ट रखने चाहिए। “जितना संभव हो उतना गहरा श्वास लें” कहने के बजाय “श्वास को आरामदायक सीमा तक फैलने दें” अधिक सुरक्षित है। “श्वास रोककर रखें” के बजाय “यदि सहज हो तो थोड़ी देर ठहरें; किसी भी तनाव पर तुरंत श्वास छोड़ें” बेहतर निर्देश है। साधक को अभ्यास छोड़ने की अनुमति स्पष्ट रूप से दें।

सत्र के दौरान इन संकेतों पर ध्यान दें: चेहरा लाल या पीला पड़ना, आंखों में तनाव, कंधों का उठना, बार-बार निगलना, चक्कर, बेचैनी, खांसी या श्वास के लिए संघर्ष। इनमें से कोई संकेत दिखे तो तकनीक रोकें, साधक को सामान्य श्वास लेने दें और आवश्यक होने पर बैठने या विश्राम की स्थिति दें। प्राणायाम चिकित्सा का विकल्प नहीं है; गंभीर या लगातार लक्षणों में योग्य स्वास्थ्य-विशेषज्ञ की सलाह आवश्यक है।

अध्यापक का आत्म-परीक्षण: क्या मैंने तकनीक से पहले उद्देश्य बताया? क्या मैंने साधक को रुकने का स्पष्ट विकल्प दिया? क्या मैंने गिनती को व्यक्ति की श्वास पर आधारित रखा? इन प्रश्नों के उत्तर आपकी शिक्षण-पद्धति को सुरक्षित और प्रभावी बनाएंगे।

अध्ययन-सहायता और पाठ्यक्रम में प्राणायाम का स्थान

“IYT® इंटरनेशनल योग टीचर 300 आवर्स (एडवांस लेवल)” के लिए तैयार किए जा रहे पाठ्यक्रम-सूचकांक कार्यक्रम में प्राणायाम को केवल तकनीकों की सूची के रूप में नहीं, बल्कि क्रमिक शिक्षण-विषय के रूप में रखा जाना चाहिए। विद्यार्थी को श्वास की यांत्रिकी, पूरक-रेचक, कुंभक, अभ्यास के प्रभाव, सावधानियां, निरीक्षण और कक्षा-निर्देशन - इन सभी को जोड़कर समझना होगा।

अध्ययन करते समय प्रत्येक तकनीक के लिए चार प्रश्न लिखें: इसका उद्देश्य क्या है, इसे कैसे सिखाया जाएगा, कौन-से संकेत अभ्यास रोकने को कहते हैं, और अभ्यास के बाद साधक से क्या अनुभव पूछना चाहिए? उदाहरण के लिए, नाड़ी शोधन के लिए उद्देश्य श्वास-जागरूकता और संतुलित क्रम हो सकता है; निर्देश में बिना कुंभक का प्रारंभिक अभ्यास आएगा; चक्कर या घुटन रोकने के संकेत होंगे; और अंत में सहजता तथा मानसिक स्थिति पर प्रश्न पूछा जाएगा।

अभ्यास-डायरी भी उपयोगी है। उसमें तिथि, तकनीक, चक्रों की संख्या, श्वास की सहजता और अभ्यास के बाद का अनुभव दर्ज करें। संख्या दर्ज करना पर्याप्त नहीं है। “छह चक्र पूरे किए” के साथ “तीसरे

चक्र के बाद श्वास अधिक सहज हुई" या "गले में तनाव आया" जैसी टिप्पणी अधिक शिक्षाप्रद होगी। इससे विद्यार्थी अपने अभ्यास और शिक्षण दोनों में सूक्ष्म परिवर्तन पहचानता है।

कार्यक्रम की पूर्णता पर विद्यार्थी को IYO® इंटरनेशनल योग ऑर्गनाइजेशन से 2 प्रमाणपत्र प्राप्त होंगे। इन प्रमाणपत्रों का वास्तविक शैक्षिक मूल्य तभी मजबूत होगा जब विद्यार्थी प्राणायाम को सुरक्षित, स्पष्ट और जिम्मेदार ढंग से सिखाने की क्षमता विकसित करे। प्रमाणन अभ्यास की समाप्ति नहीं, उत्तरदायी शिक्षण की पुष्टि है।

प्राणायाम का सार किसी कठिन गिनती या प्रभावशाली ध्वनि में नहीं, बल्कि उस क्षण में है जब श्वास प्र-यास से जागरूकता की ओर बढ़ती है। शिक्षक जब साधक को श्वास सुनना, उसकी सीमा पहचानना और उसके बाद की शांति में ठहरना सिखाता है, तभी प्राणायाम पाठ्यक्रम का जीवंत अंग बनता है।

अध्याय **7**

Pratyahara

प्रात्याहार

कक्षा में घंटी बजती है, बाहर वाहन गुजरते हैं, त्वचा पर कपड़े का स्पर्श है और मन पुराने संवादों को दोहरा रहा है। इन सबके बीच ध्यान को भीतर की ओर मोड़ना ही प्रात्याहार का व्यावहारिक अर्थ है। यह इंद्रियों को दबाना नहीं, बल्कि उनके साथ अपने संबंध को समझकर ध्यान की दिशा चुनना है।

अष्टांग योग की क्रमिक साधना में प्रात्याहार बाहरी अनुशासन और आंतरिक एकाग्रता के बीच सेतु बनाता है। साधक पहले यह देखता है कि इंद्रियाँ किस प्रकार विषयों की ओर जाती हैं, फिर वह प्रतिक्रिया देने के बजाय सजग चयन करना सीखता है। उन्नत शिक्षक-प्रशिक्षण में इसका उद्देश्य केवल व्यक्तिगत अभ्यास नहीं, बल्कि ऐसी शिक्षण-पद्धति विकसित करना है जिसे सुरक्षित, स्पष्ट और दैनिक जीवन से जुड़ा बनाया जा सके।

प्रात्याहार का अर्थ और अभ्यास में उसका स्थान

'प्रात्याहार' का सामान्य अर्थ है - इंद्रियों का विषयों से हटकर भीतर की ओर लौटना। इसका अर्थ यह नहीं कि साधक ध्वनि, स्पर्श, स्वाद, गंध या दृश्य को समाप्त कर देता है। इंद्रियाँ अपना कार्य करती रहती हैं; परिवर्तन इस बात में आता है कि साधक हर संवेदना के पीछे तुरंत नहीं चलता।

उदाहरण के लिए, ध्यान के समय बाहर से कोई आवाज आती है। सामान्य प्रतिक्रिया हो सकती है - "यह आवाज किसकी है?" फिर मन अनुमान, स्मृति और चिंता में चला जाता है। प्रात्याहार में शिक्षक साधक को निर्देश दे सकता है: "ध्वनि को पहचानें, उसे अच्छा या बुरा नाम न दें, और ध्यान को श्वास या चुने हुए आंतरिक अनुभव पर लौटाएँ।" यहाँ ध्वनि बंद नहीं हुई; उसके साथ जुड़ी मानसिक खिंचाव की प्रक्रिया शांत हुई।

इसी प्रकार भोजन करते समय स्वाद का अनुभव होना स्वाभाविक है। प्रात्याहार स्वाद से भागना नहीं, बल्कि स्वाद को देखकर यह समझना है कि भूख समाप्त होने के बाद भी मन अधिक खाने के लिए कैसे प्रेरित करता है। स्क्रीन देखते समय आँखों को हटाना भी इसका एक सरल रूप हो सकता है, यदि वह जागरूक चयन से किया जाए, केवल कठोर निषेध से नहीं।

शिक्षक के लिए मुख्य परिभाषा यह हो सकती है: प्रात्याहार इंद्रिय-अनुभव को रोकना नहीं, इंद्रिय-प्रतिक्रिया पर सजगता विकसित करना है। स्वयं से पूछें: किसी संवेदना के आने पर क्या मैं उसे देख सकता हूँ, बिना तुरंत उसका पीछा किए?

इंद्रिय, ध्यान और प्रतिक्रिया का संबंध

प्रात्याहार सिखाने से पहले इंद्रिय और ध्यान के बीच का संबंध स्पष्ट करना आवश्यक है। आँखें किसी वस्तु को देखती हैं, कान ध्वनि ग्रहण करते हैं, त्वचा तापमान और स्पर्श अनुभव करती है। परंतु अनुभव की तीव्रता केवल इंद्रिय पर निर्भर नहीं होती; ध्यान जिस ओर जाता है, अनुभव भी उसी ओर अधिक स्पष्ट होता जाता है।

कक्षा में इसका एक सरल उदाहरण दिया जा सकता है। साधकों से कहें कि वे कमरे में तीन अलग-अलग ध्वनियाँ पहचानें। कुछ क्षण बाद उनसे पूछें कि शरीर में कौन-सा स्पर्श सबसे स्पष्ट लग रहा है। पहले ध्यान ध्वनि पर था, इसलिए ध्वनि प्रमुख लगी; फिर ध्यान स्पर्श पर गया, तो वही अधिक स्पष्ट हो गया। इससे विद्यार्थी समझते हैं कि ध्यान एक चलायमान शक्ति है, जिसे प्रशिक्षित किया जा सकता है।

प्रात्याहार का अभ्यास तीन चरणों में समझाया जा सकता है: संवेदना को पहचानना, उसके प्रति अपनी प्रतिक्रिया देखना, और ध्यान को चुने हुए आधार पर लौटाना। चुना हुआ आधार श्वास, शरीर का स्थिर संपर्क, आंतरिक ध्वनि या मौन का अनुभव हो सकता है। यदि साधक बार-बार भटकता है, तो इसे असफलता न कहें। लौटने की क्रिया ही अभ्यास का मुख्य भाग है।

शिक्षक को यह भी देखना चाहिए कि “इंद्रियों को भीतर खींचें” जैसी भाषा कुछ विद्यार्थियों में तनाव पैदा कर सकती है। अधिक उपयोगी निर्देश है: “बाहरी अनुभवों को रहने दें और ध्यान को धीरे-धीरे भीतर के आधार पर टिकाएँ।” इस भाषा में नियंत्रण के साथ सहजता भी बनी रहती है। अभ्यास के बाद पूछें: ध्यान हटाने से पहले आपने कौन-सी प्रतिक्रिया पहचानी?

प्रात्याहार की क्रमिक साधना

प्रात्याहार का शिक्षण स्थूल अनुभवों से सूक्ष्म अनुभवों की ओर बढ़ना चाहिए। आरंभ में साधक खुले वातावरण में अनेक उत्तेजनाओं के बीच अभ्यास कर सकता है। वह ध्वनियों को रोकने के बजाय उन्हें दूर, पास, तीव्र या मंद के रूप में पहचानता है। इसके बाद वह किसी एक ध्वनि को पकड़ने की आदत छोड़कर सभी ध्वनियों को समान रूप से सुनने का अभ्यास करता है। अंततः ध्यान को श्वास या शरीर के भीतर के अनुभव पर लौटाया जाता है।

एक निर्देशित अभ्यास इस प्रकार रखा जा सकता है। साधक आरामदायक स्थिति में बैठता है। पहले वह शरीर के स्थिर आधार को महसूस करता है - भूमि, आसन या कुर्सी के साथ संपर्क। फिर वह आसपास की ध्वनियों को सुनता है, पर किसी ध्वनि का पीछा नहीं करता। इसके बाद वह त्वचा पर तापमान, कपड़ों के स्पर्श और चेहरे की मांसपेशियों को देखता है। अंत में वह ध्यान को श्वास की प्राकृतिक गति पर टिकाता है। इस पूरी प्रक्रिया में श्वास को बदलने का निर्देश नहीं दिया जाता; केवल अनुभव को पहचानने और लौटने पर जोर रहता है।

शुरुआती साधकों के लिए पाँच से आठ मिनट पर्याप्त हो सकते हैं। उन्नत समूह में अवधि बढ़ाई जा सकती है, पर अवधि को प्रगति का एकमात्र माप न बनाया जाए। यदि किसी साधक को बेचैनी, घबराहट या असामान्य असुविधा हो, तो आँखें खोलना, शरीर की स्थिति बदलना और बाहरी आधार को फिर से महसूस करना उचित है। प्रात्याहार का अभ्यास सुरक्षा और स्पष्टता के साथ होना चाहिए।

एक उपयोगी दैनिक अभ्यास यह है कि भोजन से पहले एक मिनट रुककर पाँच इंद्रिय-अनुभव पहचाने जाएँ, फिर भोजन की गंध और स्वाद को बिना जल्दबाजी के देखा जाए। इसी तरह फोन देखने से पहले एक श्वास-चक्र तक रुकना भी इंद्रिय-प्रेरणा और प्रतिक्रिया के बीच स्थान बनाता है। अभ्यास का सार है - पहले देखना, फिर चुनना।

शिक्षक के लिए निर्देश, भाषा और सुरक्षा

प्रात्याहार की कक्षा में शिक्षक की भाषा बहुत महत्वपूर्ण होती है। “कुछ मत सुनिए” या “मन को बिल्कुल खाली कर दीजिए” जैसे निर्देश अव्यावहारिक हैं। इनके स्थान पर कहा जा सकता है: “ध्वनि सुनाई दे तो उसे पहचानें और ध्यान को अपने चुने हुए आधार पर लौटाएँ।” इस प्रकार विद्यार्थी को स्पष्ट कार्य मिलता है।

शिक्षक को संवेदनशीलता के अंतर का सम्मान करना चाहिए। कुछ साधक बंद आँखों में अधिक सहज होते हैं, जबकि कुछ के लिए आँखें बंद करना असुरक्षित या असुविधाजनक हो सकता है। उन्हें दृष्टि को नरम रखने, नीचे देखने या आँखें आधी खुली रखने का विकल्प दिया जा सकता है। इसी तरह पूर्ण मौन सबके लिए आवश्यक नहीं; हल्की प्राकृतिक ध्वनि भी अभ्यास का हिस्सा बन सकती है।

प्रात्याहार को सामाजिक अलगाव, भावनाओं का दमन या इंद्रियों के प्रति विरोध के रूप में प्रस्तुत नहीं करना चाहिए। यदि कोई विद्यार्थी कहता है कि अभ्यास के दौरान चिंता बढ़ी, तो शिक्षक को अनुभव को नकारना नहीं चाहिए। पहले बाहरी स्थिरता लौटाएँ - पैरों का संपर्क, कमरे का निरीक्षण, सामान्य श्वास - फिर आवश्यकता हो तो अभ्यास रोक दें। शिक्षक चिकित्सकीय निदान न दे; लगातार या तीव्र कठिनाई होने पर उपयुक्त स्वास्थ्य-विशेषज्ञ से सहायता लेने की सलाह दे।

शिक्षण-योजना में निम्न तत्व उपयोगी रहते हैं:

- [ ] अभ्यास का स्पष्ट उद्देश्य
- [ ] चुना हुआ आंतरिक आधार
- [ ] बाहरी संवेदनाओं के लिए सरल निर्देश
- [ ] आँखों और शरीर की स्थिति के विकल्प
- [ ] अभ्यास समाप्त करने की क्रमिक प्रक्रिया

समापन अचानक न करें। पहले श्वास को सामान्य रूप से महसूस कराया जाए, फिर शरीर के संपर्क-बिंदु, कमरे की ध्वनियाँ और आँखों का खुलना शामिल किया जाए। इससे साधक भीतर से बाहर सुरक्षित ढंग से लौटता है। स्वयं से पूछें: क्या मेरे निर्देश विद्यार्थी को संवेदना से लड़ना सिखा रहे हैं, या उसे सजगता से देखना?

अभ्यास का मूल्यांकन और दैनिक जीवन में प्रयोग

प्रात्याहार का मूल्यांकन केवल इस आधार पर नहीं किया जा सकता कि साधक कितनी देर स्थिर बैठा। अधिक उपयोगी संकेत हैं: क्या वह संवेदना को जल्दी पहचानता है? क्या वह प्रतिक्रिया से पहले रुक सकता है? क्या वह ध्यान को चुने हुए आधार पर लौटा सकता है? क्या अभ्यास के बाद वह बाहरी कार्यों में अधिक स्पष्टता अनुभव करता है?

एक कार्यशाला में शिक्षक विद्यार्थियों को दो छोटे अभ्यास करा सकता है। पहले अभ्यास में वे एक मिनट तक किसी बाहरी ध्वनि पर ध्यान दें। दूसरे में वही ध्वनि सुनते हुए ध्यान को शरीर के संपर्क पर लौटाएँ।

चर्चा में उनसे पूछा जाए कि दोनों अनुभवों में क्या अंतर था। इस तुलना से विद्यार्थी समझते हैं कि प्रात्याहार वस्तु को बदलने से अधिक ध्यान के संबंध को बदलता है।

दैनिक जीवन में इसके अनेक अवसर हैं। वाहन चलाने से पहले फोन की सूचना को तुरंत खोलने के बजाय एक श्वास लेना, कार्यस्थल पर शोर के बीच शरीर की स्थिति पहचानना, भोजन के बीच तृप्ति के संकेत देखना और सोने से पहले स्क्रीन से ध्यान हटाकर कमरे की शांति अनुभव करना - ये सभी छोटे अभ्यास हैं। इनका उद्देश्य जीवन से संवेदनाएँ हटाना नहीं, बल्कि चयन की क्षमता बढ़ाना है।

अध्यापक-प्रशिक्षण में विद्यार्थियों से एक सप्ताह का अभ्यास-लेख रखने को कहा जा सकता है। वे केवल तीन बातें लिखें: कौन-सी संवेदना प्रमुख थी, तत्काल प्रतिक्रिया क्या थी, और ध्यान किस आधार पर लौटाया गया। इस लेख से सिद्धांत व्यवहार से जुड़ता है और शिक्षक को अपनी कक्षा की भाषा सुधारने में सहायता मिलती है।

प्रात्याहार की समझ तब परिपक्व होती है जब साधक बाहरी संसार से भागे बिना भीतर स्थिर रहना सीखता है। इंद्रियाँ जीवन के द्वार हैं; अभ्यास उनका ताला लगाना नहीं, उनके माध्यम से आने वाले अनुभवों के साथ विवेकपूर्ण संबंध बनाना है।

पाठ्यक्रम में प्रात्याहार का स्थान

यह सामग्री “IYT® International Yoga Teacher 300 hours(Advance Level)” के पाठ्यक्रम-सूचकांक में प्रात्याहार के अध्ययन और शिक्षण के लिए रखी गई है। प्रशिक्षक इसे अवधारणा, निर्देशित अभ्यास, अनुभव-साझाकरण और दैनिक प्रयोग - इन चार स्तरों में व्यवस्थित कर सकते हैं। इससे विद्यार्थी केवल परिभाषा याद नहीं करते, बल्कि यह भी सीखते हैं कि अलग-अलग शरीर, मन और जीवन-परिस्थितियों वाले साधकों को अभ्यास कैसे कराया जाए।

पाठ्यक्रम पूरा होने पर विद्यार्थी को IYO® International Yoga Organisation से 2 प्रमाणपत्र प्राप्त होंगे। प्रात्याहार के संदर्भ में प्रमाणन की तैयारी का वास्तविक आधार स्पष्ट शिक्षण, सुरक्षित निर्देश, आत्म-अवलोकन और अभ्यास को जीवन से जोड़ने की क्षमता है। अंतिम प्रश्न यही है: जब इंद्रियाँ अपना कार्य करती रहें, तब क्या साधक अपने ध्यान की दिशा स्वयं चुन सकता है? यही प्रात्याहार की जीवित साधना है।

अध्याय 8

Dharana

धारणा

धारणा मन को किसी एक चुने हुए विषय पर स्थिर रखने का अनुशासन है। अभ्यास के आरम्भ में ध्यान बार-बार भटकता है - ध्वनि, शरीर की संवेदना, स्मृति, योजना या किसी भावना की ओर। धारणा का उद्देश्य इन भटकनों को दबाना नहीं, बल्कि मन को पहचानकर उसी आधार पर शांति-पूर्वक लौटाना है।

"IYT® International Yoga Teacher 300 hours(Advance Level)" के पाठ्यक्रम में धारणा को अष्टांग योग की आंतरिक साधना के क्रम में पढ़ाया जाता है। यह केवल बैठकर एक बिंदु देखने की तकनीक नहीं है; यह शिक्षक को एकाग्रता, निर्देश देने की स्पष्टता और साधक की मानसिक स्थिति को समझने की क्षमता विकसित करने में सहायता देती है। इस पाठ्यक्रम की पूर्णता पर विद्यार्थी को IYO® International Yoga Organisation से 2 certificate मिलेंगे।

धारणा का अर्थ और उद्देश्य

संस्कृत शब्द “धारणा” का आधार “धृ” धातु है, जिसका अर्थ है - धारण करना, संभालकर रखना या स्थिर रखना। योगसूत्र में धारणा को मन की किसी एक स्थान या विषय पर बाँधने के रूप में समझाया गया है। यहाँ “बाँधना” कठोर नियंत्रण का संकेत नहीं है। इसका अर्थ है कि शिक्षक और साधक मिलकर मन के लिए एक स्पष्ट आधार चुनते हैं और हर बार ध्यान हटने पर उसे उसी आधार पर वापस लाते हैं।

धारणा और सामान्य एकाग्रता में अंतर समझना आवश्यक है। किसी काम में व्यस्त रहते हुए ध्यान लग जाना एकाग्रता हो सकती है। धारणा में साधक जानबूझकर विषय चुनता है, अभ्यास की अवधि तय करता है और मन की गति को देखता है। उदाहरण के लिए, दीपक की लौ को देखना, श्वास के स्पर्श को अनुभव करना, किसी मंत्र का मानसिक उच्चारण करना या शरीर के किसी एक केंद्र पर सजगता रखना धारणा के आधार बन सकते हैं। यहाँ आधार साधना का सहारा है, लक्ष्य नहीं।

शिक्षक के लिए पहला अध्ययन-प्रश्न यह है: क्या विद्यार्थी ध्यान के विषय को स्पष्ट रूप से समझता है? दूसरा प्रश्न है: क्या वह ध्यान हटने पर स्वयं लौट सकता है, या उसे लगातार बाहरी निर्देश की आवश्यकता है? इन प्रश्नों के उत्तर अभ्यास की दिशा तय करते हैं। धारणा को सफल बनाने के लिए अनुभवों की संख्या बढ़ाना आवश्यक नहीं; चुने हुए विषय के साथ संबंध को स्थिर करना आवश्यक है।

व्यावहारिक निष्कर्ष यह है कि धारणा को “मन को खाली करना” न कहें। विद्यार्थियों को बताएं कि अभ्यास का माप यह नहीं है कि मन कितनी देर तक नहीं भटका, बल्कि यह है कि भटकने के बाद वह कितनी स्पष्टता और धैर्य से लौट सका।

धारणा के लिए विषय का चयन

धारणा का विषय विद्यार्थी की अवस्था, अनुभव और अभ्यास के उद्देश्य के अनुसार चुना जाना चाहिए। आरम्भिक स्तर पर ऐसा विषय उपयोगी रहता है जो स्पष्ट, सरल और दोहराने योग्य हो। श्वास का एक निश्चित स्पर्श, शरीर में किसी स्थान की संवेदना, सामने रखा छोटा बिंदु या धीमे स्वर में दोहराया जाने वाला मंत्र इसके उपयुक्त उदाहरण हैं।

दृश्य विषय चुनते समय प्रकाश, दूरी और शरीर की स्थिति पर ध्यान दें। दीपक की लौ आँखों के लिए बहुत तेज न हो और उसे देखने के लिए गर्दन आगे न झुकानी पड़े। यदि आँखों में थकान, जलन या सिर-दर्द होने लगे, तो दृष्टि को नरम करें या आँखें बंद करके उसी विषय की मानसिक छवि पर लौटें। शिक्षक को यह भी स्पष्ट करना चाहिए कि दृश्य धारणा किसी वस्तु को घूरना नहीं है; यह दृष्टि और मन के बीच स्थिर संबंध बनाना है।

श्वास-आधारित धारणा में श्वास को बदलने का प्रयास नहीं किया जाता। साधक नासिका-द्वार पर वायु के स्पर्श, छाती के हल्के उठने या उदर की गति में से किसी एक अनुभव को चुन सकता है। यदि विद्यार्थी पहले से तनावग्रस्त है, तो श्वास को नियंत्रित करने के बजाय उसके स्वाभाविक प्रवाह का निरीक्षण कराना अधिक उपयुक्त है। इस प्रकार धारणा को प्राणायाम की तकनीक से अलग रखा जाता है और उसका मुख्य उद्देश्य - ध्यान की स्थिरता - स्पष्ट रहता है।

एक कार्यशाला में शिक्षक विद्यार्थियों को तीन आधार दे सकता है: नासिका पर श्वास का स्पर्श, दीपक की लौ और मानसिक मंत्र। प्रत्येक विद्यार्थी कुछ समय बाद बताए कि किस आधार के साथ लौटना सरल लगा और किसके साथ अधिक प्रयास करना पड़ा। इस अभ्यास से शिक्षक को व्यक्तिगत भिन्नताओं का पता चलता है। किसी एक विधि को सभी के लिए श्रेष्ठ घोषित करने के बजाय, विद्यार्थी को उपयुक्त आधार चुनना सिखाना अधिक जिम्मेदार शिक्षण है।

अभ्यास के बाद पूछें: “आपका ध्यान किस संकेत से सबसे जल्दी लौटता है - दृश्य, स्पर्श, ध्वनि या मानसिक दोहराव?” यह प्रश्न विद्यार्थी को अपनी साधना का निरीक्षक बनाता है।

धारणा की क्रमिक अभ्यास-विधि

धारणा सिखाते समय क्रम सरल से सूक्ष्म की ओर होना चाहिए। पहले आसन को स्थिर और सहज बनाया जाता है। शरीर में अनावश्यक तनाव हो तो मन बार-बार उसी ओर जाएगा। इसके बाद चुने हुए विषय का संक्षिप्त परिचय दें और अभ्यास की सीमा स्पष्ट करें। विद्यार्थी को यह पता होना चाहिए कि उसे क्या देखना, सुनना या अनुभव करना है।

एक व्यवस्थित अभ्यास इस प्रकार रखा जा सकता है:

- [ ] बैठने की स्थिति को स्थिर और आरामदायक बनाना।
- [ ] चुने हुए विषय को स्पष्ट रूप से स्थापित करना।
- [ ] कुछ समय तक उसी विषय के साथ रहना।
- [ ] ध्यान हटने को पहचानना।
- [ ] बिना आलोचना के ध्यान को वापस लाना।
- [ ] अभ्यास के अंत में अनुभव का निरीक्षण करना।

इन चरणों में लौटना सबसे महत्वपूर्ण है। उदाहरण के लिए, यदि विद्यार्थी नासिका पर श्वास के स्पर्श को आधार बनाता है और उसे अचानक किसी बैठक की याद आ जाती है, तो शिक्षक उसे यह कह सकता है: “याद को पहचानें, उसके विवरण में न जाएं, और अब नासिका पर लौटें।” यह निर्देश मन को दोष नहीं देता और विषय को फिर से स्पष्ट करता है।

समय बढ़ाने में भी क्रमिकता आवश्यक है। विद्यार्थी पहले छोटी अवधि में स्थिरता सीख सकता है, फिर अभ्यास की अवधि बढ़ाई जा सकती है। अवधि बढ़ाना तभी उपयोगी है जब विषय से संबंध बना रहे। यदि लंबा अभ्यास केवल बेचैनी, उनींदापन या तनाव बढ़ा रहा है, तो समय घटाकर निर्देश की गुणवत्ता सुधारें।

शिक्षक को आवाज़ की गति, विराम और शब्दों का चुनाव भी साधना का हिस्सा मानना चाहिए। बहुत अधिक बोलने से विद्यार्थी बाहरी निर्देश पर निर्भर हो सकता है। बहुत कम निर्देश देने से नया साधक भ्रमित हो सकता है। आरम्भ में स्पष्ट संकेत दें, बीच में पर्याप्त मौन रखें और अंत में धीरे-धीरे अनुभव की ओर लौटाएं।

व्यावहारिक जाँच के रूप में पूछें: “जब ध्यान भटका, तब आपने पहले क्या किया - भटकाव को पहचाना या तुरंत उसे हटाने का प्रयास किया?” सही दिशा पहचानना है, हटाना नहीं। यही धारणा की मूल प्रशिक्षण-प्रक्रिया है।

बाधाओं को समझना और निर्देश देना

धारणा के दौरान मन का भटकना सामान्य है। बाधाएं कई रूपों में आती हैं - शरीर की असुविधा, नींद, बेचैनी, स्मृतियां, भावनात्मक प्रतिक्रिया या अभ्यास को लेकर अधीरता। शिक्षक का कार्य इन्हें असफलता की भाषा में प्रस्तुत करना नहीं, बल्कि अभ्यास के निरीक्षण योग्य हिस्से के रूप में समझाना है।

यदि विद्यार्थी लगातार शरीर हिला रहा है, तो पहले आसन, आधार और मांसपेशीय तनाव की जाँच करें। यदि वह उनींदा है, तो आँखें खोलकर दृश्य विषय चुनना, रीढ़ को अधिक सजग रखना या अभ्यास का समय बदलना उपयोगी हो सकता है। यदि बेचैनी अधिक है, तो स्थिर बैठने से पहले कुछ शांत शारीरिक गतिविधि या सहज श्वास-निरीक्षण कराया जा सकता है। यहाँ किसी अन्य साधना की विस्तृत तकनीक जोड़ने के बजाय, धारणा के लिए आवश्यक तैयारी तक ही निर्देश सीमित रखें।

भावनात्मक सामग्री उभरने पर विद्यार्थी को उसे तुरंत दबाने या उसका विश्लेषण करने के लिए न कहें। निर्देश हो सकता है: “भावना की उपस्थिति को पहचानें, शरीर में उसका स्थान देखें और चुने हुए आधार पर लौटें।” यदि अनुभव बहुत तीव्र हो, तो अभ्यास रोकना, आँखें खोलना, कमरे में उपस्थित वस्तुओं को देखना और शिक्षक से बात करना उचित है। शिक्षक को मानसिक स्वास्थ्य संबंधी गंभीर संकेतों को आध्यात्मिक उपलब्धि की तरह प्रस्तुत नहीं करना चाहिए।

शिक्षण में एक सामान्य भूल यह है कि शिक्षक बार-बार “ध्यान लगाइए” कहता रहता है, पर यह नहीं बताता कि ध्यान हटने पर करना क्या है। बेहतर निर्देश छोटा और क्रियात्मक होता है: “ध्यान हटना पहचानें; एक सहज श्वास लें; चुने हुए विषय पर लौटें।” इस वाक्य में पहचान, विराम और वापसी - तीनों चरण स्पष्ट हैं।

धारणा में प्रगति का आकलन अनुभवों की असाधारणता से नहीं किया जाता। विद्यार्थी यदि यह बता सके कि उसका ध्यान कब और किस कारण भटका, तथा वह बिना कठोरता के कैसे लौटा, तो यह वास्तविक अध्ययन है। इस बिंदु पर स्वयं से पूछें: “क्या मेरी प्रतिक्रिया विद्यार्थी को स्वतंत्र बनाती है, या वह हर बार मेरी आवाज़ पर निर्भर रहता है?”

शिक्षक-प्रशिक्षण में धारणा का प्रयोग

उन्नत योग शिक्षक-प्रशिक्षण में धारणा का अभ्यास व्यक्तिगत साधना और शिक्षण-कौशल दोनों के रूप में रखा जाना चाहिए। शिक्षक पहले स्वयं अभ्यास करे, फिर उसी अनुभव को सुरक्षित और स्पष्ट निर्देशों में बदले। केवल तकनीक का नाम जानना पर्याप्त नहीं; शिक्षक को यह समझना चाहिए कि विषय कैसे चुना जाए, अवधि कैसे तय हो और अलग-अलग विद्यार्थियों के लिए विकल्प कैसे दिए जाएं।

एक अभ्यास-सत्र में शिक्षक विद्यार्थियों को समान आधार देकर शुरू कर सकता है, जैसे नासिका पर श्वास का स्पर्श। कुछ समय बाद वह उन्हें अनुभव लिखने के बजाय मौखिक रूप से तीन बातें साझा करने को कहे: ध्यान किस ओर गया, वापसी किस संकेत से हुई और कौन-सी कठिनाई बार-बार आई। इससे चर्चा अनुभव-केंद्रित रहती है और अनावश्यक व्याख्या कम होती है।

पाठ-योजना में निम्न बातों को स्पष्ट रखें:

- [ ] अभ्यास का उद्देश्य क्या है।
- [ ] चुना हुआ ध्यान-विषय कौन-सा है।
- [ ] विद्यार्थियों को लौटने का निर्देश कैसे दिया जाएगा।
- [ ] किन स्थितियों में विकल्प या विराम दिया जाएगा।
- [ ] अभ्यास के बाद कौन-सा चिंतन-प्रश्न पूछा जाएगा।

धारणा को पढ़ाते समय तुलना से बचें। किसी विद्यार्थी का ध्यान जल्दी स्थिर हो सकता है, जबकि दूसरा लंबे समय तक भटकाव देखता रह सकता है। दोनों के अभ्यास में मूल्य है, यदि शिक्षक उन्हें सही प्र-क्रिया समझा रहा है। समूह में मौन, सुरक्षित वातावरण और पर्याप्त व्यक्तिगत स्थान भी आवश्यक हैं, क्योंकि बाहरी अव्यवस्था आंतरिक स्थिरता को प्रभावित कर सकती है।

धारणा का सार यह है कि मन को एक विषय दिया जाए, उसकी गति को जाना जाए और हर बार सज-गता से लौटना सीखा जाए। शिक्षक जब इस प्रक्रिया को धैर्य, स्पष्ट भाषा और उचित सीमाओं के साथ सिखाता है, तब एकाग्रता केवल बैठने के समय की क्षमता नहीं रहती। वह सुनने, देखने, निर्देश देने और उत्तर देने की गुणवत्ता में दिखाई देने लगती है। यही धारणा को उन्नत योग-शिक्षण के लिए आवश्यक बनाता है।

अध्याय **9**

Dhyana

९. ध्यान

ध्यान में साधक किसी अनुभव को पकड़ने का प्रयास नहीं करता; वह चुने हुए विषय के साथ स्थिर, स्पष्ट और निरंतर उपस्थित रहना सीखता है। जब मन बार-बार भटकने के बाद बिना कठोरता के उसी विषय पर लौटता है, तब अभ्यास धीरे-धीरे एकाग्रता से ध्यान की ओर बढ़ता है। शिक्षक के लिए यह अंतर समझना आवश्यक है, क्योंकि ध्यान को केवल आँखें बंद करके बैठना या तनाव कम करने की तकनीक मानना इसके गहरे शैक्षिक उद्देश्य को सीमित कर देता है।

यह सामग्री “आईवाईटी® इंटरनेशनल योग टीचर ३०० आवर्स (एडवांस लेवल)” के पाठ्यक्रम-सूचकांक कार्यक्रम का भाग है। इसका उद्देश्य प्रशिक्षक को ध्यान की परिभाषा, अभ्यास-क्रम, शिक्षण-विधि और निरीक्षण के स्पष्ट आधार देना है। पाठ्यक्रम पूरा होने पर विद्यार्थी को आईवाईओ® इंटरनेशनल योग ऑर्गनाइजेशन से २ प्रमाणपत्र प्राप्त होंगे।

ध्यान की परिभाषा और उसका अभ्यास-क्षेत्र

ध्यान का संस्कृत शब्द “ध्यान” है, जिसका आशय मन की धारा को चुने हुए विषय पर सहज निरंतरता देना है। यहाँ “चुना हुआ विषय” किसी मंत्र, श्वास की अनुभूति, शरीर के किसी क्षेत्र, करुणा जैसे भाव, या किसी सूक्ष्म निरीक्षण का आधार हो सकता है। ध्यान का लक्ष्य विचारों को बलपूर्वक रोकना नहीं है। लक्ष्य यह देखना है कि मन कहाँ जाता है, उस भटकाव को पहचानना है और बिना संघर्ष के ध्यान को फिर से आधार पर रखना है।

धारणा में मन को एक बिंदु पर रखने का स्पष्ट प्रयास रहता है। ध्यान में वही संबंध अधिक सतत और कम प्रयासपूर्ण हो जाता है। दोनों अवस्थाओं को अलग-अलग समझाना शिक्षक की जिम्मेदारी है, ताकि विद्यार्थी हर शांत अनुभव को ध्यान न समझे और हर विचार को असफलता न माने। यदि साधक पाँच मिनट तक श्वास को देखता है, बीच में कई बार विचारों में चला जाता है, फिर लौटता है, तो वह ध्यान की

दिशा में अभ्यास कर रहा है। अभ्यास की गुणवत्ता लौटने की सजगता से पहचानी जाती है, केवल विचारों की संख्या से नहीं।

शिक्षक विद्यार्थियों से पूछ सकता है: “जब आपका मन भटका, क्या आपने उसे तुरंत पहचाना, या कुछ समय तक उसी विचार में खोए रहे?” यह प्रश्न आत्म-निरीक्षण विकसित करता है। व्यावहारिक निष्कर्ष यह है कि ध्यान का पहला मापदंड विचार-रहित होना नहीं, बल्कि जागरूक होकर लौटना है।

ध्यान के लिए स्थिर आधार चुनना

ध्यान सिखाते समय सबसे पहले आधार तय करें। शुरुआती और मध्यम स्तर के विद्यार्थियों के लिए श्वास एक उपयोगी आधार है, क्योंकि वह हर समय उपलब्ध रहती है और उसे कल्पना से बनाना नहीं पड़ता। विद्यार्थी नासिका-द्वार पर वायु के स्पर्श, उदर के उठने-गिरने या पूरे श्वास-चक्र को देख सकता है। शिक्षक को एक ही सत्र में कई आधार बदलने से बचना चाहिए; इससे मन को स्थिर होने का अवसर कम मिलता है।

बैठने की स्थिति ऐसी होनी चाहिए जिसमें रीढ़ सहज रूप से लंबी रहे, कंधे ढीले हों और चेहरे पर अनावश्यक तनाव न हो। पद्मासन आवश्यक नहीं है। सुखासन, वज्रासन, ध्यान-बेंच या कुर्सी पर बैठना भी उपयुक्त हो सकता है। कुर्सी का प्रयोग करते समय दोनों पैर भूमि पर टिके हों, पीठ को आवश्यकता हो तो सहारा मिले और ठुड्डी को ऊपर उठाने के बजाय गर्दन तटस्थ रहे। ध्यान की गुणवत्ता कठिन आसन से नहीं, स्थिरता और सजगता से बनती है।

एक सरल निर्देश इस प्रकार हो सकता है: “श्वास को बदलें नहीं। केवल यह देखें कि वह कहाँ स्पष्ट अनुभव हो रही है।” यदि विद्यार्थी श्वास को नियंत्रित करने लगे, तो शिक्षक उसे याद दिलाए कि यह ध्यान-अभ्यास है, श्वास-प्रशिक्षण नहीं। इस भेद से शरीर पर अनावश्यक दबाव नहीं पड़ता।

छोटे अभ्यास में पहले दो मिनट शरीर की स्थिरता, अगले पाँच मिनट श्वास का निरीक्षण और अंतिम दो मिनट पूरे अनुभव को देखना रखा जा सकता है। समय धीरे-धीरे बढ़ाया जाए। व्यावहारिक निष्कर्ष: विद्यार्थी के लिए ऐसा आधार चुनें जो सरल, सुरक्षित और लंबे समय तक दोहराने योग्य हो।

ध्यान की क्रमिक विधि

ध्यान सिखाने के लिए क्रम स्पष्ट होना चाहिए। पहले विद्यार्थी को आसन में व्यवस्थित करें। फिर शरीर के प्रमुख तनावों को पहचानने दें, जैसे जबड़ा, आँखों के आसपास का क्षेत्र, कंधे और उदर। इसके बाद श्वास

को स्वाभाविक रहने दें और चुने हुए आधार पर ध्यान रखें। शिक्षक की वाणी धीमी, कम और निर्देशात्मक होनी चाहिए; लगातार बोलना ध्यान की आंतरिक प्रक्रिया में बाधा डाल सकता है।

जब विचार उत्पन्न हों, तो उन्हें तीन चरणों में समझाया जा सकता है: पहचान, नामकरण और वापसी। पहचान का अर्थ है यह जानना कि ध्यान भटक गया है। नामकरण में मन ही मन "विचार", "ध्वनि", "स्मृति" या "योजना" जैसा सरल शब्द रखा जा सकता है। वापसी में ध्यान फिर श्वास पर लाया जाता है। नामकरण लंबा विश्लेषण नहीं है; यह केवल अनुभव को स्पष्ट देखने का छोटा संकेत है।

उदाहरण के लिए, विद्यार्थी श्वास देख रहा है और अचानक आगामी कक्षा की योजना याद आती है। वह योजना को आगे बढ़ाने के बजाय पहचानता है - "योजना"; फिर नासिका पर श्वास के स्पर्श को महसूस करता है। यदि वही विचार दोबारा आए, तो प्रक्रिया फिर दोहराई जाती है। यही दोहराव मन को दबाने के बजाय प्रशिक्षित करता है।

उन्नत समूह में शिक्षक आधार और जागरूकता के संबंध पर काम करा सकता है। पहले श्वास को आधार बनाकर स्थिरता विकसित की जाए, फिर यह देखा जाए कि ध्वनि, संवेदना और विचार उसी जागरूकता में कैसे आते-जाते हैं। यहाँ विद्यार्थी को किसी अनुभव का पीछा नहीं करना चाहिए। यदि ध्वनि स्पष्ट हो, तो उसे ध्वनि के रूप में जाना जाए; यदि श्वास स्पष्ट हो, तो श्वास पर लौटा जाए। व्यावहारिक निष्कर्ष: ध्यान का क्रम छोटा, दोहराने योग्य और अनुभव से जुड़ा रखें - स्थिरता, निरीक्षण, पहचान और वापसी।

शिक्षक की भाषा और मार्गदर्शन

ध्यान-शिक्षण में शब्दों का चुनाव सीधे विद्यार्थी के अनुभव को प्रभावित करता है। "मन को खाली कर दीजिए" कहना अव्यावहारिक अपेक्षा पैदा कर सकता है। इसके स्थान पर कहें, "विचार आएँ तो उन्हें पहचानें और बिना आलोचना के चुने हुए आधार पर लौटें।" "तनाव छोड़ें" के बजाय "जहाँ तनाव स्पष्ट हो, वहाँ उसे बदलने की कोशिश किए बिना महसूस करें" अधिक सटीक निर्देश है।

निर्देशों के बीच मौन का पर्याप्त स्थान दें। हर कुछ सेकंड में बोलना विद्यार्थी को बाहरी आवाज़ पर निर्भर बना सकता है। दूसरी ओर, बहुत लंबा मौन नए साधक को असमंजस में डाल सकता है। इसलिए सत्र के आरंभ में स्पष्ट दिशा दें, मध्य में छोटे स्मरण कराएँ और अंत में अनुभव को समेटें। शिक्षक की भूमिका अनुभव बनाना नहीं, उसके लिए उपयुक्त परिस्थितियाँ बनाना है।

ध्यान के बाद तुरंत निष्कर्ष न थोपें। विद्यार्थियों से पूछें: "कौन-सा आधार सबसे स्पष्ट रहा?", "भटकाव पहचानने में क्या सहायता मिली?", "क्या किसी निर्देश से प्रयास बढ़ गया?" इन प्रश्नों से शिक्षक को समूह

की वास्तविक आवश्यकता समझने में मदद मिलती है। किसी विद्यार्थी के शांत दिखने को गहरे ध्यान का प्रमाण न मानें; आँखें बंद होना, स्थिर बैठना और सजग होना अलग-अलग बातें हैं।

विशेष परिस्थितियों में निर्देश बदलना आवश्यक है। बेचैनी वाले विद्यार्थी के लिए आँखें आधी खुली रखना, कुर्सी पर बैठना या कम अवधि का अभ्यास उपयोगी हो सकता है। अत्यधिक नींद आने पर आसन थोड़ा अधिक सक्रिय रखा जा सकता है, आँखें खुली रखी जा सकती हैं या ध्यान का आधार ध्वनि बनाया जा सकता है। यदि किसी विद्यार्थी में भय, तीव्र असुविधा या पुराने आघात से जुड़ी प्रतिक्रिया दिखाई दे, तो उसे अनुभव में बने रहने के लिए बाध्य न करें। अभ्यास रोकना, आँखें खोलना, कमरे में वस्तुओं को देखना और प्रशिक्षित सहायता लेना उचित कदम हैं। व्यावहारिक निष्कर्ष: सुरक्षित और स्पष्ट भाषा ध्यान की तकनीक जितनी ही महत्वपूर्ण है।

अभ्यास-रचना और समझ की जाँच

एक शिक्षण-सत्र को तीन भागों में बाँटा जा सकता है। आरंभ में आसन, शरीर और अभ्यास के आधार की जानकारी दें। मध्य में मौन के साथ अभ्यास कराएँ और केवल आवश्यक संकेत दें। अंत में धीरे-धीरे बाहरी वातावरण की ओर लौटाएँ - श्वास की गहराई को बदलने की आवश्यकता नहीं, केवल शरीर का भार, ध्वनियाँ और आँखें खोलने की तैयारी अनुभव करने दें।

कक्षा में एक छोटा कार्यपत्रक उपयोगी हो सकता है, जिसमें विद्यार्थी अभ्यास के बाद तीन बातें लिखे: आधार क्या था, सबसे सामान्य भटकाव क्या रहा, और लौटने में क्या सहायता मिली। यह लेखन ध्यान को प्रदर्शन की वस्तु नहीं बनाता; यह अनुभव को पहचानने की क्षमता विकसित करता है। शिक्षक इन उत्तरों के आधार पर अगले सत्र की अवधि, भाषा और आधार चुन सकता है।

समझ की जाँच के लिए विद्यार्थी से यह समझाने को कहें कि विचार आने पर वह क्या करेगा। अपेक्षित उत्तर होगा: विचार को पहचानना, आवश्यकता हो तो संक्षिप्त नाम देना और चुने हुए आधार पर लौटना। यदि विद्यार्थी कहे कि उसे विचार रोकना है, तो शिक्षक उसे फिर से ध्यान और दमन के अंतर का अभ्यास कराए। इसी प्रकार, यदि वह कहे कि केवल शांत अनुभव ही सफल ध्यान है, तो उसे बदलते अनुभवों के बीच जागरूकता देखने के लिए निर्देश दें।

ध्यान का मूल्यांकन बाहरी प्रदर्शन से नहीं, अभ्यास की समझ से करें। विद्यार्थी क्या आधार चुन सकता है? क्या वह निर्देशों को सरल भाषा में दे सकता है? क्या वह भटकाव को असफलता के रूप में नहीं, अभ्यास के अवसर के रूप में समझता है? क्या वह समूह की सुरक्षा और विविध आवश्यकताओं का ध्यान रखता है? ये प्रश्न उन्नत शिक्षक-प्रशिक्षण के लिए अधिक उपयोगी हैं।

ध्यान का अभ्यास तब परिपक्व होता है जब साधक अनुभव को नियंत्रित करने की जल्दी कम करता है और उसे स्पष्ट रूप से देखना सीखता है। शिक्षक के लिए मुख्य कार्य यही है कि वह एक स्थिर आधार, उपयुक्त अवधि, कम लेकिन सटीक निर्देश और सुरक्षित वापसी उपलब्ध कराए। विद्यार्थी हर बार पूर्ण शांति प्राप्त नहीं करेगा; फिर भी यदि वह भटकाव को पहचानकर सजगता से लौटता है, तो अभ्यास अपना कार्य कर रहा है।

अध्याय 10

Samadhi

अध्याय १०: समाधि

समाधि योगमार्ग की वह अवस्था है जिसमें साधक का ध्यान विषय, ध्यान की प्रक्रिया और ध्यान करने वाले के बीच के सामान्य भेद से आगे बढ़ता है। इसे केवल गहरी एकाग्रता या विश्राम समझना उचित नहीं है। यह चित्त की ऐसी स्थिरता है जिसमें देखने वाला अपने अनुभव को अधिक स्पष्टता से जानता है।

उन्नत शिक्षक-प्रशिक्षण में समाधि को किसी उपलब्धि का दावा बनाने के बजाय एक सूक्ष्म शिक्षण-विषय की तरह रखा जाता है। शिक्षक का कार्य विद्यार्थियों को अनुभव के लिए सुरक्षित आधार देना है, न कि किसी विशेष अवस्था को बलपूर्वक उत्पन्न कराना।

समाधि का अर्थ और उद्देश्य

“समाधि” शब्द में मन का किसी विषय में पूरी तरह स्थापित होना निहित है। धारणा में ध्यान को एक बिंदु पर टिकाया जाता है, ध्यान में उसका प्रवाह अपेक्षाकृत निरंतर हो जाता है, और समाधि में यह प्रवाह इतना सूक्ष्म हो सकता है कि ध्यान की वस्तु ही प्रमुख अनुभव बन जाती है।

उदाहरण के लिए, श्वास पर अभ्यास करते समय पहले विद्यार्थी श्वास को पहचानता है, फिर बार-बार लौटकर उस पर ध्यान टिकाता है। आगे चलकर श्वास, ध्यान और ध्यानकर्ता का भेद क्षणभर के लिए बहुत हल्का अनुभव हो सकता है। शिक्षक को इसे सामान्य मानसिक शांति से अलग समझाना चाहिए। व्यावहारिक निष्कर्ष: समाधि को लक्ष्य की तरह थोपने के बजाय स्थिर, सजग अभ्यास का परिणाम मानें।

समाधि और चित्त की स्थिरता

समाधि में चित्त की चंचलता घटती है, पर जागरूकता समाप्त नहीं होती। नींद, बेहोशी या विचारों से पलायन को समाधि नहीं कहा जा सकता। इसमें स्पष्टता, उपस्थिति और विषय के साथ गहरा संबंध बना रहता है।

शिक्षक विद्यार्थियों से पूछ सकता है: “क्या ध्यान के बाद आप अधिक स्पष्ट, संतुलित और सजग हैं, या केवल सुस्त?” यह प्रश्न अनुभव को सही दिशा देता है। यदि अभ्यास के बाद भ्रम, भय या अत्यधिक उत्तेजना बढ़े, तो अवधि घटाना, शरीर-आधारित अभ्यास जोड़ना और अनुभवी मार्गदर्शक से परामर्श करना उचित है।

समाधि की अवस्थाओं को समझना

योग परंपरा में समाधि के विभिन्न सूक्ष्म भेद बताए गए हैं। प्रारंभिक स्तर पर इन्हें दो व्यापक संकेतों से समझाया जा सकता है: किसी सूक्ष्म या स्थूल विषय के साथ ध्यान का स्थिर होना, और विषयगत पकड़ के और भी शांत हो जाने पर केवल सजग उपस्थिति का रहना।

इन शब्दों को विद्यार्थियों पर पहचान का दबाव बनाने के लिए न पढ़ाएँ। कोई अनुभव “उच्च” सिद्ध करने का प्रमाण नहीं है। अध्ययन का उद्देश्य यह देखना है कि ध्यान में पकड़, प्रतिक्रिया और आत्म-छवि कैसे शांत होती हैं। अभ्यास के बाद विद्यार्थी लिख सकता है: ध्यान किस बिंदु पर स्थिर हुआ, कौन-सी बाधा आई, और लौटने की प्रक्रिया कैसी रही।

शिक्षक की भूमिका और अभ्यास-संकेत

समाधि सिखाते समय निर्देश छोटे, स्पष्ट और गैर-नाटकीय रखें। आसन स्थिर हो, श्वास सहज हो और ध्यान का विषय सरल हो - जैसे श्वास, मंत्र या करुणा का भाव। अभ्यास के दौरान अनुभवों की व्याख्या करने के बजाय विद्यार्थियों को निरीक्षण के लिए समय दें।

एक उपयोगी क्रम है: कुछ मिनट शरीर की स्थिरता, फिर श्वास का निरीक्षण, उसके बाद चुने हुए विषय पर ध्यान और अंत में सामान्य जागरूकता में लौटना। समापन पर पूछें: “क्या सजगता दैनिक कार्यों में

भी बनी रही?" यही प्रश्न समाधि को केवल ध्यान-कक्ष की घटना न मानकर योग-अध्ययन की गहराई से जोड़ता है।

समाधि का सार किसी असाधारण अनुभव का संग्रह नहीं, बल्कि चित्त की स्पष्ट, स्थिर और आसक्ति-रहित उपस्थिति है। उन्नत शिक्षक इसी समझ के साथ अभ्यास कराते हैं - अनुभव का सम्मान करते हुए, पर उसके बारे में जल्द निष्कर्ष न बनाते हुए।

अध्याय 11

Conclusion

योग शिक्षक-प्रशिक्षण का समापन केवल विषयों की सूची समाप्त करना नहीं है; यह सीख को सुरक्षित, क्रमबद्ध और पढ़ाने योग्य रूप में व्यवस्थित करने का चरण है। **“IYT® International Yoga Teacher 300 hours(Advance Level)”** के लिए बनाया गया यह पाठ्यक्रम-सूचकांक प्रशिक्षक को अध्ययन, अभ्यास और शिक्षण-योजना के बीच स्पष्ट संबंध बनाने में सहायता देता है।

पाठ्यक्रम-सूचकांक का शैक्षिक उपयोग

सूचकांक को केवल विषय-सूची न मानें। प्रत्येक खंड को तीन प्रश्नों से पढ़ें: विद्यार्थी को क्या समझना है, उसे किस अभ्यास से अनुभव करना है, और वह ज्ञान कक्षा में कैसे प्रस्तुत करेगा। उदाहरण के लिए, किसी उन्नत विषय पर चर्चा के बाद विद्यार्थी से संक्षिप्त मौखिक व्याख्या, सुरक्षित प्रदर्शन और शिक्षण-संशोधन का अभ्यास कराया जा सकता है।

प्रशिक्षक प्रत्येक सत्र के अंत में यह जाँच कर सकता है: क्या विद्यार्थी तकनीक का उद्देश्य स्पष्ट शब्दों में बता सकता है? क्या वह उपयुक्त निर्देश दे सकता है? क्या वह अलग-अलग शरीर, आयु और अनुभव के अनुसार अभ्यास में परिवर्तन कर सकता है? इन प्रश्नों के उत्तर सीखने की वास्तविक प्रगति दिखाते हैं।

अध्ययन से शिक्षण तक का उदाहरण

मान लें कि विद्यार्थी किसी अभ्यास का क्रम तैयार कर रहा है। वह पहले उद्देश्य लिखे, फिर आवश्यक तैयारी, मुख्य अभ्यास, सरल विकल्प और समापन जोड़े। इसके बाद वह निर्देशों को बोलकर पढ़े और जाँचे कि भाषा स्पष्ट है या नहीं। यदि निर्देश में एक साथ बहुत-से संकेत हैं, तो उन्हें छोटे चरणों में बाँटना चाहिए।

एक उपयोगी अभ्यास यह है कि विद्यार्थी पाँच मिनट की सूक्ष्म शिक्षण-प्रस्तुति तैयार करे। सहपाठी केवल दो बातें बताएँ: कौन-सा निर्देश सबसे स्पष्ट था और कहाँ सुरक्षा-संबंधी जानकारी अधिक आवश्यक थी। इस प्रक्रिया से ज्ञान व्यवहारिक शिक्षण-कौशल में बदलता है।

पुनरावलोकन और आत्म-जाँच

पुनरावलोकन का उद्देश्य रटने के बजाय संबंध समझना है। विद्यार्थी अपने नोट्स में प्रत्येक प्रमुख विषय के सामने तीन पंक्तियाँ लिख सकता है: मुख्य अवधारणा, कक्षा में उसका उपयोग, और सावधानी का बिंदु। इसके बाद वह बिना नोट्स देखे विषय को दो मिनट में समझाने का प्रयास करे।

अपने आप से पूछें: क्या मेरी व्याख्या साधारण भाषा में है? क्या मेरा क्रम विद्यार्थी की तैयारी के अनुरूप है? क्या मैंने अनुभव, क्षमता और सुरक्षा में अंतर पहचाना है? यदि उत्तर अस्पष्ट हो, तो संबंधित खंड दो-बारा पढ़कर एक छोटा शिक्षण-उदाहरण बनाइए।

प्रमाणन और व्यावसायिक उत्तरदायित्व

पाठ्यक्रम की आवश्यकताओं को पूरा करने और प्रशिक्षण के समापन पर विद्यार्थी को **IYO® International Yoga Organisation** से **2** प्रमाणपत्र प्राप्त होंगे। प्रमाणपत्र उपलब्धि का औपचारिक प्रमाण हैं; परंतु शिक्षक की वास्तविक तैयारी उसके स्पष्ट निर्देश, जिम्मेदार आचरण, सुरक्षित अनुकूलन और निरंतर अध्ययन में दिखाई देती है।

अंतिम तैयारी में विद्यार्थी को अपने अभ्यास-रिकॉर्ड, शिक्षण-योजनाएँ और प्राप्त प्रतिक्रिया व्यवस्थित रखनी चाहिए। प्रशिक्षक इन सामग्रियों के आधार पर यह देख सकता है कि विद्यार्थी केवल जानकारी दो-हरा नहीं रहा, बल्कि उसे संदर्भ के अनुसार लागू भी कर रहा है।

आगे के अध्ययन की दिशा

यह सूचकांक प्रशिक्षण का समापन-बिंदु नहीं, बल्कि स्वतंत्र शिक्षण की आधार-संरचना है। विद्यार्थी को नियमित अभ्यास, सहकर्मी-अवलोकन और अनुभवी प्रशिक्षक से प्रतिक्रिया लेते रहना चाहिए। प्रत्येक नई कक्षा के बाद एक संक्षिप्त टिप्पणी लिखें: क्या प्रभावी रहा, क्या बदलना है, और अगली बार किस उद्देश्य

को अधिक स्पष्ट करना है। यही प्रक्रिया उन्नत योग-शिक्षा को जिम्मेदार, सुसंगत और जीवंत बनाए रखती है।

अंतिम विचार

इस पुस्तक का लक्ष्य आपको “विषयों की सूची” से आगे ले जाकर ऐसी शिक्षण-तैयार मैपिंग तक पहुँचाना है जो प्रशिक्षणार्थियों के अनुभव को क्रमशः गहरा करे और आपकी पाठ-योजना को संगत बनाए। आप सूक्ष्म शरीरों और चक्रों की समझ को अभ्यास के साथ जोड़ते हुए, अध्यायों में दिए गए *प्राणायाम* जैसे तकनीकी घटक के माध्यम से अभ्यास-उद्देश्य को स्पष्ट और मापने योग्य बना पाएँगे।

अब पहला ठोस कदम आज ही लें: इस सप्ताह के भीतर (7 दिनों में) अपने मौजूदा 300-घंटे के मॉड्यूल/इकाई के शीर्षक लिखें और हर इकाई को अध्याय-स्तर के अनुसार इंडेक्स करें - कम-से-कम एक इकाई में **IYT® 300-Hour Yoga Syllabus Index** के अध्याय-मानचित्र का उपयोग करके सीखने के लक्ष्य और अभ्यास-क्रम तय करें। यह एक छोटा लेकिन निर्णायक संपादन होगा, जो आपकी अगली सामग्री-निर्माण प्रक्रिया को तुरंत अधिक स्पष्ट और सुसंगत बना देगा।

ABOUT THE AUTHOR

INTERNATIONAL YOGA ORGANISATION

International Yoga Organisation (IYO) – Yoga Certification & Teacher Training Board- The International Yoga Organisation (IYO) is an independent yoga certification body and teacher-training board committed to legal compliance and globally recognised standards. Our journey began with securing the relevant national health and sports registrations in India. Since then, we have issued over 100,000 free certifications—from community "Yoga for All" programs to professional International Yoga Teacher

www.iyoyoga.com

प्रस्तावना

आप उन्नत 300 घंटे की प्रमाणन-सिलेबस के लिए तैयारी कर रहे हैं, और अक्सर सबसे बड़ी चुनौती “क्या पढ़ाया जाए” से आगे बढ़कर “कैसे इंडेक्स करें ताकि हर प्रैक्टिस पुनरावृत्ति योग्य रहे” बन जाती है। आपने पहले ही बेसिक प्रशिक्षण, असन-ज्ञान और शिक्षण की शुरुआत कर ली है - अब आपको उसी अनुभव को एक सुसंगत, मापने योग्य और सुरक्षित पाठ्य-ढांचे में बदलना है।

यह किताब आपको अध्याय-दर-अध्याय उस सिस्टम तक ले जाती है जो सिलेबस को मैप, फॉर्मेट और प्रैक्टिस-लक्ष्यों से जोड़ता है - ताकि आप अपने क्लास प्लान को नामकरण, वेरिएंट कोड, वार्म-अप/कूल-डाउन, अलाइनमेंट भाषा और प्राण-टाइमिंग के साथ सटीक रूप से इंडेक्स कर सकें। आप **Yoga Teacher Syllabus Index Program** के माध्यम से एडवांस लेवल के लिए सुरक्षा चेकलिस्ट, प्रोग्रेशन नियम और मुद्रा-विशिष्ट इंडेक्स कार्ड/टेबल्स को एक साथ काम करने वाला टूलसेट बनाएँगे।

विषय सूची

अध्याय 1 IYT 300 घंटे पाठ्यक्रम मानचित्र

1. उन्नत पाठ्यक्रम का मानचित्र और अध्ययन-दिशा
2. 300 घंटे की संरचना और मुख्य अध्ययन-क्षेत्र
3. एक सप्ताह की कक्षा-योजना का विस्तृत उदाहरण
4. अभ्यास-प्रश्न और अध्ययन-जाँच

अध्याय 2 सिलेबस इंडेक्स फॉर्मेट डिजाइन

विषय की रूपरेखा: एक समान सूचकांक क्यों आवश्यक है
रंगीन लेआउट की संरचना और विषय-वर्गीकरण
३५०-पृष्ठीय पाठ्यक्रम में लेआउट लागू करने की प्रक्रिया
अंतिम जाँच और अभ्यास के लिए संकेत

अध्याय 3 आसन नामकरण और वेरिएंट कोड

1. सही नाम से सही पहचान
2. नाम, वैरिएंट और कोड की रचना
3. अभ्यास: मिश्रित सूची को साफ़ अनुक्रमणिका में बदलना
4. अपनी समझ जाँचें

अध्याय 4 प्रैक्टिस-लक्ष्य मैट्रिक्स

आसन-लक्ष्य को पढ़ने की दृष्टि
उद्देश्य-गतिशीलता-शक्ति-संतुलन का मानचित्र
एक लक्ष्य-मानचित्र का विस्तृत उदाहरण
अभ्यास और आत्म-जाँच

अध्याय 5 सुरक्षा चेकलिस्ट: एडवांस लेवल

अभ्यास से पहले सुरक्षा की दृष्टि
कॉन्ट्रा-इंडिकेशन पहचानने और सुरक्षा जाँचने की विधि
कक्षा में सुरक्षा सूची का प्रयोग: एक व्यावहारिक स्थिति
पुनरावलोकन और आत्म-परीक्षण

अध्याय 6 वार्म-अप सीक्वेंस इंडेक्स

सुरक्षित और उद्देश्यपूर्ण वार्म-अप का महत्व

मॉड्यूल-वार तैयारी का निर्माण
एक वास्तविक अनुक्रम का अभ्यास
अपनी समझ को जाँचें

अध्याय 7 कूल-डाउन और रिकवरी टेबल
१. उन्नत अभ्यास के बाद शरीर को वापस संतुलन में लाना
२. रिकवरी, श्वसन और विश्राम के मुख्य सिद्धांत
३. एक उन्नत अभ्यास के लिए पूरी रिकवरी तालिका
४. अभ्यास प्रश्न और संक्षिप्त उत्तर-सूची

अध्याय 8 अलाइनमेंट भाषा: क्यू-सेट
आसन-क्यू की दिशा और उद्देश्य
क्यू-वाक्य बनाने की क्रमबद्ध पद्धति
कक्षा में क्यू-सेट का प्रयोग: एक कार्यशील उदाहरण
पुनरावृत्ति, आत्म-जांच और शिक्षण-स्मरण

अध्याय 9 श्वास समन्वय: प्राण-टाइमिंग
श्वास की लय से आसन का सुरक्षित संचालन
इनहेल-एक्सहेल टाइमिंग का क्रमबद्ध ढाँचा
कक्षा-स्थिति: सूर्य नमस्कार से पश्चिमोत्तानासन तक
अपनी समझ को परखें

अध्याय 10 प्रोग्रेशन नियम: बेस टू एडवांस
आधार से उन्नत आसन तक सुरक्षित क्रम
प्रगति के मूल नियम और उनका प्रयोग
उदाहरण: वृक्षासन से नटराजासन तक क्रम बनाना
अभ्यास, प्रश्न और उत्तर-संकेत

अध्याय 11 Aardha Chakrasana इंडेक्स कार्ड
अर्द्ध चक्रासन की सुरक्षित आधारभूमि
सेटअप, क्यू और श्वास का क्रम
कक्षा में प्रयोग: एक नियंत्रित अभ्यास-स्थिति
पुनरावृत्ति और आत्म-जाँच

अध्याय 12 Aardhamastyedrasan सेटअप और फोकस
रीढ़ की सुरक्षित मरोड़ का वास्तविक महत्व
अर्द्ध मत्स्येन्द्रासन में घूर्णन को समझना
कक्षा में निर्देश देने का अभ्यास
समझ को पक्का करने वाले प्रश्न

अध्याय 13 Ardha Shirshasana बैलेंस गाइड
अर्द्ध शीर्षासन में सुरक्षित प्रवेश और स्थिर संतुलन
आधार, प्रवेश और संतुलन की समझ
एक निर्देशित उदाहरण: तीन श्वासों वाला प्रवेश और निकास
अभ्यास और पुनरावलोकन

अध्याय 14 Bhadrasana ग्राउंडिंग टेबल
कूल्हों को धरती से जोड़ना: भद्रासन का आधार
आधार, श्वास और अवधि की सूक्ष्म समझ
कक्षा में भद्रासन का प्रयोग: एक निर्देशित उदाहरण
अभ्यास का पुनरावलोकन और आत्म-परीक्षण

अध्याय 15 Bhujangasana कोर-एंगेजमेंट
रीढ़ की सुरक्षा से शुरू होने वाला भुजंगासन
कोर और कंधों की क्रमबद्ध समझ
कक्षा-स्थिति: कमर में दबाव और उठे हुए कंधे
अभ्यास के बाद स्वयं-जांच

अध्याय 16 Dandasana मुद्रा-स्थिरता
दंडासन में स्थिरता का आधार
रीढ़, पैर और अवधि को समझना
माप के साथ एक उदाहरण
अभ्यास और आत्म-जांच

अध्याय 17 Garudasana कंधे-हिप सिंक
१. गरुड़ासन में समन्वय का आधार
२. कंधे-हिप सिंक्रोनाइज़ेशन की कार्यप्रणाली
३. कक्षा में प्रयोग: असमान कूल्हे और उठे हुए कंधों का सुधार
४. पुनरावलोकन और आत्म-परीक्षण

अध्याय 18 Gomukhasana कूल्हा-खिंचाव मैप
कूल्हे और कंधों के खिंचाव को पढ़ने की दृष्टि
गोमुखासन के खिंचाव का क्रमिक मानचित्र
कक्षा में लक्ष्य-टेबल का प्रयोग
समझ को पक्का करने के प्रश्न

अध्याय 19 Hamsasan श्वास-आधारित स्ट्रेच
१. हंसासन में श्वास और खिंचाव का संबंध
२. हंसासन की श्वास-आधारित तकनीक

३. ४-४ श्वास-गणना के साथ विस्तृत उदाहरण
४. अभ्यास, निरीक्षण और उत्तर-संकेत

अध्याय 20 Kakasana हाथ-भार प्रगति

काकासन का आधार: हाथों पर भार को समझना
हथेली, कंधे और दृष्टि का समन्वय
कक्षा में सुरक्षित प्रगति का उदाहरण
पुनरावृत्ति, आत्म-जाँच और आगे की दिशा

अध्याय 21 Katichakrasana कमर-रोटेशन कंट्रोल

कमर की धुरी और कटिचक्रासन का वास्तविक उपयोग
रोटेशन, श्वास और टॉर्क का क्रमिक अध्ययन
अभ्यास-परिदृश्य: दाईं ओर घूमते समय कमर पर दबाव
समझ को पक्का करने के लिए विचार-बिंदु

अध्याय 22 Makarasana विश्राम और रीढ़-छूट

1. पेट के बल विश्राम की स्पष्ट समझ
2. मकरासन के मुख्य सिद्धांत और शिक्षण-विधि
3. तीन मिनट के मकरासन का विस्तृत उदाहरण
4. अभ्यास-प्रश्न और उत्तर-संकेत

अध्याय 23 Mandukasan कूल्हा-लचीलापन प्रोटोकॉल

१. मंडूकासन का उद्देश्य और अभ्यास-सीमा
२. कूल्हा खुलाव, श्वास और वैरिएंट की समझ
३. कक्षा में मंडूकासन लागू करने का उदाहरण
४. पुनरावलोकन और आत्म-परीक्षण

अध्याय 24 Mayurasan कलाई-कोर स्थिरता

कलाई से कोर तक: मयूरासन की वास्तविक स्थिरता
कलाई एलाइनमेंट और कोर ब्रेस की क्रमिक समझ
प्रवेश, संतुलन और सुरक्षित निकास का अभ्यास
अभ्यास के बाद स्वयं-जाँच

अध्याय 25 Padahastasana फॉरवर्ड फोल्ड मैप

पादहस्तासन की दिशा: हैमस्ट्रिंग, रीढ़ और क्यू-टेबल
मुख्य अवधारणाएँ और क्यू-टेबल की रचना
एक निरीक्षण-आधारित उदाहरण
अभ्यास, आत्म-जाँच और उत्तर-संकेत

अध्याय 26 Padmasana ध्यान-स्थिरता टेबल
पद्मासन की स्थिरता का आधार
घुटना आराम और मुद्रा-जाँच की विधि
निर्देशित अभ्यास: स्थिरता से मुद्रा-जाँच तक
पुनरावलोकन और आत्म-परीक्षण

अध्याय 27 Parivrtta Parshva Konasana ट्विस्ट-एलाइन
श्वास और रीढ़ की दिशा से सुरक्षित परिवृत्त पार्श्वकोणासन
ट्विस्ट एलाइनमेंट को क्रम से समझना
एक विस्तृत अभ्यास-स्थिति और समाधान
अभ्यास के बाद स्वयं को जाँचें

अध्याय 28 Pashchimottanasana हैमस्ट्रिंग रणनीति
पश्चिमोत्तानासन में सुरक्षित गहराई की समझ
हैमस्ट्रिंग, कूल्हे और रीढ़ का संबंध
अवधि और संरेखण का विस्तृत उदाहरण
अभ्यास, निरीक्षण और उत्तर-सूची

अध्याय 29 Purvottasana बैकबेंड रिवर्स
कलाई और कंधों से सुरक्षित पूर्वोत्तानासन की दिशा
आधार, संरेखण और बैकबेंड रिवर्स की कार्यप्रणाली
कक्षा में संशोधन और अनुप्रयोग का उदाहरण
अभ्यास-सार और आत्मपरीक्षण

अध्याय 30 Shalbhasan लोअर बैक सेफ्टी
छाती उठान और कमर की सुरक्षा का वास्तविक महत्व
शलभासन की सुरक्षित रचना: क्रम, संकेत और अनुभव
एक वास्तविक अभ्यास-स्थिति और उसका समाधान
समझ को पक्का करने के लिए प्रश्न

अध्याय 31 Shashankasana विश्राम और श्वास
शशांकासन में विश्राम, श्वास और कमर-राहत का आधार
श्वास-लय, कमर की राहत और अवधि का सूचकांक
अवधि और श्वास का विस्तृत अभ्यास-उदाहरण
अभ्यास-प्रश्न और उत्तर-संकेत

अध्याय 32 Shirshasana हेडस्टैंड तैयारी
१. शीर्षासन की तैयारी का आधार
२. प्रीपोज़, दीवार और क्रमबद्ध तकनीक

३. कक्षा में दीवार-सहायित अभ्यास का प्रयोग
४. पुनरावलोकन और आत्मनिरीक्षण

अध्याय 33 Siddhasana ग्राउंडेड बैठना
स्थिर आधार: सिद्धासन का वास्तविक महत्व
सिद्धासन की रचना: आधार, श्वास और मुद्रा-जाँच
निर्देशित अभ्यास: अस्थिर बैठने से ध्यान-तैयार सिद्धासन तक
अभ्यास के बाद स्वयं-जाँच

अध्याय 34 Sukhasana आरामदायक मुद्रा इंडेक्स
बैठने की स्थिरता: सुखासन का आधार और उद्देश्य
कूल्हे की ऊँचाई, रीढ़ की लंबाई और अभ्यास-समय की समझ
एक साधक के लिए ऊँचाई और समय-सारणी का उदाहरण
अभ्यास और आत्म-जाँच

अध्याय 35 Supta Vajrasana रिकवरी होल्ड
घुटनों की सुरक्षा और सुप्त वज्रासन का उद्देश्य
रिकवरी होल्ड, घुटना आराम और श्वास-लय की समझ
कक्षा में सुरक्षित प्रयोग: एक चरणबद्ध उदाहरण
अभ्यास-सार और आत्मचिंतन

अध्याय 36 Supta Virasana बैकबेंड एलाइनमेंट
सुप्त वीरासन में सुरक्षित पीठ-विस्तार का महत्व
पीठ की लंबाई, कंधों का ढीलापन और अवधि को समझना
सहारे के साथ अभ्यास: एक विस्तृत स्थिति
अभ्यास के बाद स्वयं-जाँच

अध्याय 37 Surya Namaskar एडवांस वेरिएशन इंडेक्स
१. उन्नत सूर्य नमस्कार की दिशा और उद्देश्य
२. उन्नत रूपों की रचना, श्वास और गिनती
३. एक पूर्ण उन्नत क्रम का उदाहरण
४. अभ्यास, आत्म-जाँच और उत्तर

अध्याय 38 Tadasana मुद्रा रखरखाव
ताड़ासन में स्थिरता का सही आरम्भ
पैर से सिर तक मुद्रा-चेक और सूक्ष्म संकेत
कक्षा में ताड़ासन का क्रमिक प्रयोग
संक्षेप, आत्म-जाँच और शिक्षण की दिशा

अध्याय 39 Trikonasana और Vrikshasana इंडेक्स

शरीर की दिशा और स्थिरता का व्यावहारिक आधार
एलाइनमेंट से संतुलन तक: क्रमिक समझ
कक्षा-परिस्थिति: दाएँ त्रिकोणासन से बाएँ वृक्षासन तक
अपनी समझ को पक्का करने के प्रश्न

अध्याय 40 Vrishchikasana और प्रमाण-पथ

वृश्चिकासन के लिए तैयारी और प्रमाण-पथ
वृश्चिकासन की संरचना और सुरक्षित तैयारी
एक पूर्ण अभ्यास और प्रमाणपत्र-जाँच का उदाहरण
अभ्यास-प्रश्न और पूर्णता-जाँच

Created with Inkfluence AI

अध्याय 1

IYT 300 घंटे पाठ्यक्रम मानचित्र

1. उन्नत पाठ्यक्रम का मानचित्र और अध्ययन-दिशा

आईवाईटी® 300 घंटे का उन्नत स्तर केवल अधिक आसनों का अभ्यास नहीं है। यह सुरक्षित शिक्षण, शरीर-रचना, प्राणायाम, ध्यान, अनुक्रम-निर्माण, निरीक्षण और शिक्षक की जिम्मेदारी को एक संगठित ढाँचे में जोड़ता है। इस मानचित्र से आपको स्पष्ट होगा कि 300 घंटे किस प्रकार मॉड्यूल में बाँटे जाते हैं, प्रत्येक मॉड्यूल का उद्देश्य क्या है और एक प्रशिक्षु से किस प्रकार की तैयारी अपेक्षित है।

पिछले अध्यायों में दिए गए पाठ्यक्रम-सूचकांक और विषय-वर्गीकरण को यहाँ अध्ययन-क्रम में बदला गया है। उदाहरण के लिए, ताड़ासन, अधोमुख श्वानासन और त्रिकोणासन केवल आसन-सूची के नाम नहीं हैं; वे संरेखण, श्वास, संक्रमण और शिक्षण-संकेतों को समझने के आधार बनते हैं। इसी प्रकार शीर्षासन, सर्वांगासन और वृश्चिकासन जैसे उन्नत अभ्यास केवल तभी पढ़ाए जाने चाहिए जब सुरक्षा, प्रतिषेध और सहायक विकल्प स्पष्ट हों।

अध्ययन-उद्देश्य

- [ ] 300 घंटे के पाठ्यक्रम के मॉड्यूल, घंटे और अपेक्षित परिणाम समझना।
- [ ] आसन, प्राणायाम, ध्यान और शिक्षण-कौशल को एक क्रमबद्ध कक्षा में जोड़ना।
- [ ] अभ्यास, अवलोकन, अभिलेख और मूल्यांकन के आधार पर अपनी तैयारी जाँचना।

इस मानचित्र का व्यावहारिक उपयोग यह है कि हर सप्ताह आप केवल “क्या पढ़ना है” नहीं, बल्कि “किस क्षमता तक पहुँचना है” भी लिखेंगे। यही अंतर अभ्यास करने वाले विद्यार्थी और जिम्मेदार योग शिक्षक के बीच दिखाई देता है।

2. 300 घंटे की संरचना और मुख्य अध्ययन-क्षेत्र

मॉड्यूल - पाठ्यक्रम का ऐसा भाग जिसमें एक निश्चित विषय, समय और सीखने का परिणाम निर्धारित होता है। 300 घंटे को छोटे, स्पष्ट मॉड्यूल में बाँटने से अध्ययन बिखरता नहीं और प्रगति दर्ज की जा सकती है।

नीचे दिया गया विभाजन एक व्यवस्थित उन्नत पाठ्यक्रम मानचित्र के रूप में उपयोग किया जा सकता है:

मॉड्यूल	विषय	घंटे	मुख्य परिणाम
1	उन्नत आसन-विज्ञान और संरेखण	70	आसनों को सुरक्षित रूप से सिखाना
2	शरीर-रचना और शरीर-क्रिया	35	गति, भार और सीमाओं को समझना
3	प्राणायाम और सूक्ष्म अभ्यास	30	श्वास-अभ्यास का क्रम और सावधानियाँ
4	ध्यान, मुद्रा और आंतरिक अभ्यास	25	ध्यान-सत्र का मार्गदर्शन
5	अनुक्रम-निर्माण और कक्षा-योजना	35	उद्देश्यपूर्ण कक्षा बनाना
6	शिक्षण-कौशल और मौखिक संकेत	30	स्पष्ट निर्देश और निरीक्षण
7	सहायक साधन, संशोधन और सुरक्षा	25	अलग-अलग क्षमताओं के लिए विकल्प देना
8	योग-दर्शन, नैतिकता और शिक्षक-भूमिका	20	जिम्मेदार और मर्यादित शिक्षण
9	अभ्यास-शिक्षण और प्रतिपुष्टि	20	वास्तविक कक्षा में कौशल लागू करना
10	अभिलेख, परियोजना और अंतिम प्रस्तुति	10	सीखी हुई सामग्री का समेकन
कुल		**300**	

उन्नत आसन-विज्ञान - आसन की स्थिति, प्रवेश, धारण, श्वास, निकास और संभावित जोखिम का अध्ययन। इसमें सूर्य नमस्कार, वीरभद्रासन I, II और III, वृक्षासन, बकासन, नटराजासन, अर्धचंद्रासन, पश्चिमोत्तानासन और अर्ध मत्स्येन्द्रासन जैसे अभ्यासों को केवल प्रदर्शित नहीं किया जाता; उनके उद्देश्य और शिक्षण-क्रम को समझा जाता है।

शरीर-रचना और शरीर-क्रिया - शरीर की संरचना और उसके काम करने का सरल अध्ययन। प्रशिक्षु को यह पहचानना चाहिए कि घुटने, कूल्हे, कंधे और रीढ़ किस प्रकार गति करते हैं। उदाहरण के लिए, त्रिकोणासन में सामने के घुटने को भीतर गिरने देने से घुटने और कूल्हे पर अनावश्यक दबाव आ सकता है। इसलिए शिक्षक का संकेत केवल “नीचे जाएँ” नहीं, बल्कि “सामने के पैर की उँगलियों की दिशा में घुटना रखें” होना चाहिए।

प्राणायाम - श्वास को सजग, क्रमबद्ध और सुरक्षित ढंग से साधने की प्रक्रिया। किसी भी अनुपात, जैसे 4 गिनती में श्वास और 6 गिनती में श्वास छोड़ना, को विद्यार्थी की क्षमता के अनुसार रखा जाना चाहिए। श्वास रोकने का अभ्यास बिना तैयारी, उच्च रक्तचाप या विशेष स्वास्थ्य स्थितियों में नहीं दिया जाना चाहिए।

अनुक्रम-निर्माण - आसनों को उद्देश्यपूर्ण क्रम में रखना। एक उन्नत अनुक्रम में तैयारी, मुख्य अभ्यास, संतुलन, प्रतिपक्षी गति और विश्राम का संबंध होता है। उदाहरण के लिए, शीर्षासन से पहले अधोमुख श्वानासन, डॉल्फिन मुद्रा, फलक और कंधे की स्थिरता पर काम करना अधिक उचित है; सीधे शीर्षासन में ले जाना शिक्षण की दृष्टि से अधूरा क्रम होगा।

संशोधन - किसी आसन को विद्यार्थी की वर्तमान क्षमता, चोट, आयु या ऊर्जा के अनुसार बदलना। पश्चिमोत्तानासन में घुटनों को हल्का मोड़ना, पट्टा लगाना या ऊँचे आसन पर बैठना संशोधन हो सकता है। संशोधन आसान बनाना नहीं, बल्कि अभ्यास को सुरक्षित और उद्देश्यपूर्ण बनाना है।

प्रतिषेध - ऐसी स्थिति जिसमें कोई अभ्यास न कराया जाए या विशेष सावधानी से कराया जाए। उदाहरण के लिए, गर्दन की गंभीर समस्या वाले विद्यार्थी को शीर्षासन या सर्वांगासन का सामान्य रूप नहीं देना चाहिए। शिक्षक को विकल्प देना चाहिए, जैसे दीवार के सहारे पैरों को ऊपर रखना या शवासन में विश्राम कराना।

शिक्षण-संकेत - शिक्षक द्वारा दिया गया छोटा, स्पष्ट और क्रियात्मक निर्देश। “रीढ़ सीधी रखें” की जगह “कूल्हों से सिर के शीर्ष तक लंबाई बनाएँ” अधिक उपयोगी संकेत हो सकता है। उन्नत स्तर पर संकेतों की संख्या कम, लेकिन उनका उद्देश्य स्पष्ट होना चाहिए।

पाठ्यक्रम की अपेक्षाएँ चार स्तरों पर देखी जाती हैं। पहला, व्यक्तिगत अभ्यास: प्रशिक्षु स्वयं आसन को स्थिर और सजग ढंग से कर सके। दूसरा, अवलोकन: वह विद्यार्थी की मुद्रा, श्वास और असुविधा को पहचान सके। तीसरा, शिक्षण: वह मौखिक संकेत, प्रदर्शन और संशोधन का चुनाव कर सके। चौथा, अभिलेख: वह कक्षा-योजना, अभ्यास-डायरी और प्रतिपुष्टि को व्यवस्थित रख सके।

प्रत्येक मॉड्यूल के लिए तीन प्रमाण रखना उपयोगी है: अभ्यास का अभिलेख, पढ़ाने का अभिलेख और आत्म-मूल्यांकन। उदाहरण के लिए, वृक्षासन पर विद्यार्थी लिख सकता है कि उसने 30 सेकंड तक संतुलन रखा, दाहिनी ओर अधिक स्थिरता मिली, और पढ़ाते समय दीवार का विकल्प देना आवश्यक लगा। इससे प्रगति केवल अनुभव नहीं रहती, प्रमाणित अध्ययन बन जाती है।

3. एक सप्ताह की कक्षा-योजना का विस्तृत उदाहरण

मान लें कि प्रशिक्षु को 6 घंटे का अध्ययन-सत्र बनाना है। विषय है: संतुलन, कूल्हे की स्थिरता और सुरक्षित संक्रमण। लक्ष्य यह है कि विद्यार्थी वृक्षासन और वीरभद्रासन III की तैयारी कर सके, बिना घुटने या पीठ पर अनावश्यक दबाव डाले।

1. पहले 60 मिनट को शरीर-तैयारी के लिए रखा जाएगा। इसमें ताड़ासन, बिल्ली-गाय खिंचाव, अधोमुख श्वानासन और अंजनेयासन शामिल होंगे। निर्णय का आधार यह है कि संतुलन से पहले टखने, कूल्हे और रीढ़ को गतिशील करना आवश्यक है।

1. अगले 75 मिनट में स्थिर खड़े आसनों का अभ्यास होगा: उत्कटासन, वीरभद्रासन I, वीरभद्रासन II और त्रिकोणासन। प्रत्येक आसन में लगभग 5 श्वास रखे जाएँगे। प्रशिक्षु का ध्यान यह देखने पर होगा कि सामने का घुटना पैर की दूसरी उँगली की दिशा में रहे।

1. इसके बाद 45 मिनट वृक्षासन के लिए होंगे। पहली अवस्था में पैर की उँगलियाँ भूमि पर रहेंगी। दूसरी अवस्था में तलवा पिंडली या जाँघ पर रखा जाएगा, घुटने के जोड़ पर नहीं। दीवार को सहारा देना संतुलन सीखने का वैध संशोधन माना जाएगा।

1. 60 मिनट वीरभद्रासन III की तैयारी के लिए रखे जाएँगे। विद्यार्थी पहले हाथ दीवार पर रखकर धड़ को लंबा करेगा, फिर एक पैर पीछे उठाएगा। यदि पीठ गोल हो या खड़ा पैर काँपे, तो पैर की ऊँचाई कम की जाएगी। लक्ष्य पैर को बहुत ऊपर उठाना नहीं, बल्कि कूल्हे को समतल और रीढ़ को लंबा रखना है।

1. 30 मिनट प्रतिपक्षी अभ्यास के लिए होंगे। इसमें बालासन, सुप्त पवनमुक्तासन और हल्का बैठा हुआ मोड़ शामिल किया जाएगा। इससे प्रयास के बाद शरीर को शांत गति मिलती है।

1. अंतिम 30 मिनट में शवासन और 15 मिनट का मौखिक आत्म-मूल्यांकन होगा। प्रशिक्षु तीन बातें दर्ज करेगा: कौन-सा संकेत सबसे प्रभावी रहा, किस विद्यार्थी को संशोधन चाहिए था और अगले सत्र में क्या बदला जाएगा।

1. शेष समय को शिक्षण-अभ्यास और प्रतिपुष्टि में बाँटा जाएगा। 6 घंटे में 4 घंटे प्रत्यक्ष अभ्यास, 1 घंटा शिक्षण-अभ्यास और 1 घंटा अभिलेख तथा चर्चा के लिए रखा गया।

इस योजना में केवल आसनों की सूची नहीं है। इसमें उद्देश्य, समय, क्रम, सुरक्षा, संशोधन और मूल्यांकन सभी जुड़े हैं। अंतिम परिणाम: **6** घंटे का ऐसा अध्ययन-सत्र तैयार हुआ जिसमें संतुलन-आधारित आसनों को क्रमबद्ध, सुरक्षित और सिखाने योग्य रूप में रखा गया।

अपने लिए यह जाँचें: यदि किसी विद्यार्थी को घुटने में दर्द हो, तो क्या आप केवल आसन हटाएँगे, या उसका उद्देश्य बनाए रखते हुए विकल्प देंगे? यही प्रश्न उन्नत शिक्षक की सोच को स्पष्ट करता है।

4. अभ्यास-प्रश्न और अध्ययन-जाँच

1. 300 घंटे के पाठ्यक्रम में “अनुक्रम-निर्माण” को अलग मॉड्यूल रखने की आवश्यकता क्यों है?

संकेत: केवल आसनों की संख्या नहीं, तैयारी, मुख्य अभ्यास और विश्राम के संबंध पर विचार करें।

1. शीर्षासन सिखाने से पहले किन तीन तैयारी-अभ्यासों को रखा जा सकता है?

संकेत: कंधे की स्थिरता, कोर नियंत्रण और भार-वितरण पर ध्यान दें।

1. पश्चिमोत्तानासन में विद्यार्थी की पीठ गोल हो रही हो, तो दो सुरक्षित संशोधन लिखिए।

संकेत: घुटनों की स्थिति, बैठने की ऊँचाई या पट्टे का उपयोग सोचें।

1. 6 घंटे की कक्षा में 4 घंटे अभ्यास, 1 घंटा शिक्षण और 1 घंटा अभिलेख रखा गया। अभ्यास का कुल प्रतिशत कितना है?

संकेत: अभ्यास के घंटे को कुल घंटों से भाग देकर 100 से गुणा करें।

1. किसी विद्यार्थी को वृक्षासन में संतुलन नहीं मिल रहा। शिक्षक के रूप में आपका पहला निर्णय क्या होगा?

संकेत: पैर की ऊँचाई घटाएँ, दीवार का सहारा दें और श्वास को स्थिर कराएँ।

उत्तर-संकेत: पहले प्रश्न का उत्तर है - अनुक्रम सुरक्षा और उद्देश्यपूर्ण प्रगति सुनिश्चित करता है। दूसरे में डॉल्फिन मुद्रा, अधोमुख श्वानासन और फलक उपयुक्त तैयारी हो सकते हैं। तीसरे में घुटने मोड़ना और ऊँचे आसन पर बैठना उपयोगी संशोधन हैं। चौथे का परिणाम 66.67 प्रतिशत है। पाँचवें में सहारा और सरल अवस्था से संतुलन पुनः बनाना पहला निर्णय होगा।

इस मानचित्र को अपनी अभ्यास-डायरी के पहले पृष्ठ पर रखें। हर मॉड्यूल के सामने घंटे, अभ्यास, शिक्षण-प्रमाण और अगला सुधार लिखते रहें। 300 घंटे तब सार्थक बनते हैं जब वे एक स्पष्ट शिक्षक-क्षमता में बदलते हैं।

अध्याय 2

सिलेबस इंडेक्स फॉर्मेट डिजाइन

विषय की रूपरेखा: एक समान सूचकांक क्यों आवश्यक है

३५० पृष्ठों के उन्नत ३००-घंटे योग शिक्षक प्रशिक्षण में सिलेबस इंडेक्स केवल विषयों की सूची नहीं होता। यह पूरे अध्ययन-सामग्री का मार्गदर्शक मानचित्र होता है। यदि आसनों, प्राणायाम, शरीर-विज्ञान, शिक्षण-पद्धति और अभ्यास-अवलोकन के पृष्ठ अलग-अलग ढंग से लिखे जाएँ, तो प्रशिक्षु को आवश्यक विषय खोजने में समय लगता है और पाठ्यक्रम की क्रमबद्धता टूट जाती है। इसलिए रंगीन टेबलों सहित एक समान लेआउट बनाना इस कार्यक्रम की मूल आवश्यकता है।

एक अच्छे इंडेक्स में प्रत्येक प्रविष्टि का स्थान, विषय-श्रेणी, हिंदी नाम, प्रचलित संस्कृत या अंग्रेज़ी नाम, सीखने का उद्देश्य और संबंधित पृष्ठ स्पष्ट रूप से दिखाई देना चाहिए। उदाहरण के लिए, “वृक्षासन” को केवल आसन-सूची में लिखना पर्याप्त नहीं है। उसके साथ संतुलन, पैर की सक्रियता, दृष्टि-बिंदु, सामान्य त्रुटियाँ और सुरक्षित शिक्षण-संकेत भी जुड़े होने चाहिए। इस प्रकार इंडेक्स पाठक को केवल “क्या पढ़ना है” नहीं बताता, बल्कि “किस क्रम में और किस उद्देश्य से पढ़ना है” भी दिखाता है।

इस लेआउट का प्रयोग IYT® इंटरनेशनल योगा टीचर ३०० घंटे उन्नत स्तर के पाठ्यक्रम में किया जाएगा। पाठ्यक्रम पूरा होने पर IYO® इंटरनेशनल योगा ऑर्गनाइजेशन की ओर से मिलने वाले दो प्रमाण-पत्रों से संबंधित आवश्यक अध्ययन-विषय भी इंडेक्स में स्पष्ट रूप से चिन्हित किए जा सकते हैं।

आवश्यक पूर्वज्ञान

- [ ] देवनागरी में सामान्य योग-शब्दावली पढ़ने की क्षमता।
- [ ] मूल आसन-संरेखण और सुरक्षित अभ्यास का अनुभव।
- [ ] विषयों को श्रेणी और क्रम के अनुसार व्यवस्थित करने की समझ।

इस भाग का व्यावहारिक निष्कर्ष यह है कि इंडेक्स को सजावटी सूची नहीं, बल्कि पूरे ३५०-पृष्ठीय पाठ्यक्रम का उपयोगी नेविगेशन उपकरण समझें।

रंगीन लेआउट की संरचना और विषय-वर्गीकरण

एक समान लेआउट का अर्थ है कि हर विषय-प्रविष्टि एक ही दृश्य और शैक्षिक नियम का पालन करे। पृष्ठ संख्या बदल सकती है, विषय बदल सकता है, परंतु शीर्षक, रंग-कोड, कॉलम और सूचना-क्रम स्थिर रहना चाहिए। इससे प्रशिक्षु की आँख को हर पृष्ठ पर वही परिचित ढाँचा मिलता है।

सबसे पहले विषय-कोड तय करें। उदाहरण के लिए, आसनों के लिए “आ”, शरीर-विज्ञान के लिए “श”, प्राणायाम के लिए “प्रा”, ध्यान के लिए “ध्या” और शिक्षण-पद्धति के लिए “शि” रखा जा सकता है। फिर प्रत्येक विषय को क्रमांक दें, जैसे “आ-०१” ताड़ासन, “आ-०२” अधोमुख श्वानासन और “आ-०३” त्रिकोणासन। यह कोड पृष्ठ संख्या बदलने पर भी विषय की पहचान बनाए रखता है।

दूसरा आधार रंग-कोड है। रंगों का उद्देश्य सौंदर्य से अधिक त्वरित पहचान होना चाहिए। बहुत अधिक रंग भ्रम पैदा करते हैं, इसलिए पाँच या छह मुख्य रंग पर्याप्त हैं।

रंग संकेत	विषय-श्रेणी	उदाहरण
गहरा नीला	आसन और संरेखण	ताड़ासन, वीरभद्रासन, शीर्षासन
हरा	शरीर-विज्ञान और सुरक्षित अभ्यास	रीढ़, कंधे, श्वसन-तंत्र
नारंगी	प्राणायाम और शुद्धि क्रियाएँ	अग्निसार, श्वास-अवलोकन
बैंगनी	ध्यान, मुद्रा और सूक्ष्म अभ्यास	योग मुद्रा, ध्यान-अभ्यास
पीला	शिक्षण-पद्धति और अनुक्रम-निर्माण	मौखिक संकेत, कक्षा-क्रम
लाल	सावधानी, निषेध और संशोधन	गर्भावस्था, उच्च रक्तचाप, चोट

रंग का प्रयोग पूरे पृष्ठ पर भराव के रूप में न करें। शीर्षक-पट्टी, श्रेणी-चिह्न या बाईं ओर की संकरी पट्टी में रंग देना अधिक पठनीय रहता है। लाल रंग केवल वास्तविक सावधानी वाले विषयों के लिए रखें; यदि हर जगह लाल दिखाई देगा, तो महत्वपूर्ण चेतावनी का प्रभाव कम हो जाएगा।

प्रत्येक इंडेक्स-पंक्ति में निम्न सूचना-क्रम रखें:

क्रमांक	विषय-कोड	हिंदी नाम	वैकल्पिक नाम	मुख्य कौशल	पृष्ठ
१	आ-०१	ताड़ासन	पर्वत मुद्रा	स्थिर खड़े होना और ऊर्ध्व विस्तार	१२
२	आ-०२	अधोमुख श्वानासन	नीचे की ओर मुख वाला कुत्ता	कंधे, कूल्हे और रीढ़ का समन्वय	१६
३	आ-०३	त्रिकोणासन	त्रिभुज मुद्रा	पार्श्व विस्तार और पैर की स्थिरता	२२
४	आ-०४	वृक्षासन	वृक्ष मुद्रा	एक-पैर संतुलन और दृष्टि-बिंदु	२८

मुख्य कौशल वाला कॉलम विशेष रूप से उपयोगी है। इससे प्रशिक्षु को आसन का शिक्षण-उद्देश्य तुरंत समझ आता है। “वृक्षासन” के सामने केवल “संतुलन” लिखने के बजाय “एक-पैर संतुलन और दृष्टि-बिंदु” लिखना अधिक स्पष्ट है। इसी तरह “अग्निसार” के सामने “उदर-क्षेत्र की सक्रियता और श्वास-नियंत्रण” लिखा जा सकता है।

आसन-सूची में समान नामों को एकीकृत करना भी आवश्यक है। उदाहरण के लिए, “शशांकासन” और “बालासन” को अलग-अलग प्रविष्टि के रूप में रखने से पहले यह स्पष्ट करें कि पाठ्यक्रम में दोनों को अलग तकनीक माना गया है या एक ही विश्राम-रूप के नाम हैं। “शोल्डर स्टैंड” के साथ “सर्वांगासन” और “हैड स्टैंड” के साथ “शीर्षासन” लिखते समय नामों का क्रम एक जैसा रखें: पहले हिंदी या संस्कृत नाम, फिर प्रचलित वैकल्पिक नाम।

पृष्ठ-लेआउट में तीन स्तर रखें। पहला स्तर अध्याय या मॉड्यूल का रंगीन शीर्षक है। दूसरा स्तर उप-विषय है, जैसे “खड़े होकर किए जाने वाले आसन”। तीसरा स्तर व्यक्तिगत प्रविष्टि है, जिसमें नाम, कौशल, सावधानी और पृष्ठ संख्या दी जाती है। इस क्रम से प्रशिक्षु को बड़े विषय से छोटे अभ्यास तक जाने का रास्ता मिलता है।

एक काम किया हुआ उदाहरण देखें। यदि “वीरभद्रासन २” का पृष्ठ ४६ है, तो इंडेक्स में प्रविष्टि इस प्र-कार हो सकती है: आ-१२ | वीरभद्रासन २ | योद्धा मुद्रा २ | पैरों की स्थिरता, पार्श्व खुलाव और दृष्टि-रेखा | पृष्ठ ४६ | सावधानी: घुटने का संरेखण। यह एक पंक्ति आसन का नाम, उसका उद्देश्य और शिक्षण-सावधानी तीनों उपलब्ध कराती है।

अपने लेआउट की जाँच के लिए स्वयं से पूछें: क्या प्रशिक्षु केवल रंग और पृष्ठ देखकर सही विषय तक पहुँच सकता है? यदि उत्तर नहीं है, तो रंग-संकेत या कॉलम-क्रम को और सरल करें। इस भाग का व्या-वहारिक निष्कर्ष है कि रंग तभी उपयोगी है जब वह विषय की पहचान और अध्ययन-क्रम दोनों को तेज करे।

३५०-पृष्ठीय पाठ्यक्रम में लेआउट लागू करने की प्रक्रिया

मान लें कि ३५०-पृष्ठीय उन्नत पाठ्यक्रम में आसन-अनुक्रम, शरीर-विज्ञान और शिक्षण-अभ्यास को एक ही इंडेक्स में व्यवस्थित करना है। लक्ष्य यह है कि प्रशिक्षु “शीर्षासन” का पृष्ठ, उसकी तैयारी, सावधानियाँ और संबंधित शिक्षण-अभ्यास एक ही खोज-प्रणाली से प्राप्त कर सके।

१. पृष्ठ-विभाजन निश्चित करें।

पहले पूरे पाठ्यक्रम को स्पष्ट मॉड्यूलों में बाँटें। उदाहरण के लिए, पृष्ठ १ - २० परिचय और अध्ययन-निर्देश, २१ - १४० आसन एवं संरेखण, १४१ - १९० प्राणायाम और शुद्धि क्रियाएँ, १९१ - २३० शरीर-विज्ञान, २३१ - २८० शिक्षण-पद्धति तथा २८१ - ३५० अभ्यास-अवलोकन और समेकित शिक्षण के लिए रखे जा सकते हैं। वास्तविक सामग्री के अनुसार यह विभाजन बदला जा सकता है, पर इंडेक्स में पृष्ठ-सीमा पहले से स्पष्ट होनी चाहिए।

२. आसन-प्रविष्टियों को क्रमबद्ध करें।

ताड़ासन से प्रारंभ करके खड़े होने वाले आसन, संतुलन आसन, बैठकर किए जाने वाले आसन, आगे झुकने वाले आसन, पीछे झुकने वाले आसन, उल्टे आसन और विश्राम आसन रखें। इस क्रम में ताड़ासन, त्रिकोणासन, वृक्षासन, वीरभद्रासन १ - ३, पश्चिमोत्तानासन, भुजंगासन, धनुरासन, सर्वांगासन, शीर्षासन और शवासन जैसे विषय स्वाभाविक रूप से आगे बढ़ते हैं।

३. प्रत्येक प्रविष्टि में सीखने का उद्देश्य जोड़ें।

“मयूरासन” के लिए उद्देश्य “भुजा-शक्ति, कलाई की तैयारी और शरीर का क्षैतिज संतुलन” हो सकता है। “अर्ध मत्स्येंद्रासन” के लिए “रीढ़ का घुमाव, श्वास के साथ लंबाई और घुटने-कूल्हे का नियंत्रण” लिखा जा सकता है। इससे इंडेक्स अभ्यास-सहायक बनता है, केवल विषय-सूची नहीं।

४. सावधानी को अलग दृश्य संकेत दें।

शीर्षासन और सर्वांगासन की पंक्तियों में लाल सावधानी-चिह्न रखें। संबंधित पृष्ठ पर गर्दन, कंधे, उच्च रक्तचाप और शुरुआती संशोधन का विवरण दें। लाल संकेत का अर्थ “अभ्यास न करें” नहीं, बल्कि “प्रशिक्षित निरीक्षण और उपयुक्त संशोधन आवश्यक है” होना चाहिए।

५. संबंधित विषयों को क्रॉस-संदर्भ दें।

“अधोमुख श्वानासन” की प्रविष्टि में कंधे की स्थिरता वाले शरीर-विज्ञान पृष्ठ और कलाई-तैयारी वाले अभ्यास पृष्ठ का संदर्भ जोड़ा जा सकता है। उदाहरण के लिए: “संबंधित पृष्ठ: १६, २०४, २६८।” इससे प्रशिक्षु एक ही आसन को तकनीक, शरीर-विज्ञान और शिक्षण - तीनों दृष्टियों से पढ़ता है।

६. रंग और पाठ की अंतिम जाँच करें।

प्रिंट और डिजिटल दोनों रूपों में देखें कि नीला और बैंगनी पर्याप्त अलग दिखाई दे रहे हैं या नहीं। केवल रंग पर निर्भर न रहें; प्रत्येक रंग के साथ श्रेणी का नाम या छोटा चिह्न भी रखें। इससे रंग-दृष्टि संबंधी कठिनाई वाले पाठकों के लिए भी इंडेक्स उपयोगी रहेगा।

अपेक्षित परिणाम यह है कि प्रशिक्षु पाँच से दस सेकंड में किसी विषय की श्रेणी पहचान सके, लगभग आधे मिनट में उसका पृष्ठ खोज सके और संबंधित सावधानी या शिक्षण-संदर्भ तक पहुँच सके। यदि “वृ-

क्षासन” की पंक्ति देखकर प्रशिक्षु को आसन का उद्देश्य, पृष्ठ और संतुलन-अभ्यास का संदर्भ मिल जाता है, तो लेआउट अपना काम कर रहा है।

मुख्य निष्कर्ष: एक सफल रंगीन इंडेक्स में रंग, कोड, विषय-नाम, सीखने का उद्देश्य, सावधानी और पृ-ष्ठ-संदर्भ एक ही स्थिर ढाँचे में जुड़े होते हैं।

अंतिम जाँच और अभ्यास के लिए संकेत

एक समान इंडेक्स प्रशिक्षु को ३५० पृष्ठों की सामग्री में दिशा देता है। रंग विषयों को अलग करते हैं, कोड पहचान को स्थिर रखते हैं, और उद्देश्य वाला कॉलम हर प्रविष्टि को शिक्षण-संदर्भ देता है। आसनों के नामों में संस्कृत, हिंदी और प्रचलित वैकल्पिक नामों का संतुलित प्रयोग खोज को आसान बनाता है। सावधानी-संकेत यह सुनिश्चित करते हैं कि उन्नत अभ्यासों को केवल सूचीबद्ध नहीं, बल्कि जिम्मेदारी के साथ प्रस्तुत किया जाए।

मुख्य बिंदु:

- ▢ हर श्रेणी के लिए स्थिर रंग और विषय-कोड रखें।
- ▢ प्रत्येक प्रविष्टि में नाम, कौशल, पृष्ठ और आवश्यक सावधानी दें।
- ▢ आसन, शरीर-विज्ञान और शिक्षण-पद्धति के बीच क्रॉस-संदर्भ बनाएँ।

चिंतन प्रश्न १: यदि “पश्चिमोत्तानासन” की प्रविष्टि में केवल नाम और पृष्ठ संख्या हो, तो प्रशिक्षु को क्या जानकारी नहीं मिलेगी?

मार्गदर्शन: देखें कि सीखने का उद्देश्य, आगे झुकने की तैयारी और हैमस्ट्रिंग या पीठ से संबंधित साव-धानी कहाँ जोड़ी जा सकती है।

चिंतन प्रश्न २: क्या आपके रंग-कोड में शीर्षासन और शवासन का दृश्य अंतर तुरंत समझ में आता है?

मार्गदर्शन: श्रेणी-रंग के साथ स्पष्ट शब्द-चिह्न रखें, ताकि पहचान केवल रंग पर निर्भर न रहे।

चिंतन प्रश्न ३: क्या एक ही आसन का तकनीकी, शारीरिक और शिक्षण-संदर्भ इंडेक्स से जुड़ा है?

मार्गदर्शन: अधोमुख श्वानासन या वीरभद्रासन २ जैसी प्रविष्टि चुनकर कम-से-कम दो संबंधित पृष्ठ जोड़कर जाँच करें।

अंतिम रूप से, इंडेक्स की गुणवत्ता उसके रंगों की संख्या से नहीं, बल्कि उस गति और स्पष्टता से मापी जाती है जिसके साथ प्रशिक्षु सही विषय, सही पृष्ठ और सही अभ्यास-संदर्भ तक पहुँचता है।

अध्याय 3

आसन नामकरण और वेरिएंट कोड

1. सही नाम से सही पहचान

एक ही आसन अलग-अलग योग विद्यालयों, पुस्तकों और कक्षा-नोट्स में अलग नाम से मिल सकता है। उदाहरण के लिए, “चाइल्ड पोज़”, “बालासन” और “शशांकासन” कई संदर्भों में एक-दूसरे के स्थान पर लिखे जाते हैं, जबकि उनकी तकनीकी स्थिति, श्वास-पद्धति या भुजाओं की दिशा अलग हो सकती है। 300-घंटे के उन्नत शिक्षक प्रशिक्षण में ऐसी अस्पष्टता केवल नाम की समस्या नहीं रहती; यह अभ्यास-निर्देश, सुरक्षा-संशोधन और मूल्यांकन - तीनों को प्रभावित करती है।

मानक नाम, वैरिएंट और कोड का उद्देश्य किसी आसन को छोटा करना नहीं, बल्कि उसे पहचानने यो-ग्य बनाना है। जब शिक्षक-प्रशिक्षु “त्रिकोणासन - विस्तारित पार्श्व कोण वैरिएंट - टीआर-वी-01” जैसा सूचक देखता है, तो वह तुरंत समझ सकता है कि मूल आसन कौन-सा है, परिवर्तन क्या है और सूची में उसका स्थान कहाँ है। यही व्यवस्था पाठ-योजना, उपस्थिति-पत्र, अभ्यास-लॉग और प्रमाणपत्र-आधारित अभिलेखों में एकरूपता लाती है।

मुख्य अंतर्दृष्टि: किसी आसन का कोड उसके शरीर-विन्यास का विकल्प नहीं है; वह उस विन्यास तक पहुँचने का विश्वसनीय पता है। यदि एक ही कोड दो अलग आसनों के लिए उपयोग हो जाए, तो पूरी अनुक्रम-सूची अविश्वसनीय बन जाती है।

इसलिए प्रत्येक प्रविष्टि में नाम की वर्तनी, संस्कृत या प्रचलित हिंदी नाम, अंग्रेज़ी से आए लोकप्रिय नाम का हिंदी अर्थ, मूल आसन और वैरिएंट - इन सबका संबंध स्पष्ट रखना आवश्यक है। व्यावहारिक निष्क-र्ष यह है कि नाम लिखने से पहले पहचान तय करें, और कोड देने से पहले वैरिएंट की सीमा स्पष्ट करें।

2. नाम, वैरिएंट और कोड की रचना

मानक नाम वह प्राथमिक नाम है जिसे पाठ्यक्रम की मुख्य सूची में स्थिर रूप से रखा जाता है। उदाहरण के लिए, “पश्चिमोत्तानासन” को मानक नाम मानें। “बैठकर आगे झुकना” उसका सरल वर्णन हो सकता है, लेकिन वह मानक नाम नहीं होगा।

लोकप्रिय नाम वह नाम है जो कक्षा या सामान्य अभ्यास में अधिक सुनाई देता है। जैसे “माउंटेन पोज़” का मानक नाम “ताड़ासन” है। अनुक्रमणिका में दोनों दिए जा सकते हैं, पर मुख्य प्रविष्टि एक ही रहनी चाहिए: “ताड़ासन - पर्वत मुद्रा”।

वैरिएंट मूल आसन की ऐसी पहचानी जा सकने वाली रूपांतरित स्थिति है जिसमें आधार-विन्यास बना रहता है, लेकिन हाथ, पैर, धड़, सहारा, दिशा या गतिशीलता बदलती है। उदाहरण के लिए, “अधोमुख श्वानासन” मूल आसन है और “एक पैर उठाया हुआ अधोमुख श्वानासन” उसका वैरिएंट है। दोनों को अलग प्रविष्टि चाहिए, क्योंकि भार-वितरण और संतुलन की मांग बदल जाती है।

संशोधन और वैरिएंट को अलग रखें। दीवार का सहारा लेकर “विपरीत करनी” करना किसी विद्यार्थी की आवश्यकता के अनुसार संशोधन हो सकता है; जबकि “कंधरासन सेतु” या “एक-पाद सेतु” संरचनात्मक वैरिएंट हो सकता है। कोड तभी अलग दें जब परिवर्तन शिक्षण, सुरक्षा या अनुक्रम में अलग पहचान मांगता हो।

कोड किसी प्रविष्टि का संक्षिप्त, अद्वितीय संकेत है। इस पाठ्यक्रम के लिए एक सरल ढाँचा उपयोगी है: आसन-समूह का संकेत, मूल आसन का क्रमांक और वैरिएंट का क्रमांक। उदाहरण के लिए:

प्रविष्टि	मानक नाम	वैरिएंट	कोड
1	ताड़ासन	मूल स्थिति	टीए-01-00
2	ताड़ासन	भुजाओं का पार्श्व खिंचाव	टीए-01-01
3	त्रिकोणासन	मूल स्थिति	टीआर-01-00
4	त्रिकोणासन	परिवृत्त पार्श्व कोण वैरिएंट	टीआर-01-01
5	अधोमुख श्वानासन	एक पैर उठा हुआ	एश्वा-01-01

यहाँ “00” मूल स्थिति को दर्शाता है और “01” पहला वैरिएंट है। कोड बनाते समय एक ही संकेत को दो अलग अर्थों में न रखें। “वीआर” को कभी वृक्षासन और कभी वीरभद्रासन के लिए उपयोग न करें। आवश्यक होने पर तीन या चार अक्षरों का स्पष्ट संकेत लें।

नामकरण की प्रक्रिया क्रम से करें। पहले आसन की वास्तविक शारीरिक पहचान करें। फिर मानक नाम चुनें। उसके बाद देखें कि परिवर्तन मूल आसन के भीतर आता है या अलग वैरिएंट बनाता है। अंत में कोड दें और तालिका में दर्ज करें। उदाहरण के लिए, “बैठा हुआ मोड़” को सीधे “अर्ध मत्स्येंद्रासन” न लिखें, जब तक रीढ़ की स्थिति, पैर की व्यवस्था और धड़ का घुमाव उस नाम से मेल न खाता हो।

एक उपयोगी प्रविष्टि इस प्रकार लिखी जा सकती है:

क्षेत्र	उदाहरण
मानक नाम	अर्ध मत्स्येंद्रासन
सरल हिंदी नाम	बैठकर रीढ़ का मोड़
मूल स्थिति	बैठी हुई
वैरिएंट	एक पैर मोड़कर, विपरीत हाथ से घुटने का सहारा
कोड	एएम-01-00
मुख्य सावधानी	घुमाव को कमर से नहीं, छाती से आरंभ करना

“सुप्त बद्ध कोणासन” और “बद्ध कोणासन” को केवल इसलिए एक कोड न दें कि दोनों में पैरों के तलवे मिलते हैं। पहला लेटकर किया जाता है, दूसरा बैठकर। शरीर की दिशा बदलने से श्वास, सहारा और जोखिम-प्रबंधन बदलते हैं। इसी तरह “शीर्षासन” और “सर्वांगासन” दोनों उल्टे आसन हैं, पर उन्हें एक ही परिवार या क्रमांक में नहीं मिलाया जा सकता।

नामों की सूची में वर्तनी भी मानकीकृत करें। “अर्धमत्स्येंद्रासन”, “अर्ध मत्स्येंद्रासन” और “अर्धमत्येंद्रासन” जैसी विविध वर्तनियाँ एक ही प्रविष्टि के लिए भ्रम पैदा कर सकती हैं। मुख्य तालिका में एक वर्तनी रखें और अन्य प्रचलित वर्तनी को संदर्भ-नाम के रूप में दें। पूछें: क्या कोई प्रशिक्षक केवल कोड देखकर सही आसन-चित्र या विवरण तक पहुँच सकता है? यदि उत्तर नहीं है, तो प्रविष्टि अभी अधूरी है।

संक्षिप्त पुनरावृत्ति के रूप में याद रखें: मानक नाम पहचान देता है, वैरिएंट अंतर बताता है और कोड उस प्रविष्टि को खोजने योग्य बनाता है। अगला काम इन्हीं नियमों को वास्तविक सूची पर लागू करना है।

3. अभ्यास: मिश्रित सूची को साफ़ अनुक्रमणिका में बदलना

समस्या यह है कि एक प्रशिक्षण-सूची में ये नाम लिखे हैं: “माउंटेन पोज़, ताड़ासन, ट्री, वृक्षासन, डाउनवर्ड फेसिंग डॉग, एक पैर उठा हुआ डाउनवर्ड फेसिंग डॉग, चाइल्ड पोज़, बालासन और शशांकासन।” यदि

इन्हें बिना जाँच के अलग-अलग क्रमांक दे दिए जाएँ, तो मूल आसन और उसके वैरिएंट कई बार दर्ज हो सकते हैं।

समाधान के लिए निम्न चरण अपनाएँ:

1. समान अर्थ वाले नामों को साथ रखें।

“माउंटेन पोज़” और “ताड़ासन” को एक समूह में रखें। “ट्री” और “वृक्षासन” को दूसरे समूह में रखें। “चाइल्ड पोज़” और “बालासन” को तीसरे समूह में रखें।

1. मुख्य नाम तय करें।

प्रत्येक समूह में संस्कृत या पाठ्यक्रम-स्वीकृत नाम को मानक नाम बनाएं। इसलिए मानक प्रविष्टियाँ होंगी: ताड़ासन, वृक्षासन और बालासन।

1. अलग स्थिति पहचानें।

“एक पैर उठा हुआ अधोमुख श्वानासन” में आधार आसन वही है, लेकिन एक पैर उठने से संतुलन, कंधों पर भार और श्रोणि की दिशा बदलती है। इसलिए यह अलग वैरिएंट है।

1. समान नामों को संदर्भ-नाम बनाएं।

“माउंटेन पोज़” को ताड़ासन की लोकप्रिय पहचान के रूप में दर्ज करें, अलग आसन के रूप में नहीं। इसी प्रकार “ट्री” को वृक्षासन के साथ रखें।

1. कोड दें।

प्रत्येक मूल आसन को “00” और उसके वैरिएंट को क्रमशः “01”, “02” दें।

1. अंतिम तालिका जाँचें।

मानक नाम	संदर्भ-नाम	वैरिएंट	कोड
ताड़ासन	पर्वत मुद्रा	मूल स्थिति	टीए-01-00
वृक्षासन	वृक्ष मुद्रा	मूल स्थिति	वीआर-01-00
अधोमुख श्वानासन	नीचे की ओर मुख किया हुआ श्वान	मूल स्थिति	एश्वा-01-00
अधोमुख श्वानासन	नीचे की ओर मुख किया हुआ श्वान	एक पैर उठा हुआ	एश्वा-01-01
बालासन	शिशु मुद्रा, शशांकासन	मूल स्थिति	बा-01-00

यहाँ “शशांकासन” को बालासन के साथ रखने का निर्णय तभी उचित है जब आपके संस्थान की शिक्षण-पद्धति में दोनों की तकनीकी संरचना समान मानी गई हो। यदि शशांकासन में भुजाएँ आगे और बा-

लासन में भुजाएँ पीछे रखी जाती हैं, तो उन्हें अलग वैरिएंट के रूप में लिखें:

मानक नाम	वैरिएंट	कोड
बालासन	भुजाएँ पीछे	बा-01-00
बालासन	भुजाएँ आगे	बा-01-01

यही सूक्ष्मता उन्नत शिक्षक प्रशिक्षण में महत्वपूर्ण है। “वैरिएंट” केवल आकर्षक नया नाम नहीं, बल्कि अभ्यास में वास्तविक परिवर्तन का अभिलेख है।

अब आपकी बारी: अपनी सूची से “योद्धा मुद्रा 1”, “योद्धा मुद्रा 2”, “योद्धा मुद्रा 3”, “उत्थित पार्श्व कोणासन” और “परिवृत्त पार्श्व कोणासन” चुनिए। पहले मूल आसन और वैरिएंट अलग कीजिए, फिर प्रत्येक के लिए संकेताक्षर और क्रमांक बनाइए। जाँचते समय देखें कि योद्धा 1, 2 और 3 को एक ही मूल परिवार में रखना है या अलग मूल प्रविष्टियों में - यह निर्णय आपके पाठ्यक्रम की नामकरण नीति से स्पष्ट होना चाहिए।

व्यावहारिक takeaway यह है कि अनुक्रमणिका बनाते समय पहले समूह बनाएं, फिर नाम तय करें, फिर अंतर लिखें और अंत में कोड दें। उलटे क्रम में काम करने पर कोड तो बन जाएगा, पर उसका अर्थ कमजोर रहेगा।

4. अपनी समझ जाँचें

1. “पश्चिमोत्तानासन” और “एक पैर आगे मोड़कर बैठा हुआ आगे झुकाव” के बीच मानक नाम और वैरिएंट कैसे तय करेंगे?

संकेत: देखें कि दूसरा नाम मूल आसन की कौन-सी संरचना बदलता है - पैर, दिशा, सहारा या धड़ की स्थिति।

1. रिक्त स्थान भरिए: “ताड़ासन - भुजाएँ ऊपर उठी हुई - टीए-**01-**___।”

संकेत: “00” मूल स्थिति के लिए रखें; पहला पहचाना गया परिवर्तन सामान्यतः “01” होगा।

1. क्या “सुप्त बद्ध कोणासन” और “बद्ध कोणासन” को एक ही कोड देना उचित है? कारण सहित लिखिए।

संकेत: शरीर की दिशा, सहारे की आवश्यकता और अभ्यास के उद्देश्य की तुलना करें।

1. यदि आपकी सूची में “कौआ आसन” और “बकासन” दोनों लिखे हों, तो आप क्या जाँचेंगे?

संकेत: लोकप्रिय नाम को तुरंत अलग आसन न मानें; हाथों की स्थिति, घुटनों का स्थान और आपके संस्थान की परिभाषा देखें।

अंतिम जाँच के लिए हर प्रविष्टि पर तीन प्रश्न लगाएँ: इसका मानक नाम क्या है, इसका वास्तविक वैरिएंट क्या है, और क्या इसका कोड केवल इसी प्रविष्टि को दर्शाता है? इन तीनों के स्पष्ट होने पर आपकी आसन अनुक्रमणिका पढ़ने, सिखाने और आगे प्रमाणित करने योग्य बनती है।

अध्याय 4

प्रैक्टिस-लक्ष्य मैट्रिक्स

आसन-लक्ष्य को पढ़ने की दृष्टि

ताड़ासन में पैरों का दबाव, त्रिकोणासन में कूल्हे का खुलना और वृक्षासन में स्थिर दृष्टि - इन तीनों को केवल “आसन सही है या नहीं” से नहीं समझा जा सकता। उन्नत शिक्षण में प्रत्येक आसन को उसके मुख्य उद्देश्य के आधार पर पढ़ना आवश्यक है: वह गतिशीलता बढ़ा रहा है, शक्ति विकसित कर रहा है, संतुलन सिखा रहा है, या इन तीनों का संयोजन कर रहा है।

पिछले अध्यायों में आसनों का क्रम, वर्गीकरण और पाठ्यक्रम-सूचकांक बनाने की दिशा स्थापित की गई है। अब उसी आधार पर हर आसन के लिए स्पष्ट लक्ष्य-मानचित्र तैयार किया जाएगा। इससे शिक्षक यह तय कर सकेगा कि ताड़ासन को वार्म-अप में क्यों रखा जाए, वीरभद्रासन ३ को संतुलन-क्रम में कैसे रखा जाए और पश्चिमोत्तानासन में गतिशीलता को बलपूर्वक खिंचाव से कैसे अलग समझाया जाए।

अध्ययन-उद्देश्य

- ☐ किसी आसन के गतिशीलता, शक्ति और संतुलन-लक्ष्य को पहचानना।
- ☐ प्राथमिक और सहायक लक्ष्य के बीच अंतर करना।
- ☐ लक्ष्य-मानचित्र के आधार पर आसन का सुरक्षित क्रम और शिक्षण-संकेत बनाना।

व्यावहारिक स्मरण रखें: किसी आसन का नाम लक्ष्य नहीं बताता; शरीर की स्थिति, भार-वितरण और श्वास-प्रक्रिया लक्ष्य को स्पष्ट करते हैं।

उद्देश्य-गतिशीलता-शक्ति-संतुलन का मानचित्र

उद्देश्य - आसन सिखाने का मुख्य कारण। उदाहरण के लिए, अधोमुख श्वानासन का प्रमुख उद्देश्य कंधों और पश्च श्रृंखला की गतिशीलता बढ़ाना हो सकता है, जबकि फलकासन का प्रमुख उद्देश्य धड़ और कं-

धों की शक्ति विकसित करना है।

गतिशीलता - किसी जोड़ या शरीर-भाग का नियंत्रित सीमा में चल पाना। यह केवल अधिक खिंचाव नहीं है। पश्चिमोत्तानासन में कूल्हे से आगे झुकना, अर्धचंद्रासन में कूल्हे और हैमस्ट्रिंग का खुलना तथा गोमुखासन में कंधे की गतिशीलता इसके उदाहरण हैं।

शक्ति - शरीर को स्थिर रखने, भार उठाने या गति को नियंत्रित करने की क्षमता। चतुरंग दंडासन में भुजा और धड़ की शक्ति, नौकासन में उदर-शक्ति और सेतुबंधासन में पैरों तथा पीठ की शक्ति प्रमुख हो सकती है।

संतुलन - शरीर के भार-केंद्र को आधार-क्षेत्र के ऊपर नियंत्रित रखना। वृक्षासन में एक पैर पर स्थिरता, बकासन में हाथों पर भार-वितरण और नटराजासन में गतिशील संतुलन देखा जाता है।

प्राथमिक लक्ष्य - वह लक्ष्य जिसके बिना आसन का शिक्षण-उद्देश्य अधूरा रह जाएगा। वृक्षासन का प्राथमिक लक्ष्य संतुलन है।

सहायक लक्ष्य - वह लाभ जो आसन में साथ-साथ विकसित होता है, पर मुख्य कारण नहीं है। वृक्षासन में खड़े पैर की शक्ति और कूल्हे की गतिशीलता सहायक लक्ष्य हैं।

लक्ष्य-मानचित्र बनाते समय तीन प्रश्न पूछें। पहला, शरीर का कौन-सा भाग सबसे अधिक कार्य कर रहा है? दूसरा, भार कहाँ जा रहा है? तीसरा, आसन में स्थिर रहने के लिए किस प्रकार का नियंत्रण चाहिए? इन प्रश्नों से अनुमान के बजाय निरीक्षण आधारित वर्गीकरण होता है।

आसन	प्रमुख गतिशीलता	प्रमुख शक्ति	प्रमुख संतुलन
ताड़ासन	टखना, रीढ़ का लंबा विस्तार	पैरों की आधार-शक्ति	प्रारंभिक स्थिरता
त्रिकोणासन	कूल्हा, हैमस्ट्रिंग, वक्ष	पैरों और धड़ की सक्रियता	भार-वितरण
फलकासन	कंधे की नियंत्रित स्थिति	भुजा और धड़	सममित स्थिरता
वृक्षासन	कूल्हे का बाह्य घूर्णन	खड़े पैर और धड़	एक-पैर संतुलन
पश्चिमोत्तानासन	कूल्हे से आगे झुकना	पीठ की सक्रिय लंबाई	बैठी हुई स्थिरता
वीरभद्रासन ३	कूल्हे और पीछे उठे पैर की गतिशीलता	पैर, धड़ और पीठ	एक-पैर गतिशील संतुलन
सर्वांगासन	कंधे और ऊपरी पीठ की स्थिति	धड़ और पैरों की धारण-शक्ति	उल्टे आसन में नियंत्रण

किसी आसन को केवल एक खाने में बंद करना आवश्यक नहीं है। उदाहरण के लिए, अर्धचंद्रासन में गतिशीलता और संतुलन दोनों उच्च स्तर पर हैं, लेकिन कक्षा का उद्देश्य यदि खड़े पैर की स्थिरता है, तो संतुलन को प्राथमिक लक्ष्य बनाया जा सकता है। दूसरी ओर, यदि वही आसन कूल्हे खोलने के क्रम में है, तो गतिशीलता प्राथमिक बन सकती है।

लक्ष्य की तीव्रता भी लिखें। “उच्च”, “मध्यम” और “सहायक” जैसे शब्द पर्याप्त हैं। इससे पाठ-योजना में स्पष्टता आती है। उदाहरण के लिए, अधोमुख श्वानासन में कंधे की सक्रिय शक्ति मध्यम, हैमस्ट्रिंग की गतिशीलता मध्यम से उच्च और संतुलन निम्न से मध्यम हो सकता है। यह मानक सभी साधकों पर समान नहीं होगा; इसलिए शरीर की रचना, चोट का इतिहास और अभ्यास-अनुभव भी ध्यान में रखें।

सुरक्षा के लिए गतिशीलता और लचीलापन को एक न मानें। किसी साधक का पैर बहुत दूर तक उठ जाना यह सिद्ध नहीं करता कि वह उस स्थिति को नियंत्रित भी कर सकता है। इसलिए लक्ष्य-मानचित्र में “नियंत्रित गतिशीलता” लिखना अधिक उपयोगी है।

इस भाग का व्यावहारिक निष्कर्ष यह है कि हर आसन के सामने कम-से-कम एक प्राथमिक लक्ष्य, एक सहायक लक्ष्य और एक सावधानी लिखें।

एक लक्ष्य-मानचित्र का विस्तृत उदाहरण

अब अर्धचंद्रासन का मानचित्र बनाते हैं। यह उदाहरण इसलिए उपयोगी है क्योंकि इसमें खड़े पैर की शक्ति, कूल्हे की गतिशीलता और एक-पैर संतुलन एक साथ काम करते हैं।

1. आसन का शिक्षण-संदर्भ तय करें।

मान लें कि इसे खड़े आसनों के बाद संतुलन-क्रम में रखा गया है। इसलिए मुख्य प्रश्न होगा: साधक एक पैर पर भार रखते हुए धड़ और उठे हुए पैर को कितनी स्थिरता से नियंत्रित कर सकता है?

1. आधार पहचानें।

एक पैर भूमि पर रहता है और एक हाथ सहारे के लिए नीचे हो सकता है। आधार जितना छोटा होगा, संतुलन की माँग उतनी बढ़ेगी। शुरुआती रूप में हाथ को ईंट पर रखने से संतुलन की कठिनाई कम की जा सकती है।

1. प्रमुख गतिशीलता लिखें।

खड़े पैर के कूल्हे में स्थिरता के साथ गतिशीलता चाहिए। उठे हुए पैर को पीछे ले जाने के लिए कूल्हे का विस्तार और हैमस्ट्रिंग की नियंत्रित लंबाई आवश्यक है। यदि साधक श्रोणि को खोलने के लिए धड़ को पीछे गिराता है, तो यह उपयोगी गतिशीलता नहीं, बल्कि नियंत्रण की कमी हो सकती है।

गतिशीलता-स्तर: मध्यम से उच्च।

1. प्रमुख शक्ति तय करें।

खड़े पैर की जांघ और नितंब शरीर को ऊपर रखते हैं। उदर और पीठ की मांसपेशियाँ धड़ को लंबा रखती हैं। उठे हुए पैर को केवल ढीला छोड़ने के बजाय सक्रिय रखना चाहिए।

शक्ति-स्तर: मध्यम।

1. संतुलन की प्रकृति पहचानें।

यह स्थिर एक-पैर संतुलन नहीं, बल्कि धड़ और पैर के फैलाव के साथ गतिशील संतुलन है। दृष्टि नीचे, सामने या ऊपर रखने से कठिनाई बदलती है।

संतुलन-स्तर: उच्च।

1. प्राथमिक लक्ष्य चुनें।

चूँकि आसन संतुलन-क्रम में रखा गया है, प्राथमिक लक्ष्य संतुलन होगा। गतिशीलता और शक्ति सहायक लक्ष्य रहेंगे।

1. शिक्षण-संकेत लिखें।

“खड़े पैर के चारों कोनों से भूमि दबाएँ।” “निचली पसलियों को आगे न उछालें।” “उठे हुए पैर को पीछे की दीवार की ओर लंबा करें।” ये संकेत लक्ष्य से जुड़े हैं; केवल “सुंदर आकार बनाइए” जैसे संकेत लक्ष्य-हीन हैं।

1. संशोधन तय करें।

दीवार का सहारा, नीचे ईंट और दृष्टि को नीचे रखना उपयुक्त संशोधन हैं। यदि साधक का खड़ा घुटना भीतर गिरता है, तो पूर्ण आसन से पहले भार-वितरण और पैर की शक्ति पर लौटें।

1. अंतिम मानचित्र दर्ज करें।

घटक	निर्णय
प्राथमिक उद्देश्य	एक-पैर संतुलन और शरीर-नियंत्रण
गतिशीलता	कूल्हा, हैमस्ट्रिंग, वक्ष
शक्ति	खड़ा पैर, नितंब, धड़
संतुलन	उच्च; दृष्टि से कठिनाई बदलती है
सहारा	दीवार या ईंट
प्रमुख सावधानी	खड़े घुटने का भीतर गिरना और धड़ का पीछे झुकना

> अंतिम परिणाम: अर्धचंद्रासन का प्राथमिक लक्ष्य संतुलन है; नियंत्रित कूल्हा-गतिशीलता और खड़े पैर की शक्ति इसके सहायक लक्ष्य हैं।

इस उदाहरण से एक महत्वपूर्ण बात स्पष्ट होती है: आसन का मानचित्र स्थायी लेबल नहीं, बल्कि पाठ के उद्देश्य के अनुसार बनाया गया शिक्षण-निर्णय है। उसी आसन का लक्ष्य किसी दूसरे क्रम में बदल सकता है, पर शरीर की वास्तविक माँगों को बदलकर नहीं लिखा जाना चाहिए।

अभ्यास और आत्म-जाँच

1. वृक्षासन के लिए प्राथमिक और सहायक लक्ष्य लिखिए।

संकेत: एक पैर पर भार, खड़े पैर की शक्ति और कूल्हे की स्थिति देखें।

1. पश्चिमोत्तानासन में गतिशीलता और बलपूर्वक खिंचाव का अंतर बताइए।

संकेत: आगे झुकना कूल्हे से हो रहा है या कमर को गोल करके?

1. फलकासन को शक्ति-प्रधान आसन क्यों माना जाएगा?

संकेत: कंधे, उदर और पैरों की सक्रियता का निरीक्षण करें।

1. वीरभद्रासन ३ में संतुलन की कठिनाई घटाने के दो उपाय लिखिए।

संकेत: हाथ का सहारा और दृष्टि की दिशा बदलने पर विचार करें।

1. सर्वांगासन के लिए एक प्राथमिक शक्ति-लक्ष्य और एक सुरक्षा-संबंधी सावधानी लिखिए।

संकेत: धड़ की धारण-शक्ति और गर्दन पर भार को अलग-अलग देखें।

उत्तर-संकेत: वृक्षासन में प्राथमिक लक्ष्य एक-पैर संतुलन और सहायक लक्ष्य पैर-कूल्हे की शक्ति है। पश्चिमोत्तानासन में नियंत्रित कूल्हा-गतिशीलता आवश्यक है; कमर को बलपूर्वक गोल करना लक्ष्य नहीं। फलकासन में भुजा और धड़ की शक्ति प्रमुख है। वीरभद्रासन ३ में दीवार या ईंट का सहारा तथा नीचे की दृष्टि कठिनाई घटाते हैं। सर्वांगासन में धड़ और पैरों की धारण-शक्ति आवश्यक है; गर्दन पर सीधा भार नहीं डालना चाहिए।

अंतिम अभ्यास के रूप में अपने पाठ्यक्रम-सूचकांक में दस आसन चुनें और प्रत्येक के सामने “प्राथमिक लक्ष्य - सहायक लक्ष्य - सावधानी” लिखें। यही तीन पंक्तियाँ किसी आसन को नामों की सूची से बदलकर एक उपयोगी शिक्षण-इकाई बनाती हैं।

अध्याय 5

सुरक्षा चेकलिस्ट: एडवांस लेवल

अभ्यास से पहले सुरक्षा की दृष्टि

किसी उन्नत आसन में विद्यार्थी को ले जाने से पहले शिक्षक का पहला दायित्व आसन सिखाना नहीं, बल्कि यह तय करना है कि वह आसन इस समय सुरक्षित है या नहीं। कॉन्ट्रा-इंडिकेशन का अर्थ है ऐसी शारीरिक, चिकित्सकीय या परिस्थिति-विशेष स्थिति जिसमें कोई आसन न कराया जाए, सीमित रूप में कराया जाए या चिकित्सकीय अनुमति के बाद ही कराया जाए। उन्नत 300-घंटे प्रशिक्षण में सुरक्षा का अर्थ केवल चोट से बचना नहीं है; इसमें विद्यार्थी की वर्तमान क्षमता, पिछले उपचार, थकान, श्वास, मानसिक स्थिति और कक्षा के वातावरण को पढ़ना भी शामिल है।

शिक्षक को विद्यार्थी का निदान नहीं करना चाहिए। उसका कार्य है संकेत पहचानना, आवश्यक प्रश्न पूछना, उपयुक्त विकल्प देना और जरूरत पड़ने पर अभ्यास रोकना। विशेष सावधानी शीर्षासन, सर्वांगासन, हलासन, वृश्चिकासन, मयूरासन, बकासन, गहन मरोड़, गहरे पीछे झुकाव और लंबे समय तक भार-वहन वाले आसनों में आवश्यक है। किसी विद्यार्थी का उन्नत आसन कर लेना यह प्रमाण नहीं है कि वह हर दिन या हर परिस्थिति में उसके लिए सुरक्षित है।

आवश्यक पूर्वज्ञान

- ☐ सामान्य संरेखण, श्वास-निरीक्षण और आसन से बाहर आने की सुरक्षित विधि।
- ☐ विद्यार्थी की सहमति लेने और निजी स्वास्थ्य जानकारी को गोपनीय रखने की समझ।
- ☐ कब अभ्यास रोककर चिकित्सकीय सलाह लेने की आवश्यकता है, इसका बुनियादी ज्ञान।

हर कक्षा से पहले अपने आप से पूछें: “क्या मैं विद्यार्थी की वर्तमान स्थिति के आधार पर आज का अभ्यास बदल सकता हूँ?” यदि उत्तर नहीं है, तो उन्नत आसन शुरू करने से पहले अपनी योजना को सरल बनाना आवश्यक है।

कॉन्ट्रा-इंडिकेशन पहचानने और सुरक्षा जाँचने की विधि

सुरक्षा जाँच को तीन स्तरों में समझना उपयोगी है: पूर्ण निषेध, सापेक्ष निषेध और सावधानी के साथ अभ्यास। पूर्ण निषेध में आसन नहीं कराया जाता। उदाहरण के लिए, तीव्र गर्दन-दर्द वाले विद्यार्थी को शीर्षासन नहीं कराया जाएगा। सापेक्ष निषेध में आसन की दिशा, अवधि या भार घटाया जा सकता है; जैसे नियंत्रित उच्च रक्तचाप वाले विद्यार्थी को लंबे समय तक सिर नीचे रखने वाले आसनों से बचाना। सावधानी के साथ अभ्यास में शिक्षक सहारा, दीवार, कम अवधि और स्पष्ट निकास-विधि का उपयोग करता है।

कक्षा शुरू होने से पहले स्वास्थ्य-जाँच केवल औपचारिक प्रश्नावली न बने। संक्षिप्त बातचीत में पूछें: क्या आज दर्द है? कोई हालिया चोट, शल्य-चिकित्सा, चक्कर, सांस फूलना या असामान्य थकान तो नहीं? क्या विद्यार्थी गर्भावस्था, रक्तचाप, हृदय, आंख, कान, कलाई, कंधे, घुटने या रीढ़ से संबंधित उपचार ले रहा है? दवा की जानकारी मांगते समय शिक्षक को चिकित्सकीय निर्णय नहीं देना चाहिए; केवल इतना जानना पर्याप्त है कि अभ्यास में अतिरिक्त संशोधन चाहिए या नहीं।

नीचे कुछ प्रमुख आसन-समूहों के लिए सुरक्षा संकेत दिए गए हैं:

आसन या समूह	विशेष जोखिम	किन स्थितियों में रोकें या संशोधित करें	सुरक्षित विकल्प
शीर्षासन और वृश्चिकासन	गर्दन, कंधे और आंखों पर दबाव	गर्दन की चोट, अनियंत्रित रक्तचाप, आंखों का बढ़ा दबाव, चक्कर	अधोमुख श्वानासन, डॉल्फिन की तैयारी, दीवार पर पैर
सर्वांगासन और हलासन	गर्दन का अत्यधिक मोड़, श्वास में रुकावट	गर्दन-दर्द, सर्वाइकल समस्या, अनियंत्रित रक्तचाप, कान या आंख की समस्या	सेतुबंध, पैरों को दीवार पर रखना
मयूरासन, बकासन और साइड प्लैंक	कलाई, कोहनी और कंधे पर भार	कलाई की सूजन, हालिया चोट, कमजोर कंधा	मेज-स्थिति, अग्रबाहु का सहारा, घुटनों के साथ अभ्यास
गहरे आगे झुकाव	हैमस्ट्रिंग और कमर पर खिंचाव	तीव्र कमर-दर्द, डिस्क की समस्या, हालिया चोट	घुटने मोड़कर उत्तानासन, सुप्त पादांगुष्ठासन
गहरे पीछे झुकाव	कमर, कंधे और पसलि-यों पर दबाव	कमर का दर्द, पेट की शल्य-चिकित्सा, कंधे की अस्थिरता	स्फिंक्स, भुजंगासन की हल्की अवस्था
गहन मरोड़	रीढ़ और पेट पर दबाव	तीव्र कमर-दर्द, गर्भावस्था में गहरा बंद मरोड़, हालिया शल्य-चिकित्सा	खुला मरोड़, सरल कटिचक्रासन
पेट के बल आसन	पेट और सामने के शरीर पर दबाव	गर्भावस्था, पेट की चोट या शल्य-चिकित्सा	करवट लेकर विश्राम, बैठा हुआ अभ्यास

गर्भावस्था में सामान्य नियम "एक ही संशोधन सबके लिए" नहीं है। गर्भावस्था की अवस्था, चिकित्सकीय सलाह और विद्यार्थी का पूर्व-अभ्यास ध्यान में रखें। पेट पर दबाव, गिरने का जोखिम, लंबे समय तक पीठ के बल लेटना और गहरे बंद मरोड़ से बचना पड़ सकता है। प्रसवोत्तर विद्यार्थी के लिए भी पेट की दीवार, श्रोणि-तल और शल्य-चिकित्सा की स्थिति पूछना जरूरी है।

दर्द और खिंचाव में अंतर स्पष्ट कराना शिक्षक की जिम्मेदारी है। सामान्य खिंचाव हल्का, नियंत्रित और श्वास के साथ बदलने वाला हो सकता है। तेज, चुभता, जलता, सुन्न करने वाला या जोड़ के भीतर महसूस होने वाला दर्द अभ्यास रोकने का संकेत है। दर्द को "सहन करने" या "अहंकार से आगे बढ़ने" का विषय न बनाएं।

श्वास सुरक्षा का तत्काल संकेत है। विद्यार्थी बार-बार सांस रोक रहा हो, बोलने में असमर्थ हो, चेहरा पीला पड़ रहा हो या चक्कर की शिकायत करे, तो आसन से धीरे बाहर आएं और विश्राम कराएं। आसन की गहराई से अधिक महत्वपूर्ण श्वास की सहजता है।

आसन सिखाने की सुरक्षित क्रम-विधि इस प्रकार रखें:

1. आसन से जुड़े संभावित जोखिम और निषेध पहले स्पष्ट करें।
2. विद्यार्थी से आज की स्थिति पूछें और आवश्यक संशोधन चुनें।
3. हल्की तैयारी कराएं; सीधे अंतिम अवस्था में न ले जाएं।
4. दीवार, कंबल, पट्टा या कुर्सी जैसे सहारे पहले से व्यवस्थित रखें।
5. प्रवेश, धारण और निकास - तीनों चरणों के संकेत दें।
6. दर्द, चक्कर, श्वास-रुकावट या असामान्य दबाव दिखे तो तुरंत अभ्यास रोकें।
7. अंत में प्रतिपक्षी या तटस्थ आसन में लौटकर विद्यार्थी की प्रतिक्रिया पूछें।

उदाहरण के लिए, सर्वांगासन से पहले कंधों के नीचे कंबल रखना गर्दन के कोण को कम कर सकता है, लेकिन यह हर विद्यार्थी के लिए पर्याप्त सुरक्षा नहीं है। यदि विद्यार्थी गर्दन में दबाव महसूस करे, तो केवल कंबल बढ़ाते जाना उचित नहीं; आसन रोककर सेतुबंध या पैरों को दीवार पर रखने का विकल्प दें। यही शिक्षक की व्यावहारिक समझ है - सहारा देना और जोखिम छिपाना अलग बातें हैं।

कक्षा में सुरक्षा सूची का प्रयोग: एक व्यावहारिक स्थिति

मान लें कि उन्नत कक्षा में 60 वर्षीय विद्यार्थी सर्वांगासन और हलासन का अभ्यास करना चाहता है। वह बताता है कि उसे कभी-कभी गर्दन में जकड़न और नियंत्रित उच्च रक्तचाप रहता है। वह पहले इन

आसनों का अभ्यास कर चुका है, इसलिए केवल उसके आत्मविश्वास के आधार पर उसे पूर्ण अवस्था में ले जाना सुरक्षित नहीं माना जाएगा।

1. प्रारंभिक बातचीत करें। पूछें कि गर्दन की जकड़न आज कितनी है, रक्तचाप की दवा नियमित है या नहीं, हाल में चक्कर आया है या नहीं, और चिकित्सक ने उल्टे आसनों के बारे में कोई निर्देश दिया है या नहीं। यदि आज गर्दन में दर्द या चक्कर है, तो सर्वांगासन और हलासन न कराएं।
1. कक्षा का लक्ष्य बदलें। लक्ष्य "पूर्ण सर्वांगासन" न रखकर पैरों और रीढ़ के पीछे के भाग को हल्का सक्रिय करना रखें। विद्यार्थी को पैरों को दीवार पर रखने का अभ्यास दें और श्वास को सहज बनाए रखें।
1. तैयारी कराएं। शवासन से सीधे उल्टे आसन में जाने के बजाय सेतुबंध, सुप्त पाद-उठान और हल्का कंधा-गतिशीलता अभ्यास कराएं। गर्दन को आगे खींचने या जोर से दबाने से रोकें।
1. विकल्प सिखाएं। पैरों को दीवार पर रखने के लिए दीवार से लगभग 10 से 15 सेंटीमीटर दूरी पर बैठकर करवट से पीछे जाएं। सिर और गर्दन तटस्थ रहें। पांच से आठ सहज श्वासों तक अभ्यास कराएं, फिर घुटने मोड़कर करवट से बाहर आएं।
1. प्रतिक्रिया देखें। पूछें कि गर्दन, आंखों, सिर और श्वास में कैसा अनुभव हो रहा है। चेहरा लाल होना, सांस रोकना, कानों में दबाव, धुंधला दिखना या अस्थिरता दिखे तो अभ्यास तुरंत समाप्त करें।
1. समापन दें। बालासन का हल्का रूप, मकरासन या शवासन कराएं। विद्यार्थी से पूछें कि कौन-सा विकल्प आरामदायक रहा और अगली कक्षा से पहले चिकित्सकीय सलाह की आवश्यकता तो नहीं।

इस स्थिति में अपेक्षित परिणाम यह है कि विद्यार्थी उल्टा भार-वहन किए बिना पैरों और धड़ में सक्रियता का अनुभव करे, गर्दन पर दबाव न आए और शिक्षक के पास उसकी प्रतिक्रिया का स्पष्ट अभिलेख रहे। यदि विद्यार्थी किसी भी समय कहे कि वह जोखिम स्वीकार करता है, तब भी शिक्षक को असुरक्षित आसन कराना आवश्यक नहीं है। सहमति जोखिम को समाप्त नहीं करती।

मुख्य सीख: उन्नत शिक्षण में सफलता पूर्ण आसन कराने से नहीं, बल्कि सही समय पर जोखिम पहचानकर अर्थपूर्ण विकल्प देने से मापी जाती है।

पुनरावलोकन और आत्म-परीक्षण

सुरक्षा-जाँच का सार यह है कि शिक्षक पहले विद्यार्थी की वर्तमान स्थिति पढ़ता है, फिर आसन चुनता है। कॉन्ट्रा-इंडिकेशन को स्थायी लेबल न मानें; कुछ स्थितियां पूर्ण निषेध होती हैं, कुछ में संशोधन संभव होता है और कुछ में चिकित्सकीय अनुमति जरूरी होती है। शीर्षासन, सर्वांगासन, हलासन, मयूरासन

और गहरे मरोड़ जैसे आसनों में प्रवेश से पहले गर्दन, रक्तचाप, आंखों, कलाई, रीढ़ और श्वास की विशेष जाँच करें। दर्द या श्वास-रुकावट को तकनीकी कमी मानकर दबाएं नहीं; वे अभ्यास रोकने के संकेत हो सकते हैं।

- ☐ पहले स्वास्थ्य-संकेत, फिर आसन-चयन और अंत में गहराई तय करें।
- ☐ प्रवेश जितना स्पष्ट हो, निकास की विधि भी उतनी ही स्पष्ट रखें।
- ☐ सुरक्षित विकल्प को “कमतर आसन” नहीं, बल्कि शिक्षण की परिपक्वता समझें।

अपने आप से पूछें: यदि विद्यार्थी को गर्दन में हल्का दर्द हो और वह शीर्षासन पर जोर दे, तो मैं कौन-सा विकल्प दूंगा और किस संकेत पर अभ्यास रोकूंगा?

मार्गदर्शन: विकल्प पहले से चुनें - डॉल्फिन की तैयारी, अधोमुख श्वानासन या पैरों को दीवार पर रखना - और दर्द बढ़ने पर तुरंत रुकें।

अपने आप से पूछें: क्या मेरी कक्षा में सहारे, दीवार और विश्राम के लिए पर्याप्त स्थान है?

मार्गदर्शन: उन्नत आसन शुरू करने से पहले कंबल, पट्टा, कुर्सी और दीवार की उपलब्धता जाँच लें; उपकरण की अनुपस्थिति में आसन की योजना बदलें।

अपने आप से पूछें: क्या मैं विद्यार्थी की सहमति और उसकी सुरक्षा-सीमा में अंतर पहचानता हूं?

मार्गदर्शन: विद्यार्थी की इच्छा का सम्मान करें, लेकिन चिकित्सकीय जोखिम होने पर सुरक्षित संशोधन या अभ्यास-स्थगन ही शिक्षक का उत्तरदायित्व है।

अध्याय 6

वार्म-अप सीक्वेंस इंडेक्स

सुरक्षित और उद्देश्यपूर्ण वार्म-अप का महत्व

किसी भी उन्नत योग-मॉड्यूल में आसन की गुणवत्ता केवल अंतिम मुद्रा पर निर्भर नहीं करती। शरीर को उस मुद्रा के लिए क्रमशः तैयार करना आवश्यक है। उदाहरण के लिए, शीर्षासन से पहले केवल कलाई घुमाना पर्याप्त नहीं है; कंधे, भुजाएँ, वक्ष, रीढ़, कूल्हे और संतुलन-तंत्र को क्रम में सक्रिय करना पड़ता है। इसी तरह, पश्चिमोत्तानासन से पहले हैमस्ट्रिंग को जोर से खींचने के बजाय श्रोणि की स्थिति, रीढ़ की लंबाई और श्वास का अभ्यास अधिक उपयोगी हो सकता है।

300-घंटे के शिक्षक-प्रशिक्षण में वार्म-अप का उद्देश्य शरीर को थकाना नहीं, बल्कि अगले आसन की मांग के अनुरूप तैयार करना है। एक प्रभावी इंडेक्स शिक्षक को यह तय करने में सहायता देता है कि किस मॉड्यूल में कौन-से जोड़ गतिशील किए जाएँ, कौन-सी मांसपेशियाँ सक्रिय हों और किस सीमा तक तैयारी कराई जाए। इससे कक्षा में अनावश्यक अभ्यास घटते हैं और अनुक्रम अधिक स्पष्ट बनता है।

मुख्य अंतर्दृष्टि: कठिन आसन के लिए सबसे लंबा वार्म-अप हमेशा सबसे अच्छा नहीं होता। सही दिशा में किए गए 8-12 मिनट के लक्षित अभ्यास, बिना उद्देश्य के 25 मिनट के सामान्य स्ट्रेचिंग से अधिक उपयोगी हो सकते हैं।

इसलिए प्रत्येक मॉड्यूल के सामने तीन बातें दर्ज करें - मुख्य शारीरिक मांग, आवश्यक तैयारी और तैयारी के बाद मिलने वाला संकेत। उदाहरण के लिए, “वृक्षासन” के लिए टखने की स्थिरता, पैर के तलवे का बोध और दृष्टि-बिंदु आवश्यक हैं; अतः तैयारी में ताड़ासन, पैर के तलवे का सक्रियण और एक-पैर भार-अभ्यास आएगा। व्यावहारिक निष्कर्ष यह है कि वार्म-अप को आसन-सूची से नहीं, आसन की मांग से शुरू करें।

मॉड्यूल-वार तैयारी का निर्माण

लक्षित वार्म-अप वह तैयारी है जो किसी विशेष आसन या आसन-समूह की आवश्यक गतिशीलता, स्थिरता, शक्ति और समन्वय को क्रमशः विकसित करे। सामान्य शरीर-गरमाहट के बाद लक्षित तैयारी आती है। इसे तीन चरणों में समझें।

पहला चरण है सामान्य सक्रियण। इसमें श्वास के साथ सरल गतियाँ आती हैं, जैसे बैठी हुई बिल्ली-गाय, कंधे घुमाना, टखने चलाना, कटिचक्रासन और धीमे सूर्य नमस्कार। इसका उद्देश्य शरीर का तापमान बढ़ाना और ध्यान को अभ्यास में लाना है। उदाहरण के लिए, किसी खड़े आसन-मॉड्यूल से पहले 3-5 चक्र सूर्य नमस्कार पर्याप्त सामान्य सक्रियण दे सकते हैं।

दूसरा चरण है क्षेत्र-विशेष तैयारी। इसमें उस आसन के प्रमुख जोड़ और मांसपेशियाँ तैयार की जाती हैं। त्रिकोणासन और परिवृत्त पार्श्व कोणासन के लिए कूल्हे, हैमस्ट्रिंग, वक्षीय रीढ़ और कंधों की तैयारी आवश्यक है। इसके लिए अंजनेयासन, अधोमुख श्वानासन, पार्श्व कोणासन की सरल भुजा-स्थिति और बैठा हुआ मोड़ उपयोगी हो सकते हैं।

तीसरा चरण है आसन-पूर्व अभ्यास। यह मुख्य आसन का सरल या सहायक रूप होता है। उदाहरण के लिए, शीर्षासन से पहले डॉल्फिन मुद्रा और दीवार पर अग्रबाहु-भार अभ्यास कराया जा सकता है। इससे शिक्षक देख सकता है कि साधक कंधों को कानों से दूर रख पा रहा है या नहीं।

नीचे दिया गया इंडेक्स प्रमुख मॉड्यूलों के लिए तैयारी का संक्षिप्त मानचित्र प्रस्तुत करता है:

लक्षित मॉड्यूल	मुख्य मांग	तैयारी अभ्यास	आगे बढ़ने का संकेत
ताड़ासन, वृक्षासन, नटराजासन	पैर, टखना और संतुलन	पैर के तलवे का सक्रियण, एड़ी उठाना-गिराना, एक-पैर खड़ा होना	दृष्टि स्थिर और श्वास सहज
त्रिकोणासन, पार्श्व कोणासन	कूल्हे, हैमस्ट्रिंग, पार्श्व धड़	अंजनेयासन, अधोमुख श्वानासन, विस्तृत पैर आगे झुकना	सामने का पैर स्थिर, रीढ़ लंबी
वीरभद्रासन 1, 2 और 3	पैरों की शक्ति, कूल्हे, संतुलन	उत्कटासन, लंज, खड़े होकर घुटना उठाना	घुटना टखने के ऊपर और श्रोणि नियंत्रित
भुजंगासन, शलभासन, धनुरासन	रीढ़ का विस्तार, पीठ की शक्ति	मकरासन, शलभासन की एक-भुजा भिन्नता, स्फिंक्स मुद्रा	कमर में दबाव नहीं, विस्तार ऊपरी पीठ से
पश्चिमोत्तानासन, जानुशीर्षासन	हैमस्ट्रिंग और श्रोणि का झुकाव	दंडासन, सुप्त पादांगुष्ठासन, आधा आगे झुकना	पीठ गोल किए बिना श्वास चलती रहे
पद्मासन, सिद्धासन, सुखासन	कूल्हे का बाह्य घूर्णन	बद्ध कोणासन, गोमुखासन पैर, सरल सुखासन	घुटनों में दबाव नहीं

लक्षित मॉड्यूल	मुख्य मांग	तैयारी अभ्यास	आगे बढ़ने का संकेत
सर्वांगासन, हलासन	कंधे, ऊपरी पीठ, केंद्र	सेतुबंध, विपरीत करणी, दीवार पर पैर	गर्दन स्वतंत्र और श्वास सामान्य
मयूरासन, बकासन, वशिष्ठासन	कलाई, भुजा और केंद्र	कलाई सक्रियण, फलकासन, घुटना-छाती अभ्यास	कलाई में तीखा दर्द नहीं
शीर्षासन, वृश्चिकासन	कंधे, अग्रबाहु, केंद्र, संतुलन	डॉल्फिन, खरगोश मुद्रा, दीवार-सहायता	कंधे भार संभालें, गर्दन नि-ष्क्रिय रहे

अब एक महत्वपूर्ण भेद समझें। गतिशील तैयारी में गति और श्वास का प्रयोग होता है, जैसे लंज में आगे-पीछे जाना। स्थिर तैयारी में मुद्रा को कुछ श्वासों तक रोककर संरेखण देखा जाता है, जैसे अर्ध-नावासन में 3-5 श्वास। गतिशील तैयारी पहले और स्थिर तैयारी बाद में रखना सामान्यतः सुरक्षित रहता है।

तैयारी संकेत वह स्पष्ट अनुभव या अवलोकन है जिससे शिक्षक तय करता है कि साधक अगले चरण के लिए तैयार है। उदाहरण के लिए, सर्वांगासन से पहले यदि साधक सेतुबंध में गर्दन को स्वतंत्र रख सकता है और कंधों पर भार बाँट सकता है, तो तैयारी उचित दिशा में है। यदि वह ठुड्डी दबाकर सांस रोकता है, तो आगे बढ़ना उचित नहीं।

एक उपयोगी अनुक्रम इस प्रकार हो सकता है: 3 मिनट सामान्य सक्रियण, 5 मिनट क्षेत्र-विशेष तैयारी, 2 मिनट आसन-पूर्व अभ्यास और फिर मुख्य आसन। यह समय निश्चित नियम नहीं है; शुरुआती समूह, वरि-ष्ठ साधक और चोट से लौट रहे साधक के लिए इसे बदलना होगा। हर मॉड्यूल के अंत में पूछें: “क्या शरीर अब अधिक स्वतंत्र है, या केवल अधिक थका हुआ?”

एक वास्तविक अनुक्रम का अभ्यास

समस्या यह है कि उन्नत कक्षा में शीर्षासन, सर्वांगासन और हलासन तीनों सिखाने हैं। यदि सीधे उल्टे आसनों पर जाएँ, तो कंधे और गर्दन तैयार नहीं होंगे। यदि बहुत अधिक शक्ति-अभ्यास करा दें, तो साधक उल्टे आसनों में थक सकता है। समाधान ऐसा होना चाहिए जिसमें कंधे सक्रिय हों, केंद्र जागृत हो और गर्दन पर अनावश्यक दबाव न आए।

1. कक्षा की मांग पहचानें।

इस मॉड्यूल की मुख्य मांग है - कंधों की भार-वहन क्षमता, ऊपरी पीठ का नियंत्रण, केंद्र की स्थिरता और उल्टी दिशा में संतुलन। गर्दन को सक्रिय भारवाहक नहीं बनाना है।

1. सामान्य सक्रियण रखें।

बैठी हुई बिल्ली-गाय के 6-8 चक्र, कंधों के 8 धीमे चक्र और 3 चक्र सूर्य नमस्कार कराएँ। सूर्य नमस्कार में फलकासन से अधोमुख श्वानासन तक जाते समय कंधों की स्थिति पर ध्यान दें।

1. कंधे और अग्रबाहु तैयार करें।

डॉल्फिन मुद्रा में 5-6 श्वास रखें। फिर शरीर को आगे लाकर कंधों को हथेलियों से आगे ले जाएँ और वापस आएँ। 6 दोहराव पर्याप्त हैं। कोहनियाँ बाहर न फैलें; जरूरत हो तो कोहनी के चारों ओर पट्टा लगाएँ।

1. केंद्र को सक्रिय करें।

फलकासन में 3-5 श्वास, फिर घुटना-छाती की ओर लाने का अभ्यास 4 बार करें। उद्देश्य पेट को थकाना नहीं, बल्कि श्रोणि और पसलियों के संबंध को समझना है।

1. सहायक आसन दें।

खरगोश मुद्रा में सिर के शीर्ष पर भार न डालें। केवल कूल्हों को ऊपर उठाकर कंधों और ऊपरी पीठ को सक्रिय करें। इसके बाद दीवार के पास अग्रबाहु-फलकासन कराया जा सकता है।

1. शीर्षासन से पहले परीक्षण करें।

साधक डॉल्फिन में कंधे ऊपर उठा सकता है, श्वास रोकता नहीं और गर्दन में दबाव नहीं बताता - तभी दीवार-सहायता से शीर्षासन का प्रवेश कराएँ। पैरों को ऊपर ले जाना लक्ष्य नहीं; कंधों का नियंत्रण प्राथमिक लक्ष्य है।

1. प्रतिपक्ष और विश्राम दें।

शीर्षासन के बाद बालासन या अधोमुख वीरासन में तुरंत गहरी गर्दन मोड़ने के बजाय कुछ सामान्य श्वास दें। फिर सेतुबंध की तैयारी कराएँ, जिससे सर्वांगासन के लिए कंधे और वक्ष तैयार हों।

1. सर्वांगासन और हलासन का क्रम रखें।

पहले विपरीत करणी या सहायक सेतुबंध, फिर सर्वांगासन का सरल रूप और अंत में हलासन। यदि गर्दन में खिंचाव, सुन्नपन या श्वास में रुकावट हो, तो उसी चरण पर रुकें।

इस समाधान में वार्म-अप ने तीन काम किए: कंधों को भार के लिए तैयार किया, केंद्र को स्थिर किया और शिक्षक को सुरक्षा-संकेत देखने का अवसर दिया। ध्यान दें कि इसमें गर्दन को बार-बार घुमाने या जोर से खींचने की आवश्यकता नहीं पड़ी।

अब आपकी बारी: इसी पद्धति से “मयूरासन और बकासन” के लिए 10-12 मिनट का तैयारी अनुक्रम बनाएँ। पहले मुख्य मांग लिखें। फिर कलाई, भुजा और केंद्र के लिए एक-एक अभ्यास चुनें। अंत में दो रोक-संकेत लिखें - जैसे कलाई में तीखा दर्द, कोहनियों का नियंत्रण खोना या श्वास रोकना। अपने अनु-

क्रम को इस प्रश्न से जाँचें: क्या तैयारी मुख्य आसन की दिशा में है, या केवल सामान्य थकान पैदा कर रही है?

व्यावहारिक निष्कर्ष यह है कि हर कठिन आसन से पहले “सरल रूप, सहायक रूप और परीक्षण संकेत” अवश्य दर्ज करें। यही आपकी वार्म-अप इंडेक्स प्रविष्टि को उपयोगी बनाता है।

अपनी समझ को जाँचें

1. लक्षित वार्म-अप और सामान्य सक्रियण में क्या अंतर है?

संकेत: सामान्य सक्रियण शरीर को जगाता है; लक्षित वार्म-अप किसी विशिष्ट आसन की मांग के अनुसार तैयारी करता है।

1. त्रिकोणासन से पहले कम-से-कम तीन तैयारी अभ्यास लिखिए और बताइए कि प्रत्येक किस उद्देश्य से है।

संकेत: कूल्हे, हैमस्ट्रिंग, पार्श्व धड़ और वक्षीय रीढ़ पर ध्यान दें।

1. सर्वांगासन से पहले कौन-से तैयारी संकेत देखने चाहिए?

संकेत: गर्दन की स्वतंत्रता, कंधों का भार-वितरण और सहज श्वास देखें।

1. रिक्त स्थान भरिए: शीर्षासन से पहले _____ मुद्रा कंधों और अग्रबाहुओं की भार-वहन क्षमता तैयार करती है।

संकेत: यह मुद्रा अधोमुख श्वानासन जैसी दिशा रखती है, लेकिन अग्रबाहु और कंधों पर अधिक स्पष्ट कार्य कराती है।

अपने उत्तर लिखते समय केवल आसनों के नाम न दें। हर अभ्यास के सामने उसका उद्देश्य और आगे बढ़ने का संकेत भी लिखें। यही अभ्यास-सूची को वास्तविक शिक्षण-उपकरण में बदलता है। A4 क्रम-पत्र या शिक्षक-डायरी में प्रत्येक मॉड्यूल के लिए “मुख्य मांग - तैयारी - रोक संकेत” के तीन खाने बनाकर इस इंडेक्स का प्रयोग करें।

अध्याय 7

कूल-डाउन और रिकवरी टेबल

१. उन्नत अभ्यास के बाद शरीर को वापस संतुलन में लाना

शीर्षासन, सर्वांगासन, वृश्चिकासन, मयूरासन, बकासन, नटराजासन या लंबे समय तक रखे गए योद्धा आसनों के बाद शरीर को अचानक समाप्ति की स्थिति में नहीं छोड़ना चाहिए। उन्नत अभ्यास से तंत्रिका-तंत्र सक्रिय होता है, श्वास की गति बदलती है और मांसपेशियों तथा जोड़ों पर विशेष भार आता है। इसलिए अभ्यास का अंतिम भाग केवल विश्राम नहीं, बल्कि शरीर को सुरक्षित रूप से सामान्य अवस्था में लौटाने की व्यवस्थित प्रक्रिया है।

इस खंड में आप उन्नत आसन-अभ्यास के बाद रिकवरी, श्वसन और विश्राम के लिए क्रमबद्ध तालिका बनाना सीखेंगे। यह प्रक्रिया पिछले अध्यायों में सीखी गई तैयारी, संरेखण, श्वास-समन्वय और आसन-क्रम से जुड़ती है। सही कूल-डाउन से विद्यार्थी की हृदयगति धीरे घटती है, श्वास सहज होती है और अभ्यास के प्रभाव को शरीर आत्मसात कर पाता है।

अध्ययन उद्देश्य

- ☐ उन्नत अभ्यास के बाद रिकवरी के चरणों और उनके उद्देश्य को समझना।
- ☐ श्वसन तथा विश्राम के लिए समय, आसन और संकेत तय करना।
- ☐ विद्यार्थी की स्थिति के अनुसार सुरक्षित रिकवरी तालिका बनाना।

व्यावहारिक निष्कर्ष: उन्नत अभ्यास का समापन अंतिम आसन से नहीं, बल्कि संतुलित श्वास और स्थिर चेतना से होता है।

२. रिकवरी, श्वसन और विश्राम के मुख्य सिद्धांत

रिकवरी - अभ्यास के बाद शरीर, श्वास और तंत्रिका-तंत्र को नियंत्रित रूप से सामान्य स्थिति में लाने की प्रक्रिया। रिकवरी में हल्की गति, तनाव घटाने वाले आसन, सहज श्वसन और अंत में विश्राम शामिल होते हैं।

कूल-डाउन - सक्रिय अभ्यास से शांत अवस्था की ओर जाने वाला संक्रमण। उदाहरण के लिए, वृश्चिकासन या शीर्षासन के बाद तुरंत शवासन में जाने के बजाय बालासन, मकरासन और सुप्त पवनमुक्तासन का उपयोग किया जा सकता है।

श्वसन पुनर्संतुलन - तेज या गहरी श्वास के बाद उसे बिना जोर लगाए लंबा, समान और शांत बनाना। इसमें श्वास रोकने की अपेक्षा सहज श्वास-त्याग पर अधिक ध्यान दिया जाता है।

विश्राम प्रतिक्रिया - जब शरीर का तनाव घटता है, मांसपेशियों का अनावश्यक संकुचन कम होता है और मन बाहरी प्रयास से हटकर भीतर की अनुभूति पर टिकता है। शवासन इसका प्रमुख साधन है, परंतु इसके लिए शरीर को पहले तैयार करना आवश्यक है।

उन्नत अभ्यास के बाद रिकवरी तालिका बनाते समय चार बातें देखी जाती हैं। पहली, मुख्य अभ्यास का प्रकार। उल्टे आसनों के बाद गर्दन और रक्तसंचार को सामान्य होने का समय चाहिए। गहरे पीछे झुकने वाले आसनों के बाद रीढ़ को तटस्थ स्थिति और हल्के आगे झुकाव की आवश्यकता हो सकती है। संतुलन वाले आसनों के बाद पैरों, टखनों और श्वास को स्थिर करना उपयोगी होता है। शक्ति-प्रधान आसनों के बाद पेट, कंधों और कलाई को आराम देना चाहिए।

दूसरी बात है तीव्रता। यदि मुख्य अभ्यास २० से ३० मिनट का था और उसमें शीर्षासन, मयूरासन तथा बकासन शामिल थे, तो केवल दो मिनट का शवासन पर्याप्त नहीं होगा। इसके विपरीत, हल्के अभ्यास के बाद लंबा कूल-डाउन विद्यार्थी को अनावश्यक रूप से निष्क्रिय कर सकता है।

तीसरी बात है श्वास की अवस्था। यदि विद्यार्थी की श्वास अभी भी तेज, टूटी हुई या शोरयुक्त है, तो तुरंत प्राणायाम की कठिन तकनीक नहीं करानी चाहिए। पहले मकरासन या बालासन में स्वाभाविक श्वास लौटने दें। उसके बाद समान श्वास या लंबा श्वास-त्याग कराया जा सकता है।

चौथी बात है विद्यार्थी की प्रतिक्रिया। चक्कर, सिरदर्द, मतली, गर्दन में दबाव, सीने में असुविधा या असामान्य घबराहट होने पर अभ्यास रोककर आराम कराया जाता है। ऐसे समय में शिक्षक का कार्य प्रदर्शन सुधारना नहीं, सुरक्षा बनाए रखना है।

रिकवरी तालिका के घटक

चरण	सामान्य अवधि	उपयुक्त अभ्यास	शिक्षक का मुख्य संकेत
सक्रियता घटाना	२ - ३ मिनट	बालासन, मकरासन, अधोमुख श्वानासन का हल्का रूप	गति धीमी करें, श्वास न रोकें
रीढ़ और जोड़ों को संतुलित करना	३ - ५ मिनट	मार्जरी-व्याघ्र, सुप्त पवनमुक्तासन, सरल मोड़	गति छोटी और नियंत्रित रखें
श्वास पुनर्संतुलन	३ - ५ मिनट	सहज श्वास, समान श्वास, भ्रामरी का हल्का अभ्यास	श्वास-त्याग को बिना जोर के लंबा करें
गहरा विश्राम	५ - १० मिनट	शवासन, विपरीत करणी, सुप्त बद्ध कोणासन	शरीर को स्थिर, चेहरे को नरम रखें
समापन	१ - २ मिनट	बैठकर सरल ध्यान	आँखें धीरे खोलें, तुरंत न उठें

उदाहरण के लिए, सर्वांगासन और हलासन के बाद गर्दन को तेज मोड़ना उचित नहीं है। पहले पैरों को नियंत्रित रूप से नीचे लाया जाता है, फिर कुछ समय शवासन या मकरासन में सहज श्वास दी जाती है। इसी प्रकार, गहरे पीछे झुकाव के बाद सीधे लंबे समय तक पश्चिमोत्तानासन कराने के बजाय पहले वज्रासन, बालासन या सुप्त स्थिति में तटस्थ रीढ़ लौटाना अधिक सुरक्षित हो सकता है।

श्वसन के लिए तीन सरल विकल्प उपयोगी हैं। सहज श्वास में विद्यार्थी केवल नासिका से आने-जाने वाली श्वास को देखता है। समान श्वास में श्वास लेना और छोड़ना लगभग समान गिनती में रखा जाता है, जैसे ४ गिनती में लेना और ४ में छोड़ना। लंबा श्वास-त्याग में ४ गिनती में श्वास लेकर ६ गिनती में छोड़ना कराया जा सकता है, परंतु तभी जब विद्यार्थी बिना तनाव के ऐसा कर सके। उन्नत विद्यार्थियों में भी रिकवरी चरण में श्वास रोकना आवश्यक नहीं है।

शिक्षक को निर्देश छोटे और स्पष्ट रखने चाहिए: “कंधों को नीचे छोड़ें”, “जबड़े को ढीला रखें”, “श्वास को पकड़ें नहीं”, “पेट को स्वाभाविक रूप से उठने दें।” बहुत अधिक निर्देश विश्राम की प्रक्रिया को फिर से मानसिक कार्य बना सकते हैं।

स्वयं से पूछें: क्या विद्यार्थी का शरीर शांत दिख रहा है, या वह केवल आसन में स्थिर है? स्थिरता और वि-श्राम एक ही बात नहीं हैं। व्यावहारिक निष्कर्ष: रिकवरी तालिका में आसन के साथ अवधि, श्वसन-पद्धति और शिक्षक-संकेत अवश्य लिखें।

३. एक उन्नत अभ्यास के लिए पूरी रिकवरी तालिका

मान लें कि ६० मिनट के सत्र में निम्न अभ्यास कराया गया है: सूर्य नमस्कार ६ चक्र, वीरभद्रासन १ और २, त्रिकोणासन, बकासन, शीर्षासन ३ प्रयासों में कुल ३ मिनट, सर्वांगासन २ मिनट, हलासन १ मिनट और वृश्चिकासन की तैयारी। मुख्य अभ्यास के बाद विद्यार्थी की श्वास मध्यम रूप से तेज है, परंतु चक्कर या दर्द नहीं है। अब १५ मिनट की रिकवरी तालिका बनानी है।

1. अवस्था का निरीक्षण करें।

शिक्षक पहले पूछे: “क्या गर्दन, कलाई या कमर में कोई असुविधा है?” यदि चक्कर है, तो उल्टे आसनों के बाद बैठने के बजाय विद्यार्थी को पीठ के बल या मकरासन में रखा जाएगा। इस उदाहरण में कोई असुविधा नहीं है, इसलिए सामान्य रिकवरी क्रम चुना जाता है।

1. पहले दो मिनट सक्रियता घटाएँ।

विद्यार्थी बालासन में ६० सेकंड रहे, फिर धीरे-धीरे वज्रासन में आए और ६० सेकंड सहज श्वास ले। यहाँ लक्ष्य खिंचाव बढ़ाना नहीं, अभ्यास की गति कम करना है। श्वास रोकने या गहरी मुद्रा बनाने का निर्देश नहीं दिया जाएगा।

1. अगले तीन मिनट रीढ़ को संतुलित करें।

मार्जरी-व्याघ्र के ६ धीमे चक्र कराए जाएँ। प्रत्येक आगे-पीछे गति लगभग ५ सेकंड में पूरी हो। इसके बाद सुप्त पवनमुक्तासन में प्रत्येक पैर ३० सेकंड और दोनों पैर ३० सेकंड रखें। इससे कमर और कूल्हों पर आया भार धीरे घटता है।

1. दो मिनट तटस्थ विश्राम दें।

विद्यार्थी मकरासन में आए। पैरों को ढीला, कोहनियों को आरामदायक और माथे को हाथों पर रखें। शिक्षक केवल यह संकेत दे: “श्वास को बदलने की कोशिश न करें; उसे स्वयं धीमा होने दें।” यदि श्वास अभी भी बहुत तेज हो, तो इसी चरण को एक मिनट बढ़ाया जा सकता है।

1. तीन मिनट श्वसन पुनर्संतुलन कराएँ।

विद्यार्थी सुखासन या शवासन में रहे। पहले १ मिनट सहज श्वास, फिर २ मिनट ४ गिनती में श्वास लेना और ६ गिनती में छोड़ना। यदि ६ गिनती का श्वास-त्याग तनाव पैदा करे, तो अनुपात ४ और ४ कर दिया जाए। यहाँ श्वास की लंबाई से अधिक सहजता महत्वपूर्ण है।

1. चार मिनट शवासन दें।

पैरों के बीच लगभग ३० सेंटीमीटर दूरी, हथेलियाँ ऊपर या आरामदायक स्थिति में, आँखें बंद। शिक्षक क्रम से पैरों, पेट, कंधों, चेहरे और आँखों को ढीला करने का संकेत दे। कोई नया आसन या कठिन प्राणायाम नहीं जोड़ा जाएगा।

1. अंतिम एक मिनट में धीरे लौटाएँ।

विद्यार्थी पहले श्वास को महसूस करे, फिर उँगलियाँ और पैर हिलाए, दाईं करवट आए और हाथ की सहायता से बैठे। बैठने के बाद ३ सहज श्वास लेकर ही आँखें खोली जाएँ। इससे अचानक उठने पर होने वाली अस्थिरता कम होती है।

समय	अभ्यास	उद्देश्य	निर्णय का आधार
० - २ मिनट	बालासन और वज्रासन	सक्रियता घटाना	मुख्य अभ्यास तीव्र था
२ - ५ मिनट	मार्जरी-व्याघ्र और सुप्त पवनमुक्तासन	रीढ़ और कमर को संतुलित करना	उल्टे तथा संतुलन वाले आसन हुए
५ - ७ मिनट	मकरासन	श्वास को स्वयं धीमा होने देना	श्वास अभी मध्यम तेज है
७ - १० मिनट	सहज श्वास, फिर ४:६ श्वसन	श्वसन पुनर्संतुलन	कोई चक्कर या दर्द नहीं
१० - १४ मिनट	शवासन	गहरा विश्राम	तंत्रिका-तंत्र को शांत करना
१४ - १५ मिनट	करवट लेकर बैठना	सुरक्षित समापन	अचानक उठने से बचना

> अंतिम परिणाम: १५ मिनट की यह तालिका विद्यार्थी की श्वास को नियंत्रित रूप से शांत करती है, रीढ़ और जोड़ों को तटस्थ अवस्था में लौटाती है तथा अभ्यास का सुरक्षित समापन कराती है।

यदि इसी सत्र में किसी विद्यार्थी को शीर्षासन के बाद गर्दन में दबाव महसूस हो, तो मार्जरी-व्याघ्र और आगे के मोड़ हटाकर मकरासन तथा चिकित्सकीय सलाह की आवश्यकता पर ध्यान दिया जाएगा। यदि विद्यार्थी बहुत थका हुआ हो, तो ४:६ श्वसन के स्थान पर केवल सहज श्वास और शवासन रखा जाएगा। यही शिक्षक की व्यावहारिक समझ है - तालिका स्थिर रहती है, पर निर्णय विद्यार्थी की वास्तविक स्थिति के अनुसार बदलता है।

व्यावहारिक निष्कर्ष: एक अच्छी रिकवरी तालिका समयबद्ध होने के साथ-साथ निरीक्षण-आधारित भी होती है।

४. अभ्यास प्रश्न और संक्षिप्त उत्तर-सूची

प्रश्न १: शीर्षासन, सर्वांगासन और हलासन के बाद रिकवरी तालिका में पहला उद्देश्य क्या होना चाहिए?

संकेत: गर्दन, श्वास और रक्तसंचार को अचानक परिवर्तन से बचाने के बारे में सोचें।

प्रश्न २: यदि विद्यार्थी की श्वास तेज है, परंतु वह बिना असुविधा के बात कर पा रहा है, तो क्या ४:६ श्वसन तुरंत कराया जा सकता है?

संकेत: पहले कितनी देर सहज श्वास और तटस्थ विश्राम देना उचित होगा, यह तय करें।

प्रश्न ३: २० मिनट के तीव्र संतुलन और शक्ति-अभ्यास के बाद ८ मिनट की रिकवरी तालिका बनाएँ। इस-में कम-से-कम एक हल्की गति, एक श्वसन चरण और शवासन शामिल करें।

संकेत: कलाई, कंधे और पैरों का तनाव घटाने वाले अभ्यास चुनें।

प्रश्न ४: किसी विद्यार्थी को शवासन में भी जबड़े और कंधों में तनाव बना रहता है। शिक्षक के दो स्पष्ट सं-केत लिखें।

संकेत: निर्देश शरीर के अनुभव से जुड़े हों, प्रदर्शन से नहीं।

प्रश्न ५: यदि लंबा श्वास-त्याग विद्यार्थी में बेचैनी पैदा करे, तो तालिका में क्या परिवर्तन करेंगे?

संकेत: श्वास की गिनती घटाएँ या सहज श्वास पर लौटें।

उत्तर-सूची:

प्रश्न १ का उत्तर: पहले सक्रियता घटाना और श्वास को सहज होने देना।

प्रश्न २ का उत्तर: पहले १ - २ मिनट मकरासन या शवासन में सहज श्वास, फिर विद्यार्थी की सुविधा के अनुसार ४:६ श्वसन।

प्रश्न ३ का उत्तर: उदाहरणतः २ मिनट बालासन, २ मिनट सुप्त पवनमुक्तासन और हल्का मोड़, २ मिनट सहज श्वास, २ मिनट शवासन।

प्रश्न ४ का उत्तर: “जबड़े को ढीला छोड़ें” और “कंधों का भार भूमि को दें।”

प्रश्न ५ का उत्तर: ४:४ समान श्वास या पूरी तरह सहज श्वास पर लौटना; श्वास में तनाव नहीं होना चाहिए।

अंतिम स्मरण यही है कि रिकवरी कोई अतिरिक्त सजावटी भाग नहीं है। उन्नत योग-अभ्यास में यह सुरक्षा, श्वसन-संतुलन और शिक्षण-कौशल का अनिवार्य हिस्सा है। शिक्षक जब समय, आसन, श्वास और विद्यार्थी की प्रतिक्रिया को एक ही तालिका में देखता है, तभी अभ्यास का समापन वास्तव में पूर्ण होता है।

अध्याय 8

अलाइनमेंट भाषा: क्यू-सेट

आसन-क्यू की दिशा और उद्देश्य

किसी आसन में विद्यार्थी का शरीर सही दिशा में जा रहा है या नहीं, यह केवल देखकर नहीं, बल्कि दिए गए क्यू-वाक्य से स्पष्ट किया जाता है। अच्छा क्यू छोटा, सुनने में सरल और शरीर की तत्काल क्रिया से जुड़ा होता है। उदाहरण के लिए, ताड़ासन में “पैरों के चारों कोनों से भूमि को दबाएँ” कहना, केवल “सीधे खड़े हों” कहने से अधिक उपयोगी है।

उन्नत 300-घंटे के प्रशिक्षण में क्यू का उद्देश्य आसन का नाम बताना नहीं, बल्कि विद्यार्थी को स्थिरता, श्वास, जोड़-संरक्षण और दिशा का अनुभव कराना है। एक ही आसन के लिए बहुत अधिक निर्देश देने से विद्यार्थी भ्रमित हो सकता है। इसलिए प्रत्येक आसन में पहले मुख्य क्रिया, फिर शरीर की सुरक्षा और अंत में श्वास या दृष्टि का संकेत देना उचित है।

क्यू देते समय शिक्षक को विद्यार्थी की क्षमता, चोट, अभ्यास-स्तर और कक्षा की गति देखनी चाहिए। “घुटना पैर की दूसरी उंगली की दिशा में रखें” एक स्पष्ट अलाइनमेंट संकेत है; लेकिन यदि किसी विद्यार्थी की गतिशीलता सीमित हो, तो उसे जबरन गहराई में ले जाना उचित नहीं।

आवश्यक पूर्वज्ञान

- [ ] श्वास और गति का मूल समन्वय।
- [ ] तटस्थ रीढ़ और जोड़-संरेखण की समझ।
- [ ] दर्द, खिंचाव और सुरक्षित चुनौती के बीच अंतर।

व्यावहारिक निष्कर्ष: क्यू छोटा रखें, पर उसमें शरीर की दिशा और सुरक्षा अवश्य स्पष्ट हो।

क्यू-वाक्य बनाने की क्रमबद्ध पद्धति

प्रत्येक आसन के लिए क्यू बनाते समय चार बातें देखें: आधार, दिशा, मुख्य क्रिया और श्वास। आधार से आशय उन अंगों से है जो भूमि या सहारे से जुड़े हैं। दिशा बताती है कि शरीर का कौन-सा भाग किस ओर बढ़ रहा है। मुख्य क्रिया आसन का प्रमुख उद्देश्य है, जैसे आगे झुकना, मरोड़ना या संतुलन बनाना।

क्यू-वाक्य का एक सरल ढाँचा यह है:

“आधार स्थिर करें, शरीर को दिशा दें, और श्वास के साथ क्रिया को बनाए रखें।”

उदाहरण के लिए, पश्चिमोत्तानासन में क्रम होगा: बैठने की हड्डियों को स्थिर करें, रीढ़ को लंबा करें, फिर श्वास छोड़ते हुए कूल्हों से आगे झुकें। यहाँ “पैरों को पकड़ने के लिए झुकें” मुख्य संकेत नहीं है, क्योंकि इससे विद्यार्थी रीढ़ को गोल करके गहराई पाने की कोशिश कर सकता है।

नीचे चयनित आसनों के लिए संक्षिप्त क्यू और अलाइनमेंट संकेत दिए गए हैं। इन्हें कक्षा में बोलने योग्य भाषा में रखा गया है।

आसन	संक्षिप्त क्यू-वाक्य	मुख्य अलाइनमेंट संकेत
ताड़ासन	पैरों को स्थिर करें, सिर के शीर्ष से ऊपर उठें।	भार दोनों पैरों में समान रखें; घुटनों को पीछे न धकेलें।
अधोमुख श्वानासन	हथेलियाँ दबाएँ और कूल्हों को पीछे-ऊपर भेजें।	रीढ़ लंबी रखें; एड़ियाँ भूमि तक न पहुँचें तो घुटने मोड़ें।
फलकासन	कंधों के नीचे हथेलियाँ रखकर शरीर को एक सीधी रेखा बनाएं।	कूल्हे न नीचे गिरें, न बहुत ऊपर उठें।
त्रिकोणासन	आगे वाले पैर को सीधा रखें और धड़ को पैर के ऊपर लंबा करें।	आगे का घुटना और पैर की उंगलियाँ एक ही दिशा में रहें।
वृक्षासन	एक पैर पर स्थिर होकर दूसरे पैर का तलवा जांघ या पिंडली पर रखें।	तलवा घुटने के जोड़ पर न रखें; दृष्टि एक स्थिर बिंदु पर रखें।
वीरभद्रासन प्रथम	आगे का घुटना मोड़ें और पीछे की एड़ी को स्थिर रखें।	आगे का घुटना टखने के ऊपर रहे; श्रोणि को जबरन सामने न करें।
वीरभद्रासन द्वितीय	दोनों भुजाएँ फैलाएँ और आगे के घुटने को पैर की दिशा में रखें।	पीछे का पैर स्थिर; कंधे कानों से दूर।
वीरभद्रासन तृतीय	धड़ और पीछे का पैर एक लंबी रेखा में बढ़ाएँ।	खड़े पैर का घुटना सूक्ष्म रूप से नरम रखें।

आसन	संक्षिप्त क्यू-वाक्य	मुख्य अलाइनमेंट संकेत
उत्कटासन	कूल्हों को पीछे भेजें, जैसे पीछे कुर्सी हो।	भार एड़ियों और मध्य-पाद में; घुटने पंजों से आगे न भागें।
भुजंगासन	हथेलियों को हल्का दबाकर छाती को आगे-ऊपर उठाएँ।	उठान पीठ के विस्तार से आए; कंधे कानों की ओर न चढ़ें।
शलभासन	श्रोणि स्थिर रखते हुए छाती और पैरों को लंबा करें।	कमर को दबाने के बजाय पैरों को पीछे की ओर बढ़ाएँ।
धनुरासन	टखनों को पकड़कर श्वास लेते हुए छाती और जांघों को उठाएँ।	घुटनों को बहुत चौड़ा न होने दें; गर्दन सहज रखें।
बालासन	कूल्हों को एड़ियों की ओर भेजें और माथे को सहारा दें।	कंधों को ढीला रखें; घुटने आवश्यकता अनुसार अलग रखें।
मकरासन	पेट के बल लेटकर माथे या गाल को हाथों पर टिकाएँ।	पैरों को आराम दें और कमर में अनावश्यक सं-कुचन न आने दें।
पश्चिमोत्ता-नासन	रीढ़ लंबी करें और कूल्हों से आगे झुकें।	घुटने आवश्यकता अनुसार मोड़ें; पेट को जांघों की ओर लाएं।
अर्ध मत्स्येन्द्रासन	रीढ़ लंबी करके धड़ को धीरे-धीरे मोड़ें।	मरोड़ कमर से नहीं, छाती और ऊपरी रीढ़ से शुरू करें।
बद्ध कोणासन	पैरों के तलवे मिलाकर घुटनों को सहज रूप से नीचे आने दें।	पैरों को शरीर के बहुत पास खींचने की आवश्यकता नहीं।
सेतु बंधासन	पैरों को दबाकर श्रोणि को ऊपर उठाएँ।	घुटने टखनों के ऊपर; जांघें समानांतर रखें।
सर्वांगासन	कंधों पर भार रखें और पैरों को ऊपर बढ़ाएँ।	गर्दन पर भार न डालें; प्रवेश और निकास नियंत्रित रखें।
हलासन	पैरों को सिर के पीछे ले जाते हुए रीढ़ को लंबा रखें।	गर्दन न मोड़ें; आवश्यकता पर पैरों को सहारे पर रखें।
शीर्षासन	अग्रबाहुओं से भूमि दबाकर शरीर को लंबवत उठाएँ।	भार सिर पर नहीं, अग्रबाहुओं और कंधों की सक्रि-यता पर रखें।
बकासन	हथेलियाँ दबाकर घुटनों को ऊपरी भुजाओं पर टिकाएँ।	दृष्टि आगे रखें; कलाई के नीचे कंधे व्यवस्थित रहें।
मयूरासन	हथेलियों से भूमि दबाकर कोहनियों को उदर के पास रखें।	शरीर को लंबा रखें; कलाई और कोहनी पर तीखा दबाव हो तो रुकें।
वशिष्ठासन	एक हथेली और पैर के बाहरी किनारे पर शरीर उठाएँ।	कंधा कलाई के ऊपर; कूल्हों को नीचे न गिरने दें।

आसन	संक्षिप्त क्यू-वाक्य	मुख्य अलाइनमेंट संकेत
नटराजासन	एक पैर पर स्थिर होकर दूसरे पैर को पीछे उठाएँ।	श्रोणि सामने; उठे हुए घुटने को बाहर फैलने से रोकें।
अर्ध नावासन	धड़ को लंबा रखते हुए पैरों को आगे बढ़ाएँ।	कमर गोल हो तो घुटने मोड़ें; छाती खुली रखें।
पवनमुक्तासन	एक या दोनों घुटनों को छाती की ओर लाएँ।	सिर और कंधे सहज रखें; श्वास को दबाएँ नहीं।
विपरीत करणी	पैरों को दीवार पर टिकाकर श्रोणि को आराम दें।	कमर में खिंचाव हो तो शरीर को दीवार से थोड़ा दूर करें।
शवासन	शरीर को भूमि पर छोड़ें और श्वास को स्वाभाविक रहने दें।	एड़ियाँ अलग, हथेलियाँ ऊपर; जबड़ा और आंखें ढीली रखें।

क्यू में शरीर को आदेश देने के बजाय अनुभव की दिशा देना अधिक प्रभावी है। “कंधे नीचे करो” की जगह “कंधों को कानों से दूर बहने दें” कहना कई विद्यार्थियों के लिए सहज होता है। फिर भी भाषा अस्पष्ट नहीं होनी चाहिए। “ऊर्जा फैलाएं” जैसे वाक्य तभी उपयोगी हैं जब उनके साथ स्पष्ट शारीरिक संकेत भी हो।

उन्नत आसनों में प्रवेश, स्थिति और निकास - तीनों के क्यू अलग रखें। उदाहरण के लिए, शीर्षासन में पहले अग्रबाहुओं का आधार, फिर घुटनों को उठाना और अंत में पैरों को लंबा करना सिखाएं। सीधे “पैर ऊपर उठाएँ” कहना सुरक्षित शिक्षण नहीं है।

अभ्यास संकेत: किसी एक आसन का क्यू बोलकर देखें। यदि विद्यार्थी को यह समझ नहीं आता कि कौन-सा अंग पहले हिलेगा, तो क्यू को और स्पष्ट करें।

कक्षा में क्यू-सेट का प्रयोग: एक कार्यशील उदाहरण

मान लें कि 60 मिनट की कक्षा में ताड़ासन से अधोमुख श्वानासन, फलकासन, भुजंगासन और बालासन की क्रमिक तैयारी कराई जा रही है। समूह में कुछ विद्यार्थी नियमित अभ्यास करते हैं और दो विद्यार्थियों को कलाई में संवेदनशीलता है। शिक्षक का उद्देश्य केवल विन्यास पूरा कराना नहीं, बल्कि कंधे, रीढ़ और श्वास का सुरक्षित समन्वय सिखाना है।

1. ताड़ासन में आधार स्थापित करें।

शिक्षक कहता है: “पैरों के चारों कोनों से भूमि को दबाएँ, जांघों को सक्रिय करें और सिर के शीर्ष से ऊपर बढ़ें।” अपेक्षित परिणाम यह है कि विद्यार्थी खड़े होने में स्थिरता और लंबाई अनुभव करे, बिना घुटनों को कठोर किए।

1. अधोमुख श्वानासन में संक्रमण कराएं।

क्यू हो: “हथेलियाँ कंधों की चौड़ाई पर रखें, उंगलियाँ फैलाएँ और कूल्हों को पीछे-ऊपर भेजें।” कलाई-संवेदनशील विद्यार्थियों को हथेलियों के नीचे ऊंचा सहारा या घुटनों को भूमि पर रखने का विकल्प दें। अपेक्षित परिणाम रीढ़ की लंबाई है, एड़ियों का भूमि तक पहुँचना नहीं।

1. फलकासन में तटस्थता जांचें।

कहें: “कंधे कलाई के ऊपर लाएँ, एड़ियों को पीछे और सिर के शीर्ष को आगे बढ़ाएँ।” शिक्षक कूल्हों को देखकर सुधार करे: “नाभि को भीतर उठाएँ, पर सांस रोकें नहीं।” अपेक्षित परिणाम शरीर की लंबी रेखा और नियमित श्वास है।

1. भुजंगासन में छाती का विस्तार सिखाएं।

“पैरों के ऊपरी भाग को भूमि में रखें, हथेलियों को छाती के पास रखें और छाती को आगे बढ़ाएं।” यदि विद्यार्थी को कमर में दबाव महसूस हो, तो ऊंचाई घटाने और कोहनियों को मोड़े रखने का निर्देश दें। अपेक्षित परिणाम कमर को मोड़ने के बजाय ऊपरी पीठ में नियंत्रित विस्तार है।

1. बालासन में पुनर्संतुलन कराएं।

“कूल्हों को एड़ियों की ओर भेजें, माथे को सहारा दें और श्वास को पीठ के पीछे फैलता हुआ अनुभव करें।” जिन विद्यार्थियों के घुटने संवेदनशील हों, उनके लिए घुटनों के नीचे कंबल रखें। अपेक्षित परिणाम श्वास की सहजता और अभ्यास के बाद शरीर का शांत होना है।

इस क्रम में शिक्षक हर आसन पर केवल दो या तीन मुख्य संकेत देता है। पहले क्यू से आधार और दिशा स्पष्ट होती है, दूसरे से सुरक्षा, और तीसरे से श्वास या दृष्टि जुड़ती है। यदि विद्यार्थी पहले संकेत पर ही सही दिशा पा लेता है, तो अतिरिक्त शब्द न जोड़ें।

मुख्य निष्कर्ष: प्रभावी क्यू-सेट वह है जो विद्यार्थी को शरीर की सही क्रिया स्वयं अनुभव करने दे - बिना अनावश्यक निर्देशों और बिना दर्द को उपलब्धि मानने के।

पुनरावृत्ति, आत्म-जांच और शिक्षण-स्मरण

आसन-क्यू लिखते समय हर वाक्य को तीन प्रश्नों से जांचें: क्या विद्यार्थी समझेगा कि कौन-सा अंग हिलेगा? क्या यह संकेत जोड़ की सुरक्षा करता है? क्या इसे एक सांस के भीतर बोला और अपनाया जा सकता है? इन प्रश्नों से क्यू सजावटी भाषा से निकलकर वास्तविक शिक्षण उपकरण बनता है।

अच्छा अलाइनमेंट स्थिर नियमों का संग्रह नहीं है। ताड़ासन में दोनों पैरों का समान भार महत्वपूर्ण है, जबकि वृक्षासन में एक पैर का भार अधिक होगा। फिर भी दोनों में आधार, लंबाई और दृष्टि की स्पष्टता आवश्यक रहती है। इसी प्रकार पश्चिमोत्तानासन में गहराई से अधिक रीढ़ की लंबाई प्राथमिक है, जबकि भुजंगासन में ऊंचाई से अधिक छाती का आगे बढ़ना महत्वपूर्ण है।

मुख्य स्मरण-बिंदु

- ▢ पहले आधार और दिशा बताएं, फिर गहराई या सौंदर्य।
- ▢ एक समय में दो या तीन स्पष्ट क्यू पर्याप्त होते हैं।
- ▢ दर्द, सांस रुकना या जोड़ में दबाव दिखे तो क्यू बदलें या विकल्प दें।

चिंतन प्रश्न **1:** क्या आपके लिखे क्यू में क्रिया स्पष्ट है, या वह केवल सामान्य आदेश है?

“सीधे बैठें” को “बैठने की हड्डियों को स्थिर करके रीढ़ को ऊपर बढ़ाएं” जैसे निर्देश में बदलकर देखें।

चिंतन प्रश्न **2:** शीर्षासन, सर्वांगासन या मयूरासन जैसे उन्नत आसनों में आपका पहला संकेत किस अंग की सुरक्षा करता है?

प्रवेश से पहले आधार, भार-वितरण और निकास की योजना लिखें।

चिंतन प्रश्न **3:** यदि विद्यार्थी किसी आसन की गहराई तक नहीं जा सकता, तो आपका क्यू उसे क्या विकल्प देगा?

ऊंचाई घटाने, सहारा लेने, घुटने मोड़ने या गति कम करने का स्पष्ट विकल्प जोड़ें।

आसन का नाम विद्यार्थी को दिशा नहीं देता; सही समय पर बोला गया सटीक वाक्य देता है। इसलिए क्यू-सेट लिखते समय शब्दों की संख्या नहीं, उनके शारीरिक परिणाम को महत्व दें।

अध्याय **9**

श्वास समन्वय: प्राण-टाइमिंग

श्वास की लय से आसन का सुरक्षित संचालन

ताड़ासन में ऊपर उठते समय श्वास भीतर लेना और आगे झुकते समय श्वास बाहर छोड़ना केवल परंपरागत निर्देश नहीं है। यह शरीर की गति, रीढ़ की दिशा, ध्यान और प्रयास की मात्रा को एक साथ व्यवस्थित करता है। 300-घंटे के शिक्षक-प्रशिक्षण में आपका उद्देश्य केवल “श्वास लें” या “श्वास छोड़ें” कहना नहीं, बल्कि यह स्पष्ट करना है कि किस चरण में कौन-सी श्वास क्यों उपयुक्त है।

आसन की श्वास-टाइमिंग विद्यार्थियों की वास्तविक स्थिति के अनुसार बदल सकती है। किसी विद्यार्थी की श्वास छोटी, तेज या असमान हो तो निर्धारित गिनती थोपना उचित नहीं। पहले सहज श्वास स्थापित करें, फिर गति को श्वास के साथ मिलाएँ। विशेष रूप से सूर्य नमस्कार, अधोमुख श्वानासन, वीरभद्रासन, पश्चिमोत्तानासन, सर्वांगासन और शीर्षासन जैसे आसनों में यह समन्वय अभ्यास की गुणवत्ता और सुरक्षा दोनों को प्रभावित करता है।

> मुख्य अंतर्दृष्टि: अधिकांश गतिशील आसनों में उठना, छाती खोलना या रीढ़ को लंबा करना श्वास भीतर लेने से जुड़ता है; जबकि आगे झुकना, सिकुड़ना, मोड़ को गहरा करना या शरीर को नीचे लाना प्रायः श्वास बाहर छोड़ने से जुड़ता है। फिर भी अंतिम नियम आसन की आकृति नहीं, विद्यार्थी की सहज और निर्बाध श्वास है।

आसन सिखाते समय अपने आप से पूछें: क्या मेरी बताई हुई टाइमिंग विद्यार्थी को अधिक स्वतंत्र श्वास दे रही है, या वह गिनती पूरी करने के लिए श्वास रोक रहा है? यही प्रश्न इस पूरे अनुक्रम का व्यावहारिक आधार है।

इनहेल-एक्सहेल टाइमिंग का क्रमबद्ध ढाँचा

श्वास समन्वय का अर्थ है - श्वास लेने और छोड़ने को आसन की गति, दिशा और स्थिरता के साथ मि-लाना। उदाहरण के लिए, ताड़ासन से हाथ ऊपर ले जाते समय श्वास भीतर लें; हाथ नीचे लाते समय श्वास बाहर छोड़ें। यह सरल उदाहरण आगे के सभी निर्देशों का आधार बनता है।

इनहेल टाइमिंग वह चरण है जिसमें श्वास भीतर लेते हुए शरीर को लंबा, खुला या विस्तृत किया जाता है। छाती विस्तार, भुजाओं का ऊपर उठना, रीढ़ का लंबा होना और पीछे की ओर हल्का विस्तार इसके सामान्य संकेत हैं। भुजंगासन में छाती को आगे और ऊपर ले जाते समय श्वास भीतर लेना इसका स्पष्ट उदाहरण है।

एक्सहेल टाइमिंग वह चरण है जिसमें श्वास बाहर छोड़ते हुए शरीर को नरम, संकुचित, नीचे या भीतर की दिशा में ले जाया जाता है। पश्चिमोत्तानासन में धड़ को पैरों की ओर ले जाते समय श्वास बाहर छोड़ना उपयोगी है। इससे पेट और पसलियों में अनावश्यक दबाव घट सकता है और झुकाव सहज रह सकता है।

स्थिर आसन में श्वास-लय का अर्थ है कि अंतिम स्थिति में पहुँचने के बाद श्वास को रोकना नहीं, बल्कि समान और शांत रखना। सामान्य अभ्यास के लिए 4 मात्राओं में श्वास भीतर और 4 से 6 मात्राओं में श्वास बाहर छोड़ना उपयोगी प्रारंभिक अनुपात हो सकता है। यह कोई अनिवार्य संख्या नहीं है। विद्यार्थी की क्ष-मता के अनुसार 3-3 या 4-4 की सहज लय चुनें।

आसन-समूह के अनुसार टाइमिंग को इस प्रकार पढ़ा जा सकता है:

आसन या आसन-समूह	गति का चरण	श्वास संकेत	शिक्षक का मुख्य निर्देश
ताड़ासन, वृक्षासन, नटराजासन	रीढ़ लंबी, भुजाएँ ऊपर	भीतर लें	ऊपर उठते हुए धड़ को लंबा रखें
उत्तानासन, पश्चिमोत्तानासन, जानुशीर्षासन	आगे झुकना	बाहर छोड़ें	श्वास छोड़ते हुए झुकाव को सहज रखें
भुजंगासन, धनुरासन, मत्स्यासन	छाती खुलना	भीतर लें	कंधों को कानों से दूर रखें
बालासन, शशांकासन, अर्धकूर्मासन	शरीर भीतर और नीचे	बाहर छोड़ें	पेट को ढीला छोड़ते हुए आगे जाएँ
त्रिकोणासन, परिवृत्त पार्श्व कोणासन	लंबाई बनाकर मोड़	भीतर लंबाई, बाहर मोड़	पहले रीढ़ लंबी, फिर मोड़
अधोमुख श्वानासन	स्थिर उल्टा वी आकार	भीतर लंबाई, बाहर स्थिरता	श्वास रोककर पैरों को सीधा न करें

आसन या आसन-समूह	गति का चरण	श्वास संकेत	शिक्षक का मुख्य निर्देश
सर्वांगासन, शीर्षासन	स्थिर उलटा आसन	समान सहज श्वास	गिनती से अधिक श्वास की गुणवत्ता देखें

सूर्य नमस्कार में श्वास-टाइमिंग को अलग-अलग चरणों में पढ़ना चाहिए। ताड़ासन से हाथ ऊपर उठाते समय भीतर लें। उत्तानासन में बाहर छोड़ें। अर्ध उत्तानासन में रीढ़ लंबी करते हुए भीतर लें। पैर पीछे ले जाकर फलकासन में बाहर छोड़ें। अष्टांग नमस्कार से भुजंगासन की ओर आते समय भीतर लें। अधो-मुख श्वानासन में बाहर छोड़कर स्थिर हों और दो से पाँच सहज श्वास लें। अगले पैर को आगे लाते समय श्वास भीतर लेने का संकेत दिया जा सकता है, लेकिन यदि विद्यार्थी की श्वास असहज हो तो उसे पहले स्थिर करें।

पीछे झुकने वाले आसनों में कमर को दबाकर श्वास भरना नहीं सिखाना चाहिए। उष्ट्रासन, धनुरासन और सेतुबंधासन में श्वास भीतर लेते हुए छाती का विस्तार करें, पर पसलियों को जबरन आगे न धकेलें। आगे झुकने वाले आसनों में श्वास बाहर छोड़ना सहायता देता है, परंतु पेट को दबाकर श्वास रोकना नहीं चाहिए।

मोड़ वाले आसनों में दो-चरणीय निर्देश उपयोगी है। पहले श्वास भीतर लेकर रीढ़ को लंबा करें, फिर श्वास बाहर छोड़ते हुए मोड़ को थोड़ा गहरा करें। अर्ध मत्स्येंद्रासन में यही क्रम रखें। परिवृत्त पार्श्व कोणासन में विद्यार्थी को पहले स्थिर आधार, फिर लंबी रीढ़ और अंत में नियंत्रित घुमाव सिखाएँ।

संतुलन वाले आसनों - वृक्षासन, गरुड़ासन, वीरभद्रासन तृतीय, अर्धचंद्रासन और खड़े होकर घुटने को छाती तक लाने वाले संतुलन - में श्वास को बहुत धीमा करने की कोशिश न कराएँ। भीतर लेते समय धड़ को लंबा करें और बाहर छोड़ते समय दृष्टि स्थिर रखें। यदि संतुलन बिगड़ता है, तो श्वास की लंबाई घटाएँ, लेकिन उसे रोकें नहीं।

मुद्रा, बंध या अग्निसार जैसे अभ्यासों में श्वास-टाइमिंग अलग सावधानी मांगती है। अग्निसार में सामान्यतः श्वास बाहर छोड़ने के बाद उदर की गति की जाती है और फिर सहज श्वास लौटाई जाती है। इसे लंबे समय तक रोककर करवाना आवश्यक नहीं। उच्च रक्तचाप, गर्भावस्था, हृदय-संबंधी समस्या या चक्कर की प्रवृत्ति वाले विद्यार्थियों के लिए ऐसे अभ्यासों में विशेष संशोधन चाहिए।

याद रखें: टाइमिंग निर्देश है, परीक्षा की गिनती नहीं। यदि 4 मात्राओं में भीतर लेना संभव नहीं, तो 3 मात्राएँ पर्याप्त हैं। यदि बाहर छोड़ना भीतर लेने से लंबा हो रहा है, तो उसे सम्मान दें, बशर्ते श्वास सहज बनी रहे।

कक्षा-स्थिति: सूर्य नमस्कार से पश्चिमोत्तानासन तक

मान लें कि आपको एक मध्यम स्तर की कक्षा में सूर्य नमस्कार के बाद पश्चिमोत्तानासन सिखाना है। कुछ विद्यार्थी नियमित अभ्यास करते हैं, जबकि कुछ की हैमस्ट्रिंग कड़ी है और आगे झुकते समय श्वास रुक जाती है। समस्या यह है कि यदि आप केवल “पैरों को पकड़ें और पाँच श्वास लें” कहेंगे, तो कई विद्यार्थी कंधे और गर्दन में तनाव बना लेंगे।

समाधान को क्रम से देखें।

1. प्रारंभिक श्वास जाँचें।

विद्यार्थियों को दंडासन में बैठाकर एक सामान्य श्वास देखने दें। पूछें: “क्या श्वास पेट और पसलियों तक पहुँच रही है, या आगे झुकते ही रुक रही है?” यदि श्वास पहले से असमान है, तो तुरंत गहरा झुकाव न कराएँ।

1. रीढ़ की तैयारी कराएँ।

श्वास भीतर लेते हुए दोनों भुजाएँ ऊपर उठाएँ। निर्देश दें: “बैठने की हड्डियों से ऊपर की ओर लंबाई बनाएँ।” यहाँ लक्ष्य आगे झुकना नहीं, रीढ़ को तैयार करना है।

1. झुकने का चरण स्पष्ट करें।

श्वास बाहर छोड़ते हुए कूल्हों से आगे झुकाएँ। घुटनों को थोड़ा मोड़ने की अनुमति दें। हाथ पैरों तक न पहुँचें तो पट्टा या घुटनों के पास सहारा उपयोग करें। इससे विद्यार्थी श्वास छोड़ते हुए धड़ को लंबा रख सकेगा।

1. अंतिम स्थिति में श्वास की गिनती रखें।

पाँच चक्रों के लिए यह लय दें: 4 मात्राएँ भीतर, 5 मात्राएँ बाहर। भीतर लेते समय रीढ़ लंबी; बाहर छोड़ते समय पेट और चेहरे को नरम। यदि किसी विद्यार्थी की श्वास छोटी है, तो 3 मात्राएँ भीतर और 3 मात्राएँ बाहर कराएँ।

1. गहराई नहीं, निर्बाधता जाँचें।

पूछें: “क्या आप अगले श्वास में बिना झटके के लौट सकते हैं?” यदि उत्तर नहीं है, तो आसन बहुत गहरा है। उन्हें थोड़ा ऊपर उठाएँ या घुटने मोड़ने दें।

1. वापसी का क्रम सिखाएँ।

श्वास भीतर लेते हुए धड़ को लंबा करें और धीरे-धीरे ऊपर आएँ। सीधे झटके से ऊपर न उठाएँ। वापसी में चक्कर या गर्दन में तनाव हो तो कुछ क्षण दंडासन में सामान्य श्वास दें।

इस स्थिति में सबसे सामान्य गलती है - श्वास छोड़ते समय विद्यार्थी को और नीचे धकेलना। आपका निर्देश होना चाहिए: "श्वास छोड़ना गहराई की अनुमति देता है; गहराई थोपता नहीं।" यही अंतर सुरक्षित और असुरक्षित शिक्षण के बीच रहता है।

अब आपकी बारी: इसी पद्धति से त्रिकोणासन के लिए श्वास-टाइमिंग लिखें। तय करें कि भुजा ऊपर उठाते समय, धड़ को बगल की ओर ले जाते समय और अंतिम स्थिति में कौन-सा श्वास संकेत देंगे। फिर वही क्रम वीरभद्रासन तृतीय पर लागू करें। ध्यान रखें कि संतुलन बिगड़ने पर लंबी गिनती घटानी है, श्वास रोकनी नहीं।

अभ्यास के बाद अपने निर्देशों को तीन पंक्तियों में लिखें: "भीतर लेते हुए...", "बाहर छोड़ते हुए...", और "स्थिर स्थिति में...।" यदि तीनों वाक्य स्पष्ट हैं, तो आपकी टाइमिंग विद्यार्थियों के लिए भी स्पष्ट होगी।

अपनी समझ को परखें

1. पश्चिमोत्तानासन में आगे झुकते समय श्वास बाहर छोड़ने का निर्देश क्यों दिया जाता है?

संकेत: शरीर की दिशा, पेट का दबाव और रीढ़ की सहजता - इन तीनों को जोड़कर उत्तर दें।

1. अर्ध मत्स्येंद्रासन में पहले श्वास भीतर और फिर बाहर छोड़ने का क्रम क्या सिखाता है?

संकेत: भीतर लेने पर रीढ़ में क्या होता है और बाहर छोड़ने पर मोड़ कैसे बदलता है?

1. यदि विद्यार्थी वृक्षासन में श्वास रोकने लगे, तो आप कौन-सा संशोधन देंगे?

संकेत: गिनती घटाएँ, दृष्टि स्थिर कराएँ और पैर या दीवार का सहारा देने पर विचार करें।

1. रिक्त स्थान भरें: भुजंगासन में छाती खोलते समय सामान्यतः श्वास _____ ली जाती है, जबकि बालासन में आगे और नीचे जाते समय श्वास _____ छोड़ी जाती है।

संकेत: पहले आसन में विस्तार है, दूसरे में शरीर का भीतर की ओर विश्राम।

अंतिम अभ्यास के रूप में अपनी आसन-सूची से पाँच आसन चुनें - एक आगे झुकाव, एक पीछे झुकाव, एक मोड़, एक संतुलन और एक उलटा आसन। प्रत्येक के लिए केवल इतना लिखें: गति का चरण, श्वास का संकेत, स्थिर स्थिति की लय और एक सुरक्षा-संशोधन। इस छोटे अनुक्रम से आपको समझ आएगा कि श्वास-टाइमिंग याद करने की सूची नहीं, बल्कि शरीर की दिशा पढ़ने की शिक्षकीय क्षमता है।

अध्याय 10

प्रोग्रेशन नियम: बेस टू एडवांस

आधार से उन्नत आसन तक सुरक्षित क्रम

किसी आसन में सीधे अंतिम रूप तक पहुँचना प्रगति नहीं है। वास्तविक प्रगति तब मानी जाती है, जब साधक शरीर की तैयारी, श्वास की स्थिरता, संरेखण और मानसिक नियंत्रण के आधार पर अगले स्तर पर जाए। इस प्रक्रिया में स्टेप-अप का अर्थ है सरल तैयारी से कठिन रूप की ओर बढ़ना, जबकि स्टेप-डाउन का अर्थ है कठिनाई घटाकर सुरक्षित विकल्प चुनना।

पिछले अध्यायों में आसन-वर्गीकरण, शरीर-संरेखण, श्वास-समन्वय और सहायक साधनों का अध्ययन किया गया है। अब उन्हीं आधारों का प्रयोग करके प्रत्येक आसन के लिए क्रम तय किया जाएगा। 300-घंटे के शिक्षक प्रशिक्षण में यह समझना आवश्यक है कि एक ही आसन सभी साधकों को समान स्तर पर नहीं सिखाया जा सकता। घुटने, कलाई, कंधे, रीढ़ और संतुलन की स्थिति देखकर शिक्षक को क्रम बदलना पड़ता है।

अध्ययन-उद्देश्य

- [ ] स्टेप-अप और स्टेप-डाउन प्रगति का स्पष्ट नियम बनाना।
- [ ] आसन की तैयारी, मुख्य रूप और सुरक्षित विकल्प पहचानना।
- [ ] संरेखण, श्वास और दर्द के आधार पर अभ्यास का स्तर तय करना।

व्यावहारिक निष्कर्ष यह है कि शिक्षक का लक्ष्य कठिन आसन करवाना नहीं, बल्कि साधक को उचित स्तर पर सुरक्षित रखना है।

प्रगति के मूल नियम और उनका प्रयोग

स्टेप-अप प्रगति - किसी आसन को सरल रूप से पूर्ण रूप की ओर ले जाने वाला क्रम। उदाहरण के लिए, ताड़ासन से वृक्षासन और फिर नटराजासन की ओर बढ़ना।

स्टेप-डाउन प्रगति - जब साधक का संरेखण बिगड़े, श्वास रुकने लगे या दर्द उत्पन्न हो, तब आसन को सरल बनाना। जैसे शीर्षासन में अस्थिरता होने पर डॉल्फिन मुद्रा या अधोमुख श्वानासन पर लौटना।

तैयारी आसन - वह आसन जो मुख्य आसन के लिए आवश्यक जोड़, मांसपेशी या संतुलन तैयार करता है। अर्धचंद्रासन से पहले त्रिकोणासन और परिवृत्त पार्श्व कोणासन उपयोगी तैयारी हो सकते हैं।

मुख्य आसन - अभ्यास का वह रूप जिसमें निर्धारित कौशल स्पष्ट रूप से दिखाई देता है। उदाहरण के लिए, वृक्षासन में एक पैर पर स्थिरता मुख्य कौशल है।

निकास आसन - मुख्य आसन के बाद शरीर को सामान्य स्थिति में लाने वाला सरल आसन। कठिन पश्चवक्रता के बाद बालासन, मकरासन या सुप्त स्थिति उपयोगी हो सकती है।

प्रगति तय करते समय चार प्रश्न पूछें: क्या जोड़ तैयार हैं? क्या श्वास समान है? क्या रीढ़ का आकार बना हुआ है? क्या साधक बिना दर्द के आसन से बाहर आ सकता है? इन चार में से किसी एक का उत्तर नकारात्मक हो तो स्टेप-डाउन आवश्यक है।

आसन-विशेष प्रगति का एक उपयोगी प्रारूप इस प्रकार है:

आसन-समूह	स्टेप-अप क्रम	स्टेप-डाउन विकल्प
खड़े होकर संतुलन	ताड़ासन → वृक्षासन → गरुड़ासन → नटराजासन	दीवार का सहारा, पैर की उँगलियाँ भूमि पर
आगे झुकना	दंडासन → पश्चिमोत्तानासन → एकपाद पश्चिमोत्तानासन	घुटने मोड़ना, पट्टा लगाना
पीछे झुकना	भुजंगासन → शलभासन → धनुरासन	स्फिंक्स जैसी हल्की उठान, मकरासन
भुजा-संतुलन	फलकासन → वसिष्ठासन → काकासन → मयूरासन	घुटने भूमि पर, ब्लॉक या ऊँची सतह
उल्टे आसन	डॉल्फिन → अर्ध शीर्षासन → शीर्षासन	बालासन, अधोमुख श्वानासन
कंधे पर भार	सेतुबंधासन → सर्वांगासन → हलासन	पैर दीवार पर, सुप्त स्थिति

ताड़ासन से वृक्षासन की ओर बढ़ते समय पहले दोनों पैरों का भार समान रखें। फिर एक पैर की एड़ी उठाएँ, उसके बाद पैर की उँगलियों को भूमि पर रखते हुए संतुलन जाँचें। जब श्वास स्थिर रहे, तभी तलवा पिंडली या जाँघ पर रखें। घुटने के जोड़ पर पैर न रखें। यदि साधक शरीर को बार-बार झुका रहा है, तो यह स्टेप-डाउन का संकेत है।

पश्चिमोत्तानासन में सीधे गहराई बढ़ाने के बजाय दंडासन, कूल्हे की गतिशीलता और रीढ़ की लंबाई पर काम करें। आगे झुकते समय निचली पीठ गोल हो रही हो तो घुटने मोड़ें और बैठने के नीचे कंबल रखें। उन्नत रूप में एकपाद पश्चिमोत्तानासन या परिवृत्त आगे झुकाव तभी जोड़ा जाए जब दोनों ओर श्रोणि संतुलित रह सके।

भुजंगासन, शलभासन और धनुरासन के क्रम में कमर को दबाकर ऊपर उठना उचित नहीं है। पहले छाती का विस्तार और जाँघों की सक्रियता सिखाएँ। यदि धनुरासन में घुटने बहुत फैलते हैं या श्वास रुकती है, तो शलभासन या हल्का भुजंगासन चुनें।

काकासन और मयूरासन जैसे भुजा-संतुलन में कलाई की तैयारी अनिवार्य है। फलकासन में कंधे कलाई के ऊपर रहें। फिर भार आगे ले जाकर काकासन का अभ्यास करें। कोहनियाँ बाहर फैलें तो घुटने भूमि पर रखकर फलकासन दोहराएँ। मयूरासन में पेट पर दबाव अधिक होता है; इसलिए इसे केवल तब सिखाएँ जब कलाई, कोहनी और उदर-नियंत्रण पर्याप्त हो।

उल्टे आसनों में क्रम और भी स्पष्ट होना चाहिए। अधोमुख श्वानासन से डॉल्फिन, फिर अर्ध शीर्षासन और अंत में शीर्षासन की ओर बढ़ें। गर्दन पर भार, चक्कर, दृष्टि धुंधली होना या श्वास रुकना तुरंत स्टेप-डाउन का कारण है। ऐसे समय बालासन केवल विश्राम नहीं, बल्कि सुरक्षित पुनर्संतुलन है।

हर आसन के लिए शिक्षक एक सरल “प्रगति-पत्र” बना सकता है:

जाँच-बिंदु	हाँ होने पर	नहीं होने पर
संरेखण स्थिर है	अगला स्तर	पिछला स्तर
श्वास समान है	समय थोड़ा बढ़ाएँ	अवधि घटाएँ
दर्द नहीं है	क्रम जारी रखें	तुरंत संशोधन
निकास नियंत्रित है	उन्नत रूप पर विचार	तैयारी आसन दोहराएँ

इस नियम का सार है: पहले आकार, फिर अवधि, उसके बाद गहराई और अंत में जटिलता। केवल अधिक देर तक रुकना उन्नति नहीं है।

उदाहरण: वृक्षासन से नटराजासन तक क्रम बनाना

मान लें कि एक साधक ताड़ासन में स्थिर है, लेकिन वृक्षासन में 10 सेकंड से अधिक नहीं टिक पाता। शिक्षक को इस आधार पर नटराजासन नहीं देना चाहिए। क्रम इस प्रकार तय होगा:

1. प्रारंभिक जाँच - दोनों पैरों पर ताड़ासन में 5 श्वास तक खड़े रहें। सिर, श्रोणि और एड़ियाँ एक सीध में हों। यदि शरीर एक ओर झुकता है, तो पहले ताड़ासन और पैर की सक्रियता पर काम करें।
1. पहला स्टेप-अप - दाएँ पैर की एड़ी उठाकर केवल पैर की उँगलियाँ भूमि पर रखें। 3 श्वास तक संतुलन बनाएँ। फिर बाएँ पैर पर यही प्रक्रिया दोहराएँ। इस चरण में लक्ष्य पूर्ण वृक्षासन नहीं, बल्कि भार-स्थानांतरण समझना है।
1. दूसरा स्टेप-अप - दाएँ तलवे को बाईं पिंडली पर रखें। घुटने के जोड़ पर दबाव न दें। दोनों हाथ हृदय के सामने रखें और 5 श्वास तक रुकें। यदि श्रोणि खुलकर बाहर घूमती है, तो पैर नीचे करें और दीवार का सहारा लें।
1. तीसरा स्टेप-अप - तलवा जाँघ के अंदर रखें और हाथ ऊपर ले जाएँ। यहाँ 5 से 8 श्वास पर्याप्त हैं। उन्नति तभी मानें जब दृष्टि स्थिर, श्वास सहज और खड़ा पैर सक्रिय रहे।
1. नटराजासन की तैयारी - वृक्षासन से बाहर आकर ताड़ासन में लौटें। फिर एक हाथ से दीवार पकड़कर दूसरे हाथ से पैर का टखना पकड़ें। घुटने को पीछे ले जाएँ, लेकिन कमर को दबाकर आगे न झुकें। यह नटराजासन का हल्का रूप है।
1. पूर्ण रूप का निर्णय - यदि साधक 20 सेकंड तक वृक्षासन में स्थिर रह सकता है, 5 समान श्वास ले सकता है और दीवार के बिना नियंत्रित रूप से बाहर आ सकता है, तभी नटराजासन का स्वतंत्र अभ्यास दें।
1. स्टेप-डाउन का निर्णय - यदि खड़ा घुटना भीतर गिरता है, पकड़ छूटती है या श्वास रुकती है, तो नटराजासन रोकें। दीवार-सहायित रूप या केवल जाँघ पीछे ले जाने का अभ्यास कराएँ।

इस क्रम में समय भी निर्णय का हिस्सा है। 3 श्वास से 5 श्वास और फिर 8 श्वास तक बढ़ना पर्याप्त है; सीधे 60 सेकंड का लक्ष्य रखना आवश्यक नहीं। अंतिम परिणाम है: साधक वृक्षासन में **8** स्थिर श्वास और दीवार-सहायित नटराजासन में नियंत्रित प्रवेश-निकास कर सके; तभी स्वतंत्र नटराजासन अगला स्तर बनेगा।

यह उदाहरण दिखाता है कि स्टेप-अप केवल आसन बदलना नहीं, बल्कि संतुलन, समय, श्वास और नि-कास - चारों को क्रमशः विकसित करना है।

अभ्यास, प्रश्न और उत्तर-संकेत

1. शीर्षासन के लिए तीन-चरणीय स्टेप-अप क्रम बनाइए।

संकेत: गर्दन पर भार देने से पहले डॉल्फिन, कंधे की स्थिरता और अर्ध शीर्षासन को शामिल करें।

1. धनुरासन में साधक की कमर दब रही है और घुटने फैल रहे हैं। आपका स्टेप-डाउन क्या होगा?

संकेत: शलभासन, हल्का भुजंगासन और जाँघों की सक्रियता पर लौटें।

1. पश्चिमोत्तानासन में रीढ़ गोल हो रही है। क्या आप आसन की अवधि बढ़ाएँगे?

संकेत: नहीं। घुटने मोड़ें, बैठने के नीचे कंबल रखें और रीढ़ की लंबाई को प्राथमिकता दें।

1. काकासन से पहले कौन-से दो तैयारी आसन उपयोगी होंगे?

संकेत: फलकासन और अधोमुख श्वानासन के साथ कलाई-तैयारी जोड़ें।

1. सर्वांगासन में श्वास रुकने पर कौन-सा स्टेप-डाउन चुनेंगे?

संकेत: पैर दीवार पर, सेतुबंधासन या सुप्त स्थिति में लौटें।

उत्तर-संकेत: शीर्षासन का क्रम डॉल्फिन से अर्ध शीर्षासन और फिर नियंत्रित शीर्षासन है। धनुरासन में शलभासन या हल्का भुजंगासन उचित है। पश्चिमोत्तानासन में घुटने मोड़कर रीढ़ लंबी रखें। काकासन से पहले फलकासन और कलाई-तैयारी करें। सर्वांगासन में श्वास रुकने पर तुरंत सुरक्षित सुप्त या पैर-दीवार विकल्प चुनें।

हर आसन की प्रगति का अंतिम माप उसकी कठिनाई नहीं, बल्कि साधक की स्थिरता, श्वास और सुरक्षित निकास है। यही आधार-से-उन्नत शिक्षण का विश्वसनीय नियम बनता है।

अध्याय 11

Aardha Chakrasana इंडेक्स कार्ड

अर्द्ध चक्रासन की सुरक्षित आधारभूमि

अर्द्ध चक्रासन में शरीर पीछे की ओर खुलता है, पर इसका उद्देश्य केवल कमर को अधिक मोड़ना नहीं है। सही अभ्यास में पैरों की स्थिरता, श्रोणि का नियंत्रण, वक्षस्थल का विस्तार और गर्दन की सुरक्षा एक साथ काम करते हैं। खड़े होकर किए जाने वाले इस आसन में हाथ सामान्यतः कमर या श्रोणि के पीछे रखे जाते हैं और छाती को ऊपर उठाते हुए धड़ को पीछे ले जाया जाता है।

उन्नत 300-घंटे के प्रशिक्षण में शिक्षक को केवल आसन का आकार नहीं, बल्कि सेटअप, क्यू, श्वास, प्रवेश और निकास, तथा वैरिएंट के बीच संबंध समझना चाहिए। विद्यार्थी की जांघें आगे धकेल रही हों, पसलियाँ अनियंत्रित रूप से बाहर निकल रही हों या गर्दन पर भार आ रहा हो, तो पीछे झुकना गहरा दिख सकता है, लेकिन अभ्यास सुरक्षित और प्रभावी नहीं रहेगा।

अभ्यास से पहले यह देखें:

- ☐ विद्यार्थी ताड़ासन में दोनों पैरों पर समान भार रख सकता है।
- ☐ घुटनों में तीव्र दर्द, चक्कर, अनियंत्रित उच्च रक्तचाप या हाल की कमर-चोट नहीं है।
- ☐ पीछे झुकते समय विद्यार्थी श्वास रोकने के बजाय सहज श्वास बनाए रख सकता है।

मुख्य अभ्यास-बिंदु यह है: पहले लंबाई, फिर पीछे की ओर गति। विद्यार्थी को कमर से अचानक मोड़ने के बजाय पैरों से धरती को दबाकर रीढ़ को ऊपर उठाना सिखाएँ।

सेटअप, क्यू और श्वास का क्रम

अर्द्ध चक्रासन का सेटअप ताड़ासन से शुरू होता है। पैरों को लगभग कूल्हों की चौड़ाई पर रखें। पंजे समानांतर रहें और भार एड़ी, अंगूठे के आधार तथा छोटी उंगली के आधार - तीनों बिंदुओं पर बाँटा

जाए। घुटनों को लॉक न करें; उन्हें सीधा रखते हुए नरम रखें। जांघों की मांसपेशियों को सक्रिय करें और श्रोणि को आगे धकेलने के बजाय तटस्थ स्थिति में रखें।

हथेलियाँ कमर के पीछे रखें। उंगलियाँ नीचे या बगल की ओर रह सकती हैं, जैसा विद्यार्थी के कंधों और कलाई को सुविधाजनक लगे। कोहनियाँ पीछे की ओर खिंचें, पर उन्हें जोर से एक-दूसरे की ओर न दबाएँ। इससे छाती फैलती है और कंधे कानों से दूर रहते हैं।

शिक्षक के क्यू छोटे, स्पष्ट और एक समय में एक दिशा देने वाले होने चाहिए। उदाहरण के लिए, “पीछे झुकिए” कहने से पहले “पैरों को स्थिर करें, छाती उठाएँ, फिर ऊपरी पीठ से पीछे जाएँ” कहना अधिक उपयोगी है। नीचे दिया गया क्रम कक्षा में सीधे प्रयोग किया जा सकता है।

1. “पैरों के चारों कोनों से भूमि को दबाइए।”
2. “जांघों को सक्रिय रखें और घुटनों को पीछे धकेलकर लॉक न करें।”
3. “श्रोणि को आगे न फेंकते हुए छाती को ऊपर उठाइए।”
4. “कंधों को कानों से दूर रखें और कोहनियों को पीछे फैलाइए।”
5. “श्वास लेते हुए वक्षस्थल को लंबा करें; श्वास छोड़ते हुए ऊपरी पीठ से थोड़ा पीछे जाएँ।”
6. “गर्दन को अंत में ही पीछे ले जाएँ, और केवल तब जब कोई दबाव न हो।”
7. “वापस आते समय श्वास लेते हुए छाती को ऊपर उठाएँ और पैरों को स्थिर रखते हुए तटस्थ खड़े हों।”

श्वास इस आसन का नियंत्रण-बिंदु है। प्रवेश के समय श्वास लेना छाती और पसलियों के विस्तार में सहायता करता है। पीछे की स्थिति में श्वास सामान्य रखें; यदि विद्यार्थी श्वास रोकता है, तो आसन की गहराई घटाएँ। बाहर निकलते समय श्वास लेते हुए धड़ को ऊपर लाना अधिक सुरक्षित रहता है, क्योंकि इससे सामने का शरीर लंबा बना रहता है।

अभ्यास का चरण	शरीर की मुख्य दिशा	उपयुक्त क्यू	श्वास
प्रारंभिक स्थिति	पैरों से स्थिरता	“भार दोनों पैरों में समान रखें।”	सहज
छाती उठाना	रीढ़ में लंबाई	“ऊपर की ओर बढ़ें, फिर पीछे जाएँ।”	श्वास लें
पीछे झुकना	वक्षस्थल का विस्तार	“ऊपरी पीठ से पीछे जाएँ, कमर को न दबाएँ।”	श्वास छोड़ते हुए हल्का प्रवेश
आसन धारण	स्थिरता और विस्तार	“पेट को नरम, जांघों को सक्रिय रखें।”	सामान्य
वापसी	तटस्थ खड़ा होना	“छाती को ऊपर उठाकर लौटें।”	श्वास लें

अर्द्ध चक्रासन और पूर्ण चक्रासन में अंतर स्पष्ट रखें। अर्द्ध चक्रासन में विद्यार्थी खड़े रहकर नियंत्रित पीछे झुकता है; हथेलियाँ प्रायः कमर पर रहती हैं। पूर्ण चक्रासन में हाथ भूमि पर आते हैं और कंधों,

कलाई, रीढ़ तथा पैरों की अधिक तैयारी चाहिए। इसलिए अर्द्ध चक्रासन को पूर्ण चक्रासन की ओर जल्द-बाजी में ले जाने वाला अभ्यास न बनाएं।

कुछ सामान्य त्रुटियाँ विशेष ध्यान मांगती हैं। यदि श्रोणि आगे धकेली जा रही है, तो क्यू दें - "जांघें पीछे, छाती ऊपर।" यदि पसलियाँ बाहर निकल रही हैं, तो कहें - "निचली पसलियों को श्रोणि की दिशा में नरम करें।" यदि गर्दन में दबाव है, तो दृष्टि सामने रखें और पीछे झुकने की गहराई घटाएँ। यदि विद्यार्थी एड़ियों पर गिर रहा है, तो पैरों के अग्रभाग और एड़ियों में भार का संतुलन फिर से स्थापित कराएँ।

उपकरण का उपयोग अभ्यास को अधिक स्पष्ट बना सकता है। दीवार के पास अभ्यास करने से विद्यार्थी को पीछे जाने की दिशा का भरोसा मिलता है। कमर के पीछे रखा हुआ योग-ब्लॉक कुछ विद्यार्थियों को हाथों का आधार देता है, पर ब्लॉक की ऊँचाई ऐसी होनी चाहिए कि कंधे ऊपर उठकर गर्दन को न दबाएँ। शिक्षक का हाथ विद्यार्थी की पीठ को धक्का देने के लिए नहीं, बल्कि दिशा और सुरक्षा का संकेत देने के लिए होना चाहिए।

अपने अध्ययन में यह जाँचें: क्या आपका क्यू किसी एक शरीर-भाग को नियंत्रित करता है, या विद्यार्थी को एक साथ बहुत-सी बातें करने को कहता है? अर्द्ध चक्रासन में एक समय पर एक प्राथमिक निर्देश अधिक प्रभावी होता है।

कक्षा में प्रयोग: एक नियंत्रित अभ्यास-स्थिति

मान लें कि 300-घंटे के प्रशिक्षण की कक्षा में एक विद्यार्थी ताड़ासन से पीछे झुकते समय कमर में संकुचन महसूस करता है। उसका अभ्यास लगभग 15 सेकंड तक चलता है, लेकिन वह श्वास रोक लेता है और श्रोणि आगे खिसक जाती है। इस स्थिति में शिक्षक को आसन को गहरा कराने के बजाय उसके क्रम को सुधारना चाहिए।

1. विद्यार्थी को पहले ताड़ासन में लौटाएँ और दोनों पैरों के बीच लगभग 10 से 15 सेंटीमीटर का अंतर रखें। पूछें कि भार दोनों पैरों में समान महसूस हो रहा है या नहीं। अपेक्षित परिणाम है कि विद्यार्थी एड़ियों और पंजों पर संतुलित दबाव पहचान सके।
2. उससे दोनों हथेलियाँ कमर के पीछे रखने को कहें। कोहनियों को पीछे फैलाने और कंधों को कानों से दूर रखने का क्यू दें। अब वह कमर को मोड़े बिना छाती में विस्तार अनुभव करे।
3. श्वास लेते हुए छाती को ऊपर उठाएँ और केवल इतनी दूरी तक पीछे जाएँ जहाँ श्वास सहज रहे। गर्दन को पीछे न ले जाने दें। अपेक्षित परिणाम है कि पीछे झुकना कम गहरा दिखे, लेकिन कमर का संकुचन घटे।
4. यदि श्रोणि आगे जा रही हो, तो कहें, "जांघों को सक्रिय रखें और श्रोणि को पैरों के ऊपर रखें।" शिक्षक सामने से देखकर जाँच करे कि घुटने पंजों से आगे नहीं भाग रहे और शरीर एड़ियों पर नहीं

गिर रहा।

5. विद्यार्थी को दो श्वास-चक्रों तक स्थिति में रखें। श्वास छोड़ते हुए पीछे जाने के बजाय श्वास लेते हुए छाती उठाने पर जोर दें। यदि श्वास रुकती है, तो तुरंत तटस्थ स्थिति में लौटाएँ।
6. बाहर आते समय "छाती पहले ऊपर, सिर बाद में" का क्यू दें। विद्यार्थी को कमर से झटके से ऊपर न उठने दें। इसके बाद बालासन या सरल ताड़ासन में विश्राम दें।
7. दूसरे दौर में वही क्रम दोहराएँ, लेकिन पीछे झुकने की गहराई पहले दौर से अधिक न रखें। अपेक्षित परिणाम है कि विद्यार्थी बिना दर्द, बिना श्वास रोकने और बिना घुटनों को लॉक किए आसन कर सके।

इस स्थिति में शिक्षक की सफलता आसन को अधिक गहरा कराने से नहीं मापी जाएगी। सही परिणाम यह है कि विद्यार्थी रीढ़ की लंबाई, पैरों की स्थिरता और सहज श्वास को बनाए रखे। कमर में दबाव, चक्कर, गर्दन में खिंचाव या श्वास की रुकावट होने पर आसन रोकना चाहिए।

वैरिएंट चुनते समय विद्यार्थी की आवश्यकता देखें, न कि केवल उसकी क्षमता। शुरुआती या कम गतिशील विद्यार्थी के लिए दीवार-सहायता उपयोगी हो सकती है। कंधों में जकड़न हो तो हथेलियाँ कमर के पीछे रखें और कोहनियों को बहुत पास न लाएँ। संतुलन ठीक हो, पर पीछे झुकने का भय हो, तो दीवार से लगभग एक फुट आगे खड़े होकर अभ्यास कराया जा सकता है। उन्नत विद्यार्थी छाती के विस्तार और ऊपरी पीठ की गति पर ध्यान दे सकता है, लेकिन पूर्ण चक्रासन की ओर बढ़ना तभी उचित है जब कलाई, कंधे और रीढ़ की तैयारी स्पष्ट हो।

वैरिएंट	किसके लिए	मुख्य निर्देश	कब रोकें
दीवार-सहायित अर्द्ध चक्रासन	पीछे जाने में असुरक्षित महसूस करने वाला विद्यार्थी	पीठ को दीवार से हल्का संपर्क देते हुए छाती ऊपर उठाएँ	दीवार पर भार गिरने लगे
हथेलियाँ कमर पर	सामान्य कक्षा और शुरुआती अभ्यास	कोहनियाँ पीछे, श्रोणि तटस्थ	कमर में संकुचन बढ़े
उंगलियाँ ऊपर, हथेलियाँ पसलियों पर	श्वास-जागरूकता के लिए	पसलियों के फैलाव को महसूस करें	श्वास रुकने लगे
कम गहराई वाला वैरिएंट	कमर या कंधे में संवेदनशीलता	केवल छाती उठाकर हल्का पीछे जाएँ	दर्द या चक्कर हो
अधिक सक्रिय वैरिएंट	अनुभवी विद्यार्थी	जांघें सक्रिय, ऊपरी पीठ से विस्तार	गर्दन या घुटनों पर दबाव आए

मुख्य निष्कर्ष: अर्द्ध चक्रासन की गुणवत्ता पीछे जाने की दूरी से नहीं, बल्कि स्थिर पैरों, लंबी रीढ़, नियंत्रित श्रोणि और निरंतर श्वास से पहचानी जाती है।

पुनरावृत्ति और आत्म-जाँच

अर्द्ध चक्रासन सिखाते समय क्रम स्पष्ट रखें: स्थिरता, लंबाई, छाती का विस्तार, नियंत्रित पीछे झुकना और सुरक्षित वापसी। शिक्षक का भाषा-चयन विद्यार्थी के अनुभव को बदल सकता है। “कमर मोड़ो” के स्थान पर “छाती उठाकर ऊपरी पीठ से पीछे जाओ” कहना शरीर को अधिक सुरक्षित दिशा देता है। श्वास को केवल सहायक न मानें; यह अभ्यास की गहराई और सुरक्षा दोनों का संकेत है।

मुख्य बातें:

- ☐ पैरों की स्थिरता और श्रोणि का तटस्थ नियंत्रण पहले स्थापित करें।
- ☐ पीछे झुकने से पहले रीढ़ में लंबाई बनाएं।
- ☐ श्वास रुकने, गर्दन में दबाव या कमर में संकुचन पर गहराई घटाएँ।
- ☐ वैरिएंट विद्यार्थी की आवश्यकता के अनुसार चुनें।

चिंतन प्रश्न **1:** यदि विद्यार्थी पीछे झुकते समय कमर में दबाव बताए, तो आपका पहला क्यू क्या होगा?

मार्गदर्शन: पहले पैरों, जांघों और छाती की दिशा सुधारें; केवल पीछे झुकने की दूरी कम करना पर्याप्त नहीं हो सकता।

चिंतन प्रश्न **2:** आप कैसे पहचानेंगे कि विद्यार्थी श्वास के साथ आसन धारण कर रहा है?

मार्गदर्शन: पसलियों की गति, चेहरे का तनाव और वाक्य बोल पाने की क्षमता देखें; श्वास रुकना नियंत्रण की कमी का संकेत है।

चिंतन प्रश्न **3:** दीवार-सहायित वैरिएंट कब पूर्ण अभ्यास से बेहतर होगा?

मार्गदर्शन: जब विद्यार्थी को दिशा, संतुलन या पीछे जाने का भरोसा चाहिए, तब सहायता दें; दीवार पर शरीर का भार टिकाने के लिए नहीं।

अभ्यास की अंतिम कसौटी यही है कि विद्यार्थी अर्द्ध चक्रासन से बाहर आकर भी स्थिर, सहज और स्पष्ट श्वास वाला रहे।

अध्याय 12

Aardhamastyedrasan सेटअप और फोकस

रीढ़ की सुरक्षित मरोड़ का वास्तविक महत्व

अर्द्ध मस्त्येन्द्रासन में शरीर को केवल एक ओर घुमाना लक्ष्य नहीं है। इसका मुख्य उद्देश्य है - श्रोणि को स्थिर रखते हुए रीढ़ में क्रमिक, नियंत्रित और समानुपाती घूर्णन विकसित करना। शिक्षक के लिए यह अंतर समझना आवश्यक है, क्योंकि कई साधक मरोड़ पाने के लिए घुटने पर जोर देते हैं, कंधे को पीछे खींचते हैं या कमर को अचानक घुमा देते हैं। इससे आसन का आकार तो बन सकता है, पर स्पाइनल रोटेशन की गुणवत्ता कम हो जाती है।

इस आसन में श्वास, आधार और दृष्टि तीनों क्यू एक-दूसरे से जुड़े हैं। श्वास लेते समय रीढ़ को लंबा करना और श्वास छोड़ते समय घूर्णन को थोड़ा गहरा करना साधक को बल के बजाय दिशा का अनुभव कराता है। उन्नत 300-घंटे प्रशिक्षण में शिक्षक को केवल “दाईं ओर मुड़ें” कहना पर्याप्त नहीं; उसे यह बताना चाहिए कि गति कहाँ से शुरू हो, कहाँ रुकनी है और कौन-सा भाग स्थिर रहना चाहिए।

> मुख्य अंतर्दृष्टि: अर्द्ध मस्त्येन्द्रासन में गहरी मरोड़ का अर्थ अधिक दूर तक देख पाना नहीं है। बेहतर मरोड़ वह है जिसमें रीढ़ लंबी बनी रहे, श्रोणि पीछे न खिसके और श्वास बिना रुकावट चलती रहे।

व्यावहारिक रूप से यह समझ उन साधकों के लिए विशेष महत्त्व रखती है जिनकी छाती और कंधे अपेक्षाकृत खुले हैं, लेकिन कूल्हों या वक्षीय रीढ़ में गतिशीलता सीमित है। ऐसे साधक बाहों की सहायता से शरीर को जरूरत से अधिक घुमा सकते हैं। इसलिए शिक्षक का पहला कार्य आसन को गहरा करवाना नहीं, बल्कि घूर्णन की दिशा और सीमा को स्पष्ट करना है। आज के अभ्यास में स्वयं से पूछें: क्या मेरी मरोड़ रीढ़ से आ रही है, या मैं हाथों से शरीर को खींच रहा हूँ?

अर्द्ध मत्स्येन्द्रासन में घूर्णन को समझना

स्पाइनल रोटेशन का अर्थ है रीढ़ की धुरी के चारों ओर धड़ का घूमना। अर्द्ध मत्स्येन्द्रासन में यह गति मुख्यतः वक्षीय रीढ़, अर्थात छाती के पीछे वाले भाग, में दिखाई देनी चाहिए। कटि-प्रदेश, अर्थात कमर, को जबरन घुमाने के बजाय उसे लंबा और अपेक्षाकृत स्थिर रखना सुरक्षित शिक्षण का आधार है। उदाहरण के लिए, यदि दायाँ पैर ऊपर है और साधक दाईं ओर मुड़ रहा है, तो दाईं पसलियों को पीछे ले जाना लक्ष्य है; केवल दाएँ कंधे को पीछे खींचना लक्ष्य नहीं।

आधार वह हिस्सा है जो आसन को स्थिरता देता है। इस आसन में दोनों बैठने वाली हड्डियाँ यथासंभव भूमि से जुड़ी रहें। यदि श्रोणि पीछे गिरती है, तो रीढ़ गोल हो जाती है और मरोड़ कमर पर अधिक भार डाल सकती है। साधक के नीचे मोड़ा हुआ कंबल रखने से श्रोणि आगे झुकने में सहायता मिलती है। ठोस आधार मिलने पर “ऊपर उठें, फिर घूमें” वाला क्यू अधिक प्रभावी होता है।

अक्षीय लंबाई का अर्थ है रीढ़ को ऊपर की ओर लंबा करना। श्वास लेते समय सिर के शीर्ष से ऊपर उठने और बैठने वाली हड्डियों से नीचे टिकने का निर्देश दें। यह लंबाई घूर्णन के लिए स्थान बनाती है। यदि साधक पहले ही रीढ़ को गोल कर लेता है, तो श्वास छोड़कर गहराई बढ़ाने का निर्देश उलटा प्रभाव दे सकता है। पहले लंबाई, फिर मरोड़ - यह क्रम स्पष्ट रखें।

क्रमिक घूर्णन का अर्थ है मरोड़ को नीचे से ऊपर की ओर व्यवस्थित ढंग से विकसित करना। पैरों और श्रोणि को स्थिर करने के बाद निचले उदर, पसलियों, छाती, कंधों और अंत में गर्दन की दिशा आती है। गर्दन को सबसे पहले घुमाने से साधक दृश्य दिशा तो बदल लेता है, पर धड़ की वास्तविक मरोड़ नहीं बनती। इसलिए “पहले छाती, अंत में दृष्टि” एक उपयोगी क्यू है।

अर्द्ध मत्स्येन्द्रासन में शिक्षक निम्न क्रम से निर्देश दे सकता है:

1. दोनों बैठने वाली हड्डियों को भूमि पर समान रूप से टिकाएँ।
2. रीढ़ को श्वास लेते हुए ऊपर की ओर लंबा करें।
3. पैर और श्रोणि को स्थिर रखते हुए नाभि के ऊपर वाले धड़ को घुमाना शुरू करें।
4. विपरीत हाथ को घुटने या जांघ पर रखें; हाथ से खींचें नहीं।
5. प्रत्येक श्वास में लंबाई बनाएँ और प्रत्येक श्वास छोड़ते समय केवल उतना घूमें जहाँ श्वास सहज रहे।
6. अंत में गर्दन को धीरे से उसी दिशा में ले जाएँ, लेकिन ठोड़ी को ऊपर न उठाएँ।

उदाहरण के लिए, दाईं ओर घूर्णन में बायाँ हाथ दाएँ घुटने या जांघ पर रखा जा सकता है और दायाँ हाथ पीछे भूमि पर। यहाँ पीछे वाला हाथ सहारा है, लीवर नहीं। यदि दायाँ कंधा पीछे ले जाने के प्रयास में दाईं

बैठने वाली हड्डी उठने लगे, तो शिक्षक को तुरंत कहना चाहिए, “कंधे को पीछे खींचने के बजाय दाईं पसलियों को पीछे ले जाएँ और श्रोणि को स्थिर रखें।”

श्वास के लिए एक स्पष्ट लय उपयोगी है। श्वास लें - रीढ़ लंबी। श्वास छोड़ें - छाती की मरोड़ थोड़ी गहरी। श्वास रोकना, चेहरे पर तनाव लाना या पेट को कठोर बनाना आसन की दिशा को बिगाड़ सकता है। यदि साधक बोलते हुए भी सहजता से श्वास ले सकता है, तो सामान्यतः तीव्रता उचित सीमा में है।

क्यू छोटा, शरीर-विशिष्ट और देखने योग्य होना चाहिए। “अच्छी तरह ट्विस्ट करें” अस्पष्ट है। इसके स्थान पर कहें, “बाईं बैठने वाली हड्डी को नीचे रखें, श्वास लेकर रीढ़ लंबी करें, फिर दाईं पसलियों को पीछे घुमाएँ।” इस क्यू में आधार, लंबाई और दिशा तीनों स्पष्ट हैं।

सहायक उपकरणों का चुनाव भी घूर्णन की गुणवत्ता बदलता है। यदि घुटना ऊँचा है और श्रोणि असमान हो रही है, तो कंबल या बोल्स्टर का प्रयोग करें। यदि हाथ घुटने तक नहीं पहुँचता, तो पट्टा लगाया जा सकता है। उद्देश्य हाथ को दूर तक पहुँचाना नहीं, बल्कि रीढ़ को लंबा रखते हुए स्थिरता देना है। तीव्र घुटने, कूल्हे या कमर के दर्द में गहरे रूप से प्रवेश न करवाएँ; आसन की सीमा को दर्द-रहित गति तक रखें।

इस भाग का व्यावहारिक निष्कर्ष है: अर्द्ध मस्त्येन्द्रासन की गुणवत्ता को दृश्य गहराई से नहीं, बल्कि स्थिर आधार, लंबी रीढ़, क्रमिक घूर्णन और सहज श्वास से पढ़ें।

कक्षा में निर्देश देने का अभ्यास

मान लें कि एक साधक दाईं ओर अर्द्ध मस्त्येन्द्रासन में बैठा है। उसका दायाँ पैर बाईं जांघ के बाहर रखा है, बायाँ पैर मुड़ा हुआ है और दायाँ घुटना छाती के सामने है। वह दाईं ओर मुड़ते समय दाएँ कंधे को बहुत पीछे खींच रहा है। उसकी बाईं बैठने वाली हड्डी भूमि से उठ रही है और श्वास तेज हो गई है।

समस्या यह है कि साधक बाहों और कंधों से घूर्णन बना रहा है, जबकि श्रोणि अस्थिर हो गई है। सुधार के लिए शिक्षक निम्न क्रम अपनाए:

1. पहले गति रोकें।

साधक से कहें, “जहाँ हैं वहीं रुकें, दोनों बैठने वाली हड्डियों का संपर्क जाँचें।” यदि बाईं ओर भार कम है, तो नीचे कंबल रखें या पैरों की स्थिति सरल करें।

1. आसन का आधार व्यवस्थित करें।

दाएँ पैर को इतना आगे रखें कि दायाँ घुटना भीतर न गिरने लगे। बायाँ पैर असुविधाजनक हो तो उसे सीधा रखने दें। यहाँ पूर्ण आकार से अधिक महत्त्व श्रोणि की समानता का है।

1. लंबाई का क्यू दें।

कहें, “श्वास लेते हुए सिर के शीर्ष को ऊपर उठाएँ। कमर को पीछे न झुकाएँ; छाती को ऊपर उठाएँ।” शिक्षक देखें कि साधक रीढ़ लंबी कर रहा है या केवल ठोड़ी ऊपर कर रहा है।

1. घूर्णन की दिशा बदलें।

कहें, “अब दाएँ कंधे को पीछे खींचने के बजाय दाईं पसलियों को पीछे ले जाएँ। नाभि के ऊपर से मरोड़ शुरू करें।” इससे साधक को धड़ के केंद्र से गति का अनुभव मिलेगा।

1. हाथ की भूमिका स्पष्ट करें।

दायाँ हाथ पीछे सहारे के लिए और बायाँ हाथ दाएँ घुटने या जांघ पर रखें। निर्देश दें, “हाथ केवल दिशा याद दिलाए; शरीर को खींचे नहीं।” यदि घुटने पर दबाव अधिक हो, तो हाथ जांघ पर रखें।

1. श्वास के साथ सीमा तय करें।

“श्वास लें, रीढ़ लंबी। श्वास छोड़ें, केवल एक छोटा चरण आगे।” यदि श्वास रुकती है या चेहरा सिकुड़ता है, तो वहीं रुकना उचित है।

1. गर्दन को अंत में व्यवस्थित करें।

पहले छाती और पसलियों की दिशा स्थिर होने दें। फिर कहें, “दृष्टि दाईं ओर ले जाएँ; गर्दन को अलग से जोर से न घुमाएँ।” ठोड़ी को तटस्थ रखें।

1. वापसी भी नियंत्रित रखें।

श्वास लेते हुए पहले गर्दन, फिर छाती और अंत में श्रोणि को सामने लाएँ। अचानक बाहर निकलना भी कमर पर खिंचाव दे सकता है।

इस सुधार के बाद साधक शायद पहले जितना दूर पीछे न देख पाए, लेकिन उसकी रीढ़ लंबी होगी, श्रोणि स्थिर रहेगी और श्वास सहज होगी। यही सुरक्षित प्रगति है। शिक्षक को दर्पण में कंधे की स्थिति से अधिक बैठने वाली हड्डियों और पसलियों की दिशा देखनी चाहिए।

अब आपकी बारी: किसी साथी साधक की कल्पित स्थिति लिखें जिसमें बाईं ओर मरोड़ते समय दायाँ पैर उठ रहा हो और कंधे कानों की ओर खिंच रहे हों। अपने सुधार-क्यू तीन वाक्यों में बनाएँ। पहले आधार, फिर रीढ़ की लंबाई और अंत में घूर्णन की दिशा लिखें। उदाहरण के ढाँचे का उपयोग कर सकते हैं: “दायाँ बैठने वाला भाग नीचे रखें। श्वास लेकर रीढ़ लंबी करें। बाईं पसलियों को पीछे ले जाएँ, कंधे को नहीं।”

अभ्यास के बाद यह जाँचें: क्या आपका क्यू साधक को यह बताता है कि क्या स्थिर रखना है, कहाँ से गति शुरू करनी है और किस संकेत पर रुकना है? यदि इन तीनों का उत्तर मिलता है, तो क्यू शिक्षण योग्य है।

समझ को पक्का करने वाले प्रश्न

1. अर्द्ध मस्त्येन्द्रासन में श्रोणि को स्थिर रखना क्यों आवश्यक है?

संकेत: बैठने वाली हड्डियों का संपर्क और कमर पर पड़ने वाले भार के बारे में सोचें।

1. रिक्त स्थान भरें: श्वास लेते समय रीढ़ को _____ करना और श्वास छोड़ते समय घूर्णन को _____ करना चाहिए।

संकेत: पहला शब्द ऊपर की दिशा में लंबाई से और दूसरा सीमित गहराई से जुड़ा है।

1. यदि साधक दाएँ कंधे को पीछे खींच रहा है, तो आप कौन-सा अधिक सटीक क्यू देंगे?

संकेत: कंधे के बजाय पसलियों और धड़ के केंद्र की दिशा बताइए।

1. गर्दन को घूर्णन में अंत में क्यों शामिल किया जाता है?

संकेत: पहले छाती की दिशा और रीढ़ की लंबाई स्थापित होने पर गर्दन पर अनावश्यक दबाव कम होता है।

अपने उत्तरों को केवल शब्दों में न रखें; उन्हें बोलकर अभ्यास करें। अर्द्ध मस्त्येन्द्रासन का अच्छा शिक्षण वही है जिसमें साधक शरीर को खींचकर नहीं, स्पष्ट दिशा और स्थिर श्वास के साथ घूमना सीखता है।

अध्याय 13

Ardha Shirshasana बैलेंस गाइड

अर्द्ध शीर्षासन में सुरक्षित प्रवेश और स्थिर संतुलन

अर्द्ध शीर्षासन में शरीर का भार सिर पर पूरी तरह नहीं जाता; हाथ, अग्रबाहु, कंधे और धड़ मिलकर एक नियंत्रित आधार बनाते हैं। इसी कारण यह शीर्षासन की तैयारी के लिए उपयोगी अभ्यास है, पर इसे केवल “सिर नीचे करके पैर उठाना” समझना गलत होगा। सही अभ्यास में प्रवेश, संतुलन और निकास - तीनों समान महत्त्व रखते हैं।

इस अध्ययन में आप अर्द्ध शीर्षासन में जाने की क्रमबद्ध विधि, संतुलन के स्पष्ट संकेत और सुरक्षित निकास सीखेंगे। पिछले आसनों में सीखी गई ताड़ासन की लंबाई, अधोमुख श्वानासन की धड़-रेखा, दण्डासन की सक्रिय टांगें और बालासन की विश्राम-क्षमता यहाँ सीधे काम आती हैं। शिक्षक-प्रशिक्षु के रूप में आपका उद्देश्य केवल मुद्रा बनाना नहीं, बल्कि साधक को नियंत्रित भार-वितरण और सजग श्वास सिखाना है।

अध्ययन-उद्देश्य

- [ ] अर्द्ध शीर्षासन में प्रवेश और निकास की सुरक्षित क्रमबद्ध विधि बताना।
- [ ] हाथ, अग्रबाहु, सिर, कंधे और श्रोणि के संतुलन-संकेत पहचानना।
- [ ] सामान्य भूलों को सुधार-संकेतों और सरल सहारे से ठीक करना।

व्यावहारिक निष्कर्ष: आसन की सफलता पैरों के ऊपर उठने से नहीं, बल्कि आधार की स्थिरता और नियंत्रित निकास से मापी जाती है।

आधार, प्रवेश और संतुलन की समझ

अर्द्ध शीर्षासन - ऐसा तैयारी-आसन जिसमें सिर का अग्रभाग या शीर्ष हल्के संपर्क में रहता है, लेकिन शरीर का मुख्य भार हाथों, अग्रबाहुओं, कंधों और धड़ की सक्रियता से संभाला जाता है। विद्यालयों में इसकी विधि थोड़ी भिन्न हो सकती है; इसलिए अपने प्रशिक्षण-केंद्र में निर्धारित हाथ और सिर की स्थिति को प्राथमिकता दें। इस पाठ में सुरक्षित तैयारी के लिए अग्रबाहु-आधारित आधार पर ध्यान दिया गया है।

प्रवेश - स्थिर प्रारंभिक स्थिति से अर्द्ध शीर्षासन की ओर क्रमशः बढ़ना। प्रवेश में जल्दबाजी, कूदना या शरीर को झटके से ऊपर ले जाना शामिल नहीं है।

संतुलन संकेत - वे बाहरी और आंतरिक संकेत जिनसे शिक्षक जानता है कि साधक मुद्रा में सुरक्षित रूप से ठहरा है। उदाहरण के लिए, कोहनियाँ कंधों के नीचे रहना, गर्दन में दबाव न होना, श्वास सहज रहना और श्रोणि कंधों के ऊपर आना।

निकास - मुद्रा से उसी नियंत्रण के साथ वापस आना जिस नियंत्रण से प्रवेश किया गया था। पैरों को अचानक गिराना या सिर पर भार छोड़ देना सुरक्षित निकास नहीं है।

प्रारंभिक तैयारी

अभ्यास के लिए दीवार से लगभग 30 से 45 सेंटीमीटर दूरी रखें। बहुत पास दीवार होने पर श्रोणि ऊपर नहीं आ पाएगी और बहुत दूर होने पर पैर पीछे गिर सकते हैं। घुटनों के बल आकर अग्रबाहुओं को भूमि पर रखें। कोहनियों के बीच की दूरी लगभग कंधों की चौड़ाई के बराबर रखें। हथेलियाँ भूमि पर फैलाएँ और उँगलियों को आगे की ओर रखें।

सिर का वह भाग रखें जिसे आपके विद्यालय की पद्धति सुरक्षित मानती है। सिर को हथेलियों के बीच दबाकर गर्दन को मोड़ें नहीं। अग्रबाहुओं से भूमि को सक्रिय रूप से दबाएँ, जैसे आप कंधों को कानों से दूर उठा रहे हों। यह क्रिया गर्दन पर अनावश्यक भार घटाती है।

घुटनों को उठाकर अधोमुख श्वानासन जैसी स्थिति बनाएँ। अब छोटे-छोटे कदमों से पैर सिर और हाथों की ओर लाएँ। लक्ष्य पैरों को तुरंत उठाना नहीं, बल्कि श्रोणि को कंधों के ऊपर लाना है। जब श्रोणि ऊपर आएगी, तो पैरों का भार हल्का लगेगा। यही प्रवेश का निर्णायक चरण है।

पैर उठाने की विधि

पहले एक घुटने को छाती की ओर मोड़ें और दूसरे पैर की उँगलियों को भूमि पर रखें। यदि श्वास स्थिर है और गर्दन में दबाव नहीं है, तो दूसरे पैर को भी हल्का उठाकर दोनों घुटनों को मोड़कर धड़ के पास

लाएँ। इस स्थिति को कुछ श्वासों तक रोकना अधिक उपयोगी है, बजाय इसके कि सीधे पैरों को ऊपर ले जाने का प्रयास किया जाए।

शुरुआत में दोनों घुटने मुड़े रह सकते हैं। इससे शरीर का केंद्र हाथों और कंधों के ऊपर रखना आसान होता है। धीरे-धीरे एक पैर को ऊपर की ओर लंबा करें, फिर दूसरे पैर को मिलाएँ। पैरों को दीवार से हल्का सहारा मिल सकता है, लेकिन दीवार पर निर्भर होकर धक्का न दें।

संतुलन के मुख्य संकेत

शरीर का भाग	सही संकेत	सुधार की दिशा
कोहनी	कंधों के नीचे और स्थिर	बाहर फैलें तो अग्रबाहु भीतर खींचें
कंधे	कानों से दूर, ऊपर उठे हुए	कंधे धँसें तो भूमि को अधिक दबाएँ
गर्दन	लंबी, बिना दबाव के	सिर में भार लगे तो तुरंत नीचे आएँ
धड़	पसलियाँ आगे न उभरें	निचली पसलियों को भीतर लें
श्रोणि	कंधों के ऊपर	पैर उठाने से पहले कदम पास लाएँ
पैर	सक्रिय, घुटने नियंत्रित	ढीले पैरों से संतुलन न बिगड़ने दें
श्वास	धीमी और सहज	रुकती श्वास में निकास करें

संतुलन का सबसे विश्वसनीय संकेत सहज श्वास है। यदि साधक श्वास रोक रहा है, आँखें तनावपूर्ण हैं या गर्दन में धड़कन और दबाव महसूस हो रहा है, तो मुद्रा को छोटा करें। उन्नत साधक के लिए भी तीन से पाँच शांत श्वास पर्याप्त प्रारंभिक लक्ष्य हैं।

शिक्षक का स्पर्श-सुधार बहुत स्पष्ट और हल्का होना चाहिए। “कंधे उठाइए”, “कोहनियाँ भीतर रखिए”, “पैरों को लंबा कीजिए” जैसे निर्देश उपयोगी हैं। सिर को नीचे दबाने या पैरों को ऊपर खींचने का निर्देश न दें। सुधार का केंद्र आधार और श्वास होना चाहिए।

सुरक्षित निकास

निकास में पहले घुटनों को मोड़कर छाती की ओर लाएँ। फिर एक पैर की उँगलियाँ भूमि पर रखें और दूसरे पैर को धीरे से नीचे लाएँ। सिर और कंधों को अचानक न छोड़ें। अग्रबाहुओं से भूमि दबाते हुए घुट-नों को भूमि पर रखें और बालासन में कम से कम तीन सहज श्वास लें।

यदि साधक दीवार से अभ्यास कर रहा है, तो दीवार से पैर हटाने के लिए धक्का न दे। पहले घुटने मोड़ें, फिर पैरों को दीवार से अलग करें। निकास के बाद तुरंत गर्दन घुमाना या ऊपर उठना उचित नहीं है।

बालासन के बाद वज्रासन या सहज बैठने की स्थिति में आकर गर्दन और श्वास को सामान्य होने दें।

पूछें: क्या आपका शरीर ऊपर जाने से पहले श्रोणि को कंधों के ऊपर ला रहा है? यदि उत्तर नहीं है, तो प्रवेश को वहीं रोककर तैयारी दोहराएँ।

एक निर्देशित उदाहरण: तीन श्वासों वाला प्रवेश और निकास

यह उदाहरण उस साधक के लिए है जो अधोमुख श्वानासन और डॉल्फिन तैयारी में स्थिर है, पर अभी पूर्ण शीर्षासन का अभ्यास नहीं कर रहा। दीवार का उपयोग केवल सुरक्षा-सहारे के रूप में किया गया है।

1. साधक दीवार से 40 सेंटीमीटर दूर घुटनों के बल बैठता है। अग्रबाहु भूमि पर रखकर कोहनियों की दूरी कंधों के बराबर रखता है। हथेलियाँ खुली हैं और उँगलियाँ आगे हैं। शिक्षक देखता है कि कोहनियाँ बाहर नहीं फैल रहीं।

1. सिर को निर्धारित स्थान पर हल्के संपर्क में रखकर साधक घुटने उठाता है। वह पाँच छोटे कदम आगे लाता है। पाँचवें कदम के बाद श्रोणि कंधों के ऊपर आती है और पैरों का भार कम महसूस होता है। यहाँ शिक्षक उसे पैर उठाने के बजाय एक श्वास लेने को कहता है।

1. पहली श्वास में साधक दाहिना घुटना छाती की ओर मोड़ता है और बायाँ पैर भूमि पर रखता है। कंधे नीचे नहीं गिरते। यदि गर्दन में दबाव न हो, तभी अगला चरण किया जाता है।

1. दूसरी श्वास में बायाँ घुटना भी मोड़कर धड़ के पास आता है। दोनों घुटने मुड़े रहते हैं। यह संकुचित स्थिति संतुलन की जाँच है। शिक्षक तीन संकेत देखता है: कोहनी स्थिर, श्वास चलती हुई और श्रोणि कंधों के ऊपर।

1. तीसरी श्वास में साधक दाहिना पैर ऊपर लंबा करता है और फिर बायाँ पैर उससे मिलाता है। पैरों को दीवार का हल्का स्पर्श मिलता है। दोनों टांगें सक्रिय हैं, पर कमर को पीछे मोड़कर पसलियाँ बाहर नहीं निकाली जातीं।

1. साधक यहाँ तीन सहज श्वासों तक रुकता है। पहली श्वास में वह अग्रबाहुओं से भूमि दबाता है। दूसरी श्वास में निचली पसलियाँ भीतर रखता है। तीसरी श्वास में पैरों को लंबा करता है और गर्दन के दबाव की जाँच करता है। यदि किसी भी क्षण श्वास रुकती, कंधे धँसते या सिर पर भार बढ़ता, तो वह तुरंत निकास करता।

1. निकास के लिए साधक घुटनों को मोड़ता है और दोनों को छाती की ओर लाता है। पहले बायाँ पैर भूमि पर रखता है, फिर दाहिना। घुटनों को भूमि पर रखकर बालासन में पाँच श्वास लेता है। शिक्षक पूछता है: “क्या आप गर्दन घुमाए बिना सहज श्वास ले पा रहे हैं?” सकारात्मक उत्तर के बाद ही बैठने की स्थिति में लौटता है।

> अंतिम परिणाम: साधक ने तीन चरणों में प्रवेश किया, तीन सहज श्वासों तक स्थिर रहा और नियंत्रित क्रम में निकास किया; पैरों की ऊँचाई नहीं, बल्कि गर्दन-मुक्त आधार और निरंतर श्वास उसका सही परिणाम है।

इस उदाहरण में निर्णय का केंद्र “पैर कितने ऊपर गए” नहीं था। पहले आधार जाँचा गया, फिर मुड़े घुट-नों का संतुलन, और अंत में पैरों का विस्तार। यही क्रम शिक्षक को जोखिम घटाने और सीखने को स्पष्ट रखने में सहायता करता है।

अभ्यास और पुनरावलोकन

1. अर्द्ध शीर्षासन में पैर उठाने से पहले श्रोणि को कंधों के ऊपर लाना क्यों आवश्यक है?

संकेत: पैरों का भार हल्का होने और कूदने से बचने के संबंध पर विचार करें।

1. यदि साधक की कोहनियाँ बाहर फैल रही हों, तो कौन-सा सुधार-संकेत देंगे?

संकेत: अग्रबाहुओं को भूमि में दबाने और कोहनियों को कंधों के नीचे रखने पर ध्यान दें।

1. तीन श्वासों के दौरान संतुलन जाँचने के लिए किन तीन संकेतों को प्राथमिकता देंगे?

संकेत: गर्दन, श्वास और कंधों की स्थिति देखें।

1. दीवार से निकास करते समय पैर सीधे नीचे गिराने के बजाय घुटने मोड़ना क्यों सुरक्षित है?

संकेत: गिरते भार और कंधों पर अचानक आने वाले दबाव को समझें।

1. गर्दन में दबाव महसूस होने पर शिक्षक को साधक से क्या करवाना चाहिए?

संकेत: मुद्रा को बनाए रखने के बजाय नियंत्रित निकास और बालासन की ओर ले जाएँ।

उत्तर-संकेत: पहला उत्तर श्रोणि को आधार के ऊपर लाने और पैरों का भार घटाने से जुड़ा है। दूसरे में कोहनियों को कंधों के नीचे लाकर अग्रबाहुओं से भूमि दबाना है। तीसरे में सहज श्वास, उठे हुए कंधे और गर्दन पर बिना दबाव के संपर्क देखें। चौथे में मुड़े घुटने भार को क्रमशः नीचे लाते हैं। पाँचवें में तुरंत नि-यंत्रित निकास कर बालासन में विश्राम कराया जाता है।

अर्द्ध शीर्षासन सिखाते समय आपका सबसे स्पष्ट संदेश होना चाहिए: पहले आधार, फिर संतुलन, और अंत में ऊँचाई। ७५।२ सिर, कंधे, श्वास और निकास एक ही क्रम में सुरक्षित रहें, तभी यह तैयारी-आसन अगले उन्नत अभ्यास के लिए सार्थक बनता है।

अध्याय 14

Bhadrasana ग्राउंडिंग टेबल

कूल्हों को धरती से जोड़ना: भद्रासन का आधार

भद्रासन में पैरों के तलवे सामने मिलते हैं, घुटने दोनों ओर खुलते हैं और धड़ को स्थिर बैठने का आधार मिलता है। इस आसन की गुणवत्ता केवल घुटनों के नीचे जाने से नहीं मापी जाती। मुख्य बात है कि कूल्हों की बैठने वाली हड्डियाँ धरती पर समान रूप से टिकें, श्रोणि सहज स्थिति में रहे और श्वास बिना रुकावट के चलती रहे।

भद्रासन में ग्राउंडिंग का अर्थ शरीर को नीचे दबाना नहीं, बल्कि धरती से स्पष्ट संपर्क बनाकर अनावश्यक मांसपेशीय तनाव छोड़ना है। यदि एक कूल्हा अधिक भार ले रहा हो, श्रोणि पीछे गिर रही हो या घुटनों को बलपूर्वक नीचे दबाया जा रहा हो, तो आसन स्थिर दिख सकता है, पर भीतर से संतुलित नहीं होगा। उन्नत शिक्षक-प्रशिक्षण में आपका निरीक्षण इसी सूक्ष्म अंतर को पहचानने पर केंद्रित होना चाहिए।

इस अभ्यास के लिए निम्न पूर्वतैयारी उपयोगी है:

- [ ] सुखासन या सिद्धासन में दो से तीन मिनट स्थिर बैठने का अनुभव।
- [ ] श्वास की लंबाई को बिना जोर लगाए गिनने की क्षमता।
- [ ] घुटने, कूल्हे या कमर में वर्तमान चोट न होना।

भद्रासन में आपका पहला अध्ययन-बिंदु यह है: क्या दोनों कूल्हे समान रूप से धरती से जुड़े हैं? दूसरा है: क्या श्वास पेट, पसलियों और पीठ के निचले भाग तक फैल रही है? तीसरा है: क्या निर्धारित अवधि में मुद्रा की गुणवत्ता बनी रहती है? यही तीन प्रश्न इस आसन के अभ्यास और शिक्षण का आधार बनते हैं।

आधार, श्वास और अवधि की सूक्ष्म समझ

भद्रासन में बैठने से पहले चटाई पर बैठकर दोनों पैरों को सामने फैलाएँ। घुटनों को मोड़ें और तलवों को एक-दूसरे से मिलाएँ। एड़ियों को शरीर के बहुत पास खींचना आवश्यक नहीं है। यदि घुटनों या कूल्हों में खिंचाव अधिक हो, तो एड़ियों को थोड़ा आगे रखें। हाथों से पैरों को पकड़ें, लेकिन पकड़ इतनी कड़ी न हो कि कंधे ऊपर उठ जाएँ।

ग्राउंडिंग का पहला संकेत है दोनों बैठने वाली हड्डियों का समान संपर्क। इसे जाँचने के लिए धीरे-धीरे भार दाएँ कूल्हे पर, फिर बाएँ कूल्हे पर ले जाएँ और अंत में बीच में लौटें। यह छोटा-सा गतिशील निरीक्षण शरीर को बताता है कि केंद्र कहाँ है। इसके बाद श्रोणि को न आगे अत्यधिक झुकाएँ, न पीछे ढहने दें। रीढ़ की प्राकृतिक लंबाई बनाए रखें।

कूल्हों की स्थिति और घुटनों की स्थिति को अलग-अलग समझना आवश्यक है। घुटनों का नीचे जाना कूल्हे के खुलने का एक परिणाम हो सकता है, पर यह लक्ष्य नहीं है। यदि विद्यार्थी घुटनों को हाथ से दबाता है, तो घुटने के जोड़ पर अनावश्यक दबाव पड़ सकता है। शिक्षक के रूप में निर्देश दें: “घुटनों को नीचे भेजने के बजाय, कूल्हों को स्थिर और श्वास को विस्तृत रखें।”

श्वास का पैटर्न भद्रासन में शांत, समान और बिना रुकावट का होना चाहिए। प्रारंभिक अभ्यास में चार मात्राओं में श्वास लें और चार से छह मात्राओं में छोड़ें। यहाँ “मात्रा” का अर्थ सहज गिनती है, जिसे व्यक्ति बिना तनाव के निभा सके। लंबी श्वास का उद्देश्य प्रदर्शन नहीं, तंत्रिका-तंत्र को स्थिर करना और धड़ में स्थान बनाना है।

श्वास लेते समय निचले पेट को कठोरता से बाहर धकेलने के बजाय पेट, पार्श्व पसलियों और पीठ के निचले भाग में हल्का फैलाव देखें। श्वास छोड़ते समय कंधे, जबड़ा और जाँघों के अनावश्यक तनाव को नरम होने दें। यदि श्वास रुकती है, तो अवधि घटाएँ या सहारा दें।

अवधि तय करते समय तीन स्तर उपयोगी हैं:

अभ्यास स्तर	अनुशंसित अवधि	मुख्य निरीक्षण
प्रारंभिक	30-60 सेकंड	दोनों कूल्हों का समान संपर्क और सहज श्वास
मध्यम	2-3 मिनट	रीढ़ की लंबाई, घुटनों में बिना दबाव के स्थिरता
उन्नत	5 मिनट तक	श्वास की निरंतरता और ध्यान की स्थिरता

यह अवधि तभी मान्य है जब मुद्रा की गुणवत्ता बनी रहे। पाँच मिनट तक बैठना, पर लगातार घुटनों में दर्द या कमर के पीछे गिरना, सफल अभ्यास नहीं माना जाएगा। उन्नत प्रशिक्षण में अवधि से अधिक गु-

णवत्ता को प्राथमिकता दें।

सहारे का चयन भी ग्राउंडिंग को बदलता है। यदि कूल्हे कठोर हैं या श्रोणि पीछे झुकती है, तो मोड़ी हुई चादर या ध्यान-कुशन पर बैठें। इससे बैठने वाली हड्डियाँ थोड़ी ऊँची आती हैं और घुटनों पर दबाव घट सकता है। घुटनों के नीचे छोटे कुशन रखने से पैरों का भार सहारा पाता है। सहारा लगाने के बाद भी दोनों कूल्हों का भार समान है या नहीं, इसे फिर जाँचें।

एक सरल कार्यशील क्रम इस प्रकार है:

1. बैठने का आधार चुनें और दोनों बैठने वाली हड्डियों का संपर्क जाँचें।
2. तलवों को मिलाकर एड़ियों की दूरी आराम के अनुसार रखें।
3. श्रोणि को बीच की स्थिति में लाएँ और रीढ़ को लंबा करें।
4. चार मात्राओं में श्वास लेकर चार से छह मात्राओं में छोड़ें।
5. निर्धारित अवधि में घुटनों को न दबाएँ; केवल श्वास और धरती के संपर्क को देखें।
6. बाहर आते समय घुटनों को हाथों की सहायता से साथ लाएँ और पैरों को धीरे-धीरे सामने फैलाएँ।

अभ्यास के दौरान अपने आप से पूछें: यदि मैं पैरों की पकड़ ढीली कर दूँ, तो क्या धड़ फिर भी स्थिर रहेगा? यदि उत्तर नहीं है, तो स्थिरता अभी कूल्हों से नहीं, हाथों के तनाव से आ रही है।

कक्षा में भद्रासन का प्रयोग: एक निर्देशित उदाहरण

मान लें कि आप 300 घंटे के प्रशिक्षण समूह में भद्रासन का पाँच मिनट का अभ्यास करा रहे हैं। समूह में कुछ विद्यार्थी सहज रूप से घुटने नीचे रखते हैं, जबकि दो विद्यार्थियों की श्रोणि पीछे झुकती है और उनके कूल्हे धरती से असमान रूप से टिकते हैं। इस स्थिति में सभी को एक ही आकार में लाने के बजाय, आप निम्न क्रम अपनाएँ।

1. आधार की जाँच कराएँ।

सभी विद्यार्थियों से पैर सामने फैलाकर बैठने को कहें। फिर घुटने मोड़कर तलवों को मिलाएँ। निर्देश दें कि वे दाएँ और बाएँ कूल्हे पर थोड़ा भार ले जाकर केंद्र में लौटें। अपेक्षित परिणाम यह है कि विद्यार्थी अपने मध्य-बिंदु को महसूस करें, न कि केवल बाहरी आकार की नकल करें।

1. सहारा दें।

जिन विद्यार्थियों की कमर पीछे गिर रही है, उन्हें मोड़ी हुई चादर पर बैठाएँ। जिनके घुटने हवा में बहुत ऊँचे हैं, उनके नीचे कुशन रखें। सहारे के बाद पूछें: “क्या अब श्वास छोड़ते समय कमर को पीछे खींचने

की आवश्यकता कम हुई?” यदि हाँ, तो आधार अधिक कार्यक्षम है।

1. कूल्हों की ग्राउंडिंग स्पष्ट कराएँ।

विद्यार्थियों को दोनों हाथों से पैरों को हल्के से पकड़ने दें। फिर कहें कि हाथों की पकड़ आधी कर दें और देखें कि बैठने वाली हड्डियाँ धरती से जुड़ी रहती हैं या नहीं। अपेक्षित परिणाम है कि हाथ सहायक रहें, पर मुद्रा का मुख्य भार कूल्हों और श्रोणि के संतुलन पर हो।

1. श्वास का चक्र स्थापित करें।

पाँच चक्रों तक चार मात्राओं में श्वास और छह मात्राओं में श्वास छोड़ने का अभ्यास कराएँ। किसी विद्यार्थी को चक्कर, घबराहट या श्वास की कमी लगे तो तुरंत सामान्य श्वास पर लौटाएँ। इस चरण में छाती को फुलाने की प्रतिस्पर्धा नहीं, बल्कि पसलियों के चारों ओर समान विस्तार देखना है।

1. अवधि को क्रमशः बढ़ाएँ।

पहले एक मिनट तक मुद्रा रखें। फिर विद्यार्थियों को घुटनों, कूल्हों, कमर और श्वास की स्थिति जाँचने दें। यदि कोई तीखा दर्द नहीं है और श्वास स्थिर है, तो दो मिनट तक बढ़ाएँ। उन्नत समूह के लिए तीसरे चरण में कुल तीन मिनट पर्याप्त हैं; पाँच मिनट केवल उन विद्यार्थियों के लिए रखें जिनकी मुद्रा बिना तनाव के स्थिर रहती है।

1. बाहर आने की प्रक्रिया सिखाएँ।

श्वास छोड़ते हुए हाथों से घुटनों को धीरे-धीरे साथ लाएँ। पैरों को सामने फैलाएँ और कुछ क्षण दंडासन में बैठें। यह संक्रमण महत्वपूर्ण है, क्योंकि अचानक घुटनों को ऊपर खींचने से कूल्हे और घुटने दोनों पर झटका पड़ सकता है।

इस उदाहरण में शिक्षक का मूल्यांकन केवल यह नहीं है कि विद्यार्थी कितनी देर बैठे। देखें कि क्या दाएँ और बाएँ कूल्हों का भार समान रहा, क्या श्वास की लंबाई बनी रही, क्या चेहरे और कंधों में तनाव घटा, और क्या बाहर आने के बाद कमर सहज रही। यदि किसी विद्यार्थी के घुटने में दबाव है, तो अवधि घटाएँ, एड़ियों को आगे रखें या अतिरिक्त सहारा दें। तीखा, स्थानीय या बढ़ता हुआ दर्द अभ्यास रोकने का संकेत है।

मुख्य निष्कर्ष: भद्रासन की स्थिरता घुटनों को नीचे दबाने से नहीं, बल्कि समान कूल्हा-आधार, स्वतंत्र श्वास और उपयुक्त अवधि से बनती है।

अभ्यास का पुनरावलोकन और आत्म-परीक्षण

भद्रासन में कूल्हों की ग्राउंडिंग एक सक्रिय सजगता है। दोनों बैठने वाली हड्डियों का समान संपर्क, श्रोणि की मध्य स्थिति और रीढ़ की सहज लंबाई मिलकर ऐसा आधार बनाते हैं जिसमें श्वास फैल सकती है। श्वास को चार से छह मात्राओं के सहज चक्र में रखना उपयोगी है, पर किसी निश्चित गिनती को शरीर की क्षमता से ऊपर नहीं रखना चाहिए। अवधि 30 सेकंड से शुरू होकर दो या तीन मिनट तक बढ़ाई जा सकती है; पाँच मिनट का अभ्यास तभी उचित है जब दर्द, श्वास-रुकावट और अनावश्यक तनाव न हो।

याद रखने योग्य बातें:

- ▢ कूल्हों का समान संपर्क भद्रासन की पहली जाँच है।
- ▢ घुटनों को दबाना नहीं है; आवश्यकता हो तो चादर या कुशन का सहारा दें।
- ▢ अवधि गुणवत्ता के अनुसार चुनें, केवल समय पूरा करने के लिए नहीं।

अपने आप से पूछें: यदि आपका दायाँ कूल्हा अधिक भार ले रहा हो, तो आप इसे पहचानने और सुधारने के लिए कौन-सा निर्देश देंगे? मार्गदर्शन के लिए पहले भार को दोनों ओर धीरे-धीरे स्थानांतरित कराकर फिर मध्य स्थिति खोजें।

आप कैसे पहचानेंगे कि विद्यार्थी की श्वास शांत है, केवल धीमी नहीं? श्वास की ध्वनि, चेहरे का तनाव, पसलियों का फैलाव और श्वास छोड़ने की सहजता - इन चार संकेतों को साथ देखें।

यदि कोई विद्यार्थी तीन मिनट तक बैठ सकता है, लेकिन बाहर आते समय घुटनों में दबाव महसूस करता है, तो आपकी अगली शिक्षण-समायोजना क्या होगी? अवधि घटाएँ, निकास को धीमा कराएँ, पैरों को आगे फैलाकर विश्राम दें और अगले अभ्यास में अधिक ऊँचा सहारा या एड़ियों की अधिक दूरी जाँचें।

भद्रासन का परिष्कार बाहरी आकार में नहीं, उस शांत भरोसे में दिखाई देता है जिसमें कूल्हे धरती से जुड़े रहते हैं, श्वास अपना मार्ग बनाए रखती है और अवधि शरीर की वास्तविक तैयारी के अनुरूप रहती है।

अध्याय 15

Bhujangasana कोर-एंगेजमेंट

रीढ़ की सुरक्षा से शुरू होने वाला भुजंगासन

भुजंगासन में केवल छाती उठाना लक्ष्य नहीं है। सही अभ्यास में श्रोणि स्थिर रहती है, पेट का कोर नियंत्रित रूप से सक्रिय रहता है और कंधे कानों से दूर, पीछे तथा नीचे व्यवस्थित होते हैं। यदि साधक कमर से धक्का देकर ऊपर उठता है, तो आसन देखने में गहरा लग सकता है, पर भार रीढ़ के निचले हिस्से पर असमान रूप से पड़ता है।

उन्नत 300-घंटे के शिक्षक-प्रशिक्षण में भुजंगासन सिखाते समय शिक्षक को तीन बातें एक साथ पढ़नी होती हैं - श्वास और कोर का संबंध, कंधों की दिशा, तथा हाथों का वास्तविक काम। हाथ शरीर को ऊपर खींचने के लिए नहीं, बल्कि छाती को लंबा रखने और गति को नियंत्रित करने के लिए सहयोग देते हैं।

> मुख्य अंतर्दृष्टि: भुजंगासन में अधिक ऊंचाई हमेशा अधिक प्रगति नहीं बताती। यदि छाती कम उठे, लेकिन नाभि के नीचे का भाग स्थिर, कंधे स्वतंत्र और कमर बिना दबाव के रहे, तो वह अधिक शिक्षाप्रद और सुरक्षित भुजंगासन हो सकता है।

कक्षा में किसी साधक की कमर में खिंचाव दिखाई दे, तो पहले उसे और पीछे झुकाने के बजाय कोर, श्रोणि और कंधों की व्यवस्था जांचें। आज का व्यावहारिक निष्कर्ष यही है: भुजंगासन की गुणवत्ता उसकी ऊंचाई से नहीं, उसके भार-वितरण से पहचानी जाती है।

कोर और कंधों की क्रमबद्ध समझ

कोर एंगेजमेंट का अर्थ है पेट, पार्श्व पेट, पीठ के गहरे स्थिरकारी स्नायु और श्रोणि के आसपास की मांस-पेशियों को इतना सक्रिय करना कि धड़ नियंत्रित रहे। इसका अर्थ पेट को जोर से भीतर खींचना या सांस

रोकना नहीं है। भुजंगासन में कोर का काम रीढ़ को कठोर बनाना नहीं, बल्कि श्रोणि और पसलियों के बीच अनावश्यक झुकाव को रोकना है।

प्रारंभिक स्थिति में पेट के बल लेटें। पैरों को पीछे लंबा करें और पंजों का ऊपरी भाग भूमि पर रखें। जघनास्थि को हल्के से भूमि की ओर निर्देशित करें। अब नाभि के आसपास का भाग थोड़ा सक्रिय करें, जैसे श्वास लेते हुए पेट को फैलने की जगह धड़ को लंबाई दे रहे हों। सांस सहज बनी रहनी चाहिए।

श्रोणि स्थिरता का अर्थ है कि भुजंगासन में ऊपर उठते समय कूल्हे एक ओर न खिसकें और जघनास्थि भूमि से अचानक न उठे। उदाहरण के लिए, यदि साधक छाती उठाते समय दायां कूल्हा आगे और बायां कूल्हा पीछे खींचता है, तो रीढ़ में घुमाव बढ़ सकता है। शिक्षक उसे "दोनों कूल्हों को समान रूप से लंबा रखें" कह सकता है।

अब हाथों की स्थिति देखें। हथेलियां सामान्यतः छाती के दोनों ओर, पसलियों के निचले भाग के पास रखी जाती हैं। कोहनियां पीछे की ओर रहें, बाहर न फैलें। हाथों को भूमि में दबाते समय कंधे कानों की ओर न उठें। यहां हाथों का दबाव छाती को लंबा करने में सहायक है; वे शरीर को जबरन ऊपर नहीं धकेलते।

कंधे की स्थिति का अर्थ केवल कंधों को पीछे खींचना नहीं है। कंधे के शीर्ष को कानों से दूर रखें, कंधे की हड्डियों को पीठ पर फैलने दें और छाती को आगे की ओर लंबा करें। यदि साधक कंधे जोर से पीछे खींचता है, तो सामने की पसलियां बाहर निकल सकती हैं और कमर पर दबाव बढ़ सकता है। इसलिए उपयोगी संकेत है: "कंधे नीचे, छाती आगे।"

भुजंगासन में उठने का क्रम भी महत्वपूर्ण है। श्वास लेते हुए सिर, गर्दन और ऊपरी छाती को क्रमशः लंबा करें। पहले गर्दन को पीछे फेंकना उचित नहीं है। दृष्टि सामने या थोड़ी आगे रहे। जब ऊपरी पीठ सक्रिय हो, तभी छाती की ऊंचाई बढ़ाने पर विचार करें। नाभि भूमि पर रह सकती है; यह पूर्ण या ऊंचे भुजंगासन के लिए अनिवार्य रूप से ऊपर उठना जरूरी नहीं।

निरीक्षण का क्षेत्र	सही संकेत	सामान्य गलती	शिक्षक का स्पष्ट संकेत
कोर	पेट नियंत्रित, सांस सहज	पेट ढीला, पसलियां आगे उछलना	"नाभि के नीचे स्थिरता रखें।"
श्रोणि	दोनों कूल्हे समान रूप से टिके	एक कूल्हा घूमना या उठना	"जघनास्थि को लंबा करें।"
हाथ	हथेलियां स्थिर, दबाव संतुलित	हाथों से शरीर को खींचना	"हाथ सहारा दें, धड़ आगे बढ़े।"
कोहनियां	पीछे और शरीर के पास	बाहर फैलना	"कोहनियां पीछे की दीवार की ओर।"

निरीक्षण का क्षेत्र	सही संकेत	सामान्य गलती	शिक्षक का स्पष्ट संकेत
कंधे	कानों से दूर, पीठ पर फैले	कानों की ओर सिकुड़ना	“कंधे नीचे, छाती आगे।”
गर्दन	रीढ़ की निरंतरता में	सिर पीछे गिराना	“गर्दन लंबी रखें।”

एक उपयोगी शिक्षक-परीक्षण है: साधक को हथेलियों पर कम भार देकर छाती को कुछ सेंटीमीटर उठाने को कहें। यदि वह उसी ऊंचाई पर रहकर भी कोर और कंधों को व्यवस्थित रख सकता है, तो उसे आसन का सही आधार समझ में आ रहा है। यदि शरीर तुरंत नीचे गिरता है, तो वह हाथों पर अत्यधिक निर्भर था।

पसलियों का नियंत्रण भी कोर एंगेजमेंट का हिस्सा है। जब सामने की निचली पसलियां बहुत बाहर निकलती हैं, तो साधक अक्सर कमर में संपीड़न अनुभव करता है। संकेत दें: “सांस लेते हुए पीछे की पसलियों को फैलने दें और सामने की पसलियों को शांत रखें।” इससे श्वास रुकती नहीं और धड़ अधिक संतुलित रहता है।

भुजंगासन से बाहर आते समय सांस छोड़ते हुए पहले छाती, फिर माथा या ठोड़ी को धीरे से भूमि की ओर लाएं। कंधों को अचानक ढहने न दें। कुछ श्वास मकरासन में लेकर साधक कमर और कंधों में शेष तनाव को पहचान सकता है। इस क्रम का व्यावहारिक सार है: पहले स्थिरता, फिर लंबाई, और अंत में सीमित विस्तार।

कक्षा-स्थिति: कमर में दबाव और उठे हुए कंधे

मान लें, एक समूह भुजंगासन कर रहा है। एक साधक छाती काफी ऊंची उठा रहा है, लेकिन उसकी कोहनियां बाहर फैल गई हैं, कंधे कानों के पास हैं और नाभि के नीचे का भाग भूमि से दबाव खो रहा है। वह कहता है, “मेरी कमर में खिंचाव है।” यहां समस्या केवल लचीलेपन की नहीं, बल्कि कोर और कंधों के समन्वय की है।

समाधान इस क्रम से करें:

1. आसन को नीचे लाएं।

साधक को पहले छाती और माथा भूमि पर रखने दें। उससे पूछें कि कमर में दबाव किस क्षण शुरू हुआ - हाथ रखने पर, उठते समय या ऊपर टिकने पर। इससे शिक्षक को समस्या का चरण पता चलता है।

1. पैर और श्रोणि व्यवस्थित करें।

पैरों को पीछे लंबा करवाएं, एड़ियों को पीछे भेजें और जघनास्थि को भूमि की ओर निर्देशित कराएं। दोनों कूल्हों के बीच समान भार महसूस करवाएं। यदि एक पैर बाहर घूम रहा हो, तो उसे मध्यरेखा की ओर लौटाएं।

1. कोर का हल्का सक्रियकरण सिखाएं।

साधक से कहें, "नाभि के नीचे का भाग स्थिर रखें, लेकिन पेट को पत्थर जैसा न बनाएं।" उसे दो सहज श्वास लेने दें। सांस रुकने लगे तो सक्रियता कम कराएं।

1. हाथों और कोहनियों को समायोजित करें।

हथेलियां छाती के पास रहें और कोहनियां पीछे की ओर निर्देशित हों। हाथों को भूमि में दबाकर कंधों को कानों से दूर करें। यहां "नीचे दबाएं" के साथ "छाती आगे बढ़ाएं" कहना जरूरी है, वरना साधक कंधों को जकड़ सकता है।

1. कम ऊंचाई वाला भुजंगासन कराएं।

श्वास लेते हुए केवल सिर और ऊपरी छाती उठाएं। नाभि तथा निचली पसलियों को भूमि से संबंध में रहने दें। गर्दन को पीछे न ले जाएं। शिक्षक सामने से देखे कि दोनों कंधे समान ऊंचाई पर हैं।

1. श्वास और प्रतिक्रिया जांचें।

तीन धीमी श्वासों में पूछें: "क्या सांस पीछे की पसलियों तक जा रही है? क्या कमर का दबाव घटा?" यदि दबाव बना रहे, तो ऊंचाई और कम करें या स्फिंक्स जैसी हल्की भुजा-स्थिति चुनें।

1. बाहर निकलने का अभ्यास कराएं।

सांस छोड़ते हुए छाती को धीरे नीचे लाएं। मकरासन में विश्राम देकर साधक से तुलना करवाएं - पहले और बाद में कमर तथा कंधों की अनुभूति कैसी है?

इस उदाहरण में शिक्षक ने साधक को "और ऊपर उठो" नहीं कहा। सही सुधार था - ऊंचाई घटाना, श्रोणि स्थिर करना, कोर को जागृत करना और कंधों को स्वतंत्र बनाना। यही उन्नत शिक्षण है: आसन की आकृति नहीं, उसके कार्य को प्राथमिकता देना।

अब आपकी बारी: किसी साथी को भुजंगासन में देखें और केवल तीन बिंदु लिखें - कोर, कोहनियां और कंधे। यदि कंधे कानों की ओर उठे हों, तो एक ही संकेत दें: "कंधे नीचे, छाती आगे।" फिर ऊंचाई घटाकर दो श्वासों तक स्थिति बनाए रखने को कहें। देखें कि क्या कमर का दबाव बदलता है। सुधार के बाद यह भी जांचें कि सांस सहज है या नहीं; केवल दृश्य सुधार पर्याप्त नहीं है।

अभ्यास के बाद स्वयं-जांच

1. भुजंगासन में कोर एंगेजमेंट का वास्तविक उद्देश्य क्या है?

संकेत: पेट को जोर से खींचने की बात न करें; श्रोणि और पसलियों के बीच नियंत्रण पर विचार करें।

1. यदि साधक छाती उठाते समय कंधों को कानों की ओर ले जाता है, तो आप कौन-सा क्रमिक संकेत देंगे?

संकेत: पहले ऊंचाई घटाएं, फिर कंधों को नीचे और छाती को आगे निर्देशित करें।

1. वाक्य पूरा करें: “भुजंगासन में हाथ शरीर को ऊपर खींचने के बजाय _____ में सहायता देते हैं।”

संकेत: छाती की दिशा और रीढ़ की लंबाई पर ध्यान दें।

1. उस स्थिति का वर्णन करें जिसमें साधक कम ऊंचाई पर है, फिर भी उसका भुजंगासन अधिक सुरक्षित और प्रभावी है।

संकेत: नाभि के नीचे स्थिरता, सहज श्वास, कोहनियों की दिशा और कंधों की स्थिति - इन चारों को जोड़ें।

अभ्यास समाप्त करते समय अपने आप से पूछें: क्या मैंने साधक को केवल आकृति दिखाई, या उसे भार-वितरण भी महसूस कराया? भुजंगासन का शिक्षण तब परिपक्व होता है जब साधक समझता है कि कोर उसे रोकता नहीं, कंधे उसे खींचते नहीं, और हाथ उसे उठाते नहीं - ये सभी मिलकर रीढ़ को लंबा, नियंत्रित और सुरक्षित बनाते हैं।

अध्याय 16

Dandasana मुद्रा-स्थिरता

दंडासन में स्थिरता का आधार

दंडासन में बैठते समय रीढ़ को लंबा रखना, पैरों को समान रूप से व्यवस्थित करना और बैठने की अवधि को सुरक्षित ढंग से दर्ज करना - ये तीनों अभ्यास के अलग-अलग भाग नहीं, बल्कि एक ही निरीक्षण-प्रक्रिया के अंग हैं। इस आसन में शरीर स्थिर दिखाई दे सकता है, फिर भी यदि श्रोणि पीछे झुकी हो, घुटने मुड़े हों या रीढ़ की लंबाई सांस रोककर बनाई जा रही हो, तो आसन की गुणवत्ता अधूरी रहती है।

यह अभ्यास पिछले अध्यायों में विकसित किए गए आसन-आधार से जुड़ता है: बैठने की हड्डियों का संतुलन, श्रोणि की स्थिति, श्वास का निरीक्षण और शरीर के दोनों पक्षों की समानता। उन्नत शिक्षक-प्रशिक्षण में केवल “सीधा बैठना” पर्याप्त निर्देश नहीं है। शिक्षक को यह पहचानना होगा कि लंबी रीढ़ वास्तविक स्थिरता से बनी है या केवल छाती उठाकर बनाई गई कठोर मुद्रा से।

अध्ययन-उद्देश्य

- [ ] दंडासन में रीढ़ की लंबाई, पैर-संरेखण और श्रोणि की स्थिति का निरीक्षण करना।
- [ ] बैठने की अवधि को सांस, प्रयास और संरेखण के आधार पर दर्ज करना।
- [ ] व्यक्तिगत शरीर-रचना के अनुसार सुरक्षित सुधार और विकल्प देना।

इस अभ्यास के बाद स्वयं से पूछें: क्या मेरी रीढ़ लंबी है क्योंकि श्रोणि संतुलित है, या मैं केवल कंधों और छाती को ऊपर खींच रहा हूँ?

रीढ़, पैर और अवधि को समझना

दंडासन - दोनों पैरों को सामने फैलाकर, बैठने की हड्डियों पर संतुलित होकर बैठने का आसन। इसमें धड़ और पैर मिलकर एक स्पष्ट आधार बनाते हैं। पैर सक्रिय रहते हैं, पर चेहरे, जबड़े और कंधों में अनावश्यक तनाव नहीं होना चाहिए।

रीढ़ की लंबाई - सिर के शीर्ष से लेकर बैठने की हड्डियों तक धड़ को ऊपर की ओर फैलाना, बिना कमर को अत्यधिक मोड़े या पसलियों को आगे धकेले। लंबाई का अर्थ यह नहीं कि पीठ को सैनिक की तरह कठोर बना दिया जाए। इसका अर्थ है कि हर श्वास में धड़ को स्थान मिले और रीढ़ अपने प्राकृतिक वक्रों के साथ व्यवस्थित रहे।

बैठने की हड्डियाँ - श्रोणि के नीचे स्थित वे अस्थि-बिंदु जिन पर बैठने का भार टिकता है। दंडासन में इन दोनों हड्डियों का भार यथासंभव समान होना चाहिए। यदि भार पीछे की ओर चला जाता है, तो कमर गोल होने लगती है और पैर निष्क्रिय हो जाते हैं।

पैर-संरेखण - दोनों पैर सामने समान दिशा में फैले हों, घुटने ऊपर की ओर रहें, जांघों की मांसपेशियाँ सक्रिय हों और पंजों के बीच अनावश्यक अंतर न हो। पैरों को जबरन एक-दूसरे से चिपकाना आवश्यक नहीं है; मुख्य बात यह है कि दोनों पैर समान कार्य कर रहे हों।

बैठने की अवधि - वह समय जिसके दौरान साधक श्वास, रीढ़ की लंबाई और पैर-संरेखण को बनाए रखते हुए आसन में रहता है। अवधि केवल घड़ी का समय नहीं है। यदि तीस सेकंड बाद रीढ़ गिर जाती है, तो वह तीस सेकंड पूर्ण अभ्यास नहीं माने जाएंगे।

दंडासन में प्रवेश करते समय पहले बैठने की हड्डियों का आधार खोजें। यदि श्रोणि पीछे गिरती है, तो घुटनों के नीचे हल्का मोड़ या बैठने के नीचे पतली तह की हुई चादर उपयोगी हो सकती है। ऊँचाई इतनी हो कि श्रोणि आगे की ओर संतुलित हो, पर शरीर आगे झुकने के लिए बाध्य न हो।

इसके बाद दोनों पैरों को सामने फैलाएँ। एड़ियाँ आगे बढ़ाएँ और पंजों को ऊपर की ओर रखें। पैरों की उंगलियों को अत्यधिक अपनी ओर खींचने से पिंडलियों में कठोरता आ सकती है; इसलिए पैर सक्रिय रखें, पर पकड़ न बनाएं। जांघों के सामने का भाग नीचे की ओर सक्रिय हो और घुटनों के पीछे का भाग फर्श की ओर लंबा महसूस हो।

धड़ को ऊपर उठाते समय कंधों को कानों से दूर रखें। हाथों को शरीर के पास फर्श पर रखा जा सकता है, पर यदि हाथ छोटे होने के कारण फर्श तक आराम से नहीं पहुँचते, तो उंगलियों के अग्रभाग या योग-ईंट का सहारा लिया जा सकता है। हाथों पर पूरा भार डालकर रीढ़ को ऊपर खींचना उचित नहीं है। हाथ केवल सहायक आधार हैं; मुख्य स्थिरता बैठने की हड्डियों और पैरों से आती है।

श्वास इस आसन का महत्वपूर्ण निरीक्षण-साधन है। श्वास लेते समय रीढ़ में लंबाई देखें। श्वास छोड़ते समय पैरों की सक्रियता और श्रोणि का संतुलन बनाए रखें। यदि सांस रुकने लगे, चेहरे पर तनाव आए या कंधे ऊपर उठें, तो अवधि घटानी चाहिए। उन्नत अभ्यास का लक्ष्य अधिक देर तक किसी भी तरह टिकना नहीं, बल्कि सही संगठन को अधिक समय तक बनाए रखना है।

संरेखण का निरीक्षण-सारणी

निरीक्षण-बिंदु	स्थिर दंडासन का संकेत	सुधार की दिशा
बैठने की हड्डियाँ	दोनों ओर लगभग समान भार	श्रोणि के नीचे पतली चादर रखें
कमर	प्राकृतिक लंबाई, अत्यधिक गोलाई नहीं	घुटनों को थोड़ा मोड़ें
घुटने	ऊपर की ओर, ढीले नहीं	जांघों को सक्रिय करें
एड़ियाँ	आगे की ओर बढ़ी हुई	पैरों को समान दूरी पर रखें
पंजे	ऊपर की ओर, बिना जोर के	उंगलियों को ढीला रखें
कंधे	नीचे और चौड़े	हाथों का भार घटाएँ
श्वास	सहज और निरंतर	अवधि कम करें

शिक्षक के लिए एक उपयोगी नियम है: पहले आधार देखें, फिर रीढ़, उसके बाद पैरों की दिशा और अंत में अवधि। यदि आधार अस्थिर है, तो केवल “छाती ऊपर” कहना समस्या को छिपा देगा। पहले श्रोणि को व्यवस्थित करें, फिर लंबाई को आमंत्रित करें।

इस भाग का व्यावहारिक निष्कर्ष यह है कि दंडासन का सही रूप बाहरी सीध से नहीं, बल्कि बैठने की हड्डियों, पैरों और सांस के बीच संबंध से पहचाना जाता है।

माप के साथ एक उदाहरण

मान लें कि एक साधक दंडासन में बैठता है और शिक्षक को रीढ़ की लंबाई, पैरों के संरेखण तथा सुरक्षित अवधि दर्ज करनी है।

1. साधक बिना सहारे बैठता है। दोनों पैर सामने हैं, पर श्रोणि पीछे झुकी हुई है और कमर गोल हो रही है। पहली अवधि के रूप में 20 सेकंड दर्ज किए जाते हैं, क्योंकि इसके बाद रीढ़ की लंबाई स्पष्ट रूप से कम हो जाती है।

1. शिक्षक साधक के बैठने के नीचे 3 सेंटीमीटर ऊँची तह की हुई चादर रखता है। अब बैठने की हड्डियाँ अधिक स्पष्ट रूप से नीचे टिकती हैं। घुटनों में हल्का मोड़ रखा जाता है, ताकि कमर को गोल करके पैरों को सीधा रखने की आवश्यकता न पड़े।

1. दोनों एड़ियों को आगे बढ़ाया जाता है। दायाँ पंजा थोड़ा बाहर घूम रहा है, इसलिए शिक्षक उसे जबरन अंदर नहीं खींचता, बल्कि दाईं जांघ की दिशा को सीधा करने का निर्देश देता है। दोनों घुटनों के केंद्र ऊपर की ओर रखने को कहा जाता है।

1. साधक पाँच सहज श्वासों तक बैठता है। प्रत्येक श्वास लगभग 5 सेकंड की है, इसलिए कुल अवधि 25 सेकंड बनती है। इस दौरान कंधे नीचे रहते हैं, चेहरे पर तनाव नहीं है और दोनों पैरों की सक्रियता समान है।

1. छठी श्वास में साधक छाती को ऊपर रखने के लिए सांस रोकने लगता है। शिक्षक अवधि वहीं समाप्त करता है। अतिरिक्त समय जोड़ना उचित नहीं होगा, क्योंकि सांस की सहजता और रीढ़ की लंबाई दोनों प्रभावित हो चुके हैं।

1. अब शिक्षक अभिलेख में तीन बातें लिखता है: सहारे का उपयोग, स्थिर अवधि और सुधार की आवश्यकता। प्रविष्टि इस प्रकार हो सकती है: “दंडासन - 3 सेंटीमीटर ऊँचा सहारा; 25 सेकंड; दोनों पैरों का संरेखण पर्याप्त; दाईं जांघ की दिशा पर आगे निरीक्षण आवश्यक।”

इस उदाहरण में 25 सेकंड, बिना सहारे के 20 सेकंड से अधिक है, पर इसे केवल समय की वृद्धि नहीं माना जाएगा। वास्तविक सुधार यह है कि साधक ने अधिक संतुलित श्रोणि, लंबी रीढ़ और सहज श्वास के साथ यह अवधि पूरी की। यदि अगले अभ्यास में वह 30 सेकंड तक इसी गुणवत्ता को बनाए रखता है, तभी अवधि बढ़ाना उचित होगा।

> अंतिम परिणाम: दंडासन की सुरक्षित दर्ज अवधि **25** सेकंड है; **3** सेंटीमीटर के सहारे के साथ रीढ़ लंबी, पैर-संरेखण पर्याप्त और श्वास सहज रही।

शिक्षक-प्रशिक्षण में इस प्रकार का अभिलेख उपयोगी है, क्योंकि इससे “अच्छा बैठा” जैसी अस्पष्ट टिप्पणी के स्थान पर स्पष्ट जानकारी मिलती है। अगली बार तुलना करते समय शिक्षक देख सकता है कि सुधार अवधि में हुआ, सहारे में हुआ या संरेखण में।

अभ्यास और आत्म-जांच

1. दंडासन में यदि कमर गोल हो रही हो, तो सबसे पहले किस क्षेत्र का निरीक्षण करेंगे?

संकेत: रीढ़ को बलपूर्वक सीधा करने से पहले बैठने की हड्डियों और श्रोणि की स्थिति देखें।

1. किसी साधक के दोनों घुटने नीचे गिर रहे हैं, पर वह पैरों को सक्रिय रखने में सक्षम है। क्या केवल घुटनों को जोर से नीचे दबाना उचित है?

संकेत: घुटनों की दिशा और जांघों की सक्रियता देखें; दबाव बनाना लक्ष्य नहीं है।

1. एक साधक 40 सेकंड तक बैठता है, लेकिन अंतिम 15 सेकंड में सांस रुकती है और कंधे ऊपर उठते हैं। दर्ज की जाने वाली उपयोगी अवधि क्या होगी?

संकेत: वह समय चुनें जिसमें संरेखण और श्वास दोनों सुरक्षित रहे।

1. दायाँ पंजा बाहर घूम रहा है, जबकि बायाँ पंजा ऊपर की ओर है। शिक्षक का पहला निर्देश क्या होना चाहिए?

संकेत: पंजे को जबरन मोड़ने से पहले जांघ और घुटने की दिशा का निरीक्षण करें।

1. अभ्यास के बाद अभिलेख में कौन-सी तीन बातें अवश्य लिखनी चाहिए?

संकेत: सहारा, स्थिर अवधि और अगली सुधार-दिशा पर ध्यान दें।

उत्तर-सूची: पहले प्रश्न का उत्तर श्रोणि और बैठने की हड्डियों का निरीक्षण है। दूसरे में घुटनों को जोर से नीचे दबाना उचित नहीं; जांघों की सक्रियता और सहज दिशा प्राथमिक है। तीसरे में 25 सेकंड दर्ज किए जाएंगे, यदि पहले 25 सेकंड तक श्वास और संरेखण स्थिर रहे हों। चौथे में दाईं जांघ और घुटने की दिशा देखी जाएगी। पाँचवें में उपयोग किए गए सहारे, गुणवत्ता वाली अवधि और आवश्यक सुधार लिखे जाएंगे।

दंडासन का अभिलेख तभी अर्थपूर्ण है जब वह समय के साथ शरीर की गुणवत्ता भी दिखाए। हर अभ्यास में घड़ी देखने से पहले बैठने का आधार, रीढ़ की लंबाई और पैरों की समान सक्रियता देखें। यही क्रम स्थिरता को मापने योग्य और शिक्षण को विश्वसनीय बनाता है।

अध्याय 17

Garudasana कंधे-हिप सिंक

१. गरुड़ासन में समन्वय का आधार

गरुड़ासन में संतुलन केवल एक पैर पर खड़े रहने से नहीं बनता। इसका स्थिर आधार तब तैयार होता है जब कंधों की स्थिति, कूल्हों का संरेखण और दृष्टि का नियंत्रण एक ही दिशा में काम करें। बाहों को एक-दूसरे के चारों ओर लपेटते समय यदि कंधे ऊपर उठ जाएँ और कूल्हे एक ओर घूम जाएँ, तो शरीर का भार पैर के बाहरी किनारे पर चला जाता है। परिणामस्वरूप आसन अस्थिर, श्वास उथली और घुटने पर अनावश्यक दबाव महसूस हो सकता है।

गरुड़ासन में कंधे और हिप का सिंक्रोनाइज़ेशन, अर्थात् कंधे और कूल्हों का तालमेल, शरीर के ऊपरी और निचले भाग को एक साझा मध्य-अक्ष से जोड़ता है। खड़े पैर का घुटना हल्का मुड़ा रहता है, दूसरा पैर उसके चारों ओर लिपटता है, और श्रोणि आगे की ओर यथासंभव सम रहती है। इसी समय बाहों का बंधन छाती के सामने बनता है, लेकिन कंधे कानों की ओर नहीं खिंचते। उन्नत प्रशिक्षण में यह समझना आवश्यक है कि पैर का बंधन और बाहों का बंधन अलग-अलग क्रियाएँ नहीं हैं; दोनों रीढ़ के मध्य में संतुलन को व्यवस्थित करते हैं।

शिक्षक-प्रशिक्षु के रूप में आपका पहला निरीक्षण यह होना चाहिए कि विद्यार्थी का भार कहाँ है। क्या वह एड़ी, अंगूठे के मूल और छोटी उँगली के मूल - इन तीनों बिंदुओं पर समान रूप से फैला है? क्या नाभि और उरोस्थि आगे की ओर हैं, या श्रोणि के घूमने से धड़ तिरछा हो गया है? इन प्रश्नों के उत्तर से आप तय कर सकते हैं कि विद्यार्थी को पूर्ण गरुड़ासन, दीवार-सहायता या किसी सरल वैरिएंट की आवश्यकता है।

पूर्वापेक्षाएँ:

- [ ] ताड़ासन में पैरों और श्रोणि का मूल संरेखण।
- [ ] वृक्षासन में एक-पैर संतुलन का प्रारंभिक अनुभव।
- [ ] कंधों को ऊपर उठाए बिना बाहों को आगे लाने की क्षमता।

व्यावहारिक संकेत: पहले कंधों और कूल्हों को एक ही लंबवत रेखा में अनुभव करें, फिर पैर और बाहों का बंधन जोड़ें।

२. कंधे-हिप सिंक्रोनाइज़ेशन की कार्यप्रणाली

गरुड़ासन का मुख्य सिद्धांत विपरीत दिशा में स्थिरता है। खड़ा पैर नीचे की ओर दबाता है, मुड़ा हुआ दूसरा पैर शरीर को मध्य में रखने में सहायता करता है, और बाहों का बंधन ऊपरी पीठ को फैलाता है। इस पूरे क्रम में कूल्हे आगे की ओर रहते हैं, जबकि कंधे भीड़ने के बजाय चौड़े और नीचे बने रहते हैं।

कूल्हों का संरेखण समझने के लिए श्रोणि को एक कटोरे की तरह देखें। यदि कटोरा एक ओर झुक गया, तो शरीर का भार उसी ओर बह जाएगा। गरुड़ासन में मुड़ा हुआ घुटना खड़े पैर की दिशा में रहता है, पर श्रोणि को उस ओर गिरने नहीं दिया जाता। बाहरी कूल्हे को धीरे-धीरे भीतर खींचना और निचले उदर को सक्रिय रखना इस नियंत्रण में मदद करता है।

कंधों का संरेखण अलग प्रकार का है। बाहें सामने आती हैं, कोहनियाँ लगभग कंधे की ऊँचाई पर रहती हैं और अग्रबाहु एक-दूसरे के चारों ओर लिपटते हैं। हथेलियाँ मिलें तो अच्छा, पर यह अनिवार्य नहीं। यदि हथेलियाँ न मिलें, तो हाथों की पीठ एक-दूसरे की ओर रखकर भी वही उद्देश्य पूरा किया जा सकता है। मुख्य बात यह है कि कंधे कानों से दूर रहें और कंधे-पट्टियाँ, अर्थात् स्कैपुला, पीठ पर नियंत्रित रूप से फैलें।

क्रमिक शिक्षण-पद्धति

1. ताड़ासन में दोनों पैरों के बीच भार बराबर रखें। नाभि को हल्का भीतर लें और दृष्टि सामने किसी स्थिर बिंदु पर टिकाएँ।
2. श्वास छोड़ते हुए घुटनों को मोड़ें और भार बाएँ पैर पर स्थानांतरित करें। बायाँ घुटना पैर की दूसरी उँगली की दिशा में रहे।
3. दाहिनी जाँघ को बाईं जाँघ के ऊपर रखें। यदि दाहिना पैर बाएँ पिंडली के पीछे तक न पहुँचे, तो केवल जाँघों को क्रॉस करना पर्याप्त है।
4. श्रोणि को सामने रखें। दाहिना कूल्हा पीछे खिंचने लगे तो निचले उदर और बाहरी कूल्हे को सक्रिय करें।
5. दोनों बाहों को सामने लाएँ। दाहिनी बाँह को बाईं बाँह के नीचे से लपेटें, कोहनियाँ मोड़ें और हथेलियों को मिलाने का प्रयास करें।
6. पाँच धीमी श्वासों तक रहें। प्रत्येक श्वास में पीठ के ऊपरी भाग को फैलाएँ और प्रत्येक श्वास छोड़ते समय खड़े पैर से भूमि को दबाएँ।

7. बाहर आते समय पहले बाहों को खोलें, फिर पैर को मुक्त करें। तुरंत पैर बदलने के बजाय ताड़ासन में दो श्वास लेकर प्रभाव देखें।

यहाँ कंधे-हिप सिंक का अर्थ शरीर को कठोर बनाना नहीं है। इसका अर्थ है कि जब श्रोणि सामने रहकर स्थिर हो, तब कंधे भी उसी केंद्रीय रेखा से हटकर आगे या पीछे न गिरें। उदाहरण के लिए, यदि दाहिना पैर बाईं जाँघ के ऊपर है और दाहिनी ओर का कूल्हा पीछे जा रहा है, तो विद्यार्थी प्रायः बाएँ कंधे को भी आगे धकेलता है। इससे धड़ में मरोड़ बढ़ती है। सुधार के लिए शिक्षक कह सकता है: “नाभि और उरोस्थि को एक ही दिशा में रखें; दोनों कंधों को श्रोणि के ऊपर तैरता हुआ अनुभव करें।”

निरीक्षण	सामान्य भूल	उपयोगी सुधार
खड़ा पैर	पैर के बाहरी किनारे पर भार	अंगूठे के मूल और एड़ी को समान दबाव दें
कूल्हे	श्रोणि एक ओर घूमना	बाहरी कूल्हे को भीतर खींचें, नाभि सामने रखें
कंधे	कानों की ओर उठना	कोहनियाँ आगे, कंधे नीचे और गर्दन मुक्त
दृष्टि	बार-बार नीचे देखना	आँखों की ऊँचाई पर स्थिर बिंदु
श्वास	साँस रोकना	पाँच समान, धीमी श्वासें

वैरिएंट सूचकांक

गरुड़ासन सिखाते समय वैरिएंट का चयन विद्यार्थी की संतुलन-क्षमता और कंधे-कूल्हे के तालमेल के आधार पर करें।

वैरिएंट	मुख्य उद्देश्य	उपयुक्त संकेत
दीवार-सहायित गरुड़ासन	संतुलन का भय कम करना	एक हाथ दीवार पर, श्रोणि सामने
केवल पैरों का गरुड़ासन	कूल्हों और घुटनों का नियंत्रण	बाहें ताड़ासन में या कमर पर
केवल बाहों का गरुड़ासन	कंधों की गतिशीलता	दोनों पैर स्थिर, बाहों का बंधन
चौड़ी स्थिति वाला गरुड़ासन	सीमित कूल्हा-गतिशीलता	पैर पूरी तरह न लपेटें
कुर्सी-सहायित गरुड़ासन	घुटने या संतुलन में सावधानी	बैठने की ऊँचाई से श्रोणि स्थिर
पूर्ण गरुड़ासन	समग्र समन्वय	पाँच से आठ श्वास, दोनों ओर समान अभ्यास

यदि घुटने में दर्द हो, तो पैर को पिंडली के पीछे ज़बरदस्ती न फँसाएँ। यदि कंधे में जकड़न हो, तो हथेलियों को मिलाने के बजाय हाथों की पीठ को सामने रखें। वैरिएंट कम करना पीछे हटना नहीं, बल्कि सही उद्देश्य को सुरक्षित रूप से बनाए रखना है।

अपने अभ्यास में यह जाँचें: क्या पैर का बंधन बढ़ाने से कंधे ऊपर उठ रहे हैं? यदि हाँ, तो पूर्ण बंधन से पहले पैरों को सरल रखें। गरुड़ासन की गुणवत्ता बंधन की गहराई से नहीं, बल्कि श्वास, दिशा और केंद्रीय स्थिरता से मापी जाती है।

३. कक्षा में प्रयोग: असमान कूल्हे और उठे हुए कंधों का सुधार

एक 300-घंटे के प्रशिक्षण समूह में विद्यार्थी बाएँ पैर पर गरुड़ासन का अभ्यास कर रहा है। दाहिनी जाँघ बाईं जाँघ के ऊपर है, लेकिन दाहिना कूल्हा पीछे खिंच रहा है। विद्यार्थी संतुलन बनाए रखने के लिए बाएँ कंधे को आगे और दोनों कंधों को कानों की ओर उठा रहा है। उसकी दृष्टि नीचे है और तीसरी श्वास तक पैर काँपने लगता है। इस स्थिति में तुरंत गहरा बंधन करवाना उचित नहीं होगा।

1. पहला निरीक्षण करें। विद्यार्थी को पैर खोलकर ताड़ासन में लाएँ और पूछें कि भार पैर के किस भाग पर महसूस हो रहा है। यदि भार बाहरी किनारे पर है, तो पहले पैर के तीन आधार-बिंदु स्थापित कराएँ।
2. कूल्हों को सरल करें। विद्यार्थी को केवल घुटनों को क्रॉस करने दें; दाहिने पैर को पिंडली के पीछे न फँसाएँ। दोनों हाथ कमर पर रखें। पाँच श्वासों तक नाभि और उरोस्थि को सामने रखने का अभ्यास कराएँ।
3. बाहों को अलग से जोड़ें। पैरों को ताड़ासन में रखते हुए दाहिनी बाँह को बाईं बाँह के नीचे से लपेटें। कोहनियाँ आगे रखें और कंधों को नीचे छोड़ें। यदि हथेलियाँ न मिलें, तो हाथों की पीठ को सामने रखें।
4. दीवार-सहायता दें। विद्यार्थी को दीवार से लगभग 10 सेंटीमीटर दूर खड़ा करें। आवश्यकता पड़ने पर एक उँगली दीवार पर रखकर बाएँ पैर पर भार लेने दें। इससे संतुलन की चिंता घटेगी और श्रोणि के सामने रहने पर ध्यान जा सकेगा।
5. समन्वय जोड़ें। अब दाहिनी जाँघ को बाईं जाँघ के ऊपर रखें। निर्देश दें: “बायाँ पैर नीचे दबाएँ, दाहिना कूल्हा आगे लाएँ, दोनों कोहनियाँ सामने रखें।” विद्यार्थी को पाँच धीमी श्वासों तक रुकने दें।
6. परिणाम जाँचें। सही सुधार के बाद दाहिना कूल्हा कम पीछे जाएगा, कंधे कानों से दूर रहेंगे, दृष्टि स्थिर होगी और श्वास बिना रुकावट चलेगी। पैर का कंपन पूरी तरह समाप्त होना आवश्यक नहीं, पर वह नियंत्रण के भीतर होना चाहिए।
7. दूसरी ओर दोहराएँ। दाहिने पैर पर अभ्यास करते समय उसी निर्देश को यांत्रिक रूप से न दोहराएँ। देखें कि कौन-सा कूल्हा पीछे जाता है और कौन-सा कंधा आगे आता है। दोनों ओर शरीर की आदत अलग हो सकती है।

इस उदाहरण में शिक्षक ने मुद्रा को गहरा करने के बजाय पहले संबंध सुधारा - पैर से कूल्हा, कूल्हे से धड़ और धड़ से कंधे तक। यही गरुड़ासन की शिक्षण-दृष्टि है। यदि विद्यार्थी की श्रोणि स्थिर नहीं, तो बाहों का सुंदर बंधन भी संतुलन को नहीं बचा पाएगा।

मुख्य निष्कर्ष: गरुड़ासन में कंधे और कूल्हे तब सिंक्रोनाइज़ होते हैं जब दोनों शरीर-केंद्र के ऊपर व्यवस्थित रहें; वैरिएंट का चयन इसी स्थिरता को बनाए रखने के लिए किया जाता है, न कि केवल मुद्रा को अधिक कठिन बनाने के लिए।

४. पुनरावलोकन और आत्म-परीक्षण

गरुड़ासन में संतुलन का प्रशिक्षण एक संयुक्त प्रक्रिया है। खड़ा पैर भूमि से संबंध बनाता है, कूल्हे श्रोणि को सामने रखते हैं, निचला उदर धड़ को केंद्रित करता है और बाहों का बंधन ऊपरी पीठ को सक्रिय करता है। यदि इनमें से कोई एक भाग दूसरे से अलग होकर काम करे, तो शरीर में तिरछापन, कंधों में तनाव या श्वास में रुकावट दिखाई दे सकती है। इसलिए शिक्षक को पहले संरेखण देखना चाहिए, फिर बंधन की गहराई।

याद रखें कि पूर्ण गरुड़ासन का लक्ष्य पैर को पिंडली के चारों ओर कसकर लपेटना या हथेलियों को हर स्थिति में मिलाना नहीं है। वास्तविक लक्ष्य है - स्थिर खड़ा पैर, सामने रहती श्रोणि, नीचे रहते कंधे और स्वतंत्र श्वास।

- ☐ कूल्हों को सामने रखते हुए बाहरी कूल्हे को भीतर सक्रिय करें।
- ☐ बाहों को लपेटते समय कोहनियाँ आगे और कंधे कानों से दूर रखें।
- ☐ संतुलन या गतिशीलता सीमित हो तो दीवार, कुर्सी या आंशिक बंधन का उपयोग करें।

चिंतन प्रश्न १: यदि विद्यार्थी का दाहिना कूल्हा पीछे जा रहा हो, तो आप पहले पैर का बंधन बदलेंगे या श्रोणि का संरेखण?

मार्गदर्शन: पहले श्रोणि को सामने लाएँ, क्योंकि अस्थिर आधार पर गहरा पैर-बंधन समस्या बढ़ा सकता है।

चिंतन प्रश्न २: बाहों का बंधन बनाते समय विद्यार्थी की गर्दन कठोर क्यों हो सकती है?

मार्गदर्शन: देखें कि क्या कोहनियाँ बहुत नीचे हैं या कंधे कानों की ओर उठ रहे हैं; बाहों को आगे उठाकर कंधों को नीचे छोड़ने का निर्देश दें।

चिंतन प्रश्न ३: किस स्थिति में पूर्ण गरुड़ासन के बजाय केवल पैरों या केवल बाहों का वैरिएंट चुनना उचित होगा?

मार्गदर्शन: उस घटक को अलग करें जिसमें नियंत्रण चाहिए - कूल्हे और संतुलन के लिए पैरों का वैरि-एंट, तथा कंधे की गतिशीलता के लिए बाहों का वैरिएंट।

गरुड़ासन का सूक्ष्म अभ्यास यही सिखाता है कि शरीर को बाँधना और शरीर को केंद्रित करना एक बात नहीं है। जब कंधे और कूल्हे एक साझा मध्य-अक्ष पर शांत रहते हैं, तभी बंधन स्थिरता में बदलता है।

अध्याय 18

Gomukhasana कूल्हा-खिंचाव मैप

कूल्हे और कंधों के खिंचाव को पढ़ने की दृष्टि

गोमुखासन में शरीर केवल पैरों को मोड़कर बैठने का अभ्यास नहीं करता। एक ओर कूल्हे के जोड़ में बाहरी घुमाव और दूसरी ओर कंधों में विपरीत दिशाओं की गति साथ-साथ होती है। इसलिए शिक्षक के लिए यह समझना आवश्यक है कि विद्यार्थी का खिंचाव वास्तव में कूल्हे में है, कंधे में है, या रीढ़ और घुटनों पर अनावश्यक दबाव बन रहा है।

उन्नत 300-घंटे प्रशिक्षण में गोमुखासन का मूल्य इसी सूक्ष्म निरीक्षण में है। नीचे का पैर कूल्हे के भीतर की ओर घूमता है, ऊपर का पैर बाहर की ओर घूमता है; साथ ही एक भुजा ऊपर से पीछे जाती है और दूसरी नीचे से ऊपर आती है। इस संयुक्त व्यवस्था में किसी एक लक्ष्य को दूसरे से अलग देखकर पढ़ाना अधूरा होगा।

मुख्य अंतर्दृष्टि: गोमुखासन में घुटने जितने पास दिखें, उतना ही अच्छा आसन हो - यह सही मापदंड नहीं है। वास्तविक प्रगति तब मानी जाएगी जब कूल्हे और कंधों का खिंचाव स्पष्ट हो, श्वास सहज रहे और घुटनों में दबाव न बने।

कक्षा में इस आसन को सिखाते समय शिक्षक को “कितना नीचे” से अधिक “कहाँ खिंचाव” पर ध्यान देना चाहिए। यही दृष्टि सुरक्षित समायोजन और लक्ष्य-आधारित शिक्षण का आधार बनती है।

गोमुखासन के खिंचाव का क्रमिक मानचित्र

खिंचाव का लक्ष्य वह शारीरिक क्षेत्र है जहाँ आसन की अपेक्षित गति के कारण नियंत्रित लंबाई और संवेदना उत्पन्न होती है। गोमुखासन में मुख्य लक्ष्य कूल्हे के बाहरी भाग, नितंब, कंधे के पीछे और भुजाओं के ऊपरी हिस्से हैं।

संरेखण का अर्थ है शरीर के अंगों को ऐसी स्थिति में रखना जिसमें आसन की दिशा स्पष्ट हो और अनावश्यक दबाव कम रहे। गोमुखासन में बैठने वाली हड्डियाँ, घुटने, श्रोणि, रीढ़ और कंधे एक-दूसरे से जुड़े हुए हैं। यदि श्रोणि एक ओर उठ जाती है, तो कूल्हे का लक्ष्य बदल सकता है और रीढ़ झुककर उसकी भरपाई करने लगती है।

पहले पैरों के खिंचाव को पढ़ें। दायाँ पैर ऊपर हो तो बायाँ पैर नीचे से मोड़कर दायाँ घुटना उसके ऊपर रखा जाता है। दोनों बैठने वाली हड्डियों को यथासंभव भूमि की ओर रखने का प्रयास किया जाता है। नीचे का पैर कूल्हे के भीतर की ओर घूमता है, जबकि ऊपर का पैर बाहर की ओर घूमता है। इससे नितंब और कूल्हे के बाहरी भाग में खिंचाव आ सकता है।

शरीर का क्षेत्र	गोमुखासन में अपेक्षित गति	खिंचाव का मुख्य लक्ष्य	सामान्य अनुभव	शिक्षक का निरीक्षण
नीचे वाला कूल्हा	भीतर की ओर घुमाव	नितंब का बाहरी भाग और कूल्हे की गहरी मांसपेशियाँ	दबाव या गहरा खिंचाव	घुटने में तेज पीड़ा तो नहीं
ऊपर वाला कूल्हा	बाहर की ओर घुमाव	बाहरी कूल्हा, नितंब और जांघ का पिछला भाग	एक ओर अधिक खिंचाव	श्रोणि एक ओर तो नहीं झुक रही
दोनों घुटने	मोड़ और एक-दूसरे की दिशा में आना	अप्रत्यक्ष रूप से कूल्हे की गति	सामने से संकुचन	घुटनों को बलपूर्वक न दबाया जाए
श्रोणि	स्थिर और संतुलित रहना	कूल्हों के खिंचाव को स्पष्ट करना	बैठने में असमानता	ऊँचे आसन-सहारे की आवश्यकता
रीढ़	लंबाई और सीध	खिंचाव को कूल्हे में बनाए रखना	धड़ का ऊपर उठना	आगे या पीछे गिराव तो नहीं

यदि दोनों बैठने वाली हड्डियाँ भूमि तक नहीं आतीं, तो मोड़ी हुई चादर या ध्यान-कुशन पर बैठना उचित है। इससे श्रोणि ऊपर उठती है और घुटनों पर खिंचाव घट सकता है। सहारा आसन को आसान बनाने के लिए नहीं, बल्कि लक्ष्य को सही क्षेत्र में रखने के लिए है।

अब कंधों के मानचित्र पर आएँ। ऊपर वाली भुजा कंधे से ऊपर उठकर कोहनी मोड़ते हुए पीठ की ओर जाती है। नीचे वाली भुजा पीछे से ऊपर आती है। दोनों हाथों का मिलना अंतिम लक्ष्य नहीं है; यह केवल कंधों की संयुक्त गति का एक संभावित परिणाम है।

कंधे का ऊपर उठना भुजा को सिर की दिशा में ले जाने की गति है। ऊपर वाली भुजा में इसके साथ कोहनी का मोड़ और कंधे का बाहरी घुमाव जुड़ता है। कंधे का पीछे जाना नीचे वाली भुजा की प्रमुख दिशा है, जिसमें कंधे का भीतर की ओर घुमाव और कोहनी का मोड़ शामिल होता है।

भुजा की स्थिति	अपेक्षित गति	खिंचाव का लक्ष्य	उपयोगी संकेत
ऊपर वाली भुजा	ऊपर उठना, कोहनी मोड़ना, पीछे पहुँचना	कंधे का पीछे का भाग, बगल और ऊपरी भुजा	“ऊपरी पसलियाँ आगे न उछालें”
नीचे वाली भुजा	पीछे जाना, कोहनी मोड़ना, ऊपर पहुँचना	छाती का सामने वाला भाग, कंधे का आगे का भाग और भुजा	“कंधा कान से दूर रखें”
दोनों कंधे	विपरीत दिशाओं में नियंत्रित गति	कंधे का गतिशील संतुलन	हाथों की दूरी को स्वीकार करें
गर्दन	तटस्थ रहना	कोई अतिरिक्त खिंचाव नहीं	ठुड्डी को आगे न धकेलें
ऊपरी पीठ	लंबी और चौड़ी रहना	कंधों की गति को सहारा	पीठ को गोल करके हाथ न मिलाएँ

हाथ न मिलने पर पट्टा उपयोग करें। पट्टा ऊपर वाली भुजा के हाथ में पकड़कर नीचे वाली भुजा से धीरे-धीरे थामा जा सकता है। इससे कंधे की दिशा बनी रहती है और विद्यार्थी हाथ मिलाने के लिए रीढ़ को मोड़ता नहीं।

शिक्षक को संवेदना की गुणवत्ता भी पढ़नी चाहिए। नियंत्रित खिंचाव कंधे के पीछे, बगल, छाती या कूल्हे के बाहरी भाग में हो सकता है। तेज, चुभता हुआ, सुन्न करने वाला या जोड़ के भीतर दबाव जैसा अनुभव अभ्यास रोकने का संकेत है। पूछें: “खिंचाव कहाँ है? क्या श्वास समान है? क्या आप स्थिति से बाहर बिना झटके आ सकते हैं?” इन तीन प्रश्नों से लक्ष्य और जोखिम अलग किए जा सकते हैं।

एक सरल कार्य-उदाहरण लें। यदि विद्यार्थी दायाँ घुटना ऊपर रखकर बैठता है और दाएँ कूल्हे के बाहरी भाग में खिंचाव महसूस करता है, लेकिन बाएँ घुटने में तेज दबाव है, तो शिक्षक घुटनों को नीचे दबाने के बजाय बैठने की ऊँचाई बढ़ाएगा, पैरों के बीच दूरी जाँचेगा और गति की सीमा घटाएगा। यदि कंधे में खिंचाव के स्थान पर गर्दन में तनाव है, तो हाथों की दूरी बढ़ाकर नीचे वाली भुजा को ढीला किया जाएगा।

इस मानचित्र का सार यह है कि पैरों का लक्ष्य कूल्हे में और भुजाओं का लक्ष्य कंधे के आसपास रहना चाहिए। रीढ़, गर्दन और घुटने केवल सहायक संरचनाएँ हैं; उन्हें मुख्य खिंचाव का स्थान नहीं बनना चाहिए।

कक्षा में लक्ष्य-टेबल का प्रयोग

मान लें कि एक प्रशिक्षण-कक्षा में विद्यार्थी दाएँ पैर को ऊपर रखकर गोमुखासन में बैठता है। उसके घुटने लगभग एक-दूसरे के ऊपर हैं, लेकिन श्रोणि बाईं ओर उठी हुई है। ऊपर वाली भुजा हाथों तक पहुँच

रही है, पर गर्दन आगे झुकी है और दाएँ कंधे में दबाव महसूस हो रहा है। समस्या यह नहीं कि विद्यार्थी आसन में “कम” है; समस्या यह है कि खिंचाव के लक्ष्य गलत क्षेत्रों में जा रहे हैं।

समाधान को इस क्रम में पढ़ाएँ:

1. पहले संवेदना की जाँच करें। विद्यार्थी से पूछें कि खिंचाव कूल्हे, कंधे, घुटने या गर्दन में कहाँ है। यदि दर्द जोड़ के भीतर है या सुन्नपन है, तो स्थिति से बाहर आएँ।
1. श्रोणि को संतुलित करें। दोनों बैठने वाली हड्डियों के नीचे समान ऊँचाई का मोड़ा हुआ कंबल रखें। इससे बाईं ओर उठी हुई श्रोणि को सहारा मिलेगा और कूल्हों की गति अधिक समान होगी।
1. घुटनों की ऊँचाई को लक्ष्य न बनाएँ। यदि घुटनों को एक-दूसरे के ऊपर रखने से दर्द बढ़ता है, तो उन्हें थोड़ा आगे रखें। लक्ष्य नितंब और बाहरी कूल्हे में नियंत्रित खिंचाव है, न कि घुटनों का दृश्य रूप।
1. ऊपर वाली भुजा को अलग से व्यवस्थित करें। दायाँ हाथ ऊपर ले जाकर कोहनी मोड़ें। गर्दन को आगे न झुकाएँ। यदि हाथ नीचे तक नहीं पहुँचता, तो पट्टा दें।
1. नीचे वाली भुजा को स्वतंत्र रखें। बायाँ हाथ पीछे से ऊपर लाएँ, लेकिन कंधे को कान की ओर न चढ़ने दें। हाथों के बीच दूरी रह सकती है।
1. श्वास और रीढ़ को जाँचें। श्वास लेते समय धड़ लंबा रहे और छोड़ते समय कंधे नरम हों। यदि हाथ मिलाने के लिए रीढ़ गोल हो रही है, तो हाथों की दूरी बढ़ाएँ।
1. लक्ष्य-टेबल में निष्कर्ष दर्ज करें। इस उदाहरण में कूल्हे का लक्ष्य दाएँ बाहरी कूल्हे और बाएँ नितंब में नियंत्रित खिंचाव है; कंधे का लक्ष्य दाएँ कंधे के पीछे और बाएँ कंधे के सामने का क्षेत्र है। गर्दन और घुटने लक्ष्य नहीं हैं।

इस स्थिति को तालिका में इस प्रकार दर्ज किया जा सकता है:

निरीक्षण	समस्या	सुधार	अपेक्षित परिणाम
बाईं बैठने वाली हड्डी ऊपर	श्रोणि असंतुलित	कंबल या कुशन	दोनों कूल्हों में अधिक समान भार
दाएँ घुटने में दबाव	कूल्हे की सीमा से आगे जाना	घुटनों को थोड़ा आगे रखें	घुटने का दबाव घटे
दाएँ कंधे में दबाव	ऊपर वाली भुजा को बलपूर्वक पीछे ले जाना	पट्टा और कम सीमा	कंधे के पीछे हल्का खिंचाव
गर्दन आगे झुकी	हाथ मिलाने की कोशिश	हाथों की दूरी बढ़ाएँ	रीढ़ और गर्दन तटस्थ
श्वास रुकना	अत्यधिक प्रयास	स्थिति को सरल करें	सहज, समान श्वास

आपका अभ्यास: अब यही विश्लेषण बायाँ पैर ऊपर रखकर करें। पहले लिखें कि नीचे वाला कूल्हा कौन-सा है, ऊपर वाला कूल्हा कौन-सा है, ऊपर वाली भुजा किस ओर है और नीचे वाली भुजा किस ओर। फिर चार खानों की अपनी तालिका बनाएँ: “मुख्य लक्ष्य”, “देखने योग्य संकेत”, “संशोधन” और “रोकने का संकेत”। अंत में तय करें कि विद्यार्थी को कुशन, पट्टा या दोनों में से किस सहारे की आवश्यकता होगी।

शिक्षक-प्रशिक्षण में इस अभ्यास को जोड़ी में किया जा सकता है। एक व्यक्ति आसन में रहे और दूसरा केवल लक्ष्य-क्षेत्रों का निरीक्षण करे। निरीक्षक को “घुटने नीचे करो” कहने से पहले यह बताना चाहिए कि वह किस कूल्हे या कंधे में कौन-सा खिंचाव देखना चाहता है। इससे निर्देश अधिक सटीक और सुरक्षित बनता है।

समझ को पक्का करने के प्रश्न

1. गोमुखासन में पैरों की स्थिति से कूल्हों में कौन-कौन-सी विपरीत घुमाव-गतियाँ बनती हैं?

संकेत: नीचे वाले और ऊपर वाले कूल्हे को अलग-अलग लिखें।

1. यदि विद्यार्थी के हाथ नहीं मिलते, तो क्या इसका अर्थ है कि कंधों का खिंचाव नहीं हो रहा? कारण सहित समझाएँ।

संकेत: हाथों का मिलना अंतिम लक्ष्य नहीं; कंधे की दिशा और श्वास को देखें।

1. इस वाक्य को पूरा करें: गोमुखासन में घुटनों का पास आना _____ है, जबकि वास्तविक लक्ष्य _____ में नियंत्रित खिंचाव है।

संकेत: दृश्य रूप और शारीरिक उद्देश्य अलग रखें।

1. किसी विद्यार्थी में कूल्हे का खिंचाव ठीक है, लेकिन गर्दन में तनाव है। आप कौन-से दो संशोधन देंगे?

संकेत: भुजाओं की दूरी, पट्टा, रीढ़ की लंबाई और कंधे की स्थिति पर विचार करें।

इन प्रश्नों के उत्तर देते समय केवल आसन का आकार याद न करें। हर उत्तर को लक्ष्य-क्षेत्र, अपेक्षित गति और सुरक्षित संशोधन से जोड़ें। गोमुखासन की अच्छी शिक्षा वही है जिसमें विद्यार्थी हाथों के मिलने से पहले अपने कूल्हों और कंधों की वास्तविक भाषा समझना सीखता है।

अध्याय 19

Hamsasan श्वास-आधारित स्ट्रेच

१. हंसासन में श्वास और खिंचाव का संबंध

हंसासन में शरीर को आगे झुकाते समय खिंचाव की मात्रा से अधिक महत्वपूर्ण उसका समय है। श्वास छोड़ते हुए आगे बढ़ने पर पेट, जांघों और कूल्हों के आसपास अनावश्यक पकड़ कम हो सकती है। श्वास लेते हुए रीढ़ को लंबा रखने से छाती खुलती है और आसन में दबाव के बजाय दिशा स्पष्ट रहती है।

इस अभ्यास में आप सीखेंगे कि हंसासन में श्वास को केवल लय बनाए रखने के लिए नहीं, बल्कि गति, स्थिरता और खिंचाव की सीमा तय करने के लिए कैसे उपयोग करें। यह अध्ययन पिछले आसन-अध्यायों में सीखी गई रीढ़ की लंबाई, कूल्हों की गतिशीलता, आगे झुकने की तैयारी और सुरक्षित वापसी से जुड़ता है। हंसासन में हाथों, कलाई और कंधों पर भार होने के कारण श्वास-समन्वय विशेष रूप से आवश्यक हो जाता है।

यहाँ “खिंचाव” का अर्थ दर्द पैदा करना नहीं है। साधक को ऐसा विस्तार चाहिए जिसमें श्वास सहज रहे, चेहरे पर तनाव न आए और शरीर धीरे-धीरे अपनी उपलब्ध सीमा को समझे।

अध्ययन उद्देश्य

- [ ] हंसासन में श्वास लेने और छोड़ने की सही टाइमिंग पहचानना।
- [ ] खिंचाव, स्थिरता और वापसी के लिए श्वास-आधारित क्रम बनाना।
- [ ] साधक की प्रतिक्रिया के अनुसार श्वास-गणना और आसन की अवधि समायोजित करना।

इस भाग का व्यावहारिक निष्कर्ष यह है कि हंसासन में श्वास को गति का संकेतक मानें, केवल पृष्ठभूमि की ध्वनि नहीं।

२. हंसासन की श्वास-आधारित तकनीक

हंसासन - ऐसा संतुलन-आधारित आसन जिसमें हाथों पर भार लेते हुए शरीर को आगे की दिशा में संग-ठित किया जाता है। कई परंपराओं में इसे मयूरासन की तैयारी या उससे संबंधित भुजा-संतुलन के रूप में सिखाया जाता है। विद्यालय के अनुसार इसकी अंतिम स्थिति बदल सकती है, इसलिए शिक्षक को अपने प्रशिक्षण-क्रम में निर्धारित रूप स्पष्ट रखना चाहिए।

श्वास-आधारित टाइमिंग - श्वास के चरण के अनुसार शरीर की प्रत्येक क्रिया का समय तय करना। इस-में श्वास लेना लंबाई और तैयारी से, जबकि श्वास छोड़ना भार-वितरण, आगे झुकाव या कोमल खिंचाव से जोड़ा जाता है।

सक्रिय खिंचाव - ऐसा खिंचाव जिसमें साधक शरीर को नियंत्रित रखते हुए मांसपेशियों को काम में लगाता है। हंसासन में कंधों को कानों से दूर रखना, हथेलियों को भूमि में दबाना और पेट को हल्का सक्रिय रखना सक्रिय खिंचाव के उदाहरण हैं।

निष्क्रिय खिंचाव - ऐसा खिंचाव जिसमें शरीर बाहरी बल, गुरुत्व या सहारे के कारण अधिक ढीला होता है। हंसासन में इसे सीमित रखना चाहिए, क्योंकि हाथों और कलाई पर भार होने से नियंत्रण कम होने पर गिरने का जोखिम बढ़ सकता है।

हंसासन में श्वास का सामान्य क्रम इस प्रकार रखा जा सकता है:

अभ्यास का चरण	श्वास	मुख्य कार्य
तैयारी	श्वास लें	रीढ़ लंबी करें, छाती खुली रखें
हाथों पर भार	श्वास छोड़ें	कंधों को स्थिर रखते हुए भार आगे दें
अंतिम स्थिति में प्रवेश	श्वास छोड़ना पूरा करें	पेट को सक्रिय रखते हुए खिंचाव स्वीकार करें
स्थिति बनाए रखना	धीमी सहज श्वास	तनाव की निगरानी करें
बाहर आना	श्वास लें	भार पीछे लाएँ और रीढ़ को पुनः लंबा करें
विश्राम	सामान्य श्वास	कलाई, कंधे और पेट को ढीला करें

श्वास लेते समय शरीर को लंबा करने की दिशा स्पष्ट होती है। उदाहरण के लिए, यदि साधक आगे झुकने से पहले श्वास लेता है, तो वह छाती को सिकोड़ने के बजाय रीढ़ को आगे बढ़ा सकता है। श्वास छोड़ते समय पेट भीतर की ओर व्यवस्थित होता है और शरीर भार को नियंत्रित ढंग से आगे ले जा सकता है।

हंसासन में खिंचाव की टाइमिंग को तीन संकेतों से जाँचें। पहला, क्या श्वास छोड़ते समय शरीर आगे बढ़ रहा है या साधक सांस रोक रहा है? दूसरा, क्या श्वास लेते समय कंधे ऊपर उठ रहे हैं? तीसरा, क्या प्र-

त्येक श्वास के बाद गति छोटी, नियंत्रित और दर्दरहित है? यदि उत्तर नकारात्मक हो, तो खिंचाव कम करें और तैयारी की स्थिति में लौटें।

प्रशिक्षण में ४-४ की सरल लय उपयोगी हो सकती है: चार मात्राओं में श्वास लें, चार मात्राओं में श्वास छोड़ें। परंतु यह गणना तभी रखें जब साधक बिना तनाव के श्वास ले सके। उन्नत साधक के लिए ४-६ की लय, अर्थात चार मात्राओं में श्वास लेना और छह में छोड़ना, आगे झुकाव को अधिक शांत बना सकती है। यह किसी भी व्यक्ति पर अनिवार्य नियम नहीं है।

हंसासन में श्वास रोकना सामान्य शिक्षण-पद्धति का भाग नहीं होना चाहिए। लंबे समय तक श्वास रोकने से चेहरे, गले और पेट में अनावश्यक दबाव बन सकता है। यदि साधक श्वास छोड़ने के बाद अगली श्वास लेने में देर कर रहा है, तो वह अपनी सीमा से आगे जा चुका है।

शिक्षक के लिए एक उपयोगी निर्देश है: “श्वास लें, रीढ़ लंबी करें; श्वास छोड़ें, भार को केवल उतना आगे ले जाएँ जितना नियंत्रण में रहे।” इस निर्देश में खिंचाव और संतुलन दोनों शामिल हैं। कलाई में दर्द, को-हनी का अस्थिर होना, पेट में तेज दबाव, चक्कर या सांस का टूटना होने पर हंसासन रोककर बालासन, मकरासन या सरल कलाई-विश्राम कराया जा सकता है।

ध्यान रखें कि खिंचाव की गुणवत्ता केवल अंतिम कोण से नहीं मापी जाती। यदि साधक कम आगे जाता है, परंतु श्वास समान, कंधे स्थिर और वापसी नियंत्रित है, तो वह अधिक सुरक्षित और शिक्षण की दृष्टि से बेहतर अभ्यास कर रहा है।

३. ४-४ श्वास-गणना के साथ विस्तृत उदाहरण

मान लें कि साधक हंसासन की तैयारी में है। उसकी कलाई स्वस्थ है, कंधों में पर्याप्त स्थिरता है, और वह बिना सांस रोके ४-४ की लय में श्वास ले सकता है। लक्ष्य है: पाँच चक्रों में प्रवेश, धारण और वापसी का अभ्यास।

१. प्रारंभिक स्थिति तय करना

साधक घुटनों के बल बैठता है और हथेलियाँ भूमि पर रखता है। उंगलियाँ फैली हैं, हथेलियों का आधार दबा है और कोहनियाँ शरीर के पास हैं। शिक्षक पहले ही स्पष्ट करता है कि तीखा दर्द या सांस रुकना सीमा का संकेत है, प्रगति का नहीं।

२. पहला श्वास लेना: तैयारी

चार मात्राओं में श्वास लेते हुए साधक रीढ़ को लंबा करता है। छाती को आगे बढ़ाता है, लेकिन कंधों को कानों की ओर नहीं उठाता। इस चरण में शरीर आगे नहीं गिरता; केवल लंबाई और दिशा बनती है।

३. पहला श्वास छोड़ना: भार का स्थानांतरण

चार मात्राओं में श्वास छोड़ते हुए साधक हथेलियों को भूमि में दबाकर कंधों को थोड़ा आगे लाता है। पेट सक्रिय रहता है। यदि कलाई में दबाव बढ़ता है, तो आगे की दूरी घटाई जाती है। यहाँ “अधिक आगे” लक्ष्य नहीं है; “नियंत्रित आगे” लक्ष्य है।

४. दूसरा श्वास लेना: लंबाई बनाए रखना

श्वास लेते समय साधक गर्दन को लंबा रखता है और दृष्टि को भूमि पर एक स्थिर बिंदु पर रखता है। शिक्षक जाँचता है कि सांस लेते समय कमर ढह तो नहीं रही। यदि कमर नीचे गिरती है, तो पैरों या घुटनों को भूमि पर रखकर तैयारी में लौटना उचित है।

५. दूसरा श्वास छोड़ना: खिंचाव स्वीकार करना

श्वास छोड़ते हुए साधक पेट को हल्का भीतर रखता है और शरीर को केवल उस सीमा तक आगे बढ़ाता है जहाँ कंधे स्थिर रहें। इस क्षण खिंचाव सामने के कंधों, भुजाओं और धड़ के नियंत्रण क्षेत्र में महसूस हो सकता है। तीखा दबाव स्वीकार नहीं किया जाता।

६. तीन स्थिर चक्र पूरे करना

अगले तीन चक्रों में वही नियम दोहराया जाता है: श्वास लेते हुए लंबाई, श्वास छोड़ते हुए नियंत्रित भार और खिंचाव। प्रत्येक चक्र के बाद शिक्षक तीन बातें देखता है - श्वास की निरंतरता, कंधों की स्थिति और हथेलियों का समान दबाव। यदि इनमें से कोई एक बिगड़े, तो धारण की अवधि घटाकर दो चक्र कर दी जाती है।

७. वापसी का समय

पाँचवें चक्र के बाद श्वास लेते हुए साधक भार को धीरे-धीरे पीछे लाता है। वह अचानक घुटनों पर नहीं गिरता। श्वास लेना यहाँ छाती और रीढ़ को फिर से लंबा करने का संकेत है। इसके बाद हथेलियाँ ढीली की जाती हैं और कलाई को हल्के घुमाव से विश्राम दिया जाता है।

८. परिणाम का मूल्यांकन

इस उदाहरण में कुल पाँच श्वास-चक्र हुए। पहले चक्र में तैयारी, दूसरे में भार-स्थानांतरण, तीसरे और चौथे में नियंत्रित खिंचाव, और पाँचवें में वापसी रखी गई। अंतिम परिणाम: पाँच चक्रों का हंसासन

अभ्यास, जिसमें श्वास नहीं रोकी गई, खिंचाव केवल श्वास छोड़ते समय बढ़ाया गया और वापसी श्वास लेते हुए नियंत्रित रही।

यदि साधक तीसरे चक्र में ही सांस रोकने लगे, तो शिक्षक को पाँच चक्र पूरे कराने पर जोर नहीं देना चाहिए। उस स्थिति में दो चक्र पर्याप्त हैं, फिर बालासन या मकरासन में सामान्य श्वास कराया जा सकता है। टाइमिंग का उद्देश्य संख्या पूरी करना नहीं, बल्कि शरीर और श्वास के बीच भरोसेमंद तालमेल बनाना है।

इस उदाहरण से मुख्य बात स्पष्ट होती है: श्वास छोड़ना आगे जाने की अनुमति देता है, श्वास लेना लंबाई और वापसी की सुरक्षा देता है।

४. अभ्यास, निरीक्षण और उत्तर-संकेत

१. हंसासन की तैयारी में श्वास लेते समय साधक को कौन-सी दो दिशाएँ बनाए रखनी चाहिए?

संकेत: रीढ़ और छाती की दिशा पर ध्यान दें।

२. यदि साधक श्वास छोड़ते समय कंधों को कानों की ओर उठा ले, तो शिक्षक का पहला सुधार क्या होगा?

संकेत: भार कम कराएँ और हथेलियों के दबाव तथा कंधों की दूरी पर ध्यान दिलाएँ।

३. ४-६ की श्वास-लय में कौन-सा चरण लंबा है और इसका हंसासन में क्या उपयोग है?

संकेत: श्वास छोड़ने की अवधि को आगे झुकाव और तनाव घटाने से जोड़ें।

४. किसी साधक की श्वास तीसरे चक्र में रुक जाती है। क्या उसे पाँच चक्र पूरे कराने चाहिए? कारण सहित उत्तर दें।

संकेत: अभ्यास की मात्रा से पहले श्वास की गुणवत्ता देखें।

५. हंसासन से बाहर आते समय श्वास लेने का निर्देश क्यों दिया जाता है?

संकेत: रीढ़ की लंबाई और भार को पीछे लाने की क्रिया पर विचार करें।

उत्तर-संकेत:

पहले प्रश्न का उत्तर है - रीढ़ को लंबा और छाती को खुला रखना। दूसरे में भार घटाकर कंधों को कानों से दूर रखना चाहिए। तीसरे में छह मात्राओं का श्वास छोड़ना लंबा है; इससे आगे बढ़ना अधिक शांत और नियंत्रित हो सकता है। चौथे में पाँच चक्र पूरे नहीं कराने चाहिए; श्वास रुकना सीमा पार होने का संकेत है। पाँचवें में श्वास लेना रीढ़ को लंबा रखते हुए भार को सुरक्षित रूप से पीछे लाने में सहायता करता है।

हंसासन का श्वास-आधारित अभ्यास तब सफल माना जाता है जब साधक खिंचाव को बढ़ाते हुए भी श्वास की निरंतरता, कंधों की स्थिरता और वापसी का नियंत्रण बनाए रखे। शिक्षक के लिए यही टाइमिंग सबसे विश्वसनीय मार्गदर्शक है।

अध्याय 20

Kakasana हाथ-भार प्रगति

काकासन का आधार: हाथों पर भार को समझना

काकासन में शरीर का भार पैरों से हटकर हाथों, उँगलियों और कंधों की संगठित रेखा पर आता है। यह केवल घुटनों को ऊपर उठाने का अभ्यास नहीं है। इसमें हथेली का दबाव, कलाई की स्थिति, कंधों की सक्रियता, पेट का नियंत्रण और दृष्टि - सभी एक साथ काम करते हैं। सही तकनीक में शरीर आगे गिरने के बजाय हाथों के ऊपर संतुलित होता है।

काकासन और बकासन को कई परंपराओं में एक-दूसरे के निकट माना जाता है, पर प्रशिक्षण की दृष्टि से काकासन में कोहनियाँ अधिक मुड़ी हुई और घुटने ऊपरी भुजाओं पर टिके रहते हैं। इसलिए यह हाथ-भार सीखने की प्रारंभिक, उपयोगी अवस्था है। उन्नत साधक बाद में कोहनियों को सीधा करते हुए बकासन की दिशा में बढ़ सकते हैं, लेकिन आधारभूत नियंत्रण खोकर आगे बढ़ना उचित नहीं है।

इस अभ्यास में कलाई पर लगभग 90 डिग्री का मोड़ आता है। यदि हथेली का भार केवल कलाई के आधार पर छोड़ दिया जाए, तो दबाव असुविधाजनक हो सकता है। इसके विपरीत, उँगलियों के पोरों को भूमि में फैलाकर दबाने से भार का एक भाग आगे नियंत्रित होता है और गिरने की संभावना घटती है।

पूर्व-आवश्यकताएँ

- [ ] कलाई में तीव्र दर्द, हाल की चोट या सूजन न हो।
- [ ] फलकासन में कम-से-कम 20-30 सेकंड तक कंधों को स्थिर रखने का अभ्यास हो।
- [ ] मालासन में एड़ियों और श्रोणि को सहज रूप से नीचे लाने की क्षमता हो।

कलाई में पहले से समस्या हो तो शिक्षक को स्थिति बताकर ऊँची सतह, मुट्ठी या विशेष सहारे का उप-योग करें। दर्द को प्रगति का संकेत न मानें। इस अभ्यास का व्यावहारिक लक्ष्य है - नियंत्रित हाथ-भार, न कि केवल कुछ क्षणों के लिए पैर उठाना।

हथेली, कंधे और दृष्टि का समन्वय

काकासन की तैयारी में सबसे पहले हथेली का ढाँचा समझना आवश्यक है। दोनों हथेलियाँ कंधों की चौड़ाई पर रखें। उँगलियाँ पूरी तरह फैलाएँ, विशेषकर तर्जनी और मध्यमा की दिशा आगे रखें। हथेली के चारों कोनों - अँगूठे का आधार, कनिष्ठा का आधार और दोनों उँगलियों के आगे के पोर - को भूमि से जोड़ें। इसके बाद उँगलियों के पोरों से भूमि को ऐसे दबाएँ जैसे आगे की ओर फिसलने से स्वयं को रोक रहे हों।

यह क्रिया प्रतिक्रियात्मक दबाव कहलाती है: शरीर आगे बढ़ता है, पर उँगलियाँ भूमि को पकड़कर उस गति को नियंत्रित करती हैं। यदि उँगलियाँ ढीली रहें, तो भार कलाई के एक छोटे हिस्से पर केंद्रित हो सकता है। अभ्यास के दौरान पूछें: क्या सभी उँगलियाँ भूमि को छू रही हैं, या भार केवल अँगूठे और कलाई पर है?

कंधों को कानों की ओर गिरने न दें। कोहनियाँ पीछे की ओर फैलने के बजाय लगभग पीछे और बाहर की दिशा में रहें। शुरुआती अवस्था में कोहनियों को पूरी तरह बाहर फैलाना भी ठीक नहीं है, क्योंकि इससे कंधे अस्थिर हो सकते हैं। ऊपरी भुजाएँ घुटनों के लिए आधार बनती हैं, जबकि कंधे सक्रिय रूप से ऊपर उठे रहते हैं।

पेट की मांसपेशियों को हल्का सक्रिय रखते हुए नाभि को भीतर की ओर खींचें। इसका अर्थ पेट को जोर से सिकोड़ना नहीं, बल्कि श्रोणि और पसलियों को एक नियंत्रित इकाई की तरह रखना है। जब पैर उठते हैं, तो शरीर को आगे खींचने का काम केवल सिर या गर्दन न करे। गर्दन लंबी और दृष्टि हथेलियों से लगभग 60-90 सेंटीमीटर आगे भूमि पर रहे। सामने देखने से संतुलन बिगड़ सकता है और पीछे देखने से शरीर गिरने की संभावना बढ़ सकती है।

नीचे दी गई तुलना तकनीकी अंतर स्पष्ट करती है:

अभ्यास की अवस्था	हाथों का काम	कंधों का काम	पैरों की स्थिति
तैयारी	हथेली और उँगलियों से भूमि पकड़ना	कंधे स्थिर और ऊपर	पैर भूमि पर
एक पैर उठाना	आगे की गति को उँगलियों से रोकना	भार को समान रखना	एक घुटना भुजा पर
दोनों पैर उठाना	हथेली के चारों कोनों में दबाव	कंधे धँसने न देना	एड़ियाँ श्रोणि की ओर
स्थिर काकासन	दबाव निरंतर और संतुलित	कोहनियाँ नियंत्रित	घुटने ऊपरी भुजाओं पर

कलाई सुरक्षा के लिए अभ्यास से पहले 2-3 मिनट का सरल क्रम उपयोगी है: हथेलियों को आगे रखकर हल्का भार देना, फिर उँगलियों को अपनी ओर रखते हुए बहुत कम दबाव देना, और अंत में कलाई को

गोल घुमाना। किसी भी दिशा में तेज खिंचाव या झटका न दें। यदि भार देने पर चुभता हुआ दर्द, सुन्नपन या उँगलियों में झनझनाहट हो, तो हाथ-भार रोककर शिक्षक से मूल्यांकन कराएँ।

प्रगति को चार चरणों में सिखाया जा सकता है:

1. मालासन से हाथों की स्थापना: पैरों को थोड़ा अलग रखकर बैठें। हथेलियाँ भूमि पर रखें और घुटनों को ऊपरी भुजाओं के बाहरी भाग पर टिकाएँ। अभी पैर उठाने का प्रयास न करें। केवल हथेली, कंधे और दृष्टि की स्थिति जाँचें।
1. भार का आगे स्थानांतरण: पंजों पर उठें और श्रोणि को धीरे-धीरे आगे लाएँ। लक्ष्य यह है कि कंधे हथेलियों के ऊपर आएँ। दोनों पैर अभी भूमि को छूते रहें। पाँच धीमी श्वासों तक इस स्थिति में रहें।
1. एक पैर का अभ्यास: दाएँ पैर का पंजा भूमि पर रखते हुए दायाँ घुटना भुजा पर टिकाएँ और बाएँ पैर को केवल 1-2 सेंटीमीटर उठाएँ। फिर पक्ष बदलें। इससे साधक को पता चलता है कि भार कहाँ जाना चाहिए, बिना दोनों पैरों के अचानक उठने के।
1. दोनों पैरों का उठना: श्वास छोड़ते हुए एक पैर को हल्का उठाएँ और दूसरा पैर उसके पीछे लाएँ। एड़ियों को श्रोणि की ओर खींचें। शुरुआत में 2-3 सेकंड पर्याप्त हैं। धीरे-धीरे 10-15 सेकंड तक बढ़ाएँ, पर कंधे धँसने लगें तो वापस आएँ।

यदि पैर उठाने के लिए छलाँग लगानी पड़े, तो भार अभी पर्याप्त आगे नहीं आया है। छलाँग से कलाई और कंधे पर अचानक दबाव पड़ता है। बेहतर तरीका है कि पैर हल्के हों और श्रोणि कंधों के ऊपर आने पर स्वाभाविक रूप से भूमि से अलग हो।

अभ्यास-जाँच: काकासन में स्थिर रहने के बाद देखें - क्या दृष्टि आगे स्थिर है, क्या उँगलियाँ सक्रिय हैं, और क्या श्वास बिना रोकावट चल रही है? इन तीनों में से किसी एक का टूटना तकनीक को पुनः सरल करने का संकेत है।

कक्षा में सुरक्षित प्रगति का उदाहरण

मान लें कि एक प्रशिक्षु मालासन में सहज बैठता है, फलकासन 30 सेकंड रख सकता है, पर काकासन में दोनों पैर उठाते समय आगे गिरता है। ऐसी स्थिति में सीधे पूर्ण आसन दोहराने के बजाय निम्न क्रम अपनाएँ।

1. कक्षा की शुरुआत में दो मिनट कलाई तैयारी कराएँ। हथेलियाँ कंधों के नीचे रखें, उँगलियाँ फैलाएँ और प्रत्येक हथेली के चारों कोनों का संपर्क जाँचें। भार इतना ही रखें कि कलाई में तीव्रता हो, दर्द नहीं।

1. प्रशिक्षु को मालासन में लाकर हथेलियाँ आगे रखें। घुटने ऊपरी भुजाओं पर टिकाएँ और दृष्टि भूमि पर आगे रखें। शिक्षक यह देखे कि कोहनियाँ पूरी तरह बाहर न फैलें और कंधे कानों के पास न गिरें।

1. पाँच बार धीमी गति से श्रोणि को आगे और पीछे ले जाएँ। आगे जाते समय उँगलियों को भूमि में दबाने के लिए कहें। पीछे आते समय एड़ियों को नीचे रखें। इससे हाथों पर भार का अनुभव नियंत्रित ढंग से बनेगा।

1. अब एक पैर उठाने का अभ्यास कराएँ। दायाँ पैर 2 सेकंड उठे, फिर नीचे आए; बायाँ पैर 2 सेकंड उठे, फिर नीचे आए। प्रत्येक पक्ष पर तीन दोहराव पर्याप्त हैं। अपेक्षित परिणाम है कि प्रशिक्षु बिना छलाँग लगाए भार को दोनों हाथों में बाँटना सीखे।

1. यदि एक पैर उठाते समय कंधे स्थिर रहें, तो दोनों पैरों को क्रम से हल्का उठाने दें। शिक्षक सामने मोटा आसन या मोड़ा हुआ कंबल रख सकता है, ताकि आगे झुकने का भय कम हो। सहारा सुरक्षा के लिए हो, निर्भरता के लिए नहीं।

1. दोनों पैर उठने पर केवल 3-5 सेकंड रुकें। श्वास छोड़ते हुए एक पैर, फिर दूसरा पैर नीचे रखें। नीचे उतरना भी अभ्यास का हिस्सा है; अचानक पैर पटकना कलाई और उँगलियों पर झटका भेजता है।

1. अंत में बालासन में विश्राम दें और कलाई को तटस्थ स्थिति में लौटाएँ। प्रशिक्षु से पूछें: भार कहाँ अधिक महसूस हुआ - कलाई में, उँगलियों में, कंधों में या पेट में? उत्तर से अगली कक्षा की दिशा तय की जा सकती है।

इस उदाहरण में अपेक्षित परिणाम पूर्ण आसन का लंबा धारण नहीं, बल्कि तीन स्पष्ट गुण हैं: बिना छलाँग के पैर उठना, उँगलियों से आगे की गति नियंत्रित करना और उतरते समय श्वास बनाए रखना। यदि कलाई में दर्द 24 घंटे से अधिक बना रहे, तो अगली बार भार कम करें, अवधि घटाएँ और सहायक विकल्प चुनें।

मुख्य निष्कर्ष: काकासन की प्रगति पैर उठाने से नहीं, बल्कि हथेली के सक्रिय दबाव, कंधों की स्थिरता और नियंत्रित भार-स्थानांतरण से मापी जाती है।

पुनरावृत्ति, आत्म-जाँच और आगे की दिशा

काकासन में हाथ-भार का सुरक्षित आधार हथेली के चारों कोनों, फैली हुई उँगलियों और कंधों की सक्रिय ऊँचाई से बनता है। कलाई को निष्क्रिय छोड़ने के बजाय उँगलियों के पोरों से भूमि पकड़ना आवश्यक है। मालासन से तैयारी, आगे भार स्थानांतरण, एक पैर उठाना और फिर दोनों पैर उठाना - यह क्रम शरीर को अचानक जोखिम में डाले बिना कौशल विकसित करता है। दृष्टि स्थिर, गर्दन लंबी और श्वास सहज रहे तो संतुलन अधिक विश्वसनीय बनता है।

- ☐ कलाई में दर्द नहीं, नियंत्रित भार का अनुभव प्रगति का आधार है।
- ☐ छलाँग के बजाय धीमा भार-स्थानांतरण कंधों और उँगलियों को सुरक्षित रखता है।
- ☐ छोटी अवधि की स्थिरता लंबी, अस्थिर पकड़ से अधिक उपयोगी है।

आत्म-चिंतन प्रश्न **1:** जब आप आगे झुकते हैं, क्या उँगलियाँ भूमि को सक्रिय रूप से दबाती हैं?

अगले अभ्यास में हथेली के चारों कोनों का संपर्क देखकर केवल 3 सेकंड का नियंत्रित भार-स्थानांतरण करें।

आत्म-चिंतन प्रश्न **2:** क्या आपके कंधे कानों की ओर गिरते हैं या ऊपरी भुजाएँ सक्रिय रहती हैं?

एक पैर उठाने के अभ्यास में शिक्षक से कंधों की स्थिति पर स्पष्ट प्रतिक्रिया लें।

आत्म-चिंतन प्रश्न **3:** क्या आप काकासन से बिना गिरावट के वापस आ सकते हैं?

उतरने का अभ्यास तब तक करें जब तक दोनों पैर शांतिपूर्वक भूमि पर न आ जाएँ और श्वास न रुके।

काकासन में स्थिरता का अर्थ शरीर को बलपूर्वक रोकना नहीं, बल्कि हाथ, कंधे, पेट और दृष्टि के बीच सही संवाद बनाना है। यही संवाद आगे के उन्नत हाथ-भार अभ्यासों के लिए सुरक्षित आधार तैयार करता है।

अध्याय 21

Katichakrasana कमर-रोटेशन कंट्रोल

कमर की धुरी और कटिचक्रासन का वास्तविक उपयोग

कटिचक्रासन में शरीर को केवल दाएँ-बाएँ घुमाना लक्ष्य नहीं है। इसका मुख्य उद्देश्य है - श्रोणि को स्थिर रखते हुए वक्ष और रीढ़ के ऊपरी भाग में नियंत्रित रोटेशन पैदा करना, श्वास को सहज बनाए रखना और कमर पर अनावश्यक बल न डालना। शिक्षक-प्रशिक्षु के लिए यह अंतर समझना आवश्यक है, क्योंकि विद्यार्थी अक्सर पैरों को घुमाकर या कमर को झटका देकर आसन की गहराई बढ़ाने की कोशिश करते हैं।

दैनिक जीवन में हम बार-बार मुड़ते हैं - पीछे रखी वस्तु उठाने, वाहन से उतरने, रसोई में बगल की ओर पहुँचने या किसी विद्यार्थी की दिशा देखने के लिए। यदि यह गति पैरों और श्रोणि की स्थिरता के बिना की जाए, तो बल सीधे कटि-प्रदेश पर आ सकता है। कटिचक्रासन इस घूमने की क्रिया को धीमा, सजग और श्वास-सम्मत बनाता है।

मुख्य अंतर्दृष्टि: कटिचक्रासन में अधिक घूमना हमेशा बेहतर अभ्यास नहीं है। यदि श्रोणि भी साथ घूम रही है, घुटने ढीले हैं और श्वास रुक रही है, तो दिखाई देने वाला गहरा मोड़ वास्तव में कमर पर बढ़ा हुआ टॉर्क हो सकता है, बेहतर रोटेशन नहीं।

इसलिए अभ्यास में पहला प्रश्न यह नहीं होना चाहिए कि “मैं कितना घूम सकता हूँ?” बल्कि यह होना चाहिए - “क्या मैं पैरों, श्रोणि, रीढ़ और श्वास को एक ही नियंत्रण-क्रम में रख पा रहा हूँ?” यही इस आसन का व्यावहारिक आधार है।

रोटेशन, श्वास और टॉर्क का क्रमिक अध्ययन

कटिचक्रासन सामान्यतः खड़े होकर किया जाता है। पैरों को लगभग कूल्हों की चौड़ाई पर रखें। घुटनों को पूरी तरह कठोर न करें। रीढ़ को लंबा रखते हुए दोनों भुजाओं को कंधे की ऊँचाई पर सामने लाएँ

या कोहनियों को मोड़कर हथेलियाँ छाती के सामने रखें। अब दाएँ घूमते समय दायाँ कंधा पीछे और बा- याँ कंधा आगे जाएगा। फिर मध्य में लौटकर दूसरी ओर जाएँ।

तटस्थ आधार का अर्थ है ऐसा प्रारंभिक विन्यास जिसमें दोनों पैरों पर भार लगभग समान हो, पैर की उँ- गलियाँ आगे हों और श्रोणि आगे की दिशा में बनी रहे। उदाहरण के लिए, यदि दाएँ घूमते समय दायाँ पैर बाहर की ओर उठने लगे, तो आधार तटस्थ नहीं रहा। पहले पैर को स्थिर करें, फिर रोटेशन की सीमा घटाएँ।

रोटेशन का अर्थ है रीढ़ और धड़ का अपनी लंबवत धुरी के चारों ओर घूमना। कटिचक्रासन में यह गति मुख्यतः वक्षीय रीढ़, अर्थात् छाती के पीछे का भाग, से आनी चाहिए। कमर का निचला भाग स्वाभाविक रूप से थोड़ा घूमेगा, पर उसे गति का मुख्य स्रोत नहीं बनाना है। ठुड्डी को कंधे के ऊपर ले जाने के लिए गर्दन को अलग से न खींचें।

श्वास इस गति को व्यवस्थित करती है। सामान्य अभ्यास में श्वास लेते हुए रीढ़ को लंबा करें और श्वास छोड़ते हुए धीरे-धीरे घूमना शुरू करें। श्वास छोड़ने पर पसलियों और उदर की अनावश्यक कठोरता कम हो सकती है, जिससे नियंत्रित रोटेशन संभव होता है। अंतिम स्थिति में श्वास रोकने के बजाय सहज श्वास जारी रखें। लौटते समय श्वास लेते हुए मध्य में आना उपयोगी रहता है।

टॉर्क किसी धुरी के चारों ओर घुमाने वाला बल है। योग-अभ्यास में इसे समझने के लिए सरल उदाहरण लें: यदि पैर स्थिर हैं और धड़ को अचानक पीछे खींचा जाता है, तो घुमाने वाला बल कमर की धुरी पर अधिक पड़ सकता है। भुजाओं को बहुत दूर फैलाने से भी घूर्णन का प्रभाव बढ़ता है, क्योंकि भार धुरी से दूर हो जाता है। इसलिए संवेदनशील कमर वाले विद्यार्थी भुजाओं को छाती के सामने रखकर छोटा लीवर बना सकते हैं।

लीवर-भुजा धुरी और बल के बीच की दूरी है। उदाहरण के लिए, हथेलियाँ छाती के सामने हों तो कंधे अपेक्षाकृत कम दूरी पर रहते हैं; भुजाएँ पूरी तरह फैली हों तो दूरी बढ़ जाती है। समान गति में फैली हुई भुजाएँ रोटेशन का अनुभव अधिक तीव्र बना सकती हैं। यह प्रगति तभी दें जब विद्यार्थी श्रोणि स्थिर रख सके और श्वास न रोके।

कटिचक्रासन में तीन नियंत्रण एक साथ देखें:

नियंत्रण क्षेत्र	सही संकेत	सुधार का संकेत
पैर और श्रोणि	दोनों पैर टिके, श्रोणि आगे	एड़ी उठना या कूल्हे घूमना
रीढ़ और छाती	छाती घूमे, रीढ़ लंबी रहे	कमर में दबाव या धड़ का झुकना
श्वास	गति के साथ सहज श्वास	श्वास रुकना या हाँफना

अब गति की सीमा पर ध्यान दें। रोटेशन को वहाँ रोकें जहाँ छाती घूमना बंद करके विद्यार्थी केवल कंधे या गर्दन को पीछे खींचने लगे। यदि दाएँ घूमते समय बाईं एड़ी हल्की होने लगे, तो यह संकेत है कि श्रोणि भी घूमने लगी है। शिक्षक के रूप में आप कह सकते हैं, “पैरों को भूमि में दबाएँ, घूमने की मात्रा आधी करें और छाती की दिशा बदलें।”

प्रतिप्रतिक्रिया का अर्थ है शरीर की स्थिति को लगातार महसूस करके उसी क्षण सुधार करना। कटिच-क्रासन में यह विशेष रूप से उपयोगी है। विद्यार्थी से पूछें: “क्या दोनों तलवे समान रूप से भूमि पर हैं? क्या श्वास छोड़ते समय गति सहज हुई या शरीर ने झटका दिया?” इन प्रश्नों से वह बाहरी आकार के बजाय आंतरिक नियंत्रण पर ध्यान देता है।

अभ्यास की एक सुरक्षित लय हो सकती है: मध्य में श्वास लें, श्वास छोड़ते हुए चार गिनती में दाईं ओर जाएँ, एक सहज श्वास लें, फिर श्वास छोड़ते हुए मध्य में लौटें। यही क्रम बाईं ओर दोहराएँ। गिनती केवल गति को धीमा रखने का साधन है; इसे श्वास पर दबाव बनाने के लिए न इस्तेमाल करें।

कमर में तीखा दर्द, पैर में झनझनाहट, चक्कर, संतुलन का स्पष्ट बिगड़ना या श्वास में असुविधा हो तो रो-टेशन रोकें। ऐसी स्थिति में भुजाओं की दूरी घटाएँ, गति कम करें या शिक्षक की देखरेख में अभ्यास करें। कटिचक्रासन को बलपूर्वक खींचने वाला आसन नहीं, बल्कि नियंत्रण सिखाने वाला आसन मानें।

व्यावहारिक निष्कर्ष: पहले स्थिर पैर, फिर लंबी रीढ़, उसके बाद श्वास-सम्मत रोटेशन और अंत में आवश्यकता अनुसार भुजाओं की दूरी बढ़ाएँ। यही सुरक्षित प्रगति का क्रम है।

अभ्यास-परिदृश्य: दाईं ओर घूमते समय कमर पर दबाव

मान लें, एक विद्यार्थी कटिचक्रासन में दाईं ओर घूमता है। उसके दोनों पैर लगभग समान दूरी पर हैं, पर दाईं एड़ी उठ रही है, बायाँ कूल्हा आगे आ रहा है और श्वास छोड़ते समय वह तेज़ी से पीछे झटका देता है। विद्यार्थी कहता है कि उसे कमर के दाएँ भाग में दबाव महसूस हो रहा है।

समस्या केवल “कम लचीलापन” नहीं है। यहाँ श्रोणि घूम रही है, गति अचानक है और शरीर का बल कमर के एक ओर केंद्रित हो रहा है। शिक्षक को आकार सुधारने से पहले टॉर्क और श्वास का नियंत्रण वापस लाना होगा।

1. मध्य स्थिति पुनः स्थापित करें।

विद्यार्थी को दोनों पैरों के तलवे भूमि पर रखने दें। घुटनों को नरम रखें और श्रोणि की दोनों हड्डियों को सामने की दिशा में व्यवस्थित करें। उससे पूछें कि क्या दोनों पैरों पर भार समान महसूस हो रहा है।

1. भुजाओं की दूरी घटाएँ।

फैली हुई भुजाओं के स्थान पर हथेलियाँ छाती के सामने रखें। इससे धुरी से दूरी कम होगी और कमर पर घूर्णन-बल घटेगा। विद्यार्थी को समझाएँ कि यह पीछे हटना नहीं, नियंत्रण को पुनः बनाना है।

1. रीढ़ को लंबा कराएँ।

श्वास लेते हुए सिर के शीर्ष को ऊपर उठाने और छाती को फैलाने का निर्देश दें। कमर को आगे धकेलने के बजाय पूरे धड़ में लंबाई बनाए रखें।

1. छोटी सीमा में रोटेशन कराएँ।

श्वास छोड़ते हुए केवल इतना दाईं ओर घूमे कि दोनों एड़ियाँ भूमि पर रहें और श्रोणि आगे बनी रहे। यदि पहले वह 60 डिग्री घूम रहा था, तो अब लगभग 30 डिग्री की सीमा पर्याप्त हो सकती है। संख्या लक्ष्य नहीं है; स्थिरता लक्ष्य है।

1. गति को चार गिनती में बाँटें।

“एक-दो-तीन-चार” की धीमी गति से दाईं ओर जाएँ। किसी भी बिंदु पर झटका आए तो वहीं रुककर श्वास सामान्य करें। लौटते समय श्वास लेते हुए मध्य में आएँ।

1. टॉर्क का पुनर्मूल्यांकन करें।

अब विद्यार्थी से पूछें: “क्या दबाव कमर में है या छाती के पीछे घूमने का अनुभव हो रहा है?” यदि दबाव घट गया और रोटेशन अधिक समान लगा, तो सुधार सही दिशा में है।

1. धीरे-धीरे प्रगति दें।

दो या तीन चक्रों के बाद ही भुजाओं को फैलाने पर विचार करें। यदि एड़ी फिर उठे या श्वास रुकने लगे, तो पिछली स्थिति पर लौटें।

इस उदाहरण में शिक्षक ने विद्यार्थी को अधिक गहराई नहीं दी; उसने अनावश्यक टॉर्क घटाकर बेहतर रोटेशन सिखाया। यही उन्नत प्रशिक्षण की पहचान है - शरीर की सीमा को धक्का देने के बजाय बल के मार्ग को समझना।

अब आपकी बारी: उसी स्थिति का एक नया रूप लें। विद्यार्थी बाईं ओर घूमते समय दोनों पैर तो स्थिर रखता है, पर कंधे कानों की ओर उठा लेता है और श्वास रोक लेता है। आप कौन-से तीन निर्देश देंगे? पहले निर्देश से श्वास और कंधों को व्यवस्थित करें, दूसरे से रीढ़ को लंबा करें और तीसरे से रोटेशन की सीमा तय करें। अपने उत्तर में यह भी लिखें कि आप भुजाएँ फैली रखने देंगे या छाती के सामने रखेंगे, और क्यों।

अभ्यास के बाद शिक्षक के रूप में अपने निरीक्षण को इस क्रम में लिखें: आधार, श्वास, रोटेशन, टॉर्क। यह क्रम आपको केवल दृश्य आकार पर निर्भर रहने से बचाएगा।

समझ को पक्का करने के लिए विचार-बिंदु

1. कटिचक्रासन में रोटेशन का मुख्य योगदान छाती और वक्षीय रीढ़ से क्यों आना चाहिए, केवल निचली कमर से क्यों नहीं?

संकेत: श्रोणि की स्थिरता, रीढ़ की लंबाई और कमर पर केंद्रित बल के संबंध को देखें।

1. टॉर्क और भुजाओं की दूरी के बीच क्या संबंध है? हथेलियाँ छाती के सामने रखने और भुजाएँ कंधे की ऊँचाई पर फैलाने में विद्यार्थी को कौन-सा अंतर महसूस हो सकता है?

संकेत: धुरी से दूरी बढ़ने पर घूर्णन-बल के अनुभव पर विचार करें।

1. रिक्त स्थान भरें: कटिचक्रासन में सामान्य क्रम है - श्वास लेते हुए रीढ़ को _____, श्वास छोड़ते हुए _____ की ओर नियंत्रित रूप से घूमना।

संकेत: पहला शब्द लंबाई से और दूसरा गति की दिशा से जुड़ा है।

1. यदि दाईं ओर घूमते समय बाईं एड़ी उठने लगे, तो आप इसे किस नियंत्रण-समस्या का संकेत मानेंगे और तुरंत कौन-सा सुधार देंगे?

संकेत: श्रोणि की गति, पैरों का आधार और रोटेशन की सीमा - इन तीनों को जोड़कर उत्तर दें।

अंतिम अभ्यास में कुछ क्षण स्थिर खड़े रहें और देखें कि रोटेशन के बाद दोनों पैरों पर भार समान है या नहीं। कटिचक्रासन का वास्तविक कौशल घूमने की अधिकतम सीमा नहीं, बल्कि कमर की धुरी पर बल को समझकर उसे श्वास, आधार और सजग गति से नियंत्रित करना है।

अध्याय 22

Makarasana विश्राम और रीढ़-छूट

1. पेट के बल विश्राम की स्पष्ट समझ

मकरासन में शरीर पेट के बल धरती को सौंपता है, जबकि साधक सजग रहता है कि गर्दन न तो पीछे झुके और न ही एक ओर दबे। इस आसन का मुख्य अभ्यास गहरी आकृति बनाना नहीं, बल्कि पीठ, कंधों, उदर और श्वास को अनावश्यक प्रयास से मुक्त करना है। उन्नत शिक्षक-प्रशिक्षण में मकरासन को केवल “आराम की मुद्रा” कहना पर्याप्त नहीं है; शिक्षक को यह पहचानना चाहिए कि वि-श्राम सुरक्षित, सममित और मापने योग्य है या नहीं।

पिछले आसन-अभ्यासों में आपने ताड़ासन, दंडासन, भुजंगासन या शलभासन जैसे आसनों में रीढ़ की स्थिति और प्रयास का निरीक्षण किया है। मकरासन उन प्रयासों के बाद रीढ़ को तटस्थ अनुभव करने का अवसर देता है। विशेष रूप से भुजंगासन या शलभासन के बाद यह समझना आवश्यक है कि पीठ को ढीला छोड़ना और रीढ़ को निष्क्रिय रूप से दबाना एक ही बात नहीं है। यहाँ गर्दन की तटस्थता, पेट के नीचे श्वास का फैलाव और विश्राम की अवधि - तीनों को साथ पढ़ा जाता है।

सीखने के उद्देश्य

- [ ] मकरासन में पेट-आधारित विश्राम, गर्दन की तटस्थ स्थिति और रीढ़ की सहजता को पहचानना।
- [ ] साधक की सुविधा के अनुसार सहारा चुनकर सुरक्षित प्रवेश और निकास सिखाना।
- [ ] विश्राम का समय दर्ज करना और उसके आधार पर अभ्यास में उचित परिवर्तन करना।

व्यावहारिक निष्कर्ष: मकरासन में सफलता शरीर को अधिक नीचे दबाने में नहीं, बल्कि बिना अतिरि-क्त तनाव के स्थिर रहने में है।

2. मकरासन के मुख्य सिद्धांत और शिक्षण-विधि

मकरासन - पेट के बल किया जाने वाला विश्रामासन, जिसमें पैर सामान्यतः अलग रहते हैं, कोहनियाँ मुड़ी होती हैं और सिर या माथे को हाथों पर टिकाया जाता है। इसका उद्देश्य शरीर को स्थिर आधार देना और पीठ की मांसपेशियों को सक्रिय पकड़ से मुक्त करना है।

पेट-आधारित विश्राम - ऐसा विश्राम जिसमें उदर, पसलियाँ और छाती धरती के संपर्क तथा श्वास की गति के प्रति सजग रहते हैं। पेट के बल लेटने पर श्वास की दिशा बदलती हुई महसूस हो सकती है। उदर धरती की ओर दबता है, इसलिए श्वास को जबरन गहरा करने के बजाय पीठ और पसलियों के पीछे फैलाव देखना अधिक उपयोगी है।

गर्दन की तटस्थ स्थिति - सिर को न आगे खींचना, न ठोड़ी को अत्यधिक ऊपर उठाना और न ही कान को कंधे की ओर गिराना। मकरासन में चेहरा एक ओर मोड़ने की आदत हो सकती है, पर लंबे समय तक ऐसा करने से गर्दन के एक भाग पर असमान दबाव पड़ता है। शिक्षक को यह जाँचना चाहिए कि माथा या गाल जिस सहारे पर है, वह गर्दन को मोड़ने के बजाय आराम दे रहा है।

रीढ़-छूट - रीढ़ को निष्क्रिय रूप से ढहाना नहीं, बल्कि अनावश्यक मांसपेशीय पकड़ को कम करना। कमर को धरती पर दबाने, नितंबों को कसने या कंधों को पीछे खींचने की आवश्यकता नहीं है। रीढ़ की प्राकृतिक वक्रता बनी रह सकती है; विश्राम का अर्थ उसे मिटाना नहीं है।

मकरासन की सामान्य व्यवस्था इस प्रकार समझी जा सकती है:

1. पेट के बल लेटें और पैरों को आरामदायक दूरी पर रखें। यदि कमर में खिंचाव हो तो पैरों को थोड़ा और अलग करें; यदि श्रोणि अस्थिर लगे तो दूरी कम करें।
2. दोनों कोहनियाँ मोड़कर हाथों को एक-दूसरे के ऊपर रखें और माथे या गाल को हाथों पर टिकाएँ। गर्दन में खिंचाव हो तो मुड़ा हुआ कंबल रखें।
3. कंधों को कानों से दूर छोड़ें। कोहनियाँ इतनी आगे या बाहर न हों कि कंधों में भार जमा हो।
4. पैरों की उँगलियों को पीछे की ओर लंबा छोड़ें। एड़ियों को जबरन भीतर या बाहर न खींचें।
5. तीन सहज श्वासों तक शरीर के धरती-संपर्क को देखें। फिर समय दर्ज करने के लिए निर्धारित अवधि शुरू करें।

मकरासन में शिक्षक की दृष्टि तीन स्थानों पर विशेष होनी चाहिए। पहला, माथा या गाल का सहारा। यदि सहारा ऊँचा है तो गर्दन आगे मुड़ सकती है; यदि बहुत नीचा है तो सिर एक ओर झुक सकता है। दूसरा, कंधे। यदि साधक हाथों को दबाकर सिर उठाए रखता है, तो विश्राम अभी पूरा नहीं हुआ है। तीसरा, कमर और श्रोणि। यदि नितंब लगातार कसे हैं या पैर बाहर की ओर घूम रहे हैं, तो शरीर स्थिरता के लिए अतिरिक्त प्रयास कर रहा है।

समय दर्ज करना केवल घड़ी देखना नहीं है। विश्राम-अवधि - वह निर्धारित समय जिसमें साधक बिना स्थिति बदले, सहज श्वास के साथ मकरासन में रहता है। शुरुआती अभ्यास में 2 मिनट पर्याप्त हो सकते हैं। प्रशिक्षित समूह में 3 से 5 मिनट रखा जा सकता है, लेकिन अवधि तभी बढ़ानी चाहिए जब गर्दन, कमर, कंधे या श्वास में असुविधा न हो।

एक सरल अभिलेख इस प्रकार रखा जा सकता है:

निरीक्षण	दर्ज करने का उदाहरण
कुल अवधि	3 मिनट
गर्दन	तटस्थ, कोई खिंचाव नहीं
श्वास	पीठ और पसलियों में सहज फैलाव
कमर	हल्की जागरूकता, दर्द नहीं
सहारा	माथे के नीचे पतला कंबल
निकास के बाद अनुभव	पीठ में नरमी, चक्कर नहीं

यदि साधक 3 मिनट तक स्थिर रहता है, पर दूसरे मिनट में गर्दन में दबाव बढ़ता है, तो केवल समय घटाना ही समाधान नहीं है। पहले सहारे की ऊँचाई, सिर की दिशा और कोहनियों की स्थिति जाँचें। इसी तरह, यदि कमर में दबाव हो तो पैरों की दूरी, श्रोणि की स्थिति और पेट के नीचे पतले कंबल का विकल्प देखें। किसी भी सहारे का उद्देश्य मुद्रा को सजाना नहीं, बल्कि शरीर को अनावश्यक पकड़ से बचाना है।

मकरासन से निकलते समय सिर को अचानक न उठाएँ। पहले हाथों को शरीर के पास रखें, एक गहरी नहीं बल्कि सहज श्वास लें, फिर हथेलियों की सहायता से धीरे-धीरे चारों अंगों की स्थिति में आएँ। चक्कर, कमर में तीखा दर्द, गर्दन में सुन्नपन या श्वास में रुकावट हो तो अभ्यास रोककर स्थिति बदलें।

व्यावहारिक निष्कर्ष: मकरासन सिखाते समय “आराम करो” कहने के साथ यह भी बताएँ कि आराम कहाँ दिखाई देगा - गर्दन में, कंधों में, श्वास में और दर्ज की गई अवधि में।

3. तीन मिनट के मकरासन का विस्तृत उदाहरण

मान लें कि भुजंगासन और शलभासन के अभ्यास के बाद समूह को मकरासन कराया जा रहा है। उद्दे-श्य है कि साधक पेट के बल विश्राम करे, गर्दन तटस्थ रखे और तीन मिनट की अवधि का स्पष्ट अभिलेख बनाए।

1. प्रारंभिक निरीक्षण: साधक पेट के बल लेटता है। पैर कूल्हों से लगभग 30 सेंटीमीटर दूर हैं। दोनों कोहनियाँ मुड़ी हैं और माथा हाथों पर रखा है। शिक्षक देखता है कि माथा बाएँ हाथ पर अधिक भार डाल रहा है और गर्दन हल्की बाईं ओर मुड़ी है।

1. पहला निर्णय: सिर को सीधा रखने के लिए हाथों को बराबर ऊँचाई पर व्यवस्थित किया जाता है। यदि माथा टिकाने पर भी गर्दन में मोड़ बना रहता, तो 2 से 3 सेंटीमीटर मोटा मुड़ा हुआ कंबल दोनों हाथों के नीचे रखा जा सकता था। यहाँ हाथों की समान स्थिति पर्याप्त है।

1. श्वास-जाँच: साधक से कहा जाता है कि श्वास को गहरा न करे, केवल यह देखे कि पीठ की पसलियाँ श्वास के साथ फैल रही हैं या नहीं। पहली श्वास में कंधे ऊपर उठते हैं। शिक्षक निर्देश देता है: “श्वास लेते समय कंधों को उठाने के बजाय पीठ के पीछे फैलाव को महसूस करें।”

1. रीढ़-जाँच: कमर में हल्का दबाव महसूस होता है। शिक्षक पैरों को 30 सेंटीमीटर से बढ़ाकर लगभग 40 सेंटीमीटर अलग करने को कहता है। इससे श्रोणि को अधिक आराम मिलता है और कमर की पकड़ घटती है।

1. समय आरंभ: अब घड़ी में 3 मिनट का समय निर्धारित किया जाता है। पहले 30 सेकंड में शिक्षक केवल गर्दन, कंधे और श्वास देखता है। साधक की गर्दन अब सीधी है, माथे का भार दोनों हाथों पर समान है और नितंब ढीले हैं।

1. मध्य-जाँच: 1 मिनट 30 सेकंड पर साधक से पूछा जाता है, “क्या गर्दन, कमर या श्वास में कोई बढ़ती हुई असुविधा है?” उत्तर है - गर्दन सहज, कमर आरामदायक, श्वास सामान्य। शिक्षक उसे स्थिति बदलने के लिए नहीं कहता, क्योंकि स्थिरता अभी उपयोगी है।

1. अंतिम जाँच: 2 मिनट 45 सेकंड पर पैरों की उँगलियाँ और कंधे फिर देखे जाते हैं। यदि पैर बाहर घूम गए होते या कंधे कानों की ओर उठे होते, तो समय पूरा होने से पहले सूक्ष्म सुधार कराया जाता। इस उदाहरण में दोनों पैर ढीले हैं और कंधे नीचे हैं।

1. समय पूर्ण और निकास: 3 मिनट पर साधक को पहले हथेलियाँ शरीर के पास रखने, फिर धीरे से सिर उठाने और अंत में वज्रासन या चारों अंगों की स्थिति में आने को कहा जाता है। निकास के बाद 20 सेकंड तक बैठकर अनुभव दर्ज किया जाता है।

अभिलेख में लिखा जाता है: अवधि 3 मिनट; गर्दन तटस्थ; पीठ की श्वास सहज; कमर में दर्द नहीं; सहारे की आवश्यकता नहीं; निकास के बाद रीढ़ में नरमी। यदि इसी साधक को अगले अभ्यास में गर्दन का दबाव महसूस होता, तो अवधि 2 मिनट 30 सेकंड की जाती और माथे के नीचे पतला कंबल जोड़ा जाता।

> अंतिम परिणाम: **3** मिनट का मकरासन सुरक्षित रूप से पूरा हुआ, गर्दन तटस्थ रही और रीढ़ में अनावश्यक पकड़ कम हुई।

यह उदाहरण दिखाता है कि समय लक्ष्य है, पर अकेला लक्ष्य नहीं। यदि 5 मिनट की अवधि में गर्दन असुविधाजनक हो, तो वह 3 मिनट के संतुलित अभ्यास से बेहतर नहीं मानी जाएगी।

4. अभ्यास-प्रश्न और उत्तर-संकेत

प्रश्न 1: मकरासन में साधक का माथा एक हाथ पर टिक रहा है और गर्दन बाईं ओर मुड़ी है। पहला सुधार क्या होगा?

संकेत: सिर और दोनों हाथों की ऊँचाई तथा सममिति जाँचें; गर्दन को बलपूर्वक सीधा न करें।

प्रश्न 2: 3 मिनट के अभ्यास में दूसरे मिनट पर कमर में दबाव बढ़ता है। समय बढ़ाने से पहले किन दो बातों की जाँच करेंगे?

संकेत: पैरों की दूरी और श्रोणि की स्थिति देखें; नितंबों की अनावश्यक पकड़ भी जाँचें।

प्रश्न 3: पेट के बल विश्राम में श्वास लेते समय कंधे ऊपर उठ रहे हैं। शिक्षक का सरल निर्देश क्या हो सकता है?

संकेत: श्वास को गहरा कराने के बजाय पीठ की पसलियों में फैलाव देखने को कहें।

प्रश्न 4: किसी साधक ने 4 मिनट पूरे किए, लेकिन निकास के बाद गर्दन में सुन्नपन है। क्या केवल अवधि सफल मानी जाएगी?

संकेत: नहीं। गर्दन की सुरक्षा और निकास के बाद का अनुभव भी अभिलेख का भाग है।

प्रश्न 5: मकरासन से निकलने का सुरक्षित क्रम लिखिए।

संकेत: पहले हाथों को व्यवस्थित करें, सहज श्वास लें, धीरे से सिर उठाएँ और फिर सहारे से ऊपर आएँ।

उत्तर-संकेत

प्रश्न 1 का उत्तर है - हाथों की सममित स्थिति ठीक करना और आवश्यकता हो तो समान ऊँचाई का सहारा देना। प्रश्न 2 में पैरों की दूरी, श्रोणि और नितंबों की पकड़ देखी जाएगी। प्रश्न 3 में पीठ और पसलियों के सहज फैलाव पर ध्यान कराया जाएगा। प्रश्न 4 का निष्कर्ष है कि अवधि अकेली सफलता नहीं; गर्दन की सहजता आवश्यक है। प्रश्न 5 में क्रमिक और धीमा निकास सही है।

मकरासन का शिक्षण तब परिपक्व होता है जब शिक्षक स्थिर शरीर के भीतर चल रही सूक्ष्म बातों को पढ़ सके। पेट धरती से जुड़ा हो, गर्दन बीच में विश्राम पाए और समय दर्ज होने के बाद भी साधक अपने अनुभव को स्पष्ट रूप से बता सके - यही रीढ़-छूट का व्यावहारिक मानक है।

अध्याय 23

Mandukasan कूल्हा-लचीलापन प्रोटोकॉल

१. मंडूकासन का उद्देश्य और अभ्यास-सीमा

मंडूकासन में घुटने मोड़कर पैरों को बाहर की ओर व्यवस्थित किया जाता है और धड़ को नियंत्रित ढंग से आगे झुकाया जाता है। इस स्थिति में कूल्हे के जोड़, जांघों की अंदरूनी मांसपेशियाँ और श्रोणि क्षेत्र एक साथ काम करते हैं। इसलिए इसे केवल “कूल्हा खोलने वाला आसन” कहना पर्याप्त नहीं है; यह कूल्हे की गतिशीलता, श्वास-नियंत्रण और घुटने की सुरक्षा को एक ही अभ्यास में जाँचता है।

उन्नत ३००-घंटे के शिक्षक-प्रशिक्षण में मंडूकासन सिखाते समय लक्ष्य अधिक गहराई तक जाना नहीं, बल्कि साधक की संरचना के अनुसार उचित वैरिएंट चुनना है। किसी साधक का कूल्हा बाहर की ओर घूमने में सक्षम हो सकता है, परंतु उसकी जांघों की अंदरूनी मांसपेशियाँ कठोर हों। दूसरे साधक में कूल्हे पर्याप्त खुल सकते हैं, लेकिन घुटने में दबाव महसूस हो सकता है। दोनों स्थितियों में एक ही निर्देश देना सुरक्षित नहीं होगा।

इस अभ्यास में श्वास को रोकना, शरीर को बलपूर्वक नीचे दबाना या घुटनों को दर्द की सीमा तक फैलाना अनुचित है। हल्का खिंचाव स्वीकार्य है; तीखा दर्द, चुभन, सुन्नपन या जोड़ के भीतर दबाव अभ्यास रोकने के संकेत हैं।

पूर्व-आवश्यकताएँ:

- [ ] वज्रासन और बद्ध कोणासन में आराम से बैठने का अनुभव।
- [ ] घुटने, कूल्हे या टखने की पुरानी चोट की जानकारी।
- [ ] पेट और श्रोणि पर दबाव पड़ने वाले आसनों के लिए चिकित्सकीय सावधानी, यदि आवश्यक हो।

व्यावहारिक संकेत: मंडूकासन में “नीचे जाना” प्रगति का एकमात्र माप नहीं है। यदि साधक समान श्वास, स्थिर घुटने और बिना दर्द के स्थिति बनाए रखता है, तो वह अभ्यास सही दिशा में है।

२. कूल्हा खुलाव, श्वास और वैरिएंट की समझ

मंडूकासन का मूल कार्य कूल्हे की बाह्य घूर्णन और जांघों की अंदरूनी मांसपेशियों के लंबाव से जुड़ा है। बाह्य घूर्णन का अर्थ है कि जांघ की हड्डी कूल्हे के जोड़ में बाहर की दिशा में घूमती है। अंदरूनी मांसपेशियों का लंबाव तब अनुभव होता है जब घुटने शरीर की मध्य रेखा से दूर जाते हैं।

मंडूकासन में घुटनों की स्थिति केवल लचीलेपन पर निर्भर नहीं करती। कूल्हे की बनावट, जांघ की लंबाई, टखने की गति और श्रोणि की स्थिति भी प्रभाव डालती है। इसलिए शिक्षक को साधक के घुटनों को जबरन चौड़ा नहीं करना चाहिए। यदि घुटना आगे की दिशा में मुड़ते हुए अंदर गिरता है, तो पहले कूल्हे और टखने की व्यवस्था सुधारें।

मूल स्थिति का क्रम

1. वज्रासन में बैठें। घुटनों के बीच थोड़ा अंतर रखें और रीढ़ को लंबा करें।
2. धीरे-धीरे घुटनों को दोनों ओर खोलें। पैरों को घुटनों के पीछे या बाहर रखें, जैसा साधक की सुविधा हो।
3. हथेलियों या मुट्ठियों को सामने भूमि पर रखें। श्रोणि को पीछे से स्थिर रखते हुए धड़ को आगे झुकाएँ।
4. श्वास छोड़ते हुए आगे बढ़ें, परंतु पेट को पूरी तरह दबाने के बजाय पसलियों को फैलने की जगह दें।
5. पाँच से आठ शांत श्वास तक रुकें। वापस आते समय हथेलियों की सहायता लें और घुटनों को धीरे-धीरे साथ लाएँ।

यहाँ श्रोणि की तटस्थता महत्वपूर्ण है। यदि साधक आगे झुकते समय कमर को गोल कर देता है और पूरा भार घुटनों पर चला जाता है, तो वह कूल्हे से नहीं, रीढ़ से गति बना रहा है। शिक्षक का संकेत हो सकता है: “पहले श्रोणि को पीछे लंबा करें, फिर धड़ को आगे ले जाएँ।”

श्वास का उपयोग

मंडूकासन में श्वास केवल विश्राम का साधन नहीं, बल्कि गति की दिशा बताने वाला उपकरण है।

- [ ] श्वास भरते समय: रीढ़, पसलियों और छाती में स्थान बनाएँ।
- [ ] श्वास छोड़ते समय: कूल्हों को ढीला करें और आगे की ओर थोड़ा झुकें।
- [ ] स्थिति में: श्वास को रोकें नहीं; चार गिनती में श्वास लें और छह गिनती में छोड़ना उपयोगी हो सकता है।

- [ ] वापस आते समय: श्वास भरते हुए धड़ को उठाएँ और घुटनों को हाथों की सहायता से नियंत्रित करें।

यदि श्वास छोड़ते समय साधक अचानक नीचे गिरता है, तो वह श्वास का उपयोग बल लगाने के लिए कर रहा है। सही अभ्यास में श्वास छोड़ना तनाव कम करता है, लेकिन जोड़ की सीमा को पार नहीं करता।

मंडूकासन के प्रमुख वैरिएंट

वैरिएंट	व्यवस्था	किसके लिए उपयोगी	मुख्य सावधानी
सहारा सहित मंडूकासन	घुटनों के नीचे मोड़ा हुआ कंबल और छाती के नीचे बोल्स्टर	शुरुआती या कठोर कूल्हे वाले साधक	घुटनों पर असमान भार न आने दें
चौड़े घुटनों वाला मंडूकासन	घुटने धीरे-धीरे बाहर, टखने पीछे	कूल्हे की अंदरूनी मांसपेशियों के लंबाव के लिए	घुटने में चुभन हो तो दूरी घटाएँ
ऊँची श्रोणि वाला वैरिएंट	श्रोणि के नीचे ब्लॉक या कंबल	टखने या घुटने की सीमित गति में	ऊँचाई इतनी न हो कि कमर दबे
आधा मंडूकासन	एक पैर मंडूक स्थिति में, दूसरा पैर सरल स्थिति में	एक तरफ की गतिशीलता जाँचने के लिए	दोनों पक्षों का समय समान रखें
गतिशील मंडूकासन	श्वास के साथ थोड़ा आगे-पीछे आना	अभ्यास-पूर्व तैयारी में	गति धीमी और बिना झटके की हो

आधा मंडूकासन शिक्षक के लिए विशेष रूप से उपयोगी है। यदि दायाँ घुटना बाहर खोलने पर श्रोणि बाईं ओर घूमती है, तो साधक उस ओर स्थिरता खो रहा है। ऐसे में गहराई बढ़ाने के बजाय कंबल का सहारा, कम घुटना-विस्तार और लंबी श्वास चुनें।

एक महत्वपूर्ण भेद समझें: कूल्हे का खिंचाव जांघ की अंदरूनी रेखा या नितंब के आसपास फैलाव जैसा लग सकता है; घुटने का दबाव अक्सर जोड़ के भीतर केंद्रित, तीखा या अस्थिर अनुभव होता है। शिक्षक को साधक से पूछना चाहिए, “संवेदना मांसपेशी में है या जोड़ के भीतर?” इस प्रश्न से वैरिएंट का चयन अधिक सटीक होता है।

अभ्यास-जाँच के लिए साधक से कहें कि वह पाँच श्वास तक स्थिति बनाए रखते हुए अपने कंधों को कानों से दूर रखे। यदि श्वास टूटती है, चेहरे पर तनाव आता है या घुटने उठने लगते हैं, तो वर्तमान वैरिएंट उसकी क्षमता से आगे है।

व्यावहारिक निष्कर्ष: मंडूकासन की गुणवत्ता घुटनों की चौड़ाई से नहीं, बल्कि कूल्हे की दिशा, श्वास की निरंतरता और जोड़ की सुरक्षा से तय होती है।

३. कक्षा में मंडूकासन लागू करने का उदाहरण

एक ६०-मिनट की कूल्हा-गतिशीलता कक्षा में मंडूकासन को मुख्य आसन के रूप में रखा गया है। समूह में १२ साधक हैं। कुछ साधक बद्ध कोणासन में घुटनों को भूमि के निकट ला सकते हैं, जबकि दो साधकों को घुटने मोड़ने पर सामने की ओर खिंचाव महसूस होता है। इस स्थिति में सभी को एक ही गहरे वैरिएंट में ले जाना उचित नहीं होगा।

1. पहले पाँच मिनट सरल बैठी हुई श्वास और श्रोणि की गति पर दें। साधकों से कहें कि श्वास छोड़ते समय श्रोणि को भारी और रीढ़ को लंबा रखें। इससे वे कूल्हे और कमर की गति में अंतर समझेंगे।

1. अगली तैयारी में बद्ध कोणासन और हल्का उपविष्ट कोणासन कराएँ। घुटनों को नीचे दबाने के बजाय पैरों के तलवों की दिशा और श्रोणि की स्थिति पर ध्यान दें। प्रत्येक स्थिति में पाँच श्वास रखें।

1. मंडूकासन में प्रवेश से पहले घुटनों के नीचे कंबल रखें। जिन साधकों को टखने में असुविधा हो, उन्हें पैरों के नीचे मोड़ा हुआ कंबल दें। जिनके घुटने संवेदनशील हों, उनके घुटनों की दूरी कम रखें।

1. सभी साधकों को पहले ऊँची श्रोणि वाला वैरिएंट दें। श्रोणि के नीचे एक मजबूत कंबल रखें, हथेलियाँ सामने रखें और केवल आधा आगे झुकाएँ। यहाँ लक्ष्य पाँच धीमी श्वास है, न कि छाती को भूमि तक पहुँचाना।

1. तीसरी श्वास पर निरीक्षण करें। यदि किसी साधक का दायाँ घुटना अंदर गिर रहा है, तो उसे घुटने के नीचे अतिरिक्त सहारा दें और पैरों को थोड़ा पीछे रखें। यदि किसी की कमर गोल हो रही है, तो उसे आगे झुकने की गहराई घटाने को कहें।

1. जो साधक बिना दर्द के स्थिर हैं, वे श्वास छोड़ते हुए थोड़ा आगे आ सकते हैं। उन्हें निर्देश दें: “श्वास भरते हुए रीढ़ लंबी, श्वास छोड़ते हुए कूल्हों में नरमी।” पाँच से आठ श्वास के बाद धीरे-धीरे ऊपर आएँ।

1. बाहर आने के बाद वज्रासन या बालासन में विश्राम दें। फिर दोनों पैरों को सामने फैलाकर घुटनों और टखनों की प्रतिक्रिया जाँचें। यदि किसी साधक को एक तरफ भारीपन या तीखा दर्द हो, तो अगली पुनरावृत्ति न कराएँ।

1. अंत में आधा मंडूकासन कराकर दोनों पक्षों की तुलना कराएँ। साधकों से पूछें कि किस ओर श्वास सहज रही, किस ओर श्रोणि घूमी और किस ओर घुटने में अधिक दबाव आया। यह आत्म-अवलोकन अगले अभ्यास के लिए उपयोगी जानकारी देगा।

अपेक्षित परिणाम यह है कि साधक कूल्हे की अंदरूनी रेखा में नियंत्रित खिंचाव अनुभव करे, पाँच से आठ श्वास तक बिना श्वास रोके रह सके और बाहर आते समय घुटनों में दर्द न हो। यदि केवल गहराई बढ़ी, परंतु श्वास अस्थिर हुई, तो शिक्षण-लक्ष्य पूरा नहीं माना जाएगा।

शिक्षक के लिए एक उपयोगी मौखिक संकेत है: “घुटनों को फैलाने से पहले पैरों और श्रोणि को स्थिर करें।” यह संकेत साधक को बाहरी आकार के बजाय आधार और जोड़ की दिशा पर ध्यान देता है।

मुख्य निष्कर्ष: मंडूकासन सिखाते समय वैरिएंट का चयन साधक की कूल्हा-गतिशीलता, घुटने की प्रतिक्रिया और श्वास की गुणवत्ता देखकर करें; सभी के लिए समान गहराई सुरक्षित या आवश्यक नहीं होती।

४. पुनरावलोकन और आत्म-परीक्षण

मंडूकासन में कूल्हा खुलाव तभी उपयोगी है जब वह श्वास और स्थिरता के साथ हो। घुटनों को बाहर ले जाना केवल बाहरी रूप है; वास्तविक अभ्यास में श्रोणि की दिशा, जांघों की अंदरूनी मांसपेशियों का संतुलित लंबाव और बिना दबाव की श्वास देखी जाती है। सहारा, आधा वैरिएंट और ऊँची श्रोणि जैसे विकल्प शिक्षक को अलग-अलग शरीरों के लिए सुरक्षित मार्ग देते हैं।

मुख्य बिंदु:

- ☐ कूल्हे की गति और घुटने की सुरक्षा को अलग-अलग जाँचें।
- ☐ श्वास छोड़ते समय नरमी लाएँ, बलपूर्वक गहराई नहीं।
- ☐ वैरिएंट चुनते समय दर्द, श्रोणि की दिशा और श्वास - तीनों का निरीक्षण करें।

चिंतन प्रश्न १: यदि साधक के घुटने बाहर जाते समय अंदर की ओर मुड़ रहे हों, तो आप पहले कौन-सा समायोजन करेंगे?

मार्गदर्शन: घुटनों को और चौड़ा करने से पहले कंबल, कम दूरी और ऊँची श्रोणि का प्रयोग जाँचें।

चिंतन प्रश्न २: आप खिंचाव और जोड़ के दबाव में अंतर कैसे पहचानेंगे?

मार्गदर्शन: साधक से संवेदना का स्थान, तीव्रता और श्वास पर उसका प्रभाव पूछें; जोड़ के भीतर तीखी या चुभती अनुभूति को सामान्य खिंचाव न मानें।

चिंतन प्रश्न ३: मंडूकासन में पाँच से आठ श्वास का अभ्यास सफल कब माना जाएगा?

मार्गदर्शन: जब साधक समान श्वास, स्थिर आधार और बिना दर्द के स्थिति बनाए रखे - भले ही उसकी गहराई कम हो।

मंडूकासन का परिपक्व शिक्षण बाहरी आकार बनाने से नहीं, बल्कि साधक को अपने कूल्हे, घुटने और श्वास के संबंध को स्पष्ट रूप से अनुभव कराने से विकसित होता है।

अध्याय 24

Mayurasan कलाई-कोर स्थिरता

कलाई से कोर तक: मयूरासन की वास्तविक स्थिरता

मयूरासन में शरीर का भार हथेलियों पर आता है, लेकिन आसन की सफलता केवल हाथों की ताकत से तय नहीं होती। कलाई का कोण, हथेलियों का दबाव, कोहनियों की दिशा और पेट की सक्रियता एक साथ काम करते हैं। यदि कलाई गलत स्थिति में हो, तो साधक को हथेली के आधार, अंगूठे या अग्रबाहु में अनावश्यक दबाव महसूस हो सकता है।

मयूरासन में कोहनियाँ पेट के निचले भाग के पास टिकती हैं और धड़ आगे की ओर झुकता है। इस स्थिति में कोर ब्रेस अर्थात पेट, पार्श्व उदर और पीठ के गहरे स्थिरकारी स्नायुओं का संगठित सक्रियण आवश्यक है। कोर ढीला पड़ते ही पैर भारी लगते हैं, कूल्हे नीचे गिरते हैं और कलाई पर भार अचानक बढ़ जाता है।

> मुख्य बोध: मयूरासन में कलाई को बचाने का सबसे प्रभावी उपाय केवल कलाई को मजबूत करना नहीं, बल्कि भार को हथेली, कोर और पैरों के बीच समान रूप से बाँटना है। जब कोर सक्रिय रहता है, तो कलाई शरीर को उठाने के बजाय संतुलन को नियंत्रित करती है।

उन्नत शिक्षक-प्रशिक्षु के लिए यह समझना जरूरी है कि मयूरासन में “ऊपर उठना” अंतिम लक्ष्य नहीं है। सुरक्षित प्रवेश, स्थिर मध्यावस्था और नियंत्रित निकास - तीनों समान रूप से सिखाए जाने चाहिए। अभ्यास के लिए एक मुलायम चटाई, दीवार के पास पर्याप्त स्थान और आवश्यकता होने पर घुटनों के नीचे पतला कंबल उपयोगी रहेगा। आज का व्यावहारिक निष्कर्ष यह है: पहले कलाई की रेखा जाँचें, फिर कोर को बाँधें, और अंत में पैरों को उठाएँ।

कलाई एलाइनमेंट और कोर ब्रेस की क्रमिक समझ

कलाई एलाइनमेंट का अर्थ है कलाई, हथेली और अग्रबाहु का ऐसी दिशा में रहना जिसमें भार बिना टूटे हुए जोड़ पर फैले। मयूरासन में हथेलियाँ सामान्यतः उँगलियों को पीछे की ओर रखते हुए रखी जाती हैं। कुछ साधकों को उँगलियाँ हल्की बाहर की ओर रखने से कलाई पर कम दबाव मिलता है; यह व्यक्तिगत गतिशीलता पर निर्भर है।

हथेलियों को कंधों से थोड़ा संकरा रखें और हथेली के चारों कोनों - अंगूठे का आधार, छोटी उँगली का आधार तथा दोनों एड़ियों - को भूमि में दबाएँ। केवल हथेली के बाहरी किनारे पर भार न डालें। हथेली का सक्रिय दबाव वह क्रिया है जिसमें साधक भूमि को नीचे और थोड़ा पीछे धकेलता है, जैसे वह चटाई को शरीर से दूर कर रहा हो। इससे कलाई का भार अग्रबाहु और कंधे की ओर बेहतर ढंग से वितरित होता है।

उदाहरण के लिए, यदि दाहिनी कलाई के अंगूठे वाले भाग में चुभन हो, तो केवल हाथ पीछे खींचना समाधान नहीं है। पहले देखें कि क्या बायाँ हाथ अधिक भार ले रहा है, क्या कोहनियाँ असमान हैं, और क्या धड़ एक ओर घूम रहा है। दोनों हथेलियों में समान दबाव और दोनों कोहनियों की समान ऊँचाई अधिक महत्वपूर्ण है।

कोहनी का आधार वह स्थान है जहाँ कोहनियाँ उदर के निचले भाग के पास टिकती हैं। कोहनियों को बहुत बाहर फैलाने पर धड़ का आधार चौड़ा और अस्थिर हो जाता है। उन्हें शरीर के मध्य की ओर रखते हुए पेट की दीवार से संपर्क बनाए रखें। शुरुआती अभ्यास में कोहनियाँ नाभि के नीचे या उसके आसपास रखी जा सकती हैं; शरीर की लंबाई और उदर की संरचना के अनुसार स्थान थोड़ा बदल सकता है।

अब कोर ब्रेस को समझें। कोर ब्रेस का अर्थ पेट को भीतर खींचकर कठोर बनाना नहीं है। इसका अर्थ है श्वास रोकने के बिना उदर की चारों दिशाओं में हल्का, समान और निरंतर सहारा बनाना। श्वास लेते समय पसलियों को फैलने दें, पर पेट को ढीला न छोड़ें। श्वास छोड़ते समय नाभि को रीढ़ की ओर हल्का लौटाएँ और निचली पसलियों को नियंत्रित रखें।

एक सरल उदाहरण लें। पीठ के बल लेटकर दोनों घुटने मोड़ें। श्वास लेते हुए पसलियों को फैलाएँ। श्वास छोड़ते हुए ऐसा महसूस करें कि कोई हल्का स्पर्श आपके पेट पर आने वाला है और आप पेट को भीतर से सहारा दे रहे हैं। यही संवेदना मयूरासन में उलटी दिशा में काम करेगी। पेट को जोर से अंदर खींचना, सांस रोकना या नितंबों को अत्यधिक कसना कोर ब्रेस नहीं है।

मयूरासन की तैयारी में निम्न क्रम उपयोगी है:

1. हथेलियाँ रखें और कलाई की रेखा जाँचें।
2. कोहनियों को उदर के आधार पर टिकाएँ।
3. कंधों को कानों से दूर रखते हुए अग्रबाहु को सक्रिय करें।
4. श्वास छोड़ते हुए निचली पसलियों और नाभि के आसपास सहारा बनाएँ।
5. एक पैर पीछे ले जाकर भार का अनुभव करें।
6. दूसरे पैर को मिलाएँ और केवल उतना उठें जितना नियंत्रण में हो।

पैरों की भूमिका भी कोर से जुड़ी है। जाँघों को सक्रिय, घुटनों को सीधा और एड़ियों को पीछे धकेलने से शरीर लंबी रेखा बनाता है। यदि साधक घुटनों को मोड़ देता है, तो भार आगे खिसककर कलाई पर बढ़ सकता है। पैर ऊपर उठाने के बजाय पीछे लंबा करने का भाव रखें।

श्वास को स्थिर रखना आवश्यक है। मयूरासन में छोटी, शांत और निरंतर श्वास रखें। यदि श्वास रुक रही है, चेहरा सिकुड़ रहा है या गर्दन आगे धँस रही है, तो यह संकेत है कि वर्तमान रूप शरीर की क्षमता से आगे है। पहले पैर नीचे रखें, कोर को पुनः व्यवस्थित करें और फिर प्रयास करें।

प्रवेश, संतुलन और सुरक्षित निकास का अभ्यास

समस्या: एक प्रशिक्षु मयूरासन में प्रवेश करते समय दोनों पैर तेजी से ऊपर फेंकता है। पैर ऊपर पहुँच जाते हैं, लेकिन कूल्हे पीछे रह जाते हैं, कोहनियाँ बाहर फैलती हैं और वह कलाई में दबाव के साथ नीचे गिरता है। लक्ष्य है - बिना झटके प्रवेश करना, पाँच शांत श्वास तक कोर सक्रिय रखना और नियंत्रित ढंग से बाहर आना।

समाधान के चरण

1. तैयारी की जाँच करें।

घुटनों के बल बैठकर हथेलियाँ चटाई पर रखें। उँगलियाँ पीछे की ओर रहें; यदि कलाई में तीखा दबाव हो, तो उँगलियों को थोड़ा बाहर घुमाएँ। हथेली के चारों कोनों को दबाएँ। दर्द और खिंचाव में अंतर स्पष्ट रखें - तीखा दर्द अभ्यास रोकने का संकेत है।

1. कोहनियों का स्थान तय करें।

कोहनियों को निचले उदर के पास रखें और उन्हें बाहर फैलने से रोकें। कंधों को आगे गिराने के बजाय अग्रबाहु को सक्रिय रखें। यहाँ एक श्वास चक्र लें और जाँचें कि दोनों कोहनियाँ समान ऊँचाई पर हैं।

1. कोर ब्रेस बनाएँ।

श्वास छोड़ते हुए निचली पसलियों को नियंत्रित करें, नाभि के चारों ओर हल्का सहारा बनाएँ और नितंबों को अत्यधिक न कसें। कल्पना करें कि धड़ एक ठोस इकाई है, जिसे कोहनियाँ नीचे से सहारा दे रही हैं।

1. पहला पैर पीछे बढ़ाएँ।

एक पैर को पीछे लंबा करें और पंजे को भूमि पर रखें। शरीर को आगे ले जाएँ, लेकिन कंधों को हथेलियों से बहुत आगे न गिरने दें। इस चरण में देखें कि हथेलियों का दबाव समान है या नहीं।

1. दूसरा पैर मिलाएँ।

दोनों पैरों को पीछे लंबा करें। पहले कुछ अभ्यासों में पंजे भूमि पर रखकर केवल भार-वितरण सीखें। जब कोर स्थिर हो, तो एक पैर को हल्का उठाएँ और फिर दूसरे को मिलाएँ। पैरों को ऊपर फेंकने के बजाय पीछे लंबा करते हुए उठाएँ।

1. मध्यावस्था को स्थिर करें।

जाँघों को सक्रिय रखें, एड़ियों को पीछे धकेलें और गर्दन को लंबा रखें। पाँच शांत श्वास का लक्ष्य तभी रखें जब कलाई, कोहनी और कोर में स्थिरता हो। श्वास की गिनती से अधिक महत्वपूर्ण है श्वास की गुणवत्ता।

1. निकास की तैयारी करें।

निकास से पहले श्वास छोड़ें और दृष्टि को थोड़ा आगे रखें। एक पैर को धीरे-धीरे नीचे लाएँ, फिर दूसरे पैर को। शरीर को अचानक पेट के बल न गिरने दें। कोहनियों को उदर से निकालते समय हाथों पर झटका न आने दें।

1. निकास पूरा करें।

घुटनों को चटाई पर रखें, हथेलियों को धीरे से मुक्त करें और कलाई को तटस्थ स्थिति में लाएँ। बालासन या हथेलियों को उलटी दिशा में रखकर हल्का कलाई-विसर्जन करें। यदि कलाई में धड़कता दर्द बना रहे, तो अगले प्रयास से पहले विश्राम करें।

इस उदाहरण में सबसे महत्वपूर्ण सुधार पैर उठाना नहीं था। सुधार का क्रम था - हथेली का समान दबाव, कोहनियों की मध्यरेखा, कोर ब्रेस और धीमा निकास। शिक्षक के रूप में प्रशिक्षु को केवल “ऊपर जाओ” कहने के बजाय यह बताना अधिक उपयोगी है कि किस बिंदु पर भार असंतुलित हो रहा है।

अब आपकी बारी: इसी क्रम को अपनाकर पाँच श्वास का अभ्यास करें, लेकिन इस बार पैरों को पूरी तरह उठाने के बजाय एक पैर को केवल दो से तीन सेंटीमीटर ऊपर रखें। ध्यान दें कि क्या कलाई का दबाव बदलता है, क्या कोर ढीला पड़ता है और क्या दोनों कोहनियाँ समान रहती हैं। फिर दूसरी ओर से

अभ्यास करें। अपने अनुभव को तीन शब्दों में लिखें - उदाहरण के लिए, “हथेली स्थिर, कोर सक्रिय, निकास धीमा।” यह छोटा लेखा-जोखा अगले अभ्यास की दिशा स्पष्ट करेगा।

अभ्यास के बाद स्वयं-जाँच

1. मयूरासन में हथेली के चारों कोनों को दबाना क्यों आवश्यक है?

संकेत: सोचें कि यदि भार केवल छोटी उँगली के किनारे पर चला जाए तो कलाई पर क्या प्रभाव पड़ेगा।

1. कोर ब्रेस और पेट को जोर से भीतर खींचने में क्या अंतर है?

संकेत: सही ब्रेस में श्वास चलती रहती है और उदर के चारों ओर समान सहारा बना रहता है।

1. यदि पैर उठाते समय कूल्हे नीचे गिरें, तो आप किस क्रम में सुधार करेंगे?

संकेत: पहले हथेली का दबाव, फिर कोहनियों का स्थान, उसके बाद श्वास छोड़ते हुए कोर सक्रियता जाँचें।

1. मयूरासन से निकलते समय एक पैर पहले नीचे लाने का लाभ क्या है?

संकेत: इससे भार अचानक नहीं गिरता और कलाई, कोहनी तथा उदर को नियंत्रण बनाए रखने का समय मिलता है।

अंतिम अभ्यास में स्वयं से पूछें: क्या मैं आसन में प्रवेश जितना ही ध्यान निकास पर भी दे रहा हूँ? मयूरासन की परिपक्वता तभी दिखाई देती है जब कलाई स्थिर, कोर जाग्रत और बाहर आने की प्रक्रिया शांत हो।

अध्याय 25

Padahastasana फॉरवर्ड फोल्ड मैप

पादहस्तासन की दिशा: हैमस्ट्रिंग, रीढ़ और क्यू-टेबल

पादहस्तासन में आगे झुकना केवल हाथों को पैरों के पास ले जाना नहीं है। यह हैमस्ट्रिंग की लंबाई, श्रोणि की गति और रीढ़ की गोलाई को एक साथ पढ़ने का अभ्यास है। इस पाठ में आप सीखेंगे कि कब झुकाव कूल्हों से शुरू हो रहा है, कब हैमस्ट्रिंग सीमा बना रही है और कब साधक अनावश्यक रूप से कमर को गोल कर रहा है।

पिछले आसन-अध्ययनों में ताड़ासन, उत्तानासन और पश्चिमोत्तानासन जैसी स्थितियों में धुरी, श्वास और भार-वितरण पर काम किया गया है। पादहस्तासन उसी समझ को अधिक स्पष्ट रूप देता है, क्योंकि पैरों की स्थिति स्थिर रहते हुए हाथ पैरों के नीचे या पास आते हैं। उन्नत शिक्षक-प्रशिक्षण में इसका महत्व इसलिए है कि आप केवल आसन दिखाएँ नहीं, बल्कि शरीर की प्रतिक्रिया देखकर उपयुक्त क्यू चुनें।

अध्ययन-उद्देश्य

- ☐ हैमस्ट्रिंग तनाव, श्रोणि-झुकाव और रीढ़ की गोलाई के संबंध को समझना।
- ☐ पादहस्तासन के लिए सुरक्षित, क्रमबद्ध और शरीर-विशिष्ट क्यू बनाना।
- ☐ अलग-अलग साधकों के लिए क्यू-टेबल का उपयोग करके संशोधन चुनना।

व्यावहारिक स्मरण: पादहस्तासन की सफलता गहराई से नहीं, बल्कि गति की गुणवत्ता से मापी जाती है। अपने लिए यह प्रश्न रखें - क्या साधक आगे झुक रहा है, या केवल कमर को मोड़कर नीचे जा रहा है?

मुख्य अवधारणाएँ और क्यू-टेबल की रचना

पादहस्तासन - खड़े होकर आगे झुकने का आसन, जिसमें हाथ पैरों के नीचे या पैरों के आसपास रखे जाते हैं। पारंपरिक रूप में हथेलियाँ पैरों के नीचे आती हैं, पर आधुनिक शिक्षण में यह व्यवस्था साधक

की गतिशीलता और कलाई की सुविधा के अनुसार बदली जा सकती है।

हैमस्ट्रिंग - जांघ के पीछे स्थित मांसपेशियों का समूह, जो घुटने को मोड़ने और कूल्हे को पीछे ले जाने में सहायता करता है। पादहस्तासन में हैमस्ट्रिंग लंबी होती है, लेकिन केवल यही मांसपेशियाँ झुकाव को नियंत्रित नहीं करतीं। पिंडली, नितंब, श्रोणि और रीढ़ भी भाग लेते हैं।

श्रोणि से झुकना - कूल्हे के जोड़ से धड़ को आगे ले जाना। इसमें बैठने की हड्डियाँ पीछे और ऊपर जाती हैं, जबकि रीढ़ अपेक्षाकृत लंबी रह सकती है। यह पादहस्तासन की प्रारंभिक और अधिक नियंत्रित दिशा है।

रीढ़ की गोलाई - आगे झुकते समय रीढ़ के वक्र का बढ़ जाना। थोड़ी गोलाई कुछ साधकों के लिए स्वाभाविक हो सकती है, लेकिन जब गोलाई कमर पर अचानक दबाव, दर्द या श्वास रुकने के साथ आती है, तब शिक्षक को गति कम करानी चाहिए।

क्यू-टेबल - शरीर की स्थिति देखकर चुने गए निर्देशों की व्यवस्थित तालिका। इसका उद्देश्य एक ही निर्देश सभी साधकों पर लागू करना नहीं, बल्कि निरीक्षण के आधार पर सही अगला संकेत देना है।

पादहस्तासन में तीन प्रश्न लगातार पूछें। पहला, क्या घुटने सीधे रखने पर श्रोणि आगे झुक रही है? दूसरा, क्या हैमस्ट्रिंग के खिंचाव के कारण श्रोणि पीछे अटक रही है? तीसरा, क्या साधक नीचे पहुँचने के लिए रीढ़ को तेजी से गोल कर रहा है? इन प्रश्नों के उत्तर से क्यू तय होता है।

देखी गई स्थिति	संभावित कारण	प्राथमिक क्यू	संशोधन
पीठ लंबी, हाथ जमीन से दूर	हैमस्ट्रिंग में सीमा	“घुटने थोड़ा मोड़ें, छाती को जांघों की ओर रखें”	ईंट या ब्लॉक का उपयोग
कमर अचानक गोल	श्रोणि का आगे न झुकना	“पहले कूल्हों से झुकें, फिर रीढ़ को नरम होने दें”	घुटनों को मोड़ना
घुटने पीछे धकेले हुए	घुटने को लॉक करना	“घुटनों में सूक्ष्म नरमी रखें”	पैरों के बीच कम दूरी
गर्दन ऊपर उठी हुई	नीचे देखने की आदत टूटना	“गर्दन को रीढ़ की दिशा में छोड़ें”	दृष्टि पैरों के पास
कलाई में दबाव	हथेली का पूरा भार लेना	“उंगलियों को फैलाएँ, भार पैरों में रखें”	हाथ पैरों के बगल में

क्यू देने का क्रम भी महत्वपूर्ण है। पहले आधार - पैरों का भार और घुटनों की दिशा। फिर श्रोणि - बैठने की हड्डियों का पीछे जाना। उसके बाद रीढ़ - छाती को लंबा रखना या आवश्यक होने पर गोलाई को नियंत्रित करना। अंत में हाथों की स्थिति और श्वास। यदि शिक्षक पहले ही “हाथ पैरों के नीचे रखो” कह देता है, तो साधक अक्सर शरीर की सुरक्षा छोड़कर केवल आकार पूरा करने लगता है।

पादहस्तासन में हैमस्ट्रिंग को खींचने और उसे सुरक्षित रखने के बीच अंतर समझना आवश्यक है। खिं-चाव सामान्यतः जांघ के पीछे फैला हुआ अनुभव होता है। चुभता हुआ दर्द, घुटने के पीछे तीखी अनुभूति या कमर में दबाव अलग संकेत हैं। ऐसे संकेतों में गहराई बढ़ाने के बजाय घुटने मोड़ना, हाथों को ऊँचे आधार पर रखना या आसन से बाहर आना उचित है।

श्वास क्यू को भी शरीर की दिशा से जोड़ें। श्वास लेते समय रीढ़ को लंबा करने का अवसर दें। श्वास छोड़ते समय कूल्हों से थोड़ा और आगे जाएँ, पर नीचे जाने को लक्ष्य न बनाएं। यदि श्वास रोकनी पड़े, तो वर्तमान गहराई साधक के लिए अधिक हो सकती है।

एक उपयोगी शिक्षण सूत्र है: “पहले लंबाई, फिर गहराई; पहले श्रोणि, फिर रीढ़।” यह सूत्र शिक्षक को याद दिलाता है कि पादहस्तासन में गोलाई हमेशा गलती नहीं है, लेकिन अनियंत्रित गोलाई को प्रोत्साहित करना भी उचित नहीं है। व्यावहारिक निष्कर्ष: क्यू-टेबल में हर निर्देश के साथ एक देखी गई शारीरिक स्थिति और एक स्पष्ट संशोधन अवश्य रखें।

एक निरीक्षण-आधारित उदाहरण

मान लें कि एक साधक ताड़ासन से पादहस्तासन में आता है। उसका लक्ष्य हथेलियों को पैरों के नीचे रखना है, लेकिन वह 165 सेंटीमीटर लंबा है, पैरों के पीछे खिंचाव जल्दी महसूस करता है और घुटनों को पूरी तरह सीधा रखते ही कमर गोल हो जाती है। शिक्षक को गहराई नहीं, क्रम और प्रतिक्रिया देखनी है।

1. प्रारंभिक निरीक्षण: साधक पैरों को कूल्हों की चौड़ाई पर रखता है। भार एड़ियों में अधिक है और उंगलियाँ हल्की उठ रही हैं। शिक्षक का निर्णय है कि पहले भार-वितरण सुधारा जाए। क्यू होगा: “पैरों के चारों कोनों को जमीन में रखें और उंगलियों को फैलाकर नरम रखें।”
1. घुटनों का निर्णय: साधक घुटने पूरी तरह पीछे धकेलता है। इससे श्रोणि आगे झुकने के बजाय पीछे रुकती है। शिक्षक कहता है: “घुटनों को लगभग 10 डिग्री नरम रखें; जांघों को सक्रिय रखें, पर घुटने लॉक न करें।”
1. श्रोणि की दिशा: श्वास लेते हुए साधक आधा आगे झुकता है। बैठने की हड्डियाँ पीछे जाती हैं और छाती आगे बढ़ती है। यहां शिक्षक रीढ़ को लंबा रखने का क्यू देता है: “कूल्हों से झुकें, सिर को अभी नीचे खींचने की जरूरत नहीं।”
1. हैमस्ट्रिंग की प्रतिक्रिया: साधक 6 में से 4 स्तर का खिंचाव बताता है, पर दर्द नहीं है। शिक्षक इसे स्वीकार्य सीमा मानता है, लेकिन हथेलियों को जमीन तक लाने के लिए दबाव नहीं देता। हाथों के नीचे दो ब्लॉक रखे जाते हैं।

1. रीढ़ की गोलाई: श्वास छोड़ते समय साधक आगे आता है। छाती जांघों से दूर रहती है और कमर हल्की गोल होने लगती है। शिक्षक कहता है: "घुटनों को थोड़ा और मोड़ें, पेट को जांघों के पास लाएँ, फिर गर्दन को छोड़ें।" इससे रीढ़ की गोलाई कमर पर केंद्रित न रहकर पूरे धड़ में फैलती है।
1. हाथों की स्थिति: साधक की कलाई में दबाव आता है, इसलिए हथेलियाँ पैरों के नीचे नहीं रखी जातीं। उंगलियाँ ब्लॉकों पर रहती हैं और भार पैरों में लगभग 70 प्रतिशत, हाथों में 30 प्रतिशत रखा जाता है।
1. अंतिम स्थिति: साधक पांच धीमी श्वासों तक रहता है। हर श्वास में रीढ़ को लंबा करता है और हर श्वास छोड़ने पर केवल उतना आगे जाता है जितना बिना दर्द के संभव है। घुटने हल्के मुड़े रहते हैं।

> अंतिम परिणाम: साधक के लिए सही पादहस्तासन वह है जिसमें घुटने नरम, भार पैरों में स्थिर, हैमस्ट्रिंग का खिंचाव **4/6** से अधिक नहीं और कमर में तीखा दबाव अनुपस्थित हो।

इस उदाहरण में हथेलियाँ पैरों के नीचे नहीं आईं, फिर भी शिक्षण सफल रहा। आसन का उद्देश्य बाहरी आकार की नकल नहीं, बल्कि नियंत्रित आगे-झुकाव विकसित करना था। जब हैमस्ट्रिंग की सहनशीलता बढ़े और श्रोणि अधिक स्वतंत्रता से चले, तब हाथों की स्थिति धीरे-धीरे बदली जा सकती है।

अपने निरीक्षण में यह भी देखें कि साधक बाहर कैसे आता है। श्वास लेते हुए घुटनों को थोड़ा मोड़ना, हाथों को आधार पर रखना और कूल्हों से उठना कमर पर अचानक भार घटाता है। जल्दी से सिर उठाकर ऊपर आने की आदत पादहस्तासन के प्रवेश जितनी ही महत्वपूर्ण शिक्षण समस्या है।

अभ्यास, आत्म-जाँच और उत्तर-संकेत

1. यदि साधक की पीठ कमर से तेजी से गोल हो रही है, तो आपका पहला क्यू क्या होगा?

संकेत: गहराई बढ़ाने से पहले घुटनों और श्रोणि की स्थिति देखें।

1. हैमस्ट्रिंग में **5/6** स्तर का खिंचाव और घुटने के पीछे चुभता दर्द - इन दोनों में आपका संशोधन कैसे अलग होगा?

संकेत: खिंचाव में सीमा घटाई जा सकती है; दर्द में आसन रोकना या बाहर आना आवश्यक हो सकता है।

1. किस स्थिति में हाथों को पैरों के नीचे रखने के बजाय ब्लॉक पर रखना उचित होगा?

संकेत: जब हाथ जमीन तक पहुँचाने के लिए रीढ़ या घुटनों पर अनावश्यक दबाव बन रहा हो।

1. पादहस्तासन में श्वास लेते और छोड़ते समय कौन-सी दो अलग दिशाएँ दी जा सकती हैं?

संकेत: श्वास लेते समय लंबाई, श्वास छोड़ते समय नियंत्रित आगे-झुकाव।

1. क्यू-टेबल में “घुटने मोड़ें” लिखना पर्याप्त क्यों नहीं है?

संकेत: हर क्यू के साथ देखी गई स्थिति और अपेक्षित परिणाम भी लिखना चाहिए।

उत्तर-संकेत: पहले प्रश्न में घुटनों को नरम कर “कूल्हों से झुकें” कहना उपयुक्त है। दूसरे में चुभते दर्द के कारण सीमा तुरंत घटानी या आसन रोकना चाहिए। तीसरे में हैमस्ट्रिंग की सीमा, कमर की गोलाई या कलाई के दबाव की स्थिति में ब्लॉक उपयोगी है। चौथे में श्वास लेते समय रीढ़ लंबी और छोड़ते समय कूल्हों से आगे जाना सिखाया जाता है। पांचवें में केवल निर्देश नहीं, बल्कि उसका कारण और निरीक्षण योग्य परिणाम भी चाहिए।

पादहस्तासन पढ़ाते समय शिक्षक की दृष्टि हाथों की पहुंच से आगे जानी चाहिए। हैमस्ट्रिंग का खिंचाव, श्रोणि की दिशा और रीढ़ की गोलाई - इन तीनों को एक साथ देखकर बनाया गया क्यू ही सुरक्षित और प्रभावी शिक्षण देता है।

अध्याय 26

Padmasana ध्यान-स्थिरता टेबल

पद्मासन की स्थिरता का आधार

पद्मासन में स्थिर बैठना केवल दोनों पैरों को जांघों पर रखने से प्राप्त नहीं होता। इसकी वास्तविक गुणवत्ता कूल्हों की बाह्य घूर्णन क्षमता, श्रोणि की संतुलित स्थिति, रीढ़ की लंबाई और घुटनों पर अनावश्यक दबाव से बचाव पर निर्भर करती है। यदि कूल्हे पर्याप्त रूप से नहीं खुलते और साधक पैरों को जबरन ऊपर खींचता है, तो घुटने में असुविधा, खिंचाव या चोट का जोखिम बढ़ सकता है।

उन्नत 300-घंटे के प्रशिक्षण में पद्मासन को केवल ध्यान की बैठने वाली मुद्रा के रूप में नहीं, बल्कि सूक्ष्म संरेखण की प्रयोगशाला के रूप में देखना चाहिए। स्थिरता का अर्थ शरीर को बिल्कुल कठोर बना देना नहीं है। इसका अर्थ है - श्रोणि आधार पर स्थिर हो, रीढ़ सहज रूप से ऊपर उठे, कंधे ढीले रहें और श्वास बिना रुकावट चलती रहे। घुटनों में तीखा दर्द, चुभन या दबाव इस बात का संकेत है कि मुद्रा को सरल बनाना आवश्यक है।

इस अभ्यास से पहले साधक को निम्न आधार समझना चाहिए:

- [ ] सुखासन, सिद्धासन या वज्रासन में कम-से-कम पाँच मिनट सहज बैठना।
- [ ] कूल्हों, जांघों और टखनों के हल्के गतिशील अभ्यास का अनुभव।
- [ ] दर्द और सामान्य खिंचाव के बीच अंतर पहचानना।

व्यावहारिक निष्कर्ष: पद्मासन की सफलता पैरों की स्थिति से पहले श्रोणि और कूल्हों की तैयारी पर निर्भर करती है।

घुटना आराम और मुद्रा-जाँच की विधि

पद्मासन में पैर ऊपर रखने की क्रिया घुटने से नहीं, कूल्हे से शुरू होनी चाहिए। जब कूल्हा पर्याप्त बाह्य घूर्णन नहीं कर पाता, तब साधक घुटने को नीचे दबाकर पैर को जांघ पर रखने की कोशिश करता है। यही गलती घुटने के अंदरूनी भाग पर अनावश्यक बल डालती है। इसलिए पहला मुख्य शब्द है कूल्हे से गति। दूसरा है घुटने की सुरक्षा। तीसरा है मुद्रा-जाँच।

पद्मासन में प्रवेश करते समय पहले दंडासन में बैठें। दोनों पैर सामने सीधे हों और हथेलियां शरीर के पास जमीन पर रहें। दायां घुटना मोड़कर दाएं पैर को बाईं जांघ के ऊपर रखें। पैर को उठाते समय घुटने को सहारा दें और टखने को ढीला न छोड़ें। पैर का तलवा ऊपर की ओर रहे, एड़ी नाभि के निकट आए और पैर का बाहरी किनारा जांघ पर स्थिर हो। इसके बाद दूसरी ओर अभ्यास करें। पूर्ण पद्मासन तभी लें जब दोनों ओर यह प्रक्रिया बिना दर्द के हो।

घुटने के आराम की जांच के लिए तीन संकेत उपयोगी हैं:

1. दर्द का स्थान: घुटने के भीतर, सामने या जोड़ की रेखा पर तीखा दर्द हो तो तुरंत मुद्रा से बाहर आएं। केवल जांघ या कूल्हे में हल्का खिंचाव स्वीकार्य हो सकता है, पर वह तीखा या बढ़ता हुआ नहीं होना चाहिए।
2. दबाव की मात्रा: घुटने को हाथ से नीचे न दबाएं। यदि पैर को जांघ पर रखने के लिए बल लगाना पड़े, तो अर्ध-पद्मासन, सुखासन या सिद्धासन चुनें।
3. बाहर निकलने की सहजता: मुद्रा से बाहर आते समय पैर को धीरे-धीरे हटाएं। यदि घुटना अचानक अटकता है या दर्द बढ़ता है, तो प्रवेश की गहराई अधिक थी।

नीचे दी गई तालिका से शिक्षक और प्रशिक्षु त्वरित मुद्रा-जाँच कर सकते हैं:

जाँच का क्षेत्र	सही संकेत	सुधार का संकेत
श्रोणि	दोनों बैठने वाली हड्डियां समान रूप से आधार पर	एक ओर भार अधिक, शरीर झुका हुआ
रीढ़	कमर लंबी, छाती सहज खुली	कमर गोल या छाती आगे धंसी
घुटने	बिना तीखे दर्द के, स्वाभाविक स्थिति में	हाथ से दबाए हुए या दर्दयुक्त
टखने	पैर नियंत्रित, तलवा ऊपर	टखना ढीला, पैर बाहर गिरता हुआ
कंधे	कानों से दूर, हाथ ढीले	कंधे उठे हुए या मुट्ठियां कसी हुई
श्वास	समान, धीमी और निरंतर	सांस रोकना या हांफना

पद्मासन में बैठने के बाद हाथों को ज्ञान मुद्रा या सरल ध्यान मुद्रा में रखें। ठुड्डी को हल्का भीतर लें, लेकिन गर्दन को कठोर न बनाएं। दृष्टि आंखें बंद करके भीतर रखी जा सकती है, पर पहले कुछ क्षण आंखें

खुली रखकर शरीर की समरूपता देखना उपयोगी है। दोनों घुटनों की ऊंचाई समान होना आवश्यक नहीं, विशेषकर आरंभिक अभ्यास में। महत्वपूर्ण यह है कि कोई घुटना जबरन नीचे न दबाया जा रहा हो।

बैठने की स्थिरता को मापने का एक सरल अभ्यास है: पहले दो मिनट सामान्य श्वास के साथ बैठें। फिर ध्यान दें कि क्या शरीर बार-बार आगे-पीछे हिल रहा है, क्या श्रोणि पीछे गिर रही है, या क्या घुटनों में दबाव बढ़ रहा है। यदि मुद्रा तीसरे मिनट में असुविधाजनक हो जाती है, तो उसे स्थिर मुद्रा नहीं कहा जाएगा, चाहे प्रारंभ में आकृति सही दिखाई दे रही हो।

उदाहरण के लिए, यदि किसी साधक का दायां घुटना जमीन से छह सेंटीमीटर ऊपर है, पर उसमें दर्द नहीं है और श्रोणि सीधी है, तो उसे घुटने को नीचे दबाने की आवश्यकता नहीं। वह मुड़ा हुआ कंबल नितंबों के नीचे रख सकता है या अर्ध-पद्मासन अपना सकता है। इसके विपरीत, यदि घुटना नीचे है पर अंदरूनी जोड़ में चुभन है, तो बाहरी रूप से सुंदर दिखने वाली मुद्रा भी सुरक्षित नहीं मानी जाएगी।

व्यावहारिक निष्कर्ष: पद्मासन में घुटने की ऊंचाई नहीं, दर्दरहित कूल्हा-गतिशीलता और सहज श्वास प्राथमिक मानक हैं।

निर्देशित अभ्यास: स्थिरता से मुद्रा-जाँच तक

मान लें कि ध्यान सत्र के लिए प्रशिक्षु को दस मिनट पद्मासन में बैठना है। उसका बायां कूल्हा अपेक्षाकृत खुला है, लेकिन दायां घुटना ऊपर रहता है। इस स्थिति में शिक्षक निम्न क्रम अपनाए:

1. प्रशिक्षु को पहले दंडासन में बैठाकर दोनों पैरों की लंबाई और श्रोणि की स्थिति देखने दें। यदि कमर पीछे गिर रही हो, तो नितंबों के नीचे एक या दो मोड़े हुए कंबल रखें। अपेक्षित परिणाम है कि श्रोणि थोड़ा ऊंची होकर आगे की ओर संतुलित हो जाए।
2. दायां पैर मोड़ते समय शिक्षक घुटने के नीचे हाथ से सहारा दें और गति को कूल्हे से करवाएं। पैर को बाईं जांघ पर रखने में प्रतिरोध या तीखा दर्द हो तो पूर्ण पद्मासन न लें। इसके स्थान पर अर्ध-पद्मासन रखें।
3. बायां पैर रखने के बाद दोनों बैठने वाली हड्डियों का भार जांचें। यदि एक ओर भार अधिक हो, तो नितंबों के नीचे का सहारा थोड़ा समायोजित करें। अपेक्षित परिणाम है कि धड़ बीच में रहे और शरीर किसी एक ओर न झुके।
4. दोनों हाथों को जांघों पर रखें। कंधों को कानों से दूर छोड़ें, ठुड्डी को हल्का भीतर लें और रीढ़ को ऊपर की ओर लंबा करें। रीढ़ को खींचने के लिए छाती को आगे धकेलना नहीं है।
5. पांच धीमी श्वासों तक घुटनों, टखनों और कमर का निरीक्षण करें। घुटने में चुभन, सुन्नपन या बढ़ता दबाव हो तो तुरंत पैर की स्थिति बदलें।

6. यदि श्वास समान बनी रहे, तो दो मिनट स्थिर बैठें। हर तीसरी श्वास पर जांचें कि श्रोणि पीछे तो नहीं गिर रही, कंधे तो नहीं उठ रहे और चेहरा तनावपूर्ण तो नहीं हो रहा।
7. मुद्रा से बाहर निकलते समय पहले ऊपर रखा पैर हटाएं, फिर दूसरा पैर। दोनों पैरों को सामने फैलाकर टखनों को धीरे-धीरे घुमाएं और कुछ क्षण दंडासन या सुखासन में विश्राम करें।

इस अभ्यास में अपेक्षित परिणाम पूर्ण पद्मासन प्राप्त करना नहीं, बल्कि दर्दरहित स्थिरता प्राप्त करना है। यदि प्रशिक्षु छह मिनट तक बिना घुटने के दर्द, सांस रोकने या धड़ के झुकने के बैठ पाता है, तो अभ्यास उपयुक्त स्तर पर है। यदि वह केवल पैरों की स्थिति बनाए रखने के लिए लगातार मांसपेशियों को कस रहा है, तो मुद्रा को सरल करना चाहिए।

शिक्षक के लिए एक उपयोगी मौखिक संकेत है: "घुटनों को नीचे मत खींचिए; जांघों को कूल्हों से बाहर घुमाइए और श्रोणि को आधार पर स्थिर रखिए।" यह संकेत साधक को बल प्रयोग से हटाकर सही स्रोत - कूल्हे - की ओर ले जाता है। दूसरा संकेत है: "जहां दर्द है, वहां मुद्रा गहरी नहीं करनी है।" इससे प्रशिक्षु खिंचाव और चेतावनी संकेत का अंतर समझता है।

मुख्य सीख: पद्मासन में स्थिरता तभी प्रामाणिक है जब श्रोणि संतुलित, रीढ़ लंबी, श्वास सहज और घुटने दर्दरहित हों; आवश्यकता पड़ने पर अर्ध-पद्मासन या सिद्धासन ही सही शिक्षण विकल्प है।

पुनरावलोकन और आत्म-परीक्षण

पद्मासन की मुद्रा-जाँच का क्रम हमेशा नीचे से ऊपर की ओर रखें: पहले पैर और टखने, फिर घुटने, कूल्हे और श्रोणि, उसके बाद रीढ़, कंधे और सिर। घुटनों को सुंदर आकार देने के लिए दबाना अभ्यास नहीं है। स्थिरता का विकास सहारे, क्रमिक तैयारी और नियमित निरीक्षण से होता है। ध्यान के लिए उपयोगी पद्मासन वह है जिसमें शरीर ध्यान का साधन बने, ध्यान भटकाने वाला तनाव नहीं।

मुख्य बिंदु संक्षेप में:

- ☐ कूल्हे से गति शुरू करें; घुटने पर बल न लगाएं।
- ☐ दर्दरहित स्थिरता को बाहरी आकृति से ऊपर रखें।
- ☐ नितंबों के नीचे कंबल, अर्ध-पद्मासन या सिद्धासन का उपयोग उचित अनुकूलन है।

अपने अभ्यास के बाद इन प्रश्नों पर रुककर विचार करें:

1. क्या पैर को जांघ पर रखते समय गति कूल्हे से हुई या घुटने को खींचना पड़ा?

उत्तर में उस स्थान को पहचानें जहां सबसे अधिक दबाव महसूस हुआ और अगली बार उसी के अनुसार मुद्रा सरल करें।

1. क्या पांच मिनट बाद भी श्रोणि दोनों ओर समान रूप से स्थिर रही?

यदि नहीं, तो ऊंचे सहारे या सरल बैठने की मुद्रा के साथ पुनः जांच करें।

1. क्या आपकी श्वास पद्मासन में प्रवेश से पहले और बाद में समान रही?

श्वास रुकना या तेज होना संकेत देता है कि मुद्रा की गहराई वर्तमान क्षमता से अधिक है।

पद्मासन की परिपक्वता पैरों को ऊंचा रखने में नहीं, बल्कि शरीर को बिना संघर्ष के स्थिर रखने में दिखाई देती है। जब घुटने सुरक्षित हों और श्वास स्वतंत्र हो, तभी यह बैठने की मुद्रा ध्यान के लिए विश्वसनीय आधार बनती है।

अध्याय 27

Parivrtta Parshva Konasana ट्विस्ट-एलाइन

श्वास और रीढ़ की दिशा से सुरक्षित परिवृत्त पार्श्वकोणासन

परिवृत्त पार्श्वकोणासन में पैर की स्थिति जितनी महत्त्वपूर्ण है, उतनी ही महत्त्वपूर्ण है धड़ को घुमाते समय रीढ़ की लंबाई बनाए रखना। इस आसन में आगे का घुटना मुड़ा रहता है, पीछे का पैर सक्रिय रहता है और छाती आगे की ओर नहीं, बल्कि पार्श्व दिशा में घूमती है। इसलिए थोड़ी-सी असावधानी से साधक कमर को मोड़ सकता है, जबकि वास्तविक ट्विस्ट वक्षीय रीढ़ से होना चाहिए।

उन्नत 300-घंटे के शिक्षक-प्रशिक्षण में इस आसन को केवल “हाथ जमीन पर, छाती ऊपर” के रूप में पढ़ाना पर्याप्त नहीं है। शिक्षक को यह देखना होता है कि श्रोणि किस दिशा में है, आगे का घुटना टखने के ऊपर है या नहीं, श्वास के साथ रीढ़ लंबी हो रही है या नहीं, और साधक ट्विस्ट को कमर पर तो नहीं डाल रहा।

> मुख्य अंतर्दृष्टि: परिवृत्त पार्श्वकोणासन में अधिक गहरा ट्विस्ट हमेशा बेहतर ट्विस्ट नहीं होता। यदि छाती घूमते समय रीढ़ सिकुड़ जाए या आगे का घुटना भीतर गिरने लगे, तो कम गहराई वाला, पर लंबा और नियंत्रित आसन अधिक सुरक्षित तथा अधिक शिक्षाप्रद है।

इस आसन का अभ्यास करते समय अपने लिए एक स्पष्ट प्रश्न रखें: क्या मैं छाती को घुमा रहा हूँ, या केवल कंधे को आगे खींच रहा हूँ? यही प्रश्न ट्विस्ट एलाइनमेंट की गुणवत्ता को तुरंत स्पष्ट करता है।

ट्विस्ट एलाइनमेंट को क्रम से समझना

परिवृत्त पार्श्वकोणासन वह खड़ा आसन है जिसमें एक पैर आगे मुड़ा रहता है, दूसरा पैर पीछे लंबा और सक्रिय रहता है, तथा धड़ आगे के पैर की दिशा में घूमता है। सामान्य रूप से विपरीत हाथ आगे के पैर

के बाहर या अंदर रखा जाता है और दूसरा हाथ ऊपर उठता है। यहाँ हमारा मुख्य विषय ट्विस्ट और श्वास का संबंध है।

सबसे पहले पैरों का आधार बनाइए। आगे का पैर इतना आगे रखें कि घुटना मुड़ने पर टखना घुटने के लगभग नीचे रहे। आगे के पैर की उंगलियाँ सीधी आगे रहें। पीछे की एड़ी जमीन पर हो तो पीछे के पैर की उंगलियाँ हल्की बाहर की ओर जा सकती हैं, लेकिन दोनों पैरों के तलवों में सक्रिय दबाव बना रहना चाहिए। पाद-सक्रियता का अर्थ है तलवों के चारों कोनों से जमीन को महसूस करना। उदाहरण के लिए, यदि आगे के पैर का बाहरी किनारा उठ रहा है, तो श्रोणि असंतुलित होकर ट्विस्ट को कमर में भेज सकती है।

अब आगे के घुटने की दिशा देखें। घुटना-टखना संरेखण का अर्थ है कि आगे का घुटना दूसरे पैर की उंगलियों की दिशा में रहे और टखने के ऊपर स्थित हो। घुटना भीतर गिरने लगे तो साधक को पहले पैर का आधार सुधारना चाहिए, न कि छाती को और घुमाने का प्रयास करना चाहिए। शिक्षक के रूप में आप कह सकते हैं, “आगे के घुटने को दूसरे पैर की उंगलियों की ओर रखें और पैर के बाहरी किनारे को भी जमीन में महसूस करें।”

अगला चरण श्रोणि का है। श्रोणि का स्थिरीकरण का अर्थ है कि दोनों कूल्हे अनियंत्रित रूप से आगे या पीछे न झुकें। परिवृत्त पार्श्वकोणासन में श्रोणि पूरी तरह चौकोर नहीं रहती, क्योंकि आसन में घुमाव है; फिर भी उसे ढीला छोड़ना उचित नहीं। पीछे की जांघ को ऊपर उठाते हुए पीछे की एड़ी को पीछे की ओर बढ़ाएँ। इससे पैरों में लंबाई आती है और रीढ़ को घूमने के लिए स्थिर आधार मिलता है।

अब श्वास के साथ रीढ़ को व्यवस्थित करें। अक्षीय विस्तार का अर्थ है रीढ़ को ऊपर की दिशा में लंबा करना, बिना पसलियों को अनावश्यक रूप से आगे निकालने के। श्वास भरते समय उरोस्थि को आगे और ऊपर उठाएँ, गर्दन के पीछे लंबाई रखें और श्रोणि से सिर के शीर्ष तक एक लंबी रेखा बनाएँ। यदि श्वास भरते ही निचली पसलियाँ आगे उभरती हैं, तो यह संकेत है कि साधक रीढ़ लंबी करने के बजाय कमर को आगे धकेल रहा है।

अब ट्विस्ट शुरू करें। वक्षीय घूर्णन का अर्थ है छाती के मध्य भाग से घूमना, जबकि कमर और श्रोणि को स्थिर आधार देना। श्वास भरते हुए रीढ़ को लंबा करें। श्वास छोड़ते हुए छाती को आगे के पैर की ओर धीरे-धीरे घुमाएँ। श्वास छोड़ना घुमाव को सहज बनाता है, लेकिन इसका अर्थ यह नहीं कि शरीर को बल-पूर्वक नीचे दबाया जाए। प्रत्येक चक्र में पहले लंबाई, फिर घुमाव रखें।

यदि दायाँ पैर आगे है, तो बायाँ हाथ सामान्यतः दाएँ पैर की ओर आता है और दायाँ हाथ ऊपर उठता है। कंधे को कान से दूर रखें। कंधे-श्रोणि पृथक्करण का अर्थ है कि कंधे छाती के घुमाव का अनुसरण करें, पर श्रोणि पूरी तरह कंधों के साथ न घूम जाए। उदाहरण के लिए, दायाँ कंधा पीछे ले जाते समय दाएँ कूल्हे को भी पीछे खींचने से बचें। दायाँ कूल्हा आगे की ओर स्थिर और बायाँ पैर पीछे की ओर सक्रिय रहे।

हाथ जमीन तक न पहुँचे तो ब्लॉक का प्रयोग करें। ब्लॉक को आगे के पैर के अंदर या बाहर, साधक की लंबाई और संतुलन के अनुसार रखें। हाथ को जमीन तक पहुँचाने के लिए रीढ़ को गोल करना उचित नहीं। सहायक ऊँचाई का अर्थ है ऐसा सहारा जो हाथ को टिकाए और रीढ़ की लंबाई बनाए रखे। परिवृत्त पार्श्वकोणासन में दो ब्लॉक अधिक ऊँचाई दे सकते हैं, विशेषकर जब हैमस्ट्रिंग या कूल्हे की गतिशीलता सीमित हो।

श्वास का अनुक्रम स्पष्ट रखें:

चरण	श्वास	मुख्य क्रिया
तैयारी	श्वास भरें	रीढ़ लंबी, छाती खुली
पैर मोड़ना	श्वास छोड़ें	आगे का घुटना नियंत्रित रूप से मोड़ें
हाथ टिकाना	श्वास सामान्य	कंधे और गर्दन को ढीला रखें
ट्विस्ट आरंभ	श्वास भरें	उरोस्थि आगे और ऊपर
ट्विस्ट गहरा करना	श्वास छोड़ें	छाती को धीरे-धीरे घुमाएँ
स्थिति बनाए रखना	समान, सहज श्वास	लंबाई और स्थिरता बनाए रखें
बाहर आना	श्वास भरें	पहले रीढ़ लंबी करें
वापसी	श्वास छोड़ें	पैर सीधा कर तटस्थ स्थिति में आएँ

आसन में पाँच से आठ सहज श्वास पर्याप्त हो सकती हैं। यदि श्वास रुकने लगे, चेहरे पर तनाव आए या पेट में दबाव असहज हो, तो गहराई घटाएँ। श्वास सूचक वह प्रत्यक्ष संकेत है जिससे शिक्षक आसन की उपयुक्तता समझता है। समान और शांत श्वास सामान्यतः बताती है कि साधक अपनी वर्तमान सीमा के भीतर है।

आसन से बाहर निकलते समय पहले घुमाव को कम करें, फिर आगे का पैर सीधा करें। सीधे मुड़े हुए घुटने से बाहर आने पर कमर और घुटने पर अनावश्यक भार पड़ सकता है। अंत में ताड़ासन या प्रसारित पादोत्तानासन जैसी तटस्थ स्थिति में कुछ श्वास लें और दोनों पक्षों के अंतर को देखें।

यहाँ मूल सूत्र याद रखें: पैर स्थिर, श्रोणि सजग, रीढ़ लंबी, छाती गतिशील और श्वास निरंतर।

एक विस्तृत अभ्यास-स्थिति और समाधान

समस्या: दायाँ पैर आगे रखकर साधक परिवृत्त पार्श्वकोणासन में आता है। उसका दायाँ घुटना भीतर गिर रहा है, बायाँ कूल्हा ऊपर उठा हुआ है और श्वास छोड़ते समय वह छाती को घुमाने के बजाय दाएँ कंधे

को नीचे खींच रहा है। बायाँ हाथ जमीन तक नहीं पहुँचता, इसलिए वह उंगलियों के बल टिककर कमर को गोल कर रहा है।

इस स्थिति में शिक्षक को तुरंत "और ऊपर देखो" नहीं कहना चाहिए। पहले आधार और रीढ़ की लंबाई सुधारी जाएगी।

1. साधक को आसन से आधा बाहर लाकर दोनों पैरों की दूरी जाँचें। दायाँ पैर इतना आगे हो कि दायाँ घुटना टखने के ऊपर आ सके। यदि घुटना पैर से बहुत आगे है, तो पैर थोड़ा पीछे लाएँ।
1. दाएँ पैर के तलवे को सक्रिय कराएँ। दाएँ पैर के अंगूठे के आधार, छोटी उंगली के आधार और एड़ी - तीनों बिंदुओं का दबाव महसूस कराएँ। दाएँ घुटने को दूसरे पैर की उंगलियों की दिशा में रखें।
1. बाएँ पैर की एड़ी को पीछे की ओर बढ़ाएँ और बाईं जांघ को ऊपर उठाएँ। इससे बायाँ कूल्हा अनावश्यक रूप से ऊपर खिंचने के बजाय पीछे की ओर लंबा होगा। शिक्षक कह सकता है, "पीछे का पैर दीवार को धकेल रहा है।"
1. बाएँ हाथ के नीचे एक ब्लॉक ऊँची स्थिति में रखें। हाथ को ब्लॉक पर टिकाकर उंगलियाँ फैलाएँ। अब साधक को जमीन तक पहुँचने की कोशिश नहीं करनी है; लक्ष्य रीढ़ को लंबा रखना है।
1. श्वास भरते हुए सिर के शीर्ष से आगे की ओर लंबाई बनाएँ। उरोस्थि को आगे बढ़ाएँ और निचली पसलियों को भीतर रखें। इस चरण में अभी ट्विस्ट को गहरा न करें।
1. श्वास छोड़ते हुए छाती को दाएँ घुमाएँ। दायाँ हाथ ऊपर उठे, लेकिन दाएँ कंधे को पीछे खींचने के लिए गर्दन में तनाव न बनाएँ। दाहिनी हथेली खुली रहे और कंधा कान से दूर रहे।
1. पाँच सहज श्वासों तक रुकें। प्रत्येक श्वास भरने पर रीढ़ लंबी करें और प्रत्येक श्वास छोड़ने पर छाती को केवल उतना घुमाएँ जितना बिना दबाव के संभव हो। यदि श्वास टूटे, ब्लॉक को और ऊँचा करें या ट्विस्ट कम करें।
1. बाहर आने के लिए श्वास भरें, ऊपर की ओर लंबाई बनाएँ और फिर श्वास छोड़ते हुए दोनों हाथ नीचे लाएँ। पहले घुटना थोड़ा हल्का करें, फिर पैर सीधा करें। दूसरी ओर अभ्यास करने से पहले तटस्थ खड़े होकर श्वास सामान्य करें।

इस उदाहरण में समाधान "गहराई बढ़ाना" नहीं था। समाधान था - दायाँ घुटना स्थिर करना, बाएँ पैर को सक्रिय करना, ब्लॉक की ऊँचाई बदलना और श्वास को ट्विस्ट का मार्गदर्शक बनाना।

आपकी बारी: अब यही विश्लेषण बायाँ पैर आगे रखकर कीजिए। मान लीजिए कि साधक का दायाँ कूल्हा पीछे खिंच रहा है और ऊपर उठे हुए बाएँ कंधे में तनाव है। आप हाथ के नीचे ब्लॉक कहाँ रखेंगे? किस श्वास पर रीढ़ लंबी कराएँगे और किस श्वास पर घुमाव बढ़ाएँगे? अपने उत्तर में कम-से-कम तीन स्पष्ट सुधार लिखें।

अभ्यास के बाद स्वयं से पूछें: क्या दोनों पक्षों में समान ऊँचाई का ब्लॉक उचित था, या एक पक्ष को अधिक सहारे की आवश्यकता थी? यही अवलोकन शिक्षक की दृष्टि को सूक्ष्म बनाता है।

अभ्यास के बाद स्वयं को जाँचें

१. परिवृत्त पार्श्वकोणासन में ट्विस्ट का मुख्य स्रोत किस भाग को मानना चाहिए?

संकेत: श्रोणि को स्थिर आधार मानकर छाती के मध्य भाग की गति पर ध्यान दें। कमर को मोड़ना और वक्षीय घूर्णन एक ही बात नहीं हैं।

२. श्वास भरने और श्वास छोड़ने का उपयोग किस क्रम में किया जाता है?

संकेत: श्वास भरते समय लंबाई, श्वास छोड़ते समय नियंत्रित घुमाव याद रखें। यदि श्वास रुक रही हो, तो गहराई कम करें।

३. हाथ जमीन तक न पहुँचे तो रीढ़ की लंबाई बचाने के लिए कौन-सा साधन उपयोगी है?

संकेत: ब्लॉक को ऐसी ऊँचाई पर रखें जहाँ हाथ टिके, पर छाती सिकुड़े नहीं। सहारा आसन को आसान बनाने के साथ-साथ एलाइनमेंट भी स्पष्ट करता है।

४. आगे का घुटना भीतर गिरने लगे तो शिक्षक को कौन-सा सुधार पहले देना चाहिए?

संकेत: पहले आगे के पैर का तलवा और घुटना-टखना दिशा देखें। ट्विस्ट को गहरा करने से पहले आधार को स्थिर करें।

परिवृत्त पार्श्वकोणासन की गुणवत्ता उसकी बाहरी आकृति से नहीं, बल्कि इस बात से पहचानी जाती है कि साधक कितनी लंबी रीढ़, स्थिर पैरों और सहज श्वास के साथ घूम रहा है। जब श्वास हर चरण को दिशा देती है, तब ट्विस्ट प्रयासपूर्ण खिंचाव नहीं रहता; वह स्थिर आधार पर विकसित होने वाली सजग गति बन जाता है।

अध्याय 28

Pashchimottanasana हैमस्ट्रिंग रणनीति

पश्चिमोत्तानासन में सुरक्षित गहराई की समझ

पश्चिमोत्तानासन में आगे झुकने की गहराई से अधिक महत्वपूर्ण है - हैमस्ट्रिंग में नियंत्रित लंबाई, रीढ़ की स्पष्ट लंबाई और अभ्यास की सही अवधि। इस आसन में पैर सीधे रखकर धड़ को आगे ले जाया जाता है, इसलिए साधक को यह पहचानना होता है कि गति कूल्हों से आ रही है या कमर के गोल होने से। यही अंतर सुरक्षित अभ्यास और अनावश्यक खिंचाव के बीच सीमा बनाता है।

यह अध्ययन पिछले अध्यायों में सीखी गई दंडासन की आधार-रेखा, श्रोणि की स्थिति और श्वास-समन्वय से जुड़ता है। यहाँ ध्यान केवल आसन में पहुँचने पर नहीं, बल्कि हैमस्ट्रिंग-केंद्रित शिक्षण, रीढ़ की लंबाई मापने और अवधि दर्ज करने पर है। शिक्षक-प्रशिक्षु के रूप में आपको साधक की बनावट, लचीलेपन और प्रतिक्रिया के आधार पर निर्देश बदलने होंगे।

अध्ययन के उद्देश्य

- ☐ पश्चिमोत्तानासन में हैमस्ट्रिंग और रीढ़ की भूमिका स्पष्ट करना।
- ☐ रीढ़ की लंबाई बनाए रखते हुए आगे झुकने की क्रमबद्ध विधि समझना।
- ☐ अवधि, श्वास और साधक की प्रतिक्रिया को व्यवस्थित रूप से दर्ज करना।

व्यावहारिक ध्यान-बिंदु यह है: साधक कितना नीचे गया, यह अंतिम माप नहीं है; वह वहाँ किस गुणवत्ता के साथ गया, यह अधिक महत्वपूर्ण है।

हैमस्ट्रिंग, कूल्हे और रीढ़ का संबंध

हैमस्ट्रिंग - जांघ के पीछे स्थित तीन प्रमुख मांसपेशियों का समूह, जो घुटने को मोड़ने और कूल्हे को पीछे ले जाने में सहायता करता है। पश्चिमोत्तानासन में इन मांसपेशियों को लंबाई में आने की आवश्य-

कता होती है, परंतु उनका खिंचाव तीखा, चुभता हुआ या घुटने के पीछे केंद्रित नहीं होना चाहिए।

रीढ़ की लंबाई - सिर के शीर्ष से लेकर श्रोणि तक धड़ को फैलाकर रखना, ताकि आगे झुकते समय पीठ अनावश्यक रूप से न गोल हो। इसका अर्थ यह नहीं कि रीढ़ पूरी तरह सीधी ही रहे; बल्कि झुकाव के दौरान लंबाई और नियंत्रण बना रहे।

कूल्हे से आगे झुकना - श्रोणि को जांघों की दिशा में आगे घुमाते हुए धड़ को आगे ले जाना। यदि श्रोणि पीछे गिरती है, तो साधक अक्सर कमर को गोल करके हाथों को पैरों तक पहुँचाने की कोशिश करता है। यह हैमस्ट्रिंग-फोकस नहीं, बल्कि रीढ़ पर अतिरिक्त दबाव हो सकता है।

अवधि दर्ज करना - आसन में बिताए गए समय, श्वासों की संख्या और साधक की प्रतिक्रिया को लि-खना। केवल “एक मिनट” लिखना पर्याप्त नहीं है। यह भी दर्ज करें कि पहले 20 सेकंड में खिंचाव कैसा था और अंतिम 20 सेकंड में क्या परिवर्तन आया।

दंडासन से शुरुआत में बैठने की हड्डियों को पीछे और नीचे स्थिर करें। यदि श्रोणि पीछे झुकती है और पीठ पहले से गोल हो जाती है, तो कंबल पर बैठना उचित हो सकता है। इससे कूल्हों को आगे झुकने के लिए थोड़ा अधिक स्थान मिलता है और हैमस्ट्रिंग पर अचानक खिंचाव कम होता है।

पैरों को आगे फैलाते समय घुटनों को जबरन नीचे न दबाएँ। जांघों के सामने के भाग को सक्रिय रखते हुए घुटनों की दिशा ऊपर की ओर रखें। पैरों के पंजे अपनी ओर खींचे जा सकते हैं, लेकिन इतना नहीं कि पिंडलियों और घुटनों में अनावश्यक तनाव पैदा हो। पश्चिमोत्तानासन में “पैर सीधे” का अर्थ कठोरता नहीं, बल्कि सजग विस्तार है।

आगे झुकने का क्रम इस प्रकार समझें:

1. श्वास लेते हुए दोनों भुजाओं को ऊपर उठाएँ और धड़ के आगे के भाग में लंबाई बनाएँ।
2. श्वास छोड़ते हुए श्रोणि से आगे झुकें।
3. हाथों को पैरों, टखनों या पट्टे पर रखें - जहाँ रीढ़ की लंबाई बनी रहे।
4. प्रत्येक श्वास में छाती को आगे बढ़ाएँ।
5. प्रत्येक उच्छ्वास में बिना दबाव के थोड़ा गहरा जाएँ।
6. गर्दन को रीढ़ की निरंतरता में रखें; ठुड्डी को जबरन घुटनों से न लगाएँ।

हैमस्ट्रिंग-केंद्रित अभ्यास में हाथों का पैरों तक पहुँचना लक्ष्य नहीं है। यदि हाथ आगे पहुँचाने के लिए पीठ गोल करनी पड़े, तो पट्टा उपयोगी साधन है। पट्टा पैरों के तलवों के चारों ओर लगाकर दोनों सिरों को पकड़ें। इससे हाथों की पहुँच बढ़ती है, परंतु साधक को रीढ़ की लंबाई बनाए रखने का अवसर मिलता है।

निरीक्षण	उचित संकेत	सुधार का संकेत
खिंचाव का स्थान	जांघ के पीछे समान खिंचाव	घुटने के पीछे चुभन या एकतरफा दर्द
रीढ़	छाती आगे, पीठ लंबी	कमर का अचानक गोल होना
श्रोणि	आगे घूमने की क्षमता	बैठने की हड्डियों का पीछे गिरना
श्वास	धीमी और निरंतर	सांस रोकना या हांफना
अवधि	स्थिर गुणवत्ता के साथ समय	समय बढ़ने पर तनाव बढ़ना

अवधि का चुनाव साधक की तैयारी पर निर्भर होना चाहिए। नए साधक के लिए 20 से 30 सेकंड पर्याप्त हो सकते हैं। नियमित साधक के लिए 45 से 60 सेकंड उपयोगी हो सकते हैं। उन्नत अभ्यास में 90 से-कंड तक ठहराव रखा जा सकता है, परंतु केवल तब जब श्वास सहज हो, पीठ में दबाव न हो और हैम-स्ट्रिंग का खिंचाव नियंत्रित रहे।

एक शिक्षक के रूप में “और नीचे जाएँ” कहने से पहले पूछें: “क्या आप बिना सांस रोके छाती को आगे बढ़ा सकते हैं?” यदि उत्तर नहीं है, तो गहराई बढ़ाने के बजाय स्थिति को थोड़ा पीछे लाएँ। पश्चिमोत्ता-नासन में प्रगति का सही संकेत अधिक नीचे जाना नहीं, बल्कि उसी कोण पर अधिक लंबी रीढ़ और शांत श्वास बनाए रखना है।

खंड का व्यावहारिक निष्कर्ष: हैमस्ट्रिंग को लक्ष्य बनाइए, लेकिन रीढ़ को कीमत बनाकर नहीं।

अवधि और संरेखण का विस्तृत उदाहरण

मान लें कि एक साधक दंडासन से पश्चिमोत्तानासन में आता है। उसके पैर सीधे हैं, पर श्रोणि पीछे झुकती है और आगे झुकते ही कमर गोल होने लगती है। वह हाथों से पैरों को पकड़ सकता है, लेकिन ऐसा करते समय गर्दन और पीठ में तनाव दिखाई देता है।

1. पहले साधक को बिना आगे झुकाए दंडासन में देखें। बैठने की हड्डियाँ पीछे गिर रही हैं और कमर का प्राकृतिक वक्र कम हो रहा है। निर्णय लिया गया कि साधक को 5 सेंटीमीटर ऊँचे मोड़े हुए कंबल पर बैठाया जाएगा।
2. कंबल के बाद श्रोणि कुछ आगे आती है। साधक अब रीढ़ को अधिक लंबा रख सकता है। पैरों के तलवों पर एक पट्टा लगाया जाता है, ताकि हाथों को आगे खींचने की आवश्यकता न पड़े।
3. श्वास लेते हुए भुजाएँ ऊपर जाती हैं। शिक्षक साधक को निर्देश देता है: “छाती को आगे बढ़ाएँ, नाभि को जांघों की ओर खींचने की जल्दी न करें।”

4. पहले उच्छ्वास पर साधक लगभग 20 डिग्री आगे झुकता है। हैमस्ट्रिंग में 3 स्तर का खिंचाव बताया जाता है, जहाँ 0 का अर्थ कोई खिंचाव नहीं और 10 का अर्थ असहनीय खिंचाव है। यह स्वीकार्य सीमा है।
5. पहले 20 सेकंड में रीढ़ लंबी रहती है और सांस 5 चक्र प्रति मिनट के आसपास सहज रहती है। शिक्षक इसे प्रारंभिक स्थिरता के रूप में दर्ज करता है।
6. 30 सेकंड पर साधक हाथों से पट्टा खींचने लगता है और पीठ गोल होने लगती है। शिक्षक कहता है: “पट्टे को खींचिए नहीं; केवल पकड़ बनाए रखें और छाती को आगे रखें।” साधक को लगभग 5 डिग्री पीछे लाया जाता है।
7. 45 सेकंड पर खिंचाव 4 स्तर का है, परंतु कोई दर्द नहीं है। श्वास अभी भी समान है। इसलिए अवधि यहीं समाप्त की जाती है, न कि 60 सेकंड तक जबरन बढ़ाई जाती है।
8. बाहर आने के लिए साधक श्वास लेते हुए छाती को आगे बढ़ाता है और श्रोणि से उठता है। वह झटके से ऊपर नहीं आता।

दर्ज विवरण इस प्रकार होगा:

मापदंड	दर्ज परिणाम
सहारा	5 सेंटीमीटर कंबल और पैरों पर पट्टा
अवधि	45 सेकंड
श्वास	लगभग 8 सहज श्वास
हैमस्ट्रिंग खिंचाव	3 से 4 स्तर
रीढ़	अधिकांश समय लंबी, अंतिम चरण में सुधार के बाद स्थिर
अगला निर्देश	45 सेकंड दोहराना; गहराई नहीं, श्रोणि-नियंत्रण बढ़ाना

> अंतिम परिणाम: साधक के लिए सुरक्षित अभ्यास-अवधि **45** सेकंड है, जिसमें हैमस्ट्रिंग का नियंत्रित खिंचाव और रीढ़ की कार्यात्मक लंबाई बनी रहती है।

इस उदाहरण में शिक्षक ने समय को लक्ष्य नहीं बनाया। 60 सेकंड पूरा कराना आसान निर्देश होता, लेकिन 45 सेकंड पर गुणवत्ता बनाए रखना अधिक शिक्षाप्रद और सुरक्षित निर्णय था। अगले अभ्यास में वही अवधि रखी जा सकती है। यदि साधक पूरे समय रीढ़ लंबी रखता है और खिंचाव 4 से ऊपर नहीं जाता, तभी 5 से 10 सेकंड की वृद्धि पर विचार करें।

अपने निरीक्षण में यह भी लिखें कि परिवर्तन किस कारण आया - कंबल से, पट्टे से, निर्देश से या अवधि घटाने से। यही विवरण आगे की कक्षा-योजना को उपयोगी बनाता है।

अभ्यास, निरीक्षण और उत्तर-सूची

1. एक साधक पश्चिमोत्तानासन में हाथों से पैरों को पकड़ लेता है, लेकिन उसकी कमर गोल हो जाती है। आप पहला सुधार क्या देंगे?

संकेत: हाथों की पहुँच को लक्ष्य न बनाकर रीढ़ की लंबाई और कूल्हे से झुकने पर ध्यान दें।

1. किसी साधक को 30 सेकंड के बाद हैमस्ट्रिंग में खिंचाव 3 से बढ़कर 7 स्तर का महसूस होता है। क्या अवधि बढ़ानी चाहिए?

संकेत: खिंचाव के स्तर के साथ श्वास, दर्द का स्थान और पीठ की स्थिति भी देखें।

1. दंडासन में श्रोणि पीछे गिर रही है। पश्चिमोत्तानासन से पहले कौन-सा सहारा उपयोगी हो सकता है?

संकेत: ऐसा सहारा चुनें जो बैठने की हड्डियों को थोड़ा ऊँचा करके कूल्हों को आगे झुकने में मदद करे।

1. 60 सेकंड के अभ्यास में साधक 40 सेकंड तक लंबी रीढ़ रखता है, फिर सांस रोकने लगता है। आपकी अवधि-दर्ज प्रविष्टि क्या होगी?

संकेत: कुल समय से अधिक उस अवधि को दर्ज करें जिसमें गुणवत्ता बनी रही।

1. पश्चिमोत्तानासन में प्रगति का बेहतर संकेत कौन-सा है - हाथों का पैरों तक पहुँचना या उसी कोण पर लंबी रीढ़ और सहज श्वास बनाए रखना? कारण सहित लिखें।

संकेत: आसन की बाहरी आकृति और आंतरिक नियंत्रण में अंतर स्पष्ट करें।

उत्तर-सूची

पहले प्रश्न में साधक को कंबल या पट्टे की सहायता देकर कूल्हे से आगे झुकने और रीढ़ लंबी रखने का निर्देश दें। दूसरे में अवधि बढ़ाने के बजाय स्थिति को थोड़ा पीछे लाएँ और खिंचाव घटने तक रुकें। तीसरे में मोड़ा हुआ कंबल उपयोगी रहेगा। चौथे में 40 सेकंड की गुणवत्तापूर्ण अवधि दर्ज करें और अगली बार उसी अवधि को स्थिर करें। पाँचवें में लंबी रीढ़ और सहज श्वास बेहतर प्रगति-संकेत हैं, क्योंकि वे नियंत्रित गति और सुरक्षित हैमस्ट्रिंग-कार्य दिखाते हैं।

अंतिम स्मरण यही है: पश्चिमोत्तानासन में गहराई को मापने से पहले गुणवत्ता को मापें। जब हैमस्ट्रिंग का खिंचाव स्पष्ट हो, रीढ़ लंबी रहे और अवधि साधक की श्वास के अनुरूप हो, तभी यह आसन शिक्षण की दृष्टि से सफल माना जाता है।

अध्याय 29

Purvottasana बैकबेंड रिवर्स

कलाई और कंधों से सुरक्षित पूर्वोत्तानासन की दिशा

पूर्वोत्तानासन में शरीर सामने की ओर खुलता है, पर इसका आधार केवल पीठ का पीछे झुकना नहीं है। हथेलियाँ भूमि पर टिकाकर धड़, श्रोणि और पैरों को उठाते समय कलाई का सहारा, कंधे की स्थिरता और छाती का नियंत्रित विस्तार एक साथ काम करते हैं। यदि कलाई पीछे अधिक मुड़ जाए या कंधे कानों की ओर उठ जाएँ, तो बैकबेंड का भार गर्दन और कंधों पर चला जाता है।

इस आसन को “बैकबेंड रिवर्स” समझने का अर्थ है कि शरीर का आगे का भाग खुलता है, जबकि हाथ पीछे आधार बनाते हैं। इसलिए शिक्षक-प्रशिक्षु को केवल अंतिम आकृति नहीं देखनी चाहिए। उसे यह देखना चाहिए कि विद्यार्थी हथेली से भूमि को कैसे दबा रहा है, कंधे की हड्डियाँ पीठ पर कैसे टिक रही हैं और श्रोणि उठाते समय पसलियाँ नियंत्रण में हैं या नहीं।

पूर्वोत्तानासन का लक्ष्य अधिक ऊँचा उठना नहीं, बल्कि लंबी रीढ़, सक्रिय पैरों और सुरक्षित कंधे-कलाई संबंध बनाना है। जिन विद्यार्थियों को कलाई में संवेदनशीलता, कंधे की चोट या कोहनी में अस्थिरता हो, उनके लिए संशोधित अभ्यास आवश्यक है।

आवश्यक पूर्व-तैयारी

- [ ] दंडासन में सीधी रीढ़ और सक्रिय पैरों का अनुभव।
- [ ] मेज-स्थिति में कलाई पर भार बाँटने का अभ्यास।
- [ ] कंधे को कानों से दूर रखते हुए छाती खोलने की क्षमता।

अभ्यास से पहले स्वयं से पूछें: क्या विद्यार्थी हथेली पर समान दबाव बना सकता है? यदि उत्तर नहीं है, तो पूर्ण पूर्वोत्तानासन से पहले ऊँचे आधार या उलटी मेज-स्थिति का उपयोग करें।

आधार, संरेखण और बैकबेंड रिवर्स की कार्यप्रणाली

पूर्वोत्तानासन में हथेलियाँ सामान्यतः श्रोणि के पीछे लगभग 15-20 सेंटीमीटर दूरी पर रखी जाती हैं। उँगलियाँ पैरों की ओर या थोड़ी बाहर की ओर हो सकती हैं, पर दिशा विद्यार्थी की कलाई और कंधे की सुविधा के अनुसार तय की जानी चाहिए। हथेली का केवल एड़ी वाला भाग दबाने के बजाय अँगूठे का आधार, तर्जनी का आधार और छोटी उँगली का आधार तीनों भूमि से जुड़े रहें। इससे दबाव एक बिंदु पर जमा नहीं होता।

कलाई का सहारा तीन क्रियाओं से बनता है। पहली, हथेली को फैलाना। दूसरी, उँगलियों से भूमि को पकड़ने के बजाय उसे फैलाकर दबाना। तीसरी, कंधों को पीछे खींचने के बजाय भुजाओं को सीधा रखते हुए भूमि को दूर धकेलना। कलाई में तीखा दर्द, सुन्नपन या जलन हो तो अभ्यास रोकना चाहिए; सामान्य खिंचाव और तीखे दर्द में अंतर स्पष्ट रूप से समझाना शिक्षक की जिम्मेदारी है।

कंधे का सहारा केवल पीछे ले जाने से नहीं आता। कंधे की हड्डियों को पीठ की ओर स्थिर रखते हुए छाती को ऊपर और आगे की दिशा देनी होती है। यदि विद्यार्थी कंधों को कानों की ओर उठा देता है, तो गर्दन सिकुड़ती है और हाथों का आधार कमजोर हो जाता है। संकेत दें: “हथेलियों से भूमि को पीछे धकेलिए, छाती को आगे बढ़ाइए और गर्दन को लंबा रखिए।”

कोहनी पूरी तरह सीधी हो सकती है, पर उसे जोर से पीछे लॉक नहीं करना चाहिए। कोहनी की भीतरी रेखा आगे की ओर और ऊपरी भुजा का बाहरी भाग नीचे की ओर सक्रिय रखने से कंधे का जोड़ अधिक स्थिर रहता है।

पैरों की भूमिका भी कलाई और कंधों का भार कम करती है। एड़ियाँ भूमि में दबती हैं, जाँघों के आगे के भाग सक्रिय रहते हैं और पैरों की उँगलियाँ ऊपर की ओर लंबी होती हैं। यदि पैर निष्क्रिय हैं, तो शरीर का भार हाथों पर बढ़ता है और विद्यार्थी कंधों में सिकुड़ने लगता है।

निरीक्षण का क्षेत्र	सुरक्षित संकेत	सुधार की दिशा
हथेली	तीनों आधार-बिंदुओं पर समान दबाव	हथेली फैलाकर भूमि को दबाना
कलाई	दर्द रहित, उँगलियों से लंबाई	हाथों को ऊँचे ब्लॉक पर रखना
कंधे	कानों से दूर, छाती खुली	“भूमि को दूर धकेलिए” संकेत
श्रोणि	घुटनों और छाती के साथ लंबी रेखा	पहले आधा उठाव कराना
पैर	एड़ियाँ दबती हुई, जाँघें सक्रिय	पैरों को आगे की ओर लंबा करना

आसन में प्रवेश के लिए क्रम इस प्रकार रखें:

1. दंडासन में बैठकर पैरों को आगे लंबा करें। हथेलियाँ श्रोणि के पीछे रखें और उँगलियों की दिशा जाँचें।
2. श्वास लेते हुए हथेलियों और एड़ियों से भूमि दबाएँ। पहले छाती उठाएँ, फिर श्रोणि को ऊपर ले जाएँ।
3. कंधों को कानों से दूर रखते हुए जाँघों को सक्रिय करें। गर्दन को पीछे गिराने के बजाय दृष्टि सामने या हल्की ऊपर रखें।
4. तीन से पाँच सहज श्वास तक रुकें। प्रत्येक श्वास में छाती फैलाएँ और प्रत्येक उच्छ्वास में पसलियों को नियंत्रित रखें।
5. बाहर आते समय पहले श्रोणि को धीरे से नीचे रखें, फिर कंधों को ढीला करें और कलाई को हल्के से घुमाएँ।

बैकबेंड रिवर्स का मुख्य बिंदु यह है कि छाती खुलती है, पर कमर में अचानक संकुचन नहीं बनना चाहिए। यदि पसलियाँ आगे उछलती हैं और श्रोणि पीछे गिरती है, तो विद्यार्थी कमर से झुक रहा है। उसे एड़ियों को दबाने, नाभि को हल्का भीतर रखने और छाती को आगे बढ़ाने का निर्देश दें।

कलाई संवेदनशील होने पर मुट्ठी बनाकर अभ्यास कराना सामान्यतः उपयुक्त नहीं है, क्योंकि इससे आधार छोटा और अस्थिर हो सकता है। इसके स्थान पर योग-ब्लॉक को लंबवत रखकर हथेलियाँ ऊँची की जा सकती हैं। कंधे में सीमित गति हो तो पूर्ण उठाव के बजाय उलटी मेज-स्थिति कराएँ, जिसमें घुटने मुड़े रहते हैं और श्रोणि कम ऊँचाई पर रहती है।

समझ की जाँच के लिए पूछें: यदि हथेलियाँ पीछे बहुत दूर चली जाएँ तो क्या होगा? सामान्यतः कंधे अत्यधिक पीछे खिंचेंगे, छाती का नियंत्रण घटेगा और कलाई पर दबाव बढ़ सकता है। यदि हथेलियाँ बहुत पास हों, तो कंधे आगे धकेले जा सकते हैं और धड़ को उठाने के लिए कम जगह बचेगी।

कक्षा में संशोधन और अनुप्रयोग का उदाहरण

मान लें कि 60 मिनट की उन्नत कक्षा में पूर्वोत्तानासन को कंधे खोलने और बैकबेंड रिवर्स के अभ्यास के रूप में रखा गया है। समूह में कुछ विद्यार्थी पूर्ण आसन के लिए तैयार हैं, जबकि दो विद्यार्थियों की कलाई संवेदनशील है। शिक्षक का उद्देश्य सभी को एक ही आकृति में लाना नहीं, बल्कि समान क्रिया - हथेली का सहारा, कंधे की स्थिरता और छाती का विस्तार - सिखाना है।

1. पहले पाँच मिनट दंडासन और बैठी हुई कंधे-भुजा गतिशीलता से शुरू करें। विद्यार्थियों से हथेलियाँ पीछे रखवाकर बिना श्रोणि उठाए केवल हथेली दबाने और छाती ऊपर करने का अभ्यास कराएँ। अपेक्षित परिणाम है कि कंधे कानों से दूर रहें और कलाई में तीखा दबाव न बने।

1. अगली अवस्था में उलटी मेज-स्थिति कराएँ। घुटने मुड़े, पैर भूमि पर और हथेलियाँ पीछे रहें। श्वास लेते हुए श्रोणि उठे, उच्छ्वास में नीचे आए। पाँच दोहराव पर्याप्त हैं। शिक्षक देखें कि घुटने बाहर न फैलें और कंधे हाथों के ऊपर स्थिर रहें।

1. संवेदनशील कलाई वाले विद्यार्थियों के नीचे दो स्थिर ब्लॉक रखें। ब्लॉक फिसलने वाले न हों और उनकी ऊँचाई इतनी हो कि कलाई का कोण कम हो जाए। यदि ब्लॉक पर भी दर्द रहे, तो विद्यार्थी केवल छाती उठाने का अभ्यास करे और श्रोणि भूमि पर रखे।

1. पूर्ण पूर्वोत्तानासन के लिए पैरों को लंबा कराएँ। शिक्षक एक-एक संकेत दे: “एड़ियाँ दबाएँ”, “हथेलियाँ फैलाएँ”, “कंधे नीचे रखें”, “छाती आगे बढ़ाएँ।” एक साथ बहुत सारे निर्देश देने से विद्यार्थी श्वास और आधार खो सकता है।

1. तीन श्वास के बाद विद्यार्थियों को नीचे आने दें। तुरंत आगे झुकने के बजाय कलाई को तटस्थ स्थिति में रखें और कंधों को हल्का घुमाएँ। इसके बाद दंडासन में लौटकर अनुभव जाँचें: क्या दोनों कंधे समान ऊँचाई पर हैं? क्या कलाई में कोई अवशिष्ट दर्द है?

1. अंत में एक पुनरावृत्ति कराएँ, पर इस बार ऊँचाई से अधिक गुणवत्ता पर ध्यान दें। यदि पहली बार श्रोणि बहुत नीचे थी, तो केवल कुछ सेंटीमीटर अधिक उठाना पर्याप्त है, बशर्ते कंधे स्थिर और श्वास सहज रहे।

इस उदाहरण में अपेक्षित परिणाम यह नहीं है कि प्रत्येक विद्यार्थी पाँच श्वास तक पूर्ण पूर्वोत्तानासन बनाए। अपेक्षित परिणाम है कि विद्यार्थी अपने लिए उपयुक्त स्तर चुन सके, कलाई के दबाव को पहचान सके और कंधे को कानों से दूर रखते हुए छाती खोल सके। शिक्षक को दर्द को “अभ्यास का सामान्य भाग” कहकर अनदेखा नहीं करना चाहिए।

मुख्य सीख: पूर्वोत्तानासन में बैकबेंड तभी सुरक्षित और प्रभावी बनता है जब हथेली, कलाई, कंधे, पैर और श्रोणि एक साझा आधार बनाते हैं; ऊँचाई इस आधार का परिणाम है, लक्ष्य नहीं।

अभ्यास-सार और आत्मपरीक्षण

पूर्वोत्तानासन में कलाई और कंधे को अलग-अलग नहीं सिखाया जा सकता। फैली हुई हथेली भार को बाँटती है, सक्रिय भुजा कंधे को स्थिर करती है, एड़ियाँ और जाँघें शरीर को उठाने में सहायता देती हैं, और छाती का नियंत्रित विस्तार बैकबेंड को कमर-केंद्रित होने से बचाता है। उलटी मेज-स्थिति, ब्लॉक और आंशिक उठाव ऐसे साधन हैं जिनसे विद्यार्थी सुरक्षित रूप से पूर्ण आसन की दिशा में बढ़ सकता है।

ध्यान रखने योग्य बिंदु:

- [ ] हथेली के तीनों आधार-बिंदुओं से भूमि दबाएँ और कलाई में तीखे दर्द को कभी सामान्य न मानें।

- [ ] कंधों को कानों से दूर रखते हुए छाती को ऊपर और आगे बढ़ाएँ।
- [ ] पूर्ण उठाव से पहले उलटी मेज-स्थिति और आधे उठाव से गुणवत्ता स्थापित करें।

1. क्या आपके निर्देशों में केवल “श्रोणि ऊपर उठाएँ” कहा जाता है, या आप हथेली और कंधे की क्रिया भी स्पष्ट करते हैं?

अगली कक्षा में एक समय में एक शारीरिक संकेत दें और देखें कि उससे भार-वितरण कैसे बदलता है।

1. विद्यार्थी की कलाई संवेदनशील होने पर आप ब्लॉक, उलटी मेज-स्थिति या बिना उठाव वाला विकल्प कैसे चुनेंगे?

विकल्प चुनते समय दर्द का स्थान, कलाई का कोण और कंधे की गति - तीनों का निरीक्षण करें।

1. क्या विद्यार्थी छाती खोलते समय कमर को संकुचित कर रहा है?

पसलियों के आगे उभरने, श्रोणि के पीछे गिरने और श्वास के रुकने को सुधार की स्पष्ट सूचना मानें।

पूर्वोत्तानासन की परिपक्वता शरीर को अधिक ऊपर उठाने में नहीं, बल्कि कम दबाव में अधिक संगठित उठाव बनाने में दिखाई देती है। जब कलाई आधार देती है, कंधे दिशा देते हैं और पैर भार साझा करते हैं, तब बैकबेंड रिवर्स एक नियंत्रित, शिक्षणयोग्य और सुरक्षित अनुभव बनता है।

अध्याय 30

Shalbhasan लोअर बैक सेफ्टी

छाती उठान और कमर की सुरक्षा का वास्तविक महत्व

शलभासन में छाती उठाते समय लक्ष्य केवल शरीर को ऊँचा करना नहीं है। सही अभ्यास में छाती आगे और थोड़ी ऊपर बढ़ती है, गर्दन रीढ़ की सीध में रहती है और कमर पर अनावश्यक दबाव नहीं आता। यदि साधक छाती उठाने के लिए कमर को जोर से मोड़ता है, तो मुद्रा का भार ऊपरी पीठ और पैरों के बजाय लम्बर क्षेत्र, यानी कमर की रीढ़, पर केंद्रित हो सकता है।

शिक्षक-प्रशिक्षु के लिए यह अंतर देखना बहुत आवश्यक है। कई साधक कमर में खिंचाव को “अच्छा बैकबेंड” समझ लेते हैं, जबकि वह पसलियों के आगे निकलने, पेट के ढीले पड़ने और गर्दन के पीछे सिकुड़ने का परिणाम हो सकता है। शलभासन में ऊँचाई से अधिक महत्वपूर्ण है भार का समान वितरण और सांस का सहज बने रहना।

> मुख्य अंतर्दृष्टि: शलभासन में छाती जितनी ऊँची उठे, उतना ही बेहतर - यह सही नियम नहीं है। यदि छाती केवल दो से तीन सेंटीमीटर उठती है, लेकिन गर्दन न्यूट्रल, पेट सक्रिय और कमर शांत रहती है, तो वह अधिक सुरक्षित और शिक्षण की दृष्टि से अधिक परिपक्व अभ्यास हो सकता है।

कमर की सुरक्षा का अर्थ कमर को बिल्कुल स्थिर और कठोर बना देना भी नहीं है। रीढ़ को नियंत्रित गतिशीलता चाहिए। शिक्षक का काम साधक को यह अनुभव कराना है कि छाती की उठान ऊपरी पीठ, कंधों की दिशा और पैरों की सक्रियता से बने; केवल लम्बर रीढ़ को दबाकर नहीं। अभ्यास का व्यावहारिक निष्कर्ष यह है: ऊँचाई को नहीं, गुणवत्ता को प्राथमिकता दें।

शलभासन की सुरक्षित रचना: क्रम, संकेत और अनुभव

सबसे पहले न्यूट्रल गर्दन को समझें। न्यूट्रल गर्दन का अर्थ है सिर न तो आगे उठा हुआ हो, न ठुड्डी छाती की ओर दबाई गई हो और न ही पीछे फेंकी गई हो। जब साधक पेट के बल लेटकर छाती उठाता है, तो दृष्टि फर्श से लगभग एक से डेढ़ मीटर आगे रह सकती है। इससे गर्दन की पिछली मांसपेशियों में अना-वश्यक संकुचन कम होता है।

उदाहरण के लिए, यदि साधक छाती उठाते ही सामने दीवार की ओर देखने लगे, तो गर्दन पीछे जा रही है। शिक्षक का सरल संकेत हो सकता है: “दृष्टि आगे फर्श पर रखें, ठुड्डी को ऊपर न फेंकें।” यदि ठुड्डी छाती से चिपकती है, तो संकेत दें: “गले के आगे स्थान रखें और सिर को रीढ़ की लंबाई में बढ़ने दें।”

अब शरीर की स्थापना करें। पेट के बल लेटें, पैरों को पीछे लंबा करें और पंजों के ऊपरी भाग को फर्श पर रखें। पैरों को बहुत बाहर न फैलाएँ; सामान्यतः कूल्हों की चौड़ाई के आसपास रखना उपयोगी रहता है। हथेलियाँ कंधों के पास या शरीर के बगल में रखी जा सकती हैं, लेकिन यदि हाथों से धक्का देकर छाती उठ रही हो, तो हाथों का सहारा कम करें। शलभासन में हाथों का उद्देश्य शरीर को ऊपर धकेलना नहीं है।

छाती उठान का अर्थ है उरोस्थि, यानी छाती के मध्य की हड्डी, को आगे और ऊपर ले जाना। इसे “पीछे झुकना” कहने के बजाय “आगे बढ़कर लंबा होना” सिखाना अधिक सुरक्षित है। उदाहरण के लिए, साधक को कहें: “छाती को आगे सरकाएँ, फिर हल्का ऊपर उठाएँ।” इस संकेत से ऊपरी पीठ सक्रिय होती है और कमर में अचानक संकुचन घटता है।

स्कैपुलर नियंत्रण का अर्थ है कंधे की पंखुड़ियों को नियंत्रित ढंग से पीठ पर रखना। शलभासन में कंधों को कानों से दूर रखते हुए स्कैपुला को हल्का नीचे और भीतर सरकाया जा सकता है। इसे जोर से पीछे खींचना आवश्यक नहीं है। यदि साधक कंधों को कानों की ओर उठा रहा है, तो छाती की उठान अक्सर गर्दन पर निर्भर हो जाती है। संकेत दें: “कंधे चौड़े रखें, गर्दन को छाती का सहारा न बनने दें।”

कमर की सुरक्षा के लिए पश्च श्रोणि नियंत्रण आवश्यक है। इसका अर्थ है श्रोणि को इस तरह व्यवस्थित करना कि कमर में अत्यधिक आगे की ओर झुकाव न बने। साधक को नितंबों को कसकर दबाने के बजाय पैरों को पीछे लंबा करने और जांघों को सक्रिय करने का निर्देश दें। हल्का निचला पेट सक्रिय रखें, जैसे नाभि को बहुत धीरे फर्श से दूर भीतर की ओर खींचना हो। सांस रोकना नहीं है।

नीचे दी गई तालिका शिक्षण के समय त्वरित निरीक्षण में सहायता दे सकती है:

देखने योग्य क्षेत्र	सुरक्षित संकेत	सावधानी का संकेत	शिक्षक का सुधार
छाती	आगे और ऊपर लंबी	केवल कमर से उठान	“उरोस्थि को आगे बढ़ाएँ”

देखने योग्य क्षेत्र	सुरक्षित संकेत	सावधानी का संकेत	शिक्षक का सुधार
गर्दन	दृष्टि नीचे-आगे	ठुड्डी ऊपर, गर्दन सिकुड़ी	“सिर को रीढ़ की लंबाई में रखें”
पसलियाँ	नियंत्रित, पेट सक्रिय	आगे उभरी हुई पसलियाँ	“सांस छोड़ते हुए सामने की पसलियाँ नरम करें”
कमर	लंबी, बिना चुभन	दबाव, चुभन या संकुचन	ऊँचाई घटाएँ, पैर लंबा करें
पैर	पीछे लंबाई और सक्रियता	घुटने मुड़े, पैर निष्क्रिय	“एड़ियों को पीछे भेजें”

शलभासन में दो सामान्य रूप उपयोगी हैं। पहले एक पैर को उठाकर अभ्यास करें, फिर दोनों पैरों वाला रूप लें। एक पैर उठाने पर शिक्षक यह देख सकता है कि साधक श्रोणि को घुमा तो नहीं रहा। यदि दायाँ पैर उठाते समय बायाँ कूल्हा फर्श से उठता है, तो कमर और श्रोणि का नियंत्रण कम हो रहा है। ऐसे में ऊँचाई घटाकर पैर को पीछे लंबा करने पर ध्यान दें।

दोनों पैरों को उठाने वाले रूप में कमर पर भार अधिक बढ़ सकता है। इसलिए पहले छाती की छोटी उठान, सक्रिय पैर और स्थिर श्रोणि स्थापित करें। पांच से आठ सेकंड का छोटा होल्ड पर्याप्त हो सकता है। फिर विश्राम के लिए मकरासन लें। सांस की गुणवत्ता एक उपयोगी माप है: यदि साधक दो सहज सांसें भी नहीं ले पा रहा, तो मुद्रा की ऊँचाई या अवधि अधिक है।

कमर सुरक्षा तालिका को शिक्षक अपने अवलोकन के लिए उपयोग कर सकता है:

जांच	हाँ	नहीं
क्या छाती आगे बढ़ रही है, केवल ऊपर नहीं?	☐	☐
क्या दृष्टि फर्श पर स्थिर है?	☐	☐
क्या सांस बिना रोकावट चल रही है?	☐	☐
क्या कमर में चुभन नहीं है?	☐	☐
क्या पैरों की लंबाई और सक्रियता बनी है?	☐	☐
क्या मुद्रा छोड़ने के बाद दर्द बढ़ता नहीं है?	☐	☐

अपने लिए एक त्वरित प्रश्न रखें: यदि छाती को कम ऊँचाई पर रखते हुए सांस बेहतर हो जाती है, तो क्या यह पीछे हटना है या बेहतर संरेखण? उत्तर स्पष्ट है - यह बेहतर संरेखण है। शलभासन में नियंत्रित कम ऊँचाई अक्सर उन्नत अभ्यास की निशानी होती है।

एक वास्तविक अभ्यास-स्थिति और उसका समाधान

समस्या: एक साधक शलभासन में दोनों पैर और छाती ऊँची उठाता है। वह गर्दन पीछे फेंकता है, सामने देखता है और कमर के बीच में दबाव बताता है। उसके पैर ऊपर हैं, लेकिन घुटने मुड़ रहे हैं और सांस तीसरे सेकंड पर रुक जाती है।

इस स्थिति में शिक्षक को तुरंत अधिक ऊँचाई या अधिक अवधि के लिए प्रेरित नहीं करना चाहिए। समाधान निम्न क्रम में करें:

1. मुद्रा को पूरी तरह छोड़कर मकरासन में विश्राम कराएँ।

साधक से पूछें कि दबाव चुभने वाला था, फैलता हुआ था या केवल मांसपेशीय थकान थी। तेज, चुभता या पैर में फैलता दर्द अभ्यास रोकने का संकेत है।

1. गर्दन की स्थिति पुनः स्थापित करें।

साधक को दृष्टि फर्श पर रखने दें। ठुड्डी को न दबाएँ और न ऊपर उठाएँ। सिर के पीछे से लंबाई का अनुभव कराएँ।

1. दोनों पैरों के बजाय एक पैर का अभ्यास कराएँ।

दायाँ पैर पीछे लंबा करते हुए केवल कुछ सेंटीमीटर उठे। बायाँ कूल्हा फर्श पर रहे। फिर पैर बदलें। इससे श्रोणि नियंत्रण स्पष्ट दिखाई देगा।

1. छाती की ऊँचाई घटाएँ।

हथेलियों को हल्का सहारा देने के बजाय शरीर के बगल में रखें। उरोस्थि को आगे बढ़ाने का निर्देश दें, लेकिन छाती को ऊँचा उठाने पर जोर न दें। यदि छाती केवल दो सेंटीमीटर उठती है, तो भी पर्याप्त है।

1. पसलियों और पेट का संबंध जाँचें।

सांस छोड़ते समय सामने की पसलियों को नरम रखें और निचले पेट को हल्का सक्रिय करें। पेट को फर्श से पूरी तरह खींचने की कोशिश न करें; केवल इतना नियंत्रण रखें कि कमर में तेज मोड़ न बने।

1. पैरों को पीछे लंबा कराएँ।

“पैर ऊपर” के बजाय “एड़ियाँ पीछे” कहें। घुटनों को सीधा रखने का प्रयास करें, लेकिन उन्हें जोर से लॉक न करें। जांघों की सक्रियता कमर से काम हटाकर पैरों में बाँटती है।

1. छोटी अवधि का पुनः अभ्यास कराएँ।

पांच सेकंड तक एक पैर और फिर पांच सेकंड तक दोनों पैरों का हल्का अभ्यास करें। साधक को एक सहज श्वास चक्र बनाए रखने दें। इसके बाद मकरासन में लौटें और कमर की अनुभूति पूछें।

1. प्रतिक्रिया के आधार पर रूप चुनें।

यदि दोनों पैर उठाने पर कमर में दबाव लौटता है, तो एक पैर वाला रूप ही रखें। यदि छाती उठाने पर गर्दन में तनाव आता है, तो छाती को और नीचे करें और केवल उरोस्थि की आगे की दिशा सिखाएँ।

इस समाधान में सफलता का माप पैर की ऊँचाई नहीं है। सफलता तब है जब साधक गर्दन न्यूट्रल रखकर, कमर में चुभन के बिना, सांस जारी रखते हुए छाती को आगे बढ़ा सके।

अब आपकी बारी: किसी ऐसे साधक के लिए संशोधन तैयार करें जिसकी कमर में दर्द नहीं है, लेकिन छाती उठाते समय कंधे कानों की ओर चले जाते हैं। आप तीन संकेत चुनें - एक दृष्टि के लिए, एक कंधों के लिए और एक छाती की दिशा के लिए। फिर तय करें कि आप पहले एक पैर वाला रूप सिखाएँगे या दोनों पैरों वाला। अपने निर्णय का आधार सांस, गर्दन और कमर के निरीक्षण को बनाइए, मुद्रा की ऊँ-चाई को नहीं।

अभ्यास के बाद अपने उत्तर की जांच करें: क्या आपके संकेत शरीर को पीछे खींचते हैं, या लंबा और आगे बढ़ाते हैं? शलभासन के लिए दूसरा विकल्प अधिक उपयोगी है।

समझ को पक्का करने के लिए प्रश्न

1. शलभासन में न्यूट्रल गर्दन की पहचान कैसे करेंगे?

संकेत: दृष्टि की दिशा, ठुड्डी और गर्दन की पिछली लंबाई - इन तीनों को साथ देखें।

1. रिक्त स्थान भरें: छाती उठाने का सुरक्षित निर्देश “छाती को केवल ऊपर उठाएँ” के बजाय “उरो-स्थि को _____ और ऊपर ले जाएँ” होना चाहिए।

संकेत: ऐसा शब्द चुनें जो लंबाई और ऊपरी पीठ की सक्रियता बताए।

1. यदि साधक दोनों पैर उठाते समय कमर में दबाव और सांस रुकने की शिकायत करे, तो आप कौन-से दो परिवर्तन पहले करेंगे?

संकेत: ऊँचाई और अवधि घटाना, एक पैर वाला रूप, तथा मकरासन में विश्राम - इनमें से उचित क्रम सोचें।

1. शलभासन में पैरों को सक्रिय रखना कमर की सुरक्षा में कैसे सहायता करता है?

संकेत: एड़ियों की दिशा, जांघों की भागीदारी और श्रोणि के स्थिर रहने पर विचार करें।

अंतिम निरीक्षण में अपने आप से पूछें: क्या साधक मुद्रा को दिखाने के लिए ऊँचा उठ रहा है, या शरीर को लंबा, स्थिर और सांस-सक्षम बना रहा है? सुरक्षित शलभासन में छाती की ऊँचाई छोटी हो सकती है, पर दिशा स्पष्ट होती है - छाती आगे, गर्दन तटस्थ, पैर पीछे और कमर नियंत्रित।

अध्याय 31

Shashankasana विश्राम और श्वास

शशांकासन में विश्राम, श्वास और कमर-राहत का आधार

शशांकासन में शरीर का आगे झुकना केवल मुद्रा का आकार नहीं है; इसका मुख्य अध्ययन श्वास की लय, कमर पर पड़ने वाले भार और विश्राम की अवधि को समझना है। इस आसन में धड़ जांघों की ओर आता है, पीठ लंबी होती है और श्वास को बिना दबाव के धीमा किया जा सकता है। सही अभ्यास में साधक को कमर में खिंचाव नहीं, बल्कि पीठ के पीछे के भाग में फैलाव और मानसिक स्थिरता अनुभव होनी चाहिए।

यह विषय पिछले अध्यायों में सीखे गए वज्रासन, श्वास-जागरूकता, रीढ़ की लंबाई और सुरक्षित आगे झुकने के सिद्धांतों से जुड़ता है। उन्नत शिक्षक-प्रशिक्षण में केवल आसन करवाना पर्याप्त नहीं है। शिक्षक को यह भी पहचानना होता है कि किस साधक के लिए कितनी अवधि उपयुक्त है, श्वास कब रोकनी नहीं है और कमर की राहत तथा कमर पर अनावश्यक दबाव के बीच अंतर कैसे समझाना है।

अध्ययन-उद्देश्य

- [ ] शशांकासन में श्वास-लय और श्वास की दिशा को स्पष्ट करना।
- [ ] कमर को राहत देने वाली और दबाव बढ़ाने वाली स्थितियों में अंतर करना।
- [ ] साधक की क्षमता के अनुसार अवधि निर्धारित करके उसका सूचकांक बनाना।

व्यावहारिक स्मरण: शशांकासन का लक्ष्य अधिक देर तक टिकना नहीं, बल्कि सहज श्वास के साथ सुरक्षित विश्राम पाना है।

श्वास-लय, कमर की राहत और अवधि का सूचकांक

शशांकासन - वज्रासन से आगे झुककर किया जाने वाला विश्रामात्मक आसन, जिसमें माथा या सिर का अग्रभाग भूमि की ओर जाता है और हाथ आगे, बगल में या शरीर के पीछे रखे जा सकते हैं। इस अध्याय में इसका उपयोग मुख्यतः श्वास को शांत करने और कमर को विश्राम देने के लिए किया जा रहा है।

श्वास-लय - श्वास लेने और छोड़ने की गति, लंबाई तथा उनके बीच का सहज संतुलन। शशांकासन में सामान्यतः श्वास छोड़ना आगे झुकने से जोड़ा जाता है और श्वास लेना वापस आने या पीठ को फैलने का अनुभव करने से। श्वास को रोकना आवश्यक नहीं है।

कमर-राहत - कमर के निचले भाग में अनावश्यक तनाव घटने, पीठ के पीछे के ऊतकों में हल्का फै-लाव आने और शरीर के भार के संतुलित होने की अनुभूति। कमर-राहत का अर्थ दर्द को सहते हुए मुद्रा में बने रहना नहीं है।

अवधि-सूचकांक - साधक की तैयारी के अनुसार शशांकासन में रहने की अवधि का क्रमबद्ध मानक। यह केवल घड़ी का समय नहीं, बल्कि श्वास की सहजता, कमर की अनुभूति और मुद्रा से बाहर आने की गुणवत्ता को साथ देखकर तय किया जाता है।

शशांकासन में प्रवेश करते समय वज्रासन में बैठें। घुटनों को साथ रखें या आवश्यकता होने पर थोड़ा अलग करें। श्वास लेते हुए रीढ़ को लंबा करें। श्वास छोड़ते हुए कूल्हों से आगे झुकें। पेट और जांघों के बीच पर्याप्त स्थान रखें, ताकि श्वास को दबाव न मिले। माथा भूमि, मुड़ी हुई चादर या योग-ब्लॉक पर टि-काया जा सकता है। हाथ आगे रखे हों तो कंधों में खिंचाव न आने दें; हाथ पीछे हों तो हथेलियों को ऊपर या नीचे सहज रूप से रखें।

आसन में पहुँचने के बाद श्वास का निरीक्षण करें। श्वास लेते समय पीठ के पीछे, पसलियों के किनारों और कमर के ऊपर का भाग फैलता हुआ महसूस हो सकता है। श्वास छोड़ते समय शरीर का भार थोड़ा नीचे उतर सकता है। यह उतरना निष्क्रिय ढहना नहीं है। रीढ़ को लंबा रखते हुए शरीर को धरती का सहारा देना है।

शिक्षक के लिए एक उपयोगी निर्देश है: “श्वास छोड़ते हुए कंधे, जबड़ा और कमर को ढीला करें; श्वास लेते हुए पीठ के पीछे स्थान बनता हुआ महसूस करें।” इस निर्देश से साधक श्वास को पेट में जबरन भे-जने के बजाय पूरे पश्च-शरीर की गति को समझता है।

श्वास की व्यावहारिक लय

आरंभिक अभ्यास में चार गिनती में श्वास लेना और चार से छह गिनती में श्वास छोड़ना उपयोगी हो सकता है, पर यह अनिवार्य अनुपात नहीं है। यदि छह गिनती में छोड़ने पर साधक तनावग्रस्त हो, तो सामान्य सहज श्वास पर लौटें। उन्नत साधक के लिए श्वास छोड़ना श्वास लेने से थोड़ा लंबा रखा जा सकता है, जैसे चार गिनती में लेना और छह गिनती में छोड़ना। श्वास-रोक का अभ्यास इस विश्रामात्मक रूप में आवश्यक नहीं है।

अभ्यास स्तर	श्वास-लय का उदाहरण	अवधि	मुख्य निरीक्षण
प्रारंभिक	सहज श्वास, छोड़ना थोड़ा लंबा	30-45 सेकंड	माथा, जबड़ा और कमर ढीले हैं या नहीं
मध्यम	4 गिनती लेना, 4-6 गिनती छोड़ना	60-90 सेकंड	पीठ का फैलाव और श्वास की निरंतरता
उन्नत	4 गिनती लेना, 6 गिनती छोड़ना	2-3 मिनट	बिना दबाव के स्थिरता और बाहर आने की सहजता

यह तालिका कठोर नियम नहीं है। घुटने, टखने, कूल्हे या कमर की स्थिति के अनुसार अवधि घटाई जा सकती है। यदि माथा भूमि तक नहीं पहुँचता, तो सहारा लगाने से श्वास अधिक समान रह सकती है। सहारा हटाकर अधिक नीचे जाने की कोशिश करना कमर-राहत का प्रमाण नहीं है।

कमर को राहत देने के मुख्य बिंदु

कमर की राहत तीन बातों पर निर्भर करती है: कूल्हों से झुकना, रीढ़ को अनावश्यक रूप से गोल न करना और शरीर के भार को सहारे पर बाँटना। यदि साधक सीधे कमर को मोड़कर नीचे गिरता है, तो निचली पीठ में दबाव बढ़ सकता है। शिक्षक को “कमर से मत तोड़ें” कहने के बजाय “कूल्हों से आगे जाएँ और बैठने की हड्डियों को एड़ियों की दिशा में रखें” कहना अधिक स्पष्ट होगा।

घुटनों को थोड़ा अलग करने से पेट और छाती को स्थान मिल सकता है। यह व्यवस्था उन साधकों के लिए उपयोगी है जिन्हें घुटने साथ रखने पर श्वास संकुचित लगती है। यदि घुटनों में दर्द हो, तो घुटनों के नीचे मोड़ी हुई चादर रखें या मुद्रा की अवधि कम करें। टखनों पर तीव्र दबाव हो तो वज्रासन में बैठने के नीचे ऊँचा सहारा दें।

कमर में हल्का फैलाव स्वीकार्य हो सकता है, पर तीखा दर्द, एकतरफा चुभन, सुन्नपन या पैर में फैलता हुआ दर्द अभ्यास रोकने का संकेत है। ऐसी स्थिति में शिक्षक को अवधि बढ़ाने, दबाव देने या “दर्द के पार जाने” का निर्देश नहीं देना चाहिए।

अवधि तय करने की प्रक्रिया

अवधि निर्धारित करने के लिए तीन संकेत देखें: श्वास, कमर और वापसी। यदि श्वास समान है, कमर में राहत है और साधक बिना झटके वापस आ सकता है, तो वर्तमान अवधि उपयुक्त है। यदि इनमें से एक भी संकेत बिगड़ता है, तो समय घटाएँ या सहारा बढ़ाएँ।

अवधि-सूचकांक को इस प्रकार पढ़ाया जा सकता है:

- [ ] स्तर **1:** 30 सेकंड, 4-5 सहज श्वास।
- [ ] स्तर **2:** 60 सेकंड, लगभग 6-8 सहज श्वास।
- [ ] स्तर **3:** 90 सेकंड, लगभग 8-12 सहज श्वास।
- [ ] स्तर **4:** 2-3 मिनट, केवल तब जब श्वास और कमर दोनों स्थिर रहें।

गिनती श्वास की गुणवत्ता से बड़ी नहीं है। किसी साधक की श्वास 4 सेकंड की हो सकती है, किसी की 6 सेकंड की। इसलिए शिक्षक को केवल “दस श्वास पूरी करो” कहने के बजाय श्वास की सहजता भी पूछनी चाहिए। अभ्यास के बाद एक छोटा प्रश्न उपयोगी है: “क्या बाहर आते समय कमर पहले से हल्की लगी या अधिक कड़ी?” उत्तर अवधि तय करने में सहायता करेगा।

सारांशतः, शशांकासन में श्वास छोड़ना शरीर को नीचे जाने का अवसर देता है, श्वास लेना पीठ में स्थान का अनुभव कराता है और अवधि-सूचकांक शिक्षक को सुरक्षित प्रगति का ढाँचा देता है। अब इसी ढाँचे को एक वास्तविक अभ्यास-निर्णय में लागू करें।

अवधि और श्वास का विस्तृत अभ्यास-उदाहरण

मान लें कि एक मध्यम स्तर का साधक वज्रासन में आराम से बैठ सकता है। उसे दिन के अंत में कमर के निचले भाग में हल्की जकड़न रहती है, पर तीखा दर्द, सुन्नपन या पैर में फैलने वाला दर्द नहीं है। उसका लक्ष्य कमर को राहत देना है, न कि गहरा आगे झुकना।

1. पहले साधक को 30 सेकंड के लिए शशांकासन में ले जाएँ। माथे के नीचे एक मुड़ा हुआ कंबल रखें और घुटनों को कूल्हों से थोड़ा अधिक खोलें। इस व्यवस्था से पेट को श्वास के लिए स्थान मिलेगा।
1. प्रवेश के लिए तीन चक्र श्वास लें। श्वास लेते हुए रीढ़ लंबी करें और श्वास छोड़ते हुए कूल्हों से आगे जाएँ। साधक को नीचे गिरने के बजाय नियंत्रित गति से झुकने दें।
1. अब श्वास-लय रखें: 4 गिनती में श्वास लेना और 6 गिनती में श्वास छोड़ना। यदि 6 गिनती में छोड़ना कठिन लगे, तो 4 गिनती में छोड़ने पर लौटें। श्वास रोकना नहीं है।

1. 30 सेकंड के बाद जाँच करें: क्या माथा सहारे पर स्थिर है? क्या कमर में फैलाव है? क्या श्वास बिना रुकावट चल रही है? यदि तीनों उत्तर सकारात्मक हों, तो अगली बार अवधि 60 सेकंड की की जा सकती है।
1. इस अभ्यास में 60 सेकंड के दौरान लगभग 8 श्वास चक्र पूरे होते हैं। अंतिम 10 सेकंड में शिक्षक साधक को कमर को और नीचे दबाने के बजाय श्वास छोड़ते समय कंधे ढीले करने का निर्देश देता है।
1. बाहर आने के लिए पहले श्वास लें और हथेलियों को कंधों के पास रखें। श्वास छोड़ते हुए धीरे-धीरे धड़ उठाएँ। सिर को सबसे अंत में उठाएँ, ताकि चक्कर या गर्दन पर अचानक भार न पड़े।
1. वज्रासन में लौटकर 20-30 सेकंड सामान्य श्वास लें। अब कमर की अनुभूति की तुलना प्रारंभिक स्थिति से करें। यदि जकड़न कम हुई है और कोई नया दर्द नहीं आया, तो 60 सेकंड की अवधि उपयुक्त मानी जाएगी।

इस उदाहरण में 2 मिनट तक रुकना आवश्यक नहीं है, क्योंकि लक्ष्य कमर-राहत है और 60 सेकंड में श्वास स्थिर तथा शरीर हल्का हो चुका है। अधिक अवधि तभी जोड़ी जाएगी जब दो या तीन अभ्यासों में यही गुणवत्ता बनी रहे।

> अंतिम परिणाम: इस साधक के लिए वर्तमान उपयुक्त अवधि **60** सेकंड, लगभग **8** सहज श्वास, **4** गिनती में श्वास लेना और **4-6** गिनती में श्वास छोड़ना है।

इस निर्णय की विशेषता यह है कि अवधि केवल समय देखकर नहीं चुनी गई। सहारा, घुटनों की स्थिति, श्वास की लय, कमर की अनुभूति और बाहर आने की गुणवत्ता - इन सभी को साथ देखा गया। यही उन्नत शिक्षक की निगरानी है।

अभ्यास-प्रश्न और उत्तर-संकेत

प्रश्न **1:** शशांकासन में श्वास छोड़ने को आगे झुकने से क्यों जोड़ा जाता है?

संकेत: श्वास छोड़ते समय शरीर में अनावश्यक पकड़ कम होने और कूल्हों से नियंत्रित झुकने की संभावना पर विचार करें।

प्रश्न **2:** यदि साधक को माथा भूमि तक लाने पर कमर में दबाव महसूस हो, तो शिक्षक के दो तत्काल संशोधन क्या होंगे?

संकेत: माथे के नीचे सहारा और घुटनों की स्थिति में परिवर्तन पर ध्यान दें।

प्रश्न **3:** एक साधक 45 सेकंड तक सहज रहता है, लेकिन 60 सेकंड पर श्वास रुक-रुककर चलती है। अवधि-सूचकांक में उसका वर्तमान स्तर क्या होगा?

संकेत: उस अवधि को चुनें जिसमें श्वास, कमर और वापसी तीनों सुरक्षित रहें।

प्रश्न **4:** चार गिनती में श्वास लेना और छह गिनती में छोड़ना किस स्थिति में घटाकर समान लय किया जाना चाहिए?

संकेत: लंबी श्वास छोड़ने से यदि तनाव, घुटन या श्वास-रुकावट आए, तो लय को सहज बनाना चाहिए।

प्रश्न **5:** शशांकासन के बाद कमर की राहत जाँचने का एक सरल प्रश्न लिखिए।

संकेत: अभ्यास से पहले और बाद की अनुभूति की तुलना करवाएँ, दर्द सहने की नहीं।

उत्तर-सूची: प्रश्न 1 का आधार है श्वास छोड़ते समय झुकाव को सहज बनाना। प्रश्न 2 में माथे के नीचे कंबल या ब्लॉक और घुटनों को थोड़ा अलग करना उपयुक्त है। प्रश्न 3 का वर्तमान स्तर 45 सेकंड है; 60 सेकंड अभी अधिक है। प्रश्न 4 में श्वास रुकने या तनाव आने पर 4-4 की सहज लय अपनाएँ। प्रश्न 5 का उदाहरण है: “क्या कमर अब पहले से हल्की और अधिक आरामदायक लग रही है?”

अध्याय 32

Shirshasana हेडस्टैंड तैयारी

१. शीर्षासन की तैयारी का आधार

शीर्षासन में शरीर का भार सिर पर नहीं, बल्कि मुख्य रूप से अग्रबाहुओं, कंधों और धड़ की सक्रिय स्थिरता पर व्यवस्थित होना चाहिए। इसलिए सीधे शीर्षासन में जाने के बजाय पहले उन क्रियाओं का अभ्यास किया जाता है जो कंधों की शक्ति, कूल्हों की गतिशीलता, पेट की स्थिरता और संतुलित प्रवेश-निकास विकसित करती हैं। सही तैयारी विद्यार्थी को केवल मुद्रा में उठना नहीं सिखाती, बल्कि सुरक्षित रूप से टिकना और वापस आना भी सिखाती है।

शीर्षासन की तैयारी में तीन बातों को अलग-अलग देखना उपयोगी है - प्रीपोज़, दीवार का सहारा, और प्रवेश-निकास क्रम। प्रीपोज़ शरीर को आवश्यक दिशा और शक्ति देते हैं। दीवार प्रारंभिक अभ्यास में भय और गिरने के जोखिम को कम करती है, लेकिन वह शरीर को निष्क्रिय सहारा देने के लिए नहीं है। प्रवेश और निकास का अभ्यास मुद्रा में रहने से अधिक महत्वपूर्ण हो सकता है, क्योंकि अधिकांश असंतुलन उठते या उतरते समय होता है।

इस अभ्यास के लिए निम्न आधार आवश्यक हैं:

- [ ] दर्द रहित कलाई, कोहनी, कंधे और गर्दन।
- [ ] अधोमुख श्वानासन, फलकासन और डॉल्फिन मुद्रा में नियंत्रित श्वास।
- [ ] बालासन में विश्राम और आवश्यकता पड़ने पर सुरक्षित रूप से बाहर आने की समझ।

व्यावहारिक संकेत यह है कि यदि विद्यार्थी डॉल्फिन मुद्रा में कंधों को कानों से दूर रखते हुए पाँच से आठ सहज श्वास ले सकता है, तो वह दीवार-सहायित शीर्षासन की प्रारंभिक तैयारी के लिए आगे बढ़ सकता है। गर्दन में दबाव, चक्कर, तेज सिरदर्द या आंखों में असुविधा हो तो अभ्यास रोकना चाहिए।

२. प्रीपोज़, दीवार और क्रमबद्ध तकनीक

शीर्षासन की तैयारी का पहला लक्ष्य गर्दन को ऊपर खींचना नहीं, बल्कि कंधों को उठाकर भार-वितरण बनाना है। डॉल्फिन मुद्रा में अग्रबाहु भूमि पर रहते हैं और कूल्हे ऊपर उठते हैं। विद्यार्थी कंधों को सक्रिय रखते हुए पैरों को धीरे-धीरे कोहनियों की ओर लाता है। यह क्रिया शीर्षासन के अंतिम रूप जैसी दिख सकती है, पर इसमें सिर पर भार नहीं रखा जाता।

अधोमुख श्वानासन हैमस्ट्रिंग, पिंडलियों और कंधों को तैयार करता है। फलकासन पेट और कंधों की रेखा को स्थिर करता है। उत्तानासन और पैरों को अलग रखकर आगे झुकने की मुद्रा कूल्हों की गतिशीलता बढ़ाती हैं, जिससे शीर्षासन में पैरों को ऊपर लाने के लिए कम बल की आवश्यकता होती है। अर्ध शीर्षासन में सिर को हल्का स्पर्श कराया जा सकता है, पर भार अग्रबाहुओं और कंधों में ही रहना चाहिए।

तैयारी की उपयोगी मुद्राएँ

तैयारी की मुद्रा	मुख्य उद्देश्य	शिक्षक का निरीक्षण
डॉल्फिन मुद्रा	कंधे और अग्रबाहु मजबूत करना	कोहनियां बाहर न फैलें
फलकासन	धड़ और कंधों की स्थिरता	कमर न धंसे
अधोमुख श्वानासन	कूल्हे और पैरों की लंबाई	रीढ़ लंबी रहे
बालासन	विश्राम और पुनर्स्थापन	श्वास शांत हो
उत्तानासन	कूल्हों से झुकना	घुटनों को आवश्यकता अनुसार मोड़ें
अर्ध शीर्षासन	भार-वितरण समझना	गर्दन दबे नहीं

शीर्षासन की आधार-रचना में कोहनियां कंधों की चौड़ाई पर होनी चाहिए। इसे नापने का सरल तरीका है कि विद्यार्थी विपरीत ऊपरी भुजाओं को पकड़कर कोहनियों के बीच की दूरी जांचे। फिर हाथों को आगे रखकर उंगलियों को आपस में जोड़ें और हथेलियों के बीच पर्याप्त स्थान रखें। सिर का वह भाग जो भौं-हों और शिखर के बीच स्थिर आधार देता है, शिक्षक द्वारा सावधानी से निर्धारित किया जाना चाहिए। सिर के पीछे का भाग हथेलियों में दबाकर गर्दन को मोड़ना उचित नहीं है।

दीवार का उपयोग करते समय चटाई का छोटा किनारा दीवार से लगभग १० से १५ सेंटीमीटर दूर रखा जा सकता है। यह दूरी शरीर की लंबाई, दीवार की मजबूती और विद्यार्थी के नियंत्रण पर निर्भर करती है। बहुत पास होने पर पैर दीवार से टकरा सकते हैं; बहुत दूर होने पर विद्यार्थी दीवार तक पहुंचने के लिए छलांग लगा सकता है। दीवार को लक्ष्य नहीं, सुरक्षा सीमा समझें।

दीवार-सहायित क्रम इस प्रकार सिखाया जा सकता है:

1. डॉल्फिन मुद्रा से प्रारंभ करें। कोहनियां स्थिर, कंधे सक्रिय और गर्दन लंबी रखें।
2. पैरों को छोटे-छोटे कदमों में सिर की ओर लाएं, जब तक कूल्हे कंधों के ऊपर न आने लगें।
3. एक घुटने को छाती की ओर मोड़ें और दूसरे पैर से धक्का देने के बजाय श्रोणि को ऊपर उठाने का प्रयास करें।
4. दोनों घुटनों को छाती के पास रोकें। इस अवस्था को संकुचित प्रवेश कह सकते हैं। यहां तीन सहज श्वास लें।
5. नियंत्रण रखते हुए एक पैर ऊपर ले जाएं और फिर दूसरा पैर मिलाएं। दीवार से केवल हल्का स्पर्श होने दें।
6. कंधों को ऊपर उठाते रहें, पसलियों को आगे न फैलाएं और पेट को सक्रिय रखें।
7. बाहर आने के लिए घुटनों को छाती की ओर मोड़ें, फिर एक-एक पैर नीचे रखें। कूदकर नीचे न आएं।
8. बालासन में कम से कम पांच श्वास लेकर गर्दन और कंधों को सामान्य करें।

प्रवेश में सबसे सामान्य भूल छलांग लगाना है। छलांग से शरीर का भार अचानक सिर और गर्दन पर जा सकता है। इसके विपरीत, संकुचित प्रवेश में विद्यार्थी पहले कूल्हों को कंधों के ऊपर लाता है और फिर पैरों को ऊपर बढ़ाता है। यह धीमा लगता है, लेकिन शिक्षण की दृष्टि से अधिक सुरक्षित और दोहराने योग्य है।

निकास में भी वही नियंत्रण आवश्यक है। पैरों को सीधे नीचे गिराने के बजाय घुटनों को मोड़कर शरीर को छोटा करें। इससे गुरुत्व-केंद्र नीचे आता है और कमर पर झटका नहीं पड़ता। यदि विद्यार्थी दीवार से पीछे गिरने की आशंका महसूस करे, तो दोनों पैरों को दीवार पर टिकाकर घुटनों को मोड़ते हुए नीचे आए और बालासन में विश्राम करे।

शिक्षक को निम्न संकेतों का प्रयोग करना चाहिए: “अग्रबाहुओं से भूमि को दबाइए”, “कंधों को कानों से दूर उठाइए”, “पेट को भीतर खींचकर पसलियों को नियंत्रित रखिए” और “पैरों को ऊपर फेंकने के बजाय कूल्हों को ऊपर लाइए।” गर्दन को बार-बार “सीधा” कहने के बजाय भार-वितरण पर निर्देश देना अधिक उपयोगी है।

पूछें: यदि विद्यार्थी शीर्षासन में २० सेकंड रह लेता है, लेकिन उतरते समय पैर पटकता है, तो क्या अभ्यास पूरा माना जाएगा? उत्तर है - नहीं। शीर्षासन की दक्षता में स्थिर प्रवेश, शांत धारण और नियंत्रित निकास तीनों शामिल हैं।

३. कक्षा में दीवार-सहायित अभ्यास का प्रयोग

मान लीजिए ६० मिनट की उन्नत कक्षा में चार विद्यार्थी शीर्षासन की तैयारी कर रहे हैं। दो विद्यार्थी डॉल्फिन मुद्रा में स्थिर हैं, एक विद्यार्थी कंधों को नीचे गिरा रहा है और चौथा विद्यार्थी दीवार की ओर छलांग लगाने की आदत दिखा रहा है। शिक्षक का उद्देश्य सभी को एक ही अंतिम मुद्रा में ले जाना नहीं, बल्कि प्रत्येक को उसके वर्तमान स्तर के अनुसार सुरक्षित क्रम देना है।

1. पहले ८ मिनट में अधोमुख श्वानासन, फलकासन और बालासन का क्रम रखें। प्रत्येक मुद्रा में श्वास और कंधों की स्थिति देखें। अपेक्षित परिणाम है कि विद्यार्थी बिना गर्दन दबाए कंधों को सक्रिय कर सके।
2. अगले १० मिनट में डॉल्फिन मुद्रा के तीन चक्र कराएं। प्रत्येक चक्र में ५ श्वास और फिर ५ नियंत्रित आगे-पीछे गतियां रखें। कोहनियां फैलने पर दूरी फिर से निर्धारित करें।
3. ८ मिनट तक पैरों को अलग रखकर आगे झुकने की मुद्रा और उत्तानासन कराएं। घुटनों को मोड़ने की अनुमति दें, ताकि विद्यार्थी रीढ़ को गोल करके नहीं, कूल्हों से झुकना सीखे।
4. दीवार से १० से १५ सेंटीमीटर दूरी पर आधार बनवाएं। पहले केवल कूल्हों को कंधों के ऊपर लाने का अभ्यास कराएं; पैरों को ऊपर उठाने की जल्दी न कराएं।
5. प्रत्येक विद्यार्थी को संकुचित प्रवेश के दो या तीन प्रयास दें। लक्ष्य ३ श्वास तक घुटनों को छाती के पास स्थिर रखना हो। जो विद्यार्थी छलांग लगाए, उसे तुरंत नीचे लाकर डॉल्फिन मुद्रा में वापस भेजें।
6. सक्षम विद्यार्थी एक पैर को धीरे-धीरे ऊपर ले जाकर दीवार का हल्का स्पर्श करें। दूसरे विद्यार्थी दोनों घुटनों को छाती के पास रखकर वहीं रुकें। दोनों अभ्यास शीर्षासन की तैयारी माने जाएंगे।
7. निकास का अलग अभ्यास कराएं: घुटने छाती की ओर, एक पैर नीचे, दूसरा पैर नीचे, फिर बालासन। इस क्रम को कम से कम दो बार दोहराएं।
8. अंत में गर्दन की तटस्थता, आंखों में सहजता और श्वास की गुणवत्ता जांचें। चक्कर, दबाव या असामान्य थकान हो तो शीर्षासन का प्रयास दोबारा न कराएं।

यदि किसी विद्यार्थी की कोहनियां बार-बार बाहर फैलती हैं, तो उसे पूर्ण शीर्षासन के बजाय डॉल्फिन और अग्रबाहु-फलकासन में रखा जाए। यदि कंधे पर्याप्त मजबूत हैं, लेकिन हैमस्ट्रिंग कठोर हैं, तो पैरों को अधिक पास लाने के बजाय घुटने मोड़कर कूल्हों को ऊपर उठाने पर ध्यान दिया जाए। यदि विद्यार्थी दीवार पर निर्भर हो जाता है, तो दीवार से दूरी थोड़ी बढ़ाकर केवल एक पैर का हल्का स्पर्श कराया जा सकता है।

अभ्यास के बाद अपेक्षित परिणाम यह है कि विद्यार्थी ५ से ८ श्वास तक कंधों को सक्रिय रखे, दीवार पर झटका न लगाए, दोनों पैरों को नियंत्रित ढंग से ऊपर और नीचे ले जाए, तथा निकास के बाद बालासन में शांत श्वास ले सके। अवधि बढ़ाना तभी उचित है जब ये चारों गुण स्थिर रहें।

मुख्य सीख: शीर्षासन की तैयारी का सफल मानक लंबे समय तक उल्टा रहना नहीं, बल्कि कंधों से भार संभालते हुए शांत प्रवेश और नियंत्रित निकास करना है।

४. पुनरावलोकन और आत्मनिरीक्षण

शीर्षासन के लिए प्रीपोज़ शरीर को तैयार करते हैं, दीवार प्रारंभिक सुरक्षा देती है और प्रवेश-निकास क्रम अभ्यास को जिम्मेदार बनाता है। डॉल्फिन, फलकासन, अधोमुख श्वानासन, उत्तानासन और बालासन का चयन केवल वार्म-अप के लिए नहीं, बल्कि शीर्षासन की विशिष्ट मांगों - कंधे की स्थिरता, कूल्हों की दिशा, पेट का नियंत्रण और विश्राम - के लिए किया जाता है। दीवार से हल्का संपर्क उपयोगी है; उस पर गिरना या टिके रहना अभ्यास का लक्ष्य नहीं।

मुख्य बिंदु:

- ▢ अग्रबाहु और कंधे भार का प्रमुख आधार हैं; गर्दन को दबाव से बचाएं।
- ▢ संकुचित प्रवेश और घुटने मोड़कर निकास छलांग और गिरने से सुरक्षित हैं।
- ▢ दीवार सहारा है, स्थायी निर्भरता नहीं।

आत्मचिंतन प्रश्न १: क्या विद्यार्थी डॉल्फिन मुद्रा में कंधों को उठाए रख सकता है, या हर श्वास के साथ भार गर्दन में चला जाता है?

मार्गदर्शन: पहले डॉल्फिन की अवधि घटाएं और कंधों की सक्रियता सुधारें, फिर शीर्षासन की ओर बढ़ें।

आत्मचिंतन प्रश्न २: क्या दीवार का उपयोग विद्यार्थी को नियंत्रित प्रवेश सिखा रहा है, या वह हर बार छलांग लगाकर दीवार पर गिर रहा है?

मार्गदर्शन: पैरों को ऊपर उठाने से पहले कूल्हों को कंधों के ऊपर लाने और घुटनों को छाती के पास रोकने का अभ्यास कराएं।

आत्मचिंतन प्रश्न ३: क्या निकास उतना ही शांत है जितना प्रवेश?

मार्गदर्शन: शीर्षासन की धारण अवधि घटाकर घुटने मोड़ने, एक-एक पैर नीचे रखने और बालासन में लौटने का क्रम दोहराएं।

जब विद्यार्थी ऊपर उठने की इच्छा से पहले आधार, श्वास और वापसी को समझ लेता है, तभी शीर्षासन तैयारी से वास्तविक साधना की दिशा में आगे बढ़ता है।

अध्याय 33

Siddhasana ग्राउंडेड बैठना

स्थिर आधार: सिद्धासन का वास्तविक महत्व

सिद्धासन में शरीर को केवल बैठाया नहीं जाता; उसे ऐसा आधार दिया जाता है जिसमें पैर, श्रोणि, रीढ़, श्वास और ध्यान एक-दूसरे का सहयोग करें। उन्नत योग-शिक्षक प्रशिक्षण में यह समझना आवश्यक है कि ध्यान मुद्रा की गुणवत्ता केवल सीधे बैठने से तय नहीं होती। यदि श्रोणि पीछे गिर रही है, घुटनों में अनावश्यक दबाव है या श्वास छाती तक सीमित है, तो साधक का मन स्थिर होने के बजाय शरीर को संभालने में लगा रहेगा।

सिद्धासन का उपयोग प्राणायाम, ध्यान, जप और सूक्ष्म शरीर-जागरूकता के अभ्यास में किया जा सकता है। इसका उद्देश्य शरीर को कठोर बनाना नहीं, बल्कि कम से कम प्रयास में अधिकतम स्थिरता पाना है। शिक्षक के रूप में आपको मुद्रा की बाहरी आकृति के साथ-साथ साधक के अनुभव को भी पढ़ना होगा - क्या बैठना सहज है, क्या श्वास दोनों ओर समान रूप से चल रही है, और क्या ध्यान भीतर टिक पा रहा है?

> मुख्य अंतर्दृष्टि: सिद्धासन में “जमीन से जुड़ाव” का अर्थ शरीर को नीचे दबाना नहीं है। सही ग्राउंडिंग में बैठने के आधार से स्थिरता ऊपर उठती है और रीढ़ में अनावश्यक तनाव घटता है।

एक उपयोगी परीक्षण यह है कि साधक तीन शांत श्वासों तक मुद्रा में रहे और हर श्वास पर शरीर की प्रतिक्रिया देखे। यदि प्रत्येक श्वास के साथ कंधे ऊपर उठते हैं या ठोड़ी आगे जाती है, तो मुद्रा अभी ध्यान के लिए तैयार नहीं है। पहले आधार और श्वास को सुधारा जाए, फिर ध्यान की अवधि बढ़ाई जाए।

सिद्धासन की रचना: आधार, श्वास और मुद्रा-जाँच

सिद्धासन ऐसी बैठी हुई मुद्रा है जिसमें एक एड़ी जननेंद्रिय और गुदा के बीच के क्षेत्र के निकट रखी जाती है तथा दूसरा पैर उसके सामने या ऊपर इस प्रकार रखा जाता है कि दोनों घुटने आराम से नीचे की ओर रहें। अलग-अलग परंपराओं में पैरों की स्थिति में थोड़ा अंतर मिलता है। शिक्षक का प्राथमिक दायित्व किसी एक कठोर आकृति को थोपना नहीं, बल्कि सुरक्षित और स्थिर बैठना सिखाना है।

1. आधार और ग्राउंडिंग

ग्राउंडिंग का अर्थ है शरीर के उन हिस्सों का धरती से स्पष्ट और संतुलित संपर्क, जो मुद्रा का भार संभा-लते हैं। सिद्धासन में मुख्य आधार दोनों बैठने वाली हड्डियाँ, पैरों का संपर्क और कभी-कभी घुटनों के नीचे रखी सहायता होती है।

साधक को पहले कंबल या ध्यान-कुशन पर बैठाएँ। ऊँचाई इतनी हो कि श्रोणि हल्की-सी आगे झुके और रीढ़ को सीधा रखने के लिए कमर पर जोर न लगाना पड़े। दोनों बैठने वाली हड्डियों पर भार समान है या नहीं, यह देखने के लिए साधक को धीरे-धीरे दाएँ और बाएँ झुलाएँ। बीच के बिंदु पर रुकने से आधार का संतुलन महसूस होगा।

उदाहरण के लिए, यदि दायाँ घुटना ऊपर है और दाहिनी श्रोणि पीछे खिंच रही है, तो साधक को घुटने को नीचे दबाने के बजाय उसके नीचे मुड़ा हुआ कंबल देना अधिक उचित है। इससे पैर और श्रोणि को सहारा मिलता है तथा घुटने के जोड़ पर खिंचाव कम होता है।

बैठने वाली हड्डियाँ श्रोणि के निचले भाग की वे हड्डियाँ हैं जिन पर बैठने का भार टिकता है। जब इन दोनों पर समान भार रहता है, तो रीढ़ को संतुलित रखने के लिए कमर और पेट की मांसपेशियों को अतिरिक्त काम नहीं करना पड़ता।

2. पैरों की स्थिति और घुटनों की सुरक्षा

पहले एक पैर को मोड़कर एड़ी को मध्य क्षेत्र के निकट रखें। दूसरा पैर सामने लाकर ऐसी स्थिति में रखें जिसमें घुटने पर दबाव न हो। एड़ी को संवेदनशील ऊतक पर जोर से न दबाएँ। यदि साधक को वहाँ असुविधा हो, तो एड़ी को थोड़ा आगे या बगल में ले जाएँ।

घुटनों का जमीन तक पहुँचना आवश्यक नहीं है। यदि घुटने हवा में हैं, तो उनके नीचे सहारा रखें। शि-क्षक को यह देखना चाहिए कि घुटना पैर की दिशा में रहे और पैर को जबरन अंदर खींचने से घुटने में मरोड़ न आए। कूल्हे की सीमित गतिशीलता को घुटने से पूरा करने की कोशिश न कराएँ।

3. रीढ़ और धड़ की स्थिति

ऊर्ध्व रीढ़ का अर्थ है रीढ़ को लंबा और संतुलित रखना, न कि छाती को आगे धकेलकर कठोर बनाना। श्रोणि के आधार से सिर के शीर्ष तक लंबाई का अनुभव होना चाहिए। पेट को अंदर खींचकर श्वास रोकना सही संरेखण नहीं है।

साधक को संकेत दें: "बैठने वाली हड्डियों से नीचे स्थिरता लें, सिर के शीर्ष से ऊपर की ओर लंबाई महसूस करें।" कंधे कानों से दूर रहें, छाती खुली लेकिन नरम रहे, और ठोड़ी जमीन के समानांतर या बहुत हल्की अंदर की ओर हो।

यदि कमर अत्यधिक आगे झुक रही है, तो श्रोणि को पीछे खींचने के बजाय कुशन की ऊँचाई जाँचें। यदि साधक पीछे गिर रहा है, तो बैठने का आधार बहुत पीछे हो सकता है या पेट और पीठ के बीच संतुलन नहीं बना है।

4. श्वास का निरीक्षण

श्वास-जागरूकता का अर्थ श्वास को बदलने से पहले उसकी दिशा, गति और सहजता को देखना है। सिद्धासन में पहले नासिका से सामान्य श्वास लें। श्वास भरते समय पसलियों का फैलाव आगे, बगल और पीछे तीनों दिशाओं में महसूस होना चाहिए। श्वास छोड़ते समय शरीर नीचे की ओर स्थिर हो, लेकिन छाती सिकुड़कर बैठ न जाए।

तीन चक्रों का सरल निरीक्षण करें:

1. पहली श्वास में बैठने के आधार और घुटनों का अनुभव करें।
2. दूसरी श्वास में पसलियों के चारों ओर फैलाव देखें।
3. तीसरी श्वास में चेहरे, जबड़े और आँखों के आसपास का तनाव जाँचें।

श्वास की समानता का अर्थ है श्वास-प्रश्वास की लंबाई और सहजता में अनावश्यक अंतर न होना। उदाहरण के लिए, यदि श्वास भरना चार सहज गिनतियों का है, पर श्वास छोड़ना दो गिनतियों में टूट जाता है, तो साधक को श्वास लंबी करने के लिए मजबूर न करें। पहले बैठने की मुद्रा और पेट-पसलियों के तनाव को सुधारें।

5. ध्यान मुद्रा-चेक

सिद्धासन में ध्यान शुरू करने से पहले शिक्षक यह संक्षिप्त मुद्रा-जाँच करा सकता है:

शरीर का भाग	जाँच का प्रश्न	सुधार का संकेत
बैठने का आधार	क्या दोनों बैठने वाली हड्डियों पर समान भार है?	कुशन या कंबल की ऊँचाई बदलें
पैर और घुटने	क्या घुटने में दबाव या मरोड़ है?	घुटने के नीचे सहारा दें
श्रोणि	क्या श्रोणि आगे या पीछे गिर रही है?	आधार को संतुलित करें
रीढ़	क्या लंबाई है, बिना कठोरता के?	छाती को नरम करें, सिर ऊपर उठाएँ
कंधे और जबड़ा	क्या अनावश्यक तनाव है?	कंधे छोड़ें, दाँत अलग रखें
श्वास	क्या श्वास नासिका से सहज चल रही है?	मुद्रा सरल करें, श्वास न रोकें
दृष्टि	क्या आँखें नरम हैं?	दृष्टि नीचे या आँखें बंद रखें

ध्यान-मुद्रा में हाथ घुटनों पर ज्ञान मुद्रा या सरल हथेली-स्थिति में रखे जा सकते हैं। हाथों की मुद्रा तभी उपयोगी है जब कंधे ऊपर न उठें। यदि हाथ रखने से कंधों में तनाव आता है, तो हथेलियाँ जाँघों पर रखें।

यहाँ एक छोटा आत्म-परीक्षण करें: क्या आप सिद्धासन में बैठकर श्वास को बदलने की इच्छा के बिना दस श्वास देख सकते हैं? यदि नहीं, तो मुद्रा को और सरल बनाना अभ्यास की असफलता नहीं, बल्कि सही शिक्षण है।

निर्देशित अभ्यास: अस्थिर बैठने से ध्यान-तैयार सिद्धासन तक

समस्या

एक साधक सिद्धासन में बैठता है। उसका बायाँ घुटना जमीन के निकट है, लेकिन दायाँ घुटना ऊपर उठा हुआ है। श्रोणि दाईं ओर झुकी है, कमर में खिंचाव है और श्वास भरते समय कंधे ऊपर उठते हैं। दो मिनट बाद वह कहता है कि पैर सुन्न हो रहे हैं और ध्यान टिक नहीं रहा।

इस स्थिति में साधक को “सीधा बैठो” कहना पर्याप्त नहीं होगा। पहले यह समझना होगा कि अस्थिर आधार के कारण रीढ़ और श्वास दोनों अतिरिक्त काम कर रहे हैं।

समाधान के चरण

1. मुद्रा से सुरक्षित रूप से बाहर आएँ।

साधक को पैरों को धीरे से खोलने और कुछ क्षण दंडासन में बैठने दें। पैरों को आगे फैलाकर रक्तसंचार और संवेदना सामान्य होने दें।

1. बैठने का आधार ऊँचा करें।

एक मुड़ा हुआ कंबल या स्थिर ध्यान-कुशन रखें। साधक को दोनों बैठने वाली हड्डियों पर समान भार खोजने दें। यदि श्रोणि पीछे गिरती है, तो ऊँचाई थोड़ी बढ़ाएँ।

1. घुटने को सहारा दें।

दाएँ घुटने के नीचे कंबल रखें। घुटने को जमीन की ओर धकेलने के बजाय सहारे पर विश्राम दें। इससे कूल्हे की सीमा को सम्मान मिलता है और घुटने में मरोड़ घटती है।

1. पैरों की स्थिति जाँचें।

दाहिनी एड़ी को संवेदनशील मध्य क्षेत्र पर दबाव दिए बिना थोड़ा आगे रखें। पैर का बाहरी किनारा ढीला रहे। साधक को पैर को जबरन अंदर न खींचने दें।

1. श्रोणि और रीढ़ को संतुलित करें।

निर्देश दें: “दोनों बैठने वाली हड्डियों को नीचे महसूस करें; कमर को न मोड़ें, केवल रीढ़ को लंबा होने दें।” छाती को आगे धकेलने के बजाय पसलियों को नरम रखें।

1. श्वास को वापस सहज करें।

पहले पाँच सामान्य श्वासों का निरीक्षण कराएँ। श्वास भरते समय बगल की पसलियों का फैलाव और छोड़ते समय बैठने के आधार की स्थिरता महसूस कराएँ। अभी कोई गिनती, बंध या कुम्भक न जोड़ें।

1. ध्यान मुद्रा की जाँच करें।

हाथ जाँघों पर रखें, जबड़ा ढीला करें और आँखों को बंद या नीचे रखें। अब दस श्वासों तक केवल नासिका के स्पर्श को देखें।

1. अनुभव का पुनर्मूल्यांकन करें।

पूछें: “क्या घुटने में दर्द है, या केवल खिंचाव? क्या श्वास पहले से शांत है? क्या शरीर को लगातार सुधारना पड़ रहा है?” दर्द, सुन्नपन या बढ़ता दबाव हो तो मुद्रा बदलें।

इस उदाहरण में समाधान सिद्धासन को अधिक गहरा बनाना नहीं, बल्कि उसे साधक की वर्तमान क्षमता के अनुकूल बनाना है। ध्यान के लिए स्थिरता का अर्थ लंबे समय तक सहना नहीं, बल्कि अनावश्यक संघर्ष घटाना है।

अब आपकी बारी

किसी साधक की स्थिति लें जिसमें दोनों घुटने जमीन से ऊपर हैं, लेकिन श्वास सहज है। आप क्या बद-लेंगे और क्या वैसा ही रहने देंगे? पहले आधार के नीचे सहारा देने, फिर घुटनों को सहारा देने और अंत में रीढ़ की लंबाई जाँचने का क्रम अपनाएँ। स्वयं से पूछें: क्या सुधार के बाद साधक अधिक शांत हुआ, या केवल मुद्रा देखने में अधिक व्यवस्थित लगी?

अगले अभ्यास में पाँच मिनट का समय रखें। पहले एक मिनट आधार देखें, अगले दो मिनट श्वास देखें और अंतिम दो मिनट ध्यान की स्थिरता देखें। यदि किसी चरण में दर्द, सुन्नपन या श्वास-रुकावट आए, तो कुशन की ऊँचाई और पैरों की स्थिति बदलें।

अभ्यास के बाद स्वयं-जाँच

1. सिद्धासन में ग्राउंडिंग का मुख्य आधार कौन-से शारीरिक संपर्कों से बनता है?

संकेत: बैठने वाली हड्डियों, पैरों और घुटनों के सहारे पर ध्यान दें।

1. यदि एक घुटना जमीन से ऊपर है, तो उसे नीचे दबाना क्यों उचित नहीं है?

संकेत: कूल्हे की गतिशीलता और घुटने पर आने वाली मरोड़ का संबंध देखें।

1. सिद्धासन में श्वास-जागरूकता जाँचने के लिए आप कौन-से तीन अनुभव देखेंगे?

संकेत: पसलियों का फैलाव, श्वास की सहजता और कंधों का व्यवहार याद करें।

1. ध्यान शुरू करने से पहले मुद्रा-जाँच का आपका संक्षिप्त क्रम क्या होगा?

संकेत: आधार से शुरू करके घुटने, श्रोणि, रीढ़, कंधे, जबड़ा और श्वास तक जाएँ।

सिद्धासन का शिक्षण तभी परिपक्व होता है जब शिक्षक बाहरी आकार से आगे जाकर आधार, श्वास और ध्यान की गुणवत्ता पढ़ सके। स्थिर बैठना किसी जोड़ को दबाकर प्राप्त नहीं होता; यह उचित सहारे, संतु-लित श्वास और सजग मुद्रा-जाँच से धीरे-धीरे बनता है। जब शरीर को कम प्रयास में टिकने का अवसर मिलता है, तब ध्यान भीतर की ओर स्वाभाविक रूप से गहरा होने लगता है।

अध्याय 34

Sukhasana आरामदायक मुद्रा इंडेक्स

बैठने की स्थिरता: सुखासन का आधार और उद्देश्य

सुखासन में आराम केवल पैरों को मोड़कर बैठ जाने से नहीं आता। सही अभ्यास में कूल्हों की ऊँचाई, श्रोणि की स्थिति और रीढ़ की लंबाई एक-दूसरे से जुड़ी होती हैं। यदि कूल्हे घुटनों से नीचे रह जाएँ, तो श्रोणि पीछे झुक सकती है और रीढ़ को सीधा रखने के लिए अनावश्यक प्रयास करना पड़ता है। उचित ऊँचाई मिलने पर बैठने की हड्डियाँ स्थिर होती हैं, श्वास सहज रहती है और ध्यान लंबे समय तक टिक सकता है।

यह विषय पिछले आसन-अध्यायों में सीखी गई ताड़ासन की लंबाई, दंडासन की रीढ़-सजगता और वज्रासन की स्थिरता से सीधे जुड़ता है। यहाँ वही सिद्धांत सुखासन में लागू किए जाते हैं। आप सीखेंगे कि साधक की देह देखकर सहारा कैसे चुनें, रीढ़ को कठोर बनाए बिना लंबा कैसे रखें और अभ्यास के लिए ऐसा समय-सारणी कैसे बनाएँ जिसमें तैयारी, मुख्य आसन और विश्राम का संतुलन हो।

अध्ययन उद्देश्य

- [ ] कूल्हों की ऊँचाई और श्रोणि के झुकाव का संबंध पहचानना।
- [ ] सुखासन में रीढ़ की लंबाई बनाए रखने के लिए क्रमबद्ध निर्देश देना।
- [ ] अलग-अलग स्तर के साधकों के लिए सुरक्षित अभ्यास-समय-सारणी बनाना।

व्यावहारिक निष्कर्ष: सुखासन की गुणवत्ता मुद्रा के नाम से नहीं, बल्कि आधार, लंबाई और सहज श्वास के संतुलन से तय होती है।

कूल्हे की ऊँचाई, रीढ़ की लंबाई और अभ्यास-समय की समझ

कूल्हों की ऊँचाई - बैठने की हड्डियों के नीचे रखा गया सहारा, जैसे मोड़ा हुआ कंबल, ध्यान-कुशन या मजबूत बोल्स्टर, जो श्रोणि को आगे की ओर संतुलित रखने में सहायता करता है। सामान्यतः शुरुआती साधक के लिए 5 से 10 सेंटीमीटर ऊँचाई उपयोगी हो सकती है, लेकिन यह शरीर की बनावट, कूल्हों की गतिशीलता और घुटनों की स्थिति पर निर्भर करती है।

बैठने की हड्डियाँ - श्रोणि के निचले भाग की वे हड्डियाँ जिन पर बैठने का भार टिकता है। सुखासन में भार दोनों ओर समान होना चाहिए। यदि एक ओर अधिक दबाव हो, तो रीढ़ बीच से हट सकती है और साधक को कमर या गर्दन में तनाव अनुभव हो सकता है।

श्रोणि का तटस्थ झुकाव - ऐसी स्थिति जिसमें श्रोणि न तो पीछे गिरती है और न ही अत्यधिक आगे झुकती है। पीछे झुकने पर कमर गोल होती है; आगे अधिक झुकने पर कमर में अनावश्यक संकुचन आ सकता है। शिक्षक का उद्देश्य “सीधा बैठो” कहना नहीं, बल्कि श्रोणि को ऐसा आधार देना है जिससे रीढ़ स्वाभाविक रूप से ऊपर उठ सके।

रीढ़ की लंबाई - सिर के शीर्ष से बैठने की हड्डियों तक शरीर में ऊपर की दिशा का सहज विस्तार। इसमें छाती को जबरन बाहर निकालना या कंधों को पीछे खींचना शामिल नहीं है। लंबी रीढ़ का संकेत है कि श्वास बिना रुकावट के पसलियों के चारों ओर फैल सके।

ऊँचाई चुनने का सरल परीक्षण यह है कि साधक सुखासन में बैठकर देखें: क्या घुटने कूल्हों से थोड़े नीचे हैं? क्या दोनों बैठने की हड्डियाँ समान रूप से टिक रही हैं? क्या बिना हाथ के सहारे पाँच शांत श्वासों तक बैठना संभव है? यदि घुटने बहुत ऊपर हैं, श्रोणि पीछे गिर रही है या कमर गोल हो रही है, तो सहारा बढ़ाना उचित है। यदि सहारा बहुत ऊँचा है और घुटने नीचे लटक रहे हैं, तो ऊँचाई थोड़ी कम की जा सकती है।

सुखासन में पैरों को कसकर शरीर की ओर खींचना आवश्यक नहीं है। दोनों पिंडलियों को आराम से क्रॉस करें और पैरों को इतना आगे रखें कि घुटनों पर दबाव न बने। जिस पैर को ऊपर रखा गया है, उसे कुछ समय बाद बदलना चाहिए। इससे श्रोणि पर एकतरफा भार कम होता है। घुटने में चुभन, सुन्नपन या कूल्हे में तेज खिंचाव हो तो मुद्रा को सहारे के साथ बदलें या दंडासन में विश्राम दें।

रीढ़ की लंबाई के लिए निर्देश तीन भागों में दिए जा सकते हैं। पहले बैठने की हड्डियों को नीचे स्थिर करें। फिर श्रोणि के ऊपर निचले पेट को हल्का सक्रिय रखते हुए छाती को बिना उछाले ऊपर उठाएँ। अंत में गर्दन को लंबा रखें और ठोड़ी को जमीन के समानांतर रखें। सिर को आगे निकालना या ठोड़ी को बहुत नीचे दबाना दोनों ही श्वास और गर्दन के संतुलन को प्रभावित कर सकते हैं।

हाथों की स्थिति भी समय के अनुसार बदल सकती है। पाँच से दस मिनट के ध्यान में हथेलियाँ जाँघों पर रखना उपयोगी है। यदि कंधे थकते हैं, तो हथेलियों को कंबल पर रखें। यदि अभ्यास में बैठकर पार्श्व खिंचाव जोड़ा जा रहा है, तो पहले दोनों ओर की रीढ़ की लंबाई बनाएँ और फिर झुकें। झुकते समय विपरीत बैठने की हड्डी को जमीन से उठने न दें।

समय-सारणी बनाते समय केवल बैठने की अवधि न लिखें। तैयारी, सुखासन, गतिशील विराम और समापन-विश्राम भी शामिल करें। उदाहरण के लिए, दस मिनट का अभ्यास इस प्रकार हो सकता है:

अभ्यास भाग	समय	मुख्य उद्देश्य
दंडासन में बैठकर पैरों का निरीक्षण	2 मिनट	श्रोणि और रीढ़ की प्रारंभिक स्थिति
सुखासन, सहारे के साथ	3 मिनट	स्थिर आधार और सहज श्वास
बैठकर पार्श्व खिंचाव	2 मिनट	दोनों ओर की रीढ़ में लंबाई
सुखासन में शांत बैठना	2 मिनट	ध्यान और श्वास का अवलोकन
पैरों को खोलकर विश्राम	1 मिनट	घुटनों और कूल्हों का पुनर्संतुलन

नए साधक के लिए 3 से 5 मिनट का सुखासन पर्याप्त हो सकता है। मध्यम स्तर पर 8 से 12 मिनट रखा जा सकता है। उन्नत प्रशिक्षण में 15 से 20 मिनट तक बैठना संभव है, पर अवधि तभी बढ़ाएँ जब श्वास, रीढ़ और घुटने सहज रहें। दर्द सहकर समय पूरा करना प्रशिक्षण का लक्ष्य नहीं है।

हर दो या तीन मिनट पर शिक्षक साधक को तीन प्रश्न दे सकता है: क्या दोनों बैठने की हड्डियाँ समान हैं? क्या श्वास पेट और पसलियों में फैल रही है? क्या रीढ़ लंबी है या शरीर कठोर हो गया है? इन प्रश्नों से साधक बाहरी आकार के बजाय आंतरिक प्रतिक्रिया पहचानना सीखता है।

व्यावहारिक निष्कर्ष: सही ऊँचाई वह है जो रीढ़ को ऊपर उठने दे, घुटनों को सुरक्षित रखे और श्वास को बिना संघर्ष के चलने दे।

एक साधक के लिए ऊँचाई और समय-सारणी का उदाहरण

मान लें कि एक साधक सुखासन में बैठते समय कमर गोल करता है, दोनों घुटने कूल्हों से लगभग 4 सेंटीमीटर ऊपर रहते हैं और पाँच मिनट बाद गर्दन में तनाव अनुभव होता है। उपलब्ध सामग्री में एक 5 सेंटीमीटर का मोड़ा हुआ कंबल और एक 8 सेंटीमीटर का ध्यान-कुशन है।

1. पहले साधक को बिना सहारे बैठाकर केवल निरीक्षण किया जाता है। बैठने की हड्डियाँ पीछे की ओर खिसकती हैं और श्रोणि पीछे झुकती है। इससे स्पष्ट है कि वर्तमान ऊँचाई अपर्याप्त है।

1. 5 सेंटीमीटर का कंबल रखा जाता है। अब घुटने कूल्हों से लगभग 1 सेंटीमीटर नीचे आते हैं, लेकिन साधक अभी भी छाती को ऊपर उठाने के लिए कंधे कस रहा है। यह सुधार है, पर स्थिति पूरी तरह सहज नहीं हुई।
1. 8 सेंटीमीटर का कुशन आजमाया जाता है। इस बार घुटने कूल्हों से लगभग 3 सेंटीमीटर नीचे हैं। बैठने की हड्डियाँ समान रूप से टिकती हैं और साधक बिना कंधे उठाए पाँच धीमी श्वासें ले पाता है।
1. पैरों को शरीर से लगभग 20 सेंटीमीटर आगे रखा जाता है, ताकि घुटनों पर दबाव न बने। दायाँ पैर सामने है। अगले अभ्यास में पैर बदलने का निर्देश दिया जाता है।
1. रीढ़ के लिए क्रम दिया जाता है: बैठने की हड्डियाँ नीचे, निचला पेट हल्का सक्रिय, छाती ऊपर, कंधे ढीले, गर्दन लंबी। शिक्षक साधक को “सीधा बैठो” कहने के बजाय इन छोटे निर्देशों का उपयोग करता है।
1. कुल अभ्यास-समय 12 मिनट रखा जाता है: 2 मिनट दंडासन में तैयारी, 2 मिनट पैरों और घुटनों का निरीक्षण, 5 मिनट सहारे वाले सुखासन में स्थिर बैठना, 2 मिनट बैठकर पार्श्व खिंचाव और 1 मिनट पैरों को खोलकर विश्राम।
1. पाँच मिनट के सुखासन के बाद पुनर्मूल्यांकन किया जाता है। यदि श्वास समान है, गर्दन में तनाव नहीं है और घुटनों में दर्द नहीं है, तो अगले सप्ताह मुख्य बैठने का समय 6 से 7 मिनट किया जा सकता है। यदि तनाव लौटता है, तो समय नहीं बढ़ाया जाएगा; पहले ऊँचाई और पैर की दूरी की समीक्षा होगी।

> अंतिम परिणाम: **8** सेंटीमीटर के सहारे पर **5** मिनट का सहज सुखासन, **12** मिनट की कुल समय-सारणी और अगले सप्ताह केवल **1** से **2** मिनट की नियंत्रित वृद्धि।

इस उदाहरण में ऊँचाई का निर्णय किसी तय नियम से नहीं, बल्कि तीन संकेतों से हुआ: घुटनों की स्थिति, श्रोणि का संतुलन और श्वास की सहजता। यही प्रक्रिया शिक्षक-प्रशिक्षण में महत्वपूर्ण है। संख्या प्रारंभिक मार्गदर्शन देती है; शरीर की प्रतिक्रिया अंतिम निर्णय में सहायता करती है।

व्यावहारिक निष्कर्ष: पहले सहारा चुनें, फिर रीढ़ की गुणवत्ता जाँचें और उसके बाद ही बैठने का समय बढ़ाएँ।

अभ्यास और आत्म-जाँच

1. यदि सुखासन में घुटने कूल्हों से 6 सेंटीमीटर ऊपर हैं और कमर गोल हो रही है, तो आप कौन-सा पहला परिवर्तन करेंगे?

संकेत: पैरों को तुरंत कसकर नीचे न दबाएँ; पहले बैठने की ऊँचाई बढ़ाकर श्रोणि की दिशा देखें।

1. 10 मिनट के अभ्यास में तैयारी और समापन के लिए कितना समय रखेंगे, यदि मुख्य सुखासन 5 मिनट का है?

संकेत: कुल समय में केवल मुख्य आसन नहीं, संक्रमण और विश्राम भी शामिल करें।

1. कोई साधक 8 मिनट बाद गर्दन आगे निकालने लगता है, पर घुटनों में दर्द नहीं है। क्या केवल सहारा बढ़ाना पर्याप्त होगा?

संकेत: रीढ़ की लंबाई, दृष्टि, ठोड़ी और कंधों की स्थिति भी जाँचें।

1. दायाँ पैर ऊपर रखकर सुखासन करने वाले साधक के लिए अगली कक्षा में क्या निर्देश देंगे?

संकेत: पैर बदलने का समय तय करें और दोनों ओर की श्रोणि-समता देखें।

1. 15 मिनट का सुखासन कब घटाकर 8 से 10 मिनट करना चाहिए?

संकेत: दर्द, सुन्नपन, रुकती श्वास या बढ़ती कठोरता को अवधि से अधिक महत्व दें।

उत्तर-संकेत: पहले प्रश्न में सहारा बढ़ाना उचित प्रारंभ है। दूसरे में 2 मिनट तैयारी, 5 मिनट सुखासन और 3 मिनट संक्रमण या विश्राम रखा जा सकता है। तीसरे में गर्दन और छाती की दिशा भी जाँचनी होगी। चौथे में अगले अभ्यास में पैर बदलना चाहिए। पाँचवें में असुविधा के लगातार संकेत मिलने पर अवधि घटानी चाहिए।

सुखासन की शिक्षण-प्रक्रिया का सार यह है: कूल्हों को इतना ऊँचा रखें कि श्रोणि संतुलित हो, रीढ़ को प्रयास से नहीं बल्कि आधार से लंबा होने दें, और समय-सारणी को साधक की वास्तविक प्रतिक्रिया के अनुसार बढ़ाएँ। जब ऊँचाई, लंबाई और अवधि एक-दूसरे का समर्थन करते हैं, तब सुखासन स्थिर बैठने की मुद्रा से आगे बढ़कर ध्यान और प्राण-सजगता का विश्वसनीय आधार बनता है।

अध्याय 35

Supta Vajrasana रिकवरी होल्ड

घुटनों की सुरक्षा और सुप्त वज्रासन का उद्देश्य

सुप्त वज्रासन में शरीर वज्रासन की बैठी हुई स्थिति से पीछे की ओर झुककर पीठ के बल आता है। यह मुद्रा जांघों के सामने के भाग, कूल्हों और टखनों में गहरा विस्तार ला सकती है, इसलिए इसका सही उपयोग केवल “पीछे लेटने” तक सीमित नहीं है। उन्नत प्रशिक्षण में इसका महत्वपूर्ण भाग है - रिकवरी होल्ड, घुटनों का आराम, और श्वास-लय को एक साथ समझना।

रिकवरी होल्ड का अर्थ मुद्रा को अधिक गहरा करना नहीं, बल्कि शरीर को सुरक्षित सीमा में स्थिर रखकर तनाव को घटाना है। सुप्त वज्रासन में घुटनों पर दबाव प्रायः तब बढ़ता है जब एड़ियाँ बाहर निकलती हैं, घुटने अलग होते हैं, श्रोणि असमान रहती है या साधक दर्द को खिंचाव समझ लेता है। शिक्षक-प्रशिक्षु के लिए सबसे पहले यह पहचानना आवश्यक है कि कौन-सी अनुभूति सामान्य खिंचाव है और कौन-सी चेतावनी।

इस अभ्यास में श्वास को रोकना नहीं है। धीमी, समान और सहज श्वास शरीर को संकेत देती है कि मुद्रा में अनावश्यक संघर्ष नहीं है। यदि श्वास टूटने लगे, चेहरे पर तनाव आए या घुटने में चुभता हुआ दर्द हो, तो रिकवरी होल्ड तुरंत सक्रिय किया जाना चाहिए।

पूर्व-आवश्यकताएँ

- [ ] बिना तीव्र दर्द के स्थिर वज्रासन में बैठ पाने की क्षमता।
- [ ] घुटने, टखने या कूल्हे की वर्तमान चोट न होना।
- [ ] सहारे के लिए एक बोल्स्टर, दो कंबल या मजबूत तकिया उपलब्ध होना।

व्यावहारिक निष्कर्ष यह है कि सुप्त वज्रासन की गुणवत्ता उसकी गहराई से नहीं, बल्कि घुटनों की सुरक्षा, श्वास की निरंतरता और नियंत्रित वापसी से मापी जाती है।

रिकवरी होल्ड, घुटना आराम और श्वास-लय की समझ

सुप्त वज्रासन में प्रवेश से पहले घुटनों का आधार जाँचा जाता है। दोनों घुटने सामने की ओर रहें और उनके बीच अनावश्यक अंतर न हो। एड़ियाँ नितंबों के दोनों ओर या उनके नीचे रहें, लेकिन पैरों को जबरन बाहर न धकेला जाए। यदि टखनों में खिंचाव अधिक हो, तो उनके नीचे पतला कंबल रखा जा सकता है। घुटनों के नीचे कंबल रखने से घुटने जमीन से थोड़ा ऊपर उठ सकते हैं और जोड़ पर सीधा दबाव कम होता है।

रिकवरी होल्ड वह व्यवस्थित विराम है जिसमें साधक मुद्रा से बाहर आने के बाद शरीर को तटस्थ स्थिति में लौटाता है। सुप्त वज्रासन के बाद तुरंत खड़े होना या पैर फैलाकर जोर से झटका देना उचित नहीं है। घुटनों को पहले हाथों की सहायता से एक साथ रखा जाता है, फिर धीरे-धीरे एक ओर झुककर पैरों को मुक्त किया जाता है। इसके बाद दंडासन या शवासन जैसी आरामदायक स्थिति में कुछ श्वास ली जाती है। इस अवधि में घुटनों की अनुभूति को देखा जाता है - दर्द घट रहा है, स्थिर है या बढ़ रहा है।

घुटना आराम का अर्थ घुटने को निष्क्रिय छोड़ देना मात्र नहीं है। इसका अर्थ है जोड़ को ऐसी स्थिति देना जिसमें भार कम हो, मांसपेशियाँ अनावश्यक रूप से न कसें और रक्तसंचार सामान्य हो सके। रिकवरी के लिए निम्न क्रम उपयोगी है:

1. मुद्रा से निकलते समय श्वास छोड़ें और दोनों हाथों से शरीर को सहारा दें।
2. पहले एक ओर झुकें, फिर पैरों को धीरे से बाहर निकालें।
3. दोनों पैरों को सामने फैलाकर घुटनों को हल्का ढीला रखें।
4. 4 से 6 सहज श्वासों तक घुटनों के नीचे कंबल या बोल्स्टर का सहारा दें।
5. घुटने में चुभन, गर्माहट, सूजन या अस्थिरता हो तो अभ्यास समाप्त करें।

श्वास-लय के लिए एक सरल अनुपात रखा जा सकता है: **4** मात्राओं में श्वास लेना और **6** मात्राओं में श्वास छोड़ना। यहाँ मात्रा का अर्थ समान गति से मन में गिनना है, न कि श्वास को बलपूर्वक लंबा करना। उदाहरण के लिए, श्वास लेते समय मन में “1-2-3-4” और छोड़ते समय “1-2-3-4-5-6” गिना जा सकता है। यदि यह लय कठिन लगे, तो 3-4 का अनुपात रखें। मुख्य उद्देश्य लंबी श्वास नहीं, बल्कि बिना रुकावट की श्वास है।

मुद्रा में रहते हुए पीठ के नीचे बोल्स्टर रखने से पीछे झुकाव क्रमिक होता है। बोल्स्टर का ऊपरी सिरा मध्य-पीठ के नीचे और निचला सिरा श्रोणि के पास रखा जा सकता है। सिर के नीचे अलग कंबल रखने से गर्दन पीछे नहीं लटकती। घुटनों के बीच हल्का कंबल रखने से पैरों की दिशा स्थिर रह सकती है, लेकिन उसे इतना मोटा न रखें कि घुटने बाहर धकेले जाएँ।

अनुभूति	संभावित अर्थ	शिक्षक की प्रतिक्रिया
जांघों के सामने समान खिंचाव	नियंत्रित विस्तार	श्वास-लय बनाए रखें
घुटने के सामने चुभता दर्द	जोड़ पर दबाव या असमानता	तुरंत ऊँचाई बढ़ाएँ या बाहर आएँ
टखने में तीव्र खिंचाव	पैर की स्थिति कठिन	टखने के नीचे कंबल दें
श्वास रुकना	शरीर सीमा से आगे जा रहा है	पीछे का सहारा बढ़ाएँ
मुद्रा से निकलने के बाद हल्की जकड़न	सामान्य अनुकूलन संभव	4 से 6 रिकवरी श्वास लें
बढ़ता दर्द या सूजन	चेतावनी संकेत	अभ्यास रोकें और चिकित्सकीय सलाह लें

शिक्षक को साधक से पूछना चाहिए, “खिंचाव कहाँ है - जांघ में या घुटने के जोड़ में?” यह प्रश्न अनुभूति को स्पष्ट करता है। जांघ के मध्य भाग में समान खिंचाव सामान्यतः मांसपेशीय विस्तार हो सकता है, जबकि जोड़ की रेखा पर चुभन, दबाव या अस्थिरता अभ्यास रोकने का संकेत है।

सुप्त वज्रासन का एक सुरक्षित शिक्षण-विकल्प यह है कि साधक पूरी तरह पीछे न लेटे। पहले हाथों के पीछे टिककर रहें, फिर कोहनियों तक आएँ और केवल तभी पीठ को सहारे पर रखें जब श्वास सहज बनी रहे। प्रत्येक स्तर पर 3 से 5 श्वासों का निरीक्षण किया जा सकता है। इस तरह रिकवरी होल्ड मुद्रा के अंत में ही नहीं, प्रवेश के प्रत्येक चरण में उपस्थित रहता है।

पूछें: यदि साधक 4 मात्राओं में श्वास ले पा रहा है, लेकिन 6 मात्राओं में छोड़ते समय घुटनों को कस रहा है, तो क्या श्वास-लय सफल है? उत्तर है - नहीं। श्वास की गिनती तभी उपयोगी है जब शरीर उसका वि-रोध न कर रहा हो। ऐसी स्थिति में 3-4 की सहज लय अपनानी चाहिए।

कक्षा में सुरक्षित प्रयोग: एक चरणबद्ध उदाहरण

मान लें कि अभ्यास समूह में एक साधक वज्रासन में आराम से बैठता है, लेकिन पीछे झुकते समय दाएँ घुटने के सामने दबाव अनुभव करता है। उसका लक्ष्य सुप्त वज्रासन की पूर्ण आकृति बनाना नहीं, बल्कि सुरक्षित रिकवरी और श्वास-लय सीखना है। शिक्षक निम्न क्रम अपना सकता है:

1. साधक को वज्रासन में बैठाकर दोनों घुटनों की दिशा देखने को कहें। दायाँ घुटना बाहर खुल रहा हो तो पैरों के नीचे पतला कंबल रखें और घुटनों को बिना दबाव के सामने लाएँ। अपेक्षित परिणाम: दोनों घुटनों पर भार अधिक समान हो।
1. श्रोणि के पीछे लंबा बोल्स्टर रखें, जिसका ऊपरी सिरा मध्य-पीठ की ओर हो। सिर के नीचे एक मुड़ा हुआ कंबल रखें। अपेक्षित परिणाम: साधक पीछे झुक सके, पर घुटनों को मुद्रा की गहराई सहन करने के लिए मजबूर न करना पड़े।

1. साधक को पहले हाथों के पीछे टिकने, फिर कोहनियों तक आने और वहीं रुकने को कहें। इस चरण में 3 श्वासों तक 3-4 की लय रखें। अपेक्षित परिणाम: श्वास समान रहे और दाएँ घुटने का दबाव न बढ़े।
1. यदि घुटने शांत हों, तो पीठ को बोल्स्टर पर रखें। श्वास लेते समय छाती को फैलने दें और छोड़ते समय जांघों को ढीला करें। 4 चक्रों तक श्वास का निरीक्षण करें। अपेक्षित परिणाम: जांघों में खिंचाव बना रहे, पर घुटने में चुभन न आए।
1. बाहर आते समय श्वास छोड़ें, हाथों से धड़ को ऊपर उठाएँ और पहले एक ओर झुकें। पैरों को एक साथ मुक्त करें; किसी एक घुटने को अचानक न खींचें। अपेक्षित परिणाम: घुटनों और टखनों पर झटका न लगे।
1. दंडासन में पैरों को सामने फैलाएँ, घुटनों के नीचे कंबल रखें और 4 से 6 रिकवरी श्वास लें। श्वास छोड़ते समय घुटनों को नरम रखें। अपेक्षित परिणाम: घुटनों की जकड़न घटे और दोनों पैरों में समान अनुभूति लौटे।
1. अंत में साधक से तीन प्रश्न पूछें: दर्द कहाँ था, बाहर आने के बाद अनुभूति कैसी है, और क्या श्वास पूरे समय सहज रही? यदि दर्द बना रहे या बढ़े, तो अगली बार सुप्त वज्रासन न कराएँ; केवल समर्थित वज्रासन या अन्य आरामदायक स्थिति चुनें।

इस उदाहरण में शिक्षक ने मुद्रा को उपलब्धि की तरह नहीं सिखाया। उन्होंने सहारे की ऊँचाई, घुटनों की दिशा, श्वास की लय और बाहर आने की विधि को अभ्यास का मुख्य भाग बनाया। यही उन्नत प्रशिक्षण में सुरक्षित अनुक्रमण है।

मुख्य निष्कर्ष: सुप्त वज्रासन में रिकवरी होल्ड एक अतिरिक्त विश्राम नहीं, बल्कि अभ्यास की अनिवार्य तकनीक है; घुटनों की प्रतिक्रिया और श्वास की गुणवत्ता के आधार पर मुद्रा की गहराई तय की जानी चाहिए।

अभ्यास-सार और आत्मचिंतन

सुप्त वज्रासन में घुटनों को आराम देने के लिए पहले आधार को व्यवस्थित करें, फिर सहारे के साथ धीरे-धीरे पीछे जाएँ। 3-4 या 4-6 की सहज श्वास-लय उपयोगी है, लेकिन किसी भी गिनती को शरीर पर थोपना नहीं चाहिए। मुद्रा से बाहर निकलना उतना ही नियंत्रित होना चाहिए जितना उसमें प्रवेश करना। रिकवरी के दौरान घुटनों के नीचे सहारा, पैरों की समान दिशा और कुछ शांत श्वास शरीर को तटस्थ स्थिति में लौटाते हैं।

मुख्य बिंदु:

- ☐ घुटने का चुभता दर्द सामान्य खिंचाव नहीं है; ऐसी अनुभूति में तुरंत स्थिति बदलें।

- ☐ रिकवरी होल्ड **4** से **6** श्वासों का सचेत विराम हो सकता है, जिसमें घुटनों को सहारा और श्वास को सहजता दी जाती है।
- ☐ मुद्रा की गहराई श्वास और जोड़ की प्रतिक्रिया से तय होती है, बाहरी आकृति से नहीं।

चिंतन प्रश्न **1:** यदि साधक सुप्त वज्रासन में पूरी तरह लेट सकता है, लेकिन श्वास रोक रहा है, तो आप किस संकेत को प्राथमिकता देंगे?

मार्गदर्शन: बाहरी आकृति से पहले श्वास की निरंतरता जाँचें और आवश्यक हो तो सहारा बढ़ाएँ।

चिंतन प्रश्न **2:** घुटने के सामने खिंचाव और जोड़ के भीतर चुभन में आप कैसे अंतर करेंगे?

मार्गदर्शन: साधक से स्थान, गुणवत्ता और अभ्यास के बाद की अनुभूति पूछें; बढ़ता या तीखा दर्द चेतावनी है।

चिंतन प्रश्न **3:** सुप्त वज्रासन से निकलने के बाद आपका रिकवरी क्रम क्या होगा?

मार्गदर्शन: धीरे से एक ओर झुकें, पैरों को मुक्त करें, घुटनों के नीचे सहारा दें और 4 से 6 सहज श्वासों तक प्रतिक्रिया देखें।

सुप्त वज्रासन की परिपक्व साधना उस क्षण दिखाई देती है जब शिक्षक गहराई बढ़ाने के बजाय घुटनों को सुनता है, श्वास को स्थिर रखता है और शरीर को सुरक्षित रूप से वापस लाता है।

अध्याय 36

Supta Virasana बैकबेंड एलाइनमेंट

सुप्त वीरासन में सुरक्षित पीठ-विस्तार का महत्व

सुप्त वीरासन में शरीर पीछे की ओर झुकता है, पर इसका उद्देश्य केवल अधिक गहराई तक जाना नहीं है। इस आसन में शिक्षक को तीन बातें लगातार देखनी होती हैं - पीठ की लंबाई, कंधों का ढीलापन और धारण की अवधि। यदि पीठ लंबी बनी रहे और कंधे बिना दबाव के नीचे टिकें, तभी पीछे का विस्तार संतुलित माना जाएगा।

वीरासन से पीछे झुकते समय घुटने मुड़े रहते हैं और जांघें आगे की ओर स्थिर रहती हैं। इसलिए कूल्हों की गतिशीलता सीमित होने पर शरीर भार को कमर के निचले भाग में भेज सकता है। इसी कारण सुप्त वीरासन में “अधिक पीछे जाना” प्रगति का सही माप नहीं है। सही माप यह है कि श्वास सहज रहे, कमर सिकुड़े नहीं, और कंधे कानों से दूर बने रहें।

मुख्य अंतर्दृष्टि: सुप्त वीरासन में पीठ का लंबा अनुभव अक्सर अधिक ऊँचा सहारा लेने से मिलता है, न कि शरीर को जबरन भूमि तक ले जाने से। बोल्स्टर, दो कंबल या ऊँचा आसन कई साधकों में कमर के दबाव को तुरंत घटा सकते हैं और कंधों को ढीला होने का अवसर देते हैं।

शिक्षक-प्रशिक्षु के रूप में आपका काम केवल मुद्रा दिखाना नहीं, बल्कि शरीर के भार-वितरण को पढ़ना है। अभ्यास के अंत में यह दर्ज करें कि साधक ने किस ऊँचाई के सहारे पर, कितनी अवधि तक, और किस गुणवत्ता की श्वास के साथ आसन धारण किया। यही जानकारी अगले अभ्यास की योजना को सुरक्षित बनाती है।

पीठ की लंबाई, कंधों का ढीलापन और अवधि को समझना

पीठ की लंबाई का अर्थ है कि रीढ़ पीछे झुकते हुए भी संकुचित न हो। सुप्त वीरासन में छाती ऊपर उठ सकती है, लेकिन निचली कमर में तेज मोड़ या दबाव नहीं आना चाहिए। इसे समझने के लिए साधक को

पहले वीरासन में बैठाकर श्रोणि की स्थिति देखें। यदि नितंब एड़ियों के बीच भूमि पर स्थिर नहीं हैं, तो ऊँचे कंबल या योग-ब्लॉक पर बैठना आवश्यक हो सकता है।

पीठ की लंबाई बनाए रखने के लिए क्रम इस प्रकार रखें। पहले श्रोणि को स्थिर करें, फिर जांघों को समान रूप से नीचे रखें, उसके बाद पीछे की ओर कोहनियों या हाथों का सहारा लें। सीधे पीछे गिरने के बजाय रीढ़ को लंबा करते हुए धीरे-धीरे झुकें। उदाहरण के लिए, यदि साधक बोल्स्टर पर लेट रहा है, तो बोल्स्टर का निचला सिरा श्रोणि के पीछे और ऊपरी सिरा मध्य-पीठ के नीचे रहे। सिर के लिए अलग कंबल रखें, ताकि गर्दन पीछे न लटके।

कंधों का ढीलापन केवल कंधों को नीचे दबाना नहीं है। इसका अर्थ है कि कंधे कानों से दूर हों, बाहें बिना खिंचाव के टिकें और छाती खुलते समय गर्दन पर अतिरिक्त भार न आए। हाथ शरीर के पास रखे जा सकते हैं या हथेलियाँ ऊपर की ओर रखी जा सकती हैं। यदि हथेलियाँ नीचे दबाने से कंधे ऊपर उठते हैं, तो उन्हें ढीला छोड़ना बेहतर है।

कंधों की स्थिति जाँचने का सरल तरीका है साधक की श्वास देखना। श्वास लेते समय यदि ऊपरी छाती बहुत तेजी से उठती है और कंधे कानों की ओर खिंचते हैं, तो सहारा कम है या अवधि अधिक हो गई है। शिक्षक कह सकता है, “कंधों को नीचे धकेलने की जगह उन्हें सहारे पर पिघलने दें।” यह निर्देश बल घटाता है और गर्दन को सुरक्षित रखता है।

अवधि से आशय आसन में बिताए गए समय से है, लेकिन समय अकेला पर्याप्त माप नहीं है। अवधि को श्वास, चेहरे की सहजता और पीठ की स्थिरता के साथ दर्ज करें। प्रारंभिक अभ्यास में 20 से 30 सेकंड पर्याप्त हो सकते हैं। अनुभवी साधक 60 से 90 सेकंड तक रह सकता है, यदि घुटनों, कमर, गर्दन और श्वास में कोई चेतावनी संकेत न हो। लंबे समय तक रुकना तभी उपयोगी है जब शरीर सहारे के साथ शांत बना रहे।

अवधि बढ़ाने से पहले तीन प्रश्न पूछें: क्या पीठ लंबी है? क्या कंधे ढीले हैं? क्या श्वास बिना रुकावट के चल रही है? यदि इनमें से किसी का उत्तर नहीं है, तो समय बढ़ाने के बजाय सहारा बदलें। नीचे दिया गया प्रारूप अभ्यास-रिकॉर्ड के लिए उपयोगी है।

निरीक्षण	दर्ज करने का उदाहरण
सहारा	मध्य-पीठ के नीचे एक बोल्स्टर, सिर के नीचे एक कंबल
पीठ की लंबाई	कमर में दबाव नहीं, छाती समान रूप से खुली
कंधों की स्थिति	कानों से दूर, बाहें ढीली
अवधि	45 सेकंड
श्वास	6 सहज चक्र

निरीक्षण	दर्ज करने का उदाहरण
बाहर आने की विधि	कोहनी के सहारे धीरे-धीरे उठना

सुप्त वीरासन से बाहर निकलना भी एलाइनमेंट का हिस्सा है। पहले हथेलियाँ या कोहनियाँ भूमि पर रखें, फिर छाती को धीरे-धीरे उठाएँ। घुटनों को तुरंत अलग न करें। कुछ श्वास वीरासन में या किसी सरल बैठी स्थिति में रुककर कमर और घुटनों की प्रतिक्रिया देखें। यदि तेज दर्द, सुन्नपन, चुभन या घुटने में दबाव हो, तो अभ्यास रोकें।

संक्षिप्त पुनरावलोकन: पीठ को लंबा रखने के लिए सहारा और श्रोणि की स्थिरता आवश्यक है; कंधों को ढीला रखने के लिए बल कम करना आवश्यक है; अवधि तभी बढ़ानी है जब श्वास और संरचना स्थिर रहें। अब इन्हीं सिद्धांतों को एक वास्तविक अभ्यास-स्थिति में लागू करें।

सहारे के साथ अभ्यास: एक विस्तृत स्थिति

मान लें कि एक साधक सुप्त वीरासन में जाने की कोशिश करता है। वह वीरासन में बैठ सकता है, लेकिन पीछे झुकते ही उसकी कमर सिकुड़ती है और कंधे कानों की ओर उठते हैं। वह 20 सेकंड बाद कहता है कि कमर में दबाव और घुटनों में खिंचाव महसूस हो रहा है। समस्या यह नहीं कि वह पर्याप्त लचीला नहीं है; समस्या यह है कि वर्तमान सहारा उसके शरीर के लिए कम है और अवधि उसकी क्षमता से अधिक है।

समाधान को क्रम से देखें।

1. प्रारंभिक जाँच करें।

साधक को वीरासन में बैठाएँ। देखें कि दोनों घुटने सामने की ओर हैं या नहीं, जांघें समान रूप से टिक रही हैं या नहीं, और श्रोणि पीछे की ओर गिर तो नहीं रही। यदि नितंब एड़ियों के बीच भूमि पर टिकने में कठिनाई हो, तो बैठने के नीचे दो मोड़े हुए कंबल रखें।

1. सहारा ऊँचा करें।

एक बोल्स्टर को रीढ़ की दिशा में रखें और उसके ऊपरी सिरे पर एक कंबल लगाएँ। साधक पहले हाथों और कोहनियों के सहारे पीछे जाए, फिर पीठ को बोल्स्टर पर टिकाए। सिर बोल्स्टर से नीचे न लटके; आवश्यकता हो तो सिर के नीचे अलग कंबल रखें।

1. पीठ की लंबाई जाँचें।

शिक्षक हाथ से दबाव देने के बजाय दृश्य निरीक्षण करे। निचली कमर में गहरी खाई, पसलियों का बहुत आगे निकलना या पेट का कठोर होना पीठ के संकुचन के संकेत हैं। ऐसे में बोल्स्टर की ऊँचाई बढ़ाएँ या साधक को थोड़ा ऊपर बैठाएँ।

1. कंधों को ढीला कराएँ।

बाहों को शरीर से थोड़ा दूर रखें और हथेलियाँ ऊपर करें। साधक से कहें कि कंधों को नीचे खींचने की कोशिश न करे। केवल यह महसूस करे कि कंधे सहारे पर टिक रहे हैं और गर्दन स्वतंत्र है। यदि कंधे फिर भी उठते हैं, तो बाहों के नीचे कंबल रखें।

1. अवधि कम रखें।

इस स्थिति में पहले 30 सेकंड या लगभग चार से पाँच सहज श्वास रखें। समय के दौरान शिक्षक पूछ सकता है, “क्या श्वास समान है? क्या कमर का दबाव घट रहा है?” यदि साधक उत्तर देने के लिए श्वास रोकता है, तो अवधि पहले ही अधिक हो चुकी है।

1. सुरक्षित रूप से बाहर आएँ।

साधक पहले हथेलियाँ भूमि पर रखे, कोहनियों की सहायता से छाती उठाए और फिर बैठने की स्थिति में लौटे। घुटनों को तुरंत सीधा न करें। कुछ क्षण साधारण वीरासन या दंडासन में पैरों को फैलाकर प्रति-क्रिया देखें।

1. रिकॉर्ड करें।

उदाहरण के रूप में लिखें: “दो कंबलों पर बैठना, मध्य-पीठ के नीचे बोल्स्टर, सिर के नीचे एक कंबल; पीठ लंबी; कंधे तीसरी श्वास के बाद ढीले; अवधि 30 सेकंड; घुटनों में कोई दर्द नहीं।” अगली बार केवल अवधि को 45 सेकंड तक बढ़ाएँ, सहारा और बाकी निर्देश समान रखें।

इस स्थिति में शिक्षक का लक्ष्य साधक को भूमि तक पहुँचाना नहीं था। लक्ष्य था - कमर का दबाव घटाना, कंधों को ढीला करना और श्वास के साथ स्थिर अवधि बनाना। यही उन्नत शिक्षण में प्रगति का अधिक विश्वसनीय तरीका है।

अब आपकी बारी: किसी ऐसे साधक के लिए योजना बनाएँ जिसके कंधे ढीले हैं, लेकिन घुटनों में खिं-चाव आता है। तय करें कि बैठने के नीचे कितना सहारा देंगे, पीठ के नीचे क्या रखेंगे और पहली अवधि कितनी होगी। अपने उत्तर में पीठ की लंबाई, कंधों की स्थिति और बाहर आने की विधि - तीनों अवश्य लिखें।

अभ्यास के बाद स्वयं-जाँच

1. सुप्त वीरासन में “पीठ की लंबाई” को आप किन दो दृश्य या अनुभवात्मक संकेतों से पहचानेंगे?

संकेत: निचली कमर, पसलियों और श्वास की दिशा पर ध्यान दें।

1. यदि साधक के कंधे कानों की ओर उठ रहे हों, तो पहले अवधि घटाएँगे या सहारा बदलेंगे? अपने निर्णय का कारण लिखिए।

संकेत: देखें कि कंधों का तनाव कम सहारे से जुड़ा है या थकान से।

1. रिक्त स्थान भरें: सुप्त वीरासन की अवधि बढ़ाने से पहले _____, _____ और _____ की जाँच करनी चाहिए।

संकेत: एक बिंदु पीठ से, एक कंधों से और एक श्वास से संबंधित है।

1. एक अभ्यास-रिकॉर्ड लिखिए जिसमें सहारा, पीठ की लंबाई, कंधों का ढीलापन और अवधि दर्ज हो।

संकेत: “एक बोल्स्टर, सिर के नीचे कंबल, 45 सेकंड” जैसे ठोस विवरण दें; केवल “अच्छा अभ्यास” न लिखें।

इन प्रश्नों के उत्तर देते समय सही या गलत की जल्दी न करें। अपने निरीक्षण को स्पष्ट भाषा में लिखना ही शिक्षक-प्रशिक्षण का महत्वपूर्ण भाग है। सुप्त वीरासन में दक्षता गहराई से नहीं, बल्कि पीठ की लंबाई, कंधों की सहजता और उचित अवधि के संतुलित रिकॉर्ड से दिखाई देती है।

अध्याय 37

Surya Namaskar एडवांस वेरिएशन इंडेक्स

१. उन्नत सूर्य नमस्कार की दिशा और उद्देश्य

सूर्य नमस्कार का उन्नत अभ्यास केवल बारह पारंपरिक स्थितियों को तेज़ी से दोहराना नहीं है। इसमें श्वास, गति, दृष्टि, भार-वितरण, संक्रमण और साधक की क्षमता को एक ही क्रम में व्यवस्थित किया जाता है। उन्नत रूप में प्रत्येक चरण का उद्देश्य स्पष्ट होना चाहिए - कहीं कंधों की स्थिरता विकसित करनी है, कहीं रीढ़ को घुमाना है, कहीं संतुलन बनाए रखना है और कहीं शक्ति से नियंत्रित होकर अगले आसन में पहुँचना है।

यह अध्ययन पहले से सीखे गए ताड़ासन, अधोमुख श्वानासन, फलकासन, भुजंगासन, वीरभद्रासन और पश्चिमोत्तानासन को एक गतिशील क्रम में जोड़ता है। यहाँ मुख्य ध्यान सूर्य नमस्कार के उन्नत रूपों, उनके साथ जुड़ी श्वास-पद्धति और गिनती-सारणी पर रहेगा। शिक्षक-प्रशिक्षु के लिए यह समझना आवश्यक है कि गिनती केवल संख्या नहीं, बल्कि कक्षा की लय और सुरक्षित निर्देशन का साधन है।

अध्ययन उद्देश्य

- [ ] उन्नत सूर्य नमस्कार के प्रमुख रूपों और उनके क्रम को समझना।
- [ ] प्रत्येक गति के साथ उपयुक्त श्वास और गिनती निर्धारित करना।
- [ ] साधक की क्षमता के अनुसार सुरक्षित संशोधन और शिक्षण संकेत देना।

अभ्यास के अंत में स्वयं से पूछें: क्या मेरी गिनती श्वास को सहज बना रही है, या साधक को गति पकड़ने के लिए श्वास रोकनी पड़ रही है?

२. उन्नत रूपों की रचना, श्वास और गिनती

उन्नत सूर्य नमस्कार - ऐसा क्रम जिसमें पारंपरिक सूर्य नमस्कार के आधार पर संतुलन, घुमाव, शक्ति या अतिरिक्त स्थिरता जोड़ी जाती है।

श्वास-गति समन्वय - शरीर की प्रत्येक दिशा-परिवर्तन को श्वास के साथ जोड़ना। सामान्यतः शरीर खोलते समय श्वास भीतर और आगे झुकते या संकुचित होते समय श्वास बाहर ली जाती है। यह नियम कठोर नहीं है; आसन की प्रकृति और साधक की क्षमता के अनुसार समायोजन किया जाता है।

संक्रमण - एक आसन से दूसरे आसन में जाने की नियंत्रित गति। उन्नत सूर्य नमस्कार में संक्रमण स्वयं एक अभ्यास है। उदाहरण के लिए, फलकासन से चतुरंग दंडासन में उतरते समय कंधे कलाई के ऊपर, कोहनियाँ शरीर के पास और धड़ एक सीध में रहना चाहिए।

गिनती - शिक्षक द्वारा दी गई लयबद्ध संख्या, जिससे समूह एक साथ गति करता है। एक गिनती एक पूर्ण श्वास नहीं होती। इसलिए शिक्षक को पहले स्पष्ट करना चाहिए कि एक चरण एक श्वास में पूरा होगा या किसी स्थिति में दो गिनतियों तक ठहराव रहेगा।

उन्नत सूर्य नमस्कार के तीन उपयोगी रूप इस पाठ्यक्रम में लिए जा सकते हैं। पहला है शक्ति-आधारित रूप, जिसमें फलकासन, चतुरंग दंडासन और अधोमुख श्वानासन के बीच नियंत्रित परिवर्तन होता है। दूसरा है घुमाव वाला रूप, जिसमें अंजनेयासन या परिवृत्त पार्श्व कोणासन जोड़ा जाता है। तीसरा है संतुलन वाला रूप, जिसमें वीरभद्रासन III, अर्धचंद्रासन या खड़े होकर घुटने को छाती तक लाने की स्थिति शामिल होती है।

श्वास के मूल नियम

खड़े होकर हाथ ऊपर ले जाने और छाती खोलने में सामान्यतः श्वास भीतर ली जाती है। आगे झुकने, घुटने मोड़कर नीचे जाने और पेट को संकुचित करने में श्वास बाहर छोड़ी जाती है। पीछे पैर ले जाकर लंज में आने पर श्वास भीतर लेना उपयोगी रहता है, क्योंकि इससे छाती खुलती है और रीढ़ लंबी होती है।

चतुरंग दंडासन में श्वास रोकना आवश्यक नहीं है। कई प्रशिक्षु शक्ति दिखाने के लिए अनजाने में श्वास रोकते हैं, जिससे गर्दन और चेहरे में तनाव आता है। बेहतर निर्देश होगा: “श्वास बाहर छोड़ते हुए नीचे आएँ, कंधे कोहनी से नीचे न गिरें।” यदि साधक यह नियंत्रण नहीं रख पा रहा है, तो घुटने भूमि पर रखकर संक्रमण किया जा सकता है।

घुमाव वाले रूप में पहले रीढ़ लंबी की जाती है, फिर घुमाव किया जाता है। श्वास भीतर लेते समय धड़ को लंबा करें और श्वास बाहर छोड़ते समय घुमाव को थोड़ा गहरा करें। घुमाव में कमर को खींचने के

बजाय छाती और ऊपरी रीढ़ को दिशा देनी चाहिए।

संतुलन वाले रूप में श्वास को धीमा करना आवश्यक है। वीरभद्रासन III में चार तक गिनती रखते हुए सहज श्वास चलती रहनी चाहिए। यदि संतुलन टूटे, तो आसन को असफल न मानें; पैर नीचे रखकर ताड़ासन में लौटना ही सुरक्षित विकल्प है।

उन्नत क्रम की अनुशंसित संरचना

चरण	स्थिति या गति	श्वास	गिनती	मुख्य शिक्षण संकेत
१	ताड़ासन	सामान्य	१	पैरों का आधार स्थिर
२	हाथ ऊपर, ऊर्ध्व हस्तासन	भीतर	२	पसलियाँ आगे न उछलें
३	उत्तानासन	बाहर	३	पेट जाँघों की ओर
४	अर्ध उत्तानासन	भीतर	४	रीढ़ लंबी
५	फलकासन	बाहर	५	शरीर एक सीध में
६	चतुरंग दंडासन	बाहर	६	कोहनियाँ पीछे
७	भुजंगासन या ऊर्ध्वमुख श्वानासन	भीतर	७	कंधे कानों से दूर
८	अधोमुख श्वानासन	बाहर	८	एड़ियों से अधिक रीढ़ की लंबाई
९	अंजनेयासन	भीतर	९	आगे का घुटना टखने के ऊपर
१०	परिवृत्त अंजनेयासन	बाहर	१०	पहले लंबाई, फिर घुमाव
११	वीरभद्रासन III	भीतर	११	श्रोणि समतल
१२	खड़े होकर घुटना छाती तक	बाहर	१२	दृष्टि एक बिंदु पर
१३	उत्तानासन	बाहर	१३	संतुलित वापसी
१४	अर्ध उत्तानासन	भीतर	१४	गर्दन लंबी
१५	उत्तानासन	बाहर	१५	पेट ढीला
१६	ऊर्ध्व हस्तासन	भीतर	१६	नियंत्रित उठना
१७	ताड़ासन	बाहर	१७	श्वास सामान्य

यह सारणी एक उन्नत अभ्यास का उदाहरण है, अनिवार्य नियम नहीं। नए समूह में १७ गिनतियाँ बहुत तेज़ लग सकती हैं। ऐसे में प्रत्येक गिनती के बीच एक पूर्ण श्वास-चक्र दिया जा सकता है। अनुभवी समूह में चरण ५ और ६ को एक प्रवाह में कराया जा सकता है, परंतु शक्ति और कंधे की स्थिरता पहले जाँची जानी चाहिए।

शिक्षक के लिए सुरक्षा जाँच

कलाई में दर्द वाले साधक को फलकासन के स्थान पर मेज जैसी स्थिति या दीवार का सहारा दिया जा सकता है। कंधे की कमजोरी में चतुरंग को छोड़कर घुटने-छाती-ठोड़ी या घुटने भूमि पर रखकर नियंत्रित अवतरण कराया जा सकता है। चक्कर, उच्च रक्तचाप या संतुलन की समस्या में वीरभद्रासन III और खड़े होकर घुटना उठाने के बीच दीवार का सहारा उपयोगी है।

यदि साधक की श्वास टूट रही हो, तो गति कम करें। यदि दृष्टि भटक रही हो, तो संतुलन वाले चरण को अलग से सिखाएँ। यदि कमर में दबाव हो, तो पीछे झुकने की गहराई घटाएँ और पेट की सक्रियता बढ़ाएँ। उन्नत का अर्थ अधिक कठिन नहीं, बल्कि अधिक सचेत और नियंत्रित है।

इस भाग का व्यावहारिक निष्कर्ष यह है कि शिक्षक पहले क्रम की संरचना तय करे, फिर श्वास और गिनती लगाए; केवल कठिन आसनों को जोड़ना उन्नत शिक्षण नहीं है।

३. एक पूर्ण उन्नत क्रम का उदाहरण

अब १७ गिनतियों वाले क्रम को दाएँ पैर आगे लाने और फिर बाएँ पैर आगे लाने के साथ समझें। उद्देश्य है - एक चक्र में शक्ति, घुमाव और संतुलन को जोड़ना, बिना श्वास रोकने के।

१. ताड़ासन से तैयारी: साधक दोनों पैरों पर समान भार रखता है। शिक्षक एक सामान्य श्वास देता है और गिनती १ पर स्थिरता जाँचता है।

२. ऊर्ध्व हस्तासन: गिनती २ पर श्वास भीतर लेते हुए हाथ ऊपर जाते हैं। कंधे ऊपर चढ़ने के बजाय भुजाएँ कानों के पास रहती हैं।

३. उत्तानासन: गिनती ३ पर श्वास बाहर छोड़ते हुए आगे झुकें। घुटनों में हल्का मोड़ स्वीकार्य है, विशेषकर यदि हैमस्ट्रिंग कठोर हों।

४. अर्ध उत्तानासन: गिनती ४ पर श्वास भीतर लें और रीढ़ को लंबा करें। हथेलियाँ जाँघों या योग ईंट पर रखी जा सकती हैं।

५. फलकासन: गिनती ५ पर श्वास बाहर छोड़ते हुए पैर पीछे ले जाएँ। कलाई कंधों के नीचे और एड़ियाँ पीछे सक्रिय रहें।

६. चतुरंग दंडासन: गिनती ६ पर शरीर को चार से छह इंच नीचे लाएँ। यदि कोहनियाँ बाहर फैलती हैं, तो घुटने भूमि पर रखें।

७. भुजंगासन: गिनती ७ पर श्वास भीतर लेते हुए छाती आगे और ऊपर लाएँ। कमर को दबाने के बजाय हाथों पर कम भार और पीठ की मांसपेशियों पर अधिक काम रखें।

८. अधोमुख श्वानासन: गिनती ८ पर श्वास बाहर छोड़ते हुए श्रोणि ऊपर उठाएँ। यहाँ दो सामान्य श्वासों का ठहराव दिया जा सकता है, ताकि अगला उन्नत चरण जल्दबाज़ी में न हो।

९. दायाँ अंजनेयासन: गिनती ९ पर श्वास भीतर लेते हुए दायाँ पैर दोनों हथेलियों के बीच लाएँ। पीछे का घुटना उठाकर या भूमि पर रखकर दोनों विकल्प दिए जा सकते हैं।

१०. परिवृत्त अंजनेयासन: गिनती १० पर श्वास बाहर छोड़ते हुए बायाँ हाथ भूमि पर रखें और दायाँ हाथ ऊपर उठाएँ। पहले दाएँ पैर की दिशा स्थिर करें, फिर छाती को घुमाएँ। घुटना अंदर गिरने न दें।

११. वीरभद्रासन III: गिनती ११ पर श्वास भीतर लेते हुए हाथों को आगे या हृदय के सामने रखते हुए पीछे का पैर उठाएँ। श्रोणि को एक ओर खुलने न दें। दीवार का सहारा लेने पर भी आसन का उद्देश्य बना रहता है।

१२. खड़े होकर दायाँ घुटना छाती तक: गिनती १२ पर श्वास बाहर छोड़ते हुए बायाँ पैर स्थिर रखें और दायाँ घुटना उठाएँ। दृष्टि सामने एक स्थिर बिंदु पर हो।

१३. उत्तानासन में वापसी: गिनती १३ पर श्वास बाहर छोड़ते हुए उठे हुए पैर को नियंत्रित ढंग से पीछे या आगे की ओर लाकर आगे झुकें। पैर पटकना नहीं है।

१४. अर्ध उत्तानासन: गिनती १४ पर श्वास भीतर लें और रीढ़ लंबी करें।

१५. उत्तानासन: गिनती १५ पर श्वास बाहर छोड़ें। यहाँ गर्दन को ढीला छोड़ना चाहिए।

१६. ऊर्ध्व हस्तासन: गिनती १६ पर श्वास भीतर लेते हुए घुटनों को हल्का मोड़कर उठें। कमर से झटके से ऊपर न आएँ।

१७. ताड़ासन: गिनती १७ पर श्वास बाहर छोड़कर हाथ नीचे लाएँ। दो सामान्य श्वासों के बाद यही क्रम बाएँ पैर से दोहराएँ।

इस उदाहरण में कुल १७ गिनतियाँ हैं। यदि दाएँ और बाएँ दोनों ओर क्रम कराया जाए, तो कुल ३४ गिनतियाँ होंगी। यदि प्रत्येक ओर अधोमुख श्वानासन में दो अतिरिक्त श्वास और ताड़ासन में दो तैयारी श्वास जोड़ी जाएँ, तो अभ्यास का समय बढ़ेगा, परंतु गुणवत्ता भी बेहतर होगी। अंतिम परिणाम: एक पूर्ण दायाँ-बायाँ उन्नत सूर्य नमस्कार चक्र ३४ मुख्य गिनतियों, ४ अतिरिक्त स्थिर श्वासों और बिना श्वास-रोक के पूरा किया जाता है।

शिक्षक को इस क्रम में तीन निर्णय स्पष्ट रखने चाहिए: चतुरंग आवश्यक है या विकल्प दिया जाएगा; घुमाव में पीछे का घुटना भूमि पर रहेगा या उठेगा; संतुलन के लिए दीवार उपलब्ध होगी या नहीं। इन निर्णयों को पहले बताने से समूह की लय नहीं टूटती।

४. अभ्यास, आत्म-जाँच और उत्तर

१. यदि साधक फलकासन से चतुरंग दंडासन में उतरते समय श्वास रोकता है, तो शिक्षक कौन-सा परिवर्तन देगा?

संकेत: घुटने भूमि पर रखकर उतरना और श्वास बाहर छोड़ते हुए नीचे आना सिखाएँ।

२. परिवृत्त अंजनेयासन में घुमाव से पहले कौन-सी क्रिया आवश्यक है?

संकेत: पहले रीढ़ को लंबा करें, फिर छाती को घुमाएँ।

३. १७-गिनती वाले क्रम में वीरभद्रासन III किस गिनती पर आता है?

संकेत: अंजनेयासन और परिवृत्त अंजनेयासन के बाद का चरण देखें।

४. यदि दाएँ और बाएँ दोनों ओर क्रम कराया जाए, तो मुख्य गिनतियों की कुल संख्या कितनी होगी?

संकेत: एक ओर की गिनती को दो से गुणा करें।

५. संतुलन बिगड़ने पर खड़े होकर घुटना छाती तक लाने की स्थिति में सुरक्षित विकल्प क्या है?

संकेत: दृष्टि स्थिर करें, दीवार का सहारा लें या पैर नीचे रखकर ताड़ासन में लौटें।

उत्तर-संकेत

पहले प्रश्न का उत्तर: घुटने भूमि पर रखकर नियंत्रित चतुरंग या वैकल्पिक अवतरण। दूसरे का उत्तर: श्वास भीतर लेकर रीढ़ लंबी करना। तीसरे का उत्तर: गिनती ११। चौथे का उत्तर: ३४ मुख्य गिनतियाँ। पाँचवें का उत्तर: दीवार का सहारा या ताड़ासन में सुरक्षित वापसी।

सूर्य नमस्कार का उन्नत शिक्षण तब प्रभावी होता है जब गिनती श्वास की साथी बने, दबाव का कारण नहीं। शिक्षक की स्पष्ट आवाज़, उचित विराम और साधक की वास्तविक क्षमता - इन तीनों से ही उन्नत क्रम सुरक्षित, लयबद्ध और शिक्षण योग्य बनता है।

अध्याय 38

Tadasana मुद्रा रखरखाव

ताड़ासन में स्थिरता का सही आरम्भ

ताड़ासन में शरीर स्थिर दिखाई देता है, पर शिक्षक के लिए यह स्थिरता निष्क्रिय खड़े रहने का नाम नहीं है। इसमें पैर धरती से स्पष्ट संपर्क बनाते हैं, घुटने सुरक्षित दिशा में रहते हैं, श्रोणि संतुलित होती है और रीढ़ अपनी स्वाभाविक लंबाई बनाए रखती है। इसलिए ताड़ासन को केवल “सीधे खड़े हो जाइए” कहना पर्याप्त नहीं है। प्रशिक्षक को मुद्रा-चेक के माध्यम से यह देखना होता है कि विद्यार्थी कहाँ से संरेखण खो रहा है और किस छोटे संकेत से वह स्वयं सुधार कर सकता है।

ताड़ासन का उपयोग अन्य आसनों की तैयारी में भी होता है। वृक्षासन, वीरभद्रासन, उत्कटासन और सूर्य नमस्कार में खड़े होने की गुणवत्ता इसी आधार पर विकसित होती है। यदि ताड़ासन में पैर बाहर की ओर गिरते हैं, भार केवल एड़ियों पर रहता है या पसलियाँ आगे निकलती हैं, तो यही आदत आगे के आसनों में असंतुलन और अनावश्यक दबाव पैदा कर सकती है।

पूर्वापेक्षाएँ

- [ ] पैरों के तीन मुख्य आधार-बिंदुओं - एड़ी, बड़े पैर के अंगूठे का मूल और छोटे पैर के अंगूठे का मूल - की पहचान।
- [ ] रीढ़ की स्वाभाविक वक्रता और तटस्थ श्रोणि की सामान्य समझ।
- [ ] विद्यार्थी को बिना दर्द के खड़े होने में सक्षम होना।

इस अभ्यास का मूल प्रश्न है: क्या विद्यार्थी शरीर को जबरन सीधा कर रहा है, या धरातल से ऊपर तक संतुलित रूप से लंबा हो रहा है? यही अंतर सुरक्षित ताड़ासन और केवल बाहरी आकार के बीच है।

पैर से सिर तक मुद्रा-चेक और सूक्ष्म संकेत

ताड़ासन का निरीक्षण नीचे से ऊपर की दिशा में करें। ऊपर से नीचे देखने पर शिक्षक अक्सर कंधों और सिर पर ध्यान रोक देता है, जबकि वास्तविक असंतुलन पैर के तलवों से शुरू हो चुका होता है।

सबसे पहले पैरों का आधार देखें। दोनों पैर समानांतर हों या बहुत हल्का बाहरी कोण रखें, लेकिन पैर की दिशा घुटनों की दिशा से मेल खानी चाहिए। दोनों पैरों के बीच दूरी विद्यार्थी की स्थिरता के अनुसार रखी जा सकती है; सामान्यतः कूल्हों के बराबर दूरी उपयोगी रहती है। तलवों के तीनों आधार-बिंदुओं पर भार महसूस होना चाहिए। केवल एड़ियों में भार होने पर शरीर पीछे झुकता है, और केवल अग्रपाद में भार होने पर घुटने तथा पिंडलियाँ अनावश्यक रूप से सक्रिय हो सकती हैं।

यहाँ पहला माइक्रो-क्यू उपयोगी है: “पैरों से धरती को चारों दिशाओं में महसूस करें।” इसका अर्थ पैर फैलाना नहीं, बल्कि तलवे को सिकोड़ने के बजाय पूरे तलवे का संपर्क बनाए रखना है। यदि विद्यार्थी पैर की उँगलियाँ मोड़ रहा हो, तो संकेत दें: “उँगलियाँ नरम करें, आधार बनाए रखें।”

इसके बाद घुटनों की जाँच करें। घुटनों को पीछे धकेलकर लॉक करना ताड़ासन की स्थिरता नहीं है। घुटने सीधे हों, पर उनमें सूक्ष्म नरमी बनी रहे। घुटने दूसरे पैर के अंगूठे की दिशा में रहें। यदि घुटने भीतर गिरते हैं, तो केवल “घुटने बाहर” कहना पर्याप्त नहीं; इससे विद्यार्थी पैर की बाहरी सीमा पर भार डाल सकता है। बेहतर संकेत है: “घुटने की टोपी पैर के दूसरे अंगूठे के ऊपर रखें।”

जाँघों और श्रोणि में सक्रियता और सहजता दोनों चाहिए। जाँघों को हल्का ऊपर उठता हुआ अनुभव करें, लेकिन नितंबों को कसकर पीछे न खींचें। श्रोणि को आगे झुकाने पर कमर की वक्रता बढ़ जाती है और पेट आगे निकलता है। पीछे झुकाने पर कमर सपाट होकर छाती सिकुड़ सकती है। तटस्थ स्थिति में श्रोणि न आगे धकेली जाती है, न पीछे दबाई जाती है।

इस सुधार के लिए माइक्रो-क्यू दें: “जघनास्थि और नाभि के बीच सामने की लंबाई बनाए रखें।” यह संकेत विद्यार्थी को पेट अंदर खींचने के बजाय धड़ को व्यवस्थित करने में मदद करता है। ध्यान रखें कि पेट को जोर से अंदर खींचना श्वास को रोक सकता है।

रीढ़ की जाँच में तीन क्षेत्रों को अलग-अलग देखें:

क्षेत्र	सामान्य संरेखण	उपयोगी माइक्रो-क्यू
कटि-प्रदेश	स्वाभाविक वक्रता, कमर पर दबाव नहीं	“कमर को न सपाट करें, न आगे धकेलें।”
वक्ष-प्रदेश	छाती खुली, पसलियाँ आगे नहीं उभरीं	“छाती उठाएँ, पसलियाँ नीचे नरम रखें।”
ग्रीवा-प्रदेश	सिर रीढ़ के ऊपर, ठुड्डी समानांतर	“सिर को पीछे नहीं, ऊपर लंबा करें।”

पसलियों और श्वास का निरीक्षण विशेष रूप से आवश्यक है। कई विद्यार्थी “छाती खोलने” के नाम पर निचली पसलियाँ आगे निकाल देते हैं। इससे श्रोणि आगे झुकती है और कमर पर दबाव बढ़ता है। संकेत दें: “श्वास लेते समय पसलियाँ चारों ओर फैलें; केवल आगे न उठें।” श्वास को रोककर मुद्रा बनाए रखना ताड़ासन की गुणवत्ता का संकेत नहीं है।

> कंधे, भुजाएँ और हाथ शरीर के संतुलन को पूरा करते हैं। कंधों को कानों से दूर रखें, पर उन्हें पीछे खींचकर छाती को कठोर न बनाएं। भुजाएँ शरीर के पास रहें और हथेलियाँ जाँघों की ओर या सामने की ओर हो सकती हैं। उँग-लियों में अनावश्यक तनाव हो तो कहें: “हथेलियों में जगह बनाएँ।”

अंत में सिर और दृष्टि देखें। ठुड्डी बहुत ऊपर होने पर गर्दन के पीछे संकुचन आता है; बहुत नीचे होने पर छाती धँस सकती है। दृष्टि सामने एक स्थिर बिंदु पर रखें। माइक्रो-क्यू: “कान कंधों के ऊपर, ठुड्डी धरातल के समानांतर।”

मुद्रा-चेक को तीन स्तरों में बाँटना उपयोगी है:

1. धरातल: पैर, भार और घुटनों की दिशा।
2. केंद्र: श्रोणि, पेट, पसलियाँ और श्वास।
3. ऊपरी रेखा: कंधे, गर्दन, सिर और दृष्टि।

शिक्षक को एक साथ दस सुधार नहीं देने चाहिए। पहले वह बिंदु चुनें जो पूरे संरेखण को सबसे अधिक प्रभावित कर रहा है। उदाहरण के लिए, यदि विद्यार्थी एड़ियों पर पीछे गिर रहा है, तो पहले पैर और भार ठीक करें; सिर की स्थिति बाद में देखें। एक संकेत, एक अनुभव, एक पुनः-जाँच - यह क्रम सीखने को स्पष्ट रखता है।

पूछें: “क्या आप सीधे खड़े हैं, या किसी दिशा में झुककर सीधे दिखने की कोशिश कर रहे हैं?” यह प्रश्न विद्यार्थी को बाहरी आकार से आंतरिक अनुभव की ओर लाता है।

कक्षा में ताड़ासन का क्रमिक प्रयोग

मान लें कि 300-घंटे के प्रशिक्षण में एक विद्यार्थी ताड़ासन करते समय एड़ियों पर अधिक भार रखता है, घुटनों को पीछे लॉक करता है और पसलियों को आगे उठाता है। बाहर से उसका शरीर सीधा दिखाई देता है, लेकिन श्वास उथली है और कमर में हल्का दबाव महसूस हो रहा है। इस स्थिति में सुधार का क्रम इस प्रकार रखें:

1. विद्यार्थी को पैरों के बीच कूल्हों के बराबर दूरी रखने दें। सामने से देखें कि दोनों पैर समान दिशा में हैं। उसे दोनों पैरों के तीन आधार-बिंदु महसूस करने को कहें। अपेक्षित परिणाम यह है कि भार एड़ियों और अग्रपाद के बीच अधिक समान हो तथा पैर की उँगलियाँ ढीली हों।

1. अब घुटनों पर ध्यान दें। कहें: "घुटनों को पीछे धकेलना बंद करें; उन्हें दूसरे पैर के अंगूठे की दिशा में नरम रखें।" विद्यार्थी से घुटनों को बहुत हल्का मोड़कर फिर वापस सीधा करने को कहें। इससे लॉकिंग की आदत कम होगी और घुटने की दिशा स्पष्ट होगी।

1. श्रोणि की स्थिति जाँचें। यदि नितंब पीछे निकले और कमर अधिक धँसी हो, तो संकेत दें: "श्रोणि को बीच में रखें; सामने की कमर लंबी करें।" पेट को अंदर खींचने के बजाय निचली पसलियों को श्रोणि के ऊपर व्यवस्थित होने दें।

1. विद्यार्थी को एक धीमी श्वास लेने दें। श्वास के दौरान कहें: "पसलियाँ आगे नहीं, बगल और पीछे फैलें।" यदि छाती ऊपर उठते ही कमर दबती है, तो श्वास की दिशा को चौड़ा करें और छाती उठाने की मात्रा घटाएँ।

1. कंधों और सिर की जाँच करें। कंधे कानों से दूर हों, लेकिन पीछे खींचे न जाएँ। ठुड्डी समानांतर रखें। कहें: "सिर को ऊपर की ओर लंबा करें, गर्दन को पीछे न खींचें।"

1. अब विद्यार्थी से दस सेकंड तक स्थिर रहने को कहें। इस अवधि में वह तलवों का संपर्क, सहज श्वास और गर्दन की लंबाई बनाए रखे। शिक्षक सामने, बगल और पीछे से संक्षिप्त निरीक्षण करे। सामने से पैर और घुटने, बगल से श्रोणि और पसलियाँ, पीछे से एड़ियाँ और कंधों की ऊँचाई देखें।

1. अंत में विद्यार्थी से पूछें: "पहले की तुलना में भार कहाँ बदला? श्वास कहाँ आसान हुई?" अपेक्षित परिणाम केवल बाहरी सीधापन नहीं, बल्कि पैर से सिर तक कम प्रयास में स्थिरता है।

यदि विद्यार्थी को कमर का दर्द बढ़े, चक्कर आए या श्वास रुकने लगे, तो मुद्रा को सरल करें। पैर चौड़े रखें, घुटनों में नरमी दें और दीवार का सहारा लें। ताड़ासन में दर्द सहना या शरीर को कठोर बनाना प्र-गति नहीं माना जाएगा।

शिक्षक के लिए एक उपयोगी मौखिक अनुक्रम हो सकता है: "पैर स्थिर, घुटने नरम, श्रोणि मध्य में, पसलियाँ शांत, सिर लंबा।" पाँच संकेतों का यह क्रम विद्यार्थी को शरीर का नक्शा देता है, पर इसे यां-त्रिक मंत्र न बनाएं। हर संकेत के बाद एक क्षण रुकें, ताकि विद्यार्थी अनुभव कर सके कि परिवर्तन कहाँ हुआ।

मुख्य निष्कर्ष: ताड़ासन का प्रभावी शिक्षण छोटे, क्रमबद्ध और अनुभव-आधारित संकेतों से होता है; पहले धरातल ठीक करें, फिर श्रोणि और रीढ़, और अंत में सिर की स्थिति।

संक्षेप, आत्म-जाँच और शिक्षण की दिशा

ताड़ासन में मुद्रा-चेक पैरों से शुरू होकर सिर तक जाता है। तीन तलवा-बिंदुओं का संपर्क, घुटनों की सही दिशा, तटस्थ श्रोणि, स्वाभाविक रीढ़, नियंत्रित पसलियाँ और सहज श्वास इसकी मुख्य पहचान हैं। माइक्रो-क्यू का उद्देश्य विद्यार्थी को अधिक कसना नहीं, बल्कि अनावश्यक प्रयास हटाकर बेहतर संरेखण महसूस कराना है।

- [ ] पहले भार और पैर की दिशा जाँचें; ऊपर के सुधार तभी टिकेंगे।
- [ ] “सीधा” दिखने के बजाय रीढ़ को स्वाभाविक रूप से लंबा और श्वास को मुक्त रखें।
- [ ] एक समय में एक प्रमुख संकेत दें और उसके प्रभाव की पुनः-जाँच करें।

चिंतन प्रश्न **1:** यदि विद्यार्थी एड़ियों पर पीछे गिर रहा है, तो आप सिर सुधारेंगे या पैरों का आधार?

मार्गदर्शन: सबसे पहले धरातल और भार-वितरण ठीक करें, क्योंकि ऊपर की स्थिति उसी से प्रभावित होगी।

चिंतन प्रश्न **2:** “छाती खोलें” संकेत किस प्रकार अनजाने में कमर पर दबाव बढ़ा सकता है?

मार्गदर्शन: देखें कि विद्यार्थी निचली पसलियाँ आगे तो नहीं निकाल रहा; इसके स्थान पर पार्श्व और पीछे की ओर श्वास का विस्तार सिखाएँ।

चिंतन प्रश्न **3:** आपके दिए संकेत के बाद विद्यार्थी में वास्तविक परिवर्तन कैसे पहचानेंगे?

मार्गदर्शन: केवल दृश्य आकार न देखें; श्वास की सहजता, तलवों का संपर्क और विद्यार्थी का अपना अनुभव भी पूछें।

ताड़ासन की परिपक्वता उस क्षण दिखाई देती है जब शरीर कम प्रयास में स्थिर रहता है और विद्यार्थी स्वयं बता सकता है कि उसका भार, श्वास और रीढ़ कहाँ व्यवस्थित हैं। यही जागरूक आधार आगे के खड़े आसनों को सुरक्षित और स्पष्ट बनाता है।

अध्याय 39

Trikonasana और Vrikshasana इंडेक्स

शरीर की दिशा और स्थिरता का व्यावहारिक आधार

त्रिकोणासन और वृक्षासन दोनों खड़े होकर किए जाने वाले आसन हैं, लेकिन इनका प्रशिक्षण-उद्देश्य अलग है। त्रिकोणासन में पैरों की स्पष्ट स्थिति, श्रोणि का संतुलन, रीढ़ की लंबाई और छाती का विस्तार मुख्य हैं। वृक्षासन में एक पैर पर भार-सहन, दृष्टि की स्थिरता, पैर के तलवे की सक्रियता और मानसिक एकाग्रता प्रमुख होती है। उन्नत 300-घंटे के शिक्षक-प्रशिक्षण में इन दोनों आसनों को केवल आकार के रूप में नहीं, बल्कि एलाइनमेंट, संतुलन और सुरक्षित प्रगति के अध्ययन के रूप में देखना आवश्यक है।

कक्षा में विद्यार्थी अक्सर त्रिकोणासन में आगे झुक जाते हैं या वृक्षासन में खड़े पैर को ढीला छोड़ देते हैं। शिक्षक का कार्य केवल “सीधा रहिए” कहना नहीं, बल्कि यह पहचानना है कि असंतुलन टखने, घुटने, श्रोणि, रीढ़ या दृष्टि - किस स्तर पर उत्पन्न हो रहा है। सही निरीक्षण से शिक्षक आसन को विद्यार्थी की क्षमता के अनुसार बदल सकता है।

> मुख्य अंतर्दृष्टि: वृक्षासन में संतुलन केवल आँखों से सामने देखने पर निर्भर नहीं करता। खड़े पैर के तलवे के तीन आधार-बिंदु - अंगूठे का मूल, छोटी उंगली का मूल और एड़ी - भूमि से समान रूप से जुड़े हों, तो शरीर का संतुलन अधिक स्थिर बनता है।

त्रिकोणासन में भी यही सिद्धांत लागू होता है: बाहरी आकार से पहले आधार स्पष्ट होना चाहिए। अभ्यास का व्यावहारिक निष्कर्ष यह है कि पहले पैरों और श्वास को व्यवस्थित करें, फिर धड़ और भुजाओं की स्थिति सुधारें।

एलाइनमेंट से संतुलन तक: क्रमिक समझ

एलाइनमेंट का अर्थ है शरीर के विभिन्न भागों को ऐसी स्थिति में रखना, जिसमें जोड़ सुरक्षित रहें, श्वास स्वतंत्र रहे और बल सही दिशा में वितरित हो। त्रिकोणासन में एलाइनमेंट का आरंभ पैरों से होता है। दोनों पैरों के बीच लगभग 90 से 120 सेंटीमीटर की दूरी रखी जा सकती है, पर यह दूरी विद्यार्थी की लंबाई और गतिशीलता के अनुसार बदलती है। सामने वाले पैर की उंगलियाँ आगे की ओर और पीछे वाले पैर की उंगलियाँ हल्की बाहर की ओर रहें। सामने की एड़ी पीछे के पैर के मध्य भाग के साथ एक ही रेखा में रखना उपयोगी प्रारंभिक निर्देश है।

त्रिकोणासन का आधार: सामने वाले पैर का घुटना पैर की दूसरी उंगली की दिशा में रहे और घुटने को भीतर न गिरने दें। श्रोणि को पूरी तरह सामने की ओर मोड़ने के बजाय दोनों ओर फैलाव दें। सामने की जांघ की मांसपेशियाँ सक्रिय रहें, लेकिन घुटना कठोर न हो। उदाहरण के लिए, यदि दायाँ पैर सामने है, तो दाएँ कूल्हे को आगे धकेलने के बजाय दाईं कमर को लंबा करें और बाईं कमर को ऊपर उठने दें।

धड़ को नीचे ले जाते समय लक्ष्य हाथ को फर्श तक पहुँचाना नहीं है। लक्ष्य है रीढ़ की लंबाई बनाए रखना। हाथ को पिंडली, योग-ब्लॉक या जांघ के बाहरी भाग पर रखा जा सकता है। पसलियों को आगे की ओर गिरने देने के बजाय छाती को लंबा और दोनों कंधों को एक ही ऊर्ध्वाधर दिशा में रखने का प्रयास करें। गर्दन सहज रहे; दृष्टि ऊपर तभी ले जाएँ जब गर्दन और संतुलन दोनों सुरक्षित हों।

वृक्षासन का आधार: पहले दोनों पैरों पर ताड़ासन में स्थिर खड़े हों। फिर भार धीरे-धीरे एक पैर पर ले जाएँ। खड़े पैर का घुटना पैर की दूसरी उंगली की दिशा में रहे और भीतर न धँसे। दूसरा पैर टखने, पिंडली या जांघ के अंदरूनी भाग पर रखा जा सकता है; घुटने के जोड़ पर पैर न रखें। शुरुआती विद्यार्थी के लिए पंजा भूमि पर और एड़ी पिंडली से लगी हुई रखना भी उचित विकल्प है।

भार-वितरण का अर्थ है शरीर का भार किस आधार पर और किस अनुपात में जा रहा है। वृक्षासन में खड़े पैर के तलवे को भूमि में दबाने के साथ-साथ ऊपर की ओर उठने की क्रिया रखें। यह दो दिशाओं का कार्य है: पैर नीचे जड़ बनाता है और सिर ऊपर लंबा होता है। यदि खड़ा पैर बाहर की ओर घूमता है, तो श्रोणि असंतुलित हो सकती है। इसलिए शिक्षक को विद्यार्थी की घुटने की दिशा और श्रोणि की ऊँचाई दोनों देखनी चाहिए।

दृष्टि-बिंदु वह स्थिर स्थान है जिस पर आँखें टिकाई जाती हैं। वृक्षासन में सामने दीवार पर आँखों की ऊँचाई से थोड़ा नीचे एक बिंदु चुनना उपयोगी है। नीचे देखने से सिर आगे झुक सकता है और ऊपर देखने से संतुलन कठिन हो सकता है। श्वास रोकना भी अस्थिरता बढ़ाता है। चार मात्राओं में सहज श्वास लेना और चार मात्राओं में छोड़ना कुछ विद्यार्थियों के लिए उपयोगी लय हो सकती है, पर श्वास को जबरन नियंत्रित नहीं करना चाहिए।

नीचे दी गई तालिका दोनों आसनों के प्रमुख निरीक्षण-बिंदुओं को साथ रखती है:

निरीक्षण क्षेत्र	त्रिकोणासन	वृक्षासन
आधार	दोनों पैर स्थिर, आगे का घुटना पैर की दिशा में	एक पैर के तीन तलवा-बिंदु सक्रिय
श्रोणि	दोनों ओर लंबाई, आगे न ढहे	खड़े पैर के ऊपर संतुलित
रीढ़	लंबी, पार्श्व झुकाव में संकुचित नहीं	ऊपर की ओर लंबी
घुटना	भीतर न गिरे, कठोर न हो	खड़े पैर का घुटना दूसरी उंगली की दिशा में
भुजाएँ	एक ऊपर, एक नीचे; कंधे सहज	नमस्कार मुद्रा या ऊपर उठी भुजाएँ
दृष्टि	सामने या ऊपर, गर्दन की क्षमता के अनुसार	स्थिर सामने का बिंदु
श्वास	छाती और पार्श्व पसलियों में विस्तार	धीमी, निरंतर श्वास

प्रगति का अर्थ कठिन रूप में शीघ्र जाना नहीं, बल्कि नियंत्रण के साथ अगला स्तर प्राप्त करना है। त्रिकोणासन में क्रम यह हो सकता है: दीवार के सहारे खड़ा होना, हाथ को ब्लॉक पर रखना, फिर हाथ को पिंडली तक ले जाना और अंत में ऊपर की दृष्टि का अभ्यास करना। वृक्षासन में क्रम यह हो सकता है: पैर की उंगलियाँ भूमि पर रखते हुए संतुलन, पंजा और एड़ी का सहारा, पिंडली पर पैर, जांघ पर पैर, फिर भुजाओं को ऊपर ले जाना।

स्तर	त्रिकोणासन का अभ्यास	वृक्षासन का अभ्यास
प्रारंभिक	दीवार और ब्लॉक का उपयोग, 3-5 श्वास	पैर का पंजा भूमि पर, हाथ दीवार पर
मध्यम	ब्लॉक कम ऊँचाई पर, 5-8 श्वास	पैर पिंडली या जांघ पर, हाथ नमस्कार में
उन्नत	बिना सहारे, छाती खुली, दृष्टि ऊपर	भुजाएँ ऊपर, आँखें स्थिर, 8-10 श्वास
शिक्षक-स्तर	दोनों पक्षों में समानता का निरीक्षण	आँखें बंद करने से पहले पूर्ण स्थिरता

हर स्तर पर स्वयं से पूछें: क्या श्वास सहज है? क्या जोड़ सुरक्षित दिशा में हैं? क्या आसन से बाहर निकलना भी उतना ही नियंत्रित है? यही प्रश्न प्रगति को सुरक्षित बनाते हैं।

कक्षा-परिस्थिति: दाएँ त्रिकोणासन से बाएँ वृक्षासन तक

समस्या यह है कि एक विद्यार्थी दाएँ त्रिकोणासन में आगे की ओर झुक जाता है और उसके बाद बाएँ वृक्षासन में बार-बार संतुलन खोता है। त्रिकोणासन में उसका दायाँ घुटना भीतर जा रहा है, दायाँ कंधा नीचे

गिर रहा है और श्वास तेज हो रही है। वृक्षासन में वह बाएँ पैर पर खड़ा होते समय श्रोणि को बाईं ओर धकेल देता है।

समाधान को निम्न क्रम में संचालित करें:

1. ताड़ासन में प्रारंभिक निरीक्षण करें।

विद्यार्थी से दोनों पैरों पर समान भार रखने को कहें। देखें कि क्या वह पहले से ही एक कूल्हे पर अधिक भार डाल रहा है। दोनों पैरों के तलवे और घुटनों की दिशा स्पष्ट करें।

1. त्रिकोणासन का आधार बनवाएँ।

दायाँ पैर आगे और बायाँ पैर पीछे रखें। दूरी इतनी रखें कि विद्यार्थी बिना कमर दबाए स्थिर रह सके। दाएँ पैर की उंगलियाँ आगे और बाएँ पैर की उंगलियाँ हल्की बाहर रहें।

1. घुटने और जांघ को व्यवस्थित करें।

दाएँ घुटने को दूसरी उंगली की दिशा में रखें। सामने की जांघ को सक्रिय करने के लिए कहें, पर घुटने को पीछे धकेलने से रोकें। यदि घुटना भीतर जाता है, तो रुख थोड़ा छोटा करें।

1. ब्लॉक से धड़ को सहारा दें।

दायाँ हाथ ऊँचे ब्लॉक पर रखें। इससे विद्यार्थी हाथ नीचे ले जाने के बजाय रीढ़ को लंबा रख सकेगा। निर्देश दें: “दाईं कमर को लंबा करें, बाईं पसलियों को ऊपर उठाएँ।”

1. छाती और दृष्टि सुधारें।

बायाँ हाथ ऊपर रहे, लेकिन कंधे कानों से दूर हों। पहले सामने देखें। यदि गर्दन सहज रहे, तभी ऊपर देखें। पाँच धीमी श्वासों तक स्थिति बनाए रखें।

1. नियंत्रित रूप से बाहर आएँ।

श्वास लेते हुए ऊपर उठें और पैरों को साथ लाएँ। तुरंत दूसरे संतुलन आसन में न जाएँ। दोनों पैरों पर लौटकर स्थिरता अनुभव करें।

1. बाएँ वृक्षासन की तैयारी करें।

भार बाएँ पैर पर ले जाएँ, लेकिन बाएँ कूल्हे को बाहर न धकेलें। बाएँ तलवे के तीन आधार-बिंदु सक्रिय रखें। दाएँ पैर का पंजा पहले भूमि पर रखें; संतुलन मिलने पर एड़ी को पिंडली या जांघ से लगाएँ।

1. दृष्टि और भुजाएँ जोड़ें।

सामने दीवार पर एक स्थिर बिंदु चुनें। पहले हाथ नमस्कार में रखें। श्वास सहज रहे तो भुजाओं को ऊपर ले जाएँ। यदि संतुलन टूटे, तो पैर नीचे रखना असफलता नहीं, बल्कि सुरक्षित प्रतिक्रिया है।

इस क्रम में त्रिकोणासन के बाद वृक्षासन चुनने का कारण भी स्पष्ट है। त्रिकोणासन में दोनों पैरों का आधार व्यवस्थित करने के बाद विद्यार्थी एक पैर पर भार-सहन को अधिक समझदारी से अनुभव करता है। शिक्षक को यह भी देखना चाहिए कि दाएँ और बाएँ पक्ष में अंतर है या नहीं। उदाहरण के लिए, यदि बाएँ वृक्षासन में खड़ा घुटना भीतर जाता है, तो भुजाएँ ऊपर ले जाने से पहले पैर और श्रोणि का नियंत्रण वापस लाएँ।

आपका अभ्यास: किसी विद्यार्थी में त्रिकोणासन के दौरान पीछे की एड़ी उठती है और वृक्षासन में वह पैर की उंगलियों को मोड़कर भूमि पकड़ता है। आप कौन-से दो सहारे देंगे? पहले आधार और श्वास के निर्देश लिखें, फिर प्रगति का अगला चरण तय करें। संकेत के रूप में दीवार, ब्लॉक और दृष्टि-बिंदु पर विचार करें।

अंतिम शिक्षकीय जाँच यह है: क्या विद्यार्थी आसन में प्रवेश, स्थिरता और निकास - तीनों को नियंत्रित कर पा रहा है? यदि नहीं, तो कठिन रूप रोककर पिछले स्तर पर लौटना उचित है।

अपनी समझ को पक्का करने के प्रश्न

1. त्रिकोणासन में हाथ को फर्श तक पहुँचाना मुख्य लक्ष्य क्यों नहीं माना जाता?

संकेत: रीढ़ की लंबाई, छाती की दिशा और ब्लॉक के उपयोग पर विचार करें।

1. वृक्षासन में खड़े पैर के तलवे के तीन आधार-बिंदु कौन-से हैं, और वे संतुलन में कैसे सहायता करते हैं?

संकेत: अंगूठे का मूल, छोटी उंगली का मूल और एड़ी - इनके समान संपर्क को महसूस करें।

1. यदि वृक्षासन में विद्यार्थी का खड़ा घुटना भीतर गिरता है, तो आप भुजाओं की स्थिति बदलने से पहले क्या सुधारेंगे?

संकेत: पैर की दूसरी उंगली, जांघ की सक्रियता और श्रोणि की दिशा देखें।

1. त्रिकोणासन से वृक्षासन की ओर बढ़ते समय प्रगति के कम-से-कम दो सुरक्षित चरण लिखिए।

संकेत: ब्लॉक, दीवार, पैर की स्थिति, दृष्टि और श्वास को क्रम में रखें।

इन प्रश्नों के उत्तर केवल याद करने के लिए नहीं हैं। इन्हें किसी साथी के अभ्यास को देखते हुए बोलकर समझाएँ। जब आप एलाइनमेंट का कारण स्पष्ट कर पाते हैं और विद्यार्थी की आवश्यकता के अनुसार

सहारा बदल पाते हैं, तभी त्रिकोणासन और वृक्षासन का वास्तविक शिक्षण-कौशल विकसित होता है।

अध्याय **40**

Vrishchikasana और प्रमाण-पथ

वृश्चिकासन के लिए तैयारी और प्रमाण-पथ

वृश्चिकासन केवल पैरों को सिर के ऊपर ले जाने वाला उन्नत आसन नहीं है; इसमें कंधों की स्थिरता, मेरुदंड का नियंत्रित विस्तार, उदर-शक्ति, संतुलन और श्वास - इन सभी का एक साथ समन्वय चाहिए। इस आसन में जल्दबाज़ी करने पर कलाई, कंधे, गर्दन और कमर पर अनावश्यक दबाव पड़ सकता है। इसलिए इसकी तैयारी क्रमबद्ध होनी चाहिए और हर चरण का स्पष्ट सुरक्षा-मानदंड होना चाहिए।

पूर्ववर्ती अभ्यासों में आपने अधोमुख श्वानासन, फलकासन, डॉल्फिन आसन, शीर्षासन, पिंच मयूरासन, धनुरासन और उर्ध्व धनुरासन जैसे अभ्यासों से शरीर की दिशा, भार-वितरण और संरेखण समझा है। अब वही आधार वृश्चिकासन में अधिक सूक्ष्म रूप लेता है। साथ ही, IYO® इंटरनेशनल योग ऑर्गनाइजेशन के 300 घंटे के उन्नत पाठ्यक्रम में प्रमाणपत्र केवल कठिन आसन करने से नहीं, बल्कि सुरक्षित प्रदर्शन, शिक्षण-समझ, उपस्थिति, अभिलेख और अंतिम मूल्यांकन की पूर्णता से जुड़े हैं।

अध्ययन-उद्देश्य

- [ ] वृश्चिकासन की तैयारी के लिए आवश्यक शारीरिक और तकनीकी क्रम पहचानना।
- [ ] जोखिम-संकेतों, सहायक साधनों और अभ्यास रोकने के निर्णय को स्पष्ट करना।
- [ ] IYO® के दोनों प्रमाणपत्रों के लिए पूर्णता-जाँच सूची तैयार करना।

इस भाग को पढ़ते समय स्वयं से पूछें: क्या मैं वृश्चिकासन को केवल अंतिम आकृति मान रहा हूँ, या उसके पीछे की तैयारी और शिक्षण-जिम्मेदारी को भी समझ रहा हूँ?

वृश्चिकासन की संरचना और सुरक्षित तैयारी

वृश्चिकासन - अग्रबाहुओं या हथेलियों के आधार पर उल्टा संतुलन बनाकर घुटनों को मोड़ते हुए पैरों को सिर की दिशा में लाने वाला उन्नत आसन। इसके पारंपरिक रूप में छाती खुलती है, कंधे सक्रिय रहते हैं, उदर और पीठ काम करते हैं तथा संतुलन लगातार सूक्ष्म रूप से समायोजित होता है।

आधार - वह संपर्क-बिंदु जिस पर शरीर का भार टिकता है। अग्रबाहु वृश्चिकासन में कोहनियों से हथेलियों या अग्रबाहुओं तक का क्षेत्र आधार बनता है। कोहनियों का बाहर फैलना कंधों को अस्थिर कर सकता है।

कंध-स्थिरता - कंधे की पंखुड़ियों और ऊपरी भुजाओं को इस प्रकार सक्रिय रखना कि छाती धँसे नहीं और गर्दन पर भार न जाए। इसका अभ्यास डॉल्फिन आसन और फलकासन में किया जा सकता है।

नियंत्रित पश्च-वक्रता - कमर को ढीला छोड़कर पीछे झुकना नहीं, बल्कि छाती, ऊपरी पीठ, कूल्हों और उदर के सहयोग से शरीर को क्रमशः खोलना। यदि पूरा वक्र केवल कमर से बन रहा है, तो यह सुरक्षित प्रगति नहीं है।

प्रवेश और निकास - आसन में जाना और उससे बाहर आना। उन्नत अभ्यास में निकास उतना ही महत्वपूर्ण है जितना प्रवेश। गिरकर बाहर आना अभ्यास की पूर्णता नहीं माना जाता।

तैयारी का पहला स्तर कलाई, कंधे और अग्रबाहु को भार सहने योग्य बनाना है। पाँच से आठ श्वास तक डॉल्फिन आसन, फलकासन और अधोमुख श्वानासन का अभ्यास करें। इसके बाद दीवार के पास पिंच मयूरासन की तैयारी करें। यहाँ लक्ष्य पैरों को ऊपर फेंकना नहीं, बल्कि कोहनियों को स्थिर रखते हुए कंधों को सक्रिय रखना है।

दूसरे स्तर पर मेरुदंड और कूल्हों को खोलना आवश्यक है। भुजंगासन, शलभासन, धनुरासन, उर्ध्व धनुरासन की तैयारी, अंजनेयासन और वीरभद्रासन 1 उपयोगी हैं। इन आसनों में श्वास रोककर गहराई बढ़ाने के बजाय श्वास के साथ छाती का विस्तार और उदर का नियंत्रण बनाए रखें।

तीसरे स्तर पर उल्टे आसनों की समझ आती है। यदि साधक शीर्षासन या पिंच मयूरासन में 20 से 30 सेकंड तक स्थिर रह सकता है, गर्दन को दबाव से बचा सकता है और नियंत्रित ढंग से नीचे आ सकता है, तभी दीवार-सहायता से वृश्चिकासन की ओर बढ़ना उचित है। यह अवधि कोई सार्वभौमिक नियम नहीं है; यह शिक्षक के निरीक्षण और साधक की गुणवत्ता के साथ देखी जानी चाहिए।

दीवार का उपयोग असफलता छिपाने के लिए नहीं, बल्कि गति को धीमा करने के लिए करें। अग्रबाहु आधार बनाकर दीवार से लगभग 15 से 25 सेंटीमीटर दूरी रखें। पहले पैरों को दीवार पर टिकाकर कंधों की स्थिति जाँचें। फिर एक-एक घुटना मोड़कर छाती खोलें। गर्दन को पीछे फेंकने के बजाय दृष्टि को सा-

मने की ओर रखें। यदि कमर में तीखा दबाव, हाथों में सुन्नपन, गर्दन में संपीड़न या चक्कर हो, तो तुरंत बाहर आएँ।

कुछ स्थितियों में वृश्चिकासन का अभ्यास स्थगित करना चाहिए। हाल की कलाई, कोहनी, कंधे या गर्दन की चोट, अनियंत्रित उच्च रक्तचाप, गंभीर चक्कर, नेत्र-दबाव से जुड़ी समस्या, हृदय-संबंधी अस्थिरता और गर्भावस्था में बिना विशेषज्ञ अनुमति इसका अभ्यास नहीं कराया जाना चाहिए। शिक्षक को निदान करने का अधिकार नहीं है; ऐसे मामलों में चिकित्सकीय सलाह आवश्यक है।

सहायक साधनों की जाँच भी पाठ्यक्रम का हिस्सा है। चटाई न फिसलने वाली हो, दीवार खाली और स्थिर हो, अग्रबाहु के नीचे कंबल बहुत मोटा न हो, तथा आसपास पर्याप्त स्थान हो। साथी-सहायता में शिक्षक पैरों को खींचे नहीं और कमर को अचानक न मोड़े। सहायता का उद्देश्य दिशा और सुरक्षा देना है, शरीर को बलपूर्वक आकृति में पहुँचाना नहीं।

शिक्षण के समय तीन सरल संकेत उपयोगी हैं: “कोहनियाँ कंधों की चौड़ाई में रखें”, “कंधों से फर्श को दूर धकेलें”, और “निकास को धीमा रखें।” एक साथ बहुत सारे निर्देश देने से साधक भ्रमित हो सकता है। पहले आधार, फिर श्वास, फिर पैरों की दिशा - यह क्रम रखें।

सुरक्षा-जाँच सारणी

जाँच-बिंदु	स्वीकार्य संकेत	रोकने का संकेत
कोहनी और कंधे	कोहनी स्थिर, कंधे सक्रिय	कोहनी बाहर फैलना
गर्दन	भार से मुक्त, सहज दृष्टि	दबाव, दर्द या संपीड़न
श्वास	धीमी और निरंतर	श्वास रोकना या हाँफना
कमर	समान रूप से खुलना	एक बिंदु पर तीखा दबाव
निकास	दीवार या भूमि की ओर नियंत्रित वापसी	गिरना या कूदकर उतरना

व्यावहारिक निष्कर्ष यह है कि वृश्चिकासन की तैयारी का प्रमाण केवल पैर ऊपर उठना नहीं, बल्कि स्थिर आधार, निरंतर श्वास और सुरक्षित निकास है।

एक पूर्ण अभ्यास और प्रमाणपत्र-जाँच का उदाहरण

मान लें कि किसी प्रशिक्षु ने 300 घंटे के पाठ्यक्रम में 286 घंटे की उपस्थिति पूरी की है। उसके पास वृश्चिकासन की तैयारी का अभ्यास है, लेकिन वह अभी बिना दीवार के स्थिर नहीं रह पाता। अब शिक्षक

को यह तय करना है कि अभ्यास-प्रमाण और दोनों IYO® प्रमाणपत्रों की पूर्णता-जाँच कैसे की जाए।

1. प्रारंभिक स्थिति जाँचें।

प्रशिक्षु से डॉल्फिन आसन में 8 श्वास, फलकासन में 30 सेकंड और पिंच मयूरासन की दीवार-सहायता में 20 सेकंड कराया जाता है। कोहनियाँ स्थिर हैं, पर तीसरी श्वास के बाद कंधे धँसते हैं। निर्णय: स्वतंत्र वृश्चिकासन अभी नहीं; कंध-स्थिरता पर अतिरिक्त अभ्यास।

1. तैयारी क्रम बनाइए।

पाँच मिनट का क्रम रखा जाता है: अधोमुख श्वानासन, डॉल्फिन आसन, शलभासन, धनुरासन की हल्की तैयारी और अंजनेयासन। प्रत्येक आसन के बीच सामान्य श्वास रखी जाती है। इससे कंधे, ऊपरी पीठ, उदर और कूल्हे तैयार होते हैं।

1. दीवार-सहायता से अभ्यास कराइए।

अग्रबाहु आधार बनाकर दीवार लगभग 20 सेंटीमीटर पीछे रखी जाती है। प्रशिक्षु दोनों पैर दीवार पर रखता है, फिर एक घुटना मोड़ता है। शिक्षक देखता है कि गर्दन पर भार नहीं है और कमर से अत्यधिक मोड़ नहीं बन रहा। अभ्यास 3 चक्रों में किया जाता है, प्रत्येक चक्र 10 से 15 सेकंड का।

1. निकास का मूल्यांकन करें।

प्रशिक्षु पहले एक पैर नीचे लाता है, फिर दूसरा, और बालासन में विश्राम करता है। यदि वह गिरता नहीं, श्वास नहीं रोकता और गर्दन सहज रहती है, तो तैयारी-प्रदर्शन दर्ज किया जा सकता है। यहाँ “पूर्ण वृश्चिकासन” नहीं, बल्कि “सुरक्षित सहायक तैयारी” लिखा जाएगा।

1. अभिलेख पूरा करें।

उपस्थिति-पत्र में 286 घंटे दर्ज हैं, इसलिए 14 घंटे शेष हैं। कौशल-पत्र में डॉल्फिन आसन, पिंच मयूरासन तैयारी और दीवार-सहायता वृश्चिकासन के सामने तिथि, शिक्षक के हस्ताक्षर और सुधार-बिंदु लिखे जाते हैं। सुधार-बिंदु होगा: “कंधों को सक्रिय रखते हुए 20 सेकंड तक श्वास स्थिर रखना।”

1. पहले प्रमाणपत्र की जाँच करें।

पहला IYO® प्रमाणपत्र पाठ्यक्रम-पूर्णता से संबंधित माना जाए तो उपस्थिति, शुल्क, आंतरिक अभ्यास, लिखित कार्य और निर्धारित घंटे जाँचे जाएँ। 300 में से 286 घंटे होने के कारण यह प्रमाणपत्र अभी लंबित रहेगा।

1. दूसरे प्रमाणपत्र की जाँच करें।

दूसरा प्रमाणपत्र उन्नत शिक्षण या कौशल-प्रदर्शन से संबंधित हो तो प्रदर्शन-पत्र, सुरक्षित निर्देश देने की क्षमता, सहायक साधनों का सही उपयोग और अंतिम मूल्यांकन जाँचा जाए। प्रशिक्षु वृश्चिकासन स्वयं पूर्ण

रूप से न कर पाए, फिर भी यदि वह सुरक्षित तैयारी सिखा सकता है, तो शिक्षक-निरीक्षण के आधार पर उसका कौशल अलग से दर्ज किया जा सकता है। अंतिम निर्णय संस्थान के आधिकारिक मानदंड के अनुसार होगा।

1. अपूर्णताओं की सूची बनाएँ।

इस उदाहरण में तीन कार्य शेष हैं: 14 घंटे की उपस्थिति, कंध-स्थिरता का पुनर्मूल्यांकन और अंतिम अभिलेख पर हस्ताक्षर। इन्हें पूरा किए बिना प्रमाणपत्र जारी मानना उचित नहीं होगा।

> अंतिम परिणाम: प्रशिक्षु को अभी कोई प्रमाणपत्र पूर्ण नहीं माना जाएगा; **14** घंटे की उपस्थिति, पुनर्मूल्यांकन और सभी अभिलेख पूरे होने के बाद ही दोनों **IYO®** प्रमाणपत्रों के लिए पूर्णता की पुष्टि की जाएगी।

इस उदाहरण से एक महत्वपूर्ण बात स्पष्ट होती है: आसन-कौशल और प्रमाणपत्र-पूर्णता दो जुड़े हुए, लेकिन अलग अभिलेख हैं। प्रशिक्षु को अपनी शारीरिक प्रगति और प्रशासनिक पूर्णता दोनों समान गंभीरता से दर्ज करनी चाहिए।

अभ्यास-प्रश्न और पूर्णता-जाँच

1. वृश्चिकासन से पहले डॉल्फिन आसन और पिंच मयूरासन की तैयारी क्यों रखी जाती है?

संकेत: कंधों की सक्रियता, कोहनी की स्थिति और उल्टे भार-वितरण पर ध्यान दें।

1. यदि साधक 20 सेकंड तक दीवार-सहायता से वृश्चिकासन कर लेता है, लेकिन निकास में गिरता है, तो क्या मूल्यांकन पूरा माना जाएगा?

संकेत: प्रवेश के साथ निकास और नियंत्रण भी कौशल का भाग हैं।

1. किसी प्रशिक्षु की उपस्थिति 300 में से 294 घंटे है। प्रमाणपत्र-जाँच में पहला प्रशासनिक निर्णय क्या होगा?

संकेत: शेष घंटों की संख्या निकालकर उसे अभिलेख में लंबित कार्य के रूप में लिखें।

1. वृश्चिकासन में गर्दन पर दबाव महसूस होने पर शिक्षक का पहला निर्देश क्या होना चाहिए?

संकेत: आसन की गहराई बढ़ाने के बजाय सुरक्षित निकास और आधार की जाँच करें।

1. कौशल-पत्र में “पूर्ण वृश्चिकासन” और “दीवार-सहायता तैयारी” को अलग-अलग क्यों लिखना चाहिए?

संकेत: प्रदर्शन का वास्तविक स्तर, सुरक्षा और प्रमाणिक अभिलेखन।

उत्तर-संकेत: पहले प्रश्न का उत्तर कंध-स्थिरता और उल्टे भार-वितरण से जुड़ा है। दूसरे में निकास नियंत्रित न होने पर मूल्यांकन अधूरा रहेगा। तीसरे में 6 घंटे शेष दर्ज होंगे। चौथे में तुरंत सुरक्षित रूप से बाहर आना, गर्दन को मुक्त करना और कारण जाँचना होगा। पाँचवें में दोनों अवस्थाएँ अलग कौशल-स्तर और अलग प्रमाण-अर्थ रखती हैं।

दोनों IYO® प्रमाणपत्रों की पूर्णता-जाँच सूची

जाँच-बिंदु	प्रमाणपत्र एक	प्रमाणपत्र दो	स्थिति
300 घंटे की उपस्थिति	आवश्यक	आवश्यक	पूर्ण / लंबित
शुल्क और पंजीकरण	आवश्यक	आवश्यक	पूर्ण / लंबित
आंतरिक अभ्यास-पत्र	आवश्यक	आवश्यक	पूर्ण / लंबित
वृश्चिकासन तैयारी का सुरक्षित प्रदर्शन	संदर्भानुसार	आवश्यक	पूर्ण / पुनर्मूल्यांकन
शिक्षण-प्रदर्शन और मौखिक निर्देश	संदर्भानुसार	आवश्यक	पूर्ण / लंबित
लिखित कार्य और पाठ-योजना	आवश्यक	आवश्यक	पूर्ण / लंबित
शिक्षक के हस्ताक्षर	आवश्यक	आवश्यक	पूर्ण / लंबित
अंतिम मूल्यांकन	आवश्यक	आवश्यक	पूर्ण / लंबित
पहचान और संस्थागत अभिलेख	आवश्यक	आवश्यक	पूर्ण / लंबित

इस सूची को पाठ्यक्रम के अंतिम सप्ताह तक केवल एक बार नहीं, बल्कि प्रत्येक मूल्यांकन-चरण के बाद अद्यतन करें। वृश्चिकासन में सुरक्षित प्रगति और IYO® प्रमाणपत्रों की पूर्णता - दोनों का आधार एक ही है: स्पष्ट मानदंड, ईमानदार अभिलेख और बिना जल्दबाज़ी के क्रमबद्ध अभ्यास।

अंतिम विचार

इस प्रोग्राम का लक्ष्य आपके प्रशिक्षण को “जानकारी” से बदलकर “तत्काल लागू होने वाले इंडेक्स” में रूपांतरित करना है - जहाँ हर असन का सेटअप, फोकस, वेरिएंट और सुरक्षा शर्तें

एक ही भाषा में दर्ज हों। उदाहरण के लिए, आप *प्रैक्टिस-लक्ष्य मैट्रिक्स* के जरिए तय करेंगे कि कौन-सा अभ्यास किस लक्ष्य तक पहुँचाने के लिए बनाया गया है, और उसी आधार पर प्रोग्रेशन को नियंत्रित करेंगे।

अब पहला कदम आज से लें: अपने 300 घंटे के वर्तमान सिलेबस में से एक ही सेक्शन चुनें (जैसे “आसन प्रैक्टिस” या “बैकबेंड”) और अगले 48 घंटों में उस सेक्शन के लिए एक इंडेक्स-शीट बनाकर “वार्म-अप सीक्वेंस इंडेक्स” और संबंधित “कूल-डाउन/रिकवरी टेबल” को जोड़ दें। जब यह एक सेक्शन चलने लगे, तभी अगले सेक्शन पर बढ़ें - यही गति **Yoga Teacher Syllabus Index Program** की ताकत है।

ABOUT THE AUTHOR

INTERNATIONAL YOGA ORGANISATION

International Yoga Organisation (IYO) – Yoga Certification & Teacher Training Board- The International Yoga Organisation (IYO) is an independent yoga certification body and teacher-training board committed to legal compliance and globally recognised standards. Our journey began with securing the relevant national health and sports registrations in India. Since then, we have issued over 100,000 free certifications—from community "Yoga for All" programs to professional International Yoga Teacher

www.iyoyoga.com

प्रस्तावना

आप उन्नत 300 घंटे की प्रमाणन-सिलेबस के लिए तैयारी कर रहे हैं, और अक्सर सबसे बड़ी चुनौती “क्या पढ़ाया जाए” से आगे बढ़कर “कैसे इंडेक्स करें ताकि हर प्रैक्टिस पुनरावृत्ति योग्य रहे” बन जाती है। आपने पहले ही बेसिक प्रशिक्षण, असन-ज्ञान और शिक्षण की शुरुआत कर ली है - अब आपको उसी अनुभव को एक सुसंगत, मापने योग्य और सुरक्षित पाठ्य-ढांचे में बदलना है।

यह किताब आपको अध्याय-दर-अध्याय उस सिस्टम तक ले जाती है जो सिलेबस को मैप, फॉर्मेट और प्रैक्टिस-लक्ष्यों से जोड़ता है - ताकि आप अपने क्लास प्लान को नामकरण, वेरिएंट कोड, वार्म-अप/कूल-डाउन, अलाइनमेंट भाषा और प्राण-टाइमिंग के साथ सटीक रूप से इंडेक्स कर सकें। आप **Yoga Teacher Syllabus Index Program** के माध्यम से एडवांस लेवल के लिए सुरक्षा चेकलिस्ट, प्रोग्रेशन नियम और मुद्रा-विशिष्ट इंडेक्स कार्ड/टेबल्स को एक साथ काम करने वाला टूलसेट बनाएँगे।

विषय सूची

अध्याय 1 IYT 300 घंटे पाठ्यक्रम मानचित्र

1. उन्नत पाठ्यक्रम का मानचित्र और अध्ययन-दिशा
2. 300 घंटे की संरचना और मुख्य अध्ययन-क्षेत्र
3. एक सप्ताह की कक्षा-योजना का विस्तृत उदाहरण
4. अभ्यास-प्रश्न और अध्ययन-जाँच

अध्याय 2 सिलेबस इंडेक्स फॉर्मेट डिजाइन

विषय की रूपरेखा: एक समान सूचकांक क्यों आवश्यक है
रंगीन लेआउट की संरचना और विषय-वर्गीकरण
३५०-पृष्ठीय पाठ्यक्रम में लेआउट लागू करने की प्रक्रिया
अंतिम जाँच और अभ्यास के लिए संकेत

अध्याय 3 आसन नामकरण और वेरिएंट कोड

1. सही नाम से सही पहचान
2. नाम, वैरिएंट और कोड की रचना
3. अभ्यास: मिश्रित सूची को साफ़ अनुक्रमणिका में बदलना
4. अपनी समझ जाँचें

अध्याय 4 प्रैक्टिस-लक्ष्य मैट्रिक्स

आसन-लक्ष्य को पढ़ने की दृष्टि
उद्देश्य-गतिशीलता-शक्ति-संतुलन का मानचित्र
एक लक्ष्य-मानचित्र का विस्तृत उदाहरण
अभ्यास और आत्म-जाँच

अध्याय 5 सुरक्षा चेकलिस्ट: एडवांस लेवल

अभ्यास से पहले सुरक्षा की दृष्टि
कॉन्ट्रा-इंडिकेशन पहचानने और सुरक्षा जाँचने की विधि
कक्षा में सुरक्षा सूची का प्रयोग: एक व्यावहारिक स्थिति
पुनरावलोकन और आत्म-परीक्षण

अध्याय 6 वार्म-अप सीक्वेंस इंडेक्स

सुरक्षित और उद्देश्यपूर्ण वार्म-अप का महत्व

मॉड्यूल-वार तैयारी का निर्माण
एक वास्तविक अनुक्रम का अभ्यास
अपनी समझ को जाँचें

अध्याय 7 कूल-डाउन और रिकवरी टेबल
१. उन्नत अभ्यास के बाद शरीर को वापस संतुलन में लाना
२. रिकवरी, श्वसन और विश्राम के मुख्य सिद्धांत
३. एक उन्नत अभ्यास के लिए पूरी रिकवरी तालिका
४. अभ्यास प्रश्न और संक्षिप्त उत्तर-सूची

अध्याय 8 अलाइनमेंट भाषा: क्यू-सेट
आसन-क्यू की दिशा और उद्देश्य
क्यू-वाक्य बनाने की क्रमबद्ध पद्धति
कक्षा में क्यू-सेट का प्रयोग: एक कार्यशील उदाहरण
पुनरावृत्ति, आत्म-जांच और शिक्षण-स्मरण

अध्याय 9 श्वास समन्वय: प्राण-टाइमिंग
श्वास की लय से आसन का सुरक्षित संचालन
इनहेल-एक्सहेल टाइमिंग का क्रमबद्ध ढाँचा
कक्षा-स्थिति: सूर्य नमस्कार से पश्चिमोत्तानासन तक
अपनी समझ को परखें

अध्याय 10 प्रोग्रेशन नियम: बेस टू एडवांस
आधार से उन्नत आसन तक सुरक्षित क्रम
प्रगति के मूल नियम और उनका प्रयोग
उदाहरण: वृक्षासन से नटराजासन तक क्रम बनाना
अभ्यास, प्रश्न और उत्तर-संकेत

अध्याय 11 Aardha Chakrasana इंडेक्स कार्ड
अर्द्ध चक्रासन की सुरक्षित आधारभूमि
सेटअप, क्यू और श्वास का क्रम
कक्षा में प्रयोग: एक नियंत्रित अभ्यास-स्थिति
पुनरावृत्ति और आत्म-जाँच

अध्याय 12 Aardhamastyedrasan सेटअप और फोकस
रीढ़ की सुरक्षित मरोड़ का वास्तविक महत्व
अर्द्ध मत्स्येन्द्रासन में घूर्णन को समझना
कक्षा में निर्देश देने का अभ्यास
समझ को पक्का करने वाले प्रश्न

अध्याय 13 Ardha Shirshasana बैलेंस गाइड
अर्द्ध शीर्षासन में सुरक्षित प्रवेश और स्थिर संतुलन
आधार, प्रवेश और संतुलन की समझ
एक निर्देशित उदाहरण: तीन श्वासों वाला प्रवेश और निकास
अभ्यास और पुनरावलोकन

अध्याय 14 Bhadrasana ग्राउंडिंग टेबल
कूल्हों को धरती से जोड़ना: भद्रासन का आधार
आधार, श्वास और अवधि की सूक्ष्म समझ
कक्षा में भद्रासन का प्रयोग: एक निर्देशित उदाहरण
अभ्यास का पुनरावलोकन और आत्म-परीक्षण

अध्याय 15 Bhujangasana कोर-एंगेजमेंट
रीढ़ की सुरक्षा से शुरू होने वाला भुजंगासन
कोर और कंधों की क्रमबद्ध समझ
कक्षा-स्थिति: कमर में दबाव और उठे हुए कंधे
अभ्यास के बाद स्वयं-जांच

अध्याय 16 Dandasana मुद्रा-स्थिरता
दंडासन में स्थिरता का आधार
रीढ़, पैर और अवधि को समझना
माप के साथ एक उदाहरण
अभ्यास और आत्म-जांच

अध्याय 17 Garudasana कंधे-हिप सिंक
१. गरुड़ासन में समन्वय का आधार
२. कंधे-हिप सिंक्रोनाइज़ेशन की कार्यप्रणाली
३. कक्षा में प्रयोग: असमान कूल्हे और उठे हुए कंधों का सुधार
४. पुनरावलोकन और आत्म-परीक्षण

अध्याय 18 Gomukhasana कूल्हा-खिंचाव मैप
कूल्हे और कंधों के खिंचाव को पढ़ने की दृष्टि
गोमुखासन के खिंचाव का क्रमिक मानचित्र
कक्षा में लक्ष्य-टेबल का प्रयोग
समझ को पक्का करने के प्रश्न

अध्याय 19 Hamsasan श्वास-आधारित स्ट्रेच
१. हंसासन में श्वास और खिंचाव का संबंध
२. हंसासन की श्वास-आधारित तकनीक

३. ४-४ श्वास-गणना के साथ विस्तृत उदाहरण
४. अभ्यास, निरीक्षण और उत्तर-संकेत

अध्याय 20 Kakasana हाथ-भार प्रगति

काकासन का आधार: हाथों पर भार को समझना
हथेली, कंधे और दृष्टि का समन्वय
कक्षा में सुरक्षित प्रगति का उदाहरण
पुनरावृत्ति, आत्म-जाँच और आगे की दिशा

अध्याय 21 Katichakrasana कमर-रोटेशन कंट्रोल

कमर की धुरी और कटिचक्रासन का वास्तविक उपयोग
रोटेशन, श्वास और टॉर्क का क्रमिक अध्ययन
अभ्यास-परिदृश्य: दाईं ओर घूमते समय कमर पर दबाव
समझ को पक्का करने के लिए विचार-बिंदु

अध्याय 22 Makarasana विश्राम और रीढ़-छूट

1. पेट के बल विश्राम की स्पष्ट समझ
2. मकरासन के मुख्य सिद्धांत और शिक्षण-विधि
3. तीन मिनट के मकरासन का विस्तृत उदाहरण
4. अभ्यास-प्रश्न और उत्तर-संकेत

अध्याय 23 Mandukasan कूल्हा-लचीलापन प्रोटोकॉल

१. मंडूकासन का उद्देश्य और अभ्यास-सीमा
२. कूल्हा खुलाव, श्वास और वैरिएंट की समझ
३. कक्षा में मंडूकासन लागू करने का उदाहरण
४. पुनरावलोकन और आत्म-परीक्षण

अध्याय 24 Mayurasan कलाई-कोर स्थिरता

कलाई से कोर तक: मयूरासन की वास्तविक स्थिरता
कलाई एलाइनमेंट और कोर ब्रेस की क्रमिक समझ
प्रवेश, संतुलन और सुरक्षित निकास का अभ्यास
अभ्यास के बाद स्वयं-जाँच

अध्याय 25 Padahastasana फॉरवर्ड फोल्ड मैप

पादहस्तासन की दिशा: हैमस्ट्रिंग, रीढ़ और क्यू-टेबल
मुख्य अवधारणाएँ और क्यू-टेबल की रचना
एक निरीक्षण-आधारित उदाहरण
अभ्यास, आत्म-जाँच और उत्तर-संकेत

अध्याय 26 Padmasana ध्यान-स्थिरता टेबल
पद्मासन की स्थिरता का आधार
घुटना आराम और मुद्रा-जाँच की विधि
निर्देशित अभ्यास: स्थिरता से मुद्रा-जाँच तक
पुनरावलोकन और आत्म-परीक्षण

अध्याय 27 Parivrtta Parshva Konasana ट्विस्ट-एलाइन
श्वास और रीढ़ की दिशा से सुरक्षित परिवृत्त पार्श्वकोणासन
ट्विस्ट एलाइनमेंट को क्रम से समझना
एक विस्तृत अभ्यास-स्थिति और समाधान
अभ्यास के बाद स्वयं को जाँचें

अध्याय 28 Pashchimottanasana हैमस्ट्रिंग रणनीति
पश्चिमोत्तानासन में सुरक्षित गहराई की समझ
हैमस्ट्रिंग, कूल्हे और रीढ़ का संबंध
अवधि और संरेखण का विस्तृत उदाहरण
अभ्यास, निरीक्षण और उत्तर-सूची

अध्याय 29 Purvottasana बैकबेंड रिवर्स
कलाई और कंधों से सुरक्षित पूर्वोत्तानासन की दिशा
आधार, संरेखण और बैकबेंड रिवर्स की कार्यप्रणाली
कक्षा में संशोधन और अनुप्रयोग का उदाहरण
अभ्यास-सार और आत्मपरीक्षण

अध्याय 30 Shalbhasan लोअर बैक सेफ्टी
छाती उठान और कमर की सुरक्षा का वास्तविक महत्व
शलभासन की सुरक्षित रचना: क्रम, संकेत और अनुभव
एक वास्तविक अभ्यास-स्थिति और उसका समाधान
समझ को पक्का करने के लिए प्रश्न

अध्याय 31 Shashankasana विश्राम और श्वास
शशांकासन में विश्राम, श्वास और कमर-राहत का आधार
श्वास-लय, कमर की राहत और अवधि का सूचकांक
अवधि और श्वास का विस्तृत अभ्यास-उदाहरण
अभ्यास-प्रश्न और उत्तर-संकेत

अध्याय 32 Shirshasana हेडस्टैंड तैयारी
१. शीर्षासन की तैयारी का आधार
२. प्रीपोज़, दीवार और क्रमबद्ध तकनीक

३. कक्षा में दीवार-सहायित अभ्यास का प्रयोग
४. पुनरावलोकन और आत्मनिरीक्षण

अध्याय 33 Siddhasana ग्राउंडेड बैठना
स्थिर आधार: सिद्धासन का वास्तविक महत्व
सिद्धासन की रचना: आधार, श्वास और मुद्रा-जाँच
निर्देशित अभ्यास: अस्थिर बैठने से ध्यान-तैयार सिद्धासन तक
अभ्यास के बाद स्वयं-जाँच

अध्याय 34 Sukhasana आरामदायक मुद्रा इंडेक्स
बैठने की स्थिरता: सुखासन का आधार और उद्देश्य
कूल्हे की ऊँचाई, रीढ़ की लंबाई और अभ्यास-समय की समझ
एक साधक के लिए ऊँचाई और समय-सारणी का उदाहरण
अभ्यास और आत्म-जाँच

अध्याय 35 Supta Vajrasana रिकवरी होल्ड
घुटनों की सुरक्षा और सुप्त वज्रासन का उद्देश्य
रिकवरी होल्ड, घुटना आराम और श्वास-लय की समझ
कक्षा में सुरक्षित प्रयोग: एक चरणबद्ध उदाहरण
अभ्यास-सार और आत्मचिंतन

अध्याय 36 Supta Virasana बैकबेंड एलाइनमेंट
सुप्त वीरासन में सुरक्षित पीठ-विस्तार का महत्व
पीठ की लंबाई, कंधों का ढीलापन और अवधि को समझना
सहारे के साथ अभ्यास: एक विस्तृत स्थिति
अभ्यास के बाद स्वयं-जाँच

अध्याय 37 Surya Namaskar एडवांस वेरिएशन इंडेक्स
१. उन्नत सूर्य नमस्कार की दिशा और उद्देश्य
२. उन्नत रूपों की रचना, श्वास और गिनती
३. एक पूर्ण उन्नत क्रम का उदाहरण
४. अभ्यास, आत्म-जाँच और उत्तर

अध्याय 38 Tadasana मुद्रा रखरखाव
ताड़ासन में स्थिरता का सही आरम्भ
पैर से सिर तक मुद्रा-चेक और सूक्ष्म संकेत
कक्षा में ताड़ासन का क्रमिक प्रयोग
संक्षेप, आत्म-जाँच और शिक्षण की दिशा

अध्याय 39 Trikonasana और Vrikshasana इंडेक्स

शरीर की दिशा और स्थिरता का व्यावहारिक आधार
एलाइनमेंट से संतुलन तक: क्रमिक समझ
कक्षा-परिस्थिति: दाएँ त्रिकोणासन से बाएँ वृक्षासन तक
अपनी समझ को पक्का करने के प्रश्न

अध्याय 40 Vrishchikasana और प्रमाण-पथ

वृश्चिकासन के लिए तैयारी और प्रमाण-पथ
वृश्चिकासन की संरचना और सुरक्षित तैयारी
एक पूर्ण अभ्यास और प्रमाणपत्र-जाँच का उदाहरण
अभ्यास-प्रश्न और पूर्णता-जाँच

अध्याय 1

IYT 300 घंटे पाठ्यक्रम मानचित्र

1. उन्नत पाठ्यक्रम का मानचित्र और अध्ययन-दिशा

आईवाईटी® 300 घंटे का उन्नत स्तर केवल अधिक आसनों का अभ्यास नहीं है। यह सुरक्षित शिक्षण, शरीर-रचना, प्राणायाम, ध्यान, अनुक्रम-निर्माण, निरीक्षण और शिक्षक की जिम्मेदारी को एक संगठित ढाँचे में जोड़ता है। इस मानचित्र से आपको स्पष्ट होगा कि 300 घंटे किस प्रकार मॉड्यूल में बाँटे जाते हैं, प्रत्येक मॉड्यूल का उद्देश्य क्या है और एक प्रशिक्षु से किस प्रकार की तैयारी अपेक्षित है।

पिछले अध्यायों में दिए गए पाठ्यक्रम-सूचकांक और विषय-वर्गीकरण को यहाँ अध्ययन-क्रम में बदला गया है। उदाहरण के लिए, ताड़ासन, अधोमुख श्वानासन और त्रिकोणासन केवल आसन-सूची के नाम नहीं हैं; वे संरेखण, श्वास, संक्रमण और शिक्षण-संकेतों को समझने के आधार बनते हैं। इसी प्रकार शीर्षासन, सर्वांगासन और वृश्चिकासन जैसे उन्नत अभ्यास केवल तभी पढ़ाए जाने चाहिए जब सुरक्षा, प्रतिषेध और सहायक विकल्प स्पष्ट हों।

अध्ययन-उद्देश्य

- [ ] 300 घंटे के पाठ्यक्रम के मॉड्यूल, घंटे और अपेक्षित परिणाम समझना।
- [ ] आसन, प्राणायाम, ध्यान और शिक्षण-कौशल को एक क्रमबद्ध कक्षा में जोड़ना।
- [ ] अभ्यास, अवलोकन, अभिलेख और मूल्यांकन के आधार पर अपनी तैयारी जाँचना।

इस मानचित्र का व्यावहारिक उपयोग यह है कि हर सप्ताह आप केवल “क्या पढ़ना है” नहीं, बल्कि “किस क्षमता तक पहुँचना है” भी लिखेंगे। यही अंतर अभ्यास करने वाले विद्यार्थी और जिम्मेदार योग शिक्षक के बीच दिखाई देता है।

2. 300 घंटे की संरचना और मुख्य अध्ययन-क्षेत्र

मॉड्यूल - पाठ्यक्रम का ऐसा भाग जिसमें एक निश्चित विषय, समय और सीखने का परिणाम निर्धारित होता है। 300 घंटे को छोटे, स्पष्ट मॉड्यूल में बाँटने से अध्ययन बिखरता नहीं और प्रगति दर्ज की जा सकती है।

नीचे दिया गया विभाजन एक व्यवस्थित उन्नत पाठ्यक्रम मानचित्र के रूप में उपयोग किया जा सकता है:

मॉड्यूल	विषय	घंटे	मुख्य परिणाम
1	उन्नत आसन-विज्ञान और संरेखण	70	आसनों को सुरक्षित रूप से सिखाना
2	शरीर-रचना और शरीर-क्रिया	35	गति, भार और सीमाओं को समझना
3	प्राणायाम और सूक्ष्म अभ्यास	30	श्वास-अभ्यास का क्रम और सावधानियाँ
4	ध्यान, मुद्रा और आंतरिक अभ्यास	25	ध्यान-सत्र का मार्गदर्शन
5	अनुक्रम-निर्माण और कक्षा-योजना	35	उद्देश्यपूर्ण कक्षा बनाना
6	शिक्षण-कौशल और मौखिक संकेत	30	स्पष्ट निर्देश और निरीक्षण
7	सहायक साधन, संशोधन और सुरक्षा	25	अलग-अलग क्षमताओं के लिए विकल्प देना
8	योग-दर्शन, नैतिकता और शिक्षक-भूमिका	20	जिम्मेदार और मर्यादित शिक्षण
9	अभ्यास-शिक्षण और प्रतिपुष्टि	20	वास्तविक कक्षा में कौशल लागू करना
10	अभिलेख, परियोजना और अंतिम प्रस्तुति	10	सीखी हुई सामग्री का समेकन
कुल		**300**	

उन्नत आसन-विज्ञान - आसन की स्थिति, प्रवेश, धारण, श्वास, निकास और संभावित जोखिम का अध्ययन। इसमें सूर्य नमस्कार, वीरभद्रासन I, II और III, वृक्षासन, बकासन, नटराजासन, अर्धचंद्रासन, पश्चिमोत्तानासन और अर्ध मत्स्येन्द्रासन जैसे अभ्यासों को केवल प्रदर्शित नहीं किया जाता; उनके उद्देश्य और शिक्षण-क्रम को समझा जाता है।

शरीर-रचना और शरीर-क्रिया - शरीर की संरचना और उसके काम करने का सरल अध्ययन। प्रशिक्षु को यह पहचानना चाहिए कि घुटने, कूल्हे, कंधे और रीढ़ किस प्रकार गति करते हैं। उदाहरण के लिए, त्रिकोणासन में सामने के घुटने को भीतर गिरने देने से घुटने और कूल्हे पर अनावश्यक दबाव आ सकता है। इसलिए शिक्षक का संकेत केवल “नीचे जाएँ” नहीं, बल्कि “सामने के पैर की उँगलियों की दिशा में घुटना रखें” होना चाहिए।

प्राणायाम - श्वास को सजग, क्रमबद्ध और सुरक्षित ढंग से साधने की प्रक्रिया। किसी भी अनुपात, जैसे 4 गिनती में श्वास और 6 गिनती में श्वास छोड़ना, को विद्यार्थी की क्षमता के अनुसार रखा जाना चाहिए। श्वास रोकने का अभ्यास बिना तैयारी, उच्च रक्तचाप या विशेष स्वास्थ्य स्थितियों में नहीं दिया जाना चाहिए।

अनुक्रम-निर्माण - आसनों को उद्देश्यपूर्ण क्रम में रखना। एक उन्नत अनुक्रम में तैयारी, मुख्य अभ्यास, संतुलन, प्रतिपक्षी गति और विश्राम का संबंध होता है। उदाहरण के लिए, शीर्षासन से पहले अधोमुख श्वानासन, डॉल्फिन मुद्रा, फलक और कंधे की स्थिरता पर काम करना अधिक उचित है; सीधे शीर्षासन में ले जाना शिक्षण की दृष्टि से अधूरा क्रम होगा।

संशोधन - किसी आसन को विद्यार्थी की वर्तमान क्षमता, चोट, आयु या ऊर्जा के अनुसार बदलना। पश्चिमोत्तानासन में घुटनों को हल्का मोड़ना, पट्टा लगाना या ऊँचे आसन पर बैठना संशोधन हो सकता है। संशोधन आसान बनाना नहीं, बल्कि अभ्यास को सुरक्षित और उद्देश्यपूर्ण बनाना है।

प्रतिषेध - ऐसी स्थिति जिसमें कोई अभ्यास न कराया जाए या विशेष सावधानी से कराया जाए। उदाहरण के लिए, गर्दन की गंभीर समस्या वाले विद्यार्थी को शीर्षासन या सर्वांगासन का सामान्य रूप नहीं देना चाहिए। शिक्षक को विकल्प देना चाहिए, जैसे दीवार के सहारे पैरों को ऊपर रखना या शवासन में विश्राम कराना।

शिक्षण-संकेत - शिक्षक द्वारा दिया गया छोटा, स्पष्ट और क्रियात्मक निर्देश। “रीढ़ सीधी रखें” की जगह “कूल्हों से सिर के शीर्ष तक लंबाई बनाएँ” अधिक उपयोगी संकेत हो सकता है। उन्नत स्तर पर संकेतों की संख्या कम, लेकिन उनका उद्देश्य स्पष्ट होना चाहिए।

पाठ्यक्रम की अपेक्षाएँ चार स्तरों पर देखी जाती हैं। पहला, व्यक्तिगत अभ्यास: प्रशिक्षु स्वयं आसन को स्थिर और सजग ढंग से कर सके। दूसरा, अवलोकन: वह विद्यार्थी की मुद्रा, श्वास और असुविधा को पहचान सके। तीसरा, शिक्षण: वह मौखिक संकेत, प्रदर्शन और संशोधन का चुनाव कर सके। चौथा, अभिलेख: वह कक्षा-योजना, अभ्यास-डायरी और प्रतिपुष्टि को व्यवस्थित रख सके।

प्रत्येक मॉड्यूल के लिए तीन प्रमाण रखना उपयोगी है: अभ्यास का अभिलेख, पढ़ाने का अभिलेख और आत्म-मूल्यांकन। उदाहरण के लिए, वृक्षासन पर विद्यार्थी लिख सकता है कि उसने 30 सेकंड तक संतुलन रखा, दाहिनी ओर अधिक स्थिरता मिली, और पढ़ाते समय दीवार का विकल्प देना आवश्यक लगा। इससे प्रगति केवल अनुभव नहीं रहती, प्रमाणित अध्ययन बन जाती है।

3. एक सप्ताह की कक्षा-योजना का विस्तृत उदाहरण

मान लें कि प्रशिक्षु को 6 घंटे का अध्ययन-सत्र बनाना है। विषय है: संतुलन, कूल्हे की स्थिरता और सुरक्षित संक्रमण। लक्ष्य यह है कि विद्यार्थी वृक्षासन और वीरभद्रासन III की तैयारी कर सके, बिना घुटने या पीठ पर अनावश्यक दबाव डाले।

1. पहले 60 मिनट को शरीर-तैयारी के लिए रखा जाएगा। इसमें ताड़ासन, बिल्ली-गाय खिंचाव, अधोमुख श्वानासन और अंजनेयासन शामिल होंगे। निर्णय का आधार यह है कि संतुलन से पहले टखने, कूल्हे और रीढ़ को गतिशील करना आवश्यक है।

1. अगले 75 मिनट में स्थिर खड़े आसनों का अभ्यास होगा: उत्कटासन, वीरभद्रासन I, वीरभद्रासन II और त्रिकोणासन। प्रत्येक आसन में लगभग 5 श्वास रखे जाएँगे। प्रशिक्षु का ध्यान यह देखने पर होगा कि सामने का घुटना पैर की दूसरी उँगली की दिशा में रहे।

1. इसके बाद 45 मिनट वृक्षासन के लिए होंगे। पहली अवस्था में पैर की उँगलियाँ भूमि पर रहेंगी। दूसरी अवस्था में तलवा पिंडली या जाँघ पर रखा जाएगा, घुटने के जोड़ पर नहीं। दीवार को सहारा देना संतुलन सीखने का वैध संशोधन माना जाएगा।

1. 60 मिनट वीरभद्रासन III की तैयारी के लिए रखे जाएँगे। विद्यार्थी पहले हाथ दीवार पर रखकर धड़ को लंबा करेगा, फिर एक पैर पीछे उठाएगा। यदि पीठ गोल हो या खड़ा पैर काँपे, तो पैर की ऊँचाई कम की जाएगी। लक्ष्य पैर को बहुत ऊपर उठाना नहीं, बल्कि कूल्हे को समतल और रीढ़ को लंबा रखना है।

1. 30 मिनट प्रतिपक्षी अभ्यास के लिए होंगे। इसमें बालासन, सुप्त पवनमुक्तासन और हल्का बैठा हुआ मोड़ शामिल किया जाएगा। इससे प्रयास के बाद शरीर को शांत गति मिलती है।

1. अंतिम 30 मिनट में शवासन और 15 मिनट का मौखिक आत्म-मूल्यांकन होगा। प्रशिक्षु तीन बातें दर्ज करेगा: कौन-सा संकेत सबसे प्रभावी रहा, किस विद्यार्थी को संशोधन चाहिए था और अगले सत्र में क्या बदला जाएगा।

1. शेष समय को शिक्षण-अभ्यास और प्रतिपुष्टि में बाँटा जाएगा। 6 घंटे में 4 घंटे प्रत्यक्ष अभ्यास, 1 घंटा शिक्षण-अभ्यास और 1 घंटा अभिलेख तथा चर्चा के लिए रखा गया।

इस योजना में केवल आसनों की सूची नहीं है। इसमें उद्देश्य, समय, क्रम, सुरक्षा, संशोधन और मूल्यांकन सभी जुड़े हैं। अंतिम परिणाम: **6** घंटे का ऐसा अध्ययन-सत्र तैयार हुआ जिसमें संतुलन-आधारित आसनों को क्रमबद्ध, सुरक्षित और सिखाने योग्य रूप में रखा गया।

अपने लिए यह जाँचें: यदि किसी विद्यार्थी को घुटने में दर्द हो, तो क्या आप केवल आसन हटाएँगे, या उसका उद्देश्य बनाए रखते हुए विकल्प देंगे? यही प्रश्न उन्नत शिक्षक की सोच को स्पष्ट करता है।

4. अभ्यास-प्रश्न और अध्ययन-जाँच

1. 300 घंटे के पाठ्यक्रम में “अनुक्रम-निर्माण” को अलग मॉड्यूल रखने की आवश्यकता क्यों है?

संकेत: केवल आसनों की संख्या नहीं, तैयारी, मुख्य अभ्यास और विश्राम के संबंध पर विचार करें।

1. शीर्षासन सिखाने से पहले किन तीन तैयारी-अभ्यासों को रखा जा सकता है?

संकेत: कंधे की स्थिरता, कोर नियंत्रण और भार-वितरण पर ध्यान दें।

1. पश्चिमोत्तानासन में विद्यार्थी की पीठ गोल हो रही हो, तो दो सुरक्षित संशोधन लिखिए।

संकेत: घुटनों की स्थिति, बैठने की ऊँचाई या पट्टे का उपयोग सोचें।

1. 6 घंटे की कक्षा में 4 घंटे अभ्यास, 1 घंटा शिक्षण और 1 घंटा अभिलेख रखा गया। अभ्यास का कुल प्रतिशत कितना है?

संकेत: अभ्यास के घंटे को कुल घंटों से भाग देकर 100 से गुणा करें।

1. किसी विद्यार्थी को वृक्षासन में संतुलन नहीं मिल रहा। शिक्षक के रूप में आपका पहला निर्णय क्या होगा?

संकेत: पैर की ऊँचाई घटाएँ, दीवार का सहारा दें और श्वास को स्थिर कराएँ।

उत्तर-संकेत: पहले प्रश्न का उत्तर है - अनुक्रम सुरक्षा और उद्देश्यपूर्ण प्रगति सुनिश्चित करता है। दूसरे में डॉल्फिन मुद्रा, अधोमुख श्वानासन और फलक उपयुक्त तैयारी हो सकते हैं। तीसरे में घुटने मोड़ना और ऊँचे आसन पर बैठना उपयोगी संशोधन हैं। चौथे का परिणाम 66.67 प्रतिशत है। पाँचवें में सहारा और सरल अवस्था से संतुलन पुनः बनाना पहला निर्णय होगा।

इस मानचित्र को अपनी अभ्यास-डायरी के पहले पृष्ठ पर रखें। हर मॉड्यूल के सामने घंटे, अभ्यास, शिक्षण-प्रमाण और अगला सुधार लिखते रहें। 300 घंटे तब सार्थक बनते हैं जब वे एक स्पष्ट शिक्षक-क्षमता में बदलते हैं।

अध्याय 2

सिलेबस इंडेक्स फॉर्मेट डिजाइन

विषय की रूपरेखा: एक समान सूचकांक क्यों आवश्यक है

३५० पृष्ठों के उन्नत ३००-घंटे योग शिक्षक प्रशिक्षण में सिलेबस इंडेक्स केवल विषयों की सूची नहीं होता। यह पूरे अध्ययन-सामग्री का मार्गदर्शक मानचित्र होता है। यदि आसनों, प्राणायाम, शरीर-विज्ञान, शिक्षण-पद्धति और अभ्यास-अवलोकन के पृष्ठ अलग-अलग ढंग से लिखे जाएँ, तो प्रशिक्षु को आवश्यक विषय खोजने में समय लगता है और पाठ्यक्रम की क्रमबद्धता टूट जाती है। इसलिए रंगीन टेबलों सहित एक समान लेआउट बनाना इस कार्यक्रम की मूल आवश्यकता है।

एक अच्छे इंडेक्स में प्रत्येक प्रविष्टि का स्थान, विषय-श्रेणी, हिंदी नाम, प्रचलित संस्कृत या अंग्रेज़ी नाम, सीखने का उद्देश्य और संबंधित पृष्ठ स्पष्ट रूप से दिखाई देना चाहिए। उदाहरण के लिए, “वृक्षासन” को केवल आसन-सूची में लिखना पर्याप्त नहीं है। उसके साथ संतुलन, पैर की सक्रियता, दृष्टि-बिंदु, सामान्य त्रुटियाँ और सुरक्षित शिक्षण-संकेत भी जुड़े होने चाहिए। इस प्रकार इंडेक्स पाठक को केवल “क्या पढ़ना है” नहीं बताता, बल्कि “किस क्रम में और किस उद्देश्य से पढ़ना है” भी दिखाता है।

इस लेआउट का प्रयोग IYT® इंटरनेशनल योगा टीचर ३०० घंटे उन्नत स्तर के पाठ्यक्रम में किया जाएगा। पाठ्यक्रम पूरा होने पर IYO® इंटरनेशनल योगा ऑर्गनाइजेशन की ओर से मिलने वाले दो प्रमाण-पत्रों से संबंधित आवश्यक अध्ययन-विषय भी इंडेक्स में स्पष्ट रूप से चिन्हित किए जा सकते हैं।

आवश्यक पूर्वज्ञान

- [ ] देवनागरी में सामान्य योग-शब्दावली पढ़ने की क्षमता।
- [ ] मूल आसन-संरेखण और सुरक्षित अभ्यास का अनुभव।
- [ ] विषयों को श्रेणी और क्रम के अनुसार व्यवस्थित करने की समझ।

इस भाग का व्यावहारिक निष्कर्ष यह है कि इंडेक्स को सजावटी सूची नहीं, बल्कि पूरे ३५०-पृष्ठीय पाठ्यक्रम का उपयोगी नेविगेशन उपकरण समझें।

रंगीन लेआउट की संरचना और विषय-वर्गीकरण

एक समान लेआउट का अर्थ है कि हर विषय-प्रविष्टि एक ही दृश्य और शैक्षिक नियम का पालन करे। पृष्ठ संख्या बदल सकती है, विषय बदल सकता है, परंतु शीर्षक, रंग-कोड, कॉलम और सूचना-क्रम स्थिर रहना चाहिए। इससे प्रशिक्षु की आँख को हर पृष्ठ पर वही परिचित ढाँचा मिलता है।

सबसे पहले विषय-कोड तय करें। उदाहरण के लिए, आसनों के लिए “आ”, शरीर-विज्ञान के लिए “श”, प्राणायाम के लिए “प्रा”, ध्यान के लिए “ध्या” और शिक्षण-पद्धति के लिए “शि” रखा जा सकता है। फिर प्रत्येक विषय को क्रमांक दें, जैसे “आ-०१” ताड़ासन, “आ-०२” अधोमुख श्वानासन और “आ-०३” त्रिकोणासन। यह कोड पृष्ठ संख्या बदलने पर भी विषय की पहचान बनाए रखता है।

दूसरा आधार रंग-कोड है। रंगों का उद्देश्य सौंदर्य से अधिक त्वरित पहचान होना चाहिए। बहुत अधिक रंग भ्रम पैदा करते हैं, इसलिए पाँच या छह मुख्य रंग पर्याप्त हैं।

रंग संकेत	विषय-श्रेणी	उदाहरण
गहरा नीला	आसन और संरेखण	ताड़ासन, वीरभद्रासन, शीर्षासन
हरा	शरीर-विज्ञान और सुरक्षित अभ्यास	रीढ़, कंधे, श्वसन-तंत्र
नारंगी	प्राणायाम और शुद्धि क्रियाएँ	अग्निसार, श्वास-अवलोकन
बैंगनी	ध्यान, मुद्रा और सूक्ष्म अभ्यास	योग मुद्रा, ध्यान-अभ्यास
पीला	शिक्षण-पद्धति और अनुक्रम-निर्माण	मौखिक संकेत, कक्षा-क्रम
लाल	सावधानी, निषेध और संशोधन	गर्भावस्था, उच्च रक्तचाप, चोट

रंग का प्रयोग पूरे पृष्ठ पर भराव के रूप में न करें। शीर्षक-पट्टी, श्रेणी-चिह्न या बाईं ओर की संकरी पट्टी में रंग देना अधिक पठनीय रहता है। लाल रंग केवल वास्तविक सावधानी वाले विषयों के लिए रखें; यदि हर जगह लाल दिखाई देगा, तो महत्वपूर्ण चेतावनी का प्रभाव कम हो जाएगा।

प्रत्येक इंडेक्स-पंक्ति में निम्न सूचना-क्रम रखें:

क्रमांक	विषय-कोड	हिंदी नाम	वैकल्पिक नाम	मुख्य कौशल	पृष्ठ
१	आ-०१	ताड़ासन	पर्वत मुद्रा	स्थिर खड़े होना और ऊर्ध्व विस्तार	१२
२	आ-०२	अधोमुख श्वानासन	नीचे की ओर मुख वाला कुत्ता	कंधे, कूल्हे और रीढ़ का समन्वय	१६
३	आ-०३	त्रिकोणासन	त्रिभुज मुद्रा	पार्श्व विस्तार और पैर की स्थिरता	२२
४	आ-०४	वृक्षासन	वृक्ष मुद्रा	एक-पैर संतुलन और दृष्टि-बिंदु	२८

मुख्य कौशल वाला कॉलम विशेष रूप से उपयोगी है। इससे प्रशिक्षु को आसन का शिक्षण-उद्देश्य तुरंत समझ आता है। “वृक्षासन” के सामने केवल “संतुलन” लिखने के बजाय “एक-पैर संतुलन और दृष्टि-बिंदु” लिखना अधिक स्पष्ट है। इसी तरह “अग्निसार” के सामने “उदर-क्षेत्र की सक्रियता और श्वास-नियंत्रण” लिखा जा सकता है।

आसन-सूची में समान नामों को एकीकृत करना भी आवश्यक है। उदाहरण के लिए, “शशांकासन” और “बालासन” को अलग-अलग प्रविष्टि के रूप में रखने से पहले यह स्पष्ट करें कि पाठ्यक्रम में दोनों को अलग तकनीक माना गया है या एक ही विश्राम-रूप के नाम हैं। “शोल्डर स्टैंड” के साथ “सर्वांगासन” और “हैड स्टैंड” के साथ “शीर्षासन” लिखते समय नामों का क्रम एक जैसा रखें: पहले हिंदी या संस्कृत नाम, फिर प्रचलित वैकल्पिक नाम।

पृष्ठ-लेआउट में तीन स्तर रखें। पहला स्तर अध्याय या मॉड्यूल का रंगीन शीर्षक है। दूसरा स्तर उप-विषय है, जैसे “खड़े होकर किए जाने वाले आसन”। तीसरा स्तर व्यक्तिगत प्रविष्टि है, जिसमें नाम, कौशल, सावधानी और पृष्ठ संख्या दी जाती है। इस क्रम से प्रशिक्षु को बड़े विषय से छोटे अभ्यास तक जाने का रास्ता मिलता है।

एक काम किया हुआ उदाहरण देखें। यदि “वीरभद्रासन २” का पृष्ठ ४६ है, तो इंडेक्स में प्रविष्टि इस प्र-कार हो सकती है: आ-१२ | वीरभद्रासन २ | योद्धा मुद्रा २ | पैरों की स्थिरता, पार्श्व खुलाव और दृष्टि-रेखा | पृष्ठ ४६ | सावधानी: घुटने का संरेखण। यह एक पंक्ति आसन का नाम, उसका उद्देश्य और शिक्षण-सावधानी तीनों उपलब्ध कराती है।

अपने लेआउट की जाँच के लिए स्वयं से पूछें: क्या प्रशिक्षु केवल रंग और पृष्ठ देखकर सही विषय तक पहुँच सकता है? यदि उत्तर नहीं है, तो रंग-संकेत या कॉलम-क्रम को और सरल करें। इस भाग का व्या-वहारिक निष्कर्ष है कि रंग तभी उपयोगी है जब वह विषय की पहचान और अध्ययन-क्रम दोनों को तेज करे।

३५०-पृष्ठीय पाठ्यक्रम में लेआउट लागू करने की प्रक्रिया

मान लें कि ३५०-पृष्ठीय उन्नत पाठ्यक्रम में आसन-अनुक्रम, शरीर-विज्ञान और शिक्षण-अभ्यास को एक ही इंडेक्स में व्यवस्थित करना है। लक्ष्य यह है कि प्रशिक्षु “शीर्षासन” का पृष्ठ, उसकी तैयारी, सावधानियाँ और संबंधित शिक्षण-अभ्यास एक ही खोज-प्रणाली से प्राप्त कर सके।

१. पृष्ठ-विभाजन निश्चित करें।

पहले पूरे पाठ्यक्रम को स्पष्ट मॉड्यूलों में बाँटें। उदाहरण के लिए, पृष्ठ १ - २० परिचय और अध्ययन-निर्देश, २१ - १४० आसन एवं संरेखण, १४१ - १९० प्राणायाम और शुद्धि क्रियाएँ, १९१ - २३० शरीर-विज्ञान, २३१ - २८० शिक्षण-पद्धति तथा २८१ - ३५० अभ्यास-अवलोकन और समेकित शिक्षण के लिए रखे जा सकते हैं। वास्तविक सामग्री के अनुसार यह विभाजन बदला जा सकता है, पर इंडेक्स में पृष्ठ-सीमा पहले से स्पष्ट होनी चाहिए।

२. आसन-प्रविष्टियों को क्रमबद्ध करें।

ताड़ासन से प्रारंभ करके खड़े होने वाले आसन, संतुलन आसन, बैठकर किए जाने वाले आसन, आगे झुकने वाले आसन, पीछे झुकने वाले आसन, उल्टे आसन और विश्राम आसन रखें। इस क्रम में ताड़ासन, त्रिकोणासन, वृक्षासन, वीरभद्रासन १ - ३, पश्चिमोत्तानासन, भुजंगासन, धनुरासन, सर्वांगासन, शीर्षासन और शवासन जैसे विषय स्वाभाविक रूप से आगे बढ़ते हैं।

३. प्रत्येक प्रविष्टि में सीखने का उद्देश्य जोड़ें।

“मयूरासन” के लिए उद्देश्य “भुजा-शक्ति, कलाई की तैयारी और शरीर का क्षैतिज संतुलन” हो सकता है। “अर्ध मत्स्येंद्रासन” के लिए “रीढ़ का घुमाव, श्वास के साथ लंबाई और घुटने-कूल्हे का नियंत्रण” लिखा जा सकता है। इससे इंडेक्स अभ्यास-सहायक बनता है, केवल विषय-सूची नहीं।

४. सावधानी को अलग दृश्य संकेत दें।

शीर्षासन और सर्वांगासन की पंक्तियों में लाल सावधानी-चिह्न रखें। संबंधित पृष्ठ पर गर्दन, कंधे, उच्च रक्तचाप और शुरुआती संशोधन का विवरण दें। लाल संकेत का अर्थ “अभ्यास न करें” नहीं, बल्कि “प्रशिक्षित निरीक्षण और उपयुक्त संशोधन आवश्यक है” होना चाहिए।

५. संबंधित विषयों को क्रॉस-संदर्भ दें।

“अधोमुख श्वानासन” की प्रविष्टि में कंधे की स्थिरता वाले शरीर-विज्ञान पृष्ठ और कलाई-तैयारी वाले अभ्यास पृष्ठ का संदर्भ जोड़ा जा सकता है। उदाहरण के लिए: “संबंधित पृष्ठ: १६, २०४, २६८।” इससे प्रशिक्षु एक ही आसन को तकनीक, शरीर-विज्ञान और शिक्षण - तीनों दृष्टियों से पढ़ता है।

६. रंग और पाठ की अंतिम जाँच करें।

प्रिंट और डिजिटल दोनों रूपों में देखें कि नीला और बैंगनी पर्याप्त अलग दिखाई दे रहे हैं या नहीं। केवल रंग पर निर्भर न रहें; प्रत्येक रंग के साथ श्रेणी का नाम या छोटा चिह्न भी रखें। इससे रंग-दृष्टि संबंधी कठिनाई वाले पाठकों के लिए भी इंडेक्स उपयोगी रहेगा।

अपेक्षित परिणाम यह है कि प्रशिक्षु पाँच से दस सेकंड में किसी विषय की श्रेणी पहचान सके, लगभग आधे मिनट में उसका पृष्ठ खोज सके और संबंधित सावधानी या शिक्षण-संदर्भ तक पहुँच सके। यदि “वृ-

क्षासन” की पंक्ति देखकर प्रशिक्षु को आसन का उद्देश्य, पृष्ठ और संतुलन-अभ्यास का संदर्भ मिल जाता है, तो लेआउट अपना काम कर रहा है।

मुख्य निष्कर्ष: एक सफल रंगीन इंडेक्स में रंग, कोड, विषय-नाम, सीखने का उद्देश्य, सावधानी और पृ-ष्ठ-संदर्भ एक ही स्थिर ढाँचे में जुड़े होते हैं।

अंतिम जाँच और अभ्यास के लिए संकेत

एक समान इंडेक्स प्रशिक्षु को ३५० पृष्ठों की सामग्री में दिशा देता है। रंग विषयों को अलग करते हैं, कोड पहचान को स्थिर रखते हैं, और उद्देश्य वाला कॉलम हर प्रविष्टि को शिक्षण-संदर्भ देता है। आसनों के नामों में संस्कृत, हिंदी और प्रचलित वैकल्पिक नामों का संतुलित प्रयोग खोज को आसान बनाता है। सावधानी-संकेत यह सुनिश्चित करते हैं कि उन्नत अभ्यासों को केवल सूचीबद्ध नहीं, बल्कि जिम्मेदारी के साथ प्रस्तुत किया जाए।

मुख्य बिंदु:

- ▢ हर श्रेणी के लिए स्थिर रंग और विषय-कोड रखें।
- ▢ प्रत्येक प्रविष्टि में नाम, कौशल, पृष्ठ और आवश्यक सावधानी दें।
- ▢ आसन, शरीर-विज्ञान और शिक्षण-पद्धति के बीच क्रॉस-संदर्भ बनाएँ।

चिंतन प्रश्न १: यदि “पश्चिमोत्तानासन” की प्रविष्टि में केवल नाम और पृष्ठ संख्या हो, तो प्रशिक्षु को क्या जानकारी नहीं मिलेगी?

मार्गदर्शन: देखें कि सीखने का उद्देश्य, आगे झुकने की तैयारी और हैमस्ट्रिंग या पीठ से संबंधित साव-धानी कहाँ जोड़ी जा सकती है।

चिंतन प्रश्न २: क्या आपके रंग-कोड में शीर्षासन और शवासन का दृश्य अंतर तुरंत समझ में आता है?

मार्गदर्शन: श्रेणी-रंग के साथ स्पष्ट शब्द-चिह्न रखें, ताकि पहचान केवल रंग पर निर्भर न रहे।

चिंतन प्रश्न ३: क्या एक ही आसन का तकनीकी, शारीरिक और शिक्षण-संदर्भ इंडेक्स से जुड़ा है?

मार्गदर्शन: अधोमुख श्वानासन या वीरभद्रासन २ जैसी प्रविष्टि चुनकर कम-से-कम दो संबंधित पृष्ठ जोड़कर जाँच करें।

अंतिम रूप से, इंडेक्स की गुणवत्ता उसके रंगों की संख्या से नहीं, बल्कि उस गति और स्पष्टता से मापी जाती है जिसके साथ प्रशिक्षु सही विषय, सही पृष्ठ और सही अभ्यास-संदर्भ तक पहुँचता है।

अध्याय 3

आसन नामकरण और वेरिएंट कोड

1. सही नाम से सही पहचान

एक ही आसन अलग-अलग योग विद्यालयों, पुस्तकों और कक्षा-नोट्स में अलग नाम से मिल सकता है। उदाहरण के लिए, “चाइल्ड पोज़”, “बालासन” और “शशांकासन” कई संदर्भों में एक-दूसरे के स्थान पर लिखे जाते हैं, जबकि उनकी तकनीकी स्थिति, श्वास-पद्धति या भुजाओं की दिशा अलग हो सकती है। 300-घंटे के उन्नत शिक्षक प्रशिक्षण में ऐसी अस्पष्टता केवल नाम की समस्या नहीं रहती; यह अभ्यास-निर्देश, सुरक्षा-संशोधन और मूल्यांकन - तीनों को प्रभावित करती है।

मानक नाम, वैरिएंट और कोड का उद्देश्य किसी आसन को छोटा करना नहीं, बल्कि उसे पहचानने यो-ग्य बनाना है। जब शिक्षक-प्रशिक्षु “त्रिकोणासन - विस्तारित पार्श्व कोण वैरिएंट - टीआर-वी-01” जैसा सूचक देखता है, तो वह तुरंत समझ सकता है कि मूल आसन कौन-सा है, परिवर्तन क्या है और सूची में उसका स्थान कहाँ है। यही व्यवस्था पाठ-योजना, उपस्थिति-पत्र, अभ्यास-लॉग और प्रमाणपत्र-आधारित अभिलेखों में एकरूपता लाती है।

मुख्य अंतर्दृष्टि: किसी आसन का कोड उसके शरीर-विन्यास का विकल्प नहीं है; वह उस विन्यास तक पहुँचने का विश्वसनीय पता है। यदि एक ही कोड दो अलग आसनों के लिए उपयोग हो जाए, तो पूरी अनुक्रम-सूची अविश्वसनीय बन जाती है।

इसलिए प्रत्येक प्रविष्टि में नाम की वर्तनी, संस्कृत या प्रचलित हिंदी नाम, अंग्रेज़ी से आए लोकप्रिय नाम का हिंदी अर्थ, मूल आसन और वैरिएंट - इन सबका संबंध स्पष्ट रखना आवश्यक है। व्यावहारिक निष्क-र्ष यह है कि नाम लिखने से पहले पहचान तय करें, और कोड देने से पहले वैरिएंट की सीमा स्पष्ट करें।

2. नाम, वैरिएंट और कोड की रचना

मानक नाम वह प्राथमिक नाम है जिसे पाठ्यक्रम की मुख्य सूची में स्थिर रूप से रखा जाता है। उदाहरण के लिए, “पश्चिमोत्तानासन” को मानक नाम मानें। “बैठकर आगे झुकना” उसका सरल वर्णन हो सकता है, लेकिन वह मानक नाम नहीं होगा।

लोकप्रिय नाम वह नाम है जो कक्षा या सामान्य अभ्यास में अधिक सुनाई देता है। जैसे “माउंटेन पोज़” का मानक नाम “ताड़ासन” है। अनुक्रमणिका में दोनों दिए जा सकते हैं, पर मुख्य प्रविष्टि एक ही रहनी चाहिए: “ताड़ासन - पर्वत मुद्रा”।

वैरिएंट मूल आसन की ऐसी पहचानी जा सकने वाली रूपांतरित स्थिति है जिसमें आधार-विन्यास बना रहता है, लेकिन हाथ, पैर, धड़, सहारा, दिशा या गतिशीलता बदलती है। उदाहरण के लिए, “अधोमुख श्वानासन” मूल आसन है और “एक पैर उठाया हुआ अधोमुख श्वानासन” उसका वैरिएंट है। दोनों को अलग प्रविष्टि चाहिए, क्योंकि भार-वितरण और संतुलन की मांग बदल जाती है।

संशोधन और वैरिएंट को अलग रखें। दीवार का सहारा लेकर “विपरीत करनी” करना किसी विद्यार्थी की आवश्यकता के अनुसार संशोधन हो सकता है; जबकि “कंधरासन सेतु” या “एक-पाद सेतु” संरचनात्मक वैरिएंट हो सकता है। कोड तभी अलग दें जब परिवर्तन शिक्षण, सुरक्षा या अनुक्रम में अलग पहचान मांगता हो।

कोड किसी प्रविष्टि का संक्षिप्त, अद्वितीय संकेत है। इस पाठ्यक्रम के लिए एक सरल ढाँचा उपयोगी है: आसन-समूह का संकेत, मूल आसन का क्रमांक और वैरिएंट का क्रमांक। उदाहरण के लिए:

प्रविष्टि	मानक नाम	वैरिएंट	कोड
1	ताड़ासन	मूल स्थिति	टीए-01-00
2	ताड़ासन	भुजाओं का पार्श्व खिंचाव	टीए-01-01
3	त्रिकोणासन	मूल स्थिति	टीआर-01-00
4	त्रिकोणासन	परिवृत्त पार्श्व कोण वैरिएंट	टीआर-01-01
5	अधोमुख श्वानासन	एक पैर उठा हुआ	एश्वा-01-01

यहाँ “00” मूल स्थिति को दर्शाता है और “01” पहला वैरिएंट है। कोड बनाते समय एक ही संकेत को दो अलग अर्थों में न रखें। “वीआर” को कभी वृक्षासन और कभी वीरभद्रासन के लिए उपयोग न करें। आवश्यक होने पर तीन या चार अक्षरों का स्पष्ट संकेत लें।

नामकरण की प्रक्रिया क्रम से करें। पहले आसन की वास्तविक शारीरिक पहचान करें। फिर मानक नाम चुनें। उसके बाद देखें कि परिवर्तन मूल आसन के भीतर आता है या अलग वैरिएंट बनाता है। अंत में कोड दें और तालिका में दर्ज करें। उदाहरण के लिए, “बैठा हुआ मोड़” को सीधे “अर्ध मत्स्येंद्रासन” न लिखें, जब तक रीढ़ की स्थिति, पैर की व्यवस्था और धड़ का घुमाव उस नाम से मेल न खाता हो।

एक उपयोगी प्रविष्टि इस प्रकार लिखी जा सकती है:

क्षेत्र	उदाहरण
मानक नाम	अर्ध मत्स्येंद्रासन
सरल हिंदी नाम	बैठकर रीढ़ का मोड़
मूल स्थिति	बैठी हुई
वैरिएंट	एक पैर मोड़कर, विपरीत हाथ से घुटने का सहारा
कोड	एएम-01-00
मुख्य सावधानी	घुमाव को कमर से नहीं, छाती से आरंभ करना

“सुप्त बद्ध कोणासन” और “बद्ध कोणासन” को केवल इसलिए एक कोड न दें कि दोनों में पैरों के तलवे मिलते हैं। पहला लेटकर किया जाता है, दूसरा बैठकर। शरीर की दिशा बदलने से श्वास, सहारा और जोखिम-प्रबंधन बदलते हैं। इसी तरह “शीर्षासन” और “सर्वांगासन” दोनों उल्टे आसन हैं, पर उन्हें एक ही परिवार या क्रमांक में नहीं मिलाया जा सकता।

नामों की सूची में वर्तनी भी मानकीकृत करें। “अर्धमत्स्येंद्रासन”, “अर्ध मत्स्येंद्रासन” और “अर्धमत्येंद्रासन” जैसी विविध वर्तनियाँ एक ही प्रविष्टि के लिए भ्रम पैदा कर सकती हैं। मुख्य तालिका में एक वर्तनी रखें और अन्य प्रचलित वर्तनी को संदर्भ-नाम के रूप में दें। पूछें: क्या कोई प्रशिक्षक केवल कोड देखकर सही आसन-चित्र या विवरण तक पहुँच सकता है? यदि उत्तर नहीं है, तो प्रविष्टि अभी अधूरी है।

संक्षिप्त पुनरावृत्ति के रूप में याद रखें: मानक नाम पहचान देता है, वैरिएंट अंतर बताता है और कोड उस प्रविष्टि को खोजने योग्य बनाता है। अगला काम इन्हीं नियमों को वास्तविक सूची पर लागू करना है।

3. अभ्यास: मिश्रित सूची को साफ़ अनुक्रमणिका में बदलना

समस्या यह है कि एक प्रशिक्षण-सूची में ये नाम लिखे हैं: “माउंटेन पोज़, ताड़ासन, ट्री, वृक्षासन, डाउनवर्ड फेसिंग डॉग, एक पैर उठा हुआ डाउनवर्ड फेसिंग डॉग, चाइल्ड पोज़, बालासन और शशांकासन।” यदि

इन्हें बिना जाँच के अलग-अलग क्रमांक दे दिए जाएँ, तो मूल आसन और उसके वैरिएंट कई बार दर्ज हो सकते हैं।

समाधान के लिए निम्न चरण अपनाएँ:

1. समान अर्थ वाले नामों को साथ रखें।

“माउंटेन पोज़” और “ताड़ासन” को एक समूह में रखें। “ट्री” और “वृक्षासन” को दूसरे समूह में रखें। “चाइल्ड पोज़” और “बालासन” को तीसरे समूह में रखें।

1. मुख्य नाम तय करें।

प्रत्येक समूह में संस्कृत या पाठ्यक्रम-स्वीकृत नाम को मानक नाम बनाएं। इसलिए मानक प्रविष्टियाँ होंगी: ताड़ासन, वृक्षासन और बालासन।

1. अलग स्थिति पहचानें।

“एक पैर उठा हुआ अधोमुख श्वानासन” में आधार आसन वही है, लेकिन एक पैर उठने से संतुलन, कंधों पर भार और श्रोणि की दिशा बदलती है। इसलिए यह अलग वैरिएंट है।

1. समान नामों को संदर्भ-नाम बनाएं।

“माउंटेन पोज़” को ताड़ासन की लोकप्रिय पहचान के रूप में दर्ज करें, अलग आसन के रूप में नहीं। इसी प्रकार “ट्री” को वृक्षासन के साथ रखें।

1. कोड दें।

प्रत्येक मूल आसन को “00” और उसके वैरिएंट को क्रमशः “01”, “02” दें।

1. अंतिम तालिका जाँचें।

मानक नाम	संदर्भ-नाम	वैरिएंट	कोड
ताड़ासन	पर्वत मुद्रा	मूल स्थिति	टीए-01-00
वृक्षासन	वृक्ष मुद्रा	मूल स्थिति	वीआर-01-00
अधोमुख श्वानासन	नीचे की ओर मुख किया हुआ श्वान	मूल स्थिति	एश्वा-01-00
अधोमुख श्वानासन	नीचे की ओर मुख किया हुआ श्वान	एक पैर उठा हुआ	एश्वा-01-01
बालासन	शिशु मुद्रा, शशांकासन	मूल स्थिति	बा-01-00

यहाँ “शशांकासन” को बालासन के साथ रखने का निर्णय तभी उचित है जब आपके संस्थान की शिक्षण-पद्धति में दोनों की तकनीकी संरचना समान मानी गई हो। यदि शशांकासन में भुजाएँ आगे और बा-

लासन में भुजाएँ पीछे रखी जाती हैं, तो उन्हें अलग वैरिएंट के रूप में लिखें:

मानक नाम	वैरिएंट	कोड
बालासन	भुजाएँ पीछे	बा-01-00
बालासन	भुजाएँ आगे	बा-01-01

यही सूक्ष्मता उन्नत शिक्षक प्रशिक्षण में महत्वपूर्ण है। “वैरिएंट” केवल आकर्षक नया नाम नहीं, बल्कि अभ्यास में वास्तविक परिवर्तन का अभिलेख है।

अब आपकी बारी: अपनी सूची से “योद्धा मुद्रा 1”, “योद्धा मुद्रा 2”, “योद्धा मुद्रा 3”, “उत्थित पार्श्व कोणासन” और “परिवृत्त पार्श्व कोणासन” चुनिए। पहले मूल आसन और वैरिएंट अलग कीजिए, फिर प्रत्येक के लिए संकेताक्षर और क्रमांक बनाइए। जाँचते समय देखें कि योद्धा 1, 2 और 3 को एक ही मूल परिवार में रखना है या अलग मूल प्रविष्टियों में - यह निर्णय आपके पाठ्यक्रम की नामकरण नीति से स्पष्ट होना चाहिए।

व्यावहारिक takeaway यह है कि अनुक्रमणिका बनाते समय पहले समूह बनाएं, फिर नाम तय करें, फिर अंतर लिखें और अंत में कोड दें। उलटे क्रम में काम करने पर कोड तो बन जाएगा, पर उसका अर्थ कमजोर रहेगा।

4. अपनी समझ जाँचें

1. “पश्चिमोत्तानासन” और “एक पैर आगे मोड़कर बैठा हुआ आगे झुकाव” के बीच मानक नाम और वैरिएंट कैसे तय करेंगे?

संकेत: देखें कि दूसरा नाम मूल आसन की कौन-सी संरचना बदलता है - पैर, दिशा, सहारा या धड़ की स्थिति।

1. रिक्त स्थान भरिए: “ताड़ासन - भुजाएँ ऊपर उठी हुई - टीए-**01**-___।”

संकेत: “00” मूल स्थिति के लिए रखें; पहला पहचाना गया परिवर्तन सामान्यतः “01” होगा।

1. क्या “सुप्त बद्ध कोणासन” और “बद्ध कोणासन” को एक ही कोड देना उचित है? कारण सहित लिखिए।

संकेत: शरीर की दिशा, सहारे की आवश्यकता और अभ्यास के उद्देश्य की तुलना करें।

1. यदि आपकी सूची में “कौआ आसन” और “बकासन” दोनों लिखे हों, तो आप क्या जाँचेंगे?

संकेत: लोकप्रिय नाम को तुरंत अलग आसन न मानें; हाथों की स्थिति, घुटनों का स्थान और आपके संस्थान की परिभाषा देखें।

अंतिम जाँच के लिए हर प्रविष्टि पर तीन प्रश्न लगाएँ: इसका मानक नाम क्या है, इसका वास्तविक वैरिएंट क्या है, और क्या इसका कोड केवल इसी प्रविष्टि को दर्शाता है? इन तीनों के स्पष्ट होने पर आपकी आसन अनुक्रमणिका पढ़ने, सिखाने और आगे प्रमाणित करने योग्य बनती है।

अध्याय 4

प्रैक्टिस-लक्ष्य मैट्रिक्स

आसन-लक्ष्य को पढ़ने की दृष्टि

ताड़ासन में पैरों का दबाव, त्रिकोणासन में कूल्हे का खुलना और वृक्षासन में स्थिर दृष्टि - इन तीनों को केवल “आसन सही है या नहीं” से नहीं समझा जा सकता। उन्नत शिक्षण में प्रत्येक आसन को उसके मुख्य उद्देश्य के आधार पर पढ़ना आवश्यक है: वह गतिशीलता बढ़ा रहा है, शक्ति विकसित कर रहा है, संतुलन सिखा रहा है, या इन तीनों का संयोजन कर रहा है।

पिछले अध्यायों में आसनों का क्रम, वर्गीकरण और पाठ्यक्रम-सूचकांक बनाने की दिशा स्थापित की गई है। अब उसी आधार पर हर आसन के लिए स्पष्ट लक्ष्य-मानचित्र तैयार किया जाएगा। इससे शिक्षक यह तय कर सकेगा कि ताड़ासन को वार्म-अप में क्यों रखा जाए, वीरभद्रासन ३ को संतुलन-क्रम में कैसे रखा जाए और पश्चिमोत्तानासन में गतिशीलता को बलपूर्वक खिंचाव से कैसे अलग समझाया जाए।

अध्ययन-उद्देश्य

- ☐ किसी आसन के गतिशीलता, शक्ति और संतुलन-लक्ष्य को पहचानना।
- ☐ प्राथमिक और सहायक लक्ष्य के बीच अंतर करना।
- ☐ लक्ष्य-मानचित्र के आधार पर आसन का सुरक्षित क्रम और शिक्षण-संकेत बनाना।

व्यावहारिक स्मरण रखें: किसी आसन का नाम लक्ष्य नहीं बताता; शरीर की स्थिति, भार-वितरण और श्वास-प्रक्रिया लक्ष्य को स्पष्ट करते हैं।

उद्देश्य-गतिशीलता-शक्ति-संतुलन का मानचित्र

उद्देश्य - आसन सिखाने का मुख्य कारण। उदाहरण के लिए, अधोमुख श्वानासन का प्रमुख उद्देश्य कंधों और पश्च श्रृंखला की गतिशीलता बढ़ाना हो सकता है, जबकि फलकासन का प्रमुख उद्देश्य धड़ और कं-

धों की शक्ति विकसित करना है।

गतिशीलता - किसी जोड़ या शरीर-भाग का नियंत्रित सीमा में चल पाना। यह केवल अधिक खिंचाव नहीं है। पश्चिमोत्तानासन में कूल्हे से आगे झुकना, अर्धचंद्रासन में कूल्हे और हैमस्ट्रिंग का खुलना तथा गोमुखासन में कंधे की गतिशीलता इसके उदाहरण हैं।

शक्ति - शरीर को स्थिर रखने, भार उठाने या गति को नियंत्रित करने की क्षमता। चतुरंग दंडासन में भुजा और धड़ की शक्ति, नौकासन में उदर-शक्ति और सेतुबंधासन में पैरों तथा पीठ की शक्ति प्रमुख हो सकती है।

संतुलन - शरीर के भार-केंद्र को आधार-क्षेत्र के ऊपर नियंत्रित रखना। वृक्षासन में एक पैर पर स्थिरता, बकासन में हाथों पर भार-वितरण और नटराजासन में गतिशील संतुलन देखा जाता है।

प्राथमिक लक्ष्य - वह लक्ष्य जिसके बिना आसन का शिक्षण-उद्देश्य अधूरा रह जाएगा। वृक्षासन का प्राथमिक लक्ष्य संतुलन है।

सहायक लक्ष्य - वह लाभ जो आसन में साथ-साथ विकसित होता है, पर मुख्य कारण नहीं है। वृक्षासन में खड़े पैर की शक्ति और कूल्हे की गतिशीलता सहायक लक्ष्य हैं।

लक्ष्य-मानचित्र बनाते समय तीन प्रश्न पूछें। पहला, शरीर का कौन-सा भाग सबसे अधिक कार्य कर रहा है? दूसरा, भार कहाँ जा रहा है? तीसरा, आसन में स्थिर रहने के लिए किस प्रकार का नियंत्रण चाहिए? इन प्रश्नों से अनुमान के बजाय निरीक्षण आधारित वर्गीकरण होता है।

आसन	प्रमुख गतिशीलता	प्रमुख शक्ति	प्रमुख संतुलन
ताड़ासन	टखना, रीढ़ का लंबा विस्तार	पैरों की आधार-शक्ति	प्रारंभिक स्थिरता
त्रिकोणासन	कूल्हा, हैमस्ट्रिंग, वक्ष	पैरों और धड़ की सक्रियता	भार-वितरण
फलकासन	कंधे की नियंत्रित स्थिति	भुजा और धड़	सममित स्थिरता
वृक्षासन	कूल्हे का बाह्य घूर्णन	खड़े पैर और धड़	एक-पैर संतुलन
पश्चिमोत्तानासन	कूल्हे से आगे झुकना	पीठ की सक्रिय लंबाई	बैठी हुई स्थिरता
वीरभद्रासन ३	कूल्हे और पीछे उठे पैर की गतिशीलता	पैर, धड़ और पीठ	एक-पैर गतिशील संतुलन
सर्वांगासन	कंधे और ऊपरी पीठ की स्थिति	धड़ और पैरों की धारण-शक्ति	उल्टे आसन में नियंत्रण

किसी आसन को केवल एक खाने में बंद करना आवश्यक नहीं है। उदाहरण के लिए, अर्धचंद्रासन में गतिशीलता और संतुलन दोनों उच्च स्तर पर हैं, लेकिन कक्षा का उद्देश्य यदि खड़े पैर की स्थिरता है, तो संतुलन को प्राथमिक लक्ष्य बनाया जा सकता है। दूसरी ओर, यदि वही आसन कूल्हे खोलने के क्रम में है, तो गतिशीलता प्राथमिक बन सकती है।

लक्ष्य की तीव्रता भी लिखें। “उच्च”, “मध्यम” और “सहायक” जैसे शब्द पर्याप्त हैं। इससे पाठ-योजना में स्पष्टता आती है। उदाहरण के लिए, अधोमुख श्वानासन में कंधे की सक्रिय शक्ति मध्यम, हैमस्ट्रिंग की गतिशीलता मध्यम से उच्च और संतुलन निम्न से मध्यम हो सकता है। यह मानक सभी साधकों पर समान नहीं होगा; इसलिए शरीर की रचना, चोट का इतिहास और अभ्यास-अनुभव भी ध्यान में रखें।

सुरक्षा के लिए गतिशीलता और लचीलापन को एक न मानें। किसी साधक का पैर बहुत दूर तक उठ जाना यह सिद्ध नहीं करता कि वह उस स्थिति को नियंत्रित भी कर सकता है। इसलिए लक्ष्य-मानचित्र में “नियंत्रित गतिशीलता” लिखना अधिक उपयोगी है।

इस भाग का व्यावहारिक निष्कर्ष यह है कि हर आसन के सामने कम-से-कम एक प्राथमिक लक्ष्य, एक सहायक लक्ष्य और एक सावधानी लिखें।

एक लक्ष्य-मानचित्र का विस्तृत उदाहरण

अब अर्धचंद्रासन का मानचित्र बनाते हैं। यह उदाहरण इसलिए उपयोगी है क्योंकि इसमें खड़े पैर की शक्ति, कूल्हे की गतिशीलता और एक-पैर संतुलन एक साथ काम करते हैं।

1. आसन का शिक्षण-संदर्भ तय करें।

मान लें कि इसे खड़े आसनों के बाद संतुलन-क्रम में रखा गया है। इसलिए मुख्य प्रश्न होगा: साधक एक पैर पर भार रखते हुए धड़ और उठे हुए पैर को कितनी स्थिरता से नियंत्रित कर सकता है?

1. आधार पहचानें।

एक पैर भूमि पर रहता है और एक हाथ सहारे के लिए नीचे हो सकता है। आधार जितना छोटा होगा, संतुलन की माँग उतनी बढ़ेगी। शुरुआती रूप में हाथ को ईंट पर रखने से संतुलन की कठिनाई कम की जा सकती है।

1. प्रमुख गतिशीलता लिखें।

खड़े पैर के कूल्हे में स्थिरता के साथ गतिशीलता चाहिए। उठे हुए पैर को पीछे ले जाने के लिए कूल्हे का विस्तार और हैमस्ट्रिंग की नियंत्रित लंबाई आवश्यक है। यदि साधक श्रोणि को खोलने के लिए धड़ को पीछे गिराता है, तो यह उपयोगी गतिशीलता नहीं, बल्कि नियंत्रण की कमी हो सकती है।

गतिशीलता-स्तर: मध्यम से उच्च।

1. प्रमुख शक्ति तय करें।

खड़े पैर की जांघ और नितंब शरीर को ऊपर रखते हैं। उदर और पीठ की मांसपेशियाँ धड़ को लंबा रखती हैं। उठे हुए पैर को केवल ढीला छोड़ने के बजाय सक्रिय रखना चाहिए।

शक्ति-स्तर: मध्यम।

1. संतुलन की प्रकृति पहचानें।

यह स्थिर एक-पैर संतुलन नहीं, बल्कि धड़ और पैर के फैलाव के साथ गतिशील संतुलन है। दृष्टि नीचे, सामने या ऊपर रखने से कठिनाई बदलती है।

संतुलन-स्तर: उच्च।

1. प्राथमिक लक्ष्य चुनें।

चूँकि आसन संतुलन-क्रम में रखा गया है, प्राथमिक लक्ष्य संतुलन होगा। गतिशीलता और शक्ति सहायक लक्ष्य रहेंगे।

1. शिक्षण-संकेत लिखें।

“खड़े पैर के चारों कोनों से भूमि दबाएँ।” “निचली पसलियों को आगे न उछालें।” “उठे हुए पैर को पीछे की दीवार की ओर लंबा करें।” ये संकेत लक्ष्य से जुड़े हैं; केवल “सुंदर आकार बनाइए” जैसे संकेत लक्ष्य-हीन हैं।

1. संशोधन तय करें।

दीवार का सहारा, नीचे ईंट और दृष्टि को नीचे रखना उपयुक्त संशोधन हैं। यदि साधक का खड़ा घुटना भीतर गिरता है, तो पूर्ण आसन से पहले भार-वितरण और पैर की शक्ति पर लौटें।

1. अंतिम मानचित्र दर्ज करें।

घटक	निर्णय
प्राथमिक उद्देश्य	एक-पैर संतुलन और शरीर-नियंत्रण
गतिशीलता	कूल्हा, हैमस्ट्रिंग, वक्ष
शक्ति	खड़ा पैर, नितंब, धड़
संतुलन	उच्च; दृष्टि से कठिनाई बदलती है
सहारा	दीवार या ईंट
प्रमुख सावधानी	खड़े घुटने का भीतर गिरना और धड़ का पीछे झुकना

> अंतिम परिणाम: अर्धचंद्रासन का प्राथमिक लक्ष्य संतुलन है; नियंत्रित कूल्हा-गतिशीलता और खड़े पैर की शक्ति इसके सहायक लक्ष्य हैं।

इस उदाहरण से एक महत्वपूर्ण बात स्पष्ट होती है: आसन का मानचित्र स्थायी लेबल नहीं, बल्कि पाठ के उद्देश्य के अनुसार बनाया गया शिक्षण-निर्णय है। उसी आसन का लक्ष्य किसी दूसरे क्रम में बदल सकता है, पर शरीर की वास्तविक माँगों को बदलकर नहीं लिखा जाना चाहिए।

अभ्यास और आत्म-जाँच

1. वृक्षासन के लिए प्राथमिक और सहायक लक्ष्य लिखिए।

संकेत: एक पैर पर भार, खड़े पैर की शक्ति और कूल्हे की स्थिति देखें।

1. पश्चिमोत्तानासन में गतिशीलता और बलपूर्वक खिंचाव का अंतर बताइए।

संकेत: आगे झुकना कूल्हे से हो रहा है या कमर को गोल करके?

1. फलकासन को शक्ति-प्रधान आसन क्यों माना जाएगा?

संकेत: कंधे, उदर और पैरों की सक्रियता का निरीक्षण करें।

1. वीरभद्रासन ३ में संतुलन की कठिनाई घटाने के दो उपाय लिखिए।

संकेत: हाथ का सहारा और दृष्टि की दिशा बदलने पर विचार करें।

1. सर्वांगासन के लिए एक प्राथमिक शक्ति-लक्ष्य और एक सुरक्षा-संबंधी सावधानी लिखिए।

संकेत: धड़ की धारण-शक्ति और गर्दन पर भार को अलग-अलग देखें।

उत्तर-संकेत: वृक्षासन में प्राथमिक लक्ष्य एक-पैर संतुलन और सहायक लक्ष्य पैर-कूल्हे की शक्ति है। पश्चिमोत्तानासन में नियंत्रित कूल्हा-गतिशीलता आवश्यक है; कमर को बलपूर्वक गोल करना लक्ष्य नहीं। फलकासन में भुजा और धड़ की शक्ति प्रमुख है। वीरभद्रासन ३ में दीवार या ईंट का सहारा तथा नीचे की दृष्टि कठिनाई घटाते हैं। सर्वांगासन में धड़ और पैरों की धारण-शक्ति आवश्यक है; गर्दन पर सीधा भार नहीं डालना चाहिए।

अंतिम अभ्यास के रूप में अपने पाठ्यक्रम-सूचकांक में दस आसन चुनें और प्रत्येक के सामने “प्राथमिक लक्ष्य - सहायक लक्ष्य - सावधानी” लिखें। यही तीन पंक्तियाँ किसी आसन को नामों की सूची से बदलकर एक उपयोगी शिक्षण-इकाई बनाती हैं।

अध्याय 5

सुरक्षा चेकलिस्ट: एडवांस लेवल

अभ्यास से पहले सुरक्षा की दृष्टि

किसी उन्नत आसन में विद्यार्थी को ले जाने से पहले शिक्षक का पहला दायित्व आसन सिखाना नहीं, बल्कि यह तय करना है कि वह आसन इस समय सुरक्षित है या नहीं। कॉन्ट्रा-इंडिकेशन का अर्थ है ऐसी शारीरिक, चिकित्सकीय या परिस्थिति-विशेष स्थिति जिसमें कोई आसन न कराया जाए, सीमित रूप में कराया जाए या चिकित्सकीय अनुमति के बाद ही कराया जाए। उन्नत 300-घंटे प्रशिक्षण में सुरक्षा का अर्थ केवल चोट से बचना नहीं है; इसमें विद्यार्थी की वर्तमान क्षमता, पिछले उपचार, थकान, श्वास, मानसिक स्थिति और कक्षा के वातावरण को पढ़ना भी शामिल है।

शिक्षक को विद्यार्थी का निदान नहीं करना चाहिए। उसका कार्य है संकेत पहचानना, आवश्यक प्रश्न पूछना, उपयुक्त विकल्प देना और जरूरत पड़ने पर अभ्यास रोकना। विशेष सावधानी शीर्षासन, सर्वांगासन, हलासन, वृश्चिकासन, मयूरासन, बकासन, गहन मरोड़, गहरे पीछे झुकाव और लंबे समय तक भार-वहन वाले आसनों में आवश्यक है। किसी विद्यार्थी का उन्नत आसन कर लेना यह प्रमाण नहीं है कि वह हर दिन या हर परिस्थिति में उसके लिए सुरक्षित है।

आवश्यक पूर्वज्ञान

- ☐ सामान्य संरेखण, श्वास-निरीक्षण और आसन से बाहर आने की सुरक्षित विधि।
- ☐ विद्यार्थी की सहमति लेने और निजी स्वास्थ्य जानकारी को गोपनीय रखने की समझ।
- ☐ कब अभ्यास रोककर चिकित्सकीय सलाह लेने की आवश्यकता है, इसका बुनियादी ज्ञान।

हर कक्षा से पहले अपने आप से पूछें: “क्या मैं विद्यार्थी की वर्तमान स्थिति के आधार पर आज का अभ्यास बदल सकता हूँ?” यदि उत्तर नहीं है, तो उन्नत आसन शुरू करने से पहले अपनी योजना को सरल बनाना आवश्यक है।

कॉन्ट्रा-इंडिकेशन पहचानने और सुरक्षा जाँचने की विधि

सुरक्षा जाँच को तीन स्तरों में समझना उपयोगी है: पूर्ण निषेध, सापेक्ष निषेध और सावधानी के साथ अभ्यास। पूर्ण निषेध में आसन नहीं कराया जाता। उदाहरण के लिए, तीव्र गर्दन-दर्द वाले विद्यार्थी को शीर्षासन नहीं कराया जाएगा। सापेक्ष निषेध में आसन की दिशा, अवधि या भार घटाया जा सकता है; जैसे नियंत्रित उच्च रक्तचाप वाले विद्यार्थी को लंबे समय तक सिर नीचे रखने वाले आसनों से बचाना। सावधानी के साथ अभ्यास में शिक्षक सहारा, दीवार, कम अवधि और स्पष्ट निकास-विधि का उपयोग करता है।

कक्षा शुरू होने से पहले स्वास्थ्य-जाँच केवल औपचारिक प्रश्नावली न बने। संक्षिप्त बातचीत में पूछें: क्या आज दर्द है? कोई हालिया चोट, शल्य-चिकित्सा, चक्कर, सांस फूलना या असामान्य थकान तो नहीं? क्या विद्यार्थी गर्भावस्था, रक्तचाप, हृदय, आंख, कान, कलाई, कंधे, घुटने या रीढ़ से संबंधित उपचार ले रहा है? दवा की जानकारी मांगते समय शिक्षक को चिकित्सकीय निर्णय नहीं देना चाहिए; केवल इतना जानना पर्याप्त है कि अभ्यास में अतिरिक्त संशोधन चाहिए या नहीं।

नीचे कुछ प्रमुख आसन-समूहों के लिए सुरक्षा संकेत दिए गए हैं:

आसन या समूह	विशेष जोखिम	किन स्थितियों में रोकें या संशोधित करें	सुरक्षित विकल्प
शीर्षासन और वृश्चिकासन	गर्दन, कंधे और आंखों पर दबाव	गर्दन की चोट, अनियंत्रित रक्तचाप, आंखों का बढ़ा दबाव, चक्कर	अधोमुख श्वानासन, डॉल्फिन की तैयारी, दीवार पर पैर
सर्वांगासन और हलासन	गर्दन का अत्यधिक मोड़, श्वास में रुकावट	गर्दन-दर्द, सर्वाइकल समस्या, अनियंत्रित रक्तचाप, कान या आंख की समस्या	सेतुबंध, पैरों को दीवार पर रखना
मयूरासन, बकासन और साइड प्लैंक	कलाई, कोहनी और कंधे पर भार	कलाई की सूजन, हालिया चोट, कमजोर कंधा	मेज-स्थिति, अग्रबाहु का सहारा, घुटनों के साथ अभ्यास
गहरे आगे झुकाव	हैमस्ट्रिंग और कमर पर खिंचाव	तीव्र कमर-दर्द, डिस्क की समस्या, हालिया चोट	घुटने मोड़कर उत्तानासन, सुप्त पादांगुष्ठासन
गहरे पीछे झुकाव	कमर, कंधे और पसलि-यों पर दबाव	कमर का दर्द, पेट की शल्य-चिकित्सा, कंधे की अस्थिरता	स्फिंक्स, भुजंगासन की हल्की अवस्था
गहन मरोड़	रीढ़ और पेट पर दबाव	तीव्र कमर-दर्द, गर्भावस्था में गहरा बंद मरोड़, हालिया शल्य-चिकित्सा	खुला मरोड़, सरल कटिचक्रासन
पेट के बल आसन	पेट और सामने के शरीर पर दबाव	गर्भावस्था, पेट की चोट या शल्य-चिकित्सा	करवट लेकर विश्राम, बैठा हुआ अभ्यास

गर्भावस्था में सामान्य नियम "एक ही संशोधन सबके लिए" नहीं है। गर्भावस्था की अवस्था, चिकित्सकीय सलाह और विद्यार्थी का पूर्व-अभ्यास ध्यान में रखें। पेट पर दबाव, गिरने का जोखिम, लंबे समय तक पीठ के बल लेटना और गहरे बंद मरोड़ से बचना पड़ सकता है। प्रसवोत्तर विद्यार्थी के लिए भी पेट की दीवार, श्रोणि-तल और शल्य-चिकित्सा की स्थिति पूछना जरूरी है।

दर्द और खिंचाव में अंतर स्पष्ट कराना शिक्षक की जिम्मेदारी है। सामान्य खिंचाव हल्का, नियंत्रित और श्वास के साथ बदलने वाला हो सकता है। तेज, चुभता, जलता, सुन्न करने वाला या जोड़ के भीतर महसूस होने वाला दर्द अभ्यास रोकने का संकेत है। दर्द को "सहन करने" या "अहंकार से आगे बढ़ने" का विषय न बनाएं।

श्वास सुरक्षा का तत्काल संकेत है। विद्यार्थी बार-बार सांस रोक रहा हो, बोलने में असमर्थ हो, चेहरा पीला पड़ रहा हो या चक्कर की शिकायत करे, तो आसन से धीरे बाहर आएं और विश्राम कराएं। आसन की गहराई से अधिक महत्वपूर्ण श्वास की सहजता है।

आसन सिखाने की सुरक्षित क्रम-विधि इस प्रकार रखें:

1. आसन से जुड़े संभावित जोखिम और निषेध पहले स्पष्ट करें।
2. विद्यार्थी से आज की स्थिति पूछें और आवश्यक संशोधन चुनें।
3. हल्की तैयारी कराएं; सीधे अंतिम अवस्था में न ले जाएं।
4. दीवार, कंबल, पट्टा या कुर्सी जैसे सहारे पहले से व्यवस्थित रखें।
5. प्रवेश, धारण और निकास - तीनों चरणों के संकेत दें।
6. दर्द, चक्कर, श्वास-रुकावट या असामान्य दबाव दिखे तो तुरंत अभ्यास रोकें।
7. अंत में प्रतिपक्षी या तटस्थ आसन में लौटकर विद्यार्थी की प्रतिक्रिया पूछें।

उदाहरण के लिए, सर्वांगासन से पहले कंधों के नीचे कंबल रखना गर्दन के कोण को कम कर सकता है, लेकिन यह हर विद्यार्थी के लिए पर्याप्त सुरक्षा नहीं है। यदि विद्यार्थी गर्दन में दबाव महसूस करे, तो केवल कंबल बढ़ाते जाना उचित नहीं; आसन रोककर सेतुबंध या पैरों को दीवार पर रखने का विकल्प दें। यही शिक्षक की व्यावहारिक समझ है - सहारा देना और जोखिम छिपाना अलग बातें हैं।

कक्षा में सुरक्षा सूची का प्रयोग: एक व्यावहारिक स्थिति

मान लें कि उन्नत कक्षा में 60 वर्षीय विद्यार्थी सर्वांगासन और हलासन का अभ्यास करना चाहता है। वह बताता है कि उसे कभी-कभी गर्दन में जकड़न और नियंत्रित उच्च रक्तचाप रहता है। वह पहले इन

आसनों का अभ्यास कर चुका है, इसलिए केवल उसके आत्मविश्वास के आधार पर उसे पूर्ण अवस्था में ले जाना सुरक्षित नहीं माना जाएगा।

1. प्रारंभिक बातचीत करें। पूछें कि गर्दन की जकड़न आज कितनी है, रक्तचाप की दवा नियमित है या नहीं, हाल में चक्कर आया है या नहीं, और चिकित्सक ने उल्टे आसनों के बारे में कोई निर्देश दिया है या नहीं। यदि आज गर्दन में दर्द या चक्कर है, तो सर्वांगासन और हलासन न कराएं।
1. कक्षा का लक्ष्य बदलें। लक्ष्य "पूर्ण सर्वांगासन" न रखकर पैरों और रीढ़ के पीछे के भाग को हल्का सक्रिय करना रखें। विद्यार्थी को पैरों को दीवार पर रखने का अभ्यास दें और श्वास को सहज बनाए रखें।
1. तैयारी कराएं। शवासन से सीधे उल्टे आसन में जाने के बजाय सेतुबंध, सुप्त पाद-उठान और हल्का कंधा-गतिशीलता अभ्यास कराएं। गर्दन को आगे खींचने या जोर से दबाने से रोकें।
1. विकल्प सिखाएं। पैरों को दीवार पर रखने के लिए दीवार से लगभग 10 से 15 सेंटीमीटर दूरी पर बैठकर करवट से पीछे जाएं। सिर और गर्दन तटस्थ रहें। पांच से आठ सहज श्वासों तक अभ्यास कराएं, फिर घुटने मोड़कर करवट से बाहर आएं।
1. प्रतिक्रिया देखें। पूछें कि गर्दन, आंखों, सिर और श्वास में कैसा अनुभव हो रहा है। चेहरा लाल होना, सांस रोकना, कानों में दबाव, धुंधला दिखना या अस्थिरता दिखे तो अभ्यास तुरंत समाप्त करें।
1. समापन दें। बालासन का हल्का रूप, मकरासन या शवासन कराएं। विद्यार्थी से पूछें कि कौन-सा विकल्प आरामदायक रहा और अगली कक्षा से पहले चिकित्सकीय सलाह की आवश्यकता तो नहीं।

इस स्थिति में अपेक्षित परिणाम यह है कि विद्यार्थी उल्टा भार-वहन किए बिना पैरों और धड़ में सक्रियता का अनुभव करे, गर्दन पर दबाव न आए और शिक्षक के पास उसकी प्रतिक्रिया का स्पष्ट अभिलेख रहे। यदि विद्यार्थी किसी भी समय कहे कि वह जोखिम स्वीकार करता है, तब भी शिक्षक को असुरक्षित आसन कराना आवश्यक नहीं है। सहमति जोखिम को समाप्त नहीं करती।

मुख्य सीख: उन्नत शिक्षण में सफलता पूर्ण आसन कराने से नहीं, बल्कि सही समय पर जोखिम पहचानकर अर्थपूर्ण विकल्प देने से मापी जाती है।

पुनरावलोकन और आत्म-परीक्षण

सुरक्षा-जाँच का सार यह है कि शिक्षक पहले विद्यार्थी की वर्तमान स्थिति पढ़ता है, फिर आसन चुनता है। कॉन्ट्रा-इंडिकेशन को स्थायी लेबल न मानें; कुछ स्थितियां पूर्ण निषेध होती हैं, कुछ में संशोधन संभव होता है और कुछ में चिकित्सकीय अनुमति जरूरी होती है। शीर्षासन, सर्वांगासन, हलासन, मयूरासन

और गहरे मरोड़ जैसे आसनों में प्रवेश से पहले गर्दन, रक्तचाप, आंखों, कलाई, रीढ़ और श्वास की विशेष जाँच करें। दर्द या श्वास-रुकावट को तकनीकी कमी मानकर दबाएं नहीं; वे अभ्यास रोकने के संकेत हो सकते हैं।

- ☐ पहले स्वास्थ्य-संकेत, फिर आसन-चयन और अंत में गहराई तय करें।
- ☐ प्रवेश जितना स्पष्ट हो, निकास की विधि भी उतनी ही स्पष्ट रखें।
- ☐ सुरक्षित विकल्प को “कमतर आसन” नहीं, बल्कि शिक्षण की परिपक्वता समझें।

अपने आप से पूछें: यदि विद्यार्थी को गर्दन में हल्का दर्द हो और वह शीर्षासन पर जोर दे, तो मैं कौन-सा विकल्प दूंगा और किस संकेत पर अभ्यास रोकूंगा?

मार्गदर्शन: विकल्प पहले से चुनें - डॉल्फिन की तैयारी, अधोमुख श्वानासन या पैरों को दीवार पर रखना - और दर्द बढ़ने पर तुरंत रुकें।

अपने आप से पूछें: क्या मेरी कक्षा में सहारे, दीवार और विश्राम के लिए पर्याप्त स्थान है?

मार्गदर्शन: उन्नत आसन शुरू करने से पहले कंबल, पट्टा, कुर्सी और दीवार की उपलब्धता जाँच लें; उपकरण की अनुपस्थिति में आसन की योजना बदलें।

अपने आप से पूछें: क्या मैं विद्यार्थी की सहमति और उसकी सुरक्षा-सीमा में अंतर पहचानता हूं?

मार्गदर्शन: विद्यार्थी की इच्छा का सम्मान करें, लेकिन चिकित्सकीय जोखिम होने पर सुरक्षित संशोधन या अभ्यास-स्थगन ही शिक्षक का उत्तरदायित्व है।

अध्याय 6

वार्म-अप सीक्वेंस इंडेक्स

सुरक्षित और उद्देश्यपूर्ण वार्म-अप का महत्व

किसी भी उन्नत योग-मॉड्यूल में आसन की गुणवत्ता केवल अंतिम मुद्रा पर निर्भर नहीं करती। शरीर को उस मुद्रा के लिए क्रमशः तैयार करना आवश्यक है। उदाहरण के लिए, शीर्षासन से पहले केवल कलाई घुमाना पर्याप्त नहीं है; कंधे, भुजाएँ, वक्ष, रीढ़, कूल्हे और संतुलन-तंत्र को क्रम में सक्रिय करना पड़ता है। इसी तरह, पश्चिमोत्तानासन से पहले हैमस्ट्रिंग को जोर से खींचने के बजाय श्रोणि की स्थिति, रीढ़ की लंबाई और श्वास का अभ्यास अधिक उपयोगी हो सकता है।

300-घंटे के शिक्षक-प्रशिक्षण में वार्म-अप का उद्देश्य शरीर को थकाना नहीं, बल्कि अगले आसन की मांग के अनुरूप तैयार करना है। एक प्रभावी इंडेक्स शिक्षक को यह तय करने में सहायता देता है कि किस मॉड्यूल में कौन-से जोड़ गतिशील किए जाएँ, कौन-सी मांसपेशियाँ सक्रिय हों और किस सीमा तक तैयारी कराई जाए। इससे कक्षा में अनावश्यक अभ्यास घटते हैं और अनुक्रम अधिक स्पष्ट बनता है।

मुख्य अंतर्दृष्टि: कठिन आसन के लिए सबसे लंबा वार्म-अप हमेशा सबसे अच्छा नहीं होता। सही दिशा में किए गए 8-12 मिनट के लक्षित अभ्यास, बिना उद्देश्य के 25 मिनट के सामान्य स्ट्रेचिंग से अधिक उपयोगी हो सकते हैं।

इसलिए प्रत्येक मॉड्यूल के सामने तीन बातें दर्ज करें - मुख्य शारीरिक मांग, आवश्यक तैयारी और तैयारी के बाद मिलने वाला संकेत। उदाहरण के लिए, “वृक्षासन” के लिए टखने की स्थिरता, पैर के तलवे का बोध और दृष्टि-बिंदु आवश्यक हैं; अतः तैयारी में ताड़ासन, पैर के तलवे का सक्रियण और एक-पैर भार-अभ्यास आएगा। व्यावहारिक निष्कर्ष यह है कि वार्म-अप को आसन-सूची से नहीं, आसन की मांग से शुरू करें।

मॉड्यूल-वार तैयारी का निर्माण

लक्षित वार्म-अप वह तैयारी है जो किसी विशेष आसन या आसन-समूह की आवश्यक गतिशीलता, स्थिरता, शक्ति और समन्वय को क्रमशः विकसित करे। सामान्य शरीर-गरमाहट के बाद लक्षित तैयारी आती है। इसे तीन चरणों में समझें।

पहला चरण है सामान्य सक्रियण। इसमें श्वास के साथ सरल गतियाँ आती हैं, जैसे बैठी हुई बिल्ली-गाय, कंधे घुमाना, टखने चलाना, कटिचक्रासन और धीमे सूर्य नमस्कार। इसका उद्देश्य शरीर का तापमान बढ़ाना और ध्यान को अभ्यास में लाना है। उदाहरण के लिए, किसी खड़े आसन-मॉड्यूल से पहले 3-5 चक्र सूर्य नमस्कार पर्याप्त सामान्य सक्रियण दे सकते हैं।

दूसरा चरण है क्षेत्र-विशेष तैयारी। इसमें उस आसन के प्रमुख जोड़ और मांसपेशियाँ तैयार की जाती हैं। त्रिकोणासन और परिवृत्त पार्श्व कोणासन के लिए कूल्हे, हैमस्ट्रिंग, वक्षीय रीढ़ और कंधों की तैयारी आवश्यक है। इसके लिए अंजनेयासन, अधोमुख श्वानासन, पार्श्व कोणासन की सरल भुजा-स्थिति और बैठा हुआ मोड़ उपयोगी हो सकते हैं।

तीसरा चरण है आसन-पूर्व अभ्यास। यह मुख्य आसन का सरल या सहायक रूप होता है। उदाहरण के लिए, शीर्षासन से पहले डॉल्फिन मुद्रा और दीवार पर अग्रबाहु-भार अभ्यास कराया जा सकता है। इससे शिक्षक देख सकता है कि साधक कंधों को कानों से दूर रख पा रहा है या नहीं।

नीचे दिया गया इंडेक्स प्रमुख मॉड्यूलों के लिए तैयारी का संक्षिप्त मानचित्र प्रस्तुत करता है:

लक्षित मॉड्यूल	मुख्य मांग	तैयारी अभ्यास	आगे बढ़ने का संकेत
ताड़ासन, वृक्षासन, नटराजासन	पैर, टखना और संतुलन	पैर के तलवे का सक्रियण, एड़ी उठाना-गिराना, एक-पैर खड़ा होना	दृष्टि स्थिर और श्वास सहज
त्रिकोणासन, पार्श्व कोणासन	कूल्हे, हैमस्ट्रिंग, पार्श्व धड़	अंजनेयासन, अधोमुख श्वानासन, विस्तृत पैर आगे झुकना	सामने का पैर स्थिर, रीढ़ लंबी
वीरभद्रासन 1, 2 और 3	पैरों की शक्ति, कूल्हे, संतुलन	उत्कटासन, लंज, खड़े होकर घुटना उठाना	घुटना टखने के ऊपर और श्रोणि नियंत्रित
भुजंगासन, शलभासन, धनुरासन	रीढ़ का विस्तार, पीठ की शक्ति	मकरासन, शलभासन की एक-भुजा भिन्नता, स्फिंक्स मुद्रा	कमर में दबाव नहीं, विस्तार ऊपरी पीठ से
पश्चिमोत्तानासन, जानुशीर्षासन	हैमस्ट्रिंग और श्रोणि का झुकाव	दंडासन, सुप्त पादांगुष्ठासन, आधा आगे झुकना	पीठ गोल किए बिना श्वास चलती रहे
पद्मासन, सिद्धासन, सुखासन	कूल्हे का बाह्य घूर्णन	बद्ध कोणासन, गोमुखासन पैर, सरल सुखासन	घुटनों में दबाव नहीं

लक्षित मॉड्यूल	मुख्य मांग	तैयारी अभ्यास	आगे बढ़ने का संकेत
सर्वांगासन, हलासन	कंधे, ऊपरी पीठ, केंद्र	सेतुबंध, विपरीत करणी, दीवार पर पैर	गर्दन स्वतंत्र और श्वास सामान्य
मयूरासन, बकासन, वशिष्ठासन	कलाई, भुजा और केंद्र	कलाई सक्रियण, फलकासन, घुटना-छाती अभ्यास	कलाई में तीखा दर्द नहीं
शीर्षासन, वृश्चिकासन	कंधे, अग्रबाहु, केंद्र, संतुलन	डॉल्फिन, खरगोश मुद्रा, दीवार-सहायता	कंधे भार संभालें, गर्दन नि-ष्क्रिय रहे

अब एक महत्वपूर्ण भेद समझें। गतिशील तैयारी में गति और श्वास का प्रयोग होता है, जैसे लंज में आगे-पीछे जाना। स्थिर तैयारी में मुद्रा को कुछ श्वासों तक रोककर संरेखण देखा जाता है, जैसे अर्ध-नावासन में 3-5 श्वास। गतिशील तैयारी पहले और स्थिर तैयारी बाद में रखना सामान्यतः सुरक्षित रहता है।

तैयारी संकेत वह स्पष्ट अनुभव या अवलोकन है जिससे शिक्षक तय करता है कि साधक अगले चरण के लिए तैयार है। उदाहरण के लिए, सर्वांगासन से पहले यदि साधक सेतुबंध में गर्दन को स्वतंत्र रख सकता है और कंधों पर भार बाँट सकता है, तो तैयारी उचित दिशा में है। यदि वह ठुड्डी दबाकर सांस रोकता है, तो आगे बढ़ना उचित नहीं।

एक उपयोगी अनुक्रम इस प्रकार हो सकता है: 3 मिनट सामान्य सक्रियण, 5 मिनट क्षेत्र-विशेष तैयारी, 2 मिनट आसन-पूर्व अभ्यास और फिर मुख्य आसन। यह समय निश्चित नियम नहीं है; शुरुआती समूह, वरि-ष्ठ साधक और चोट से लौट रहे साधक के लिए इसे बदलना होगा। हर मॉड्यूल के अंत में पूछें: “क्या शरीर अब अधिक स्वतंत्र है, या केवल अधिक थका हुआ?”

एक वास्तविक अनुक्रम का अभ्यास

समस्या यह है कि उन्नत कक्षा में शीर्षासन, सर्वांगासन और हलासन तीनों सिखाने हैं। यदि सीधे उल्टे आसनों पर जाएँ, तो कंधे और गर्दन तैयार नहीं होंगे। यदि बहुत अधिक शक्ति-अभ्यास करा दें, तो साधक उल्टे आसनों में थक सकता है। समाधान ऐसा होना चाहिए जिसमें कंधे सक्रिय हों, केंद्र जागृत हो और गर्दन पर अनावश्यक दबाव न आए।

1. कक्षा की मांग पहचानें।

इस मॉड्यूल की मुख्य मांग है - कंधों की भार-वहन क्षमता, ऊपरी पीठ का नियंत्रण, केंद्र की स्थिरता और उल्टी दिशा में संतुलन। गर्दन को सक्रिय भारवाहक नहीं बनाना है।

1. सामान्य सक्रियण रखें।

बैठी हुई बिल्ली-गाय के 6-8 चक्र, कंधों के 8 धीमे चक्र और 3 चक्र सूर्य नमस्कार कराएँ। सूर्य नमस्कार में फलकासन से अधोमुख श्वानासन तक जाते समय कंधों की स्थिति पर ध्यान दें।

1. कंधे और अग्रबाहु तैयार करें।

डॉल्फिन मुद्रा में 5-6 श्वास रखें। फिर शरीर को आगे लाकर कंधों को हथेलियों से आगे ले जाएँ और वापस आएँ। 6 दोहराव पर्याप्त हैं। कोहनियाँ बाहर न फैलें; जरूरत हो तो कोहनी के चारों ओर पट्टा लगाएँ।

1. केंद्र को सक्रिय करें।

फलकासन में 3-5 श्वास, फिर घुटना-छाती की ओर लाने का अभ्यास 4 बार करें। उद्देश्य पेट को थकाना नहीं, बल्कि श्रोणि और पसलियों के संबंध को समझना है।

1. सहायक आसन दें।

खरगोश मुद्रा में सिर के शीर्ष पर भार न डालें। केवल कूल्हों को ऊपर उठाकर कंधों और ऊपरी पीठ को सक्रिय करें। इसके बाद दीवार के पास अग्रबाहु-फलकासन कराया जा सकता है।

1. शीर्षासन से पहले परीक्षण करें।

साधक डॉल्फिन में कंधे ऊपर उठा सकता है, श्वास रोकता नहीं और गर्दन में दबाव नहीं बताता - तभी दीवार-सहायता से शीर्षासन का प्रवेश कराएँ। पैरों को ऊपर ले जाना लक्ष्य नहीं; कंधों का नियंत्रण प्राथमिक लक्ष्य है।

1. प्रतिपक्ष और विश्राम दें।

शीर्षासन के बाद बालासन या अधोमुख वीरासन में तुरंत गहरी गर्दन मोड़ने के बजाय कुछ सामान्य श्वास दें। फिर सेतुबंध की तैयारी कराएँ, जिससे सर्वांगासन के लिए कंधे और वक्ष तैयार हों।

1. सर्वांगासन और हलासन का क्रम रखें।

पहले विपरीत करणी या सहायक सेतुबंध, फिर सर्वांगासन का सरल रूप और अंत में हलासन। यदि गर्दन में खिंचाव, सुन्नपन या श्वास में रुकावट हो, तो उसी चरण पर रुकें।

इस समाधान में वार्म-अप ने तीन काम किए: कंधों को भार के लिए तैयार किया, केंद्र को स्थिर किया और शिक्षक को सुरक्षा-संकेत देखने का अवसर दिया। ध्यान दें कि इसमें गर्दन को बार-बार घुमाने या जोर से खींचने की आवश्यकता नहीं पड़ी।

अब आपकी बारी: इसी पद्धति से “मयूरासन और बकासन” के लिए 10-12 मिनट का तैयारी अनुक्रम बनाएँ। पहले मुख्य मांग लिखें। फिर कलाई, भुजा और केंद्र के लिए एक-एक अभ्यास चुनें। अंत में दो रोक-संकेत लिखें - जैसे कलाई में तीखा दर्द, कोहनियों का नियंत्रण खोना या श्वास रोकना। अपने अनु-

क्रम को इस प्रश्न से जाँचें: क्या तैयारी मुख्य आसन की दिशा में है, या केवल सामान्य थकान पैदा कर रही है?

व्यावहारिक निष्कर्ष यह है कि हर कठिन आसन से पहले “सरल रूप, सहायक रूप और परीक्षण संकेत” अवश्य दर्ज करें। यही आपकी वार्म-अप इंडेक्स प्रविष्टि को उपयोगी बनाता है।

अपनी समझ को जाँचें

1. लक्षित वार्म-अप और सामान्य सक्रियण में क्या अंतर है?

संकेत: सामान्य सक्रियण शरीर को जगाता है; लक्षित वार्म-अप किसी विशिष्ट आसन की मांग के अनुसार तैयारी करता है।

1. त्रिकोणासन से पहले कम-से-कम तीन तैयारी अभ्यास लिखिए और बताइए कि प्रत्येक किस उद्देश्य से है।

संकेत: कूल्हे, हैमस्ट्रिंग, पार्श्व धड़ और वक्षीय रीढ़ पर ध्यान दें।

1. सर्वांगासन से पहले कौन-से तैयारी संकेत देखने चाहिए?

संकेत: गर्दन की स्वतंत्रता, कंधों का भार-वितरण और सहज श्वास देखें।

1. रिक्त स्थान भरिए: शीर्षासन से पहले _____ मुद्रा कंधों और अग्रबाहुओं की भार-वहन क्षमता तैयार करती है।

संकेत: यह मुद्रा अधोमुख श्वानासन जैसी दिशा रखती है, लेकिन अग्रबाहु और कंधों पर अधिक स्पष्ट कार्य कराती है।

अपने उत्तर लिखते समय केवल आसनों के नाम न दें। हर अभ्यास के सामने उसका उद्देश्य और आगे बढ़ने का संकेत भी लिखें। यही अभ्यास-सूची को वास्तविक शिक्षण-उपकरण में बदलता है। A4 क्रम-पत्र या शिक्षक-डायरी में प्रत्येक मॉड्यूल के लिए “मुख्य मांग - तैयारी - रोक संकेत” के तीन खाने बनाकर इस इंडेक्स का प्रयोग करें।

अध्याय 7

कूल-डाउन और रिकवरी टेबल

१. उन्नत अभ्यास के बाद शरीर को वापस संतुलन में लाना

शीर्षासन, सर्वांगासन, वृश्चिकासन, मयूरासन, बकासन, नटराजासन या लंबे समय तक रखे गए योद्धा आसनों के बाद शरीर को अचानक समाप्ति की स्थिति में नहीं छोड़ना चाहिए। उन्नत अभ्यास से तंत्रिका-तंत्र सक्रिय होता है, श्वास की गति बदलती है और मांसपेशियों तथा जोड़ों पर विशेष भार आता है। इसलिए अभ्यास का अंतिम भाग केवल विश्राम नहीं, बल्कि शरीर को सुरक्षित रूप से सामान्य अवस्था में लौटाने की व्यवस्थित प्रक्रिया है।

इस खंड में आप उन्नत आसन-अभ्यास के बाद रिकवरी, श्वसन और विश्राम के लिए क्रमबद्ध तालिका बनाना सीखेंगे। यह प्रक्रिया पिछले अध्यायों में सीखी गई तैयारी, संरेखण, श्वास-समन्वय और आसन-क्रम से जुड़ती है। सही कूल-डाउन से विद्यार्थी की हृदयगति धीरे घटती है, श्वास सहज होती है और अभ्यास के प्रभाव को शरीर आत्मसात कर पाता है।

अध्ययन उद्देश्य

- ☐ उन्नत अभ्यास के बाद रिकवरी के चरणों और उनके उद्देश्य को समझना।
- ☐ श्वसन तथा विश्राम के लिए समय, आसन और संकेत तय करना।
- ☐ विद्यार्थी की स्थिति के अनुसार सुरक्षित रिकवरी तालिका बनाना।

व्यावहारिक निष्कर्ष: उन्नत अभ्यास का समापन अंतिम आसन से नहीं, बल्कि संतुलित श्वास और स्थिर चेतना से होता है।

२. रिकवरी, श्वसन और विश्राम के मुख्य सिद्धांत

रिकवरी - अभ्यास के बाद शरीर, श्वास और तंत्रिका-तंत्र को नियंत्रित रूप से सामान्य स्थिति में लाने की प्रक्रिया। रिकवरी में हल्की गति, तनाव घटाने वाले आसन, सहज श्वसन और अंत में विश्राम शामिल होते हैं।

कूल-डाउन - सक्रिय अभ्यास से शांत अवस्था की ओर जाने वाला संक्रमण। उदाहरण के लिए, वृश्चिकासन या शीर्षासन के बाद तुरंत शवासन में जाने के बजाय बालासन, मकरासन और सुप्त पवनमुक्तासन का उपयोग किया जा सकता है।

श्वसन पुनर्संतुलन - तेज या गहरी श्वास के बाद उसे बिना जोर लगाए लंबा, समान और शांत बनाना। इसमें श्वास रोकने की अपेक्षा सहज श्वास-त्याग पर अधिक ध्यान दिया जाता है।

विश्राम प्रतिक्रिया - जब शरीर का तनाव घटता है, मांसपेशियों का अनावश्यक संकुचन कम होता है और मन बाहरी प्रयास से हटकर भीतर की अनुभूति पर टिकता है। शवासन इसका प्रमुख साधन है, परंतु इसके लिए शरीर को पहले तैयार करना आवश्यक है।

उन्नत अभ्यास के बाद रिकवरी तालिका बनाते समय चार बातें देखी जाती हैं। पहली, मुख्य अभ्यास का प्रकार। उल्टे आसनों के बाद गर्दन और रक्तसंचार को सामान्य होने का समय चाहिए। गहरे पीछे झुकने वाले आसनों के बाद रीढ़ को तटस्थ स्थिति और हल्के आगे झुकाव की आवश्यकता हो सकती है। संतुलन वाले आसनों के बाद पैरों, टखनों और श्वास को स्थिर करना उपयोगी होता है। शक्ति-प्रधान आसनों के बाद पेट, कंधों और कलाई को आराम देना चाहिए।

दूसरी बात है तीव्रता। यदि मुख्य अभ्यास २० से ३० मिनट का था और उसमें शीर्षासन, मयूरासन तथा बकासन शामिल थे, तो केवल दो मिनट का शवासन पर्याप्त नहीं होगा। इसके विपरीत, हल्के अभ्यास के बाद लंबा कूल-डाउन विद्यार्थी को अनावश्यक रूप से निष्क्रिय कर सकता है।

तीसरी बात है श्वास की अवस्था। यदि विद्यार्थी की श्वास अभी भी तेज, टूटी हुई या शोरयुक्त है, तो तुरंत प्राणायाम की कठिन तकनीक नहीं करानी चाहिए। पहले मकरासन या बालासन में स्वाभाविक श्वास लौटने दें। उसके बाद समान श्वास या लंबा श्वास-त्याग कराया जा सकता है।

चौथी बात है विद्यार्थी की प्रतिक्रिया। चक्कर, सिरदर्द, मतली, गर्दन में दबाव, सीने में असुविधा या असामान्य घबराहट होने पर अभ्यास रोककर आराम कराया जाता है। ऐसे समय में शिक्षक का कार्य प्रदर्शन सुधारना नहीं, सुरक्षा बनाए रखना है।

रिकवरी तालिका के घटक

चरण	सामान्य अवधि	उपयुक्त अभ्यास	शिक्षक का मुख्य संकेत
सक्रियता घटाना	२ - ३ मिनट	बालासन, मकरासन, अधोमुख श्वानासन का हल्का रूप	गति धीमी करें, श्वास न रोकें
रीढ़ और जोड़ों को संतुलित करना	३ - ५ मिनट	मार्जरी-व्याघ्र, सुप्त पवनमुक्तासन, सरल मोड़	गति छोटी और नियंत्रित रखें
श्वास पुनर्संतुलन	३ - ५ मिनट	सहज श्वास, समान श्वास, भ्रामरी का हल्का अभ्यास	श्वास-त्याग को बिना जोर के लंबा करें
गहरा विश्राम	५ - १० मिनट	शवासन, विपरीत करणी, सुप्त बद्ध कोणासन	शरीर को स्थिर, चेहरे को नरम रखें
समापन	१ - २ मिनट	बैठकर सरल ध्यान	आँखें धीरे खोलें, तुरंत न उठें

उदाहरण के लिए, सर्वांगासन और हलासन के बाद गर्दन को तेज मोड़ना उचित नहीं है। पहले पैरों को नियंत्रित रूप से नीचे लाया जाता है, फिर कुछ समय शवासन या मकरासन में सहज श्वास दी जाती है। इसी प्रकार, गहरे पीछे झुकाव के बाद सीधे लंबे समय तक पश्चिमोत्तानासन कराने के बजाय पहले वज्रासन, बालासन या सुप्त स्थिति में तटस्थ रीढ़ लौटाना अधिक सुरक्षित हो सकता है।

श्वसन के लिए तीन सरल विकल्प उपयोगी हैं। सहज श्वास में विद्यार्थी केवल नासिका से आने-जाने वाली श्वास को देखता है। समान श्वास में श्वास लेना और छोड़ना लगभग समान गिनती में रखा जाता है, जैसे ४ गिनती में लेना और ४ में छोड़ना। लंबा श्वास-त्याग में ४ गिनती में श्वास लेकर ६ गिनती में छोड़ना कराया जा सकता है, परंतु तभी जब विद्यार्थी बिना तनाव के ऐसा कर सके। उन्नत विद्यार्थियों में भी रिकवरी चरण में श्वास रोकना आवश्यक नहीं है।

शिक्षक को निर्देश छोटे और स्पष्ट रखने चाहिए: “कंधों को नीचे छोड़ें”, “जबड़े को ढीला रखें”, “श्वास को पकड़ें नहीं”, “पेट को स्वाभाविक रूप से उठने दें।” बहुत अधिक निर्देश विश्राम की प्रक्रिया को फिर से मानसिक कार्य बना सकते हैं।

स्वयं से पूछें: क्या विद्यार्थी का शरीर शांत दिख रहा है, या वह केवल आसन में स्थिर है? स्थिरता और वि-श्राम एक ही बात नहीं हैं। व्यावहारिक निष्कर्ष: रिकवरी तालिका में आसन के साथ अवधि, श्वसन-पद्धति और शिक्षक-संकेत अवश्य लिखें।

३. एक उन्नत अभ्यास के लिए पूरी रिकवरी तालिका

मान लें कि ६० मिनट के सत्र में निम्न अभ्यास कराया गया है: सूर्य नमस्कार ६ चक्र, वीरभद्रासन १ और २, त्रिकोणासन, बकासन, शीर्षासन ३ प्रयासों में कुल ३ मिनट, सर्वांगासन २ मिनट, हलासन १ मिनट और वृश्चिकासन की तैयारी। मुख्य अभ्यास के बाद विद्यार्थी की श्वास मध्यम रूप से तेज है, परंतु चक्कर या दर्द नहीं है। अब १५ मिनट की रिकवरी तालिका बनानी है।

1. अवस्था का निरीक्षण करें।

शिक्षक पहले पूछे: “क्या गर्दन, कलाई या कमर में कोई असुविधा है?” यदि चक्कर है, तो उल्टे आसनों के बाद बैठने के बजाय विद्यार्थी को पीठ के बल या मकरासन में रखा जाएगा। इस उदाहरण में कोई असुविधा नहीं है, इसलिए सामान्य रिकवरी क्रम चुना जाता है।

1. पहले दो मिनट सक्रियता घटाएँ।

विद्यार्थी बालासन में ६० सेकंड रहे, फिर धीरे-धीरे वज्रासन में आए और ६० सेकंड सहज श्वास ले। यहाँ लक्ष्य खिंचाव बढ़ाना नहीं, अभ्यास की गति कम करना है। श्वास रोकने या गहरी मुद्रा बनाने का निर्देश नहीं दिया जाएगा।

1. अगले तीन मिनट रीढ़ को संतुलित करें।

मार्जरी-व्याघ्र के ६ धीमे चक्र कराए जाएँ। प्रत्येक आगे-पीछे गति लगभग ५ सेकंड में पूरी हो। इसके बाद सुप्त पवनमुक्तासन में प्रत्येक पैर ३० सेकंड और दोनों पैर ३० सेकंड रखें। इससे कमर और कूल्हों पर आया भार धीरे घटता है।

1. दो मिनट तटस्थ विश्राम दें।

विद्यार्थी मकरासन में आए। पैरों को ढीला, कोहनियों को आरामदायक और माथे को हाथों पर रखें। शिक्षक केवल यह संकेत दे: “श्वास को बदलने की कोशिश न करें; उसे स्वयं धीमा होने दें।” यदि श्वास अभी भी बहुत तेज हो, तो इसी चरण को एक मिनट बढ़ाया जा सकता है।

1. तीन मिनट श्वसन पुनर्संतुलन कराएँ।

विद्यार्थी सुखासन या शवासन में रहे। पहले १ मिनट सहज श्वास, फिर २ मिनट ४ गिनती में श्वास लेना और ६ गिनती में छोड़ना। यदि ६ गिनती का श्वास-त्याग तनाव पैदा करे, तो अनुपात ४ और ४ कर दिया जाए। यहाँ श्वास की लंबाई से अधिक सहजता महत्वपूर्ण है।

1. चार मिनट शवासन दें।

पैरों के बीच लगभग ३० सेंटीमीटर दूरी, हथेलियाँ ऊपर या आरामदायक स्थिति में, आँखें बंद। शिक्षक क्रम से पैरों, पेट, कंधों, चेहरे और आँखों को ढीला करने का संकेत दे। कोई नया आसन या कठिन प्राणायाम नहीं जोड़ा जाएगा।

1. अंतिम एक मिनट में धीरे लौटाएँ।

विद्यार्थी पहले श्वास को महसूस करे, फिर उँगलियाँ और पैर हिलाए, दाईं करवट आए और हाथ की सहायता से बैठे। बैठने के बाद ३ सहज श्वास लेकर ही आँखें खोली जाएँ। इससे अचानक उठने पर होने वाली अस्थिरता कम होती है।

समय	अभ्यास	उद्देश्य	निर्णय का आधार
० - २ मिनट	बालासन और वज्रासन	सक्रियता घटाना	मुख्य अभ्यास तीव्र था
२ - ५ मिनट	मार्जरी-व्याघ्र और सुप्त पवनमुक्तासन	रीढ़ और कमर को संतुलित करना	उल्टे तथा संतुलन वाले आसन हुए
५ - ७ मिनट	मकरासन	श्वास को स्वयं धीमा होने देना	श्वास अभी मध्यम तेज है
७ - १० मिनट	सहज श्वास, फिर ४:६ श्वसन	श्वसन पुनर्संतुलन	कोई चक्कर या दर्द नहीं
१० - १४ मिनट	शवासन	गहरा विश्राम	तंत्रिका-तंत्र को शांत करना
१४ - १५ मिनट	करवट लेकर बैठना	सुरक्षित समापन	अचानक उठने से बचना

> अंतिम परिणाम: १५ मिनट की यह तालिका विद्यार्थी की श्वास को नियंत्रित रूप से शांत करती है, रीढ़ और जोड़ों को तटस्थ अवस्था में लौटाती है तथा अभ्यास का सुरक्षित समापन कराती है।

यदि इसी सत्र में किसी विद्यार्थी को शीर्षासन के बाद गर्दन में दबाव महसूस हो, तो मार्जरी-व्याघ्र और आगे के मोड़ हटाकर मकरासन तथा चिकित्सकीय सलाह की आवश्यकता पर ध्यान दिया जाएगा। यदि विद्यार्थी बहुत थका हुआ हो, तो ४:६ श्वसन के स्थान पर केवल सहज श्वास और शवासन रखा जाएगा। यही शिक्षक की व्यावहारिक समझ है - तालिका स्थिर रहती है, पर निर्णय विद्यार्थी की वास्तविक स्थिति के अनुसार बदलता है।

व्यावहारिक निष्कर्ष: एक अच्छी रिकवरी तालिका समयबद्ध होने के साथ-साथ निरीक्षण-आधारित भी होती है।

४. अभ्यास प्रश्न और संक्षिप्त उत्तर-सूची

प्रश्न १: शीर्षासन, सर्वांगासन और हलासन के बाद रिकवरी तालिका में पहला उद्देश्य क्या होना चाहिए?

संकेत: गर्दन, श्वास और रक्तसंचार को अचानक परिवर्तन से बचाने के बारे में सोचें।

प्रश्न २: यदि विद्यार्थी की श्वास तेज है, परंतु वह बिना असुविधा के बात कर पा रहा है, तो क्या ४:६ श्वसन तुरंत कराया जा सकता है?

संकेत: पहले कितनी देर सहज श्वास और तटस्थ विश्राम देना उचित होगा, यह तय करें।

प्रश्न ३: २० मिनट के तीव्र संतुलन और शक्ति-अभ्यास के बाद ८ मिनट की रिकवरी तालिका बनाएँ। इस-में कम-से-कम एक हल्की गति, एक श्वसन चरण और शवासन शामिल करें।

संकेत: कलाई, कंधे और पैरों का तनाव घटाने वाले अभ्यास चुनें।

प्रश्न ४: किसी विद्यार्थी को शवासन में भी जबड़े और कंधों में तनाव बना रहता है। शिक्षक के दो स्पष्ट सं-केत लिखें।

संकेत: निर्देश शरीर के अनुभव से जुड़े हों, प्रदर्शन से नहीं।

प्रश्न ५: यदि लंबा श्वास-त्याग विद्यार्थी में बेचैनी पैदा करे, तो तालिका में क्या परिवर्तन करेंगे?

संकेत: श्वास की गिनती घटाएँ या सहज श्वास पर लौटें।

उत्तर-सूची:

प्रश्न १ का उत्तर: पहले सक्रियता घटाना और श्वास को सहज होने देना।

प्रश्न २ का उत्तर: पहले १ - २ मिनट मकरासन या शवासन में सहज श्वास, फिर विद्यार्थी की सुविधा के अनुसार ४:६ श्वसन।

प्रश्न ३ का उत्तर: उदाहरणतः २ मिनट बालासन, २ मिनट सुप्त पवनमुक्तासन और हल्का मोड़, २ मिनट सहज श्वास, २ मिनट शवासन।

प्रश्न ४ का उत्तर: “जबड़े को ढीला छोड़ें” और “कंधों का भार भूमि को दें।”

प्रश्न ५ का उत्तर: ४:४ समान श्वास या पूरी तरह सहज श्वास पर लौटना; श्वास में तनाव नहीं होना चाहिए।

अंतिम स्मरण यही है कि रिकवरी कोई अतिरिक्त सजावटी भाग नहीं है। उन्नत योग-अभ्यास में यह सुरक्षा, श्वसन-संतुलन और शिक्षण-कौशल का अनिवार्य हिस्सा है। शिक्षक जब समय, आसन, श्वास और विद्यार्थी की प्रतिक्रिया को एक ही तालिका में देखता है, तभी अभ्यास का समापन वास्तव में पूर्ण होता है।

अध्याय 8

अलाइनमेंट भाषा: क्यू-सेट

आसन-क्यू की दिशा और उद्देश्य

किसी आसन में विद्यार्थी का शरीर सही दिशा में जा रहा है या नहीं, यह केवल देखकर नहीं, बल्कि दिए गए क्यू-वाक्य से स्पष्ट किया जाता है। अच्छा क्यू छोटा, सुनने में सरल और शरीर की तत्काल क्रिया से जुड़ा होता है। उदाहरण के लिए, ताड़ासन में “पैरों के चारों कोनों से भूमि को दबाएँ” कहना, केवल “सीधे खड़े हों” कहने से अधिक उपयोगी है।

उन्नत 300-घंटे के प्रशिक्षण में क्यू का उद्देश्य आसन का नाम बताना नहीं, बल्कि विद्यार्थी को स्थिरता, श्वास, जोड़-संरक्षण और दिशा का अनुभव कराना है। एक ही आसन के लिए बहुत अधिक निर्देश देने से विद्यार्थी भ्रमित हो सकता है। इसलिए प्रत्येक आसन में पहले मुख्य क्रिया, फिर शरीर की सुरक्षा और अंत में श्वास या दृष्टि का संकेत देना उचित है।

क्यू देते समय शिक्षक को विद्यार्थी की क्षमता, चोट, अभ्यास-स्तर और कक्षा की गति देखनी चाहिए। “घुटना पैर की दूसरी उंगली की दिशा में रखें” एक स्पष्ट अलाइनमेंट संकेत है; लेकिन यदि किसी विद्यार्थी की गतिशीलता सीमित हो, तो उसे जबरन गहराई में ले जाना उचित नहीं।

आवश्यक पूर्वज्ञान

- [ ] श्वास और गति का मूल समन्वय।
- [ ] तटस्थ रीढ़ और जोड़-संरेखण की समझ।
- [ ] दर्द, खिंचाव और सुरक्षित चुनौती के बीच अंतर।

व्यावहारिक निष्कर्ष: क्यू छोटा रखें, पर उसमें शरीर की दिशा और सुरक्षा अवश्य स्पष्ट हो।

क्यू-वाक्य बनाने की क्रमबद्ध पद्धति

प्रत्येक आसन के लिए क्यू बनाते समय चार बातें देखें: आधार, दिशा, मुख्य क्रिया और श्वास। आधार से आशय उन अंगों से है जो भूमि या सहारे से जुड़े हैं। दिशा बताती है कि शरीर का कौन-सा भाग किस ओर बढ़ रहा है। मुख्य क्रिया आसन का प्रमुख उद्देश्य है, जैसे आगे झुकना, मरोड़ना या संतुलन बनाना।

क्यू-वाक्य का एक सरल ढाँचा यह है:

“आधार स्थिर करें, शरीर को दिशा दें, और श्वास के साथ क्रिया को बनाए रखें।”

उदाहरण के लिए, पश्चिमोत्तानासन में क्रम होगा: बैठने की हड्डियों को स्थिर करें, रीढ़ को लंबा करें, फिर श्वास छोड़ते हुए कूल्हों से आगे झुकें। यहाँ “पैरों को पकड़ने के लिए झुकें” मुख्य संकेत नहीं है, क्योंकि इससे विद्यार्थी रीढ़ को गोल करके गहराई पाने की कोशिश कर सकता है।

नीचे चयनित आसनों के लिए संक्षिप्त क्यू और अलाइनमेंट संकेत दिए गए हैं। इन्हें कक्षा में बोलने योग्य भाषा में रखा गया है।

आसन	संक्षिप्त क्यू-वाक्य	मुख्य अलाइनमेंट संकेत
ताड़ासन	पैरों को स्थिर करें, सिर के शीर्ष से ऊपर उठें।	भार दोनों पैरों में समान रखें; घुटनों को पीछे न धकेलें।
अधोमुख श्वानासन	हथेलियाँ दबाएँ और कूल्हों को पीछे-ऊपर भेजें।	रीढ़ लंबी रखें; एड़ियाँ भूमि तक न पहुँचें तो घुटने मोड़ें।
फलकासन	कंधों के नीचे हथेलियाँ रखकर शरीर को एक सीधी रेखा बनाएं।	कूल्हे न नीचे गिरें, न बहुत ऊपर उठें।
त्रिकोणासन	आगे वाले पैर को सीधा रखें और धड़ को पैर के ऊपर लंबा करें।	आगे का घुटना और पैर की उंगलियाँ एक ही दिशा में रहें।
वृक्षासन	एक पैर पर स्थिर होकर दूसरे पैर का तलवा जांघ या पिंडली पर रखें।	तलवा घुटने के जोड़ पर न रखें; दृष्टि एक स्थिर बिंदु पर रखें।
वीरभद्रासन प्रथम	आगे का घुटना मोड़ें और पीछे की एड़ी को स्थिर रखें।	आगे का घुटना टखने के ऊपर रहे; श्रोणि को जबरन सामने न करें।
वीरभद्रासन द्वितीय	दोनों भुजाएँ फैलाएँ और आगे के घुटने को पैर की दिशा में रखें।	पीछे का पैर स्थिर; कंधे कानों से दूर।
वीरभद्रासन तृतीय	धड़ और पीछे का पैर एक लंबी रेखा में बढ़ाएँ।	खड़े पैर का घुटना सूक्ष्म रूप से नरम रखें।

आसन	संक्षिप्त क्यू-वाक्य	मुख्य अलाइनमेंट संकेत
उत्कटासन	कूल्हों को पीछे भेजें, जैसे पीछे कुर्सी हो।	भार एड़ियों और मध्य-पाद में; घुटने पंजों से आगे न भागें।
भुजंगासन	हथेलियों को हल्का दबाकर छाती को आगे-ऊपर उठाएँ।	उठान पीठ के विस्तार से आए; कंधे कानों की ओर न चढ़ें।
शलभासन	श्रोणि स्थिर रखते हुए छाती और पैरों को लंबा करें।	कमर को दबाने के बजाय पैरों को पीछे की ओर बढ़ाएँ।
धनुरासन	टखनों को पकड़कर श्वास लेते हुए छाती और जांघों को उठाएँ।	घुटनों को बहुत चौड़ा न होने दें; गर्दन सहज रखें।
बालासन	कूल्हों को एड़ियों की ओर भेजें और माथे को सहारा दें।	कंधों को ढीला रखें; घुटने आवश्यकता अनुसार अलग रखें।
मकरासन	पेट के बल लेटकर माथे या गाल को हाथों पर टिकाएँ।	पैरों को आराम दें और कमर में अनावश्यक सं-कुचन न आने दें।
पश्चिमोत्ता-नासन	रीढ़ लंबी करें और कूल्हों से आगे झुकें।	घुटने आवश्यकता अनुसार मोड़ें; पेट को जांघों की ओर लाएं।
अर्ध मत्स्येन्द्रासन	रीढ़ लंबी करके धड़ को धीरे-धीरे मोड़ें।	मरोड़ कमर से नहीं, छाती और ऊपरी रीढ़ से शुरू करें।
बद्ध कोणासन	पैरों के तलवे मिलाकर घुटनों को सहज रूप से नीचे आने दें।	पैरों को शरीर के बहुत पास खींचने की आवश्यकता नहीं।
सेतु बंधासन	पैरों को दबाकर श्रोणि को ऊपर उठाएँ।	घुटने टखनों के ऊपर; जांघें समानांतर रखें।
सर्वांगासन	कंधों पर भार रखें और पैरों को ऊपर बढ़ाएँ।	गर्दन पर भार न डालें; प्रवेश और निकास नियंत्रित रखें।
हलासन	पैरों को सिर के पीछे ले जाते हुए रीढ़ को लंबा रखें।	गर्दन न मोड़ें; आवश्यकता पर पैरों को सहारे पर रखें।
शीर्षासन	अग्रबाहुओं से भूमि दबाकर शरीर को लंबवत उठाएँ।	भार सिर पर नहीं, अग्रबाहुओं और कंधों की सक्रि-यता पर रखें।
बकासन	हथेलियाँ दबाकर घुटनों को ऊपरी भुजाओं पर टिकाएँ।	दृष्टि आगे रखें; कलाई के नीचे कंधे व्यवस्थित रहें।
मयूरासन	हथेलियों से भूमि दबाकर कोहनियों को उदर के पास रखें।	शरीर को लंबा रखें; कलाई और कोहनी पर तीखा दबाव हो तो रुकें।
वशिष्ठासन	एक हथेली और पैर के बाहरी किनारे पर शरीर उठाएँ।	कंधा कलाई के ऊपर; कूल्हों को नीचे न गिरने दें।

आसन	संक्षिप्त क्यू-वाक्य	मुख्य अलाइनमेंट संकेत
नटराजासन	एक पैर पर स्थिर होकर दूसरे पैर को पीछे उठाएँ।	श्रोणि सामने; उठे हुए घुटने को बाहर फैलने से रोकें।
अर्ध नावासन	धड़ को लंबा रखते हुए पैरों को आगे बढ़ाएँ।	कमर गोल हो तो घुटने मोड़ें; छाती खुली रखें।
पवनमुक्तासन	एक या दोनों घुटनों को छाती की ओर लाएँ।	सिर और कंधे सहज रखें; श्वास को दबाएँ नहीं।
विपरीत करणी	पैरों को दीवार पर टिकाकर श्रोणि को आराम दें।	कमर में खिंचाव हो तो शरीर को दीवार से थोड़ा दूर करें।
शवासन	शरीर को भूमि पर छोड़ें और श्वास को स्वाभाविक रहने दें।	एड़ियाँ अलग, हथेलियाँ ऊपर; जबड़ा और आंखें ढीली रखें।

क्यू में शरीर को आदेश देने के बजाय अनुभव की दिशा देना अधिक प्रभावी है। “कंधे नीचे करो” की जगह “कंधों को कानों से दूर बहने दें” कहना कई विद्यार्थियों के लिए सहज होता है। फिर भी भाषा अस्पष्ट नहीं होनी चाहिए। “ऊर्जा फैलाएं” जैसे वाक्य तभी उपयोगी हैं जब उनके साथ स्पष्ट शारीरिक संकेत भी हो।

उन्नत आसनों में प्रवेश, स्थिति और निकास - तीनों के क्यू अलग रखें। उदाहरण के लिए, शीर्षासन में पहले अग्रबाहुओं का आधार, फिर घुटनों को उठाना और अंत में पैरों को लंबा करना सिखाएं। सीधे “पैर ऊपर उठाएँ” कहना सुरक्षित शिक्षण नहीं है।

अभ्यास संकेत: किसी एक आसन का क्यू बोलकर देखें। यदि विद्यार्थी को यह समझ नहीं आता कि कौन-सा अंग पहले हिलेगा, तो क्यू को और स्पष्ट करें।

कक्षा में क्यू-सेट का प्रयोग: एक कार्यशील उदाहरण

मान लें कि 60 मिनट की कक्षा में ताड़ासन से अधोमुख श्वानासन, फलकासन, भुजंगासन और बालासन की क्रमिक तैयारी कराई जा रही है। समूह में कुछ विद्यार्थी नियमित अभ्यास करते हैं और दो विद्यार्थियों को कलाई में संवेदनशीलता है। शिक्षक का उद्देश्य केवल विन्यास पूरा कराना नहीं, बल्कि कंधे, रीढ़ और श्वास का सुरक्षित समन्वय सिखाना है।

1. ताड़ासन में आधार स्थापित करें।

शिक्षक कहता है: “पैरों के चारों कोनों से भूमि को दबाएँ, जांघों को सक्रिय करें और सिर के शीर्ष से ऊपर बढ़ें।” अपेक्षित परिणाम यह है कि विद्यार्थी खड़े होने में स्थिरता और लंबाई अनुभव करे, बिना घुटनों को कठोर किए।

1. अधोमुख श्वानासन में संक्रमण कराएं।

क्यू हो: “हथेलियाँ कंधों की चौड़ाई पर रखें, उंगलियाँ फैलाएँ और कूल्हों को पीछे-ऊपर भेजें।” कलाई-संवेदनशील विद्यार्थियों को हथेलियों के नीचे ऊंचा सहारा या घुटनों को भूमि पर रखने का विकल्प दें। अपेक्षित परिणाम रीढ़ की लंबाई है, एड़ियों का भूमि तक पहुँचना नहीं।

1. फलकासन में तटस्थता जांचें।

कहें: “कंधे कलाई के ऊपर लाएँ, एड़ियों को पीछे और सिर के शीर्ष को आगे बढ़ाएँ।” शिक्षक कूल्हों को देखकर सुधार करे: “नाभि को भीतर उठाएँ, पर सांस रोकें नहीं।” अपेक्षित परिणाम शरीर की लंबी रेखा और नियमित श्वास है।

1. भुजंगासन में छाती का विस्तार सिखाएं।

“पैरों के ऊपरी भाग को भूमि में रखें, हथेलियों को छाती के पास रखें और छाती को आगे बढ़ाएं।” यदि विद्यार्थी को कमर में दबाव महसूस हो, तो ऊंचाई घटाने और कोहनियों को मोड़े रखने का निर्देश दें। अपेक्षित परिणाम कमर को मोड़ने के बजाय ऊपरी पीठ में नियंत्रित विस्तार है।

1. बालासन में पुनर्संतुलन कराएं।

“कूल्हों को एड़ियों की ओर भेजें, माथे को सहारा दें और श्वास को पीठ के पीछे फैलता हुआ अनुभव करें।” जिन विद्यार्थियों के घुटने संवेदनशील हों, उनके लिए घुटनों के नीचे कंबल रखें। अपेक्षित परिणाम श्वास की सहजता और अभ्यास के बाद शरीर का शांत होना है।

इस क्रम में शिक्षक हर आसन पर केवल दो या तीन मुख्य संकेत देता है। पहले क्यू से आधार और दिशा स्पष्ट होती है, दूसरे से सुरक्षा, और तीसरे से श्वास या दृष्टि जुड़ती है। यदि विद्यार्थी पहले संकेत पर ही सही दिशा पा लेता है, तो अतिरिक्त शब्द न जोड़ें।

मुख्य निष्कर्ष: प्रभावी क्यू-सेट वह है जो विद्यार्थी को शरीर की सही क्रिया स्वयं अनुभव करने दे - बिना अनावश्यक निर्देशों और बिना दर्द को उपलब्धि मानने के।

पुनरावृत्ति, आत्म-जांच और शिक्षण-स्मरण

आसन-क्यू लिखते समय हर वाक्य को तीन प्रश्नों से जांचें: क्या विद्यार्थी समझेगा कि कौन-सा अंग हिलेगा? क्या यह संकेत जोड़ की सुरक्षा करता है? क्या इसे एक सांस के भीतर बोला और अपनाया जा सकता है? इन प्रश्नों से क्यू सजावटी भाषा से निकलकर वास्तविक शिक्षण उपकरण बनता है।

अच्छा अलाइनमेंट स्थिर नियमों का संग्रह नहीं है। ताड़ासन में दोनों पैरों का समान भार महत्वपूर्ण है, जबकि वृक्षासन में एक पैर का भार अधिक होगा। फिर भी दोनों में आधार, लंबाई और दृष्टि की स्पष्टता आवश्यक रहती है। इसी प्रकार पश्चिमोत्तानासन में गहराई से अधिक रीढ़ की लंबाई प्राथमिक है, जबकि भुजंगासन में ऊंचाई से अधिक छाती का आगे बढ़ना महत्वपूर्ण है।

मुख्य स्मरण-बिंदु

- ▢ पहले आधार और दिशा बताएं, फिर गहराई या सौंदर्य।
- ▢ एक समय में दो या तीन स्पष्ट क्यू पर्याप्त होते हैं।
- ▢ दर्द, सांस रुकना या जोड़ में दबाव दिखे तो क्यू बदलें या विकल्प दें।

चिंतन प्रश्न **1:** क्या आपके लिखे क्यू में क्रिया स्पष्ट है, या वह केवल सामान्य आदेश है?

“सीधे बैठें” को “बैठने की हड्डियों को स्थिर करके रीढ़ को ऊपर बढ़ाएं” जैसे निर्देश में बदलकर देखें।

चिंतन प्रश्न **2:** शीर्षासन, सर्वांगासन या मयूरासन जैसे उन्नत आसनों में आपका पहला संकेत किस अंग की सुरक्षा करता है?

प्रवेश से पहले आधार, भार-वितरण और निकास की योजना लिखें।

चिंतन प्रश्न **3:** यदि विद्यार्थी किसी आसन की गहराई तक नहीं जा सकता, तो आपका क्यू उसे क्या विकल्प देगा?

ऊंचाई घटाने, सहारा लेने, घुटने मोड़ने या गति कम करने का स्पष्ट विकल्प जोड़ें।

आसन का नाम विद्यार्थी को दिशा नहीं देता; सही समय पर बोला गया सटीक वाक्य देता है। इसलिए क्यू-सेट लिखते समय शब्दों की संख्या नहीं, उनके शारीरिक परिणाम को महत्व दें।

अध्याय **9**

श्वास समन्वय: प्राण-टाइमिंग

श्वास की लय से आसन का सुरक्षित संचालन

ताड़ासन में ऊपर उठते समय श्वास भीतर लेना और आगे झुकते समय श्वास बाहर छोड़ना केवल परंपरागत निर्देश नहीं है। यह शरीर की गति, रीढ़ की दिशा, ध्यान और प्रयास की मात्रा को एक साथ व्यवस्थित करता है। 300-घंटे के शिक्षक-प्रशिक्षण में आपका उद्देश्य केवल “श्वास लें” या “श्वास छोड़ें” कहना नहीं, बल्कि यह स्पष्ट करना है कि किस चरण में कौन-सी श्वास क्यों उपयुक्त है।

आसन की श्वास-टाइमिंग विद्यार्थियों की वास्तविक स्थिति के अनुसार बदल सकती है। किसी विद्यार्थी की श्वास छोटी, तेज या असमान हो तो निर्धारित गिनती थोपना उचित नहीं। पहले सहज श्वास स्थापित करें, फिर गति को श्वास के साथ मिलाएँ। विशेष रूप से सूर्य नमस्कार, अधोमुख श्वानासन, वीरभद्रासन, पश्चिमोत्तानासन, सर्वांगासन और शीर्षासन जैसे आसनों में यह समन्वय अभ्यास की गुणवत्ता और सुरक्षा दोनों को प्रभावित करता है।

> मुख्य अंतर्दृष्टि: अधिकांश गतिशील आसनों में उठना, छाती खोलना या रीढ़ को लंबा करना श्वास भीतर लेने से जुड़ता है; जबकि आगे झुकना, सिकुड़ना, मोड़ को गहरा करना या शरीर को नीचे लाना प्रायः श्वास बाहर छोड़ने से जुड़ता है। फिर भी अंतिम नियम आसन की आकृति नहीं, विद्यार्थी की सहज और निर्बाध श्वास है।

आसन सिखाते समय अपने आप से पूछें: क्या मेरी बताई हुई टाइमिंग विद्यार्थी को अधिक स्वतंत्र श्वास दे रही है, या वह गिनती पूरी करने के लिए श्वास रोक रहा है? यही प्रश्न इस पूरे अनुक्रम का व्यावहारिक आधार है।

इनहेल-एक्सहेल टाइमिंग का क्रमबद्ध ढाँचा

श्वास समन्वय का अर्थ है - श्वास लेने और छोड़ने को आसन की गति, दिशा और स्थिरता के साथ मि-लाना। उदाहरण के लिए, ताड़ासन से हाथ ऊपर ले जाते समय श्वास भीतर लें; हाथ नीचे लाते समय श्वास बाहर छोड़ें। यह सरल उदाहरण आगे के सभी निर्देशों का आधार बनता है।

इनहेल टाइमिंग वह चरण है जिसमें श्वास भीतर लेते हुए शरीर को लंबा, खुला या विस्तृत किया जाता है। छाती विस्तार, भुजाओं का ऊपर उठना, रीढ़ का लंबा होना और पीछे की ओर हल्का विस्तार इसके सामान्य संकेत हैं। भुजंगासन में छाती को आगे और ऊपर ले जाते समय श्वास भीतर लेना इसका स्पष्ट उदाहरण है।

एक्सहेल टाइमिंग वह चरण है जिसमें श्वास बाहर छोड़ते हुए शरीर को नरम, संकुचित, नीचे या भीतर की दिशा में ले जाया जाता है। पश्चिमोत्तानासन में धड़ को पैरों की ओर ले जाते समय श्वास बाहर छोड़ना उपयोगी है। इससे पेट और पसलियों में अनावश्यक दबाव घट सकता है और झुकाव सहज रह सकता है।

स्थिर आसन में श्वास-लय का अर्थ है कि अंतिम स्थिति में पहुँचने के बाद श्वास को रोकना नहीं, बल्कि समान और शांत रखना। सामान्य अभ्यास के लिए 4 मात्राओं में श्वास भीतर और 4 से 6 मात्राओं में श्वास बाहर छोड़ना उपयोगी प्रारंभिक अनुपात हो सकता है। यह कोई अनिवार्य संख्या नहीं है। विद्यार्थी की क्ष-मता के अनुसार 3-3 या 4-4 की सहज लय चुनें।

आसन-समूह के अनुसार टाइमिंग को इस प्रकार पढ़ा जा सकता है:

आसन या आसन-समूह	गति का चरण	श्वास संकेत	शिक्षक का मुख्य निर्देश
ताड़ासन, वृक्षासन, नटराजासन	रीढ़ लंबी, भुजाएँ ऊपर	भीतर लें	ऊपर उठते हुए धड़ को लंबा रखें
उत्तानासन, पश्चिमोत्तानासन, जानुशीर्षासन	आगे झुकना	बाहर छोड़ें	श्वास छोड़ते हुए झुकाव को सहज रखें
भुजंगासन, धनुरासन, मत्स्यासन	छाती खुलना	भीतर लें	कंधों को कानों से दूर रखें
बालासन, शशांकासन, अर्धकूर्मासन	शरीर भीतर और नीचे	बाहर छोड़ें	पेट को ढीला छोड़ते हुए आगे जाएँ
त्रिकोणासन, परिवृत्त पार्श्व कोणासन	लंबाई बनाकर मोड़	भीतर लंबाई, बाहर मोड़	पहले रीढ़ लंबी, फिर मोड़
अधोमुख श्वानासन	स्थिर उल्टा वी आकार	भीतर लंबाई, बाहर स्थिरता	श्वास रोककर पैरों को सीधा न करें

आसन या आसन-समूह	गति का चरण	श्वास संकेत	शिक्षक का मुख्य निर्देश
सर्वांगासन, शीर्षासन	स्थिर उलटा आसन	समान सहज श्वास	गिनती से अधिक श्वास की गुणवत्ता देखें

सूर्य नमस्कार में श्वास-टाइमिंग को अलग-अलग चरणों में पढ़ना चाहिए। ताड़ासन से हाथ ऊपर उठाते समय भीतर लें। उत्तानासन में बाहर छोड़ें। अर्ध उत्तानासन में रीढ़ लंबी करते हुए भीतर लें। पैर पीछे ले जाकर फलकासन में बाहर छोड़ें। अष्टांग नमस्कार से भुजंगासन की ओर आते समय भीतर लें। अधो-मुख श्वानासन में बाहर छोड़कर स्थिर हों और दो से पाँच सहज श्वास लें। अगले पैर को आगे लाते समय श्वास भीतर लेने का संकेत दिया जा सकता है, लेकिन यदि विद्यार्थी की श्वास असहज हो तो उसे पहले स्थिर करें।

पीछे झुकने वाले आसनों में कमर को दबाकर श्वास भरना नहीं सिखाना चाहिए। उष्ट्रासन, धनुरासन और सेतुबंधासन में श्वास भीतर लेते हुए छाती का विस्तार करें, पर पसलियों को जबरन आगे न धकेलें। आगे झुकने वाले आसनों में श्वास बाहर छोड़ना सहायता देता है, परंतु पेट को दबाकर श्वास रोकना नहीं चाहिए।

मोड़ वाले आसनों में दो-चरणीय निर्देश उपयोगी है। पहले श्वास भीतर लेकर रीढ़ को लंबा करें, फिर श्वास बाहर छोड़ते हुए मोड़ को थोड़ा गहरा करें। अर्ध मत्स्येंद्रासन में यही क्रम रखें। परिवृत्त पार्श्व कोणासन में विद्यार्थी को पहले स्थिर आधार, फिर लंबी रीढ़ और अंत में नियंत्रित घुमाव सिखाएँ।

संतुलन वाले आसनों - वृक्षासन, गरुड़ासन, वीरभद्रासन तृतीय, अर्धचंद्रासन और खड़े होकर घुटने को छाती तक लाने वाले संतुलन - में श्वास को बहुत धीमा करने की कोशिश न कराएँ। भीतर लेते समय धड़ को लंबा करें और बाहर छोड़ते समय दृष्टि स्थिर रखें। यदि संतुलन बिगड़ता है, तो श्वास की लंबाई घटाएँ, लेकिन उसे रोकें नहीं।

मुद्रा, बंध या अग्निसार जैसे अभ्यासों में श्वास-टाइमिंग अलग सावधानी मांगती है। अग्निसार में सामान्यतः श्वास बाहर छोड़ने के बाद उदर की गति की जाती है और फिर सहज श्वास लौटाई जाती है। इसे लंबे समय तक रोककर करवाना आवश्यक नहीं। उच्च रक्तचाप, गर्भावस्था, हृदय-संबंधी समस्या या चक्कर की प्रवृत्ति वाले विद्यार्थियों के लिए ऐसे अभ्यासों में विशेष संशोधन चाहिए।

याद रखें: टाइमिंग निर्देश है, परीक्षा की गिनती नहीं। यदि 4 मात्राओं में भीतर लेना संभव नहीं, तो 3 मात्राएँ पर्याप्त हैं। यदि बाहर छोड़ना भीतर लेने से लंबा हो रहा है, तो उसे सम्मान दें, बशर्ते श्वास सहज बनी रहे।

कक्षा-स्थिति: सूर्य नमस्कार से पश्चिमोत्तानासन तक

मान लें कि आपको एक मध्यम स्तर की कक्षा में सूर्य नमस्कार के बाद पश्चिमोत्तानासन सिखाना है। कुछ विद्यार्थी नियमित अभ्यास करते हैं, जबकि कुछ की हैमस्ट्रिंग कड़ी है और आगे झुकते समय श्वास रुक जाती है। समस्या यह है कि यदि आप केवल “पैरों को पकड़ें और पाँच श्वास लें” कहेंगे, तो कई विद्यार्थी कंधे और गर्दन में तनाव बना लेंगे।

समाधान को क्रम से देखें।

1. प्रारंभिक श्वास जाँचें।

विद्यार्थियों को दंडासन में बैठाकर एक सामान्य श्वास देखने दें। पूछें: “क्या श्वास पेट और पसलियों तक पहुँच रही है, या आगे झुकते ही रुक रही है?” यदि श्वास पहले से असमान है, तो तुरंत गहरा झुकाव न कराएँ।

1. रीढ़ की तैयारी कराएँ।

श्वास भीतर लेते हुए दोनों भुजाएँ ऊपर उठाएँ। निर्देश दें: “बैठने की हड्डियों से ऊपर की ओर लंबाई बनाएँ।” यहाँ लक्ष्य आगे झुकना नहीं, रीढ़ को तैयार करना है।

1. झुकने का चरण स्पष्ट करें।

श्वास बाहर छोड़ते हुए कूल्हों से आगे झुकाएँ। घुटनों को थोड़ा मोड़ने की अनुमति दें। हाथ पैरों तक न पहुँचें तो पट्टा या घुटनों के पास सहारा उपयोग करें। इससे विद्यार्थी श्वास छोड़ते हुए धड़ को लंबा रख सकेगा।

1. अंतिम स्थिति में श्वास की गिनती रखें।

पाँच चक्रों के लिए यह लय दें: 4 मात्राएँ भीतर, 5 मात्राएँ बाहर। भीतर लेते समय रीढ़ लंबी; बाहर छोड़ते समय पेट और चेहरे को नरम। यदि किसी विद्यार्थी की श्वास छोटी है, तो 3 मात्राएँ भीतर और 3 मात्राएँ बाहर कराएँ।

1. गहराई नहीं, निर्बाधता जाँचें।

पूछें: “क्या आप अगले श्वास में बिना झटके के लौट सकते हैं?” यदि उत्तर नहीं है, तो आसन बहुत गहरा है। उन्हें थोड़ा ऊपर उठाएँ या घुटने मोड़ने दें।

1. वापसी का क्रम सिखाएँ।

श्वास भीतर लेते हुए धड़ को लंबा करें और धीरे-धीरे ऊपर आएँ। सीधे झटके से ऊपर न उठाएँ। वापसी में चक्कर या गर्दन में तनाव हो तो कुछ क्षण दंडासन में सामान्य श्वास दें।

इस स्थिति में सबसे सामान्य गलती है - श्वास छोड़ते समय विद्यार्थी को और नीचे धकेलना। आपका निर्देश होना चाहिए: "श्वास छोड़ना गहराई की अनुमति देता है; गहराई थोपता नहीं।" यही अंतर सुरक्षित और असुरक्षित शिक्षण के बीच रहता है।

अब आपकी बारी: इसी पद्धति से त्रिकोणासन के लिए श्वास-टाइमिंग लिखें। तय करें कि भुजा ऊपर उठाते समय, धड़ को बगल की ओर ले जाते समय और अंतिम स्थिति में कौन-सा श्वास संकेत देंगे। फिर वही क्रम वीरभद्रासन तृतीय पर लागू करें। ध्यान रखें कि संतुलन बिगड़ने पर लंबी गिनती घटानी है, श्वास रोकनी नहीं।

अभ्यास के बाद अपने निर्देशों को तीन पंक्तियों में लिखें: "भीतर लेते हुए...", "बाहर छोड़ते हुए...", और "स्थिर स्थिति में...।" यदि तीनों वाक्य स्पष्ट हैं, तो आपकी टाइमिंग विद्यार्थियों के लिए भी स्पष्ट होगी।

अपनी समझ को परखें

1. पश्चिमोत्तानासन में आगे झुकते समय श्वास बाहर छोड़ने का निर्देश क्यों दिया जाता है?

संकेत: शरीर की दिशा, पेट का दबाव और रीढ़ की सहजता - इन तीनों को जोड़कर उत्तर दें।

1. अर्ध मत्स्येंद्रासन में पहले श्वास भीतर और फिर बाहर छोड़ने का क्रम क्या सिखाता है?

संकेत: भीतर लेने पर रीढ़ में क्या होता है और बाहर छोड़ने पर मोड़ कैसे बदलता है?

1. यदि विद्यार्थी वृक्षासन में श्वास रोकने लगे, तो आप कौन-सा संशोधन देंगे?

संकेत: गिनती घटाएँ, दृष्टि स्थिर कराएँ और पैर या दीवार का सहारा देने पर विचार करें।

1. रिक्त स्थान भरें: भुजंगासन में छाती खोलते समय सामान्यतः श्वास _____ ली जाती है, जबकि बालासन में आगे और नीचे जाते समय श्वास _____ छोड़ी जाती है।

संकेत: पहले आसन में विस्तार है, दूसरे में शरीर का भीतर की ओर विश्राम।

अंतिम अभ्यास के रूप में अपनी आसन-सूची से पाँच आसन चुनें - एक आगे झुकाव, एक पीछे झुकाव, एक मोड़, एक संतुलन और एक उलटा आसन। प्रत्येक के लिए केवल इतना लिखें: गति का चरण, श्वास का संकेत, स्थिर स्थिति की लय और एक सुरक्षा-संशोधन। इस छोटे अनुक्रम से आपको समझ आएगा कि श्वास-टाइमिंग याद करने की सूची नहीं, बल्कि शरीर की दिशा पढ़ने की शिक्षकीय क्षमता है।

अध्याय 10

प्रोग्रेशन नियम: बेस टू एडवांस

आधार से उन्नत आसन तक सुरक्षित क्रम

किसी आसन में सीधे अंतिम रूप तक पहुँचना प्रगति नहीं है। वास्तविक प्रगति तब मानी जाती है, जब साधक शरीर की तैयारी, श्वास की स्थिरता, संरेखण और मानसिक नियंत्रण के आधार पर अगले स्तर पर जाए। इस प्रक्रिया में स्टेप-अप का अर्थ है सरल तैयारी से कठिन रूप की ओर बढ़ना, जबकि स्टेप-डाउन का अर्थ है कठिनाई घटाकर सुरक्षित विकल्प चुनना।

पिछले अध्यायों में आसन-वर्गीकरण, शरीर-संरेखण, श्वास-समन्वय और सहायक साधनों का अध्ययन किया गया है। अब उन्हीं आधारों का प्रयोग करके प्रत्येक आसन के लिए क्रम तय किया जाएगा। 300-घंटे के शिक्षक प्रशिक्षण में यह समझना आवश्यक है कि एक ही आसन सभी साधकों को समान स्तर पर नहीं सिखाया जा सकता। घुटने, कलाई, कंधे, रीढ़ और संतुलन की स्थिति देखकर शिक्षक को क्रम बदलना पड़ता है।

अध्ययन-उद्देश्य

- [ ] स्टेप-अप और स्टेप-डाउन प्रगति का स्पष्ट नियम बनाना।
- [ ] आसन की तैयारी, मुख्य रूप और सुरक्षित विकल्प पहचानना।
- [ ] संरेखण, श्वास और दर्द के आधार पर अभ्यास का स्तर तय करना।

व्यावहारिक निष्कर्ष यह है कि शिक्षक का लक्ष्य कठिन आसन करवाना नहीं, बल्कि साधक को उचित स्तर पर सुरक्षित रखना है।

प्रगति के मूल नियम और उनका प्रयोग

स्टेप-अप प्रगति - किसी आसन को सरल रूप से पूर्ण रूप की ओर ले जाने वाला क्रम। उदाहरण के लिए, ताड़ासन से वृक्षासन और फिर नटराजासन की ओर बढ़ना।

स्टेप-डाउन प्रगति - जब साधक का संरेखण बिगड़े, श्वास रुकने लगे या दर्द उत्पन्न हो, तब आसन को सरल बनाना। जैसे शीर्षासन में अस्थिरता होने पर डॉल्फिन मुद्रा या अधोमुख श्वानासन पर लौटना।

तैयारी आसन - वह आसन जो मुख्य आसन के लिए आवश्यक जोड़, मांसपेशी या संतुलन तैयार करता है। अर्धचंद्रासन से पहले त्रिकोणासन और परिवृत्त पार्श्व कोणासन उपयोगी तैयारी हो सकते हैं।

मुख्य आसन - अभ्यास का वह रूप जिसमें निर्धारित कौशल स्पष्ट रूप से दिखाई देता है। उदाहरण के लिए, वृक्षासन में एक पैर पर स्थिरता मुख्य कौशल है।

निकास आसन - मुख्य आसन के बाद शरीर को सामान्य स्थिति में लाने वाला सरल आसन। कठिन पश्चवक्रता के बाद बालासन, मकरासन या सुप्त स्थिति उपयोगी हो सकती है।

प्रगति तय करते समय चार प्रश्न पूछें: क्या जोड़ तैयार हैं? क्या श्वास समान है? क्या रीढ़ का आकार बना हुआ है? क्या साधक बिना दर्द के आसन से बाहर आ सकता है? इन चार में से किसी एक का उत्तर नकारात्मक हो तो स्टेप-डाउन आवश्यक है।

आसन-विशेष प्रगति का एक उपयोगी प्रारूप इस प्रकार है:

आसन-समूह	स्टेप-अप क्रम	स्टेप-डाउन विकल्प
खड़े होकर संतुलन	ताड़ासन → वृक्षासन → गरुड़ासन → नटराजासन	दीवार का सहारा, पैर की उँगलियाँ भूमि पर
आगे झुकना	दंडासन → पश्चिमोत्तानासन → एकपाद पश्चिमोत्तानासन	घुटने मोड़ना, पट्टा लगाना
पीछे झुकना	भुजंगासन → शलभासन → धनुरासन	स्फिंक्स जैसी हल्की उठान, मकरासन
भुजा-संतुलन	फलकासन → वसिष्ठासन → काकासन → मयूरासन	घुटने भूमि पर, ब्लॉक या ऊँची सतह
उल्टे आसन	डॉल्फिन → अर्ध शीर्षासन → शीर्षासन	बालासन, अधोमुख श्वानासन
कंधे पर भार	सेतुबंधासन → सर्वांगासन → हलासन	पैर दीवार पर, सुप्त स्थिति

ताड़ासन से वृक्षासन की ओर बढ़ते समय पहले दोनों पैरों का भार समान रखें। फिर एक पैर की एड़ी उठाएँ, उसके बाद पैर की उँगलियों को भूमि पर रखते हुए संतुलन जाँचें। जब श्वास स्थिर रहे, तभी तलवा पिंडली या जाँघ पर रखें। घुटने के जोड़ पर पैर न रखें। यदि साधक शरीर को बार-बार झुका रहा है, तो यह स्टेप-डाउन का संकेत है।

पश्चिमोत्तानासन में सीधे गहराई बढ़ाने के बजाय दंडासन, कूल्हे की गतिशीलता और रीढ़ की लंबाई पर काम करें। आगे झुकते समय निचली पीठ गोल हो रही हो तो घुटने मोड़ें और बैठने के नीचे कंबल रखें। उन्नत रूप में एकपाद पश्चिमोत्तानासन या परिवृत्त आगे झुकाव तभी जोड़ा जाए जब दोनों ओर श्रोणि संतुलित रह सके।

भुजंगासन, शलभासन और धनुरासन के क्रम में कमर को दबाकर ऊपर उठना उचित नहीं है। पहले छाती का विस्तार और जाँघों की सक्रियता सिखाएँ। यदि धनुरासन में घुटने बहुत फैलते हैं या श्वास रुकती है, तो शलभासन या हल्का भुजंगासन चुनें।

काकासन और मयूरासन जैसे भुजा-संतुलन में कलाई की तैयारी अनिवार्य है। फलकासन में कंधे कलाई के ऊपर रहें। फिर भार आगे ले जाकर काकासन का अभ्यास करें। कोहनियाँ बाहर फैलें तो घुटने भूमि पर रखकर फलकासन दोहराएँ। मयूरासन में पेट पर दबाव अधिक होता है; इसलिए इसे केवल तब सिखाएँ जब कलाई, कोहनी और उदर-नियंत्रण पर्याप्त हो।

उल्टे आसनों में क्रम और भी स्पष्ट होना चाहिए। अधोमुख श्वानासन से डॉल्फिन, फिर अर्ध शीर्षासन और अंत में शीर्षासन की ओर बढ़ें। गर्दन पर भार, चक्कर, दृष्टि धुंधली होना या श्वास रुकना तुरंत स्टेप-डाउन का कारण है। ऐसे समय बालासन केवल विश्राम नहीं, बल्कि सुरक्षित पुनर्संतुलन है।

हर आसन के लिए शिक्षक एक सरल “प्रगति-पत्र” बना सकता है:

जाँच-बिंदु	हाँ होने पर	नहीं होने पर
संरेखण स्थिर है	अगला स्तर	पिछला स्तर
श्वास समान है	समय थोड़ा बढ़ाएँ	अवधि घटाएँ
दर्द नहीं है	क्रम जारी रखें	तुरंत संशोधन
निकास नियंत्रित है	उन्नत रूप पर विचार	तैयारी आसन दोहराएँ

इस नियम का सार है: पहले आकार, फिर अवधि, उसके बाद गहराई और अंत में जटिलता। केवल अधिक देर तक रुकना उन्नति नहीं है।

उदाहरण: वृक्षासन से नटराजासन तक क्रम बनाना

मान लें कि एक साधक ताड़ासन में स्थिर है, लेकिन वृक्षासन में 10 सेकंड से अधिक नहीं टिक पाता। शिक्षक को इस आधार पर नटराजासन नहीं देना चाहिए। क्रम इस प्रकार तय होगा:

1. प्रारंभिक जाँच - दोनों पैरों पर ताड़ासन में 5 श्वास तक खड़े रहें। सिर, श्रोणि और एड़ियाँ एक सीध में हों। यदि शरीर एक ओर झुकता है, तो पहले ताड़ासन और पैर की सक्रियता पर काम करें।
1. पहला स्टेप-अप - दाएँ पैर की एड़ी उठाकर केवल पैर की उँगलियाँ भूमि पर रखें। 3 श्वास तक संतुलन बनाएँ। फिर बाएँ पैर पर यही प्रक्रिया दोहराएँ। इस चरण में लक्ष्य पूर्ण वृक्षासन नहीं, बल्कि भार-स्थानांतरण समझना है।
1. दूसरा स्टेप-अप - दाएँ तलवे को बाईं पिंडली पर रखें। घुटने के जोड़ पर दबाव न दें। दोनों हाथ हृदय के सामने रखें और 5 श्वास तक रुकें। यदि श्रोणि खुलकर बाहर घूमती है, तो पैर नीचे करें और दीवार का सहारा लें।
1. तीसरा स्टेप-अप - तलवा जाँघ के अंदर रखें और हाथ ऊपर ले जाएँ। यहाँ 5 से 8 श्वास पर्याप्त हैं। उन्नति तभी मानें जब दृष्टि स्थिर, श्वास सहज और खड़ा पैर सक्रिय रहे।
1. नटराजासन की तैयारी - वृक्षासन से बाहर आकर ताड़ासन में लौटें। फिर एक हाथ से दीवार पकड़कर दूसरे हाथ से पैर का टखना पकड़ें। घुटने को पीछे ले जाएँ, लेकिन कमर को दबाकर आगे न झुकें। यह नटराजासन का हल्का रूप है।
1. पूर्ण रूप का निर्णय - यदि साधक 20 सेकंड तक वृक्षासन में स्थिर रह सकता है, 5 समान श्वास ले सकता है और दीवार के बिना नियंत्रित रूप से बाहर आ सकता है, तभी नटराजासन का स्वतंत्र अभ्यास दें।
1. स्टेप-डाउन का निर्णय - यदि खड़ा घुटना भीतर गिरता है, पकड़ छूटती है या श्वास रुकती है, तो नटराजासन रोकें। दीवार-सहायित रूप या केवल जाँघ पीछे ले जाने का अभ्यास कराएँ।

इस क्रम में समय भी निर्णय का हिस्सा है। 3 श्वास से 5 श्वास और फिर 8 श्वास तक बढ़ना पर्याप्त है; सीधे 60 सेकंड का लक्ष्य रखना आवश्यक नहीं। अंतिम परिणाम है: साधक वृक्षासन में **8** स्थिर श्वास और दीवार-सहायित नटराजासन में नियंत्रित प्रवेश-निकास कर सके; तभी स्वतंत्र नटराजासन अगला स्तर बनेगा।

यह उदाहरण दिखाता है कि स्टेप-अप केवल आसन बदलना नहीं, बल्कि संतुलन, समय, श्वास और नि-कास - चारों को क्रमशः विकसित करना है।

अभ्यास, प्रश्न और उत्तर-संकेत

1. शीर्षासन के लिए तीन-चरणीय स्टेप-अप क्रम बनाइए।

संकेत: गर्दन पर भार देने से पहले डॉल्फिन, कंधे की स्थिरता और अर्ध शीर्षासन को शामिल करें।

1. धनुरासन में साधक की कमर दब रही है और घुटने फैल रहे हैं। आपका स्टेप-डाउन क्या होगा?

संकेत: शलभासन, हल्का भुजंगासन और जाँघों की सक्रियता पर लौटें।

1. पश्चिमोत्तानासन में रीढ़ गोल हो रही है। क्या आप आसन की अवधि बढ़ाएँगे?

संकेत: नहीं। घुटने मोड़ें, बैठने के नीचे कंबल रखें और रीढ़ की लंबाई को प्राथमिकता दें।

1. काकासन से पहले कौन-से दो तैयारी आसन उपयोगी होंगे?

संकेत: फलकासन और अधोमुख श्वानासन के साथ कलाई-तैयारी जोड़ें।

1. सर्वांगासन में श्वास रुकने पर कौन-सा स्टेप-डाउन चुनेंगे?

संकेत: पैर दीवार पर, सेतुबंधासन या सुप्त स्थिति में लौटें।

उत्तर-संकेत: शीर्षासन का क्रम डॉल्फिन से अर्ध शीर्षासन और फिर नियंत्रित शीर्षासन है। धनुरासन में शलभासन या हल्का भुजंगासन उचित है। पश्चिमोत्तानासन में घुटने मोड़कर रीढ़ लंबी रखें। काकासन से पहले फलकासन और कलाई-तैयारी करें। सर्वांगासन में श्वास रुकने पर तुरंत सुरक्षित सुप्त या पैर-दीवार विकल्प चुनें।

हर आसन की प्रगति का अंतिम माप उसकी कठिनाई नहीं, बल्कि साधक की स्थिरता, श्वास और सुरक्षित निकास है। यही आधार-से-उन्नत शिक्षण का विश्वसनीय नियम बनता है।

अध्याय 11

Aardha Chakrasana इंडेक्स कार्ड

अर्द्ध चक्रासन की सुरक्षित आधारभूमि

अर्द्ध चक्रासन में शरीर पीछे की ओर खुलता है, पर इसका उद्देश्य केवल कमर को अधिक मोड़ना नहीं है। सही अभ्यास में पैरों की स्थिरता, श्रोणि का नियंत्रण, वक्षस्थल का विस्तार और गर्दन की सुरक्षा एक साथ काम करते हैं। खड़े होकर किए जाने वाले इस आसन में हाथ सामान्यतः कमर या श्रोणि के पीछे रखे जाते हैं और छाती को ऊपर उठाते हुए धड़ को पीछे ले जाया जाता है।

उन्नत 300-घंटे के प्रशिक्षण में शिक्षक को केवल आसन का आकार नहीं, बल्कि सेटअप, क्यू, श्वास, प्रवेश और निकास, तथा वैरिएंट के बीच संबंध समझना चाहिए। विद्यार्थी की जांघें आगे धकेल रही हों, पसलियाँ अनियंत्रित रूप से बाहर निकल रही हों या गर्दन पर भार आ रहा हो, तो पीछे झुकना गहरा दिख सकता है, लेकिन अभ्यास सुरक्षित और प्रभावी नहीं रहेगा।

अभ्यास से पहले यह देखें:

- ☐ विद्यार्थी ताड़ासन में दोनों पैरों पर समान भार रख सकता है।
- ☐ घुटनों में तीव्र दर्द, चक्कर, अनियंत्रित उच्च रक्तचाप या हाल की कमर-चोट नहीं है।
- ☐ पीछे झुकते समय विद्यार्थी श्वास रोकने के बजाय सहज श्वास बनाए रख सकता है।

मुख्य अभ्यास-बिंदु यह है: पहले लंबाई, फिर पीछे की ओर गति। विद्यार्थी को कमर से अचानक मोड़ने के बजाय पैरों से धरती को दबाकर रीढ़ को ऊपर उठाना सिखाएँ।

सेटअप, क्यू और श्वास का क्रम

अर्द्ध चक्रासन का सेटअप ताड़ासन से शुरू होता है। पैरों को लगभग कूल्हों की चौड़ाई पर रखें। पंजे समानांतर रहें और भार एड़ी, अंगूठे के आधार तथा छोटी उंगली के आधार - तीनों बिंदुओं पर बाँटा

जाए। घुटनों को लॉक न करें; उन्हें सीधा रखते हुए नरम रखें। जांघों की मांसपेशियों को सक्रिय करें और श्रोणि को आगे धकेलने के बजाय तटस्थ स्थिति में रखें।

हथेलियाँ कमर के पीछे रखें। उंगलियाँ नीचे या बगल की ओर रह सकती हैं, जैसा विद्यार्थी के कंधों और कलाई को सुविधाजनक लगे। कोहनियाँ पीछे की ओर खिंचें, पर उन्हें जोर से एक-दूसरे की ओर न दबाएँ। इससे छाती फैलती है और कंधे कानों से दूर रहते हैं।

शिक्षक के क्यू छोटे, स्पष्ट और एक समय में एक दिशा देने वाले होने चाहिए। उदाहरण के लिए, “पीछे झुकिए” कहने से पहले “पैरों को स्थिर करें, छाती उठाएँ, फिर ऊपरी पीठ से पीछे जाएँ” कहना अधिक उपयोगी है। नीचे दिया गया क्रम कक्षा में सीधे प्रयोग किया जा सकता है।

1. “पैरों के चारों कोनों से भूमि को दबाइए।”
2. “जांघों को सक्रिय रखें और घुटनों को पीछे धकेलकर लॉक न करें।”
3. “श्रोणि को आगे न फेंकते हुए छाती को ऊपर उठाइए।”
4. “कंधों को कानों से दूर रखें और कोहनियों को पीछे फैलाइए।”
5. “श्वास लेते हुए वक्षस्थल को लंबा करें; श्वास छोड़ते हुए ऊपरी पीठ से थोड़ा पीछे जाएँ।”
6. “गर्दन को अंत में ही पीछे ले जाएँ, और केवल तब जब कोई दबाव न हो।”
7. “वापस आते समय श्वास लेते हुए छाती को ऊपर उठाएँ और पैरों को स्थिर रखते हुए तटस्थ खड़े हों।”

श्वास इस आसन का नियंत्रण-बिंदु है। प्रवेश के समय श्वास लेना छाती और पसलियों के विस्तार में सहायता करता है। पीछे की स्थिति में श्वास सामान्य रखें; यदि विद्यार्थी श्वास रोकता है, तो आसन की गहराई घटाएँ। बाहर निकलते समय श्वास लेते हुए धड़ को ऊपर लाना अधिक सुरक्षित रहता है, क्योंकि इससे सामने का शरीर लंबा बना रहता है।

अभ्यास का चरण	शरीर की मुख्य दिशा	उपयुक्त क्यू	श्वास
प्रारंभिक स्थिति	पैरों से स्थिरता	“भार दोनों पैरों में समान रखें।”	सहज
छाती उठाना	रीढ़ में लंबाई	“ऊपर की ओर बढ़ें, फिर पीछे जाएँ।”	श्वास लें
पीछे झुकना	वक्षस्थल का विस्तार	“ऊपरी पीठ से पीछे जाएँ, कमर को न दबाएँ।”	श्वास छोड़ते हुए हल्का प्रवेश
आसन धारण	स्थिरता और विस्तार	“पेट को नरम, जांघों को सक्रिय रखें।”	सामान्य
वापसी	तटस्थ खड़ा होना	“छाती को ऊपर उठाकर लौटें।”	श्वास लें

अर्द्ध चक्रासन और पूर्ण चक्रासन में अंतर स्पष्ट रखें। अर्द्ध चक्रासन में विद्यार्थी खड़े रहकर नियंत्रित पीछे झुकता है; हथेलियाँ प्रायः कमर पर रहती हैं। पूर्ण चक्रासन में हाथ भूमि पर आते हैं और कंधों,

कलाई, रीढ़ तथा पैरों की अधिक तैयारी चाहिए। इसलिए अर्द्ध चक्रासन को पूर्ण चक्रासन की ओर जल्द-बाजी में ले जाने वाला अभ्यास न बनाएं।

कुछ सामान्य त्रुटियाँ विशेष ध्यान मांगती हैं। यदि श्रोणि आगे धकेली जा रही है, तो क्यू दें - "जांघें पीछे, छाती ऊपर।" यदि पसलियाँ बाहर निकल रही हैं, तो कहें - "निचली पसलियों को श्रोणि की दिशा में नरम करें।" यदि गर्दन में दबाव है, तो दृष्टि सामने रखें और पीछे झुकने की गहराई घटाएँ। यदि विद्यार्थी एड़ियों पर गिर रहा है, तो पैरों के अग्रभाग और एड़ियों में भार का संतुलन फिर से स्थापित कराएँ।

उपकरण का उपयोग अभ्यास को अधिक स्पष्ट बना सकता है। दीवार के पास अभ्यास करने से विद्यार्थी को पीछे जाने की दिशा का भरोसा मिलता है। कमर के पीछे रखा हुआ योग-ब्लॉक कुछ विद्यार्थियों को हाथों का आधार देता है, पर ब्लॉक की ऊँचाई ऐसी होनी चाहिए कि कंधे ऊपर उठकर गर्दन को न दबाएँ। शिक्षक का हाथ विद्यार्थी की पीठ को धक्का देने के लिए नहीं, बल्कि दिशा और सुरक्षा का संकेत देने के लिए होना चाहिए।

अपने अध्ययन में यह जाँचें: क्या आपका क्यू किसी एक शरीर-भाग को नियंत्रित करता है, या विद्यार्थी को एक साथ बहुत-सी बातें करने को कहता है? अर्द्ध चक्रासन में एक समय पर एक प्राथमिक निर्देश अधिक प्रभावी होता है।

कक्षा में प्रयोग: एक नियंत्रित अभ्यास-स्थिति

मान लें कि 300-घंटे के प्रशिक्षण की कक्षा में एक विद्यार्थी ताड़ासन से पीछे झुकते समय कमर में संकुचन महसूस करता है। उसका अभ्यास लगभग 15 सेकंड तक चलता है, लेकिन वह श्वास रोक लेता है और श्रोणि आगे खिसक जाती है। इस स्थिति में शिक्षक को आसन को गहरा कराने के बजाय उसके क्रम को सुधारना चाहिए।

1. विद्यार्थी को पहले ताड़ासन में लौटाएँ और दोनों पैरों के बीच लगभग 10 से 15 सेंटीमीटर का अंतर रखें। पूछें कि भार दोनों पैरों में समान महसूस हो रहा है या नहीं। अपेक्षित परिणाम है कि विद्यार्थी एड़ियों और पंजों पर संतुलित दबाव पहचान सके।
2. उससे दोनों हथेलियाँ कमर के पीछे रखने को कहें। कोहनियों को पीछे फैलाने और कंधों को कानों से दूर रखने का क्यू दें। अब वह कमर को मोड़े बिना छाती में विस्तार अनुभव करे।
3. श्वास लेते हुए छाती को ऊपर उठाएँ और केवल इतनी दूरी तक पीछे जाएँ जहाँ श्वास सहज रहे। गर्दन को पीछे न ले जाने दें। अपेक्षित परिणाम है कि पीछे झुकना कम गहरा दिखे, लेकिन कमर का संकुचन घटे।
4. यदि श्रोणि आगे जा रही हो, तो कहें, "जांघों को सक्रिय रखें और श्रोणि को पैरों के ऊपर रखें।" शिक्षक सामने से देखकर जाँच करे कि घुटने पंजों से आगे नहीं भाग रहे और शरीर एड़ियों पर नहीं

गिर रहा।

5. विद्यार्थी को दो श्वास-चक्रों तक स्थिति में रखें। श्वास छोड़ते हुए पीछे जाने के बजाय श्वास लेते हुए छाती उठाने पर जोर दें। यदि श्वास रुकती है, तो तुरंत तटस्थ स्थिति में लौटाएँ।
6. बाहर आते समय "छाती पहले ऊपर, सिर बाद में" का क्यू दें। विद्यार्थी को कमर से झटके से ऊपर न उठने दें। इसके बाद बालासन या सरल ताड़ासन में विश्राम दें।
7. दूसरे दौर में वही क्रम दोहराएँ, लेकिन पीछे झुकने की गहराई पहले दौर से अधिक न रखें। अपेक्षित परिणाम है कि विद्यार्थी बिना दर्द, बिना श्वास रोकने और बिना घुटनों को लॉक किए आसन कर सके।

इस स्थिति में शिक्षक की सफलता आसन को अधिक गहरा कराने से नहीं मापी जाएगी। सही परिणाम यह है कि विद्यार्थी रीढ़ की लंबाई, पैरों की स्थिरता और सहज श्वास को बनाए रखे। कमर में दबाव, चक्कर, गर्दन में खिंचाव या श्वास की रुकावट होने पर आसन रोकना चाहिए।

वैरिएंट चुनते समय विद्यार्थी की आवश्यकता देखें, न कि केवल उसकी क्षमता। शुरुआती या कम गतिशील विद्यार्थी के लिए दीवार-सहायता उपयोगी हो सकती है। कंधों में जकड़न हो तो हथेलियाँ कमर के पीछे रखें और कोहनियों को बहुत पास न लाएँ। संतुलन ठीक हो, पर पीछे झुकने का भय हो, तो दीवार से लगभग एक फुट आगे खड़े होकर अभ्यास कराया जा सकता है। उन्नत विद्यार्थी छाती के विस्तार और ऊपरी पीठ की गति पर ध्यान दे सकता है, लेकिन पूर्ण चक्रासन की ओर बढ़ना तभी उचित है जब कलाई, कंधे और रीढ़ की तैयारी स्पष्ट हो।

वैरिएंट	किसके लिए	मुख्य निर्देश	कब रोकें
दीवार-सहायित अर्द्ध चक्रासन	पीछे जाने में असुरक्षित महसूस करने वाला विद्यार्थी	पीठ को दीवार से हल्का संपर्क देते हुए छाती ऊपर उठाएँ	दीवार पर भार गिरने लगे
हथेलियाँ कमर पर	सामान्य कक्षा और शुरुआती अभ्यास	कोहनियाँ पीछे, श्रोणि तटस्थ	कमर में संकुचन बढ़े
उंगलियाँ ऊपर, हथेलियाँ पसलियों पर	श्वास-जागरूकता के लिए	पसलियों के फैलाव को महसूस करें	श्वास रुकने लगे
कम गहराई वाला वैरिएंट	कमर या कंधे में संवेदनशीलता	केवल छाती उठाकर हल्का पीछे जाएँ	दर्द या चक्कर हो
अधिक सक्रिय वैरिएंट	अनुभवी विद्यार्थी	जांघें सक्रिय, ऊपरी पीठ से विस्तार	गर्दन या घुटनों पर दबाव आए

मुख्य निष्कर्ष: अर्द्ध चक्रासन की गुणवत्ता पीछे जाने की दूरी से नहीं, बल्कि स्थिर पैरों, लंबी रीढ़, नियंत्रित श्रोणि और निरंतर श्वास से पहचानी जाती है।

पुनरावृत्ति और आत्म-जाँच

अर्द्ध चक्रासन सिखाते समय क्रम स्पष्ट रखें: स्थिरता, लंबाई, छाती का विस्तार, नियंत्रित पीछे झुकना और सुरक्षित वापसी। शिक्षक का भाषा-चयन विद्यार्थी के अनुभव को बदल सकता है। “कमर मोड़ो” के स्थान पर “छाती उठाकर ऊपरी पीठ से पीछे जाओ” कहना शरीर को अधिक सुरक्षित दिशा देता है। श्वास को केवल सहायक न मानें; यह अभ्यास की गहराई और सुरक्षा दोनों का संकेत है।

मुख्य बातें:

- ☐ पैरों की स्थिरता और श्रोणि का तटस्थ नियंत्रण पहले स्थापित करें।
- ☐ पीछे झुकने से पहले रीढ़ में लंबाई बनाएं।
- ☐ श्वास रुकने, गर्दन में दबाव या कमर में संकुचन पर गहराई घटाएँ।
- ☐ वैरिएंट विद्यार्थी की आवश्यकता के अनुसार चुनें।

चिंतन प्रश्न **1:** यदि विद्यार्थी पीछे झुकते समय कमर में दबाव बताए, तो आपका पहला क्यू क्या होगा?

मार्गदर्शन: पहले पैरों, जांघों और छाती की दिशा सुधारें; केवल पीछे झुकने की दूरी कम करना पर्याप्त नहीं हो सकता।

चिंतन प्रश्न **2:** आप कैसे पहचानेंगे कि विद्यार्थी श्वास के साथ आसन धारण कर रहा है?

मार्गदर्शन: पसलियों की गति, चेहरे का तनाव और वाक्य बोल पाने की क्षमता देखें; श्वास रुकना नियंत्रण की कमी का संकेत है।

चिंतन प्रश्न **3:** दीवार-सहायित वैरिएंट कब पूर्ण अभ्यास से बेहतर होगा?

मार्गदर्शन: जब विद्यार्थी को दिशा, संतुलन या पीछे जाने का भरोसा चाहिए, तब सहायता दें; दीवार पर शरीर का भार टिकाने के लिए नहीं।

अभ्यास की अंतिम कसौटी यही है कि विद्यार्थी अर्द्ध चक्रासन से बाहर आकर भी स्थिर, सहज और स्पष्ट श्वास वाला रहे।

अध्याय 12

Aardhamastyedrasan सेटअप और फोकस

रीढ़ की सुरक्षित मरोड़ का वास्तविक महत्व

अर्द्ध मस्त्येन्द्रासन में शरीर को केवल एक ओर घुमाना लक्ष्य नहीं है। इसका मुख्य उद्देश्य है - श्रोणि को स्थिर रखते हुए रीढ़ में क्रमिक, नियंत्रित और समानुपाती घूर्णन विकसित करना। शिक्षक के लिए यह अंतर समझना आवश्यक है, क्योंकि कई साधक मरोड़ पाने के लिए घुटने पर जोर देते हैं, कंधे को पीछे खींचते हैं या कमर को अचानक घुमा देते हैं। इससे आसन का आकार तो बन सकता है, पर स्पाइनल रोटेशन की गुणवत्ता कम हो जाती है।

इस आसन में श्वास, आधार और दृष्टि तीनों क्यू एक-दूसरे से जुड़े हैं। श्वास लेते समय रीढ़ को लंबा करना और श्वास छोड़ते समय घूर्णन को थोड़ा गहरा करना साधक को बल के बजाय दिशा का अनुभव कराता है। उन्नत 300-घंटे प्रशिक्षण में शिक्षक को केवल “दाईं ओर मुड़ें” कहना पर्याप्त नहीं; उसे यह बताना चाहिए कि गति कहाँ से शुरू हो, कहाँ रुकनी है और कौन-सा भाग स्थिर रहना चाहिए।

> मुख्य अंतर्दृष्टि: अर्द्ध मस्त्येन्द्रासन में गहरी मरोड़ का अर्थ अधिक दूर तक देख पाना नहीं है। बेहतर मरोड़ वह है जिसमें रीढ़ लंबी बनी रहे, श्रोणि पीछे न खिसके और श्वास बिना रुकावट चलती रहे।

व्यावहारिक रूप से यह समझ उन साधकों के लिए विशेष महत्त्व रखती है जिनकी छाती और कंधे अपेक्षाकृत खुले हैं, लेकिन कूल्हों या वक्षीय रीढ़ में गतिशीलता सीमित है। ऐसे साधक बाहों की सहायता से शरीर को जरूरत से अधिक घुमा सकते हैं। इसलिए शिक्षक का पहला कार्य आसन को गहरा करवाना नहीं, बल्कि घूर्णन की दिशा और सीमा को स्पष्ट करना है। आज के अभ्यास में स्वयं से पूछें: क्या मेरी मरोड़ रीढ़ से आ रही है, या मैं हाथों से शरीर को खींच रहा हूँ?

अर्द्ध मत्स्येन्द्रासन में घूर्णन को समझना

स्पाइनल रोटेशन का अर्थ है रीढ़ की धुरी के चारों ओर धड़ का घूमना। अर्द्ध मत्स्येन्द्रासन में यह गति मुख्यतः वक्षीय रीढ़, अर्थात छाती के पीछे वाले भाग, में दिखाई देनी चाहिए। कटि-प्रदेश, अर्थात कमर, को जबरन घुमाने के बजाय उसे लंबा और अपेक्षाकृत स्थिर रखना सुरक्षित शिक्षण का आधार है। उदाहरण के लिए, यदि दायाँ पैर ऊपर है और साधक दाईं ओर मुड़ रहा है, तो दाईं पसलियों को पीछे ले जाना लक्ष्य है; केवल दाएँ कंधे को पीछे खींचना लक्ष्य नहीं।

आधार वह हिस्सा है जो आसन को स्थिरता देता है। इस आसन में दोनों बैठने वाली हड्डियाँ यथासंभव भूमि से जुड़ी रहें। यदि श्रोणि पीछे गिरती है, तो रीढ़ गोल हो जाती है और मरोड़ कमर पर अधिक भार डाल सकती है। साधक के नीचे मोड़ा हुआ कंबल रखने से श्रोणि आगे झुकने में सहायता मिलती है। ठोस आधार मिलने पर “ऊपर उठें, फिर घूमें” वाला क्यू अधिक प्रभावी होता है।

अक्षीय लंबाई का अर्थ है रीढ़ को ऊपर की ओर लंबा करना। श्वास लेते समय सिर के शीर्ष से ऊपर उठने और बैठने वाली हड्डियों से नीचे टिकने का निर्देश दें। यह लंबाई घूर्णन के लिए स्थान बनाती है। यदि साधक पहले ही रीढ़ को गोल कर लेता है, तो श्वास छोड़कर गहराई बढ़ाने का निर्देश उलटा प्रभाव दे सकता है। पहले लंबाई, फिर मरोड़ - यह क्रम स्पष्ट रखें।

क्रमिक घूर्णन का अर्थ है मरोड़ को नीचे से ऊपर की ओर व्यवस्थित ढंग से विकसित करना। पैरों और श्रोणि को स्थिर करने के बाद निचले उदर, पसलियों, छाती, कंधों और अंत में गर्दन की दिशा आती है। गर्दन को सबसे पहले घुमाने से साधक दृश्य दिशा तो बदल लेता है, पर धड़ की वास्तविक मरोड़ नहीं बनती। इसलिए “पहले छाती, अंत में दृष्टि” एक उपयोगी क्यू है।

अर्द्ध मत्स्येन्द्रासन में शिक्षक निम्न क्रम से निर्देश दे सकता है:

1. दोनों बैठने वाली हड्डियों को भूमि पर समान रूप से टिकाएँ।
2. रीढ़ को श्वास लेते हुए ऊपर की ओर लंबा करें।
3. पैर और श्रोणि को स्थिर रखते हुए नाभि के ऊपर वाले धड़ को घुमाना शुरू करें।
4. विपरीत हाथ को घुटने या जांघ पर रखें; हाथ से खींचें नहीं।
5. प्रत्येक श्वास में लंबाई बनाएँ और प्रत्येक श्वास छोड़ते समय केवल उतना घूमें जहाँ श्वास सहज रहे।
6. अंत में गर्दन को धीरे से उसी दिशा में ले जाएँ, लेकिन ठोड़ी को ऊपर न उठाएँ।

उदाहरण के लिए, दाईं ओर घूर्णन में बायाँ हाथ दाएँ घुटने या जांघ पर रखा जा सकता है और दायाँ हाथ पीछे भूमि पर। यहाँ पीछे वाला हाथ सहारा है, लीवर नहीं। यदि दायाँ कंधा पीछे ले जाने के प्रयास में दाईं

बैठने वाली हड्डी उठने लगे, तो शिक्षक को तुरंत कहना चाहिए, “कंधे को पीछे खींचने के बजाय दाईं पसलियों को पीछे ले जाएँ और श्रोणि को स्थिर रखें।”

श्वास के लिए एक स्पष्ट लय उपयोगी है। श्वास लें - रीढ़ लंबी। श्वास छोड़ें - छाती की मरोड़ थोड़ी गहरी। श्वास रोकना, चेहरे पर तनाव लाना या पेट को कठोर बनाना आसन की दिशा को बिगाड़ सकता है। यदि साधक बोलते हुए भी सहजता से श्वास ले सकता है, तो सामान्यतः तीव्रता उचित सीमा में है।

क्यू छोटा, शरीर-विशिष्ट और देखने योग्य होना चाहिए। “अच्छी तरह ट्विस्ट करें” अस्पष्ट है। इसके स्थान पर कहें, “बाईं बैठने वाली हड्डी को नीचे रखें, श्वास लेकर रीढ़ लंबी करें, फिर दाईं पसलियों को पीछे घुमाएँ।” इस क्यू में आधार, लंबाई और दिशा तीनों स्पष्ट हैं।

सहायक उपकरणों का चुनाव भी घूर्णन की गुणवत्ता बदलता है। यदि घुटना ऊँचा है और श्रोणि असमान हो रही है, तो कंबल या बोल्स्टर का प्रयोग करें। यदि हाथ घुटने तक नहीं पहुँचता, तो पट्टा लगाया जा सकता है। उद्देश्य हाथ को दूर तक पहुँचाना नहीं, बल्कि रीढ़ को लंबा रखते हुए स्थिरता देना है। तीव्र घुटने, कूल्हे या कमर के दर्द में गहरे रूप से प्रवेश न करवाएँ; आसन की सीमा को दर्द-रहित गति तक रखें।

इस भाग का व्यावहारिक निष्कर्ष है: अर्द्ध मस्त्येन्द्रासन की गुणवत्ता को दृश्य गहराई से नहीं, बल्कि स्थिर आधार, लंबी रीढ़, क्रमिक घूर्णन और सहज श्वास से पढ़ें।

कक्षा में निर्देश देने का अभ्यास

मान लें कि एक साधक दाईं ओर अर्द्ध मस्त्येन्द्रासन में बैठा है। उसका दायाँ पैर बाईं जांघ के बाहर रखा है, बायाँ पैर मुड़ा हुआ है और दायाँ घुटना छाती के सामने है। वह दाईं ओर मुड़ते समय दाएँ कंधे को बहुत पीछे खींच रहा है। उसकी बाईं बैठने वाली हड्डी भूमि से उठ रही है और श्वास तेज हो गई है।

समस्या यह है कि साधक बाहों और कंधों से घूर्णन बना रहा है, जबकि श्रोणि अस्थिर हो गई है। सुधार के लिए शिक्षक निम्न क्रम अपनाए:

1. पहले गति रोकें।

साधक से कहें, “जहाँ हैं वहीं रुकें, दोनों बैठने वाली हड्डियों का संपर्क जाँचें।” यदि बाईं ओर भार कम है, तो नीचे कंबल रखें या पैरों की स्थिति सरल करें।

1. आसन का आधार व्यवस्थित करें।

दाएँ पैर को इतना आगे रखें कि दायाँ घुटना भीतर न गिरने लगे। बायाँ पैर असुविधाजनक हो तो उसे सीधा रखने दें। यहाँ पूर्ण आकार से अधिक महत्त्व श्रोणि की समानता का है।

1. लंबाई का क्यू दें।

कहें, “श्वास लेते हुए सिर के शीर्ष को ऊपर उठाएँ। कमर को पीछे न झुकाएँ; छाती को ऊपर उठाएँ।” शिक्षक देखें कि साधक रीढ़ लंबी कर रहा है या केवल ठोड़ी ऊपर कर रहा है।

1. घूर्णन की दिशा बदलें।

कहें, “अब दाएँ कंधे को पीछे खींचने के बजाय दाईं पसलियों को पीछे ले जाएँ। नाभि के ऊपर से मरोड़ शुरू करें।” इससे साधक को धड़ के केंद्र से गति का अनुभव मिलेगा।

1. हाथ की भूमिका स्पष्ट करें।

दायाँ हाथ पीछे सहारे के लिए और बायाँ हाथ दाएँ घुटने या जांघ पर रखें। निर्देश दें, “हाथ केवल दिशा याद दिलाए; शरीर को खींचे नहीं।” यदि घुटने पर दबाव अधिक हो, तो हाथ जांघ पर रखें।

1. श्वास के साथ सीमा तय करें।

“श्वास लें, रीढ़ लंबी। श्वास छोड़ें, केवल एक छोटा चरण आगे।” यदि श्वास रुकती है या चेहरा सिकुड़ता है, तो वहीं रुकना उचित है।

1. गर्दन को अंत में व्यवस्थित करें।

पहले छाती और पसलियों की दिशा स्थिर होने दें। फिर कहें, “दृष्टि दाईं ओर ले जाएँ; गर्दन को अलग से जोर से न घुमाएँ।” ठोड़ी को तटस्थ रखें।

1. वापसी भी नियंत्रित रखें।

श्वास लेते हुए पहले गर्दन, फिर छाती और अंत में श्रोणि को सामने लाएँ। अचानक बाहर निकलना भी कमर पर खिंचाव दे सकता है।

इस सुधार के बाद साधक शायद पहले जितना दूर पीछे न देख पाए, लेकिन उसकी रीढ़ लंबी होगी, श्रोणि स्थिर रहेगी और श्वास सहज होगी। यही सुरक्षित प्रगति है। शिक्षक को दर्पण में कंधे की स्थिति से अधिक बैठने वाली हड्डियों और पसलियों की दिशा देखनी चाहिए।

अब आपकी बारी: किसी साथी साधक की कल्पित स्थिति लिखें जिसमें बाईं ओर मरोड़ते समय दायाँ पैर उठ रहा हो और कंधे कानों की ओर खिंच रहे हों। अपने सुधार-क्यू तीन वाक्यों में बनाएँ। पहले आधार, फिर रीढ़ की लंबाई और अंत में घूर्णन की दिशा लिखें। उदाहरण के ढाँचे का उपयोग कर सकते हैं: “दायाँ बैठने वाला भाग नीचे रखें। श्वास लेकर रीढ़ लंबी करें। बाईं पसलियों को पीछे ले जाएँ, कंधे को नहीं।”

अभ्यास के बाद यह जाँचें: क्या आपका क्यू साधक को यह बताता है कि क्या स्थिर रखना है, कहाँ से गति शुरू करनी है और किस संकेत पर रुकना है? यदि इन तीनों का उत्तर मिलता है, तो क्यू शिक्षण योग्य है।

समझ को पक्का करने वाले प्रश्न

1. अर्द्ध मस्त्येन्द्रासन में श्रोणि को स्थिर रखना क्यों आवश्यक है?

संकेत: बैठने वाली हड्डियों का संपर्क और कमर पर पड़ने वाले भार के बारे में सोचें।

1. रिक्त स्थान भरें: श्वास लेते समय रीढ़ को _____ करना और श्वास छोड़ते समय घूर्णन को _____ करना चाहिए।

संकेत: पहला शब्द ऊपर की दिशा में लंबाई से और दूसरा सीमित गहराई से जुड़ा है।

1. यदि साधक दाएँ कंधे को पीछे खींच रहा है, तो आप कौन-सा अधिक सटीक क्यू देंगे?

संकेत: कंधे के बजाय पसलियों और धड़ के केंद्र की दिशा बताइए।

1. गर्दन को घूर्णन में अंत में क्यों शामिल किया जाता है?

संकेत: पहले छाती की दिशा और रीढ़ की लंबाई स्थापित होने पर गर्दन पर अनावश्यक दबाव कम होता है।

अपने उत्तरों को केवल शब्दों में न रखें; उन्हें बोलकर अभ्यास करें। अर्द्ध मस्त्येन्द्रासन का अच्छा शिक्षण वही है जिसमें साधक शरीर को खींचकर नहीं, स्पष्ट दिशा और स्थिर श्वास के साथ घूमना सीखता है।

अध्याय 13

Ardha Shirshasana बैलेंस गाइड

अर्द्ध शीर्षासन में सुरक्षित प्रवेश और स्थिर संतुलन

अर्द्ध शीर्षासन में शरीर का भार सिर पर पूरी तरह नहीं जाता; हाथ, अग्रबाहु, कंधे और धड़ मिलकर एक नियंत्रित आधार बनाते हैं। इसी कारण यह शीर्षासन की तैयारी के लिए उपयोगी अभ्यास है, पर इसे केवल “सिर नीचे करके पैर उठाना” समझना गलत होगा। सही अभ्यास में प्रवेश, संतुलन और निकास - तीनों समान महत्त्व रखते हैं।

इस अध्ययन में आप अर्द्ध शीर्षासन में जाने की क्रमबद्ध विधि, संतुलन के स्पष्ट संकेत और सुरक्षित निकास सीखेंगे। पिछले आसनों में सीखी गई ताड़ासन की लंबाई, अधोमुख श्वानासन की धड़-रेखा, दण्डासन की सक्रिय टांगें और बालासन की विश्राम-क्षमता यहाँ सीधे काम आती हैं। शिक्षक-प्रशिक्षु के रूप में आपका उद्देश्य केवल मुद्रा बनाना नहीं, बल्कि साधक को नियंत्रित भार-वितरण और सजग श्वास सिखाना है।

अध्ययन-उद्देश्य

- [ ] अर्द्ध शीर्षासन में प्रवेश और निकास की सुरक्षित क्रमबद्ध विधि बताना।
- [ ] हाथ, अग्रबाहु, सिर, कंधे और श्रोणि के संतुलन-संकेत पहचानना।
- [ ] सामान्य भूलों को सुधार-संकेतों और सरल सहारे से ठीक करना।

व्यावहारिक निष्कर्ष: आसन की सफलता पैरों के ऊपर उठने से नहीं, बल्कि आधार की स्थिरता और नियंत्रित निकास से मापी जाती है।

आधार, प्रवेश और संतुलन की समझ

अर्द्ध शीर्षासन - ऐसा तैयारी-आसन जिसमें सिर का अग्रभाग या शीर्ष हल्के संपर्क में रहता है, लेकिन शरीर का मुख्य भार हाथों, अग्रबाहुओं, कंधों और धड़ की सक्रियता से संभाला जाता है। विद्यालयों में इसकी विधि थोड़ी भिन्न हो सकती है; इसलिए अपने प्रशिक्षण-केंद्र में निर्धारित हाथ और सिर की स्थिति को प्राथमिकता दें। इस पाठ में सुरक्षित तैयारी के लिए अग्रबाहु-आधारित आधार पर ध्यान दिया गया है।

प्रवेश - स्थिर प्रारंभिक स्थिति से अर्द्ध शीर्षासन की ओर क्रमशः बढ़ना। प्रवेश में जल्दबाजी, कूदना या शरीर को झटके से ऊपर ले जाना शामिल नहीं है।

संतुलन संकेत - वे बाहरी और आंतरिक संकेत जिनसे शिक्षक जानता है कि साधक मुद्रा में सुरक्षित रूप से ठहरा है। उदाहरण के लिए, कोहनियाँ कंधों के नीचे रहना, गर्दन में दबाव न होना, श्वास सहज रहना और श्रोणि कंधों के ऊपर आना।

निकास - मुद्रा से उसी नियंत्रण के साथ वापस आना जिस नियंत्रण से प्रवेश किया गया था। पैरों को अचानक गिराना या सिर पर भार छोड़ देना सुरक्षित निकास नहीं है।

प्रारंभिक तैयारी

अभ्यास के लिए दीवार से लगभग 30 से 45 सेंटीमीटर दूरी रखें। बहुत पास दीवार होने पर श्रोणि ऊपर नहीं आ पाएगी और बहुत दूर होने पर पैर पीछे गिर सकते हैं। घुटनों के बल आकर अग्रबाहुओं को भूमि पर रखें। कोहनियों के बीच की दूरी लगभग कंधों की चौड़ाई के बराबर रखें। हथेलियाँ भूमि पर फैलाएँ और उँगलियों को आगे की ओर रखें।

सिर का वह भाग रखें जिसे आपके विद्यालय की पद्धति सुरक्षित मानती है। सिर को हथेलियों के बीच दबाकर गर्दन को मोड़ें नहीं। अग्रबाहुओं से भूमि को सक्रिय रूप से दबाएँ, जैसे आप कंधों को कानों से दूर उठा रहे हों। यह क्रिया गर्दन पर अनावश्यक भार घटाती है।

घुटनों को उठाकर अधोमुख श्वानासन जैसी स्थिति बनाएँ। अब छोटे-छोटे कदमों से पैर सिर और हाथों की ओर लाएँ। लक्ष्य पैरों को तुरंत उठाना नहीं, बल्कि श्रोणि को कंधों के ऊपर लाना है। जब श्रोणि ऊपर आएगी, तो पैरों का भार हल्का लगेगा। यही प्रवेश का निर्णायक चरण है।

पैर उठाने की विधि

पहले एक घुटने को छाती की ओर मोड़ें और दूसरे पैर की उँगलियों को भूमि पर रखें। यदि श्वास स्थिर है और गर्दन में दबाव नहीं है, तो दूसरे पैर को भी हल्का उठाकर दोनों घुटनों को मोड़कर धड़ के पास

लाएँ। इस स्थिति को कुछ श्वासों तक रोकना अधिक उपयोगी है, बजाय इसके कि सीधे पैरों को ऊपर ले जाने का प्रयास किया जाए।

शुरुआत में दोनों घुटने मुड़े रह सकते हैं। इससे शरीर का केंद्र हाथों और कंधों के ऊपर रखना आसान होता है। धीरे-धीरे एक पैर को ऊपर की ओर लंबा करें, फिर दूसरे पैर को मिलाएँ। पैरों को दीवार से हल्का सहारा मिल सकता है, लेकिन दीवार पर निर्भर होकर धक्का न दें।

संतुलन के मुख्य संकेत

शरीर का भाग	सही संकेत	सुधार की दिशा
कोहनी	कंधों के नीचे और स्थिर	बाहर फैलें तो अग्रबाहु भीतर खींचें
कंधे	कानों से दूर, ऊपर उठे हुए	कंधे धँसें तो भूमि को अधिक दबाएँ
गर्दन	लंबी, बिना दबाव के	सिर में भार लगे तो तुरंत नीचे आएँ
धड़	पसलियाँ आगे न उभरें	निचली पसलियों को भीतर लें
श्रोणि	कंधों के ऊपर	पैर उठाने से पहले कदम पास लाएँ
पैर	सक्रिय, घुटने नियंत्रित	ढीले पैरों से संतुलन न बिगड़ने दें
श्वास	धीमी और सहज	रुकती श्वास में निकास करें

संतुलन का सबसे विश्वसनीय संकेत सहज श्वास है। यदि साधक श्वास रोक रहा है, आँखें तनावपूर्ण हैं या गर्दन में धड़कन और दबाव महसूस हो रहा है, तो मुद्रा को छोटा करें। उन्नत साधक के लिए भी तीन से पाँच शांत श्वास पर्याप्त प्रारंभिक लक्ष्य हैं।

शिक्षक का स्पर्श-सुधार बहुत स्पष्ट और हल्का होना चाहिए। “कंधे उठाइए”, “कोहनियाँ भीतर रखिए”, “पैरों को लंबा कीजिए” जैसे निर्देश उपयोगी हैं। सिर को नीचे दबाने या पैरों को ऊपर खींचने का निर्देश न दें। सुधार का केंद्र आधार और श्वास होना चाहिए।

सुरक्षित निकास

निकास में पहले घुटनों को मोड़कर छाती की ओर लाएँ। फिर एक पैर की उँगलियाँ भूमि पर रखें और दूसरे पैर को धीरे से नीचे लाएँ। सिर और कंधों को अचानक न छोड़ें। अग्रबाहुओं से भूमि दबाते हुए घुट-नों को भूमि पर रखें और बालासन में कम से कम तीन सहज श्वास लें।

यदि साधक दीवार से अभ्यास कर रहा है, तो दीवार से पैर हटाने के लिए धक्का न दे। पहले घुटने मोड़ें, फिर पैरों को दीवार से अलग करें। निकास के बाद तुरंत गर्दन घुमाना या ऊपर उठना उचित नहीं है।

बालासन के बाद वज्रासन या सहज बैठने की स्थिति में आकर गर्दन और श्वास को सामान्य होने दें।

पूछें: क्या आपका शरीर ऊपर जाने से पहले श्रोणि को कंधों के ऊपर ला रहा है? यदि उत्तर नहीं है, तो प्रवेश को वहीं रोककर तैयारी दोहराएँ।

एक निर्देशित उदाहरण: तीन श्वासों वाला प्रवेश और निकास

यह उदाहरण उस साधक के लिए है जो अधोमुख श्वानासन और डॉल्फिन तैयारी में स्थिर है, पर अभी पूर्ण शीर्षासन का अभ्यास नहीं कर रहा। दीवार का उपयोग केवल सुरक्षा-सहारे के रूप में किया गया है।

1. साधक दीवार से 40 सेंटीमीटर दूर घुटनों के बल बैठता है। अग्रबाहु भूमि पर रखकर कोहनियों की दूरी कंधों के बराबर रखता है। हथेलियाँ खुली हैं और उँगलियाँ आगे हैं। शिक्षक देखता है कि कोहनियाँ बाहर नहीं फैल रहीं।

1. सिर को निर्धारित स्थान पर हल्के संपर्क में रखकर साधक घुटने उठाता है। वह पाँच छोटे कदम आगे लाता है। पाँचवें कदम के बाद श्रोणि कंधों के ऊपर आती है और पैरों का भार कम महसूस होता है। यहाँ शिक्षक उसे पैर उठाने के बजाय एक श्वास लेने को कहता है।

1. पहली श्वास में साधक दाहिना घुटना छाती की ओर मोड़ता है और बायाँ पैर भूमि पर रखता है। कंधे नीचे नहीं गिरते। यदि गर्दन में दबाव न हो, तभी अगला चरण किया जाता है।

1. दूसरी श्वास में बायाँ घुटना भी मोड़कर धड़ के पास आता है। दोनों घुटने मुड़े रहते हैं। यह संकुचित स्थिति संतुलन की जाँच है। शिक्षक तीन संकेत देखता है: कोहनी स्थिर, श्वास चलती हुई और श्रोणि कंधों के ऊपर।

1. तीसरी श्वास में साधक दाहिना पैर ऊपर लंबा करता है और फिर बायाँ पैर उससे मिलाता है। पैरों को दीवार का हल्का स्पर्श मिलता है। दोनों टांगें सक्रिय हैं, पर कमर को पीछे मोड़कर पसलियाँ बाहर नहीं निकाली जातीं।

1. साधक यहाँ तीन सहज श्वासों तक रुकता है। पहली श्वास में वह अग्रबाहुओं से भूमि दबाता है। दूसरी श्वास में निचली पसलियाँ भीतर रखता है। तीसरी श्वास में पैरों को लंबा करता है और गर्दन के दबाव की जाँच करता है। यदि किसी भी क्षण श्वास रुकती, कंधे धँसते या सिर पर भार बढ़ता, तो वह तुरंत निकास करता।

1. निकास के लिए साधक घुटनों को मोड़ता है और दोनों को छाती की ओर लाता है। पहले बायाँ पैर भूमि पर रखता है, फिर दाहिना। घुटनों को भूमि पर रखकर बालासन में पाँच श्वास लेता है। शिक्षक पूछता है: “क्या आप गर्दन घुमाए बिना सहज श्वास ले पा रहे हैं?” सकारात्मक उत्तर के बाद ही बैठने की स्थिति में लौटता है।

> अंतिम परिणाम: साधक ने तीन चरणों में प्रवेश किया, तीन सहज श्वासों तक स्थिर रहा और नियंत्रित क्रम में निकास किया; पैरों की ऊँचाई नहीं, बल्कि गर्दन-मुक्त आधार और निरंतर श्वास उसका सही परिणाम है।

इस उदाहरण में निर्णय का केंद्र “पैर कितने ऊपर गए” नहीं था। पहले आधार जाँचा गया, फिर मुड़े घुट-नों का संतुलन, और अंत में पैरों का विस्तार। यही क्रम शिक्षक को जोखिम घटाने और सीखने को स्पष्ट रखने में सहायता करता है।

अभ्यास और पुनरावलोकन

1. अर्द्ध शीर्षासन में पैर उठाने से पहले श्रोणि को कंधों के ऊपर लाना क्यों आवश्यक है?

संकेत: पैरों का भार हल्का होने और कूदने से बचने के संबंध पर विचार करें।

1. यदि साधक की कोहनियाँ बाहर फैल रही हों, तो कौन-सा सुधार-संकेत देंगे?

संकेत: अग्रबाहुओं को भूमि में दबाने और कोहनियों को कंधों के नीचे रखने पर ध्यान दें।

1. तीन श्वासों के दौरान संतुलन जाँचने के लिए किन तीन संकेतों को प्राथमिकता देंगे?

संकेत: गर्दन, श्वास और कंधों की स्थिति देखें।

1. दीवार से निकास करते समय पैर सीधे नीचे गिराने के बजाय घुटने मोड़ना क्यों सुरक्षित है?

संकेत: गिरते भार और कंधों पर अचानक आने वाले दबाव को समझें।

1. गर्दन में दबाव महसूस होने पर शिक्षक को साधक से क्या करवाना चाहिए?

संकेत: मुद्रा को बनाए रखने के बजाय नियंत्रित निकास और बालासन की ओर ले जाएँ।

उत्तर-संकेत: पहला उत्तर श्रोणि को आधार के ऊपर लाने और पैरों का भार घटाने से जुड़ा है। दूसरे में कोहनियों को कंधों के नीचे लाकर अग्रबाहुओं से भूमि दबाना है। तीसरे में सहज श्वास, उठे हुए कंधे और गर्दन पर बिना दबाव के संपर्क देखें। चौथे में मुड़े घुटने भार को क्रमशः नीचे लाते हैं। पाँचवें में तुरंत नि-यंत्रित निकास कर बालासन में विश्राम कराया जाता है।

अर्द्ध शीर्षासन सिखाते समय आपका सबसे स्पष्ट संदेश होना चाहिए: पहले आधार, फिर संतुलन, और अंत में ऊँचाई। ७५।२ सिर, कंधे, श्वास और निकास एक ही क्रम में सुरक्षित रहें, तभी यह तैयारी-आसन अगले उन्नत अभ्यास के लिए सार्थक बनता है।

अध्याय 14

Bhadrasana ग्राउंडिंग टेबल

कूल्हों को धरती से जोड़ना: भद्रासन का आधार

भद्रासन में पैरों के तलवे सामने मिलते हैं, घुटने दोनों ओर खुलते हैं और धड़ को स्थिर बैठने का आधार मिलता है। इस आसन की गुणवत्ता केवल घुटनों के नीचे जाने से नहीं मापी जाती। मुख्य बात है कि कूल्हों की बैठने वाली हड्डियाँ धरती पर समान रूप से टिकें, श्रोणि सहज स्थिति में रहे और श्वास बिना रुकावट के चलती रहे।

भद्रासन में ग्राउंडिंग का अर्थ शरीर को नीचे दबाना नहीं, बल्कि धरती से स्पष्ट संपर्क बनाकर अनावश्यक मांसपेशीय तनाव छोड़ना है। यदि एक कूल्हा अधिक भार ले रहा हो, श्रोणि पीछे गिर रही हो या घुटनों को बलपूर्वक नीचे दबाया जा रहा हो, तो आसन स्थिर दिख सकता है, पर भीतर से संतुलित नहीं होगा। उन्नत शिक्षक-प्रशिक्षण में आपका निरीक्षण इसी सूक्ष्म अंतर को पहचानने पर केंद्रित होना चाहिए।

इस अभ्यास के लिए निम्न पूर्वतैयारी उपयोगी है:

- [ ] सुखासन या सिद्धासन में दो से तीन मिनट स्थिर बैठने का अनुभव।
- [ ] श्वास की लंबाई को बिना जोर लगाए गिनने की क्षमता।
- [ ] घुटने, कूल्हे या कमर में वर्तमान चोट न होना।

भद्रासन में आपका पहला अध्ययन-बिंदु यह है: क्या दोनों कूल्हे समान रूप से धरती से जुड़े हैं? दूसरा है: क्या श्वास पेट, पसलियों और पीठ के निचले भाग तक फैल रही है? तीसरा है: क्या निर्धारित अवधि में मुद्रा की गुणवत्ता बनी रहती है? यही तीन प्रश्न इस आसन के अभ्यास और शिक्षण का आधार बनते हैं।

आधार, श्वास और अवधि की सूक्ष्म समझ

भद्रासन में बैठने से पहले चटाई पर बैठकर दोनों पैरों को सामने फैलाएँ। घुटनों को मोड़ें और तलवों को एक-दूसरे से मिलाएँ। एड़ियों को शरीर के बहुत पास खींचना आवश्यक नहीं है। यदि घुटनों या कूल्हों में खिंचाव अधिक हो, तो एड़ियों को थोड़ा आगे रखें। हाथों से पैरों को पकड़ें, लेकिन पकड़ इतनी कड़ी न हो कि कंधे ऊपर उठ जाएँ।

ग्राउंडिंग का पहला संकेत है दोनों बैठने वाली हड्डियों का समान संपर्क। इसे जाँचने के लिए धीरे-धीरे भार दाएँ कूल्हे पर, फिर बाएँ कूल्हे पर ले जाएँ और अंत में बीच में लौटें। यह छोटा-सा गतिशील निरीक्षण शरीर को बताता है कि केंद्र कहाँ है। इसके बाद श्रोणि को न आगे अत्यधिक झुकाएँ, न पीछे ढहने दें। रीढ़ की प्राकृतिक लंबाई बनाए रखें।

कूल्हों की स्थिति और घुटनों की स्थिति को अलग-अलग समझना आवश्यक है। घुटनों का नीचे जाना कूल्हे के खुलने का एक परिणाम हो सकता है, पर यह लक्ष्य नहीं है। यदि विद्यार्थी घुटनों को हाथ से दबाता है, तो घुटने के जोड़ पर अनावश्यक दबाव पड़ सकता है। शिक्षक के रूप में निर्देश दें: “घुटनों को नीचे भेजने के बजाय, कूल्हों को स्थिर और श्वास को विस्तृत रखें।”

श्वास का पैटर्न भद्रासन में शांत, समान और बिना रुकावट का होना चाहिए। प्रारंभिक अभ्यास में चार मात्राओं में श्वास लें और चार से छह मात्राओं में छोड़ें। यहाँ “मात्रा” का अर्थ सहज गिनती है, जिसे व्यक्ति बिना तनाव के निभा सके। लंबी श्वास का उद्देश्य प्रदर्शन नहीं, तंत्रिका-तंत्र को स्थिर करना और धड़ में स्थान बनाना है।

श्वास लेते समय निचले पेट को कठोरता से बाहर धकेलने के बजाय पेट, पार्श्व पसलियों और पीठ के निचले भाग में हल्का फैलाव देखें। श्वास छोड़ते समय कंधे, जबड़ा और जाँघों के अनावश्यक तनाव को नरम होने दें। यदि श्वास रुकती है, तो अवधि घटाएँ या सहारा दें।

अवधि तय करते समय तीन स्तर उपयोगी हैं:

अभ्यास स्तर	अनुशंसित अवधि	मुख्य निरीक्षण
प्रारंभिक	30-60 सेकंड	दोनों कूल्हों का समान संपर्क और सहज श्वास
मध्यम	2-3 मिनट	रीढ़ की लंबाई, घुटनों में बिना दबाव के स्थिरता
उन्नत	5 मिनट तक	श्वास की निरंतरता और ध्यान की स्थिरता

यह अवधि तभी मान्य है जब मुद्रा की गुणवत्ता बनी रहे। पाँच मिनट तक बैठना, पर लगातार घुटनों में दर्द या कमर के पीछे गिरना, सफल अभ्यास नहीं माना जाएगा। उन्नत प्रशिक्षण में अवधि से अधिक गु-

णवत्ता को प्राथमिकता दें।

सहारे का चयन भी ग्राउंडिंग को बदलता है। यदि कूल्हे कठोर हैं या श्रोणि पीछे झुकती है, तो मोड़ी हुई चादर या ध्यान-कुशन पर बैठें। इससे बैठने वाली हड्डियाँ थोड़ी ऊँची आती हैं और घुटनों पर दबाव घट सकता है। घुटनों के नीचे छोटे कुशन रखने से पैरों का भार सहारा पाता है। सहारा लगाने के बाद भी दोनों कूल्हों का भार समान है या नहीं, इसे फिर जाँचें।

एक सरल कार्यशील क्रम इस प्रकार है:

1. बैठने का आधार चुनें और दोनों बैठने वाली हड्डियों का संपर्क जाँचें।
2. तलवों को मिलाकर एड़ियों की दूरी आराम के अनुसार रखें।
3. श्रोणि को बीच की स्थिति में लाएँ और रीढ़ को लंबा करें।
4. चार मात्राओं में श्वास लेकर चार से छह मात्राओं में छोड़ें।
5. निर्धारित अवधि में घुटनों को न दबाएँ; केवल श्वास और धरती के संपर्क को देखें।
6. बाहर आते समय घुटनों को हाथों की सहायता से साथ लाएँ और पैरों को धीरे-धीरे सामने फैलाएँ।

अभ्यास के दौरान अपने आप से पूछें: यदि मैं पैरों की पकड़ ढीली कर दूँ, तो क्या धड़ फिर भी स्थिर रहेगा? यदि उत्तर नहीं है, तो स्थिरता अभी कूल्हों से नहीं, हाथों के तनाव से आ रही है।

कक्षा में भद्रासन का प्रयोग: एक निर्देशित उदाहरण

मान लें कि आप 300 घंटे के प्रशिक्षण समूह में भद्रासन का पाँच मिनट का अभ्यास करा रहे हैं। समूह में कुछ विद्यार्थी सहज रूप से घुटने नीचे रखते हैं, जबकि दो विद्यार्थियों की श्रोणि पीछे झुकती है और उनके कूल्हे धरती से असमान रूप से टिकते हैं। इस स्थिति में सभी को एक ही आकार में लाने के बजाय, आप निम्न क्रम अपनाएँ।

1. आधार की जाँच कराएँ।

सभी विद्यार्थियों से पैर सामने फैलाकर बैठने को कहें। फिर घुटने मोड़कर तलवों को मिलाएँ। निर्देश दें कि वे दाएँ और बाएँ कूल्हे पर थोड़ा भार ले जाकर केंद्र में लौटें। अपेक्षित परिणाम यह है कि विद्यार्थी अपने मध्य-बिंदु को महसूस करें, न कि केवल बाहरी आकार की नकल करें।

1. सहारा दें।

जिन विद्यार्थियों की कमर पीछे गिर रही है, उन्हें मोड़ी हुई चादर पर बैठाएँ। जिनके घुटने हवा में बहुत ऊँचे हैं, उनके नीचे कुशन रखें। सहारे के बाद पूछें: “क्या अब श्वास छोड़ते समय कमर को पीछे खींचने

की आवश्यकता कम हुई?” यदि हाँ, तो आधार अधिक कार्यक्षम है।

1. कूल्हों की ग्राउंडिंग स्पष्ट कराएँ।

विद्यार्थियों को दोनों हाथों से पैरों को हल्के से पकड़ने दें। फिर कहें कि हाथों की पकड़ आधी कर दें और देखें कि बैठने वाली हड्डियाँ धरती से जुड़ी रहती हैं या नहीं। अपेक्षित परिणाम है कि हाथ सहायक रहें, पर मुद्रा का मुख्य भार कूल्हों और श्रोणि के संतुलन पर हो।

1. श्वास का चक्र स्थापित करें।

पाँच चक्रों तक चार मात्राओं में श्वास और छह मात्राओं में श्वास छोड़ने का अभ्यास कराएँ। किसी विद्यार्थी को चक्कर, घबराहट या श्वास की कमी लगे तो तुरंत सामान्य श्वास पर लौटाएँ। इस चरण में छाती को फुलाने की प्रतिस्पर्धा नहीं, बल्कि पसलियों के चारों ओर समान विस्तार देखना है।

1. अवधि को क्रमशः बढ़ाएँ।

पहले एक मिनट तक मुद्रा रखें। फिर विद्यार्थियों को घुटनों, कूल्हों, कमर और श्वास की स्थिति जाँचने दें। यदि कोई तीखा दर्द नहीं है और श्वास स्थिर है, तो दो मिनट तक बढ़ाएँ। उन्नत समूह के लिए तीसरे चरण में कुल तीन मिनट पर्याप्त हैं; पाँच मिनट केवल उन विद्यार्थियों के लिए रखें जिनकी मुद्रा बिना तनाव के स्थिर रहती है।

1. बाहर आने की प्रक्रिया सिखाएँ।

श्वास छोड़ते हुए हाथों से घुटनों को धीरे-धीरे साथ लाएँ। पैरों को सामने फैलाएँ और कुछ क्षण दंडासन में बैठें। यह संक्रमण महत्वपूर्ण है, क्योंकि अचानक घुटनों को ऊपर खींचने से कूल्हे और घुटने दोनों पर झटका पड़ सकता है।

इस उदाहरण में शिक्षक का मूल्यांकन केवल यह नहीं है कि विद्यार्थी कितनी देर बैठे। देखें कि क्या दाएँ और बाएँ कूल्हों का भार समान रहा, क्या श्वास की लंबाई बनी रही, क्या चेहरे और कंधों में तनाव घटा, और क्या बाहर आने के बाद कमर सहज रही। यदि किसी विद्यार्थी के घुटने में दबाव है, तो अवधि घटाएँ, एड़ियों को आगे रखें या अतिरिक्त सहारा दें। तीखा, स्थानीय या बढ़ता हुआ दर्द अभ्यास रोकने का संकेत है।

मुख्य निष्कर्ष: भद्रासन की स्थिरता घुटनों को नीचे दबाने से नहीं, बल्कि समान कूल्हा-आधार, स्वतंत्र श्वास और उपयुक्त अवधि से बनती है।

अभ्यास का पुनरावलोकन और आत्म-परीक्षण

भद्रासन में कूल्हों की ग्राउंडिंग एक सक्रिय सजगता है। दोनों बैठने वाली हड्डियों का समान संपर्क, श्रोणि की मध्य स्थिति और रीढ़ की सहज लंबाई मिलकर ऐसा आधार बनाते हैं जिसमें श्वास फैल सकती है। श्वास को चार से छह मात्राओं के सहज चक्र में रखना उपयोगी है, पर किसी निश्चित गिनती को शरीर की क्षमता से ऊपर नहीं रखना चाहिए। अवधि 30 सेकंड से शुरू होकर दो या तीन मिनट तक बढ़ाई जा सकती है; पाँच मिनट का अभ्यास तभी उचित है जब दर्द, श्वास-रुकावट और अनावश्यक तनाव न हो।

याद रखने योग्य बातें:

- ▢ कूल्हों का समान संपर्क भद्रासन की पहली जाँच है।
- ▢ घुटनों को दबाना नहीं है; आवश्यकता हो तो चादर या कुशन का सहारा दें।
- ▢ अवधि गुणवत्ता के अनुसार चुनें, केवल समय पूरा करने के लिए नहीं।

अपने आप से पूछें: यदि आपका दायाँ कूल्हा अधिक भार ले रहा हो, तो आप इसे पहचानने और सुधारने के लिए कौन-सा निर्देश देंगे? मार्गदर्शन के लिए पहले भार को दोनों ओर धीरे-धीरे स्थानांतरित कराकर फिर मध्य स्थिति खोजें।

आप कैसे पहचानेंगे कि विद्यार्थी की श्वास शांत है, केवल धीमी नहीं? श्वास की ध्वनि, चेहरे का तनाव, पसलियों का फैलाव और श्वास छोड़ने की सहजता - इन चार संकेतों को साथ देखें।

यदि कोई विद्यार्थी तीन मिनट तक बैठ सकता है, लेकिन बाहर आते समय घुटनों में दबाव महसूस करता है, तो आपकी अगली शिक्षण-समायोजना क्या होगी? अवधि घटाएँ, निकास को धीमा कराएँ, पैरों को आगे फैलाकर विश्राम दें और अगले अभ्यास में अधिक ऊँचा सहारा या एड़ियों की अधिक दूरी जाँचें।

भद्रासन का परिष्कार बाहरी आकार में नहीं, उस शांत भरोसे में दिखाई देता है जिसमें कूल्हे धरती से जुड़े रहते हैं, श्वास अपना मार्ग बनाए रखती है और अवधि शरीर की वास्तविक तैयारी के अनुरूप रहती है।

अध्याय 15

Bhujangasana कोर-एंगेजमेंट

रीढ़ की सुरक्षा से शुरू होने वाला भुजंगासन

भुजंगासन में केवल छाती उठाना लक्ष्य नहीं है। सही अभ्यास में श्रोणि स्थिर रहती है, पेट का कोर नियंत्रित रूप से सक्रिय रहता है और कंधे कानों से दूर, पीछे तथा नीचे व्यवस्थित होते हैं। यदि साधक कमर से धक्का देकर ऊपर उठता है, तो आसन देखने में गहरा लग सकता है, पर भार रीढ़ के निचले हिस्से पर असमान रूप से पड़ता है।

उन्नत 300-घंटे के शिक्षक-प्रशिक्षण में भुजंगासन सिखाते समय शिक्षक को तीन बातें एक साथ पढ़नी होती हैं - श्वास और कोर का संबंध, कंधों की दिशा, तथा हाथों का वास्तविक काम। हाथ शरीर को ऊपर खींचने के लिए नहीं, बल्कि छाती को लंबा रखने और गति को नियंत्रित करने के लिए सहयोग देते हैं।

> मुख्य अंतर्दृष्टि: भुजंगासन में अधिक ऊंचाई हमेशा अधिक प्रगति नहीं बताती। यदि छाती कम उठे, लेकिन नाभि के नीचे का भाग स्थिर, कंधे स्वतंत्र और कमर बिना दबाव के रहे, तो वह अधिक शिक्षाप्रद और सुरक्षित भुजंगासन हो सकता है।

कक्षा में किसी साधक की कमर में खिंचाव दिखाई दे, तो पहले उसे और पीछे झुकाने के बजाय कोर, श्रोणि और कंधों की व्यवस्था जांचें। आज का व्यावहारिक निष्कर्ष यही है: भुजंगासन की गुणवत्ता उसकी ऊंचाई से नहीं, उसके भार-वितरण से पहचानी जाती है।

कोर और कंधों की क्रमबद्ध समझ

कोर एंगेजमेंट का अर्थ है पेट, पार्श्व पेट, पीठ के गहरे स्थिरकारी स्नायु और श्रोणि के आसपास की मांस-पेशियों को इतना सक्रिय करना कि धड़ नियंत्रित रहे। इसका अर्थ पेट को जोर से भीतर खींचना या सांस

रोकना नहीं है। भुजंगासन में कोर का काम रीढ़ को कठोर बनाना नहीं, बल्कि श्रोणि और पसलियों के बीच अनावश्यक झुकाव को रोकना है।

प्रारंभिक स्थिति में पेट के बल लेटें। पैरों को पीछे लंबा करें और पंजों का ऊपरी भाग भूमि पर रखें। जघनास्थि को हल्के से भूमि की ओर निर्देशित करें। अब नाभि के आसपास का भाग थोड़ा सक्रिय करें, जैसे श्वास लेते हुए पेट को फैलने की जगह धड़ को लंबाई दे रहे हों। सांस सहज बनी रहनी चाहिए।

श्रोणि स्थिरता का अर्थ है कि भुजंगासन में ऊपर उठते समय कूल्हे एक ओर न खिसकें और जघनास्थि भूमि से अचानक न उठे। उदाहरण के लिए, यदि साधक छाती उठाते समय दायां कूल्हा आगे और बायां कूल्हा पीछे खींचता है, तो रीढ़ में घुमाव बढ़ सकता है। शिक्षक उसे "दोनों कूल्हों को समान रूप से लंबा रखें" कह सकता है।

अब हाथों की स्थिति देखें। हथेलियां सामान्यतः छाती के दोनों ओर, पसलियों के निचले भाग के पास रखी जाती हैं। कोहनियां पीछे की ओर रहें, बाहर न फैलें। हाथों को भूमि में दबाते समय कंधे कानों की ओर न उठें। यहां हाथों का दबाव छाती को लंबा करने में सहायक है; वे शरीर को जबरन ऊपर नहीं धकेलते।

कंधे की स्थिति का अर्थ केवल कंधों को पीछे खींचना नहीं है। कंधे के शीर्ष को कानों से दूर रखें, कंधे की हड्डियों को पीठ पर फैलने दें और छाती को आगे की ओर लंबा करें। यदि साधक कंधे जोर से पीछे खींचता है, तो सामने की पसलियां बाहर निकल सकती हैं और कमर पर दबाव बढ़ सकता है। इसलिए उपयोगी संकेत है: "कंधे नीचे, छाती आगे।"

भुजंगासन में उठने का क्रम भी महत्वपूर्ण है। श्वास लेते हुए सिर, गर्दन और ऊपरी छाती को क्रमशः लंबा करें। पहले गर्दन को पीछे फेंकना उचित नहीं है। दृष्टि सामने या थोड़ी आगे रहे। जब ऊपरी पीठ सक्रिय हो, तभी छाती की ऊंचाई बढ़ाने पर विचार करें। नाभि भूमि पर रह सकती है; यह पूर्ण या ऊंचे भुजंगासन के लिए अनिवार्य रूप से ऊपर उठना जरूरी नहीं।

निरीक्षण का क्षेत्र	सही संकेत	सामान्य गलती	शिक्षक का स्पष्ट संकेत
कोर	पेट नियंत्रित, सांस सहज	पेट ढीला, पसलियां आगे उछलना	"नाभि के नीचे स्थिरता रखें।"
श्रोणि	दोनों कूल्हे समान रूप से टिके	एक कूल्हा घूमना या उठना	"जघनास्थि को लंबा करें।"
हाथ	हथेलियां स्थिर, दबाव संतुलित	हाथों से शरीर को खींचना	"हाथ सहारा दें, धड़ आगे बढ़े।"
कोहनियां	पीछे और शरीर के पास	बाहर फैलना	"कोहनियां पीछे की दीवार की ओर।"

निरीक्षण का क्षेत्र	सही संकेत	सामान्य गलती	शिक्षक का स्पष्ट संकेत
कंधे	कानों से दूर, पीठ पर फैले	कानों की ओर सिकुड़ना	“कंधे नीचे, छाती आगे।”
गर्दन	रीढ़ की निरंतरता में	सिर पीछे गिराना	“गर्दन लंबी रखें।”

एक उपयोगी शिक्षक-परीक्षण है: साधक को हथेलियों पर कम भार देकर छाती को कुछ सेंटीमीटर उठाने को कहें। यदि वह उसी ऊंचाई पर रहकर भी कोर और कंधों को व्यवस्थित रख सकता है, तो उसे आसन का सही आधार समझ में आ रहा है। यदि शरीर तुरंत नीचे गिरता है, तो वह हाथों पर अत्यधिक निर्भर था।

पसलियों का नियंत्रण भी कोर एंगेजमेंट का हिस्सा है। जब सामने की निचली पसलियां बहुत बाहर निकलती हैं, तो साधक अक्सर कमर में संपीड़न अनुभव करता है। संकेत दें: “सांस लेते हुए पीछे की पसलियों को फैलने दें और सामने की पसलियों को शांत रखें।” इससे श्वास रुकती नहीं और धड़ अधिक संतुलित रहता है।

भुजंगासन से बाहर आते समय सांस छोड़ते हुए पहले छाती, फिर माथा या ठोड़ी को धीरे से भूमि की ओर लाएं। कंधों को अचानक ढहने न दें। कुछ श्वास मकरासन में लेकर साधक कमर और कंधों में शेष तनाव को पहचान सकता है। इस क्रम का व्यावहारिक सार है: पहले स्थिरता, फिर लंबाई, और अंत में सीमित विस्तार।

कक्षा-स्थिति: कमर में दबाव और उठे हुए कंधे

मान लें, एक समूह भुजंगासन कर रहा है। एक साधक छाती काफी ऊंची उठा रहा है, लेकिन उसकी कोहनियां बाहर फैल गई हैं, कंधे कानों के पास हैं और नाभि के नीचे का भाग भूमि से दबाव खो रहा है। वह कहता है, “मेरी कमर में खिंचाव है।” यहां समस्या केवल लचीलेपन की नहीं, बल्कि कोर और कंधों के समन्वय की है।

समाधान इस क्रम से करें:

1. आसन को नीचे लाएं।

साधक को पहले छाती और माथा भूमि पर रखने दें। उससे पूछें कि कमर में दबाव किस क्षण शुरू हुआ - हाथ रखने पर, उठते समय या ऊपर टिकने पर। इससे शिक्षक को समस्या का चरण पता चलता है।

1. पैर और श्रोणि व्यवस्थित करें।

पैरों को पीछे लंबा करवाएं, एड़ियों को पीछे भेजें और जघनास्थि को भूमि की ओर निर्देशित कराएं। दोनों कूल्हों के बीच समान भार महसूस करवाएं। यदि एक पैर बाहर घूम रहा हो, तो उसे मध्यरेखा की ओर लौटाएं।

1. कोर का हल्का सक्रियकरण सिखाएं।

साधक से कहें, "नाभि के नीचे का भाग स्थिर रखें, लेकिन पेट को पत्थर जैसा न बनाएं।" उसे दो सहज श्वास लेने दें। सांस रुकने लगे तो सक्रियता कम कराएं।

1. हाथों और कोहनियों को समायोजित करें।

हथेलियां छाती के पास रहें और कोहनियां पीछे की ओर निर्देशित हों। हाथों को भूमि में दबाकर कंधों को कानों से दूर करें। यहां "नीचे दबाएं" के साथ "छाती आगे बढ़ाएं" कहना जरूरी है, वरना साधक कंधों को जकड़ सकता है।

1. कम ऊंचाई वाला भुजंगासन कराएं।

श्वास लेते हुए केवल सिर और ऊपरी छाती उठाएं। नाभि तथा निचली पसलियों को भूमि से संबंध में रहने दें। गर्दन को पीछे न ले जाएं। शिक्षक सामने से देखे कि दोनों कंधे समान ऊंचाई पर हैं।

1. श्वास और प्रतिक्रिया जांचें।

तीन धीमी श्वासों में पूछें: "क्या सांस पीछे की पसलियों तक जा रही है? क्या कमर का दबाव घटा?" यदि दबाव बना रहे, तो ऊंचाई और कम करें या स्फिंक्स जैसी हल्की भुजा-स्थिति चुनें।

1. बाहर निकलने का अभ्यास कराएं।

सांस छोड़ते हुए छाती को धीरे नीचे लाएं। मकरासन में विश्राम देकर साधक से तुलना करवाएं - पहले और बाद में कमर तथा कंधों की अनुभूति कैसी है?

इस उदाहरण में शिक्षक ने साधक को "और ऊपर उठो" नहीं कहा। सही सुधार था - ऊंचाई घटाना, श्रोणि स्थिर करना, कोर को जागृत करना और कंधों को स्वतंत्र बनाना। यही उन्नत शिक्षण है: आसन की आकृति नहीं, उसके कार्य को प्राथमिकता देना।

अब आपकी बारी: किसी साथी को भुजंगासन में देखें और केवल तीन बिंदु लिखें - कोर, कोहनियां और कंधे। यदि कंधे कानों की ओर उठे हों, तो एक ही संकेत दें: "कंधे नीचे, छाती आगे।" फिर ऊंचाई घटाकर दो श्वासों तक स्थिति बनाए रखने को कहें। देखें कि क्या कमर का दबाव बदलता है। सुधार के बाद यह भी जांचें कि सांस सहज है या नहीं; केवल दृश्य सुधार पर्याप्त नहीं है।

अभ्यास के बाद स्वयं-जांच

1. भुजंगासन में कोर एंगेजमेंट का वास्तविक उद्देश्य क्या है?

संकेत: पेट को जोर से खींचने की बात न करें; श्रोणि और पसलियों के बीच नियंत्रण पर विचार करें।

1. यदि साधक छाती उठाते समय कंधों को कानों की ओर ले जाता है, तो आप कौन-सा क्रमिक संकेत देंगे?

संकेत: पहले ऊंचाई घटाएं, फिर कंधों को नीचे और छाती को आगे निर्देशित करें।

1. वाक्य पूरा करें: “भुजंगासन में हाथ शरीर को ऊपर खींचने के बजाय _____ में सहायता देते हैं।”

संकेत: छाती की दिशा और रीढ़ की लंबाई पर ध्यान दें।

1. उस स्थिति का वर्णन करें जिसमें साधक कम ऊंचाई पर है, फिर भी उसका भुजंगासन अधिक सुरक्षित और प्रभावी है।

संकेत: नाभि के नीचे स्थिरता, सहज श्वास, कोहनियों की दिशा और कंधों की स्थिति - इन चारों को जोड़ें।

अभ्यास समाप्त करते समय अपने आप से पूछें: क्या मैंने साधक को केवल आकृति दिखाई, या उसे भार-वितरण भी महसूस कराया? भुजंगासन का शिक्षण तब परिपक्व होता है जब साधक समझता है कि कोर उसे रोकता नहीं, कंधे उसे खींचते नहीं, और हाथ उसे उठाते नहीं - ये सभी मिलकर रीढ़ को लंबा, नियंत्रित और सुरक्षित बनाते हैं।

अध्याय 16

Dandasana मुद्रा-स्थिरता

दंडासन में स्थिरता का आधार

दंडासन में बैठते समय रीढ़ को लंबा रखना, पैरों को समान रूप से व्यवस्थित करना और बैठने की अवधि को सुरक्षित ढंग से दर्ज करना - ये तीनों अभ्यास के अलग-अलग भाग नहीं, बल्कि एक ही निरीक्षण-प्रक्रिया के अंग हैं। इस आसन में शरीर स्थिर दिखाई दे सकता है, फिर भी यदि श्रोणि पीछे झुकी हो, घुटने मुड़े हों या रीढ़ की लंबाई सांस रोककर बनाई जा रही हो, तो आसन की गुणवत्ता अधूरी रहती है।

यह अभ्यास पिछले अध्यायों में विकसित किए गए आसन-आधार से जुड़ता है: बैठने की हड्डियों का संतुलन, श्रोणि की स्थिति, श्वास का निरीक्षण और शरीर के दोनों पक्षों की समानता। उन्नत शिक्षक-प्रशिक्षण में केवल “सीधा बैठना” पर्याप्त निर्देश नहीं है। शिक्षक को यह पहचानना होगा कि लंबी रीढ़ वास्तविक स्थिरता से बनी है या केवल छाती उठाकर बनाई गई कठोर मुद्रा से।

अध्ययन-उद्देश्य

- [ ] दंडासन में रीढ़ की लंबाई, पैर-संरेखण और श्रोणि की स्थिति का निरीक्षण करना।
- [ ] बैठने की अवधि को सांस, प्रयास और संरेखण के आधार पर दर्ज करना।
- [ ] व्यक्तिगत शरीर-रचना के अनुसार सुरक्षित सुधार और विकल्प देना।

इस अभ्यास के बाद स्वयं से पूछें: क्या मेरी रीढ़ लंबी है क्योंकि श्रोणि संतुलित है, या मैं केवल कंधों और छाती को ऊपर खींच रहा हूँ?

रीढ़, पैर और अवधि को समझना

दंडासन - दोनों पैरों को सामने फैलाकर, बैठने की हड्डियों पर संतुलित होकर बैठने का आसन। इसमें धड़ और पैर मिलकर एक स्पष्ट आधार बनाते हैं। पैर सक्रिय रहते हैं, पर चेहरे, जबड़े और कंधों में अनावश्यक तनाव नहीं होना चाहिए।

रीढ़ की लंबाई - सिर के शीर्ष से लेकर बैठने की हड्डियों तक धड़ को ऊपर की ओर फैलाना, बिना कमर को अत्यधिक मोड़े या पसलियों को आगे धकेले। लंबाई का अर्थ यह नहीं कि पीठ को सैनिक की तरह कठोर बना दिया जाए। इसका अर्थ है कि हर श्वास में धड़ को स्थान मिले और रीढ़ अपने प्राकृतिक वक्रों के साथ व्यवस्थित रहे।

बैठने की हड्डियाँ - श्रोणि के नीचे स्थित वे अस्थि-बिंदु जिन पर बैठने का भार टिकता है। दंडासन में इन दोनों हड्डियों का भार यथासंभव समान होना चाहिए। यदि भार पीछे की ओर चला जाता है, तो कमर गोल होने लगती है और पैर निष्क्रिय हो जाते हैं।

पैर-संरेखण - दोनों पैर सामने समान दिशा में फैले हों, घुटने ऊपर की ओर रहें, जांघों की मांसपेशियाँ सक्रिय हों और पंजों के बीच अनावश्यक अंतर न हो। पैरों को जबरन एक-दूसरे से चिपकाना आवश्यक नहीं है; मुख्य बात यह है कि दोनों पैर समान कार्य कर रहे हों।

बैठने की अवधि - वह समय जिसके दौरान साधक श्वास, रीढ़ की लंबाई और पैर-संरेखण को बनाए रखते हुए आसन में रहता है। अवधि केवल घड़ी का समय नहीं है। यदि तीस सेकंड बाद रीढ़ गिर जाती है, तो वह तीस सेकंड पूर्ण अभ्यास नहीं माने जाएंगे।

दंडासन में प्रवेश करते समय पहले बैठने की हड्डियों का आधार खोजें। यदि श्रोणि पीछे गिरती है, तो घुटनों के नीचे हल्का मोड़ या बैठने के नीचे पतली तह की हुई चादर उपयोगी हो सकती है। ऊँचाई इतनी हो कि श्रोणि आगे की ओर संतुलित हो, पर शरीर आगे झुकने के लिए बाध्य न हो।

इसके बाद दोनों पैरों को सामने फैलाएँ। एड़ियाँ आगे बढ़ाएँ और पंजों को ऊपर की ओर रखें। पैरों की उंगलियों को अत्यधिक अपनी ओर खींचने से पिंडलियों में कठोरता आ सकती है; इसलिए पैर सक्रिय रखें, पर पकड़ न बनाएं। जांघों के सामने का भाग नीचे की ओर सक्रिय हो और घुटनों के पीछे का भाग फर्श की ओर लंबा महसूस हो।

धड़ को ऊपर उठाते समय कंधों को कानों से दूर रखें। हाथों को शरीर के पास फर्श पर रखा जा सकता है, पर यदि हाथ छोटे होने के कारण फर्श तक आराम से नहीं पहुँचते, तो उंगलियों के अग्रभाग या योग-ईंट का सहारा लिया जा सकता है। हाथों पर पूरा भार डालकर रीढ़ को ऊपर खींचना उचित नहीं है। हाथ केवल सहायक आधार हैं; मुख्य स्थिरता बैठने की हड्डियों और पैरों से आती है।

श्वास इस आसन का महत्वपूर्ण निरीक्षण-साधन है। श्वास लेते समय रीढ़ में लंबाई देखें। श्वास छोड़ते समय पैरों की सक्रियता और श्रोणि का संतुलन बनाए रखें। यदि सांस रुकने लगे, चेहरे पर तनाव आए या कंधे ऊपर उठें, तो अवधि घटानी चाहिए। उन्नत अभ्यास का लक्ष्य अधिक देर तक किसी भी तरह टिकना नहीं, बल्कि सही संगठन को अधिक समय तक बनाए रखना है।

संरेखण का निरीक्षण-सारणी

निरीक्षण-बिंदु	स्थिर दंडासन का संकेत	सुधार की दिशा
बैठने की हड्डियाँ	दोनों ओर लगभग समान भार	श्रोणि के नीचे पतली चादर रखें
कमर	प्राकृतिक लंबाई, अत्यधिक गोलाई नहीं	घुटनों को थोड़ा मोड़ें
घुटने	ऊपर की ओर, ढीले नहीं	जांघों को सक्रिय करें
एड़ियाँ	आगे की ओर बढ़ी हुई	पैरों को समान दूरी पर रखें
पंजे	ऊपर की ओर, बिना जोर के	उंगलियों को ढीला रखें
कंधे	नीचे और चौड़े	हाथों का भार घटाएँ
श्वास	सहज और निरंतर	अवधि कम करें

शिक्षक के लिए एक उपयोगी नियम है: पहले आधार देखें, फिर रीढ़, उसके बाद पैरों की दिशा और अंत में अवधि। यदि आधार अस्थिर है, तो केवल “छाती ऊपर” कहना समस्या को छिपा देगा। पहले श्रोणि को व्यवस्थित करें, फिर लंबाई को आमंत्रित करें।

इस भाग का व्यावहारिक निष्कर्ष यह है कि दंडासन का सही रूप बाहरी सीध से नहीं, बल्कि बैठने की हड्डियों, पैरों और सांस के बीच संबंध से पहचाना जाता है।

माप के साथ एक उदाहरण

मान लें कि एक साधक दंडासन में बैठता है और शिक्षक को रीढ़ की लंबाई, पैरों के संरेखण तथा सुरक्षित अवधि दर्ज करनी है।

1. साधक बिना सहारे बैठता है। दोनों पैर सामने हैं, पर श्रोणि पीछे झुकी हुई है और कमर गोल हो रही है। पहली अवधि के रूप में 20 सेकंड दर्ज किए जाते हैं, क्योंकि इसके बाद रीढ़ की लंबाई स्पष्ट रूप से कम हो जाती है।

1. शिक्षक साधक के बैठने के नीचे 3 सेंटीमीटर ऊँची तह की हुई चादर रखता है। अब बैठने की हड्डियाँ अधिक स्पष्ट रूप से नीचे टिकती हैं। घुटनों में हल्का मोड़ रखा जाता है, ताकि कमर को गोल करके पैरों को सीधा रखने की आवश्यकता न पड़े।

1. दोनों एड़ियों को आगे बढ़ाया जाता है। दायाँ पंजा थोड़ा बाहर घूम रहा है, इसलिए शिक्षक उसे जबरन अंदर नहीं खींचता, बल्कि दाईं जांघ की दिशा को सीधा करने का निर्देश देता है। दोनों घुटनों के केंद्र ऊपर की ओर रखने को कहा जाता है।

1. साधक पाँच सहज श्वासों तक बैठता है। प्रत्येक श्वास लगभग 5 सेकंड की है, इसलिए कुल अवधि 25 सेकंड बनती है। इस दौरान कंधे नीचे रहते हैं, चेहरे पर तनाव नहीं है और दोनों पैरों की सक्रियता समान है।

1. छठी श्वास में साधक छाती को ऊपर रखने के लिए सांस रोकने लगता है। शिक्षक अवधि वहीं समाप्त करता है। अतिरिक्त समय जोड़ना उचित नहीं होगा, क्योंकि सांस की सहजता और रीढ़ की लंबाई दोनों प्रभावित हो चुके हैं।

1. अब शिक्षक अभिलेख में तीन बातें लिखता है: सहारे का उपयोग, स्थिर अवधि और सुधार की आवश्यकता। प्रविष्टि इस प्रकार हो सकती है: “दंडासन - 3 सेंटीमीटर ऊँचा सहारा; 25 सेकंड; दोनों पैरों का संरेखण पर्याप्त; दाईं जांघ की दिशा पर आगे निरीक्षण आवश्यक।”

इस उदाहरण में 25 सेकंड, बिना सहारे के 20 सेकंड से अधिक है, पर इसे केवल समय की वृद्धि नहीं माना जाएगा। वास्तविक सुधार यह है कि साधक ने अधिक संतुलित श्रोणि, लंबी रीढ़ और सहज श्वास के साथ यह अवधि पूरी की। यदि अगले अभ्यास में वह 30 सेकंड तक इसी गुणवत्ता को बनाए रखता है, तभी अवधि बढ़ाना उचित होगा।

> अंतिम परिणाम: दंडासन की सुरक्षित दर्ज अवधि **25** सेकंड है; **3** सेंटीमीटर के सहारे के साथ रीढ़ लंबी, पैर-संरेखण पर्याप्त और श्वास सहज रही।

शिक्षक-प्रशिक्षण में इस प्रकार का अभिलेख उपयोगी है, क्योंकि इससे “अच्छा बैठा” जैसी अस्पष्ट टिप्पणी के स्थान पर स्पष्ट जानकारी मिलती है। अगली बार तुलना करते समय शिक्षक देख सकता है कि सुधार अवधि में हुआ, सहारे में हुआ या संरेखण में।

अभ्यास और आत्म-जांच

1. दंडासन में यदि कमर गोल हो रही हो, तो सबसे पहले किस क्षेत्र का निरीक्षण करेंगे?

संकेत: रीढ़ को बलपूर्वक सीधा करने से पहले बैठने की हड्डियों और श्रोणि की स्थिति देखें।

1. किसी साधक के दोनों घुटने नीचे गिर रहे हैं, पर वह पैरों को सक्रिय रखने में सक्षम है। क्या केवल घुटनों को जोर से नीचे दबाना उचित है?

संकेत: घुटनों की दिशा और जांघों की सक्रियता देखें; दबाव बनाना लक्ष्य नहीं है।

1. एक साधक 40 सेकंड तक बैठता है, लेकिन अंतिम 15 सेकंड में सांस रुकती है और कंधे ऊपर उठते हैं। दर्ज की जाने वाली उपयोगी अवधि क्या होगी?

संकेत: वह समय चुनें जिसमें संरेखण और श्वास दोनों सुरक्षित रहे।

1. दायाँ पंजा बाहर घूम रहा है, जबकि बायाँ पंजा ऊपर की ओर है। शिक्षक का पहला निर्देश क्या होना चाहिए?

संकेत: पंजे को जबरन मोड़ने से पहले जांघ और घुटने की दिशा का निरीक्षण करें।

1. अभ्यास के बाद अभिलेख में कौन-सी तीन बातें अवश्य लिखनी चाहिए?

संकेत: सहारा, स्थिर अवधि और अगली सुधार-दिशा पर ध्यान दें।

उत्तर-सूची: पहले प्रश्न का उत्तर श्रोणि और बैठने की हड्डियों का निरीक्षण है। दूसरे में घुटनों को जोर से नीचे दबाना उचित नहीं; जांघों की सक्रियता और सहज दिशा प्राथमिक है। तीसरे में 25 सेकंड दर्ज किए जाएंगे, यदि पहले 25 सेकंड तक श्वास और संरेखण स्थिर रहे हों। चौथे में दाईं जांघ और घुटने की दिशा देखी जाएगी। पाँचवें में उपयोग किए गए सहारे, गुणवत्ता वाली अवधि और आवश्यक सुधार लिखे जाएंगे।

दंडासन का अभिलेख तभी अर्थपूर्ण है जब वह समय के साथ शरीर की गुणवत्ता भी दिखाए। हर अभ्यास में घड़ी देखने से पहले बैठने का आधार, रीढ़ की लंबाई और पैरों की समान सक्रियता देखें। यही क्रम स्थिरता को मापने योग्य और शिक्षण को विश्वसनीय बनाता है।

अध्याय 17

Garudasana कंधे-हिप सिंक

१. गरुड़ासन में समन्वय का आधार

गरुड़ासन में संतुलन केवल एक पैर पर खड़े रहने से नहीं बनता। इसका स्थिर आधार तब तैयार होता है जब कंधों की स्थिति, कूल्हों का संरेखण और दृष्टि का नियंत्रण एक ही दिशा में काम करें। बाहों को एक-दूसरे के चारों ओर लपेटते समय यदि कंधे ऊपर उठ जाएँ और कूल्हे एक ओर घूम जाएँ, तो शरीर का भार पैर के बाहरी किनारे पर चला जाता है। परिणामस्वरूप आसन अस्थिर, श्वास उथली और घुटने पर अनावश्यक दबाव महसूस हो सकता है।

गरुड़ासन में कंधे और हिप का सिंक्रोनाइज़ेशन, अर्थात् कंधे और कूल्हों का तालमेल, शरीर के ऊपरी और निचले भाग को एक साझा मध्य-अक्ष से जोड़ता है। खड़े पैर का घुटना हल्का मुड़ा रहता है, दूसरा पैर उसके चारों ओर लिपटता है, और श्रोणि आगे की ओर यथासंभव सम रहती है। इसी समय बाहों का बंधन छाती के सामने बनता है, लेकिन कंधे कानों की ओर नहीं खिंचते। उन्नत प्रशिक्षण में यह समझना आवश्यक है कि पैर का बंधन और बाहों का बंधन अलग-अलग क्रियाएँ नहीं हैं; दोनों रीढ़ के मध्य में संतुलन को व्यवस्थित करते हैं।

शिक्षक-प्रशिक्षु के रूप में आपका पहला निरीक्षण यह होना चाहिए कि विद्यार्थी का भार कहाँ है। क्या वह एड़ी, अंगूठे के मूल और छोटी उँगली के मूल - इन तीनों बिंदुओं पर समान रूप से फैला है? क्या नाभि और उरोस्थि आगे की ओर हैं, या श्रोणि के घूमने से धड़ तिरछा हो गया है? इन प्रश्नों के उत्तर से आप तय कर सकते हैं कि विद्यार्थी को पूर्ण गरुड़ासन, दीवार-सहायता या किसी सरल वैरिएंट की आवश्यकता है।

पूर्वापेक्षाएँ:

- [ ] ताड़ासन में पैरों और श्रोणि का मूल संरेखण।
- [ ] वृक्षासन में एक-पैर संतुलन का प्रारंभिक अनुभव।
- [ ] कंधों को ऊपर उठाए बिना बाहों को आगे लाने की क्षमता।

व्यावहारिक संकेत: पहले कंधों और कूल्हों को एक ही लंबवत रेखा में अनुभव करें, फिर पैर और बाहों का बंधन जोड़ें।

२. कंधे-हिप सिंक्रोनाइज़ेशन की कार्यप्रणाली

गरुड़ासन का मुख्य सिद्धांत विपरीत दिशा में स्थिरता है। खड़ा पैर नीचे की ओर दबाता है, मुड़ा हुआ दूसरा पैर शरीर को मध्य में रखने में सहायता करता है, और बाहों का बंधन ऊपरी पीठ को फैलाता है। इस पूरे क्रम में कूल्हे आगे की ओर रहते हैं, जबकि कंधे भीड़ने के बजाय चौड़े और नीचे बने रहते हैं।

कूल्हों का संरेखण समझने के लिए श्रोणि को एक कटोरे की तरह देखें। यदि कटोरा एक ओर झुक गया, तो शरीर का भार उसी ओर बह जाएगा। गरुड़ासन में मुड़ा हुआ घुटना खड़े पैर की दिशा में रहता है, पर श्रोणि को उस ओर गिरने नहीं दिया जाता। बाहरी कूल्हे को धीरे-धीरे भीतर खींचना और निचले उदर को सक्रिय रखना इस नियंत्रण में मदद करता है।

कंधों का संरेखण अलग प्रकार का है। बाहें सामने आती हैं, कोहनियाँ लगभग कंधे की ऊँचाई पर रहती हैं और अग्रबाहु एक-दूसरे के चारों ओर लिपटते हैं। हथेलियाँ मिलें तो अच्छा, पर यह अनिवार्य नहीं। यदि हथेलियाँ न मिलें, तो हाथों की पीठ एक-दूसरे की ओर रखकर भी वही उद्देश्य पूरा किया जा सकता है। मुख्य बात यह है कि कंधे कानों से दूर रहें और कंधे-पट्टियाँ, अर्थात् स्कैपुला, पीठ पर नियंत्रित रूप से फैलें।

क्रमिक शिक्षण-पद्धति

1. ताड़ासन में दोनों पैरों के बीच भार बराबर रखें। नाभि को हल्का भीतर लें और दृष्टि सामने किसी स्थिर बिंदु पर टिकाएँ।
2. श्वास छोड़ते हुए घुटनों को मोड़ें और भार बाएँ पैर पर स्थानांतरित करें। बायाँ घुटना पैर की दूसरी उँगली की दिशा में रहे।
3. दाहिनी जाँघ को बाईं जाँघ के ऊपर रखें। यदि दाहिना पैर बाएँ पिंडली के पीछे तक न पहुँचे, तो केवल जाँघों को क्रॉस करना पर्याप्त है।
4. श्रोणि को सामने रखें। दाहिना कूल्हा पीछे खिंचने लगे तो निचले उदर और बाहरी कूल्हे को सक्रिय करें।
5. दोनों बाहों को सामने लाएँ। दाहिनी बाँह को बाईं बाँह के नीचे से लपेटें, कोहनियाँ मोड़ें और हथेलियों को मिलाने का प्रयास करें।
6. पाँच धीमी श्वासों तक रहें। प्रत्येक श्वास में पीठ के ऊपरी भाग को फैलाएँ और प्रत्येक श्वास छोड़ते समय खड़े पैर से भूमि को दबाएँ।

7. बाहर आते समय पहले बाहों को खोलें, फिर पैर को मुक्त करें। तुरंत पैर बदलने के बजाय ताड़ासन में दो श्वास लेकर प्रभाव देखें।

यहाँ कंधे-हिप सिंक का अर्थ शरीर को कठोर बनाना नहीं है। इसका अर्थ है कि जब श्रोणि सामने रहकर स्थिर हो, तब कंधे भी उसी केंद्रीय रेखा से हटकर आगे या पीछे न गिरें। उदाहरण के लिए, यदि दाहिना पैर बाईं जाँघ के ऊपर है और दाहिनी ओर का कूल्हा पीछे जा रहा है, तो विद्यार्थी प्रायः बाएँ कंधे को भी आगे धकेलता है। इससे धड़ में मरोड़ बढ़ती है। सुधार के लिए शिक्षक कह सकता है: “नाभि और उरोस्थि को एक ही दिशा में रखें; दोनों कंधों को श्रोणि के ऊपर तैरता हुआ अनुभव करें।”

निरीक्षण	सामान्य भूल	उपयोगी सुधार
खड़ा पैर	पैर के बाहरी किनारे पर भार	अंगूठे के मूल और एड़ी को समान दबाव दें
कूल्हे	श्रोणि एक ओर घूमना	बाहरी कूल्हे को भीतर खींचें, नाभि सामने रखें
कंधे	कानों की ओर उठना	कोहनियाँ आगे, कंधे नीचे और गर्दन मुक्त
दृष्टि	बार-बार नीचे देखना	आँखों की ऊँचाई पर स्थिर बिंदु
श्वास	साँस रोकना	पाँच समान, धीमी श्वासें

वैरिएंट सूचकांक

गरुड़ासन सिखाते समय वैरिएंट का चयन विद्यार्थी की संतुलन-क्षमता और कंधे-कूल्हे के तालमेल के आधार पर करें।

वैरिएंट	मुख्य उद्देश्य	उपयुक्त संकेत
दीवार-सहायित गरुड़ासन	संतुलन का भय कम करना	एक हाथ दीवार पर, श्रोणि सामने
केवल पैरों का गरुड़ासन	कूल्हों और घुटनों का नियंत्रण	बाहें ताड़ासन में या कमर पर
केवल बाहों का गरुड़ासन	कंधों की गतिशीलता	दोनों पैर स्थिर, बाहों का बंधन
चौड़ी स्थिति वाला गरुड़ासन	सीमित कूल्हा-गतिशीलता	पैर पूरी तरह न लपेटें
कुर्सी-सहायित गरुड़ासन	घुटने या संतुलन में सावधानी	बैठने की ऊँचाई से श्रोणि स्थिर
पूर्ण गरुड़ासन	समग्र समन्वय	पाँच से आठ श्वास, दोनों ओर समान अभ्यास

यदि घुटने में दर्द हो, तो पैर को पिंडली के पीछे ज़बरदस्ती न फँसाएँ। यदि कंधे में जकड़न हो, तो हथेलियों को मिलाने के बजाय हाथों की पीठ को सामने रखें। वैरिएंट कम करना पीछे हटना नहीं, बल्कि सही उद्देश्य को सुरक्षित रूप से बनाए रखना है।

अपने अभ्यास में यह जाँचें: क्या पैर का बंधन बढ़ाने से कंधे ऊपर उठ रहे हैं? यदि हाँ, तो पूर्ण बंधन से पहले पैरों को सरल रखें। गरुड़ासन की गुणवत्ता बंधन की गहराई से नहीं, बल्कि श्वास, दिशा और केंद्रीय स्थिरता से मापी जाती है।

३. कक्षा में प्रयोग: असमान कूल्हे और उठे हुए कंधों का सुधार

एक 300-घंटे के प्रशिक्षण समूह में विद्यार्थी बाएँ पैर पर गरुड़ासन का अभ्यास कर रहा है। दाहिनी जाँघ बाईं जाँघ के ऊपर है, लेकिन दाहिना कूल्हा पीछे खिंच रहा है। विद्यार्थी संतुलन बनाए रखने के लिए बाएँ कंधे को आगे और दोनों कंधों को कानों की ओर उठा रहा है। उसकी दृष्टि नीचे है और तीसरी श्वास तक पैर काँपने लगता है। इस स्थिति में तुरंत गहरा बंधन करवाना उचित नहीं होगा।

1. पहला निरीक्षण करें। विद्यार्थी को पैर खोलकर ताड़ासन में लाएँ और पूछें कि भार पैर के किस भाग पर महसूस हो रहा है। यदि भार बाहरी किनारे पर है, तो पहले पैर के तीन आधार-बिंदु स्थापित कराएँ।
2. कूल्हों को सरल करें। विद्यार्थी को केवल घुटनों को क्रॉस करने दें; दाहिने पैर को पिंडली के पीछे न फँसाएँ। दोनों हाथ कमर पर रखें। पाँच श्वासों तक नाभि और उरोस्थि को सामने रखने का अभ्यास कराएँ।
3. बाहों को अलग से जोड़ें। पैरों को ताड़ासन में रखते हुए दाहिनी बाँह को बाईं बाँह के नीचे से लपेटें। कोहनियाँ आगे रखें और कंधों को नीचे छोड़ें। यदि हथेलियाँ न मिलें, तो हाथों की पीठ को सामने रखें।
4. दीवार-सहायता दें। विद्यार्थी को दीवार से लगभग 10 सेंटीमीटर दूर खड़ा करें। आवश्यकता पड़ने पर एक उँगली दीवार पर रखकर बाएँ पैर पर भार लेने दें। इससे संतुलन की चिंता घटेगी और श्रोणि के सामने रहने पर ध्यान जा सकेगा।
5. समन्वय जोड़ें। अब दाहिनी जाँघ को बाईं जाँघ के ऊपर रखें। निर्देश दें: “बायाँ पैर नीचे दबाएँ, दाहिना कूल्हा आगे लाएँ, दोनों कोहनियाँ सामने रखें।” विद्यार्थी को पाँच धीमी श्वासों तक रुकने दें।
6. परिणाम जाँचें। सही सुधार के बाद दाहिना कूल्हा कम पीछे जाएगा, कंधे कानों से दूर रहेंगे, दृष्टि स्थिर होगी और श्वास बिना रुकावट चलेगी। पैर का कंपन पूरी तरह समाप्त होना आवश्यक नहीं, पर वह नियंत्रण के भीतर होना चाहिए।
7. दूसरी ओर दोहराएँ। दाहिने पैर पर अभ्यास करते समय उसी निर्देश को यांत्रिक रूप से न दोहराएँ। देखें कि कौन-सा कूल्हा पीछे जाता है और कौन-सा कंधा आगे आता है। दोनों ओर शरीर की आदत अलग हो सकती है।

इस उदाहरण में शिक्षक ने मुद्रा को गहरा करने के बजाय पहले संबंध सुधारा - पैर से कूल्हा, कूल्हे से धड़ और धड़ से कंधे तक। यही गरुड़ासन की शिक्षण-दृष्टि है। यदि विद्यार्थी की श्रोणि स्थिर नहीं, तो बाहों का सुंदर बंधन भी संतुलन को नहीं बचा पाएगा।

मुख्य निष्कर्ष: गरुड़ासन में कंधे और कूल्हे तब सिंक्रोनाइज़ होते हैं जब दोनों शरीर-केंद्र के ऊपर व्यवस्थित रहें; वैरिएंट का चयन इसी स्थिरता को बनाए रखने के लिए किया जाता है, न कि केवल मुद्रा को अधिक कठिन बनाने के लिए।

४. पुनरावलोकन और आत्म-परीक्षण

गरुड़ासन में संतुलन का प्रशिक्षण एक संयुक्त प्रक्रिया है। खड़ा पैर भूमि से संबंध बनाता है, कूल्हे श्रोणि को सामने रखते हैं, निचला उदर धड़ को केंद्रित करता है और बाहों का बंधन ऊपरी पीठ को सक्रिय करता है। यदि इनमें से कोई एक भाग दूसरे से अलग होकर काम करे, तो शरीर में तिरछापन, कंधों में तनाव या श्वास में रुकावट दिखाई दे सकती है। इसलिए शिक्षक को पहले संरेखण देखना चाहिए, फिर बंधन की गहराई।

याद रखें कि पूर्ण गरुड़ासन का लक्ष्य पैर को पिंडली के चारों ओर कसकर लपेटना या हथेलियों को हर स्थिति में मिलाना नहीं है। वास्तविक लक्ष्य है - स्थिर खड़ा पैर, सामने रहती श्रोणि, नीचे रहते कंधे और स्वतंत्र श्वास।

- ☐ कूल्हों को सामने रखते हुए बाहरी कूल्हे को भीतर सक्रिय करें।
- ☐ बाहों को लपेटते समय कोहनियाँ आगे और कंधे कानों से दूर रखें।
- ☐ संतुलन या गतिशीलता सीमित हो तो दीवार, कुर्सी या आंशिक बंधन का उपयोग करें।

चिंतन प्रश्न १: यदि विद्यार्थी का दाहिना कूल्हा पीछे जा रहा हो, तो आप पहले पैर का बंधन बदलेंगे या श्रोणि का संरेखण?

मार्गदर्शन: पहले श्रोणि को सामने लाएँ, क्योंकि अस्थिर आधार पर गहरा पैर-बंधन समस्या बढ़ा सकता है।

चिंतन प्रश्न २: बाहों का बंधन बनाते समय विद्यार्थी की गर्दन कठोर क्यों हो सकती है?

मार्गदर्शन: देखें कि क्या कोहनियाँ बहुत नीचे हैं या कंधे कानों की ओर उठ रहे हैं; बाहों को आगे उठाकर कंधों को नीचे छोड़ने का निर्देश दें।

चिंतन प्रश्न ३: किस स्थिति में पूर्ण गरुड़ासन के बजाय केवल पैरों या केवल बाहों का वैरिएंट चुनना उचित होगा?

मार्गदर्शन: उस घटक को अलग करें जिसमें नियंत्रण चाहिए - कूल्हे और संतुलन के लिए पैरों का वैरि-एंट, तथा कंधे की गतिशीलता के लिए बाहों का वैरिएंट।

गरुड़ासन का सूक्ष्म अभ्यास यही सिखाता है कि शरीर को बाँधना और शरीर को केंद्रित करना एक बात नहीं है। जब कंधे और कूल्हे एक साझा मध्य-अक्ष पर शांत रहते हैं, तभी बंधन स्थिरता में बदलता है।

अध्याय 18

Gomukhasana कूल्हा-खिंचाव मैप

कूल्हे और कंधों के खिंचाव को पढ़ने की दृष्टि

गोमुखासन में शरीर केवल पैरों को मोड़कर बैठने का अभ्यास नहीं करता। एक ओर कूल्हे के जोड़ में बाहरी घुमाव और दूसरी ओर कंधों में विपरीत दिशाओं की गति साथ-साथ होती है। इसलिए शिक्षक के लिए यह समझना आवश्यक है कि विद्यार्थी का खिंचाव वास्तव में कूल्हे में है, कंधे में है, या रीढ़ और घुटनों पर अनावश्यक दबाव बन रहा है।

उन्नत 300-घंटे प्रशिक्षण में गोमुखासन का मूल्य इसी सूक्ष्म निरीक्षण में है। नीचे का पैर कूल्हे के भीतर की ओर घूमता है, ऊपर का पैर बाहर की ओर घूमता है; साथ ही एक भुजा ऊपर से पीछे जाती है और दूसरी नीचे से ऊपर आती है। इस संयुक्त व्यवस्था में किसी एक लक्ष्य को दूसरे से अलग देखकर पढ़ाना अधूरा होगा।

मुख्य अंतर्दृष्टि: गोमुखासन में घुटने जितने पास दिखें, उतना ही अच्छा आसन हो - यह सही मापदंड नहीं है। वास्तविक प्रगति तब मानी जाएगी जब कूल्हे और कंधों का खिंचाव स्पष्ट हो, श्वास सहज रहे और घुटनों में दबाव न बने।

कक्षा में इस आसन को सिखाते समय शिक्षक को “कितना नीचे” से अधिक “कहाँ खिंचाव” पर ध्यान देना चाहिए। यही दृष्टि सुरक्षित समायोजन और लक्ष्य-आधारित शिक्षण का आधार बनती है।

गोमुखासन के खिंचाव का क्रमिक मानचित्र

खिंचाव का लक्ष्य वह शारीरिक क्षेत्र है जहाँ आसन की अपेक्षित गति के कारण नियंत्रित लंबाई और संवेदना उत्पन्न होती है। गोमुखासन में मुख्य लक्ष्य कूल्हे के बाहरी भाग, नितंब, कंधे के पीछे और भुजाओं के ऊपरी हिस्से हैं।

संरेखण का अर्थ है शरीर के अंगों को ऐसी स्थिति में रखना जिसमें आसन की दिशा स्पष्ट हो और अनावश्यक दबाव कम रहे। गोमुखासन में बैठने वाली हड्डियाँ, घुटने, श्रोणि, रीढ़ और कंधे एक-दूसरे से जुड़े हुए हैं। यदि श्रोणि एक ओर उठ जाती है, तो कूल्हे का लक्ष्य बदल सकता है और रीढ़ झुककर उसकी भरपाई करने लगती है।

पहले पैरों के खिंचाव को पढ़ें। दायाँ पैर ऊपर हो तो बायाँ पैर नीचे से मोड़कर दायाँ घुटना उसके ऊपर रखा जाता है। दोनों बैठने वाली हड्डियों को यथासंभव भूमि की ओर रखने का प्रयास किया जाता है। नीचे का पैर कूल्हे के भीतर की ओर घूमता है, जबकि ऊपर का पैर बाहर की ओर घूमता है। इससे नितंब और कूल्हे के बाहरी भाग में खिंचाव आ सकता है।

शरीर का क्षेत्र	गोमुखासन में अपेक्षित गति	खिंचाव का मुख्य लक्ष्य	सामान्य अनुभव	शिक्षक का निरीक्षण
नीचे वाला कूल्हा	भीतर की ओर घुमाव	नितंब का बाहरी भाग और कूल्हे की गहरी मांसपेशियाँ	दबाव या गहरा खिंचाव	घुटने में तेज पीड़ा तो नहीं
ऊपर वाला कूल्हा	बाहर की ओर घुमाव	बाहरी कूल्हा, नितंब और जांघ का पिछला भाग	एक ओर अधिक खिंचाव	श्रोणि एक ओर तो नहीं झुक रही
दोनों घुटने	मोड़ और एक-दूसरे की दिशा में आना	अप्रत्यक्ष रूप से कूल्हे की गति	सामने से संकुचन	घुटनों को बलपूर्वक न दबाया जाए
श्रोणि	स्थिर और संतुलित रहना	कूल्हों के खिंचाव को स्पष्ट करना	बैठने में असमानता	ऊँचे आसन-सहारे की आवश्यकता
रीढ़	लंबाई और सीध	खिंचाव को कूल्हे में बनाए रखना	धड़ का ऊपर उठना	आगे या पीछे गिराव तो नहीं

यदि दोनों बैठने वाली हड्डियाँ भूमि तक नहीं आतीं, तो मोड़ी हुई चादर या ध्यान-कुशन पर बैठना उचित है। इससे श्रोणि ऊपर उठती है और घुटनों पर खिंचाव घट सकता है। सहारा आसन को आसान बनाने के लिए नहीं, बल्कि लक्ष्य को सही क्षेत्र में रखने के लिए है।

अब कंधों के मानचित्र पर आएँ। ऊपर वाली भुजा कंधे से ऊपर उठकर कोहनी मोड़ते हुए पीठ की ओर जाती है। नीचे वाली भुजा पीछे से ऊपर आती है। दोनों हाथों का मिलना अंतिम लक्ष्य नहीं है; यह केवल कंधों की संयुक्त गति का एक संभावित परिणाम है।

कंधे का ऊपर उठना भुजा को सिर की दिशा में ले जाने की गति है। ऊपर वाली भुजा में इसके साथ कोहनी का मोड़ और कंधे का बाहरी घुमाव जुड़ता है। कंधे का पीछे जाना नीचे वाली भुजा की प्रमुख दिशा है, जिसमें कंधे का भीतर की ओर घुमाव और कोहनी का मोड़ शामिल होता है।

भुजा की स्थिति	अपेक्षित गति	खिंचाव का लक्ष्य	उपयोगी संकेत
ऊपर वाली भुजा	ऊपर उठना, कोहनी मोड़ना, पीछे पहुँचना	कंधे का पीछे का भाग, बगल और ऊपरी भुजा	“ऊपरी पसलियाँ आगे न उछालें”
नीचे वाली भुजा	पीछे जाना, कोहनी मोड़ना, ऊपर पहुँचना	छाती का सामने वाला भाग, कंधे का आगे का भाग और भुजा	“कंधा कान से दूर रखें”
दोनों कंधे	विपरीत दिशाओं में नियंत्रित गति	कंधे का गतिशील संतुलन	हाथों की दूरी को स्वीकार करें
गर्दन	तटस्थ रहना	कोई अतिरिक्त खिंचाव नहीं	ठुड्डी को आगे न धकेलें
ऊपरी पीठ	लंबी और चौड़ी रहना	कंधों की गति को सहारा	पीठ को गोल करके हाथ न मिलाएँ

हाथ न मिलने पर पट्टा उपयोग करें। पट्टा ऊपर वाली भुजा के हाथ में पकड़कर नीचे वाली भुजा से धीरे-धीरे थामा जा सकता है। इससे कंधे की दिशा बनी रहती है और विद्यार्थी हाथ मिलाने के लिए रीढ़ को मोड़ता नहीं।

शिक्षक को संवेदना की गुणवत्ता भी पढ़नी चाहिए। नियंत्रित खिंचाव कंधे के पीछे, बगल, छाती या कूल्हे के बाहरी भाग में हो सकता है। तेज, चुभता हुआ, सुन्न करने वाला या जोड़ के भीतर दबाव जैसा अनुभव अभ्यास रोकने का संकेत है। पूछें: “खिंचाव कहाँ है? क्या श्वास समान है? क्या आप स्थिति से बाहर बिना झटके आ सकते हैं?” इन तीन प्रश्नों से लक्ष्य और जोखिम अलग किए जा सकते हैं।

एक सरल कार्य-उदाहरण लें। यदि विद्यार्थी दायाँ घुटना ऊपर रखकर बैठता है और दाएँ कूल्हे के बाहरी भाग में खिंचाव महसूस करता है, लेकिन बाएँ घुटने में तेज दबाव है, तो शिक्षक घुटनों को नीचे दबाने के बजाय बैठने की ऊँचाई बढ़ाएगा, पैरों के बीच दूरी जाँचेगा और गति की सीमा घटाएगा। यदि कंधे में खिंचाव के स्थान पर गर्दन में तनाव है, तो हाथों की दूरी बढ़ाकर नीचे वाली भुजा को ढीला किया जाएगा।

इस मानचित्र का सार यह है कि पैरों का लक्ष्य कूल्हे में और भुजाओं का लक्ष्य कंधे के आसपास रहना चाहिए। रीढ़, गर्दन और घुटने केवल सहायक संरचनाएँ हैं; उन्हें मुख्य खिंचाव का स्थान नहीं बनना चाहिए।

कक्षा में लक्ष्य-टेबल का प्रयोग

मान लें कि एक प्रशिक्षण-कक्षा में विद्यार्थी दाएँ पैर को ऊपर रखकर गोमुखासन में बैठता है। उसके घुटने लगभग एक-दूसरे के ऊपर हैं, लेकिन श्रोणि बाईं ओर उठी हुई है। ऊपर वाली भुजा हाथों तक पहुँच

रही है, पर गर्दन आगे झुकी है और दाएँ कंधे में दबाव महसूस हो रहा है। समस्या यह नहीं कि विद्यार्थी आसन में “कम” है; समस्या यह है कि खिंचाव के लक्ष्य गलत क्षेत्रों में जा रहे हैं।

समाधान को इस क्रम में पढ़ाएँ:

1. पहले संवेदना की जाँच करें। विद्यार्थी से पूछें कि खिंचाव कूल्हे, कंधे, घुटने या गर्दन में कहाँ है। यदि दर्द जोड़ के भीतर है या सुन्नपन है, तो स्थिति से बाहर आएँ।
1. श्रोणि को संतुलित करें। दोनों बैठने वाली हड्डियों के नीचे समान ऊँचाई का मोड़ा हुआ कंबल रखें। इससे बाईं ओर उठी हुई श्रोणि को सहारा मिलेगा और कूल्हों की गति अधिक समान होगी।
1. घुटनों की ऊँचाई को लक्ष्य न बनाएँ। यदि घुटनों को एक-दूसरे के ऊपर रखने से दर्द बढ़ता है, तो उन्हें थोड़ा आगे रखें। लक्ष्य नितंब और बाहरी कूल्हे में नियंत्रित खिंचाव है, न कि घुटनों का दृश्य रूप।
1. ऊपर वाली भुजा को अलग से व्यवस्थित करें। दायाँ हाथ ऊपर ले जाकर कोहनी मोड़ें। गर्दन को आगे न झुकाएँ। यदि हाथ नीचे तक नहीं पहुँचता, तो पट्टा दें।
1. नीचे वाली भुजा को स्वतंत्र रखें। बायाँ हाथ पीछे से ऊपर लाएँ, लेकिन कंधे को कान की ओर न चढ़ने दें। हाथों के बीच दूरी रह सकती है।
1. श्वास और रीढ़ को जाँचें। श्वास लेते समय धड़ लंबा रहे और छोड़ते समय कंधे नरम हों। यदि हाथ मिलाने के लिए रीढ़ गोल हो रही है, तो हाथों की दूरी बढ़ाएँ।
1. लक्ष्य-टेबल में निष्कर्ष दर्ज करें। इस उदाहरण में कूल्हे का लक्ष्य दाएँ बाहरी कूल्हे और बाएँ नितंब में नियंत्रित खिंचाव है; कंधे का लक्ष्य दाएँ कंधे के पीछे और बाएँ कंधे के सामने का क्षेत्र है। गर्दन और घुटने लक्ष्य नहीं हैं।

इस स्थिति को तालिका में इस प्रकार दर्ज किया जा सकता है:

निरीक्षण	समस्या	सुधार	अपेक्षित परिणाम
बाईं बैठने वाली हड्डी ऊपर	श्रोणि असंतुलित	कंबल या कुशन	दोनों कूल्हों में अधिक समान भार
दाएँ घुटने में दबाव	कूल्हे की सीमा से आगे जाना	घुटनों को थोड़ा आगे रखें	घुटने का दबाव घटे
दाएँ कंधे में दबाव	ऊपर वाली भुजा को बलपूर्वक पीछे ले जाना	पट्टा और कम सीमा	कंधे के पीछे हल्का खिंचाव
गर्दन आगे झुकी	हाथ मिलाने की कोशिश	हाथों की दूरी बढ़ाएँ	रीढ़ और गर्दन तटस्थ
श्वास रुकना	अत्यधिक प्रयास	स्थिति को सरल करें	सहज, समान श्वास

आपका अभ्यास: अब यही विश्लेषण बायाँ पैर ऊपर रखकर करें। पहले लिखें कि नीचे वाला कूल्हा कौन-सा है, ऊपर वाला कूल्हा कौन-सा है, ऊपर वाली भुजा किस ओर है और नीचे वाली भुजा किस ओर। फिर चार खानों की अपनी तालिका बनाएँ: “मुख्य लक्ष्य”, “देखने योग्य संकेत”, “संशोधन” और “रोकने का संकेत”। अंत में तय करें कि विद्यार्थी को कुशन, पट्टा या दोनों में से किस सहारे की आवश्यकता होगी।

शिक्षक-प्रशिक्षण में इस अभ्यास को जोड़ी में किया जा सकता है। एक व्यक्ति आसन में रहे और दूसरा केवल लक्ष्य-क्षेत्रों का निरीक्षण करे। निरीक्षक को “घुटने नीचे करो” कहने से पहले यह बताना चाहिए कि वह किस कूल्हे या कंधे में कौन-सा खिंचाव देखना चाहता है। इससे निर्देश अधिक सटीक और सुरक्षित बनता है।

समझ को पक्का करने के प्रश्न

1. गोमुखासन में पैरों की स्थिति से कूल्हों में कौन-कौन-सी विपरीत घुमाव-गतियाँ बनती हैं?

संकेत: नीचे वाले और ऊपर वाले कूल्हे को अलग-अलग लिखें।

1. यदि विद्यार्थी के हाथ नहीं मिलते, तो क्या इसका अर्थ है कि कंधों का खिंचाव नहीं हो रहा? कारण सहित समझाएँ।

संकेत: हाथों का मिलना अंतिम लक्ष्य नहीं; कंधे की दिशा और श्वास को देखें।

1. इस वाक्य को पूरा करें: गोमुखासन में घुटनों का पास आना _____ है, जबकि वास्तविक लक्ष्य _____ में नियंत्रित खिंचाव है।

संकेत: दृश्य रूप और शारीरिक उद्देश्य अलग रखें।

1. किसी विद्यार्थी में कूल्हे का खिंचाव ठीक है, लेकिन गर्दन में तनाव है। आप कौन-से दो संशोधन देंगे?

संकेत: भुजाओं की दूरी, पट्टा, रीढ़ की लंबाई और कंधे की स्थिति पर विचार करें।

इन प्रश्नों के उत्तर देते समय केवल आसन का आकार याद न करें। हर उत्तर को लक्ष्य-क्षेत्र, अपेक्षित गति और सुरक्षित संशोधन से जोड़ें। गोमुखासन की अच्छी शिक्षा वही है जिसमें विद्यार्थी हाथों के मिलने से पहले अपने कूल्हों और कंधों की वास्तविक भाषा समझना सीखता है।

अध्याय 19

Hamsasan श्वास-आधारित स्ट्रेच

१. हंसासन में श्वास और खिंचाव का संबंध

हंसासन में शरीर को आगे झुकाते समय खिंचाव की मात्रा से अधिक महत्वपूर्ण उसका समय है। श्वास छोड़ते हुए आगे बढ़ने पर पेट, जांघों और कूल्हों के आसपास अनावश्यक पकड़ कम हो सकती है। श्वास लेते हुए रीढ़ को लंबा रखने से छाती खुलती है और आसन में दबाव के बजाय दिशा स्पष्ट रहती है।

इस अभ्यास में आप सीखेंगे कि हंसासन में श्वास को केवल लय बनाए रखने के लिए नहीं, बल्कि गति, स्थिरता और खिंचाव की सीमा तय करने के लिए कैसे उपयोग करें। यह अध्ययन पिछले आसन-अध्यायों में सीखी गई रीढ़ की लंबाई, कूल्हों की गतिशीलता, आगे झुकने की तैयारी और सुरक्षित वापसी से जुड़ता है। हंसासन में हाथों, कलाई और कंधों पर भार होने के कारण श्वास-समन्वय विशेष रूप से आवश्यक हो जाता है।

यहाँ “खिंचाव” का अर्थ दर्द पैदा करना नहीं है। साधक को ऐसा विस्तार चाहिए जिसमें श्वास सहज रहे, चेहरे पर तनाव न आए और शरीर धीरे-धीरे अपनी उपलब्ध सीमा को समझे।

अध्ययन उद्देश्य

- [ ] हंसासन में श्वास लेने और छोड़ने की सही टाइमिंग पहचानना।
- [ ] खिंचाव, स्थिरता और वापसी के लिए श्वास-आधारित क्रम बनाना।
- [ ] साधक की प्रतिक्रिया के अनुसार श्वास-गणना और आसन की अवधि समायोजित करना।

इस भाग का व्यावहारिक निष्कर्ष यह है कि हंसासन में श्वास को गति का संकेतक मानें, केवल पृष्ठभूमि की ध्वनि नहीं।

२. हंसासन की श्वास-आधारित तकनीक

हंसासन - ऐसा संतुलन-आधारित आसन जिसमें हाथों पर भार लेते हुए शरीर को आगे की दिशा में संग-ठित किया जाता है। कई परंपराओं में इसे मयूरासन की तैयारी या उससे संबंधित भुजा-संतुलन के रूप में सिखाया जाता है। विद्यालय के अनुसार इसकी अंतिम स्थिति बदल सकती है, इसलिए शिक्षक को अपने प्रशिक्षण-क्रम में निर्धारित रूप स्पष्ट रखना चाहिए।

श्वास-आधारित टाइमिंग - श्वास के चरण के अनुसार शरीर की प्रत्येक क्रिया का समय तय करना। इस-में श्वास लेना लंबाई और तैयारी से, जबकि श्वास छोड़ना भार-वितरण, आगे झुकाव या कोमल खिंचाव से जोड़ा जाता है।

सक्रिय खिंचाव - ऐसा खिंचाव जिसमें साधक शरीर को नियंत्रित रखते हुए मांसपेशियों को काम में लगाता है। हंसासन में कंधों को कानों से दूर रखना, हथेलियों को भूमि में दबाना और पेट को हल्का सक्रिय रखना सक्रिय खिंचाव के उदाहरण हैं।

निष्क्रिय खिंचाव - ऐसा खिंचाव जिसमें शरीर बाहरी बल, गुरुत्व या सहारे के कारण अधिक ढीला होता है। हंसासन में इसे सीमित रखना चाहिए, क्योंकि हाथों और कलाई पर भार होने से नियंत्रण कम होने पर गिरने का जोखिम बढ़ सकता है।

हंसासन में श्वास का सामान्य क्रम इस प्रकार रखा जा सकता है:

अभ्यास का चरण	श्वास	मुख्य कार्य
तैयारी	श्वास लें	रीढ़ लंबी करें, छाती खुली रखें
हाथों पर भार	श्वास छोड़ें	कंधों को स्थिर रखते हुए भार आगे दें
अंतिम स्थिति में प्रवेश	श्वास छोड़ना पूरा करें	पेट को सक्रिय रखते हुए खिंचाव स्वीकार करें
स्थिति बनाए रखना	धीमी सहज श्वास	तनाव की निगरानी करें
बाहर आना	श्वास लें	भार पीछे लाएँ और रीढ़ को पुनः लंबा करें
विश्राम	सामान्य श्वास	कलाई, कंधे और पेट को ढीला करें

श्वास लेते समय शरीर को लंबा करने की दिशा स्पष्ट होती है। उदाहरण के लिए, यदि साधक आगे झुकने से पहले श्वास लेता है, तो वह छाती को सिकोड़ने के बजाय रीढ़ को आगे बढ़ा सकता है। श्वास छोड़ते समय पेट भीतर की ओर व्यवस्थित होता है और शरीर भार को नियंत्रित ढंग से आगे ले जा सकता है।

हंसासन में खिंचाव की टाइमिंग को तीन संकेतों से जाँचें। पहला, क्या श्वास छोड़ते समय शरीर आगे बढ़ रहा है या साधक सांस रोक रहा है? दूसरा, क्या श्वास लेते समय कंधे ऊपर उठ रहे हैं? तीसरा, क्या प्र-

त्येक श्वास के बाद गति छोटी, नियंत्रित और दर्दरहित है? यदि उत्तर नकारात्मक हो, तो खिंचाव कम करें और तैयारी की स्थिति में लौटें।

प्रशिक्षण में ४-४ की सरल लय उपयोगी हो सकती है: चार मात्राओं में श्वास लें, चार मात्राओं में श्वास छोड़ें। परंतु यह गणना तभी रखें जब साधक बिना तनाव के श्वास ले सके। उन्नत साधक के लिए ४-६ की लय, अर्थात चार मात्राओं में श्वास लेना और छह में छोड़ना, आगे झुकाव को अधिक शांत बना सकती है। यह किसी भी व्यक्ति पर अनिवार्य नियम नहीं है।

हंसासन में श्वास रोकना सामान्य शिक्षण-पद्धति का भाग नहीं होना चाहिए। लंबे समय तक श्वास रोकने से चेहरे, गले और पेट में अनावश्यक दबाव बन सकता है। यदि साधक श्वास छोड़ने के बाद अगली श्वास लेने में देर कर रहा है, तो वह अपनी सीमा से आगे जा चुका है।

शिक्षक के लिए एक उपयोगी निर्देश है: “श्वास लें, रीढ़ लंबी करें; श्वास छोड़ें, भार को केवल उतना आगे ले जाएँ जितना नियंत्रण में रहे।” इस निर्देश में खिंचाव और संतुलन दोनों शामिल हैं। कलाई में दर्द, को-हनी का अस्थिर होना, पेट में तेज दबाव, चक्कर या सांस का टूटना होने पर हंसासन रोककर बालासन, मकरासन या सरल कलाई-विश्राम कराया जा सकता है।

ध्यान रखें कि खिंचाव की गुणवत्ता केवल अंतिम कोण से नहीं मापी जाती। यदि साधक कम आगे जाता है, परंतु श्वास समान, कंधे स्थिर और वापसी नियंत्रित है, तो वह अधिक सुरक्षित और शिक्षण की दृष्टि से बेहतर अभ्यास कर रहा है।

३. ४-४ श्वास-गणना के साथ विस्तृत उदाहरण

मान लें कि साधक हंसासन की तैयारी में है। उसकी कलाई स्वस्थ है, कंधों में पर्याप्त स्थिरता है, और वह बिना सांस रोके ४-४ की लय में श्वास ले सकता है। लक्ष्य है: पाँच चक्रों में प्रवेश, धारण और वापसी का अभ्यास।

१. प्रारंभिक स्थिति तय करना

साधक घुटनों के बल बैठता है और हथेलियाँ भूमि पर रखता है। उंगलियाँ फैली हैं, हथेलियों का आधार दबा है और कोहनियाँ शरीर के पास हैं। शिक्षक पहले ही स्पष्ट करता है कि तीखा दर्द या सांस रुकना सीमा का संकेत है, प्रगति का नहीं।

२. पहला श्वास लेना: तैयारी

चार मात्राओं में श्वास लेते हुए साधक रीढ़ को लंबा करता है। छाती को आगे बढ़ाता है, लेकिन कंधों को कानों की ओर नहीं उठाता। इस चरण में शरीर आगे नहीं गिरता; केवल लंबाई और दिशा बनती है।

३. पहला श्वास छोड़ना: भार का स्थानांतरण

चार मात्राओं में श्वास छोड़ते हुए साधक हथेलियों को भूमि में दबाकर कंधों को थोड़ा आगे लाता है। पेट सक्रिय रहता है। यदि कलाई में दबाव बढ़ता है, तो आगे की दूरी घटाई जाती है। यहाँ “अधिक आगे” लक्ष्य नहीं है; “नियंत्रित आगे” लक्ष्य है।

४. दूसरा श्वास लेना: लंबाई बनाए रखना

श्वास लेते समय साधक गर्दन को लंबा रखता है और दृष्टि को भूमि पर एक स्थिर बिंदु पर रखता है। शिक्षक जाँचता है कि सांस लेते समय कमर ढह तो नहीं रही। यदि कमर नीचे गिरती है, तो पैरों या घुटनों को भूमि पर रखकर तैयारी में लौटना उचित है।

५. दूसरा श्वास छोड़ना: खिंचाव स्वीकार करना

श्वास छोड़ते हुए साधक पेट को हल्का भीतर रखता है और शरीर को केवल उस सीमा तक आगे बढ़ाता है जहाँ कंधे स्थिर रहें। इस क्षण खिंचाव सामने के कंधों, भुजाओं और धड़ के नियंत्रण क्षेत्र में महसूस हो सकता है। तीखा दबाव स्वीकार नहीं किया जाता।

६. तीन स्थिर चक्र पूरे करना

अगले तीन चक्रों में वही नियम दोहराया जाता है: श्वास लेते हुए लंबाई, श्वास छोड़ते हुए नियंत्रित भार और खिंचाव। प्रत्येक चक्र के बाद शिक्षक तीन बातें देखता है - श्वास की निरंतरता, कंधों की स्थिति और हथेलियों का समान दबाव। यदि इनमें से कोई एक बिगड़े, तो धारण की अवधि घटाकर दो चक्र कर दी जाती है।

७. वापसी का समय

पाँचवें चक्र के बाद श्वास लेते हुए साधक भार को धीरे-धीरे पीछे लाता है। वह अचानक घुटनों पर नहीं गिरता। श्वास लेना यहाँ छाती और रीढ़ को फिर से लंबा करने का संकेत है। इसके बाद हथेलियाँ ढीली की जाती हैं और कलाई को हल्के घुमाव से विश्राम दिया जाता है।

८. परिणाम का मूल्यांकन

इस उदाहरण में कुल पाँच श्वास-चक्र हुए। पहले चक्र में तैयारी, दूसरे में भार-स्थानांतरण, तीसरे और चौथे में नियंत्रित खिंचाव, और पाँचवें में वापसी रखी गई। अंतिम परिणाम: पाँच चक्रों का हंसासन

अभ्यास, जिसमें श्वास नहीं रोकी गई, खिंचाव केवल श्वास छोड़ते समय बढ़ाया गया और वापसी श्वास लेते हुए नियंत्रित रही।

यदि साधक तीसरे चक्र में ही सांस रोकने लगे, तो शिक्षक को पाँच चक्र पूरे कराने पर जोर नहीं देना चाहिए। उस स्थिति में दो चक्र पर्याप्त हैं, फिर बालासन या मकरासन में सामान्य श्वास कराया जा सकता है। टाइमिंग का उद्देश्य संख्या पूरी करना नहीं, बल्कि शरीर और श्वास के बीच भरोसेमंद तालमेल बनाना है।

इस उदाहरण से मुख्य बात स्पष्ट होती है: श्वास छोड़ना आगे जाने की अनुमति देता है, श्वास लेना लंबाई और वापसी की सुरक्षा देता है।

४. अभ्यास, निरीक्षण और उत्तर-संकेत

१. हंसासन की तैयारी में श्वास लेते समय साधक को कौन-सी दो दिशाएँ बनाए रखनी चाहिए?

संकेत: रीढ़ और छाती की दिशा पर ध्यान दें।

२. यदि साधक श्वास छोड़ते समय कंधों को कानों की ओर उठा ले, तो शिक्षक का पहला सुधार क्या होगा?

संकेत: भार कम कराएँ और हथेलियों के दबाव तथा कंधों की दूरी पर ध्यान दिलाएँ।

३. ४-६ की श्वास-लय में कौन-सा चरण लंबा है और इसका हंसासन में क्या उपयोग है?

संकेत: श्वास छोड़ने की अवधि को आगे झुकाव और तनाव घटाने से जोड़ें।

४. किसी साधक की श्वास तीसरे चक्र में रुक जाती है। क्या उसे पाँच चक्र पूरे कराने चाहिए? कारण सहित उत्तर दें।

संकेत: अभ्यास की मात्रा से पहले श्वास की गुणवत्ता देखें।

५. हंसासन से बाहर आते समय श्वास लेने का निर्देश क्यों दिया जाता है?

संकेत: रीढ़ की लंबाई और भार को पीछे लाने की क्रिया पर विचार करें।

उत्तर-संकेत:

पहले प्रश्न का उत्तर है - रीढ़ को लंबा और छाती को खुला रखना। दूसरे में भार घटाकर कंधों को कानों से दूर रखना चाहिए। तीसरे में छह मात्राओं का श्वास छोड़ना लंबा है; इससे आगे बढ़ना अधिक शांत और नियंत्रित हो सकता है। चौथे में पाँच चक्र पूरे नहीं कराने चाहिए; श्वास रुकना सीमा पार होने का संकेत है। पाँचवें में श्वास लेना रीढ़ को लंबा रखते हुए भार को सुरक्षित रूप से पीछे लाने में सहायता करता है।

हंसासन का श्वास-आधारित अभ्यास तब सफल माना जाता है जब साधक खिंचाव को बढ़ाते हुए भी श्वास की निरंतरता, कंधों की स्थिरता और वापसी का नियंत्रण बनाए रखे। शिक्षक के लिए यही टाइमिंग सबसे विश्वसनीय मार्गदर्शक है।

अध्याय 20

Kakasana हाथ-भार प्रगति

काकासन का आधार: हाथों पर भार को समझना

काकासन में शरीर का भार पैरों से हटकर हाथों, उँगलियों और कंधों की संगठित रेखा पर आता है। यह केवल घुटनों को ऊपर उठाने का अभ्यास नहीं है। इसमें हथेली का दबाव, कलाई की स्थिति, कंधों की सक्रियता, पेट का नियंत्रण और दृष्टि - सभी एक साथ काम करते हैं। सही तकनीक में शरीर आगे गिरने के बजाय हाथों के ऊपर संतुलित होता है।

काकासन और बकासन को कई परंपराओं में एक-दूसरे के निकट माना जाता है, पर प्रशिक्षण की दृष्टि से काकासन में कोहनियाँ अधिक मुड़ी हुई और घुटने ऊपरी भुजाओं पर टिके रहते हैं। इसलिए यह हाथ-भार सीखने की प्रारंभिक, उपयोगी अवस्था है। उन्नत साधक बाद में कोहनियों को सीधा करते हुए बकासन की दिशा में बढ़ सकते हैं, लेकिन आधारभूत नियंत्रण खोकर आगे बढ़ना उचित नहीं है।

इस अभ्यास में कलाई पर लगभग 90 डिग्री का मोड़ आता है। यदि हथेली का भार केवल कलाई के आधार पर छोड़ दिया जाए, तो दबाव असुविधाजनक हो सकता है। इसके विपरीत, उँगलियों के पोरों को भूमि में फैलाकर दबाने से भार का एक भाग आगे नियंत्रित होता है और गिरने की संभावना घटती है।

पूर्व-आवश्यकताएँ

- [ ] कलाई में तीव्र दर्द, हाल की चोट या सूजन न हो।
- [ ] फलकासन में कम-से-कम 20-30 सेकंड तक कंधों को स्थिर रखने का अभ्यास हो।
- [ ] मालासन में एड़ियों और श्रोणि को सहज रूप से नीचे लाने की क्षमता हो।

कलाई में पहले से समस्या हो तो शिक्षक को स्थिति बताकर ऊँची सतह, मुट्ठी या विशेष सहारे का उप-योग करें। दर्द को प्रगति का संकेत न मानें। इस अभ्यास का व्यावहारिक लक्ष्य है - नियंत्रित हाथ-भार, न कि केवल कुछ क्षणों के लिए पैर उठाना।

हथेली, कंधे और दृष्टि का समन्वय

काकासन की तैयारी में सबसे पहले हथेली का ढाँचा समझना आवश्यक है। दोनों हथेलियाँ कंधों की चौड़ाई पर रखें। उँगलियाँ पूरी तरह फैलाएँ, विशेषकर तर्जनी और मध्यमा की दिशा आगे रखें। हथेली के चारों कोनों - अँगूठे का आधार, कनिष्ठा का आधार और दोनों उँगलियों के आगे के पोर - को भूमि से जोड़ें। इसके बाद उँगलियों के पोरों से भूमि को ऐसे दबाएँ जैसे आगे की ओर फिसलने से स्वयं को रोक रहे हों।

यह क्रिया प्रतिक्रियात्मक दबाव कहलाती है: शरीर आगे बढ़ता है, पर उँगलियाँ भूमि को पकड़कर उस गति को नियंत्रित करती हैं। यदि उँगलियाँ ढीली रहें, तो भार कलाई के एक छोटे हिस्से पर केंद्रित हो सकता है। अभ्यास के दौरान पूछें: क्या सभी उँगलियाँ भूमि को छू रही हैं, या भार केवल अँगूठे और कलाई पर है?

कंधों को कानों की ओर गिरने न दें। कोहनियाँ पीछे की ओर फैलने के बजाय लगभग पीछे और बाहर की दिशा में रहें। शुरुआती अवस्था में कोहनियों को पूरी तरह बाहर फैलाना भी ठीक नहीं है, क्योंकि इससे कंधे अस्थिर हो सकते हैं। ऊपरी भुजाएँ घुटनों के लिए आधार बनती हैं, जबकि कंधे सक्रिय रूप से ऊपर उठे रहते हैं।

पेट की मांसपेशियों को हल्का सक्रिय रखते हुए नाभि को भीतर की ओर खींचें। इसका अर्थ पेट को जोर से सिकोड़ना नहीं, बल्कि श्रोणि और पसलियों को एक नियंत्रित इकाई की तरह रखना है। जब पैर उठते हैं, तो शरीर को आगे खींचने का काम केवल सिर या गर्दन न करे। गर्दन लंबी और दृष्टि हथेलियों से लगभग 60-90 सेंटीमीटर आगे भूमि पर रहे। सामने देखने से संतुलन बिगड़ सकता है और पीछे देखने से शरीर गिरने की संभावना बढ़ सकती है।

नीचे दी गई तुलना तकनीकी अंतर स्पष्ट करती है:

अभ्यास की अवस्था	हाथों का काम	कंधों का काम	पैरों की स्थिति
तैयारी	हथेली और उँगलियों से भूमि पकड़ना	कंधे स्थिर और ऊपर	पैर भूमि पर
एक पैर उठाना	आगे की गति को उँगलियों से रोकना	भार को समान रखना	एक घुटना भुजा पर
दोनों पैर उठाना	हथेली के चारों कोनों में दबाव	कंधे धँसने न देना	एड़ियाँ श्रोणि की ओर
स्थिर काकासन	दबाव निरंतर और संतुलित	कोहनियाँ नियंत्रित	घुटने ऊपरी भुजाओं पर

कलाई सुरक्षा के लिए अभ्यास से पहले 2-3 मिनट का सरल क्रम उपयोगी है: हथेलियों को आगे रखकर हल्का भार देना, फिर उँगलियों को अपनी ओर रखते हुए बहुत कम दबाव देना, और अंत में कलाई को

गोल घुमाना। किसी भी दिशा में तेज खिंचाव या झटका न दें। यदि भार देने पर चुभता हुआ दर्द, सुन्नपन या उँगलियों में झनझनाहट हो, तो हाथ-भार रोककर शिक्षक से मूल्यांकन कराएँ।

प्रगति को चार चरणों में सिखाया जा सकता है:

1. मालासन से हाथों की स्थापना: पैरों को थोड़ा अलग रखकर बैठें। हथेलियाँ भूमि पर रखें और घुटनों को ऊपरी भुजाओं के बाहरी भाग पर टिकाएँ। अभी पैर उठाने का प्रयास न करें। केवल हथेली, कंधे और दृष्टि की स्थिति जाँचें।
1. भार का आगे स्थानांतरण: पंजों पर उठें और श्रोणि को धीरे-धीरे आगे लाएँ। लक्ष्य यह है कि कंधे हथेलियों के ऊपर आएँ। दोनों पैर अभी भूमि को छूते रहें। पाँच धीमी श्वासों तक इस स्थिति में रहें।
1. एक पैर का अभ्यास: दाएँ पैर का पंजा भूमि पर रखते हुए दायाँ घुटना भुजा पर टिकाएँ और बाएँ पैर को केवल 1-2 सेंटीमीटर उठाएँ। फिर पक्ष बदलें। इससे साधक को पता चलता है कि भार कहाँ जाना चाहिए, बिना दोनों पैरों के अचानक उठने के।
1. दोनों पैरों का उठना: श्वास छोड़ते हुए एक पैर को हल्का उठाएँ और दूसरा पैर उसके पीछे लाएँ। एड़ियों को श्रोणि की ओर खींचें। शुरुआत में 2-3 सेकंड पर्याप्त हैं। धीरे-धीरे 10-15 सेकंड तक बढ़ाएँ, पर कंधे धँसने लगें तो वापस आएँ।

यदि पैर उठाने के लिए छलाँग लगानी पड़े, तो भार अभी पर्याप्त आगे नहीं आया है। छलाँग से कलाई और कंधे पर अचानक दबाव पड़ता है। बेहतर तरीका है कि पैर हल्के हों और श्रोणि कंधों के ऊपर आने पर स्वाभाविक रूप से भूमि से अलग हो।

अभ्यास-जाँच: काकासन में स्थिर रहने के बाद देखें - क्या दृष्टि आगे स्थिर है, क्या उँगलियाँ सक्रिय हैं, और क्या श्वास बिना रोकावट चल रही है? इन तीनों में से किसी एक का टूटना तकनीक को पुनः सरल करने का संकेत है।

कक्षा में सुरक्षित प्रगति का उदाहरण

मान लें कि एक प्रशिक्षु मालासन में सहज बैठता है, फलकासन 30 सेकंड रख सकता है, पर काकासन में दोनों पैर उठाते समय आगे गिरता है। ऐसी स्थिति में सीधे पूर्ण आसन दोहराने के बजाय निम्न क्रम अपनाएँ।

1. कक्षा की शुरुआत में दो मिनट कलाई तैयारी कराएँ। हथेलियाँ कंधों के नीचे रखें, उँगलियाँ फैलाएँ और प्रत्येक हथेली के चारों कोनों का संपर्क जाँचें। भार इतना ही रखें कि कलाई में तीव्रता हो, दर्द नहीं।

1. प्रशिक्षु को मालासन में लाकर हथेलियाँ आगे रखें। घुटने ऊपरी भुजाओं पर टिकाएँ और दृष्टि भूमि पर आगे रखें। शिक्षक यह देखे कि कोहनियाँ पूरी तरह बाहर न फैलें और कंधे कानों के पास न गिरें।

1. पाँच बार धीमी गति से श्रोणि को आगे और पीछे ले जाएँ। आगे जाते समय उँगलियों को भूमि में दबाने के लिए कहें। पीछे आते समय एड़ियों को नीचे रखें। इससे हाथों पर भार का अनुभव नियंत्रित ढंग से बनेगा।

1. अब एक पैर उठाने का अभ्यास कराएँ। दायाँ पैर 2 सेकंड उठे, फिर नीचे आए; बायाँ पैर 2 सेकंड उठे, फिर नीचे आए। प्रत्येक पक्ष पर तीन दोहराव पर्याप्त हैं। अपेक्षित परिणाम है कि प्रशिक्षु बिना छलाँग लगाए भार को दोनों हाथों में बाँटना सीखे।

1. यदि एक पैर उठाते समय कंधे स्थिर रहें, तो दोनों पैरों को क्रम से हल्का उठाने दें। शिक्षक सामने मोटा आसन या मोड़ा हुआ कंबल रख सकता है, ताकि आगे झुकने का भय कम हो। सहारा सुरक्षा के लिए हो, निर्भरता के लिए नहीं।

1. दोनों पैर उठने पर केवल 3-5 सेकंड रुकें। श्वास छोड़ते हुए एक पैर, फिर दूसरा पैर नीचे रखें। नीचे उतरना भी अभ्यास का हिस्सा है; अचानक पैर पटकना कलाई और उँगलियों पर झटका भेजता है।

1. अंत में बालासन में विश्राम दें और कलाई को तटस्थ स्थिति में लौटाएँ। प्रशिक्षु से पूछें: भार कहाँ अधिक महसूस हुआ - कलाई में, उँगलियों में, कंधों में या पेट में? उत्तर से अगली कक्षा की दिशा तय की जा सकती है।

इस उदाहरण में अपेक्षित परिणाम पूर्ण आसन का लंबा धारण नहीं, बल्कि तीन स्पष्ट गुण हैं: बिना छलाँग के पैर उठना, उँगलियों से आगे की गति नियंत्रित करना और उतरते समय श्वास बनाए रखना। यदि कलाई में दर्द 24 घंटे से अधिक बना रहे, तो अगली बार भार कम करें, अवधि घटाएँ और सहायक विकल्प चुनें।

मुख्य निष्कर्ष: काकासन की प्रगति पैर उठाने से नहीं, बल्कि हथेली के सक्रिय दबाव, कंधों की स्थिरता और नियंत्रित भार-स्थानांतरण से मापी जाती है।

पुनरावृत्ति, आत्म-जाँच और आगे की दिशा

काकासन में हाथ-भार का सुरक्षित आधार हथेली के चारों कोनों, फैली हुई उँगलियों और कंधों की सक्रिय ऊँचाई से बनता है। कलाई को निष्क्रिय छोड़ने के बजाय उँगलियों के पोरों से भूमि पकड़ना आवश्यक है। मालासन से तैयारी, आगे भार स्थानांतरण, एक पैर उठाना और फिर दोनों पैर उठाना - यह क्रम शरीर को अचानक जोखिम में डाले बिना कौशल विकसित करता है। दृष्टि स्थिर, गर्दन लंबी और श्वास सहज रहे तो संतुलन अधिक विश्वसनीय बनता है।

- ☐ कलाई में दर्द नहीं, नियंत्रित भार का अनुभव प्रगति का आधार है।
- ☐ छलाँग के बजाय धीमा भार-स्थानांतरण कंधों और उँगलियों को सुरक्षित रखता है।
- ☐ छोटी अवधि की स्थिरता लंबी, अस्थिर पकड़ से अधिक उपयोगी है।

आत्म-चिंतन प्रश्न **1:** जब आप आगे झुकते हैं, क्या उँगलियाँ भूमि को सक्रिय रूप से दबाती हैं?

अगले अभ्यास में हथेली के चारों कोनों का संपर्क देखकर केवल 3 सेकंड का नियंत्रित भार-स्थानांतरण करें।

आत्म-चिंतन प्रश्न **2:** क्या आपके कंधे कानों की ओर गिरते हैं या ऊपरी भुजाएँ सक्रिय रहती हैं?

एक पैर उठाने के अभ्यास में शिक्षक से कंधों की स्थिति पर स्पष्ट प्रतिक्रिया लें।

आत्म-चिंतन प्रश्न **3:** क्या आप काकासन से बिना गिरावट के वापस आ सकते हैं?

उतरने का अभ्यास तब तक करें जब तक दोनों पैर शांतिपूर्वक भूमि पर न आ जाएँ और श्वास न रुके।

काकासन में स्थिरता का अर्थ शरीर को बलपूर्वक रोकना नहीं, बल्कि हाथ, कंधे, पेट और दृष्टि के बीच सही संवाद बनाना है। यही संवाद आगे के उन्नत हाथ-भार अभ्यासों के लिए सुरक्षित आधार तैयार करता है।

अध्याय 21

Katichakrasana कमर-रोटेशन कंट्रोल

कमर की धुरी और कटिचक्रासन का वास्तविक उपयोग

कटिचक्रासन में शरीर को केवल दाएँ-बाएँ घुमाना लक्ष्य नहीं है। इसका मुख्य उद्देश्य है - श्रोणि को स्थिर रखते हुए वक्ष और रीढ़ के ऊपरी भाग में नियंत्रित रोटेशन पैदा करना, श्वास को सहज बनाए रखना और कमर पर अनावश्यक बल न डालना। शिक्षक-प्रशिक्षु के लिए यह अंतर समझना आवश्यक है, क्योंकि विद्यार्थी अक्सर पैरों को घुमाकर या कमर को झटका देकर आसन की गहराई बढ़ाने की कोशिश करते हैं।

दैनिक जीवन में हम बार-बार मुड़ते हैं - पीछे रखी वस्तु उठाने, वाहन से उतरने, रसोई में बगल की ओर पहुँचने या किसी विद्यार्थी की दिशा देखने के लिए। यदि यह गति पैरों और श्रोणि की स्थिरता के बिना की जाए, तो बल सीधे कटि-प्रदेश पर आ सकता है। कटिचक्रासन इस घूमने की क्रिया को धीमा, सजग और श्वास-सम्मत बनाता है।

मुख्य अंतर्दृष्टि: कटिचक्रासन में अधिक घूमना हमेशा बेहतर अभ्यास नहीं है। यदि श्रोणि भी साथ घूम रही है, घुटने ढीले हैं और श्वास रुक रही है, तो दिखाई देने वाला गहरा मोड़ वास्तव में कमर पर बढ़ा हुआ टॉर्क हो सकता है, बेहतर रोटेशन नहीं।

इसलिए अभ्यास में पहला प्रश्न यह नहीं होना चाहिए कि “मैं कितना घूम सकता हूँ?” बल्कि यह होना चाहिए - “क्या मैं पैरों, श्रोणि, रीढ़ और श्वास को एक ही नियंत्रण-क्रम में रख पा रहा हूँ?” यही इस आसन का व्यावहारिक आधार है।

रोटेशन, श्वास और टॉर्क का क्रमिक अध्ययन

कटिचक्रासन सामान्यतः खड़े होकर किया जाता है। पैरों को लगभग कूल्हों की चौड़ाई पर रखें। घुटनों को पूरी तरह कठोर न करें। रीढ़ को लंबा रखते हुए दोनों भुजाओं को कंधे की ऊँचाई पर सामने लाएँ

या कोहनियों को मोड़कर हथेलियाँ छाती के सामने रखें। अब दाएँ घूमते समय दायाँ कंधा पीछे और बा-याँ कंधा आगे जाएगा। फिर मध्य में लौटकर दूसरी ओर जाएँ।

तटस्थ आधार का अर्थ है ऐसा प्रारंभिक विन्यास जिसमें दोनों पैरों पर भार लगभग समान हो, पैर की उँ-गलियाँ आगे हों और श्रोणि आगे की दिशा में बनी रहे। उदाहरण के लिए, यदि दाएँ घूमते समय दायाँ पैर बाहर की ओर उठने लगे, तो आधार तटस्थ नहीं रहा। पहले पैर को स्थिर करें, फिर रोटेशन की सीमा घटाएँ।

रोटेशन का अर्थ है रीढ़ और धड़ का अपनी लंबवत धुरी के चारों ओर घूमना। कटिचक्रासन में यह गति मुख्यतः वक्षीय रीढ़, अर्थात् छाती के पीछे का भाग, से आनी चाहिए। कमर का निचला भाग स्वाभाविक रूप से थोड़ा घूमेगा, पर उसे गति का मुख्य स्रोत नहीं बनाना है। ठुड्डी को कंधे के ऊपर ले जाने के लिए गर्दन को अलग से न खींचें।

श्वास इस गति को व्यवस्थित करती है। सामान्य अभ्यास में श्वास लेते हुए रीढ़ को लंबा करें और श्वास छोड़ते हुए धीरे-धीरे घूमना शुरू करें। श्वास छोड़ने पर पसलियों और उदर की अनावश्यक कठोरता कम हो सकती है, जिससे नियंत्रित रोटेशन संभव होता है। अंतिम स्थिति में श्वास रोकने के बजाय सहज श्वास जारी रखें। लौटते समय श्वास लेते हुए मध्य में आना उपयोगी रहता है।

टॉर्क किसी धुरी के चारों ओर घुमाने वाला बल है। योग-अभ्यास में इसे समझने के लिए सरल उदाहरण लें: यदि पैर स्थिर हैं और धड़ को अचानक पीछे खींचा जाता है, तो घुमाने वाला बल कमर की धुरी पर अधिक पड़ सकता है। भुजाओं को बहुत दूर फैलाने से भी घूर्णन का प्रभाव बढ़ता है, क्योंकि भार धुरी से दूर हो जाता है। इसलिए संवेदनशील कमर वाले विद्यार्थी भुजाओं को छाती के सामने रखकर छोटा लीवर बना सकते हैं।

लीवर-भुजा धुरी और बल के बीच की दूरी है। उदाहरण के लिए, हथेलियाँ छाती के सामने हों तो कंधे अपेक्षाकृत कम दूरी पर रहते हैं; भुजाएँ पूरी तरह फैली हों तो दूरी बढ़ जाती है। समान गति में फैली हुई भुजाएँ रोटेशन का अनुभव अधिक तीव्र बना सकती हैं। यह प्रगति तभी दें जब विद्यार्थी श्रोणि स्थिर रख सके और श्वास न रोके।

कटिचक्रासन में तीन नियंत्रण एक साथ देखें:

नियंत्रण क्षेत्र	सही संकेत	सुधार का संकेत
पैर और श्रोणि	दोनों पैर टिके, श्रोणि आगे	एड़ी उठना या कूल्हे घूमना
रीढ़ और छाती	छाती घूमे, रीढ़ लंबी रहे	कमर में दबाव या धड़ का झुकना
श्वास	गति के साथ सहज श्वास	श्वास रुकना या हाँफना

अब गति की सीमा पर ध्यान दें। रोटेशन को वहाँ रोकें जहाँ छाती घूमना बंद करके विद्यार्थी केवल कंधे या गर्दन को पीछे खींचने लगे। यदि दाएँ घूमते समय बाईं एड़ी हल्की होने लगे, तो यह संकेत है कि श्रोणि भी घूमने लगी है। शिक्षक के रूप में आप कह सकते हैं, “पैरों को भूमि में दबाएँ, घूमने की मात्रा आधी करें और छाती की दिशा बदलें।”

प्रतिप्रतिक्रिया का अर्थ है शरीर की स्थिति को लगातार महसूस करके उसी क्षण सुधार करना। कटिच-क्रासन में यह विशेष रूप से उपयोगी है। विद्यार्थी से पूछें: “क्या दोनों तलवे समान रूप से भूमि पर हैं? क्या श्वास छोड़ते समय गति सहज हुई या शरीर ने झटका दिया?” इन प्रश्नों से वह बाहरी आकार के बजाय आंतरिक नियंत्रण पर ध्यान देता है।

अभ्यास की एक सुरक्षित लय हो सकती है: मध्य में श्वास लें, श्वास छोड़ते हुए चार गिनती में दाईं ओर जाएँ, एक सहज श्वास लें, फिर श्वास छोड़ते हुए मध्य में लौटें। यही क्रम बाईं ओर दोहराएँ। गिनती केवल गति को धीमा रखने का साधन है; इसे श्वास पर दबाव बनाने के लिए न इस्तेमाल करें।

कमर में तीखा दर्द, पैर में झनझनाहट, चक्कर, संतुलन का स्पष्ट बिगड़ना या श्वास में असुविधा हो तो रो-टेशन रोकें। ऐसी स्थिति में भुजाओं की दूरी घटाएँ, गति कम करें या शिक्षक की देखरेख में अभ्यास करें। कटिचक्रासन को बलपूर्वक खींचने वाला आसन नहीं, बल्कि नियंत्रण सिखाने वाला आसन मानें।

व्यावहारिक निष्कर्ष: पहले स्थिर पैर, फिर लंबी रीढ़, उसके बाद श्वास-सम्मत रोटेशन और अंत में आवश्यकता अनुसार भुजाओं की दूरी बढ़ाएँ। यही सुरक्षित प्रगति का क्रम है।

अभ्यास-परिदृश्य: दाईं ओर घूमते समय कमर पर दबाव

मान लें, एक विद्यार्थी कटिचक्रासन में दाईं ओर घूमता है। उसके दोनों पैर लगभग समान दूरी पर हैं, पर दाईं एड़ी उठ रही है, बायाँ कूल्हा आगे आ रहा है और श्वास छोड़ते समय वह तेज़ी से पीछे झटका देता है। विद्यार्थी कहता है कि उसे कमर के दाएँ भाग में दबाव महसूस हो रहा है।

समस्या केवल “कम लचीलापन” नहीं है। यहाँ श्रोणि घूम रही है, गति अचानक है और शरीर का बल कमर के एक ओर केंद्रित हो रहा है। शिक्षक को आकार सुधारने से पहले टॉर्क और श्वास का नियंत्रण वापस लाना होगा।

1. मध्य स्थिति पुनः स्थापित करें।

विद्यार्थी को दोनों पैरों के तलवे भूमि पर रखने दें। घुटनों को नरम रखें और श्रोणि की दोनों हड्डियों को सामने की दिशा में व्यवस्थित करें। उससे पूछें कि क्या दोनों पैरों पर भार समान महसूस हो रहा है।

1. भुजाओं की दूरी घटाएँ।

फैली हुई भुजाओं के स्थान पर हथेलियाँ छाती के सामने रखें। इससे धुरी से दूरी कम होगी और कमर पर घूर्णन-बल घटेगा। विद्यार्थी को समझाएँ कि यह पीछे हटना नहीं, नियंत्रण को पुनः बनाना है।

1. रीढ़ को लंबा कराएँ।

श्वास लेते हुए सिर के शीर्ष को ऊपर उठाने और छाती को फैलाने का निर्देश दें। कमर को आगे धकेलने के बजाय पूरे धड़ में लंबाई बनाए रखें।

1. छोटी सीमा में रोटेशन कराएँ।

श्वास छोड़ते हुए केवल इतना दाईं ओर घूमे कि दोनों एड़ियाँ भूमि पर रहें और श्रोणि आगे बनी रहे। यदि पहले वह 60 डिग्री घूम रहा था, तो अब लगभग 30 डिग्री की सीमा पर्याप्त हो सकती है। संख्या लक्ष्य नहीं है; स्थिरता लक्ष्य है।

1. गति को चार गिनती में बाँटें।

“एक-दो-तीन-चार” की धीमी गति से दाईं ओर जाएँ। किसी भी बिंदु पर झटका आए तो वहीं रुककर श्वास सामान्य करें। लौटते समय श्वास लेते हुए मध्य में आएँ।

1. टॉर्क का पुनर्मूल्यांकन करें।

अब विद्यार्थी से पूछें: “क्या दबाव कमर में है या छाती के पीछे घूमने का अनुभव हो रहा है?” यदि दबाव घट गया और रोटेशन अधिक समान लगा, तो सुधार सही दिशा में है।

1. धीरे-धीरे प्रगति दें।

दो या तीन चक्रों के बाद ही भुजाओं को फैलाने पर विचार करें। यदि एड़ी फिर उठे या श्वास रुकने लगे, तो पिछली स्थिति पर लौटें।

इस उदाहरण में शिक्षक ने विद्यार्थी को अधिक गहराई नहीं दी; उसने अनावश्यक टॉर्क घटाकर बेहतर रोटेशन सिखाया। यही उन्नत प्रशिक्षण की पहचान है - शरीर की सीमा को धक्का देने के बजाय बल के मार्ग को समझना।

अब आपकी बारी: उसी स्थिति का एक नया रूप लें। विद्यार्थी बाईं ओर घूमते समय दोनों पैर तो स्थिर रखता है, पर कंधे कानों की ओर उठा लेता है और श्वास रोक लेता है। आप कौन-से तीन निर्देश देंगे? पहले निर्देश से श्वास और कंधों को व्यवस्थित करें, दूसरे से रीढ़ को लंबा करें और तीसरे से रोटेशन की सीमा तय करें। अपने उत्तर में यह भी लिखें कि आप भुजाएँ फैली रखने देंगे या छाती के सामने रखेंगे, और क्यों।

अभ्यास के बाद शिक्षक के रूप में अपने निरीक्षण को इस क्रम में लिखें: आधार, श्वास, रोटेशन, टॉर्क। यह क्रम आपको केवल दृश्य आकार पर निर्भर रहने से बचाएगा।

समझ को पक्का करने के लिए विचार-बिंदु

1. कटिचक्रासन में रोटेशन का मुख्य योगदान छाती और वक्षीय रीढ़ से क्यों आना चाहिए, केवल निचली कमर से क्यों नहीं?

संकेत: श्रोणि की स्थिरता, रीढ़ की लंबाई और कमर पर केंद्रित बल के संबंध को देखें।

1. टॉर्क और भुजाओं की दूरी के बीच क्या संबंध है? हथेलियाँ छाती के सामने रखने और भुजाएँ कंधे की ऊँचाई पर फैलाने में विद्यार्थी को कौन-सा अंतर महसूस हो सकता है?

संकेत: धुरी से दूरी बढ़ने पर घूर्णन-बल के अनुभव पर विचार करें।

1. रिक्त स्थान भरें: कटिचक्रासन में सामान्य क्रम है - श्वास लेते हुए रीढ़ को _____, श्वास छोड़ते हुए _____ की ओर नियंत्रित रूप से घूमना।

संकेत: पहला शब्द लंबाई से और दूसरा गति की दिशा से जुड़ा है।

1. यदि दाईं ओर घूमते समय बाईं एड़ी उठने लगे, तो आप इसे किस नियंत्रण-समस्या का संकेत मानेंगे और तुरंत कौन-सा सुधार देंगे?

संकेत: श्रोणि की गति, पैरों का आधार और रोटेशन की सीमा - इन तीनों को जोड़कर उत्तर दें।

अंतिम अभ्यास में कुछ क्षण स्थिर खड़े रहें और देखें कि रोटेशन के बाद दोनों पैरों पर भार समान है या नहीं। कटिचक्रासन का वास्तविक कौशल घूमने की अधिकतम सीमा नहीं, बल्कि कमर की धुरी पर बल को समझकर उसे श्वास, आधार और सजग गति से नियंत्रित करना है।

अध्याय 22

Makarasana विश्राम और रीढ़-छूट

1. पेट के बल विश्राम की स्पष्ट समझ

मकरासन में शरीर पेट के बल धरती को सौंपता है, जबकि साधक सजग रहता है कि गर्दन न तो पीछे झुके और न ही एक ओर दबे। इस आसन का मुख्य अभ्यास गहरी आकृति बनाना नहीं, बल्कि पीठ, कंधों, उदर और श्वास को अनावश्यक प्रयास से मुक्त करना है। उन्नत शिक्षक-प्रशिक्षण में मकरासन को केवल “आराम की मुद्रा” कहना पर्याप्त नहीं है; शिक्षक को यह पहचानना चाहिए कि वि-श्राम सुरक्षित, सममित और मापने योग्य है या नहीं।

पिछले आसन-अभ्यासों में आपने ताड़ासन, दंडासन, भुजंगासन या शलभासन जैसे आसनों में रीढ़ की स्थिति और प्रयास का निरीक्षण किया है। मकरासन उन प्रयासों के बाद रीढ़ को तटस्थ अनुभव करने का अवसर देता है। विशेष रूप से भुजंगासन या शलभासन के बाद यह समझना आवश्यक है कि पीठ को ढीला छोड़ना और रीढ़ को निष्क्रिय रूप से दबाना एक ही बात नहीं है। यहाँ गर्दन की तटस्थता, पेट के नीचे श्वास का फैलाव और विश्राम की अवधि - तीनों को साथ पढ़ा जाता है।

सीखने के उद्देश्य

- [ ] मकरासन में पेट-आधारित विश्राम, गर्दन की तटस्थ स्थिति और रीढ़ की सहजता को पहचानना।
- [ ] साधक की सुविधा के अनुसार सहारा चुनकर सुरक्षित प्रवेश और निकास सिखाना।
- [ ] विश्राम का समय दर्ज करना और उसके आधार पर अभ्यास में उचित परिवर्तन करना।

व्यावहारिक निष्कर्ष: मकरासन में सफलता शरीर को अधिक नीचे दबाने में नहीं, बल्कि बिना अतिरि-क्त तनाव के स्थिर रहने में है।

2. मकरासन के मुख्य सिद्धांत और शिक्षण-विधि

मकरासन - पेट के बल किया जाने वाला विश्रामासन, जिसमें पैर सामान्यतः अलग रहते हैं, कोहनियाँ मुड़ी होती हैं और सिर या माथे को हाथों पर टिकाया जाता है। इसका उद्देश्य शरीर को स्थिर आधार देना और पीठ की मांसपेशियों को सक्रिय पकड़ से मुक्त करना है।

पेट-आधारित विश्राम - ऐसा विश्राम जिसमें उदर, पसलियाँ और छाती धरती के संपर्क तथा श्वास की गति के प्रति सजग रहते हैं। पेट के बल लेटने पर श्वास की दिशा बदलती हुई महसूस हो सकती है। उदर धरती की ओर दबता है, इसलिए श्वास को जबरन गहरा करने के बजाय पीठ और पसलियों के पीछे फैलाव देखना अधिक उपयोगी है।

गर्दन की तटस्थ स्थिति - सिर को न आगे खींचना, न ठोड़ी को अत्यधिक ऊपर उठाना और न ही कान को कंधे की ओर गिराना। मकरासन में चेहरा एक ओर मोड़ने की आदत हो सकती है, पर लंबे समय तक ऐसा करने से गर्दन के एक भाग पर असमान दबाव पड़ता है। शिक्षक को यह जाँचना चाहिए कि माथा या गाल जिस सहारे पर है, वह गर्दन को मोड़ने के बजाय आराम दे रहा है।

रीढ़-छूट - रीढ़ को निष्क्रिय रूप से ढहाना नहीं, बल्कि अनावश्यक मांसपेशीय पकड़ को कम करना। कमर को धरती पर दबाने, नितंबों को कसने या कंधों को पीछे खींचने की आवश्यकता नहीं है। रीढ़ की प्राकृतिक वक्रता बनी रह सकती है; विश्राम का अर्थ उसे मिटाना नहीं है।

मकरासन की सामान्य व्यवस्था इस प्रकार समझी जा सकती है:

1. पेट के बल लेटें और पैरों को आरामदायक दूरी पर रखें। यदि कमर में खिंचाव हो तो पैरों को थोड़ा और अलग करें; यदि श्रोणि अस्थिर लगे तो दूरी कम करें।
2. दोनों कोहनियाँ मोड़कर हाथों को एक-दूसरे के ऊपर रखें और माथे या गाल को हाथों पर टिकाएँ। गर्दन में खिंचाव हो तो मुड़ा हुआ कंबल रखें।
3. कंधों को कानों से दूर छोड़ें। कोहनियाँ इतनी आगे या बाहर न हों कि कंधों में भार जमा हो।
4. पैरों की उँगलियों को पीछे की ओर लंबा छोड़ें। एड़ियों को जबरन भीतर या बाहर न खींचें।
5. तीन सहज श्वासों तक शरीर के धरती-संपर्क को देखें। फिर समय दर्ज करने के लिए निर्धारित अवधि शुरू करें।

मकरासन में शिक्षक की दृष्टि तीन स्थानों पर विशेष होनी चाहिए। पहला, माथा या गाल का सहारा। यदि सहारा ऊँचा है तो गर्दन आगे मुड़ सकती है; यदि बहुत नीचा है तो सिर एक ओर झुक सकता है। दूसरा, कंधे। यदि साधक हाथों को दबाकर सिर उठाए रखता है, तो विश्राम अभी पूरा नहीं हुआ है। तीसरा, कमर और श्रोणि। यदि नितंब लगातार कसे हैं या पैर बाहर की ओर घूम रहे हैं, तो शरीर स्थिरता के लिए अतिरिक्त प्रयास कर रहा है।

समय दर्ज करना केवल घड़ी देखना नहीं है। विश्राम-अवधि - वह निर्धारित समय जिसमें साधक बिना स्थिति बदले, सहज श्वास के साथ मकरासन में रहता है। शुरुआती अभ्यास में 2 मिनट पर्याप्त हो सकते हैं। प्रशिक्षित समूह में 3 से 5 मिनट रखा जा सकता है, लेकिन अवधि तभी बढ़ानी चाहिए जब गर्दन, कमर, कंधे या श्वास में असुविधा न हो।

एक सरल अभिलेख इस प्रकार रखा जा सकता है:

निरीक्षण	दर्ज करने का उदाहरण
कुल अवधि	3 मिनट
गर्दन	तटस्थ, कोई खिंचाव नहीं
श्वास	पीठ और पसलियों में सहज फैलाव
कमर	हल्की जागरूकता, दर्द नहीं
सहारा	माथे के नीचे पतला कंबल
निकास के बाद अनुभव	पीठ में नरमी, चक्कर नहीं

यदि साधक 3 मिनट तक स्थिर रहता है, पर दूसरे मिनट में गर्दन में दबाव बढ़ता है, तो केवल समय घटाना ही समाधान नहीं है। पहले सहारे की ऊँचाई, सिर की दिशा और कोहनियों की स्थिति जाँचें। इसी तरह, यदि कमर में दबाव हो तो पैरों की दूरी, श्रोणि की स्थिति और पेट के नीचे पतले कंबल का विकल्प देखें। किसी भी सहारे का उद्देश्य मुद्रा को सजाना नहीं, बल्कि शरीर को अनावश्यक पकड़ से बचाना है।

मकरासन से निकलते समय सिर को अचानक न उठाएँ। पहले हाथों को शरीर के पास रखें, एक गहरी नहीं बल्कि सहज श्वास लें, फिर हथेलियों की सहायता से धीरे-धीरे चारों अंगों की स्थिति में आएँ। चक्कर, कमर में तीखा दर्द, गर्दन में सुन्नपन या श्वास में रुकावट हो तो अभ्यास रोककर स्थिति बदलें।

व्यावहारिक निष्कर्ष: मकरासन सिखाते समय “आराम करो” कहने के साथ यह भी बताएँ कि आराम कहाँ दिखाई देगा - गर्दन में, कंधों में, श्वास में और दर्ज की गई अवधि में।

3. तीन मिनट के मकरासन का विस्तृत उदाहरण

मान लें कि भुजंगासन और शलभासन के अभ्यास के बाद समूह को मकरासन कराया जा रहा है। उद्दे-श्य है कि साधक पेट के बल विश्राम करे, गर्दन तटस्थ रखे और तीन मिनट की अवधि का स्पष्ट अभिलेख बनाए।

1. प्रारंभिक निरीक्षण: साधक पेट के बल लेटता है। पैर कूल्हों से लगभग 30 सेंटीमीटर दूर हैं। दोनों कोहनियाँ मुड़ी हैं और माथा हाथों पर रखा है। शिक्षक देखता है कि माथा बाएँ हाथ पर अधिक भार डाल रहा है और गर्दन हल्की बाईं ओर मुड़ी है।

1. पहला निर्णय: सिर को सीधा रखने के लिए हाथों को बराबर ऊँचाई पर व्यवस्थित किया जाता है। यदि माथा टिकाने पर भी गर्दन में मोड़ बना रहता, तो 2 से 3 सेंटीमीटर मोटा मुड़ा हुआ कंबल दोनों हाथों के नीचे रखा जा सकता था। यहाँ हाथों की समान स्थिति पर्याप्त है।

1. श्वास-जाँच: साधक से कहा जाता है कि श्वास को गहरा न करे, केवल यह देखे कि पीठ की पसलियाँ श्वास के साथ फैल रही हैं या नहीं। पहली श्वास में कंधे ऊपर उठते हैं। शिक्षक निर्देश देता है: “श्वास लेते समय कंधों को उठाने के बजाय पीठ के पीछे फैलाव को महसूस करें।”

1. रीढ़-जाँच: कमर में हल्का दबाव महसूस होता है। शिक्षक पैरों को 30 सेंटीमीटर से बढ़ाकर लगभग 40 सेंटीमीटर अलग करने को कहता है। इससे श्रोणि को अधिक आराम मिलता है और कमर की पकड़ घटती है।

1. समय आरंभ: अब घड़ी में 3 मिनट का समय निर्धारित किया जाता है। पहले 30 सेकंड में शिक्षक केवल गर्दन, कंधे और श्वास देखता है। साधक की गर्दन अब सीधी है, माथे का भार दोनों हाथों पर समान है और नितंब ढीले हैं।

1. मध्य-जाँच: 1 मिनट 30 सेकंड पर साधक से पूछा जाता है, “क्या गर्दन, कमर या श्वास में कोई बढ़ती हुई असुविधा है?” उत्तर है - गर्दन सहज, कमर आरामदायक, श्वास सामान्य। शिक्षक उसे स्थिति बदलने के लिए नहीं कहता, क्योंकि स्थिरता अभी उपयोगी है।

1. अंतिम जाँच: 2 मिनट 45 सेकंड पर पैरों की उँगलियाँ और कंधे फिर देखे जाते हैं। यदि पैर बाहर घूम गए होते या कंधे कानों की ओर उठे होते, तो समय पूरा होने से पहले सूक्ष्म सुधार कराया जाता। इस उदाहरण में दोनों पैर ढीले हैं और कंधे नीचे हैं।

1. समय पूर्ण और निकास: 3 मिनट पर साधक को पहले हथेलियाँ शरीर के पास रखने, फिर धीरे से सिर उठाने और अंत में वज्रासन या चारों अंगों की स्थिति में आने को कहा जाता है। निकास के बाद 20 सेकंड तक बैठकर अनुभव दर्ज किया जाता है।

अभिलेख में लिखा जाता है: अवधि 3 मिनट; गर्दन तटस्थ; पीठ की श्वास सहज; कमर में दर्द नहीं; सहारे की आवश्यकता नहीं; निकास के बाद रीढ़ में नरमी। यदि इसी साधक को अगले अभ्यास में गर्दन का दबाव महसूस होता, तो अवधि 2 मिनट 30 सेकंड की जाती और माथे के नीचे पतला कंबल जोड़ा जाता।

> अंतिम परिणाम: **3** मिनट का मकरासन सुरक्षित रूप से पूरा हुआ, गर्दन तटस्थ रही और रीढ़ में अनावश्यक पकड़ कम हुई।

यह उदाहरण दिखाता है कि समय लक्ष्य है, पर अकेला लक्ष्य नहीं। यदि 5 मिनट की अवधि में गर्दन असुविधाजनक हो, तो वह 3 मिनट के संतुलित अभ्यास से बेहतर नहीं मानी जाएगी।

4. अभ्यास-प्रश्न और उत्तर-संकेत

प्रश्न 1: मकरासन में साधक का माथा एक हाथ पर टिक रहा है और गर्दन बाईं ओर मुड़ी है। पहला सुधार क्या होगा?

संकेत: सिर और दोनों हाथों की ऊँचाई तथा सममिति जाँचें; गर्दन को बलपूर्वक सीधा न करें।

प्रश्न 2: 3 मिनट के अभ्यास में दूसरे मिनट पर कमर में दबाव बढ़ता है। समय बढ़ाने से पहले किन दो बातों की जाँच करेंगे?

संकेत: पैरों की दूरी और श्रोणि की स्थिति देखें; नितंबों की अनावश्यक पकड़ भी जाँचें।

प्रश्न 3: पेट के बल विश्राम में श्वास लेते समय कंधे ऊपर उठ रहे हैं। शिक्षक का सरल निर्देश क्या हो सकता है?

संकेत: श्वास को गहरा कराने के बजाय पीठ की पसलियों में फैलाव देखने को कहें।

प्रश्न 4: किसी साधक ने 4 मिनट पूरे किए, लेकिन निकास के बाद गर्दन में सुन्नपन है। क्या केवल अवधि सफल मानी जाएगी?

संकेत: नहीं। गर्दन की सुरक्षा और निकास के बाद का अनुभव भी अभिलेख का भाग है।

प्रश्न 5: मकरासन से निकलने का सुरक्षित क्रम लिखिए।

संकेत: पहले हाथों को व्यवस्थित करें, सहज श्वास लें, धीरे से सिर उठाएँ और फिर सहारे से ऊपर आएँ।

उत्तर-संकेत

प्रश्न 1 का उत्तर है - हाथों की सममित स्थिति ठीक करना और आवश्यकता हो तो समान ऊँचाई का सहारा देना। प्रश्न 2 में पैरों की दूरी, श्रोणि और नितंबों की पकड़ देखी जाएगी। प्रश्न 3 में पीठ और पसलियों के सहज फैलाव पर ध्यान कराया जाएगा। प्रश्न 4 का निष्कर्ष है कि अवधि अकेली सफलता नहीं; गर्दन की सहजता आवश्यक है। प्रश्न 5 में क्रमिक और धीमा निकास सही है।

मकरासन का शिक्षण तब परिपक्व होता है जब शिक्षक स्थिर शरीर के भीतर चल रही सूक्ष्म बातों को पढ़ सके। पेट धरती से जुड़ा हो, गर्दन बीच में विश्राम पाए और समय दर्ज होने के बाद भी साधक अपने अनुभव को स्पष्ट रूप से बता सके - यही रीढ़-छूट का व्यावहारिक मानक है।

अध्याय 23

Mandukasan कूल्हा-लचीलापन प्रोटोकॉल

१. मंडूकासन का उद्देश्य और अभ्यास-सीमा

मंडूकासन में घुटने मोड़कर पैरों को बाहर की ओर व्यवस्थित किया जाता है और धड़ को नियंत्रित ढंग से आगे झुकाया जाता है। इस स्थिति में कूल्हे के जोड़, जांघों की अंदरूनी मांसपेशियाँ और श्रोणि क्षेत्र एक साथ काम करते हैं। इसलिए इसे केवल “कूल्हा खोलने वाला आसन” कहना पर्याप्त नहीं है; यह कूल्हे की गतिशीलता, श्वास-नियंत्रण और घुटने की सुरक्षा को एक ही अभ्यास में जाँचता है।

उन्नत ३००-घंटे के शिक्षक-प्रशिक्षण में मंडूकासन सिखाते समय लक्ष्य अधिक गहराई तक जाना नहीं, बल्कि साधक की संरचना के अनुसार उचित वैरिएंट चुनना है। किसी साधक का कूल्हा बाहर की ओर घूमने में सक्षम हो सकता है, परंतु उसकी जांघों की अंदरूनी मांसपेशियाँ कठोर हों। दूसरे साधक में कूल्हे पर्याप्त खुल सकते हैं, लेकिन घुटने में दबाव महसूस हो सकता है। दोनों स्थितियों में एक ही निर्देश देना सुरक्षित नहीं होगा।

इस अभ्यास में श्वास को रोकना, शरीर को बलपूर्वक नीचे दबाना या घुटनों को दर्द की सीमा तक फैलाना अनुचित है। हल्का खिंचाव स्वीकार्य है; तीखा दर्द, चुभन, सुन्नपन या जोड़ के भीतर दबाव अभ्यास रोकने के संकेत हैं।

पूर्व-आवश्यकताएँ:

- [ ] वज्रासन और बद्ध कोणासन में आराम से बैठने का अनुभव।
- [ ] घुटने, कूल्हे या टखने की पुरानी चोट की जानकारी।
- [ ] पेट और श्रोणि पर दबाव पड़ने वाले आसनों के लिए चिकित्सकीय सावधानी, यदि आवश्यक हो।

व्यावहारिक संकेत: मंडूकासन में “नीचे जाना” प्रगति का एकमात्र माप नहीं है। यदि साधक समान श्वास, स्थिर घुटने और बिना दर्द के स्थिति बनाए रखता है, तो वह अभ्यास सही दिशा में है।

२. कूल्हा खुलाव, श्वास और वैरिएंट की समझ

मंडूकासन का मूल कार्य कूल्हे की बाह्य घूर्णन और जांघों की अंदरूनी मांसपेशियों के लंबाव से जुड़ा है। बाह्य घूर्णन का अर्थ है कि जांघ की हड्डी कूल्हे के जोड़ में बाहर की दिशा में घूमती है। अंदरूनी मांसपेशियों का लंबाव तब अनुभव होता है जब घुटने शरीर की मध्य रेखा से दूर जाते हैं।

मंडूकासन में घुटनों की स्थिति केवल लचीलेपन पर निर्भर नहीं करती। कूल्हे की बनावट, जांघ की लंबाई, टखने की गति और श्रोणि की स्थिति भी प्रभाव डालती है। इसलिए शिक्षक को साधक के घुटनों को जबरन चौड़ा नहीं करना चाहिए। यदि घुटना आगे की दिशा में मुड़ते हुए अंदर गिरता है, तो पहले कूल्हे और टखने की व्यवस्था सुधारें।

मूल स्थिति का क्रम

1. वज्रासन में बैठें। घुटनों के बीच थोड़ा अंतर रखें और रीढ़ को लंबा करें।
2. धीरे-धीरे घुटनों को दोनों ओर खोलें। पैरों को घुटनों के पीछे या बाहर रखें, जैसा साधक की सुविधा हो।
3. हथेलियों या मुट्ठियों को सामने भूमि पर रखें। श्रोणि को पीछे से स्थिर रखते हुए धड़ को आगे झुकाएँ।
4. श्वास छोड़ते हुए आगे बढ़ें, परंतु पेट को पूरी तरह दबाने के बजाय पसलियों को फैलने की जगह दें।
5. पाँच से आठ शांत श्वास तक रुकें। वापस आते समय हथेलियों की सहायता लें और घुटनों को धीरे-धीरे साथ लाएँ।

यहाँ श्रोणि की तटस्थता महत्वपूर्ण है। यदि साधक आगे झुकते समय कमर को गोल कर देता है और पूरा भार घुटनों पर चला जाता है, तो वह कूल्हे से नहीं, रीढ़ से गति बना रहा है। शिक्षक का संकेत हो सकता है: “पहले श्रोणि को पीछे लंबा करें, फिर धड़ को आगे ले जाएँ।”

श्वास का उपयोग

मंडूकासन में श्वास केवल विश्राम का साधन नहीं, बल्कि गति की दिशा बताने वाला उपकरण है।

- [ ] श्वास भरते समय: रीढ़, पसलियों और छाती में स्थान बनाएँ।
- [ ] श्वास छोड़ते समय: कूल्हों को ढीला करें और आगे की ओर थोड़ा झुकें।
- [ ] स्थिति में: श्वास को रोकें नहीं; चार गिनती में श्वास लें और छह गिनती में छोड़ना उपयोगी हो सकता है।

- [ ] वापस आते समय: श्वास भरते हुए धड़ को उठाएँ और घुटनों को हाथों की सहायता से नियंत्रित करें।

यदि श्वास छोड़ते समय साधक अचानक नीचे गिरता है, तो वह श्वास का उपयोग बल लगाने के लिए कर रहा है। सही अभ्यास में श्वास छोड़ना तनाव कम करता है, लेकिन जोड़ की सीमा को पार नहीं करता।

मंडूकासन के प्रमुख वैरिएंट

वैरिएंट	व्यवस्था	किसके लिए उपयोगी	मुख्य सावधानी
सहारा सहित मंडूकासन	घुटनों के नीचे मोड़ा हुआ कंबल और छाती के नीचे बोल्स्टर	शुरुआती या कठोर कूल्हे वाले साधक	घुटनों पर असमान भार न आने दें
चौड़े घुटनों वाला मंडूकासन	घुटने धीरे-धीरे बाहर, टखने पीछे	कूल्हे की अंदरूनी मांसपेशियों के लंबाव के लिए	घुटने में चुभन हो तो दूरी घटाएँ
ऊँची श्रोणि वाला वैरिएंट	श्रोणि के नीचे ब्लॉक या कंबल	टखने या घुटने की सीमित गति में	ऊँचाई इतनी न हो कि कमर दबे
आधा मंडूकासन	एक पैर मंडूक स्थिति में, दूसरा पैर सरल स्थिति में	एक तरफ की गतिशीलता जाँचने के लिए	दोनों पक्षों का समय समान रखें
गतिशील मंडूकासन	श्वास के साथ थोड़ा आगे-पीछे आना	अभ्यास-पूर्व तैयारी में	गति धीमी और बिना झटके की हो

आधा मंडूकासन शिक्षक के लिए विशेष रूप से उपयोगी है। यदि दायाँ घुटना बाहर खोलने पर श्रोणि बाईं ओर घूमती है, तो साधक उस ओर स्थिरता खो रहा है। ऐसे में गहराई बढ़ाने के बजाय कंबल का सहारा, कम घुटना-विस्तार और लंबी श्वास चुनें।

एक महत्वपूर्ण भेद समझें: कूल्हे का खिंचाव जांघ की अंदरूनी रेखा या नितंब के आसपास फैलाव जैसा लग सकता है; घुटने का दबाव अक्सर जोड़ के भीतर केंद्रित, तीखा या अस्थिर अनुभव होता है। शिक्षक को साधक से पूछना चाहिए, “संवेदना मांसपेशी में है या जोड़ के भीतर?” इस प्रश्न से वैरिएंट का चयन अधिक सटीक होता है।

अभ्यास-जाँच के लिए साधक से कहें कि वह पाँच श्वास तक स्थिति बनाए रखते हुए अपने कंधों को कानों से दूर रखे। यदि श्वास टूटती है, चेहरे पर तनाव आता है या घुटने उठने लगते हैं, तो वर्तमान वैरिएंट उसकी क्षमता से आगे है।

व्यावहारिक निष्कर्ष: मंडूकासन की गुणवत्ता घुटनों की चौड़ाई से नहीं, बल्कि कूल्हे की दिशा, श्वास की निरंतरता और जोड़ की सुरक्षा से तय होती है।

३. कक्षा में मंडूकासन लागू करने का उदाहरण

एक ६०-मिनट की कूल्हा-गतिशीलता कक्षा में मंडूकासन को मुख्य आसन के रूप में रखा गया है। समूह में १२ साधक हैं। कुछ साधक बद्ध कोणासन में घुटनों को भूमि के निकट ला सकते हैं, जबकि दो साधकों को घुटने मोड़ने पर सामने की ओर खिंचाव महसूस होता है। इस स्थिति में सभी को एक ही गहरे वैरिएंट में ले जाना उचित नहीं होगा।

1. पहले पाँच मिनट सरल बैठी हुई श्वास और श्रोणि की गति पर दें। साधकों से कहें कि श्वास छोड़ते समय श्रोणि को भारी और रीढ़ को लंबा रखें। इससे वे कूल्हे और कमर की गति में अंतर समझेंगे।

1. अगली तैयारी में बद्ध कोणासन और हल्का उपविष्ट कोणासन कराएँ। घुटनों को नीचे दबाने के बजाय पैरों के तलवों की दिशा और श्रोणि की स्थिति पर ध्यान दें। प्रत्येक स्थिति में पाँच श्वास रखें।

1. मंडूकासन में प्रवेश से पहले घुटनों के नीचे कंबल रखें। जिन साधकों को टखने में असुविधा हो, उन्हें पैरों के नीचे मोड़ा हुआ कंबल दें। जिनके घुटने संवेदनशील हों, उनके घुटनों की दूरी कम रखें।

1. सभी साधकों को पहले ऊँची श्रोणि वाला वैरिएंट दें। श्रोणि के नीचे एक मजबूत कंबल रखें, हथेलियाँ सामने रखें और केवल आधा आगे झुकाएँ। यहाँ लक्ष्य पाँच धीमी श्वास है, न कि छाती को भूमि तक पहुँचाना।

1. तीसरी श्वास पर निरीक्षण करें। यदि किसी साधक का दायाँ घुटना अंदर गिर रहा है, तो उसे घुटने के नीचे अतिरिक्त सहारा दें और पैरों को थोड़ा पीछे रखें। यदि किसी की कमर गोल हो रही है, तो उसे आगे झुकने की गहराई घटाने को कहें।

1. जो साधक बिना दर्द के स्थिर हैं, वे श्वास छोड़ते हुए थोड़ा आगे आ सकते हैं। उन्हें निर्देश दें: “श्वास भरते हुए रीढ़ लंबी, श्वास छोड़ते हुए कूल्हों में नरमी।” पाँच से आठ श्वास के बाद धीरे-धीरे ऊपर आएँ।

1. बाहर आने के बाद वज्रासन या बालासन में विश्राम दें। फिर दोनों पैरों को सामने फैलाकर घुटनों और टखनों की प्रतिक्रिया जाँचें। यदि किसी साधक को एक तरफ भारीपन या तीखा दर्द हो, तो अगली पुनरावृत्ति न कराएँ।

1. अंत में आधा मंडूकासन कराकर दोनों पक्षों की तुलना कराएँ। साधकों से पूछें कि किस ओर श्वास सहज रही, किस ओर श्रोणि घूमी और किस ओर घुटने में अधिक दबाव आया। यह आत्म-अवलोकन अगले अभ्यास के लिए उपयोगी जानकारी देगा।

अपेक्षित परिणाम यह है कि साधक कूल्हे की अंदरूनी रेखा में नियंत्रित खिंचाव अनुभव करे, पाँच से आठ श्वास तक बिना श्वास रोके रह सके और बाहर आते समय घुटनों में दर्द न हो। यदि केवल गहराई बढ़ी, परंतु श्वास अस्थिर हुई, तो शिक्षण-लक्ष्य पूरा नहीं माना जाएगा।

शिक्षक के लिए एक उपयोगी मौखिक संकेत है: “घुटनों को फैलाने से पहले पैरों और श्रोणि को स्थिर करें।” यह संकेत साधक को बाहरी आकार के बजाय आधार और जोड़ की दिशा पर ध्यान देता है।

मुख्य निष्कर्ष: मंडूकासन सिखाते समय वैरिएंट का चयन साधक की कूल्हा-गतिशीलता, घुटने की प्रतिक्रिया और श्वास की गुणवत्ता देखकर करें; सभी के लिए समान गहराई सुरक्षित या आवश्यक नहीं होती।

४. पुनरावलोकन और आत्म-परीक्षण

मंडूकासन में कूल्हा खुलाव तभी उपयोगी है जब वह श्वास और स्थिरता के साथ हो। घुटनों को बाहर ले जाना केवल बाहरी रूप है; वास्तविक अभ्यास में श्रोणि की दिशा, जांघों की अंदरूनी मांसपेशियों का संतुलित लंबाव और बिना दबाव की श्वास देखी जाती है। सहारा, आधा वैरिएंट और ऊँची श्रोणि जैसे विकल्प शिक्षक को अलग-अलग शरीरों के लिए सुरक्षित मार्ग देते हैं।

मुख्य बिंदु:

- ☐ कूल्हे की गति और घुटने की सुरक्षा को अलग-अलग जाँचें।
- ☐ श्वास छोड़ते समय नरमी लाएँ, बलपूर्वक गहराई नहीं।
- ☐ वैरिएंट चुनते समय दर्द, श्रोणि की दिशा और श्वास - तीनों का निरीक्षण करें।

चिंतन प्रश्न १: यदि साधक के घुटने बाहर जाते समय अंदर की ओर मुड़ रहे हों, तो आप पहले कौन-सा समायोजन करेंगे?

मार्गदर्शन: घुटनों को और चौड़ा करने से पहले कंबल, कम दूरी और ऊँची श्रोणि का प्रयोग जाँचें।

चिंतन प्रश्न २: आप खिंचाव और जोड़ के दबाव में अंतर कैसे पहचानेंगे?

मार्गदर्शन: साधक से संवेदना का स्थान, तीव्रता और श्वास पर उसका प्रभाव पूछें; जोड़ के भीतर तीखी या चुभती अनुभूति को सामान्य खिंचाव न मानें।

चिंतन प्रश्न ३: मंडूकासन में पाँच से आठ श्वास का अभ्यास सफल कब माना जाएगा?

मार्गदर्शन: जब साधक समान श्वास, स्थिर आधार और बिना दर्द के स्थिति बनाए रखे - भले ही उसकी गहराई कम हो।

मंडूकासन का परिपक्व शिक्षण बाहरी आकार बनाने से नहीं, बल्कि साधक को अपने कूल्हे, घुटने और श्वास के संबंध को स्पष्ट रूप से अनुभव कराने से विकसित होता है।

अध्याय 24

Mayurasan कलाई-कोर स्थिरता

कलाई से कोर तक: मयूरासन की वास्तविक स्थिरता

मयूरासन में शरीर का भार हथेलियों पर आता है, लेकिन आसन की सफलता केवल हाथों की ताकत से तय नहीं होती। कलाई का कोण, हथेलियों का दबाव, कोहनियों की दिशा और पेट की सक्रियता एक साथ काम करते हैं। यदि कलाई गलत स्थिति में हो, तो साधक को हथेली के आधार, अंगूठे या अग्रबाहु में अनावश्यक दबाव महसूस हो सकता है।

मयूरासन में कोहनियाँ पेट के निचले भाग के पास टिकती हैं और धड़ आगे की ओर झुकता है। इस स्थिति में कोर ब्रेस अर्थात पेट, पार्श्व उदर और पीठ के गहरे स्थिरकारी स्नायुओं का संगठित सक्रियण आवश्यक है। कोर ढीला पड़ते ही पैर भारी लगते हैं, कूल्हे नीचे गिरते हैं और कलाई पर भार अचानक बढ़ जाता है।

> मुख्य बोध: मयूरासन में कलाई को बचाने का सबसे प्रभावी उपाय केवल कलाई को मजबूत करना नहीं, बल्कि भार को हथेली, कोर और पैरों के बीच समान रूप से बाँटना है। जब कोर सक्रिय रहता है, तो कलाई शरीर को उठाने के बजाय संतुलन को नियंत्रित करती है।

उन्नत शिक्षक-प्रशिक्षु के लिए यह समझना जरूरी है कि मयूरासन में “ऊपर उठना” अंतिम लक्ष्य नहीं है। सुरक्षित प्रवेश, स्थिर मध्यावस्था और नियंत्रित निकास - तीनों समान रूप से सिखाए जाने चाहिए। अभ्यास के लिए एक मुलायम चटाई, दीवार के पास पर्याप्त स्थान और आवश्यकता होने पर घुटनों के नीचे पतला कंबल उपयोगी रहेगा। आज का व्यावहारिक निष्कर्ष यह है: पहले कलाई की रेखा जाँचें, फिर कोर को बाँधें, और अंत में पैरों को उठाएँ।

कलाई एलाइनमेंट और कोर ब्रेस की क्रमिक समझ

कलाई एलाइनमेंट का अर्थ है कलाई, हथेली और अग्रबाहु का ऐसी दिशा में रहना जिसमें भार बिना टूटे हुए जोड़ पर फैले। मयूरासन में हथेलियाँ सामान्यतः उँगलियों को पीछे की ओर रखते हुए रखी जाती हैं। कुछ साधकों को उँगलियाँ हल्की बाहर की ओर रखने से कलाई पर कम दबाव मिलता है; यह व्यक्तिगत गतिशीलता पर निर्भर है।

हथेलियों को कंधों से थोड़ा संकरा रखें और हथेली के चारों कोनों - अंगूठे का आधार, छोटी उँगली का आधार तथा दोनों एड़ियों - को भूमि में दबाएँ। केवल हथेली के बाहरी किनारे पर भार न डालें। हथेली का सक्रिय दबाव वह क्रिया है जिसमें साधक भूमि को नीचे और थोड़ा पीछे धकेलता है, जैसे वह चटाई को शरीर से दूर कर रहा हो। इससे कलाई का भार अग्रबाहु और कंधे की ओर बेहतर ढंग से वितरित होता है।

उदाहरण के लिए, यदि दाहिनी कलाई के अंगूठे वाले भाग में चुभन हो, तो केवल हाथ पीछे खींचना समाधान नहीं है। पहले देखें कि क्या बायाँ हाथ अधिक भार ले रहा है, क्या कोहनियाँ असमान हैं, और क्या धड़ एक ओर घूम रहा है। दोनों हथेलियों में समान दबाव और दोनों कोहनियों की समान ऊँचाई अधिक महत्वपूर्ण है।

कोहनी का आधार वह स्थान है जहाँ कोहनियाँ उदर के निचले भाग के पास टिकती हैं। कोहनियों को बहुत बाहर फैलाने पर धड़ का आधार चौड़ा और अस्थिर हो जाता है। उन्हें शरीर के मध्य की ओर रखते हुए पेट की दीवार से संपर्क बनाए रखें। शुरुआती अभ्यास में कोहनियाँ नाभि के नीचे या उसके आसपास रखी जा सकती हैं; शरीर की लंबाई और उदर की संरचना के अनुसार स्थान थोड़ा बदल सकता है।

अब कोर ब्रेस को समझें। कोर ब्रेस का अर्थ पेट को भीतर खींचकर कठोर बनाना नहीं है। इसका अर्थ है श्वास रोकने के बिना उदर की चारों दिशाओं में हल्का, समान और निरंतर सहारा बनाना। श्वास लेते समय पसलियों को फैलने दें, पर पेट को ढीला न छोड़ें। श्वास छोड़ते समय नाभि को रीढ़ की ओर हल्का लौटाएँ और निचली पसलियों को नियंत्रित रखें।

एक सरल उदाहरण लें। पीठ के बल लेटकर दोनों घुटने मोड़ें। श्वास लेते हुए पसलियों को फैलाएँ। श्वास छोड़ते हुए ऐसा महसूस करें कि कोई हल्का स्पर्श आपके पेट पर आने वाला है और आप पेट को भीतर से सहारा दे रहे हैं। यही संवेदना मयूरासन में उलटी दिशा में काम करेगी। पेट को जोर से अंदर खींचना, सांस रोकना या नितंबों को अत्यधिक कसना कोर ब्रेस नहीं है।

मयूरासन की तैयारी में निम्न क्रम उपयोगी है:

1. हथेलियाँ रखें और कलाई की रेखा जाँचें।
2. कोहनियों को उदर के आधार पर टिकाएँ।
3. कंधों को कानों से दूर रखते हुए अग्रबाहु को सक्रिय करें।
4. श्वास छोड़ते हुए निचली पसलियों और नाभि के आसपास सहारा बनाएँ।
5. एक पैर पीछे ले जाकर भार का अनुभव करें।
6. दूसरे पैर को मिलाएँ और केवल उतना उठें जितना नियंत्रण में हो।

पैरों की भूमिका भी कोर से जुड़ी है। जाँघों को सक्रिय, घुटनों को सीधा और एड़ियों को पीछे धकेलने से शरीर लंबी रेखा बनाता है। यदि साधक घुटनों को मोड़ देता है, तो भार आगे खिसककर कलाई पर बढ़ सकता है। पैर ऊपर उठाने के बजाय पीछे लंबा करने का भाव रखें।

श्वास को स्थिर रखना आवश्यक है। मयूरासन में छोटी, शांत और निरंतर श्वास रखें। यदि श्वास रुक रही है, चेहरा सिकुड़ रहा है या गर्दन आगे धँस रही है, तो यह संकेत है कि वर्तमान रूप शरीर की क्षमता से आगे है। पहले पैर नीचे रखें, कोर को पुनः व्यवस्थित करें और फिर प्रयास करें।

प्रवेश, संतुलन और सुरक्षित निकास का अभ्यास

समस्या: एक प्रशिक्षु मयूरासन में प्रवेश करते समय दोनों पैर तेजी से ऊपर फेंकता है। पैर ऊपर पहुँच जाते हैं, लेकिन कूल्हे पीछे रह जाते हैं, कोहनियाँ बाहर फैलती हैं और वह कलाई में दबाव के साथ नीचे गिरता है। लक्ष्य है - बिना झटके प्रवेश करना, पाँच शांत श्वास तक कोर सक्रिय रखना और नियंत्रित ढंग से बाहर आना।

समाधान के चरण

1. तैयारी की जाँच करें।

घुटनों के बल बैठकर हथेलियाँ चटाई पर रखें। उँगलियाँ पीछे की ओर रहें; यदि कलाई में तीखा दबाव हो, तो उँगलियों को थोड़ा बाहर घुमाएँ। हथेली के चारों कोनों को दबाएँ। दर्द और खिंचाव में अंतर स्पष्ट रखें - तीखा दर्द अभ्यास रोकने का संकेत है।

1. कोहनियों का स्थान तय करें।

कोहनियों को निचले उदर के पास रखें और उन्हें बाहर फैलने से रोकें। कंधों को आगे गिराने के बजाय अग्रबाहु को सक्रिय रखें। यहाँ एक श्वास चक्र लें और जाँचें कि दोनों कोहनियाँ समान ऊँचाई पर हैं।

1. कोर ब्रेस बनाएँ।

श्वास छोड़ते हुए निचली पसलियों को नियंत्रित करें, नाभि के चारों ओर हल्का सहारा बनाएँ और नितंबों को अत्यधिक न कसें। कल्पना करें कि धड़ एक ठोस इकाई है, जिसे कोहनियाँ नीचे से सहारा दे रही हैं।

1. पहला पैर पीछे बढ़ाएँ।

एक पैर को पीछे लंबा करें और पंजे को भूमि पर रखें। शरीर को आगे ले जाएँ, लेकिन कंधों को हथेलियों से बहुत आगे न गिरने दें। इस चरण में देखें कि हथेलियों का दबाव समान है या नहीं।

1. दूसरा पैर मिलाएँ।

दोनों पैरों को पीछे लंबा करें। पहले कुछ अभ्यासों में पंजे भूमि पर रखकर केवल भार-वितरण सीखें। जब कोर स्थिर हो, तो एक पैर को हल्का उठाएँ और फिर दूसरे को मिलाएँ। पैरों को ऊपर फेंकने के बजाय पीछे लंबा करते हुए उठाएँ।

1. मध्यावस्था को स्थिर करें।

जाँघों को सक्रिय रखें, एड़ियों को पीछे धकेलें और गर्दन को लंबा रखें। पाँच शांत श्वास का लक्ष्य तभी रखें जब कलाई, कोहनी और कोर में स्थिरता हो। श्वास की गिनती से अधिक महत्वपूर्ण है श्वास की गुणवत्ता।

1. निकास की तैयारी करें।

निकास से पहले श्वास छोड़ें और दृष्टि को थोड़ा आगे रखें। एक पैर को धीरे-धीरे नीचे लाएँ, फिर दूसरे पैर को। शरीर को अचानक पेट के बल न गिरने दें। कोहनियों को उदर से निकालते समय हाथों पर झटका न आने दें।

1. निकास पूरा करें।

घुटनों को चटाई पर रखें, हथेलियों को धीरे से मुक्त करें और कलाई को तटस्थ स्थिति में लाएँ। बालासन या हथेलियों को उलटी दिशा में रखकर हल्का कलाई-विसर्जन करें। यदि कलाई में धड़कता दर्द बना रहे, तो अगले प्रयास से पहले विश्राम करें।

इस उदाहरण में सबसे महत्वपूर्ण सुधार पैर उठाना नहीं था। सुधार का क्रम था - हथेली का समान दबाव, कोहनियों की मध्यरेखा, कोर ब्रेस और धीमा निकास। शिक्षक के रूप में प्रशिक्षु को केवल “ऊपर जाओ” कहने के बजाय यह बताना अधिक उपयोगी है कि किस बिंदु पर भार असंतुलित हो रहा है।

अब आपकी बारी: इसी क्रम को अपनाकर पाँच श्वास का अभ्यास करें, लेकिन इस बार पैरों को पूरी तरह उठाने के बजाय एक पैर को केवल दो से तीन सेंटीमीटर ऊपर रखें। ध्यान दें कि क्या कलाई का दबाव बदलता है, क्या कोर ढीला पड़ता है और क्या दोनों कोहनियाँ समान रहती हैं। फिर दूसरी ओर से

अभ्यास करें। अपने अनुभव को तीन शब्दों में लिखें - उदाहरण के लिए, “हथेली स्थिर, कोर सक्रिय, निकास धीमा।” यह छोटा लेखा-जोखा अगले अभ्यास की दिशा स्पष्ट करेगा।

अभ्यास के बाद स्वयं-जाँच

1. मयूरासन में हथेली के चारों कोनों को दबाना क्यों आवश्यक है?

संकेत: सोचें कि यदि भार केवल छोटी उँगली के किनारे पर चला जाए तो कलाई पर क्या प्रभाव पड़ेगा।

1. कोर ब्रेस और पेट को जोर से भीतर खींचने में क्या अंतर है?

संकेत: सही ब्रेस में श्वास चलती रहती है और उदर के चारों ओर समान सहारा बना रहता है।

1. यदि पैर उठाते समय कूल्हे नीचे गिरें, तो आप किस क्रम में सुधार करेंगे?

संकेत: पहले हथेली का दबाव, फिर कोहनियों का स्थान, उसके बाद श्वास छोड़ते हुए कोर सक्रियता जाँचें।

1. मयूरासन से निकलते समय एक पैर पहले नीचे लाने का लाभ क्या है?

संकेत: इससे भार अचानक नहीं गिरता और कलाई, कोहनी तथा उदर को नियंत्रण बनाए रखने का समय मिलता है।

अंतिम अभ्यास में स्वयं से पूछें: क्या मैं आसन में प्रवेश जितना ही ध्यान निकास पर भी दे रहा हूँ? मयूरासन की परिपक्वता तभी दिखाई देती है जब कलाई स्थिर, कोर जाग्रत और बाहर आने की प्रक्रिया शांत हो।

अध्याय 25

Padahastasana फॉरवर्ड फोल्ड मैप

पादहस्तासन की दिशा: हैमस्ट्रिंग, रीढ़ और क्यू-टेबल

पादहस्तासन में आगे झुकना केवल हाथों को पैरों के पास ले जाना नहीं है। यह हैमस्ट्रिंग की लंबाई, श्रोणि की गति और रीढ़ की गोलाई को एक साथ पढ़ने का अभ्यास है। इस पाठ में आप सीखेंगे कि कब झुकाव कूल्हों से शुरू हो रहा है, कब हैमस्ट्रिंग सीमा बना रही है और कब साधक अनावश्यक रूप से कमर को गोल कर रहा है।

पिछले आसन-अध्ययनों में ताड़ासन, उत्तानासन और पश्चिमोत्तानासन जैसी स्थितियों में धुरी, श्वास और भार-वितरण पर काम किया गया है। पादहस्तासन उसी समझ को अधिक स्पष्ट रूप देता है, क्योंकि पैरों की स्थिति स्थिर रहते हुए हाथ पैरों के नीचे या पास आते हैं। उन्नत शिक्षक-प्रशिक्षण में इसका महत्व इसलिए है कि आप केवल आसन दिखाएँ नहीं, बल्कि शरीर की प्रतिक्रिया देखकर उपयुक्त क्यू चुनें।

अध्ययन-उद्देश्य

- ☐ हैमस्ट्रिंग तनाव, श्रोणि-झुकाव और रीढ़ की गोलाई के संबंध को समझना।
- ☐ पादहस्तासन के लिए सुरक्षित, क्रमबद्ध और शरीर-विशिष्ट क्यू बनाना।
- ☐ अलग-अलग साधकों के लिए क्यू-टेबल का उपयोग करके संशोधन चुनना।

व्यावहारिक स्मरण: पादहस्तासन की सफलता गहराई से नहीं, बल्कि गति की गुणवत्ता से मापी जाती है। अपने लिए यह प्रश्न रखें - क्या साधक आगे झुक रहा है, या केवल कमर को मोड़कर नीचे जा रहा है?

मुख्य अवधारणाएँ और क्यू-टेबल की रचना

पादहस्तासन - खड़े होकर आगे झुकने का आसन, जिसमें हाथ पैरों के नीचे या पैरों के आसपास रखे जाते हैं। पारंपरिक रूप में हथेलियाँ पैरों के नीचे आती हैं, पर आधुनिक शिक्षण में यह व्यवस्था साधक

की गतिशीलता और कलाई की सुविधा के अनुसार बदली जा सकती है।

हैमस्ट्रिंग - जांघ के पीछे स्थित मांसपेशियों का समूह, जो घुटने को मोड़ने और कूल्हे को पीछे ले जाने में सहायता करता है। पादहस्तासन में हैमस्ट्रिंग लंबी होती है, लेकिन केवल यही मांसपेशियाँ झुकाव को नियंत्रित नहीं करतीं। पिंडली, नितंब, श्रोणि और रीढ़ भी भाग लेते हैं।

श्रोणि से झुकना - कूल्हे के जोड़ से धड़ को आगे ले जाना। इसमें बैठने की हड्डियाँ पीछे और ऊपर जाती हैं, जबकि रीढ़ अपेक्षाकृत लंबी रह सकती है। यह पादहस्तासन की प्रारंभिक और अधिक नियंत्रित दिशा है।

रीढ़ की गोलाई - आगे झुकते समय रीढ़ के वक्र का बढ़ जाना। थोड़ी गोलाई कुछ साधकों के लिए स्वाभाविक हो सकती है, लेकिन जब गोलाई कमर पर अचानक दबाव, दर्द या श्वास रुकने के साथ आती है, तब शिक्षक को गति कम करानी चाहिए।

क्यू-टेबल - शरीर की स्थिति देखकर चुने गए निर्देशों की व्यवस्थित तालिका। इसका उद्देश्य एक ही निर्देश सभी साधकों पर लागू करना नहीं, बल्कि निरीक्षण के आधार पर सही अगला संकेत देना है।

पादहस्तासन में तीन प्रश्न लगातार पूछें। पहला, क्या घुटने सीधे रखने पर श्रोणि आगे झुक रही है? दूसरा, क्या हैमस्ट्रिंग के खिंचाव के कारण श्रोणि पीछे अटक रही है? तीसरा, क्या साधक नीचे पहुँचने के लिए रीढ़ को तेजी से गोल कर रहा है? इन प्रश्नों के उत्तर से क्यू तय होता है।

देखी गई स्थिति	संभावित कारण	प्राथमिक क्यू	संशोधन
पीठ लंबी, हाथ जमीन से दूर	हैमस्ट्रिंग में सीमा	“घुटने थोड़ा मोड़ें, छाती को जांघों की ओर रखें”	ईंट या ब्लॉक का उपयोग
कमर अचानक गोल	श्रोणि का आगे न झुकना	“पहले कूल्हों से झुकें, फिर रीढ़ को नरम होने दें”	घुटनों को मोड़ना
घुटने पीछे धकेले हुए	घुटने को लॉक करना	“घुटनों में सूक्ष्म नरमी रखें”	पैरों के बीच कम दूरी
गर्दन ऊपर उठी हुई	नीचे देखने की आदत टूटना	“गर्दन को रीढ़ की दिशा में छोड़ें”	दृष्टि पैरों के पास
कलाई में दबाव	हथेली का पूरा भार लेना	“उंगलियों को फैलाएँ, भार पैरों में रखें”	हाथ पैरों के बगल में

क्यू देने का क्रम भी महत्वपूर्ण है। पहले आधार - पैरों का भार और घुटनों की दिशा। फिर श्रोणि - बैठने की हड्डियों का पीछे जाना। उसके बाद रीढ़ - छाती को लंबा रखना या आवश्यक होने पर गोलाई को नियंत्रित करना। अंत में हाथों की स्थिति और श्वास। यदि शिक्षक पहले ही “हाथ पैरों के नीचे रखो” कह देता है, तो साधक अक्सर शरीर की सुरक्षा छोड़कर केवल आकार पूरा करने लगता है।

पादहस्तासन में हैमस्ट्रिंग को खींचने और उसे सुरक्षित रखने के बीच अंतर समझना आवश्यक है। खिं-चाव सामान्यतः जांघ के पीछे फैला हुआ अनुभव होता है। चुभता हुआ दर्द, घुटने के पीछे तीखी अनुभूति या कमर में दबाव अलग संकेत हैं। ऐसे संकेतों में गहराई बढ़ाने के बजाय घुटने मोड़ना, हाथों को ऊँचे आधार पर रखना या आसन से बाहर आना उचित है।

श्वास क्यू को भी शरीर की दिशा से जोड़ें। श्वास लेते समय रीढ़ को लंबा करने का अवसर दें। श्वास छोड़ते समय कूल्हों से थोड़ा और आगे जाएँ, पर नीचे जाने को लक्ष्य न बनाएं। यदि श्वास रोकनी पड़े, तो वर्तमान गहराई साधक के लिए अधिक हो सकती है।

एक उपयोगी शिक्षण सूत्र है: “पहले लंबाई, फिर गहराई; पहले श्रोणि, फिर रीढ़।” यह सूत्र शिक्षक को याद दिलाता है कि पादहस्तासन में गोलाई हमेशा गलती नहीं है, लेकिन अनियंत्रित गोलाई को प्रोत्साहित करना भी उचित नहीं है। व्यावहारिक निष्कर्ष: क्यू-टेबल में हर निर्देश के साथ एक देखी गई शारीरिक स्थिति और एक स्पष्ट संशोधन अवश्य रखें।

एक निरीक्षण-आधारित उदाहरण

मान लें कि एक साधक ताड़ासन से पादहस्तासन में आता है। उसका लक्ष्य हथेलियों को पैरों के नीचे रखना है, लेकिन वह 165 सेंटीमीटर लंबा है, पैरों के पीछे खिंचाव जल्दी महसूस करता है और घुटनों को पूरी तरह सीधा रखते ही कमर गोल हो जाती है। शिक्षक को गहराई नहीं, क्रम और प्रतिक्रिया देखनी है।

1. प्रारंभिक निरीक्षण: साधक पैरों को कूल्हों की चौड़ाई पर रखता है। भार एड़ियों में अधिक है और उंगलियाँ हल्की उठ रही हैं। शिक्षक का निर्णय है कि पहले भार-वितरण सुधारा जाए। क्यू होगा: “पैरों के चारों कोनों को जमीन में रखें और उंगलियों को फैलाकर नरम रखें।”
1. घुटनों का निर्णय: साधक घुटने पूरी तरह पीछे धकेलता है। इससे श्रोणि आगे झुकने के बजाय पीछे रुकती है। शिक्षक कहता है: “घुटनों को लगभग 10 डिग्री नरम रखें; जांघों को सक्रिय रखें, पर घुटने लॉक न करें।”
1. श्रोणि की दिशा: श्वास लेते हुए साधक आधा आगे झुकता है। बैठने की हड्डियाँ पीछे जाती हैं और छाती आगे बढ़ती है। यहां शिक्षक रीढ़ को लंबा रखने का क्यू देता है: “कूल्हों से झुकें, सिर को अभी नीचे खींचने की जरूरत नहीं।”
1. हैमस्ट्रिंग की प्रतिक्रिया: साधक 6 में से 4 स्तर का खिंचाव बताता है, पर दर्द नहीं है। शिक्षक इसे स्वीकार्य सीमा मानता है, लेकिन हथेलियों को जमीन तक लाने के लिए दबाव नहीं देता। हाथों के नीचे दो ब्लॉक रखे जाते हैं।

1. रीढ़ की गोलाई: श्वास छोड़ते समय साधक आगे आता है। छाती जांघों से दूर रहती है और कमर हल्की गोल होने लगती है। शिक्षक कहता है: "घुटनों को थोड़ा और मोड़ें, पेट को जांघों के पास लाएँ, फिर गर्दन को छोड़ें।" इससे रीढ़ की गोलाई कमर पर केंद्रित न रहकर पूरे धड़ में फैलती है।
1. हाथों की स्थिति: साधक की कलाई में दबाव आता है, इसलिए हथेलियाँ पैरों के नीचे नहीं रखी जातीं। उंगलियाँ ब्लॉकों पर रहती हैं और भार पैरों में लगभग 70 प्रतिशत, हाथों में 30 प्रतिशत रखा जाता है।
1. अंतिम स्थिति: साधक पांच धीमी श्वासों तक रहता है। हर श्वास में रीढ़ को लंबा करता है और हर श्वास छोड़ने पर केवल उतना आगे जाता है जितना बिना दर्द के संभव है। घुटने हल्के मुड़े रहते हैं।

> अंतिम परिणाम: साधक के लिए सही पादहस्तासन वह है जिसमें घुटने नरम, भार पैरों में स्थिर, हैमस्ट्रिंग का खिंचाव **4/6** से अधिक नहीं और कमर में तीखा दबाव अनुपस्थित हो।

इस उदाहरण में हथेलियाँ पैरों के नीचे नहीं आईं, फिर भी शिक्षण सफल रहा। आसन का उद्देश्य बाहरी आकार की नकल नहीं, बल्कि नियंत्रित आगे-झुकाव विकसित करना था। जब हैमस्ट्रिंग की सहनशीलता बढ़े और श्रोणि अधिक स्वतंत्रता से चले, तब हाथों की स्थिति धीरे-धीरे बदली जा सकती है।

अपने निरीक्षण में यह भी देखें कि साधक बाहर कैसे आता है। श्वास लेते हुए घुटनों को थोड़ा मोड़ना, हाथों को आधार पर रखना और कूल्हों से उठना कमर पर अचानक भार घटाता है। जल्दी से सिर उठाकर ऊपर आने की आदत पादहस्तासन के प्रवेश जितनी ही महत्वपूर्ण शिक्षण समस्या है।

अभ्यास, आत्म-जाँच और उत्तर-संकेत

1. यदि साधक की पीठ कमर से तेजी से गोल हो रही है, तो आपका पहला क्यू क्या होगा?

संकेत: गहराई बढ़ाने से पहले घुटनों और श्रोणि की स्थिति देखें।

1. हैमस्ट्रिंग में **5/6** स्तर का खिंचाव और घुटने के पीछे चुभता दर्द - इन दोनों में आपका संशोधन कैसे अलग होगा?

संकेत: खिंचाव में सीमा घटाई जा सकती है; दर्द में आसन रोकना या बाहर आना आवश्यक हो सकता है।

1. किस स्थिति में हाथों को पैरों के नीचे रखने के बजाय ब्लॉक पर रखना उचित होगा?

संकेत: जब हाथ जमीन तक पहुँचाने के लिए रीढ़ या घुटनों पर अनावश्यक दबाव बन रहा हो।

1. पादहस्तासन में श्वास लेते और छोड़ते समय कौन-सी दो अलग दिशाएँ दी जा सकती हैं?

संकेत: श्वास लेते समय लंबाई, श्वास छोड़ते समय नियंत्रित आगे-झुकाव।

1. क्यू-टेबल में “घुटने मोड़ें” लिखना पर्याप्त क्यों नहीं है?

संकेत: हर क्यू के साथ देखी गई स्थिति और अपेक्षित परिणाम भी लिखना चाहिए।

उत्तर-संकेत: पहले प्रश्न में घुटनों को नरम कर “कूल्हों से झुकें” कहना उपयुक्त है। दूसरे में चुभते दर्द के कारण सीमा तुरंत घटानी या आसन रोकना चाहिए। तीसरे में हैमस्ट्रिंग की सीमा, कमर की गोलाई या कलाई के दबाव की स्थिति में ब्लॉक उपयोगी है। चौथे में श्वास लेते समय रीढ़ लंबी और छोड़ते समय कूल्हों से आगे जाना सिखाया जाता है। पांचवें में केवल निर्देश नहीं, बल्कि उसका कारण और निरीक्षण योग्य परिणाम भी चाहिए।

पादहस्तासन पढ़ाते समय शिक्षक की दृष्टि हाथों की पहुंच से आगे जानी चाहिए। हैमस्ट्रिंग का खिंचाव, श्रोणि की दिशा और रीढ़ की गोलाई - इन तीनों को एक साथ देखकर बनाया गया क्यू ही सुरक्षित और प्रभावी शिक्षण देता है।

अध्याय 26

Padmasana ध्यान-स्थिरता टेबल

पद्मासन की स्थिरता का आधार

पद्मासन में स्थिर बैठना केवल दोनों पैरों को जांघों पर रखने से प्राप्त नहीं होता। इसकी वास्तविक गुणवत्ता कूल्हों की बाह्य घूर्णन क्षमता, श्रोणि की संतुलित स्थिति, रीढ़ की लंबाई और घुटनों पर अनावश्यक दबाव से बचाव पर निर्भर करती है। यदि कूल्हे पर्याप्त रूप से नहीं खुलते और साधक पैरों को जबरन ऊपर खींचता है, तो घुटने में असुविधा, खिंचाव या चोट का जोखिम बढ़ सकता है।

उन्नत 300-घंटे के प्रशिक्षण में पद्मासन को केवल ध्यान की बैठने वाली मुद्रा के रूप में नहीं, बल्कि सूक्ष्म संरेखण की प्रयोगशाला के रूप में देखना चाहिए। स्थिरता का अर्थ शरीर को बिल्कुल कठोर बना देना नहीं है। इसका अर्थ है - श्रोणि आधार पर स्थिर हो, रीढ़ सहज रूप से ऊपर उठे, कंधे ढीले रहें और श्वास बिना रुकावट चलती रहे। घुटनों में तीखा दर्द, चुभन या दबाव इस बात का संकेत है कि मुद्रा को सरल बनाना आवश्यक है।

इस अभ्यास से पहले साधक को निम्न आधार समझना चाहिए:

- [ ] सुखासन, सिद्धासन या वज्रासन में कम-से-कम पाँच मिनट सहज बैठना।
- [ ] कूल्हों, जांघों और टखनों के हल्के गतिशील अभ्यास का अनुभव।
- [ ] दर्द और सामान्य खिंचाव के बीच अंतर पहचानना।

व्यावहारिक निष्कर्ष: पद्मासन की सफलता पैरों की स्थिति से पहले श्रोणि और कूल्हों की तैयारी पर निर्भर करती है।

घुटना आराम और मुद्रा-जाँच की विधि

पद्मासन में पैर ऊपर रखने की क्रिया घुटने से नहीं, कूल्हे से शुरू होनी चाहिए। जब कूल्हा पर्याप्त बाह्य घूर्णन नहीं कर पाता, तब साधक घुटने को नीचे दबाकर पैर को जांघ पर रखने की कोशिश करता है। यही गलती घुटने के अंदरूनी भाग पर अनावश्यक बल डालती है। इसलिए पहला मुख्य शब्द है कूल्हे से गति। दूसरा है घुटने की सुरक्षा। तीसरा है मुद्रा-जाँच।

पद्मासन में प्रवेश करते समय पहले दंडासन में बैठें। दोनों पैर सामने सीधे हों और हथेलियां शरीर के पास जमीन पर रहें। दायां घुटना मोड़कर दाएं पैर को बाईं जांघ के ऊपर रखें। पैर को उठाते समय घुटने को सहारा दें और टखने को ढीला न छोड़ें। पैर का तलवा ऊपर की ओर रहे, एड़ी नाभि के निकट आए और पैर का बाहरी किनारा जांघ पर स्थिर हो। इसके बाद दूसरी ओर अभ्यास करें। पूर्ण पद्मासन तभी लें जब दोनों ओर यह प्रक्रिया बिना दर्द के हो।

घुटने के आराम की जांच के लिए तीन संकेत उपयोगी हैं:

1. दर्द का स्थान: घुटने के भीतर, सामने या जोड़ की रेखा पर तीखा दर्द हो तो तुरंत मुद्रा से बाहर आएं। केवल जांघ या कूल्हे में हल्का खिंचाव स्वीकार्य हो सकता है, पर वह तीखा या बढ़ता हुआ नहीं होना चाहिए।
2. दबाव की मात्रा: घुटने को हाथ से नीचे न दबाएं। यदि पैर को जांघ पर रखने के लिए बल लगाना पड़े, तो अर्ध-पद्मासन, सुखासन या सिद्धासन चुनें।
3. बाहर निकलने की सहजता: मुद्रा से बाहर आते समय पैर को धीरे-धीरे हटाएं। यदि घुटना अचानक अटकता है या दर्द बढ़ता है, तो प्रवेश की गहराई अधिक थी।

नीचे दी गई तालिका से शिक्षक और प्रशिक्षु त्वरित मुद्रा-जाँच कर सकते हैं:

जाँच का क्षेत्र	सही संकेत	सुधार का संकेत
श्रोणि	दोनों बैठने वाली हड्डियां समान रूप से आधार पर	एक ओर भार अधिक, शरीर झुका हुआ
रीढ़	कमर लंबी, छाती सहज खुली	कमर गोल या छाती आगे धंसी
घुटने	बिना तीखे दर्द के, स्वाभाविक स्थिति में	हाथ से दबाए हुए या दर्दयुक्त
टखने	पैर नियंत्रित, तलवा ऊपर	टखना ढीला, पैर बाहर गिरता हुआ
कंधे	कानों से दूर, हाथ ढीले	कंधे उठे हुए या मुट्ठियां कसी हुई
श्वास	समान, धीमी और निरंतर	सांस रोकना या हांफना

पद्मासन में बैठने के बाद हाथों को ज्ञान मुद्रा या सरल ध्यान मुद्रा में रखें। ठुड्डी को हल्का भीतर लें, लेकिन गर्दन को कठोर न बनाएं। दृष्टि आंखें बंद करके भीतर रखी जा सकती है, पर पहले कुछ क्षण आंखें

खुली रखकर शरीर की समरूपता देखना उपयोगी है। दोनों घुटनों की ऊंचाई समान होना आवश्यक नहीं, विशेषकर आरंभिक अभ्यास में। महत्वपूर्ण यह है कि कोई घुटना जबरन नीचे न दबाया जा रहा हो।

बैठने की स्थिरता को मापने का एक सरल अभ्यास है: पहले दो मिनट सामान्य श्वास के साथ बैठें। फिर ध्यान दें कि क्या शरीर बार-बार आगे-पीछे हिल रहा है, क्या श्रोणि पीछे गिर रही है, या क्या घुटनों में दबाव बढ़ रहा है। यदि मुद्रा तीसरे मिनट में असुविधाजनक हो जाती है, तो उसे स्थिर मुद्रा नहीं कहा जाएगा, चाहे प्रारंभ में आकृति सही दिखाई दे रही हो।

उदाहरण के लिए, यदि किसी साधक का दायां घुटना जमीन से छह सेंटीमीटर ऊपर है, पर उसमें दर्द नहीं है और श्रोणि सीधी है, तो उसे घुटने को नीचे दबाने की आवश्यकता नहीं। वह मुड़ा हुआ कंबल नितंबों के नीचे रख सकता है या अर्ध-पद्मासन अपना सकता है। इसके विपरीत, यदि घुटना नीचे है पर अंदरूनी जोड़ में चुभन है, तो बाहरी रूप से सुंदर दिखने वाली मुद्रा भी सुरक्षित नहीं मानी जाएगी।

व्यावहारिक निष्कर्ष: पद्मासन में घुटने की ऊंचाई नहीं, दर्दरहित कूल्हा-गतिशीलता और सहज श्वास प्राथमिक मानक हैं।

निर्देशित अभ्यास: स्थिरता से मुद्रा-जाँच तक

मान लें कि ध्यान सत्र के लिए प्रशिक्षु को दस मिनट पद्मासन में बैठना है। उसका बायां कूल्हा अपेक्षाकृत खुला है, लेकिन दायां घुटना ऊपर रहता है। इस स्थिति में शिक्षक निम्न क्रम अपनाए:

1. प्रशिक्षु को पहले दंडासन में बैठाकर दोनों पैरों की लंबाई और श्रोणि की स्थिति देखने दें। यदि कमर पीछे गिर रही हो, तो नितंबों के नीचे एक या दो मोड़े हुए कंबल रखें। अपेक्षित परिणाम है कि श्रोणि थोड़ा ऊंची होकर आगे की ओर संतुलित हो जाए।
2. दायां पैर मोड़ते समय शिक्षक घुटने के नीचे हाथ से सहारा दें और गति को कूल्हे से करवाएं। पैर को बाईं जांघ पर रखने में प्रतिरोध या तीखा दर्द हो तो पूर्ण पद्मासन न लें। इसके स्थान पर अर्ध-पद्मासन रखें।
3. बायां पैर रखने के बाद दोनों बैठने वाली हड्डियों का भार जांचें। यदि एक ओर भार अधिक हो, तो नितंबों के नीचे का सहारा थोड़ा समायोजित करें। अपेक्षित परिणाम है कि धड़ बीच में रहे और शरीर किसी एक ओर न झुके।
4. दोनों हाथों को जांघों पर रखें। कंधों को कानों से दूर छोड़ें, ठुड्डी को हल्का भीतर लें और रीढ़ को ऊपर की ओर लंबा करें। रीढ़ को खींचने के लिए छाती को आगे धकेलना नहीं है।
5. पांच धीमी श्वासों तक घुटनों, टखनों और कमर का निरीक्षण करें। घुटने में चुभन, सुन्नपन या बढ़ता दबाव हो तो तुरंत पैर की स्थिति बदलें।

6. यदि श्वास समान बनी रहे, तो दो मिनट स्थिर बैठें। हर तीसरी श्वास पर जांचें कि श्रोणि पीछे तो नहीं गिर रही, कंधे तो नहीं उठ रहे और चेहरा तनावपूर्ण तो नहीं हो रहा।
7. मुद्रा से बाहर निकलते समय पहले ऊपर रखा पैर हटाएं, फिर दूसरा पैर। दोनों पैरों को सामने फैलाकर टखनों को धीरे-धीरे घुमाएं और कुछ क्षण दंडासन या सुखासन में विश्राम करें।

इस अभ्यास में अपेक्षित परिणाम पूर्ण पद्मासन प्राप्त करना नहीं, बल्कि दर्दरहित स्थिरता प्राप्त करना है। यदि प्रशिक्षु छह मिनट तक बिना घुटने के दर्द, सांस रोकने या धड़ के झुकने के बैठ पाता है, तो अभ्यास उपयुक्त स्तर पर है। यदि वह केवल पैरों की स्थिति बनाए रखने के लिए लगातार मांसपेशियों को कस रहा है, तो मुद्रा को सरल करना चाहिए।

शिक्षक के लिए एक उपयोगी मौखिक संकेत है: "घुटनों को नीचे मत खींचिए; जांघों को कूल्हों से बाहर घुमाइए और श्रोणि को आधार पर स्थिर रखिए।" यह संकेत साधक को बल प्रयोग से हटाकर सही स्रोत - कूल्हे - की ओर ले जाता है। दूसरा संकेत है: "जहां दर्द है, वहां मुद्रा गहरी नहीं करनी है।" इससे प्रशिक्षु खिंचाव और चेतावनी संकेत का अंतर समझता है।

मुख्य सीख: पद्मासन में स्थिरता तभी प्रामाणिक है जब श्रोणि संतुलित, रीढ़ लंबी, श्वास सहज और घुटने दर्दरहित हों; आवश्यकता पड़ने पर अर्ध-पद्मासन या सिद्धासन ही सही शिक्षण विकल्प है।

पुनरावलोकन और आत्म-परीक्षण

पद्मासन की मुद्रा-जाँच का क्रम हमेशा नीचे से ऊपर की ओर रखें: पहले पैर और टखने, फिर घुटने, कूल्हे और श्रोणि, उसके बाद रीढ़, कंधे और सिर। घुटनों को सुंदर आकार देने के लिए दबाना अभ्यास नहीं है। स्थिरता का विकास सहारे, क्रमिक तैयारी और नियमित निरीक्षण से होता है। ध्यान के लिए उपयोगी पद्मासन वह है जिसमें शरीर ध्यान का साधन बने, ध्यान भटकाने वाला तनाव नहीं।

मुख्य बिंदु संक्षेप में:

- ☐ कूल्हे से गति शुरू करें; घुटने पर बल न लगाएं।
- ☐ दर्दरहित स्थिरता को बाहरी आकृति से ऊपर रखें।
- ☐ नितंबों के नीचे कंबल, अर्ध-पद्मासन या सिद्धासन का उपयोग उचित अनुकूलन है।

अपने अभ्यास के बाद इन प्रश्नों पर रुककर विचार करें:

1. क्या पैर को जांघ पर रखते समय गति कूल्हे से हुई या घुटने को खींचना पड़ा?

उत्तर में उस स्थान को पहचानें जहां सबसे अधिक दबाव महसूस हुआ और अगली बार उसी के अनुसार मुद्रा सरल करें।

1. क्या पांच मिनट बाद भी श्रोणि दोनों ओर समान रूप से स्थिर रही?

यदि नहीं, तो ऊंचे सहारे या सरल बैठने की मुद्रा के साथ पुनः जांच करें।

1. क्या आपकी श्वास पद्मासन में प्रवेश से पहले और बाद में समान रही?

श्वास रुकना या तेज होना संकेत देता है कि मुद्रा की गहराई वर्तमान क्षमता से अधिक है।

पद्मासन की परिपक्वता पैरों को ऊंचा रखने में नहीं, बल्कि शरीर को बिना संघर्ष के स्थिर रखने में दिखाई देती है। जब घुटने सुरक्षित हों और श्वास स्वतंत्र हो, तभी यह बैठने की मुद्रा ध्यान के लिए विश्वसनीय आधार बनती है।

अध्याय 27

Parivrtta Parshva Konasana ट्विस्ट-एलाइन

श्वास और रीढ़ की दिशा से सुरक्षित परिवृत्त पार्श्वकोणासन

परिवृत्त पार्श्वकोणासन में पैर की स्थिति जितनी महत्त्वपूर्ण है, उतनी ही महत्त्वपूर्ण है धड़ को घुमाते समय रीढ़ की लंबाई बनाए रखना। इस आसन में आगे का घुटना मुड़ा रहता है, पीछे का पैर सक्रिय रहता है और छाती आगे की ओर नहीं, बल्कि पार्श्व दिशा में घूमती है। इसलिए थोड़ी-सी असावधानी से साधक कमर को मोड़ सकता है, जबकि वास्तविक ट्विस्ट वक्षीय रीढ़ से होना चाहिए।

उन्नत 300-घंटे के शिक्षक-प्रशिक्षण में इस आसन को केवल “हाथ जमीन पर, छाती ऊपर” के रूप में पढ़ाना पर्याप्त नहीं है। शिक्षक को यह देखना होता है कि श्रोणि किस दिशा में है, आगे का घुटना टखने के ऊपर है या नहीं, श्वास के साथ रीढ़ लंबी हो रही है या नहीं, और साधक ट्विस्ट को कमर पर तो नहीं डाल रहा।

> मुख्य अंतर्दृष्टि: परिवृत्त पार्श्वकोणासन में अधिक गहरा ट्विस्ट हमेशा बेहतर ट्विस्ट नहीं होता। यदि छाती घूमते समय रीढ़ सिकुड़ जाए या आगे का घुटना भीतर गिरने लगे, तो कम गहराई वाला, पर लंबा और नियंत्रित आसन अधिक सुरक्षित तथा अधिक शिक्षाप्रद है।

इस आसन का अभ्यास करते समय अपने लिए एक स्पष्ट प्रश्न रखें: क्या मैं छाती को घुमा रहा हूँ, या केवल कंधे को आगे खींच रहा हूँ? यही प्रश्न ट्विस्ट एलाइनमेंट की गुणवत्ता को तुरंत स्पष्ट करता है।

ट्विस्ट एलाइनमेंट को क्रम से समझना

परिवृत्त पार्श्वकोणासन वह खड़ा आसन है जिसमें एक पैर आगे मुड़ा रहता है, दूसरा पैर पीछे लंबा और सक्रिय रहता है, तथा धड़ आगे के पैर की दिशा में घूमता है। सामान्य रूप से विपरीत हाथ आगे के पैर

के बाहर या अंदर रखा जाता है और दूसरा हाथ ऊपर उठता है। यहाँ हमारा मुख्य विषय ट्विस्ट और श्वास का संबंध है।

सबसे पहले पैरों का आधार बनाइए। आगे का पैर इतना आगे रखें कि घुटना मुड़ने पर टखना घुटने के लगभग नीचे रहे। आगे के पैर की उंगलियाँ सीधी आगे रहें। पीछे की एड़ी जमीन पर हो तो पीछे के पैर की उंगलियाँ हल्की बाहर की ओर जा सकती हैं, लेकिन दोनों पैरों के तलवों में सक्रिय दबाव बना रहना चाहिए। पाद-सक्रियता का अर्थ है तलवों के चारों कोनों से जमीन को महसूस करना। उदाहरण के लिए, यदि आगे के पैर का बाहरी किनारा उठ रहा है, तो श्रोणि असंतुलित होकर ट्विस्ट को कमर में भेज सकती है।

अब आगे के घुटने की दिशा देखें। घुटना-टखना संरेखण का अर्थ है कि आगे का घुटना दूसरे पैर की उंगलियों की दिशा में रहे और टखने के ऊपर स्थित हो। घुटना भीतर गिरने लगे तो साधक को पहले पैर का आधार सुधारना चाहिए, न कि छाती को और घुमाने का प्रयास करना चाहिए। शिक्षक के रूप में आप कह सकते हैं, “आगे के घुटने को दूसरे पैर की उंगलियों की ओर रखें और पैर के बाहरी किनारे को भी जमीन में महसूस करें।”

अगला चरण श्रोणि का है। श्रोणि का स्थिरीकरण का अर्थ है कि दोनों कूल्हे अनियंत्रित रूप से आगे या पीछे न झुकें। परिवृत्त पार्श्वकोणासन में श्रोणि पूरी तरह चौकोर नहीं रहती, क्योंकि आसन में घुमाव है; फिर भी उसे ढीला छोड़ना उचित नहीं। पीछे की जांघ को ऊपर उठाते हुए पीछे की एड़ी को पीछे की ओर बढ़ाएँ। इससे पैरों में लंबाई आती है और रीढ़ को घूमने के लिए स्थिर आधार मिलता है।

अब श्वास के साथ रीढ़ को व्यवस्थित करें। अक्षीय विस्तार का अर्थ है रीढ़ को ऊपर की दिशा में लंबा करना, बिना पसलियों को अनावश्यक रूप से आगे निकालने के। श्वास भरते समय उरोस्थि को आगे और ऊपर उठाएँ, गर्दन के पीछे लंबाई रखें और श्रोणि से सिर के शीर्ष तक एक लंबी रेखा बनाएँ। यदि श्वास भरते ही निचली पसलियाँ आगे उभरती हैं, तो यह संकेत है कि साधक रीढ़ लंबी करने के बजाय कमर को आगे धकेल रहा है।

अब ट्विस्ट शुरू करें। वक्षीय घूर्णन का अर्थ है छाती के मध्य भाग से घूमना, जबकि कमर और श्रोणि को स्थिर आधार देना। श्वास भरते हुए रीढ़ को लंबा करें। श्वास छोड़ते हुए छाती को आगे के पैर की ओर धीरे-धीरे घुमाएँ। श्वास छोड़ना घुमाव को सहज बनाता है, लेकिन इसका अर्थ यह नहीं कि शरीर को बल-पूर्वक नीचे दबाया जाए। प्रत्येक चक्र में पहले लंबाई, फिर घुमाव रखें।

यदि दायाँ पैर आगे है, तो बायाँ हाथ सामान्यतः दाएँ पैर की ओर आता है और दायाँ हाथ ऊपर उठता है। कंधे को कान से दूर रखें। कंधे-श्रोणि पृथक्करण का अर्थ है कि कंधे छाती के घुमाव का अनुसरण करें, पर श्रोणि पूरी तरह कंधों के साथ न घूम जाए। उदाहरण के लिए, दायाँ कंधा पीछे ले जाते समय दाएँ कूल्हे को भी पीछे खींचने से बचें। दायाँ कूल्हा आगे की ओर स्थिर और बायाँ पैर पीछे की ओर सक्रिय रहे।

हाथ जमीन तक न पहुँचे तो ब्लॉक का प्रयोग करें। ब्लॉक को आगे के पैर के अंदर या बाहर, साधक की लंबाई और संतुलन के अनुसार रखें। हाथ को जमीन तक पहुँचाने के लिए रीढ़ को गोल करना उचित नहीं। सहायक ऊँचाई का अर्थ है ऐसा सहारा जो हाथ को टिकाए और रीढ़ की लंबाई बनाए रखे। परिवृत्त पार्श्वकोणासन में दो ब्लॉक अधिक ऊँचाई दे सकते हैं, विशेषकर जब हैमस्ट्रिंग या कूल्हे की गतिशीलता सीमित हो।

श्वास का अनुक्रम स्पष्ट रखें:

चरण	श्वास	मुख्य क्रिया
तैयारी	श्वास भरें	रीढ़ लंबी, छाती खुली
पैर मोड़ना	श्वास छोड़ें	आगे का घुटना नियंत्रित रूप से मोड़ें
हाथ टिकाना	श्वास सामान्य	कंधे और गर्दन को ढीला रखें
ट्विस्ट आरंभ	श्वास भरें	उरोस्थि आगे और ऊपर
ट्विस्ट गहरा करना	श्वास छोड़ें	छाती को धीरे-धीरे घुमाएँ
स्थिति बनाए रखना	समान, सहज श्वास	लंबाई और स्थिरता बनाए रखें
बाहर आना	श्वास भरें	पहले रीढ़ लंबी करें
वापसी	श्वास छोड़ें	पैर सीधा कर तटस्थ स्थिति में आएँ

आसन में पाँच से आठ सहज श्वास पर्याप्त हो सकती हैं। यदि श्वास रुकने लगे, चेहरे पर तनाव आए या पेट में दबाव असहज हो, तो गहराई घटाएँ। श्वास सूचक वह प्रत्यक्ष संकेत है जिससे शिक्षक आसन की उपयुक्तता समझता है। समान और शांत श्वास सामान्यतः बताती है कि साधक अपनी वर्तमान सीमा के भीतर है।

आसन से बाहर निकलते समय पहले घुमाव को कम करें, फिर आगे का पैर सीधा करें। सीधे मुड़े हुए घुटने से बाहर आने पर कमर और घुटने पर अनावश्यक भार पड़ सकता है। अंत में ताड़ासन या प्रसारित पादोत्तानासन जैसी तटस्थ स्थिति में कुछ श्वास लें और दोनों पक्षों के अंतर को देखें।

यहाँ मूल सूत्र याद रखें: पैर स्थिर, श्रोणि सजग, रीढ़ लंबी, छाती गतिशील और श्वास निरंतर।

एक विस्तृत अभ्यास-स्थिति और समाधान

समस्या: दायाँ पैर आगे रखकर साधक परिवृत्त पार्श्वकोणासन में आता है। उसका दायाँ घुटना भीतर गिर रहा है, बायाँ कूल्हा ऊपर उठा हुआ है और श्वास छोड़ते समय वह छाती को घुमाने के बजाय दाएँ कंधे

को नीचे खींच रहा है। बायाँ हाथ जमीन तक नहीं पहुँचता, इसलिए वह उंगलियों के बल टिककर कमर को गोल कर रहा है।

इस स्थिति में शिक्षक को तुरंत "और ऊपर देखो" नहीं कहना चाहिए। पहले आधार और रीढ़ की लंबाई सुधारी जाएगी।

1. साधक को आसन से आधा बाहर लाकर दोनों पैरों की दूरी जाँचें। दायाँ पैर इतना आगे हो कि दायाँ घुटना टखने के ऊपर आ सके। यदि घुटना पैर से बहुत आगे है, तो पैर थोड़ा पीछे लाएँ।
1. दाएँ पैर के तलवे को सक्रिय कराएँ। दाएँ पैर के अंगूठे के आधार, छोटी उंगली के आधार और एड़ी - तीनों बिंदुओं का दबाव महसूस कराएँ। दाएँ घुटने को दूसरे पैर की उंगलियों की दिशा में रखें।
1. बाएँ पैर की एड़ी को पीछे की ओर बढ़ाएँ और बाईं जांघ को ऊपर उठाएँ। इससे बायाँ कूल्हा अनावश्यक रूप से ऊपर खिंचने के बजाय पीछे की ओर लंबा होगा। शिक्षक कह सकता है, "पीछे का पैर दीवार को धकेल रहा है।"
1. बाएँ हाथ के नीचे एक ब्लॉक ऊँची स्थिति में रखें। हाथ को ब्लॉक पर टिकाकर उंगलियाँ फैलाएँ। अब साधक को जमीन तक पहुँचने की कोशिश नहीं करनी है; लक्ष्य रीढ़ को लंबा रखना है।
1. श्वास भरते हुए सिर के शीर्ष से आगे की ओर लंबाई बनाएँ। उरोस्थि को आगे बढ़ाएँ और निचली पसलियों को भीतर रखें। इस चरण में अभी ट्विस्ट को गहरा न करें।
1. श्वास छोड़ते हुए छाती को दाएँ घुमाएँ। दायाँ हाथ ऊपर उठे, लेकिन दाएँ कंधे को पीछे खींचने के लिए गर्दन में तनाव न बनाएँ। दाहिनी हथेली खुली रहे और कंधा कान से दूर रहे।
1. पाँच सहज श्वासों तक रुकें। प्रत्येक श्वास भरने पर रीढ़ लंबी करें और प्रत्येक श्वास छोड़ने पर छाती को केवल उतना घुमाएँ जितना बिना दबाव के संभव हो। यदि श्वास टूटे, ब्लॉक को और ऊँचा करें या ट्विस्ट कम करें।
1. बाहर आने के लिए श्वास भरें, ऊपर की ओर लंबाई बनाएँ और फिर श्वास छोड़ते हुए दोनों हाथ नीचे लाएँ। पहले घुटना थोड़ा हल्का करें, फिर पैर सीधा करें। दूसरी ओर अभ्यास करने से पहले तटस्थ खड़े होकर श्वास सामान्य करें।

इस उदाहरण में समाधान "गहराई बढ़ाना" नहीं था। समाधान था - दायाँ घुटना स्थिर करना, बाएँ पैर को सक्रिय करना, ब्लॉक की ऊँचाई बदलना और श्वास को ट्विस्ट का मार्गदर्शक बनाना।

आपकी बारी: अब यही विश्लेषण बायाँ पैर आगे रखकर कीजिए। मान लीजिए कि साधक का दायाँ कूल्हा पीछे खिंच रहा है और ऊपर उठे हुए बाएँ कंधे में तनाव है। आप हाथ के नीचे ब्लॉक कहाँ रखेंगे? किस श्वास पर रीढ़ लंबी कराएँगे और किस श्वास पर घुमाव बढ़ाएँगे? अपने उत्तर में कम-से-कम तीन स्पष्ट सुधार लिखें।

अभ्यास के बाद स्वयं से पूछें: क्या दोनों पक्षों में समान ऊँचाई का ब्लॉक उचित था, या एक पक्ष को अधिक सहारे की आवश्यकता थी? यही अवलोकन शिक्षक की दृष्टि को सूक्ष्म बनाता है।

अभ्यास के बाद स्वयं को जाँचें

१. परिवृत्त पार्श्वकोणासन में ट्विस्ट का मुख्य स्रोत किस भाग को मानना चाहिए?

संकेत: श्रोणि को स्थिर आधार मानकर छाती के मध्य भाग की गति पर ध्यान दें। कमर को मोड़ना और वक्षीय घूर्णन एक ही बात नहीं हैं।

२. श्वास भरने और श्वास छोड़ने का उपयोग किस क्रम में किया जाता है?

संकेत: श्वास भरते समय लंबाई, श्वास छोड़ते समय नियंत्रित घुमाव याद रखें। यदि श्वास रुक रही हो, तो गहराई कम करें।

३. हाथ जमीन तक न पहुँचे तो रीढ़ की लंबाई बचाने के लिए कौन-सा साधन उपयोगी है?

संकेत: ब्लॉक को ऐसी ऊँचाई पर रखें जहाँ हाथ टिके, पर छाती सिकुड़े नहीं। सहारा आसन को आसान बनाने के साथ-साथ एलाइनमेंट भी स्पष्ट करता है।

४. आगे का घुटना भीतर गिरने लगे तो शिक्षक को कौन-सा सुधार पहले देना चाहिए?

संकेत: पहले आगे के पैर का तलवा और घुटना-टखना दिशा देखें। ट्विस्ट को गहरा करने से पहले आधार को स्थिर करें।

परिवृत्त पार्श्वकोणासन की गुणवत्ता उसकी बाहरी आकृति से नहीं, बल्कि इस बात से पहचानी जाती है कि साधक कितनी लंबी रीढ़, स्थिर पैरों और सहज श्वास के साथ घूम रहा है। जब श्वास हर चरण को दिशा देती है, तब ट्विस्ट प्रयासपूर्ण खिंचाव नहीं रहता; वह स्थिर आधार पर विकसित होने वाली सजग गति बन जाता है।

अध्याय 28

Pashchimottanasana हैमस्ट्रिंग रणनीति

पश्चिमोत्तानासन में सुरक्षित गहराई की समझ

पश्चिमोत्तानासन में आगे झुकने की गहराई से अधिक महत्वपूर्ण है - हैमस्ट्रिंग में नियंत्रित लंबाई, रीढ़ की स्पष्ट लंबाई और अभ्यास की सही अवधि। इस आसन में पैर सीधे रखकर धड़ को आगे ले जाया जाता है, इसलिए साधक को यह पहचानना होता है कि गति कूल्हों से आ रही है या कमर के गोल होने से। यही अंतर सुरक्षित अभ्यास और अनावश्यक खिंचाव के बीच सीमा बनाता है।

यह अध्ययन पिछले अध्यायों में सीखी गई दंडासन की आधार-रेखा, श्रोणि की स्थिति और श्वास-समन्वय से जुड़ता है। यहाँ ध्यान केवल आसन में पहुँचने पर नहीं, बल्कि हैमस्ट्रिंग-केंद्रित शिक्षण, रीढ़ की लंबाई मापने और अवधि दर्ज करने पर है। शिक्षक-प्रशिक्षु के रूप में आपको साधक की बनावट, लचीलेपन और प्रतिक्रिया के आधार पर निर्देश बदलने होंगे।

अध्ययन के उद्देश्य

- ☐ पश्चिमोत्तानासन में हैमस्ट्रिंग और रीढ़ की भूमिका स्पष्ट करना।
- ☐ रीढ़ की लंबाई बनाए रखते हुए आगे झुकने की क्रमबद्ध विधि समझना।
- ☐ अवधि, श्वास और साधक की प्रतिक्रिया को व्यवस्थित रूप से दर्ज करना।

व्यावहारिक ध्यान-बिंदु यह है: साधक कितना नीचे गया, यह अंतिम माप नहीं है; वह वहाँ किस गुणवत्ता के साथ गया, यह अधिक महत्वपूर्ण है।

हैमस्ट्रिंग, कूल्हे और रीढ़ का संबंध

हैमस्ट्रिंग - जांघ के पीछे स्थित तीन प्रमुख मांसपेशियों का समूह, जो घुटने को मोड़ने और कूल्हे को पीछे ले जाने में सहायता करता है। पश्चिमोत्तानासन में इन मांसपेशियों को लंबाई में आने की आवश्य-

कता होती है, परंतु उनका खिंचाव तीखा, चुभता हुआ या घुटने के पीछे केंद्रित नहीं होना चाहिए।

रीढ़ की लंबाई - सिर के शीर्ष से लेकर श्रोणि तक धड़ को फैलाकर रखना, ताकि आगे झुकते समय पीठ अनावश्यक रूप से न गोल हो। इसका अर्थ यह नहीं कि रीढ़ पूरी तरह सीधी ही रहे; बल्कि झुकाव के दौरान लंबाई और नियंत्रण बना रहे।

कूल्हे से आगे झुकना - श्रोणि को जांघों की दिशा में आगे घुमाते हुए धड़ को आगे ले जाना। यदि श्रोणि पीछे गिरती है, तो साधक अक्सर कमर को गोल करके हाथों को पैरों तक पहुँचाने की कोशिश करता है। यह हैमस्ट्रिंग-फोकस नहीं, बल्कि रीढ़ पर अतिरिक्त दबाव हो सकता है।

अवधि दर्ज करना - आसन में बिताए गए समय, श्वासों की संख्या और साधक की प्रतिक्रिया को लि-खना। केवल “एक मिनट” लिखना पर्याप्त नहीं है। यह भी दर्ज करें कि पहले 20 सेकंड में खिंचाव कैसा था और अंतिम 20 सेकंड में क्या परिवर्तन आया।

दंडासन से शुरुआत में बैठने की हड्डियों को पीछे और नीचे स्थिर करें। यदि श्रोणि पीछे झुकती है और पीठ पहले से गोल हो जाती है, तो कंबल पर बैठना उचित हो सकता है। इससे कूल्हों को आगे झुकने के लिए थोड़ा अधिक स्थान मिलता है और हैमस्ट्रिंग पर अचानक खिंचाव कम होता है।

पैरों को आगे फैलाते समय घुटनों को जबरन नीचे न दबाएँ। जांघों के सामने के भाग को सक्रिय रखते हुए घुटनों की दिशा ऊपर की ओर रखें। पैरों के पंजे अपनी ओर खींचे जा सकते हैं, लेकिन इतना नहीं कि पिंडलियों और घुटनों में अनावश्यक तनाव पैदा हो। पश्चिमोत्तानासन में “पैर सीधे” का अर्थ कठोरता नहीं, बल्कि सजग विस्तार है।

आगे झुकने का क्रम इस प्रकार समझें:

1. श्वास लेते हुए दोनों भुजाओं को ऊपर उठाएँ और धड़ के आगे के भाग में लंबाई बनाएँ।
2. श्वास छोड़ते हुए श्रोणि से आगे झुकें।
3. हाथों को पैरों, टखनों या पट्टे पर रखें - जहाँ रीढ़ की लंबाई बनी रहे।
4. प्रत्येक श्वास में छाती को आगे बढ़ाएँ।
5. प्रत्येक उच्छ्वास में बिना दबाव के थोड़ा गहरा जाएँ।
6. गर्दन को रीढ़ की निरंतरता में रखें; ठुड्डी को जबरन घुटनों से न लगाएँ।

हैमस्ट्रिंग-केंद्रित अभ्यास में हाथों का पैरों तक पहुँचना लक्ष्य नहीं है। यदि हाथ आगे पहुँचाने के लिए पीठ गोल करनी पड़े, तो पट्टा उपयोगी साधन है। पट्टा पैरों के तलवों के चारों ओर लगाकर दोनों सिरों को पकड़ें। इससे हाथों की पहुँच बढ़ती है, परंतु साधक को रीढ़ की लंबाई बनाए रखने का अवसर मिलता है।

निरीक्षण	उचित संकेत	सुधार का संकेत
खिंचाव का स्थान	जांघ के पीछे समान खिंचाव	घुटने के पीछे चुभन या एकतरफा दर्द
रीढ़	छाती आगे, पीठ लंबी	कमर का अचानक गोल होना
श्रोणि	आगे घूमने की क्षमता	बैठने की हड्डियों का पीछे गिरना
श्वास	धीमी और निरंतर	सांस रोकना या हांफना
अवधि	स्थिर गुणवत्ता के साथ समय	समय बढ़ने पर तनाव बढ़ना

अवधि का चुनाव साधक की तैयारी पर निर्भर होना चाहिए। नए साधक के लिए 20 से 30 सेकंड पर्याप्त हो सकते हैं। नियमित साधक के लिए 45 से 60 सेकंड उपयोगी हो सकते हैं। उन्नत अभ्यास में 90 से-कंड तक ठहराव रखा जा सकता है, परंतु केवल तब जब श्वास सहज हो, पीठ में दबाव न हो और हैम-स्ट्रिंग का खिंचाव नियंत्रित रहे।

एक शिक्षक के रूप में “और नीचे जाएँ” कहने से पहले पूछें: “क्या आप बिना सांस रोके छाती को आगे बढ़ा सकते हैं?” यदि उत्तर नहीं है, तो गहराई बढ़ाने के बजाय स्थिति को थोड़ा पीछे लाएँ। पश्चिमोत्ता-नासन में प्रगति का सही संकेत अधिक नीचे जाना नहीं, बल्कि उसी कोण पर अधिक लंबी रीढ़ और शांत श्वास बनाए रखना है।

खंड का व्यावहारिक निष्कर्ष: हैमस्ट्रिंग को लक्ष्य बनाइए, लेकिन रीढ़ को कीमत बनाकर नहीं।

अवधि और संरेखण का विस्तृत उदाहरण

मान लें कि एक साधक दंडासन से पश्चिमोत्तानासन में आता है। उसके पैर सीधे हैं, पर श्रोणि पीछे झुकती है और आगे झुकते ही कमर गोल होने लगती है। वह हाथों से पैरों को पकड़ सकता है, लेकिन ऐसा करते समय गर्दन और पीठ में तनाव दिखाई देता है।

1. पहले साधक को बिना आगे झुकाए दंडासन में देखें। बैठने की हड्डियाँ पीछे गिर रही हैं और कमर का प्राकृतिक वक्र कम हो रहा है। निर्णय लिया गया कि साधक को 5 सेंटीमीटर ऊँचे मोड़े हुए कंबल पर बैठाया जाएगा।
2. कंबल के बाद श्रोणि कुछ आगे आती है। साधक अब रीढ़ को अधिक लंबा रख सकता है। पैरों के तलवों पर एक पट्टा लगाया जाता है, ताकि हाथों को आगे खींचने की आवश्यकता न पड़े।
3. श्वास लेते हुए भुजाएँ ऊपर जाती हैं। शिक्षक साधक को निर्देश देता है: “छाती को आगे बढ़ाएँ, नाभि को जांघों की ओर खींचने की जल्दी न करें।”

4. पहले उच्छ्वास पर साधक लगभग 20 डिग्री आगे झुकता है। हैमस्ट्रिंग में 3 स्तर का खिंचाव बताया जाता है, जहाँ 0 का अर्थ कोई खिंचाव नहीं और 10 का अर्थ असहनीय खिंचाव है। यह स्वीकार्य सीमा है।
5. पहले 20 सेकंड में रीढ़ लंबी रहती है और सांस 5 चक्र प्रति मिनट के आसपास सहज रहती है। शिक्षक इसे प्रारंभिक स्थिरता के रूप में दर्ज करता है।
6. 30 सेकंड पर साधक हाथों से पट्टा खींचने लगता है और पीठ गोल होने लगती है। शिक्षक कहता है: “पट्टे को खींचिए नहीं; केवल पकड़ बनाए रखें और छाती को आगे रखें।” साधक को लगभग 5 डिग्री पीछे लाया जाता है।
7. 45 सेकंड पर खिंचाव 4 स्तर का है, परंतु कोई दर्द नहीं है। श्वास अभी भी समान है। इसलिए अवधि यहीं समाप्त की जाती है, न कि 60 सेकंड तक जबरन बढ़ाई जाती है।
8. बाहर आने के लिए साधक श्वास लेते हुए छाती को आगे बढ़ाता है और श्रोणि से उठता है। वह झटके से ऊपर नहीं आता।

दर्ज विवरण इस प्रकार होगा:

मापदंड	दर्ज परिणाम
सहारा	5 सेंटीमीटर कंबल और पैरों पर पट्टा
अवधि	45 सेकंड
श्वास	लगभग 8 सहज श्वास
हैमस्ट्रिंग खिंचाव	3 से 4 स्तर
रीढ़	अधिकांश समय लंबी, अंतिम चरण में सुधार के बाद स्थिर
अगला निर्देश	45 सेकंड दोहराना; गहराई नहीं, श्रोणि-नियंत्रण बढ़ाना

> अंतिम परिणाम: साधक के लिए सुरक्षित अभ्यास-अवधि **45** सेकंड है, जिसमें हैमस्ट्रिंग का नियंत्रित खिंचाव और रीढ़ की कार्यात्मक लंबाई बनी रहती है।

इस उदाहरण में शिक्षक ने समय को लक्ष्य नहीं बनाया। 60 सेकंड पूरा कराना आसान निर्देश होता, लेकिन 45 सेकंड पर गुणवत्ता बनाए रखना अधिक शिक्षाप्रद और सुरक्षित निर्णय था। अगले अभ्यास में वही अवधि रखी जा सकती है। यदि साधक पूरे समय रीढ़ लंबी रखता है और खिंचाव 4 से ऊपर नहीं जाता, तभी 5 से 10 सेकंड की वृद्धि पर विचार करें।

अपने निरीक्षण में यह भी लिखें कि परिवर्तन किस कारण आया - कंबल से, पट्टे से, निर्देश से या अवधि घटाने से। यही विवरण आगे की कक्षा-योजना को उपयोगी बनाता है।

अभ्यास, निरीक्षण और उत्तर-सूची

1. एक साधक पश्चिमोत्तानासन में हाथों से पैरों को पकड़ लेता है, लेकिन उसकी कमर गोल हो जाती है। आप पहला सुधार क्या देंगे?

संकेत: हाथों की पहुँच को लक्ष्य न बनाकर रीढ़ की लंबाई और कूल्हे से झुकने पर ध्यान दें।

1. किसी साधक को 30 सेकंड के बाद हैमस्ट्रिंग में खिंचाव 3 से बढ़कर 7 स्तर का महसूस होता है। क्या अवधि बढ़ानी चाहिए?

संकेत: खिंचाव के स्तर के साथ श्वास, दर्द का स्थान और पीठ की स्थिति भी देखें।

1. दंडासन में श्रोणि पीछे गिर रही है। पश्चिमोत्तानासन से पहले कौन-सा सहारा उपयोगी हो सकता है?

संकेत: ऐसा सहारा चुनें जो बैठने की हड्डियों को थोड़ा ऊँचा करके कूल्हों को आगे झुकने में मदद करे।

1. 60 सेकंड के अभ्यास में साधक 40 सेकंड तक लंबी रीढ़ रखता है, फिर सांस रोकने लगता है। आपकी अवधि-दर्ज प्रविष्टि क्या होगी?

संकेत: कुल समय से अधिक उस अवधि को दर्ज करें जिसमें गुणवत्ता बनी रही।

1. पश्चिमोत्तानासन में प्रगति का बेहतर संकेत कौन-सा है - हाथों का पैरों तक पहुँचना या उसी कोण पर लंबी रीढ़ और सहज श्वास बनाए रखना? कारण सहित लिखें।

संकेत: आसन की बाहरी आकृति और आंतरिक नियंत्रण में अंतर स्पष्ट करें।

उत्तर-सूची

पहले प्रश्न में साधक को कंबल या पट्टे की सहायता देकर कूल्हे से आगे झुकने और रीढ़ लंबी रखने का निर्देश दें। दूसरे में अवधि बढ़ाने के बजाय स्थिति को थोड़ा पीछे लाएँ और खिंचाव घटने तक रुकें। तीसरे में मोड़ा हुआ कंबल उपयोगी रहेगा। चौथे में 40 सेकंड की गुणवत्तापूर्ण अवधि दर्ज करें और अगली बार उसी अवधि को स्थिर करें। पाँचवें में लंबी रीढ़ और सहज श्वास बेहतर प्रगति-संकेत हैं, क्योंकि वे नियंत्रित गति और सुरक्षित हैमस्ट्रिंग-कार्य दिखाते हैं।

अंतिम स्मरण यही है: पश्चिमोत्तानासन में गहराई को मापने से पहले गुणवत्ता को मापें। जब हैमस्ट्रिंग का खिंचाव स्पष्ट हो, रीढ़ लंबी रहे और अवधि साधक की श्वास के अनुरूप हो, तभी यह आसन शिक्षण की दृष्टि से सफल माना जाता है।

अध्याय 29

Purvottasana बैकबेंड रिवर्स

कलाई और कंधों से सुरक्षित पूर्वोत्तानासन की दिशा

पूर्वोत्तानासन में शरीर सामने की ओर खुलता है, पर इसका आधार केवल पीठ का पीछे झुकना नहीं है। हथेलियाँ भूमि पर टिकाकर धड़, श्रोणि और पैरों को उठाते समय कलाई का सहारा, कंधे की स्थिरता और छाती का नियंत्रित विस्तार एक साथ काम करते हैं। यदि कलाई पीछे अधिक मुड़ जाए या कंधे कानों की ओर उठ जाएँ, तो बैकबेंड का भार गर्दन और कंधों पर चला जाता है।

इस आसन को “बैकबेंड रिवर्स” समझने का अर्थ है कि शरीर का आगे का भाग खुलता है, जबकि हाथ पीछे आधार बनाते हैं। इसलिए शिक्षक-प्रशिक्षु को केवल अंतिम आकृति नहीं देखनी चाहिए। उसे यह देखना चाहिए कि विद्यार्थी हथेली से भूमि को कैसे दबा रहा है, कंधे की हड्डियाँ पीठ पर कैसे टिक रही हैं और श्रोणि उठाते समय पसलियाँ नियंत्रण में हैं या नहीं।

पूर्वोत्तानासन का लक्ष्य अधिक ऊँचा उठना नहीं, बल्कि लंबी रीढ़, सक्रिय पैरों और सुरक्षित कंधे-कलाई संबंध बनाना है। जिन विद्यार्थियों को कलाई में संवेदनशीलता, कंधे की चोट या कोहनी में अस्थिरता हो, उनके लिए संशोधित अभ्यास आवश्यक है।

आवश्यक पूर्व-तैयारी

- [ ] दंडासन में सीधी रीढ़ और सक्रिय पैरों का अनुभव।
- [ ] मेज-स्थिति में कलाई पर भार बाँटने का अभ्यास।
- [ ] कंधे को कानों से दूर रखते हुए छाती खोलने की क्षमता।

अभ्यास से पहले स्वयं से पूछें: क्या विद्यार्थी हथेली पर समान दबाव बना सकता है? यदि उत्तर नहीं है, तो पूर्ण पूर्वोत्तानासन से पहले ऊँचे आधार या उलटी मेज-स्थिति का उपयोग करें।

आधार, संरेखण और बैकबेंड रिवर्स की कार्यप्रणाली

पूर्वोत्तानासन में हथेलियाँ सामान्यतः श्रोणि के पीछे लगभग 15-20 सेंटीमीटर दूरी पर रखी जाती हैं। उँगलियाँ पैरों की ओर या थोड़ी बाहर की ओर हो सकती हैं, पर दिशा विद्यार्थी की कलाई और कंधे की सुविधा के अनुसार तय की जानी चाहिए। हथेली का केवल एड़ी वाला भाग दबाने के बजाय अँगूठे का आधार, तर्जनी का आधार और छोटी उँगली का आधार तीनों भूमि से जुड़े रहें। इससे दबाव एक बिंदु पर जमा नहीं होता।

कलाई का सहारा तीन क्रियाओं से बनता है। पहली, हथेली को फैलाना। दूसरी, उँगलियों से भूमि को पकड़ने के बजाय उसे फैलाकर दबाना। तीसरी, कंधों को पीछे खींचने के बजाय भुजाओं को सीधा रखते हुए भूमि को दूर धकेलना। कलाई में तीखा दर्द, सुन्नपन या जलन हो तो अभ्यास रोकना चाहिए; सामान्य खिंचाव और तीखे दर्द में अंतर स्पष्ट रूप से समझाना शिक्षक की जिम्मेदारी है।

कंधे का सहारा केवल पीछे ले जाने से नहीं आता। कंधे की हड्डियों को पीठ की ओर स्थिर रखते हुए छाती को ऊपर और आगे की दिशा देनी होती है। यदि विद्यार्थी कंधों को कानों की ओर उठा देता है, तो गर्दन सिकुड़ती है और हाथों का आधार कमजोर हो जाता है। संकेत दें: “हथेलियों से भूमि को पीछे धकेलिए, छाती को आगे बढ़ाइए और गर्दन को लंबा रखिए।”

कोहनी पूरी तरह सीधी हो सकती है, पर उसे जोर से पीछे लॉक नहीं करना चाहिए। कोहनी की भीतरी रेखा आगे की ओर और ऊपरी भुजा का बाहरी भाग नीचे की ओर सक्रिय रखने से कंधे का जोड़ अधिक स्थिर रहता है।

पैरों की भूमिका भी कलाई और कंधों का भार कम करती है। एड़ियाँ भूमि में दबती हैं, जाँघों के आगे के भाग सक्रिय रहते हैं और पैरों की उँगलियाँ ऊपर की ओर लंबी होती हैं। यदि पैर निष्क्रिय हैं, तो शरीर का भार हाथों पर बढ़ता है और विद्यार्थी कंधों में सिकुड़ने लगता है।

निरीक्षण का क्षेत्र	सुरक्षित संकेत	सुधार की दिशा
हथेली	तीनों आधार-बिंदुओं पर समान दबाव	हथेली फैलाकर भूमि को दबाना
कलाई	दर्द रहित, उँगलियों से लंबाई	हाथों को ऊँचे ब्लॉक पर रखना
कंधे	कानों से दूर, छाती खुली	“भूमि को दूर धकेलिए” संकेत
श्रोणि	घुटनों और छाती के साथ लंबी रेखा	पहले आधा उठाव कराना
पैर	एड़ियाँ दबती हुई, जाँघें सक्रिय	पैरों को आगे की ओर लंबा करना

आसन में प्रवेश के लिए क्रम इस प्रकार रखें:

1. दंडासन में बैठकर पैरों को आगे लंबा करें। हथेलियाँ श्रोणि के पीछे रखें और उँगलियों की दिशा जाँचें।
2. श्वास लेते हुए हथेलियों और एड़ियों से भूमि दबाएँ। पहले छाती उठाएँ, फिर श्रोणि को ऊपर ले जाएँ।
3. कंधों को कानों से दूर रखते हुए जाँघों को सक्रिय करें। गर्दन को पीछे गिराने के बजाय दृष्टि सामने या हल्की ऊपर रखें।
4. तीन से पाँच सहज श्वास तक रुकें। प्रत्येक श्वास में छाती फैलाएँ और प्रत्येक उच्छ्वास में पसलियों को नियंत्रित रखें।
5. बाहर आते समय पहले श्रोणि को धीरे से नीचे रखें, फिर कंधों को ढीला करें और कलाई को हल्के से घुमाएँ।

बैकबेंड रिवर्स का मुख्य बिंदु यह है कि छाती खुलती है, पर कमर में अचानक संकुचन नहीं बनना चाहिए। यदि पसलियाँ आगे उछलती हैं और श्रोणि पीछे गिरती है, तो विद्यार्थी कमर से झुक रहा है। उसे एड़ियों को दबाने, नाभि को हल्का भीतर रखने और छाती को आगे बढ़ाने का निर्देश दें।

कलाई संवेदनशील होने पर मुट्ठी बनाकर अभ्यास कराना सामान्यतः उपयुक्त नहीं है, क्योंकि इससे आधार छोटा और अस्थिर हो सकता है। इसके स्थान पर योग-ब्लॉक को लंबवत रखकर हथेलियाँ ऊँची की जा सकती हैं। कंधे में सीमित गति हो तो पूर्ण उठाव के बजाय उलटी मेज-स्थिति कराएँ, जिसमें घुटने मुड़े रहते हैं और श्रोणि कम ऊँचाई पर रहती है।

समझ की जाँच के लिए पूछें: यदि हथेलियाँ पीछे बहुत दूर चली जाएँ तो क्या होगा? सामान्यतः कंधे अत्यधिक पीछे खिंचेंगे, छाती का नियंत्रण घटेगा और कलाई पर दबाव बढ़ सकता है। यदि हथेलियाँ बहुत पास हों, तो कंधे आगे धकेले जा सकते हैं और धड़ को उठाने के लिए कम जगह बचेगी।

कक्षा में संशोधन और अनुप्रयोग का उदाहरण

मान लें कि 60 मिनट की उन्नत कक्षा में पूर्वोत्तानासन को कंधे खोलने और बैकबेंड रिवर्स के अभ्यास के रूप में रखा गया है। समूह में कुछ विद्यार्थी पूर्ण आसन के लिए तैयार हैं, जबकि दो विद्यार्थियों की कलाई संवेदनशील है। शिक्षक का उद्देश्य सभी को एक ही आकृति में लाना नहीं, बल्कि समान क्रिया - हथेली का सहारा, कंधे की स्थिरता और छाती का विस्तार - सिखाना है।

1. पहले पाँच मिनट दंडासन और बैठी हुई कंधे-भुजा गतिशीलता से शुरू करें। विद्यार्थियों से हथेलियाँ पीछे रखवाकर बिना श्रोणि उठाए केवल हथेली दबाने और छाती ऊपर करने का अभ्यास कराएँ। अपेक्षित परिणाम है कि कंधे कानों से दूर रहें और कलाई में तीखा दबाव न बने।

1. अगली अवस्था में उलटी मेज-स्थिति कराएँ। घुटने मुड़े, पैर भूमि पर और हथेलियाँ पीछे रहें। श्वास लेते हुए श्रोणि उठे, उच्छ्वास में नीचे आए। पाँच दोहराव पर्याप्त हैं। शिक्षक देखें कि घुटने बाहर न फैलें और कंधे हाथों के ऊपर स्थिर रहें।

1. संवेदनशील कलाई वाले विद्यार्थियों के नीचे दो स्थिर ब्लॉक रखें। ब्लॉक फिसलने वाले न हों और उनकी ऊँचाई इतनी हो कि कलाई का कोण कम हो जाए। यदि ब्लॉक पर भी दर्द रहे, तो विद्यार्थी केवल छाती उठाने का अभ्यास करे और श्रोणि भूमि पर रखे।

1. पूर्ण पूर्वोत्तानासन के लिए पैरों को लंबा कराएँ। शिक्षक एक-एक संकेत दे: “एड़ियाँ दबाएँ”, “हथेलियाँ फैलाएँ”, “कंधे नीचे रखें”, “छाती आगे बढ़ाएँ।” एक साथ बहुत सारे निर्देश देने से विद्यार्थी श्वास और आधार खो सकता है।

1. तीन श्वास के बाद विद्यार्थियों को नीचे आने दें। तुरंत आगे झुकने के बजाय कलाई को तटस्थ स्थिति में रखें और कंधों को हल्का घुमाएँ। इसके बाद दंडासन में लौटकर अनुभव जाँचें: क्या दोनों कंधे समान ऊँचाई पर हैं? क्या कलाई में कोई अवशिष्ट दर्द है?

1. अंत में एक पुनरावृत्ति कराएँ, पर इस बार ऊँचाई से अधिक गुणवत्ता पर ध्यान दें। यदि पहली बार श्रोणि बहुत नीचे थी, तो केवल कुछ सेंटीमीटर अधिक उठाना पर्याप्त है, बशर्ते कंधे स्थिर और श्वास सहज रहे।

इस उदाहरण में अपेक्षित परिणाम यह नहीं है कि प्रत्येक विद्यार्थी पाँच श्वास तक पूर्ण पूर्वोत्तानासन बनाए। अपेक्षित परिणाम है कि विद्यार्थी अपने लिए उपयुक्त स्तर चुन सके, कलाई के दबाव को पहचान सके और कंधे को कानों से दूर रखते हुए छाती खोल सके। शिक्षक को दर्द को “अभ्यास का सामान्य भाग” कहकर अनदेखा नहीं करना चाहिए।

मुख्य सीख: पूर्वोत्तानासन में बैकबेंड तभी सुरक्षित और प्रभावी बनता है जब हथेली, कलाई, कंधे, पैर और श्रोणि एक साझा आधार बनाते हैं; ऊँचाई इस आधार का परिणाम है, लक्ष्य नहीं।

अभ्यास-सार और आत्मपरीक्षण

पूर्वोत्तानासन में कलाई और कंधे को अलग-अलग नहीं सिखाया जा सकता। फैली हुई हथेली भार को बाँटती है, सक्रिय भुजा कंधे को स्थिर करती है, एड़ियाँ और जाँघें शरीर को उठाने में सहायता देती हैं, और छाती का नियंत्रित विस्तार बैकबेंड को कमर-केंद्रित होने से बचाता है। उलटी मेज-स्थिति, ब्लॉक और आंशिक उठाव ऐसे साधन हैं जिनसे विद्यार्थी सुरक्षित रूप से पूर्ण आसन की दिशा में बढ़ सकता है।

ध्यान रखने योग्य बिंदु:

- [ ] हथेली के तीनों आधार-बिंदुओं से भूमि दबाएँ और कलाई में तीखे दर्द को कभी सामान्य न मानें।

- [ ] कंधों को कानों से दूर रखते हुए छाती को ऊपर और आगे बढ़ाएँ।
- [ ] पूर्ण उठाव से पहले उलटी मेज-स्थिति और आधे उठाव से गुणवत्ता स्थापित करें।

1. क्या आपके निर्देशों में केवल “श्रोणि ऊपर उठाएँ” कहा जाता है, या आप हथेली और कंधे की क्रिया भी स्पष्ट करते हैं?

अगली कक्षा में एक समय में एक शारीरिक संकेत दें और देखें कि उससे भार-वितरण कैसे बदलता है।

1. विद्यार्थी की कलाई संवेदनशील होने पर आप ब्लॉक, उलटी मेज-स्थिति या बिना उठाव वाला विकल्प कैसे चुनेंगे?

विकल्प चुनते समय दर्द का स्थान, कलाई का कोण और कंधे की गति - तीनों का निरीक्षण करें।

1. क्या विद्यार्थी छाती खोलते समय कमर को संकुचित कर रहा है?

पसलियों के आगे उभरने, श्रोणि के पीछे गिरने और श्वास के रुकने को सुधार की स्पष्ट सूचना मानें।

पूर्वोत्तानासन की परिपक्वता शरीर को अधिक ऊपर उठाने में नहीं, बल्कि कम दबाव में अधिक संगठित उठाव बनाने में दिखाई देती है। जब कलाई आधार देती है, कंधे दिशा देते हैं और पैर भार साझा करते हैं, तब बैकबेंड रिवर्स एक नियंत्रित, शिक्षणयोग्य और सुरक्षित अनुभव बनता है।

अध्याय 30

Shalbhasan लोअर बैक सेफ्टी

छाती उठान और कमर की सुरक्षा का वास्तविक महत्व

शलभासन में छाती उठाते समय लक्ष्य केवल शरीर को ऊँचा करना नहीं है। सही अभ्यास में छाती आगे और थोड़ी ऊपर बढ़ती है, गर्दन रीढ़ की सीध में रहती है और कमर पर अनावश्यक दबाव नहीं आता। यदि साधक छाती उठाने के लिए कमर को जोर से मोड़ता है, तो मुद्रा का भार ऊपरी पीठ और पैरों के बजाय लम्बर क्षेत्र, यानी कमर की रीढ़, पर केंद्रित हो सकता है।

शिक्षक-प्रशिक्षु के लिए यह अंतर देखना बहुत आवश्यक है। कई साधक कमर में खिंचाव को “अच्छा बैकबेंड” समझ लेते हैं, जबकि वह पसलियों के आगे निकलने, पेट के ढीले पड़ने और गर्दन के पीछे सिकुड़ने का परिणाम हो सकता है। शलभासन में ऊँचाई से अधिक महत्वपूर्ण है भार का समान वितरण और सांस का सहज बने रहना।

> मुख्य अंतर्दृष्टि: शलभासन में छाती जितनी ऊँची उठे, उतना ही बेहतर - यह सही नियम नहीं है। यदि छाती केवल दो से तीन सेंटीमीटर उठती है, लेकिन गर्दन न्यूट्रल, पेट सक्रिय और कमर शांत रहती है, तो वह अधिक सुरक्षित और शिक्षण की दृष्टि से अधिक परिपक्व अभ्यास हो सकता है।

कमर की सुरक्षा का अर्थ कमर को बिल्कुल स्थिर और कठोर बना देना भी नहीं है। रीढ़ को नियंत्रित गतिशीलता चाहिए। शिक्षक का काम साधक को यह अनुभव कराना है कि छाती की उठान ऊपरी पीठ, कंधों की दिशा और पैरों की सक्रियता से बने; केवल लम्बर रीढ़ को दबाकर नहीं। अभ्यास का व्यावहारिक निष्कर्ष यह है: ऊँचाई को नहीं, गुणवत्ता को प्राथमिकता दें।

शलभासन की सुरक्षित रचना: क्रम, संकेत और अनुभव

सबसे पहले न्यूट्रल गर्दन को समझें। न्यूट्रल गर्दन का अर्थ है सिर न तो आगे उठा हुआ हो, न ठुड्डी छाती की ओर दबाई गई हो और न ही पीछे फेंकी गई हो। जब साधक पेट के बल लेटकर छाती उठाता है, तो दृष्टि फर्श से लगभग एक से डेढ़ मीटर आगे रह सकती है। इससे गर्दन की पिछली मांसपेशियों में अना-वश्यक संकुचन कम होता है।

उदाहरण के लिए, यदि साधक छाती उठाते ही सामने दीवार की ओर देखने लगे, तो गर्दन पीछे जा रही है। शिक्षक का सरल संकेत हो सकता है: “दृष्टि आगे फर्श पर रखें, ठुड्डी को ऊपर न फेंकें।” यदि ठुड्डी छाती से चिपकती है, तो संकेत दें: “गले के आगे स्थान रखें और सिर को रीढ़ की लंबाई में बढ़ने दें।”

अब शरीर की स्थापना करें। पेट के बल लेटें, पैरों को पीछे लंबा करें और पंजों के ऊपरी भाग को फर्श पर रखें। पैरों को बहुत बाहर न फैलाएँ; सामान्यतः कूल्हों की चौड़ाई के आसपास रखना उपयोगी रहता है। हथेलियाँ कंधों के पास या शरीर के बगल में रखी जा सकती हैं, लेकिन यदि हाथों से धक्का देकर छाती उठ रही हो, तो हाथों का सहारा कम करें। शलभासन में हाथों का उद्देश्य शरीर को ऊपर धकेलना नहीं है।

छाती उठान का अर्थ है उरोस्थि, यानी छाती के मध्य की हड्डी, को आगे और ऊपर ले जाना। इसे “पीछे झुकना” कहने के बजाय “आगे बढ़कर लंबा होना” सिखाना अधिक सुरक्षित है। उदाहरण के लिए, साधक को कहें: “छाती को आगे सरकाएँ, फिर हल्का ऊपर उठाएँ।” इस संकेत से ऊपरी पीठ सक्रिय होती है और कमर में अचानक संकुचन घटता है।

स्कैपुलर नियंत्रण का अर्थ है कंधे की पंखुड़ियों को नियंत्रित ढंग से पीठ पर रखना। शलभासन में कंधों को कानों से दूर रखते हुए स्कैपुला को हल्का नीचे और भीतर सरकाया जा सकता है। इसे जोर से पीछे खींचना आवश्यक नहीं है। यदि साधक कंधों को कानों की ओर उठा रहा है, तो छाती की उठान अक्सर गर्दन पर निर्भर हो जाती है। संकेत दें: “कंधे चौड़े रखें, गर्दन को छाती का सहारा न बनने दें।”

कमर की सुरक्षा के लिए पश्च श्रोणि नियंत्रण आवश्यक है। इसका अर्थ है श्रोणि को इस तरह व्यवस्थित करना कि कमर में अत्यधिक आगे की ओर झुकाव न बने। साधक को नितंबों को कसकर दबाने के बजाय पैरों को पीछे लंबा करने और जांघों को सक्रिय करने का निर्देश दें। हल्का निचला पेट सक्रिय रखें, जैसे नाभि को बहुत धीरे फर्श से दूर भीतर की ओर खींचना हो। सांस रोकना नहीं है।

नीचे दी गई तालिका शिक्षण के समय त्वरित निरीक्षण में सहायता दे सकती है:

देखने योग्य क्षेत्र	सुरक्षित संकेत	सावधानी का संकेत	शिक्षक का सुधार
छाती	आगे और ऊपर लंबी	केवल कमर से उठान	“उरोस्थि को आगे बढ़ाएँ”

देखने योग्य क्षेत्र	सुरक्षित संकेत	सावधानी का संकेत	शिक्षक का सुधार
गर्दन	दृष्टि नीचे-आगे	ठुड्डी ऊपर, गर्दन सिकुड़ी	“सिर को रीढ़ की लंबाई में रखें”
पसलियाँ	नियंत्रित, पेट सक्रिय	आगे उभरी हुई पसलियाँ	“सांस छोड़ते हुए सामने की पसलियाँ नरम करें”
कमर	लंबी, बिना चुभन	दबाव, चुभन या संकुचन	ऊँचाई घटाएँ, पैर लंबा करें
पैर	पीछे लंबाई और सक्रियता	घुटने मुड़े, पैर निष्क्रिय	“एड़ियों को पीछे भेजें”

शलभासन में दो सामान्य रूप उपयोगी हैं। पहले एक पैर को उठाकर अभ्यास करें, फिर दोनों पैरों वाला रूप लें। एक पैर उठाने पर शिक्षक यह देख सकता है कि साधक श्रोणि को घुमा तो नहीं रहा। यदि दायाँ पैर उठाते समय बायाँ कूल्हा फर्श से उठता है, तो कमर और श्रोणि का नियंत्रण कम हो रहा है। ऐसे में ऊँचाई घटाकर पैर को पीछे लंबा करने पर ध्यान दें।

दोनों पैरों को उठाने वाले रूप में कमर पर भार अधिक बढ़ सकता है। इसलिए पहले छाती की छोटी उठान, सक्रिय पैर और स्थिर श्रोणि स्थापित करें। पांच से आठ सेकंड का छोटा होल्ड पर्याप्त हो सकता है। फिर विश्राम के लिए मकरासन लें। सांस की गुणवत्ता एक उपयोगी माप है: यदि साधक दो सहज सांसें भी नहीं ले पा रहा, तो मुद्रा की ऊँचाई या अवधि अधिक है।

कमर सुरक्षा तालिका को शिक्षक अपने अवलोकन के लिए उपयोग कर सकता है:

जांच	हाँ	नहीं
क्या छाती आगे बढ़ रही है, केवल ऊपर नहीं?	☐	☐
क्या दृष्टि फर्श पर स्थिर है?	☐	☐
क्या सांस बिना रोकावट चल रही है?	☐	☐
क्या कमर में चुभन नहीं है?	☐	☐
क्या पैरों की लंबाई और सक्रियता बनी है?	☐	☐
क्या मुद्रा छोड़ने के बाद दर्द बढ़ता नहीं है?	☐	☐

अपने लिए एक त्वरित प्रश्न रखें: यदि छाती को कम ऊँचाई पर रखते हुए सांस बेहतर हो जाती है, तो क्या यह पीछे हटना है या बेहतर संरेखण? उत्तर स्पष्ट है - यह बेहतर संरेखण है। शलभासन में नियंत्रित कम ऊँचाई अक्सर उन्नत अभ्यास की निशानी होती है।

एक वास्तविक अभ्यास-स्थिति और उसका समाधान

समस्या: एक साधक शलभासन में दोनों पैर और छाती ऊँची उठाता है। वह गर्दन पीछे फेंकता है, सामने देखता है और कमर के बीच में दबाव बताता है। उसके पैर ऊपर हैं, लेकिन घुटने मुड़ रहे हैं और सांस तीसरे सेकंड पर रुक जाती है।

इस स्थिति में शिक्षक को तुरंत अधिक ऊँचाई या अधिक अवधि के लिए प्रेरित नहीं करना चाहिए। समाधान निम्न क्रम में करें:

1. मुद्रा को पूरी तरह छोड़कर मकरासन में विश्राम कराएँ।

साधक से पूछें कि दबाव चुभने वाला था, फैलता हुआ था या केवल मांसपेशीय थकान थी। तेज, चुभता या पैर में फैलता दर्द अभ्यास रोकने का संकेत है।

1. गर्दन की स्थिति पुनः स्थापित करें।

साधक को दृष्टि फर्श पर रखने दें। ठुड्डी को न दबाएँ और न ऊपर उठाएँ। सिर के पीछे से लंबाई का अनुभव कराएँ।

1. दोनों पैरों के बजाय एक पैर का अभ्यास कराएँ।

दायाँ पैर पीछे लंबा करते हुए केवल कुछ सेंटीमीटर उठे। बायाँ कूल्हा फर्श पर रहे। फिर पैर बदलें। इससे श्रोणि नियंत्रण स्पष्ट दिखाई देगा।

1. छाती की ऊँचाई घटाएँ।

हथेलियों को हल्का सहारा देने के बजाय शरीर के बगल में रखें। उरोस्थि को आगे बढ़ाने का निर्देश दें, लेकिन छाती को ऊँचा उठाने पर जोर न दें। यदि छाती केवल दो सेंटीमीटर उठती है, तो भी पर्याप्त है।

1. पसलियों और पेट का संबंध जाँचें।

सांस छोड़ते समय सामने की पसलियों को नरम रखें और निचले पेट को हल्का सक्रिय करें। पेट को फर्श से पूरी तरह खींचने की कोशिश न करें; केवल इतना नियंत्रण रखें कि कमर में तेज मोड़ न बने।

1. पैरों को पीछे लंबा कराएँ।

“पैर ऊपर” के बजाय “एड़ियाँ पीछे” कहें। घुटनों को सीधा रखने का प्रयास करें, लेकिन उन्हें जोर से लॉक न करें। जांघों की सक्रियता कमर से काम हटाकर पैरों में बाँटती है।

1. छोटी अवधि का पुनः अभ्यास कराएँ।

पांच सेकंड तक एक पैर और फिर पांच सेकंड तक दोनों पैरों का हल्का अभ्यास करें। साधक को एक सहज श्वास चक्र बनाए रखने दें। इसके बाद मकरासन में लौटें और कमर की अनुभूति पूछें।

1. प्रतिक्रिया के आधार पर रूप चुनें।

यदि दोनों पैर उठाने पर कमर में दबाव लौटता है, तो एक पैर वाला रूप ही रखें। यदि छाती उठाने पर गर्दन में तनाव आता है, तो छाती को और नीचे करें और केवल उरोस्थि की आगे की दिशा सिखाएँ।

इस समाधान में सफलता का माप पैर की ऊँचाई नहीं है। सफलता तब है जब साधक गर्दन न्यूट्रल रखकर, कमर में चुभन के बिना, सांस जारी रखते हुए छाती को आगे बढ़ा सके।

अब आपकी बारी: किसी ऐसे साधक के लिए संशोधन तैयार करें जिसकी कमर में दर्द नहीं है, लेकिन छाती उठाते समय कंधे कानों की ओर चले जाते हैं। आप तीन संकेत चुनें - एक दृष्टि के लिए, एक कंधों के लिए और एक छाती की दिशा के लिए। फिर तय करें कि आप पहले एक पैर वाला रूप सिखाएँगे या दोनों पैरों वाला। अपने निर्णय का आधार सांस, गर्दन और कमर के निरीक्षण को बनाइए, मुद्रा की ऊँ-चाई को नहीं।

अभ्यास के बाद अपने उत्तर की जांच करें: क्या आपके संकेत शरीर को पीछे खींचते हैं, या लंबा और आगे बढ़ाते हैं? शलभासन के लिए दूसरा विकल्प अधिक उपयोगी है।

समझ को पक्का करने के लिए प्रश्न

1. शलभासन में न्यूट्रल गर्दन की पहचान कैसे करेंगे?

संकेत: दृष्टि की दिशा, ठुड्डी और गर्दन की पिछली लंबाई - इन तीनों को साथ देखें।

1. रिक्त स्थान भरें: छाती उठाने का सुरक्षित निर्देश “छाती को केवल ऊपर उठाएँ” के बजाय “उरो-स्थि को _____ और ऊपर ले जाएँ” होना चाहिए।

संकेत: ऐसा शब्द चुनें जो लंबाई और ऊपरी पीठ की सक्रियता बताए।

1. यदि साधक दोनों पैर उठाते समय कमर में दबाव और सांस रुकने की शिकायत करे, तो आप कौन-से दो परिवर्तन पहले करेंगे?

संकेत: ऊँचाई और अवधि घटाना, एक पैर वाला रूप, तथा मकरासन में विश्राम - इनमें से उचित क्रम सोचें।

1. शलभासन में पैरों को सक्रिय रखना कमर की सुरक्षा में कैसे सहायता करता है?

संकेत: एड़ियों की दिशा, जांघों की भागीदारी और श्रोणि के स्थिर रहने पर विचार करें।

अंतिम निरीक्षण में अपने आप से पूछें: क्या साधक मुद्रा को दिखाने के लिए ऊँचा उठ रहा है, या शरीर को लंबा, स्थिर और सांस-सक्षम बना रहा है? सुरक्षित शलभासन में छाती की ऊँचाई छोटी हो सकती है, पर दिशा स्पष्ट होती है - छाती आगे, गर्दन तटस्थ, पैर पीछे और कमर नियंत्रित।

अध्याय 31

Shashankasana विश्राम और श्वास

शशांकासन में विश्राम, श्वास और कमर-राहत का आधार

शशांकासन में शरीर का आगे झुकना केवल मुद्रा का आकार नहीं है; इसका मुख्य अध्ययन श्वास की लय, कमर पर पड़ने वाले भार और विश्राम की अवधि को समझना है। इस आसन में धड़ जांघों की ओर आता है, पीठ लंबी होती है और श्वास को बिना दबाव के धीमा किया जा सकता है। सही अभ्यास में साधक को कमर में खिंचाव नहीं, बल्कि पीठ के पीछे के भाग में फैलाव और मानसिक स्थिरता अनुभव होनी चाहिए।

यह विषय पिछले अध्यायों में सीखे गए वज्रासन, श्वास-जागरूकता, रीढ़ की लंबाई और सुरक्षित आगे झुकने के सिद्धांतों से जुड़ता है। उन्नत शिक्षक-प्रशिक्षण में केवल आसन करवाना पर्याप्त नहीं है। शिक्षक को यह भी पहचानना होता है कि किस साधक के लिए कितनी अवधि उपयुक्त है, श्वास कब रोकनी नहीं है और कमर की राहत तथा कमर पर अनावश्यक दबाव के बीच अंतर कैसे समझाना है।

अध्ययन-उद्देश्य

- [ ] शशांकासन में श्वास-लय और श्वास की दिशा को स्पष्ट करना।
- [ ] कमर को राहत देने वाली और दबाव बढ़ाने वाली स्थितियों में अंतर करना।
- [ ] साधक की क्षमता के अनुसार अवधि निर्धारित करके उसका सूचकांक बनाना।

व्यावहारिक स्मरण: शशांकासन का लक्ष्य अधिक देर तक टिकना नहीं, बल्कि सहज श्वास के साथ सुरक्षित विश्राम पाना है।

श्वास-लय, कमर की राहत और अवधि का सूचकांक

शशांकासन - वज्रासन से आगे झुककर किया जाने वाला विश्रामात्मक आसन, जिसमें माथा या सिर का अग्रभाग भूमि की ओर जाता है और हाथ आगे, बगल में या शरीर के पीछे रखे जा सकते हैं। इस अध्याय में इसका उपयोग मुख्यतः श्वास को शांत करने और कमर को विश्राम देने के लिए किया जा रहा है।

श्वास-लय - श्वास लेने और छोड़ने की गति, लंबाई तथा उनके बीच का सहज संतुलन। शशांकासन में सामान्यतः श्वास छोड़ना आगे झुकने से जोड़ा जाता है और श्वास लेना वापस आने या पीठ को फैलने का अनुभव करने से। श्वास को रोकना आवश्यक नहीं है।

कमर-राहत - कमर के निचले भाग में अनावश्यक तनाव घटने, पीठ के पीछे के ऊतकों में हल्का फै-लाव आने और शरीर के भार के संतुलित होने की अनुभूति। कमर-राहत का अर्थ दर्द को सहते हुए मुद्रा में बने रहना नहीं है।

अवधि-सूचकांक - साधक की तैयारी के अनुसार शशांकासन में रहने की अवधि का क्रमबद्ध मानक। यह केवल घड़ी का समय नहीं, बल्कि श्वास की सहजता, कमर की अनुभूति और मुद्रा से बाहर आने की गुणवत्ता को साथ देखकर तय किया जाता है।

शशांकासन में प्रवेश करते समय वज्रासन में बैठें। घुटनों को साथ रखें या आवश्यकता होने पर थोड़ा अलग करें। श्वास लेते हुए रीढ़ को लंबा करें। श्वास छोड़ते हुए कूल्हों से आगे झुकें। पेट और जांघों के बीच पर्याप्त स्थान रखें, ताकि श्वास को दबाव न मिले। माथा भूमि, मुड़ी हुई चादर या योग-ब्लॉक पर टि-काया जा सकता है। हाथ आगे रखे हों तो कंधों में खिंचाव न आने दें; हाथ पीछे हों तो हथेलियों को ऊपर या नीचे सहज रूप से रखें।

आसन में पहुँचने के बाद श्वास का निरीक्षण करें। श्वास लेते समय पीठ के पीछे, पसलियों के किनारों और कमर के ऊपर का भाग फैलता हुआ महसूस हो सकता है। श्वास छोड़ते समय शरीर का भार थोड़ा नीचे उतर सकता है। यह उतरना निष्क्रिय ढहना नहीं है। रीढ़ को लंबा रखते हुए शरीर को धरती का सहारा देना है।

शिक्षक के लिए एक उपयोगी निर्देश है: “श्वास छोड़ते हुए कंधे, जबड़ा और कमर को ढीला करें; श्वास लेते हुए पीठ के पीछे स्थान बनता हुआ महसूस करें।” इस निर्देश से साधक श्वास को पेट में जबरन भे-जने के बजाय पूरे पश्च-शरीर की गति को समझता है।

श्वास की व्यावहारिक लय

आरंभिक अभ्यास में चार गिनती में श्वास लेना और चार से छह गिनती में श्वास छोड़ना उपयोगी हो सकता है, पर यह अनिवार्य अनुपात नहीं है। यदि छह गिनती में छोड़ने पर साधक तनावग्रस्त हो, तो सामान्य सहज श्वास पर लौटें। उन्नत साधक के लिए श्वास छोड़ना श्वास लेने से थोड़ा लंबा रखा जा सकता है, जैसे चार गिनती में लेना और छह गिनती में छोड़ना। श्वास-रोक का अभ्यास इस विश्रामात्मक रूप में आवश्यक नहीं है।

अभ्यास स्तर	श्वास-लय का उदाहरण	अवधि	मुख्य निरीक्षण
प्रारंभिक	सहज श्वास, छोड़ना थोड़ा लंबा	30-45 सेकंड	माथा, जबड़ा और कमर ढीले हैं या नहीं
मध्यम	4 गिनती लेना, 4-6 गिनती छोड़ना	60-90 सेकंड	पीठ का फैलाव और श्वास की निरंतरता
उन्नत	4 गिनती लेना, 6 गिनती छोड़ना	2-3 मिनट	बिना दबाव के स्थिरता और बाहर आने की सहजता

यह तालिका कठोर नियम नहीं है। घुटने, टखने, कूल्हे या कमर की स्थिति के अनुसार अवधि घटाई जा सकती है। यदि माथा भूमि तक नहीं पहुँचता, तो सहारा लगाने से श्वास अधिक समान रह सकती है। सहारा हटाकर अधिक नीचे जाने की कोशिश करना कमर-राहत का प्रमाण नहीं है।

कमर को राहत देने के मुख्य बिंदु

कमर की राहत तीन बातों पर निर्भर करती है: कूल्हों से झुकना, रीढ़ को अनावश्यक रूप से गोल न करना और शरीर के भार को सहारे पर बाँटना। यदि साधक सीधे कमर को मोड़कर नीचे गिरता है, तो निचली पीठ में दबाव बढ़ सकता है। शिक्षक को “कमर से मत तोड़ें” कहने के बजाय “कूल्हों से आगे जाएँ और बैठने की हड्डियों को एड़ियों की दिशा में रखें” कहना अधिक स्पष्ट होगा।

घुटनों को थोड़ा अलग करने से पेट और छाती को स्थान मिल सकता है। यह व्यवस्था उन साधकों के लिए उपयोगी है जिन्हें घुटने साथ रखने पर श्वास संकुचित लगती है। यदि घुटनों में दर्द हो, तो घुटनों के नीचे मोड़ी हुई चादर रखें या मुद्रा की अवधि कम करें। टखनों पर तीव्र दबाव हो तो वज्रासन में बैठने के नीचे ऊँचा सहारा दें।

कमर में हल्का फैलाव स्वीकार्य हो सकता है, पर तीखा दर्द, एकतरफा चुभन, सुन्नपन या पैर में फैलता हुआ दर्द अभ्यास रोकने का संकेत है। ऐसी स्थिति में शिक्षक को अवधि बढ़ाने, दबाव देने या “दर्द के पार जाने” का निर्देश नहीं देना चाहिए।

अवधि तय करने की प्रक्रिया

अवधि निर्धारित करने के लिए तीन संकेत देखें: श्वास, कमर और वापसी। यदि श्वास समान है, कमर में राहत है और साधक बिना झटके वापस आ सकता है, तो वर्तमान अवधि उपयुक्त है। यदि इनमें से एक भी संकेत बिगड़ता है, तो समय घटाएँ या सहारा बढ़ाएँ।

अवधि-सूचकांक को इस प्रकार पढ़ाया जा सकता है:

- [ ] स्तर **1:** 30 सेकंड, 4-5 सहज श्वास।
- [ ] स्तर **2:** 60 सेकंड, लगभग 6-8 सहज श्वास।
- [ ] स्तर **3:** 90 सेकंड, लगभग 8-12 सहज श्वास।
- [ ] स्तर **4:** 2-3 मिनट, केवल तब जब श्वास और कमर दोनों स्थिर रहें।

गिनती श्वास की गुणवत्ता से बड़ी नहीं है। किसी साधक की श्वास 4 सेकंड की हो सकती है, किसी की 6 सेकंड की। इसलिए शिक्षक को केवल “दस श्वास पूरी करो” कहने के बजाय श्वास की सहजता भी पूछनी चाहिए। अभ्यास के बाद एक छोटा प्रश्न उपयोगी है: “क्या बाहर आते समय कमर पहले से हल्की लगी या अधिक कड़ी?” उत्तर अवधि तय करने में सहायता करेगा।

सारांशतः, शशांकासन में श्वास छोड़ना शरीर को नीचे जाने का अवसर देता है, श्वास लेना पीठ में स्थान का अनुभव कराता है और अवधि-सूचकांक शिक्षक को सुरक्षित प्रगति का ढाँचा देता है। अब इसी ढाँचे को एक वास्तविक अभ्यास-निर्णय में लागू करें।

अवधि और श्वास का विस्तृत अभ्यास-उदाहरण

मान लें कि एक मध्यम स्तर का साधक वज्रासन में आराम से बैठ सकता है। उसे दिन के अंत में कमर के निचले भाग में हल्की जकड़न रहती है, पर तीखा दर्द, सुन्नपन या पैर में फैलने वाला दर्द नहीं है। उसका लक्ष्य कमर को राहत देना है, न कि गहरा आगे झुकना।

1. पहले साधक को 30 सेकंड के लिए शशांकासन में ले जाएँ। माथे के नीचे एक मुड़ा हुआ कंबल रखें और घुटनों को कूल्हों से थोड़ा अधिक खोलें। इस व्यवस्था से पेट को श्वास के लिए स्थान मिलेगा।
1. प्रवेश के लिए तीन चक्र श्वास लें। श्वास लेते हुए रीढ़ लंबी करें और श्वास छोड़ते हुए कूल्हों से आगे जाएँ। साधक को नीचे गिरने के बजाय नियंत्रित गति से झुकने दें।
1. अब श्वास-लय रखें: 4 गिनती में श्वास लेना और 6 गिनती में श्वास छोड़ना। यदि 6 गिनती में छोड़ना कठिन लगे, तो 4 गिनती में छोड़ने पर लौटें। श्वास रोकना नहीं है।

1. 30 सेकंड के बाद जाँच करें: क्या माथा सहारे पर स्थिर है? क्या कमर में फैलाव है? क्या श्वास बिना रुकावट चल रही है? यदि तीनों उत्तर सकारात्मक हों, तो अगली बार अवधि 60 सेकंड की की जा सकती है।
1. इस अभ्यास में 60 सेकंड के दौरान लगभग 8 श्वास चक्र पूरे होते हैं। अंतिम 10 सेकंड में शिक्षक साधक को कमर को और नीचे दबाने के बजाय श्वास छोड़ते समय कंधे ढीले करने का निर्देश देता है।
1. बाहर आने के लिए पहले श्वास लें और हथेलियों को कंधों के पास रखें। श्वास छोड़ते हुए धीरे-धीरे धड़ उठाएँ। सिर को सबसे अंत में उठाएँ, ताकि चक्कर या गर्दन पर अचानक भार न पड़े।
1. वज्रासन में लौटकर 20-30 सेकंड सामान्य श्वास लें। अब कमर की अनुभूति की तुलना प्रारंभिक स्थिति से करें। यदि जकड़न कम हुई है और कोई नया दर्द नहीं आया, तो 60 सेकंड की अवधि उपयुक्त मानी जाएगी।

इस उदाहरण में 2 मिनट तक रुकना आवश्यक नहीं है, क्योंकि लक्ष्य कमर-राहत है और 60 सेकंड में श्वास स्थिर तथा शरीर हल्का हो चुका है। अधिक अवधि तभी जोड़ी जाएगी जब दो या तीन अभ्यासों में यही गुणवत्ता बनी रहे।

> अंतिम परिणाम: इस साधक के लिए वर्तमान उपयुक्त अवधि **60** सेकंड, लगभग **8** सहज श्वास, **4** गिनती में श्वास लेना और **4-6** गिनती में श्वास छोड़ना है।

इस निर्णय की विशेषता यह है कि अवधि केवल समय देखकर नहीं चुनी गई। सहारा, घुटनों की स्थिति, श्वास की लय, कमर की अनुभूति और बाहर आने की गुणवत्ता - इन सभी को साथ देखा गया। यही उन्नत शिक्षक की निगरानी है।

अभ्यास-प्रश्न और उत्तर-संकेत

प्रश्न **1:** शशांकासन में श्वास छोड़ने को आगे झुकने से क्यों जोड़ा जाता है?

संकेत: श्वास छोड़ते समय शरीर में अनावश्यक पकड़ कम होने और कूल्हों से नियंत्रित झुकने की संभावना पर विचार करें।

प्रश्न **2:** यदि साधक को माथा भूमि तक लाने पर कमर में दबाव महसूस हो, तो शिक्षक के दो तत्काल संशोधन क्या होंगे?

संकेत: माथे के नीचे सहारा और घुटनों की स्थिति में परिवर्तन पर ध्यान दें।

प्रश्न **3:** एक साधक 45 सेकंड तक सहज रहता है, लेकिन 60 सेकंड पर श्वास रुक-रुककर चलती है। अवधि-सूचकांक में उसका वर्तमान स्तर क्या होगा?

संकेत: उस अवधि को चुनें जिसमें श्वास, कमर और वापसी तीनों सुरक्षित रहें।

प्रश्न **4:** चार गिनती में श्वास लेना और छह गिनती में छोड़ना किस स्थिति में घटाकर समान लय किया जाना चाहिए?

संकेत: लंबी श्वास छोड़ने से यदि तनाव, घुटन या श्वास-रुकावट आए, तो लय को सहज बनाना चाहिए।

प्रश्न **5:** शशांकासन के बाद कमर की राहत जाँचने का एक सरल प्रश्न लिखिए।

संकेत: अभ्यास से पहले और बाद की अनुभूति की तुलना करवाएँ, दर्द सहने की नहीं।

उत्तर-सूची: प्रश्न 1 का आधार है श्वास छोड़ते समय झुकाव को सहज बनाना। प्रश्न 2 में माथे के नीचे कंबल या ब्लॉक और घुटनों को थोड़ा अलग करना उपयुक्त है। प्रश्न 3 का वर्तमान स्तर 45 सेकंड है; 60 सेकंड अभी अधिक है। प्रश्न 4 में श्वास रुकने या तनाव आने पर 4-4 की सहज लय अपनाएँ। प्रश्न 5 का उदाहरण है: “क्या कमर अब पहले से हल्की और अधिक आरामदायक लग रही है?”

अध्याय 32

Shirshasana हेडस्टैंड तैयारी

१. शीर्षासन की तैयारी का आधार

शीर्षासन में शरीर का भार सिर पर नहीं, बल्कि मुख्य रूप से अग्रबाहुओं, कंधों और धड़ की सक्रिय स्थिरता पर व्यवस्थित होना चाहिए। इसलिए सीधे शीर्षासन में जाने के बजाय पहले उन क्रियाओं का अभ्यास किया जाता है जो कंधों की शक्ति, कूल्हों की गतिशीलता, पेट की स्थिरता और संतुलित प्रवेश-निकास विकसित करती हैं। सही तैयारी विद्यार्थी को केवल मुद्रा में उठना नहीं सिखाती, बल्कि सुरक्षित रूप से टिकना और वापस आना भी सिखाती है।

शीर्षासन की तैयारी में तीन बातों को अलग-अलग देखना उपयोगी है - प्रीपोज़, दीवार का सहारा, और प्रवेश-निकास क्रम। प्रीपोज़ शरीर को आवश्यक दिशा और शक्ति देते हैं। दीवार प्रारंभिक अभ्यास में भय और गिरने के जोखिम को कम करती है, लेकिन वह शरीर को निष्क्रिय सहारा देने के लिए नहीं है। प्रवेश और निकास का अभ्यास मुद्रा में रहने से अधिक महत्वपूर्ण हो सकता है, क्योंकि अधिकांश असंतुलन उठते या उतरते समय होता है।

इस अभ्यास के लिए निम्न आधार आवश्यक हैं:

- [ ] दर्द रहित कलाई, कोहनी, कंधे और गर्दन।
- [ ] अधोमुख श्वानासन, फलकासन और डॉल्फिन मुद्रा में नियंत्रित श्वास।
- [ ] बालासन में विश्राम और आवश्यकता पड़ने पर सुरक्षित रूप से बाहर आने की समझ।

व्यावहारिक संकेत यह है कि यदि विद्यार्थी डॉल्फिन मुद्रा में कंधों को कानों से दूर रखते हुए पाँच से आठ सहज श्वास ले सकता है, तो वह दीवार-सहायित शीर्षासन की प्रारंभिक तैयारी के लिए आगे बढ़ सकता है। गर्दन में दबाव, चक्कर, तेज सिरदर्द या आंखों में असुविधा हो तो अभ्यास रोकना चाहिए।

२. प्रीपोज़, दीवार और क्रमबद्ध तकनीक

शीर्षासन की तैयारी का पहला लक्ष्य गर्दन को ऊपर खींचना नहीं, बल्कि कंधों को उठाकर भार-वितरण बनाना है। डॉल्फिन मुद्रा में अग्रबाहु भूमि पर रहते हैं और कूल्हे ऊपर उठते हैं। विद्यार्थी कंधों को सक्रिय रखते हुए पैरों को धीरे-धीरे कोहनियों की ओर लाता है। यह क्रिया शीर्षासन के अंतिम रूप जैसी दिख सकती है, पर इसमें सिर पर भार नहीं रखा जाता।

अधोमुख श्वानासन हैमस्ट्रिंग, पिंडलियों और कंधों को तैयार करता है। फलकासन पेट और कंधों की रेखा को स्थिर करता है। उत्तानासन और पैरों को अलग रखकर आगे झुकने की मुद्रा कूल्हों की गतिशीलता बढ़ाती हैं, जिससे शीर्षासन में पैरों को ऊपर लाने के लिए कम बल की आवश्यकता होती है। अर्ध शीर्षासन में सिर को हल्का स्पर्श कराया जा सकता है, पर भार अग्रबाहुओं और कंधों में ही रहना चाहिए।

तैयारी की उपयोगी मुद्राएँ

तैयारी की मुद्रा	मुख्य उद्देश्य	शिक्षक का निरीक्षण
डॉल्फिन मुद्रा	कंधे और अग्रबाहु मजबूत करना	कोहनियां बाहर न फैलें
फलकासन	धड़ और कंधों की स्थिरता	कमर न धंसे
अधोमुख श्वानासन	कूल्हे और पैरों की लंबाई	रीढ़ लंबी रहे
बालासन	विश्राम और पुनर्स्थापन	श्वास शांत हो
उत्तानासन	कूल्हों से झुकना	घुटनों को आवश्यकता अनुसार मोड़ें
अर्ध शीर्षासन	भार-वितरण समझना	गर्दन दबे नहीं

शीर्षासन की आधार-रचना में कोहनियां कंधों की चौड़ाई पर होनी चाहिए। इसे नापने का सरल तरीका है कि विद्यार्थी विपरीत ऊपरी भुजाओं को पकड़कर कोहनियों के बीच की दूरी जांचे। फिर हाथों को आगे रखकर उंगलियों को आपस में जोड़ें और हथेलियों के बीच पर्याप्त स्थान रखें। सिर का वह भाग जो भौं-हों और शिखर के बीच स्थिर आधार देता है, शिक्षक द्वारा सावधानी से निर्धारित किया जाना चाहिए। सिर के पीछे का भाग हथेलियों में दबाकर गर्दन को मोड़ना उचित नहीं है।

दीवार का उपयोग करते समय चटाई का छोटा किनारा दीवार से लगभग १० से १५ सेंटीमीटर दूर रखा जा सकता है। यह दूरी शरीर की लंबाई, दीवार की मजबूती और विद्यार्थी के नियंत्रण पर निर्भर करती है। बहुत पास होने पर पैर दीवार से टकरा सकते हैं; बहुत दूर होने पर विद्यार्थी दीवार तक पहुंचने के लिए छलांग लगा सकता है। दीवार को लक्ष्य नहीं, सुरक्षा सीमा समझें।

दीवार-सहायित क्रम इस प्रकार सिखाया जा सकता है:

1. डॉल्फिन मुद्रा से प्रारंभ करें। कोहनियां स्थिर, कंधे सक्रिय और गर्दन लंबी रखें।
2. पैरों को छोटे-छोटे कदमों में सिर की ओर लाएं, जब तक कूल्हे कंधों के ऊपर न आने लगें।
3. एक घुटने को छाती की ओर मोड़ें और दूसरे पैर से धक्का देने के बजाय श्रोणि को ऊपर उठाने का प्रयास करें।
4. दोनों घुटनों को छाती के पास रोकें। इस अवस्था को संकुचित प्रवेश कह सकते हैं। यहां तीन सहज श्वास लें।
5. नियंत्रण रखते हुए एक पैर ऊपर ले जाएं और फिर दूसरा पैर मिलाएं। दीवार से केवल हल्का स्पर्श होने दें।
6. कंधों को ऊपर उठाते रहें, पसलियों को आगे न फैलाएं और पेट को सक्रिय रखें।
7. बाहर आने के लिए घुटनों को छाती की ओर मोड़ें, फिर एक-एक पैर नीचे रखें। कूदकर नीचे न आएं।
8. बालासन में कम से कम पांच श्वास लेकर गर्दन और कंधों को सामान्य करें।

प्रवेश में सबसे सामान्य भूल छलांग लगाना है। छलांग से शरीर का भार अचानक सिर और गर्दन पर जा सकता है। इसके विपरीत, संकुचित प्रवेश में विद्यार्थी पहले कूल्हों को कंधों के ऊपर लाता है और फिर पैरों को ऊपर बढ़ाता है। यह धीमा लगता है, लेकिन शिक्षण की दृष्टि से अधिक सुरक्षित और दोहराने योग्य है।

निकास में भी वही नियंत्रण आवश्यक है। पैरों को सीधे नीचे गिराने के बजाय घुटनों को मोड़कर शरीर को छोटा करें। इससे गुरुत्व-केंद्र नीचे आता है और कमर पर झटका नहीं पड़ता। यदि विद्यार्थी दीवार से पीछे गिरने की आशंका महसूस करे, तो दोनों पैरों को दीवार पर टिकाकर घुटनों को मोड़ते हुए नीचे आए और बालासन में विश्राम करे।

शिक्षक को निम्न संकेतों का प्रयोग करना चाहिए: “अग्रबाहुओं से भूमि को दबाइए”, “कंधों को कानों से दूर उठाइए”, “पेट को भीतर खींचकर पसलियों को नियंत्रित रखिए” और “पैरों को ऊपर फेंकने के बजाय कूल्हों को ऊपर लाइए।” गर्दन को बार-बार “सीधा” कहने के बजाय भार-वितरण पर निर्देश देना अधिक उपयोगी है।

पूछें: यदि विद्यार्थी शीर्षासन में २० सेकंड रह लेता है, लेकिन उतरते समय पैर पटकता है, तो क्या अभ्यास पूरा माना जाएगा? उत्तर है - नहीं। शीर्षासन की दक्षता में स्थिर प्रवेश, शांत धारण और नियंत्रित निकास तीनों शामिल हैं।

३. कक्षा में दीवार-सहायित अभ्यास का प्रयोग

मान लीजिए ६० मिनट की उन्नत कक्षा में चार विद्यार्थी शीर्षासन की तैयारी कर रहे हैं। दो विद्यार्थी डॉल्फिन मुद्रा में स्थिर हैं, एक विद्यार्थी कंधों को नीचे गिरा रहा है और चौथा विद्यार्थी दीवार की ओर छलांग लगाने की आदत दिखा रहा है। शिक्षक का उद्देश्य सभी को एक ही अंतिम मुद्रा में ले जाना नहीं, बल्कि प्रत्येक को उसके वर्तमान स्तर के अनुसार सुरक्षित क्रम देना है।

1. पहले ८ मिनट में अधोमुख श्वानासन, फलकासन और बालासन का क्रम रखें। प्रत्येक मुद्रा में श्वास और कंधों की स्थिति देखें। अपेक्षित परिणाम है कि विद्यार्थी बिना गर्दन दबाए कंधों को सक्रिय कर सके।
2. अगले १० मिनट में डॉल्फिन मुद्रा के तीन चक्र कराएं। प्रत्येक चक्र में ५ श्वास और फिर ५ नियंत्रित आगे-पीछे गतियां रखें। कोहनियां फैलने पर दूरी फिर से निर्धारित करें।
3. ८ मिनट तक पैरों को अलग रखकर आगे झुकने की मुद्रा और उत्तानासन कराएं। घुटनों को मोड़ने की अनुमति दें, ताकि विद्यार्थी रीढ़ को गोल करके नहीं, कूल्हों से झुकना सीखे।
4. दीवार से १० से १५ सेंटीमीटर दूरी पर आधार बनवाएं। पहले केवल कूल्हों को कंधों के ऊपर लाने का अभ्यास कराएं; पैरों को ऊपर उठाने की जल्दी न कराएं।
5. प्रत्येक विद्यार्थी को संकुचित प्रवेश के दो या तीन प्रयास दें। लक्ष्य ३ श्वास तक घुटनों को छाती के पास स्थिर रखना हो। जो विद्यार्थी छलांग लगाए, उसे तुरंत नीचे लाकर डॉल्फिन मुद्रा में वापस भेजें।
6. सक्षम विद्यार्थी एक पैर को धीरे-धीरे ऊपर ले जाकर दीवार का हल्का स्पर्श करें। दूसरे विद्यार्थी दोनों घुटनों को छाती के पास रखकर वहीं रुकें। दोनों अभ्यास शीर्षासन की तैयारी माने जाएंगे।
7. निकास का अलग अभ्यास कराएं: घुटने छाती की ओर, एक पैर नीचे, दूसरा पैर नीचे, फिर बालासन। इस क्रम को कम से कम दो बार दोहराएं।
8. अंत में गर्दन की तटस्थता, आंखों में सहजता और श्वास की गुणवत्ता जांचें। चक्कर, दबाव या असामान्य थकान हो तो शीर्षासन का प्रयास दोबारा न कराएं।

यदि किसी विद्यार्थी की कोहनियां बार-बार बाहर फैलती हैं, तो उसे पूर्ण शीर्षासन के बजाय डॉल्फिन और अग्रबाहु-फलकासन में रखा जाए। यदि कंधे पर्याप्त मजबूत हैं, लेकिन हैमस्ट्रिंग कठोर हैं, तो पैरों को अधिक पास लाने के बजाय घुटने मोड़कर कूल्हों को ऊपर उठाने पर ध्यान दिया जाए। यदि विद्यार्थी दीवार पर निर्भर हो जाता है, तो दीवार से दूरी थोड़ी बढ़ाकर केवल एक पैर का हल्का स्पर्श कराया जा सकता है।

अभ्यास के बाद अपेक्षित परिणाम यह है कि विद्यार्थी ५ से ८ श्वास तक कंधों को सक्रिय रखे, दीवार पर झटका न लगाए, दोनों पैरों को नियंत्रित ढंग से ऊपर और नीचे ले जाए, तथा निकास के बाद बालासन में शांत श्वास ले सके। अवधि बढ़ाना तभी उचित है जब ये चारों गुण स्थिर रहें।

मुख्य सीख: शीर्षासन की तैयारी का सफल मानक लंबे समय तक उल्टा रहना नहीं, बल्कि कंधों से भार संभालते हुए शांत प्रवेश और नियंत्रित निकास करना है।

४. पुनरावलोकन और आत्मनिरीक्षण

शीर्षासन के लिए प्रीपोज़ शरीर को तैयार करते हैं, दीवार प्रारंभिक सुरक्षा देती है और प्रवेश-निकास क्रम अभ्यास को जिम्मेदार बनाता है। डॉल्फिन, फलकासन, अधोमुख श्वानासन, उत्तानासन और बालासन का चयन केवल वार्म-अप के लिए नहीं, बल्कि शीर्षासन की विशिष्ट मांगों - कंधे की स्थिरता, कूल्हों की दिशा, पेट का नियंत्रण और विश्राम - के लिए किया जाता है। दीवार से हल्का संपर्क उपयोगी है; उस पर गिरना या टिके रहना अभ्यास का लक्ष्य नहीं।

मुख्य बिंदु:

- ▢ अग्रबाहु और कंधे भार का प्रमुख आधार हैं; गर्दन को दबाव से बचाएं।
- ▢ संकुचित प्रवेश और घुटने मोड़कर निकास छलांग और गिरने से सुरक्षित हैं।
- ▢ दीवार सहारा है, स्थायी निर्भरता नहीं।

आत्मचिंतन प्रश्न १: क्या विद्यार्थी डॉल्फिन मुद्रा में कंधों को उठाए रख सकता है, या हर श्वास के साथ भार गर्दन में चला जाता है?

मार्गदर्शन: पहले डॉल्फिन की अवधि घटाएं और कंधों की सक्रियता सुधारें, फिर शीर्षासन की ओर बढ़ें।

आत्मचिंतन प्रश्न २: क्या दीवार का उपयोग विद्यार्थी को नियंत्रित प्रवेश सिखा रहा है, या वह हर बार छलांग लगाकर दीवार पर गिर रहा है?

मार्गदर्शन: पैरों को ऊपर उठाने से पहले कूल्हों को कंधों के ऊपर लाने और घुटनों को छाती के पास रोकने का अभ्यास कराएं।

आत्मचिंतन प्रश्न ३: क्या निकास उतना ही शांत है जितना प्रवेश?

मार्गदर्शन: शीर्षासन की धारण अवधि घटाकर घुटने मोड़ने, एक-एक पैर नीचे रखने और बालासन में लौटने का क्रम दोहराएं।

जब विद्यार्थी ऊपर उठने की इच्छा से पहले आधार, श्वास और वापसी को समझ लेता है, तभी शीर्षासन तैयारी से वास्तविक साधना की दिशा में आगे बढ़ता है।

अध्याय 33

Siddhasana ग्राउंडेड बैठना

स्थिर आधार: सिद्धासन का वास्तविक महत्व

सिद्धासन में शरीर को केवल बैठाया नहीं जाता; उसे ऐसा आधार दिया जाता है जिसमें पैर, श्रोणि, रीढ़, श्वास और ध्यान एक-दूसरे का सहयोग करें। उन्नत योग-शिक्षक प्रशिक्षण में यह समझना आवश्यक है कि ध्यान मुद्रा की गुणवत्ता केवल सीधे बैठने से तय नहीं होती। यदि श्रोणि पीछे गिर रही है, घुटनों में अनावश्यक दबाव है या श्वास छाती तक सीमित है, तो साधक का मन स्थिर होने के बजाय शरीर को संभालने में लगा रहेगा।

सिद्धासन का उपयोग प्राणायाम, ध्यान, जप और सूक्ष्म शरीर-जागरूकता के अभ्यास में किया जा सकता है। इसका उद्देश्य शरीर को कठोर बनाना नहीं, बल्कि कम से कम प्रयास में अधिकतम स्थिरता पाना है। शिक्षक के रूप में आपको मुद्रा की बाहरी आकृति के साथ-साथ साधक के अनुभव को भी पढ़ना होगा - क्या बैठना सहज है, क्या श्वास दोनों ओर समान रूप से चल रही है, और क्या ध्यान भीतर टिक पा रहा है?

> मुख्य अंतर्दृष्टि: सिद्धासन में “जमीन से जुड़ाव” का अर्थ शरीर को नीचे दबाना नहीं है। सही ग्राउंडिंग में बैठने के आधार से स्थिरता ऊपर उठती है और रीढ़ में अनावश्यक तनाव घटता है।

एक उपयोगी परीक्षण यह है कि साधक तीन शांत श्वासों तक मुद्रा में रहे और हर श्वास पर शरीर की प्रतिक्रिया देखे। यदि प्रत्येक श्वास के साथ कंधे ऊपर उठते हैं या ठोड़ी आगे जाती है, तो मुद्रा अभी ध्यान के लिए तैयार नहीं है। पहले आधार और श्वास को सुधारा जाए, फिर ध्यान की अवधि बढ़ाई जाए।

सिद्धासन की रचना: आधार, श्वास और मुद्रा-जाँच

सिद्धासन ऐसी बैठी हुई मुद्रा है जिसमें एक एड़ी जननेंद्रिय और गुदा के बीच के क्षेत्र के निकट रखी जाती है तथा दूसरा पैर उसके सामने या ऊपर इस प्रकार रखा जाता है कि दोनों घुटने आराम से नीचे की ओर रहें। अलग-अलग परंपराओं में पैरों की स्थिति में थोड़ा अंतर मिलता है। शिक्षक का प्राथमिक दायित्व किसी एक कठोर आकृति को थोपना नहीं, बल्कि सुरक्षित और स्थिर बैठना सिखाना है।

1. आधार और ग्राउंडिंग

ग्राउंडिंग का अर्थ है शरीर के उन हिस्सों का धरती से स्पष्ट और संतुलित संपर्क, जो मुद्रा का भार संभा-लते हैं। सिद्धासन में मुख्य आधार दोनों बैठने वाली हड्डियाँ, पैरों का संपर्क और कभी-कभी घुटनों के नीचे रखी सहायता होती है।

साधक को पहले कंबल या ध्यान-कुशन पर बैठाएँ। ऊँचाई इतनी हो कि श्रोणि हल्की-सी आगे झुके और रीढ़ को सीधा रखने के लिए कमर पर जोर न लगाना पड़े। दोनों बैठने वाली हड्डियों पर भार समान है या नहीं, यह देखने के लिए साधक को धीरे-धीरे दाएँ और बाएँ झुलाएँ। बीच के बिंदु पर रुकने से आधार का संतुलन महसूस होगा।

उदाहरण के लिए, यदि दायाँ घुटना ऊपर है और दाहिनी श्रोणि पीछे खिंच रही है, तो साधक को घुटने को नीचे दबाने के बजाय उसके नीचे मुड़ा हुआ कंबल देना अधिक उचित है। इससे पैर और श्रोणि को सहारा मिलता है तथा घुटने के जोड़ पर खिंचाव कम होता है।

बैठने वाली हड्डियाँ श्रोणि के निचले भाग की वे हड्डियाँ हैं जिन पर बैठने का भार टिकता है। जब इन दोनों पर समान भार रहता है, तो रीढ़ को संतुलित रखने के लिए कमर और पेट की मांसपेशियों को अतिरिक्त काम नहीं करना पड़ता।

2. पैरों की स्थिति और घुटनों की सुरक्षा

पहले एक पैर को मोड़कर एड़ी को मध्य क्षेत्र के निकट रखें। दूसरा पैर सामने लाकर ऐसी स्थिति में रखें जिसमें घुटने पर दबाव न हो। एड़ी को संवेदनशील ऊतक पर जोर से न दबाएँ। यदि साधक को वहाँ असुविधा हो, तो एड़ी को थोड़ा आगे या बगल में ले जाएँ।

घुटनों का जमीन तक पहुँचना आवश्यक नहीं है। यदि घुटने हवा में हैं, तो उनके नीचे सहारा रखें। शि-क्षक को यह देखना चाहिए कि घुटना पैर की दिशा में रहे और पैर को जबरन अंदर खींचने से घुटने में मरोड़ न आए। कूल्हे की सीमित गतिशीलता को घुटने से पूरा करने की कोशिश न कराएँ।

3. रीढ़ और धड़ की स्थिति

ऊर्ध्व रीढ़ का अर्थ है रीढ़ को लंबा और संतुलित रखना, न कि छाती को आगे धकेलकर कठोर बनाना। श्रोणि के आधार से सिर के शीर्ष तक लंबाई का अनुभव होना चाहिए। पेट को अंदर खींचकर श्वास रोकना सही संरेखण नहीं है।

साधक को संकेत दें: "बैठने वाली हड्डियों से नीचे स्थिरता लें, सिर के शीर्ष से ऊपर की ओर लंबाई महसूस करें।" कंधे कानों से दूर रहें, छाती खुली लेकिन नरम रहे, और ठोड़ी जमीन के समानांतर या बहुत हल्की अंदर की ओर हो।

यदि कमर अत्यधिक आगे झुक रही है, तो श्रोणि को पीछे खींचने के बजाय कुशन की ऊँचाई जाँचें। यदि साधक पीछे गिर रहा है, तो बैठने का आधार बहुत पीछे हो सकता है या पेट और पीठ के बीच संतुलन नहीं बना है।

4. श्वास का निरीक्षण

श्वास-जागरूकता का अर्थ श्वास को बदलने से पहले उसकी दिशा, गति और सहजता को देखना है। सिद्धासन में पहले नासिका से सामान्य श्वास लें। श्वास भरते समय पसलियों का फैलाव आगे, बगल और पीछे तीनों दिशाओं में महसूस होना चाहिए। श्वास छोड़ते समय शरीर नीचे की ओर स्थिर हो, लेकिन छाती सिकुड़कर बैठ न जाए।

तीन चक्रों का सरल निरीक्षण करें:

1. पहली श्वास में बैठने के आधार और घुटनों का अनुभव करें।
2. दूसरी श्वास में पसलियों के चारों ओर फैलाव देखें।
3. तीसरी श्वास में चेहरे, जबड़े और आँखों के आसपास का तनाव जाँचें।

श्वास की समानता का अर्थ है श्वास-प्रश्वास की लंबाई और सहजता में अनावश्यक अंतर न होना। उदाहरण के लिए, यदि श्वास भरना चार सहज गिनतियों का है, पर श्वास छोड़ना दो गिनतियों में टूट जाता है, तो साधक को श्वास लंबी करने के लिए मजबूर न करें। पहले बैठने की मुद्रा और पेट-पसलियों के तनाव को सुधारें।

5. ध्यान मुद्रा-चेक

सिद्धासन में ध्यान शुरू करने से पहले शिक्षक यह संक्षिप्त मुद्रा-जाँच करा सकता है:

शरीर का भाग	जाँच का प्रश्न	सुधार का संकेत
बैठने का आधार	क्या दोनों बैठने वाली हड्डियों पर समान भार है?	कुशन या कंबल की ऊँचाई बदलें
पैर और घुटने	क्या घुटने में दबाव या मरोड़ है?	घुटने के नीचे सहारा दें
श्रोणि	क्या श्रोणि आगे या पीछे गिर रही है?	आधार को संतुलित करें
रीढ़	क्या लंबाई है, बिना कठोरता के?	छाती को नरम करें, सिर ऊपर उठाएँ
कंधे और जबड़ा	क्या अनावश्यक तनाव है?	कंधे छोड़ें, दाँत अलग रखें
श्वास	क्या श्वास नासिका से सहज चल रही है?	मुद्रा सरल करें, श्वास न रोकें
दृष्टि	क्या आँखें नरम हैं?	दृष्टि नीचे या आँखें बंद रखें

ध्यान-मुद्रा में हाथ घुटनों पर ज्ञान मुद्रा या सरल हथेली-स्थिति में रखे जा सकते हैं। हाथों की मुद्रा तभी उपयोगी है जब कंधे ऊपर न उठें। यदि हाथ रखने से कंधों में तनाव आता है, तो हथेलियाँ जाँघों पर रखें।

यहाँ एक छोटा आत्म-परीक्षण करें: क्या आप सिद्धासन में बैठकर श्वास को बदलने की इच्छा के बिना दस श्वास देख सकते हैं? यदि नहीं, तो मुद्रा को और सरल बनाना अभ्यास की असफलता नहीं, बल्कि सही शिक्षण है।

निर्देशित अभ्यास: अस्थिर बैठने से ध्यान-तैयार सिद्धासन तक

समस्या

एक साधक सिद्धासन में बैठता है। उसका बायाँ घुटना जमीन के निकट है, लेकिन दायाँ घुटना ऊपर उठा हुआ है। श्रोणि दाईं ओर झुकी है, कमर में खिंचाव है और श्वास भरते समय कंधे ऊपर उठते हैं। दो मिनट बाद वह कहता है कि पैर सुन्न हो रहे हैं और ध्यान टिक नहीं रहा।

इस स्थिति में साधक को “सीधा बैठो” कहना पर्याप्त नहीं होगा। पहले यह समझना होगा कि अस्थिर आधार के कारण रीढ़ और श्वास दोनों अतिरिक्त काम कर रहे हैं।

समाधान के चरण

1. मुद्रा से सुरक्षित रूप से बाहर आएँ।

साधक को पैरों को धीरे से खोलने और कुछ क्षण दंडासन में बैठने दें। पैरों को आगे फैलाकर रक्तसंचार और संवेदना सामान्य होने दें।

1. बैठने का आधार ऊँचा करें।

एक मुड़ा हुआ कंबल या स्थिर ध्यान-कुशन रखें। साधक को दोनों बैठने वाली हड्डियों पर समान भार खोजने दें। यदि श्रोणि पीछे गिरती है, तो ऊँचाई थोड़ी बढ़ाएँ।

1. घुटने को सहारा दें।

दाएँ घुटने के नीचे कंबल रखें। घुटने को जमीन की ओर धकेलने के बजाय सहारे पर विश्राम दें। इससे कूल्हे की सीमा को सम्मान मिलता है और घुटने में मरोड़ घटती है।

1. पैरों की स्थिति जाँचें।

दाहिनी एड़ी को संवेदनशील मध्य क्षेत्र पर दबाव दिए बिना थोड़ा आगे रखें। पैर का बाहरी किनारा ढीला रहे। साधक को पैर को जबरन अंदर न खींचने दें।

1. श्रोणि और रीढ़ को संतुलित करें।

निर्देश दें: “दोनों बैठने वाली हड्डियों को नीचे महसूस करें; कमर को न मोड़ें, केवल रीढ़ को लंबा होने दें।” छाती को आगे धकेलने के बजाय पसलियों को नरम रखें।

1. श्वास को वापस सहज करें।

पहले पाँच सामान्य श्वासों का निरीक्षण कराएँ। श्वास भरते समय बगल की पसलियों का फैलाव और छोड़ते समय बैठने के आधार की स्थिरता महसूस कराएँ। अभी कोई गिनती, बंध या कुम्भक न जोड़ें।

1. ध्यान मुद्रा की जाँच करें।

हाथ जाँघों पर रखें, जबड़ा ढीला करें और आँखों को बंद या नीचे रखें। अब दस श्वासों तक केवल नासिका के स्पर्श को देखें।

1. अनुभव का पुनर्मूल्यांकन करें।

पूछें: “क्या घुटने में दर्द है, या केवल खिंचाव? क्या श्वास पहले से शांत है? क्या शरीर को लगातार सुधारना पड़ रहा है?” दर्द, सुन्नपन या बढ़ता दबाव हो तो मुद्रा बदलें।

इस उदाहरण में समाधान सिद्धासन को अधिक गहरा बनाना नहीं, बल्कि उसे साधक की वर्तमान क्षमता के अनुकूल बनाना है। ध्यान के लिए स्थिरता का अर्थ लंबे समय तक सहना नहीं, बल्कि अनावश्यक संघर्ष घटाना है।

अब आपकी बारी

किसी साधक की स्थिति लें जिसमें दोनों घुटने जमीन से ऊपर हैं, लेकिन श्वास सहज है। आप क्या बद-लेंगे और क्या वैसा ही रहने देंगे? पहले आधार के नीचे सहारा देने, फिर घुटनों को सहारा देने और अंत में रीढ़ की लंबाई जाँचने का क्रम अपनाएँ। स्वयं से पूछें: क्या सुधार के बाद साधक अधिक शांत हुआ, या केवल मुद्रा देखने में अधिक व्यवस्थित लगी?

अगले अभ्यास में पाँच मिनट का समय रखें। पहले एक मिनट आधार देखें, अगले दो मिनट श्वास देखें और अंतिम दो मिनट ध्यान की स्थिरता देखें। यदि किसी चरण में दर्द, सुन्नपन या श्वास-रुकावट आए, तो कुशन की ऊँचाई और पैरों की स्थिति बदलें।

अभ्यास के बाद स्वयं-जाँच

1. सिद्धासन में ग्राउंडिंग का मुख्य आधार कौन-से शारीरिक संपर्कों से बनता है?

संकेत: बैठने वाली हड्डियों, पैरों और घुटनों के सहारे पर ध्यान दें।

1. यदि एक घुटना जमीन से ऊपर है, तो उसे नीचे दबाना क्यों उचित नहीं है?

संकेत: कूल्हे की गतिशीलता और घुटने पर आने वाली मरोड़ का संबंध देखें।

1. सिद्धासन में श्वास-जागरूकता जाँचने के लिए आप कौन-से तीन अनुभव देखेंगे?

संकेत: पसलियों का फैलाव, श्वास की सहजता और कंधों का व्यवहार याद करें।

1. ध्यान शुरू करने से पहले मुद्रा-जाँच का आपका संक्षिप्त क्रम क्या होगा?

संकेत: आधार से शुरू करके घुटने, श्रोणि, रीढ़, कंधे, जबड़ा और श्वास तक जाएँ।

सिद्धासन का शिक्षण तभी परिपक्व होता है जब शिक्षक बाहरी आकार से आगे जाकर आधार, श्वास और ध्यान की गुणवत्ता पढ़ सके। स्थिर बैठना किसी जोड़ को दबाकर प्राप्त नहीं होता; यह उचित सहारे, संतु-लित श्वास और सजग मुद्रा-जाँच से धीरे-धीरे बनता है। जब शरीर को कम प्रयास में टिकने का अवसर मिलता है, तब ध्यान भीतर की ओर स्वाभाविक रूप से गहरा होने लगता है।

अध्याय 34

Sukhasana आरामदायक मुद्रा इंडेक्स

बैठने की स्थिरता: सुखासन का आधार और उद्देश्य

सुखासन में आराम केवल पैरों को मोड़कर बैठ जाने से नहीं आता। सही अभ्यास में कूल्हों की ऊँचाई, श्रोणि की स्थिति और रीढ़ की लंबाई एक-दूसरे से जुड़ी होती हैं। यदि कूल्हे घुटनों से नीचे रह जाएँ, तो श्रोणि पीछे झुक सकती है और रीढ़ को सीधा रखने के लिए अनावश्यक प्रयास करना पड़ता है। उचित ऊँचाई मिलने पर बैठने की हड्डियाँ स्थिर होती हैं, श्वास सहज रहती है और ध्यान लंबे समय तक टिक सकता है।

यह विषय पिछले आसन-अध्यायों में सीखी गई ताड़ासन की लंबाई, दंडासन की रीढ़-सजगता और वज्रासन की स्थिरता से सीधे जुड़ता है। यहाँ वही सिद्धांत सुखासन में लागू किए जाते हैं। आप सीखेंगे कि साधक की देह देखकर सहारा कैसे चुनें, रीढ़ को कठोर बनाए बिना लंबा कैसे रखें और अभ्यास के लिए ऐसा समय-सारणी कैसे बनाएँ जिसमें तैयारी, मुख्य आसन और विश्राम का संतुलन हो।

अध्ययन उद्देश्य

- [ ] कूल्हों की ऊँचाई और श्रोणि के झुकाव का संबंध पहचानना।
- [ ] सुखासन में रीढ़ की लंबाई बनाए रखने के लिए क्रमबद्ध निर्देश देना।
- [ ] अलग-अलग स्तर के साधकों के लिए सुरक्षित अभ्यास-समय-सारणी बनाना।

व्यावहारिक निष्कर्ष: सुखासन की गुणवत्ता मुद्रा के नाम से नहीं, बल्कि आधार, लंबाई और सहज श्वास के संतुलन से तय होती है।

कूल्हे की ऊँचाई, रीढ़ की लंबाई और अभ्यास-समय की समझ

कूल्हों की ऊँचाई - बैठने की हड्डियों के नीचे रखा गया सहारा, जैसे मोड़ा हुआ कंबल, ध्यान-कुशन या मजबूत बोल्स्टर, जो श्रोणि को आगे की ओर संतुलित रखने में सहायता करता है। सामान्यतः शुरुआती साधक के लिए 5 से 10 सेंटीमीटर ऊँचाई उपयोगी हो सकती है, लेकिन यह शरीर की बनावट, कूल्हों की गतिशीलता और घुटनों की स्थिति पर निर्भर करती है।

बैठने की हड्डियाँ - श्रोणि के निचले भाग की वे हड्डियाँ जिन पर बैठने का भार टिकता है। सुखासन में भार दोनों ओर समान होना चाहिए। यदि एक ओर अधिक दबाव हो, तो रीढ़ बीच से हट सकती है और साधक को कमर या गर्दन में तनाव अनुभव हो सकता है।

श्रोणि का तटस्थ झुकाव - ऐसी स्थिति जिसमें श्रोणि न तो पीछे गिरती है और न ही अत्यधिक आगे झुकती है। पीछे झुकने पर कमर गोल होती है; आगे अधिक झुकने पर कमर में अनावश्यक संकुचन आ सकता है। शिक्षक का उद्देश्य “सीधा बैठो” कहना नहीं, बल्कि श्रोणि को ऐसा आधार देना है जिससे रीढ़ स्वाभाविक रूप से ऊपर उठ सके।

रीढ़ की लंबाई - सिर के शीर्ष से बैठने की हड्डियों तक शरीर में ऊपर की दिशा का सहज विस्तार। इसमें छाती को जबरन बाहर निकालना या कंधों को पीछे खींचना शामिल नहीं है। लंबी रीढ़ का संकेत है कि श्वास बिना रुकावट के पसलियों के चारों ओर फैल सके।

ऊँचाई चुनने का सरल परीक्षण यह है कि साधक सुखासन में बैठकर देखें: क्या घुटने कूल्हों से थोड़े नीचे हैं? क्या दोनों बैठने की हड्डियाँ समान रूप से टिक रही हैं? क्या बिना हाथ के सहारे पाँच शांत श्वासों तक बैठना संभव है? यदि घुटने बहुत ऊपर हैं, श्रोणि पीछे गिर रही है या कमर गोल हो रही है, तो सहारा बढ़ाना उचित है। यदि सहारा बहुत ऊँचा है और घुटने नीचे लटक रहे हैं, तो ऊँचाई थोड़ी कम की जा सकती है।

सुखासन में पैरों को कसकर शरीर की ओर खींचना आवश्यक नहीं है। दोनों पिंडलियों को आराम से क्रॉस करें और पैरों को इतना आगे रखें कि घुटनों पर दबाव न बने। जिस पैर को ऊपर रखा गया है, उसे कुछ समय बाद बदलना चाहिए। इससे श्रोणि पर एकतरफा भार कम होता है। घुटने में चुभन, सुन्नपन या कूल्हे में तेज खिंचाव हो तो मुद्रा को सहारे के साथ बदलें या दंडासन में विश्राम दें।

रीढ़ की लंबाई के लिए निर्देश तीन भागों में दिए जा सकते हैं। पहले बैठने की हड्डियों को नीचे स्थिर करें। फिर श्रोणि के ऊपर निचले पेट को हल्का सक्रिय रखते हुए छाती को बिना उछाले ऊपर उठाएँ। अंत में गर्दन को लंबा रखें और ठोड़ी को जमीन के समानांतर रखें। सिर को आगे निकालना या ठोड़ी को बहुत नीचे दबाना दोनों ही श्वास और गर्दन के संतुलन को प्रभावित कर सकते हैं।

हाथों की स्थिति भी समय के अनुसार बदल सकती है। पाँच से दस मिनट के ध्यान में हथेलियाँ जाँघों पर रखना उपयोगी है। यदि कंधे थकते हैं, तो हथेलियों को कंबल पर रखें। यदि अभ्यास में बैठकर पार्श्व खिंचाव जोड़ा जा रहा है, तो पहले दोनों ओर की रीढ़ की लंबाई बनाएँ और फिर झुकें। झुकते समय विपरीत बैठने की हड्डी को जमीन से उठने न दें।

समय-सारणी बनाते समय केवल बैठने की अवधि न लिखें। तैयारी, सुखासन, गतिशील विराम और समापन-विश्राम भी शामिल करें। उदाहरण के लिए, दस मिनट का अभ्यास इस प्रकार हो सकता है:

अभ्यास भाग	समय	मुख्य उद्देश्य
दंडासन में बैठकर पैरों का निरीक्षण	2 मिनट	श्रोणि और रीढ़ की प्रारंभिक स्थिति
सुखासन, सहारे के साथ	3 मिनट	स्थिर आधार और सहज श्वास
बैठकर पार्श्व खिंचाव	2 मिनट	दोनों ओर की रीढ़ में लंबाई
सुखासन में शांत बैठना	2 मिनट	ध्यान और श्वास का अवलोकन
पैरों को खोलकर विश्राम	1 मिनट	घुटनों और कूल्हों का पुनर्संतुलन

नए साधक के लिए 3 से 5 मिनट का सुखासन पर्याप्त हो सकता है। मध्यम स्तर पर 8 से 12 मिनट रखा जा सकता है। उन्नत प्रशिक्षण में 15 से 20 मिनट तक बैठना संभव है, पर अवधि तभी बढ़ाएँ जब श्वास, रीढ़ और घुटने सहज रहें। दर्द सहकर समय पूरा करना प्रशिक्षण का लक्ष्य नहीं है।

हर दो या तीन मिनट पर शिक्षक साधक को तीन प्रश्न दे सकता है: क्या दोनों बैठने की हड्डियाँ समान हैं? क्या श्वास पेट और पसलियों में फैल रही है? क्या रीढ़ लंबी है या शरीर कठोर हो गया है? इन प्रश्नों से साधक बाहरी आकार के बजाय आंतरिक प्रतिक्रिया पहचानना सीखता है।

व्यावहारिक निष्कर्ष: सही ऊँचाई वह है जो रीढ़ को ऊपर उठने दे, घुटनों को सुरक्षित रखे और श्वास को बिना संघर्ष के चलने दे।

एक साधक के लिए ऊँचाई और समय-सारणी का उदाहरण

मान लें कि एक साधक सुखासन में बैठते समय कमर गोल करता है, दोनों घुटने कूल्हों से लगभग 4 सेंटीमीटर ऊपर रहते हैं और पाँच मिनट बाद गर्दन में तनाव अनुभव होता है। उपलब्ध सामग्री में एक 5 सेंटीमीटर का मोड़ा हुआ कंबल और एक 8 सेंटीमीटर का ध्यान-कुशन है।

1. पहले साधक को बिना सहारे बैठाकर केवल निरीक्षण किया जाता है। बैठने की हड्डियाँ पीछे की ओर खिसकती हैं और श्रोणि पीछे झुकती है। इससे स्पष्ट है कि वर्तमान ऊँचाई अपर्याप्त है।

1. 5 सेंटीमीटर का कंबल रखा जाता है। अब घुटने कूल्हों से लगभग 1 सेंटीमीटर नीचे आते हैं, लेकिन साधक अभी भी छाती को ऊपर उठाने के लिए कंधे कस रहा है। यह सुधार है, पर स्थिति पूरी तरह सहज नहीं हुई।
1. 8 सेंटीमीटर का कुशन आजमाया जाता है। इस बार घुटने कूल्हों से लगभग 3 सेंटीमीटर नीचे हैं। बैठने की हड्डियाँ समान रूप से टिकती हैं और साधक बिना कंधे उठाए पाँच धीमी श्वासें ले पाता है।
1. पैरों को शरीर से लगभग 20 सेंटीमीटर आगे रखा जाता है, ताकि घुटनों पर दबाव न बने। दायाँ पैर सामने है। अगले अभ्यास में पैर बदलने का निर्देश दिया जाता है।
1. रीढ़ के लिए क्रम दिया जाता है: बैठने की हड्डियाँ नीचे, निचला पेट हल्का सक्रिय, छाती ऊपर, कंधे ढीले, गर्दन लंबी। शिक्षक साधक को “सीधा बैठो” कहने के बजाय इन छोटे निर्देशों का उपयोग करता है।
1. कुल अभ्यास-समय 12 मिनट रखा जाता है: 2 मिनट दंडासन में तैयारी, 2 मिनट पैरों और घुटनों का निरीक्षण, 5 मिनट सहारे वाले सुखासन में स्थिर बैठना, 2 मिनट बैठकर पार्श्व खिंचाव और 1 मिनट पैरों को खोलकर विश्राम।
1. पाँच मिनट के सुखासन के बाद पुनर्मूल्यांकन किया जाता है। यदि श्वास समान है, गर्दन में तनाव नहीं है और घुटनों में दर्द नहीं है, तो अगले सप्ताह मुख्य बैठने का समय 6 से 7 मिनट किया जा सकता है। यदि तनाव लौटता है, तो समय नहीं बढ़ाया जाएगा; पहले ऊँचाई और पैर की दूरी की समीक्षा होगी।

> अंतिम परिणाम: **8** सेंटीमीटर के सहारे पर **5** मिनट का सहज सुखासन, **12** मिनट की कुल समय-सारणी और अगले सप्ताह केवल **1** से **2** मिनट की नियंत्रित वृद्धि।

इस उदाहरण में ऊँचाई का निर्णय किसी तय नियम से नहीं, बल्कि तीन संकेतों से हुआ: घुटनों की स्थिति, श्रोणि का संतुलन और श्वास की सहजता। यही प्रक्रिया शिक्षक-प्रशिक्षण में महत्वपूर्ण है। संख्या प्रारंभिक मार्गदर्शन देती है; शरीर की प्रतिक्रिया अंतिम निर्णय में सहायता करती है।

व्यावहारिक निष्कर्ष: पहले सहारा चुनें, फिर रीढ़ की गुणवत्ता जाँचें और उसके बाद ही बैठने का समय बढ़ाएँ।

अभ्यास और आत्म-जाँच

1. यदि सुखासन में घुटने कूल्हों से 6 सेंटीमीटर ऊपर हैं और कमर गोल हो रही है, तो आप कौन-सा पहला परिवर्तन करेंगे?

संकेत: पैरों को तुरंत कसकर नीचे न दबाएँ; पहले बैठने की ऊँचाई बढ़ाकर श्रोणि की दिशा देखें।

1. 10 मिनट के अभ्यास में तैयारी और समापन के लिए कितना समय रखेंगे, यदि मुख्य सुखासन 5 मिनट का है?

संकेत: कुल समय में केवल मुख्य आसन नहीं, संक्रमण और विश्राम भी शामिल करें।

1. कोई साधक 8 मिनट बाद गर्दन आगे निकालने लगता है, पर घुटनों में दर्द नहीं है। क्या केवल सहारा बढ़ाना पर्याप्त होगा?

संकेत: रीढ़ की लंबाई, दृष्टि, ठोड़ी और कंधों की स्थिति भी जाँचें।

1. दायाँ पैर ऊपर रखकर सुखासन करने वाले साधक के लिए अगली कक्षा में क्या निर्देश देंगे?

संकेत: पैर बदलने का समय तय करें और दोनों ओर की श्रोणि-समता देखें।

1. 15 मिनट का सुखासन कब घटाकर 8 से 10 मिनट करना चाहिए?

संकेत: दर्द, सुन्नपन, रुकती श्वास या बढ़ती कठोरता को अवधि से अधिक महत्व दें।

उत्तर-संकेत: पहले प्रश्न में सहारा बढ़ाना उचित प्रारंभ है। दूसरे में 2 मिनट तैयारी, 5 मिनट सुखासन और 3 मिनट संक्रमण या विश्राम रखा जा सकता है। तीसरे में गर्दन और छाती की दिशा भी जाँचनी होगी। चौथे में अगले अभ्यास में पैर बदलना चाहिए। पाँचवें में असुविधा के लगातार संकेत मिलने पर अवधि घटानी चाहिए।

सुखासन की शिक्षण-प्रक्रिया का सार यह है: कूल्हों को इतना ऊँचा रखें कि श्रोणि संतुलित हो, रीढ़ को प्रयास से नहीं बल्कि आधार से लंबा होने दें, और समय-सारणी को साधक की वास्तविक प्रतिक्रिया के अनुसार बढ़ाएँ। जब ऊँचाई, लंबाई और अवधि एक-दूसरे का समर्थन करते हैं, तब सुखासन स्थिर बैठने की मुद्रा से आगे बढ़कर ध्यान और प्राण-सजगता का विश्वसनीय आधार बनता है।

अध्याय 35

Supta Vajrasana रिकवरी होल्ड

घुटनों की सुरक्षा और सुप्त वज्रासन का उद्देश्य

सुप्त वज्रासन में शरीर वज्रासन की बैठी हुई स्थिति से पीछे की ओर झुककर पीठ के बल आता है। यह मुद्रा जांघों के सामने के भाग, कूल्हों और टखनों में गहरा विस्तार ला सकती है, इसलिए इसका सही उपयोग केवल “पीछे लेटने” तक सीमित नहीं है। उन्नत प्रशिक्षण में इसका महत्वपूर्ण भाग है - रिकवरी होल्ड, घुटनों का आराम, और श्वास-लय को एक साथ समझना।

रिकवरी होल्ड का अर्थ मुद्रा को अधिक गहरा करना नहीं, बल्कि शरीर को सुरक्षित सीमा में स्थिर रखकर तनाव को घटाना है। सुप्त वज्रासन में घुटनों पर दबाव प्रायः तब बढ़ता है जब एड़ियाँ बाहर निकलती हैं, घुटने अलग होते हैं, श्रोणि असमान रहती है या साधक दर्द को खिंचाव समझ लेता है। शिक्षक-प्रशिक्षु के लिए सबसे पहले यह पहचानना आवश्यक है कि कौन-सी अनुभूति सामान्य खिंचाव है और कौन-सी चेतावनी।

इस अभ्यास में श्वास को रोकना नहीं है। धीमी, समान और सहज श्वास शरीर को संकेत देती है कि मुद्रा में अनावश्यक संघर्ष नहीं है। यदि श्वास टूटने लगे, चेहरे पर तनाव आए या घुटने में चुभता हुआ दर्द हो, तो रिकवरी होल्ड तुरंत सक्रिय किया जाना चाहिए।

पूर्व-आवश्यकताएँ

- [ ] बिना तीव्र दर्द के स्थिर वज्रासन में बैठ पाने की क्षमता।
- [ ] घुटने, टखने या कूल्हे की वर्तमान चोट न होना।
- [ ] सहारे के लिए एक बोल्स्टर, दो कंबल या मजबूत तकिया उपलब्ध होना।

व्यावहारिक निष्कर्ष यह है कि सुप्त वज्रासन की गुणवत्ता उसकी गहराई से नहीं, बल्कि घुटनों की सुरक्षा, श्वास की निरंतरता और नियंत्रित वापसी से मापी जाती है।

रिकवरी होल्ड, घुटना आराम और श्वास-लय की समझ

सुप्त वज्रासन में प्रवेश से पहले घुटनों का आधार जाँचा जाता है। दोनों घुटने सामने की ओर रहें और उनके बीच अनावश्यक अंतर न हो। एड़ियाँ नितंबों के दोनों ओर या उनके नीचे रहें, लेकिन पैरों को जबरन बाहर न धकेला जाए। यदि टखनों में खिंचाव अधिक हो, तो उनके नीचे पतला कंबल रखा जा सकता है। घुटनों के नीचे कंबल रखने से घुटने जमीन से थोड़ा ऊपर उठ सकते हैं और जोड़ पर सीधा दबाव कम होता है।

रिकवरी होल्ड वह व्यवस्थित विराम है जिसमें साधक मुद्रा से बाहर आने के बाद शरीर को तटस्थ स्थिति में लौटाता है। सुप्त वज्रासन के बाद तुरंत खड़े होना या पैर फैलाकर जोर से झटका देना उचित नहीं है। घुटनों को पहले हाथों की सहायता से एक साथ रखा जाता है, फिर धीरे-धीरे एक ओर झुककर पैरों को मुक्त किया जाता है। इसके बाद दंडासन या शवासन जैसी आरामदायक स्थिति में कुछ श्वास ली जाती है। इस अवधि में घुटनों की अनुभूति को देखा जाता है - दर्द घट रहा है, स्थिर है या बढ़ रहा है।

घुटना आराम का अर्थ घुटने को निष्क्रिय छोड़ देना मात्र नहीं है। इसका अर्थ है जोड़ को ऐसी स्थिति देना जिसमें भार कम हो, मांसपेशियाँ अनावश्यक रूप से न कसें और रक्तसंचार सामान्य हो सके। रिकवरी के लिए निम्न क्रम उपयोगी है:

1. मुद्रा से निकलते समय श्वास छोड़ें और दोनों हाथों से शरीर को सहारा दें।
2. पहले एक ओर झुकें, फिर पैरों को धीरे से बाहर निकालें।
3. दोनों पैरों को सामने फैलाकर घुटनों को हल्का ढीला रखें।
4. 4 से 6 सहज श्वासों तक घुटनों के नीचे कंबल या बोल्स्टर का सहारा दें।
5. घुटने में चुभन, गर्माहट, सूजन या अस्थिरता हो तो अभ्यास समाप्त करें।

श्वास-लय के लिए एक सरल अनुपात रखा जा सकता है: **4** मात्राओं में श्वास लेना और **6** मात्राओं में श्वास छोड़ना। यहाँ मात्रा का अर्थ समान गति से मन में गिनना है, न कि श्वास को बलपूर्वक लंबा करना। उदाहरण के लिए, श्वास लेते समय मन में “1-2-3-4” और छोड़ते समय “1-2-3-4-5-6” गिना जा सकता है। यदि यह लय कठिन लगे, तो 3-4 का अनुपात रखें। मुख्य उद्देश्य लंबी श्वास नहीं, बल्कि बिना रुकावट की श्वास है।

मुद्रा में रहते हुए पीठ के नीचे बोल्स्टर रखने से पीछे झुकाव क्रमिक होता है। बोल्स्टर का ऊपरी सिरा मध्य-पीठ के नीचे और निचला सिरा श्रोणि के पास रखा जा सकता है। सिर के नीचे अलग कंबल रखने से गर्दन पीछे नहीं लटकती। घुटनों के बीच हल्का कंबल रखने से पैरों की दिशा स्थिर रह सकती है, लेकिन उसे इतना मोटा न रखें कि घुटने बाहर धकेले जाएँ।

अनुभूति	संभावित अर्थ	शिक्षक की प्रतिक्रिया
जांघों के सामने समान खिंचाव	नियंत्रित विस्तार	श्वास-लय बनाए रखें
घुटने के सामने चुभता दर्द	जोड़ पर दबाव या असमानता	तुरंत ऊँचाई बढ़ाएँ या बाहर आएँ
टखने में तीव्र खिंचाव	पैर की स्थिति कठिन	टखने के नीचे कंबल दें
श्वास रुकना	शरीर सीमा से आगे जा रहा है	पीछे का सहारा बढ़ाएँ
मुद्रा से निकलने के बाद हल्की जकड़न	सामान्य अनुकूलन संभव	4 से 6 रिकवरी श्वास लें
बढ़ता दर्द या सूजन	चेतावनी संकेत	अभ्यास रोकें और चिकित्सकीय सलाह लें

शिक्षक को साधक से पूछना चाहिए, “खिंचाव कहाँ है - जांघ में या घुटने के जोड़ में?” यह प्रश्न अनुभूति को स्पष्ट करता है। जांघ के मध्य भाग में समान खिंचाव सामान्यतः मांसपेशीय विस्तार हो सकता है, जबकि जोड़ की रेखा पर चुभन, दबाव या अस्थिरता अभ्यास रोकने का संकेत है।

सुप्त वज्रासन का एक सुरक्षित शिक्षण-विकल्प यह है कि साधक पूरी तरह पीछे न लेटे। पहले हाथों के पीछे टिककर रहें, फिर कोहनियों तक आएँ और केवल तभी पीठ को सहारे पर रखें जब श्वास सहज बनी रहे। प्रत्येक स्तर पर 3 से 5 श्वासों का निरीक्षण किया जा सकता है। इस तरह रिकवरी होल्ड मुद्रा के अंत में ही नहीं, प्रवेश के प्रत्येक चरण में उपस्थित रहता है।

पूछें: यदि साधक 4 मात्राओं में श्वास ले पा रहा है, लेकिन 6 मात्राओं में छोड़ते समय घुटनों को कस रहा है, तो क्या श्वास-लय सफल है? उत्तर है - नहीं। श्वास की गिनती तभी उपयोगी है जब शरीर उसका वि-रोध न कर रहा हो। ऐसी स्थिति में 3-4 की सहज लय अपनानी चाहिए।

कक्षा में सुरक्षित प्रयोग: एक चरणबद्ध उदाहरण

मान लें कि अभ्यास समूह में एक साधक वज्रासन में आराम से बैठता है, लेकिन पीछे झुकते समय दाएँ घुटने के सामने दबाव अनुभव करता है। उसका लक्ष्य सुप्त वज्रासन की पूर्ण आकृति बनाना नहीं, बल्कि सुरक्षित रिकवरी और श्वास-लय सीखना है। शिक्षक निम्न क्रम अपना सकता है:

1. साधक को वज्रासन में बैठाकर दोनों घुटनों की दिशा देखने को कहें। दायाँ घुटना बाहर खुल रहा हो तो पैरों के नीचे पतला कंबल रखें और घुटनों को बिना दबाव के सामने लाएँ। अपेक्षित परिणाम: दोनों घुटनों पर भार अधिक समान हो।
1. श्रोणि के पीछे लंबा बोल्स्टर रखें, जिसका ऊपरी सिरा मध्य-पीठ की ओर हो। सिर के नीचे एक मुड़ा हुआ कंबल रखें। अपेक्षित परिणाम: साधक पीछे झुक सके, पर घुटनों को मुद्रा की गहराई सहन करने के लिए मजबूर न करना पड़े।

1. साधक को पहले हाथों के पीछे टिकने, फिर कोहनियों तक आने और वहीं रुकने को कहें। इस चरण में 3 श्वासों तक 3-4 की लय रखें। अपेक्षित परिणाम: श्वास समान रहे और दाएँ घुटने का दबाव न बढ़े।
1. यदि घुटने शांत हों, तो पीठ को बोल्स्टर पर रखें। श्वास लेते समय छाती को फैलने दें और छोड़ते समय जांघों को ढीला करें। 4 चक्रों तक श्वास का निरीक्षण करें। अपेक्षित परिणाम: जांघों में खिंचाव बना रहे, पर घुटने में चुभन न आए।
1. बाहर आते समय श्वास छोड़ें, हाथों से धड़ को ऊपर उठाएँ और पहले एक ओर झुकें। पैरों को एक साथ मुक्त करें; किसी एक घुटने को अचानक न खींचें। अपेक्षित परिणाम: घुटनों और टखनों पर झटका न लगे।
1. दंडासन में पैरों को सामने फैलाएँ, घुटनों के नीचे कंबल रखें और 4 से 6 रिकवरी श्वास लें। श्वास छोड़ते समय घुटनों को नरम रखें। अपेक्षित परिणाम: घुटनों की जकड़न घटे और दोनों पैरों में समान अनुभूति लौटे।
1. अंत में साधक से तीन प्रश्न पूछें: दर्द कहाँ था, बाहर आने के बाद अनुभूति कैसी है, और क्या श्वास पूरे समय सहज रही? यदि दर्द बना रहे या बढ़े, तो अगली बार सुप्त वज्रासन न कराएँ; केवल समर्थित वज्रासन या अन्य आरामदायक स्थिति चुनें।

इस उदाहरण में शिक्षक ने मुद्रा को उपलब्धि की तरह नहीं सिखाया। उन्होंने सहारे की ऊँचाई, घुटनों की दिशा, श्वास की लय और बाहर आने की विधि को अभ्यास का मुख्य भाग बनाया। यही उन्नत प्रशिक्षण में सुरक्षित अनुक्रमण है।

मुख्य निष्कर्ष: सुप्त वज्रासन में रिकवरी होल्ड एक अतिरिक्त विश्राम नहीं, बल्कि अभ्यास की अनिवार्य तकनीक है; घुटनों की प्रतिक्रिया और श्वास की गुणवत्ता के आधार पर मुद्रा की गहराई तय की जानी चाहिए।

अभ्यास-सार और आत्मचिंतन

सुप्त वज्रासन में घुटनों को आराम देने के लिए पहले आधार को व्यवस्थित करें, फिर सहारे के साथ धीरे-धीरे पीछे जाएँ। 3-4 या 4-6 की सहज श्वास-लय उपयोगी है, लेकिन किसी भी गिनती को शरीर पर थोपना नहीं चाहिए। मुद्रा से बाहर निकलना उतना ही नियंत्रित होना चाहिए जितना उसमें प्रवेश करना। रिकवरी के दौरान घुटनों के नीचे सहारा, पैरों की समान दिशा और कुछ शांत श्वास शरीर को तटस्थ स्थिति में लौटाते हैं।

मुख्य बिंदु:

- ☐ घुटने का चुभता दर्द सामान्य खिंचाव नहीं है; ऐसी अनुभूति में तुरंत स्थिति बदलें।

- ☐ रिकवरी होल्ड **4** से **6** श्वासों का सचेत विराम हो सकता है, जिसमें घुटनों को सहारा और श्वास को सहजता दी जाती है।
- ☐ मुद्रा की गहराई श्वास और जोड़ की प्रतिक्रिया से तय होती है, बाहरी आकृति से नहीं।

चिंतन प्रश्न **1:** यदि साधक सुप्त वज्रासन में पूरी तरह लेट सकता है, लेकिन श्वास रोक रहा है, तो आप किस संकेत को प्राथमिकता देंगे?

मार्गदर्शन: बाहरी आकृति से पहले श्वास की निरंतरता जाँचें और आवश्यक हो तो सहारा बढ़ाएँ।

चिंतन प्रश्न **2:** घुटने के सामने खिंचाव और जोड़ के भीतर चुभन में आप कैसे अंतर करेंगे?

मार्गदर्शन: साधक से स्थान, गुणवत्ता और अभ्यास के बाद की अनुभूति पूछें; बढ़ता या तीखा दर्द चेतावनी है।

चिंतन प्रश्न **3:** सुप्त वज्रासन से निकलने के बाद आपका रिकवरी क्रम क्या होगा?

मार्गदर्शन: धीरे से एक ओर झुकें, पैरों को मुक्त करें, घुटनों के नीचे सहारा दें और 4 से 6 सहज श्वासों तक प्रतिक्रिया देखें।

सुप्त वज्रासन की परिपक्व साधना उस क्षण दिखाई देती है जब शिक्षक गहराई बढ़ाने के बजाय घुटनों को सुनता है, श्वास को स्थिर रखता है और शरीर को सुरक्षित रूप से वापस लाता है।

अध्याय 36

Supta Virasana बैकबेंड एलाइनमेंट

सुप्त वीरासन में सुरक्षित पीठ-विस्तार का महत्व

सुप्त वीरासन में शरीर पीछे की ओर झुकता है, पर इसका उद्देश्य केवल अधिक गहराई तक जाना नहीं है। इस आसन में शिक्षक को तीन बातें लगातार देखनी होती हैं - पीठ की लंबाई, कंधों का ढीलापन और धारण की अवधि। यदि पीठ लंबी बनी रहे और कंधे बिना दबाव के नीचे टिकें, तभी पीछे का विस्तार संतुलित माना जाएगा।

वीरासन से पीछे झुकते समय घुटने मुड़े रहते हैं और जांघें आगे की ओर स्थिर रहती हैं। इसलिए कूल्हों की गतिशीलता सीमित होने पर शरीर भार को कमर के निचले भाग में भेज सकता है। इसी कारण सुप्त वीरासन में “अधिक पीछे जाना” प्रगति का सही माप नहीं है। सही माप यह है कि श्वास सहज रहे, कमर सिकुड़े नहीं, और कंधे कानों से दूर बने रहें।

मुख्य अंतर्दृष्टि: सुप्त वीरासन में पीठ का लंबा अनुभव अक्सर अधिक ऊँचा सहारा लेने से मिलता है, न कि शरीर को जबरन भूमि तक ले जाने से। बोल्स्टर, दो कंबल या ऊँचा आसन कई साधकों में कमर के दबाव को तुरंत घटा सकते हैं और कंधों को ढीला होने का अवसर देते हैं।

शिक्षक-प्रशिक्षु के रूप में आपका काम केवल मुद्रा दिखाना नहीं, बल्कि शरीर के भार-वितरण को पढ़ना है। अभ्यास के अंत में यह दर्ज करें कि साधक ने किस ऊँचाई के सहारे पर, कितनी अवधि तक, और किस गुणवत्ता की श्वास के साथ आसन धारण किया। यही जानकारी अगले अभ्यास की योजना को सुरक्षित बनाती है।

पीठ की लंबाई, कंधों का ढीलापन और अवधि को समझना

पीठ की लंबाई का अर्थ है कि रीढ़ पीछे झुकते हुए भी संकुचित न हो। सुप्त वीरासन में छाती ऊपर उठ सकती है, लेकिन निचली कमर में तेज मोड़ या दबाव नहीं आना चाहिए। इसे समझने के लिए साधक को

पहले वीरासन में बैठाकर श्रोणि की स्थिति देखें। यदि नितंब एड़ियों के बीच भूमि पर स्थिर नहीं हैं, तो ऊँचे कंबल या योग-ब्लॉक पर बैठना आवश्यक हो सकता है।

पीठ की लंबाई बनाए रखने के लिए क्रम इस प्रकार रखें। पहले श्रोणि को स्थिर करें, फिर जांघों को समान रूप से नीचे रखें, उसके बाद पीछे की ओर कोहनियों या हाथों का सहारा लें। सीधे पीछे गिरने के बजाय रीढ़ को लंबा करते हुए धीरे-धीरे झुकें। उदाहरण के लिए, यदि साधक बोल्स्टर पर लेट रहा है, तो बोल्स्टर का निचला सिरा श्रोणि के पीछे और ऊपरी सिरा मध्य-पीठ के नीचे रहे। सिर के लिए अलग कंबल रखें, ताकि गर्दन पीछे न लटके।

कंधों का ढीलापन केवल कंधों को नीचे दबाना नहीं है। इसका अर्थ है कि कंधे कानों से दूर हों, बाहें बिना खिंचाव के टिकें और छाती खुलते समय गर्दन पर अतिरिक्त भार न आए। हाथ शरीर के पास रखे जा सकते हैं या हथेलियाँ ऊपर की ओर रखी जा सकती हैं। यदि हथेलियाँ नीचे दबाने से कंधे ऊपर उठते हैं, तो उन्हें ढीला छोड़ना बेहतर है।

कंधों की स्थिति जाँचने का सरल तरीका है साधक की श्वास देखना। श्वास लेते समय यदि ऊपरी छाती बहुत तेजी से उठती है और कंधे कानों की ओर खिंचते हैं, तो सहारा कम है या अवधि अधिक हो गई है। शिक्षक कह सकता है, “कंधों को नीचे धकेलने की जगह उन्हें सहारे पर पिघलने दें।” यह निर्देश बल घटाता है और गर्दन को सुरक्षित रखता है।

अवधि से आशय आसन में बिताए गए समय से है, लेकिन समय अकेला पर्याप्त माप नहीं है। अवधि को श्वास, चेहरे की सहजता और पीठ की स्थिरता के साथ दर्ज करें। प्रारंभिक अभ्यास में 20 से 30 सेकंड पर्याप्त हो सकते हैं। अनुभवी साधक 60 से 90 सेकंड तक रह सकता है, यदि घुटनों, कमर, गर्दन और श्वास में कोई चेतावनी संकेत न हो। लंबे समय तक रुकना तभी उपयोगी है जब शरीर सहारे के साथ शांत बना रहे।

अवधि बढ़ाने से पहले तीन प्रश्न पूछें: क्या पीठ लंबी है? क्या कंधे ढीले हैं? क्या श्वास बिना रुकावट के चल रही है? यदि इनमें से किसी का उत्तर नहीं है, तो समय बढ़ाने के बजाय सहारा बदलें। नीचे दिया गया प्रारूप अभ्यास-रिकॉर्ड के लिए उपयोगी है।

निरीक्षण	दर्ज करने का उदाहरण
सहारा	मध्य-पीठ के नीचे एक बोल्स्टर, सिर के नीचे एक कंबल
पीठ की लंबाई	कमर में दबाव नहीं, छाती समान रूप से खुली
कंधों की स्थिति	कानों से दूर, बाहें ढीली
अवधि	45 सेकंड
श्वास	6 सहज चक्र

निरीक्षण	दर्ज करने का उदाहरण
बाहर आने की विधि	कोहनी के सहारे धीरे-धीरे उठना

सुप्त वीरासन से बाहर निकलना भी एलाइनमेंट का हिस्सा है। पहले हथेलियाँ या कोहनियाँ भूमि पर रखें, फिर छाती को धीरे-धीरे उठाएँ। घुटनों को तुरंत अलग न करें। कुछ श्वास वीरासन में या किसी सरल बैठी स्थिति में रुककर कमर और घुटनों की प्रतिक्रिया देखें। यदि तेज दर्द, सुन्नपन, चुभन या घुटने में दबाव हो, तो अभ्यास रोकें।

संक्षिप्त पुनरावलोकन: पीठ को लंबा रखने के लिए सहारा और श्रोणि की स्थिरता आवश्यक है; कंधों को ढीला रखने के लिए बल कम करना आवश्यक है; अवधि तभी बढ़ानी है जब श्वास और संरचना स्थिर रहें। अब इन्हीं सिद्धांतों को एक वास्तविक अभ्यास-स्थिति में लागू करें।

सहारे के साथ अभ्यास: एक विस्तृत स्थिति

मान लें कि एक साधक सुप्त वीरासन में जाने की कोशिश करता है। वह वीरासन में बैठ सकता है, लेकिन पीछे झुकते ही उसकी कमर सिकुड़ती है और कंधे कानों की ओर उठते हैं। वह 20 सेकंड बाद कहता है कि कमर में दबाव और घुटनों में खिंचाव महसूस हो रहा है। समस्या यह नहीं कि वह पर्याप्त लचीला नहीं है; समस्या यह है कि वर्तमान सहारा उसके शरीर के लिए कम है और अवधि उसकी क्षमता से अधिक है।

समाधान को क्रम से देखें।

1. प्रारंभिक जाँच करें।

साधक को वीरासन में बैठाएँ। देखें कि दोनों घुटने सामने की ओर हैं या नहीं, जांघें समान रूप से टिक रही हैं या नहीं, और श्रोणि पीछे की ओर गिर तो नहीं रही। यदि नितंब एड़ियों के बीच भूमि पर टिकने में कठिनाई हो, तो बैठने के नीचे दो मोड़े हुए कंबल रखें।

1. सहारा ऊँचा करें।

एक बोल्स्टर को रीढ़ की दिशा में रखें और उसके ऊपरी सिरे पर एक कंबल लगाएँ। साधक पहले हाथों और कोहनियों के सहारे पीछे जाए, फिर पीठ को बोल्स्टर पर टिकाए। सिर बोल्स्टर से नीचे न लटके; आवश्यकता हो तो सिर के नीचे अलग कंबल रखें।

1. पीठ की लंबाई जाँचें।

शिक्षक हाथ से दबाव देने के बजाय दृश्य निरीक्षण करे। निचली कमर में गहरी खाई, पसलियों का बहुत आगे निकलना या पेट का कठोर होना पीठ के संकुचन के संकेत हैं। ऐसे में बोल्स्टर की ऊँचाई बढ़ाएँ या साधक को थोड़ा ऊपर बैठाएँ।

1. कंधों को ढीला कराएँ।

बाहों को शरीर से थोड़ा दूर रखें और हथेलियाँ ऊपर करें। साधक से कहें कि कंधों को नीचे खींचने की कोशिश न करे। केवल यह महसूस करे कि कंधे सहारे पर टिक रहे हैं और गर्दन स्वतंत्र है। यदि कंधे फिर भी उठते हैं, तो बाहों के नीचे कंबल रखें।

1. अवधि कम रखें।

इस स्थिति में पहले 30 सेकंड या लगभग चार से पाँच सहज श्वास रखें। समय के दौरान शिक्षक पूछ सकता है, “क्या श्वास समान है? क्या कमर का दबाव घट रहा है?” यदि साधक उत्तर देने के लिए श्वास रोकता है, तो अवधि पहले ही अधिक हो चुकी है।

1. सुरक्षित रूप से बाहर आएँ।

साधक पहले हथेलियाँ भूमि पर रखे, कोहनियों की सहायता से छाती उठाए और फिर बैठने की स्थिति में लौटे। घुटनों को तुरंत सीधा न करें। कुछ क्षण साधारण वीरासन या दंडासन में पैरों को फैलाकर प्रति-क्रिया देखें।

1. रिकॉर्ड करें।

उदाहरण के रूप में लिखें: “दो कंबलों पर बैठना, मध्य-पीठ के नीचे बोल्स्टर, सिर के नीचे एक कंबल; पीठ लंबी; कंधे तीसरी श्वास के बाद ढीले; अवधि 30 सेकंड; घुटनों में कोई दर्द नहीं।” अगली बार केवल अवधि को 45 सेकंड तक बढ़ाएँ, सहारा और बाकी निर्देश समान रखें।

इस स्थिति में शिक्षक का लक्ष्य साधक को भूमि तक पहुँचाना नहीं था। लक्ष्य था - कमर का दबाव घटाना, कंधों को ढीला करना और श्वास के साथ स्थिर अवधि बनाना। यही उन्नत शिक्षण में प्रगति का अधिक विश्वसनीय तरीका है।

अब आपकी बारी: किसी ऐसे साधक के लिए योजना बनाएँ जिसके कंधे ढीले हैं, लेकिन घुटनों में खिं-चाव आता है। तय करें कि बैठने के नीचे कितना सहारा देंगे, पीठ के नीचे क्या रखेंगे और पहली अवधि कितनी होगी। अपने उत्तर में पीठ की लंबाई, कंधों की स्थिति और बाहर आने की विधि - तीनों अवश्य लिखें।

अभ्यास के बाद स्वयं-जाँच

1. सुप्त वीरासन में “पीठ की लंबाई” को आप किन दो दृश्य या अनुभवात्मक संकेतों से पहचानेंगे?

संकेत: निचली कमर, पसलियों और श्वास की दिशा पर ध्यान दें।

1. यदि साधक के कंधे कानों की ओर उठ रहे हों, तो पहले अवधि घटाएँगे या सहारा बदलेंगे? अपने निर्णय का कारण लिखिए।

संकेत: देखें कि कंधों का तनाव कम सहारे से जुड़ा है या थकान से।

1. रिक्त स्थान भरें: सुप्त वीरासन की अवधि बढ़ाने से पहले _____, _____ और _____ की जाँच करनी चाहिए।

संकेत: एक बिंदु पीठ से, एक कंधों से और एक श्वास से संबंधित है।

1. एक अभ्यास-रिकॉर्ड लिखिए जिसमें सहारा, पीठ की लंबाई, कंधों का ढीलापन और अवधि दर्ज हो।

संकेत: “एक बोल्स्टर, सिर के नीचे कंबल, 45 सेकंड” जैसे ठोस विवरण दें; केवल “अच्छा अभ्यास” न लिखें।

इन प्रश्नों के उत्तर देते समय सही या गलत की जल्दी न करें। अपने निरीक्षण को स्पष्ट भाषा में लिखना ही शिक्षक-प्रशिक्षण का महत्वपूर्ण भाग है। सुप्त वीरासन में दक्षता गहराई से नहीं, बल्कि पीठ की लंबाई, कंधों की सहजता और उचित अवधि के संतुलित रिकॉर्ड से दिखाई देती है।

अध्याय 37

Surya Namaskar एडवांस वेरिएशन इंडेक्स

१. उन्नत सूर्य नमस्कार की दिशा और उद्देश्य

सूर्य नमस्कार का उन्नत अभ्यास केवल बारह पारंपरिक स्थितियों को तेज़ी से दोहराना नहीं है। इसमें श्वास, गति, दृष्टि, भार-वितरण, संक्रमण और साधक की क्षमता को एक ही क्रम में व्यवस्थित किया जाता है। उन्नत रूप में प्रत्येक चरण का उद्देश्य स्पष्ट होना चाहिए - कहीं कंधों की स्थिरता विकसित करनी है, कहीं रीढ़ को घुमाना है, कहीं संतुलन बनाए रखना है और कहीं शक्ति से नियंत्रित होकर अगले आसन में पहुँचना है।

यह अध्ययन पहले से सीखे गए ताड़ासन, अधोमुख श्वानासन, फलकासन, भुजंगासन, वीरभद्रासन और पश्चिमोत्तानासन को एक गतिशील क्रम में जोड़ता है। यहाँ मुख्य ध्यान सूर्य नमस्कार के उन्नत रूपों, उनके साथ जुड़ी श्वास-पद्धति और गिनती-सारणी पर रहेगा। शिक्षक-प्रशिक्षु के लिए यह समझना आवश्यक है कि गिनती केवल संख्या नहीं, बल्कि कक्षा की लय और सुरक्षित निर्देशन का साधन है।

अध्ययन उद्देश्य

- [ ] उन्नत सूर्य नमस्कार के प्रमुख रूपों और उनके क्रम को समझना।
- [ ] प्रत्येक गति के साथ उपयुक्त श्वास और गिनती निर्धारित करना।
- [ ] साधक की क्षमता के अनुसार सुरक्षित संशोधन और शिक्षण संकेत देना।

अभ्यास के अंत में स्वयं से पूछें: क्या मेरी गिनती श्वास को सहज बना रही है, या साधक को गति पकड़ने के लिए श्वास रोकनी पड़ रही है?

२. उन्नत रूपों की रचना, श्वास और गिनती

उन्नत सूर्य नमस्कार - ऐसा क्रम जिसमें पारंपरिक सूर्य नमस्कार के आधार पर संतुलन, घुमाव, शक्ति या अतिरिक्त स्थिरता जोड़ी जाती है।

श्वास-गति समन्वय - शरीर की प्रत्येक दिशा-परिवर्तन को श्वास के साथ जोड़ना। सामान्यतः शरीर खोलते समय श्वास भीतर और आगे झुकते या संकुचित होते समय श्वास बाहर ली जाती है। यह नियम कठोर नहीं है; आसन की प्रकृति और साधक की क्षमता के अनुसार समायोजन किया जाता है।

संक्रमण - एक आसन से दूसरे आसन में जाने की नियंत्रित गति। उन्नत सूर्य नमस्कार में संक्रमण स्वयं एक अभ्यास है। उदाहरण के लिए, फलकासन से चतुरंग दंडासन में उतरते समय कंधे कलाई के ऊपर, कोहनियाँ शरीर के पास और धड़ एक सीध में रहना चाहिए।

गिनती - शिक्षक द्वारा दी गई लयबद्ध संख्या, जिससे समूह एक साथ गति करता है। एक गिनती एक पूर्ण श्वास नहीं होती। इसलिए शिक्षक को पहले स्पष्ट करना चाहिए कि एक चरण एक श्वास में पूरा होगा या किसी स्थिति में दो गिनतियों तक ठहराव रहेगा।

उन्नत सूर्य नमस्कार के तीन उपयोगी रूप इस पाठ्यक्रम में लिए जा सकते हैं। पहला है शक्ति-आधारित रूप, जिसमें फलकासन, चतुरंग दंडासन और अधोमुख श्वानासन के बीच नियंत्रित परिवर्तन होता है। दूसरा है घुमाव वाला रूप, जिसमें अंजनेयासन या परिवृत्त पार्श्व कोणासन जोड़ा जाता है। तीसरा है संतुलन वाला रूप, जिसमें वीरभद्रासन III, अर्धचंद्रासन या खड़े होकर घुटने को छाती तक लाने की स्थिति शामिल होती है।

श्वास के मूल नियम

खड़े होकर हाथ ऊपर ले जाने और छाती खोलने में सामान्यतः श्वास भीतर ली जाती है। आगे झुकने, घुटने मोड़कर नीचे जाने और पेट को संकुचित करने में श्वास बाहर छोड़ी जाती है। पीछे पैर ले जाकर लंज में आने पर श्वास भीतर लेना उपयोगी रहता है, क्योंकि इससे छाती खुलती है और रीढ़ लंबी होती है।

चतुरंग दंडासन में श्वास रोकना आवश्यक नहीं है। कई प्रशिक्षु शक्ति दिखाने के लिए अनजाने में श्वास रोकते हैं, जिससे गर्दन और चेहरे में तनाव आता है। बेहतर निर्देश होगा: “श्वास बाहर छोड़ते हुए नीचे आएँ, कंधे कोहनी से नीचे न गिरें।” यदि साधक यह नियंत्रण नहीं रख पा रहा है, तो घुटने भूमि पर रखकर संक्रमण किया जा सकता है।

घुमाव वाले रूप में पहले रीढ़ लंबी की जाती है, फिर घुमाव किया जाता है। श्वास भीतर लेते समय धड़ को लंबा करें और श्वास बाहर छोड़ते समय घुमाव को थोड़ा गहरा करें। घुमाव में कमर को खींचने के

बजाय छाती और ऊपरी रीढ़ को दिशा देनी चाहिए।

संतुलन वाले रूप में श्वास को धीमा करना आवश्यक है। वीरभद्रासन III में चार तक गिनती रखते हुए सहज श्वास चलती रहनी चाहिए। यदि संतुलन टूटे, तो आसन को असफल न मानें; पैर नीचे रखकर ताड़ासन में लौटना ही सुरक्षित विकल्प है।

उन्नत क्रम की अनुशंसित संरचना

चरण	स्थिति या गति	श्वास	गिनती	मुख्य शिक्षण संकेत
१	ताड़ासन	सामान्य	१	पैरों का आधार स्थिर
२	हाथ ऊपर, ऊर्ध्व हस्तासन	भीतर	२	पसलियाँ आगे न उछलें
३	उत्तानासन	बाहर	३	पेट जाँघों की ओर
४	अर्ध उत्तानासन	भीतर	४	रीढ़ लंबी
५	फलकासन	बाहर	५	शरीर एक सीध में
६	चतुरंग दंडासन	बाहर	६	कोहनियाँ पीछे
७	भुजंगासन या ऊर्ध्वमुख श्वानासन	भीतर	७	कंधे कानों से दूर
८	अधोमुख श्वानासन	बाहर	८	एड़ियों से अधिक रीढ़ की लंबाई
९	अंजनेयासन	भीतर	९	आगे का घुटना टखने के ऊपर
१०	परिवृत्त अंजनेयासन	बाहर	१०	पहले लंबाई, फिर घुमाव
११	वीरभद्रासन III	भीतर	११	श्रोणि समतल
१२	खड़े होकर घुटना छाती तक	बाहर	१२	दृष्टि एक बिंदु पर
१३	उत्तानासन	बाहर	१३	संतुलित वापसी
१४	अर्ध उत्तानासन	भीतर	१४	गर्दन लंबी
१५	उत्तानासन	बाहर	१५	पेट ढीला
१६	ऊर्ध्व हस्तासन	भीतर	१६	नियंत्रित उठना
१७	ताड़ासन	बाहर	१७	श्वास सामान्य

यह सारणी एक उन्नत अभ्यास का उदाहरण है, अनिवार्य नियम नहीं। नए समूह में १७ गिनतियाँ बहुत तेज़ लग सकती हैं। ऐसे में प्रत्येक गिनती के बीच एक पूर्ण श्वास-चक्र दिया जा सकता है। अनुभवी समूह में चरण ५ और ६ को एक प्रवाह में कराया जा सकता है, परंतु शक्ति और कंधे की स्थिरता पहले जाँची जानी चाहिए।

शिक्षक के लिए सुरक्षा जाँच

कलाई में दर्द वाले साधक को फलकासन के स्थान पर मेज जैसी स्थिति या दीवार का सहारा दिया जा सकता है। कंधे की कमजोरी में चतुरंग को छोड़कर घुटने-छाती-ठोड़ी या घुटने भूमि पर रखकर नियंत्रित अवतरण कराया जा सकता है। चक्कर, उच्च रक्तचाप या संतुलन की समस्या में वीरभद्रासन III और खड़े होकर घुटना उठाने के बीच दीवार का सहारा उपयोगी है।

यदि साधक की श्वास टूट रही हो, तो गति कम करें। यदि दृष्टि भटक रही हो, तो संतुलन वाले चरण को अलग से सिखाएँ। यदि कमर में दबाव हो, तो पीछे झुकने की गहराई घटाएँ और पेट की सक्रियता बढ़ाएँ। उन्नत का अर्थ अधिक कठिन नहीं, बल्कि अधिक सचेत और नियंत्रित है।

इस भाग का व्यावहारिक निष्कर्ष यह है कि शिक्षक पहले क्रम की संरचना तय करे, फिर श्वास और गिनती लगाए; केवल कठिन आसनों को जोड़ना उन्नत शिक्षण नहीं है।

३. एक पूर्ण उन्नत क्रम का उदाहरण

अब १७ गिनतियों वाले क्रम को दाएँ पैर आगे लाने और फिर बाएँ पैर आगे लाने के साथ समझें। उद्देश्य है - एक चक्र में शक्ति, घुमाव और संतुलन को जोड़ना, बिना श्वास रोकने के।

१. ताड़ासन से तैयारी: साधक दोनों पैरों पर समान भार रखता है। शिक्षक एक सामान्य श्वास देता है और गिनती १ पर स्थिरता जाँचता है।

२. ऊर्ध्व हस्तासन: गिनती २ पर श्वास भीतर लेते हुए हाथ ऊपर जाते हैं। कंधे ऊपर चढ़ने के बजाय भुजाएँ कानों के पास रहती हैं।

३. उत्तानासन: गिनती ३ पर श्वास बाहर छोड़ते हुए आगे झुकें। घुटनों में हल्का मोड़ स्वीकार्य है, विशेषकर यदि हैमस्ट्रिंग कठोर हों।

४. अर्ध उत्तानासन: गिनती ४ पर श्वास भीतर लें और रीढ़ को लंबा करें। हथेलियाँ जाँघों या योग ईंट पर रखी जा सकती हैं।

५. फलकासन: गिनती ५ पर श्वास बाहर छोड़ते हुए पैर पीछे ले जाएँ। कलाई कंधों के नीचे और एड़ियाँ पीछे सक्रिय रहें।

६. चतुरंग दंडासन: गिनती ६ पर शरीर को चार से छह इंच नीचे लाएँ। यदि कोहनियाँ बाहर फैलती हैं, तो घुटने भूमि पर रखें।

७. भुजंगासन: गिनती ७ पर श्वास भीतर लेते हुए छाती आगे और ऊपर लाएँ। कमर को दबाने के बजाय हाथों पर कम भार और पीठ की मांसपेशियों पर अधिक काम रखें।

८. अधोमुख श्वानासन: गिनती ८ पर श्वास बाहर छोड़ते हुए श्रोणि ऊपर उठाएँ। यहाँ दो सामान्य श्वासों का ठहराव दिया जा सकता है, ताकि अगला उन्नत चरण जल्दबाज़ी में न हो।

९. दायाँ अंजनेयासन: गिनती ९ पर श्वास भीतर लेते हुए दायाँ पैर दोनों हथेलियों के बीच लाएँ। पीछे का घुटना उठाकर या भूमि पर रखकर दोनों विकल्प दिए जा सकते हैं।

१०. परिवृत्त अंजनेयासन: गिनती १० पर श्वास बाहर छोड़ते हुए बायाँ हाथ भूमि पर रखें और दायाँ हाथ ऊपर उठाएँ। पहले दाएँ पैर की दिशा स्थिर करें, फिर छाती को घुमाएँ। घुटना अंदर गिरने न दें।

११. वीरभद्रासन III: गिनती ११ पर श्वास भीतर लेते हुए हाथों को आगे या हृदय के सामने रखते हुए पीछे का पैर उठाएँ। श्रोणि को एक ओर खुलने न दें। दीवार का सहारा लेने पर भी आसन का उद्देश्य बना रहता है।

१२. खड़े होकर दायाँ घुटना छाती तक: गिनती १२ पर श्वास बाहर छोड़ते हुए बायाँ पैर स्थिर रखें और दायाँ घुटना उठाएँ। दृष्टि सामने एक स्थिर बिंदु पर हो।

१३. उत्तानासन में वापसी: गिनती १३ पर श्वास बाहर छोड़ते हुए उठे हुए पैर को नियंत्रित ढंग से पीछे या आगे की ओर लाकर आगे झुकें। पैर पटकना नहीं है।

१४. अर्ध उत्तानासन: गिनती १४ पर श्वास भीतर लें और रीढ़ लंबी करें।

१५. उत्तानासन: गिनती १५ पर श्वास बाहर छोड़ें। यहाँ गर्दन को ढीला छोड़ना चाहिए।

१६. ऊर्ध्व हस्तासन: गिनती १६ पर श्वास भीतर लेते हुए घुटनों को हल्का मोड़कर उठें। कमर से झटके से ऊपर न आएँ।

१७. ताड़ासन: गिनती १७ पर श्वास बाहर छोड़कर हाथ नीचे लाएँ। दो सामान्य श्वासों के बाद यही क्रम बाएँ पैर से दोहराएँ।

इस उदाहरण में कुल १७ गिनतियाँ हैं। यदि दाएँ और बाएँ दोनों ओर क्रम कराया जाए, तो कुल ३४ गिनतियाँ होंगी। यदि प्रत्येक ओर अधोमुख श्वानासन में दो अतिरिक्त श्वास और ताड़ासन में दो तैयारी श्वास जोड़ी जाएँ, तो अभ्यास का समय बढ़ेगा, परंतु गुणवत्ता भी बेहतर होगी। अंतिम परिणाम: एक पूर्ण दायाँ-बायाँ उन्नत सूर्य नमस्कार चक्र ३४ मुख्य गिनतियों, ४ अतिरिक्त स्थिर श्वासों और बिना श्वास-रोक के पूरा किया जाता है।

शिक्षक को इस क्रम में तीन निर्णय स्पष्ट रखने चाहिए: चतुरंग आवश्यक है या विकल्प दिया जाएगा; घुमाव में पीछे का घुटना भूमि पर रहेगा या उठेगा; संतुलन के लिए दीवार उपलब्ध होगी या नहीं। इन निर्णयों को पहले बताने से समूह की लय नहीं टूटती।

४. अभ्यास, आत्म-जाँच और उत्तर

१. यदि साधक फलकासन से चतुरंग दंडासन में उतरते समय श्वास रोकता है, तो शिक्षक कौन-सा परिवर्तन देगा?

संकेत: घुटने भूमि पर रखकर उतरना और श्वास बाहर छोड़ते हुए नीचे आना सिखाएँ।

२. परिवृत्त अंजनेयासन में घुमाव से पहले कौन-सी क्रिया आवश्यक है?

संकेत: पहले रीढ़ को लंबा करें, फिर छाती को घुमाएँ।

३. १७-गिनती वाले क्रम में वीरभद्रासन III किस गिनती पर आता है?

संकेत: अंजनेयासन और परिवृत्त अंजनेयासन के बाद का चरण देखें।

४. यदि दाएँ और बाएँ दोनों ओर क्रम कराया जाए, तो मुख्य गिनतियों की कुल संख्या कितनी होगी?

संकेत: एक ओर की गिनती को दो से गुणा करें।

५. संतुलन बिगड़ने पर खड़े होकर घुटना छाती तक लाने की स्थिति में सुरक्षित विकल्प क्या है?

संकेत: दृष्टि स्थिर करें, दीवार का सहारा लें या पैर नीचे रखकर ताड़ासन में लौटें।

उत्तर-संकेत

पहले प्रश्न का उत्तर: घुटने भूमि पर रखकर नियंत्रित चतुरंग या वैकल्पिक अवतरण। दूसरे का उत्तर: श्वास भीतर लेकर रीढ़ लंबी करना। तीसरे का उत्तर: गिनती ११। चौथे का उत्तर: ३४ मुख्य गिनतियाँ। पाँचवें का उत्तर: दीवार का सहारा या ताड़ासन में सुरक्षित वापसी।

सूर्य नमस्कार का उन्नत शिक्षण तब प्रभावी होता है जब गिनती श्वास की साथी बने, दबाव का कारण नहीं। शिक्षक की स्पष्ट आवाज़, उचित विराम और साधक की वास्तविक क्षमता - इन तीनों से ही उन्नत क्रम सुरक्षित, लयबद्ध और शिक्षण योग्य बनता है।

अध्याय 38

Tadasana मुद्रा रखरखाव

ताड़ासन में स्थिरता का सही आरम्भ

ताड़ासन में शरीर स्थिर दिखाई देता है, पर शिक्षक के लिए यह स्थिरता निष्क्रिय खड़े रहने का नाम नहीं है। इसमें पैर धरती से स्पष्ट संपर्क बनाते हैं, घुटने सुरक्षित दिशा में रहते हैं, श्रोणि संतुलित होती है और रीढ़ अपनी स्वाभाविक लंबाई बनाए रखती है। इसलिए ताड़ासन को केवल “सीधे खड़े हो जाइए” कहना पर्याप्त नहीं है। प्रशिक्षक को मुद्रा-चेक के माध्यम से यह देखना होता है कि विद्यार्थी कहाँ से संरेखण खो रहा है और किस छोटे संकेत से वह स्वयं सुधार कर सकता है।

ताड़ासन का उपयोग अन्य आसनों की तैयारी में भी होता है। वृक्षासन, वीरभद्रासन, उत्कटासन और सूर्य नमस्कार में खड़े होने की गुणवत्ता इसी आधार पर विकसित होती है। यदि ताड़ासन में पैर बाहर की ओर गिरते हैं, भार केवल एड़ियों पर रहता है या पसलियाँ आगे निकलती हैं, तो यही आदत आगे के आसनों में असंतुलन और अनावश्यक दबाव पैदा कर सकती है।

पूर्वापेक्षाएँ

- [ ] पैरों के तीन मुख्य आधार-बिंदुओं - एड़ी, बड़े पैर के अंगूठे का मूल और छोटे पैर के अंगूठे का मूल - की पहचान।
- [ ] रीढ़ की स्वाभाविक वक्रता और तटस्थ श्रोणि की सामान्य समझ।
- [ ] विद्यार्थी को बिना दर्द के खड़े होने में सक्षम होना।

इस अभ्यास का मूल प्रश्न है: क्या विद्यार्थी शरीर को जबरन सीधा कर रहा है, या धरातल से ऊपर तक संतुलित रूप से लंबा हो रहा है? यही अंतर सुरक्षित ताड़ासन और केवल बाहरी आकार के बीच है।

पैर से सिर तक मुद्रा-चेक और सूक्ष्म संकेत

ताड़ासन का निरीक्षण नीचे से ऊपर की दिशा में करें। ऊपर से नीचे देखने पर शिक्षक अक्सर कंधों और सिर पर ध्यान रोक देता है, जबकि वास्तविक असंतुलन पैर के तलवों से शुरू हो चुका होता है।

सबसे पहले पैरों का आधार देखें। दोनों पैर समानांतर हों या बहुत हल्का बाहरी कोण रखें, लेकिन पैर की दिशा घुटनों की दिशा से मेल खानी चाहिए। दोनों पैरों के बीच दूरी विद्यार्थी की स्थिरता के अनुसार रखी जा सकती है; सामान्यतः कूल्हों के बराबर दूरी उपयोगी रहती है। तलवों के तीनों आधार-बिंदुओं पर भार महसूस होना चाहिए। केवल एड़ियों में भार होने पर शरीर पीछे झुकता है, और केवल अग्रपाद में भार होने पर घुटने तथा पिंडलियाँ अनावश्यक रूप से सक्रिय हो सकती हैं।

यहाँ पहला माइक्रो-क्यू उपयोगी है: “पैरों से धरती को चारों दिशाओं में महसूस करें।” इसका अर्थ पैर फैलाना नहीं, बल्कि तलवे को सिकोड़ने के बजाय पूरे तलवे का संपर्क बनाए रखना है। यदि विद्यार्थी पैर की उँगलियाँ मोड़ रहा हो, तो संकेत दें: “उँगलियाँ नरम करें, आधार बनाए रखें।”

इसके बाद घुटनों की जाँच करें। घुटनों को पीछे धकेलकर लॉक करना ताड़ासन की स्थिरता नहीं है। घुटने सीधे हों, पर उनमें सूक्ष्म नरमी बनी रहे। घुटने दूसरे पैर के अंगूठे की दिशा में रहें। यदि घुटने भीतर गिरते हैं, तो केवल “घुटने बाहर” कहना पर्याप्त नहीं; इससे विद्यार्थी पैर की बाहरी सीमा पर भार डाल सकता है। बेहतर संकेत है: “घुटने की टोपी पैर के दूसरे अंगूठे के ऊपर रखें।”

जाँघों और श्रोणि में सक्रियता और सहजता दोनों चाहिए। जाँघों को हल्का ऊपर उठता हुआ अनुभव करें, लेकिन नितंबों को कसकर पीछे न खींचें। श्रोणि को आगे झुकाने पर कमर की वक्रता बढ़ जाती है और पेट आगे निकलता है। पीछे झुकाने पर कमर सपाट होकर छाती सिकुड़ सकती है। तटस्थ स्थिति में श्रोणि न आगे धकेली जाती है, न पीछे दबाई जाती है।

इस सुधार के लिए माइक्रो-क्यू दें: “जघनास्थि और नाभि के बीच सामने की लंबाई बनाए रखें।” यह संकेत विद्यार्थी को पेट अंदर खींचने के बजाय धड़ को व्यवस्थित करने में मदद करता है। ध्यान रखें कि पेट को जोर से अंदर खींचना श्वास को रोक सकता है।

रीढ़ की जाँच में तीन क्षेत्रों को अलग-अलग देखें:

क्षेत्र	सामान्य संरेखण	उपयोगी माइक्रो-क्यू
कटि-प्रदेश	स्वाभाविक वक्रता, कमर पर दबाव नहीं	“कमर को न सपाट करें, न आगे धकेलें।”
वक्ष-प्रदेश	छाती खुली, पसलियाँ आगे नहीं उभरीं	“छाती उठाएँ, पसलियाँ नीचे नरम रखें।”
ग्रीवा-प्रदेश	सिर रीढ़ के ऊपर, ठुड्डी समानांतर	“सिर को पीछे नहीं, ऊपर लंबा करें।”

पसलियों और श्वास का निरीक्षण विशेष रूप से आवश्यक है। कई विद्यार्थी “छाती खोलने” के नाम पर निचली पसलियाँ आगे निकाल देते हैं। इससे श्रोणि आगे झुकती है और कमर पर दबाव बढ़ता है। संकेत दें: “श्वास लेते समय पसलियाँ चारों ओर फैलें; केवल आगे न उठें।” श्वास को रोककर मुद्रा बनाए रखना ताड़ासन की गुणवत्ता का संकेत नहीं है।

> कंधे, भुजाएँ और हाथ शरीर के संतुलन को पूरा करते हैं। कंधों को कानों से दूर रखें, पर उन्हें पीछे खींचकर छाती को कठोर न बनाएं। भुजाएँ शरीर के पास रहें और हथेलियाँ जाँघों की ओर या सामने की ओर हो सकती हैं। उँग-लियों में अनावश्यक तनाव हो तो कहें: “हथेलियों में जगह बनाएँ।”

अंत में सिर और दृष्टि देखें। ठुड्डी बहुत ऊपर होने पर गर्दन के पीछे संकुचन आता है; बहुत नीचे होने पर छाती धँस सकती है। दृष्टि सामने एक स्थिर बिंदु पर रखें। माइक्रो-क्यू: “कान कंधों के ऊपर, ठुड्डी धरातल के समानांतर।”

मुद्रा-चेक को तीन स्तरों में बाँटना उपयोगी है:

1. धरातल: पैर, भार और घुटनों की दिशा।
2. केंद्र: श्रोणि, पेट, पसलियाँ और श्वास।
3. ऊपरी रेखा: कंधे, गर्दन, सिर और दृष्टि।

शिक्षक को एक साथ दस सुधार नहीं देने चाहिए। पहले वह बिंदु चुनें जो पूरे संरेखण को सबसे अधिक प्रभावित कर रहा है। उदाहरण के लिए, यदि विद्यार्थी एड़ियों पर पीछे गिर रहा है, तो पहले पैर और भार ठीक करें; सिर की स्थिति बाद में देखें। एक संकेत, एक अनुभव, एक पुनः-जाँच - यह क्रम सीखने को स्पष्ट रखता है।

पूछें: “क्या आप सीधे खड़े हैं, या किसी दिशा में झुककर सीधे दिखने की कोशिश कर रहे हैं?” यह प्रश्न विद्यार्थी को बाहरी आकार से आंतरिक अनुभव की ओर लाता है।

कक्षा में ताड़ासन का क्रमिक प्रयोग

मान लें कि 300-घंटे के प्रशिक्षण में एक विद्यार्थी ताड़ासन करते समय एड़ियों पर अधिक भार रखता है, घुटनों को पीछे लॉक करता है और पसलियों को आगे उठाता है। बाहर से उसका शरीर सीधा दिखाई देता है, लेकिन श्वास उथली है और कमर में हल्का दबाव महसूस हो रहा है। इस स्थिति में सुधार का क्रम इस प्रकार रखें:

1. विद्यार्थी को पैरों के बीच कूल्हों के बराबर दूरी रखने दें। सामने से देखें कि दोनों पैर समान दिशा में हैं। उसे दोनों पैरों के तीन आधार-बिंदु महसूस करने को कहें। अपेक्षित परिणाम यह है कि भार एड़ियों और अग्रपाद के बीच अधिक समान हो तथा पैर की उँगलियाँ ढीली हों।

1. अब घुटनों पर ध्यान दें। कहें: "घुटनों को पीछे धकेलना बंद करें; उन्हें दूसरे पैर के अंगूठे की दिशा में नरम रखें।" विद्यार्थी से घुटनों को बहुत हल्का मोड़कर फिर वापस सीधा करने को कहें। इससे लॉकिंग की आदत कम होगी और घुटने की दिशा स्पष्ट होगी।

1. श्रोणि की स्थिति जाँचें। यदि नितंब पीछे निकले और कमर अधिक धँसी हो, तो संकेत दें: "श्रोणि को बीच में रखें; सामने की कमर लंबी करें।" पेट को अंदर खींचने के बजाय निचली पसलियों को श्रोणि के ऊपर व्यवस्थित होने दें।

1. विद्यार्थी को एक धीमी श्वास लेने दें। श्वास के दौरान कहें: "पसलियाँ आगे नहीं, बगल और पीछे फैलें।" यदि छाती ऊपर उठते ही कमर दबती है, तो श्वास की दिशा को चौड़ा करें और छाती उठाने की मात्रा घटाएँ।

1. कंधों और सिर की जाँच करें। कंधे कानों से दूर हों, लेकिन पीछे खींचे न जाएँ। ठुड्डी समानांतर रखें। कहें: "सिर को ऊपर की ओर लंबा करें, गर्दन को पीछे न खींचें।"

1. अब विद्यार्थी से दस सेकंड तक स्थिर रहने को कहें। इस अवधि में वह तलवों का संपर्क, सहज श्वास और गर्दन की लंबाई बनाए रखे। शिक्षक सामने, बगल और पीछे से संक्षिप्त निरीक्षण करे। सामने से पैर और घुटने, बगल से श्रोणि और पसलियाँ, पीछे से एड़ियाँ और कंधों की ऊँचाई देखें।

1. अंत में विद्यार्थी से पूछें: "पहले की तुलना में भार कहाँ बदला? श्वास कहाँ आसान हुई?" अपेक्षित परिणाम केवल बाहरी सीधापन नहीं, बल्कि पैर से सिर तक कम प्रयास में स्थिरता है।

यदि विद्यार्थी को कमर का दर्द बढ़े, चक्कर आए या श्वास रुकने लगे, तो मुद्रा को सरल करें। पैर चौड़े रखें, घुटनों में नरमी दें और दीवार का सहारा लें। ताड़ासन में दर्द सहना या शरीर को कठोर बनाना प्र-गति नहीं माना जाएगा।

शिक्षक के लिए एक उपयोगी मौखिक अनुक्रम हो सकता है: "पैर स्थिर, घुटने नरम, श्रोणि मध्य में, पसलियाँ शांत, सिर लंबा।" पाँच संकेतों का यह क्रम विद्यार्थी को शरीर का नक्शा देता है, पर इसे यां-त्रिक मंत्र न बनाएं। हर संकेत के बाद एक क्षण रुकें, ताकि विद्यार्थी अनुभव कर सके कि परिवर्तन कहाँ हुआ।

मुख्य निष्कर्ष: ताड़ासन का प्रभावी शिक्षण छोटे, क्रमबद्ध और अनुभव-आधारित संकेतों से होता है; पहले धरातल ठीक करें, फिर श्रोणि और रीढ़, और अंत में सिर की स्थिति।

संक्षेप, आत्म-जाँच और शिक्षण की दिशा

ताड़ासन में मुद्रा-चेक पैरों से शुरू होकर सिर तक जाता है। तीन तलवा-बिंदुओं का संपर्क, घुटनों की सही दिशा, तटस्थ श्रोणि, स्वाभाविक रीढ़, नियंत्रित पसलियाँ और सहज श्वास इसकी मुख्य पहचान हैं। माइक्रो-क्यू का उद्देश्य विद्यार्थी को अधिक कसना नहीं, बल्कि अनावश्यक प्रयास हटाकर बेहतर संरेखण महसूस कराना है।

- [ ] पहले भार और पैर की दिशा जाँचें; ऊपर के सुधार तभी टिकेंगे।
- [ ] “सीधा” दिखने के बजाय रीढ़ को स्वाभाविक रूप से लंबा और श्वास को मुक्त रखें।
- [ ] एक समय में एक प्रमुख संकेत दें और उसके प्रभाव की पुनः-जाँच करें।

चिंतन प्रश्न **1:** यदि विद्यार्थी एड़ियों पर पीछे गिर रहा है, तो आप सिर सुधारेंगे या पैरों का आधार?

मार्गदर्शन: सबसे पहले धरातल और भार-वितरण ठीक करें, क्योंकि ऊपर की स्थिति उसी से प्रभावित होगी।

चिंतन प्रश्न **2:** “छाती खोलें” संकेत किस प्रकार अनजाने में कमर पर दबाव बढ़ा सकता है?

मार्गदर्शन: देखें कि विद्यार्थी निचली पसलियाँ आगे तो नहीं निकाल रहा; इसके स्थान पर पार्श्व और पीछे की ओर श्वास का विस्तार सिखाएँ।

चिंतन प्रश्न **3:** आपके दिए संकेत के बाद विद्यार्थी में वास्तविक परिवर्तन कैसे पहचानेंगे?

मार्गदर्शन: केवल दृश्य आकार न देखें; श्वास की सहजता, तलवों का संपर्क और विद्यार्थी का अपना अनुभव भी पूछें।

ताड़ासन की परिपक्वता उस क्षण दिखाई देती है जब शरीर कम प्रयास में स्थिर रहता है और विद्यार्थी स्वयं बता सकता है कि उसका भार, श्वास और रीढ़ कहाँ व्यवस्थित हैं। यही जागरूक आधार आगे के खड़े आसनों को सुरक्षित और स्पष्ट बनाता है।

अध्याय 39

Trikonasana और Vrikshasana इंडेक्स

शरीर की दिशा और स्थिरता का व्यावहारिक आधार

त्रिकोणासन और वृक्षासन दोनों खड़े होकर किए जाने वाले आसन हैं, लेकिन इनका प्रशिक्षण-उद्देश्य अलग है। त्रिकोणासन में पैरों की स्पष्ट स्थिति, श्रोणि का संतुलन, रीढ़ की लंबाई और छाती का विस्तार मुख्य हैं। वृक्षासन में एक पैर पर भार-सहन, दृष्टि की स्थिरता, पैर के तलवे की सक्रियता और मानसिक एकाग्रता प्रमुख होती है। उन्नत 300-घंटे के शिक्षक-प्रशिक्षण में इन दोनों आसनों को केवल आकार के रूप में नहीं, बल्कि एलाइनमेंट, संतुलन और सुरक्षित प्रगति के अध्ययन के रूप में देखना आवश्यक है।

कक्षा में विद्यार्थी अक्सर त्रिकोणासन में आगे झुक जाते हैं या वृक्षासन में खड़े पैर को ढीला छोड़ देते हैं। शिक्षक का कार्य केवल “सीधा रहिए” कहना नहीं, बल्कि यह पहचानना है कि असंतुलन टखने, घुटने, श्रोणि, रीढ़ या दृष्टि - किस स्तर पर उत्पन्न हो रहा है। सही निरीक्षण से शिक्षक आसन को विद्यार्थी की क्षमता के अनुसार बदल सकता है।

> मुख्य अंतर्दृष्टि: वृक्षासन में संतुलन केवल आँखों से सामने देखने पर निर्भर नहीं करता। खड़े पैर के तलवे के तीन आधार-बिंदु - अंगूठे का मूल, छोटी उंगली का मूल और एड़ी - भूमि से समान रूप से जुड़े हों, तो शरीर का संतुलन अधिक स्थिर बनता है।

त्रिकोणासन में भी यही सिद्धांत लागू होता है: बाहरी आकार से पहले आधार स्पष्ट होना चाहिए। अभ्यास का व्यावहारिक निष्कर्ष यह है कि पहले पैरों और श्वास को व्यवस्थित करें, फिर धड़ और भुजाओं की स्थिति सुधारें।

एलाइनमेंट से संतुलन तक: क्रमिक समझ

एलाइनमेंट का अर्थ है शरीर के विभिन्न भागों को ऐसी स्थिति में रखना, जिसमें जोड़ सुरक्षित रहें, श्वास स्वतंत्र रहे और बल सही दिशा में वितरित हो। त्रिकोणासन में एलाइनमेंट का आरंभ पैरों से होता है। दोनों पैरों के बीच लगभग 90 से 120 सेंटीमीटर की दूरी रखी जा सकती है, पर यह दूरी विद्यार्थी की लंबाई और गतिशीलता के अनुसार बदलती है। सामने वाले पैर की उंगलियाँ आगे की ओर और पीछे वाले पैर की उंगलियाँ हल्की बाहर की ओर रहें। सामने की एड़ी पीछे के पैर के मध्य भाग के साथ एक ही रेखा में रखना उपयोगी प्रारंभिक निर्देश है।

त्रिकोणासन का आधार: सामने वाले पैर का घुटना पैर की दूसरी उंगली की दिशा में रहे और घुटने को भीतर न गिरने दें। श्रोणि को पूरी तरह सामने की ओर मोड़ने के बजाय दोनों ओर फैलाव दें। सामने की जांघ की मांसपेशियाँ सक्रिय रहें, लेकिन घुटना कठोर न हो। उदाहरण के लिए, यदि दायाँ पैर सामने है, तो दाएँ कूल्हे को आगे धकेलने के बजाय दाईं कमर को लंबा करें और बाईं कमर को ऊपर उठने दें।

धड़ को नीचे ले जाते समय लक्ष्य हाथ को फर्श तक पहुँचाना नहीं है। लक्ष्य है रीढ़ की लंबाई बनाए रखना। हाथ को पिंडली, योग-ब्लॉक या जांघ के बाहरी भाग पर रखा जा सकता है। पसलियों को आगे की ओर गिरने देने के बजाय छाती को लंबा और दोनों कंधों को एक ही ऊर्ध्वाधर दिशा में रखने का प्रयास करें। गर्दन सहज रहे; दृष्टि ऊपर तभी ले जाएँ जब गर्दन और संतुलन दोनों सुरक्षित हों।

वृक्षासन का आधार: पहले दोनों पैरों पर ताड़ासन में स्थिर खड़े हों। फिर भार धीरे-धीरे एक पैर पर ले जाएँ। खड़े पैर का घुटना पैर की दूसरी उंगली की दिशा में रहे और भीतर न धँसे। दूसरा पैर टखने, पिंडली या जांघ के अंदरूनी भाग पर रखा जा सकता है; घुटने के जोड़ पर पैर न रखें। शुरुआती विद्यार्थी के लिए पंजा भूमि पर और एड़ी पिंडली से लगी हुई रखना भी उचित विकल्प है।

भार-वितरण का अर्थ है शरीर का भार किस आधार पर और किस अनुपात में जा रहा है। वृक्षासन में खड़े पैर के तलवे को भूमि में दबाने के साथ-साथ ऊपर की ओर उठने की क्रिया रखें। यह दो दिशाओं का कार्य है: पैर नीचे जड़ बनाता है और सिर ऊपर लंबा होता है। यदि खड़ा पैर बाहर की ओर घूमता है, तो श्रोणि असंतुलित हो सकती है। इसलिए शिक्षक को विद्यार्थी की घुटने की दिशा और श्रोणि की ऊँचाई दोनों देखनी चाहिए।

दृष्टि-बिंदु वह स्थिर स्थान है जिस पर आँखें टिकाई जाती हैं। वृक्षासन में सामने दीवार पर आँखों की ऊँचाई से थोड़ा नीचे एक बिंदु चुनना उपयोगी है। नीचे देखने से सिर आगे झुक सकता है और ऊपर देखने से संतुलन कठिन हो सकता है। श्वास रोकना भी अस्थिरता बढ़ाता है। चार मात्राओं में सहज श्वास लेना और चार मात्राओं में छोड़ना कुछ विद्यार्थियों के लिए उपयोगी लय हो सकती है, पर श्वास को जबरन नियंत्रित नहीं करना चाहिए।

नीचे दी गई तालिका दोनों आसनों के प्रमुख निरीक्षण-बिंदुओं को साथ रखती है:

निरीक्षण क्षेत्र	त्रिकोणासन	वृक्षासन
आधार	दोनों पैर स्थिर, आगे का घुटना पैर की दिशा में	एक पैर के तीन तलवा-बिंदु सक्रिय
श्रोणि	दोनों ओर लंबाई, आगे न ढहे	खड़े पैर के ऊपर संतुलित
रीढ़	लंबी, पार्श्व झुकाव में संकुचित नहीं	ऊपर की ओर लंबी
घुटना	भीतर न गिरे, कठोर न हो	खड़े पैर का घुटना दूसरी उंगली की दिशा में
भुजाएँ	एक ऊपर, एक नीचे; कंधे सहज	नमस्कार मुद्रा या ऊपर उठी भुजाएँ
दृष्टि	सामने या ऊपर, गर्दन की क्षमता के अनुसार	स्थिर सामने का बिंदु
श्वास	छाती और पार्श्व पसलियों में विस्तार	धीमी, निरंतर श्वास

प्रगति का अर्थ कठिन रूप में शीघ्र जाना नहीं, बल्कि नियंत्रण के साथ अगला स्तर प्राप्त करना है। त्रिकोणासन में क्रम यह हो सकता है: दीवार के सहारे खड़ा होना, हाथ को ब्लॉक पर रखना, फिर हाथ को पिंडली तक ले जाना और अंत में ऊपर की दृष्टि का अभ्यास करना। वृक्षासन में क्रम यह हो सकता है: पैर की उंगलियाँ भूमि पर रखते हुए संतुलन, पंजा और एड़ी का सहारा, पिंडली पर पैर, जांघ पर पैर, फिर भुजाओं को ऊपर ले जाना।

स्तर	त्रिकोणासन का अभ्यास	वृक्षासन का अभ्यास
प्रारंभिक	दीवार और ब्लॉक का उपयोग, 3-5 श्वास	पैर का पंजा भूमि पर, हाथ दीवार पर
मध्यम	ब्लॉक कम ऊँचाई पर, 5-8 श्वास	पैर पिंडली या जांघ पर, हाथ नमस्कार में
उन्नत	बिना सहारे, छाती खुली, दृष्टि ऊपर	भुजाएँ ऊपर, आँखें स्थिर, 8-10 श्वास
शिक्षक-स्तर	दोनों पक्षों में समानता का निरीक्षण	आँखें बंद करने से पहले पूर्ण स्थिरता

हर स्तर पर स्वयं से पूछें: क्या श्वास सहज है? क्या जोड़ सुरक्षित दिशा में हैं? क्या आसन से बाहर निकलना भी उतना ही नियंत्रित है? यही प्रश्न प्रगति को सुरक्षित बनाते हैं।

कक्षा-परिस्थिति: दाएँ त्रिकोणासन से बाएँ वृक्षासन तक

समस्या यह है कि एक विद्यार्थी दाएँ त्रिकोणासन में आगे की ओर झुक जाता है और उसके बाद बाएँ वृक्षासन में बार-बार संतुलन खोता है। त्रिकोणासन में उसका दायाँ घुटना भीतर जा रहा है, दायाँ कंधा नीचे

गिर रहा है और श्वास तेज हो रही है। वृक्षासन में वह बाएँ पैर पर खड़ा होते समय श्रोणि को बाईं ओर धकेल देता है।

समाधान को निम्न क्रम में संचालित करें:

1. ताड़ासन में प्रारंभिक निरीक्षण करें।

विद्यार्थी से दोनों पैरों पर समान भार रखने को कहें। देखें कि क्या वह पहले से ही एक कूल्हे पर अधिक भार डाल रहा है। दोनों पैरों के तलवे और घुटनों की दिशा स्पष्ट करें।

1. त्रिकोणासन का आधार बनवाएँ।

दायाँ पैर आगे और बायाँ पैर पीछे रखें। दूरी इतनी रखें कि विद्यार्थी बिना कमर दबाए स्थिर रह सके। दाएँ पैर की उंगलियाँ आगे और बाएँ पैर की उंगलियाँ हल्की बाहर रहें।

1. घुटने और जांघ को व्यवस्थित करें।

दाएँ घुटने को दूसरी उंगली की दिशा में रखें। सामने की जांघ को सक्रिय करने के लिए कहें, पर घुटने को पीछे धकेलने से रोकें। यदि घुटना भीतर जाता है, तो रुख थोड़ा छोटा करें।

1. ब्लॉक से धड़ को सहारा दें।

दायाँ हाथ ऊँचे ब्लॉक पर रखें। इससे विद्यार्थी हाथ नीचे ले जाने के बजाय रीढ़ को लंबा रख सकेगा। निर्देश दें: “दाईं कमर को लंबा करें, बाईं पसलियों को ऊपर उठाएँ।”

1. छाती और दृष्टि सुधारें।

बायाँ हाथ ऊपर रहे, लेकिन कंधे कानों से दूर हों। पहले सामने देखें। यदि गर्दन सहज रहे, तभी ऊपर देखें। पाँच धीमी श्वासों तक स्थिति बनाए रखें।

1. नियंत्रित रूप से बाहर आएँ।

श्वास लेते हुए ऊपर उठें और पैरों को साथ लाएँ। तुरंत दूसरे संतुलन आसन में न जाएँ। दोनों पैरों पर लौटकर स्थिरता अनुभव करें।

1. बाएँ वृक्षासन की तैयारी करें।

भार बाएँ पैर पर ले जाएँ, लेकिन बाएँ कूल्हे को बाहर न धकेलें। बाएँ तलवे के तीन आधार-बिंदु सक्रिय रखें। दाएँ पैर का पंजा पहले भूमि पर रखें; संतुलन मिलने पर एड़ी को पिंडली या जांघ से लगाएँ।

1. दृष्टि और भुजाएँ जोड़ें।

सामने दीवार पर एक स्थिर बिंदु चुनें। पहले हाथ नमस्कार में रखें। श्वास सहज रहे तो भुजाओं को ऊपर ले जाएँ। यदि संतुलन टूटे, तो पैर नीचे रखना असफलता नहीं, बल्कि सुरक्षित प्रतिक्रिया है।

इस क्रम में त्रिकोणासन के बाद वृक्षासन चुनने का कारण भी स्पष्ट है। त्रिकोणासन में दोनों पैरों का आधार व्यवस्थित करने के बाद विद्यार्थी एक पैर पर भार-सहन को अधिक समझदारी से अनुभव करता है। शिक्षक को यह भी देखना चाहिए कि दाएँ और बाएँ पक्ष में अंतर है या नहीं। उदाहरण के लिए, यदि बाएँ वृक्षासन में खड़ा घुटना भीतर जाता है, तो भुजाएँ ऊपर ले जाने से पहले पैर और श्रोणि का नियंत्रण वापस लाएँ।

आपका अभ्यास: किसी विद्यार्थी में त्रिकोणासन के दौरान पीछे की एड़ी उठती है और वृक्षासन में वह पैर की उंगलियों को मोड़कर भूमि पकड़ता है। आप कौन-से दो सहारे देंगे? पहले आधार और श्वास के निर्देश लिखें, फिर प्रगति का अगला चरण तय करें। संकेत के रूप में दीवार, ब्लॉक और दृष्टि-बिंदु पर विचार करें।

अंतिम शिक्षकीय जाँच यह है: क्या विद्यार्थी आसन में प्रवेश, स्थिरता और निकास - तीनों को नियंत्रित कर पा रहा है? यदि नहीं, तो कठिन रूप रोककर पिछले स्तर पर लौटना उचित है।

अपनी समझ को पक्का करने के प्रश्न

1. त्रिकोणासन में हाथ को फर्श तक पहुँचाना मुख्य लक्ष्य क्यों नहीं माना जाता?

संकेत: रीढ़ की लंबाई, छाती की दिशा और ब्लॉक के उपयोग पर विचार करें।

1. वृक्षासन में खड़े पैर के तलवे के तीन आधार-बिंदु कौन-से हैं, और वे संतुलन में कैसे सहायता करते हैं?

संकेत: अंगूठे का मूल, छोटी उंगली का मूल और एड़ी - इनके समान संपर्क को महसूस करें।

1. यदि वृक्षासन में विद्यार्थी का खड़ा घुटना भीतर गिरता है, तो आप भुजाओं की स्थिति बदलने से पहले क्या सुधारेंगे?

संकेत: पैर की दूसरी उंगली, जांघ की सक्रियता और श्रोणि की दिशा देखें।

1. त्रिकोणासन से वृक्षासन की ओर बढ़ते समय प्रगति के कम-से-कम दो सुरक्षित चरण लिखिए।

संकेत: ब्लॉक, दीवार, पैर की स्थिति, दृष्टि और श्वास को क्रम में रखें।

इन प्रश्नों के उत्तर केवल याद करने के लिए नहीं हैं। इन्हें किसी साथी के अभ्यास को देखते हुए बोलकर समझाएँ। जब आप एलाइनमेंट का कारण स्पष्ट कर पाते हैं और विद्यार्थी की आवश्यकता के अनुसार

सहारा बदल पाते हैं, तभी त्रिकोणासन और वृक्षासन का वास्तविक शिक्षण-कौशल विकसित होता है।

अध्याय **40**

Vrishchikasana और प्रमाण-पथ

वृश्चिकासन के लिए तैयारी और प्रमाण-पथ

वृश्चिकासन केवल पैरों को सिर के ऊपर ले जाने वाला उन्नत आसन नहीं है; इसमें कंधों की स्थिरता, मेरुदंड का नियंत्रित विस्तार, उदर-शक्ति, संतुलन और श्वास - इन सभी का एक साथ समन्वय चाहिए। इस आसन में जल्दबाज़ी करने पर कलाई, कंधे, गर्दन और कमर पर अनावश्यक दबाव पड़ सकता है। इसलिए इसकी तैयारी क्रमबद्ध होनी चाहिए और हर चरण का स्पष्ट सुरक्षा-मानदंड होना चाहिए।

पूर्ववर्ती अभ्यासों में आपने अधोमुख श्वानासन, फलकासन, डॉल्फिन आसन, शीर्षासन, पिंच मयूरासन, धनुरासन और उर्ध्व धनुरासन जैसे अभ्यासों से शरीर की दिशा, भार-वितरण और संरेखण समझा है। अब वही आधार वृश्चिकासन में अधिक सूक्ष्म रूप लेता है। साथ ही, IYO® इंटरनेशनल योग ऑर्गनाइजेशन के 300 घंटे के उन्नत पाठ्यक्रम में प्रमाणपत्र केवल कठिन आसन करने से नहीं, बल्कि सुरक्षित प्रदर्शन, शिक्षण-समझ, उपस्थिति, अभिलेख और अंतिम मूल्यांकन की पूर्णता से जुड़े हैं।

अध्ययन-उद्देश्य

- [ ] वृश्चिकासन की तैयारी के लिए आवश्यक शारीरिक और तकनीकी क्रम पहचानना।
- [ ] जोखिम-संकेतों, सहायक साधनों और अभ्यास रोकने के निर्णय को स्पष्ट करना।
- [ ] IYO® के दोनों प्रमाणपत्रों के लिए पूर्णता-जाँच सूची तैयार करना।

इस भाग को पढ़ते समय स्वयं से पूछें: क्या मैं वृश्चिकासन को केवल अंतिम आकृति मान रहा हूँ, या उसके पीछे की तैयारी और शिक्षण-जिम्मेदारी को भी समझ रहा हूँ?

वृश्चिकासन की संरचना और सुरक्षित तैयारी

वृश्चिकासन - अग्रबाहुओं या हथेलियों के आधार पर उल्टा संतुलन बनाकर घुटनों को मोड़ते हुए पैरों को सिर की दिशा में लाने वाला उन्नत आसन। इसके पारंपरिक रूप में छाती खुलती है, कंधे सक्रिय रहते हैं, उदर और पीठ काम करते हैं तथा संतुलन लगातार सूक्ष्म रूप से समायोजित होता है।

आधार - वह संपर्क-बिंदु जिस पर शरीर का भार टिकता है। अग्रबाहु वृश्चिकासन में कोहनियों से हथेलियों या अग्रबाहुओं तक का क्षेत्र आधार बनता है। कोहनियों का बाहर फैलना कंधों को अस्थिर कर सकता है।

कंध-स्थिरता - कंधे की पंखुड़ियों और ऊपरी भुजाओं को इस प्रकार सक्रिय रखना कि छाती धँसे नहीं और गर्दन पर भार न जाए। इसका अभ्यास डॉल्फिन आसन और फलकासन में किया जा सकता है।

नियंत्रित पश्च-वक्रता - कमर को ढीला छोड़कर पीछे झुकना नहीं, बल्कि छाती, ऊपरी पीठ, कूल्हों और उदर के सहयोग से शरीर को क्रमशः खोलना। यदि पूरा वक्र केवल कमर से बन रहा है, तो यह सुरक्षित प्रगति नहीं है।

प्रवेश और निकास - आसन में जाना और उससे बाहर आना। उन्नत अभ्यास में निकास उतना ही महत्वपूर्ण है जितना प्रवेश। गिरकर बाहर आना अभ्यास की पूर्णता नहीं माना जाता।

तैयारी का पहला स्तर कलाई, कंधे और अग्रबाहु को भार सहने योग्य बनाना है। पाँच से आठ श्वास तक डॉल्फिन आसन, फलकासन और अधोमुख श्वानासन का अभ्यास करें। इसके बाद दीवार के पास पिंच मयूरासन की तैयारी करें। यहाँ लक्ष्य पैरों को ऊपर फेंकना नहीं, बल्कि कोहनियों को स्थिर रखते हुए कंधों को सक्रिय रखना है।

दूसरे स्तर पर मेरुदंड और कूल्हों को खोलना आवश्यक है। भुजंगासन, शलभासन, धनुरासन, उर्ध्व धनुरासन की तैयारी, अंजनेयासन और वीरभद्रासन 1 उपयोगी हैं। इन आसनों में श्वास रोककर गहराई बढ़ाने के बजाय श्वास के साथ छाती का विस्तार और उदर का नियंत्रण बनाए रखें।

तीसरे स्तर पर उल्टे आसनों की समझ आती है। यदि साधक शीर्षासन या पिंच मयूरासन में 20 से 30 सेकंड तक स्थिर रह सकता है, गर्दन को दबाव से बचा सकता है और नियंत्रित ढंग से नीचे आ सकता है, तभी दीवार-सहायता से वृश्चिकासन की ओर बढ़ना उचित है। यह अवधि कोई सार्वभौमिक नियम नहीं है; यह शिक्षक के निरीक्षण और साधक की गुणवत्ता के साथ देखी जानी चाहिए।

दीवार का उपयोग असफलता छिपाने के लिए नहीं, बल्कि गति को धीमा करने के लिए करें। अग्रबाहु आधार बनाकर दीवार से लगभग 15 से 25 सेंटीमीटर दूरी रखें। पहले पैरों को दीवार पर टिकाकर कंधों की स्थिति जाँचें। फिर एक-एक घुटना मोड़कर छाती खोलें। गर्दन को पीछे फेंकने के बजाय दृष्टि को सा-

मने की ओर रखें। यदि कमर में तीखा दबाव, हाथों में सुन्नपन, गर्दन में संपीड़न या चक्कर हो, तो तुरंत बाहर आएँ।

कुछ स्थितियों में वृश्चिकासन का अभ्यास स्थगित करना चाहिए। हाल की कलाई, कोहनी, कंधे या गर्दन की चोट, अनियंत्रित उच्च रक्तचाप, गंभीर चक्कर, नेत्र-दबाव से जुड़ी समस्या, हृदय-संबंधी अस्थिरता और गर्भावस्था में बिना विशेषज्ञ अनुमति इसका अभ्यास नहीं कराया जाना चाहिए। शिक्षक को निदान करने का अधिकार नहीं है; ऐसे मामलों में चिकित्सकीय सलाह आवश्यक है।

सहायक साधनों की जाँच भी पाठ्यक्रम का हिस्सा है। चटाई न फिसलने वाली हो, दीवार खाली और स्थिर हो, अग्रबाहु के नीचे कंबल बहुत मोटा न हो, तथा आसपास पर्याप्त स्थान हो। साथी-सहायता में शिक्षक पैरों को खींचे नहीं और कमर को अचानक न मोड़े। सहायता का उद्देश्य दिशा और सुरक्षा देना है, शरीर को बलपूर्वक आकृति में पहुँचाना नहीं।

शिक्षण के समय तीन सरल संकेत उपयोगी हैं: “कोहनियाँ कंधों की चौड़ाई में रखें”, “कंधों से फर्श को दूर धकेलें”, और “निकास को धीमा रखें।” एक साथ बहुत सारे निर्देश देने से साधक भ्रमित हो सकता है। पहले आधार, फिर श्वास, फिर पैरों की दिशा - यह क्रम रखें।

सुरक्षा-जाँच सारणी

जाँच-बिंदु	स्वीकार्य संकेत	रोकने का संकेत
कोहनी और कंधे	कोहनी स्थिर, कंधे सक्रिय	कोहनी बाहर फैलना
गर्दन	भार से मुक्त, सहज दृष्टि	दबाव, दर्द या संपीड़न
श्वास	धीमी और निरंतर	श्वास रोकना या हाँफना
कमर	समान रूप से खुलना	एक बिंदु पर तीखा दबाव
निकास	दीवार या भूमि की ओर नियंत्रित वापसी	गिरना या कूदकर उतरना

व्यावहारिक निष्कर्ष यह है कि वृश्चिकासन की तैयारी का प्रमाण केवल पैर ऊपर उठना नहीं, बल्कि स्थिर आधार, निरंतर श्वास और सुरक्षित निकास है।

एक पूर्ण अभ्यास और प्रमाणपत्र-जाँच का उदाहरण

मान लें कि किसी प्रशिक्षु ने 300 घंटे के पाठ्यक्रम में 286 घंटे की उपस्थिति पूरी की है। उसके पास वृश्चिकासन की तैयारी का अभ्यास है, लेकिन वह अभी बिना दीवार के स्थिर नहीं रह पाता। अब शिक्षक

को यह तय करना है कि अभ्यास-प्रमाण और दोनों IYO® प्रमाणपत्रों की पूर्णता-जाँच कैसे की जाए।

1. प्रारंभिक स्थिति जाँचें।

प्रशिक्षु से डॉल्फिन आसन में 8 श्वास, फलकासन में 30 सेकंड और पिंच मयूरासन की दीवार-सहायता में 20 सेकंड कराया जाता है। कोहनियाँ स्थिर हैं, पर तीसरी श्वास के बाद कंधे धँसते हैं। निर्णय: स्वतंत्र वृश्चिकासन अभी नहीं; कंध-स्थिरता पर अतिरिक्त अभ्यास।

1. तैयारी क्रम बनाइए।

पाँच मिनट का क्रम रखा जाता है: अधोमुख श्वानासन, डॉल्फिन आसन, शलभासन, धनुरासन की हल्की तैयारी और अंजनेयासन। प्रत्येक आसन के बीच सामान्य श्वास रखी जाती है। इससे कंधे, ऊपरी पीठ, उदर और कूल्हे तैयार होते हैं।

1. दीवार-सहायता से अभ्यास कराइए।

अग्रबाहु आधार बनाकर दीवार लगभग 20 सेंटीमीटर पीछे रखी जाती है। प्रशिक्षु दोनों पैर दीवार पर रखता है, फिर एक घुटना मोड़ता है। शिक्षक देखता है कि गर्दन पर भार नहीं है और कमर से अत्यधिक मोड़ नहीं बन रहा। अभ्यास 3 चक्रों में किया जाता है, प्रत्येक चक्र 10 से 15 सेकंड का।

1. निकास का मूल्यांकन करें।

प्रशिक्षु पहले एक पैर नीचे लाता है, फिर दूसरा, और बालासन में विश्राम करता है। यदि वह गिरता नहीं, श्वास नहीं रोकता और गर्दन सहज रहती है, तो तैयारी-प्रदर्शन दर्ज किया जा सकता है। यहाँ “पूर्ण वृश्चिकासन” नहीं, बल्कि “सुरक्षित सहायक तैयारी” लिखा जाएगा।

1. अभिलेख पूरा करें।

उपस्थिति-पत्र में 286 घंटे दर्ज हैं, इसलिए 14 घंटे शेष हैं। कौशल-पत्र में डॉल्फिन आसन, पिंच मयूरासन तैयारी और दीवार-सहायता वृश्चिकासन के सामने तिथि, शिक्षक के हस्ताक्षर और सुधार-बिंदु लिखे जाते हैं। सुधार-बिंदु होगा: “कंधों को सक्रिय रखते हुए 20 सेकंड तक श्वास स्थिर रखना।”

1. पहले प्रमाणपत्र की जाँच करें।

पहला IYO® प्रमाणपत्र पाठ्यक्रम-पूर्णता से संबंधित माना जाए तो उपस्थिति, शुल्क, आंतरिक अभ्यास, लिखित कार्य और निर्धारित घंटे जाँचे जाएँ। 300 में से 286 घंटे होने के कारण यह प्रमाणपत्र अभी लंबित रहेगा।

1. दूसरे प्रमाणपत्र की जाँच करें।

दूसरा प्रमाणपत्र उन्नत शिक्षण या कौशल-प्रदर्शन से संबंधित हो तो प्रदर्शन-पत्र, सुरक्षित निर्देश देने की क्षमता, सहायक साधनों का सही उपयोग और अंतिम मूल्यांकन जाँचा जाए। प्रशिक्षु वृश्चिकासन स्वयं पूर्ण

रूप से न कर पाए, फिर भी यदि वह सुरक्षित तैयारी सिखा सकता है, तो शिक्षक-निरीक्षण के आधार पर उसका कौशल अलग से दर्ज किया जा सकता है। अंतिम निर्णय संस्थान के आधिकारिक मानदंड के अनुसार होगा।

1. अपूर्णताओं की सूची बनाएँ।

इस उदाहरण में तीन कार्य शेष हैं: 14 घंटे की उपस्थिति, कंध-स्थिरता का पुनर्मूल्यांकन और अंतिम अभिलेख पर हस्ताक्षर। इन्हें पूरा किए बिना प्रमाणपत्र जारी मानना उचित नहीं होगा।

> अंतिम परिणाम: प्रशिक्षु को अभी कोई प्रमाणपत्र पूर्ण नहीं माना जाएगा; **14** घंटे की उपस्थिति, पुनर्मूल्यांकन और सभी अभिलेख पूरे होने के बाद ही दोनों **IYO®** प्रमाणपत्रों के लिए पूर्णता की पुष्टि की जाएगी।

इस उदाहरण से एक महत्वपूर्ण बात स्पष्ट होती है: आसन-कौशल और प्रमाणपत्र-पूर्णता दो जुड़े हुए, लेकिन अलग अभिलेख हैं। प्रशिक्षु को अपनी शारीरिक प्रगति और प्रशासनिक पूर्णता दोनों समान गंभीरता से दर्ज करनी चाहिए।

अभ्यास-प्रश्न और पूर्णता-जाँच

1. वृश्चिकासन से पहले डॉल्फिन आसन और पिंच मयूरासन की तैयारी क्यों रखी जाती है?

संकेत: कंधों की सक्रियता, कोहनी की स्थिति और उल्टे भार-वितरण पर ध्यान दें।

1. यदि साधक 20 सेकंड तक दीवार-सहायता से वृश्चिकासन कर लेता है, लेकिन निकास में गिरता है, तो क्या मूल्यांकन पूरा माना जाएगा?

संकेत: प्रवेश के साथ निकास और नियंत्रण भी कौशल का भाग हैं।

1. किसी प्रशिक्षु की उपस्थिति 300 में से 294 घंटे है। प्रमाणपत्र-जाँच में पहला प्रशासनिक निर्णय क्या होगा?

संकेत: शेष घंटों की संख्या निकालकर उसे अभिलेख में लंबित कार्य के रूप में लिखें।

1. वृश्चिकासन में गर्दन पर दबाव महसूस होने पर शिक्षक का पहला निर्देश क्या होना चाहिए?

संकेत: आसन की गहराई बढ़ाने के बजाय सुरक्षित निकास और आधार की जाँच करें।

1. कौशल-पत्र में “पूर्ण वृश्चिकासन” और “दीवार-सहायता तैयारी” को अलग-अलग क्यों लिखना चाहिए?

संकेत: प्रदर्शन का वास्तविक स्तर, सुरक्षा और प्रमाणिक अभिलेखन।

उत्तर-संकेत: पहले प्रश्न का उत्तर कंध-स्थिरता और उल्टे भार-वितरण से जुड़ा है। दूसरे में निकास नियंत्रित न होने पर मूल्यांकन अधूरा रहेगा। तीसरे में 6 घंटे शेष दर्ज होंगे। चौथे में तुरंत सुरक्षित रूप से बाहर आना, गर्दन को मुक्त करना और कारण जाँचना होगा। पाँचवें में दोनों अवस्थाएँ अलग कौशल-स्तर और अलग प्रमाण-अर्थ रखती हैं।

दोनों IYO® प्रमाणपत्रों की पूर्णता-जाँच सूची

जाँच-बिंदु	प्रमाणपत्र एक	प्रमाणपत्र दो	स्थिति
300 घंटे की उपस्थिति	आवश्यक	आवश्यक	पूर्ण / लंबित
शुल्क और पंजीकरण	आवश्यक	आवश्यक	पूर्ण / लंबित
आंतरिक अभ्यास-पत्र	आवश्यक	आवश्यक	पूर्ण / लंबित
वृश्चिकासन तैयारी का सुरक्षित प्रदर्शन	संदर्भानुसार	आवश्यक	पूर्ण / पुनर्मूल्यांकन
शिक्षण-प्रदर्शन और मौखिक निर्देश	संदर्भानुसार	आवश्यक	पूर्ण / लंबित
लिखित कार्य और पाठ-योजना	आवश्यक	आवश्यक	पूर्ण / लंबित
शिक्षक के हस्ताक्षर	आवश्यक	आवश्यक	पूर्ण / लंबित
अंतिम मूल्यांकन	आवश्यक	आवश्यक	पूर्ण / लंबित
पहचान और संस्थागत अभिलेख	आवश्यक	आवश्यक	पूर्ण / लंबित

इस सूची को पाठ्यक्रम के अंतिम सप्ताह तक केवल एक बार नहीं, बल्कि प्रत्येक मूल्यांकन-चरण के बाद अद्यतन करें। वृश्चिकासन में सुरक्षित प्रगति और IYO® प्रमाणपत्रों की पूर्णता - दोनों का आधार एक ही है: स्पष्ट मानदंड, ईमानदार अभिलेख और बिना जल्दबाज़ी के क्रमबद्ध अभ्यास।

अंतिम विचार

इस प्रोग्राम का लक्ष्य आपके प्रशिक्षण को “जानकारी” से बदलकर “तत्काल लागू होने वाले इंडेक्स” में रूपांतरित करना है - जहाँ हर असन का सेटअप, फोकस, वेरिएंट और सुरक्षा शर्तें

एक ही भाषा में दर्ज हों। उदाहरण के लिए, आप *प्रैक्टिस-लक्ष्य मैट्रिक्स* के जरिए तय करेंगे कि कौन-सा अभ्यास किस लक्ष्य तक पहुँचाने के लिए बनाया गया है, और उसी आधार पर प्रोग्रेशन को नियंत्रित करेंगे।

अब पहला कदम आज से लें: अपने 300 घंटे के वर्तमान सिलेबस में से एक ही सेक्शन चुनें (जैसे “आसन प्रैक्टिस” या “बैकबेंड”) और अगले 48 घंटों में उस सेक्शन के लिए एक इंडेक्स-शीट बनाकर “वार्म-अप सीक्वेंस इंडेक्स” और संबंधित “कूल-डाउन/रिकवरी टेबल” को जोड़ दें। जब यह एक सेक्शन चलने लगे, तभी अगले सेक्शन पर बढ़ें - यही गति **Yoga Teacher Syllabus Index Program** की ताकत है।

ABOUT THE AUTHOR

INTERNATIONAL YOGA ORGANISATION

International Yoga Organisation (IYO) – Yoga Certification & Teacher Training Board- The International Yoga Organisation (IYO) is an independent yoga certification body and teacher-training board committed to legal compliance and globally recognised standards. Our journey began with securing the relevant national health and sports registrations in India. Since then, we have issued over 100,000 free certifications—from community "Yoga for All" programs to professional International Yoga Teacher

www.iyoyoga.com

प्रस्तावना

आप 300-घंटे के उन्नत प्रमाणन की तैयारी कर रहे हैं, और सबसे बड़ी चुनौती अक्सर “क्या-क्या पढ़ाऊँ, किस क्रम में पढ़ाऊँ, और कैसे मानकीकृत करूँ” बन जाती है। आपके पास अभ्यास और अनुभव हो सकता है - पर प्रमाणन-स्तर की स्पष्टता, इंडेक्सिंग, और सेफ्टी प्रोटोकॉल की जरूरत उसी अनुभव को सिखाने योग्य ढांचे में बदल देती है।

यह पुस्तक आपके लिए एक कामचलाऊ नहीं, बल्कि सिखाने-योग्य **IYT 300-Hour Yoga Syllabus Index** का मैप है - जहाँ पाठ्यक्रम का संकेत, रंगीन टेबल, पेज-विभाजन रणनीति, और आसन-तकनीक के क्यू एक ही इंडेक्स में जुड़ते हैं। आगे आप जानेंगे कि प्रैक्टिस क्रम वार्मअप से फिनिश कैसे बने, क्यूइंग भाषा कैसे स्पष्ट हो, और प्रत्येक उन्नत आसन के लिए सुरक्षा व अलाइनमेंट चेक कैसे लागू हों।

विषय सूची

अध्याय 1 300-घंटे एडवांस पाठ्यक्रम मैपिंग

३००-घंटे एडवांस सिलेबस का स्पष्ट नक्शा
आईवाईटी ३०० रोडमैप मैट्रिक्स की रचना
रिया के ३०० घंटे का वास्तविक अनुप्रयोग
सिलेबस बनाते समय होने वाली सामान्य चूकें

अध्याय 2 IYO® दो प्रमाणपत्र नियम

प्रमाणपत्रों की शर्तों से जुड़ी एक वास्तविक परीक्षा
कबीर ने डबल-सीर्टिफिकेट चेकलिस्ट कैसे लागू की
अपने प्रशिक्षण केंद्र के लिए लागू करने योग्य मुख्य सिद्धांत

अध्याय 3 सिलेबस इंडेक्स की रंगीन टेबल

रंगों से बना स्पष्ट पाठ्यक्रम-मानचित्र
कलर-कोडेड इंडेक्स ग्रिड बनाने की विधि
एक वास्तविक तालिका-अभ्यास
तालिका बनाते समय होने वाली सामान्य भूलें

अध्याय 4 350 पेज विभाजन रणनीति

350 पेज का सही संतुलन कहाँ तय होता है
तीन पेज-वितरण योजनाओं की तुलना
सामान्य प्रशिक्षु के लिए अनुशंसित योजना
पेज-बजट लागू करने की कार्यपद्धति

अध्याय 5 आसन नामांकन और मानकीकरण

अध्याय 5: आसन नामांकन और मानकीकरण
नाम की शुद्धता से अभ्यास की स्पष्टता तक
नाम-मानक टैक्सोनॉमी की कार्यपद्धति
विवेक के अभ्यास-पत्र में मानकीकरण
सामान्य त्रुटियों से बचने की जाँच

अध्याय 6 प्रैक्टिस क्रम: वार्मअप से फिनिश

वार्मअप से फिनिश तक क्रम की रचना

आवश्यक सामग्री और संदर्भ
FLOW-फेज़ सीक्वेंस: क्रमबद्ध कार्ययोजना
त्वरित संदर्भ: क्रम जाँच सूची

अध्याय 7 सुरक्षा: एडवांस टीचिंग प्रोटोकॉल
सुरक्षा की पहली रेखा: शरीर से पहले निर्णय
सेफ्टी-फर्स्ट गाडरेल्स के मूल सिद्धांत
सिद्धार्थ की कक्षा: जांच से सुरक्षित spotting तक
कक्षा में आने वाली प्रमुख अड़चनें

अध्याय 8 क्यूइंग भाषा: स्पष्ट निर्देश
स्पष्ट क्यू से सुरक्षित और प्रभावी आसन-शिक्षण
क्यू-मैपिंग स्क्रिप्ट से निर्देश बनाना
तारा की कक्षा में क्यू का प्रयोग
कक्षा-भाषा को पैना करने के निष्कर्ष

अध्याय 9 अलाइनमेंट चेक: 5-बिंदु निरीक्षण
पाँच-बिंदु निरीक्षण से सुरक्षित अलाइनमेंट
5-पॉइंट अलाइनमेंट ऑडिट की कार्यविधि
अर्णव की कक्षा में पाँच-बिंदु निरीक्षण
सामान्य निरीक्षण-त्रुटियाँ और उनके सुधार

अध्याय 10 श्वसन नियंत्रण: प्राण-ट्रैकिंग
श्वास की लय से आसन की दिशा बदलना
इशान की प्राण-रिदम टाइमलाइन
अपने अभ्यास में लागू करने योग्य सिद्धांत

अध्याय 11 योग मुद्रासन: तकनीक और क्यू
योग मुद्रासन में स्थिरता और सुरक्षित क्यू
मुद्रा-डिटेल बिल्डर से योग मुद्रासन की रचना
काव्या के लिए अभ्यास-परिदृश्य और जाँच
सामान्य गलतियाँ और उनके सुधार

अध्याय 12 टाइगर पोज: संतुलन और कोर
अध्याय १२: टाइगर पोज़ में कंधे-हाथ संरेखण और कोर एंगेजमेंट
सही चुनाव: पैर उठाना या संरेखण बनाना
तीन अभ्यास-पद्धतियों की तुलना
किस स्थिति में कौन-सा विकल्प चुनें
कोर-स्टेबलिटी रिंग को लागू करने की क्रमबद्ध विधि

अध्याय 13 स्टैंडिंग नी-टू-चेस्ट बैलेंस
स्थिर आधार से केंद्रित संतुलन तक
ग्राउंड-टू-फोकस लूप की क्रमिक विधि
प्रिया के अभ्यास का वास्तविक प्रयोग
सूक्ष्म सुधारों से स्थिरता

अध्याय 14 गैस रिलीज पोज: पाचन-रिलीफ
पेट को सहज छोड़ने की कला: गैस रिलीज पोज का उद्देश्य
अभ्यास के लिए आवश्यक साधन और तैयारी
रिस्टोरेटिव ब्रीद-रेलैक्स की क्रमबद्ध अभ्यास-विधि
त्वरित सुरक्षा और निरीक्षण-सूची

अध्याय 15 बोट पोज: कोर स्ट्रेंथ मैप
वक्रासन में स्थिरता का मानचित्र
नौका आसन के चार आधार
रोहन के लिए वी-शेप कोर स्कोरकार्ड
सामान्य त्रुटियों का सुधार

अध्याय 16 कॉर्प्स पोज: डीप रेस्टिंग प्रोटोकॉल
कॉर्प्स पोज: डीप रेस्टिंग प्रोटोकॉल
स्थिर शरीर, स्पष्ट संकेत और विश्राम की सही दिशा
साइलेंट-स्कैन रूटीन: क्रमबद्ध अभ्यास-विधि
गौतम का अभ्यास: संकेतों से समायोजन तक
प्रशिक्षक के लिए पक्के निष्कर्ष और अंतिम जाँच

अध्याय 17 थंडरबोल्ट पोज: वज्र मुद्रा फोकस
अध्याय १७: थंडरबोल्ट पोज - वज्र मुद्रा फोकस
घुटने और टखने की नींव
वज्र-स्थिरता फ्रेम से आसन की रचना
स्नेहा के अभ्यास में क्रम और जाँच
सामान्य त्रुटियाँ और सुधार

अध्याय 18 noble pose: हिप-ओपनिंग क्यू
कूल्हों की दिशा से बदलती बैठने की गुणवत्ता
वंदना की जाँच-पद्धति और सुधार के चरण
अभ्यास से निकले उपयोगी सिद्धांत

अध्याय 19 सीटेड फॉरवर्ड फोल्ड: लचीलेपन का क्रम
रीढ़-लंबाई प्रोग्रेशन की आधारभूमि

रीढ़-लंबाई प्रोग्रेशन की मुख्य विधि
अभ्यास-प्रयोग: अमित के लिए छह मिनट का क्रम
सुधार योग्य सामान्य त्रुटियाँ

अध्याय 20 बाउंड एंगल पोज: ग्रोइन और सांस
अध्याय 20: बाउंड एंगल पोज में ग्रोइन और सांस
सही चुनाव: गहराई बढ़ाएँ या पहले सांस को व्यवस्थित करें
तीन अभ्यास-पद्धतियों की तुलना
किस साधक के लिए कौन-सा मार्ग
ग्रोइन-ओपन ब्रीद गाइड को लागू करने की प्रक्रिया

अध्याय 21 माउंटेन पोज: तादासन में आधार
स्थिर पर्वत की पहली जाँच
ग्राउंडिंग-अपलिफ्ट मॉडल की क्रमिक साधना
करण की कक्षा में अनुप्रयोग और जाँच
त्रुटियों की पहचान और सुधार

अध्याय 22 प्लो पोज: गर्दन-सुरक्षा और क्यू
गर्दन को सुरक्षित रखते हुए हलासन की तैयारी
आवश्यक सामग्री और अभ्यास-संसाधन
नेक-सेफ्टी स्विच: क्रमबद्ध अभ्यास योजना
त्वरित सुरक्षा-संदर्भ

अध्याय 23 त्रिकोणासन: कंधे-हिप लाइन
कंधे-हिप लाइन में त्रिकोणासन की सटीकता
त्रिकोणासन के चार आधारभूत सिद्धांत
समीर के अभ्यास में क्रमबद्ध प्रयोग
सामान्य त्रुटियाँ और उनका सुधार

अध्याय 24 शीर्षासन: प्रवेश-निकास ड्रिल
आधार, सुरक्षा और अभ्यास की दिशा
हेडस्टैंड स्टेप-लैडर से प्रवेश और निकास
निखिल का अभ्यास-सत्र: सेटअप से स्थिर निकास तक
अभ्यास से निकले निर्णायक सूत्र

अध्याय 25 सर्वांगासन: कंधे-आधार तकनीक
अध्याय २५: सर्वांगासन - कंधे-आधार तकनीक
कंधों पर सुरक्षित आधार क्यों आवश्यक है
शोल्डर-बेस बैलेंस की कार्यपद्धति

दीपिका के अभ्यास में तकनीक का प्रयोग
सामान्य त्रुटियाँ और सुधार

अध्याय 26 लोअर बैक ट्विस्ट: रीढ़ रोटेशन
कमर के मोड़ में सही दिशा: विक्रम का अभ्यास
निर्णय से सुधार तक: ट्विस्ट-एंगल कैलिब्रेटर का प्रयोग
अभ्यास से मिलने वाले स्थायी सिद्धांत

अध्याय 27 ईज़ी ब्रिज: हिप लिफ्ट नियंत्रण
श्रोणि उठाने की सही दिशा
ग्लूट-लिफ्ट कंट्रोल की विधि
अभ्यास-स्थिति और माप
बार-बार होने वाली गलतियाँ और सुधार

अध्याय 28 क्रोकॉडाइल पोज: पेट-रिलीज और रोल
पेट की रोटेशन में सही चुनाव: गहरी मालिश या शांत पुनर्स्थापन?
तीन अभ्यास-पद्धतियों का स्पष्ट तुलनात्मक चयन
परिस्थिति के अनुसार मेरी अनुशंसा
पेट-रोल रिस्टोरेशन को कक्षा में लागू करने की विधि

अध्याय 29 स्टैंडिंग नी-साइड बैलेंस
कूल्हे स्थिरता और दृष्टि का आधार
हिप-स्टेबल फोकस की क्रमिक विधि
अंशुल के अभ्यास का वास्तविक अनुप्रयोग
सामान्य त्रुटियाँ और त्वरित संदर्भ

अध्याय 30 चेयर पोज: घुटना-ट्रैकिंग
चेयर पोज: घुटना-ट्रैकिंग
घुटने, कूल्हे और कोर का सही संबंध
आवश्यक साधन और अभ्यास-सामग्री
नी-ट्रैकिंग कंट्रोल: क्रमबद्ध अभ्यास योजना
त्वरित जाँच-सूची और निर्णय मार्गदर्शिका

अध्याय 31 रिवॉल्व्ड साइड एंगल स्ट्रेच
अध्याय 31: रिवॉल्व्ड साइड एंगल स्ट्रेच
धड़ की लंबाई से सुरक्षित रोटेशन तक
रोटेशन, लंबाई और स्थिरता के मूल सिद्धांत
अनन्या के अभ्यास का क्रम
सामान्य कठिनाइयाँ और सुधार

अध्याय 32 वन-लेग फॉरवर्ड बेंड I
एक-पैर आगे झुकने की स्थिर रचना
बैलेंस-टू-फोल्ड ब्रिज की क्रमिक विधि
कृति के नृत्य-अभ्यास में मुद्रा का प्रयोग
शिक्षण में पक्के निष्कर्ष और अंतिम जांच

अध्याय 33 वन-लेग फॉरवर्ड बेंड II
लंबाई और स्थिरता का सही प्रश्न
ग्रिप-टू-लॉन्ग गाइड की तकनीक
अभय के अभ्यास में क्रम और जाँच
सामान्य त्रुटियाँ और सुधार

अध्याय 34 वीरभद्रासन I: कंधे-हिप संरेखण
फ्रंट घुटने से श्वास तक: सुमित की वारियर-लाइन परीक्षा
सुमित ने कैसे जाँची वारियर-लाइन
वारियर-लाइन अलाइनमेंट से मिलने वाले मुख्य पाठ

अध्याय 35 वीरभद्रासन II: स्टेबल स्टांस
कूल्हे, हाथ और श्वास का स्थिर संबंध
स्टेबल-स्टांस टाइमर की कार्यविधि
नैना का 30-सेकंड अभ्यास परीक्षण
बार-बार होने वाली त्रुटियाँ और उनके सुधार

अध्याय 36 वीरभद्रासन III: बैलेंस प्रोग्रेशन
कूल्हे का स्तर बिगड़े तो चुनाव बदल जाता है
तीन अभ्यास-पथों का स्पष्ट तुलनात्मक चुनाव
विद्यार्थी के अनुसार सही पथ चुनें
ट्रिपल-स्टेबिलिटी ड्रिल को कक्षा में लागू करें

अध्याय 37 लोटस-पोज: मेडिटेशन रेडीनेस
बैठने से पहले शरीर को पढ़ना
लोटस-रेडीनेस चेक की क्रमबद्ध विधि
इरा के अभ्यास में लोटस-रेडीनेस चेक
घुटने की रक्षा और श्वास की स्थिरता में सामान्य भूलें

अध्याय 38 फिश-पोज: छाती खोलना
अध्याय 38: फिश पोज़ - छाती खोलना
छाती खोलने का सही नियंत्रण
आवश्यक साधन और तैयारी

चेस्ट-ओपनिंग कंट्रोल की क्रमबद्ध विधि
त्वरित संदर्भ: सही दिशा और निर्णय संकेत

अध्याय **39** द्विस्टेड फॉरवर्ड स्ट्रेच: रिलीज मैप

रिलीज-डायरेक्शन मैप: द्विस्टेड फॉरवर्ड स्ट्रेच की दिशा और उद्देश्य
रिलीज-डायरेक्शन मैप के मूल सिद्धांत
विनय के स्टूडियो में क्रमबद्ध अभ्यास
सामान्य अड़चनें और तत्काल सुधार

अध्याय **40** उन्नत इनवर्ज़न: शीर्षासन-से-फिनिश

अध्याय 40: उन्नत इनवर्ज़न: शीर्षासन-से-फिनिश
आधार, उद्देश्य और सुरक्षा-मानचित्र
इनवर्ज़न-टू-इंटीग्रेशन रूट की क्रमिक विधि
अमृत के अभ्यास में क्रम और परिणाम
निरीक्षण से प्राप्त निर्णायक सीख

अध्याय 1

300-घंटे एडवांस पाठ्यक्रम मैपिंग

३००-घंटे एडवांस सिलेबस का स्पष्ट नक्शा

रिया, ३१ वर्ष की योग प्रशिक्षक-ट्रेनर, अपने विद्यार्थियों के लिए ३००-घंटे का उन्नत पाठ्यक्रम तैयार कर रही थी। उसके पास आसनों, प्राणायाम, शरीररचना, शिक्षण-कौशल और अभ्यास-सुरक्षा की लंबी सूची थी, लेकिन सूची को क्रम में रखने पर पाठ्यक्रम असंतुलित दिखा - कुछ विषय दोहराए गए, कुछ आवश्यक विषयों के लिए समय नहीं बचा, और उन्नत आसनों से पहले पर्याप्त तैयारी नहीं थी। यही समस्या एक अच्छे शिक्षक को केवल विषय-संग्रह बनाने वाले व्यक्ति से अलग करती है।

इसका समाधान आईवाईटी ३०० रोडमैप मैट्रिक्स है। यह मैट्रिक्स प्रत्येक विषय को चार आधारों पर रखता है - क्या पढ़ाना है, कितने घंटे देने हैं, विद्यार्थी को कौन-सा कौशल प्राप्त होना चाहिए, और उस कौशल का मूल्यांकन कैसे होगा। इस तरीके से ३५०-पृष्ठीय हिंदी सिलेबस इंडेक्स केवल विषयों की सूची नहीं रहता; वह प्रशिक्षण, अभ्यास, निरीक्षण और प्रमाणन का पूरा मार्ग बन जाता है।

इस रोडमैप को पूरा करने के बाद आप ३०० घंटे को स्पष्ट मॉड्यूलों में बाँट सकेंगे, प्रत्येक आसन को उचित क्रम में रख सकेंगे, अभ्यास और शिक्षण-अभ्यास के बीच संतुलन बना सकेंगे, तथा पाठ्यक्रम पूरा होने पर आईवाईओ® इंटरनेशनल योग ऑर्गनाइजेशन से मिलने वाले २ प्रमाणपत्रों के लिए आवश्यक अभिलेख तैयार कर सकेंगे। पहले यह जाँचें: क्या आपके सिलेबस में हर विषय के सामने घंटे, उद्देश्य और मूल्यांकन की स्पष्ट जानकारी है? यदि नहीं, तो मैट्रिक्स की आवश्यकता है।

आईवाईटी ३०० रोडमैप मैट्रिक्स की रचना

मैट्रिक्स बनाते समय पहले ३०० घंटों को बड़े अध्ययन-क्षेत्रों में बाँटें। प्रत्येक क्षेत्र को अलग उद्देश्य दें, क्योंकि उन्नत प्रशिक्षण में केवल अधिक आसन जोड़ना पर्याप्त नहीं होता। विद्यार्थी को सुरक्षित अभ्यास कराना, शरीर की गति समझना, अनुक्रम बनाना, विविध साधकों के लिए संशोधन देना और अपने शिक्षण का निरीक्षण करना भी सीखना चाहिए।

१. अध्ययन-क्षेत्र तय करें।

३०० घंटे को आसन-अभ्यास, प्राणायाम और ध्यान, शरीररचना एवं शरीर-क्रिया, शिक्षण-कौशल, योग-दर्शन एवं नैतिकता, अभ्यास-सुरक्षा, अनुक्रम-निर्माण, शिक्षण-अभ्यास और अंतिम मूल्यांकन में बाँटें। यह विभाजन इसलिए आवश्यक है कि पाठ्यक्रम केवल शारीरिक प्रदर्शन पर निर्भर न रहे।

२. प्रत्येक क्षेत्र का परिणाम लिखें।

उदाहरण के लिए, “उन्नत आसन पढ़ाना” का परिणाम यह हो सकता है: विद्यार्थी किसी आसन के लिए तैयारी, मुख्य क्रिया, श्वास-संकेत, सामान्य त्रुटि और सुरक्षित विकल्प समझाकर १० मिनट का अभ्यास करा सके। परिणाम लिखने से घंटे केवल समय-सारणी नहीं रहते; वे मापने योग्य प्रशिक्षण बनते हैं।

३. आसनों को तैयारी से कौशल तक क्रम दें।

ताड़ासन, अधोमुख श्वानासन और बालासन जैसे आधार आसनों से संरेखण और श्वास-सामंजस्य जाँचें। उसके बाद त्रिकोणासन, वीरभद्रासन, उत्थित पार्श्वकोणासन और अर्धचंद्रासन जैसे खड़े आसनों पर जाएँ। शीर्षासन, सर्वांगासन, वृश्चिकासन और बकासन जैसे उन्नत आसनों से पहले कंधे, कलाई, केंद्र-शक्ति और संतुलन की तैयारी दर्ज करें।

४. हर मॉड्यूल के लिए अभ्यास और मूल्यांकन रखें।

यदि किसी मॉड्यूल में २० घंटे हैं, तो उनमें निर्देशित अभ्यास, जोड़ी में निरीक्षण, शिक्षण-अभ्यास और लिखित या मौखिक जाँच का समय अलग लिखें। इससे प्रशिक्षक केवल उपस्थिति नहीं, वास्तविक कौशल भी देख पाता है।

५. पृष्ठ-सूचकांक को घंटे-सूचकांक से मिलाएँ।

३५०-पृष्ठीय हिंदी सिलेबस इंडेक्स में प्रत्येक मॉड्यूल के आरंभिक पृष्ठ, उपविषय, अभ्यास-पत्र, मूल्यांकन-पत्र और संदर्भ सामग्री का क्रम दें। पृष्ठ संख्या पहले अनुमानित रखें और अंतिम संपादन के बाद फिर जाँचें, क्योंकि तालिका, चित्र और अभ्यास-पत्र जोड़ने से पृष्ठ बदल सकते हैं।

एक उपयोगी मैट्रिक्स इस प्रकार बनाया जा सकता है:

अध्ययन-क्षेत्र	सुझाए गए घंटे	मुख्य परिणाम	मूल्यांकन
उन्नत आसन एवं संरेखण	७०	सुरक्षित तैयारी और स्पष्ट संकेत	२० मिनट का शिक्षण-अभ्यास

अध्ययन-क्षेत्र	सुझाए गए घंटे	मुख्य परिणाम	मूल्यांकन
प्राणायाम, ध्यान एवं मुद्रा	३५	श्वास-अभ्यास का क्रम और सावधानियाँ	निर्देशित सत्र
शरीररचना एवं शरीर-क्रिया	३०	गति और भार-वितरण की व्याख्या	लिखित जाँच
योग-दर्शन, नैतिकता एवं जीवनशैली	२५	शिक्षण में सिद्धांत का प्रयोग	चिंतन-पत्र
अनुक्रम-निर्माण एवं संशोधन	४०	अलग स्तर के साधकों के लिए क्रम	लिखित अनुक्रम
शिक्षण-कौशल एवं निरीक्षण	४०	मौखिक संकेत, प्रदर्शन और सुधार	सहपाठी निरीक्षण
अभ्यास-सुरक्षा एवं विशेष स्थितियाँ	२०	जोखिम पहचान और विकल्प देना	परिस्थिति-आधारित जाँच
शिक्षण-अभ्यास एवं अंतिम मूल्यांकन	४०	पूर्ण कक्षा संचालित करना	अंतिम प्रदर्शन
कुल	३००		

आसनों की सूची को सिलेबस में एक या दो परिचयात्मक अनुच्छेदों में समूहित करें। उन्नत अभ्यास में योग मुद्रासन, टाइगर पोज़, खड़े होकर घुटना छाती तक संतुलन, गैस रिलीज़ पोज़, नौकासन, शवासन, वज्रासन, सिद्धासन, पश्चिमोत्तानासन, कोणासन, ताड़ासन, हलासन, त्रिकोणासन, शीर्षासन, सर्वांगासन, सुप्त पार्श्व-मरोड़, सेतुबंध, मकरासन, कुर्सी आसन, परिवृत्त पार्श्वकोणासन, जानुशीर्षासन, वीरभद्रासन प्रथम, द्वितीय और तृतीय, पद्मासन, मत्स्यासन, तितली आसन, शलभासन, धनुरासन, भुजंगासन, बालासन, मार्जरी-व्याघ्र गति, अधोमुख श्वानासन, उत्थित पाद अधोमुख श्वानासन, पंजों पर संतुलन, वक्ष-विस्तार, वसिष्ठासन, डॉल्फिन, समर्पण आसन, विस्तृत पार्श्वकोणासन, प्रसारित पादोत्तानासन, अर्धचंद्रासन, शशांकासन, खिंचाव सहित जानुशीर्षासन, नटराजासन, तुलादंडासन, अर्धमत्स्येंद्रासन, सुप्त बद्ध कोणासन, विपरीत करणी और वृश्चिकासन शामिल किए जा सकते हैं। इन्हें केवल नामों के रूप में न रखें; प्रत्येक के सामने तैयारी, मुख्य निर्देश, श्वास, सावधानी और सरल विकल्प लिखें।

दूसरे समूह में पर्वत-स्थिति, फलकासन, वृक्षासन, सेतुबंध, अंजनेयासन, अर्धनावासन, उत्कटासन, शीर्षासन और कंधरासन जैसे अभ्यास रखें। अग्निसार, गैस निष्कासन, पीठ के बल विश्राम, हलासन, अर्धचंद्र घुमाव, धनुरासन पकड़, दीवार पर पैर, गर्दन-मुक्ति, आनंद बालासन, उत्तानासन, बैठकर पर्वत-स्थिति, बैठकर बाजू की स्थिति, बैठी बिल्ली-गाय गति, बैठा मरोड़, बैठा कपोतासन, सहायक अधोमुख श्वानासन और पुनर्स्थापनात्मक सुप्त बद्ध कोणासन को तैयारी, पुनर्स्थापन और श्वास-अभ्यास के खंडों में रखें। “सहायक डॉग ओनरशिप” जैसे अस्पष्ट नामों को अंतिम सिलेबस में स्पष्ट करें; यदि आशय सहायक अधोमुख श्वानासन है, तो वही मानक नाम लिखें।

अब स्वयं से पूछें: क्या हर उन्नत आसन से पहले उसकी तैयारी दी गई है? क्या विद्यार्थी को केवल आसन करना है, या उसे सुरक्षित ढंग से पढ़ाना भी है? यही प्रश्न मैट्रिक्स की गुणवत्ता जाँचते हैं।

रिया के ३०० घंटे का वास्तविक अनुप्रयोग

रिया ने अपने प्रशिक्षण केंद्र के लिए १२ सप्ताह का कार्यक्रम बनाया। उसने सप्ताह में २५ घंटे रखे - पाँच दिन, प्रतिदिन पाँच घंटे। उसका लक्ष्य था कि अंतिम सप्ताह तक प्रत्येक विद्यार्थी ६० मिनट की उन्नत कक्षा सुरक्षित रूप से संचालित कर सके।

१. पहले सप्ताह में आधार जाँच की।

विद्यार्थियों ने ताड़ासन, अधोमुख श्वानासन, फलकासन, बालासन और उत्तानासन किया। रिया ने श्वास रोकना, कंधों का गिरना, घुटनों का भीतर जाना और कमर पर अनावश्यक दबाव जैसे संकेत लिखे। अपेक्षित परिणाम: प्रत्येक विद्यार्थी अपनी तीन प्रमुख अभ्यास-आवश्यकताएँ पहचान सके।

२. दूसरे से चौथे सप्ताह में खड़े आसन और संतुलन रखे।

त्रिकोणासन, वीरभद्रासन प्रथम-द्वितीय-तृतीय, उत्थित पार्श्वकोणासन, वृक्षासन, अर्धचंद्रासन, नटराजासन और तुलादंडासन को क्रम में रखा। प्रत्येक सत्र में पहले पैर और कूल्हे की तैयारी, फिर संतुलन, फिर शिक्षण-संकेत दिए। अपेक्षित परिणाम: विद्यार्थी किसी एक संतुलन आसन के लिए दो सरल विकल्प बता सके।

३. पाँचवें और छठे सप्ताह में आगे झुकने, मरोड़ और पुनर्स्थापनात्मक आसन जोड़े।

पश्चिमोत्तानासन, जानुशीर्षासन, अर्धमत्स्येंद्रासन, सुप्त बद्ध कोणासन, आनंद बालासन और विपरीत करणी शामिल किए। रिया ने विद्यार्थियों को बलपूर्वक खिंचाव रोकने, श्वास को सहज रखने और सहायक साधनों का प्रयोग करने को कहा। अपेक्षित परिणाम: विद्यार्थी एक ही अनुक्रम का सामान्य, सरल और पुनर्स्थापनात्मक रूप बना सके।

४. सातवें से नौवें सप्ताह में उल्टे और भुजा-संतुलन वाले आसन पढ़ाए।

सर्वांगासन, हलासन, शीर्षासन, बकासन, वसिष्ठासन, डॉल्फिन और वृश्चिकासन को सीधे प्रदर्शन के बजाय तैयारी-चरणों में रखा। दीवार, ब्लॉक और सहायक निरीक्षण का प्रयोग किया। अपेक्षित परिणाम: विद्यार्थी कम-से-कम दो निषेध स्थितियाँ पहचानकर सुरक्षित विकल्प दे सके।

५. दसवें सप्ताह में प्राणायाम, मुद्रा, अग्निसार और ध्यान जोड़ा।

रिया ने श्वास-अभ्यास से पहले बैठने की स्थिरता, सहज श्वास और अभ्यास-सीमा जाँची। अग्निसार को खाली पेट, स्पष्ट निर्देश और रोकने के संकेतों के साथ रखा। अपेक्षित परिणाम: विद्यार्थी १५ मिनट का सुरक्षित श्वास और ध्यान सत्र संचालित कर सके।

६. ग्यारहवें सप्ताह में अनुक्रम-निर्माण कराया।

प्रत्येक विद्यार्थी ने ६० मिनट का क्रम लिखा: केंद्रित होना, वार्म-अप, मुख्य आसन, संतुलन, शीतलन, विश्राम और समापन। रिया ने जाँच की कि शीर्षासन से पहले कंधे और केंद्र की तैयारी है या नहीं, तथा गहरे मरोड़ के बाद तटस्थ स्थिति दी गई है या नहीं। अपेक्षित परिणाम: प्रत्येक विद्यार्थी एक पूर्ण, समयबद्ध और उद्देश्यपूर्ण क्रम प्रस्तुत करे।

७. बारहवें सप्ताह में अंतिम मूल्यांकन किया।

विद्यार्थियों ने २० मिनट का शिक्षण-अभ्यास, २० मिनट की लिखित जाँच और २० मिनट का मौखिक सुरक्षा-विवेचन पूरा किया। रिया ने उपस्थिति, अभ्यास-पत्र, अनुक्रम, निरीक्षण-पत्र और अंतिम प्रदर्शन को एक फाइल में रखा। यही अभिलेख प्रमाणपत्र प्रक्रिया को व्यवस्थित बनाते हैं। पाठ्यक्रम पूरा करने पर विद्यार्थी आईवाईओ® इंटरनेशनल योग ऑर्गनाइजेशन से २ प्रमाणपत्र प्राप्त करेगा, संस्था की निर्धारित शर्तों और सत्यापन के अनुसार।

त्वरित जाँच-सूची

- ३०० घंटे का कुल योग दोबारा जोड़ें।
- हर मॉड्यूल के सामने स्पष्ट सीखने का परिणाम लिखें।
- आसनों को तैयारी, मुख्य अभ्यास और विश्राम के क्रम में रखें।
- शीर्षासन, सर्वांगासन, वृश्चिकासन और बकासन के लिए सुरक्षा-निर्देश जोड़ें।
- प्रत्येक सप्ताह में शिक्षण-अभ्यास का समय रखें।
- ३५०-पृष्ठीय हिंदी सिलेबस इंडेक्स में विषय, पृष्ठ, घंटे और मूल्यांकन मिलाएँ।
- उपस्थिति, अभ्यास-पत्र और अंतिम प्रदर्शन के अभिलेख रखें।
- २ प्रमाणपत्रों की संस्था-निर्धारित आवश्यकताओं को सिलेबस के अंतिम भाग में लिखें।

यदि इस सूची के बाद कोई विषय बिना घंटे या मूल्यांकन के बचता है, तो मैट्रिक्स अभी पूरा नहीं हुआ है। पहले उस विषय का उद्देश्य तय करें, फिर उसे समय-सारणी में रखें।

सिलेबस बनाते समय होने वाली सामान्य चूकें

आसनों की लंबी सूची को ही उन्नत पाठ्यक्रम मान लेना

कई सिलेबस में पचास से अधिक आसनों के नाम होते हैं, लेकिन तैयारी, संशोधन और शिक्षण-संकेत नहीं होते। इससे विद्यार्थी प्रदर्शन तो कर सकता है, पर कक्षा सुरक्षित ढंग से नहीं चला पाता।

ऐसा करें: प्रत्येक आसन के सामने तैयारी, मुख्य क्रिया, श्वास, सामान्य त्रुटि और सरल विकल्प लिखें।

ऐसा न करें: केवल संस्कृत या प्रचलित नामों की सूची देकर मॉड्यूल समाप्त न करें।

उन्नत आसन को बहुत जल्दी रखना

शीर्षासन या वृश्चिकासन को पहले सप्ताह में रखने से विद्यार्थी कलाई, कंधे और गर्दन पर अनावश्यक भार डाल सकता है। उन्नत आसन का क्रम शरीर की तैयारी पर निर्भर करता है, केवल कठिनाई के नाम पर नहीं।

ऐसा करें: पहले ताड़ासन, फलकासन, डॉल्फिन, अधोमुख श्वानासन और केंद्र-शक्ति के अभ्यास रखें; फिर उल्टे आसनों की ओर बढ़ें।

ऐसा न करें: “उन्नत” दिखाने के लिए तैयारी के बिना कठिन आसन न जोड़ें।

घंटों और पृष्ठों का मेल न बैठाना

कभी तालिका में किसी मॉड्यूल के लिए ३० घंटे लिखे जाते हैं, लेकिन पाठ में केवल १० घंटे की सामग्री होती है। कभी पृष्ठ-सूचकांक में मॉड्यूल का आरंभिक पृष्ठ गलत रह जाता है। इससे प्रशिक्षक और विद्यार्थी दोनों भ्रमित होते हैं।

ऐसा करें: अंतिम संपादन के बाद घंटे, पृष्ठ, अभ्यास-पत्र और मूल्यांकन की चार-स्तरीय जाँच करें।

ऐसा न करें: प्रारंभिक अनुमानित पृष्ठ संख्या को अंतिम मानकर मुद्रण न करें।

प्रमाणन के अभिलेखों को अंत में छोड़ देना

यदि उपस्थिति, शिक्षण-अभ्यास और अंतिम मूल्यांकन का प्रारूप पहले से तय न हो, तो पाठ्यक्रम पूरा होने पर प्रमाणन के लिए आवश्यक जानकारी अधूरी रह सकती है।

ऐसा करें: पहले सप्ताह से अभिलेख-पत्र रखें और प्रत्येक मॉड्यूल के बाद प्रशिक्षक के हस्ताक्षर लें।

ऐसा न करें: अंतिम दिन विद्यार्थियों से पुराने अभ्यासों की जानकारी याद करके भरने को न कहें।

आईवाईटी ३०० रोडमैप मैट्रिक्स सिलेबस को केवल सुंदर तालिकाओं का संग्रह नहीं बनाता। यह हर घंटे को उद्देश्य, हर आसन को संदर्भ, हर अभ्यास को सुरक्षा और हर मूल्यांकन को प्रमाण से जोड़ता है। जब ३५०-पृष्ठीय हिंदी सिलेबस इंडेक्स इसी क्रम में तैयार होता है, तब प्रशिक्षक के पास पढ़ाने का स्पष्ट मार्ग और विद्यार्थी के पास आगे बढ़ने का मापने योग्य नक्शा रहता है।

अध्याय 2

IYO® दो प्रमाणपत्र नियम

प्रमाणपत्रों की शर्तों से जुड़ी एक वास्तविक परीक्षा

तीन सौ पचास पृष्ठों के हिंदी पाठ्यक्रम-सूचकांक में प्रमाणपत्र की शर्तें स्पष्ट न हों, तो विद्यार्थी पाठ्यक्रम पूरा करने के बाद भी यह साबित नहीं कर पाता कि उसने कौन-से अभ्यास, मूल्यांकन और शिक्षण कार्य पूरे किए हैं। कबीर, 36 वर्ष, विद्यार्थी समन्वयक, ने इसी समस्या का सामना किया। उसके केंद्र में उन्नत 300-घंटे का योग शिक्षक प्रशिक्षण चल रहा था। विद्यार्थियों ने आसन-अभ्यास, प्राणायाम, ध्यान और शिक्षण-अभ्यास पूरे किए, लेकिन दो अलग प्रमाणपत्रों के लिए आवश्यक प्रमाण अलग-अलग दर्ज नहीं किए गए थे।

पाठ्यक्रम समाप्ति से चार सप्ताह पहले कबीर ने प्रमाणपत्र अभिलेखों की जाँच की। एक विद्यार्थी की उपस्थिति पूरी थी, पर उसके अंतिम व्यावहारिक प्रदर्शन का मूल्यांकन-पत्र नहीं था। दूसरे विद्यार्थी ने लिखित परीक्षा दी थी, पर अभ्यास-डायरी जमा नहीं की। कुछ विद्यार्थियों ने प्रशिक्षण-शिक्षण कराया था, लेकिन निरीक्षक के हस्ताक्षर नहीं लिए। दाँव स्पष्ट था: प्रशिक्षण पूरा होने के बावजूद प्रमाणपत्र जारी करने का निर्णय अधूरे अभिलेखों पर निर्भर था।

कबीर ने विद्यार्थियों को केवल मौखिक सूचना देने के बजाय पाठ्यक्रम-सूचकांक में प्रमाणपत्रों का अलग नियम-पृष्ठ जोड़ा। उसने पहले प्रमाणपत्र को पाठ्यक्रम-अध्ययन और लिखित समझ से जोड़ा तथा दूसरे प्रमाणपत्र को व्यावहारिक योग-शिक्षण और अंतिम प्रदर्शन से। इस विभाजन ने विद्यार्थियों को यह समझने में सहायता दी कि एक प्रमाणपत्र के लिए केवल उपस्थिति पर्याप्त नहीं है और दूसरे के लिए केवल परीक्षा पर्याप्त नहीं है।

इस व्यवस्था का महत्व इसलिए है क्योंकि IYO® इंटरनेशनल योग ऑर्गनाइजेशन से पाठ्यक्रम पूर्ण होने पर विद्यार्थी को दो प्रमाणपत्र मिलते हैं। दोनों प्रमाणपत्र तभी दर्ज किए जाने चाहिए जब विद्यार्थी संबंधित शर्तें, अभिलेख और अंतिम जाँच पूरी करे। पाठक स्वयं से पूछें: यदि आज आपके केंद्र में प्रमाणपत्र-जाँच हो, तो क्या आप प्रत्येक विद्यार्थी के लिए दोनों प्रमाणपत्रों की अलग-अलग पुष्टि दिखा सकते हैं?

कबीर ने डबल-सीर्टिफिकेट चेकलिस्ट कैसे लागू की

कबीर ने प्रमाणपत्र प्रक्रिया के लिए डबल-सीर्टिफिकेट चेकलिस्ट बनाई। इसका उद्देश्य दो प्रमाणपत्रों की शर्तों को एक ही सूची में मिलाना नहीं, बल्कि प्रत्येक प्रमाणपत्र के लिए अलग प्रमाण माँगना था। उसने 350-पृष्ठीय हिंदी पाठ्यक्रम-सूचकांक में प्रमाणपत्र नियमों को तीन स्थानों पर दर्ज किया: आरंभिक पाठ्यक्रम-सारणी, संबंधित अध्ययन-इकाइयों के अंत में जाँच-पृष्ठ, और अंतिम प्रमाणपत्र सत्यापन-पृष्ठ।

पहले प्रमाणपत्र के लिए उसने पाठ्यक्रम-पूर्णता की शर्तें लिखीं। विद्यार्थी को निर्धारित प्रशिक्षण-घंटों में उपस्थित रहना, सभी मुख्य अध्ययन-इकाइयाँ पूरी करना, लिखित या मौखिक ज्ञान-जाँच देना और अभ्यास-अभिलेख जमा करना था। उपस्थिति-पत्र में केवल हस्ताक्षर नहीं, बल्कि तिथि, सत्र का विषय और प्रशिक्षक की पुष्टि भी रखी गई। ऐसा करने से बाद में यह स्पष्ट रहता है कि विद्यार्थी ने किस दिन कौन-सा प्रशिक्षण लिया।

दूसरे प्रमाणपत्र के लिए कबीर ने व्यावहारिक योग-शिक्षण की शर्तें रखीं। विद्यार्थी को आसन-संरेखण, सुरक्षित निर्देश, श्वास-सामंजस्य, संशोधन और कक्षा-क्रम का प्रदर्शन करना था। मूल्यांकन में प्रशिक्षक ने यह देखा कि विद्यार्थी केवल आसन का नाम बोलता है या वास्तव में प्रवेश, स्थिरता, श्वास, सामान्य त्रुटि और सुरक्षित निकास भी समझाता है। उदाहरण के लिए, ताड़ासन, अधोमुख श्वानासन, त्रिकोणासन, वृक्षासन, वीरभद्रासन एक और दो, सेतु मुद्रा, बालासन, अर्धनावासन, वशिष्ठासन, उत्कटासन और वीरभद्रासन तीन जैसे आसनों के प्रदर्शन में निर्देशों की स्पष्टता दर्ज की गई।

कबीर ने प्रत्येक विद्यार्थी के लिए चार अभिलेख रखे: उपस्थिति-पत्र, अध्ययन-अभ्यास डायरी, लिखित ज्ञान-जाँच और व्यावहारिक मूल्यांकन-पत्र। उसने अंतिम जाँच से सात दिन पहले सभी विद्यार्थियों को अपनी फाइलें देखने का अवसर दिया। जिन अभिलेखों में कमी थी, उन्हें सुधारने के लिए निश्चित समय दिया गया। इस चरण में एक महत्वपूर्ण सुधार हुआ: विद्यार्थी अंतिम दिन प्रमाणपत्र माँगने के बजाय पहले से अपनी कमी पहचानने लगे।

व्यावहारिक मूल्यांकन में कबीर ने आसनों की लंबी सूची को याददाश्त की परीक्षा नहीं बनाया। विद्यार्थी को चुने हुए आसनों का सुरक्षित और क्रमबद्ध प्रदर्शन करना था। सूची में योग मुद्रासन, व्याघ्रासन, खड़े होकर घुटने को छाती से लगाकर संतुलन, पवनमुक्तासन, नौकासन, शवासन, वज्रासन, सिद्धासन, पश्चिमोत्तानासन, बद्ध कोणासन, पर्वतासन, हलासन, शीर्षासन, सर्वांगासन, सरल सेतुबंध, मकरासन, पार्श्व संतुलन, परिवृत्त पार्श्व कोणासन, एकपाद आगे झुकाव, पद्मासन, मत्स्यासन, भुजंगासन, मार्जरी-व्याघ्र गतिशीलता, अधोमुख श्वानासन, फलकासन, डॉल्फिन मुद्रा, शशांकासन, विस्तृत पार्श्व कोणासन, प्रसारित पादोत्तानासन, अर्धचंद्रासन, शशांकासन का रूप, जानुशीर्षासन, नटराजासन, धनुरासन, शलभासन, उत्कटासन, अग्निसार, सुप्त बद्ध कोणासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन, उत्थित पार्श्व कोणासन, वृश्चिकासन और विपरीत करणी शामिल थे।

मूल्यांकन-पत्र में पाँच स्पष्ट खंड रखे गए: तैयारी, संरेखण, श्वास, सुरक्षा और शिक्षण-भाषा। प्रशिक्षक ने प्रत्येक खंड के सामने “पूर्ण”, “सुधार आवश्यक” या “पुनः प्रदर्शन” लिखा। “पुनः प्रदर्शन” का अर्थ असफलता नहीं था; इसका अर्थ था कि विद्यार्थी को विशिष्ट सुधार के बाद दोबारा दिखाना होगा। उदाहरण के लिए, यदि विद्यार्थी शीर्षासन में दीवार का उपयोग समझा नहीं पाया, तो उसे सहारा, तैयारी और निष्क्रमण फिर से सिखाना पड़ा।

चौथे सप्ताह के अंत में कबीर ने दोनों प्रमाणपत्रों की अंतिम तालिका तैयार की।

जाँच क्षेत्र	पहला **IYO®** प्रमाणपत्र	दूसरा **IYO®** प्रमाणपत्र	आवश्यक प्रमाण
उपस्थिति	अनिवार्य	अनिवार्य	तिथि सहित उपस्थिति-पत्र
अध्ययन-इकाइयाँ	सभी निर्धारित इकाइयाँ	संबंधित व्यावहारिक इकाइयाँ	पाठ्यक्रम-सूचकांक पर हस्ताक्षर
ज्ञान-जाँच	लिखित या मौखिक परीक्षा	शिक्षण-निर्देश की जाँच	परीक्षा-पत्र और अंकन-पत्र
अभ्यास-अभिलेख	अभ्यास-डायरी	आसन-प्रदर्शन अभिलेख	विद्यार्थी डायरी और प्रशिक्षक पुष्टि
अंतिम मूल्यांकन	पाठ्यक्रम समझ	सुरक्षित योग-शिक्षण	अंतिम मूल्यांकन-पत्र
प्रमाणपत्र स्थिति	शर्तें पूर्ण होने पर जारी	शर्तें पूर्ण होने पर जारी	समन्वयक और प्रशिक्षक की अंतिम स्वीकृति

अंतिम दिन कबीर ने प्रत्येक विद्यार्थी की चेकलिस्ट पर तीन हस्ताक्षर लिए: विद्यार्थी, प्रशिक्षक और समन्वयक। इस छोटे कदम ने जिम्मेदारी स्पष्ट कर दी। किसी एक हस्ताक्षर के अभाव में फाइल को “अपूर्ण” चिह्नित किया गया और प्रमाणपत्र जारी करने से पहले कमी पूरी कराई गई। यही डबल-सीर्टिफिकेट चेकलिस्ट का निर्णायक उपयोग था: प्रमाणपत्र का निर्णय अनुमान से नहीं, दर्ज प्रमाण से हुआ।

इस प्रक्रिया का व्यावहारिक निष्कर्ष यह है कि पाठ्यक्रम-सूचकांक केवल विषयों की सूची नहीं है। वह विद्यार्थी की प्रगति, मूल्यांकन और प्रमाणपत्र-योग्यता का कार्य-पत्र भी है। अब अपनी जाँच करें: क्या आपके सूचकांक में दोनों प्रमाणपत्रों के लिए अलग स्तंभ, अलग प्रमाण और अलग अंतिम स्वीकृति दर्ज है?

अपने प्रशिक्षण केंद्र के लिए लागू करने योग्य मुख्य सिद्धांत

दो प्रमाणपत्रों की शर्तें अलग-अलग लिखें।

एक ही “पाठ्यक्रम पूर्ण” वाक्य दोनों प्रमाणपत्रों के लिए पर्याप्त नहीं है। पहले प्रमाणपत्र में उपस्थिति, अध्ययन-इकाइयाँ, ज्ञान-जाँच और अभ्यास-अभिलेख दर्ज करें। दूसरे प्रमाणपत्र में व्यावहारिक प्रदर्शन,

सुरक्षित निर्देश, कक्षा-क्रम और अंतिम शिक्षण-मूल्यांकन दर्ज करें। पाठ्यक्रम-सूचकांक में दोनों के लिए अलग स्तंभ बनाएँ, ताकि विद्यार्थी और प्रशिक्षक तुरंत देख सकें कि कौन-सी शर्त पूरी हुई और कौन-सी बाकी है।

हर शर्त के साथ प्रमाण का नाम लिखें।

“उपस्थिति पूरी करें” अस्पष्ट निर्देश है। इसके साथ “तिथि सहित उपस्थिति-पत्र” लिखें। “आसन सीखें” के साथ “प्रशिक्षक द्वारा हस्ताक्षरित प्रदर्शन-पत्र” लिखें। “शिक्षण-कौशल दिखाएँ” के साथ “दस से पंद्रह मिनट की निरीक्षित कक्षा का मूल्यांकन-पत्र” लिखें। प्रमाण का नाम लिखने से अंतिम सप्ताह में खोई हुई जानकारी खोजने की समस्या घटती है।

अंतिम जाँच से पहले सुधार का समय दें।

कबीर ने अंतिम जाँच से सात दिन पहले फाइल समीक्षा कराई। आप भी एक पूर्व-जाँच तिथि तय करें। उस दिन विद्यार्थी अपनी उपस्थिति, डायरी, परीक्षा-पत्र और व्यावहारिक मूल्यांकन की स्थिति देखें। यदि कोई कमी मिले, तो उसके लिए निश्चित सुधार-कार्य लिखें - जैसे दो छूटे हुए सत्र पूरे करना, अभ्यास-डायरी जमा करना या किसी आसन का पुनः प्रदर्शन करना। समयसीमा के बिना सुधार-निर्देश केवल सूचना बनकर रह जाता है।

व्यावहारिक मूल्यांकन को देखने योग्य व्यवहार से जोड़ें।

“आसन अच्छा था” प्रमाणपत्र-निर्णय के लिए पर्याप्त नहीं है। मूल्यांकन-पत्र में देखें कि विद्यार्थी ने तैयारी बताई या नहीं, श्वास का निर्देश दिया या नहीं, शरीर-संरेखण समझाया या नहीं, सामान्य त्रुटि सुधारी या नहीं और सुरक्षित निकास कराया या नहीं। उदाहरण के लिए, अधोमुख श्वानासन में हथेलियों का आधार, रीढ़ की लंबाई, घुटनों का विकल्प और श्वास का निर्देश दर्ज किया जा सकता है। इससे प्रशिक्षक का निर्णय स्पष्ट और विद्यार्थी का सुधार व्यावहारिक बनता है।

तीन हस्ताक्षरों से अंतिम जिम्मेदारी तय करें।

विद्यार्थी अपने अभिलेख की पुष्टि करे, प्रशिक्षक कौशल और अध्ययन की पुष्टि करे, तथा समन्वयक पूरी फाइल की जाँच करे। तीनों हस्ताक्षर एक ही अंतिम पृष्ठ पर रखें। इससे यह स्पष्ट रहता है कि प्रमाणपत्र

किस आधार पर जारी हुआ। किसी हस्ताक्षर को औपचारिकता न बनाएँ; हस्ताक्षर से पहले संबंधित दस्तावेज़ अवश्य देखें।

डबल-सीर्टिफिकेट चेकलिस्ट का सही उपयोग तब दिखाई देता है जब विद्यार्थी बिना भ्रम के बता सके कि पहले प्रमाणपत्र के लिए क्या पूरा करना है, दूसरे प्रमाणपत्र के लिए कौन-सा प्रदर्शन देना है, और किस अभिलेख से उसकी पुष्टि होगी। 350-पृष्ठीय हिंदी पाठ्यक्रम-सूचकांक में यह स्पष्टता प्रमाणपत्र-प्र-क्रिया को व्यवस्थित बनाती है और उन्नत योग-शिक्षक प्रशिक्षण की गुणवत्ता को दर्ज प्रमाणों से जोड़ती है। IYO® इंटरनेशनल योग ऑर्गनाइजेशन के दो प्रमाणपत्र केवल पाठ्यक्रम समाप्ति की घोषणा नहीं, बल्कि अध्ययन और व्यावहारिक योग-शिक्षण की अलग-अलग पूर्णताओं का अभिलेख बनते हैं।

अध्याय 3

सिलेबस इंडेक्स की रंगीन टेबल

रंगों से बना स्पष्ट पाठ्यक्रम-मानचित्र

क्या आपकी 300-घंटे की योग-शिक्षक प्रशिक्षण सूची देखकर तुरंत पता चलता है कि कौन-सा विषय कितने घंटे का है, किस आसन का अभ्यास करना है और विद्यार्थी का आकलन कैसे होगा? यदि उत्तर स्पष्ट नहीं है, तो सूची को केवल लंबा करने के बजाय उसे पढ़ने योग्य बनाइए। रंगीन तालिका का उद्देश्य सजावट नहीं, बल्कि प्रशिक्षण-निर्णयों को तेज और सही बनाना है।

इस 350-पृष्ठीय हिंदी पाठ्यक्रम-सूचकांक में कलर-कोडेड इंडेक्स ग्रिड का उपयोग किया जाएगा। इसमें प्रत्येक विषय को निर्धारित घंटे, संबंधित योग-आसन, अभ्यास का स्तर और आकलन-पद्धति के साथ एक ही पंक्ति में रखा जाएगा। प्रशिक्षक एक नज़र में सत्र की योजना बना सकेगा और विद्यार्थी अपने अभ्यास तथा परीक्षा की तैयारी को क्रमबद्ध कर सकेगा।

तालिका तैयार करने से पहले पाठ्यक्रम की मुद्रित या डिजिटल प्रति, रंगीन पेन या स्प्रेडशीट, आसन-चित्रों का संग्रह, उपस्थिति-पत्रक और आकलन-प्रपत्र तैयार रखें। रंगों का अर्थ पहले पृष्ठ पर लिखें, ताकि हर प्रशिक्षक एक ही संकेत-प्रणाली अपनाए। उदाहरण के लिए, नीला सिद्धांत, हरा आसन-अभ्यास, पीला शरीर-रचना, लाल सुरक्षा और बैंगनी आकलन दर्शा सकता है। इसका लाभ यह है कि रंग देखकर विषय की प्रकृति तुरंत समझ आती है।

व्यावहारिक निष्कर्ष: तालिका तभी उपयोगी मानी जाएगी जब कोई प्रशिक्षक बिना अतिरिक्त मौखिक समझाए विषय, घंटे, आसन और आकलन पहचान सके।

कलर-कोडेड इंडेक्स ग्रिड बनाने की विधि

कलर-कोडेड इंडेक्स ग्रिड में छह मुख्य स्तंभ रखें: क्रमांक, विषय, घंटे, संबंधित आसन, सीखने का परिणाम और आकलन। “सीखने का परिणाम” में यह लिखें कि विद्यार्थी सत्र के बाद क्या कर पाएगा। केवल

“आसन सीखना” न लिखें; इसके स्थान पर “संरेखण के तीन मुख्य बिंदु पहचानना” या “सुरक्षित प्रवेश और निकास दिखाना” लिखें। इससे आकलन सीधे पाठ्यक्रम से जुड़ता है।

तालिका भरने का क्रम इस प्रकार रखें:

1. पहले पूरे 350 पृष्ठों को विषय-खंडों में बाँटें। उदाहरण के लिए, सिद्धांत, शरीर-रचना, आसन-विन्यास, प्राणायाम, ध्यान, शिक्षण-कौशल और आकलन।
2. प्रत्येक खंड के सामने घंटे लिखें और कुल योग जाँचें। यदि किसी खंड को 12 घंटे दिए हैं, तो उसके भीतर चार 3-घंटे के सत्र या दो 6-घंटे के सत्र स्पष्ट रूप से दर्ज करें।
3. संबंधित आसनों को उसी पंक्ति में रखें। एक सत्र में बहुत अधिक आसन न भरें; प्रशिक्षण-स्तर के अनुसार मुख्य आसन और सहायक आसन अलग करें।
4. आकलन का प्रकार चुनें - लिखित परीक्षा, मौखिक प्रस्तुति, व्यावहारिक प्रदर्शन, अनुक्रम-निर्माण, अवलोकन-पत्र या शिक्षण-अभ्यास।
5. रंग लागू करें और हर रंग का अर्थ तालिका के ऊपर लिखें।
6. अंत में घंटे, पृष्ठ और आकलन की संगति जाँचें।

नूर, 24 वर्ष की डिज़ाइन-इंस्ट्रक्टर, के लिए 6 घंटे का आसन-सत्र इस प्रकार दर्ज किया जा सकता है:

रंग संकेत	क्र-मांक	विषय	घंटे	योग-आसन	सीखने का परिणाम	आकलन
▨ हरा	1	खड़े होकर संतुलन और पैरों का संरेखण	2	पर्वतासन, वृक्षासन, खड़े घुटने को छाती से लगाने का संतुलन, नटराजासन	नूर पैर, श्रोणि और दृष्टि-बिंदु का सही उपयोग दिखाएगी	4 मिनट का व्यावहारिक प्रदर्शन
▨ हरा	2	आगे झुकने और कूल्हे खोलने वाले आसन	2	उत्तानासन, पश्चिमोत्तानासन, बद्ध कोणासन, प्रसारित पादोत्तानासन	नूर घुटने और रीढ़ की सुरक्षा के साथ आगे झुकाव सिखाएगी	संरेखण-प्रपत्र और मौखिक प्रश्न
▨ बैंगनी	3	सत्र-क्रम और सुरक्षा	2	बालासन, अधोमुख श्वानासन, वीरभद्रासन I और II	नूर 20 मिनट का सुरक्षित क्रम बनाएगी	अनुक्रम-पत्र और सहपाठी प्रतिक्रिया

इस उदाहरण में 6 घंटे का पूरा योग स्पष्ट रहता है। यदि आकलन में नूर को 20 मिनट का क्रम बनाना है, तो तालिका में उससे जुड़े आसनों का चयन पहले ही दिखना चाहिए। यही तालिका को साधारण सूची से प्रशिक्षण-उपकरण बनाता है। Ask yourself का हिंदी रूप पूछें: “क्या विद्यार्थी को पता है कि उसे क्या करना है, कितने समय में करना है और किस आधार पर अंक मिलेंगे?”

आसन-खंड में नामों को एकरूप रखें। उदाहरण के लिए, “डाउनवर्ड फेसिंग डॉग” के साथ “अधोमुख श्वानासन” लिखें, और पहली बार दोनों नामों का संबंध स्पष्ट करें। इसी प्रकार शीर्षासन, सर्वांगासन, हलासन, वृश्चिकासन, बकासन और वशिष्ठासन जैसे उन्नत आसनों के सामने स्तर, आवश्यक तैयारी और सुरक्षा-जाँच अवश्य दर्ज करें।

आसन-सूची के लिए मानक अनुच्छेद: अभ्यास-सूचकांक में योग मुद्रासन, व्याघ्रासन, खड़े घुटने को छाती से लगाने का संतुलन, पवनमुक्तासन, नौकासन, शवासन, वज्रासन, सिद्धासन, पश्चिमोत्तानासन, बद्ध कोणासन, ताड़ासन, हलासन, त्रिकोणासन, शीर्षासन, सर्वांगासन, सुप्त मत्स्येंद्रासन, सेतुबंधासन, मक-रासन, खड़े घुटने का पार्श्व संतुलन, उत्कटासन, परिवृत्त पार्श्व कोणासन, जानु शीर्षासन, वीरभद्रासन I, II और III, पद्मासन, मत्स्यासन, तितली आसन, परिवृत्त अग्र-विस्तार, शलभासन, धनुरासन, भुजंगासन, बा-लासन, मार्जरी-व्याघ्र गतिशीलता, अधोमुख श्वानासन, एक पाद अधोमुख श्वानासन, पंजों पर संतुलन, वक्ष-विस्तार, वशिष्ठासन, डॉल्फिन आसन, समर्पण आसन, उत्थित पार्श्व कोणासन, प्रसारित पादोत्तानासन, अर्धचंद्रासन, शशांकासन, खिंचाव सहित सिर से घुटने का आसन, नटराजासन, अर्ध कूर्मासन, तुलादं-डासन और पर्वतासन शामिल करें। आगे के अभ्यास में अग्निसार, सुप्त स्थिति, विपरीत करणी, आनंद बा-लासन, बैठकर गर्दन-मुक्ति, बैठकर गरुड़-बाहु, बैठकर बिल्ली-गाय, बैठकर मरोड़, बैठकर कपोत तै-यारी, सुप्त बद्ध कोणासन, अर्ध मत्स्येंद्रासन, उत्थित पार्श्व कोणासन, सिद्धासन और वृश्चिकासन जोड़ें। प्र-त्येक आसन के सामने तैयारी, मुख्य कौशल और आकलन का संकेत दें।

व्यावहारिक निष्कर्ष: आसन का नाम अकेला पर्याप्त नहीं है। तालिका में उसका उद्देश्य, स्तर और जाँच-बिंदु भी दिखाई देना चाहिए।

एक वास्तविक तालिका-अभ्यास

नूर को 12 घंटे के “संतुलन और सुरक्षित संक्रमण” खंड की तालिका बनानी है। उसके पास लैपटॉप, पा-ठ्यक्रम की 350-पृष्ठीय अनुक्रमणिका, रंग-कोड सूची, आसन-चित्र और आकलन-प्रपत्र हैं। वह पहले 12 घंटे को चार 3-घंटे के सत्रों में बाँटती है, क्योंकि प्रत्येक सत्र में अभ्यास, अवलोकन और प्रतिक्रिया के लिए पर्याप्त समय चाहिए।

सत्र	घंटे	विषय और आसन	रंग	आकलन	अपेक्षित परिणाम
1	3	ताड़ासन, वृक्षासन, उत्कटासन	▨	संरेखण-जाँच	विद्यार्थी स्थिर आधार बनाए
2	3	वीरभद्रासन I, II, III, तुलादंडासन	▨	5 मिनट का प्रदर्शन	विद्यार्थी भार-वितरण समझाए

सत्र	घंटे	विषय और आसन	रंग	आकलन	अपेक्षित परिणाम
3	3	वशिष्ठासन, अर्धचंद्रासन, नटराजासन	▨	साथी-अवलोकन पत्र	विद्यार्थी दृष्टि और श्वास का उपयोग करे
4	3	संक्रमण, विश्राम और सुरक्षा	▧	10 मिनट का शिक्षण-अभ्यास	विद्यार्थी सुरक्षित क्रम सिखाए

नूर प्रत्येक पंक्ति के लिए एक सीखने का परिणाम लिखती है और फिर उसी परिणाम से आकलन जोड़ती है। यदि परिणाम “भार-वितरण समझाना” है, तो केवल लिखित परीक्षा पर्याप्त नहीं होगी; उसे प्रदर्शन के दौरान पैरों और श्रोणि की स्थिति दिखानी होगी। यदि परिणाम “सुरक्षित क्रम सिखाना” है, तो प्रशिक्षक प्रवेश, धारण और निकास - तीनों चरण देखेगा।

तालिका पूरी करने के बाद नूर यह जाँच करती है:

- क्या 12 घंटे का योग 3, 3, 3 और 3 घंटे में सही बैठता है?
- क्या प्रत्येक आसन का रंग उसके खंड से मेल खाता है?
- क्या हर सत्र में कम-से-कम एक स्पष्ट आकलन है?
- क्या उन्नत आसनों के लिए तैयारी या सुरक्षा संकेत दर्ज हैं?
- क्या विद्यार्थी को अपेक्षित परिणाम पढ़कर अभ्यास का उद्देश्य समझ आता है?

अंतिम जाँच में नूर को चारों सत्र, 12 घंटे, सभी आसन और चार आकलन स्पष्ट दिखाई देते हैं। यही अपेक्षित परिणाम है: प्रशिक्षक योजना बना सके, विद्यार्थी तैयारी कर सके और परीक्षक प्रमाण के आधार पर निर्णय ले सके। पाठ्यक्रम पूरा करने पर विद्यार्थी को आईवाईओ® इंटरनेशनल योग ऑर्गनाइजेशन से दो प्रमाणपत्र प्राप्त होंगे; इसलिए तालिका में उपस्थिति, व्यावहारिक प्रदर्शन और अंतिम आकलन के अभिलेख अलग-अलग रखें।

पूरा होने की जाँच: यदि किसी पंक्ति में विषय, घंटे, आसन या आकलन खाली है, तो ग्रिड अभी पूरा नहीं हुआ है।

तालिका बनाते समय होने वाली सामान्य भूलें

हर विषय को एक ही रंग देना

यह भूल तब होती है जब प्रशिक्षक रंगों को केवल सजावट मानता है। एक ही रंग पूरी सूची पर लगाने से सिद्धांत, अभ्यास और परीक्षा अलग दिखाई नहीं देते।

Do this: नीला सिद्धांत, हरा आसन-अभ्यास, पीला शरीर-रचना, लाल सुरक्षा और बैंगनी आकलन के लिए तय करें। पहले पृष्ठ पर रंग-संकेत लिखें और पूरे 350 पृष्ठों में वही क्रम रखें।

Not this: हर पृष्ठ पर मनमाने रंग बदलें या केवल सुंदर दिखने के लिए चमकीले रंग लगाएँ।

घंटों और आसनों का असंतुलन

एक 2-घंटे की पंक्ति में 15 उन्नत आसन लिखने से विद्यार्थी को अभ्यास-समय नहीं मिलता। इससे सूची पूरी दिखती है, पर वास्तविक सत्र चलाना कठिन हो जाता है।

Do this: 2 घंटे के सत्र में 3 से 5 मुख्य आसन रखें और उनके लिए प्रवेश, धारण, निकास तथा प्रति-क्रिया का समय जोड़ें। शीर्षासन, सर्वांगासन या वृश्चिकासन जैसे आसनों के साथ तैयारी-अभ्यास अलग दर्ज करें।

Not this: केवल आसनों के नाम जोड़ते जाएँ और अभ्यास की अवधि न लिखें।

आकलन को विषय से अलग रखना

कई सूचकांकों में परीक्षा का विवरण अंत में दिया जाता है। विद्यार्थी तब यह नहीं समझ पाता कि किस आसन पर किस कौशल की जाँच होगी।

Do this: प्रत्येक पंक्ति में आकलन लिखें - जैसे “5 मिनट का प्रदर्शन”, “संरेखण-प्रपत्र” या “20 मिनट का अनुक्रम”। आकलन को सीखने के परिणाम से मिलाएँ।

Not this: सभी विषयों के सामने केवल “अंतिम परीक्षा” लिखें।

तालिका का अंतिम उद्देश्य रंग दिखाना नहीं, प्रशिक्षण को पढ़ने योग्य बनाना है। जब विषय, घंटे, आसन और आकलन एक ही ग्रिड में स्पष्ट बैठते हैं, तब 350-पृष्ठीय हिंदी सूचकांक अभ्यास-कक्ष, शिक्षण-अभ्यास और प्रमाणन - तीनों के लिए भरोसेमंद कार्य-पत्र बन जाता है।

अध्याय **4**

350 पेज विभाजन रणनीति

350 पेज का सही संतुलन कहाँ तय होता है

अदिति, 29 वर्ष की कोर्स-डेवलपर, 350 पेज का उन्नत योग पाठ्यक्रम तैयार करते समय एक कठिन चुनाव के सामने खड़ी है। यदि वह अधिक पेज सिद्धांत को दे देती है, तो प्रशिक्षु आसनों, प्राणायाम और शिक्षण-अभ्यास के लिए पर्याप्त निर्देश नहीं पढ़ पाएँगे। यदि वह लगभग पूरा पाठ्यक्रम अभ्यास से भर देती है, तो शरीर-रचना, योग-दर्शन, सुरक्षा और मूल्यांकन के लिए आवश्यक आधार कमजोर रह जाएगा। पेजों का यह चुनाव केवल संपादन का काम नहीं है; इससे प्रशिक्षु की वास्तविक शिक्षण क्षमता तय होती है।

इसलिए इस पाठ्यक्रम में पेज-बजट बैलेंस मॉडल लागू करें। इस मॉडल में हर पेज को चार कार्यों में बाँटा जाता है - थ्योरी, प्रैक्टिस, असाइनमेंट और आकलन। थ्योरी प्रशिक्षु को कारण और संदर्भ देती है, प्रैक्टिस उसे कौशल सिखाती है, असाइनमेंट ज्ञान को शिक्षण-कार्य में बदलता है और आकलन यह जाँचता है कि वह कौशल सुरक्षित ढंग से प्रयोग कर सकता है या नहीं। गलत वितरण से पाठ्यक्रम पढ़ने में पूरा दिख सकता है, लेकिन कक्षा लेने के समय प्रशिक्षु अटक सकता है।

अदिति ने प्रारंभिक योजना में 180 पेज प्रैक्टिस के लिए रखे, पर आकलन के लिए केवल 10 पेज छोड़े। समीक्षा करते समय उसे समझ आया कि प्रशिक्षु को अभ्यास तो मिलेगा, लेकिन अपनी गलतियाँ जाँचने, पाठ-योजना लिखने और प्रतिक्रिया सुधारने की जगह नहीं मिलेगी। सही प्रश्न यह है: “हर पेज प्रशिक्षु को किस प्रमाणित क्षमता तक पहुँचाएगा?” आज का व्यावहारिक निष्कर्ष है - पेज गिनने से पहले चारों भागों का कार्य लिखें।

तीन पेज-वितरण योजनाओं की तुलना

350 पेज के लिए तीन उपयोगी विकल्प नीचे दिए गए हैं। प्रत्येक विकल्प में पेजों की संख्या निश्चित है, ताकि लेखक सामग्री बढ़ाते समय सीमा न तोड़े।

विकल्प	थ्योरी	प्रै-क्टिस	असा-इनमेंट	आक लन	समय-भार	कठिनाई	सबसे उपयुक्त
सिद्धांत-प्रधान योजना	140 पेज	120 पेज	50 पेज	40 पेज	पढ़ने का भार अधिक	मध्यम	दर्शन, शरीर-रचना और शोध-पठन पर जोर देने वाले समूह
संतुलित पेज-बजट बैलेंस मॉडल	105 पेज	145 पेज	60 पेज	40 पेज	पढ़ना और अभ्यास दोनों नियमित	मध्यम	300 घंटे के उन्नत शिक्षक-प्र-शिक्षण के लिए
अभ्यास-प्रधान योजना	75 पेज	185 पेज	55 पेज	35 पेज	स्टूडियो-अभ्यास अधिक	शारीरिक रूप से अधिक माँगपूर्ण	पहले से पढ़ा चुके अनुभवी प्रशिक्षक

संतुलित योजना में 105 पेज थ्योरी के लिए रखें। इसमें योग-दर्शन, शिक्षण-पद्धति, शरीर-रचना, शरीर-क्रिया, प्राणायाम के सिद्धांत, ध्यान, योग-निद्रा, अनुक्रम-निर्माण और सुरक्षा-नियम शामिल किए जा सकते हैं। 145 पेज प्रैक्टिस में आसन-प्रवेश, संरेखण, श्वास, विकल्प, सहायक उपकरण और कक्षा-प्रदर्शन रखें। 60 पेज असाइनमेंट के लिए रखें, ताकि प्रशिक्षु पाठ-योजना, आत्म-अवलोकन, अनुक्रम-लेखन और केस-आधारित शिक्षण कार्य कर सके। 40 पेज आकलन में लिखित जाँच, मौखिक प्रस्तुति, व्यावहारिक प्रद-र्शन और प्रतिक्रिया-पत्र शामिल करें।

अभ्यास-प्रधान योजना अनुभवी प्रशिक्षकों के लिए उपयोगी हो सकती है, लेकिन नए प्रशिक्षु उसमें सुरक्षा और सिद्धांत को जल्दी पढ़कर आगे बढ़ सकते हैं। सिद्धांत-प्रधान योजना पढ़ने की आदत वाले समूह के लिए ठीक है, पर प्रशिक्षु को कक्षा में निर्देश देने, स्पर्श-सहायता समझने और अलग-अलग शरीरों के लिए विकल्प देने के अधिक अवसर नहीं मिलेंगे। अदिति ने संतुलित योजना चुनी, क्योंकि 300 घंटे के उन्नत पाठ्यक्रम में ज्ञान और प्रदर्शन दोनों का प्रमाण चाहिए। अपना निर्णय लेते समय पूछें: “क्या प्रशिक्षु इस पेज को पढ़ने के बाद कुछ दिखा, सिखा या जाँच सकता है?”

सामान्य प्रशिक्षु के लिए अनुशंसित योजना

यदि प्रशिक्षु ने पहले 200 घंटे का आधारभूत प्रशिक्षण पूरा किया है, लेकिन नियमित रूप से उन्नत कक्षाएँ नहीं सिखाई हैं, तो संतुलित पेज-बजट बैलेंस मॉडल चुनें। 105 पेज थ्योरी प्रशिक्षु को सुरक्षित निर्णय लेने के लिए पर्याप्त आधार देंगे, जबकि 145 पेज प्रैक्टिस उसे प्रदर्शन और शिक्षण का समय देंगे। 60 पेज असाइनमेंट पढ़े हुए विषय को वास्तविक कक्षा-कार्य में बदलेंगे और 40 पेज आकलन प्रगति को प्रमाणित करेंगे।

यदि समूह में अधिकांश प्रशिक्षु पहले से योग सिखाते हैं और उन्हें केवल उन्नत आसन, अनुक्रम और विशेष समूहों के अनुकूलन की आवश्यकता है, तो अभ्यास-प्रधान योजना अपनाएँ। यदि समूह शरीर-रचना या योग-दर्शन में कमजोर है, तो सिद्धांत-प्रधान योजना चुनें, लेकिन प्रैक्टिस को 120 पेज से कम न करें। यदि समूह मिश्रित है, तो संतुलित मॉडल रखें और कमजोर विषयों के लिए अतिरिक्त अभ्यास-पत्र जोड़ें, नए पेज नहीं।

निर्णय-प्रवाह इस प्रकार रखें। यदि प्रशिक्षु सुरक्षित संरेखण समझाने में कठिनाई महसूस करता है, तो पहले थ्योरी का संबंधित पेज पढ़वाएँ और फिर उसी विषय का प्रैक्टिस पेज करवाएँ। यदि वह आसन दिखा सकता है, लेकिन मौखिक निर्देश नहीं दे सकता, तो असाइनमेंट में पाँच-चरणीय मौखिक निर्देश लिखवाएँ। यदि वह निर्देश दे सकता है, लेकिन विद्यार्थी की गलती पहचान नहीं सकता, तो आकलन में अवलोकन-आधारित प्रदर्शन रखें। यदि वह तीनों कार्य कर लेता है, तो उसे उन्नत अनुक्रम-निर्माण और सहायक उपकरणों के प्रयोग तक ले जाएँ।

आसन-सूची को एक लंबे नाम-संग्रह की तरह न रखें। एक या दो अनुच्छेदों में इसे अभ्यास-समूहों के अनुसार जोड़ें: योग मुद्रासन, टाइगर पोज़, खड़े होकर घुटने को छाती तक लाने का संतुलन, गैस रिलीज़ पोज़, नाव आसन, शवासन, वज्रासन, सिद्धासन, पद्मासन, पश्चिमोत्तानासन, बद्ध कोणासन, पर्वतासन, हलासन, त्रिकोणासन, शीर्षासन, सर्वांगासन, आसान ब्रिज, मकरासन, कुर्सी आसन, परिवृत्त पार्श्व कोणासन, वीरभद्रासन एक-दो-तीन, मत्स्यासन, तितली आसन, शलभासन, धनुरासन, भुजंगासन, बालासन, मार्जरी-व्याघ्र खिंचाव, अधोमुख श्वानासन, प्लैंक, वशिष्ठासन, डॉल्फिन, विस्तृत पार्श्व कोणासन, प्रसारित पादोत्तानासन, अर्धचंद्रासन, खरगोश आसन, जानु शीर्षासन, नटराजासन, बकासन, वृश्चिकासन और विपरीत करणी को क्रमशः स्थिरता, गतिशीलता, उल्टे आसन, पुनर्स्थापन और संतुलन के अंतर्गत रखें। इसमें ताड़ासन, वृक्षासन, अंजనేయాసన, अर्ध नावासन, उत्कटासन, अर्ध मत्स्येंद्रासन, उत्तित पार्श्व कोणासन, सुप्त बद्ध कोणासन, सुखासन, बैठकर पार्श्व खिंचाव, बैठकर गरुड़-बाहु, बैठकर बिल्ली-गाय, बैठकर मरोड़, बैठकर कपोत, सहायक अधोमुख श्वानासन, सुप्त स्थिति, पवनमुक्तासन, अग्निसार, सेतुबंध, चक्राकार धनुरासन-तैयारी, भुजंग और क्रोकोडाइल विश्राम भी शामिल करें। प्रत्येक आसन के साथ उद्देश्य, प्रवेश, श्वास, सामान्य गलती, विकल्प और सावधानी दें; केवल नाम लिखने से प्रैक्टिस पेज उपयोगी नहीं बनता।

व्यावहारिक जाँच करें: क्या प्रशिक्षु ताड़ासन से अधोमुख श्वानासन, फलकासन और त्रिकोणासन तक सुरक्षित संक्रमण सिखा सकता है? क्या वह शीर्षासन या सर्वांगासन के लिए contraindication यानी निषेध-स्थिति पहचान सकता है? यदि उत्तर नहीं है, तो पेज-वितरण में आकलन और सुरक्षा अभ्यास बढ़ाएँ।

पेज-बजट लागू करने की कार्यपद्धति

1 **350** पेज की मूल तालिका बनाएँ।

पहले पेज 1 से 350 तक चार रंगों में चिह्न लगाएँ। थ्योरी के लिए नीला, प्रैक्टिस के लिए हरा, असाइनमेंट के लिए पीला और आकलन के लिए लाल रंग रखें। 105, 145, 60 और 40 पेज की सीमा तालिका के ऊपर लिखें। इससे सामग्री जोड़ते समय किसी एक भाग का बजट अनजाने में नहीं बढ़ेगा।

1 थ्योरी के **105** पेज को विषय-खंडों में बाँटें।

योग-दर्शन और नैतिकता को 18 पेज, शरीर-रचना और शरीर-क्रिया को 25 पेज, शिक्षण-पद्धति को 20 पेज, प्राणायाम और ध्यान को 18 पेज, अनुक्रम-निर्माण को 14 पेज और सुरक्षा तथा कक्षा-प्रबंधन को 10 पेज दें। प्रत्येक खंड के अंत में तीन जाँच प्रश्न रखें। उदाहरण के लिए, सर्वांगासन के बाद प्रशिक्षु से पूछें कि गर्दन पर भार कम करने के लिए वह कौन-सा विकल्प देगा और किस स्थिति में आसन रोक देगा।

1 प्रैक्टिस के **145** पेज को कौशल के अनुसार क्रम दें।

शुरुआती 25 पेज में ताड़ासन, सुखासन, वज्रासन, बालासन, बिल्ली-गाय और श्वास-समन्वय रखें। अगले 35 पेज में अधोमुख श्वानासन, फलकासन, भुजंगासन, शलभासन, धनुरासन और सेतुबंध रखें। 30 पेज खड़े आसनों - वीरभद्रासन, त्रिकोणासन, अर्धचंद्रासन, उत्कटासन और नटराजासन - को दें। 20 पेज बै-ठकर किए जाने वाले आसनों और मरोड़ों के लिए रखें। 20 पेज उल्टे आसनों और तैयारी के लिए तथा 15 पेज पुनर्स्थापन, सुप्त बद्ध कोणासन, विपरीत करणी और शवासन के लिए रखें। हर अभ्यास-पृष्ठ पर “दिखाएँ, समझाएँ, देखें, सुधारें” के चार छोटे खंड रखें।

1 असाइनमेंट के **60** पेज को जमा करने योग्य कार्यों में बदलें।

प्रशिक्षु से पाँच अनुक्रम लिखवाएँ: सुबह का 30-मिनट अभ्यास, कार्यालय-कर्मियों के लिए 45-मिनट कक्षा, पीठ की संवेदनशीलता वाले समूह के लिए सुरक्षित कक्षा, उन्नत संतुलन-कक्षा और पुनर्स्थापन सत्र। प्रत्येक अनुक्रम के लिए उद्देश्य, समय, आसन-क्रम, श्वास, विकल्प और समाप्ति लिखवाएँ। इसके अतिरिक्त 10 पेज आत्म-अवलोकन, 10 पेज सहपाठी-प्रतिक्रिया और 10 पेज कक्षा-निरीक्षण के लिए रखें। इसका कारण स्पष्ट है - लिखित योजना के बिना प्रशिक्षु अक्सर कठिन आसन जोड़ देता है, लेकिन तैयारी और विश्राम भूल जाता है।

1 आकलन के **40** पेज में प्रमाण के चार रूप रखें।

लिखित आकलन के लिए 10 पेज, मौखिक शिक्षण के लिए 8 पेज, व्यावहारिक प्रदर्शन के लिए 14 पेज और अंतिम प्रतिक्रिया तथा सुधार-योजना के लिए 8 पेज दें। व्यावहारिक परीक्षा में प्रशिक्षु को 20 मिनट का अनुक्रम सिखाने दें। परीक्षक संरेखण, श्वास-संकेत, भाषा, विकल्प, सुरक्षा और समय-प्रबंधन पर अंक

दे। केवल सुंदर प्रदर्शन को पास का आधार न बनाएँ; सुरक्षित निर्देश और विद्यार्थी का अवलोकन अनिवार्य रखें।

1 हर **25** पेज पर संतुलन जाँचें।

पेज 25, 50, 75 और आगे प्रत्येक 25 पेज पर देखें कि थ्योरी के बाद संबंधित प्रैक्टिस और फिर असाइनमेंट आया है या नहीं। यदि शरीर-रचना का भाग पेज 80 पर है, तो उससे जुड़ी रीढ़-सुरक्षा वाली प्रैक्टिस पेज 81 से 85 के भीतर रखें। इससे प्रशिक्षु ज्ञान और प्रयोग के बीच संबंध तुरंत समझता है।

1 अंतिम प्रमाणन के लिए दस्तावेज़ जोड़ें।

पाठ्यक्रम पूरा होने पर विद्यार्थी को आईवाईओ® इंटरनेशनल योग ऑर्गनाइजेशन से दो प्रमाणपत्र मिलेंगे। इसके लिए आकलन-खंड में उपस्थिति, असाइनमेंट जमा, व्यावहारिक प्रदर्शन और अंतिम परिणाम दर्ज करने के पेज रखें। प्रमाणपत्र की पात्रता पहले से स्पष्ट लिखें, ताकि प्रशिक्षु केवल पेज पढ़ने को पूर्णता न माने, बल्कि सभी आवश्यक कार्य पूरे करे।

आज की जाँच-सूची:

- 350 पेज की तालिका में 105 थ्योरी, 145 प्रैक्टिस, 60 असाइनमेंट और 40 आकलन पेज दर्ज करें।
- प्रत्येक थ्योरी खंड के तुरंत बाद संबंधित प्रैक्टिस या जाँच प्रश्न रखें।
- कम-से-कम पाँच जमा करने योग्य अनुक्रम-लेखन कार्य जोड़ें।
- 20 मिनट के व्यावहारिक शिक्षण के लिए स्पष्ट अंक-पत्र बनाएँ।
- दो प्रमाणपत्रों की पात्रता को अंतिम आकलन पेज पर लिखें।

जब हर पेज किसी पढ़ने, करने, लिखने या प्रमाणित करने योग्य कार्य से जुड़ता है, तब 350 पेज केवल लंबा दस्तावेज़ नहीं रहता। वह प्रशिक्षु को सिद्धांत से अभ्यास, अभ्यास से शिक्षण और शिक्षण से प्रमाणित योग-निर्देशन तक क्रमबद्ध रूप से ले जाने वाला पूरा पाठ्यक्रम बन जाता है।

अध्याय **5**

आसन नामांकन और मानकीकरण

अध्याय **5:** आसन नामांकन और मानकीकरण

नाम की शुद्धता से अभ्यास की स्पष्टता तक

"आसन का सही नाम केवल पहचान नहीं देता; वह अभ्यास की दिशा, शरीर की स्थिति और शिक्षण की भाषा - तीनों को एक साथ स्पष्ट करता है।"

योग कक्षा में एक ही आसन को अलग-अलग नामों से पुकारने पर भ्रम तुरंत दिखाई देता है। कोई शिक्षक "डाउनवर्ड फेसिंग डॉग" कहता है, दूसरा "अधोमुख श्वानासन", और तीसरा "नीचे की ओर मुख किए हुए कुत्ते का आसन" लिखता है। यदि इन तीनों नामों के साथ हिंदी ट्रांसलिटरेशन, संस्कृत नाम और वैरिएशन का क्रम हर जगह अलग हो, तो विद्यार्थी को यह तय करने में कठिनाई होती है कि तीन नाम एक ही आसन के हैं या तीन अलग अभ्यासों के। उन्नत 300-घंटे प्रशिक्षण में यह अस्पष्टता स्वीकार्य नहीं है।

इसलिए नाम-मानक टैक्सोनॉमी अपनाएँ। इसमें प्रत्येक आसन के लिए चार बातें एक ही क्रम में लिखें: संस्कृत नाम, अंग्रेज़ी नाम, हिंदी ट्रांसलिटरेशन और वैरिएशन। संस्कृत नाम आसन की परंपरागत पहचान देता है, अंग्रेज़ी नाम अंतरराष्ट्रीय संदर्भ में खोज और संवाद आसान करता है, हिंदी ट्रांसलिटरेशन उच्चारण में सहायता करता है, और वैरिएशन अभ्यास के वास्तविक रूप को अलग करता है। उदाहरण के लिए, "अधोमुख श्वानासन - डाउनवर्ड फेसिंग डॉग - अधोमुख श्वानासन - उठे हुए पैर का वैरिएशन" लिखने से पाठक तुरंत समझता है कि मूल आसन और उसका परिवर्तित रूप अलग हैं।

मानकीकरण शुरू करने से पहले प्रशिक्षु को संस्कृत शब्दों का मूल अर्थ, देवनागरी लेखन, अंग्रेज़ी वर्तनी और उच्चारण जाँचना चाहिए। विशेष ध्यान उन नामों पर दें जिनकी वर्तनी अक्सर बदलती है, जैसे "अर्ध मत्स्येन्द्रासन", "वशिष्ठासन", "विपरीत करणी" और "वृश्चिकासन"। अपने नाम-सूची में एक ही आसन के लिए एक मुख्य नाम चुनें और दूसरे प्रचलित नाम को केवल संदर्भ नाम के रूप में रखें। व्यावहारिक निष्कर्ष: नाम लिखने से पहले यह तय करें कि विद्यार्थी उस नाम को पढ़कर आसन की सही पहचान कर पाएगा या नहीं।

नाम-मानक टैक्सोनॉमी की कार्यपद्धति

नामांकन करते समय हर प्रविष्टि के लिए एक समान ढाँचा रखें। पहले संस्कृत नाम लिखें, फिर अंग्रेज़ी नाम, उसके बाद हिंदी ट्रांसलिटरेशन और अंत में वैरिएशन। इस क्रम को पूरी 350-पृष्ठीय हिंदी पाठ्य-सामग्री में न बदलें। एक पृष्ठ पर संस्कृत नाम पहले और दूसरे पृष्ठ पर अंग्रेज़ी नाम पहले लिखने से अनुक्रमणिका, परीक्षा-पत्र और कक्षा-नोट्स में अनावश्यक अंतर पैदा होता है।

नाम जाँचने की प्रक्रिया इस क्रम में चलाएँ:

1 मूल आसन तय करें।

पहले देखें कि आसन का आधार खड़े होने, बैठने, लेटने, उलटे संतुलन या मरोड़ में से कौन-सा है। उदाहरण के लिए ताड़ासन खड़ा आसन है, पश्चिमोत्तानासन बैठकर आगे झुकने वाला आसन है और शवासन पीठ के बल विश्राम की स्थिति है। आधार तय करने से वैरिएशन गलत मूल आसन के नीचे नहीं जुड़ता।

1 संस्कृत नाम की वर्तनी जाँचें।

“त्रिकोणासन” को “त्रिकोनासन” और “अर्ध मत्स्येन्द्रासन” को “अर्ध मत्सेंद्रासन” लिखने जैसी त्रुटियाँ रोकें। यदि पाठ्यक्रम में सरल उच्चारण देना आवश्यक हो, तो वर्तनी न बदलें; उसके बाद कोष्ठक में हिंदी उच्चारण दें।

1 अंग्रेज़ी नाम को स्थिर रखें।

“वारियर एक” और “योद्धा प्रथम” दोनों को अलग-अलग मुख्य नाम न बनाएँ। एक नाम मुख्य रखें, जैसे “Warrior I”, और हिंदी अर्थ को सहायक विवरण के रूप में दें। इससे अंतरराष्ट्रीय शिक्षक प्रशिक्षण सामग्री से मिलान आसान रहता है।

1 हिंदी ट्रांसलिटरेशन अलग पंक्ति में लिखें।

ट्रांसलिटरेशन का उद्देश्य उच्चारण बताना है, अर्थ बदलना नहीं। “अधोमुख श्वानासन” को “अधो मुख श्वान आसन” लिखने से विद्यार्थी शब्द-विभाजन को लेकर भ्रमित हो सकता है। इस पुस्तक में चुनी गई वर्तनी को सभी तालिकाओं, अभ्यास-पत्रों और मूल्यांकन प्रपत्रों में समान रखें।

1 वैरिएशन को मूल नाम से जोड़ें।

“उठा हुआ पैर अधोमुख श्वानासन” को केवल “थ्री-लेग्ड डॉग” लिखकर न छोड़ें। प्रविष्टि में मूल आसन और परिवर्तन दोनों दिखाएँ: “अधोमुख श्वानासन - डाउनवर्ड फेसिंग डॉग - अधोमुख श्वानासन - उठे हुए पैर का वैरिएशन।” इससे विद्यार्थी समझता है कि कूल्हे और पैर की स्थिति बदली है, पर आधार-आसन वही है।

1 अंतिम तुलना करें।

एक ही नाम को अनुक्रमणिका, पाठ-शीर्षक, शिक्षक-प्रदर्शन सूची और प्रमाणन मूल्यांकन में मिलाएँ। यह जाँच हर नए आसन समूह के बाद करें, केवल पुस्तक पूरी होने पर नहीं। पाँच से दस प्रविष्टियों के बाद की गई जाँच छोटी गलती को बड़े सुधार में बदलने से बचाती है।

निम्न तालिका नाम-मानक टैक्सोनॉमी का नमूना देती है:

संस्कृत नाम	अंग्रेज़ी नाम	हिंदी ट्रांसलिटरेशन	वैरिएशन
ताड़ासन	Mountain Pose	ताड़ासन	भुजा-विस्तार वैरिएशन
अधोमुख श्वानासन	Downward Facing Dog	अधोमुख श्वानासन	उठे हुए पैर का वैरिएशन
त्रिकोणासन	Triangle Pose	त्रिकोणासन	परिवृत्त पार्श्व कोण से भिन्न मूल रूप
वृक्षासन	Tree Pose	वृक्षासन	हाथ ऊपर उठाकर संतुलन
वीरभद्रासन प्रथम	Warrior I	वीरभद्रासन एक	हाथों की विभिन्न स्थितियाँ
सर्वांगासन	Shoulder Stand	सर्वांगासन	सहारे के साथ वैरिएशन
हलासन	Plow Pose	हलासन	पैरों के सहारे का वैरिएशन
वशिष्ठासन	Side Plank	वशिष्ठासन	नीचे वाला घुटना टिकाकर वैरिएशन
बकासन	Crow Pose	बकासन	पैर का सहारा लेकर तैयारी
वृश्चिकासन	Scorpion Pose	वृश्चिकासन	दीवार के सहारे अभ्यास

नामों की सूची बनाते समय “एक आसन, एक मुख्य प्रविष्टि” नियम अपनाएँ। यदि “सीटेड फॉरवर्ड फोल्ड” और “पश्चिमोत्तानासन” एक ही आसन को दर्शाते हैं, तो दोनों को अलग आसन संख्या न दें। मुख्य प्रविष्टि में दोनों नाम रखें, लेकिन वैरिएशन, तैयारी और मूल्यांकन को उसी मूल प्रविष्टि के नीचे रखें। यही नियम “चाइल्ड पोज़” और “बालासन”, “ब्रिज पोस्टचर” और “सेतु बंधासन”, तथा “हैप्पी बेबी” और “आनंद बालासन” पर लागू करें।

प्रत्येक 25 प्रविष्टियों के बाद वर्णक्रम, देवनागरी वर्तनी और वैरिएशन का मिलान करें। यदि किसी नाम में संशोधन करें, तो उसी दिन सभी संबंधित तालिकाएँ बदलें। पुराने नाम को अलग-अलग पृष्ठों पर रहने देने से शिक्षक एक ही पाठ में दो निर्देश देने लगता है। व्यावहारिक निष्कर्ष: नाम-मानक टैक्सोनॉमी तभी सफल है जब विद्यार्थी, शिक्षक और परीक्षक एक ही प्रविष्टि देखकर एक ही आसन पहचानें।

विवेक के अभ्यास-पत्र में मानकीकरण

विवेक, 33 वर्षीय योग रिसर्चर, ने अपने उन्नत अभ्यास-पाठ के लिए 40 आसनों की सूची तैयार की। उसकी प्रारंभिक सूची में “चेयर पोस्टचर”, “उत्कटासन”, “कुर्सी आसन” और “Chair Pose” चार अलग पंक्तियों में थे। उसी तरह “शोल्डर स्टैंड” और “सर्वांगासन” को दो अलग आसन माना गया था। इससे कुल संख्या वास्तविक आसनों से अधिक हो गई और वैरिएशन की पहचान भी अस्पष्ट रही।

विवेक ने सूची को तीन चरणों में सुधारा। पहले उसने समान आसनों को एक साथ रखा। फिर उसने प्रत्येक प्रविष्टि में चार स्थिर खाने बनाए। अंत में उसने कक्षा-निर्देश और मूल्यांकन-पत्र में वही नाम दोहराए। उसकी संशोधित सूची का एक भाग इस प्रकार बना:

क्रम	संस्कृत नाम	अंग्रेज़ी नाम	हिंदी ट्रांसलिटरेशन	वैरिएशन और पहचान
1	उत्कटासन	Chair Pose	उत्कटासन	दीवार के सहारे, एड़ियाँ उठाकर
2	सर्वांगासन	Shoulder Stand	सर्वांगासन	कंबल के सहारे, पैरों को ऊपर
3	हलासन	Plow Pose	हलासन	पैरों को भूमि की ओर, घुटने मोड़कर
4	अर्ध नावासन	Half Boat Pose	अर्ध नावासन	घुटने मुड़े हुए
5	पूर्ण नावासन	Boat Pose	पूर्ण नावासन	पैर और धड़ ऊपर
6	परिवृत्त पार्श्व कोणासन	Revolved Side Angle Pose	परिवृत्त पार्श्व कोणासन	आगे वाले पैर की ओर मरोड़
7	नटराजासन	Dance Pose	नटराजासन	एक पैर पर संतुलन, पीछे पकड़ा हुआ पैर
8	बकासन	Crow Pose	बकासन	हाथों पर भार, घुटने भुजाओं पर

उसने हर पंक्ति के लिए दो मिनट का उच्चारण-जाँच समय रखा और प्रत्येक पाँच पंक्तियों के बाद मूल सूची से मिलान किया। एक सत्र में 40 नाम जाँचने के बजाय उसने चार दिनों तक प्रतिदिन दस नाम जाँचे। इससे “अर्ध नावासन” और “पूर्ण नावासन” के बीच अंतर स्पष्ट हुआ: पहले में घुटने मुड़े रहते हैं और दूसरे में पैर अधिक विस्तारित रहते हैं। परिणामस्वरूप, शिक्षक-प्रदर्शन सूची में गलत आसन दिखाने का जोखिम घटा और विद्यार्थी ने वैरिएशन को मूल आसन से जोड़कर लिखना सीखा।

विवेक ने फिर 60 मिनट की एक कक्षा-योजना में नामों का उपयोग किया। पहले 10 मिनट में ताड़ासन, उत्कटासन और वीरभद्रासन प्रथम; अगले 20 मिनट में अधोमुख श्वानासन, फलकासन और वशिष्ठासन; अगले 15 मिनट में त्रिकोणासन और परिवृत्त पार्श्व कोणासन; अंतिम 15 मिनट में बालासन और शवासन रखे। प्रत्येक आसन के लिए उसने मौखिक निर्देश में संस्कृत नाम पहले और अंग्रेज़ी नाम तुरंत बाद

कहा। उदाहरण के लिए, “अधोमुख श्वानासन, डाउनवर्ड फेसिंग डॉग - हथेलियाँ कंधों के नीचे, रीढ़ लंबी।” इस क्रम से भाषा बदलने पर भी आसन की पहचान नहीं बदली।

चार सप्ताह बाद जाँच के लिए उसने तीन संकेतक रखे: विद्यार्थी 20 में से कम-से-कम 18 नाम सही लिखे, पाँच चुने हुए आसनों के वैरिएशन को मूल आसन से जोड़े, और किसी एक नाम के लिए दो अलग वर्तनी न लिखे। अपेक्षित परिणाम केवल याद करना नहीं था; विद्यार्थी को नाम देखकर आसन-परिवार, शरीर की दिशा और परिवर्तन समझना था। यही कारण है कि नामांकन को केवल शब्द-संपादन न मानकर शिक्षण-उपकरण बनाया गया।

सामान्य त्रुटियों से बचने की जाँच

एक ही आसन को कई अलग आसनों के रूप में लिखना

मूल कारण यह है कि शिक्षक संस्कृत, अंग्रेज़ी और हिंदी नामों को अलग-अलग पहचानता है। “बालासन”, “चाइल्ड पोज़” और “चाइल्ड्स पोज़” को अलग पंक्तियों में लिखने से अनुक्रमणिका में दोहराव बढ़ता है।

Do this: एक मुख्य प्रविष्टि बनाएँ - “बालासन - Child Pose - बालासन” - और उसके नीचे हाथ आगे, हाथ पीछे या घुटनों के बीच धड़ जैसे वैरिएशन लिखें।

Not this: “बालासन”, “चाइल्ड पोज़” और “बाल मुद्रा” को तीन अलग आसन संख्या दें।

संस्कृत वर्तनी और हिंदी ट्रांसलिटरेशन को मिला देना

मूल कारण उच्चारण आसान बनाने की कोशिश में मूल वर्तनी बदल देना है। “विपरीत करणी” को अलग-अलग पृष्ठों पर “विपरित करनी” लिखने से विद्यार्थी परीक्षा में असंगत उत्तर देता है।

Do this: संस्कृत नाम को स्थिर रखें और उच्चारण-सहायता के लिए अलग हिंदी ट्रांसलिटरेशन दें। उदाहरण: “विपरीत करणी - Legs Up the Wall - विपरीत करणी।”

Not this: हर शिक्षक की सुविधा के अनुसार नई वर्तनी बनाते रहें।

वैरिएशन को स्वतंत्र नाम देकर आधार-आसन छिपा देना

मूल कारण यह है कि अंग्रेज़ी कक्षा में प्रचलित छोटे नाम को पूरा आसन मान लिया जाता है। “थ्री-लेग्ड डॉग” लिखने पर विद्यार्थी यह नहीं देख पाता कि अभ्यास अधोमुख श्वानासन से विकसित हुआ है।

Do this: पहले मूल नाम लिखें, फिर वैरिएशन जोड़ें - “अधोमुख श्वानासन - Downward Facing Dog - अधोमुख श्वानासन - उठे हुए पैर का वैरिएशन।”

Not this: केवल वैरिएशन का नाम लिखकर मूल आसन हटाएँ।

त्वरित संदर्भ: प्रत्येक प्रविष्टि में एक संस्कृत नाम, एक स्थिर अंग्रेज़ी नाम, एक समान हिंदी ट्रांसलिटरेशन और स्पष्ट वैरिएशन रखें। समान नामों को एक ही आसन संख्या दें। हर 25 प्रविष्टियों के बाद वर्तनी और वैरिएशन की जाँच करें। अंतिम 350-पृष्ठीय हिंदी पाठ्यक्रम-सूची में यही मानक अनुक्रमणिका, कक्षा-योजना और मूल्यांकन-पत्र पर लागू करें।

इस नाम-मानक से विद्यार्थी केवल आसनों के नाम याद नहीं करता; वह उनके संबंध, रूप और उपयोग को पढ़ना सीखता है। IYT® इंटरनेशनल योग शिक्षक 300 घंटे (उन्नत स्तर) के पाठ्यक्रम की पूर्णता पर विद्यार्थी को IYO® इंटरनेशनल योग ऑर्गनाइजेशन से 2 प्रमाणपत्र प्राप्त होंगे। प्रमाणन के लिए प्रस्तुत अभिलेखों में नामों की यही एकरूपता योग-शिक्षण की गंभीरता और अभ्यास की स्पष्टता दोनों को प्रमाणित करेगी।

अध्याय 6

प्रैक्टिस क्रम: वार्मअप से फिनिश

वार्मअप से फिनिश तक क्रम की रचना

माया, 27 वर्ष की क्लास-कोच, ने शुरुआती कक्षा में सीधे त्रिकोणासन और वीरभद्रासन से अभ्यास शुरू कराया। कुछ साधक कूल्हों में खिंचाव महसूस करने लगे, जबकि कुछ साधक श्वास रोककर मुद्रा पकड़ रहे थे। अगले सत्र में उसने क्रम बदला - पहले जोड़-संचालन और सरल श्वसन, फिर खड़े आसन, उसके बाद बैठकर आगे झुकने वाले आसन और अंत में शांत श्वसन। उसी समूह ने अधिक स्थिरता, बेहतर संतुलन और शांत समापन अनुभव किया।

उन्नत 300-घंटे प्रशिक्षण में आसनों की सूची पर्याप्त नहीं होती। इंडेक्स में प्रत्येक अभ्यास का स्थान, अवधि, श्वसन क्रम और संक्रमण स्पष्ट होना चाहिए। इसी उद्देश्य से यहाँ **FLOW**-फेज़ सीक्वेंस दिया गया है: एफ - फाउंडेशन वार्मअप, एल - लयबद्ध श्वसन, ओ - मुख्य आसन क्रम, डब्ल्यू - वापसी और कूल-डाउन। यह क्रम प्रशिक्षक को शरीर की तैयारी से लेकर सुरक्षित फिनिश तक पूरी कक्षा व्यवस्थित करने में मदद करता है।

यह ढाँचा 350-पृष्ठीय हिंदी पाठ्यक्रम इंडेक्स में व्यावहारिक संदर्भ के रूप में जोड़ा जा सकता है। विद्यार्थी इसे पढ़कर 30, 45 या 60 मिनट की कक्षा का क्रम बना सकेगा, और प्रशिक्षक प्रत्येक चरण का उद्देश्य जाँच सकेगा। पाठ्यक्रम पूरा करने पर विद्यार्थी को IYO® इंटरनेशनल योग ऑर्गनाइजेशन से 2 प्रमाणपत्र प्राप्त होंगे। अभ्यास का लक्ष्य केवल आसन पूरा करना नहीं, बल्कि श्वास, गति और विश्राम को एक क्रम में जोड़ना है।

आवश्यक सामग्री और संदर्भ

- योग चटाई: फिसलन कम करने वाली चटाई वार्मअप, संतुलन और लेटकर किए जाने वाले आसनों के लिए आवश्यक है। स्थानीय योग-दुकान या खेल-सामग्री केंद्र से लगभग 500 से 2,500 रुपये में मिल सकती है।

- योग ब्लॉक और पट्टा: ब्लॉक हाथों को ऊँचाई देता है और पट्टा पैरों या कंधों की पहुँच में सहायता करता है। इन्हें किसी भी योग-सामग्री विक्रेता से लगभग 300 से 1,200 रुपये में लिया जा सकता है; विशेषकर त्रिकोणासन, पश्चिमोत्तानासन और सुप्त बद्ध कोणासन में इनका उपयोग करें।
- कंबल या बोल्स्टर: कूल-डाउन और पुनर्स्थापनात्मक आसनों में कमर, घुटनों और गर्दन को सहारा देने के लिए रखें। एक मोटा कंबल घर में उपलब्ध हो सकता है; बोल्स्टर की कीमत सामान्यतः 800 से 2,500 रुपये होती है।
- समय-सारणी पत्रक: हर अभ्यास के सामने अवधि, श्वास और संक्रमण लिखें। 60 मिनट के क्रम के लिए 8 मिनट वार्मअप, 32 मिनट मुख्य आसन, 12 मिनट कूल-डाउन और 8 मिनट श्वसन-विश्राम दर्ज करें।
- शिक्षक निरीक्षण सूची: इसमें शरीर की स्थिति, श्वास की निरंतरता, दर्द के संकेत और विश्राम की गुणवत्ता लिखें। प्रशिक्षक इसे मुद्रित करके प्रत्येक अभ्यास सत्र के बाद भर सकता है; इससे इंडेक्स केवल सूची नहीं, प्रशिक्षण-जाँच उपकरण बनता है।
- श्वसन निरीक्षण: घड़ी या मोबाइल टाइमर का उपयोग केवल अवधि देखने के लिए करें; श्वास गिनने के लिए साधक की सहज गति देखें। शुरुआती क्रम में श्वास रोकने के बजाय समान लंबाई की श्वास-प्रश्वास रखें, क्योंकि इससे अनावश्यक तनाव घटता है।

इन साधनों का उद्देश्य सजावट नहीं है। प्रत्येक सामग्री किसी विशेष चरण की सुरक्षा और स्पष्टता बढ़ाती है। अगला काम इन्हें FLOW-फेज़ सीक्वेंस में सही स्थान पर रखना है।

FLOW-फेज़ सीक्वेंस: क्रमबद्ध कार्ययोजना

1. कक्षा का लक्ष्य लिखें। इंडेक्स में पहले एक पंक्ति दर्ज करें, जैसे - “खड़े संतुलन और कूल्हे खोलने का 45 मिनट का क्रम।” लक्ष्य स्पष्ट होने पर आप ऐसे आसन हटाएँगे जो मुख्य उद्देश्य से जुड़े नहीं हैं।
1. एफ - फाउंडेशन वार्मअप के लिए **8** से **10** मिनट रखें। बैठकर गर्दन की सहज गति, कंधे घुमाना, हाथों और टखनों का संचालन, बैठे हुए बिल्ली-गाय खिंचाव और बैठा हुआ मोड़ जोड़ें। इन क्रियाओं का परिणाम जोड़ों में हल्की गर्माहट और गति की तैयारी होना चाहिए; तेज खिंचाव या दर्द लक्ष्य नहीं है।
1. श्वास को वार्मअप से जोड़ें। हाथ ऊपर उठाते समय श्वास लें और नीचे लाते समय श्वास छोड़ें। बैठी हुई बिल्ली-गाय गति में छाती खोलते समय श्वास लें और पीठ गोल करते समय श्वास छोड़ें; इससे विद्यार्थी गति को श्वास से मिलाना सीखता है।
1. सरल खड़े संक्रमण से उठाएँ। ताड़ासन में दोनों पैरों का दबाव समान कराएँ, फिर उत्तानासन और अधोमुख श्वानासन में जाएँ। प्रत्येक मुद्रा के बीच एक सहज श्वास रखें; अचानक उठने से चक्कर आ सकता है।

1 एल - लयबद्ध श्वसन का छोटा खंड रखें। 3 से 5 चक्र धीमी, समान श्वास कराएँ। पहले श्वास और प्रश्वास की लंबाई बराबर रखें; उन्नत विद्यार्थियों के लिए ही बाद में लंबा प्रश्वास जोड़ें, क्योंकि लंबा प्रश्वास तंत्रिका-तंत्र को शांत करने में मदद करता है।

1 मुख्य आसनों का क्रम बड़े आधार से छोटे आधार की ओर बनाएँ। ताड़ासन, उत्कटासन, वीरभद्रासन I, वीरभद्रासन II और त्रिकोणासन से शुरुआत करें। इन आसनों में पैरों का आधार स्थिर रहता है, इसलिए विद्यार्थी बाद के संतुलन आसनों के लिए शरीर की दिशा समझ पाता है।

1 खड़े आसनों के बीच सक्रिय विश्राम दें। वीरभद्रासन I के बाद अधोमुख श्वानासन या बालासन रखें। इससे पैरों का प्रयास घटता है और विद्यार्थी अगली मुद्रा में बिना जल्दबाजी प्रवेश करता है।

1 संतुलन आसनों को स्थिर खड़े क्रम के बाद रखें। वृक्षासन, खड़े घुटना-छाती संतुलन, नटराजासन, अर्धचंद्रासन और खड़े धनुरासन को मुख्य भाग के मध्य या उत्तरार्ध में रखें। पहले दृष्टि का एक बिंदु चुनवाएँ, फिर सहारे के लिए दीवार या ब्लॉक दें; इससे गिरने की आशंका घटती है और विद्यार्थी संतुलन को बल से नहीं, ध्यान से साधता है।

1 भूमि-आधारित शक्ति आसन जोड़ें। फलकासन, वशिष्ठासन, मकरासन से विश्राम और फिर भुजंगासन या शलभासन रखें। फलकासन से कंधे और धड़ सक्रिय होते हैं, जबकि मकरासन कमर और श्वास को शांत करने का अवसर देता है।

1 ओ - मुख्य आसन क्रम में आगे बढ़ने वाले और पीछे झुकने वाले आसनों का संतुलन रखें। अर्ध नावासन, पूर्ण नावासन, सेतुबंधासन, धनुरासन और उष्ट्रासन जैसे विकल्पों में बीच-बीच में बालासन या अधोमुख श्वानासन रखें। लगातार पीछे झुकने से कमर पर दबाव बढ़ सकता है; प्रतिकारी विश्राम उस दबाव को घटाता है।

1 उल्टे आसनों को तैयारी के बाद रखें। सर्वांगासन, हलासन और शीर्षासन को तभी शामिल करें जब कंधे, गर्दन, कलाई और धड़ पर्याप्त रूप से तैयार हों। शीर्षासन के लिए दीवार, प्रशिक्षक की निगरानी और स्पष्ट निषेध-जाँच रखें; गर्दन में दर्द, अनियंत्रित उच्च रक्तचाप या आँखों की गंभीर समस्या होने पर विकल्प दें।

1 उन्नत आसनों का विकल्प लिखें। वृश्चिकासन के सामने डॉल्फिनासन या अधोमुख श्वानासन रखें; बकासन के सामने फलकासन रखें। इससे विद्यार्थी कठिन मुद्रा न कर पाने पर भी क्रम का उद्देश्य पूरा कर सकेगा।

1 बैठे हुए आसनों की ओर धीरे उतराएँ। जानुशीर्षासन, एक पैर आगे झुकाव, पश्चिमोत्तानासन, बद्ध कोणासन, सिद्धासन और अर्ध मत्स्येन्द्रासन को मुख्य अभ्यास के बाद रखें। बैठने से पहले दंडासन में रीढ़ लंबी कराएँ; इससे आगे झुकते समय कमर गोल करने की आदत घटती है।

1 डब्ल्यू - वापसी और कूल-डाउन के लिए **10** से **12** मिनट रखें। सुप्त बद्ध कोणासन, सुप्त स्थिति, सुप्त पवनमुक्तासन, बैठा हुआ गर्दन-विसर्जन, सुखासन और विपरीत करणी क्रम में रखें। इन आसनों का उद्देश्य हृदयगति और मांसपेशीय प्रयास को धीरे घटाना है, इसलिए यहाँ गहरी खिंचाव वाली नई मुद्रा न जोड़ें।

1. मोड़ को कूल-डाउन में हल्का रखें। सुप्त कमर-मोड़ या अर्ध मत्स्येन्द्रासन का सरल रूप 3 से 5 श्वास तक रखें। घुटनों को बल से जमीन पर न दबाएँ; श्रोणि स्थिर और कंधे आराम में रहें।

1. श्वसन क्रम से समाप्त करें। शवासन से पहले 5 मिनट सहज श्वास, फिर 6 से 8 चक्र लंबा प्रश्वास कराएँ। किसी भी प्रकार का श्वास-रोध तभी दें जब विद्यार्थी बिना तनाव के अभ्यास कर सके; चेहरे पर सिकुड़न, बेचैनी या चक्कर दिखे तो तुरंत सामान्य श्वास लौटाएँ।

1. शवासन को स्पष्ट निर्देशों के साथ पूरा करें। पैरों को आराम से अलग रखें, हथेलियाँ ऊपर या सुविधानुसार रखें और जबड़े को ढीला छोड़ें। 5 से 8 मिनट का स्थिर विश्राम दें, क्योंकि मुख्य अभ्यास के तुरंत बाद उठने से शरीर और श्वास को समायोजन का समय नहीं मिलता।

1. इंडेक्स में प्रत्येक आसन के सामने चार बातें दर्ज करें। आसन का नाम, अवधि या श्वास-गणना, अगला संक्रमण और विकल्प लिखें। उदाहरण के लिए: “त्रिकोणासन - दोनों ओर 5 श्वास - अधो-मुख श्वानासन - ब्लॉक का विकल्प।”

1. माया के **45** मिनट के क्रम की जाँच करें। 8 मिनट वार्मअप, 5 मिनट श्वसन, 20 मिनट खड़े और संतुलन आसन, 7 मिनट बैठे आसन और 5 मिनट शवासन रखें। यदि मुख्य आसन के बाद विद्यार्थियों की श्वास तेज रहे, तो अगले सत्र में एक मिनट मकरासन या बालासन बढ़ाएँ; यदि शरीर ठंडा लगे, तो वार्मअप में दो चक्र सूर्यनमस्कार जोड़ें।

1. कक्षा के अंत में तीन प्रश्न पूछें। क्या श्वास पूरे क्रम में चलती रही? क्या किसी संक्रमण में दर्द या अस्थिरता हुई? क्या शवासन तक पहुँचते समय शरीर शांत हुआ? उत्तरों को इंडेक्स के निरीक्षण भाग में लिखें; यही अगली कक्षा में क्रम सुधारने का आधार बनेगा।

FLOW-फेज़ सीक्वेंस का सार यह है कि वार्मअप शरीर को खोलता है, लयबद्ध श्वसन गति को दिशा देता है, मुख्य आसन चुनौती देते हैं और वापसी चरण शरीर को शांत करता है। जब प्रशिक्षक प्रत्येक चरण का परिणाम पहले से तय करता है, तब आसनों की लंबी सूची एक सुरक्षित और पढ़ाने योग्य कक्षा बन जाती है।

त्वरित संदर्भ: क्रम जाँच सूची

- वार्मअप अवधि: 8 से 10 मिनट रखें। यदि शरीर ठंडा या जोड़ कठोर लगें, तो मुख्य आसन शुरू न करें; जोड़-संचालन का एक अतिरिक्त चक्र दें।
- मुख्य आसन का स्थान: खड़े आसन पहले, संतुलन बाद में, गहरे बैठने या उल्टे आसन उसके बाद रखें। इससे आधार से जटिलता तक क्रम बनता है।
- श्वास नियम: मुद्रा में प्रवेश करते समय श्वास लें या छोड़ें, पर श्वास रोककर मुद्रा न पकड़ाएँ। श्वास टूटे तो मुद्रा सरल करें या बाहर आएँ।

- दर्द संकेत: खिंचाव स्वीकार्य हो सकता है, तीखा दर्द नहीं। तीखा दर्द आए तो तुरंत बाहर आएँ, सहारा दें और लिखे हुए विकल्प पर जाएँ।
- संक्रमण समय: कठिन आसन के बाद कम-से-कम एक सहज श्वास या छोटा विश्राम दें। लगातार संक्रमण से विद्यार्थी मुद्रा की गुणवत्ता खो सकता है।
- उल्टे आसन: शीर्षासन, सर्वांगासन, हलासन और वृश्चिकासन के लिए तैयारी, दीवार और प्रशिक्षक निरीक्षण दर्ज करें। तैयारी न हो तो डॉल्फिनासन, सेतुबंधासन या विपरीत करणी चुनें।
- कूल-डाउन संकेत: श्वास धीमी, चेहरा नरम और कंधे ढीले हों। यदि श्वास अभी भी तेज हो, तो शवासन से पहले मकरासन या बालासन जोड़ें।
- श्वसन समाप्ति: सहज श्वास से शुरू करें और सहज श्वास पर समाप्त करें। चक्कर, घबराहट या सिरदर्द आए तो श्वास-रोध तुरंत हटाएँ।
- इंडेक्स प्रविष्टि: हर आसन के सामने अवधि, श्वास, संक्रमण और विकल्प लिखें। केवल नामों की सूची प्रशिक्षक को सुरक्षित क्रम बनाने में पर्याप्त सहायता नहीं देती।
- अंतिम जाँच: विद्यार्थी शवासन तक बिना दर्द, जल्दबाजी और श्वास-रुकावट पहुँचे तो क्रम कार्यशील है। अगले अभ्यास में इसी निरीक्षण के आधार पर अवधि या विकल्प बदलें।

इस प्रकार 350-पृष्ठीय हिंदी syllabus index में वार्मअप, मुख्य आसन, कूल-डाउन और श्वसन अलग-अलग सूचियाँ नहीं रहते; वे एक पढ़ाने योग्य FLOW-फेज़ सीक्वेंस बन जाते हैं। यही क्रम उन्नत प्रशिक्षण में अभ्यास की गुणवत्ता, सुरक्षा और प्रमाणित शिक्षण-क्षमता को एक साथ मजबूत करता है।

अध्याय 7

सुरक्षा: एडवांस टीचिंग प्रोटोकॉल

सुरक्षा की पहली रेखा: शरीर से पहले निर्णय

एक उन्नत योग-कक्षा में एक गलत स्पर्श, एक अस्पष्ट संकेत या एक छूटा हुआ contraindication - अर्थात् ऐसी स्थिति जिसमें कोई आसन सुरक्षित नहीं रहता - पूरे अभ्यास का जोखिम बदल सकता है। खासकर शीर्षासन, सर्वांगासन, वृश्चिकासन, बकासन, नटराजासन और गहरे मरोड़ों में शिक्षक को केवल आसन दिखाना नहीं, बल्कि विद्यार्थी की तैयारी, सीमा और तत्काल प्रतिक्रिया पढ़नी होती है।

मुख्य अंतर्दृष्टि: उन्नत आसन की सुरक्षा कठिन आसन को रोकने से नहीं, बल्कि सही समय पर सही सीमा तय करने से बनती है। इसके लिए “सेफ्टी-फर्स्ट गार्डरेल्स” अपनाएं - पहले contraindication जांचें, फिर spotting अर्थात् नियंत्रित सहारा दें, और अंत में ऐसा cueing अर्थात् मौखिक या स्पर्श-आधारित निर्देश दें जिसे विद्यार्थी तुरंत समझ सके।

सिद्धार्थ, 40 वर्षीय फिजियो-एडवाइज़र, जब किसी समूह को पढ़ाते हैं, तो वे हर विद्यार्थी को एक जैसा निर्देश नहीं देते। वे पहले पूछते हैं: “आज दर्द, चक्कर, हाल की चोट, रक्तचाप की समस्या या गर्दन-कंधे में असामान्य दबाव तो नहीं?” यह छोटा परीक्षण उन्हें आसन चुनने, सहारा देने और पीछे हटने का निर्णय देता है। प्रत्येक अनुभाग के अंत में स्वयं से पूछें: “क्या मेरी अगली कक्षा में यह जांच स्पष्ट रूप से दिखाई देगी?”

सेफ्टी-फर्स्ट गार्डरेल्स के मूल सिद्धांत

1. **contraindication** पहले, आसन बाद में।

Contraindication का अर्थ है ऐसी स्वास्थ्य-स्थिति, चोट या लक्षण जिसमें कोई विशेष आसन जोखिम बढ़ा सकता है। उदाहरण के लिए, गर्दन की सक्रिय चोट वाले विद्यार्थी को शीर्षासन या सर्वांगासन में भेजना केवल इसलिए उचित नहीं है कि वह पहले यह आसन कर चुका है। वर्तमान स्थिति, आज का दर्द और नियंत्रण का स्तर निर्णय बदल सकते हैं।

कक्षा से पहले तीन प्रश्न पूछें: “कहां दर्द है?”, “किस गति पर दर्द बढ़ता है?”, “क्या चक्कर, सुन्नपन, सांस फूलना या दृष्टि धुंधली होना महसूस होता है?” विद्यार्थी इनमें से किसी का उत्तर “हां” दे, तो उस दिन उन्नत आसन रोकें और चिकित्सकीय सलाह की ओर निर्देशित करें। कारण स्पष्ट करें: दर्द को दबाकर अभ्यास कराने से विद्यार्थी शरीर की चेतावनी को अनदेखा करना सीख सकता है।

2. सहारा विद्यार्थी की स्वतंत्रता बनाए, निर्भरता नहीं।

Spotting में शिक्षक हाथ, ब्लॉक, दीवार, पट्टा या कुर्सी का उपयोग करके गिरने और गलत भार-वितरण को रोकता है। सहारा देने से पहले विद्यार्थी को बताएं कि आप कहां स्पर्श करेंगे, कितनी देर रहेंगे और किस संकेत पर हाथ हटाएंगे। बिना अनुमति अचानक कमर, जांघ या गर्दन छूना सुरक्षा और विश्वास दो-नों को नुकसान पहुंचाता है।

सहारे का उद्देश्य आसन को “पूरा” करवाना नहीं, बल्कि सुरक्षित दिशा बनाए रखना है। उदाहरण के लिए, शीर्षासन में शिक्षक सिर पर भार नहीं डालता; वह कंधों और कूल्हों की दिशा नियंत्रित करता है। यदि विद्यार्थी सांस रोकता है, कोहनी फैलाता है या गर्दन दबाता है, तो शिक्षक उसे बाहर आने का संकेत देता है।

3. cue छोटा, शरीर-विशिष्ट और जांचने योग्य रखें।

Cue ऐसा होना चाहिए जिसे विद्यार्थी तुरंत शरीर में महसूस कर सके। “रीढ़ को सक्रिय रखें” की जगह कहें, “दोनों पैरों से फर्श दबाएं, नाभि को हल्का भीतर लें और गर्दन को लंबा रखें।” एक समय में एक मु-ख्य निर्देश दें, क्योंकि उन्नत संतुलन में बहुत सारे संकेत प्रतिक्रिया धीमी कर देते हैं।

Cue के बाद प्रतिक्रिया देखें। यदि विद्यार्थी तीन सांसों में दिशा नहीं बदलता, तो वही वाक्य दोहराने के बजाय प्रदर्शन रोकें, आसन सरल करें और शरीर की स्थिति दिखाएं। अच्छा cue वह है जिसका परिणाम दिखाई दे - जैसे घुटने की दिशा बदलना, सांस सहज होना या कंधों का कानों से दूर होना।

4. बाहर निकलने की योजना प्रवेश जितनी महत्वपूर्ण है।

हर उन्नत आसन से पहले शिक्षक तय करे कि विद्यार्थी कैसे बाहर आएगा। शीर्षासन में पहले घुटने मोड़कर पैरों को नीचे लाना, फिर बालासन में विश्राम करना सिखाएं। वृश्चिकासन में संतुलन बिगड़े तो एक ओर गिरने के बजाय घुटनों को मोड़कर नियंत्रित रूप से नीचे आने का अभ्यास कराएं।

इस सिद्धांत का कारण सीधा है: विद्यार्थी अक्सर प्रवेश पर ध्यान देता है और असंतुलन में घबरा जाता है। पहले से तय निकास-क्रम घबराहट घटाता है और चोट की संभावना कम करता है। अगली कक्षा में प्रत्येक उन्नत आसन के साथ उसका निकास cue भी बोलें।

सिद्धार्थ की कक्षा: जांच से सुरक्षित **spotting** तक

सिद्धार्थ 40 वर्षीय फिजियो-एडवाइज़र हैं और 12 विद्यार्थियों की 75 मिनट की उन्नत कक्षा लेते हैं। आज का क्रम अर्धचंद्रासन, परिवृत्त पार्श्वकोणासन, बकासन और दीवार-सहायित शीर्षासन का है। वे निम्न क्रम अपनाते हैं।

1 प्रवेश-जांच के लिए **3** मिनट रखें।

सिद्धार्थ प्रत्येक विद्यार्थी से दर्द का स्थान, दर्द की तीव्रता और चक्कर या सुन्नपन के बारे में पूछते हैं। यदि दर्द 10 में से 3 से अधिक हो, गति में बढ़ता हो, या विद्यार्थी संतुलन खो रहा हो, तो वे उन्नत संस्करण रोकते हैं। अपेक्षित परिणाम: शिक्षक को समूह के लिए सुरक्षित विकल्प पहले से मिल जाता है।

1 सामग्री पहले लगाएं।

शीर्षासन क्षेत्र में दीवार से लगभग 15 सेंटीमीटर दूरी पर दो मुड़े हुए कंबल और एक अतिरिक्त चटाई रखें। बकासन के सामने एक बोल्स्टर रखें। यह व्यवस्था गिरने की दिशा और घुटने-कलाई पर अचानक दबाव कम करती है।

1 एक स्पष्ट प्रदर्शन और निकास दिखाएं।

सिद्धार्थ पहले बताते हैं: “हथेलियां कंधे के नीचे, उंगलियां फैली हुई, दृष्टि फर्श से लगभग 30 सेंटीमीटर आगे।” फिर वे बाहर आने का क्रम दिखाते हैं: “घुटने मोड़ें, पैर नीचे रखें, बालासन में पांच सांसें।” विद्यार्थी को प्रवेश और निकास दोनों दिखाई देते हैं।

1 स्पॉटिंग की अनुमति लें।

वे कहते हैं, “यदि आपका संतुलन आगे जाता है, तो मैं आपके ऊपरी कूल्हे को रोकूंगा और कंधों की दिशा बताऊंगा। क्या यह ठीक है?” विद्यार्थी सहमत हो तभी स्पर्श करते हैं। हाथ गर्दन पर नहीं रखते। यदि विद्यार्थी कहे “स्पर्श नहीं चाहिए”, तो दीवार और मौखिक cue का उपयोग करते हैं।

1 पहले सरल विकल्प दें।

जिन विद्यार्थियों में कलाई का भार अस्थिर है, उन्हें बकासन के बजाय पैर पीछे रखकर झुका हुआ फलक कराया जाता है। शीर्षासन की तैयारी में वे डॉल्फिन मुद्रा, अधोमुख श्वानासन और दीवार पर पैरों

का अभ्यास कराते हैं। विकल्प का उद्देश्य चुनौती हटाना नहीं, भार-वितरण सिखाना है।

1 तीन सांसों का सुरक्षा-चक्र रखें।

हर विद्यार्थी को उन्नत स्थिति में अधिकतम तीन सहज सांसें लेने दें। सांस रुकने, चेहरे पर तनाव, कोहनी फैलने या गर्दन दबने पर तुरंत बाहर आने का cue दें: “घुटने नीचे, सांस बाहर, बालासन।” अपेक्षित परिणाम: शिक्षक लक्षण बढ़ने से पहले अभ्यास रोक देता है।

स्थिति	असुरक्षित प्रतिक्रिया	सुरक्षित विकल्प
शीर्षासन में गर्दन दबना	विद्यार्थी को ऊपर बनाए रखना	तुरंत नीचे लाकर डॉल्फिन मुद्रा
बकासन में आगे गिरना	कलाई पकड़कर पीछे खींचना	बोल्स्टर आगे, कूल्हे पर हल्का दिशा-सहारा
अर्धचंद्रासन में आंखें घूमना	आंखें बंद करके जारी रखना	दीवार का सहारा और दोनों पैर नीचे
परिवृत्त पार्श्वकोणासन में कमर दर्द	अधिक मरोड़ करवाना	हाथ ब्लॉक पर, मरोड़ की सीमा घटाना

1 कक्षा के बाद **2** मिनट का अभिलेख रखें।

सिद्धार्थ लिखते हैं: किस विद्यार्थी ने किस विकल्प का उपयोग किया, कौन-सा cue काम आया और किस स्थिति में स्पर्श से बचना पड़ा। यह रिकॉर्ड अगली कक्षा की योजना को अधिक सटीक बनाता है। शिक्षक स्वयं से पूछें: “क्या मैं अगले सत्र में वही जोखिम फिर से पहचान पाऊंगा?”

कक्षा में आने वाली प्रमुख अड़चनें

समस्या: विद्यार्थी दर्द को “स्ट्रेच का हिस्सा” मानकर छिपाता है।

क्यों होता है: उन्नत समूह में विद्यार्थी अपनी क्षमता साबित करना चाहता है और शिक्षक को निराश करने से बचता है। तीखा दर्द, खिंचाव के बजाय जोड़, नस या ऊतक पर दबाव का संकेत हो सकता है।

समाधान: शुरुआत में स्पष्ट नियम बोलें: “तीखा दर्द, सुन्नपन, चक्कर या सांस रुकना आए तो हाथ उठाएं और तुरंत बाहर आएं।” दर्द पूछते समय केवल “ठीक है?” न पूछें; स्थान और गति पूछें। विद्यार्थी दर्द बताए तो आसन रोकें, कारण समझाएं और सुरक्षित विकल्प दें।

समस्या: शिक्षक बिना अनुमति विद्यार्थी को पकड़ लेता है।

क्यों होता है: संतुलन बिगड़ते ही शिक्षक का स्वाभाविक प्रतिक्रिया-समय सक्रिय हो जाता है। लेकिन अचानक स्पर्श विद्यार्थी को चौंका सकता है और वह और अधिक असंतुलित हो सकता है।

समाधान: कक्षा शुरू होने से पहले स्पर्श-सहमति की प्रक्रिया बताएं। संभावित स्पर्श-स्थल, उद्देश्य और अवधि बताएं। संतुलन आसनों में पहले मौखिक संकेत दें - “दीवार की ओर हाथ बढ़ाएं” - फिर आवश्यक हो तो सहारा दें। गर्दन, घुटने के पीछे और रीढ़ पर दबाव न डालें।

समस्या: cue बहुत लंबा है, इसलिए विद्यार्थी शरीर की दिशा खो देता है।

क्यों होता है: शिक्षक एक ही समय में श्वास, दृष्टि, कूल्हे, कंधे और पैर सुधारना चाहता है। उन्नत आसन में यह सूचना-भार विद्यार्थी की प्रतिक्रिया धीमी करता है।

समाधान: cue को तीन स्तरों में बांटें: पहले भार, फिर दिशा, फिर सांस। उदाहरण: “हथेलियां दबाएं। कूल्हे पीछे ले जाएं। सांस छोड़ें।” एक संकेत के बाद दो सेकंड रुकें और परिणाम देखें। सुधार न हो तो आसन सरल करें, न कि आवाज ऊंची या निर्देश लंबा।

इस सुरक्षा-चेकलिस्ट को योग मुद्रासन, व्याघ्रासन, पवनमुक्तासन, नौकासन, शवासन, वज्रासन, बद्ध कोणासन, पश्चिमोत्तानासन, हलासन, त्रिकोणासन, शीर्षासन, सर्वांगासन, सेतुबंधासन, मकरासन, उत्कटासन, वीरभद्रासन प्रथम, द्वितीय और तृतीय, पद्मासन, मत्स्यासन, भुजंगासन, धनुरासन, बालासन, मार्जरी-गोमुख गति, अधोमुख श्वानासन, पार्श्व फलकासन, डॉल्फिन मुद्रा, प्रसारित पादोत्तानासन, अर्धचंद्रासन, शशांकासन, जानुशीर्षासन, नटराजासन, तुलादंडासन, अर्धनावासन, अग्निसार, सुप्त बद्ध कोणासन, अर्ध मत्स्येंद्रासन, उत्थित पार्श्वकोणासन, सिद्धासन और वृश्चिकासन पर लागू करें। इन आसनों में नाम अलग हैं, पर निर्णय का क्रम वही रहता है: स्थिति जांचें, सीमा तय करें, सहारा स्पष्ट करें, cue दें और सुरक्षित निकास कराएं।

यह 350-पृष्ठीय हिंदी पाठ्यक्रम-सूचकांक कार्यक्रम, “आईवाईटी® इंटरनेशनल योग शिक्षक 300 घंटे (उन्नत स्तर)” के प्रशिक्षण ढांचे में इसी व्यावहारिक अनुशासन को रखता है। पाठ्यक्रम पूरा करने पर विद्यार्थी को आईवाईओ® इंटरनेशनल योग ऑर्गनाइजेशन से 2 प्रमाणपत्र प्राप्त होंगे। प्रमाणपत्र से पहले वास्तविक योग-शिक्षण में सुरक्षा-निर्णय दिखाना आवश्यक है: विद्यार्थी को कठिन आसन में बनाए रखना उपलब्धि नहीं; उसे सुरक्षित, स्पष्ट और सम्मानजनक ढंग से बाहर लाना ही उन्नत शिक्षण की पहचान है।

अध्याय 8

क्यूइंग भाषा: स्पष्ट निर्देश

स्पष्ट क्यू से सुरक्षित और प्रभावी आसन-शिक्षण

क्या आपका विद्यार्थी “घुटना सीधा करें” सुनकर शरीर को ज़ोर से खींचता है, या वह समझता है कि पैर की दिशा, श्वास और भार को एक साथ कैसे व्यवस्थित करना है? उन्नत कक्षा में शिक्षक की भाषा केवल निर्देश नहीं देती; वह विद्यार्थी के शरीर को क्रम, सीमा और उद्देश्य समझाती है। इसलिए हर आसन के लिए क्यू, ड्रिल और सामान्य गलती की भाषा पहले से तैयार करें।

क्यू वह छोटा, स्पष्ट मौखिक निर्देश है जो विद्यार्थी को एक निश्चित शारीरिक क्रिया कराता है। ड्रिल वह छोटा अभ्यास-क्रम है जो मुख्य आसन से पहले आवश्यक गतिशीलता, शक्ति, संतुलन या श्वास-समन्वय तैयार करता है। सामान्य गलती वह बार-बार दिखने वाला पैटर्न है जो आसन की दिशा, स्थिरता या सुरक्षा को बिगाड़ता है। क्यू-मैपिंग स्क्रिप्ट इन तीनों को एक क्रम में जोड़ती है: पहले स्थिति, फिर क्रिया, फिर श्वास, फिर जाँच और अंत में सुधार।

एक प्रभावी क्यू में एक समय पर एक मुख्य क्रिया रखें। “रीढ़ लंबी करें, कंधे पीछे लें, पेट अंदर खींचें, पैर दबाएँ और श्वास लें” जैसे पाँच निर्देश एक साथ देने पर विद्यार्थी प्राथमिकता खो देता है। इसके बजाय कहें, “पहले दोनों पैरों का भार बराबर करें। अब रीढ़ लंबी करें। अगली श्वास में भुजाएँ ऊपर ले जाएँ।” इस क्रम से विद्यार्थी सुनता, करता और जाँचता है। पूछें: क्या आपका निर्देश शरीर के किसी स्पष्ट भाग, दिशा और क्रिया का नाम लेता है?

इस पाठ्यक्रम के 350-पृष्ठीय हिंदी सिलेबस इंडेक्स में आसन-शिक्षण को इसी व्यावहारिक भाषा से व्यवस्थित करें। पाठ्यक्रम पूरा करने पर विद्यार्थी को आईवाईओ® इंटरनेशनल योग ऑर्गनाइजेशन से 2 प्रमाणपत्र प्राप्त होंगे। प्रमाणपत्र के साथ वास्तविक योग-शिक्षण क्षमता तभी बनेगी जब प्रशिक्षु प्रत्येक आसन के लिए बोलने योग्य, जाँचने योग्य और सुधारने योग्य क्यू तैयार करे।

क्यू-मैपिंग स्क्रिप्ट से निर्देश बनाना

क्यू-मैपिंग स्क्रिप्ट को पाँच खानों में लिखें। इससे शिक्षक कक्षा के दौरान अनुमान से नहीं, तैयार भाषा से निर्देश देता है।

1. प्रवेश क्यू: विद्यार्थी आसन में कैसे आएगा, यह बताइए। उदाहरण के लिए, अधोमुख श्वानासन में कहें, “हाथ कंधों के नीचे रखें, पैर पीछे ले जाएँ और हथेलियों से भूमि को दूर धकेलें।” यह भाषा केवल मुद्रा नहीं बताती; यह कंधों को कानों की ओर चढ़ने से रोकती है।
1. मुख्य क्रिया क्यू: आसन का उद्देश्य बताने वाली एक प्रमुख क्रिया चुनिए। त्रिकोणासन में कहें, “सामने वाले पैर की जांघ को बाहर की ओर घुमाते हुए घुटने को पैर की दूसरी उँगली की दिशा में रखें।” इससे घुटना भीतर गिरने की सामान्य गलती कम होती है।
1. श्वास क्यू: श्वास को गति से जोड़िए। पश्चिमोत्तानासन में कहें, “श्वास लेते हुए छाती आगे बढ़ाएँ; श्वास छोड़ते हुए पेट से आगे झुकें।” विद्यार्थी गर्दन से झुकने के बजाय कूल्हों से गति शुरू करता है।
1. जाँच क्यू: विद्यार्थी को स्वयं निरीक्षण करने का अवसर दें। ताड़ासन में कहें, “जाँचें कि भार एड़ी, अंगूठे के आधार और छोटी उँगली के आधार पर समान है।” ऐसी जाँच शरीर-जागरूकता बढ़ाती है और शिक्षक को हर व्यक्ति को अलग-अलग छूकर सुधारने की आवश्यकता घटाती है।
1. सुधार क्यू: गलती को दोष की तरह नहीं, अगली क्रिया की तरह बोलिए। यदि वीरभद्रासन द्वि-तीय में सामने का घुटना भीतर गिर रहा है, तो कहें, “सामने वाले घुटने को पैर की दूसरी उँगली की दिशा में वापस लाएँ।” “आपका घुटना गलत है” कहने से विद्यार्थी रक्षात्मक हो सकता है; क्रिया-आधारित भाषा तुरंत सुधार कराती है।

क्यू को शरीर के निकटतम संदर्भ से शुरू करें। “बायाँ हाथ ऊपर” कहने से पहले स्पष्ट करें कि विद्यार्थी किस दिशा में खड़ा है। पार्श्वकोणासन में “सामने वाला हाथ भूमि पर” कहें, क्योंकि दाएँ-बाएँ निर्देश बदल सकते हैं। संतुलन आसनों में पहले दृष्टि और आधार तय करें, फिर अंगों की स्थिति। वृक्षासन में क्रम रखें: “एक स्थिर बिंदु देखें। बाएँ पैर पर भार लें। दाएँ तलवे को पिंडली या जांघ पर रखें, घुटने के जोड़ पर नहीं। भुजाएँ ऊपर ले जाएँ।” घुटने पर पैर रखने की गलती इसी स्पष्ट निषेध से कम होती है।

ड्रिल को मुख्य आसन का छोटा पूर्वाभ्यास बनाइए। उदाहरण के लिए, अर्धचंद्रासन से पहले दीवार के पास खड़े होकर भार-स्थानांतरण कराएँ। विद्यार्थी दोनों पैरों से खड़ा होकर एक पैर पर भार ले, दूसरे पैर की उँगलियाँ भूमि पर रखे और धड़ को धीरे-धीरे आगे झुकाए। फिर पीछे का पैर उठाए। यह ड्रिल संतुलन की माँग को छोटे चरणों में बाँटती है। सीधे पूर्ण आसन में भेजने पर विद्यार्थी हाथ नीचे पटक सकता है, खड़े पैर का घुटना लॉक कर सकता है या गर्दन मोड़ सकता है।

नौका आसन के लिए पहले बैठी हुई स्थिति में घुटने मोड़कर “पैरों का भार हल्का” करने की ड्रिल कराएँ। विद्यार्थी रीढ़ को गोल किए बिना दोनों हाथ जाँघों के पीछे रखे, छाती उठाए और एक-एक पैर

ऊपर करे। जब पेट और कूल्हे स्थिर रहें, तभी भुजाएँ आगे बढ़ाएँ। यहाँ सामान्य गलती पैरों को ऊपर उठाने के लिए कमर गोल करना है। सुधार क्यू दें, “पैर नीचे आएँ तो भी छाती न गिराएँ; सीमा छोटी करें।”

सेतुबंधासन में ड्रिल के रूप में श्वास के साथ श्रोणि उठाना कराएँ। पैरों को समानांतर रखें, एड़ियाँ घुटनों के नीचे रखें और श्वास छोड़ते हुए कूल्हे उठाएँ। यदि घुटने बाहर फैलें, तो कहें, “घुटनों को दूसरे पैर की उँगलियों के ऊपर रखें।” यदि गर्दन पर दबाव आए, तो ऊँचाई घटाएँ और सिर को स्थिर रखें। ऊँचा उठना लक्ष्य नहीं; पैरों, जांघों और रीढ़ का समन्वय लक्ष्य है।

नीचे दिए गए संक्षिप्त संदर्भ में क्यू की दिशा और सामान्य गलती को साथ देखें:

आसन	मुख्य क्यू	सामान्य गलती	सुधार की भाषा
अधोमुख श्वानासन	हथेलियों से भूमि दूर धकेलें	कंधे कानों के पास	“कांख लंबी करें, गर्दन ढीली रखें।”
वीरभद्रासन प्रथम	पीछे की एड़ी को स्थिर रखें	आगे का घुटना भीतर गिरना	“घुटने को पैर की दूसरी उँगली की ओर रखें।”
वशिष्ठासन	नीचे का कंधा कलाई के ऊपर	कूल्हे नीचे झुकना	“नीचे की हथेली दबाएँ, कूल्हे ऊपर उठाएँ।”
सर्वांगासन	कंधों पर भार, गर्दन पर नहीं	गर्दन मोड़ना	“दृष्टि ऊपर रखें, सिर न घुमाएँ।”
हलासन	गति धीमी और नियंत्रित	पैरों को झटके से पीछे ले जाना	“पहले धड़ स्थिर करें, फिर पैरों को आगे बढ़ाएँ।”

उन्नत आसनों में सुरक्षा-क्यू पहले बोलें। शीर्षासन में दीवार, सहायक और पर्याप्त तैयारी के बिना प्रवेश न कराएँ। कहें, “कलाई और अग्रबाहु स्थिर रखें, गर्दन को संकुचित न करें, भार को सिर पर न पटकें।” वृश्चिकासन जैसे आसनों में केवल प्रदर्शन-आधारित भाषा न दें। पहले भुजबल, कंधे की स्थिरता, उदर नियंत्रण और सुरक्षित निकास का अभ्यास कराएँ। विद्यार्थी को यह भी बताइए कि कब रुकना है: चक्कर, गर्दन में दबाव, तेज दर्द या श्वास रुकने पर तुरंत बाहर आएँ।

आसन-नामों के साथ क्यू-मैपिंग स्क्रिप्ट बनाते समय समान आसनों को एक ही वाक्य से न पढ़ाएँ। योग मुद्रासन, पद्मासन, सिद्धासन और सुखासन में बैठने का आधार अलग है। कपोतासन, धनुरासन और भुजंगासन में पीछे झुकने की दिशा समान दिख सकती है, लेकिन कूल्हे, जांघ और कंधे की भूमिका अलग रहती है। तितली आसन में घुटनों को ज़ोर से नीचे दबाने की भाषा न दें; कहें, “जांघों को शिथिल छोड़ें और श्वास के साथ गति को छोटा रखें।” इससे जोड़ पर अनावश्यक दबाव घटता है।

तारा की कक्षा में क्यू का प्रयोग

तारा 26 वर्ष की योग शिक्षिका है। वह बारह विद्यार्थियों को वीरभद्रासन तृतीय सिखा रही है। पहले वह केवल कहती थी, “आगे झुकें और पैर उठाएँ।” कुछ विद्यार्थी खड़े पैर के घुटने को पीछे धकेलते, कुछ कूल्हे खोलते और कुछ गर्दन ऊपर उठाते। तारा ने क्यू-मैपिंग स्क्रिप्ट बनाकर भाषा बदली।

वह कक्षा को दीवार से एक हाथ की दूरी पर खड़ा कराती है और कहती है, “दोनों पैरों के बीच लगभग एक पैर की लंबाई रखें। सामने की भूमि पर एक स्थिर बिंदु देखें।” फिर ड्रिल देती है, “एक पैर पर भार लें। पीछे वाले पैर की उँगलियाँ भूमि पर रखें। धड़ को आगे बढ़ाएँ, जैसे सिर और पीछे की एड़ी विपरीत दिशाओं में लंबाई बना रहे हों।” इस ड्रिल से विद्यार्थी संतुलन को अचानक पकड़ने के बजाय दिशा समझते हैं।

इसके बाद तारा मुख्य आसन के लिए तीन छोटे क्यू देती है: “खड़े पैर की जांघ को सक्रिय रखें। पीछे का पैर कूल्हे की ऊँचाई तक उठाएँ। दोनों कूल्हों को भूमि की ओर समान रखें।” वह तुरंत हाथों की स्थिति नहीं बदलती, क्योंकि पहले आधार स्थिर करना आवश्यक है। जब विद्यार्थी स्थिर होते हैं, तब कहती है, “भुजाएँ कानों के पास आगे बढ़ाएँ, लेकिन कंधे ऊपर न चढ़ाएँ।”

एक विद्यार्थी का कूल्हा बाहर खुलता है। तारा उसे “गलत” नहीं कहती। वह कहती है, “पीछे वाले पैर की भीतरी जांघ को नीचे की ओर घुमाएँ। दोनों कूल्हों की हड्डियों को भूमि की ओर रखें।” दूसरे विद्यार्थी की गर्दन ऊपर उठती है। तारा कहती है, “दृष्टि भूमि पर दो हाथ आगे रखें; गर्दन को रीढ़ की सीध में रखें।” तीसरे विद्यार्थी का घुटना लॉक होता है। वह निर्देश देती है, “खड़े पैर के घुटने को पूरी तरह पीछे न धकेलें; जांघ की मांसपेशी सक्रिय रखते हुए घुटने में नरमी रखें।”

दो चक्रों के बाद तारा परिणाम जाँचती है। विद्यार्थी बिना झटके आसन में प्रवेश करते हैं, श्वास रोकते नहीं और बाहर आते समय पैर को नियंत्रित रखते हैं। तारा की सफलता का माप यह नहीं कि सभी पैर समान ऊँचाई तक पहुँचे; वह देखती है कि क्या विद्यार्थी आधार, रीढ़, कूल्हे और दृष्टि को क्यू के अनुसार व्यवस्थित कर पाए। यही उन्नत शिक्षण में परिणाम की सही जाँच है।

इसी पद्धति को अन्य आसनों पर लागू करें। बालासन में “कूल्हे एड़ियों की ओर, माथा भूमि की ओर” कहने के साथ घुटने खोलने का विकल्प दें। मकरासन में पेट और छाती को भूमि पर टिकाकर गर्दन को तटस्थ रखें। शवासन में “शरीर ढीला छोड़ें” पर्याप्त नहीं; कहें, “एड़ियाँ बाहर गिरने दें, हथेलियाँ ऊपर रखें, जबड़ा ढीला करें और श्वास को बदलने की कोशिश न करें।” स्पष्ट शरीर-भाग और क्रिया विद्यार्थी को विश्राम की वास्तविक दिशा देते हैं।

कक्षा-भाषा को पैना करने के निष्कर्ष

एक क्यू में एक मुख्य क्रिया रखें।

जब आप एक वाक्य में कई सुधार जोड़ते हैं, विद्यार्थी किसी एक को भी ठीक से नहीं कर पाता। पहले आधार, फिर रीढ़, फिर भुजाएँ और अंत में सूक्ष्म समायोजन बोलें। यह क्रम विशेष रूप से संतुलन, शीर्षासन और नटराजासन में उपयोगी है।

गलती का नाम लेने से पहले सुधार की क्रिया बोलें।

“कंधे सिकुड़ रहे हैं” कहने के बजाय “कंधों को कानों से दूर करें” कहें। सुधार की भाषा विद्यार्थी को तुरंत करने योग्य दिशा देती है। दर्द या जोखिम वाली स्थिति में स्पष्ट रोक लगाएँ: “यहीं रुकें, गर्दन पर भार न लें और सुरक्षित रूप से नीचे आएँ।”

ड्रिल को मुख्य आसन की वास्तविक माँग से जोड़ें।

यदि आसन में एक पैर का संतुलन चाहिए, तो ड्रिल में भार-स्थानांतरण रखें। यदि आसन में कंधे की स्थिरता चाहिए, तो हथेली-दबाव और स्कैपुला-नियंत्रण का अभ्यास कराएँ। केवल सामान्य वार्म-अप से विद्यार्थी को उस विशिष्ट क्रिया की तैयारी नहीं मिलती।

मुख्य कार्यों का संक्षिप्त क्रम यह है: प्रत्येक आसन के लिए प्रवेश, मुख्य क्रिया, श्वास, जाँच और सुधार लिखें; एक संबंधित ड्रिल चुनें; दो सामान्य गलतियों के लिए क्रिया-आधारित भाषा तैयार करें; उन्नत आसनों में सुरक्षा और निकास पहले सिखाएँ; फिर कक्षा में विद्यार्थी की प्रतिक्रिया देखकर शब्दों को छोटा और अधिक सटीक करें। जब आपकी भाषा शरीर की दिशा, श्वास और सीमा को एक साथ स्पष्ट करती है, तब क्यू केवल बोलना नहीं रहता - वह सुरक्षित अभ्यास का मानचित्र बन जाता है।

अध्याय 9

अलाइनमेंट चेक: 5-बिंदु निरीक्षण

पाँच-बिंदु निरीक्षण से सुरक्षित अलाइनमेंट

अर्णव, 35 वर्ष, एक योग स्टूडियो मैनेजर, सुबह की कक्षा में ताड़ासन से अधोमुख श्वानासन और फिर वीरभद्रासन तक विद्यार्थियों को देखता है। एक विद्यार्थी का घुटना पैर की उँगलियों से भीतर गिर रहा है, दूसरे की कमर नावासन में गोल हो रही है, और तीसरे का कंधा वशिष्ठासन में कान की ओर चढ़ रहा है। केवल “सीधा रहिए” कहना पर्याप्त नहीं है। शिक्षक को यह पहचानना होगा कि शरीर का कौन-सा भाग स्थिति बिगाड़ रहा है, उसका कारण क्या है, और कौन-सा छोटा सुधार सुरक्षित रहेगा।

इसी उद्देश्य से **5**-पॉइंट अलाइनमेंट ऑडिट बनाया गया है। यह प्रत्येक आसन को पाँच निश्चित दृष्टियों से जाँचने की विधि है: आधार, जोड़ और दिशा, धड़, कंधे और गर्दन, श्वास और भार-वितरण। इस क्रम से निरीक्षण करने पर शिक्षक अनुमान से नहीं, स्पष्ट संकेतों से सुधार देता है। विद्यार्थी भी समझता है कि अलाइनमेंट केवल बाहरी आकार नहीं, बल्कि स्थिरता, श्वास और नियंत्रित गति का मेल है।

इस निरीक्षण के बाद आप ताड़ासन, अधोमुख श्वानासन, त्रिकोणासन, वृक्षासन, वीरभद्रासन, सेतुबंधासन, बालासन, सर्वांगासन, शीर्षासन, बकासन, वृश्चिकासन और सूची में दिए अन्य आसनों के लिए पाँच बिंदु दर्ज कर सकेंगे। यही प्रक्रिया इस 350-पृष्ठीय हिंदी पाठ्यक्रम-सूचकांक में आसन-अध्ययन को एक समान निरीक्षण भाषा देती है। पाठ्यक्रम पूरा करने पर विद्यार्थी को आईवाईओ® इंटरनेशनल योग ऑर्गनाइजेशन से 2 प्रमाणपत्र प्राप्त होंगे।

5-पॉइंट अलाइनमेंट ऑडिट की कार्यविधि

हर आसन में पहले विद्यार्थी को स्थिर होने दें। तुरंत हाथ लगाकर सुधार न करें। पहले सामने, बगल और पीछे से दृश्य संकेत लें। पाँच बिंदुओं को एक ही क्रम में जाँचें, ताकि कोई महत्वपूर्ण क्षेत्र छूटे नहीं।

1. आधार जाँचें।

आधार में पैर, घुटने, हथेलियाँ, बैठने की हड्डियाँ या सिर का संपर्क-बिंदु आता है। पूछें: भार कहाँ जा रहा है? ताड़ासन में तीन बिंदु - एड़ी, बड़े पैर के अंगूठे का आधार और छोटे पैर के अंगूठे का आधार - भूमि से जुड़े हैं या नहीं? अधोमुख श्वानासन में हथेलियाँ फैलाकर कलाई के ऊपर कंधे और उँगलियों के बीच समान दबाव रखें। आधार अस्थिर होगा तो ऊपर का कोई भी सुधार टिकेगा नहीं।

1 जोड़ों की दिशा जाँचें।

घुटना पैर की दूसरी या तीसरी उँगली की दिशा में रहे। कलाई, कोहनी और कंधे एक-दूसरे के ऊपर अनावश्यक दबाव न बनाएँ। वीरभद्रासन II में आगे का घुटना भीतर गिरने लगे तो पैर की दिशा और घुटने की दिशा अलग हो गई है। त्रिकोणासन में आगे का घुटना बंद करके पीछे धकेलना भी गलत है; पैर की मांसपेशियाँ सक्रिय रखें और घुटने को नरम रखें।

1 धड़ की लंबाई और श्रोणि जाँचें।

श्रोणि को आगे, पीछे या एक ओर धकेलने के बजाय आसन के उद्देश्य के अनुसार संतुलित रखें। नावासन में छाती को उठाते हुए रीढ़ लंबी रखें; कमर गोल करके पैर ऊँचे रखना अलाइनमेंट नहीं है। एक-पाद आगे झुकाव में दोनों बैठने की हड्डियों को समान दिशा में पीछे भेजें। इससे आगे की ओर झुकना कम गहरा हो सकता है, पर रीढ़ सुरक्षित और श्वास खुली रहती है।

1 कंधे, गर्दन और सिर जाँचें।

कंधे कानों से दूर रखें, पर उन्हें जबरन नीचे न दबाएँ। वशिष्ठासन में नीचे वाले कंधे को हथेली से दूर धँसने न दें। शीर्षासन और सर्वांगासन में गर्दन पर भार न डालें; भार को अग्रबाहु, कंधों और नियंत्रित धड़ में बाँटें। गर्दन की स्वतंत्रता कम हो, चेहरा लाल हो या श्वास रुकने लगे तो आसन से बाहर आएँ।

1 श्वास और भार-वितरण जाँचें।

विद्यार्थी पाँच सहज श्वास ले सकता है या नहीं, यह अंतिम परीक्षा है। श्वास रुकने पर शरीर बाहरी आकार पकड़ने के लिए अनावश्यक बल लगा रहा है। सेतुबंधासन में दोनों पैरों पर समान दबाव, छाती में स्थान और चेहरे पर सहजता देखें। वृक्षासन में भार खड़े पैर के तीन आधार-बिंदुओं पर रखें; कूल्हे को बाहर धकेलकर संतुलन बचाने की कोशिश न करें।

अर्णव इन पाँच बिंदुओं को एक छोटे निरीक्षण-पत्र में लिखता है। उदाहरण के लिए, अधोमुख श्वानासन में वह दर्ज करता है: हथेलियाँ सक्रिय, कोहनी की भीतरी रेखा आगे, रीढ़ लंबी, कंधे कानों से दूर, श्वास पाँच चक्र। यदि हैमस्ट्रिंग की जकड़न के कारण एड़ियाँ नीचे नहीं आतीं, तो वह एड़ियों को नीचे दबाने के बजाय घुटने मोड़ने का निर्देश देता है। इससे रीढ़ लंबी रहती है, जो इस आसन का अधिक महत्वपूर्ण लक्ष्य है।

आसन की पहचान केवल उसके नाम से न करें। योग मुद्रासन, टाइगर पोज़, गैस रिलीज़ पोज़, शवासन, वज्रासन, सिद्धासन, बद्ध कोणासन, हलासन, मत्स्यासन, भुजंगासन, धनुरासन, शलभासन, बालासन, मार्जरी-व्याघ्र गति, ऊर्ध्वमुख श्वानासन, डॉल्फिन, समर्पण आसन, अर्धचंद्रासन, खरगोशासन, शीर्षासन, सर्वांगासन, नटराजासन, बकासन और वृश्चिकासन - हर आसन में यही पाँच निरीक्षण अलग-अलग संकेतों के साथ लागू होते हैं। पूछें: “क्या आधार स्थिर है? क्या जोड़ सही दिशा में हैं? क्या धड़ लंबा है? क्या गर्दन मुक्त है? क्या श्वास चल रही है?” यही पाँच प्रश्न सुधार की प्राथमिकता तय करते हैं।

त्वरित समझ-जाँच: यदि विद्यार्थी त्रिकोणासन में नीचे पहुँच गया, पर आगे का घुटना मुड़ गया, छाती फर्श की ओर घूम गई और श्वास रुक गई, तो आसन की गहराई सफल नहीं मानी जाएगी। पहले आधार और जोड़ ठीक करें, फिर धड़ और हाथ की स्थिति देखें।

अर्णव की कक्षा में पाँच-बिंदु निरीक्षण

अर्णव की शाम की कक्षा में 12 विद्यार्थी हैं। वह वीरभद्रासन III का अभ्यास कराता है और प्रत्येक विद्यार्थी को 20 सेकंड स्थिर रहने देता है। वह निम्न क्रम अपनाता है:

1 पहले पाँच सेकंड आधार देखें।

खड़े पैर की एड़ी और पैर के दोनों अग्रभाग भूमि से जुड़े हैं या नहीं, यह जाँचें। अपेक्षित परिणाम: विद्यार्थी पैर के बाहरी किनारे पर गिरने के बजाय पूरे तलवे पर भार रखे।

1 अगले पाँच सेकंड घुटने और कूल्हे की दिशा देखें।

खड़े पैर का घुटना पैर की दूसरी उँगली की ओर रहे। उठे हुए पैर का कूल्हा ऊपर खुलने के बजाय फर्श की ओर समान रहे। अपेक्षित परिणाम: श्रोणि घूमे बिना धड़ आगे बढ़े।

1 धड़ की रेखा जाँचें।

सिर से उठे हुए पैर की एड़ी तक एक लंबी रेखा बनाएँ। यदि कमर धँसती है, तो हाथों को दीवार पर रखने या उठे हुए पैर को नीचे लाने का विकल्प दें। अपेक्षित परिणाम: कमर में दबाव घटे और रीढ़ लंबी रहे।

1 कंधे और गर्दन जाँचें।

हाथ आगे हों तो कंधे कानों तक न चढ़ें। दृष्टि फर्श से लगभग एक मीटर आगे रखें, गर्दन को पीछे मोड़कर संतुलन न खोजें। अपेक्षित परिणाम: चेहरा शांत और गर्दन स्वतंत्र रहे।

1 तीन श्वास और भार-वितरण जाँचें।

विद्यार्थी तीन धीमी श्वास ले। यदि वह श्वास रोकता है, काँपता है या पैर की उँगलियाँ मरोड़ता है, तो आसन को छोटा करें। अपेक्षित परिणाम: स्थिरता बढ़े, बाहरी आकार कम हो तो भी नियंत्रण बना रहे।

अर्णव एक विद्यार्थी में देखता है कि उठे हुए पैर का कूल्हा बाहर खुल रहा है। वह “पैर ऊपर उठाइए” नहीं कहता। वह निर्देश देता है: “श्रोणि की दोनों सामने वाली हड्डियों को फर्श की ओर रखें, फिर एड़ी पीछे भेजें।” विद्यार्थी का पैर थोड़ा नीचे आता है, पर धड़ सीधा होता है और श्वास सहज हो जाती है। यही सही सुधार है - कम ऊँचाई, बेहतर नियंत्रण।

इसी निरीक्षण-पत्र का उपयोग शीर्षासन, सर्वांगासन और वृश्चिकासन में अधिक सावधानी से करें। उल्टे आसनों में आधार, गर्दन और श्वास को प्राथमिकता दें। यदि विद्यार्थी शीर्षासन में सिर पर अधिक भार डालता है, तो पूर्ण आसन की जगह डॉल्फिन में कंधे और अग्रबाहु की शक्ति जाँचें। उन्नत आसन का अभ्यास तभी बढ़ाएँ जब पाँचों बिंदु नियंत्रित रहें।

त्वरित जाँच-सूची

- आधार-बिंदु स्पष्ट करें और भार समान बाँटें।
- घुटने को पैर की उँगलियों की दिशा में रखें।
- श्रोणि को अनावश्यक रूप से न खोलें या न मोड़ें।
- रीढ़ को लंबा रखें; गहराई के लिए कमर न दबाएँ।
- कंधों को कानों से दूर और गर्दन को स्वतंत्र रखें।
- कम-से-कम तीन सहज श्वास जाँचें।
- कठिन आसन में पहले विकल्प दें, फिर गहराई बढ़ाएँ।
- सुधार के बाद विद्यार्थी से पूछें: “अब श्वास और भार कैसा महसूस हो रहा है?”

इस प्रक्रिया का परिणाम केवल सुंदर मुद्रा नहीं, बल्कि स्पष्ट निरीक्षण-रिकॉर्ड है। अगले अभ्यास में अर्णव देख सकता है कि कौन-सा बिंदु बार-बार टूट रहा है और उसी के अनुसार तैयारी कराता है।

सामान्य निरीक्षण-त्रुटियाँ और उनके सुधार

बाहरी आकार को सफलता मानना

कई शिक्षक देखते हैं कि हाथ फर्श तक पहुँच गया या पैर ऊँचा उठ गया, इसलिए आसन को सही मान लेते हैं। इससे विद्यार्थी रीढ़ गोल, घुटना अस्थिर या श्वास बंद करके मुद्रा पकड़ सकता है।

Do this: पहले पाँच-बिंदु अलाइनमेंट ऑडिट चलाएँ और फिर गहराई देखें।

Not this: हाथ फर्श तक पहुँचने को अंतिम लक्ष्य न मानें।

हर विद्यार्थी को एक ही सुधार देना

अधोमुख श्वानासन में किसी विद्यार्थी की समस्या कंधे की हो सकती है, किसी की रीढ़ की, और किसी की हैमस्ट्रिंग की। सभी से एड़ियाँ नीचे दबाने को कहना कमर और कंधों पर दबाव बढ़ा सकता है।

Do this: जिस बिंदु में समस्या दिखे, उसी को पहले सुधारें; घुटने मोड़ना, ब्लॉक लेना या दीवार का सहारा देना चुनें।

Not this: एक ही मौखिक निर्देश पूरी कक्षा पर बिना निरीक्षण के न लगाएँ।

स्पर्श-सुधार बिना अनुमति और उद्देश्य के करना

उन्नत प्रशिक्षण में भी स्पर्श हर विद्यार्थी के लिए उपयुक्त नहीं होता। अचानक श्रोणि, गर्दन या कंधे को धकेलने से विद्यार्थी डर सकता है या चोट का जोखिम बढ़ सकता है।

Do this: पहले स्पष्ट मौखिक निर्देश दें, अनुमति लें, और केवल स्थिर, सुरक्षित क्षेत्र में हल्का मार्गदर्शन करें। शीर्षासन, सर्वांगासन और गर्दन-संबंधी स्थितियों में स्पर्श से अधिक प्रदर्शन, सहारा और बाहर आने की विधि पर ध्यान दें।

Not this: विद्यार्थी के शरीर को अपनी अपेक्षित आकृति में बलपूर्वक न ले जाएँ।

श्वास को अंतिम संकेत न मानना

कभी-कभी पाँचों बाहरी बिंदु ठीक दिखते हैं, पर विद्यार्थी श्वास रोक रहा होता है। यह बताता है कि भार-वितरण या प्रयास अभी संतुलित नहीं है।

Do this: तीन सहज श्वास को निरीक्षण का अनिवार्य भाग बनाएँ और श्वास टूटते ही आसन को सरल करें।

Not this: कठिन मुद्रा में रुकने को उपलब्धि न मानें।

हर आसन के लिए पाँच बिंदु लिखने से शिक्षक की दृष्टि व्यवस्थित होती है और विद्यार्थी को सुधार का कारण समझ आता है। ताड़ासन में तलवे से लेकर सिर तक, पद्मासन में बैठने की हड्डियों से लेकर घुटनों तक, और वृश्चिकासन में अग्रबाहु से लेकर श्वास तक - अलाइनमेंट ऑडिट शरीर को एक जुड़े हुए तंत्र के रूप में पढ़ना सिखाता है। अगली बार किसी आसन का निरीक्षण करते समय केवल यह देखें: आधार, दिशा, धड़, गर्दन, श्वास। यही पाँच संकेत सुरक्षित और शिक्षण-योग्य अभ्यास की ठोस शुरुआत बनाते हैं।

अध्याय **10**

श्वसन नियंत्रण: प्राण-ट्रैकिंग

श्वास की लय से आसन की दिशा बदलना

"आसन में शरीर जितना स्थिर दिखता है, श्वास उतनी ही स्पष्ट सूचना देती है कि अभ्यास सही दिशा में जा रहा है या नहीं।"

इशान, 32 वर्षीय प्राणायाम प्रशिक्षक, उन्नत योग कक्षा में 18 साधकों को शीर्षासन, सर्वांगासन, वृश्चिकासन और नटराजासन सिखा रहा था। साधक आसन में पहुँच तो रहे थे, लेकिन कुछ लोग श्वास रोक रहे थे, कुछ बहुत तेज़ साँस ले रहे थे और कुछ बाहर निकलते समय अचानक साँस छोड़ रहे थे। इशान ने देखा कि आसन की बाहरी आकृति ठीक होने के बावजूद श्वसन-पैटर्न अस्थिर था। यही स्थिति अभ्यास की गुणवत्ता और सुरक्षा दोनों को प्रभावित कर रही थी।

उस दिन एक साधक ने शीर्षासन में 20 सेकंड का लक्ष्य पूरा किया, पर उसकी साँस लगातार रुक-रुककर चल रही थी। दूसरे साधक ने परिवृत्त पार्श्व कोणासन में गहरी मुद्रा बनाई, लेकिन श्वास छोड़ते समय धड़ को घुमाने के बजाय कंधे ऊपर उठा लिए। इशान के सामने चुनौती स्पष्ट थी: केवल होल्ड टाइम बढ़ाना पर्याप्त नहीं था; उसे श्वास की दिशा, लय और आसन में बिताए समय को एक ही निरीक्षण-पद्धति में जोड़ना था।

इशान ने अभ्यास रोककर कहा, "आज हम आसन को समय से नहीं, श्वास से मापेंगे।" उसने प्रत्येक साधक को श्वास की गिनती, श्वास की सहजता और आसन में रुकने की अवधि दर्ज करने को कहा। इससे साधकों को पहली बार समझ आया कि 30 सेकंड का स्थिर आसन और 30 सेकंड का तनावपूर्ण आसन एक समान नहीं होते।

इस अभ्यास का दाँव ऊँचा था। उन्नत आसनों में श्वास रुकने पर गर्दन, कंधे, उदर और चेहरे में अनावश्यक तनाव बढ़ सकता है। शिक्षक यदि केवल मुद्रा की बाहरी रेखा देखता है, तो वह साधक की वास्तविक क्षमता से अधिक होल्ड टाइम निर्धारित कर सकता है। इसलिए इशान ने "प्राण-रिदम टाइमलाइन" को कक्षा का मुख्य उपकरण बनाया।

इशान की प्राण-रिदम टाइमलाइन

प्राण-रिदम टाइमलाइन आसन के प्रत्येक चरण को श्वास और समय से जोड़ने की पद्धति है। इसमें चार बातें दर्ज होती हैं: आसन में प्रवेश की श्वास, स्थिरता की श्वास-लय, होल्ड टाइम और बाहर निकलने की श्वास। इसका उद्देश्य संख्या बढ़ाना नहीं, बल्कि श्वास को आसन का नियंत्रण-संकेत बनाना है।

इशान ने पहले साधकों को सरल आधार दिया: प्रवेश के लिए एक धीमी श्वास, स्थिरता के लिए समान लंबाई की श्वास और बाहर निकलने के लिए नियंत्रित श्वास। उसने किसी को भी जबरन लंबी साँस लेने या श्वास रोकने की अनुमति नहीं दी। उसने समझाया कि श्वास रोकना तभी स्वीकार्य है जब वह प्रशिक्षित तकनीक का स्पष्ट भाग हो; उन्नत आसन में अनजाने में श्वास रोकना नियंत्रण नहीं, चेतावनी है।

उसने बोर्ड पर यह तालिका बनाई:

चरण	श्वास का कार्य	प्रारंभिक समय	शिक्षक का निरीक्षण
आसन में प्रवेश	श्वास छोड़ते हुए या निर्देशानुसार गति	1-2 चक्र	चेहरा और गर्दन ढीले रहें
स्थिरता	समान, बिना झटके की श्वास	3-5 चक्र	श्वास की लंबाई न टूटे
होल्ड टाइम	सहज श्वास के साथ स्थिति	15-30 सेकंड	श्वास रुकने पर समय घटाएँ
बाहर निकलना	धीमी और नियंत्रित श्वास	1-2 चक्र	अचानक गिरना या धक्का न हो
विश्राम	सामान्य श्वास की वापसी	3 चक्र	नाड़ी, दृष्टि और चेहरे का तनाव देखें

शीर्षासन में इशान ने पहले 15 सेकंड का होल्ड रखा। साधकों ने पाँच श्वास-चक्र पूरे किए। जिनकी श्वास तीसरे चक्र के बाद छोटी हो गई, उन्होंने अगली बार 10 सेकंड का होल्ड किया। इसका कारण स्पष्ट था: होल्ड टाइम तभी उपयोगी है जब श्वास अपनी लय बनाए रखे। समय घटाने से साधक को अपनी धुरी, कंधों और उदर पर सही नियंत्रण खोजने का अवसर मिला।

सर्वांगासन में उसने श्वास छोड़ते हुए पैरों को ऊपर ले जाने और स्थिर स्थिति में चार समान श्वास लेने का निर्देश दिया। उसने ठोड़ी को जबरन छाती से दबाने के बजाय गर्दन की लंबाई पर ध्यान कराया। यदि श्वास गले में अटकती, तो साधक तुरंत नीचे आता। इस निर्णय ने बाहरी आकार की तुलना में श्वसन की स्वतंत्रता को प्राथमिकता दी।

वृश्चिकासन के लिए इशान ने होल्ड टाइम के बजाय प्रवेश और निकास की श्वास को मुख्य मानक बनाया। दीवार के सहारे अभ्यास करते समय साधक ने श्वास छोड़कर घुटनों को मोड़ा, एक श्वास में छाती को आगे बढ़ाया और अगली श्वास छोड़ते हुए वापस आया। उसने केवल उन साधकों को 10-15 सेकंड का होल्ड दिया जिनकी श्वास लगातार समान रही।

नटराजासन और वृक्षासन जैसे संतुलन आसनों में उसने "श्वास-लंगर" लगाया। साधक दृष्टि को एक बिंदु पर रखते हुए चार श्वास गिनते। यदि संतुलन बिगड़ता, तो वे साँस रोकने के बजाय पैर नीचे रखते। इससे उन्हें समझ आया कि स्थिरता का अर्थ शरीर को जकड़ना नहीं, बल्कि श्वास के साथ सूक्ष्म समायोजन करना है।

इशान ने प्रत्येक साधक की प्राण-रिदम टाइमलाइन में तीन रंगों का उपयोग किया:

- हरा: श्वास समान, चेहरा शांत, होल्ड पूरा।
- पीला: श्वास छोटी, कंधे सक्रिय, समय घटाने की आवश्यकता।
- लाल: श्वास रुकना, चक्कर, दबाव या तीव्र असुविधा; तुरंत बाहर निकलना।

तीन सप्ताह तक उसने यही रिकॉर्ड रखा। पहले सप्ताह में अधिकांश साधक समय पूरा करने पर ध्यान दे रहे थे। दूसरे सप्ताह में उन्होंने श्वास-चक्र गिनना शुरू किया। तीसरे सप्ताह में कई साधक स्वयं बता पा रहे थे कि उनका होल्ड कब समाप्त करना चाहिए। यही बदलाव प्रशिक्षण का निर्णायक बिंदु था: शिक्षक पर निर्भरता घटकर साधक की आंतरिक निगरानी बढ़ी।

अभ्यास के अंत में इशान ने प्रत्येक साधक से पूछा, "क्या आपकी अंतिम श्वास पहली श्वास जितनी सहज थी?" यदि उत्तर नहीं था, तो उसने होल्ड टाइम कम किया, सहारा बढ़ाया या आसन का सरल रूप चुना। इस प्रश्न ने श्वसन-नियंत्रण को केवल तकनीक नहीं, मूल्यांकन का साधन बना दिया।

अपने अभ्यास में लागू करने योग्य सिद्धांत

श्वास को होल्ड टाइम का प्राथमिक संकेत बनाएँ।

किसी भी उन्नत आसन में समय तय करने से पहले तीन सहज श्वास देखें। यदि साधक 4 सेकंड में श्वास लेता और 6 सेकंड में छोड़ता है, लेकिन होल्ड के दौरान यह लय 2-3 सेकंड की छोटी साँसों में बदल जाती है, तो समय घटाएँ। पहले 15 सेकंड के बजाय 10 सेकंड रखें और अगले प्रयास में श्वास की समानता जाँचें। इससे साधक तनावपूर्ण सहनशीलता के बजाय नियंत्रित स्थिरता विकसित करता है।

प्रवेश, स्थिरता और निकास की श्वास अलग-अलग सिखाएँ।

शीर्षासन, हलासन, धनुरासन और परिवृत्त आसनों में केवल "साँस लेते रहें" कहना पर्याप्त नहीं है। स्पष्ट निर्देश दें: प्रवेश में कौन-सी श्वास चलेगी, स्थिरता में कितने चक्र होंगे और बाहर निकलते समय गति कैसे धीमी रहेगी। उदाहरण के लिए, हलासन में पैरों को पीछे ले जाते समय नियंत्रित श्वास छोड़ना, स्थिति में

तीन श्वास रखना और वापस आते समय रीढ़ को क्रम से नीचे लाना सिखाएँ। यह क्रम अचानक दबाव और अनियंत्रित गति को कम करता है।

प्राण-रिदम टाइमलाइन में श्वास-चक्र लिखें, केवल सेकंड नहीं।

सेकंड बाहरी समय बताते हैं; श्वास-चक्र आंतरिक क्षमता बताते हैं। अपनी कक्षा-पत्रिका में आसन का नाम, प्रवेश की श्वास, स्थिरता के चक्र, कुल समय और निकास की श्वास लिखें। उदाहरण के लिए: “वृश्चिक-कासन - प्रवेश 1 श्वास, स्थिरता 3 चक्र, 18 सेकंड, निकास 1 श्वास।” अगली कक्षा में तुलना करें। यदि समय बढ़ा लेकिन चक्र टूट गए, तो प्रगति दर्ज न करें। इससे आपका मूल्यांकन अधिक सटीक रहेगा।

रिदम टूटने पर आसन को सरल करें, साधक को दोष न दें।

श्वास रुकना, गले में खिंचाव, चेहरे पर सिकुड़न या कंधों का ऊपर उठना स्पष्ट संकेत हैं। ऐसे समय साधक को “और गहरा जाओ” कहना गलत दिशा देगा। शीर्षासन में दीवार या पैरों का सहारा दें, पार्श्व कोणासन में हाथ को ब्लॉक पर रखें, और एक-पाद संतुलन में पैर की उँगलियों को भूमि से संपर्क दें। सहारा इसलिए उपयोगी है क्योंकि वह शरीर का अनावश्यक संघर्ष घटाता है और श्वास को फिर से समान होने देता है।

उन्नत आसनों में अलग-अलग श्वसन-लय निर्धारित करें।

सभी आसनों के लिए एक ही लय न अपनाएँ। संतुलन आसनों में छोटी, सहज और निरंतर श्वास उपयोगी रहती है; आगे झुकने वाले आसनों में लंबी श्वास छोड़ना गहराई को सुरक्षित ढंग से बढ़ा सकता है; उल्टे आसनों में गले और चेहरे की स्वतंत्रता सबसे पहले जाँचें। अग्निसार जैसे सक्रिय अभ्यास को शीर्षासन या सर्वांगासन के होल्ड के साथ न मिलाएँ। पहले सामान्य श्वास लौटाएँ, फिर अगला अभ्यास दें। इससे श्वसन-उत्तेजना और स्थिर आसन के बीच स्पष्ट सीमा बनी रहती है।

इन सिद्धांतों को योग मुद्रासन, व्याघ्रासन, खड़े होकर घुटना-छाती संतुलन, पवनमुक्तासन, नौकासन, शवासन, वज्रासन, सिद्धासन, पश्चिमोत्तानासन, बद्ध कोणासन, ताड़ासन, अधोमुख श्वानासन, त्रिकोणासन, वृक्षासन, वीरभद्रासन प्रथम, द्वितीय और तृतीय, पद्मासन, मत्स्यासन, शलभासन, भुजंगासन, बालासन, मार्जरी-व्याघ्र गतिशीलता, वशिष्ठासन, उत्कटासन, अर्धनावासन, सेतुबंधासन, नटराजासन, बकासन, सुप्त बद्ध कोणासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन, उत्थित पार्श्वकोणासन और वृश्चिकासन में क्रमशः लागू करें। आसनों के नामों की यह सूची केवल स्मरण के लिए नहीं, श्वसन-पैटर्न और होल्ड टाइम के तुलनात्मक अनुक्रम के लिए है। प्रत्येक आसन में प्रवेश, स्थिरता और निकास की श्वास अलग दर्ज करें।

अपने 350-पृष्ठीय हिंदी पाठ्यक्रम-सूचकांक में इस अभ्यास को “प्राण-रिदम टाइमलाइन” के अंतर्गत रखें और प्रत्येक उन्नत आसन के लिए चार प्रविष्टियाँ बनाएँ: श्वास दिशा, श्वास-चक्र, सुरक्षित होल्ड टाइम और बाहर निकलने का संकेत। पाठ्यक्रम पूरा करने पर विद्यार्थी को आईवाईओ® इंटरनेशनल योग ऑर्गनाइजेशन से दो प्रमाणपत्र प्राप्त होंगे; इन प्रमाणपत्रों के लिए केवल आसन की आकृति नहीं, श्वसन-निरीक्षण और सुरक्षित निर्देश देने की क्षमता भी आवश्यक अभ्यास का भाग है।

कक्षा समाप्त करने से पहले स्वयं से तीन प्रश्न पूछें: क्या साधक ने श्वास रोके बिना आसन संभाला? क्या अंतिम श्वास पहली श्वास जैसी सहज रही? क्या मैंने समय बढ़ाने से पहले रिदम की जाँच की? इन उत्तरों के आधार पर अगली कक्षा का होल्ड टाइम तय करें। उन्नत आसन में वास्तविक प्रगति तब दर्ज होती है जब शरीर स्थिर रहते हुए प्राण की लय स्पष्ट, मापने योग्य और सुरक्षित बनी रहे।

अध्याय 11

योग मुद्रासन: तकनीक और क्यू

योग मुद्रासन में स्थिरता और सुरक्षित क्यू

का व्या, 23 वर्ष की नई प्रशिक्षक-ट्रेनरी, योग मुद्रासन में आगे झुकते समय अपने घुटनों को नीचे दबा रही थी। उसकी पीठ गोल हो रही थी, श्वास रुक रही थी और माथा भूमि तक पहुँचाने की जल्दी बढ़ रही थी। जब उसने आसन को गहराई के बजाय क्रम, आधार और श्वास के अनुसार व्यवस्थित किया, तो तीन चक्रों के भीतर उसकी पीठ लंबी हुई और कंधों का तनाव घटा। योग मुद्रासन में यही मुख्य बात है: शरीर को मोड़ना नहीं, शरीर को सुरक्षित दिशा देना।

योग मुद्रासन पद्मासन या किसी स्थिर बैठने की मुद्रा से आगे झुकने वाला अभ्यास है। इसमें हाथ पीछे ले जाकर कलाई या पैर पकड़ने का पारंपरिक रूप मिलता है, पर उन्नत प्रशिक्षण में शिक्षक पहले श्रोणि, घुटनों, रीढ़ और श्वास की स्थिति जाँचता है। घुटने में चोट, कूल्हे की तीव्र जकड़न, गर्भावस्था, हाल की पेट-शल्यक्रिया या अनियंत्रित उच्च रक्तचाप में यह रूप बिना चिकित्सकीय अनुमति और अनुभवी पर्यवेक्षण के न कराएँ।

अभ्यास के लिए समतल चटाई, एक कंबल, एक बेल्ट और आवश्यकता होने पर दो योग-ब्लॉक रखें। कंबल श्रोणि को ऊपर उठाता है, बेल्ट हाथ और पैर के बीच दूरी घटाने के बजाय सुरक्षित सहारा देता है, और ब्लॉक माथे को बिना दबाव के टिकने की जगह देता है। आसन से पहले साधक को सुखासन, बद्ध कोणासन, पश्चिमोत्तानासन की तैयारी, बिल्ली-गाय गतिशीलता और कूल्हे के हल्के घुमाव का अभ्यास कराएँ। आज का व्यावहारिक निष्कर्ष यह है कि योग मुद्रासन की तैयारी आसन के बाहर नहीं, उसी की पहली सुरक्षा-रेखा है।

मुद्रा-डिटेल बिल्डर से योग मुद्रासन की रचना

योग मुद्रासन सिखाने के लिए मुद्रा-डिटेल बिल्डर का उपयोग करें। यह क्रम पाँच जाँचों पर आधारित है: आधार, श्रोणि, हाथ, रीढ़ और श्वास। हर जाँच का उद्देश्य स्पष्ट रखें, क्योंकि एक हिस्से की गलती दूसरे हिस्से पर दबाव बढ़ाती है।

1 आधार तय करें।

पद्मासन का अभ्यास हो तो दोनों पैरों को विपरीत जाँघों पर रखें, लेकिन घुटनों को बलपूर्वक नीचे न दबाएँ। यदि कूल्हों में पर्याप्त बाह्य घुमाव न हो, तो अर्ध-पद्मासन या सुखासन चुनें। दोनों बैठने वाली हड्डियों के नीचे 5 से 8 सेंटीमीटर ऊँचा कंबल रखें। इससे श्रोणि आगे झुक सकती है और कमर को गोल होने से बचने की जगह मिलती है।

1 श्रोणि की दिशा जाँचें।

श्वास भरते हुए बैठने वाली हड्डियों को पीछे और नीचे स्थिर करें। श्वास छोड़ते हुए नाभि को हल्का भीतर लें और श्रोणि से आगे झुकना शुरू करें। आगे झुकाव कमर से नहीं, कूल्हे के जोड़ से आए। यदि कमर तुरंत गोल हो जाए, तो झुकाव रोकें और कंबल की ऊँचाई बढ़ाएँ।

1 हाथों की स्थिति बनाएँ।

पारंपरिक रूप में हाथ पीठ के पीछे ले जाकर विपरीत कलाई या पैर के अंगूठे को पकड़ते हैं। कंधों को कानों से दूर रखें। यदि हाथ न पहुँचें, तो बेल्ट को पैरों या कलाई के चारों ओर लगाएँ। बेल्ट खींचकर शरीर को नीचे न दबाएँ; उसे केवल संपर्क बनाए रखने के लिए रखें।

1 रीढ़ को लंबा करें।

श्वास भरते हुए छाती और पीठ के पीछे के भाग को फैलाएँ। श्वास छोड़ते हुए धड़ को आगे बढ़ाएँ। सिर को नीचे गिराने के बजाय गर्दन को रीढ़ की सीध में रखें। माथा भूमि तक पहुँचना लक्ष्य नहीं है; रीढ़ की लंबाई और श्वास की निरंतरता लक्ष्य है।

1 धारण और वापसी नियंत्रित करें।

प्रारंभ में 3 से 5 श्वास तक रुकें। हर श्वास छोड़ते समय केवल उतना झुकें जितना बिना खिंचाव के संभव हो। लौटते समय हथेलियाँ भूमि पर रखें, श्वास भरें और धड़ को कूल्हों से उठाएँ। अचानक ऊपर उठने से चक्कर और कमर पर झटका आ सकता है।

काव्या ने पहले प्रयास में 20 सेकंड तक मुद्रा पकड़ी, लेकिन तीसरे श्वास पर उसकी पीठ गोल हो गई। उसने कंबल की ऊँचाई 5 सेंटीमीटर बढ़ाई, अर्ध-पद्मासन चुना और धारण समय 10 सेकंड किया। अगले तीन चक्रों में उसकी श्वास 4 गिनती में भीतर और 6 गिनती में बाहर रही, माथा ब्लॉक पर हल्के से टिका और घुटनों में कोई दबाव नहीं आया। यह परिणाम दिखाता है कि कम गहराई, सही दिशा में, अधिक उपयोगी अभ्यास देती है।

शिक्षक के क्यू छोटे और क्रमबद्ध रखें: “बैठने वाली हड्डियाँ स्थिर”, “कूल्हों से आगे बढ़ें”, “कंधे नरम”, “श्वास मत रोकें”, “माथे को नीचे न खींचें।” एक साथ बहुत सारे निर्देश देने से साधक शरीर की अनुभूति

खो देता है। हर दो श्वास के बाद केवल एक नया क्यू दें। स्वयं से पूछें: क्या साधक नीचे जा रहा है, या केवल शरीर को सिकोड़ रहा है? यही प्रश्न मुद्रा की गुणवत्ता स्पष्ट करता है।

काव्या के लिए अभ्यास-परिदृश्य और जाँच

कक्षा में योग मुद्रासन सिखाने के लिए 12 मिनट का छोटा अभ्यास रखें। सामग्री के रूप में दो कंबल, एक बेल्ट और एक ब्लॉक तैयार करें। साधकों को दीवार से कम-से-कम 60 सेंटीमीटर दूर बैठाएँ, ताकि आगे झुकते समय पैरों और हाथों को पर्याप्त स्थान मिले।

पहले 2 मिनट सुखासन में बैठाकर श्रोणि को कंबल पर उठाएँ। अगले 2 मिनट बद्ध कोणासन में पैरों के तलवों को मिलाएँ और घुटनों को ऊपर-नीचे हल्का चलाएँ। फिर 2 मिनट पश्चिमोत्तानासन की तैयारी कराएँ: घुटने मोड़कर रीढ़ लंबी रखते हुए आगे झुकें। इसके बाद योग मुद्रासन के लिए अर्ध-पद्मासन चुनें। दोनों ओर का अभ्यास समान समय दें, ताकि एक कूल्हे पर अधिक भार न पड़े।

अब काव्या को यह क्रम दें:

1. श्वास भरते हुए रीढ़ लंबी करें।
2. श्वास छोड़ते हुए कूल्हों से 30 से 45 डिग्री तक आगे झुकें।
3. बेल्ट से हाथों को पैरों के पीछे जोड़ें, यदि कलाई न पहुँचे।
4. माथे के नीचे ब्लॉक रखें और 3 धीमी श्वास तक रुकें।
5. श्वास भरते हुए धड़ को आधा उठाएँ, फिर पूरी तरह बैठें।
6. 20 सेकंड विश्राम के बाद दूसरा चक्र करें।

अपेक्षित परिणाम यह है कि साधक दोनों बैठने वाली हड्डियों पर समान भार महसूस करे, घुटनों में तीखी पीड़ा न हो, श्वास लगातार चले और वापसी के समय चक्कर न आए। यदि माथा ब्लॉक तक नहीं पहुँचता, तो ब्लॉक ऊँचा करें; यदि कूल्हे पीछे खिसकते हैं, तो कंबल की ऊँचाई घटाने के बजाय पैरों का कोण और आगे झुकने की मात्रा कम करें।

अभ्यास पूरा होने पर यह जाँच करें:

- क्या घुटनों ने भूमि की ओर दबाव के बिना स्थिरता रखी?
- क्या कमर की लंबाई बनी रही?
- क्या 3 श्वास बिना रुकावट पूरी हुई?
- क्या साधक सहायता-सामग्री के साथ स्वयं सुरक्षित लौट सका?

इन चार उत्तरों में से किसी एक का उत्तर “नहीं” हो तो गहराई घटाएँ और आधार फिर से व्यवस्थित करें। योग मुद्रासन में सफल अभ्यास वह है जिसमें शरीर शांत, श्वास स्वतंत्र और वापसी नियंत्रित रहे।

सामान्य गलतियाँ और उनके सुधार

घुटनों को नीचे दबाकर पद्मासन बनाना

कूल्हे पर्याप्त न खुलने पर साधक घुटनों को हाथों से नीचे धकेलता है। इससे घुटने के जोड़ में घुमाव आता है, जबकि आवश्यक गति कूल्हे से आनी चाहिए। शिक्षक को घुटने की ऊँचाई देखकर तुरंत विकल्प देना चाहिए।

Do this: अर्ध-पद्मासन या सुखासन चुनाएँ, श्रोणि के नीचे 5 से 8 सेंटीमीटर कंबल रखें और घुटने के नीचे ब्लॉक या कंबल का सहारा दें।

Not this: घुटने को हाथ से नीचे दबाकर पद्मासन पूरा न कराएँ।

चेतावनी संकेत: घुटने के भीतर चुभन, पैर सुन्न होना या मुद्रा से निकलते समय तेज दर्द।

कमर से गोल होकर आगे झुकना

यह गलती तब आती है जब साधक माथा भूमि तक पहुँचाने को सफलता मानता है। कूल्हों की गति सीमित होने पर वह छाती को भीतर समेटता है और कमर पर दबाव बढ़ाता है।

Do this: श्वास भरते हुए रीढ़ लंबी कराएँ, श्वास छोड़ते हुए केवल कूल्हों से आगे बढ़ाएँ और माथे के नीचे ब्लॉक रखें।

Not this: सिर को नीचे खींचकर या पीठ को गोल करके अधिक गहराई न लें।

शिक्षक को पीठ के ऊपरी और निचले भाग में समान रूप से लंबाई देखनी चाहिए। यदि श्वास छोड़ते समय पीठ और अधिक सिकुड़े, तो साधक को आधा उठाकर पुनः आधार जाँचने दें।

हाथों और कंधों से मुद्रा को खींचना

कलाई पकड़ने की जल्दी में साधक कंधों को कानों की ओर उठाता है और हाथों से धड़ को नीचे खींचता है। इससे गर्दन, कंधे और छाती में अनावश्यक तनाव आता है।

Do this: बेल्ट का उपयोग करें, कंधों को पीछे और नीचे रखें, तथा हाथों को केवल हल्के संपर्क में रखें। धड़ को हर श्वास छोड़ते समय स्वयं आगे बढ़ने दें।

Not this: कलाई या पैर को खींचकर माथा भूमि तक न पहुँचाएँ।

यदि साधक श्वास रोकता है, उँगलियाँ सफेद पड़ती हैं या गर्दन कठोर दिखती है, तो पकड़ ढीली कराएँ और धारण समय घटाएँ।

मुद्रा-डिटेल बिल्डर का अंतिम नियम सरल है: पहले सुरक्षित आधार, फिर लंबी रीढ़, उसके बाद ही गहराई। यही क्रम काव्या जैसे नए प्रशिक्षक को व्यक्तिगत समायोजन सिखाता है और उन्नत साधक को अनावश्यक बल से बचाता है। 350-पृष्ठीय हिंदी पाठ्यक्रम-सूचकांक में यह तकनीकी अनुक्रम प्रशिक्षक-प्रशिक्षण के व्यावहारिक मानक के रूप में रखा गया है। पाठ्यक्रम पूर्ण करने पर विद्यार्थी को आईवाईओ® इंटरनेशनल योग ऑर्गनाइजेशन से 2 प्रमाणपत्र प्राप्त होंगे। योग मुद्रासन की प्रत्येक कक्षा में यह जाँच बनाए रखें - आसन कितना गहरा है, उससे पहले यह देखें कि साधक कितना स्थिर, सजग और स्वतंत्र श्वास ले रहा है।

अध्याय 12

टाइगर पोज: संतुलन और कोर

अध्याय १२: टाइगर पोज़ में कंधे-हाथ संरेखण और कोर एंगेजमेंट

सही चुनाव: पैर उठाना या संरेखण बनाना

टाइगर पोज़ में उठे हुए पैर की ऊँचाई से अधिक महत्वपूर्ण हाथों की दिशा, कंधों की स्थिरता और पेट का सक्रिय नियंत्रण है। कई साधक घुटने-हाथ की स्थिति से पैर पीछे उठाते समय कमर को मोड़ते हैं, कंधों को हथेलियों से आगे गिराते हैं और गर्दन को ऊपर खींचते हैं। इससे मुद्रा देखने में बड़ी लग सकती है, लेकिन कोर का काम घट जाता है और कलाई, कंधे तथा निचली कमर पर अनावश्यक दबाव बढ़ता है।

अली, 37 वर्ष, जिम-टू-योग संक्रमण में है। वह पैर को ऊँचा उठाने के लिए नितंब कसता है, लेकिन उसकी पसलियाँ आगे निकल जाती हैं और पेट ढीला पड़ जाता है। उसके सामने वास्तविक चुनाव है: क्या वह पैर की ऊँचाई को लक्ष्य बनाए या पहले कंधे-हाथ की रेखा और कोर-स्थिरता को ठीक करे? गलत चुनाव में वह टाइगर पोज़ को कमर से चलाएगा; सही चुनाव में वह कंधों के ऊपर कलाई, लंबी रीढ़ और नियंत्रित श्वास के साथ मुद्रा बनाएगा।

टाइगर पोज़ में “संरेखण” का अर्थ शरीर को कठोर बनाना नहीं, बल्कि भार को हथेलियों, घुटने और सक्रिय कोर में बाँटना है। “कोर एंगेजमेंट” का अर्थ पेट को भीतर खींचकर साँस रोकना नहीं है। इसका अर्थ है निचले पेट, तिरछी पेट की मांसपेशियों और गहरी धड़-स्थिरता को इतना सक्रिय करना कि श्रोणि और पसलियाँ एक-दूसरे से अलग न भागें। आज का व्यावहारिक निष्कर्ष: पैर जितना उठे, उससे पहले देखें कि हथेलियाँ स्थिर हैं, कंधे कानों से दूर हैं और पसलियाँ नियंत्रित हैं।

तीन अभ्यास-पद्धतियों की तुलना

टाइगर पोज़ सिखाते समय आप तीन मुख्य पद्धतियों में से चुन सकते हैं। प्रत्येक पद्धति कंधे-हाथ संरेखण और कोर एंगेजमेंट को अलग स्तर पर प्रशिक्षित करती है।

पद्धति	मुख्य तरीका	लागत	समय	कठि-नाई	किसके लिए उपयुक्त
आधारभूत चार-बिंदु टाइगर	हथेलियाँ कंधों के नीचे, घुटना कूल्हे के नीचे; पैर धीरे उठाएँ	कोई उपकरण नहीं	5-8 मिनट	सरल से मध्यम	शुरुआती साधक और संरेखण सुधारने वाले
कोर-स्टेब-लिटी रिंग	हाथ-घुटने की स्थिति में पसलियाँ, श्रोणि और कंधों की दिशा को तीन चरणों में जाँ-चें; फिर पैर उठाएँ	कोई उपकरण नहीं; वैकल्पिक रूप से दर्पण	8-12 मिनट	मध्यम	शिक्षक-प्रशिक्षु और अस्थिर कोर वाले साधक
गतिशील टाइगर	पैर पीछे-ऊपर, फिर घुटना छाती की ओर; हर चक्र में श्वास और धड़ नियंत्रण बनाए रखें	कोई उपकरण नहीं	6-10 मिनट	मध्यम से उन्नत	स्थिर आधार वाले अनुभवी साधक

आधारभूत चार-बिंदु टाइगर सबसे सुरक्षित प्रवेश है, क्योंकि इसमें साधक एक साथ बहुत कम निर्देश सं-भालता है। पहले हथेलियों का दबाव और कंधों की स्थिति जाँची जाती है, फिर पैर उठाया जाता है। यदि साधक कलाई में भार सहन नहीं कर पाता, तो ऊँची सतह - जैसे योग ब्लॉक या मजबूत कुर्सी की सीट - पर हथेलियाँ रखकर कोण कम किया जा सकता है। इससे कंधे के जोड़ पर दबाव घटता है और संरेखण समझना आसान होता है।

कोर-स्टेबलिटी रिंग सबसे उपयोगी पद्धति है जब साधक पैर उठाते समय कमर को मोड़ता है। इसमें तीन बिंदु लगातार जाँचे जाते हैं: हथेली का चारों दिशाओं में दबाव, कंधे की स्थिरता और पसलियों-श्रोणि का संबंध। गतिशील टाइगर तभी जोड़ें जब साधक स्थिर टाइगर में पाँच नियंत्रित श्वास ले सके। जल्दी गतिशीलता जोड़ने पर वह घुटना छाती तक लाते समय कंधों को आगे गिरा सकता है और पेट की जगह गर्दन से प्रयास करने लगता है।

अपना चयन इस प्रश्न से करें: क्या साधक पैर उठाए बिना भी कंधों को स्थिर रख सकता है? यदि नहीं, तो गतिशील पद्धति नहीं चुनें। पहले आधारभूत स्थिति या कोर-स्टेबलिटी रिंग अपनाएँ।

किस स्थिति में कौन-सा विकल्प चुनें

अधिकांश शिक्षक-प्रशिक्षुओं और जिम से योग में आए साधकों के लिए कोर-स्टेबलिटी रिंग सबसे संतुलित विकल्प है। यह पद्धति पैर की ऊँचाई को सीमित करके कंधे-हाथ संरेखण और कोर नियंत्रण को प्राथमिकता देती है। अली जैसे साधक को पहले पैर को केवल कूल्हे की ऊँचाई तक उठाना चाहिए। यदि उस ऊँचाई पर भी उसकी पसलियाँ बाहर निकलती हैं या कमर में दबाव आता है, तो पैर नीचे लाकर धड़ को स्थिर रखना चाहिए।

निर्णय-क्रम स्पष्ट रखें। यदि कलाई में दर्द है, तो हथेलियों को ऊँची सतह पर रखें और भार का कोण घटाएँ। यदि कंधे कानों की ओर उठते हैं, तो पैर उठाने से पहले हथेली का दबाव और कंधे की चौड़ाई ठीक करें। यदि कमर अधिक मुड़ती है, तो पैर की ऊँचाई घटाएँ और श्वास छोड़ते समय निचले पेट को सक्रिय करें। यदि स्थिर टाइगर में पाँच सहज श्वास बनी रहती हैं, तो गतिशील टाइगर जोड़ें। यदि श्वास रुकती है, तो पिछली अवस्था पर लौटें।

शिक्षण के दौरान एक छोटा परीक्षण करें: साधक से कहें कि वह अपनी हथेलियों से फर्श को दूर धकेले, फिर दोनों कंधों के बीच की जगह चौड़ी रखे। उसके बाद पूछें, “क्या आप पसलियों को आगे निकाले बिना साँस ले सकते हैं?” यदि उत्तर नहीं है, तो कोर-स्टेबलिटी रिंग का पहला चरण दोहराएँ। सही मुद्रा वह है जिसमें साधक निर्देश सुनते हुए भी साँस की लय बनाए रखे।

कोर-स्टेबलिटी रिंग को लागू करने की क्रमबद्ध विधि

1 आधार तैयार करें।

योग मैट पर चार-बिंदु स्थिति लें। हथेलियाँ कंधों के ठीक नीचे रखें और उँगलियाँ फैलाएँ। मध्यमा उँगली आगे की ओर रखें। घुटने कूल्हों के नीचे आएँ। पैरों के ऊपरी भाग को मैट पर रखें। यह आधार इसलिए आवश्यक है क्योंकि हथेली और घुटने की सीधी रेखा भार को कमर पर जाने से रोकती है।

1 हथेलियों का चार-दिशात्मक दबाव बनाएँ।

हथेली का मूल भाग, छोटी उँगली का आधार, तर्जनी का आधार और उँगलियों के पोर - चारों दिशाओं में फर्श को दबाएँ। उँगलियों को मोड़कर पकड़ न बनाएँ। यह दबाव कलाई को स्थिर करता है और कंधे के जोड़ को भार के नीचे व्यवस्थित रखता है।

1 कंधों को हथेलियों के ऊपर व्यवस्थित करें।

कंधों को कानों से दूर रखें, लेकिन उन्हें पीछे खींचकर छाती को अत्यधिक न खोलें। कंधे की हड्डियों को पीठ पर फैलने दें। कोहनियाँ पूरी तरह लॉक न करें; उनमें सूक्ष्म नरमी रखें। कंधे हथेलियों से आगे निक-लें तो भार कलाई पर बढ़ेगा, और पीछे जाएँ तो कोर पर नियंत्रण घटेगा।

1 न्यूट्रल रीढ़ बनाएँ।

सिर को रीढ़ की सीध में रखें और दृष्टि मैट पर हथेलियों से लगभग 20-30 सेंटीमीटर आगे रखें। ठुड्डी को छाती से चिपकाएँ नहीं और गर्दन को ऊपर न मोड़ें। नाभि को हल्के से रीढ़ की दिशा में सक्रिय करें, पर साँस रोकें नहीं।

1 कोर-स्टेबलिटी रिंग का पहला घेरा जाँचें - पसलियाँ और श्रोणि।

श्वास छोड़ते समय निचली पसलियों को आगे उभरने से रोकें। श्रोणि को न आगे झुकाएँ, न अत्यधिक पीछे गोल करें। कल्पना करें कि नाभि और जघनास्थि एक ही लंबवत रेखा में रहना चाहते हैं। यह स्थिति कमर को पैर उठाने की भरपाई करने से रोकती है।

1 दूसरा घेरा जाँचें - कंधे और धड़।

दाहिना पैर उठाने से पहले बाएँ कंधे को धड़ से अलग न होने दें। साधक अक्सर विपरीत कंधे को कान की ओर खींचता है। उसे कहें, “बाएँ हाथ से फर्श को दूर धकेलें और दाएँ कूल्हे को पीछे लंबा करें।” इससे भार दोनों हथेलियों में रहता है और धड़ एक ओर गिरने से बचता है।

1 तीसरा घेरा जाँचें - पैर की दिशा।

दाहिने पैर को घुटने से सीधा रखते हुए पीछे और ऊपर उठाएँ। पहले पैर की एड़ी को पीछे की दीवार की ओर लंबा करें, फिर उसे केवल उतना ऊपर उठाएँ जितना श्रोणि स्थिर रहे। पैर को ऊँचा उठाने के लिए कमर न मोड़ें। पैर की उँगलियाँ पीछे की ओर रहें और कूल्हे का अगला भाग फर्श की ओर सम रहे।

1 श्वास के साथ पकड़ बनाएँ।

पैर उठाते समय श्वास लें। स्थिति में रहते हुए चार से पाँच सहज श्वास लें। प्रत्येक श्वास छोड़ने पर निचला पेट सक्रिय करें और पसलियों को नियंत्रित रखें। यदि श्वास छोटी हो जाए, गर्दन में खिंचाव आए या कलाई दबने लगे, तो पैर नीचे रखें। यह असफलता नहीं, सही सीमा की पहचान है।

1 वापसी नियंत्रित करें।

श्वास छोड़ते हुए घुटने को धीरे-धीरे नीचे लाएँ और दोनों घुटनों पर समान भार रखें। पैर पटककर न रखें। दूसरी ओर जाने से पहले दोनों हथेलियों का दबाव, कंधों की चौड़ाई और रीढ़ की स्थिति फिर जाँचें। एक ओर की आदत दूसरी ओर स्वतः सही नहीं होती।

1 गतिशील रूप केवल स्थिरता के बाद जोड़ें।

स्थिर टाइगर में पाँच श्वास सहज हों तो श्वास छोड़ते हुए उठे हुए घुटने को छाती की ओर लाएँ। इस समय पीठ को हल्का गोल करें, लेकिन कंधों को हथेलियों के ऊपर रखें। श्वास लेते हुए पैर को फिर पीछे लंबा करें। पाँच धीमे चक्र पर्याप्त हैं। गति बढ़ाने से पहले धड़ का नियंत्रण देखें।

अली के अभ्यास में सबसे पहले पैर की ऊँचाई घटाई गई। उसने हथेलियों से फर्श को दबाया, बाएँ कंधे को स्थिर रखा और श्वास छोड़ते समय पसलियों को नियंत्रित किया। जब वह कूल्हे को घुमाए बिना पाँच श्वास टिक सका, तभी उसने घुटना-छाती गतिशीलता जोड़ी। इस क्रम ने उसकी कमर की भरपाई घटाई और टाइगर पोज़ को कंधे तथा कोर से संचालित किया।

आज के अभ्यास के लिए यह जाँच-सूची रखें:

- हथेलियाँ कंधों के ठीक नीचे और उँगलियाँ फैली हुई हैं।
- कंधे कानों से दूर हैं और दोनों कंधों पर समान भार है।
- पसलियाँ आगे नहीं निकल रहीं; नाभि और श्रोणि नियंत्रित हैं।
- उठे हुए पैर की ऊँचाई से पहले रीढ़ की लंबाई बनी हुई है।
- चार से पाँच श्वास के बाद भी गर्दन, कलाई और कमर सहज हैं।

टाइगर पोज़ में वास्तविक प्रगति पैर को अधिक ऊपर ले जाने से नहीं, बल्कि प्रत्येक श्वास में हाथ, कंधे और कोर की एक ही स्थिर रेखा बनाए रखने से दिखाई देती है। यही कोर-स्टेबलिटी रिंग का आधार है और यही उन्नत संतुलन आसनों के लिए भरोसेमंद तैयारी बनाता है। 350-पृष्ठीय हिंदी पाठ्यक्रम-सूच-कांक में इस अभ्यास को इसी कारण संरेखण, श्वास और संतुलन के क्रम में रखा गया है। पाठ्यक्रम पूरा करने पर विद्यार्थी को आईवाईओ® अंतरराष्ट्रीय योग संगठन से दो प्रमाणपत्र प्राप्त होंगे।

अध्याय 13

स्टैंडिंग नी-टू-चेस्ट बैलेंस

स्थिर आधार से केंद्रित संतुलन तक

क्या आप घुटने को छाती तक उठाते समय सचमुच अपने कूल्हे को नियंत्रित कर रहे हैं, या केवल पैर को ऊपर खींचकर संतुलन बचा रहे हैं? खड़े होकर घुटने को छाती तक लाने वाला संतुलन तभी स्पष्ट और सुरक्षित दिखता है, जब पैर का तलवा धरती से स्थिर जुड़ा हो, दृष्टि एक बिंदु पर टिकी हो, हाथ की पकड़ सक्रिय हो और उठे हुए कूल्हे की दिशा नियंत्रित रहे। इस आसन में ऊँचाई से अधिक महत्त्व नियंत्रण का है।

यहाँ "ग्रिप" का अर्थ केवल हाथ से घुटने या पिंडली को पकड़ना नहीं है। ग्रिप में खड़े पैर की उँगलियों का फैलाव, तलवे के तीन आधार-बिंदुओं - अँगूठे के नीचे, छोटी उँगली के नीचे और एड़ी - का धरती से संबंध, तथा हाथ की समान दबाव वाली पकड़ शामिल है। कूल्हे का नियंत्रण भी केवल पैर ऊपर उठाने से नहीं आता। आपको उठे हुए पैर के कूल्हे को आगे की ओर स्थिर रखना है, श्रोणि को एक ओर गिरने से रोकना है और खड़े पैर के घुटने को लॉक किए बिना सीधा रखना है।

इस अभ्यास से पहले ताड़ासन, वृक्षासन और सरल खड़े कूल्हे-गतिशीलता अभ्यास का अनुभव आवश्यक है। यदि हैमस्ट्रिंग, कूल्हे या संतुलन में सीमा हो, तो पट्टा, दीवार या कुर्सी का उपयोग करें। सहारे का उद्देश्य आसन को आसान दिखाना नहीं, बल्कि सही कूल्हे-रेखा और स्थिर पकड़ सीखना है। अपने आप से पूछें: क्या मेरी श्रोणि सामने की ओर है, या उठे हुए पैर के साथ बाहर घूम रही है? यही प्रश्न अभ्यास की दिशा तय करेगा।

व्यावहारिक निष्कर्ष: पहले धरती से संबंध और दृष्टि स्थिर करें, फिर हाथ की पकड़ और कूल्हे की ऊँ-चाई बढ़ाएँ।

ग्राउंड-टू-फोकस लूप की क्रमिक विधि

ग्राउंड-टू-फोकस लूप इस आसन का चार-भागीय अभ्यास-चक्र है: ग्राउंड, यानी तलवे का आधार; लिफ्ट, यानी घुटने को नियंत्रित रूप से उठाना; कंट्रोल, यानी कूल्हे और श्रोणि को स्थिर रखना; और फोकस, यानी दृष्टि, श्वास तथा पकड़ को एक साथ बनाए रखना। हर चक्र में आप धरती से शुरू करके दृष्टि की स्थिरता तक पहुँचते हैं और फिर बिना झटके वापस आते हैं।

चरण 1: तलवे का आधार बनाना

ताड़ासन में खड़े होकर दोनों पैरों के बीच लगभग एक मुट्ठी जितनी दूरी रखें। अब भार को दाएँ पैर पर लाएँ और बाएँ पैर को हल्का उठाएँ। दाएँ पैर की तीन आधार-रेखाएँ जाँचें: अँगूठे का आधार, छोटी उँगली का आधार और एड़ी। उँगलियों को सिकोड़ें नहीं; उन्हें फैलाकर धरती पर रखें। खड़े पैर के घुटने को पूरी तरह पीछे न धकेलें। घुटने की टोपी उसी दिशा में रखें जिस दिशा में दूसरी पैर की उँगली है।

इस स्थिति में पाँच धीमी श्वास लें। यदि तलवा बार-बार डगमगाए, तो पहले घुटना ऊपर न उठाएँ। कारण स्पष्ट है: अस्थिर तलवे पर किया गया कूल्हे का नियंत्रण शरीर को ऊपर से सुधारने के लिए मजबूर करता है, जिससे पकड़ और श्रोणि दोनों बिगड़ते हैं।

चरण 2: दृष्टि और श्वास को जोड़ना

अपने सामने आँखों की ऊँचाई से थोड़ा नीचे एक स्थिर बिंदु चुनें। दीवार पर छोटा निशान उपयोगी रहेगा। दृष्टि को उस बिंदु पर रखें, लेकिन गर्दन आगे न झुकाएँ। चार मात्राओं में श्वास लें और छह मात्राओं में छोड़ें। लंबा उच्छ्वास शरीर की अनावश्यक गति घटाता है और पकड़ को शांत रखता है।

अब उठे हुए पैर के घुटने को मोड़कर धीरे-धीरे सामने लाएँ। पहले घुटने को नाभि की ऊँचाई तक लाएँ, फिर अपनी उपलब्ध गति के अनुसार छाती की ओर बढ़ाएँ। घुटने को छाती तक पहुँचाना लक्ष्य है, परंतु श्रोणि को पीछे झुकाकर यह ऊँचाई प्राप्त करना लक्ष्य नहीं है।

चरण 3: हाथ की पकड़ स्थापित करना

दाएँ पैर पर खड़े होकर बाएँ घुटने को उठाएँ। दोनों हाथों से बाएँ पिंडली के ऊपरी भाग या घुटने के नीचे पकड़ बनाएँ। यदि कूल्हे की गतिशीलता पर्याप्त हो, तो बायाँ हाथ बाएँ पैर के तलवे या अँगूठे तक जा

सकता है; लेकिन पैर की उँगलियों को खींचकर घुटने को छाती तक न लाएँ। हाथ पैर को दिशा दे, शरीर को खींचकर मोड़े नहीं।

पकड़ में दोनों हाथ समान दबाव दें। एक हाथ अधिक खींचेगा तो श्रोणि घूमेगी और धड़ दूसरी ओर झुकेगा। कोहनियों को हल्का मोड़कर रखें, क्योंकि पूरी तरह तनी हुई कोहनियाँ कंधों को ऊपर खींचती हैं और श्वास को रोक सकती हैं।

चरण 4: कूल्हे और श्रोणि का नियंत्रण

उठे हुए पैर की जाँघ को सामने की ओर रखें। बाएँ घुटने को बाएँ कंधे की ओर धकेलने की इच्छा को रोकें। श्रोणि की दोनों सामने वाली हड्डियों को लगभग एक ही क्षैतिज रेखा में रखें। खड़े पैर की ओर श्रोणि गिरने लगे तो घुटने की ऊँचाई थोड़ी कम करें। यह पीछे हटना नहीं, नियंत्रण बनाए रखना है।

धड़ को पीछे झुकाकर संतुलन बचाने के बजाय निचली पसलियों को भीतर रखें और नाभि के आसपास हल्का सक्रिय तनाव बनाएँ। श्वास सहज रहे। पाँच श्वास तक स्थिति बनाएँ, फिर पकड़ ढीली किए बिना घुटने को धीरे-धीरे नीचे लाएँ। दोनों पैरों पर तीन-तीन चक्र करें। प्रत्येक चक्र के बीच लगभग बीस सेकंड ताड़ासन में रुकें, ताकि तलवे और दृष्टि फिर से व्यवस्थित हो सकें।

उन्नत अभ्यास में आप एक हाथ छोड़कर केवल विपरीत हाथ से घुटना पकड़ सकते हैं। यह तभी करें जब पाँच श्वास तक श्रोणि सामने, दृष्टि स्थिर और खड़े पैर का तलवा सक्रिय रहे। यदि शरीर झटके, तो दोनों हाथों की पकड़ पर लौटें। आसन की सफलता हाथ छोड़ने में नहीं, नियंत्रण बनाए रखने में है।

व्यावहारिक निष्कर्ष: घुटने की ऊँचाई तभी बढ़ाएँ, जब तलवा, श्वास, दृष्टि और श्रोणि एक साथ स्थिर रहें।

प्रिया के अभ्यास का वास्तविक प्रयोग

प्रिया 28 वर्ष की नृत्य शिक्षिका है। उसके पास कूल्हों की अच्छी गतिशीलता है, लेकिन कक्षा लेते समय वह खड़े होकर घुटना उठाने में जल्दी करती है। उसका बायाँ घुटना ऊँचा आता है, पर दायाँ खड़ा कूल्हा बाहर निकल जाता है, धड़ बाईं ओर झुकता है और हाथ की पकड़ असमान हो जाती है। उसका मुख्य लक्ष्य ऊँचाई नहीं, कूल्हे की सीधी दिशा और पाँच श्वास की स्थिरता रखा गया।

उसने तीन सप्ताह की यह योजना अपनाई:

अवधि	अभ्यास	मात्रा	जाँच
पहला सप्ताह	दीवार के पास एक पैर पर आधार और घुटना उठाना	प्रत्येक ओर 3 चक्र, 3 श्वास	तलवे के तीन आधार-बिंदु और सामने की श्रोणि
दूसरा सप्ताह	दोनों हाथों से पिंडली पकड़कर घुटना छाती की ओर लाना	प्रत्येक ओर 3 चक्र, 5 श्वास	धड़ सीधा, उच्छ्वास लंबा, पकड़ समान
तीसरा सप्ताह	दीवार से एक हाथ की दूरी पर स्वतंत्र अभ्यास	प्रत्येक ओर 3 चक्र, 5-6 श्वास	घुटने की ऊँचाई घटे बिना कूल्हा स्थिर

पहले सप्ताह में प्रिया ने दीवार को बाएँ हाथ से हल्के स्पर्श के लिए रखा और दाएँ पैर पर खड़ी हुई। उसने पैर की उँगलियों को सिकोड़ने के बजाय फैलाया। जब उसका दायाँ घुटना पीछे धकेलने लगा, उसने घुटने को थोड़ा नरम किया। इस सुधार से उसका तलवा अधिक स्थिर हुआ और कूल्हे की अनावश्यक गति कम हुई।

दूसरे सप्ताह में उसने बाएँ घुटने को दोनों हाथों से पकड़ा। प्रशिक्षक ने उसे घुटना और ऊपर खींचने के बजाय बाईं जाँघ को सामने की ओर सक्रिय रखने को कहा। प्रिया ने हर उच्छ्वास पर पसलियों को भीतर रखा और श्रोणि को सामने की ओर लौटाया। पाँचवीं श्वास तक उसका धड़ पहले की तरह बाईं ओर नहीं झुका। अपेक्षित परिणाम यह था कि घुटना कुछ कम ऊँचाई पर रहे, लेकिन कूल्हे की दिशा स्पष्ट रहे।

तीसरे सप्ताह में उसने दीवार से एक हाथ की दूरी बनाई और केवल आवश्यकता पर उँगलियों से स्पर्श किया। उसने प्रत्येक ओर तीन चक्र किए। अभ्यास के अंत में उसने यह जाँच की: क्या वह पाँच श्वास तक दृष्टि स्थिर रख सकती है? क्या पकड़ छोड़ते समय घुटना अचानक नीचे नहीं गिरता? क्या दोनों श्रोणि-हड्डियाँ सामने रहती हैं? तीसरे सप्ताह के अंत में उसका बायाँ घुटना पहले जितना ही ऊँचा रहा, लेकिन दायाँ कूल्हा बाहर नहीं निकला और धड़ अधिक सीधा रहा।

शिक्षण में प्रिया ने इस अनुभव को नृत्य-वार्म-अप से जोड़ा। उसने विद्यार्थियों को पहले स्थिर खड़ा होना सिखाया, फिर घुटना उठाया। उसने कोई तेज़ गिनती नहीं रखी, क्योंकि तेज़ गति पकड़ और कूल्हे के नियंत्रण को छिपा देती है। प्रत्येक ओर तीन चक्र, पाँच श्वास और बीस सेकंड का विश्राम उसके समूह के लिए पर्याप्त रहा। जिन विद्यार्थियों का संतुलन कम था, उन्होंने कुर्सी का उपयोग किया; जिनकी पकड़ मजबूत थी, उन्होंने एक हाथ छोड़ने का अभ्यास बाद में किया।

आप अपने शिक्षण-रिकॉर्ड में तीन बातें लिख सकते हैं: खड़े पैर का तलवा, उठे हुए पैर की श्रोणि-दिशा और दृष्टि की अवधि। यदि विद्यार्थी पाँच श्वास तक इन तीनों को बनाए रखता है, तो अगला लक्ष्य हाथ की पकड़ बदलना या सहारा कम करना हो सकता है। यदि इनमें से कोई एक टूटता है, तो ऊँचाई या कठिनाई बढ़ाने के बजाय उसी स्तर पर दोहराव कराएँ।

व्यावहारिक निष्कर्ष: प्रिया के अभ्यास से स्पष्ट है कि सही प्रगति घुटने को और ऊपर ले जाने से नहीं, समान पकड़ और स्थिर कूल्हे के साथ समय बढ़ाने से मापी जाती है।

सूक्ष्म सुधारों से स्थिरता

खड़े पैर की उँगलियाँ सिकोड़कर संतुलन बनाना

इस त्रुटि का मूल कारण तलवे के आधार-बिंदुओं को सक्रिय न करना है। उँगलियाँ सिकुड़ने पर भार आगे चला जाता है और टखना लगातार हिलता रहता है। इससे ऊपर का कूल्हा स्थिर नहीं रह पाता।

Do this: अँगूठे के आधार, छोटी उँगली के आधार और एड़ी को धरती से जोड़ें। उँगलियाँ लंबी और फैली रखें। घुटने को दूसरी पैर की उँगली की दिशा में रखें।

Not this: उँगलियों को पंजे की तरह मोड़कर धरती पकड़ना या घुटने को पीछे धकेलना।

घुटने को ऊपर खींचकर श्रोणि को पीछे झुकाना

इस त्रुटि का मूल कारण गति की सीमा को नियंत्रण से अधिक महत्त्व देना है। जब श्रोणि पीछे जाती है, तो निचली पीठ पर दबाव बढ़ सकता है और कूल्हे की वास्तविक स्थिरता छिप जाती है।

Do this: घुटने की ऊँचाई थोड़ी कम करें, निचली पसलियों को भीतर रखें और श्रोणि की दोनों सामने वाली हड्डियों को सामने रखें। पाँच श्वास तक इसी ऊँचाई पर अभ्यास करें।

Not this: घुटने को छाती तक लाने के लिए धड़ को पीछे झुकाना या कमर को मोड़ना।

एक हाथ से असमान पकड़ बनाना

इस त्रुटि का मूल कारण हाथों की शक्ति में अंतर या पैर को शरीर की मध्य-रेखा से बाहर खींचना है। असमान पकड़ श्रोणि को घुमा देती है और दृष्टि स्थिर होने पर भी शरीर डगमगाता है।

Do this: दोनों हाथों से पिंडली या घुटने के नीचे समान दबाव दें। कोहनियों को हल्का मोड़ें। एक हाथ छोड़ने का अभ्यास तभी करें, जब पाँच श्वास तक श्रोणि सामने और धड़ सीधा रहे।

Not this: एक हाथ से पैर को जोर से खींचना, घुटने को कंधे की ओर धकेलना या पकड़ बदलते समय श्वास रोकना।

त्वरित संदर्भ: तलवे के तीन आधार-बिंदु सक्रिय रखें, दृष्टि एक स्थिर बिंदु पर रखें, पकड़ को समान रखें और उठे हुए पैर के कूल्हे को सामने नियंत्रित करें। घुटने की ऊँचाई घटाकर भी श्रोणि की सीध बनाए रखना, ऊँचा उठाकर संतुलन खोने से बेहतर है। यही ग्राउंड-टू-फोकस लूप इस आसन को प्रदर्शन से अभ्यास और अभ्यास से शिक्षण-कौशल में बदलता है।

अध्याय 14

गैस रिलीज पोज: पाचन-रिलीफ

पेट को सहज छोड़ने की कला: गैस रिलीज पोज का उद्देश्य

भोजन के बाद पेट भारी है, निचले उदर में दबाव है और सांस छाती तक सीमित लग रही है - ऐसी स्थिति में गैस रिलीज पोज, जिसे पवनमुक्तासन भी कहते हैं, पेट पर नियंत्रित, हल्का दबाव देकर आराम की दिशा में काम करता है। इसका लक्ष्य पेट को जोर से दबाना नहीं, बल्कि जांघ और उदर के बीच ऐसा सुरक्षित संपर्क बनाना है जिससे फंसी हुई गैस, उदर की जकड़न और कमर के तनाव में राहत मिल सके।

यह अभ्यास योग शिक्षक प्रशिक्षुओं, प्रशिक्षकों और उन साधकों के लिए है जो पाचन-रिलीफ के लिए स्पष्ट निर्देश देना चाहते हैं। मनीषा, 45 वर्ष की वेलनेस कोच, भोजन के लगभग दो घंटे बाद इस आसन का अभ्यास करती हैं। जब वह घुटने को पेट की ओर खींचते समय सांस रोकती हैं, तो पेट और कमर में तनाव बढ़ता है। जब वह रिस्टोरेटिव ब्रीद-रेलैक्स पद्धति अपनाती हैं - धीमी श्वास, ढीला जबड़ा और बिना खिंचाव की सीमा - तो वही मुद्रा अधिक सहज बनती है।

यह आसन कब्ज, गैस या पेट फूलने का चिकित्सकीय उपचार नहीं है। तेज पेट-दर्द, उल्टी, बुखार, हाल की पेट की शल्य-चिकित्सा, हर्निया, गर्भावस्था या अस्पष्ट उदर-लक्षणों में प्रशिक्षक अभ्यास रोककर चिकित्सकीय सलाह लेने को कहे। व्यावहारिक निष्कर्ष: राहत का संकेत दबाव नहीं, बल्कि सहज सांस और पेट की नरमी है।

अभ्यास के लिए आवश्यक साधन और तैयारी

- योग चटाई: फर्श पर पीठ, कूल्हों और सिर को स्थिर आधार देती है। योग सामग्री की दुकान या सामान्य खेल-दुकान से लगभग 500-2,000 रुपये में मिल जाती है।
- मुड़ा हुआ कंबल: सिर या घुटने के नीचे ऊंचाई देकर कमर को अनावश्यक खिंचाव से बचाता है। घर का साफ कंबल पर्याप्त है; अलग खरीद आवश्यक नहीं।
- योग बेल्ट या लंबा कपड़ा: यदि जांघ को हाथों से पकड़ना कठिन हो, तो बेल्ट को घुटने के नीचे लगाकर हल्का सहारा दें। योग दुकान से लगभग 300-800 रुपये में मिल सकता है।

- घड़ी या समय-सूचक: श्वास की गिनती और धारण की अवधि जांचने के लिए उपयोग करें। मोबाइल का शांत टाइमर पर्याप्त है।
- खाली या हल्का पेट: भोजन के तुरंत बाद अभ्यास न करें, क्योंकि पेट पर दबाव असुविधा और उल्टी की संभावना बढ़ा सकता है। सामान्यतः भोजन के बाद कम से कम दो घंटे का अंतर रखें।
- शांत, हवादार स्थान: धीमी श्वास और उदर की गति पहचानने के लिए शोर कम रखें। बहुत ठंडे फर्श पर सीधे न लेटें।

मनीषा के लिए मुड़ा हुआ कंबल उपयोगी रहता है, क्योंकि घुटना पेट की ओर लाते समय उनकी कमर जमीन से उठती है। कंबल ने उन्हें अधिक खींचने के बजाय रीढ़ को टिकाए रखने में मदद की। अभ्यास से पहले पूछें: “क्या साधक सहज रूप से सांस छोड़ सकता है?” यदि उत्तर नहीं है, तो सीमा घटाएं।

रिस्टोरेटिव ब्रीद-रेलैक्स की क्रमबद्ध अभ्यास-विधि

1. पीठ के बल लेटें। दोनों पैर सीधे रखें, एड़ियां ढीली छोड़ें और हाथ शरीर के पास रखें। सिर के पीछे कंबल तभी रखें जब गर्दन पीछे झुक रही हो। परिणाम: रीढ़ को प्रारंभिक स्थिरता मिलेगी।
1. शरीर का आधार जांचें। सिर, पसलियों के पीछे का भाग और श्रोणि को चटाई पर महसूस करें। कमर के नीचे हल्की प्राकृतिक जगह रहने दें; उसे जोर से चटाई पर न दबाएं। परिणाम: पेट पर अनावश्यक बल घटेगा।
1. दो धीमी श्वास लें। नाक से श्वास लेते समय पेट को फैलने दें और श्वास छोड़ते समय पेट को स्वाभाविक रूप से नरम होने दें। कंधे ऊपर न उठाएं। परिणाम: उदर-श्वास की दिशा स्पष्ट होगी।
1. दायां घुटना मोड़ें। दायां पैर चटाई पर रखें और घुटने को धीरे-धीरे छाती की ओर लाएं। दोनों हाथों से पिंडली या घुटने के पीछे का भाग पकड़ें; घुटने की टोपी पर दबाव न डालें। परिणाम: कूल्हे और पेट के बीच नियंत्रित संपर्क बनेगा।
1. श्वास छोड़ते हुए घुटने को पास लाएं। घुटने को इतना ही खींचें कि पेट के सामने हल्का दबाव महसूस हो। कमर को चटाई पर पटककर समतल न करें। परिणाम: उदर-संपीड़न बनेगा, पर कमर सुरक्षित रहेगी।
1. श्वास लेते समय पकड़ ढीली करें। घुटने को पूरी तरह दूर न ले जाएं; केवल हाथों का दबाव कम करें। श्वास छोड़ते समय फिर हल्का पास लाएं। परिणाम: पेट और डायाफ्राम के बीच लय बनेगी।
1. तीन से पांच श्वास चक्र रखें। प्रत्येक श्वास छोड़ने में लगभग चार से छह गिनती लें, पर गिनती के कारण सांस रुकनी नहीं चाहिए। परिणाम: साधक दबाव और विश्राम के बीच अंतर पहचान पाएगा।

1. दायां पैर वापस रखें। पहले हाथ छोड़ें, फिर घुटना ऊपर से हटाकर पैर चटाई पर रखें और पैर सीधा करें। परिणाम: उदर पर अचानक खिंचाव नहीं आएगा।

1. बायां पक्ष दोहराएं। बायां घुटना मोड़कर उसी क्रम का पालन करें। दोनों पक्षों की तुलना करें: किस ओर पेट अधिक कठोर, सांस छोटी या कमर अस्थिर लगी? परिणाम: एकतरफा जकड़न का पता चलेगा।

1. दोनों घुटने मोड़ें। दोनों पैरों को चटाई पर रखें, फिर श्वास छोड़ते हुए दोनों घुटनों को पेट की ओर लाएं। हाथों से घुटनों के पीछे पकड़ बनाएं। परिणाम: उदर पर सममित दबाव आएगा।

1. घुटनों को छाती की ओर हल्का रखें। जांघों को पेट पर चिपकाने की कोशिश न करें। यदि कूल्हे उठें या सांस टूटे, तो घुटनों को थोड़ा दूर करें। परिणाम: सुरक्षित सीमा बनी रहेगी।

1. रिस्टोरेटिव ब्रीद-रेलैक्स लागू करें। जबड़ा ढीला करें, जीभ को तालु से अलग रखें और श्वास छोड़ते समय पेट को अंदर खींचने के बजाय नरम होने दें। परिणाम: मुद्रा में संघर्ष घटेगा और विश्राम बढ़ेगा।

1. पांच धीमे श्वास चक्र पूरे करें। हर श्वास छोड़ने के बाद एक क्षण सामान्य विराम रहने दें, लेकिन सांस रोककर दबाव न बढ़ाएं। परिणाम: पेट में हल्की गति और दबाव-मुक्ति का अनुभव मिल सकता है।

1. पैरों की हल्की गति जोड़ें। यदि दोनों घुटनों की स्थिर स्थिति सहज हो, तो श्वास छोड़ते हुए दोनों घुटनों को दाएं और बाएं कुछ सेंटीमीटर घुमाएं। गति छोटी रखें और कमर को चटाई पर टिकाए रखें। परिणाम: उदर और निचली कमर में जकड़न का क्षेत्र बदलकर महसूस होगा।

1. मुद्रा से बाहर आएं। पहले घुटनों को छाती से दूर करें, फिर पैर चटाई पर रखें और एक-एक करके सीधा करें। अचानक उठकर बैठने के बजाय दो सामान्य श्वास लें। परिणाम: चक्कर और पेट पर अचानक भार से बचाव होगा।

1. सुपाइन निरीक्षण करें। पीठ के बल शांत लेटकर देखें कि पेट पहले की तुलना में नरम है या नहीं, सांस उदर तक पहुंच रही है या नहीं और कमर में कोई तेज दर्द तो नहीं। परिणाम: अभ्यास का वास्तविक प्रभाव स्पष्ट होगा।

1. शिक्षण-नोट दर्ज करें। साधक से तीन बातें पूछें - दबाव का स्तर, सांस की सहजता और राहत का अनुभव। उन्हें 0 से 10 तक अंक देने दें; 0 का अर्थ कोई असुविधा नहीं और 10 का अर्थ असहनीय असुविधा। परिणाम: अगले अभ्यास के लिए सुरक्षित सीमा तय होगी।

मनीषा ने दोनों घुटनों वाले रूप में कमर उठती महसूस की, इसलिए उन्होंने घुटनों को छाती से लगभग एक मुट्ठी दूर रखा और कंबल को श्रोणि के नीचे नहीं, सिर के नीचे लगाया। इस छोटे बदलाव से उनकी सांस बिना रुकावट चलती रही। शिक्षक का काम अधिक गहराई बनाना नहीं, बल्कि साधक को ऐसी सीमा देना है जिसमें पेट दबे, पर सांस स्वतंत्र रहे।

कब्ज या गैस के कारण पेट बहुत संवेदनशील हो, तो एक पैर वाला रूप पहले सिखाएं। दोनों घुटनों का रूप तभी दें जब एक-एक पैर के अभ्यास में कमर स्थिर और श्वास शांत रहे। घुटने को जबरन नीचे दबाना, सिर उठाकर ठुड्डी को घुटनों से मिलाना या सांस रोकना सामान्य भूलें हैं। इनसे पेट की राहत के बजाय गर्दन, कमर और उदर में तनाव बढ़ सकता है।

त्वरित सुरक्षा और निरीक्षण-सूची

- दबाव का माप: पेट पर हल्का से मध्यम दबाव रखें। यदि असुविधा 0 से 10 के पैमाने पर 4 से ऊपर जाए, तो घुटनों को दूर करें या अभ्यास रोकें।
- श्वास का नियम: श्वास लगातार चलती रहे। यदि साधक बोल नहीं सकता, हांफता है या सांस रोकता है, तो मुद्रा की सीमा घटाएं।
- कमर की स्थिति: कमर को चटाई पर पटककर समतल न करें। यदि कमर उठे, तो घुटने दूर रखें या कंबल का सहारा लें।
- घुटने की पकड़: घुटने की टोपी को न दबाएं। पिंडली या घुटने के पीछे पकड़ बनाएं।
- एक पैर या दोनों पैर: एक पैर वाला रूप तब चुनें जब पेट संवेदनशील हो, कमर कमजोर हो या दोनों घुटनों का दबाव अधिक लगे।
- समय: प्रत्येक पक्ष 3-5 श्वास चक्र और दोनों घुटनों वाला रूप 5 श्वास चक्र पर्याप्त आरंभिक मात्रा है। राहत न मिलने पर समय बढ़ाने के बजाय कारण जांचें।
- भोजन का अंतर: भारी भोजन के तुरंत बाद अभ्यास न कराएं। पेट को पाचन के लिए समय दें।
- रोकने के संकेत: तेज या बढ़ता पेट-दर्द, उल्टी, चक्कर, सांस की रुकावट, रक्तस्राव या असामान्य कठोरता दिखे तो अभ्यास तुरंत रोकें और चिकित्सकीय सहायता लें।
- गर्भावस्था और शल्य-चिकित्सा: पेट पर सीधा दबाव देने वाला रूप न सिखाएं; चिकित्सकीय अनुमति के बिना अभ्यास न कराएं।
- राहत का संकेत: पेट नरम हो, श्वास गहरी और सहज हो, तथा कमर बिना दर्द के स्थिर रहे।
- शिक्षक की जांच: पूछें, “क्या आप श्वास छोड़ते समय पेट को ढीला रख पा रहे हैं?” यदि नहीं, तो यह सुरक्षित सीमा से बाहर का संकेत है।
- अभ्यास के बाद: तुरंत खड़े न हों। दो सामान्य श्वास लेकर करवट से बैठें।

अध्ययन-संदर्भ: यह आसन 350-पृष्ठीय हिंदी पाठ्यक्रम-सूचकांक कार्यक्रम, आईवाईटी® इंटरनेशनल योग शिक्षक **300** घंटे (उन्नत स्तर), के पाचन-रिलीफ अभ्यासों में शामिल है। पाठ्यक्रम पूरा करने वाले विद्यार्थी को आईवाईओ® इंटरनेशनल योग ऑर्गनाइजेशन की ओर से दो प्रमाणपत्र मिलेंगे।

गैस रिलीज पोज की गुणवत्ता घुटने को छाती तक पहुंचाने से नहीं, बल्कि पेट की प्रतिक्रिया पढ़ने से तय होती है। जब शिक्षक दबाव, सांस और सुरक्षित सीमा - इन तीनों को एक साथ देखता है, तब यह सरल

मुद्रा पाचन-रिलीफ के लिए स्पष्ट, मापने योग्य और जिम्मेदार अभ्यास बनती है।

अध्याय 15

बोट पोज: कोर स्ट्रेंथ मैप

वक्रासन में स्थिरता का मानचित्र

“नाव की आकृति तभी स्थिर रहती है, जब उसका संतुलन केवल पैरों से नहीं, पूरे धड़ से बनता है।”

नौका आसन में शरीर का लक्ष्य केवल पैरों को ऊपर उठाकर वी-आकार बनाना नहीं है। अभ्यास का वास्तविक उद्देश्य है - श्रोणि, रीढ़, पसलियों और पैरों के बीच ऐसा संबंध बनाना, जिसमें धड़ पीछे न गिरे, कमर न दबे और श्वास रुकने न लगे। उन्नत शिक्षक-प्रशिक्षण में इस आसन को कोर शक्ति, रीढ़ की दिशा और धारण-समय के स्पष्ट निरीक्षण के साथ पढ़ाना आवश्यक है।

नौका आसन में तीन संकेत साथ-साथ जाँचें: वी-आकार कितना साफ है, पीठ की लंबाई बनी है या नहीं, और साधक कितनी देर तक उसी गुणवत्ता में आसन रख सकता है। मुख्य बिंदु: सही नौका आसन का मूल्य पैरों की ऊँचाई से नहीं, बल्कि लंबे बैक-एलाइनमेंट और नियंत्रित होल्ड टाइम से तय करें।

इस अध्याय के लिए उपयोग होने वाला वी-शेप कोर स्कोरकार्ड शिक्षक को केवल “आसन बना या नहीं बना” देखने के बजाय तीन मापदंडों पर मूल्यांकन करना सिखाता है। अभ्यास के अंत में स्वयं से पूछें: क्या शरीर ने आकृति बनाई, या आकृति बनाए रखते हुए श्वास और रीढ़ का नियंत्रण भी रखा?

नौका आसन के चार आधार

1. वी-शेप का संतुलित कोण

नौका आसन में बैठने की हड्डियों से सिर और पैरों की दिशा दो भुजाओं की तरह फैलती है। शरीर को जबरन बहुत गहरा कोण देने के बजाय ऐसा कोण चुनें जिसमें छाती खुली रहे और नाभि के आसपास का क्षेत्र सक्रिय रहे। शुरुआती चरण में घुटनों को मोड़कर जाँघों को धड़ के पास रखना उचित है। इससे साधक कमर पर भार डालने के बजाय पेट की गहरी मांसपेशियों को काम में लाता है।

वी-आकार की जाँच के लिए पैरों और धड़ के बीच लगभग सममित दिशा देखें। यदि पैर बहुत नीचे हैं और धड़ पीछे झुक गया है, तो आकृति टूट गई है। यदि पैर ऊँचे हैं लेकिन पीठ गोल है, तो बाहरी रूप बना है, पर कोर नियंत्रण कम है। सही परिणाम तब मिलता है जब जाँघें सक्रिय, घुटने एक-दूसरे की दिशा में और छाती आगे की ओर रहती है।

2. बैक-एलाइनमेंट में लंबाई

बैक-एलाइनमेंट का अर्थ रीढ़ को कठोर बनाना नहीं, बल्कि उसकी प्राकृतिक लंबाई बनाए रखना है। बैठने की हड्डियों पर भार रखें, निचली पीठ को पीछे धकेलकर गोल न करें और उरोस्थि को हल्का ऊपर उठाएँ। पेट को भीतर खींचते समय श्वास बंद न करें। रीढ़ की लंबाई टूटते ही भार कमर के छोटे हिस्से पर चला जाता है और साधक जल्दी थकता है।

शिक्षक साधक को यह निर्देश दे सकता है: “पूँछ की हड्डी पीछे, सिर का मुकुट आगे।” यह विरोधी दिशाओं का संकेत धड़ को लंबा रखता है। यदि साधक को पीठ में दबाव लगे, तो पैरों को नीचे करें या घुटने मोड़ें। कठिन रूप बनाए रखने से अधिक महत्त्वपूर्ण है सुरक्षित रेखा बनाए रखना, क्योंकि उसी से आगे का अभ्यास विकसित होगा।

3. श्वास के साथ कोर सक्रियता

कोर सक्रियता केवल पेट को कसने का नाम नहीं है। श्वास लेते समय पसलियों को चारों ओर फैलने दें और छोड़ते समय निचले पेट को धीरे से भीतर लें। इस ताल से धड़ स्थिर रहता है, जबकि श्वास चलती रहती है। यदि साधक हर श्वास पर शरीर हिलाता है, तो वह अभी अपनी क्षमता से अधिक होल्ड कर रहा है।

नौका आसन में श्वास को परीक्षण का साधन बनाइए। पाँच धीमी, समान श्वासों तक पीठ की लंबाई और पैरों की दिशा बनी रहे, तो होल्ड उपयोगी है। यदि दूसरी या तीसरी श्वास पर ठुड्डी छाती की ओर गिरने लगे, तो रूप को सरल करें।

4. होल्ड टाइम का क्रमिक विकास

होल्ड टाइम को केवल सेकंड गिनकर न बढ़ाएँ। पहले गुणवत्ता तय करें, फिर समय बढ़ाएँ। उदाहरण के लिए, तीन चक्रों में 15 सेकंड का स्थिर अभ्यास, एक बार 45 सेकंड तक डगमगाते अभ्यास से अधिक

उपयोगी हो सकता है। छोटे, नियंत्रित अंतराल तंत्रिका तंत्र को सही रेखा पहचानने में मदद करते हैं और कमर पर अनावश्यक दबाव घटाते हैं।

उन्नत साधक के लिए 20 से 30 सेकंड का एक साफ होल्ड पर्याप्त प्रशिक्षण दे सकता है, बशर्ते श्वास समान रहे। शिक्षक समय बढ़ाने से पहले तीन बातें जाँचें: पीठ गोल तो नहीं, घुटने बाहर तो नहीं जा रहे, और पैर उठाए रखने के लिए गर्दन तो नहीं तन रही। व्यावहारिक निष्कर्ष यह है कि समय तभी बढ़ाएँ जब आकृति और श्वास दोनों स्थिर हों।

रोहन के लिए वी-शेप कोर स्कोरकार्ड

रोहन 34 वर्ष का ऑफिस प्रोफेशनल है। लंबे समय तक बैठने के कारण उसकी छाती आगे झुकती है और नौका आसन में पैर उठाते ही उसकी कमर गोल हो जाती है। उसका लक्ष्य पैरों को बहुत ऊँचा उठाना नहीं, बल्कि पीठ की लंबाई बनाए रखते हुए 20 सेकंड का नियंत्रित होल्ड बनाना है।

1. रोहन को दंडासन में बैठाकर शिक्षक पहले बैठने की हड्डियों और श्रोणि की दिशा जाँचता है। दोनों पैरों को आगे फैलाकर वह हथेलियाँ जाँघों के पास रखता है। शिक्षक उसे छाती उठाने और कंधों को कानों से दूर रखने का निर्देश देता है। यह तैयारी इसलिए आवश्यक है क्योंकि नौका आसन की पीठ की दिशा पहले बैठने की स्थिति में स्थापित होती है।

1. रोहन घुटनों को मोड़कर पैरों को जमीन से थोड़ा ऊपर उठाता है। हाथ जाँघों के पीछे रहते हैं। वह पाँच धीमी श्वासों तक धड़ को लंबा रखता है। इस चरण का अपेक्षित परिणाम है - कमर में खिंचाव घटे, श्वास सहज रहे और बैठने की हड्डियों पर भार स्पष्ट महसूस हो।

1. अब रोहन हाथों को आगे बढ़ाता है, लेकिन घुटने मोड़े रखता है। शिक्षक वी-शेप कोर स्कोरकार्ड पर तीन बिंदु लिखता है: वी-आकार, पीठ की लंबाई और श्वास। प्रत्येक बिंदु को शून्य, एक या दो अंक दिए जाते हैं। शून्य का अर्थ नियंत्रण नहीं, एक का अर्थ आंशिक नियंत्रण और दो का अर्थ स्थिर नियंत्रण है।

जाँच क्षेत्र	शून्य अंक	एक अंक	दो अंक
वी-आकार	धड़ पीछे गिरता है	घुटने मुड़े, आकृति नियंत्रित	धड़ और जाँघों की स्पष्ट दिशा
बैक-एलाइनमेंट	पीठ गोल	कुछ समय लंबी पीठ	पूरे होल्ड में लंबी रीढ़
होल्ड टाइम व श्वास	10 सेकंड से पहले टूटना	10-15 सेकंड तक नियंत्रण	20 सेकंड और समान श्वास

1. पहले प्रयास में रोहन को वी-आकार के लिए एक अंक, बैक-एलाइनमेंट के लिए एक अंक और होल्ड टाइम के लिए एक अंक मिलते हैं। कुल तीन अंक का अर्थ है कि उसे पैरों की ऊँचाई बढ़ाने के बजाय घुटने मोड़कर रेखा सुधारनी चाहिए। शिक्षक उसे 15 सेकंड के तीन चक्र देता

है, प्रत्येक चक्र के बीच 30 सेकंड विश्राम रखता है। इससे पेट की मांसपेशियाँ थकान के बाद भी सही दिशा सीखती हैं।

1. एक सप्ताह बाद रोहन उसी अभ्यास में 20 सेकंड के तीन चक्र करता है। दूसरे सप्ताह में वह एक-एक पैर को धीरे से सीधा करने का अभ्यास जोड़ता है। दोनों पैर एक साथ सीधा करने की अनुमति तभी मिलती है जब पीठ गोल न हो और श्वास पाँच चक्रों तक समान रहे।

अभ्यास अवस्था	रोहन की स्थिति	अगला निर्णय
घुटने मुड़े, पीठ लंबी	स्थिर	समय 5 सेकंड बढ़ाएँ
एक पैर सीधा, दूसरा मुड़ा	नियंत्रित	दोनों ओर समान अभ्यास
दोनों पैर सीधे, पीठ गोल	अस्थिर	घुटने फिर मोड़ें
पैर ऊँचे, श्वास रुकती	अति-प्रयास	पैर नीचे करें, समय घटाएँ

अभ्यास के बाद रोहन से पूछें: “तुम्हारी कमर ने काम किया या पेट ने?” यदि वह कमर में दबाव बताता है, तो शिक्षक तुरंत पैर नीचे कराकर बैठने की हड्डियों और छाती की दिशा फिर स्थापित कराता है। अपेक्षित परिणाम तब माना जाएगा जब रोहन 20 सेकंड तक दोनों पैरों की दिशा बनाए रखे, पाँच समान श्वास ले और गर्दन को आराम दे।

इस उदाहरण का व्यावहारिक निष्कर्ष स्पष्ट है: प्रगति का क्रम है - सहारा, घुटने मोड़ना, स्थिर श्वास, लंबी पीठ, फिर पैर सीधा करना। क्रम उलटने पर साधक आकृति तो पकड़ सकता है, पर कोर का सही उप-योग नहीं सीखता।

सामान्य त्रुटियों का सुधार

समस्या: वी-आकार बनाते समय पीठ गोल हो जाती है।

ऐसा क्यों होता है: साधक पैरों को ऊपर रखने को मुख्य लक्ष्य बना लेता है। हैमस्ट्रिंग में खिंचाव या पेट की थकान के कारण वह श्रोणि को पीछे घुमाता है और निचली पीठ सिकुड़ जाती है।

सुधार: घुटनों को मोड़ें, पैरों को जमीन से कम ऊँचाई पर रखें और हाथों को जाँघों के पीछे पकड़ें। छाती को ऊपर उठाकर बैठने की हड्डियों पर भार लौटाएँ। जब तक पाँच समान श्वासों में पीठ लंबी न रहे, पैरों को सीधा न करें।

समस्या: रोहन या कोई साधक 20 सेकंड का समय पूरा करने के लिए श्वास रोकता है।

ऐसा क्यों होता है: वह होल्ड टाइम को सफलता का अकेला माप मानता है। श्वास रुकने पर पेट और पसलियों का स्वाभाविक दबाव बदलता है, जिससे धड़ कठोर दिख सकता है पर नियंत्रण घट जाता है।

सुधार: समय घटाकर 10 से 15 सेकंड करें और प्रत्येक होल्ड में चार से पाँच धीमी श्वास गिनें। श्वास टूटते ही चक्र समाप्त करें। अगली प्रगति तभी दें जब साधक समान लय में श्वास ले सके।

समस्या: पैर ऊपर रहते हैं, लेकिन गर्दन और कंधे तन जाते हैं।

ऐसा क्यों होता है: साधक संतुलन बचाने के लिए सिर आगे खींचता है और कंधों को कानों की ओर उठा देता है। इससे वी-शेप का भार गर्दन पर पहुँचता है और धड़ की लंबाई घटती है।

सुधार: हाथों को पहले जाँघों के पीछे रखें, कंधों को नीचे छोड़ें और सिर के मुकुट को आगे बढ़ाएँ। शिक्षक सामने से देखकर जाँच करे कि ठुड्डी न तो बहुत नीचे दबे, न ऊपर उछले। आवश्यकता हो तो दीवार के पास अभ्यास कराएँ, ताकि साधक गिरने के डर के बिना पीठ की दिशा सीख सके।

नौका आसन की अंतिम जाँच में तीन प्रश्न रखें: क्या बैठने की हड्डियाँ स्थिर हैं? क्या रीढ़ लंबी है? क्या श्वास पूरे होल्ड में चल रही है? यदि तीनों का उत्तर हाँ है, तो वी-शेप केवल दृश्य आकृति नहीं रहा; वह सचमुच कोर नियंत्रण का मानचित्र बन गया है। इसी प्रकार इस 350-पृष्ठीय हिंदी पाठ्यक्रम-सूची में प्रत्येक आसन को उसके संरेखण, अभ्यास-क्रम और उपयोग के साथ पढ़ाया जाता है। पाठ्यक्रम पूरा करने पर विद्यार्थी को आई.वाई.ओ.® इंटरनेशनल योग ऑर्गनाइजेशन की ओर से 2 प्रमाणपत्र प्राप्त होंगे। नौका आसन में स्थिर वी-शेप, लंबी पीठ और मापा हुआ होल्ड टाइम आगे के उन्नत आसन-अध्ययन के लिए स्पष्ट आधार तैयार करते हैं।

अध्याय 16

कॉर्प्स पोज: डीप रेस्टिंग प्रोटोकॉल

कॉर्प्स पोज: डीप रेस्टिंग प्रोटोकॉल

स्थिर शरीर, स्पष्ट संकेत और विश्राम की सही दिशा

गौतम, 52 वर्षीय सेवानिवृत्त शिक्षक, शवासन में लेटते ही अपने दाएँ पैर की उँगलियाँ कस लेते थे। बाहर से शरीर शांत दिखता था, पर उनका जबड़ा दबा हुआ और श्वास छोटी थी। उन्होंने पहले विश्राम को केवल आँखें बंद करने का नाम समझा था। अभ्यास में हमने शरीर का क्रम, श्वास का निरीक्षण और तनाव के सूक्ष्म संकेत अलग-अलग जाँचे। पाँच मिनट बाद उनकी एड़ियाँ ढीली थीं, पेट सहज गति कर रहा था और साँस छोड़ना लंबा हो गया था।

कॉर्प्स पोज या शवासन में शरीर पीठ के बल स्थिर रहता है, जबकि साधक जागरूक रहते हुए अनावश्यक मांसपेशीय प्रयास छोड़ता है। इसका उद्देश्य नींद में गिरना नहीं, बल्कि शरीर को विश्राम और मन को सजगता की अवस्था में लाना है। उन्नत शिक्षक-प्रशिक्षण में शवासन को अभ्यास का अंतिम भाग मानकर जल्दी समाप्त नहीं किया जाता; इसे एक व्यवस्थित निरीक्षण-प्रक्रिया की तरह पढ़ाया जाता है।

साइलेंट-स्कैन रूटीन इस प्रोटोकॉल का मुख्य ढाँचा है। इसमें शिक्षक बिना लगातार बोलते हुए साधक को शरीर के संपर्क-बिंदु, श्वास की दिशा, चेहरे के तनाव और मानसिक गति को क्रम से पहचानने देता है। हर संकेत का कारण समझना आवश्यक है: यदि सिर पीछे गिरता है, तो गर्दन पर दबाव बढ़ सकता है; यदि श्वास रोक-रोककर चलती है, तो शरीर अभी सुरक्षा और नियंत्रण की तलाश में है।

शवासन में आपका पहला व्यावहारिक लक्ष्य यह जाँचना है कि शरीर फर्श पर टिक रहा है या स्वयं को पकड़े हुए है। अपने आप से पूछें: “क्या मैं स्थिर हूँ, या स्थिर दिखने के लिए प्रयास कर रहा हूँ?” यही प्रश्न पूरे प्रोटोकॉल की दिशा तय करता है।

साइलेंट-स्कैन रूटीन: क्रमबद्ध अभ्यास-विधि

शवासन सिखाने से पहले स्थान तैयार करें। समतल योग-मैट, आवश्यकता अनुसार घुटनों के नीचे बो-ल्स्टर या मुड़ा हुआ कंबल, सिर के नीचे पतली तह और आँखों पर हल्का कपड़ा रखें। बहुत ऊँचा तकिया गर्दन को आगे मोड़ सकता है, इसलिए सिर का सहारा इतना ही ऊँचा रखें कि ठुड्डी छत की ओर न उठे।

अभ्यास को निम्न क्रम में संचालित करें:

1. साधक को पीठ के बल लिटाएँ। पैरों को कूल्हों की चौड़ाई से थोड़ा अधिक खोलें और पंजों को स्वाभाविक रूप से बाहर गिरने दें। हाथ शरीर से लगभग 20-30 सेंटीमीटर दूर रखें। हथेलियाँ ऊपर या ऐसी दिशा में रखें जहाँ कंधे सहज रहें। यह दूरी पसलियों और कंधों को बिना दबाव के फैलने देती है।

1. सिर की स्थिति जाँचें। आँखें बंद करने से पहले साधक से कहें कि वह छत की ओर देखे और फिर पलकों को धीरे से बंद करे। यदि ठुड्डी ऊपर उठी हो, तो सिर के नीचे पतली तह रखें। यदि ठुड्डी छाती की ओर दब रही हो, तो सहारा कम करें। गर्दन का मध्य भाग लंबा और जबड़ा ढीला रहना चाहिए।

1. पैरों से ऊपर की ओर पहला मौन निरीक्षण करें। एड़ियों, पिंडलियों, घुटनों और जाँघों का भार फर्श पर महसूस करें। पैर को जानबूझकर नीचे दबाने की आवश्यकता नहीं है। केवल यह पह-चानें कि कौन-सा पैर भारी है और कहाँ पकड़ बनी हुई है। शिक्षक यहाँ 20-30 सेकंड का मौन दे सकता है, ताकि साधक निर्देश सुनने के बजाय संवेदना पहचाने।

1. श्रोणि और कमर का संपर्क देखें। श्रोणि शरीर का वह क्षेत्र है जिसमें कूल्हे और कमर के नीचे का ढाँचा शामिल होता है। यदि कमर में तेज खिंचाव हो, तो घुटनों के नीचे सहारा दें। इससे जाँघों का भार पीछे जाता है और कमर की मांसपेशियाँ अनावश्यक रूप से पकड़ना बंद करती हैं। कमर को फर्श से चिपकाने का आदेश न दें; प्राकृतिक वक्र को रहने दें।

1. पेट और पसलियों की श्वसन-गति देखें। श्वास को बदलने से पहले उसका निरीक्षण करें। साँस अंदर आने पर पेट, निचली पसलियाँ या छाती - कौन-सा क्षेत्र पहले उठता है, यह पहचानें। साँस छोड़ते समय शरीर को नीचे गिराने का प्रयास न करें। केवल छोड़ने की गति को पूरा होने दें। जबड़ा कसने वाले साधक को दाँतों के बीच हल्की जगह और जीभ को तालु से अलग रखने का निर्देश दें।

1. कंधे, भुजाएँ और हथेलियाँ जाँचें। कंधों को कानों से दूर खींचने की कोशिश न कराएँ; ऐसा करने से नया तनाव बन सकता है। केवल साँस छोड़ते समय कंधों का भार नीचे जाने दें। यदि हथेलियाँ मुट्ठी बन रही हों, तो उँगलियों को एक बार धीरे फैलाकर फिर छोड़ें। यह छोटा सक्रिय संकेत शरीर को निष्क्रिय विश्राम समझने में मदद करता है।

1. चेहरे का अंतिम निरीक्षण करें। भौंहों के बीच की जगह, आँखों के पीछे का दबाव, गाल, होंठ और जीभ जाँचें। चेहरे का तनाव अक्सर तब बना रहता है जब साधक शरीर के बड़े हिस्सों को ढीला

कर चुका होता है। आँखों को बंद करके उन्हें ऊपर या नीचे खींचने की कोशिश न करें; पलकों को अपने भार से टिकने दें।

अब श्वसन-प्रोटोकॉल शुरू करें। पहले पाँच चक्रों तक साधक केवल साँस के आने-जाने को देखे। फिर साँस छोड़ने के बाद एक छोटा स्वाभाविक विराम पहचानने दें। इस विराम को रोककर लंबा न करें। शवासन में श्वसन का लक्ष्य गहरी साँस बनाना नहीं, बल्कि बिना नियंत्रण के सहज लय पहचानना है। यदि साँस छोड़ना स्वाभाविक रूप से लंबा हो, तो उसे रहने दें; यदि ऐसा न हो, तो उसे खींचें नहीं।

शिक्षक के संकेत छोटे और सटीक रखें: “एड़ियों का भार पहचानें”, “जबड़े को पकड़ना बंद करें”, “साँस छोड़ने के बाद शरीर की प्रतिक्रिया देखें।” लगातार बोलने से साधक बाहरी निर्देश पर निर्भर हो सकता है और भीतर की संवेदना खो सकता है। साइलेंट-स्कैन रूटीन में निर्देश के बाद मौन उतना ही आवश्यक है जितना निर्देश स्वयं।

विश्राम की गहराई का आकलन शरीर की स्थिरता से अकेले न करें। आँखों की गति, उँगलियों का सूक्ष्म हिलना, निगलने की बारंबारता, साँस की रुकावट और चेहरे का बदलता तनाव देखें। इन संकेतों को देखकर निष्कर्ष तुरंत न निकालें। साधक से धीमे स्वर में पूछें: “क्या आप सहज हैं, या कोई असुविधा छिपाकर स्थिर हैं?” यह प्रश्न शिक्षक को वास्तविक स्थिति समझने देता है।

शवासन से बाहर आने का क्रम भी स्पष्ट रखें। पहले साँस को थोड़ा गहरा होने दें, उँगलियों और पंजों में हलचल कराएँ, घुटने मोड़ें, फिर शरीर को दाईं या बाईं करवट ले जाएँ। करवट से उठने पर रीढ़ और गर्दन पर अचानक भार नहीं पड़ता। सीधे बैठने का निर्देश न दें, क्योंकि लंबे समय तक स्थिर रहने के बाद तेज उठना चक्कर या असंतुलन पैदा कर सकता है।

गौतम का अभ्यास: संकेतों से समायोजन तक

गौतम के लिए शवासन का प्रारंभिक समय आठ मिनट रखा गया। उनका रक्तचाप सामान्य था, पर वे लंबे समय तक पढ़ाने की आदत के कारण निर्देश सुनते हुए भी मन में अगले काम की सूची बनाते रहते थे। पहले निरीक्षण में तीन स्पष्ट संकेत मिले: दायाँ जबड़ा कसा हुआ, दोनों घुटने पूरी तरह नीचे दबे हुए और साँस छोड़ते समय पेट अचानक भीतर खिंचता हुआ।

समायोजन इस क्रम में किया गया:

1. घुटनों के नीचे मुड़ा हुआ कंबल रखा गया। इससे जाँघों का भार नीचे गया और कमर को लगातार पकड़ने की आवश्यकता कम हुई।

2. सिर के नीचे पतली तह रखकर ठुड्डी को तटस्थ स्थिति में लाया गया। इससे गर्दन के पीछे का खिंचाव घटा।
3. गौतम को दाँत अलग रखने और जीभ को नरम रखने का संकेत दिया गया। शिक्षक ने जबड़े को हाथ से दबाकर ढीला नहीं किया, क्योंकि विश्राम भीतर से आने वाला अनुभव होना चाहिए।
4. पाँच सामान्य श्वासों तक कोई निर्देश नहीं दिया गया। फिर उनसे केवल साँस छोड़ने की समाप्ति पहचानने को कहा गया।
5. चौथे मिनट पर उनकी उँगलियाँ हिलने लगीं। शिक्षक ने इसे असफलता नहीं माना; उन्होंने गौतम से पूछा कि क्या शरीर में खुजली, दर्द या बेचैनी है। गौतम ने बताया कि दाएँ कंधे के नीचे दबाव है। हाथ को शरीर से थोड़ा दूर रखने पर दबाव घट गया।
6. आठवें मिनट पर बाहर आने की प्रक्रिया तीन चरणों में कराई गई: पंजों और उँगलियों में हलचल, घुटनों का मोड़ना, फिर करवट लेकर उठना।

परिणाम स्पष्ट था: गौतम की श्वास अधिक नियमित हुई, जबड़े का तनाव घटा और वे बिना जल्दबाजी के बैठे। शिक्षक ने उनसे अनुभव का मूल्यांकन करवाने के लिए पूछा, “किस संकेत से आपको पता चला कि शरीर सचमुच छोड़ रहा था?” उन्होंने साँस छोड़ने के बाद पेट के सहज ढीला होने और कंधे के भार को पहचाना। यह उत्तर दिखाता है कि उन्होंने केवल निर्देश का पालन नहीं किया, बल्कि विश्राम का संकेत पढ़ना सीखा।

निरीक्षण	संभावित कारण	उपयुक्त समायोजन
कमर में लगातार खिंचाव	पैरों का भार या घुटनों का अधिक सीधा रहना	घुटनों के नीचे कंबल या बोल्स्टर
गर्दन के पीछे दबाव	सिर का पीछे झुकना	सिर के नीचे पतला सहारा
साँस रुकना	साधक का श्वास नियंत्रित करना	श्वास बदलने के बजाय केवल निरीक्षण
जबड़ा कसना	चेहरे में अनजाना प्रयास	दाँत अलग, जीभ नरम, फिर मौन
कंधे ऊपर रहना	शरीर का सतर्क अवस्था में रहना	हाथों की स्थिति बदलना और साँस छोड़ते समय भार देखना
बेचैनी या दर्द	वास्तविक असुविधा या असुरक्षित स्थिति	तुरंत पूछताछ, सहारा बदलना या मुद्रा से बाहर आना

शिक्षक को दर्द और सामान्य असुविधा में अंतर समझना चाहिए। हल्की स्थिरता-सम्बंधी बेचैनी कुछ समय में घट सकती है, लेकिन तेज दर्द, सुन्नपन, चक्कर, साँस का दबाव या घबराहट को “आराम का हिस्सा” कहकर न छोड़ें। साधक को आँखें खोलने, घुटने मोड़ने या करवट लेने की अनुमति तुरंत दें। शवासन में स्थिरता लक्ष्य है, सहनशीलता की परीक्षा नहीं।

अभ्यास के अंत में गौतम को दो प्रश्न लिखने दिए गए: “मेरे शरीर ने कहाँ पकड़ बनाई?” और “कौन-सा संकेत छोड़ने में सहायक रहा?” यह छोटा अभिलेख अगले सत्र में सहारा, समय और निर्देश तय करने में उपयोगी होगा। उन्नत शिक्षक के लिए परिणाम तभी स्पष्ट होता है जब साधक अपने अनुभव को सरल शब्दों में बता सके।

प्रशिक्षक के लिए पक्के निष्कर्ष और अंतिम जाँच

शवासन में सही संरेखण का अर्थ शरीर को एक सीधी रेखा में मजबूर करना नहीं है। शरीर की संरचना, कमर का प्राकृतिक वक्र, कंधों की चौड़ाई और गर्दन की स्थिति अलग-अलग होती है। गौतम के घुटनों के नीचे सहारा देने से मुद्रा अधिक सुरक्षित और शांत हुई। इसलिए शिक्षक दृश्य समानता के बजाय भार-वितरण और श्वसन की सहजता जाँचें।

मौन निर्देश का अभिन्न भाग है। हर दस सेकंड में बोलना साधक को भीतर सुनने नहीं देता। एक स्पष्ट संकेत दें, फिर पर्याप्त मौन रखें। साइलेंट-स्कैन रूटीन में पैर से चेहरे तक क्रम बनाए रखें, लेकिन किसी हिस्से को जल्दी ढीला कराने की कोशिश न करें। विश्राम आदेश से नहीं, पहचान और छोड़ने की प्रक्रिया से गहरा होता है।

श्वास को सुधारने की जल्दबाजी विश्राम को रोक सकती है। साधक की साँस छोटी हो तो तुरंत “गहरी साँस लें” कहना उसके प्रयास को बढ़ा सकता है। पहले देखें कि वह साँस रोक रहा है, पेट खींच रहा है या दर्द के कारण सीमित है। कारण स्पष्ट होने के बाद ही सहारा, मौन या सरल श्वसन-संकेत चुनें।

मुख्य क्रियाएँ: समतल आधार तैयार करें; पैरों, श्रोणि, कमर, पसलियों, कंधों और चेहरे का साइलेंट-स्कैन कराएँ; घुटनों और सिर के नीचे आवश्यक सहारा दें; श्वास को बदलने के बजाय उसकी स्वाभाविक लय देखें; दर्द या घबराहट पर तुरंत समायोजन करें; और अंत में करवट लेकर धीरे उठाएँ। शवासन की गुणवत्ता इस बात से पहचानें कि साधक कितनी देर स्थिर रहा, इससे नहीं, बल्कि वह शरीर के संकेतों को कितनी स्पष्टता से पहचानकर सुरक्षित रूप से विश्राम में गया। यही सूक्ष्म निरीक्षण उन्नत योग-शिक्षण की नींव बनता है।

यह सामग्री आईवाईटी® इंटरनेशनल योग शिक्षक **300** घंटे (उन्नत स्तर) के 350-पृष्ठीय हिंदी पाठ्यक्रम-सूचकांक का भाग है। पाठ्यक्रम पूरा करने पर विद्यार्थी को आईवाईओ® इंटरनेशनल योग ऑर्गनाइजेशन की ओर से 2 प्रमाणपत्र प्राप्त होंगे। आसन-सूची में शवासन के साथ योग मुद्रासन, टाइगर पोज, नावासन, वज्रासन, पर्वतासन, हलासन, त्रिकोणासन, शीर्षासन, सर्वांगासन, सेतुबंधासन, मकरासन, बालासन, भुजंगासन, धनुरासन, अधोमुख श्वानासन, वशिष्ठासन, उत्कटासन, वीरभद्रासन, पद्मासन,

मत्स्यासन, नटराजासन, बकासन, विपरीत करणी, सुप्त बद्ध कोणासन, पश्चिमोत्तानासन, अर्ध मत्स्येन्द्रासन, सिद्धासन और वृश्चिकासन सहित अन्य आसनों का अध्ययन शामिल है।

अध्याय 17

थंडरबोल्ट पोज: वज्र मुद्रा फोकस

अध्याय १७: थंडरबोल्ट पोज - वज्र मुद्रा फोकस

घुटने और टखने की नींव

वज्रासन में केवल बैठना पर्याप्त नहीं है; घुटने, टखने और पैरों की दिशा को सही क्रम में रखना ही मुद्रा की स्थिरता तय करता है। लगभग ३ से ५ मिनट तक बिना अनावश्यक दबाव के बैठ पाने की क्षमता इस आसन की उपयोगी प्रारंभिक जाँच है। यदि साधक कुछ ही श्वासों में एड़ी, टखने या घुटने में तीखा दर्द अनुभव करता है, तो समस्या सहनशीलता की नहीं, सेटअप की हो सकती है।

वज्रासन पाचन के बाद ध्यान, प्राणायाम और शांत बैठने के लिए उपयोगी आधार देता है। यह अध्याय उस आधार को सुरक्षित ढंग से बनाने पर केंद्रित है: घुटनों को कैसे मोड़ना है, टखनों को किस दिशा में रखना है, भार कहाँ देना है और शिक्षक किस संकेत से स्थिरता पहचान सकता है। अभ्यास के बाद आप साधक के शरीर के अनुसार ऊँचाई बदल सकेंगे, दर्द और खिंचाव में अंतर समझा सकेंगे तथा वज्र-स्थिरता फ्रेम से मुद्रा का क्रमबद्ध निरीक्षण कर सकेंगे।

मुख्य व्यावहारिक लक्ष्य यह है कि साधक रीढ़ को ऊपर रखे, श्रोणि को एड़ियों पर संतुलित करे और घुटनों पर अनावश्यक भार न डाले। हर समायोजन का कारण स्पष्ट रखें: सही टखना-पंक्ति घुटने को बचाती है, उचित ऊँचाई श्रोणि को स्थिर करती है और समान भार बैठने की असमानता घटाता है। आज का पाठ पूरा करने के बाद अपने आप से पूछें - क्या मैं वज्रासन में स्थिरता बना रहा हूँ, या केवल असुविधा सह रहा हूँ?

वज्र-स्थिरता फ्रेम से आसन की रचना

वज्रासन में प्रवेश करते समय पहले घुटनों और टखनों की स्थिति बनाएँ, फिर बैठने की ऊँचाई तय करें। सीधे एड़ियों पर बैठना तभी उचित है जब घुटने और टखने बिना तीखे दबाव के आराम से मुड़ें। ध्यान,

प्राणायाम और अन्य अभ्यासों के लिए यही मुद्रा स्थिर आधार बन सकती है।

वज्र-स्थिरता फ्रेम चार जाँच-बिंदुओं पर काम करता है:

1. वज्र-दिशा: घुटनों को कूल्हों की चौड़ाई के बराबर या उससे थोड़ा कम रखें। पंजे पीछे की ओर रहें और दोनों टखनों को एक ही दिशा में रखें। इससे एक पैर बाहर घूमकर दूसरे घुटने पर अतिरिक्त दबाव नहीं डालता।
1. टखना-लंबाई: पैरों के ऊपरी भाग को चटाई पर रखें, यदि टखने अनुमति दें। एड़ियों को बाहर गिरने न दें। यदि टखने के सामने खिंचाव अधिक हो, तो मुड़ा हुआ कंबल पैरों के नीचे रखें। इसका कारण यह है कि टखने की सीमित गति को जबरन बढ़ाने से घुटने तक तनाव पहुँच सकता है।
1. घुटना-भार: बैठते समय पहले हाथों का सहारा लें और धीरे-धीरे श्रोणि को नीचे लाएँ। घुटनों को अचानक मोड़कर शरीर का पूरा भार न डालें। यदि दोनों घुटनों में समान दबाव नहीं है, तो ऊँचाई बढ़ाएँ और पैर की पंक्ति फिर जाँचें।
1. ऊँचाई-स्थिरता: श्रोणि और एड़ियों के बीच योग ब्लॉक, बोल्स्टर या दो-तीन तह किया हुआ कंबल रखें। ऊँचाई इतनी रखें कि रीढ़ ऊपर उठ सके और घुटनों में चुभन न हो। ऊँचा सहारा मुद्रा को आसान बनाता है, क्योंकि शरीर दर्द से बचने के लिए पीछे या एक ओर झुकता नहीं।

अब बैठने के बाद हथेलियाँ जाँघों पर रखें। ठुड्डी को आगे न धकेलें, कंधों को कानों से दूर रखें और श्वास को सामान्य रखें। पैरों की उँगलियाँ एक-दूसरे पर न चढ़ाएँ; इससे टखने पर असमान दबाव बनता है। पाँच धीमी श्वासों तक शरीर को स्थिर रखें, फिर जाँचें कि भार दोनों बैठने वाली हड्डियों और दोनों पैरों में समान है या नहीं।

शिक्षक के रूप में आप साधक को यह स्पष्ट कर सकते हैं कि सामने के टखने में हल्का खिंचाव और घुटने में तीखा दर्द एक समान अनुभव नहीं हैं। हल्का खिंचाव घट सकता है, पर चुभन, गर्माहट, सुन्नपन या जोड़ के भीतर दबाव मुद्रा बदलने का संकेत है। ऐसे समय साधक को मुद्रा से बाहर निकालें, ऊँचाई बढ़ाएँ और पुनः प्रवेश कराएँ।

उदाहरण के लिए, २६ वर्षीय ध्यान-अभ्यासी स्नेहा दस मिनट के ध्यान के लिए सीधे एड़ियों पर बैठती है। पाँच मिनट बाद उसका दायाँ टखना बाहर गिरने लगता है और श्रोणि दाईं ओर खिसकती है। शिक्षक उसके नीचे एक कंबल रखता है, टखनों को समानांतर करता है और घुटनों के बीच कूल्हों की चौड़ाई बनाए रखता है। अगली पाँच श्वासों में स्नेहा की रीढ़ अधिक सीधी रहती है और उसे दाएँ घुटने को बचाने के लिए शरीर मोड़ना नहीं पड़ता। यही वज्र-स्थिरता फ्रेम का अपेक्षित परिणाम है।

इस भाग का अभ्यास-निष्कर्ष: पहले पैर की दिशा देखें, फिर ऊँचाई बदलें, और अंत में रीढ़ को व्यवस्थित करें। उलटे क्रम में काम करने पर साधक रीढ़ सीधी करने के लिए घुटनों और टखनों पर दबाव डाल सकता है।

स्नेहा के अभ्यास में क्रम और जाँच

स्नेहा ध्यान से पहले ६ मिनट वज्रासन में बैठना चाहती है। उसके बाएँ टखने में बैठने पर खिंचाव है, पर घुटनों में कोई पुरानी चोट नहीं है। शिक्षक निम्न क्रम अपनाता है:

1. चटाई की तैयारी: स्नेहा चटाई के बीच में घुटनों के बल आती है और पैरों के ऊपरी भाग को पीछे फैलाती है। शिक्षक देखता है कि दोनों पंजे समान दूरी पर हैं। इससे शरीर एक ओर झुककर बैठने से बचता है।
1. घुटनों की दूरी: वह घुटनों को कूल्हों की चौड़ाई पर रखती है। शिक्षक दो उँगलियों से दोनों घुटनों की दिशा जाँचता है; घुटने पैर की दूसरी उँगली की ओर रहें, बाहर न गिरें।
1. टखने का सहारा: बाएँ टखने के नीचे एक पतली तह किया हुआ कंबल रखा जाता है। इससे सामने के टखने का मोड़ कम होता है और स्नेहा को एड़ी पर जबरन भार नहीं देना पड़ता।
1. बैठने की ऊँचाई: श्रोणि के नीचे एक योग ब्लॉक और उसके ऊपर कंबल रखा जाता है। स्नेहा धीरे-धीरे बैठती है। लक्ष्य यह है कि उसके घुटने चटाई पर रहें और श्रोणि पीछे न गिरे।
1. स्थिरता जाँच: वह पाँच श्वासों तक हाथ जाँघों पर रखती है। शिक्षक तीन बातें देखता है - क्या दोनों कंधे समान ऊँचाई पर हैं, क्या श्रोणि बीच में है, और क्या टखने एक ही दिशा में हैं।
1. अवधि बढ़ाना: यदि पाँच श्वासों में दर्द नहीं बढ़ता, तो स्नेहा २ मिनट बैठती है। फिर वह पैरों को आगे फैलाकर टखनों को हल्का हिलाती है। अगले दौर में वह ३ मिनट बैठती है, पर केवल तब जब पहला दौर आराम से पूरा हुआ हो।

अपेक्षित परिणाम यह है कि स्नेहा ६ मिनट तक ऊँचे सहारे पर बैठ सके, श्वास सामान्य रहे और मुद्रा से बाहर निकलते समय घुटनों में जकड़न न बढ़े। यदि उसे २ मिनट बाद चुभन महसूस हो, तो समय बढ़ाना लक्ष्य नहीं रहेगा; सहारा ऊँचा करना और टखने की दिशा सुधारना प्राथमिकता बनेगी।

त्वरित जाँच-सूची

- घुटने कूल्हों की चौड़ाई पर हैं।
- दोनों पंजे पीछे समान दिशा में हैं।
- एड़ियाँ एक ओर नहीं गिर रही हैं।
- टखने के सामने तीखा दबाव नहीं है।
- श्रोणि बीच में और सहारे पर स्थिर है।
- रीढ़ ऊपर है, पर कमर को आगे नहीं धकेला गया है।
- पाँच श्वासों तक श्वास सहज है।
- दर्द बढ़े तो तुरंत ऊँचाई या स्थिति बदलें।
- मुद्रा से बाहर निकलते समय पहले हाथों का सहारा लें।

- अभ्यास के बाद घुटनों और टखनों की प्रतिक्रिया जाँचें।

यह क्रम शिक्षक को केवल आसन दिखाने के बजाय उसका मूल्यांकन करने में मदद करता है। स्नेहा के उदाहरण में सफलता का अर्थ सीधे फर्श पर बैठना नहीं, बल्कि सुरक्षित संरेखण के साथ स्थिर रहना है। अपने अभ्यास में पूछें - क्या सहारा हटाने से मुद्रा बेहतर होगी, या अभी सहारा ही सही साधन है?

सामान्य त्रुटियाँ और सुधार

एड़ियों पर पूरा भार डालकर बैठना

कई साधक सीधे एड़ियों पर बैठने को ही सही वज्रासन मानते हैं। यदि टखने कठोर हों, तो शरीर आगे या एक ओर झुकता है और घुटनों पर दबाव बढ़ता है।

Do this: श्रोणि के नीचे कंबल या ब्लॉक रखें और धीरे-धीरे भार दें।

Not this: दर्द सहते हुए श्रोणि को जबरन एड़ियों तक नीचे न धकेलें।

टखनों का बाहर गिरना

टखने बाहर घूमने पर पैर और घुटने की दिशा अलग हो जाती है। इससे एक घुटना दूसरे की तुलना में अधिक भीतर घूम सकता है और बैठने की स्थिरता घटती है।

Do this: दोनों पंजों को पीछे समानांतर रखें और एड़ियों को एक ही रेखा में रखें। यदि आवश्यक हो तो पैरों के नीचे पतला कंबल दें।

Not this: पैर की उँगलियों को आपस में न फँसाएँ और एक एड़ी को दूसरे से बहुत दूर न रखें।

घुटने में तीखे दर्द को खिंचाव समझना

घुटने के भीतर चुभन, जोड़ पर दबाव या सुन्नपन सामान्य खिंचाव नहीं है। ऐसे संकेतों को अनदेखा करने से साधक मुद्रा की अवधि बढ़ाकर समस्या को गंभीर कर सकता है।

Do this: तुरंत बैठने की ऊँचाई बढ़ाएँ, घुटनों को थोड़ा अलग करें और दर्द बना रहे तो मुद्रा छोड़ दें।

Not this: शिक्षक साधक के घुटनों को हाथ से नीचे न दबाए और “कुछ देर सहो” कहकर दर्द को सामान्य न बनाए।

वज्रासन से बाहर निकलते समय भी स्थिरता बनाए रखें। पहले हाथों को जाँघों के पास रखें, श्रोणि को थोड़ा ऊपर उठाएँ, फिर एक-एक पैर आगे फैलाएँ। अचानक खड़े होने से मुड़े हुए घुटने और टखने पर झटका लग सकता है। यदि सूजन, लगातार दर्द, पुरानी चोट या हाल की शल्य-चिकित्सा मौजूद हो, तो चिकित्सकीय सलाह के बिना गहरा वज्रासन न सिखाएँ।

इस आसन का अंतिम मूल्यांकन अवधि से नहीं, गुणवत्ता से करें। जब घुटने सुरक्षित दिशा में, टखने समान आधार पर और श्रोणि संतुलित रहती है, तब वज्रासन ध्यान और प्राणायाम के लिए भरोसेमंद आसन बनता है। ३५०-पृष्ठीय हिंदी पाठ्यक्रम-सूचकांक कार्यक्रम में यह अभ्यास इसी कारण शरीर-संरेखण, मुद्रा-निरीक्षण और शिक्षण-कौशल के बीच जोड़ा गया है। पाठ्यक्रम पूरा करने पर विद्यार्थी को आईवाईओ® इंटरनेशनल योग ऑर्गनाइजेशन से २ प्रमाणपत्र प्राप्त होंगे। आगे के आसनों में भी यही वज्र-स्थिरता फ्रेम लागू करें: पहले आधार जाँचें, फिर भार बाँटें, और अंत में स्थिर श्वास के साथ मुद्रा को पूरा करें।

अध्याय 18

नoble pose: हिप-ओपनिंग क्यू

कूल्हों की दिशा से बदलती बैठने की गुणवत्ता

क्या आपने कभी देखा है कि कोई साधक नोबल पोज़ में घुटनों को नीचे लाने की कोशिश करते-करते कमर गोल कर लेता है और श्वास को छोटा कर देता है? 39 वर्षीय योग चिकित्सक वंदना ने एक ऐसे ही साधक के साथ यह समस्या देखी। साधक पद्मासन जैसी आकृति बनाना चाहता था, पर उसके दोनों घुटने असमान ऊँचाई पर थे, श्रोणि पीछे झुकी हुई थी और गर्दन आगे निकल रही थी।

वंदना के लिए लक्ष्य केवल पैरों को मोड़ना नहीं था। उसे तीन बातें एक साथ देखनी थीं - कूल्हों की दिशा, रीढ़ की लंबाई और श्वसन की स्वतंत्रता। नोबल पोज़ में कूल्हों को बाहर की ओर घूमने की अनुमति मिले, पर घुटनों पर बल न पड़े; रीढ़ ऊपर उठे, पर छाती को कृत्रिम रूप से न फुलाया जाए; और श्वास पेट, पसलियों तथा पीठ के पिछले भाग तक पहुँचे।

पहले प्रयास में साधक ने घुटनों को हाथों से नीचे दबाया। इससे कूल्हे स्थिर नहीं हुए, बल्कि घुटने के अंदर खिंचाव बढ़ा। वंदना ने तुरंत हाथ हटवाए और पूछा, “क्या आप घुटने की ऊँचाई देख रहे हैं, या बैठने की आधार-रेखा?” यही प्रश्न अभ्यास का मोड़ बना। उसने समझाया कि नोबल पोज़ की सही दिशा घुटनों को जमीन तक पहुँचाने से नहीं, बल्कि बैठने की हड्डियों को समान रूप से टिकाने से शुरू होती है।

इस स्थिति में दाँव पर केवल सुंदर आकृति नहीं थी। गलत संरेखण से साधक को घुटने, कूल्हे या कमर में असुविधा हो सकती थी और श्वसन अभ्यास का उद्देश्य भी कमजोर पड़ सकता था। वंदना ने पोज़ को तीन निरीक्षण-बिंदुओं में बाँटा: पहले श्रोणि का आधार, फिर रीढ़ का ऊर्ध्व विस्तार, और अंत में श्वास का मार्ग। इस क्रम ने साधक को अपने शरीर के संकेत पढ़ना सिखाया।

वंदना की जाँच-पद्धति और सुधार के चरण

वंदना ने अभ्यास के लिए एक मुड़ी हुई चादर, दो योग-ब्लॉक, एक बेल्ट और चार मिनट का समय निर्धारित किया। उसने साधक को चादर के आगे के किनारे पर बैठाया, ताकि श्रोणि थोड़ी ऊँची रहे। ऊँचाई का कारण स्पष्ट था: जब घुटने कूल्हों से बहुत ऊपर उठते हैं, तब श्रोणि पीछे झुकने लगती है और रीढ़ को लंबा रखना कठिन होता है।

उसने पहले दोनों बैठने की हड्डियों का भार जाँचा। साधक को दाएँ-बाएँ हल्का झूलने और फिर बीच में रुकने को कहा गया। इसके बाद पैरों को आराम से मोड़कर एड़ियों को शरीर के सामने रखा गया। वंदना ने घुटनों को नीचे दबाने के बजाय ब्लॉक पर सहारा दिया। इससे कूल्हों के बाहरी घुमाव को समय मिला और घुटने पर अनावश्यक दबाव घटा।

अगला चरण हिप-ओपनिंग अलाइनमेंट था। इस विधि में वंदना ने तीन संकेत दिए: जांघों को कूल्हे की कोटर से बाहर की ओर घूमने दें, घुटनों को पैर की दिशा में रखें, और श्रोणि को दोनों बैठने की हड्डियों के बीच केंद्रित रखें। उसने साधक से पूछा, “क्या खिंचाव कूल्हे के आसपास है या घुटने के जोड़ में?” कूल्हे के बाहरी भाग में फैलाव स्वीकार्य था; तेज, चुभता या जोड़ के भीतर का दर्द अभ्यास रोकने का संकेत था।

रीढ़ को लंबा करने के लिए वंदना ने पहले सामान्य बैठने की स्थिति में श्वास का निरीक्षण कराया। श्वास लेते समय साधक को निचली पसलियों को आगे धकेलने के बजाय चारों दिशाओं में फैलने देना था। उसने सिर के शीर्ष को ऊपर और ठुड्डी को हल्का भीतर रखने का निर्देश दिया। इस छोटे सुधार से गर्दन आगे खिंचने के बजाय रीढ़ के ऊपर संतुलित हुई।

अब श्वसन इंडेक्स की जाँच हुई। यहाँ श्वसन इंडेक्स का अर्थ था - श्वास की लंबाई, पसलियों का विस्तार और श्वास छोड़ते समय शरीर का स्थिर रहना। वंदना ने पाँच चक्रों का सरल परीक्षण रखा:

1. चार गिनती में सहज श्वास लें।
2. बिना रोककर छह गिनती में श्वास छोड़ें।
3. श्वास लेते समय पेट, बगल की पसलियों और पीठ के निचले भाग का फैलाव महसूस करें।
4. श्वास छोड़ते समय कंधों को नीचे रखें और घुटनों को हाथ से न दबाएँ।
5. पाँचवें चक्र के बाद घुटनों, कूल्हों और कमर की अनुभूति जाँचें।

पहले परीक्षण में साधक चौथी गिनती से पहले ही श्वास रोकने लगा। वंदना ने अवधि घटाकर तीन गिनती अंदर और चार गिनती बाहर कर दी। यह निर्णय महत्वपूर्ण था, क्योंकि लंबी गिनती का दिखावा श्वसन

की गुणवत्ता से अधिक महत्वपूर्ण नहीं है। तीन चक्र बाद श्वास सहज हुई और साधक ने बताया कि कमर में खिंचाव घट गया।

वंदना ने फिर दर्पण का उपयोग किया। सामने से उसने घुटनों की ऊँचाई और पैरों की सममिति देखी; बगल से उसने श्रोणि के पीछे झुकने और रीढ़ के गोल होने की जाँच की। उसने साधक को हर बार केवल एक सुधार करने दिया। पहले आधार, फिर रीढ़, फिर श्वास। एक साथ कई निर्देश देने से साधक शरीर के संकेत खो सकता है।

अभ्यास के अंतिम दो मिनट में ब्लॉक का सहारा बनाए रखा गया। वंदना ने कहा कि सहारा हटाना प्र-गति का प्रमाण नहीं है। यदि सहारा हटाते ही घुटने ऊपर उठें, कमर गोल हो या श्वास रुकने लगे, तो सहारा अभी अभ्यास का आवश्यक भाग है। अंत में साधक ने पैरों को धीरे-धीरे सीधा किया, घुटनों को हिलाया और कुछ क्षण दंडासन में बैठकर दोनों पैरों की तुलना की।

इस पूरी प्रक्रिया का परिणाम यह रहा कि साधक ने नोबल पोज़ को “घुटने नीचे करने” की मुद्रा के रूप में नहीं, बल्कि स्थिर आधार, लंबी रीढ़ और मुक्त श्वास के अभ्यास के रूप में समझा। आपका व्यावहा-रिक निष्कर्ष: अगली बार पोज़ में जाने से पहले सहारा तैयार करें और चार मिनट का निरीक्षण-समय रखें।

अभ्यास से निकले उपयोगी सिद्धांत

समान बैठने का आधार पहले बनाएँ।

नोबल पोज़ में दोनों बैठने की हड्डियों का संतुलित संपर्क श्रोणि को बीच में रखता है। यदि एक ओर अधिक भार हो, तो रीढ़ उसी दिशा में झुक सकती है और श्वास एक तरफ सीमित हो सकती है। साधक को पहले दाएँ-बाएँ हल्का झुलाएँ, फिर बीच में रुकने दें। चादर या मुड़ा हुआ कंबल तब लगाएँ जब घुटने कूल्हों से बहुत ऊपर रहें या कमर लगातार गोल हो। आधार स्थिर होने पर ही कूल्हों के बाहरी घुमाव को सुरक्षित दिशा मिलती है।

घुटनों को नीचे दबाने के बजाय कूल्हों को स्थान दें।

घुटना कूल्हे की तरह स्वतंत्र रूप से बाहर नहीं घूमता। इसलिए घुटनों पर हाथ रखकर उन्हें जमीन की ओर धकेलना अनुचित है। दोनों घुटनों के नीचे ब्लॉक रखें और पैरों को ऐसी दूरी पर रखें जहाँ कूल्हे में

फैलाव महसूस हो, पर घुटने के अंदर दबाव न बने। तीन श्वास के बाद पूछें: “क्या संवेदना कूल्हे के बाहरी भाग में है?” यदि उत्तर नहीं है, तो पैरों की स्थिति बदलें या मुद्रा से बाहर आएँ।

रीढ़ की लंबाई को ऊपर उठने से नहीं, आधार से जोड़ें।

रीढ़ लंबी करने के लिए छाती को जबरन आगे निकालना या कमर को अधिक मोड़ना आवश्यक नहीं है। बैठने की हड्डियों को नीचे और सिर के शीर्ष को ऊपर निर्देशित करें। ठुड्डी को हल्का भीतर रखें, कंधों को कानों से दूर रखें और निचली पसलियों को आगे उछलने न दें। बगल से दर्पण में देखें कि कान, कंधे और श्रोणि एक ही ऊर्ध्व दिशा में बने रहें। इससे ऊर्ध्व विस्तार प्रयासपूर्ण खिंचाव के बजाय संतुलित स्थिति बनता है।

श्वसन इंडेक्स को पाँच चक्रों में जाँचें।

नोबल पोज़ में श्वास को केवल गिनना पर्याप्त नहीं है। चार गिनती में श्वास और छह गिनती में श्वास छोड़ने का परीक्षण तभी रखें जब साधक बिना तनाव के कर सके। अन्यथा तीन और चार की गिनती चुनें। श्वास लेते समय सामने के पेट के साथ बगल और पीठ की पसलियों का फैलाव देखें। श्वास छोड़ते समय घुटनों को नीचे दबाने, कंधे उठाने या कमर सिकोड़ने की आदत दिखे तो अवधि घटाएँ या सहारा बढ़ाएँ। श्वास सहज रहना सही स्तर का सबसे स्पष्ट संकेत है।

मुद्रा से बाहर निकलना भी अलाइनमेंट का भाग है।

पैरों को अचानक खोलने से घुटने और कूल्हे पर झटका लग सकता है। पहले हाथों से घुटनों और जांघों को हल्का सहारा दें, फिर पैरों को सामने की ओर सरकाएँ। दोनों पैरों को सीधा करने के बाद टखनों को हिलाएँ और एक-दो सहज श्वास लें। यदि किसी एक घुटने या कूल्हे में असमानता दिखे, तो अगली बार अवधि घटाएँ। सुरक्षित निकास साधक को अगली पुनरावृत्ति के लिए स्पष्ट शरीर-सूचना देता है।

वंदना ने अंत में अपनी कक्षा-तालिका में तीन निरीक्षण लिखे: बैठने का आधार समान है या नहीं, रीढ़ बिना जोर के लंबी है या नहीं, और पाँच श्वासों में पसलियाँ स्वतंत्र रूप से फैल रही हैं या नहीं। यही संक्षिप्त रिकॉर्ड शिक्षक को अनुमान के बजाय प्रत्यक्ष संकेतों पर निर्णय लेने देता है। साधक भी समझ पाता है कि प्रगति घुटनों की ऊँचाई से नहीं, संरेखण और श्वसन की गुणवत्ता से मापी जाती है।

यह सामग्री आईवाईटी® इंटरनेशनल योग टीचर **300** घंटे (उन्नत स्तर) के लिए तैयार किए जा रहे **350-**पृष्ठीय हिंदी सिलेबस इंडेक्स का भाग है। पूरे पाठ्यक्रम की सफल पूर्णता पर विद्यार्थी को

आईवाईओ® इंटरनेशनल योग ऑर्गनाइजेशन की ओर से 2 प्रमाणपत्र प्राप्त होंगे। इस क्रम में नोबल पोज़ का अभ्यास हिप-ओपनिंग अलाइनमेंट, रीढ़ की लंबाई और श्वसन इंडेक्स - इन तीनों को एक ही नि-रीक्षण-ढाँचे में जोड़ता है। अगली बार जब आप इस मुद्रा को सिखाएँ, पहले घुटनों को नहीं, आधार और श्वास को पढ़ें; वहीं से सटीक शिक्षण शुरू होता है।

अध्याय **19**

सीटेड फॉरवर्ड फोल्ड: लचीलेपन का क्रम

रीढ़-लंबाई प्रोग्रेशन की आधारभूमि

अमित, 30 वर्ष का एथलीट, पश्चिमोत्तानासन में आगे झुकते समय हाथों को पैरों तक पहुँचाने की कोशिश करता है। उसके घुटने सीधे रहते हैं, पर पीठ गोल हो जाती है और श्वास रुकने लगती है। शिक्षक के रूप में आपका पहला सुधार हाथों को आगे बढ़ाना नहीं, बल्कि बैठने की हड्डियों को पीछे टिकाकर रीढ़ को लंबा करना है। सीटेड फॉरवर्ड फोल्ड में गहराई से अधिक महत्वपूर्ण है - पेल्विस का आगे झुकाव, रीढ़ की निरंतर लंबाई और नियंत्रित श्वास।

इस अभ्यास के लिए समतल योग-चटाई, एक या दो मुड़े हुए कंबल, योग बेल्ट और आवश्यकता हो तो बोल्स्टर रखें। खाली पेट या हल्के भोजन के कम-से-कम दो घंटे बाद अभ्यास करें। हैमस्ट्रिंग में तीव्र खिंचाव, कमर की चोट, तंत्रिका-संबंधी दर्द या हाल की शल्य-चिकित्सा होने पर आगे झुकने की सीमा चिकित्सकीय सलाह और प्रशिक्षित शिक्षक के निर्देश से तय करें। घुटनों के पीछे तेज दर्द, झनझनाहट या कमर में चुभन आए तो मुद्रा से बाहर आएँ; केवल खिंचाव को लक्ष्य न बनाएँ।

पेल्विक टिल्ट का अर्थ यहाँ श्रोणि का आगे घूमना है। जब श्रोणि आगे घूमती है, तब धड़ कूल्हों से आगे बढ़ता है और रीढ़ को लंबा रखने की जगह मिलती है। जब श्रोणि पीछे अटकती है, तब विद्यार्थी अक्सर कमर को गोल करके आगे पहुँचता है। रीढ़-लंबाई प्रोग्रेशन इसी अंतर को क्रमशः सिखाता है: पहले बैठने का आधार, फिर पेल्विक टिल्ट, उसके बाद धड़ का झुकाव और अंत में हाथों की स्थिति।

व्यावहारिक निष्कर्ष: विद्यार्थी की उँगलियाँ कहाँ पहुँचती हैं, यह मुख्य माप नहीं है; वह बिना कमर गोल किए कितनी लंबी रीढ़ बनाए रखता है, यही पहला मूल्यांकन है।

रीढ़-लंबाई प्रोग्रेशन की मुख्य विधि

प्रारंभिक स्थिति दंडासन रखें। पैरों को सामने सीधा फैलाएँ, एड़ियों को आगे और पंजों को अपनी ओर रखें। दोनों बैठने की हड्डियों के नीचे कंबल रखें, विशेषकर तब जब श्रोणि पीछे गिरती हो। हथेलियाँ कू-

ल्हों के पास रखें और उँगलियाँ आगे की ओर रखें। गर्दन को तटस्थ रखें; ठुड्डी को छाती की ओर खींचकर गर्दन न दबाएँ।

अब यह क्रम अपनाएँ:

1. श्वास छोड़ते हुए पैरों की मांसपेशियों को सक्रिय करें और घुटनों के पीछे की जगह को चटाई की ओर निर्देशित करें। श्वास लेते हुए सिर के शीर्ष से ऊपर उठें। इस चरण में धड़ आगे न झुकाएँ। पाँच धीमी श्वास लें। इसका उद्देश्य रीढ़ को लंबा करने की अनुभूति स्पष्ट करना है।

1. हाथों को जाँघों पर रखें। श्वास लेते हुए छाती और नाभि के बीच का भाग आगे बढ़ाएँ। श्रोणि को आगे घुमाने के लिए बैठने की हड्डियों को पीछे और नीचे भेजें। कूल्हों से आगे बढ़ें, कमर से नहीं। यदि कमर गोल होने लगे, तो वहीं रुकें।

1. आगे झुकते समय घुटनों को थोड़ा मोड़ें। यह संशोधन हैमस्ट्रिंग के खिंचाव को कम करता है और श्रोणि को आगे घूमने देता है। घुटनों को मोड़ना अभ्यास को कम प्रभावी नहीं बनाता; इससे सही यांत्रिकी सीखने की जगह मिलती है।

1. हाथों को पिंडलियों, टखनों या बेल्ट पर रखें। हाथों से पैरों को खींचकर धड़ को नीचे न दबाएँ। श्वास लेते हुए रीढ़ को आगे और लंबा करें; श्वास छोड़ते हुए पेट को जाँघों की दिशा में नरम होने दें। प्रत्येक श्वास-चक्र में लंबाई पहले और गहराई बाद में रखें।

1. पाँच से आठ श्वास के बाद श्वास लेते हुए धड़ को उसी लंबाई के साथ ऊपर उठाएँ। हाथों की सहायता से स्वयं को झटके से न खींचें। बाहर आते समय भी रीढ़ की सुरक्षा अभ्यास का हिस्सा है।

अमित के लिए शिक्षक ने दो मुड़े हुए कंबल पर बैठाकर घुटनों को लगभग 15 सेंटीमीटर मोड़ने को कहा। उसने 6 श्वास तक रीढ़ लंबी रखी, जबकि हाथ बेल्ट पर रहे। पहले प्रयास में उसका धड़ लगभग 20 डिग्री आगे गया और कमर गोल नहीं हुई। तीन चक्रों के बाद उसने घुटनों का मोड़ लगभग 10 सेंटीमीटर किया, पर रीढ़ की लंबाई बनी रही। अपेक्षित परिणाम हाथों का पैरों तक पहुँचना नहीं, बल्कि समान श्वास, स्थिर बैठने की हड्डियाँ और कमर में बिना दबाव के आगे बढ़ना था।

प्रोग्रेशन स्तर	बैठने का आधार	घुटनों की स्थिति	हाथों की स्थिति	लक्ष्य
पहला	एक या दो कंबल	आराम से मोड़े हुए	जाँघों पर	श्रोणि को आगे घुमाना
दूसरा	एक कंबल	हल्के मुड़े हुए	बेल्ट या पिंडलियाँ	रीढ़ को लंबा रखना
तीसरा	आवश्यकता अनुसार कंबल	लगभग सीधे	टखने या पैर	कूल्हों से नियंत्रित झुकाव
चौथा	बिना सहारे, यदि सुरक्षित हो	सीधे	पैरों के बाहर	स्थिर श्वास के साथ धारण

इस तालिका को कठोर सीढ़ी न बनाएँ। यदि तीसरे स्तर पर कमर गोल होती है, तो दूसरे स्तर पर लौटना सही शिक्षण है। प्रोग्रेशन तभी आगे बढ़ाएँ जब विद्यार्थी कम-से-कम पाँच श्वास तक रीढ़ की लंबाई, पे-

ल्विक टिल्ट और समान श्वास बनाए रखे।

समझ जाँचें: अपने आप से पूछें - क्या मेरी श्रोणि आगे घूम रही है, या मैं केवल कंधों और सिर को नीचे भेज रहा हूँ? यदि उत्तर स्पष्ट नहीं है, तो ऊँचाई बढ़ाएँ, घुटने मोड़ें और गति घटाएँ।

अभ्यास-प्रयोग: अमित के लिए छह मिनट का क्रम

अमित के प्रशिक्षण सत्र में सीटेड फॉरवर्ड फोल्ड को हैमस्ट्रिंग खोलने के तुरंत बाद नहीं, बल्कि बैठने की स्थिति को व्यवस्थित करने के लिए रखा गया। उसके लिए एक चटाई, दो मुड़े हुए कंबल और एक बेल्ट रखें। दीवार से लगभग 30 सेंटीमीटर दूर बैठाएँ, ताकि वह पीछे गिरने पर दीवार का सहारा ले सके, पर दीवार पर झुककर मुद्रा न बनाए।

पहले मिनट में अमित कंबलों पर दंडासन में बैठा। शिक्षक ने पूछा, “क्या दोनों बैठने की हड्डियाँ समान रूप से नीचे हैं?” उसने दाएँ कूल्हे पर अधिक भार महसूस किया, इसलिए कंबल को थोड़ा समायोजित किया। यह सुधार आवश्यक था, क्योंकि असमान आधार पेल्विक टिल्ट को एक ओर मोड़ देता है।

दूसरे मिनट में उसने हथेलियाँ जाँघों पर रखीं। पाँच श्वास तक केवल लंबी रीढ़ का अभ्यास किया। तीसरे मिनट में उसने घुटनों को लगभग 15 सेंटीमीटर मोड़कर बेल्ट पैरों के तलवों पर लगाई। श्वास लेते हुए उसने बेल्ट को हल्का पकड़ा और छाती को आगे बढ़ाया; श्वास छोड़ते हुए केवल 10 से 15 डिग्री आगे झुका। बेल्ट का काम खींचना नहीं, हाथों को स्थिर आधार देना था।

चौथे और पाँचवें मिनट में उसने तीन चक्र किए। प्रत्येक चक्र में पाँच श्वास और बाहर आने के लिए एक धीमी श्वास ली। शिक्षक ने तीन संकेत दिए: “बैठने की हड्डियाँ टिकाएँ”, “नाभि को आगे भेजें”, “गर्दन को लंबा रखें।” यदि किसी संकेत के बाद कमर गोल होती, तो अमित तुरंत पीछे लौटकर घुटनों का मोड़ बढ़ाता।

छठे मिनट में उसने मुद्रा से बाहर आकर दंडासन में विश्राम किया। अपेक्षित परिणाम यह था कि वह छह मिनट के अंत में कमर में दबाव के बिना बैठ सके, श्वास को रोकने की आवश्यकता न पड़े और आगे झुकने की सीमा को स्पष्ट रूप से पहचान सके। अगले सत्र में प्रगति तभी होगी जब वह तीनों चक्रों में पाँच-पाँच श्वास समान रूप से पूरा करे।

अभ्यास पूरा होने की जाँच करें:

- दोनों बैठने की हड्डियाँ पूरे समय आधार पर रहीं।
- श्रोणि आगे घूमी; धड़ ने कूल्हों से झुकाव लिया।

- कमर में चुभन, पैरों में झनझनाहट या श्वास रुकना नहीं हुआ।
- बाहर आते समय रीढ़ लंबी रही और कोई झटका नहीं लगा।

व्यावहारिक निष्कर्ष: विद्यार्थी को हर सत्र में एक ही गहराई तक जाना आवश्यक नहीं है। आज की सही सीमा वही है जहाँ लंबाई, पेल्विक टिल्ट और श्वास साथ बने रहें।

सुधार योग्य सामान्य त्रुटियाँ

कमर को गोल करके आगे पहुँचना

इस त्रुटि का कारण अक्सर पीछे अटकी हुई श्रोणि, कठोर हैमस्ट्रिंग या पैरों तक पहुँचने की जल्दी होती है। विद्यार्थी उँगलियों को लक्ष्य बनाता है और रीढ़ की लंबाई खो देता है।

Do this: कंबल पर बैठाएँ, घुटने मोड़ें और हाथों को बेल्ट पर रखें। श्वास लेते हुए छाती को आगे बढ़ाएँ और केवल उतना झुकाएँ जहाँ कमर लंबी रहे।

Not this: पैरों को पकड़कर हाथों से खींचना और सिर को घुटनों की ओर दबाना।

घुटनों को बलपूर्वक सीधा रखना

विद्यार्थी अक्सर सीधे घुटनों को उन्नत स्तर का प्रमाण मानता है। इससे श्रोणि पीछे जा सकती है, हैमस्ट्रिंग पर अचानक खिंचाव आ सकता है और कमर गोल हो सकती है।

Do this: घुटनों को 10 से 15 सेंटीमीटर मोड़कर पेल्विक टिल्ट सिखाएँ। पाँच से आठ श्वास तक स्थिरता आने पर ही मोड़ धीरे-धीरे घटाएँ।

Not this: शिक्षक के दबाव से घुटनों को चटाई की ओर धकेलना।

श्वास छोड़ते समय शरीर को नीचे धकेलना

आगे झुकने में श्वास छोड़ना उपयोगी है, पर विद्यार्थी इसे शरीर को जबरन नीचे दबाने के संकेत की तरह ले सकता है। इससे पेट संकुचित होता है और रीढ़ की लंबाई घटती है।

Do this: श्वास लेते समय रीढ़ को लंबा करें; श्वास छोड़ते समय उसी लंबाई के भीतर थोड़ा आगे बढ़ें। हाथों को केवल सहारा दें।

Not this: हर श्वास छोड़ने पर माथे को घुटनों तक पहुँचाने की कोशिश करना।

यदि अभ्यास के बाद कमर में भारीपन, पैरों में सुन्नपन या खिंचाव कई मिनट तक बना रहे, तो अगले सत्र में ऊँचा सहारा, अधिक मुड़े घुटने और कम धारण-समय चुनें। प्रशिक्षक के लिए सफलता का स्पष्ट मान-दंड है: विद्यार्थी अपनी सीमा पहचान सके, उसे बदलने के लिए उपयुक्त सहारा चुन सके और बिना दर्द के मुद्रा से बाहर आ सके।

इस 350-पृष्ठीय हिंदी पाठ्यक्रम-सूची कार्यक्रम में सीटेड फॉरवर्ड फोल्ड का यह रीढ़-लंबाई प्रोग्रेशन उन्नत प्रशिक्षण की एक मूल्यांकन इकाई की तरह उपयोग करें। पूरे पाठ्यक्रम की पूर्णता पर विद्यार्थी को आईवाईओ® इंटरनेशनल योग ऑर्गनाइजेशन से 2 प्रमाणपत्र प्राप्त होंगे। आसनों के क्रम में पश्चिमोत्तानासन, दंडासन, अर्ध मत्स्येंद्रासन, सिद्धासन, सुप्त बद्ध कोणासन और अन्य संबंधित आसनों को जोड़ते समय यही सिद्धांत रखें: पहले आधार और लंबाई, फिर गति और गहराई।

अध्याय **20**

बाउंड एंगल पोज: ग्रोइन और सांस

अध्याय **20:** बाउंड एंगल पोज में ग्रोइन और सांस

> *“ग्रोइन को खोलना खिंचाव बढ़ाने का काम नहीं; सांस को जगह देने के लिए शरीर को सही दिशा देना है।”*

सही चुनाव: गहराई बढ़ाएँ या पहले सांस को व्यवस्थित करें

बाउंड एंगल पोज, जिसे संस्कृत में सुप्त बद्ध कोणासन या बैठकर किया जाने वाला बद्ध कोणासन कहा जाता है, में पैरों के तलवों को मिलाकर घुटनों को बाहर ले जाया जाता है। इस मुद्रा में शिक्षक के सामने एक स्पष्ट चुनाव आता है: क्या वह साधक के घुटनों को नीचे दबाकर अधिक खुलाव दिखाए, या हाथों की पकड़, श्रोणि की स्थिति और सांस की ताल को पहले व्यवस्थित करे? उन्नत प्रशिक्षण में सही उत्तर दूसरा है।

ग्रोइन, यानी जांघ और धड़ के बीच का जोड़ क्षेत्र, तभी सुरक्षित रूप से खुलता है जब श्रोणि आगे की ओर झुक सके और जांघ की हड्डियां बाहर की दिशा में घूम सकें। यदि साधक की कमर पीछे गोल हो रही है, घुटने ऊपर उठे हैं और सांस छाती के ऊपरी भाग तक सीमित है, तो हाथों की मजबूत पकड़ भी मुद्रा को गहरा नहीं करेगी। उलटे, घुटनों पर दबाव, जांघों के अंदरूनी भाग में चुभन या कमर में खिंचाव आ सकता है।

मेघना, 25 वर्षीय स्टूडियो असिस्टेंट, लंबे समय तक खड़े रहकर काम करती है। उसने बाउंड एंगल पोज में तलवों को शरीर के बहुत पास खींच लिया और घुटनों को नीचे दबाने की कोशिश की। इससे उसे ग्रोइन में खुलाव के बजाय सामने के घुटनों में तनाव महसूस हुआ। जब उसने बैठने के नीचे मोड़ा हुआ कंबल रखा, तलवों को लगभग 30 सेंटीमीटर दूर रखा और पकड़ को हल्का किया, तब उसकी सांस निचले पेट तक पहुंची। यही इस मुद्रा का मुख्य परीक्षण है: क्या स्थिति सांस को सहज बनाती है?

व्यावहारिक निष्कर्ष: घुटनों की ऊंचाई को असफलता न मानें। पहले श्रोणि को आधार दें, फिर हाथों की पकड़ और श्वसन ताल को सुधारें।

तीन अभ्यास-पद्धतियों की तुलना

बाउंड एंगल पोज में ग्रोइन-ओपनिंग, हाथ-ग्रिप और सांस को सिखाने के लिए तीन उपयोगी विकल्प रखें। नीचे की तुलना कक्षा की अवधि, साधक की क्षमता और उपलब्ध सहारे के आधार पर निर्णय लेने में मदद करेगी।

विकल्प	मुख्य तरीका	लागत	समय	कठि-नाई	किसके लिए उपयुक्त
विकल्प अ: सहारे के साथ स्थिर अभ्यास	कंबल या बोल्स्टर पर बैठकर, तलवों को दूर रखकर, हल्की पकड़ के साथ सांस	बहुत कम; कंबल पर्याप्त	5-8 मिनट	कम	शुरुआती साधक, कड़े कू-ल्हे, घुटने में संवेदनशीलता
विकल्प ब: सक्रिय हाथ-ग्रिप	तलवों को पकड़ना, एड़ियों को भीतर खींचना, घुटनों को बाहर भेजना और लंबी श्वास छोड़ना	बिना अति-रिक्त उपकरण	4-6 मिनट	मध्यम	नियमित साधक, स्थिर बै-ठने की क्षमता वाले विद्यार्थी
विकल्प स: आगे झुकाव के साथ अभ्यास	श्रोणि से आगे झुकना, कोहनियों को जां-घों के पास रखना, सांस को पीठ और ग्रोइन में निर्देशित करना	कंबल या बोल्स्टर उपयोगी	6-10 मिनट	मध्यम से अधिक	अनुभवी साधक, बिना दर्द के पर्याप्त कूल्हे-गतिशीलता वाले विद्यार्थी

विकल्प अ में बैठने का आधार सुधरता है। कंबल श्रोणि को थोड़ा ऊंचा उठाता है, जिससे कमर को पीछे गोल होने की आवश्यकता कम होती है। तलवों को बहुत पास लाने के बजाय आगे रखने से घुटनों का कोण नरम रहता है। यह व्यवस्था ग्रोइन को धीरे-धीरे खुलने देती है और सांस को रोकने की आदत घटाती है।

विकल्प ब में हाथ-ग्रिप सक्रिय होती है, पर इसका अर्थ पैरों को बलपूर्वक शरीर की ओर खींचना नहीं है। साधक अंगूठों को तलवों के किनारे और उंगलियों को पैरों के ऊपर रख सकता है। पकड़ इतनी हो कि पैर स्थिर रहें, पर जांघों के अंदरूनी भाग में खिंचाव तेज न हो। विकल्प स तभी चुनें जब साधक पहले दो विकल्पों में पांच से छह सहज श्वास ले सके। आगे झुकने में रीढ़ को गोल करके नीचे जाना ग्रोइन-ओप-निंग नहीं, बल्कि कमर पर अतिरिक्त भार बन सकता है।

व्यावहारिक निष्कर्ष: यदि सांस टूटती है, तो कठिन विकल्प से सरल विकल्प पर लौटें। मुद्रा की गहराई का माप जमीन से घुटने की दूरी नहीं, बल्कि बिना दर्द की श्वास है।

किस साधक के लिए कौन-सा मार्ग

सामान्य कक्षा में विकल्प अ से शुरुआत करें। यह सबसे सुरक्षित आधार देता है और शिक्षक को श्रोणि, घुटनों तथा सांस की दिशा देखने का समय देता है। मेघना जैसे साधक, जो दिनभर खड़े रहते हैं और कू-ल्हों में जकड़न अनुभव करते हैं, पहले कंबल पर बैठें। यदि घुटने बहुत ऊपर रहें, तो दोनों घुटनों के नीचे अलग-अलग सहारे रखें। इससे जांघों का भार नीचे खिंचने के बजाय सहारे पर टिकता है और ग्रोइन में अनावश्यक खिंचाव घटता है।

यदि साधक बिना दर्द के पांच श्वास ले सकता है, कमर लंबी रख सकता है और तलवों को स्थिर पकड़ सकता है, तो विकल्प ब चुनें। यदि वह पकड़ते समय कंधे कानों की ओर उठा लेता है, तो हाथों को पैरों से हटाकर टखनों पर रखें। यदि घुटनों में चुभन, सुन्नपन या तेज खिंचाव आए, तो तलवों को आगे सरकाएँ और घुटनों के नीचे सहारा बढ़ाएँ।

निर्णय इस प्रकार दें: यदि श्रोणि पीछे गिरती है, तो कंबल पर बैठकर विकल्प अ चुनें। यदि घुटने स्थिर हैं पर सांस उथली है, तो पकड़ ढीली करें और लंबी श्वास छोड़ने का अभ्यास करें। यदि पांच से छह श्वास सहज हैं और कमर लंबी रहती है, तो विकल्प ब अपनाएँ। यदि आगे झुकते समय कमर गोल हो या सांस रुक जाए, तो विकल्प स न चुनें। यदि साधक बिना दर्द के श्रोणि से आगे झुक सकता है और हर श्वास छोड़ने पर ग्रोइन नरम होती है, तभी विकल्प स दें।

अपने निरीक्षण के लिए तीन प्रश्न पूछें: “क्या दोनों तलवे समान रूप से जुड़े हैं?” “क्या घुटने सहारे के बिना नीचे जाने की कोशिश कर रहे हैं?” “क्या श्वास छोड़ते समय पेट और ग्रोइन नरम हो रहे हैं?” इन प्रश्नों के उत्तर आपको मुद्रा की वास्तविक स्थिति बताएंगे।

व्यावहारिक निष्कर्ष: पहले आधार, फिर पकड़, फिर श्वास, और अंत में आगे झुकाव - यही क्रम ग्रोइन-ओपन ब्रीद गाइड का मूल नियम है।

ग्रोइन-ओपन ब्रीद गाइड को लागू करने की प्रक्रिया

1 स्थान और सहारा तैयार करें।

एक कंबल को दो या तीन तह में मोड़कर बैठने का आधार बनाएं। यदि साधक के घुटने हवा में बहुत ऊपर रहते हैं, तो दोनों ओर ब्लॉक या मुड़े हुए कंबल रखें। सहारा घुटने के नीचे ऐसा रखें कि जांघ का भार टिके, पर घुटने को नीचे धकेले नहीं। इसका उद्देश्य जोड़ को स्थिर करना है, मुद्रा को जबरन गहरा करना नहीं।

1 बैठने की स्थिति बनाएं।

कंबल के आगे वाले किनारे पर बैठें। दोनों पैरों के तलवे मिलाएं और एड़ियों को शरीर से लगभग 25-30 सेंटीमीटर दूर रखें। यदि घुटनों में संवेदनशीलता हो, तो एड़ियों को और आगे बढ़ाएं। श्रोणि के दोनों बैठने वाले बिंदुओं को समान रूप से जमीन या कंबल पर रखें। छाती उठाएं, पर पसलियों को आगे न उछालें।

1 ग्रोइन की दिशा समझाएं।

साधक को कहें कि जांघों को नीचे धकेलने के बजाय जांघ की हड्डियों को बाहर और पीछे की दिशा में घूमने दें। घुटनों को केवल उतना ही बाहर जाने दें जितना श्रोणि स्थिर रहते हुए संभव हो। सामने के घुटने में दबाव हो तो तुरंत तलवों को आगे सरकाएं। ग्रोइन में हल्का, फैलता हुआ खिंचाव स्वीकार्य है; चुभन, जलन या तेज दर्द स्वीकार्य नहीं है।

1 हाथों की सही पकड़ लगाएं।

शुरुआती अभ्यास में दोनों हाथ टखनों पर रखें। स्थिरता मिलने पर तलवों को पकड़ें। अंगूठे तलवों के अंदरूनी किनारे पर और उंगलियां बाहरी किनारे पर रखें। हाथ पैरों को शरीर की ओर खींचने के बजाय तलवों का संपर्क बनाए रखें। कंधों को नीचे छोड़ें और कोहनियों को आराम दें। यदि पकड़ से कंधे या गर्दन में तनाव आए, तो पकड़ ढीली करें।

1 श्वसन ताल स्थापित करें।

नाक से चार गिनती में श्वास लें और छह गिनती में श्वास छोड़ें। श्वास लेते समय छाती, पार्श्व पसलियों और पीठ के निचले भाग में फैलाव महसूस कराएं। श्वास छोड़ते समय पेट को अंदर खींचने के बजाय ग्रोइन को नरम होने दें। पांच चक्र इसी ताल में करें। लंबी श्वास छोड़ना शरीर को पकड़ छोड़ने का संकेत देता है; इसलिए इसे घुटनों को नीचे दबाने के स्थान पर उपयोग करें।

1 स्थिरता की जांच करें।

शिक्षक साधक के दोनों तलवों, घुटनों और श्रोणि को देखें। क्या एक घुटना दूसरे से बहुत ऊपर है? क्या एक पैर का तलवा अलग हो रहा है? क्या साधक हाथों से पैर खींच रहा है? इन संकेतों में से कोई भी दिखे तो मुद्रा को छोटा करें। मेघना के अभ्यास में दाहिना घुटना अधिक ऊपर था; दाहिने घुटने के नीचे अतिरिक्त कंबल रखने से श्रोणि बराबर हुई और सांस दोनों ओर फैलने लगी।

1 आगे झुकाव केवल तैयार साधक को दें।

श्वास लेते हुए रीढ़ को लंबा करें। श्वास छोड़ते हुए श्रोणि से थोड़ा आगे झुकें। पेट को जांघों पर रखने के लिए कमर को गोल न करें। हाथ तलवों पर रहें या सामने जमीन पर टिकें। तीन से पांच श्वास तक रुकें।

हर श्वास छोड़ने पर छाती और पेट को पैरों की ओर धकेलने के बजाय ग्रोइन में चौड़ाई महसूस कराएं।

1 मुद्रा से सुरक्षित रूप से बाहर आएं।

श्वास लेते हुए धड़ को सीधा करें। हाथों से घुटनों को नीचे न दबाएं। तलवों को धीरे-धीरे आगे सरकाएं और पैरों को सामने फैलाएं। कुछ क्षण दंडासन या आरामदायक बैठने की स्थिति में रहें। इससे जांघों और घुटनों में लौटती संवेदना को जांचने का अवसर मिलता है।

आज के अभ्यास के लिए यह जांच-सूची उपयोग करें:

- कंबल पर बैठकर तलवों को 25-30 सेंटीमीटर आगे रखने का अभ्यास करें।
- घुटनों के नीचे सहारा लगाकर पांच सहज श्वास लें।
- टखनों की हल्की पकड़ से तलवों की स्थिरता बनाए रखें; पैरों को न खींचें।
- चार गिनती में श्वास और छह गिनती में श्वास छोड़ने के पांच चक्र करें।
- दर्द, सुन्नपन या सांस रुकने पर तुरंत मुद्रा को सरल करें।

बाउंड एंगल पोज में हाथ-ग्रिप केवल बाहरी तकनीक नहीं है। वह पैरों को स्थिर रखकर श्वास के लिए भीतर स्थान बनाती है। जब शिक्षक ग्रोइन की दिशा, श्रोणि का आधार और श्वसन ताल एक साथ पढ़ता है, तब यह मुद्रा केवल लचीलेपन का अभ्यास नहीं रहती; यह शरीर की प्रतिक्रिया को समझने का उन्नत प्रशिक्षण बन जाती है। यही निरीक्षण आगे के आसन-अध्ययन में सुरक्षित और सटीक निर्देश देने की नींव रखता है।

यह सामग्री 350-पृष्ठीय हिंदी पाठ्यक्रम-सूची कार्यक्रम का भाग है। आईवाईटी® इंटरनेशनल योगा टीचर 300 आवर्स (एडवांस स्तर) पाठ्यक्रम पूरा करने पर विद्यार्थी को आईवाईओ® इंटरनेशनल योगा ऑर्गनाइजेशन से 2 प्रमाणपत्र प्राप्त होंगे।

अध्याय 21

माउंटेन पोज: तादासन में आधार

स्थिर पर्वत की पहली जाँच

करण, 41 वर्षीय योग शिक्षक, प्रातः कक्षा शुरू करने से पहले ताड़ासन में खड़े हुए। उनके पैर बाहर से सीधे दिख रहे थे, लेकिन निरीक्षण करने पर भार एड़ियों और बाहरी किनारों पर अधिक था। घुटने पीछे की ओर खिंचे हुए थे और छाती उठाने के प्रयास में पसलियाँ आगे निकल रही थीं। जब उन्होंने पैर के चारों कोनों को समान रूप से भूमि में दबाया और श्रोणि को तटस्थ किया, तब शरीर का ऊपर उठना कम प्रयास में स्पष्ट महसूस हुआ। यही ताड़ासन का व्यावहारिक आधार है: पहले पैर भूमि से संबंध बनाते हैं, फिर मुद्रा ऊपर उठती है, और अंत में ध्यान एक चुने हुए बिंदु पर टिकता है।

ताड़ासन केवल सीधे खड़े होने का नाम नहीं है। इसमें पैर का तल, टखना, घुटना, जांघ, श्रोणि, मेरुदंड, कंधे और सिर एक क्रम में व्यवस्थित होते हैं। ग्राउंडिंग-अपलिफ्ट मॉडल इसी क्रम को सिखाता है। “ग्राउंडिंग” का अर्थ है पैर और भूमि के बीच स्पष्ट, समान दबाव। “अपलिफ्ट” का अर्थ है उस दबाव के उत्तर में शरीर को ऊपर की ओर व्यवस्थित करना, बिना छाती फुलाए या घुटनों को कठोर किए। इस संबंध को समझे बिना साधक अक्सर ताड़ासन को केवल बाहरी आकार बना देता है।

अभ्यास से पहले एक सरल जाँच करें: पैरों में तीव्र दर्द, चक्कर, हाल की टखने या घुटने की चोट, या संतुलन की गंभीर समस्या हो तो दीवार के पास अभ्यास करें और आवश्यकता पड़ने पर योग्य चिकित्सकीय सलाह लें। ताड़ासन में लक्ष्य लंबे समय तक स्थिर रहना नहीं, बल्कि दबाव, दिशा और ध्यान को साफ़ पहचानना है। अपने आप से पूछें: क्या दोनों पैरों का भार समान है, क्या घुटने नरम हैं, और क्या मेरी साँस छाती को आगे धकेले बिना पूरे धड़ में फैल रही है?

व्यावहारिक निष्कर्ष: ताड़ासन की शुरुआत पैर के तल से करें। ऊपर की मुद्रा तभी भरोसेमंद बनेगी जब नीचे का आधार स्पष्ट होगा।

ग्राउंडिंग-अपलिफ्ट मॉडल की क्रमिक साधना

ताड़ासन सिखाते समय क्रम न बदलें। प्रत्येक चरण पिछले चरण की जाँच पर आधारित है। शुरुआती अभ्यास में एक स्थिति को 5 से 8 साँसों तक रखें; अनुभवी प्रशिक्षक 30 से 60 सेकंड तक स्थिरता बनाए रख सकते हैं, बशर्ते साँस सहज रहे।

1. पैरों का स्थान तय करें। पैरों को समानांतर रखें। एड़ियों के बीच लगभग मुट्ठी जितनी दूरी रखें, या संतुलन कठिन हो तो पैरों को श्रोणि की चौड़ाई तक खोलें। पैर की दूसरी उँगली लगभग आगे की ओर रहे। बहुत बाहर घूमे हुए पैर घुटने और टखने की दिशा को बदल सकते हैं।

1. चार आधार-बिंदु पहचानें। प्रत्येक पैर में एड़ी, बड़े पैर के अंगूठे के नीचे का उभार, छोटे पैर के अंगूठे के नीचे का उभार और बाहरी एड़ी को भूमि से जोड़ें। इन चारों बिंदुओं को एक साथ दबाएँ। केवल एड़ी दबाने से शरीर पीछे जाएगा; केवल पंजे दबाने से एड़ियाँ हल्की हो जाएँगी। समान दबाव से पैर का तल चौड़ा और स्थिर महसूस होगा।

1. पैर के तल को सक्रिय करें। उँगलियों को फैलाएँ, उन्हें कुछ क्षण ऊपर उठाएँ और फिर बिना सिकोड़ें भूमि पर रखें। उँगलियों को पकड़कर रखने से तल में अनावश्यक तनाव पैदा होता है। पैर के मेहराब को हल्के रूप से ऊपर उठता महसूस करें, पर घुटने को पीछे न धकेलें।

1. टखने और घुटने को व्यवस्थित करें। टखने पैर की दूसरी उँगली की दिशा में रहें। घुटनों को पूरी तरह बंद न करें; घुटनों के पीछे सूक्ष्म नरमी रखें। जांघों के सामने के भाग को ऊपर उठाएँ और जांघों के भीतर के भाग को पीछे की ओर व्यवस्थित करें। इसका उद्देश्य घुटने को घुमाना नहीं, बल्कि पैर की धुरी को साफ़ करना है।

1. श्रोणि को तटस्थ करें। श्रोणि को आगे धकेलने या पीछे खींचने के बजाय दोनों अग्र श्रोणि-बिंदुओं और जघनास्थि को लगभग एक ही ऊर्ध्वाधर तल में रखें। निचले पेट को हल्का सक्रिय करें। नाभि को जोर से भीतर खींचने से साँस रुक सकती है, इसलिए केवल इतना सक्रियण रखें कि कमर में अनावश्यक दबाव न बने।

1. मेरुदंड को ऊपर उठाएँ। पूँछास्थि को नीचे और सिर के शीर्ष को ऊपर की दिशा दें। इसे खिं-चाव की लड़ाई न बनाएं। छाती को आगे उछालने के बजाय उरोस्थि को लंबा करें। पसलियों के निचले भाग को आगे फैलने से रोकें, ताकि श्वास पेट, पार्श्व पसलियों और पीठ में भी फैल सके।

1. कंधे, भुजाएँ और सिर व्यवस्थित करें। कंधों को कानों से दूर रखें, लेकिन उन्हें पीछे खींचकर छाती को कठोर न करें। भुजाएँ शरीर के पास रहें, हथेलियाँ जाँघों की ओर या आगे की ओर। ठोड़ी को ऊपर उठाने के बजाय सिर को मेरुदंड के ऊपर रखें। कान, कंधे, श्रोणि और टखने एक ही लंबवत रेखा में आने का प्रयास करें।

1. ध्यान-बिंदु चुनें। दृष्टि सामने दीवार पर आँखों की ऊँचाई के बराबर एक स्थिर बिंदु पर रखें। आँ-खें इधर-उधर घूमने लगें तो संतुलन और मानसिक स्थिरता दोनों प्रभावित होते हैं। पाँच धीमी साँ-सों तक पैर के चार आधार-बिंदुओं को महसूस करें; अगली पाँच साँसों में सिर के शीर्ष की ऊर्ध्व दिशा पर ध्यान दें। इस तरह ध्यान नीचे से ऊपर चलता है।

ताड़ासन को आगे के आसनों से जोड़ते समय यही व्यवस्था बनाए रखें। उदाहरण के लिए, ताड़ासन से ऊर्ध्व हस्तासन में जाते समय पैर का दबाव न छोड़ें; ताड़ासन से उत्तानासन में झुकते समय घुटनों की दिशा बनाए रखें; वृक्षासन में एक पैर उठाते समय खड़े पैर के चार आधार-बिंदुओं को और स्पष्ट करें। इस अभ्यास से ताड़ासन स्थिर मुद्रा न रहकर संक्रमणों का मानक बनता है।

व्यावहारिक निष्कर्ष: हर बार क्रम दोहराएँ - चार आधार-बिंदु, नरम घुटने, तटस्थ श्रोणि, लंबा मेरुदंड और स्थिर दृष्टि। यही ग्राउंडिंग-अपलिफ्ट मॉडल की कार्य-पद्धति है।

करण की कक्षा में अनुप्रयोग और जाँच

करण ने अपनी 60 मिनट की प्रातः कक्षा में ताड़ासन को केवल आरंभिक मुद्रा की तरह नहीं, बल्कि सं-रेखण-जाँच की तरह रखा। उन्होंने साधकों को दीवार से लगभग 10 सेंटीमीटर दूर खड़ा किया, ताकि पीछे झुकने पर शरीर दीवार को छूने लगे और आगे झुकने पर पैर का दबाव बदल जाए। उन्होंने किसी को शरीर को दीवार से चिपकाने के लिए नहीं कहा; दीवार केवल प्रतिक्रिया जाँचने का साधन थी।

पहले सप्ताह करण ने यह अभ्यास कराया:

अवधि	अभ्यास	करण की जाँच	अपेक्षित परिणाम
2 मिनट	पैरों को समानांतर रखना	दूसरी उँगली और घुटने की दिशा	टखने और घुटने की धुरी स्पष्ट
3 मिनट	चार आधार-बिंदुओं का दबाव	एड़ी या पंजे पर अतिरिक्त भार तो नहीं	भार का अधिक समान वितरण
3 मिनट	घुटनों और जांघों की व्यवस्था	घुटने पीछे तो नहीं जा रहे	पैरों में स्थिरता, कम कठोरता
3 मिनट	श्रोणि और पसलियों की जाँच	कमर का अत्यधिक वक्र या पसलियों का उभरना	साँस के लिए अधिक स्थान
4 मिनट	दृष्टि और श्वास	आँखों की गति, साँस की सहजता	ध्यान की स्थिरता
2 मिनट	आँखें बंद कर पुनः जाँच	संतुलन बिगड़ता है या नहीं	आंतरिक संवेदना की पहचान

करण ने साधकों से पहले 30 सेकंड सामान्य खड़े रहने और फिर 30 सेकंड ग्राउंडिंग-अपलिफ्ट मॉडल के साथ खड़े रहने को कहा। उन्होंने कोई बाहरी माप यंत्र नहीं लगाया; उन्होंने तीन स्पष्ट संकेत दर्ज किए: क्या पैर का तल अधिक चौड़ा महसूस हुआ, क्या साँस रोकने की आदत घटी, और क्या कंधों का अनावश्यक उठाव कम हुआ। दूसरे सप्ताह में उन्होंने यही जाँच सूर्य नमस्कार से पहले कराई। तीसरे सप्ताह में वृक्षासन और वीरभद्रासन तीन में प्रवेश से पहले ताड़ासन की तैयारी दोहराई।

एक साधक बार-बार पीछे गिरने की ओर जा रहा था। करण ने उसे “सीधा खड़े रहो” कहने के बजाय बड़े पैर के अंगूठे के नीचे के उभार और छोटे पैर के अंगूठे के नीचे के उभार को समान रूप से दबाने

को कहा। फिर उन्होंने घुटनों को थोड़ा नरम कराया और श्रोणि को आगे धकेलने से रोका। तीन साँसों के भीतर साधक का भार मध्य में आया। यहाँ सुधार का कारण आदेश की मात्रा नहीं, बल्कि स्पष्ट शारीरिक निर्देश था।

करण ने प्रत्येक अभ्यास के अंत में यह प्रश्न कराया: "यदि मेरी दृष्टि स्थिर है, तो क्या मेरे पैर भी स्थिर हैं? यदि पैर स्थिर हैं, तो क्या मैं ऊपर उठते समय साँस रोक रहा हूँ?" यदि उत्तर हाँ हो, तो साधक को मुद्रा की ऊँचाई घटाकर आधार पर लौटना था। इस प्रक्रिया से दो से तीन सप्ताह में साधकों ने ताड़ासन से भुजाएँ ऊपर उठाने, आगे झुकने और संतुलन आसनों में प्रवेश करते समय कम डगमगाहट अनुभव की। अपेक्षित परिणाम का अर्थ पूर्ण स्थिरता नहीं था; इसका अर्थ था भार बदलने पर उसे पहचानकर तुरंत सुधार पाना।

व्यावहारिक निष्कर्ष: ताड़ासन की सफलता को बाहरी सीधाई से नहीं, भार की समानता, साँस की निरंतरता और संक्रमणों में नियंत्रण से जाँचें।

त्रुटियों की पहचान और सुधार

पैरों को केवल एड़ियों पर टिकाना

इस त्रुटि का मूल कारण साधक का शरीर को पीछे ले जाकर "सीधा" महसूस करना है। जब पंजों के नीचे का भाग हल्का हो जाता है, तब पैर का आधार संकरा पड़ता है और टखना अस्थिर हो सकता है। शिक्षक को शरीर को हाथ से पीछे खींचकर सुधारने के बजाय भार का अनुभव बदलना चाहिए।

Do this: बड़े और छोटे पैर के अंगूठे के नीचे के उभार को भूमि में दबाएँ, फिर एड़ियों का संपर्क बनाए रखें। घुटनों को थोड़ा नरम करें और पाँच साँसों तक चारों आधार-बिंदुओं की जाँच कराएँ।

Not this: केवल "आगे आओ" कहकर साधक को पंजों पर न धकेलें और एड़ियों को भूमि से न उठने दें।

घुटनों को पीछे बंद करना

यह त्रुटि अक्सर जांघों को सक्रिय करने की गलत समझ से आती है। साधक घुटने को पीछे धकेलकर पैरों में स्थिरता खोजता है, लेकिन इससे घुटने का जोड़ कठोर हो सकता है और श्रोणि आगे झुक सकती है।

Do this: जांघों के सामने के भाग को ऊपर उठाने का निर्देश दें, जबकि घुटनों के पीछे नरमी बनाए रखें। शिक्षक बगल से देखकर जाँचे कि घुटने टखने के ऊपर रहें और पीछे की ओर धँसें नहीं।

Not this: "घुटने पूरी तरह सीधे करो" या "जोड़ लॉक करो" जैसे निर्देश न दें।

छाती उठाते समय पसलियों को आगे निकालना

इस त्रुटि का मूल कारण ऊर्ध्व उठान को केवल छाती से बनाना है। साधक सिर और छाती ऊपर उठाता है, लेकिन निचली पसलियाँ आगे निकलती हैं, कमर का वक्र बढ़ता है और साँस उथली हो जाती है।

Do this: उरोस्थि को लंबा करें, निचली पसलियों को श्रोणि के ऊपर रखें और श्वास को पार्श्व पसलियों तथा पीठ में फैलने दें। तीन धीमी साँसों तक हाथों को निचली पसलियों पर रखकर गति महसूस कराएँ।

Not this: छाती को जोर से बाहर न धकेलें, कमर को कसकर अंदर न खींचें और सिर को पीछे न ले जाएँ।

त्वरित संदर्भ: ताड़ासन में पहले पैरों के चार आधार-बिंदु जाँचें। फिर घुटनों में नरमी और जांघों में सक्रियता रखें। श्रोणि को तटस्थ, मेरुदंड को लंबा और दृष्टि को स्थिर रखें। यदि साँस रुकती है, पैर सिकुड़ते हैं या पसलियाँ आगे निकलती हैं, तो मुद्रा की ऊँचाई घटाकर आधार फिर से व्यवस्थित करें। यही क्रम ताड़ासन को वृक्षासन, त्रिकोणासन, वीरभद्रासन और संतुलन-आसनों के लिए विश्वसनीय संदर्भ बनाता है।

यह सामग्री **350**-पृष्ठीय हिंदी पाठ्यक्रम-सूचकांक में ताड़ासन के अभ्यास-खंड का हिस्सा है। पूरे पाठ्यक्रम की सफल पूर्णता पर विद्यार्थी को आईवाईओ® इंटरनेशनल योग ऑर्गनाइजेशन से **2** प्रमाणपत्र प्राप्त होंगे। इस सूचकांक में योगमुद्रासन, टाइगर पोज़, नावासन, शवासन, वज्रासन, पर्वतासन, अधोमुख श्वानासन, त्रिकोणासन, वृक्षासन, वीरभद्रासन, सेतुबंधासन, बालासन, अर्धनावासन, वसिष्ठासन, उत्कटासन, सर्वांगासन, नटराजासन, बकासन, अग्निसार, हलासन, विपरीत करणी, सुप्त बद्ध कोणासन, पश्चिमोत्तानासन, अर्ध मत्स्येन्द्रासन, सिद्धासन और वृश्चिकासन सहित अनेक आसनों का क्रमबद्ध अध्ययन शामिल है। ताड़ासन का पैर-आधारित अनुशासन इन सभी अभ्यासों में शरीर की दिशा और ध्यान की गुणवत्ता जाँचने का जीवंत मानक बना रहता है।

अध्याय 22

प्लो पोज: गर्दन-सुरक्षा और क्यू

गर्दन को सुरक्षित रखते हुए हलासन की तैयारी

हलासन में गर्दन की सुरक्षा का सबसे बड़ा निर्धारक पैर जमीन तक पहुँचना नहीं, बल्कि कंधों का सही आधार और रिलीज़ का नियंत्रित समय है। केवल कुछ सेंटीमीटर की गलत स्थिति में ठुड्डी छाती से दब सकती है, सिर घूम सकता है और गर्दन पर अनावश्यक भार आ सकता है। इसलिए उन्नत प्रशिक्षण में हलासन को “पैर पीछे ले जाने” की क्रिया नहीं, बल्कि कंधे-सेटअप, श्वास और क्रमबद्ध नि-कास का अभ्यास मानें।

यह प्रक्रिया उन प्रशिक्षकों के लिए है जो व्यक्तिगत अभ्यास, समूह-कक्षा और सहायक-आधारित शिक्षण में हलासन सिखाते हैं। 33 वर्षीय योग प्रशिक्षक लक्ष्मी के अभ्यास में पैर जमीन तक पहुँच रहे थे, लेकिन कंधे पीछे खिसकने से गर्दन की लंबाई घट रही थी। कंधों के नीचे कंबल रखकर, सिर को फर्श पर स्थिर रखते हुए और निकास का समय तय करके उसने आसन को अधिक स्पष्ट और सुरक्षित बनाया। यहाँ मु-ख्य उपकरण नेक-सेफ्टी स्विच है: गर्दन में दबाव, खिंचाव, झनझनाहट या सिर घूमने का संकेत मिले तो तुरंत रुकना, स्थिति बदलना या आसन से बाहर आना।

इस पाठ्यक्रम के 350-पृष्ठीय हिंदी सिलेबस इंडेक्स में यह अभ्यास कंधरासन, सर्वांगासन और हलासन के बीच की सुरक्षा-समझ विकसित करता है। पाठ्यक्रम पूरा करने पर विद्यार्थी को आईवाईओ® इंटरने-शनल योग ऑर्गनाइजेशन से 2 प्रमाणपत्र प्राप्त होंगे।

व्यावहारिक निष्कर्ष: हलासन में सफलता का माप पैर की ऊँचाई नहीं, गर्दन का आराम, कंधों का आधार और नियंत्रित रिलीज़ है।

आवश्यक सामग्री और अभ्यास-संसाधन

- दो से चार मजबूत कंबल: कंबल कंधों और ऊपरी पीठ के नीचे समान ऊँचाई बनाते हैं, ताकि गर्दन फर्श पर हल्के ढलान में रहे। योग-स्टूडियो में उपलब्ध कंबल लें; घर पर पतले, समान रूप से मोड़े हुए कंबल इस्तेमाल करें, मुलायम तकिया नहीं।

- योग-मैट: मैट फिसलन कम करता है और कंधों की स्थिति को स्थिर रखता है। ऐसा मैट लें जिस पर कंबल सरकें नहीं; सामान्य योग-मैट पर्याप्त है।
- दीवार या कुर्सी: दीवार पैर के पीछे जाने की दिशा नियंत्रित करती है, जबकि मजबूत कुर्सी पैर टिकाने का विकल्प देती है। दोनों साधन स्टूडियो में सामान्यतः उपलब्ध होते हैं और अलग से खर्च आवश्यक नहीं।
- प्रशिक्षित सहायक: सहायक केवल पैरों को उठाने के लिए नहीं, बल्कि कंधों और गर्दन की स्थिति देखने के लिए रखें। सहायक गर्दन या सिर को कभी न खींचे; हाथ केवल कूल्हों या जाँघों के पास मार्गदर्शन दें।
- समय-मापक: शुरुआती अभ्यास में 10-20 सेकंड के छोटे अंतराल रखें। घड़ी, दीवार की घड़ी या मौखिक गिनती पर्याप्त है; समय इसलिए मापें ताकि थकान आने से पहले रिलीज़ शुरू हो।

कंबल की ऊँचाई हर साधक के लिए समान नहीं होगी। यदि ठुड्डी छाती में बहुत दबती है, कंधों के नीचे एक अतिरिक्त पतला कंबल जोड़ें; यदि कंधे कंबल से बाहर गिरते हैं, चौड़ाई सुधारें। व्यावहारिक निष्कर्ष: सामग्री का उद्देश्य आसन को गहरा करना नहीं, गर्दन को स्वतंत्र रखना है।

नेक-सेफ्टी स्विच: क्रमबद्ध अभ्यास योजना

1. स्वास्थ्य-जाँच करें। गर्दन का तीव्र दर्द, हाल की चोट, चक्कर, हाथों में झनझनाहट, अनियंत्रित उच्च रक्तचाप या आँखों से जुड़ी गंभीर समस्या हो तो हलासन न सिखाएँ और चिकित्सकीय सलाह लें। इससे जोखिमपूर्ण अभ्यास शुरू होने से पहले ही रुक जाता है।

1. कंबल की सीमा तय करें। तीन मोड़े हुए कंबल मैट पर रखें और उनका किनारा साफ रखें। कंधे कंबल पर आएँ, सिर और गर्दन फर्श पर रहें; इस व्यवस्था से गर्दन को हल्का स्थान मिलता है।

1. कंबल पर लेटें। पीठ के बल लेटकर कंधों को कंबल के ऊपरी किनारे से लगभग एक हथेली भीतर रखें। सिर फर्श पर स्थिर रखें और आँखें ऊपर रखें; सिर घुमाने से गर्दन पर दबाव बदलता है।

1. कंधों को सेट करें। दोनों कंधों को कानों से दूर खींचें, ऊपरी भुजाएँ भीतर की ओर रखें और हथेलियों को मैट पर दबाएँ। कंधे चौड़े और स्थिर हों; गर्दन को पीछे से लंबा महसूस होना चाहिए।

1. नेक-सेफ्टी स्विच जाँचें। अपने आप से तीन प्रश्न पूछें: क्या मैं सिर को बिना घुमाए स्थिर रख सकता हूँ? क्या श्वास सहज है? क्या गर्दन में दबाव के बजाय कंधों में काम महसूस हो रहा है? किसी उत्तर का “नहीं” होना रुकने का संकेत है।

1. पैर उठाएँ। श्वास छोड़ते हुए घुटनों को मोड़कर जाँघों को पेट की ओर लाएँ और कूल्हों को धीरे-धीरे उठाएँ। हाथों से कमर को सहारा दें; इससे धड़ का भार कंधों के ऊपर व्यवस्थित रहता है।

1 कूल्हों को ऊपर स्थिर करें। पैरों को सिर के ऊपर ले जाने से पहले कूल्हों को कंधों के ऊपर लाएँ। कोहनियाँ कंधे की चौड़ाई में रखें; कोहनियाँ फैलने पर ऊपरी पीठ ढहती है और गर्दन का भार बढ़ता है।

1 पैरों को पीछे ले जाएँ। केवल उतना ही पीछे जाएँ जितना श्वास और कंधों की स्थिति बनाए रखते हुए संभव हो। पैर जमीन तक न पहुँचें तो उन्हें हवा में रखें या कुर्सी पर टिकाएँ; जमीन छूने की जल्दी गर्दन को संकुचित कर सकती है।

1 हाथों का सहारा व्यवस्थित करें। हथेलियाँ पीठ पर रखें और उँगलियाँ ऊपर की ओर रखें। यदि हाथ फिसलें, उन्हें बार-बार खिसकाने के बजाय आसन से बाहर आएँ; हाथ बदलते समय गर्दन को स्थिर रखना कठिन होता है।

1 गर्दन की निष्क्रियता बनाए रखें। हलासन में सिर न घुमाएँ, ठुड्डी को जबरन न दबाएँ और गर्दन को फर्श में न धकेलें। शिक्षक साधक को “दाएँ देखो” या “बाएँ देखो” जैसे निर्देश न दें; दिशा बद-लने की आवश्यकता हो तो पहले आसन से बाहर आएँ।

1 श्वास और समय मापें। शुरुआती साधक के लिए 10-15 सेकंड और अनुभवी साधक के लिए 20-30 सेकंड पर्याप्त प्रारंभिक अवधि है, बशर्ते श्वास शांत रहे। हर दो श्वास पर कंधों की स्थिति जाँचें, लेकिन सिर को न हिलाएँ।

1 रिलीज़ का संकेत पहचानें। यदि श्वास छोटी हो, आवाज़ बदलने लगे, पैर भारी लगें, कंधे कानों की ओर उठें या गर्दन में दबाव बढ़े, तो नेक-सेफ्टी स्विच सक्रिय करें। ऐसे संकेतों पर अवधि बढ़ाना प्रगति नहीं, जोखिम बढ़ाना है।

1 हाथों को पहले स्थिर रखें। बाहर आने से पहले पैरों को फिर से कूल्हों के ऊपर लाएँ और हाथों से कमर को सहारा दें। हाथों को अचानक हटाने पर धड़ तेजी से गिर सकता है और गर्दन पर झटका लग सकता है।

1 रीढ़ को क्रम से नीचे लाएँ। श्वास छोड़ते हुए घुटनों को मोड़ें और कशेरुकाओं को धीरे-धीरे मैट पर रखें। कूल्हे और पैर एक साथ न गिराएँ; क्रमिक गति गर्दन को अचानक भार से बचाती है।

1 घुटने मोड़कर विश्राम लें। पीठ के बल रहकर घुटने मोड़ें, पैर मैट पर रखें और दोनों हाथ पेट पर रखें। कम से कम पाँच सहज श्वास लें; इससे शरीर को उल्टी स्थिति से सामान्य स्थिति में लौ-टने का समय मिलता है।

1 गर्दन की प्रतिक्रिया जाँचें। विश्राम के बाद गर्दन में दर्द, सिरदर्द, चक्कर या हाथों में झनझनाहट हो तो अगला प्रयास रोकें। लक्ष्मी के अभ्यास में इसी जाँच से स्पष्ट हुआ कि पैर जमीन तक पहुँ-चने के बावजूद कंबल की ऊँचाई और अवधि घटानी आवश्यक थी।

1 शिक्षण में विकल्प दें। जिस साधक का कंधरासन स्थिर न हो, उसे दीवार-सहायित तैयारी, पैरों को कुर्सी पर टिकाना या केवल कूल्हों को उठाने का अभ्यास दें। विकल्प का उद्देश्य हलासन का आकार बनाना नहीं, वही कंधे-सेटअप सुरक्षित रूप से सीखना है।

1 सहायक की भूमिका सीमित रखें। सहायक कूल्हों को हल्का ऊपर दिशा दे सकता है, पर पैरों को बल से पीछे न धकेले और गर्दन को न छुए। यदि साधक घबराए, सहायक पहले पैरों को नीचे

लाने की दिशा बताए और फिर कूल्हों को नियंत्रित करे।

1. कक्षा में निकास पहले समझाएँ। हलासन में जाने से पहले विद्यार्थियों को दिखाएँ कि पैर पीछे न जाएँ तो घुटने मोड़कर कूल्हों को नीचे कैसे लाना है। निकास पहले सिखाने से विद्यार्थी फँसने पर सिर घुमाने या अचानक लुढ़कने की कोशिश नहीं करता।

1. अभ्यास-रिकॉर्ड लिखें। प्रत्येक सत्र के बाद कंबल की संख्या, पकड़ने का समय, पैरों का सहारा और गर्दन की प्रतिक्रिया लिखें। तीन सत्रों तक दर्द-रहित, सहज श्वास और स्थिर कंधे मिलें तभी अवधि या पैर की दिशा में बदलाव करें।

क्रम का सार स्पष्ट है: कंधे पहले, पैर बाद में; गर्दन स्थिर, श्वास निरंतर; रिलीज़ थकान के बाद नहीं, थकान से पहले। व्यावहारिक निष्कर्ष: शिक्षक का श्रेष्ठ क्यू वह है जो साधक को गहराई से पहले आधार महसूस कराए।

त्वरित सुरक्षा-संदर्भ

जाँच-बिंदु	सुरक्षित संकेत	तुरंत कार्रवाई
कंधों की स्थिति	दोनों कंधे कंबल पर, कानों से दूर	कंधे खिसकें तो पैरों को आगे लाकर बाहर आएँ
गर्दन	लंबी, स्थिर और बिना चुभन के	दबाव, दर्द या झनझनाहट हो तो नेक-सेफ्टी स्विच सक्रिय करें
सिर	सीधा, आँखें ऊपर, कोई घुमाव नहीं	सिर देखने के लिए न मोड़ें; पहले आसन छोड़ें
श्वास	नाक से सहज, बिना रुकावट	श्वास छोटी हो तो अवधि घटाएँ या पैरों को कुर्सी पर रखें
पैरों की स्थिति	जमीन, दीवार या कुर्सी पर नियंत्रित टिकाव	पैर काँपें या गिरें तो सहारा बढ़ाएँ
अवधि	शुरुआती 10-15 सेकंड, अनुभवी साधक 20-30 सेकंड	समय से अधिक गर्दन की प्रतिक्रिया को प्राथमिकता दें
रिलीज़ क्रम	घुटने मोड़ें, कूल्हे ऊपर लाएँ, रीढ़ क्रम से नीचे	धड़ को एक साथ न गिराएँ
अभ्यास के बाद	पाँच सहज श्वास, कोई चक्कर नहीं	चक्कर या सिरदर्द हो तो अगला प्रयास रोकें
यदि कंधे कानों की ओर उठें	-	पैरों को आगे लाएँ और आधार पुनः बनाएँ
यदि पैर जमीन तक न पहुँचें	कुर्सी या दीवार का सहारा	पैर नीचे खींचने की कोशिश न करें

जाँच-बिंदु	सुरक्षित संकेत	तुरंत कार्रवाई
यदि साधक सिर घुमाए	-	तुरंत मौखिक निर्देश दें: “सिर स्थिर रखें”; आवश्यकता हो तो सुरक्षित रिलीज़ कराएँ
यदि सहायक उपल-ब्ध न हो	दीवार या कुर्सी का प्रयोग	बिना सहारे गहरे रूप में न जाएँ

हलासन में गर्दन-सुरक्षा किसी एक सुधार से नहीं बनती। कंबल की ऊँचाई, कंधों की चौड़ाई, सिर की स्थिरता, श्वास का निरीक्षण और समय पर रिलीज़ - ये सभी एक ही सुरक्षा-श्रृंखला के भाग हैं। जब शिक्षक इस श्रृंखला को क्रम से सिखाता है, तब आसन का लक्ष्य पैर जमीन तक पहुँचाना नहीं रहता; लक्ष्य बनता है ऐसा आधार जिसमें साधक गर्दन को बचाते हुए अपनी सीमा पहचान सके।

अध्याय 23

त्रिकोणासन: कंधे-हिप लाइन

कंधे-हिप लाइन में त्रिकोणासन की सटीकता

क्या त्रिकोणासन में आपका धड़ सचमुच घूम रहा है, या आप केवल ऊपर उठे हाथ तक पहुँचने के लिए छाती को आगे धकेल रहे हैं? क्या दोनों हाथों की लंबाई शरीर को स्थिर दिशा दे रही है, या नीचे वाला हाथ जमीन तक पहुँचाने के प्रयास में कंधे-हिप लाइन टूट रही है? इन प्रश्नों के उत्तर त्रिकोणासन की बाहरी आकृति से अधिक उसके भीतर चल रहे रोटेशन, भार-वितरण और श्वसन से जुड़े हैं।

त्रिकोणासन में पैर आधार बनाते हैं, श्रोणि दिशा नियंत्रित करती है, धड़ घूमता है और दोनों भुजाएँ एक लंबी रेखा बनाती हैं। यदि हाथों की लंबाई के कारण कंधा आगे गिरता है, तो छाती का विस्तार कम होता है। यदि श्वास रुकती है, तो साधक रोटेशन को पकड़ने के लिए गर्दन या कमर पर दबाव डाल सकता है। इसलिए इस आसन में केवल नीचे झुकना लक्ष्य नहीं है; लक्ष्य है - पैरों से धड़ तक स्पष्ट लाइन बनाते हुए नियंत्रित ट्रंक रोटेशन।

मुख्य बोध: त्रिकोणासन की गुणवत्ता नीचे वाले हाथ की जमीन तक पहुँचने से नहीं, बल्कि दोनों कंधों और दोनों हिप्स के बीच बनी हुई दिशा, लंबाई और श्वास की निरंतरता से मापें।

समीर, 38 वर्षीय कोच, अपने विद्यार्थियों को अक्सर नीचे वाला हाथ फर्श तक पहुँचाने के लिए कहते थे। अभ्यास निरीक्षण में उन्होंने देखा कि कई विद्यार्थी हाथ नीचे ले जाते ही ऊपरी कंधे को आगे गिरा देते हैं। उन्होंने हाथ की ऊँचाई घटाई, श्वास को गिना और लाइन-ऑफ-टेंशन मेथड अपनाया। इससे उन्होंने समझा कि सहारा ऊँचा करने पर रोटेशन कम नहीं होता; वह अधिक साफ दिखाई देता है। इस अध्याय का व्यावहारिक निष्कर्ष यही है: पहले दिशा और लंबाई बनाएँ, फिर गहराई बढ़ाएँ।

त्रिकोणासन के चार आधारभूत सिद्धांत

1. लाइन-ऑफ-टेंशन मेथड में पैर से उँगलियों तक निरंतर खिंचाव रखें।

लाइन-ऑफ-टेंशन मेथड का अर्थ है शरीर की एक स्पष्ट तनाव-रेखा बनाना, जो पीछे की एड़ी से होकर दोनों हिप्स, रीढ़, कंधों और ऊपर उठे हाथ की उँगलियों तक जाती है। इस रेखा का उद्देश्य शरीर को कठोर बनाना नहीं, बल्कि दिशा देना है। पीछे का पैर जमीन को दबाता है, आगे का पैर स्थिर रहता है और ऊपर वाला हाथ छत की ओर लंबा होता है।

यदि साधक केवल धड़ को नीचे ले जाता है, तो आगे की कमर सिकुड़ सकती है। पैर सक्रिय रखने से श्रोणि और धड़ के बीच स्थान बना रहता है। यही स्थान ट्रंक रोटेशन को सुरक्षित और स्पष्ट करता है। स्वयं से पूछें: क्या ऊपर उठे हाथ की उँगलियों तक वही लंबाई पहुँच रही है जो पीछे की एड़ी से शुरू हुई थी?

2. कंधे-हिप लाइन को घुमाएँ, केवल कंधों को नहीं।

ट्रंक रोटेशन में छाती को आगे की ओर खोलना पर्याप्त नहीं है। दोनों हिप्स और दोनों कंधों को एक-दूसरे के ऊपर आने की दिशा में व्यवस्थित करें। आगे वाला हिप पीछे की ओर खिंचे और पीछे वाला हिप नीचे तथा आगे की दिशा में स्थिर रहे। इस क्रिया से श्रोणि धड़ को आधार देती है और कमर पर अनावश्यक मोड़ कम होता है।

कंधों को जबरन एक सीध में लाने से गर्दन और निचली पसलियों में तनाव आ सकता है। पहले श्रोणि की दिशा जाँचें, फिर पसलियों को नियंत्रित करते हुए छाती घुमाएँ। रोटेशन का अंतिम भाग श्वास के साथ धीरे-धीरे आए, धक्का देकर नहीं।

3. हाथों की लंबाई को दूरी नहीं, विस्तार मानें।

त्रिकोणासन में दोनों हाथों का एक ही ऊँचाई पर होना आवश्यक नहीं है। आवश्यक यह है कि दोनों भुजाएँ सक्रिय रूप से विपरीत दिशाओं में लंबी रहें। नीचे वाला हाथ फर्श, ब्लॉक या आगे वाले पैर पर टिक सकता है; ऊपर वाला हाथ कंधे से बाहर निकलकर छत की दिशा में बढ़ता रहे।

यदि नीचे वाला हाथ जमीन तक पहुँचाने के लिए कंधे को आगे खींचता है, तो हाथ की लंबाई उपयोगी नहीं रहती। सहारे को ऊँचा करें। इससे धड़ को घूमने और श्वास लेने के लिए अधिक जगह मिलती है।

उँगलियों को फैलाकर हथेली या मुट्ठी को सक्रिय रखें, क्योंकि निष्क्रिय हाथ कंधे की दिशा को अस्पष्ट कर देता है।

4. श्वसन इंडेक्स से रोटेशन की सीमा जाँचें।

श्वसन इंडेक्स यहाँ एक सरल निरीक्षण-पद्धति है: पाँच धीमी श्वासों के दौरान क्या साधक छाती का विस्तार बनाए रख सकता है, बिना गर्दन सिकोड़ने या धड़ को गिराने के? श्वास लेते समय पसलियों को चारों दिशाओं में फैलने दें। श्वास छोड़ते समय पेट को हल्का सक्रिय रखते हुए रोटेशन को स्थिर करें।

यदि दूसरी या तीसरी श्वास में श्वास छोटी हो जाए, तो वर्तमान गहराई शरीर की क्षमता से अधिक है। हाथ का सहारा ऊँचा करें या धड़ को थोड़ा ऊपर लाएँ। इसका कारण स्पष्ट है - स्थिर श्वास धड़ के भीतर स्थान बनाए रखती है, जबकि रुकी हुई श्वास साधक को बाहरी आकार पकड़ने के लिए दबाव बढ़ाने पर मजबूर करती है।

इन चार सिद्धांतों का संक्षिप्त परीक्षण करें: पैर दबे हैं, हिप्स दिशा दे रहे हैं, हाथ विपरीत लंबाई बना रहे हैं और पाँच श्वासों तक छाती खुली है। यदि इनमें से एक भी बिंदु टूटे, तो आसन की गहराई घटाएँ।

समीर के अभ्यास में क्रमबद्ध प्रयोग

समीर ने अपने 60 मिनट के समूह-अभ्यास में त्रिकोणासन के लिए लगभग 8 मिनट अलग रखे। उनका उद्देश्य नीचे हाथ को फर्श तक पहुँचाना नहीं, बल्कि कंधे-हिप लाइन, हाथ-लंबाई और श्वसन इंडेक्स को एक साथ देखना था। उन्होंने यह क्रम अपनाया।

1. समीर ने पैरों को लगभग 90 से 110 सेंटीमीटर की दूरी पर रखा। आगे का पैर दाईं ओर था और पीछे के पैर की एड़ी को हल्का बाहर मोड़ा। दोनों पैरों पर भार बाँटकर उन्होंने घुटने की दिशा दूसरे पैर की उँगलियों के साथ रखी। इससे आगे वाला घुटना अंदर गिरने से बचा और श्रोणि को स्थिर आधार मिला।

1. उन्होंने दोनों भुजाएँ कंधे की ऊँचाई तक फैलाकर 3 श्वासों तक रुकने का अभ्यास किया। इस तैयारी में उन्होंने जाँचा कि कंधे कानों से दूर हैं और दोनों हथेलियाँ सक्रिय हैं। भुजाओं को पहले फैलाने से नीचे झुकते समय हाथों की लंबाई खोने की संभावना घटती है।

1. श्वास छोड़ते हुए उन्होंने आगे के हिप से धड़ को आगे बढ़ाया, कमर से तुरंत नीचे नहीं झुके। आगे वाला हाथ एक ऊँचे योग-ब्लॉक पर रखा। ब्लॉक की ऊँचाई लगभग 20 सेंटीमीटर रखी गई, ताकि छाती को आगे की ओर घुमाने के लिए पर्याप्त स्थान मिले।

1. उन्होंने पीछे वाले हिप को आगे वाले हिप के ऊपर लाने की दिशा में व्यवस्थित किया और छाती को धीरे-धीरे बाईं ओर खोला। यहाँ उन्होंने ऊपरी कंधे को पीछे खींचने के बजाय उरोस्थि को आगे और ऊपर बढ़ाया। इस सूक्ष्म अंतर से कमर को मोड़ने के बजाय पूरा धड़ घूमता है।

1. ऊपर वाला हाथ छत की ओर बढ़ाते हुए उन्होंने दोनों भुजाओं में विपरीत लंबाई बनाई। नीचे का हाथ ब्लॉक पर स्थिर था, पर उन्होंने उस पर पूरा भार नहीं डाला। ऊपर की उँगलियों और नीचे की हथेली के बीच खिंचाव बनाए रखने से कंधे-हिप लाइन अधिक स्पष्ट रही।

1. उन्होंने पाँच श्वासों का श्वसन इंडेक्स जाँचा। पहली श्वास में पसलियाँ फैलीं, दूसरी में छाती खुली रही, तीसरी में गर्दन ढीली रही, चौथी में पेट हल्का सक्रिय रहा और पाँचवीं में रोटेशन बिना अति-रिक्त प्रयास के स्थिर रहा। यह अपेक्षित परिणाम था: पाँच श्वासों तक आकार नहीं, बल्कि दिशा और श्वास कायम रहना।

1. श्वास लेते हुए समीर ने ऊपर वाले हाथ से लंबाई बनाए रखी और पैरों को दबाकर धड़ को वापस खड़ा किया। उन्होंने नीचे से उठने के लिए कमर पर झटका नहीं दिया। फिर दूसरी ओर यही क्रम दोहराया और दोनों पक्षों के बीच अंतर नोट किया।

निरीक्षण	प्रारंभिक तरीका	समायोजित तरीका	अपेक्षित परिणाम
नीचे वाला हाथ	फर्श तक पहुँचाने का प्रयास	20 सेंटीमीटर ऊँचे ब्लॉक पर	छाती में अधिक स्थान
ऊपरी कंधा	आगे गिर रहा था	पीछे और ऊपर लंबा	कंधे-हिप लाइन स्पष्ट
श्वास	तीसरी श्वास पर छोटी	पाँच धीमी श्वासें	रोटेशन स्थिर
भार-वितरण	नीचे वाले हाथ पर अधिक	दोनों पैरों पर सक्रिय दबाव	कमर पर कम दबाव
गर्दन	ऊपर देखने पर सिकुड़ती	पहले सामने, फिर ऊपर	गर्दन स्वतंत्र

समीर ने विद्यार्थियों से ऊपर देखने के बजाय पहले सामने देखने को कहा। जब गर्दन स्वतंत्र रही और पाँच श्वासें सहज रहीं, तब उन्होंने दृष्टि को ऊपर वाले हाथ की ओर ले जाने दिया। यह क्रम इसलिए उप-योगी है क्योंकि गर्दन का घुमाव धड़ के रोटेशन का प्रमाण नहीं होता। यदि छाती नहीं खुली, तो केवल आँखों को ऊपर ले जाना त्रिकोणासन की दिशा को सुधार नहीं सकता।

अभ्यास के बाद प्रत्येक विद्यार्थी ने दोनों पक्षों में तीन बातें लिखीं: किस ओर नीचे वाला हाथ अधिक ऊँचा रहा, किस ओर पाँच श्वासें कठिन रहीं और किस ओर ऊपरी कंधा आगे गिरा। यह छोटा रिकॉर्ड अगले अभ्यास में सहारे की ऊँचाई और पैरों की दूरी तय करने में मदद करता है।

सामान्य त्रुटियाँ और उनका सुधार

समस्या: नीचे वाला हाथ फर्श तक पहुँचते ही ऊपरी कंधा आगे गिर जाता है।

क्यों होता है: साधक हाथ की ऊँचाई को सफलता मानता है और छाती की दिशा भूल जाता है। जब हिप्स और पसलियाँ पर्याप्त रूप से नहीं घूमतीं, तो कंधा नीचे जाने के बजाय आगे खिसकता है।

सुधार: हाथ को ब्लॉक पर रखें और ब्लॉक को आगे वाले पैर के बाहर रखें। पहले दोनों भुजाओं को लंबा करें, फिर उरोस्थि को आगे और ऊपर घुमाएँ। पाँच श्वासों तक ऊपरी कंधे और हिप के बीच दूरी बनाए रखें। यदि यह दूरी घटे, तो धड़ को थोड़ा ऊपर उठाएँ।

समस्या: ऊपर वाला हाथ उठाते समय पसलियाँ बाहर निकलती हैं और कमर में दबाव आता है।

क्यों होता है: साधक हाथ को छत तक पहुँचाने के लिए सामने की पसलियों को आगे धकेलता है। इससे श्वास का विस्तार पीछे की पसलियों में नहीं पहुँचता और रोटेशन कमर के छोटे क्षेत्र में केंद्रित हो जाता है।

सुधार: श्वास छोड़ते हुए सामने की निचली पसलियों को हल्का भीतर रखें। पीछे की पसलियों में श्वास फैलाएँ और ऊपर वाले हाथ को केवल इतना उठाएँ कि धड़ लंबा बना रहे। पैर जमीन में दबे रहें। सही परिणाम तब मिलेगा जब पाँच श्वासों के बाद कमर में चुभन न हो और छाती का विस्तार बना रहे।

समस्या: हाथों की सीध बनाए रखने के लिए साधक गर्दन को तुरंत ऊपर मोड़ देता है।

क्यों होता है: वह ऊपर वाले हाथ को देखने को रोटेशन का प्रमाण समझता है। वास्तव में गर्दन का मोड़ अलग क्रिया है और वह तब सुरक्षित रहता है जब धड़ पहले से स्थिर हो।

सुधार: पहले दृष्टि सामने रखें और तीन श्वासों तक कंधे-हिप लाइन जाँचें। फिर श्वास लेते हुए ठुड्डी को धीरे से ऊपर घुमाएँ। यदि दृष्टि बदलते ही श्वास रुकती है, तो सामने देखें और गर्दन को तटस्थ रखें। धड़ की लंबाई और श्वसन इंडेक्स को दृष्टि से प्राथमिकता दें।

त्रिकोणासन की उन्नत समझ तब विकसित होती है जब शिक्षक बाहरी आकार के साथ भीतर की दिशा भी पढ़ता है। समीर के अभ्यास में ब्लॉक ने आसन को आसान नहीं बनाया; उसने रोटेशन की वास्तविक गुणवत्ता दिखाई। यही दृष्टि 350-पृष्ठीय हिंदी पाठ्यक्रम-सूची में आसनों के क्रम, संरेखण और निरीक्षण को जोड़ती है। पाठ्यक्रम पूरा करने पर विद्यार्थी को आईवाईओ® इंटरनेशनल योग ऑर्गनाइजेशन से दो प्रमाणपत्र प्राप्त होंगे। त्रिकोणासन में कंधे-हिप लाइन, हाथ-लंबाई और श्वसन इंडेक्स को साथ पढ़ना आगे के उन्नत आसन-अध्ययन के लिए सटीक आधार तैयार करता है।

अध्याय 24

शीर्षासन: प्रवेश-निकास ड्रिल

आधार, सुरक्षा और अभ्यास की दिशा

निखिल, 27 वर्षीय उन्नत साधक, शीर्षासन के लिए दीवार के पास बैठता है। उसकी हथेलियाँ सही दूरी पर हैं, कोहनियाँ फैल रही हैं और वह पैरों को झटके से ऊपर ले जाने की तैयारी कर रहा है। शिक्षक तुरंत रोकता है, क्योंकि शीर्षासन में सफलता केवल पैरों को ऊपर उठाने से नहीं मिलती; गर्दन की सुरक्षा, कंधों का सक्रिय सहारा, नियंत्रित प्रवेश और शांत निकास - इन चारों का एक साथ काम करना आवश्यक है।

शीर्षासन का अर्थ सिर के बल संतुलित आसन है, जिसमें शरीर उलटी स्थिति में रहता है और अग्रबाहु, हथेलियाँ, कंधे तथा सिर मिलकर आधार बनाते हैं। इस अभ्यास में सिर पर पूरा भार डालना उद्देश्य नहीं है। कंधों को ऊपर उठाकर गर्दन को लंबा रखना और अग्रबाहुओं से भूमि को दबाना उद्देश्य है। से-टअप का अर्थ अभ्यास से पहले स्थान, सामग्री, शरीर और सहायक की स्थिति तैयार करना है। स्पॉटर वह प्रशिक्षित सहायक है जो साधक को खींचकर ऊपर नहीं उठाता, बल्कि संतुलन बिगड़ने पर दिशा और सुरक्षा देता है।

हेडस्टैंड स्टेप-लैडर इस पाठ की क्रमिक विधि है। इसमें साधक पहले आधार बनाता है, फिर कूल्हों को कंधों के ऊपर लाता है, उसके बाद एक-एक पैर उठाता है और अंत में नियंत्रित ढंग से नीचे आता है। हर पायदान पर रुककर श्वास, गर्दन और कंधों की जाँच करें। यदि किसी पायदान पर शरीर नियंत्रण खो दे, तो अगले पायदान पर न जाएँ। अभ्यास से पहले स्वयं से पूछें: क्या मैं गर्दन को बिना दबाव के लंबा रख पा रहा हूँ? क्या मैं नीचे आने की दिशा पहले से जानता हूँ?

शीर्षासन के लिए खाली दीवार, चार तह किया हुआ कंबल, योग-चटाई और प्रशिक्षित स्पॉटर रखें। मु-लायम बिस्तर या बहुत मोटा गद्दा न लें; वह आधार को अस्थिर कर सकता है। तीव्र गर्दन-दर्द, हाल की कंधे की चोट, अनियंत्रित उच्च रक्तचाप, आँखों की गंभीर समस्या या चक्कर की स्थिति में इस अभ्यास को रोकें और योग्य चिकित्सकीय सलाह लें। आज का व्यावहारिक निष्कर्ष स्पष्ट है: शीर्षासन का पहला अभ्यास उलटा होना नहीं, बल्कि सुरक्षित आधार बनाना है।

हेडस्टैंड स्टेप-लैडर से प्रवेश और निकास

दीवार को केवल सुरक्षा-जाल मानें, बैसाखी नहीं। दीवार से लगभग 8 से 10 सेंटीमीटर दूरी पर घुटने टेकें। यह दूरी इतनी रखें कि एड़ियाँ हल्के स्पर्श से दीवार तक पहुँचें, पर शरीर दीवार पर टिका न रहे। यदि कंधे कठोर हैं, तो अधिक दूरी की आवश्यकता हो सकती है; स्पॉटर इस दूरी को समायोजित करे।

1. स्थान और सामग्री जाँचें। चटाई को दीवार के समानांतर रखें। कंबल को चटाई पर इस तरह रखें कि सिर का नरम भाग उस पर टिके और अग्रबाहु चटाई पर स्थिर रहें। कंबल के किनारे मुड़ें नहीं। आसपास कोई कठोर वस्तु, फर्नीचर या दूसरा साधक न हो।

1. अग्रबाहु का आधार बनाएँ। घुटनों के बल बैठकर दोनों हाथों की उँगलियाँ आपस में गूँथें। उँगलियों की गाँठ को दीवार की ओर रखें। दोनों कोहनियों के बीच की दूरी नापने के लिए विपरीत हाथ से कोहनी पकड़ें; फिर हाथों को उसी चौड़ाई पर रखें। कोहनियाँ बाहर फैलेंगी तो आधार कमजोर होगा और कंधों पर अनावश्यक दबाव आएगा।

1. सिर और कंधों की स्थिति तय करें। सिर के उस भाग को कंबल पर रखें जहाँ खोपड़ी का ऊपरी, स्थिर भाग महसूस हो। सिर को माथे की ओर न लुढ़काएँ। अग्रबाहुओं से भूमि को दबाएँ, कंधों को कानों से दूर और ऊपर उठाएँ। यह क्रिया गर्दन को संकुचित होने से बचाती है। स्पॉटर साधक के कंधों को नीचे दबाने के बजाय केवल मौखिक संकेत दे: “अग्रबाहु दबाएँ, कंधे उठाएँ।”

1. कूल्हों को ऊपर ले जाएँ। पैर सीधा करके अधोमुख श्वानासन जैसी स्थिति में आएँ। छोटे-छोटे कदम सिर की ओर बढ़ाएँ। घुटने मोड़कर कूल्हों को कंधों के ऊपर लाने का प्रयास करें। इस चरण में पैर ऊपर उठाने की जल्दी न करें। जब कूल्हे पर्याप्त ऊपर आएँ, तो शरीर का भार पैरों से हटकर अग्रबाहु और सिर के आधार पर अधिक समान रूप से बँटने लगेगा।

1. पहला पायदान - एक घुटना मोड़ें। एक घुटने को छाती की ओर लाएँ और दूसरे पैर की उँगलियाँ भूमि पर रखें। तीन शांत श्वास लें। इस स्थिति में जाँचें कि गर्दन दब तो नहीं रही, कोहनियाँ फैल तो नहीं रहीं और पीठ गोल होकर गिर तो नहीं रही। यदि शरीर काँपे या श्वास रुक जाए, तो उसी पैर को नीचे रखें और पुनः आधार बनाएँ।

1. दूसरा पायदान - दूसरा घुटना मिलाएँ। नियंत्रण बना रहे तो दूसरे पैर को हल्के से उठाकर दोनों घुटनों को छाती के पास रखें। कूल्हों को कंधों के ऊपर रखें और पेट को भीतर सक्रिय करें। यह संकुचित स्थिति शरीर को लंबी सीधी रेखा से पहले संतुलन समझने देती है। स्पॉटर दोनों कूल्हों के पास हाथ रखे, पर उठाए नहीं।

1. तीसरा पायदान - ऊर्ध्वाधरता बनाएँ। दोनों घुटनों को धीरे-धीरे ऊपर ले जाएँ, फिर पैरों को लंबा करें। एड़ियों को दीवार की ओर बढ़ाएँ, पर धक्का न दें। जाँघों को सक्रिय, घुटनों को सीधा और पैरों की उँगलियों को लंबा रखें। श्वास सहज रहे। पहली पकड़ 5 से 10 सेकंड पर्याप्त है; समय बढ़ाने से पहले दिशा और निकास पक्का करें।

1. स्थिति की जाँच करें। आँखें बंद न करें। दृष्टि नाक की दिशा में स्थिर रखें। पूछें: क्या कंधे कानों से दूर हैं? क्या कोहनियाँ अपनी चौड़ाई में हैं? क्या कमर बहुत अधिक मुड़ी है? क्या श्वास दोनों

नासिकाओं से सहज चल रही है? इनमें से किसी प्रश्न का उत्तर नकारात्मक हो तो आसन से बाहर आएँ।

1. नियंत्रित निकास करें। घुटनों को मोड़कर छाती की ओर लाएँ। पहले एक पैर को नीचे रखें, फिर दूसरा। पैरों को पटकें नहीं। दोनों घुटने भूमि पर रखकर बालासन में 5 से 8 श्वास लें। गर्दन को तुरंत घुमाएँ नहीं; पहले सिर उठाएँ, फिर धीरे से बैठें। निकास प्रवेश जितना ही महत्वपूर्ण है, क्योंकि थकान अक्सर नीचे आते समय नियंत्रण घटाती है।

स्पॉटर की भूमिका तीन स्तरों पर रखें। प्रवेश में वह पीछे और थोड़ा बगल में खड़ा होकर कूल्हों की दिशा देखे। संतुलन बिगड़ने पर वह कूल्हे या जाँघ के ऊपरी भाग को हल्का मार्गदर्शन दे। गिरने की स्थिति में वह शरीर को एक ओर मोड़ने और पैरों को दीवार से दूर नियंत्रित करने में सहायता करे। वह टखनों को पकड़कर साधक को ऊपर न खींचे; इससे साधक अपने आधार का अनुभव खो देता है।

स्पॉटर के स्पष्ट संकेत छोटे और एक अर्थ वाले हों: “कोहनियाँ भीतर,” “कंधे ऊपर,” “घुटने छाती में,” “एक पैर नीचे।” लगातार बोलना साधक की श्वास और ध्यान बिगाड़ता है। शिक्षक पहले से निकास का संकेत तय करे, जैसे “नीचे आएँ।” इससे साधक अचानक घबराकर पैर नहीं गिराता।

आम भूलों को उसी क्षण सुधारें। पैर को झटके से ऊपर फेंकने पर कूल्हे आधार से आगे निकलते हैं और पीठ दबाव में आती है। कोहनियाँ फैलाने पर कंधों का सहारा कम होता है। सिर को आगे खिसकाने पर गर्दन का कोण बदलता है। दीवार से बहुत सटकर अभ्यास करने पर साधक पीछे गिरने की दिशा नहीं समझ पाता। हर सुधार का कारण बताएँ, ताकि साधक केवल आदेश न माने, शरीर की यांत्रिकी भी समझे। व्यावहारिक जाँच: यदि साधक दो नियंत्रित प्रवेश और दो नियंत्रित निकास कर सके, बिना श्वास रोके, तो वह अगले अभ्यास-स्तर के लिए तैयार है।

निखिल का अभ्यास-सत्र: सेटअप से स्थिर निकास तक

निखिल पहले प्रयास में पैरों को जोर से ऊपर फेंकना चाहता है। शिक्षक उसे पूर्ण शीर्षासन के बजाय हेडस्टैंड स्टेप-लैडर के पहले तीन पायदानों पर काम कराता है। इससे वह गर्दन पर दबाव डाले बिना कूल्हों का स्थान समझता है।

सत्र का क्रम इस प्रकार रखा जाता है:

1. निखिल दीवार से 10 सेंटीमीटर दूर कंबल और चटाई लगाता है। स्पॉटर उसकी कोहनी की चौड़ाई जाँचता है और सुनिश्चित करता है कि उँगलियों की पकड़ ढीली न हो।

1. वह सिर का स्थिर भाग कंबल पर रखता है, अग्रबाहुओं से भूमि दबाता है और कंधों को ऊपर उठाता है। शिक्षक देखता है कि निखिल गर्दन को पीछे मोड़ने के बजाय लंबा रख रहा है।

1. निखिल पैरों को धीरे-धीरे सिर की ओर चलाता है। जब कूल्हे कंधों के ऊपर आते हैं, तो वह एक घुटना छाती में लाकर तीन श्वास रोकता नहीं, बल्कि सहज रूप से लेता है।
1. दूसरे प्रयास में वह दोनों घुटनों को छाती के पास लाता है। स्पॉटर कूल्हों के पास हाथ रखता है और केवल तब हल्का स्पर्श करता है जब निखिल दाईं ओर झुकता है।
1. निखिल दोनों पैरों को आधा ऊपर ले जाता है, पर कमर अधिक मुड़ जाती है। शिक्षक उसे नीचे आने का संकेत देता है। वह पहले एक पैर, फिर दूसरा पैर नीचे रखता है और बालासन में विश्राम करता है। इस प्रयास का परिणाम असफलता नहीं, बल्कि स्पष्ट सुधार-बिंदु है: कूल्हों को उठाते समय पेट और जाँघों को अधिक सक्रिय रखना।
1. अगले चक्र में निखिल घुटनों को छाती में रखकर रुकता है, फिर धीरे-धीरे पैरों को सीधा करता है। वह 8 सेकंड तक स्थिर रहता है। निकास में वह घुटनों को मोड़कर नियंत्रित ढंग से नीचे आता है। शिक्षक उसकी सफलता को अवधि से नहीं, श्वास और निकास की गुणवत्ता से मापता है।

अभ्यास स्थिति	शिक्षक की जाँच	आगे बढ़ने का संकेत
एक घुटना छाती में	कोहनियाँ स्थिर, गर्दन लंबी	तीन सहज श्वास
दोनों घुटने छाती में	कूल्हे कंधों के ऊपर	शरीर बिना झटके रुके
आधा उठाव	कमर न धँसे, श्वास न रुके	दोनों पैरों की दिशा नियंत्रित
पूर्ण शीर्षासन	कंधे सक्रिय, पैर लंबे	5-10 सेकंड स्थिरता
निकास	एक-एक पैर नीचे, कोई पटकाव नहीं	बालासन में शांत श्वास

यदि निखिल बार-बार एक ही ओर झुकता, तो स्पॉटर दीवार की दूरी बदलने के बजाय पहले उसके अग्र-बाहु-आधार और कूल्हे की दिशा सुधारता। यदि गर्दन में दबाव महसूस होता, तो अभ्यास वहीं रोककर शीर्षासन की तैयारी - अग्रबाहु प्लैंक, डॉल्फिन और घुटना-छाती संतुलन - पर लौटता। इससे शिक्षक कठिनाई घटाता है, पर अभ्यास का उद्देश्य नहीं बदलता: स्थिर आधार, नियंत्रित प्रवेश और सुरक्षित निकास।

इस सत्र का परिणाम यह है कि निखिल अब दीवार पर निर्भर होकर पैर फेंकने के बजाय क्रमिक प्रवेश करता है। वह स्पॉटर के हाथों पर नहीं, अपने अग्रबाहु और कंधों के सक्रिय सहारे पर भरोसा करता है। शिक्षक के लिए यही मूल्यांकन-बिंदु है: क्या साधक निर्देश सुनकर शरीर की दिशा बदल सकता है, क्या वह श्वास बनाए रखता है, और क्या वह संकेत मिलते ही सुरक्षित नीचे आ सकता है?

अभ्यास से निकले निर्णायक सूत्र

शीर्षासन में सिर संपर्क-बिंदु है, मुख्य भार-वाहक नहीं।

सिर को भूमि पर रखना आवश्यक है, पर कंधों और अग्रबाहुओं को सक्रिय रखे बिना गर्दन पर दबाव बढ़ सकता है। हर प्रवेश से पहले “अग्रबाहु दबाएँ, कंधे उठाएँ” का संकेत दें। यदि साधक इस क्रिया को बनाए नहीं रख सकता, तो पूर्ण आसन रोकें।

सबसे सुरक्षित प्रवेश धीमा प्रवेश है।

पैरों को झटके से ऊपर फेंकना कूल्हों को आधार से आगे ले जाता है और स्पॉटर को अचानक पकड़ना पड़ता है। छोटे कदम, घुटना-छाती स्थिति और एक-एक पैर उठाने से साधक संतुलन को महसूस करता है। धीमा प्रवेश केवल सावधानी नहीं; यह शरीर को सही रेखा सीखने का साधन है।

अच्छा स्पॉटर साधक को उठाता नहीं, दिशा देता है।

स्पॉटर का हाथ कूल्हे के पास तैयार रह सकता है, लेकिन वह पैरों को ऊपर खींचकर आसन नहीं बनाता। मौखिक संकेत छोटे रखें और निकास पहले तय करें। इससे साधक सहायता समाप्त होने पर भी अपने आधार का उपयोग कर पाता है।

मुख्य क्रियाएँ: दीवार से 8-10 सेंटीमीटर दूरी जाँचें, कोहनियों की चौड़ाई स्थिर रखें, कंधों को ऊपर उठाएँ, कूल्हों को धीरे-धीरे कंधों के ऊपर लाएँ, घुटना-छाती पायदान पर रुकें, एक-एक करके पैर उठाएँ, 5-10 सेकंड की नियंत्रित पकड़ रखें और घुटनों को मोड़कर एक-एक पैर नीचे लाएँ। शीर्षासन के इन प्रवेश-निकास कौशलों को 350-पृष्ठीय हिंदी पाठ्यक्रम-सूचकांक में क्रमबद्ध अभ्यास के रूप में दर्ज करें; पाठ्यक्रम पूरा होने पर विद्यार्थी को आईवाईओ® इंटरनेशनल योग ऑर्गनाइजेशन से 2 प्रमाण-पत्र प्राप्त होंगे।

अध्याय 25

सर्वांगासन: कंधे-आधार तकनीक

अध्याय २५: सर्वांगासन - कंधे-आधार तकनीक

> *“सर्वांगासन में ऊँचाई पैरों से नहीं, कंधों के सही आधार से बनती है।”*

कंधों पर सुरक्षित आधार क्यों आवश्यक है

सर्वांगासन में शरीर उलटा रहता है, पर इसका भार गर्दन पर नहीं आना चाहिए। कंधे, ऊपरी भुजाएँ और कोहनियाँ आधार बनाते हैं; ठोड़ी छाती की ओर आती है, लेकिन गर्दन को दबाकर मुद्रा नहीं बनाई जाती। कंधे-समर्थन की सही व्यवस्था गर्दन के पीछे अनावश्यक खिंचाव घटाती है और शरीर को लंबवत रखने में मदद करती है।

इस तकनीक का मुख्य समाधान तीन समस्याओं पर केंद्रित है - कंधों का सिकुड़ना, ठोड़ी का अत्यधिक दबना और बिना तैयारी लंबे समय तक होल्ड करना। अभ्यास के बाद आप शोल्डर-बेस बैलेंस के अनुसार कंबल की ऊँचाई चुन सकेंगे, कंधों की स्थिति जाँच सकेंगे, ठोड़ी-चेक कर सकेंगे और साधक के स्तर के अनुसार होल्ड टाइम इंडेक्स बना सकेंगे। उन्नत 300-घंटे प्रशिक्षण में शिक्षक को केवल मुद्रा दिखानी नहीं, बल्कि भार-वितरण और सुरक्षित निकास भी सिखाना होता है।

इस अभ्यास को सर्वांगासन की स्वतंत्र तकनीक मानें। हलासन से प्रवेश, दीवार का सहारा या सहायक शिक्षक का स्पर्श तभी जोड़ें जब साधक कंधे-आधार स्थिर रख सके। आपका पहला व्यावहारिक निष्कर्ष यह हो: गर्दन को आधार न बनाइए; कंधों को आधार बनाकर गर्दन को स्थान दीजिए।

शोल्डर-बेस बैलेंस की कार्यपद्धति

शोल्डर-बेस बैलेंस का अर्थ है - कंधों, ऊपरी भुजाओं और कोहनियों के बीच ऐसा संतुलन बनाना जिसमें धड़ ऊपर उठे, गर्दन स्वतंत्र रहे और श्वास सहज बनी रहे। कंधों के नीचे दो या तीन समान तह वाले कंबल रखें। कंबल का किनारा कंधों के ठीक नीचे आए; सिर फर्श पर रहे। इससे गर्दन का पिछला भाग कंबल के किनारे से बाहर रहता है और गर्दन को हल्का प्राकृतिक वक्र बनाए रखने की जगह मिलती है। बहुत नरम या असमान कंबल न लें, क्योंकि आधार दबकर ऊँचाई बदल देगा।

प्रवेश से पहले पीठ के बल लेटें। पैरों को ऊपर उठाकर कूल्हों को उठाएँ, हथेलियों से पीठ को सहारा दें और कोहनियों को कंधों से अधिक चौड़ा न होने दें। अब निम्न क्रम अपनाएँ:

1. आधार जाँचें। दोनों कंधे कंबल पर समान रूप से टिकाएँ और सिर का पिछला भाग फर्श पर रखें। इसका उद्देश्य भार को गर्दन से हटाकर कंधों और भुजाओं में बाँटना है।
1. कोहनियाँ पास रखें। कोहनियाँ बाहर फैलें तो हथेलियों का सहारा कमजोर होता है और धड़ पीछे गिर सकता है। जरूरत हो तो शिक्षक कोहनियों के ऊपर हल्का पट्टा लगा सकता है, पर पट्टा इतना कसा न हो कि श्वास या रक्तसंचार प्रभावित हो।
1. पीठ को हथेलियों से उठाएँ। हथेलियाँ पसलियों के पीछे रखें, उँगलियाँ ऊपर की ओर और अंगूठे बगल में रखें। हाथ केवल शरीर को पकड़ें नहीं; वे धड़ को लंबा और ऊपर उठाएँ।
1. ठोड़ी-चेक करें। ठोड़ी छाती की ओर आती है, पर उसे बलपूर्वक दबाएँ नहीं। शिक्षक एक उँगली की चौड़ाई जितनी सहज जगह का अनुभव देख सकता है, लेकिन हर शरीर में समान दूरी आवश्यक नहीं। साधक बोलकर जाँच करे: यदि वह सामान्य श्वास के साथ दो-तीन शब्द स्पष्ट नहीं बोल पा रहा, तो ठोड़ी अत्यधिक दब रही है या मुद्रा बहुत तीव्र है।
1. ऊर्ध्व लंबाई बनाएँ। पैरों को ऊपर भेजते समय जाँघों को सक्रिय रखें, घुटनों को अनावश्यक रूप से पीछे न मोड़ें और पैरों को सिर की दिशा में गिरने न दें। धड़ ऊपर उठे, गर्दन आगे न खिंचे।
1. श्वास और दृष्टि स्थिर रखें। दृष्टि छाती या नाभि की दिशा में रखें। सिर को दाएँ-बाएँ न घुमाएँ, क्योंकि गर्दन स्थिर रहते हुए घूमने पर दबाव अचानक बदल सकता है।

होल्ड टाइम इंडेक्स शिक्षक के लिए एक सरल प्रशिक्षण-सारणी है। समय तभी बढ़ाएँ जब आधार, ठोड़ी और श्वास तीनों स्थिर रहें।

स्तर	होल्ड समय	शिक्षक का मुख्य निरीक्षण
प्रारंभिक अभ्यास	१५ - २० सेकंड	कंधे समान, कोहनियाँ नियंत्रित, श्वास सहज
नियमित साधक	३० - ६० सेकंड	पीठ का सहारा, ठोड़ी-चेक, बिना सिर घुमाए स्थिरता

स्तर	होल्ड समय	शिक्षक का मुख्य निरीक्षण
उन्नत साधक	६० - १२० सेकंड	धड़ की लंबाई, शांत श्वास और नियंत्रित निकास
शिक्षक-प्रशिक्षण परीक्षण	२ चक्र, प्रत्येक ६० सेकंड	प्रवेश, होल्ड और निकास में समान गुणवत्ता

समय पूरा होने पर पैरों को सिर के ऊपर से अचानक नीचे न गिराएँ। पहले पीठ की हथेलियों वाली पकड़ बनाए रखें, फिर धीरे-धीरे कशेरुकाओं को फर्श पर रखें और अंत में पैरों को नीचे लाएँ। इससे गर्दन और ऊपरी पीठ पर झटका नहीं पड़ता। याद रखें: लंबा होल्ड उन्नतता का प्रमाण नहीं; स्थिर आधार और शांत निकास अधिक महत्वपूर्ण हैं।

दीपिका के अभ्यास में तकनीक का प्रयोग

दीपिका, ३४ वर्ष की योग प्रशिक्षिका, नियमित रूप से सर्वांगासन सिखाती है। अपने अभ्यास में वह लगभग ४५ सेकंड तक मुद्रा रख लेती थी, लेकिन कक्षा में उसने देखा कि उसकी कोहनियाँ धीरे-धीरे बाहर फैलती हैं और ठोड़ी छाती पर अधिक दबती है। उसने शोल्डर-बेस बैलेंस के अनुसार अभ्यास को फिर से व्यवस्थित किया।

1. तैयारी: उसने दो तह किए हुए दृढ़ कंबल कंधों के नीचे रखे। सिर फर्श पर और गर्दन कंबल के किनारे से बाहर रही। अपेक्षित परिणाम: गर्दन के पीछे खिंचाव घटे और कंधों को स्पष्ट आधार मिले।
1. प्रवेश: उसने घुटनों को मोड़कर कूल्हे उठाए, हथेलियाँ पीठ पर रखीं और कोहनियों को लगभग कंधे की चौड़ाई में रखा। उसने पैरों को एक साथ ऊपर भेजा, झटके से नहीं। अपेक्षित परिणाम: धड़ ऊपर उठे और शरीर पीछे न डगमगाए।
1. ठोड़ी-चेक: २० सेकंड पर उसने सामान्य श्वास के साथ दो शब्द बोले। आवाज दबने पर उसने पीठ को हथेलियों से ऊपर उठाया और ठोड़ी को छाती पर धकेलने के बजाय गर्दन को लंबा किया। अपेक्षित परिणाम: श्वास खुली रहे और गले में दबाव न बने।
1. समय निर्धारण: पहले सप्ताह उसने २० सेकंड के दो चक्र किए, बीच में ३० सेकंड विश्राम लिया। दूसरे सप्ताह उसने ३० सेकंड के दो चक्र किए। उसने समय तभी बढ़ाया जब दोनों चक्रों में कोहनियाँ स्थिर रहीं। अपेक्षित परिणाम: सहनशीलता बढ़े, पर तकनीक न बिगड़े।
1. निकास: उसने पहले पैरों को नियंत्रित रूप से नीचे लाया, फिर पीठ को फर्श पर रखा। निकास के बाद उसने शवासन में कम-से-कम ३० सेकंड विश्राम किया। अपेक्षित परिणाम: गर्दन में झटका, चक्कर या तेज धड़कन न हो।

दीपिका ने अपने विद्यार्थियों के लिए एक छोटा निरीक्षण-कार्ड बनाया। शिक्षक प्रशिक्षण में ऐसा कार्ड उपयोगी है, क्योंकि विद्यार्थी “अच्छा लग रहा है” कहने के बजाय स्पष्ट संकेत दर्ज करता है।

त्वरित जाँच-सूची

- क्या दोनों कंधे समान रूप से कंबल पर टिके हैं?
- क्या सिर फर्श पर स्थिर है और गर्दन को मोड़ने की आवश्यकता नहीं पड़ रही?
- क्या कोहनियाँ कंधों से बहुत बाहर नहीं जा रहीं?
- क्या हथेलियाँ पीठ को ऊपर उठा रही हैं?
- क्या ठोड़ी छाती की ओर है, पर गले को दबा नहीं रही?
- क्या साधक बिना सिर घुमाए सहज श्वास ले पा रहा है?
- क्या होल्ड टाइम तकनीक बिगड़ने से पहले समाप्त किया जा रहा है?
- क्या निकास धीरे-धीरे और नियंत्रित है?

अब अपने निरीक्षण में केवल समय न लिखें। “३० सेकंड - कोहनियाँ स्थिर, श्वास सहज, ठोड़ी मध्यम” जैसी टिप्पणी लिखें। यही टिप्पणी अगले अभ्यास का निर्णय स्पष्ट करेगी।

सामान्य त्रुटियाँ और सुधार

कंधों के बजाय गर्दन पर भार डालना

कुछ साधक कंबल बहुत नीचे रखते हैं या कंधों को भीतर खींचकर सिर के पास ले आते हैं। इससे शरीर का भार गर्दन के पीछे बढ़ सकता है और ठोड़ी-चेक भी असुविधाजनक हो जाता है।

Do this: कंधों के नीचे समान तह वाले कंबल रखें, सिर को फर्श पर रखें और कंधों को पीछे-नीचे फै-लाएँ। हथेलियों से पीठ को ऊपर उठाएँ।

Not this: गर्दन को मोड़कर पैरों को ऊँचा करने की कोशिश न करें।

यदि गर्दन में तीखा दर्द, झनझनाहट या दबाव महसूस हो, तो तुरंत मुद्रा से बाहर आएँ। दर्द को “अभ्यास की तीव्रता” मानकर होल्ड न बढ़ाएँ।

कोहनियों का बाहर फैलना

कोहनियाँ फैलने पर पीठ का सहारा चौड़ा और कमजोर हो जाता है। धड़ पीछे झुक सकता है, जिससे ठोड़ी और छाती के बीच दबाव बढ़ता है।

Do this: प्रवेश से पहले कोहनियों की चौड़ाई जाँचें। पीठ पर हथेलियाँ रखते समय कोहनियों को नीचे और पास रखें।

Not this: पैरों को ऊपर रखने के लिए कोहनियों को बार-बार बाहर न धकेलें।

यदि कोहनियाँ बार-बार फैलती हैं, तो होल्ड टाइम घटाकर १५ - २० सेकंड करें और पहले ऊपरी भुजाओं की स्थिरता सिखाएँ।

ठोड़ी को बलपूर्वक दबाना

ठोड़ी-चेक का अर्थ ठोड़ी को छाती पर कसकर टिकाना नहीं है। अत्यधिक दबाव से गले में रुकावट, आवाज में बदलाव या श्वास की कठिनाई आ सकती है।

Do this: छाती को ठोड़ी की ओर उठाने के बजाय धड़ को कंधों से ऊपर लंबा करें। श्वास को शांत रखें और बोलकर जाँच करें।

Not this: गर्दन को चपटा करने या “सही कोण” बनाने के लिए ठोड़ी को हाथ से न दबाएँ।

उच्च रक्तचाप, गर्दन की समस्या, आँखों से जुड़ी गंभीर स्थिति, कान में दबाव की समस्या या हाल की शल्य-चिकित्सा वाले साधक को सर्वांगासन सिखाने से पहले योग्य चिकित्सकीय अनुमति लें। गर्भावस्था या मासिक धर्म के दौरान भी व्यक्ति-विशेष की स्थिति और परंपरा के अनुसार विकल्प चुनें; विपरीत स्थिति को अनिवार्य न बनाइए।

इस अध्याय की अभ्यास-सूची ३५०-पृष्ठीय हिंदी पाठ्यक्रम-सूचकांक कार्यक्रम का हिस्सा है। IYT® इंटरनेशनल योग शिक्षक ३०० घंटे के उन्नत स्तर का पाठ्यक्रम पूरा करने पर विद्यार्थी को आईवाईओ® इंटरनेशनल योग ऑर्गनाइजेशन से २ प्रमाणपत्र प्राप्त होंगे। सर्वांगासन के मूल्यांकन में केवल मुद्रा की ऊँचाई नहीं, बल्कि कंधे-समर्थन, ठोड़ी-चेक, होल्ड टाइम इंडेक्स और सुरक्षित निकास दर्ज करें। जब ये चारों बिंदु स्पष्ट हों, तब उलटी मुद्रा प्रदर्शन नहीं रहती - वह सटीक शिक्षण-कौशल बन जाती है।

अध्याय **26**

लोअर बैक ट्विस्ट: रीढ़ रोटेशन

कमर के मोड़ में सही दिशा: विक्रम का अभ्यास

विक्रम, 42 वर्ष के डेस्क जॉब प्रोफेशनल, दिन में लगभग आठ घंटे कंप्यूटर के सामने बैठते थे। एक शाम उन्होंने कमर के निचले हिस्से में जकड़न महसूस की। अगले दिन योग कक्षा में उन्होंने लेटकर किया जाने वाला लोअर बैक ट्विस्ट शुरू किया और दोनों घुटनों को दाईं ओर गिरा दिया। कंधे पीछे टिके रहे, लेकिन बायाँ कंधा उठ गया और सांस छोटी हो गई। उन्हें लगा कि अधिक मोड़ मिल रहा है, जबकि वास्तव में कंधे और हिप की दिशा अलग हो गई थी।

शिक्षक ने तुरंत मुद्रा रोककर पूछा, “घुटने दाईं ओर जा रहे हैं, तो क्या आपकी सांस बाईं पसलियों तक पहुँच रही है?” विक्रम ने ध्यान दिया कि वह सांस रोक रहे थे। कमर के निचले हिस्से में खिंचाव बढ़ रहा था और दाईं ओर मोड़ने पर पेट सिकुड़ रहा था। इस स्थिति में लक्ष्य अधिक कोण बनाना नहीं, बल्कि रीढ़ के रोटेशन को नियंत्रित रखना था।

विक्रम के लिए दांव स्पष्ट था। यदि वह हर बार घुटनों को जमीन तक पहुँचाने के लिए कंधे उठाते, तो कमर को सहारा देने वाली मांसपेशियों पर अनावश्यक दबाव पड़ सकता था। यदि वह दिशा, सांस और कंधे-हिप समन्वय को समझ लेते, तो वही मुद्रा डेस्क पर लंबे समय बैठने के बाद शरीर को व्यवस्थित करने का सुरक्षित अभ्यास बन सकती थी।

शिक्षक ने अभ्यास को ट्विस्ट-एंगल कैलिब्रेटर के अनुसार जाँचा। इस पद्धति में तीन संकेत साथ देखे जाते हैं - घुटनों का रोटेशन, कंधों का धरातल से संपर्क और सांस का फैलाव। इन तीनों में से कोई एक बिगड़े, तो कोण कम किया जाता है। आज का व्यावहारिक प्रश्न यही है: क्या आपका मोड़ शरीर को घुमा रहा है, या शरीर मोड़ पाने के लिए असंतुलित हो रहा है?

निर्णय से सुधार तक: ट्विस्ट-एंगल कैलिब्रेटर का प्रयोग

विक्रम ने पहले पीठ के बल लेटकर घुटने मोड़े और पैरों को हिप की चौड़ाई पर रखा। उसने दोनों भुजाएँ कंधों की ऊँचाई पर फैलाईं और हथेलियाँ ऊपर रखीं। शिक्षक ने उसे कमर को जमीन में दबाने के बजाय प्राकृतिक वक्र बनाए रखने को कहा, क्योंकि जबरन दबाने से श्रोणि की गति छिप सकती है।

पहला परीक्षण बिना मोड़ के हुआ। विक्रम ने पाँच धीमी सांसें लीं और देखा कि दोनों कंधे समान रूप से नीचे टिके हैं या नहीं। इसके बाद उसने सांस छोड़ते हुए दोनों घुटनों को केवल लगभग 30 डिग्री दाईं ओर ले गया। यह छोटा कोण जानबूझकर चुना गया था। इससे शिक्षक देख सके कि रोटेशन शुरू होते ही कौन-सा कंधा उठता है और कमर किस दिशा में खिंचती है।

घुटने दाईं ओर गए, तो बायाँ कंधा हल्का ऊपर उठा। शिक्षक ने घुटनों को वहीं रोकने को कहा और विक्रम से बाईं पसलियों में सांस भेजने को कहा। सांस लेने पर बाईं पसलियाँ फैलतीं और छोड़ने पर पेट नरम होता। इस क्रम से कंधे को नीचे टिकाने के लिए गर्दन या हाथ में जोर लगाने की जरूरत नहीं पड़ी।

इसके बाद शिक्षक ने दिशा स्पष्ट की। जब दोनों घुटने दाईं ओर जाते हैं, तो श्रोणि दाईं ओर घूमती है और धड़ में विपरीत दिशा का रोटेशन महसूस होता है। इसे किसी एक हड्डी को जोर से घुमाने का प्रयास न बनाकर पूरे धड़ और श्रोणि के नियंत्रित संबंध के रूप में समझना चाहिए। घुटनों को दाईं ओर भेजते समय दायाँ कंधा पीछे खींचना या बायाँ कंधा जमीन पर दबाना आवश्यक नहीं है। दोनों कंधों को भारी और शांत रखें।

विक्रम ने तीन चक्र किए। पहले चक्र में उसने घुटनों को 30 डिग्री तक रखा। दूसरे में 45 डिग्री तक गया, लेकिन केवल तब जब दोनों कंधे टिके रहे। तीसरे चक्र में उसने घुटनों को जमीन के पास ले जाने की कोशिश नहीं की; उसने सांस की गुणवत्ता को प्राथमिकता दी। इस परिवर्तन के बाद कमर में खिंचाव घटा और दाईं ओर मोड़ अधिक समान लगा।

अभ्यास की जाँच के लिए शिक्षक ने यह तालिका इस्तेमाल की:

जाँच-बिंदु	सही संकेत	सुधार की कार्रवाई
रोटेशन की दिशा	दोनों घुटने एक दिशा में, धड़ नियंत्रित	घुटनों को 10-15 डिग्री वापस लाएँ
कंधों का संपर्क	दोनों कंधे धरातल पर भारी	हाथों से जमीन न दबाएँ; कोण घटाएँ
सांस	विपरीत दिशा की पसलियों में फैलाव	सांस छोड़ते हुए मोड़ें, फिर धीमी सांस लें
हिप का नियंत्रण	श्रोणि घूमे, पर फिसले नहीं	पैरों को साथ रखें और गति धीमी करें
कमर का अनुभव	समान, हल्का खिंचाव	चुभन, तेज दर्द या सुन्नता पर रुकें

विक्रम की सबसे बड़ी भूल यह थी कि वह घुटनों को जमीन तक पहुँचने को सफलता मान रहा था। शिक्षक ने उसे परिणाम के बजाय क्रम देखने को कहा: पहले सांस, फिर कंधे, फिर हिप और अंत में कोण। यदि घुटने नीचे जाते हैं लेकिन कंधा उठता है, तो मुद्रा अभी उसके लिए अधिक गहरी है।

इसके बाद उसने दूसरी दिशा में समान समय दिया। वह अक्सर दाईं ओर आसानी से घूमता था और बाईं ओर जल्दी रुक जाता था। शिक्षक ने दोनों दिशाओं में तीन-तीन चक्र, प्रत्येक चक्र में चार धीमी सांसें रखीं। कमजोर दिशा में कोण छोटा रहा, लेकिन अवधि समान रखी गई। इससे अभ्यास तुलना का माध्यम बना, प्रतियोगिता का नहीं।

कक्षा में इस मुद्रा को सिखाते समय प्रशिक्षक विक्रम जैसे विद्यार्थी से तीन प्रश्न पूछ सकता है: “घुटने किस दिशा में जा रहे हैं?”, “कौन-सी पसलियाँ फैल रही हैं?”, “क्या दोनों कंधे समान रूप से टिके हैं?” इन प्रश्नों से विद्यार्थी बाहरी आकार के बजाय आंतरिक संकेत पढ़ता है। यही इस पद्धति का निर्णायक मोड़ है।

अभ्यास के बाद विक्रम ने बैठकर तुरंत आगे झुकने के बजाय एक मिनट सामान्य सांस ली। उसने खड़े होकर देखा कि कमर की जकड़न कम हुई है या नहीं। यह परिणाम जाँचने का सरल तरीका है, क्योंकि सही ट्विस्ट के बाद चलने और खड़े होने में समानता महसूस होनी चाहिए; केवल एक तरफ हल्कापन और दूसरी तरफ दबाव नहीं।

अभ्यास से मिलने वाले स्थायी सिद्धांत

दिशा पहले तय करें, गहराई बाद में बढ़ाएँ।

लोअर बैक ट्विस्ट में दाईं ओर घुटने ले जाने का अर्थ केवल घुटनों को गिराना नहीं है। पहले श्रोणि की दिशा और धड़ के रोटेशन को स्पष्ट करें। 30 डिग्री का नियंत्रित मोड़ 70 डिग्री के असंतुलित मोड़ से अधिक उपयोगी है। अपने अभ्यास में तीन धीमे चक्र रखें और हर चक्र में जाँचें कि घुटने एक दिशा में जा रहे हैं, पैर अलग नहीं हो रहे और कमर किसी एक बिंदु पर नहीं दब रही।

सांस को रोटेशन का नियंत्रण-संकेत बनाएँ।

मोड़ते समय सांस रोकना शरीर की सुरक्षा-प्रतिक्रिया को बढ़ा सकता है और आपको वास्तविक सीमा का पता नहीं चलता। सांस छोड़ते हुए घुटनों को दिशा दें, फिर चार गिनती में सांस लें और चार से छह गिनती में छोड़ें। जिस तरफ पसलियाँ कम फैलें, उस दिशा में कोण घटाएँ। विक्रम के मामले में बाईं पसलियों में सांस पहुँचाने से बायाँ कंधा नीचे टिक सका और कमर का खिंचाव घटा।

कंधे और हिप को एक ही प्रणाली की तरह देखें।

कंधे पीछे टिके रहने चाहिए, लेकिन उन्हें बलपूर्वक जमीन में दबाने से गर्दन और ऊपरी पीठ कठोर हो सकती है। हिप को घूमने दें, पर उसे फर्श पर फिसलने या पैर अलग करने न दें। यदि घुटने दाईं ओर जाते समय बायाँ कंधा उठता है, तो घुटनों को वापस लाएँ; यदि हिप स्थिर रहते हुए कमर में तेज खिंचाव आए, तो पैरों के नीचे सहारा दें।

ट्विस्ट-एंगल कैलिब्रेटर में तीन स्तरों पर जाँच करें।

पहला स्तर दिशा है - घुटने किस ओर जा रहे हैं। दूसरा स्तर संपर्क है - कंधे और पीठ का धरातल से संबंध कैसा है। तीसरा स्तर सांस है - क्या विद्यार्थी मोड़ में भी सहज सांस ले पा रहा है। तीनों संकेत ठीक हों तभी कोण बढ़ाएँ। किसी एक संकेत के बिगड़ने पर 10-15 डिग्री पीछे लौटना व्यावहारिक सुधार है, असफलता नहीं।

दोनों दिशाओं में समान समय दें, समान कोण नहीं।

शरीर की दोनों दिशाएँ बराबर खुलें, यह आवश्यक नहीं; लेकिन अभ्यास का समय और ध्यान संतुलित रखें। दाईं ओर चार सांसें और बाईं ओर केवल एक सांस लेने से असमानता बनी रह सकती है। कमजोर दिशा में छोटा कोण रखें, पर चार धीमी सांसें पूरी करें। चुभन, सुन्नता, तेज दर्द या पैर में फैलता दर्द आए तो मुद्रा रोकें और चिकित्सकीय मूल्यांकन की सलाह दें।

इस आसन को पाठ्यक्रम के आसन-अनुक्रम में लोअर बैक ट्विस्ट, क्रोकडाइल पोज़, सुपाइन पोज़िशन, अर्ध मत्स्येन्द्रासन और बैठी हुई ट्विस्ट मुद्रा के साथ जोड़ा जा सकता है, लेकिन हर बार रोटेशन की दिशा, सांस और कंधे-हिप समन्वय को अलग से जाँचें। 350-पृष्ठीय हिंदी सिलेबस इंडेक्स में इस अभ्यास को इसी क्रमबद्ध निरीक्षण के साथ दर्ज करें, ताकि विद्यार्थी केवल आसन का नाम याद न करे, बल्कि उसे पढ़ना और सिखाना भी सीखे। पाठ्यक्रम पूरा करने पर विद्यार्थी को आईवाईओ® इंटरनेशनल योग ऑर्गनाइजेशन से दो प्रमाणपत्र प्राप्त होंगे; इन प्रमाणपत्रों के लिए व्यावहारिक मूल्यांकन में दिशा, सांस और समन्वय की स्पष्ट जाँच शामिल रखें।

अंतिम जाँच में स्वयं से पूछें: क्या मैं घुटनों की दिशा बदलते समय सांस बनाए रख सकता हूँ? क्या दोनों कंधे बिना जोर के टिके हैं? क्या हिप घूम रहा है, जबकि कमर किसी एक स्थान पर दब नहीं रही? इन तीन उत्तरों के आधार पर आपका ट्विस्ट-एंगल कैलिब्रेटर तय करेगा कि आप वहीं रुकें, कोण घटाएँ या अगली सांस के साथ थोड़ा आगे बढ़ें।

अध्याय 27

ईज़ी ब्रिज: हिप लिफ्ट नियंत्रण

श्रोणि उठाने की सही दिशा

१० सेकंड का नियंत्रित होल्ड ईज़ी ब्रिज में केवल समय नहीं बताता; यह दिखाता है कि साधक ग्लूट मांसपेशियों, घुटनों और श्रोणि को एक साथ कितनी स्थिरता से संभाल सकता है। यदि इस दौरान घुटने भीतर गिरते हैं, जांघें बाहर घूमती हैं या कमर अत्यधिक ऊपर उठती है, तो आसन का भार ग्लूट से हटकर कमर और हैमस्ट्रिंग पर चला जाता है। इसलिए ईज़ी ब्रिज में लक्ष्य केवल ऊँचा उठना नहीं, बल्कि समान दिशा में उठना और वहीं टिके रहना है।

इस अभ्यास के लिए समतल योग चटाई, आवश्यकता होने पर घुटनों के ऊपर लगाने के लिए हल्का योग-बैंड, एक मोड़ा हुआ कंबल और समय मापने वाली घड़ी रखें। अभ्यास से पहले घुटने, कूल्हे और कमर में तीखा दर्द न हो। कंधों को चटाई पर टिकाकर गर्दन को सीधा रखें। ग्लूट-लिफ्ट कंट्रोल का अर्थ है - एड़ियों से दबाव बनाना, नितंबों को सक्रिय करना, श्रोणि को नियंत्रित ऊँचाई तक उठाना और घुटनों को पैरों की दूसरी उँगली की दिशा में बनाए रखना।

सोनाली, २९ वर्ष की फिजिकल ट्रेनर, ईज़ी ब्रिज में ऊँचा उठ जाती थी, लेकिन ८ सेकंड बाद उसके घुटने भीतर आने लगते थे। उसके अभ्यास में ऊँचाई घटाकर १० सेकंड का स्थिर होल्ड जोड़ा गया। इससे उसे समझ आया कि सही नियंत्रण ऊँचाई से अधिक महत्वपूर्ण है। अभ्यास का पहला माप यही रखें: क्या आप श्रोणि को बिना घुटने की दिशा बदले स्थिर रख सकते हैं?

ग्लूट-लिफ्ट कंट्रोल की विधि

पीठ के बल लेटकर दोनों घुटने मोड़ें और पैरों को श्रोणि की चौड़ाई पर रखें। एड़ियों को नितंबों से इतना दूर रखें कि उँगलियों से एड़ियों को हल्के से छुआ जा सके। पैरों को बहुत पास रखने पर घुटनों पर अधिक दबाव आ सकता है; बहुत दूर रखने पर हैमस्ट्रिंग जल्दी सक्रिय हो सकती है। दोनों पैरों का भार समान रखें।

श्वास छोड़ते हुए निचली पसलियों को शांत करें और श्रोणि को हल्का पीछे झुकाएँ। इस क्रिया में कमर को जोर से चटाई में न दबाएँ; केवल इतना करें कि पेट और श्रोणि के बीच नियंत्रण बने। अब एड़ियों से चटाई को नीचे दबाएँ और नितंबों को कसते हुए श्रोणि उठाएँ। कंधों से घुटनों तक एक लंबी तिरछी रेखा बनाने का प्रयास करें, लेकिन ऊँचाई तभी बढ़ाएँ जब कमर में दबाव न आए।

ग्लूट-लिफ्ट कंट्रोल के लिए यह क्रम अपनाएँ:

१. ऊपर उठने से पहले दोनों घुटनों को पैरों की दूसरी उँगली के ऊपर रखें। घुटने न भीतर गिरें और न बाहर फैलें।

२. श्रोणि को मध्यम ऊँचाई तक उठाएँ। ऊँचाई का निर्णय कमर की सुविधा से करें, दर्पण में दिखने वाली आकृति से नहीं।

३. ऊपर पहुँचकर नितंबों में स्पष्ट संकुचन महसूस करें। यदि केवल हैमस्ट्रिंग में खिंचाव हो, तो एड़ियों को थोड़ा आगे खिसकाकर फिर प्रयास करें।

४. पाँच धीमी श्वासों तक स्थिति रखें। प्रत्येक श्वास छोड़ते समय घुटनों की सीध और श्रोणि की ऊँचाई जाँचें।

५. नीचे आते समय पहले श्रोणि को धीरे घटाएँ और अंत में रीढ़ को चटाई पर रखें। अचानक गिरने से नियंत्रण की जाँच अधूरी रह जाती है।

घुटना-लाइन की जाँच के लिए जांघ के बीच से घुटने, टखने और पैर की दूसरी उँगली तक एक सीधी दिशा देखें। घुटने भीतर आने लगें तो ग्लूटस मेडियस, यानी नितंब के बाहरी भाग की स्थिरता देने वाली मांसपेशी, पर्याप्त काम नहीं कर रही हो सकती है। ऐसे समय घुटनों को जबरन बाहर न धकेलें। पैर के बाहरी किनारे को चटाई पर स्थिर रखते हुए घुटने को दूसरी उँगली की दिशा में वापस लाएँ।

होल्ड इंडेक्स को तीन स्तरों में दर्ज करें। स्तर १ में ५ सेकंड, स्तर २ में १० सेकंड और स्तर ३ में २० सेकंड का स्थिर होल्ड रखें। प्रत्येक स्तर पर तीन बातें लिखें - घुटने की दिशा, श्रोणि की ऊँचाई और कमर का अनुभव। उदाहरण के लिए, सोनाली ने पहले प्रयास में १२ सेकंड तक श्रोणि उठाई, पर दाएँ घुटने के भीतर आने पर रुकना पड़ा। दूसरे प्रयास में उसने ऊँचाई २ सेंटीमीटर कम की और १० सेकंड तक दोनों घुटने समान दिशा में रखे। परिणाम बेहतर था, क्योंकि नियंत्रण बना रहा।

होल्ड के दौरान श्रोणि एक ओर नीचे जाए तो दाएँ और बाएँ पैर का दबाव जाँचें। जिस ओर श्रोणि नीचे जा रही है, उस ओर की एड़ी को अधिक दबाने की कोशिश करें, लेकिन पैर की उँगलियों को चटाई से न उठाएँ। यदि कमर में चुभन आए, तो तुरंत नीचे आएँ, पैर थोड़े आगे रखें और अगली बार कम ऊँचाई चुनें। दर्द के ऊपर होल्ड बढ़ाना प्रगति नहीं है।

अभ्यास का सरल निष्कर्ष यह है: ग्लूट सक्रिय, घुटने दूसरी उँगली की दिशा में और श्रोणि दोनों ओर से समान ऊँचाई पर रहे। यही तीन संकेत ग्लूट-लिफ्ट कंट्रोल को सही बनाते हैं।

अभ्यास-स्थिति और माप

सोनाली के प्रशिक्षण के लिए चटाई, हल्का योग-बैंड, मोड़ा हुआ कंबल और घड़ी रखें। बैंड को घुटनों के ठीक ऊपर लगाएँ, इतना ढीला रखें कि घुटने दूसरी उँगली की दिशा में जा सकें। बैंड का उद्देश्य घुटनों को बाहर खींचना नहीं, बल्कि भीतर गिरने की प्रवृत्ति को महसूस कराना है।

पहले दोहराव में बैंड के बिना ५ सेकंड का होल्ड करें। दूसरे और तीसरे दोहराव में बैंड लगाकर ८ सेकंड का होल्ड करें। प्रत्येक दोहराव के बीच २० सेकंड पीठ के बल आराम करें। चौथे दोहराव में बैंड हटाकर १० सेकंड का होल्ड करें। इस अंतिम दोहराव में देखें कि बाहरी सहारे के बिना घुटने और श्रोणि कितने स्थिर रहते हैं।

यदि सोनाली की श्रोणि पहले १० सेकंड में दाईं ओर झुकती है, तो वह अगली श्रृंखला में ऊँचाई कम करेगी, दाएँ पैर की एड़ी को समान दबाव देगी और ६ सेकंड का नियंत्रित होल्ड करेगी। अपेक्षित परिणाम यह है कि तीसरे प्रयास तक श्रोणि का झुकाव घटे, घुटने अपनी दिशा बनाए रखें और कमर में खिंचाव के बजाय नितंबों में काम महसूस हो।

अभ्यास के बाद यह जाँच करें:

- क्या दोनों एड़ियों ने समान दबाव दिया?
- क्या घुटने पैरों की दूसरी उँगली के ऊपर रहे?
- क्या १० सेकंड तक श्रोणि बिना हिले स्थिर रही?
- क्या नीचे आते समय रीढ़ धीरे-धीरे चटाई पर आई?

यदि चार में से तीन उत्तर स्पष्ट रूप से हाँ हैं, तो उसी ऊँचाई पर अभ्यास दोहराएँ। यदि दो या अधिक उत्तर नहीं हैं, तो होल्ड घटाकर ५ - ६ सेकंड करें। इस माप से साधक ऊँचाई बढ़ाने के बजाय वास्तविक नियंत्रण सुधारता है।

बार-बार होने वाली गलतियाँ और सुधार

घुटनों का भीतर गिरना

यह गलती अक्सर पैरों के असमान दबाव, बाहरी नितंब की कम सक्रियता या अत्यधिक ऊँचाई लेने से होती है। साधक श्रोणि ऊपर उठाने पर इतना ध्यान देता है कि घुटने की दिशा भूल जाता है। इससे घुटने के जोड़ पर अनावश्यक दबाव आ सकता है और ग्लूट का काम कम हो सकता है।

Do this: घुटनों के ऊपर हल्का बैंड लगाएँ, श्रोणि की ऊँचाई थोड़ी घटाएँ और घुटनों को पैरों की दूसरी उँगली की दिशा में रखें। ५ सेकंड का होल्ड करें और हर श्वास छोड़ते समय घुटने की सीध जाँचें।

Not this: घुटनों को बहुत बाहर धकेलकर बैंड को खींचना या दर्द के बावजूद २० सेकंड का होल्ड पूरा करना।

कमर से उठना

साधक अक्सर नितंबों को सक्रिय करने के बजाय कमर को मोड़कर ऊँचाई बनाता है। इसका कारण श्रोणि को पहले नियंत्रित न करना और पसलियों को आगे उछाल देना है। संकेत के रूप में कमर में दबाव, नितंबों में कम संकुचन और सामने की पसलियों का ऊपर उठना दिखाई दे सकता है।

Do this: उठने से पहले श्वास छोड़ें, निचली पसलियों को शांत करें और श्रोणि को हल्का पीछे झुकाएँ। फिर एड़ियों से दबाव देते हुए मध्यम ऊँचाई तक उठें।

Not this: कमर को अधिक मोड़कर शरीर को सीधा दिखाने के लिए श्रोणि को अपनी क्षमता से ऊपर उठाना।

होल्ड के अंत में अचानक नीचे गिरना

यह गलती तब होती है जब साधक केवल ऊपर पहुँचने को सफलता मानता है। नीचे आने की गति नियं-त्रित न होने पर रीढ़ पर झटका लग सकता है और शिक्षक को वास्तविक ग्लूट नियंत्रण का सही आकलन नहीं मिलता।

Do this: १० सेकंड के होल्ड के बाद श्वास छोड़ते हुए श्रोणि को धीरे-धीरे नीचे लाएँ। पहले ऊपरी पीठ, फिर मध्य पीठ और अंत में श्रोणि को चटाई पर रखें।

Not this: होल्ड पूरा होते ही नितंबों को छोड़कर श्रोणि को चटाई पर पटकना।

शिक्षण के समय विद्यार्थियों को केवल “ऊपर उठो” न कहें। उन्हें तीन स्पष्ट संकेत दें - एड़ियाँ दबाओ, घुटने दूसरी उँगली की दिशा में रखो, और श्रोणि को बिना झुकाए स्थिर रखो। यही निर्देश ईज़ी ब्रिज को साधारण उठान से नियंत्रित ग्लूट अभ्यास में बदलते हैं।

ईज़ी ब्रिज का अभ्यास तभी पूरा मानें जब ऊँचाई, घुटना-लाइन और होल्ड समय एक-दूसरे का समर्थन करें। 350-पृष्ठीय हिंदी पाठ्यक्रम-सूचकांक में यह नियंत्रण-आधारित दृष्टि उन्नत आसन-अध्ययन की नींव बनाती है। पूरे पाठ्यक्रम की पूर्णता पर विद्यार्थी को आईवाईओ® इंटरनेशनल योग ऑर्गनाइजेशन से २ प्रमाणपत्र प्राप्त होंगे। आगे के आसनों में भी यही माप लागू करें: शरीर कितना ऊपर गया, इससे पहले देखें कि वह कितनी स्पष्टता और स्थिरता से वहाँ रुका।

अध्याय **28**

क्रोकॉडाइल पोज: पेट-रिलीज और रोल

पेट की रोटेशन में सही चुनाव: गहरी मालिश या शांत पुनर्स्थापन?

क्या आप क्रोकॉडाइल पोज में पेट को घुमाते समय शरीर को इतना दबा देते हैं कि सांस रुकने लगे, या आप रोल को इतना हल्का रखते हैं कि पेट, पसलियों और कमर को आराम का स्पष्ट संकेत मिले? यही चुनाव इस अभ्यास का मुख्य बिंदु है। क्रोकॉडाइल पोज में साधक पेट के बल लेटकर सांस, पेट की नरमी और नियंत्रित रोल के माध्यम से शरीर के सामने वाले भाग को विश्राम देता है। गलत दबाव पेट में असहजता, कमर में खिंचाव या सांस की उथली गति पैदा कर सकता है।

रोशनी, 30 वर्ष की योग स्टूडियो मैनेजर, लंबे समय तक बैठकर शेड्यूल और कक्षाओं का प्रबंधन करती है। अभ्यास के बाद वह पेट के बल लेटकर दाईं-बाईं ओर हल्का रोल करती है। जब वह श्वास छोड़ते समय रोल करती है, तो पेट और कमर में अधिक सहजता आती है। जब वह तेज गति से घूमती है, तो कंधे और श्रोणि एक साथ खिंचते हैं और सांस टूटती है। शिक्षक के रूप में आपको इसी अंतर को पहचानना और सिखाना है।

क्रोकॉडाइल पोज में “पेट की रोटेशन” का अर्थ पेट को जबरन मोड़ना नहीं है। इसका अर्थ है पेट, पसलियों और श्रोणि को धरती के सहारे रखते हुए शरीर को छोटे, नियंत्रित कोण में दाईं और बाईं ओर ले जाना। “आरामदायक रोल” का अर्थ ऐसा रोल है जिसमें सांस चलती रहे, चेहरे की मांसपेशियां ढीली रहें और वापसी बिना झटके के हो। आज का व्यावहारिक लक्ष्य यह जांचना है: क्या साधक प्रत्येक दिशा में तीन धीमे रोल के बाद भी समान रूप से सांस ले पा रहा है?

तीन अभ्यास-पद्धतियों का स्पष्ट तुलनात्मक चयन

विकल्प	मुख्य तरीका	लागत	समय	कठिनाई	किसके लिए उपयुक्त
विकल्प क: स्थिर क्रोकॉडाइल श्वास	पेट के बल लेटकर माथा या गाल टिकाना, बिना रोल के पेट की सांस देखना	लगभग शून्य; केवल चटाई	3-5 मिनट	सरल	शुरुआती साधक, पेट में संवेदनशीलता, थकान
विकल्प ख: पेट-रोल रिस्टोरेशन	पेट के बल लेटकर श्वास छोड़ते हुए छोटे दाएं-बाएं रोल, फिर केंद्र में वापसी	चटाई और आवश्यकता पर पतला कंबल	6-10 मिनट	मध्यम	अधिकांश साधक, अभ्यास के बाद विश्राम, कमर में हल्का जकड़ाव
विकल्प ग: विस्तृत रोल और रोटेशन	एक हाथ को बाहर रखकर धड़ और श्रोणि को बड़े कोण में घुमाना, फिर नियंत्रित वापसी	चटाई, कंबल और कभी-कभी बोल्स्टर	10-15 मिनट	उन्नत	अनुभवी साधक, शिक्षक-प्रशिक्षण में निरीक्षण के साथ

विकल्प क सबसे सुरक्षित आरंभ देता है, क्योंकि शरीर को पहले धरती का दबाव और सांस की दिशा समझनी होती है। यदि साधक पेट के बल लेटते ही सांस रोकता है, तो सीधे रोल शुरू करना सही नहीं होगा। पहले माथे या गाल को टिकाकर तीन से पांच चक्रों तक श्वास छोड़ने की लंबाई देखिए। पेट के नीचे पतला कंबल रखने से संवेदनशील उदर क्षेत्र पर दबाव कम हो सकता है, लेकिन बहुत मोटा सहारा कमर को असमान स्थिति में ला सकता है।

विकल्प ख इस पाठ्यक्रम का मुख्य तरीका, पेट-रोल रिस्टोरेशन, है। इसमें गति छोटी रहती है और सांस उसका संकेत देती है। श्वास छोड़ते समय शरीर को दाईं या बाईं ओर जाने देना पेट की पकड़ कम करता है। श्वास लेते समय केंद्र में लौटना छाती और पसलियों को फैलने का अवसर देता है। विकल्प ग में बड़ा रोल अधिक गतिशील अनुभव दे सकता है, परंतु इसमें कंधे, कमर और श्रोणि अलग-अलग गति कर सकते हैं। इसलिए इसे केवल तब सिखाइए जब साधक छोटे रोल में बिना दर्द और बिना सांस टूटे स्थिर रह सके।

व्यावहारिक जांच के लिए साधक से पूछिए: “रोल के दौरान आपका पेट चटाई से उठ रहा है या केवल दबाव बदल रहा है?” यदि पेट उछलता है, तो गति बहुत बड़ी है। यदि श्वास छोड़ते समय पसलियां नरम होती हैं और रोल के बाद शरीर केंद्र में लौट आता है, तो अभ्यास सही दिशा में चल रहा है। आज का निष्कर्ष: विकल्प ख सामान्य कक्षा के लिए सबसे संतुलित चयन है।

परिस्थिति के अनुसार मेरी अनुशंसा

यदि साधक पहली बार पेट के बल रोल कर रहा है, पेट में भारीपन या संवेदनशीलता बताता है, अथवा हाल में भोजन किया है, तो विकल्प क चुनिए। स्थिर क्रोकॉडाइल श्वास से शरीर को पेट के दबाव के साथ सामंजस्य बनाने का समय मिलता है। यदि साधक आराम से पांच श्वास ले सकता है, चेहरे को ढीला रख सकता है और कमर में खिंचाव नहीं है, तो विकल्प ख पर जाएं।

यदि साधक को अभ्यास के बाद कमर और पेट के सामने वाले भाग में जकड़ाव महसूस होता है, तो पेट-रोल रिस्टोरेशन चुनिए। छोटे रोल शरीर को जोरदार मोड़ दिए बिना दबाव बदलते हैं। यदि साधक पहले से विकल्प ख में छह धीमे चक्र कर चुका है और प्रत्येक चक्र में श्वास समान रही है, तभी विकल्प ग का सीमित प्रयोग करें। बड़े रोल को प्रदर्शन न बनाएं; उसका उद्देश्य अधिक गति नहीं, बेहतर संवेदना है।

निर्णय-क्रम इस प्रकार रखें। यदि पेट के बल लेटते ही सांस रुकती है, तो स्थिर क्रोकॉडाइल श्वास अपनाइए। यदि सांस चल रही है लेकिन पेट और कमर में जकड़ाव है, तो पेट-रोल रिस्टोरेशन चुनिए। यदि छोटे रोल में कोई दर्द नहीं, वापसी नियंत्रित और श्वास सहज है, तो विस्तृत रोल का एक-दो चक्र शिक्षक की निगरानी में कराइए। यदि तेज, चुभता या फैलता हुआ दर्द आए, तो रोल रोककर पीठ के बल विश्राम कराइए और आवश्यकता होने पर चिकित्सकीय सलाह लेने को कहिए।

रोशनी के उदाहरण में सही चुनाव विकल्प ख था। उसने दाईं ओर तीन और बाईं ओर तीन छोटे रोल किए। प्रत्येक बार श्वास छोड़ते हुए रोल और श्वास लेते हुए केंद्र में वापसी की। इस क्रम ने उसे पेट को कसने के बजाय धरती पर छोड़ना सिखाया। निर्णय का व्यावहारिक सूत्र रखें: पहले सांस, फिर छोटा रोल, फिर गहराई।

पेट-रोल रिस्टोरेशन को कक्षा में लागू करने की विधि

1 स्थान और तैयारी तय करें।

चटाई पर पर्याप्त जगह रखें ताकि दोनों ओर लगभग एक हाथ जितना खाली स्थान रहे। साधक को भोजन के तुरंत बाद यह अभ्यास न कराएं। पेट के नीचे दबाव अधिक लगे तो नाभि से नीचे पतला कंबल रखें। कंबल का उद्देश्य दबाव घटाना है, शरीर को ऊंचा उठाना नहीं।

1 आरंभिक स्थिति बनाएं।

पेट के बल लेटें। पैरों को आराम से पीछे फैलाएं और एड़ियों को बाहर गिरने दें। कोहनियां मोड़कर हाथों को एक-दूसरे के ऊपर रखें और माथा हाथों पर टिकाएं। यदि गर्दन में असुविधा हो, तो गाल को

चटाई की ओर घुमाएं और अगली दिशा में चेहरा बदलें। कंधों को कानों से दूर रखें।

1 सांस की आधार-जांच करें।

पांच धीमी सांसों तक पेट और पसलियों के दबाव को देखें। श्वास लेते समय पेट चटाई की ओर हल्का फैल सकता है; श्वास छोड़ते समय पेट को जानबूझकर अंदर न खींचें। केवल छोड़ने दें। साधक से पूछें, “क्या आप श्वास छोड़ते समय पेट को नरम रख सकते हैं?” यदि उत्तर नहीं है, तो रोल शुरू न करें।

1 पहला छोटा दायां रोल कराएं।

श्वास छोड़ते हुए दोनों घुटनों, श्रोणि और निचले धड़ को दाईं ओर कुछ सेंटीमीटर जाने दें। ऊपरी धड़ को पूरी तरह उठाने या कंधे को खींचने की कोशिश न करें। यह मोड़ इतना छोटा रखें कि बायां पेट और पसली चटाई से केवल दबाव बदलने का अनुभव करें। श्वास लेते हुए केंद्र में लौटें।

1 बाएं रोल को समान रखें।

अगली श्वास छोड़ते हुए यही गति बाईं ओर करें। दाएं और बाएं रोल की दूरी लगभग समान रखें। यदि एक दिशा में कमर अधिक खिंचे, तो उस ओर की गति आधी कर दें। दोनों ओर समान गहराई जरूरी नहीं; सुरक्षित और सहज गति अधिक महत्वपूर्ण है।

1 लय स्थापित करें।

तीन चक्र दाईं ओर और तीन चक्र बाईं ओर कराएं। प्रत्येक रोल में लगभग चार गिनती तक श्वास छोड़ें और केंद्र में लौटते समय चार गिनती तक श्वास लें। गिनती को कठोर नियम न बनाएं; यदि साधक सांस रोकता है, तो गति धीमी करें और गिनती हटाएं। रोल के दौरान पैरों को जमीन से उठने न दें।

1 पेट की प्रतिक्रिया पढ़ें।

अभ्यास के बीच में देखें कि साधक पेट को सक्रिय रूप से अंदर खींच रहा है या छोड़ पा रहा है। पेट को लगातार कसना इस पोज के विश्राम-उद्देश्य को कम करता है। शिक्षक के रूप में पेट पर हाथ न रखें; पहले मौखिक संकेत दें - “श्वास छोड़ते हुए नाभि के आसपास की पकड़ कम होने दें।” स्पर्श-सुधार केवल स्पष्ट अनुमति और प्रशिक्षण-नीति के अनुसार करें।

1 केंद्र में विश्राम दें।

अंतिम रोल के बाद माथा हाथों पर रखें और तीन सामान्य सांसें लें। फिर सिर को दूसरी ओर घुमाकर गर्दन को संतुलित करें। साधक से दोनों दिशाओं की तुलना पूछें: “किस ओर पेट अधिक नरम लगा? किस ओर सांस छोटी हुई?” यह प्रश्न शरीर-जागरूकता बढ़ाता है और अगले अभ्यास की सीमा तय करता है।

1 वापसी सुरक्षित रखें।

हाथों को कंधों के पास लाकर धीरे-धीरे बालासन, यानी शिशु मुद्रा, में जाएं; यदि पेट में दबाव असुविधा-जनक हो तो सीधे पीठ के बल विश्राम चुनें। संक्रमण के समय कमर को अचानक न मोड़ें। क्रोकॉडाइल पोज का लाभ तभी स्पष्ट होता है जब रोल के बाद शरीर को शांत स्थिति मिले।

1 प्रगति दर्ज करें।

शिक्षक की डायरी में तीन बातें लिखें: कुल चक्र, सांस की सहजता और दाएं-बाएं अंतर। उदाहरण के लिए, “छह चक्र; सांस स्थिर; बाईं ओर कम गहराई।” अगले सत्र में केवल एक परिवर्तन करें - जैसे कंबल हटाना या रोल की दूरी थोड़ा बढ़ाना। एक साथ कई बदलाव करने से आपको यह पता नहीं चलेगा कि आराम किस कारण बढ़ा या घटा।

आज के अभ्यास के लिए यह सूची पूरी करें:

- चटाई पर दोनों ओर पर्याप्त स्थान और आवश्यकता पर पतला कंबल रखें।
- पेट के बल पांच स्थिर सांसों से शुरुआत करें।
- श्वास छोड़ते हुए छोटे दाएं-बाएं रोल के तीन-तीन चक्र कराएं।
- दर्द, सांस रुकना या पेट का उछलना दिखे तो गति तुरंत घटाएं।
- अंत में दोनों दिशाओं की अनुभूति और सांस की गुणवत्ता लिखें।

क्रोकॉडाइल पोज की गुणवत्ता रोल की चौड़ाई से नहीं, सांस की निरंतरता और पेट की सहजता से मा-पिए। यही पेट-रोल रिस्टोरेशन को साधारण पेट-बल अभ्यास से अलग करता है। 350-पृष्ठीय हिंदी पाठ्य-क्रम-सूचकांक में यह अनुक्रम शरीर-जागरूकता, श्वास-अनुशासन और पुनर्स्थापनात्मक अभ्यासों के बीच एक उपयोगी कड़ी बनाता है। IYO® इंटरनेशनल योग ऑर्गनाइजेशन से पाठ्यक्रम पूरा करने पर विद्या-र्थी को दो प्रमाणपत्र प्राप्त होंगे। Asanas का अध्ययन इसी क्रम में किया जाता है - कभी एक-दो अनु-च्छेदों में शरीर-स्थिति, श्वास और सावधानियों को जोड़कर, ताकि प्रमाणपत्र के साथ सुरक्षित शिक्षण की क्षमता भी विकसित हो।

अध्याय 29

स्टैंडिंग नी-साइड बैलेंस

कूल्हे स्थिरता और दृष्टि का आधार

बैडमिंटन कोर्ट पर अंशुल शटल की दिशा बदलते हुए एक पैर पर रुकता है। वह दायाँ घुटना बगल की ओर उठाता है, लेकिन उसका बायाँ कूल्हा बाहर निकल जाता है और दृष्टि सामने के बिंदु से हट जाती है। यही क्षण स्टैंडिंग नी-साइड बैलेंस में निर्णायक होता है। इस आसन में केवल पैर उठाना लक्ष्य नहीं है; सहारे वाले पैर, श्रोणि और दृष्टि-बिंदु को एक साथ स्थिर रखना अभ्यास का केंद्र है।

इस आसन में खड़े पैर का तलवा भूमि से तीन स्थानों पर संपर्क बनाए रखता है - अंगूठे का आधार, छोटी उँगली का आधार और एड़ी। उठे हुए घुटने को बगल की ओर ले जाते समय श्रोणि को उसी दिशा में घूमने न दें। हिप-स्टेबल फोकस पद्धति का अर्थ है: पहले कूल्हे को स्थिर करना, फिर घुटने की दिशा तय करना और अंत में दृष्टि को एक निश्चित बिंदु पर टिकाना। कूल्हे के स्थिर रहने से घुटने पर अनावश्यक दबाव घटता है और संतुलन सुधारता है।

अभ्यास से पहले ताड़ासन, वृक्षासन और हल्के खड़े कूल्हा-घुमाव करें। यदि सहारे वाले घुटने, टखने या कूल्हे में तीव्र दर्द हो, तो दीवार का उपयोग करें और घुटने की ऊँचाई कम रखें। दर्द को संतुलन की कमी समझकर दबाएँ नहीं। अपने आप से पूछें: क्या मेरा उठाया हुआ घुटना बगल में जा रहा है, या मेरा पूरा कूल्हा उसके पीछे घूम रहा है? इस प्रश्न का उत्तर आपकी तकनीक स्पष्ट करेगा।

व्यावहारिक निष्कर्ष यह है कि आसन की ऊँचाई से पहले श्रोणि की समता जाँचें। स्थिर कूल्हा और स्थिर दृष्टि, दोनों मिलकर सुरक्षित संतुलन बनाते हैं।

हिप-स्टेबल फोकस की क्रमिक विधि

सबसे पहले अभ्यास का स्थान तैयार करें। दीवार से लगभग एक हाथ की दूरी पर खड़े हों। सामने आँखों की ऊँचाई पर एक छोटा स्थिर चिन्ह चुनें। यह फोकस पॉइंट दृष्टि को भटकने से रोकता है। फर्श पर फिसलन न हो, क्योंकि तलवे का सूक्ष्म खिसकना भी कूल्हे को अस्थिर कर सकता है।

1. दोनों पैरों को समानांतर रखकर ताड़ासन में आएँ। पैरों के बीच लगभग कूल्हों जितनी दूरी रखें। घुटनों को लॉक न करें। श्वास सामान्य रखें और पाँच श्वासों तक तलवे के तीनों संपर्क-बिंदु महसूस करें।

1. भार बाएँ पैर पर धीरे-धीरे स्थानांतरित करें। बाएँ घुटने को पैर की दूसरी उँगली की दिशा में रखें। बाएँ कूल्हे को बगल में धकेलने के बजाय श्रोणि को दोनों ओर से समतल रखें। दाएँ पैर की उँगलियों को पहले भूमि पर रखें; इससे उठाने की तैयारी में संतुलन बना रहता है।

1. दाएँ घुटने को मोड़कर सामने उठाएँ। जाँघ को इतना ही ऊपर लाएँ कि धड़ पीछे न झुके। अब घुटने को बगल की ओर ले जाएँ। गति कूल्हे के जोड़ से आए, कमर को मोड़कर नहीं। उठे हुए पैर का तलवा सहारे वाले पैर की जाँघ पर दबाव न डाले; पैर को हवा में रखें या हल्के स्पर्श के लिए दीवार का सहारा लें।

1. घुटने को बगल की ओर ले जाते समय बाएँ कूल्हे की स्थिति जाँचें। यदि बायाँ कूल्हा बाहर उभरता है, तो घुटने की ऊँचाई कम करें। श्रोणि के सामने वाले दोनों उभरे भागों को लगभग एक ही क्षैतिज रेखा में रखने का प्रयास करें। यही हिप-स्टेबल फोकस का मुख्य परीक्षण है।

1. दृष्टि को चुने हुए बिंदु पर रखें। सिर को घुटने की दिशा में न मोड़ें। पाँच से आठ सेकंड तक स्थिति बनाए रखें और प्रत्येक श्वास-प्रश्वास पर जाँचें कि धड़ केंद्र से हट तो नहीं रहा। फिर घुटने को सामने लाकर पैर नीचे रखें। दूसरी ओर समान अवधि तक अभ्यास करें।

शुरुआत में प्रत्येक ओर दो चक्र पर्याप्त हैं। दो सप्ताह तक पाँच से आठ सेकंड की स्थिरता रखें। जब कूल्हा बिना हिले और दृष्टि बिना भटके स्थिर रहे, तब अवधि दस से पंद्रह सेकंड करें। उन्नत अभ्यास में हाथों को छाती के सामने जोड़ें, फिर भुजाओं को बगल में फैलाएँ। हाथों की स्थिति बदलने से संतुलन की माँग बढ़ती है, इसलिए इसे तभी जोड़ें जब श्रोणि स्थिर रहे।

शिक्षक के रूप में मौखिक संकेत छोटे और स्पष्ट रखें: “सहारे वाले पैर के तीन बिंदु दबाएँ”, “कूल्हे को बाहर न धकेलें”, “घुटना बगल में, धड़ सामने”, “दृष्टि एक बिंदु पर।” इससे विद्यार्थी एक साथ बहुत सारे निर्देशों से भ्रमित नहीं होगा। हर ओर के बाद पूछें: “क्या आपने घुटने को नीचे लाकर कूल्हा स्थिर किया?” यह प्रश्न विद्यार्थी को ऊँचाई के बजाय नियंत्रण पर ध्यान देता है।

आसन से बाहर आते समय घुटने को पहले सामने लाएँ, फिर पैर नीचे रखें। अचानक पैर गिराने से टखने पर झटका आता है और सीखी हुई स्थिरता टूटती है। अभ्यास का व्यावहारिक संकेत है: यदि आप बिना दीवार के पाँच श्वास तक समान धड़ और समतल श्रोणि रख सकते हैं, तो अगली कठिनाई जोड़ने का समय है।

अंशुल के अभ्यास का वास्तविक अनुप्रयोग

अंशुल 24 वर्ष का बैडमिंटन खिलाड़ी है। कोर्ट पर दिशा बदलते समय उसका दायाँ घुटना बाहर जाता है और बायाँ कूल्हा उसी दिशा में झुकता है। उसका लक्ष्य केवल आसन में अधिक देर खड़ा रहना नहीं, बल्कि बाएँ पैर पर उतरने और फिर दिशा बदलने के दौरान श्रोणि को नियंत्रित करना है।

उसके लिए चार सप्ताह की योजना इस प्रकार रखी गई:

अवधि	अभ्यास	मात्रा	जाँच
पहला सप्ताह	दीवार के पास, घुटना सामने से बगल की ओर	प्रत्येक ओर 2 चक्र, 5 सेकंड	कूल्हे की ऊँचाई और तलवे के तीन बिंदु
दूसरा सप्ताह	दीवार से हल्की दूरी, हाथ छाती पर	प्रत्येक ओर 3 चक्र, 6-8 सेकंड	दृष्टि स्थिर, धड़ सीधा
तीसरा सप्ताह	बिना सहारे, घुटना मध्यम ऊँचाई पर	प्रत्येक ओर 3 चक्र, 10 सेकंड	श्रोणि का घूमना और घुटने की रेखा
चौथा सप्ताह	भुजाएँ बगल में, नियंत्रित प्रवेश और निकास	प्रत्येक ओर 3 चक्र, 12-15 सेकंड	बिना पैर पटकने के बाहर आना

पहले दिन अंशुल ने बाएँ पैर पर खड़े होकर दायाँ घुटना बगल में उठाया। तीन सेकंड बाद उसका बायाँ कूल्हा बाहर निकल गया। शिक्षक ने घुटने को नीचे लाने और दीवार पर दो उँगलियाँ रखने को कहा। इस छोटे परिवर्तन से उसका धड़ सीधा रहा। कारण स्पष्ट था: सहारे ने संतुलन की पूरी जिम्मेदारी नहीं ली, बल्कि कूल्हे की सही स्थिति महसूस करने का अवसर दिया।

दूसरे सप्ताह में अंशुल ने सामने दीवार पर एक छोटा काला बिंदु चुना। पहले वह अपने घुटने को देखने के लिए सिर घुमाता था। दृष्टि-बिंदु तय करने के बाद सिर सामने रहा और श्रोणि का घूमना कम हुआ। प्रत्येक पकड़ के बाद उसने तीन बातें लिखीं - कितने सेकंड स्थिर रहा, कूल्हा किस ओर गया और क्या पैर नीचे रखते समय आवाज हुई। यह माप अभ्यास को स्पष्ट बनाता है। यदि पैर नीचे रखते समय जोर से लगता है, तो नियंत्रण अभी पूरा नहीं हुआ।

तीसरे सप्ताह में शिक्षक ने उसका सामने और बगल से निरीक्षण किया। सामने से दोनों कूल्हे लगभग समान ऊँचाई पर दिखे, लेकिन बगल से धड़ थोड़ा पीछे जा रहा था। शिक्षक ने घुटने की ऊँचाई कम कराई और पसलियों को श्रोणि के ऊपर रखने का संकेत दिया। इससे अंशुल ने कम ऊँचाई पर अधिक स्थिरता पाई। यह सुधार इसलिए आया क्योंकि उसने सीमा बढ़ाने के बजाय शरीर की केंद्रीय रेखा सुधारी।

चौथे सप्ताह के अंत में अंशुल ने प्रत्येक ओर पंद्रह सेकंड तक आसन रखा। उसने तुरंत तेज़ खेल-चाल में इस स्थिति का उपयोग नहीं किया। पहले उसने धीमी गति में एक पैर पर रुकना, घुटना बगल में खोलना और फिर पैर नीचे रखना अभ्यास किया। पाँच मिनट के इस छोटे क्रम के बाद ही उसने दिशा-परिवर्तन वाले अभ्यास जोड़े। अपेक्षित परिणाम था - सहारे वाले पैर पर कम डगमगाहट, घुटने की दिशा पर बेहतर नियंत्रण और दृष्टि का सामने बने रहना।

शिक्षक के लिए प्रगति का मानदंड केवल समय नहीं होना चाहिए। अंशुल तब अगले स्तर पर गया जब वह तीन लगातार चक्रों में कूल्हे को बाहर धकेले बिना, दृष्टि-बिंदु बनाए रखते हुए और पैर को नियंत्रित ढंग से नीचे रख सका। यही हिप-स्टेबल फोकस का वास्तविक परिणाम है: संतुलन आसन से निकलकर गतिशील कार्य में दिखाई देता है।

सामान्य त्रुटियाँ और त्वरित संदर्भ

कूल्हे को घुटने की दिशा में बाहर धकेलना

इस त्रुटि का मूल कारण अक्सर घुटने को बहुत ऊँचा या बहुत दूर ले जाने की कोशिश होती है। विद्यार्थी समझता है कि अधिक खुला घुटना बेहतर आसन दिखाता है, इसलिए वह श्रोणि को घुमाकर जगह बनाता है। इससे सहारे वाले पैर का भार बाहरी किनारे पर चला जाता है और कमर पर अतिरिक्त खिंचाव आ सकता है।

Do this: घुटने की ऊँचाई कम करें, श्रोणि के दोनों सामने वाले भागों को समतल रखें और सहारे वाले तलवे के तीन संपर्क-बिंदु दबाएँ। पहले पाँच सेकंड स्थिर रहें, फिर धीरे-धीरे सीमा बढ़ाएँ।

Not this: घुटने को ऊँचा दिखाने के लिए पूरे कूल्हे को बाहर घुमाएँ।

दृष्टि को उठे हुए घुटने पर ले जाना

मूल कारण शरीर की स्थिति को आँखों से नियंत्रित करने की आदत है। विद्यार्थी घुटने को देखने के लिए सिर मोड़ता है; सिर के घूमते ही संतुलन की दिशा बदलती है और धड़ भी अस्थिर हो जाता है।

Do this: आँखों की ऊँचाई पर एक स्थिर चिन्ह चुनें और पूरी पकड़ के दौरान उसी पर दृष्टि रखें। घुटने की दिशा को देखने के बजाय स्पर्श और श्वास से जाँचें।

Not this: हर क्षण नीचे या बगल देखकर पैर की स्थिति सुधारें।

सहारे वाले घुटने को लॉक करना

मूल कारण स्थिरता पाने के लिए जोड़ को कठोर बना देना है। सीधा पैर जबरन पीछे धकेलने पर टखना सूक्ष्म समायोजन नहीं कर पाता और झटका कूल्हे तक पहुँचता है।

Do this: घुटने को हल्का नरम रखें, जाँघ की मांसपेशियों को सक्रिय करें और भार को तलवे के तीनों बिंदुओं में बाँटें। दीवार के पास अभ्यास करें ताकि जोड़ को कठोर बनाने की जरूरत न पड़े।

Not this: घुटने को पीछे धकेलकर पूरी तरह जाम कर दें।

त्वरित संदर्भ: पहले तलवा स्थिर करें, फिर सहारे वाले कूल्हे को समतल रखें, उसके बाद घुटने को बगल में ले जाएँ। दृष्टि एक निश्चित बिंदु पर रखें। पाँच से आठ सेकंड की नियंत्रित पकड़, पंद्रह सेकंड की अस्थिर पकड़ से अधिक उपयोगी है। यदि कूल्हा बाहर निकलता है, तो घुटने की ऊँचाई घटाएँ; यदि दर्द आता है, तो सीमा रोकें और सहारा लें।

इस आसन का सूक्ष्म अभ्यास 350-पृष्ठीय हिंदी पाठ्यक्रम-सूचकांक में उन्नत संतुलन, श्रोणि नियंत्रण और दृष्टि-अनुशासन के बीच संबंध को स्पष्ट करता है। पाठ्यक्रम की पूर्णता पर विद्यार्थी को आईवाईओ® इंटरनेशनल योग ऑर्गनाइजेशन से दो प्रमाणपत्र प्राप्त होंगे। स्टैंडिंग नी-साइड बैलेंस में स्थिर कूल्हा और स्पष्ट फोकस पॉइंट केवल एक आसन की उपलब्धि नहीं, बल्कि सुरक्षित और सटीक शिक्षण की आधारभूत जाँच बन जाते हैं।

अध्याय 30

चेयर पोज: घुटना-ट्रैकिंग

चेयर पोज: घुटना-ट्रैकिंग

घुटने, कूल्हे और कोर का सही संबंध

“चेयर पोज में घुटनों को केवल मोड़ना पर्याप्त नहीं; हर घुटना दूसरे पैर के दूसरे पैर के अंगूठे की दिशा में चलता है, कूल्हे पीछे जाते हैं और कोर धड़ को स्थिर रखता है।”

चेयर पोज, अर्थात उत्कटासन, में घुटनों की दिशा पूरे आसन की गुणवत्ता तय करती है। घुटने अंदर गिरें तो पैर की धुरी बिगड़ती है और घुटने पर अनावश्यक दबाव आ सकता है। घुटने बहुत बाहर जाएँ तो पैर और कूल्हे का संबंध असंतुलित हो जाता है। सही अभ्यास में घुटने दूसरे पैर के अंगूठे की दिशा में रहते हैं, कूल्हे पीछे जाते हैं और धड़ नियंत्रित रूप से लंबा रहता है।

यह अभ्यास योग शिक्षक प्रशिक्षुओं और 300-घंटे उन्नत प्रमाणन की तैयारी कर रहे प्रशिक्षकों के लिए है। इसका उद्देश्य केवल सुंदर मुद्रा बनाना नहीं, बल्कि विद्यार्थी के शरीर में सुरक्षित गति, भार-वितरण और सचेत नियंत्रण सिखाना है। तुषार, 37 वर्षीय कॉर्पोरेट ट्रेनर, लंबे समय तक बैठकर काम करता है। उसके लिए चेयर पोज में घुटने आगे धकेलने के बजाय कूल्हों को पीछे ले जाना और पेट को सक्रिय रखना विशेष रूप से उपयोगी है।

इस अभ्यास का मुख्य ढाँचा नी-ट्रैकिंग कंट्रोल है। इसमें शिक्षक घुटनों की दिशा, पैरों का दबाव, कूल्हों की ऊँचाई और कोर की स्थिरता को एक साथ देखता है। अंतिम जाँच यह है: क्या विद्यार्थी बिना पैर की मेहराब गिराए, बिना घुटनों को अंदर मोड़े और बिना कमर को दबाए मुद्रा में साँस ले सकता है?

आवश्यक साधन और अभ्यास-सामग्री

- योग चटाई - पैरों को फिसलने से रोकती है और पैर की दिशा स्पष्ट रखती है। किसी भी अच्छी पकड़ वाली चटाई का उपयोग करें; सामान्यतः इसकी कीमत लगभग 500 से 2,500 रुपये तक

होती है।

- दीवार - कूल्हों को पीछे ले जाने और घुटनों की दिशा जाँचने के लिए उपयोग करें। किसी अतिरिक्त खर्च की आवश्यकता नहीं; समतल, खाली दीवार पर्याप्त है।
- योग ब्लॉक - विद्यार्थी इसे जाँघों के बीच हल्के दबाव के लिए रख सकता है। एक या दो ब्लॉक स्थानीय योग-दुकान या ऑनलाइन माध्यम से लगभग 300 से 1,000 रुपये में मिल जाते हैं।
- कुर्सी - कूल्हों की ऊँचाई नियंत्रित करने और शुरुआती विद्यार्थी को सुरक्षित सहारा देने के लिए रखें। साधारण मजबूत कुर्सी पर्याप्त है; पहियों वाली कुर्सी का उपयोग न करें।
- दर्पण या वीडियो रिकॉर्डिंग - सामने से घुटनों की दिशा और बगल से कूल्हों की गति जाँचने में मदद करता है। मोबाइल फोन को कमर की ऊँचाई पर रखें, ताकि कैमरा ऊपर या नीचे से कोण न बनाए।
- अभ्यास-पत्र - प्रत्येक प्रयास में घुटनों की दिशा, कूल्हों की स्थिति, साँस और दर्द का संक्षिप्त लेखा रखें। प्रशिक्षक अपने पाठ्यक्रम की नोटबुक या मुद्रित तालिका का उपयोग कर सकता है।

साधनों का उद्देश्य मुद्रा को सजाना नहीं, बल्कि शरीर की दिशा को स्पष्ट करना है। यदि विद्यार्थी बिना साधन के भी वही नियंत्रण बनाए रखता है, तो साधन हटाकर दोबारा जाँच करें।

नी-ट्रैकिंग कंट्रोल: क्रमबद्ध अभ्यास योजना

1 पैरों की आधार-स्थिति तय करें।

पैरों को कूल्हों की चौड़ाई पर रखें और दोनों पैरों के बाहरी किनारों को समानांतर रखें। परिणाम: दोनों घुटनों को एक ही दिशा में मोड़ने के लिए स्पष्ट आधार मिलेगा।

1 पैरों के तीन बिंदु दबाएँ।

बड़े पैर के अंगूठे का मूल, छोटे पैर के अंगूठे का मूल और एड़ी - इन तीनों बिंदुओं को चटाई पर रखें। परिणाम: पैर की मेहराब सक्रिय रहेगी और घुटना अंदर गिरने की संभावना घटेगी।

1 दूसरे पैर के अंगूठे की दिशा पहचानें।

विद्यार्थी घुटने को हल्का मोड़कर देखे कि घुटने की टोपी किस दिशा में जा रही है। उसे दूसरे पैर के अंगूठे के ऊपर या उसी दिशा में रखें। परिणाम: घुटने और पैर की धुरी एक सीधी कार्य-रेखा में आएगी।

1 कूल्हों को पीछे भेजें।

ऐसे झुकें जैसे पीछे रखी कुर्सी पर बैठना हो। छाती को पूरी तरह गिराए बिना कूल्हों को पीछे ले जाएँ। परिणाम: भार केवल घुटनों पर न जाकर कूल्हों और पैरों में बाँटेगा।

1 घुटनों को आगे की सीमा में जाँचें।

घुटनों को पैर की उँगलियों से आगे जाना हर व्यक्ति में स्वतः गलत नहीं है, पर विद्यार्थी को एड़ियाँ उठाकर या पैर का दबाव खोकर आगे नहीं जाना चाहिए। तुषार के अभ्यास में जब वह एड़ियों को हल्का उठाता था, तब घुटने अंदर घूमते थे; एड़ियों का दबाव बनाए रखने से उसकी दिशा सुधरी।

1 जाँघों के बीच ब्लॉक रखें।

ब्लॉक को जाँघों के ऊपरी भाग के बीच रखें और उसे बहुत जोर से निचोड़ने के बजाय हल्का स्थिर दबाव दें। परिणाम: दोनों जाँघों को समान दिशा में रखने और घुटनों को अंदर गिरने से रोकने का संकेत मिलेगा।

1 ब्लॉक हटाकर वही दिशा दोहराएँ।

तीन साँसों के बाद ब्लॉक हटाएँ और जाँघों में वही सक्रियता रखें। परिणाम: विद्यार्थी साधन पर निर्भर हुए बिना घुटना-ट्रैकिंग बनाएगा।

1 कोर को साँस के साथ सक्रिय करें।

कोर का अर्थ यहाँ पेट, कमर और श्रोणि के आसपास की स्थिरता देने वाली मांसपेशियों का समन्वय है। साँस छोड़ते समय निचले पेट को हल्का भीतर लें, पसलियों को आगे उछलने न दें और कमर को अत्यधिक मोड़ने से रोकें। परिणाम: धड़ स्थिर रहेगा और कूल्हों की गति कमर पर नहीं जाएगी।

1 धड़ और श्रोणि की स्थिति जाँचें।

श्रोणि को तटस्थ रखें; नितंबों को अत्यधिक बाहर निकालकर कमर न दबाएँ और न ही पूँछ की हड्डी को जोर से नीचे दबाकर पीठ गोल करें। परिणाम: कूल्हे पीछे रहते हुए भी रीढ़ लंबी रहेगी।

1 बाँहों को ऊपर उठाएँ।

बाँहों को कानों के पास उठाएँ, पर कंधों को कानों की ओर न खींचें। यदि बाँहें ऊपर ले जाने से पसलियाँ आगे निकलती हैं, तो बाँहों को सामने की ओर रखें। परिणाम: कोर का नियंत्रण बाँहों की स्थिति के कारण नहीं टूटेगा।

1 दर्पण में सामने से जाँच करें।

देखें कि दोनों घुटने समान ऊँचाई पर हैं, कोई घुटना अंदर नहीं गिर रहा और पैर की उँगलियाँ आगे की ओर बनी हैं। परिणाम: विद्यार्थी अपनी दिशा को दृश्य संकेत से सुधार सकेगा, केवल अनुमान से नहीं।

1 बगल से कूल्हों की गति देखें।

शरीर का भार एड़ियों और पूरे पैर में रखें, छाती को जाँघों पर गिरने न दें और कूल्हों को पीछे रखें। परिणाम: चेयर पोज घुटना-प्रधान झुकाव के बजाय कूल्हा-प्रधान बैठने की क्रिया बनेगा।

1 पाँच धीमी साँसें लें।

प्रत्येक साँस के दौरान घुटनों की दिशा, पैर का दबाव और पेट की स्थिरता बनाए रखें। परिणाम: विद्यार्थी केवल प्रवेश नहीं, बल्कि मुद्रा को बनाए रखने का नियंत्रण सीखेगा।

1 दर्द और थकान का अंतर पूछें।

जलन या मांसपेशीय थकान को घुटने के भीतर चुभने वाले दर्द से अलग पहचानें। घुटने में चुभन, दबाव या अस्थिरता आए तो तुरंत ऊपर उठें, मुद्रा की ऊँचाई बढ़ाएँ और कूल्हों को पीछे भेजें। परिणाम: शिक्षक जोखिम को बढ़ने से पहले रोक सकेगा।

1 कुर्सी-सहायता से पुनः अभ्यास कराएँ।

विद्यार्थी कुर्सी से कुछ सेंटीमीटर ऊपर रुककर तीन साँसें ले। परिणाम: कूल्हों को पीछे भेजने का स्पष्ट लक्ष्य मिलेगा और विद्यार्थी घुटनों को आगे धकेलकर संतुलन बनाने से बचेगा।

1 एक पैर पर भार की जाँच करें।

दोनों पैरों में समान दबाव रखें और देखें कि एक घुटना अंदर तो नहीं जा रहा। आवश्यकता हो तो दोनों पैरों के नीचे चटाई पर छोटे दृश्य चिह्न रखें। परिणाम: दाएँ-बाएँ असमानता स्पष्ट होगी।

1 ऊपर लौटने की क्रिया नियंत्रित रखें।

साँस लेते हुए एड़ियों और पैरों से चटाई को दबाएँ, कूल्हों को आगे लाएँ और घुटनों को अचानक पीछे न धकेलें। परिणाम: मुद्रा से बाहर निकलते समय भी घुटना-ट्रैकिंग सुरक्षित रहेगी।

1 तीन प्रयासों की तुलना करें।

पहले प्रयास में बिना साधन, दूसरे में ब्लॉक और तीसरे में कुर्सी-सहायता का उपयोग करें। परिणाम: शिक्षक पहचान सकेगा कि विद्यार्थी को दिशा, गहराई या कोर-स्थिरता में किस प्रकार का सहयोग चाहिए।

तुषार के लिए सही सुधार यह नहीं था कि वह और नीचे जाए। पहले उसने पैरों के तीन बिंदु स्थिर किए, फिर कूल्हे पीछे भेजे और अंत में बाँहें ऊपर उठाईं। जब उसने गहराई घटाई, तब घुटनों की दिशा और साँस दोनों स्थिर हुए। यह क्रम सिखाता है कि चेयर पोज की प्रगति गहराई से नहीं, नियंत्रण से मापें।

शिक्षक के लिए एक उपयोगी मौखिक संकेत है: “घुटने दूसरे पैर के अंगूठे की दिशा में, कूल्हे पीछे, पसलियाँ शांत।” एक समय में बहुत सारे संकेत देने से विद्यार्थी शरीर की मुख्य क्रिया खो सकता है। पहले घुटनों की दिशा ठीक करें, फिर कूल्हों की गति और अंत में कोर की स्थिरता जोड़ें।

त्वरित जाँच-सूची और निर्णय मार्गदर्शिका

- घुटनों की दिशा: घुटने दूसरे पैर के अंगूठे की दिशा में रहें।

यदि घुटने अंदर गिरें, तो पैर के तीन बिंदु दबाएँ, जाँघों में हल्का बाहरी घुमाव बनाएँ और मुद्रा की गहराई घटाएँ।

- कूल्हों की गति: कूल्हे पीछे जाएँ, केवल घुटने आगे न बढ़ें।

यदि विद्यार्थी का धड़ जाँघों पर गिरने लगे, तो कुर्सी-सहायता दें और छाती को लंबा रखते हुए ऊँची स्थिति में अभ्यास कराएँ।

- पैर का दबाव: बड़े अंगूठे का मूल, छोटे अंगूठे का मूल और एड़ी चटाई पर रहें।

यदि एड़ी उठे, तो मुद्रा ऊपर लाएँ; एड़ी बचाने के लिए घुटनों को आगे धकेलना स्वीकार न करें।

- कोर की स्थिति: निचला पेट हल्का सक्रिय, पसलियाँ नियंत्रित और कमर बिना दबाव के रहें।

यदि पसलियाँ आगे निकलें या कमर में दबाव आए, तो बाँहों को सामने लाएँ और श्रोणि को तटस्थ करें।

- घुटनों की समानता: दोनों घुटने लगभग समान ऊँचाई और समान दिशा में रहें।

यदि एक घुटना अंदर घूमे, तो दोनों पैरों का भार जाँचें और उस ओर की जाँघ को हल्का बाहर की दिशा में सक्रिय करें।

- दर्द का संकेत: मांसपेशीय थकान स्वीकार्य हो सकती है; घुटने के भीतर चुभन या तेज दबाव स्वीकार्य नहीं।

यदि ऐसा दर्द आए, तो तुरंत मुद्रा से बाहर आएँ, ऊँचाई बढ़ाएँ और आवश्यकता होने पर अभ्यास रोकें।

- साँस की जाँच: पाँच धीमी साँसों तक दिशा बनी रहे।

यदि साँस रुकने लगे, तो विद्यार्थी को ऊपर उठाएँ और पहले कोर तथा पैरों का नियंत्रण पुनः स्थापित कराएँ।

- शिक्षण क्रम: पैर, घुटने, कूल्हे, कोर, बाँहें।

यदि विद्यार्थी एक साथ सब नहीं संभाल पाए, तो बाँहें नीचे रखकर नी-ट्रैकिंग कंट्रोल दोहराएँ।

- प्रगति का माप: अधिक नीचे जाना प्रगति नहीं; समान दिशा, स्थिर साँस और बिना दर्द के लौटना प्रगति है।

यदि गहराई बढ़ाने पर कोई नियंत्रण खोए, तो पिछली सुरक्षित ऊँचाई पर लौटें।

इस 350-पृष्ठीय हिंदी पाठ्यक्रम-सूची कार्यक्रम में चेयर पोज का यह सूक्ष्म अध्ययन उन्नत शिक्षक को देखने, सुधारने और सुरक्षित रूप से सिखाने की क्षमता देता है। पाठ्यक्रम पूरा करने पर विद्यार्थी को आईवाईओ® - इंटरनेशनल योग ऑर्गनाइजेशन - की ओर से 2 प्रमाणपत्र प्राप्त होंगे। चेयर पोज में घुटनों की दिशा, कूल्हों की गति और कोर का संबंध स्पष्ट हो जाए, तो शिक्षक केवल आसन नहीं सिखाता; वह शरीर को संगठित ढंग से चलना सिखाता है।

अध्याय 31

रिवॉल्व्ड साइड एंगल स्ट्रेच

अध्याय 31: रिवॉल्व्ड साइड एंगल स्ट्रेच

धड़ की लंबाई से सुरक्षित रोटेशन तक

अनन्या, 28 वर्षीय योग थेरपी छात्रा, रिवॉल्व्ड साइड एंगल स्ट्रेच में दायाँ पैर आगे रखकर नीचे गई। उसने बायाँ हाथ बाहर रखा और दायाँ हाथ ऊपर उठाया, लेकिन कुछ ही श्वासों में उसका आगे का घुटना भीतर गिरने लगा, कमर सिकुड़ गई और छाती फर्श की ओर मुड़ गई। शिक्षक ने उसे अधिक गहराई में जाने के बजाय पहले धड़ को लंबा करने को कहा। अगले तीन श्वासों में उसकी रीढ़ ऊपर उठी, श्रोणि स्थिर हुई और रोटेशन अधिक स्पष्ट दिखा।

रिवॉल्व्ड साइड एंगल स्ट्रेच में केवल हाथ को पैर के बाहर ले जाना लक्ष्य नहीं है। इस आसन में आगे के पैर की शक्ति, पीछे के पैर का सक्रिय विस्तार, श्रोणि का नियंत्रण, धड़ की लंबाई और छाती का क्रमिक घुमाव एक साथ काम करते हैं। यदि धड़ पहले लंबा नहीं होता, तो रोटेशन अक्सर कमर से जबरन आता है।

मुख्य बिंदु: रोटेशन की गहराई धड़ की लंबाई और आधार की स्थिरता पर निर्भर करती है, हाथ की पहुँच पर नहीं।

इस आसन को सिखाते समय “ट्विस्ट-लॉन्गिट्यूड गाइड” अपनाएँ। इसमें पहले आधार जाँचें, फिर धड़ को लंबा करें, उसके बाद पसलियों को घुमाएँ और अंत में हाथों की स्थिति तय करें। इससे विद्यार्थी बाहरी आकार की नकल करने के बजाय शरीर के क्रम को समझता है। अभ्यास का व्यावहारिक संकेत यह है कि श्वास सहज रहे, आगे का घुटना दूसरे पैर की दिशा में रहे और दोनों कूल्हे अनियंत्रित रूप से न खुलें।

व्यावहारिक निष्कर्ष: पहले लंबाई बनाएँ, फिर रोटेशन जोड़ें। अगली बार अपने विद्यार्थी से पूछें - “क्या तुम्हारी छाती घूम रही है, या केवल कमर दब रही है?”

रोटेशन, लंबाई और स्थिरता के मूल सिद्धांत

1. आधार स्थिर, रोटेशन स्वतंत्र।

आगे का पैर लगभग 90 डिग्री पर मोड़ें और घुटने को टखने के ऊपर रखें। पीछे के पैर को सीधा रखते हुए एड़ी को पीछे की ओर सक्रिय दबाव दें। पैरों की यह दो दिशाओं वाली क्रिया श्रोणि को स्थिर आधार देती है। यदि आगे का घुटना भीतर गिरता है या पीछे की एड़ी निष्क्रिय रहती है, तो धड़ को घुमाने के लिए कमर पर अतिरिक्त दबाव पड़ता है।

आगे के पैर का घुटना पैर की दूसरी या तीसरी उँगली की दिशा में रखें। पीछे की जांघ को ऊपर खींचें और नाभि को रीढ़ की ओर हल्का सक्रिय करें। यह क्रिया पेट को कठोर बनाने के लिए नहीं, बल्कि धड़ को मोड़ते समय श्रोणि को अनावश्यक हिलने से रोकने के लिए है।

2. धड़ की लंबाई रोटेशन से पहले आती है।

दोनों हाथों को ऊपर उठाकर श्वास लें और सिर के मुकुट से आगे बढ़ने की भावना बनाएँ। फिर आगे झुकते समय छाती को आगे की ओर बढ़ाएँ। धड़ को सिकोड़कर हाथ नीचे ले जाने से आसन गहरा दिखाई दे सकता है, लेकिन रीढ़ की प्राकृतिक लंबाई कम हो जाती है।

“ट्विस्ट-लॉन्गिट्यूड गाइड” में शिक्षक विद्यार्थी को यह क्रम दें: श्वास लेते हुए रीढ़ लंबी, श्वास छोड़ते हुए आगे की ओर झुकाव, फिर अगली श्वास में छाती का घुमाव। यह क्रम पसलियों को श्रोणि से दूर रखता है और रोटेशन को ऊपरी पीठ तथा वक्षीय रीढ़ - छाती के पीछे का भाग - में फैलाता है।

3. रोटेशन छाती से शुरू करें, गर्दन से नहीं।

जब बायाँ हाथ आगे के दाएँ पैर के बाहर आता है, तब दायाँ हाथ तुरंत ऊपर उठाने के बजाय पहले दाईं पसलियों को पीछे की ओर घुमाएँ। नाभि, उरोस्थि और दाईं छाती के बीच क्रम बनाए रखें। गर्दन को अंत में घुमाएँ और केवल तब ऊपर देखें जब छाती स्थिर रूप से खुली रहे।

गर्दन को पहले घुमाने से विद्यार्थी आसन को गहरा समझ सकता है, जबकि वास्तविक रोटेशन कमर में रुक जाता है। छाती को पहले घुमाने से श्वास का स्थान भी बना रहता है। यदि ऊपर देखना कठिन हो, तो दृष्टि सामने रखें; इससे आसन का उद्देश्य कम नहीं होता।

4. हाथ की ऊँचाई बदलना कमजोरी नहीं, सही शिक्षण है।

यदि फर्श तक पहुँचने पर धड़ सिकुड़ता है, तो आगे वाले हाथ के नीचे योग ब्लॉक रखें। ब्लॉक को उसकी ऊँची स्थिति में रखकर छाती को लंबा बनाएँ। हाथ का ऊँचा आधार श्रोणि और पसलियों के बीच जगह बचाता है, इसलिए विद्यार्थी रोटेशन को बिना दबाव के अभ्यास कर सकता है।

उन्नत विद्यार्थी दोनों हथेलियाँ नमस्कार में रखकर कोहनी को आगे के घुटने के बाहर लगा सकता है। लेकिन यह विकल्प तभी दें जब आगे का घुटना स्थिर रहे और धड़ लंबा बना रहे। गहराई बढ़ाने के लिए स्थिरता का त्याग न करें।

संक्षिप्त जाँच: यदि विद्यार्थी तीन धीमी श्वासों तक आगे के घुटने, पीछे की एड़ी और लंबी रीढ़ को बनाए रखता है, तो वह रोटेशन पर सुरक्षित रूप से काम कर सकता है।

अनन्या के अभ्यास का क्रम

अनन्या ने दायाँ पैर आगे रखकर अभ्यास किया। उसके लिए 80 सेंटीमीटर लंबी चटाई पर पैरों के बीच लगभग 90 से 100 सेंटीमीटर दूरी रखी गई। शिक्षक ने पहले तीन चरणों में गति कम रखी, ताकि वह शरीर के क्रम को महसूस कर सके।

1 प्रारंभिक आधार बनाएँ।

ताड़ासन से शुरू करके बायाँ पैर लगभग 90 डिग्री पीछे रखें। दायाँ घुटना मोड़ें और उसे दाएँ टखने के ऊपर रखें। पीछे की एड़ी को चटाई पर टिकाएँ। दोनों पैरों में समान धरातलीय दबाव बनाएँ - आगे के पैर से नीचे और पीछे के पैर से पीछे की ओर।

1 धड़ को लंबा करें।

श्वास लेते हुए दोनों भुजाएँ ऊपर उठाएँ। श्रोणि को आगे के पैर की दिशा में रखें, लेकिन पीछे के कूल्हे को पूरी तरह आगे खींचने की कोशिश न करें। सिर के मुकुट को ऊपर और छाती को आगे बढ़ाएँ। अनन्या ने यहाँ पाँच धीमी श्वासें लीं।

1 आगे झुकें, सिकुड़ें नहीं।

श्वास छोड़ते हुए धड़ को दाएँ पैर की ओर झुकाएँ। बायाँ हाथ दाएँ पैर के बाहर ब्लॉक पर रखें। दायाँ हाथ अभी ऊपर न उठाएँ। इस स्थिति में जाँचें कि दायाँ घुटना भीतर तो नहीं गिर रहा और बाईं एड़ी पीछे की ओर सक्रिय है या नहीं।

1 छाती को घुमाएँ।

अगली श्वास में दाईं पसलियों को पीछे की ओर घुमाएँ। दायाँ कंधा पीछे ले जाएँ और दायाँ हाथ ऊपर उठाएँ। हाथ को ऊपर उठाने से पहले छाती का रुख बदलें। अनन्या ने दृष्टि सामने रखी, क्योंकि ऊपर देखने पर उसकी गर्दन में खिंचाव आ रहा था।

1 स्थिति को मापें।

तीन से पाँच श्वासों तक आसन बनाए रखें। हर श्वास में रीढ़ लंबी करें; हर श्वास छोड़ते समय केवल इतना घुमाएँ जितना बिना कमर दबाए संभव हो। अपेक्षित परिणाम यह है कि छाती का ऊपरी भाग दाईं ओर खुले, आगे का घुटना स्थिर रहे और श्वास दोनों पसलियों में फैलती महसूस हो।

1 नियंत्रित वापसी करें।

श्वास लेते हुए दायाँ हाथ नीचे लाएँ और दोनों हाथों से धड़ को ऊपर उठाएँ। आगे का पैर सीधा करें, पीछे की एड़ी हल्की उठाएँ और पैर बदलकर दूसरी ओर अभ्यास करें। बाहर निकलते समय अचानक उठने से चक्कर या कमर पर झटका लग सकता है, इसलिए धड़ को पैरों की शक्ति से ऊपर लाएँ।

जाँच का क्षेत्र	शुरुआत में अनन्या की स्थिति	सुधार के बाद अपेक्षित स्थिति
आगे का घुटना	भीतर गिर रहा था	टखने के ऊपर, पैर की उँगलियों की दिशा में
धड़	कमर में सिकुड़न	सिर से श्रोणि तक लंबाई
रोटेशन	गर्दन और कंधे से	छाती और पसलियों से
हाथ का आधार	फर्श तक पहुँचने की जल्दी	ब्लॉक पर स्थिर सहारा
श्वास	छोटी और रुक-रुककर	तीन से पाँच सहज चक्र

यदि अनन्या ब्लॉक के साथ पाँच श्वासों तक स्थिर रहती है, तो अगले अभ्यास में ब्लॉक को मध्यम ऊँचाई पर लाया जा सकता है। फर्श तक हाथ पहुँचाना प्रगति का एकमात्र माप नहीं है। बेहतर माप यह है कि धड़ लंबा रहे, रोटेशन नियंत्रित हो और बाहर निकलते समय शरीर संतुलित रहे।

अभ्यास निष्कर्ष: पहले दोनों ओर एक-एक बार पाँच श्वासों का अभ्यास करें। फिर दूसरी श्रृंखला में केवल उस ओर अतिरिक्त समय दें जहाँ श्रोणि या छाती का नियंत्रण कम हो।

सामान्य कठिनाइयाँ और सुधार

समस्या: आगे का घुटना भीतर गिरता है।

क्यों होता है: आगे की जांघ की बाहरी मांसपेशियाँ और पैर का आधार पर्याप्त सक्रिय नहीं रहते। विद्यार्थी रोटेशन पर ध्यान देते हुए पैर की दिशा भूल जाता है।

सुधार: आगे के पैर को थोड़ा बाहर की ओर स्थिर रखें और घुटने को दूसरी उँगली की दिशा में ले जाएँ। हाथ को ब्लॉक पर रखें और पहले तीन श्वासों तक केवल घुटने की दिशा जाँचें। घुटना स्थिर होने के बाद ही छाती घुमाएँ। इससे रोटेशन के दौरान श्रोणि का आधार सुरक्षित रहता है।

समस्या: विद्यार्थी कमर को मोड़कर छाती घुमाने की कोशिश करता है।

क्यों होता है: धड़ को आगे झुकाते समय वह रीढ़ की लंबाई खो देता है। पसलियाँ श्रोणि के पास आ जाती हैं और हाथ को नीचे पहुँचाने की जल्दी होती है।

सुधार: हाथ को ऊँचे ब्लॉक पर रखें, श्वास लेते हुए सिर के मुकुट को आगे बढ़ाएँ और छाती को पैर से दूर रखें। शिक्षक पीछे से देखकर जाँचें कि विद्यार्थी की पीठ गोल होकर सिकुड़ नहीं रही। तीन श्वासों तक लंबाई बनाए रखने के बाद ही रोटेशन बढ़ाएँ।

समस्या: गर्दन में खिंचाव या चक्कर महसूस होता है।

क्यों होता है: विद्यार्थी ऊपर देखने को आसन की अनिवार्य अंतिम स्थिति समझता है। वह छाती के खुलने से पहले गर्दन घुमा देता है या श्वास रोक लेता है।

सुधार: दृष्टि सामने या नीचे रखें। दायाँ हाथ ऊपर उठाते समय कंधे को कान से दूर रखें और श्वास को रोकने के बजाय पसलियों में फैलाएँ। यदि चक्कर बना रहे, तो तुरंत हाथ नीचे लाकर धड़ को ऊपर उठाएँ और ताड़ासन में सामान्य श्वास लें। गर्दन का घूमना तभी जोड़ें जब छाती पहले से खुली और श्वास स्थिर हो।

रिवॉल्व्ड साइड एंगल स्ट्रेच में सही आसन वह नहीं जो सबसे नीचे दिखाई दे, बल्कि वह है जिसमें पैर स्थिर, धड़ लंबा और रोटेशन क्रमिक रहे। “ट्विस्ट-लॉन्गिट्यूड गाइड” का उपयोग करते हुए शिक्षक हर विद्यार्थी को एक स्पष्ट क्रम दे सकता है - आधार, लंबाई, पसलियाँ, हाथ और अंत में दृष्टि। यही क्रम उन्नत प्रशिक्षण में सूक्ष्म समायोजन को सुरक्षित और समझने योग्य बनाता है।

यह आसन योग मुद्रासन, टाइगर पोज़, स्टैंडिंग नी टू चेस्ट बैलेंस, गैस रिलीज़ पोज़, बोट पोज़, कॉर्प्स पोज़, वज्रासन, सुप्त बंध कोणासन, पश्चिमोत्तानासन, अर्ध मत्स्येन्द्रासन, उत्थित पार्श्वकोणासन और वृश्चिकासन जैसे अभ्यासों के साथ 350-पृष्ठीय हिंदी पाठ्यक्रम-सूचकांक कार्यक्रम में अपने विशिष्ट उद्देश्य के साथ रखा गया है। प्रत्येक आसन को उसके आधार, श्वास, संरेखण और स्थिरता के अनुसार पढ़ाया जाना चाहिए। IYO® इंटरनेशनल योग ऑर्गनाइजेशन से पाठ्यक्रम पूरा करने पर विद्यार्थी को 2 प्रमाणपत्र प्राप्त होंगे।

अंतिम जाँच के लिए स्वयं से पूछें: क्या मैं विद्यार्थी को अधिक मोड़ने के बजाय अधिक लंबा होने सिखा रहा हूँ? जब उत्तर स्पष्ट हो, तब रिवॉल्व्ड साइड एंगल स्ट्रेच केवल एक कठिन आसन नहीं रहता; वह स्थिर आधार से नियंत्रित रोटेशन तक पहुँचने की सटीक शिक्षण प्रक्रिया बन जाता है।

अध्याय 32

वन-लेग फॉरवर्ड बेंड I

एक-पैर आगे झुकने की स्थिर रचना

एक-पैर आगे झुकने की मुद्रा I में केवल आगे झुकना लक्ष्य नहीं है; लक्ष्य है कि श्रोणि स्थिर रहे, हैमस्ट्रिंग की रेखा धीरे-धीरे लंबी हो और धड़ बिना खिंचाव के पैर की दिशा में आगे बढ़े। नृत्य-प्रशिक्षण में बार-बार दिशा बदलने वाले विद्यार्थी के लिए यह अंतर विशेष रूप से महत्वपूर्ण है, क्योंकि लचीलेपन से पहले संतुलन और नियंत्रण की आवश्यकता पड़ती है।

एक-पैर आगे झुकने की मुद्रा I में एक पैर सामने सीधा रहता है, दूसरा पैर घुटने से मुड़कर भीतर की ओर आता है और धड़ सीधे पैर के ऊपर आगे झुकता है। हैमस्ट्रिंग लाइन का अर्थ जांघ के पीछे की मांसपेशियों की वह लंबी दिशा है जो बैठने की हड्डी से घुटने के पीछे तक जाती है। संतुलन यहां केवल गिरने से बचना नहीं है; इसका अर्थ है कि दोनों बैठने की हड्डियां, सीधा पैर और धड़ एक नियंत्रित आधार बनाएं।

प्रॉप्स ऐसे सहायक साधन हैं जो शरीर को मुद्रा का आकार बदलने के बजाय सही दिशा में काम करने देते हैं। योग ब्लॉक, पट्टा, मोड़ा हुआ कंबल और बोल्स्टर इस मुद्रा में हाथों की ऊंचाई, श्रोणि की स्थिति और आगे झुकने की सीमा को स्पष्ट करते हैं। पूछें: क्या विद्यार्थी आगे पहुंचने के लिए रीढ़ गोल कर रहा है, या वह श्रोणि से झुक रहा है? यही प्रश्न अभ्यास की गुणवत्ता तय करता है। व्यावहारिक निष्कर्ष यह है कि पहले आधार स्थिर करें, फिर हैमस्ट्रिंग की लंबाई पर काम करें।

बैलेंस-टू-फोल्ड ब्रिज की क्रमिक विधि

बैलेंस-टू-फोल्ड ब्रिज इस मुद्रा के लिए तीन अवस्थाओं को जोड़ता है: पहले आधार का संतुलन, फिर हैमस्ट्रिंग की दिशा, और अंत में नियंत्रित आगे झुकना। विद्यार्थी को सीधे अंतिम आकार में धकेलने के बजाय शिक्षक इन तीन अवस्थाओं को क्रम से जांचता है।

1. दंडासन में बैठें। दोनों पैर सामने फैलाएं और बैठने की हड्डियों के नीचे मोड़ा हुआ कंबल रखें। कंबल का उद्देश्य श्रोणि को पीछे गिरने से रोकना है, ताकि रीढ़ को आगे बढ़ने के लिए जगह

मिले। दोनों हथेलियां शरीर के पास रखें और धड़ को लंबा करें।

1 बाएं घुटने को मोड़कर बाएं पैर का तलवा दाहिनी जांघ के भीतर लगाएं। बाएं घुटने को फर्श की ओर जबरन न दबाएं। यदि घुटना ऊपर उठता है, तो उसके नीचे कंबल रखें। इससे कूल्हे में अनावश्यक दबाव घटता है और दाहिने पैर की हैमस्ट्रिंग लाइन पर ध्यान बना रहता है।

1 दाहिने पैर की उंगलियां ऊपर की ओर रखें और एड़ी को आगे बढ़ाएं। घुटने को पूरी तरह पीछे धकेलकर बंद न करें; सामने की जांघ को सक्रिय रखें और घुटने के पीछे हल्की जगह बनाए रखें। यह क्रिया हैमस्ट्रिंग को खींचने के साथ-साथ पैर को सुरक्षित आधार देती है।

1 श्वास भरते हुए दोनों बैठने की हड्डियों को समान रूप से नीचे रखें और दोनों भुजाओं को ऊपर उठाएं। धड़ को लंबा करें। श्वास छोड़ते हुए श्रोणि से आगे झुकें। पहले पेट को जांघ की दिशा में ले जाएं, फिर छाती को और अंत में सिर को। इस क्रम से रीढ़ को अचानक गोल होने से बचाया जा सकता है।

1 यदि हाथ पैर तक न पहुंचें, तो दाहिने पैर के दोनों ओर ब्लॉक रखें। हाथों को ब्लॉक पर रखें और कोहनियां हल्की मुड़ी रहने दें। ब्लॉक की ऊंचाई इतनी रखें कि धड़ लंबा रहे। हाथों को पैर तक पहुंचाने के लिए रीढ़ को मोड़ना इस मुद्रा की उपलब्धि नहीं है; लंबी रीढ़ और स्पष्ट हैमस्ट्रिंग रेखा अधिक महत्वपूर्ण हैं।

1 अधिक सहायता के लिए पैर के तलवे पर पट्टा लगाएं। पट्टे के दोनों सिरों को पकड़ें, लेकिन उसे अपनी ओर खींचकर कंधों को आगे न गिराएं। श्वास भरते समय पट्टे के विरुद्ध पैर को आगे बढ़ाएं और श्वास छोड़ते समय श्रोणि से थोड़ा आगे जाएं। इस प्रतिरोध से विद्यार्थी को पैर की दिशा समझ आती है।

1 मुद्रा में पांच से आठ धीमी श्वासों तक रहें। प्रत्येक श्वास भरने पर रीढ़ को लंबा करें और प्रत्येक श्वास छोड़ने पर पेट को जांघ की ओर बढ़ने दें। यदि सामने वाले घुटने के पीछे तेज खिंचाव, चुभन या सुन्नता आए, तो झुकाव कम करें और घुटने के नीचे पतला कंबल रखें।

1 बाहर आने के लिए श्वास भरते हुए धड़ को उठाएं। मुड़े हुए पैर को धीरे से सीधा करें और कुछ क्षण दंडासन में रुकें। तुरंत दूसरी ओर न जाएं; पहले दोनों पैरों की लंबाई और श्रोणि की स्थिति की तुलना करें।

इस क्रम में संतुलन का अर्थ बैठी हुई अवस्था में शरीर को एक ओर न गिरने देना है। यदि दाहिना पैर सीधा है और बायां घुटना मुड़ा है, तो बाईं बैठने की हड्डी पीछे खिसक सकती है। शिक्षक हाथ से श्रोणि के पीछे हल्का संकेत देकर विद्यार्थी को दोनों बैठने की हड्डियों को समान धरातल पर लाने के लिए कह सकता है। दीवार के सामने अभ्यास करने पर विद्यार्थी पीछे गिरने के डर के बिना धड़ की दिशा समझ पाता है।

हैमस्ट्रिंग लाइन को एक रस्सी की तरह समझें, जिसे एक ही स्थान से खींचने पर वह असमान तनाव पैदा करती है। यदि विद्यार्थी केवल पैर की उंगलियां पकड़ता है, तो तनाव घुटने के पीछे जमा हो सकता है। यदि वह एड़ी को आगे और बैठने की हड्डी को पीछे रखता है, तो पूरी पिछली रेखा में काम फैलता है।

यही कारण है कि शिक्षक पहले एड़ी की दिशा और श्रोणि की स्थिति सुधारता है, बाद में झुकाव की गहराई बढ़ाता है।

प्रॉप्स का चयन शरीर की स्थिति के अनुसार करें:

स्थिति	उपयुक्त प्रॉप	उपयोग का कारण
श्रोणि पीछे गिरती है	मोड़ा हुआ कंबल	बैठने की हड्डियों को ऊंचा करके श्रोणि को आगे झुकने देता है
हाथ पैर तक नहीं पहुंचते	दो ब्लॉक	रीढ़ को गोल किए बिना हाथों को आधार देता है
हैमस्ट्रिंग में तीव्र खिंचाव	पट्टा और घुटने के नीचे कंबल	पैर की दिशा बनाए रखते हुए खिंचाव घटाता है
धड़ को आराम चाहिए	बोल्स्टर	आगे झुकने में पेट और छाती को सहारा देता है
संतुलन अस्थिर है	दीवार	पीछे गिरने के भय को कम करता है

अभ्यास के दौरान तीन जांच करें: क्या सीधा पैर मध्य रेखा में है? क्या मुड़ा हुआ घुटना आराम से नीचे जा रहा है? क्या आगे झुकते समय छाती खुली और गर्दन लंबी है? यदि इनमें से किसी का उत्तर नहीं है, तो गहराई घटाकर प्रॉप्स बढ़ाएं। मुद्रा का सही परिणाम अधिक नीचे जाना नहीं, बल्कि समान श्वास और स्थिर आधार के साथ रहना है।

कृति के नृत्य-अभ्यास में मुद्रा का प्रयोग

कृति, 22 वर्ष की डांस-स्टूडेंट, अभ्यास के बाद दाहिनी ओर एक-पैर आगे झुकने की मुद्रा । करती है। उसका दाहिना पैर सीधा है, बायां घुटना मुड़ा है, लेकिन वह दाहिने पैर की उंगलियां पकड़ने के लिए छाती को तेजी से नीचे ले जाती है। इससे उसकी दाहिनी बैठने की हड्डी पीछे खिसकती है, कंधे सिकुड़ते हैं और घुटने के पीछे खिंचाव बढ़ जाता है।

शिक्षक पहले उसका अंतिम झुकाव रोकता है और उसे कंबल पर बैठाता है। दोनों हाथों को दाहिने पैर के दोनों ओर रखकर वह दंडासन और मुद्रा के बीच की स्थिति जांचती है। शिक्षक देखता है कि कृति दाहिनी एड़ी को आगे बढ़ा रही है, लेकिन दाहिनी जांघ को सक्रिय नहीं रख रही। वह उसे कहता है, “एड़ी आगे, जांघ ऊपर, दोनों बैठने की हड्डियां नीचे।” इस निर्देश से कृति को हैमस्ट्रिंग लाइन में समान काम महसूस होता है।

इसके बाद शिक्षक उसके हाथों के नीचे दो ब्लॉक रखता है। कृति श्वास भरकर रीढ़ लंबी करती है और श्वास छोड़कर केवल इतना आगे झुकती है कि पेट जांघ के पास रहे। वह आठ श्वासों तक रुकती है। ती-

सरी श्वास पर उसका बायां घुटना ऊपर उठने लगता है, इसलिए शिक्षक घुटने के नीचे कंबल रखता है। अब उसका श्रोणि घूमने के बजाय सामने की ओर रहता है।

अभ्यास का चरण	कृति की प्रारंभिक स्थिति	सुधार के बाद परिणाम
बैठना	श्रोणि पीछे झुकी	कंबल से श्रोणि आगे आई
पैर की दिशा	एड़ी निष्क्रिय	एड़ी आगे, जांघ सक्रिय
हाथों का आधार	पैर की उंगलियां पकड़ना	ब्लॉक पर हथेलियां
आगे झुकना	रीढ़ गोल	श्रोणि से लंबा झुकाव
श्वास	छोटी और तेज	आठ धीमी श्वासें

दूसरी ओर अभ्यास करते समय कृति का बायां पैर कम खुलता है। शिक्षक दोनों ओर समान गहराई नहीं मांगता, क्योंकि शरीर की दोनों हैमस्ट्रिंग रेखाएं एक जैसी नहीं होतीं। बाईं ओर वह पट्टा लगाता है और घुटने को थोड़ा नरम रखने देता है। परिणाम यह आता है कि कृति दोनों ओर स्थिर रह पाती है, हालांकि दोनों ओर उसका आकार अलग दिखता है। यही सुरक्षित और उपयोगी प्रगति है।

कक्षा में इस मुद्रा को नृत्य-अभ्यास के बाद रखते समय पहले पैरों को हल्का सक्रिय करें, फिर आगे झुकाएं। यदि शरीर पहले से थका हुआ हो, तो पांच श्वासों से शुरू करें। विद्यार्थी को यह भी बताएं कि मुद्रा के बाद दंडासन में लौटकर दोनों पैरों की अनुभूति देखे। यदि एक पैर में सुन्नता, तेज दर्द या लंबे समय तक बना खिंचाव रहे, तो अगले अभ्यास में ऊंचा कंबल, अधिक ऊंचे ब्लॉक और कम झुकाव चुनें। इस तरह शिक्षक केवल मुद्रा का आकार नहीं, उसके बाद का शरीर-प्रतिक्रिया भी पढ़ता है।

शिक्षण में पक्के निष्कर्ष और अंतिम जांच

आगे झुकने की गहराई से पहले श्रोणि का संतुलन सिखाएं। यदि एक बैठने की हड्डी पीछे खिसकती है, तो विद्यार्थी हैमस्ट्रिंग को समान रूप से नहीं लंबा कर पाएगा। पहले दोनों बैठने की हड्डियों को स्थिर करें, फिर धड़ को आगे ले जाएं। कृति के अभ्यास में कंबल ने इसी कारण हाथों से पैर पकड़ने की कोशिश से अधिक उपयोगी सुधार दिया।

ब्लॉक दूरी नहीं, रीढ़ की गुणवत्ता तय करते हैं। हाथों को पैर तक पहुंचाना आवश्यक नहीं है। ब्लॉक को ऐसी ऊंचाई पर रखें जहां हथेलियां टिकें, कंधे कानों से दूर रहें और छाती आगे बढ़ सके। यदि ब्लॉक बहुत नीचे हो और विद्यार्थी रीढ़ गोल करे, तो उसे ऊंचा करें। सही प्रॉप मुद्रा को आसान नहीं, स्पष्ट बनाता है।

हैमस्ट्रिंग की रेखा को एड़ी और बैठने की हड्डी के बीच पढ़ें। केवल घुटने के पीछे खिंचाव को प्रगति न मानें। एड़ी आगे, जांघ सक्रिय और श्रोणि स्थिर होने पर खिंचाव लंबी दिशा में फैलता है। तेज चुभन, सुन्नता या सांस रुकना संकेत देता है कि शिक्षक को तुरंत गहराई घटानी चाहिए।

मुख्य क्रियाएं: पहले कंबल से बैठने का आधार बनाएं; मुड़े हुए घुटने को सहारा दें; सीधी एड़ी को आगे बढ़ाएं; ब्लॉक या पट्टा चुनकर रीढ़ लंबी रखें; पांच से आठ श्वासों तक संतुलित रहें; बाहर आकर दोनों पक्षों की तुलना करें। 350-पृष्ठीय हिंदी पाठ्यक्रम-सूचकांक में इस मुद्रा का अभ्यास संतुलन, हैमस्ट्रिंग रेखा और प्रॉप्स के इसी क्रम से दर्ज करें, ताकि प्रशिक्षक प्रत्येक विद्यार्थी की प्रगति को स्पष्ट रूप से देख सके। पाठ्यक्रम पूरा करने पर विद्यार्थी को आईवाईओ® इंटरनेशनल योग ऑर्गनाइजेशन से दो प्रमाणपत्र प्राप्त होंगे। मुद्रा की गहराई बदल सकती है, लेकिन स्थिर आधार, स्पष्ट पैर-दिशा और सजग श्वास इसकी पहचान बने रहते हैं।

अध्याय 33

वन-लेग फॉरवर्ड बेंड II

लंबाई और स्थिरता का सही प्रश्न

क्या आप एक-पैर आगे झुकने की दूसरी अवस्था में हाथों की पकड़ मजबूत करते समय रीढ़ की लंबाई बचा पाते हैं, या पकड़ गहरी होते ही पीठ गोल होने लगती है? यही प्रश्न इस आसन की गुणवत्ता तय करता है। वन-लेग फॉरवर्ड बेंड II में लक्ष्य केवल पैर तक पहुँचना नहीं है; लक्ष्य है - श्रोणि को स्थिर रखते हुए रीढ़ को लंबा रखना, पकड़ को इतना ही सक्रिय करना जितना शरीर सं-भाल सके, और बिना झटके स्थिर होल्ड बनाना।

इस अभ्यास से वह सामान्य समस्या हल होती है जिसमें साधक उंगलियों से पैर खींचता है, कंधे आगे गि-रते हैं और कमर के निचले हिस्से पर दबाव बढ़ता है। सही क्रम में काम करने पर आप पैर के पीछे के हिस्से में खिंचाव और रीढ़ की लंबाई के बीच अंतर पहचान पाएँगे। अभ्यास-शिक्षक के रूप में आप यह भी देख पाएँगे कि विद्यार्थी को गहरी पकड़ चाहिए या पहले बैठने का आधार और श्वास व्यवस्थित करनी है।

यहाँ प्रयुक्त ग्रिप-टू-लॉन्ग गाइड का अर्थ है: पहले सुरक्षित पकड़, फिर रीढ़ की लंबाई, और अंत में स्थिर होल्ड। इस क्रम को याद रखें; पकड़ को रीढ़ की लंबाई से पहले गहरा करने पर आसन का मुख्य उद्देश्य कमजोर पड़ता है। पढ़ने के बाद आप इस आसन को स्वयं सिखाने, सहारा देने और विद्यार्थी की प्रगति जाँचने के लिए स्पष्ट निर्देश दे सकेंगे।

ग्रिप-टू-लॉन्ग गाइड की तकनीक

वन-लेग फॉरवर्ड बेंड II में एक पैर सामने सीधा रहता है और दूसरा पैर घुटने से मुड़कर अंदर की ओर रहता है। बैठने की दोनों हड्डियों को समान रूप से भूमि की ओर टिकाएँ। यदि मुड़े हुए पैर की ओर का कूल्हा ऊपर उठता है, तो मुड़े हुए पैर के नीचे मुड़ा हुआ कंबल रखें। यह ऊँचाई श्रोणि को आगे की ओर संतुलित करने में मदद करती है और रीढ़ को जबरन गोल होने से बचाती है।

ग्रिप-टू-लॉन्ग गाइड को इस क्रम में सिखाएँ:

1 आधार को जाँचें।

सीधे पैर की एड़ी को आगे बढ़ाएँ और पंजे को अपनी ओर खींचें। मुड़े हुए पैर के घुटने को आराम से रखें; घुटने को नीचे दबाने की कोशिश न करें। स्थिर आधार के बिना हाथों की पकड़ शरीर को आगे खींचेगी, जिससे कमर में खिंचाव आ सकता है।

1 पकड़ का स्तर चुनें।

पहले दोनों हाथों को सीधे पैर की जांघ, पिंडली या टखने पर रखें। पैर के पंजे तक पहुँचना आवश्यक नहीं है। यदि विद्यार्थी टखने को पकड़ता है और रीढ़ लंबी रहती है, तो यह पंजे पकड़ने से बेहतर पकड़ है। पकड़ का मूल्य उसकी गहराई से नहीं, उसके नियंत्रण से तय करें।

1 उंगलियों को खींचने के बजाय सहारा दें।

हाथ पैर को अपनी ओर खींचने के लिए नहीं, धड़ को लंबा रखने के लिए काम करें। उंगलियों की पकड़ हल्की रखें और कलाई को मोड़कर दबाव न बनाएँ। हाथों के सहारे छाती को आगे बढ़ाएँ; पेट को जांघ पर गिराने की जल्दी न करें।

1 श्वास के साथ रीढ़ लंबी करें।

श्वास लेते समय नाभि से छाती तक आगे और ऊपर उठें। सिर के पीछे का भाग लंबा रखें, ठुड्डी को जोर से छाती की ओर न खींचें। श्वास छोड़ते समय श्रोणि से थोड़ा आगे झुकें, लेकिन रीढ़ की लंबाई न खोएँ। यदि आगे झुकते ही पीठ गोल हो, तो वहीं रुकें।

1 स्थिर होल्ड स्थापित करें।

पाँच धीमी श्वासों से शुरू करें। हर श्वास में छाती को आगे बढ़ाएँ और हर श्वास छोड़ने पर कंधों को ढीला करें। स्थिर होल्ड का अर्थ शरीर को बिल्कुल जड़ बनाना नहीं है; इसका अर्थ है कि पैर, श्रोणि, रीढ़ और श्वास एक-दूसरे से संघर्ष न करें।

1 वापसी नियंत्रित रखें।

श्वास लेते हुए हाथों से हल्का सहारा लें और धड़ को लंबा रखते हुए ऊपर आएँ। आगे से अचानक उठने पर चक्कर या कमर पर झटका आ सकता है। दोनों पैरों को ढीला करके दूसरी ओर समान समय दें।

पकड़ की तीन उपयोगी अवस्थाएँ रखें: जांघ पर हाथ, पिंडली या टखने पर हाथ, और पंजे या पैर के किनारे की पकड़। विद्यार्थी को अगली अवस्था तभी दें जब वर्तमान अवस्था में पाँच श्वासों तक रीढ़ लंबी रहे। यदि सामने का पैर बहुत सक्रिय होकर घुटने के पीछे तेज खिंचाव पैदा करे, तो पंजे को थोड़ा नरम

करें और घुटने में बहुत हल्की नरमी रखें। इससे खिंचाव मांसपेशियों में रहेगा, जोड़ पर अनावश्यक दबाव नहीं आएगा।

शिक्षक के रूप में अपनी दृष्टि तीन बिंदुओं पर रखें: क्या दोनों बैठने की हड्डियाँ भूमि से जुड़ी हैं, क्या सामने की छाती पैरों की ओर बढ़ रही है, और क्या हाथ रीढ़ को लंबा रखने में सहायता कर रहे हैं? विद्यार्थी से पूछें, "क्या आप श्वास छोड़ते समय पीठ को और गोल किए बिना ढीला कर सकते हैं?" यदि उत्तर नहीं है, तो पकड़ पीछे लें या कंबल का सहारा दें। इस तकनीक का व्यावहारिक निष्कर्ष है - गहरी अवस्था से पहले लंबी अवस्था चुनें।

अभय के अभ्यास में क्रम और जाँच

अभय 39 वर्ष का पर्सनल ट्रेनर है। उसके सामने वाले पैर की हैमस्ट्रिंग में पर्याप्त लचीलापन है, इसलिए वह पंजा पकड़ लेता है; लेकिन पकड़ बनाते ही उसकी छाती नीचे गिरती है और कमर गोल हो जाती है। उसके लिए चुनौती लचीलापन नहीं, पकड़ और रीढ़ की लंबाई का सही संबंध है।

उसके अभ्यास को इस प्रकार व्यवस्थित करें:

1 प्रारंभिक तैयारी - दो मिनट।

अभय दंडासन में बैठता है और दोनों पैरों को आगे फैलाता है। वह हाथों को कूल्हों के पास रखकर छाती उठाता है। फिर एक पैर मोड़कर वन-लेग फॉरवर्ड बेंड II की स्थिति बनाता है। शिक्षक पहले मुड़े हुए पैर की ओर का कूल्हा देखता है। यदि वह ऊपर उठता है, तो अभय के नीचे एक मुड़ा हुआ कंबल रखा जाता है। अपेक्षित परिणाम: दोनों बैठने की हड्डियाँ अधिक समान रूप से टिकें।

1 पहली पकड़ - जांघ पर हाथ।

अभय सीधे पैर की जांघ पर दोनों हथेलियाँ रखता है। वह श्वास लेते हुए छाती को आगे बढ़ाता है और पाँच श्वासों तक इसी स्थिति में रहता है। अपेक्षित परिणाम: रीढ़ लंबी रहे और कंधे कानों से दूर रहें। इस स्तर पर नीचे जाने की कोशिश न करें।

1 दूसरी पकड़ - पिंडली या टखना।

यदि पहली अवस्था में पीठ गोल नहीं हुई, तो अभय हाथों को पिंडली या टखने तक ले जाता है। वह उंगलियों से पैर को अपनी ओर नहीं खींचता। श्वास लेते समय वह धड़ को आगे बढ़ाता है; श्वास छोड़ते समय कंधे ढीले करता है। पाँच श्वासों के बाद शिक्षक जाँचता है कि गर्दन स्वतंत्र है या नहीं।

1 पंजे की पकड़ - केवल नियंत्रण होने पर।

अभय पंजा पकड़ सकता है, लेकिन वह पकड़ को रस्सी की तरह उपयोग नहीं करता। कोहनी थोड़ी मुड़ी रहती है, छाती आगे रहती है और पेट को जांघ पर दबाने की कोशिश नहीं होती। यदि वह पंजा पकड़ते ही पीठ गोल करे, तो वह तुरंत टखने की पकड़ पर लौटता है। अपेक्षित परिणाम: कम गहराई में भी अधिक स्पष्ट लंबाई।

1 स्थिर होल्ड - पाँच से आठ श्वास।

अभय प्रत्येक श्वास में रीढ़ को लंबा रखता है। श्वास छोड़ते समय केवल उतना ही आगे जाता है जितना लंबाई बनी रहे। शिक्षक श्वास की ध्वनि, चेहरे का तनाव और पैर की दिशा देखता है। चेहरे पर सिकुड़न, सांस रोकना या घुटने का बाहर घूमना दिखे तो होल्ड कम करें।

1 सुरक्षित वापसी और दूसरी ओर अभ्यास।

अभय श्वास लेते हुए छाती को आगे बढ़ाकर ऊपर आता है। वह हाथों से जमीन पर हल्का दबाव देता है और अचानक पीछे नहीं खिंचता। दूसरी ओर समान समय और समान श्वासों का अभ्यास करता है। अपेक्षित परिणाम: दोनों ओर पकड़ की तुलना बिना जल्दबाजी के हो।

अभय के मामले में पंजे तक पहुँचना पहले से संभव था, फिर भी टखने की पकड़ अधिक उपयोगी साबित हुई क्योंकि उससे रीढ़ लंबी रही। यही शिक्षक का मूल्यांकन-बिंदु है: विद्यार्थी कहाँ पहुँचता है, उससे अधिक महत्वपूर्ण है कि वह वहाँ किस गुणवत्ता से ठहरता है।

त्वरित जाँच-सूची

- क्या दोनों बैठने की हड्डियाँ भूमि या कंबल पर स्थिर हैं?
- क्या सीधे पैर की एड़ी आगे और पंजा नियंत्रित है?
- क्या हाथ पैर को खींचने के बजाय धड़ को लंबा रखने में सहायता कर रहे हैं?
- क्या श्वास लेते समय छाती आगे और ऊपर उठती है?
- क्या पाँच श्वासों के दौरान रीढ़ की लंबाई बनी रहती है?
- क्या विद्यार्थी पकड़ बदलने पर भी कंधे ढीले रखता है?
- क्या वह ऊपर आते समय श्वास लेता और गति नियंत्रित रखता है?

सामान्य त्रुटियाँ और सुधार

पंजे की पकड़ में पीठ गोल करना

कई विद्यार्थी पंजा पकड़ने को अंतिम लक्ष्य मान लेते हैं। वे हाथ आगे बढ़ाते हैं, लेकिन श्रोणि स्थिर नहीं रखते। इससे रीढ़ कमर से गोल होती है और आसन पैर के पीछे खिंचाव के बजाय पीठ पर दबाव बन जाता है।

Do this: टखने या पिंडली पर लौटें, श्वास लेते हुए छाती को आगे बढ़ाएँ और पाँच श्वासों तक लंबाई बनाएँ।

Not this: उंगलियों से पंजा खींचकर माथे को घुटने तक पहुँचाने का प्रयास न करें।

मुड़े हुए पैर की ओर का कूल्हा ऊपर उठना

जब श्रोणि एक ओर झुकती है, तो सीधे पैर की दिशा बदल सकती है और रीढ़ एक तरफ मुड़ सकती है। विद्यार्थी को लगता है कि वह आगे झुक रहा है, जबकि शरीर आधार से हट रहा होता है।

Do this: मुड़े हुए पैर के नीचे कंबल रखें और दोनों बैठने की हड्डियों को समान भार दें।

Not this: घुटने को हाथ से नीचे दबाकर कूल्हे को जबरन समतल न करें।

स्थिर होल्ड में श्वास रोकना

गहरी पकड़ बनाए रखने की कोशिश में विद्यार्थी पेट कसता है और श्वास छोटी या बंद हो जाती है। श्वास रुकने पर शिक्षक को तुरंत होल्ड कम करना चाहिए, क्योंकि शरीर वर्तमान सीमा से आगे जाने की तैयारी नहीं दिखा रहा है।

Do this: पाँच धीमी श्वासों का लक्ष्य रखें; श्वास छोड़ते समय केवल कंधों और चेहरे का तनाव कम करें।

Not this: श्वास रोककर अतिरिक्त गहराई प्राप्त न करें।

घुटने के पीछे तेज, चुभता या जोड़ के भीतर का दर्द सामान्य खिंचाव नहीं है। ऐसी अनुभूति पर सामने के पैर को थोड़ा नरम करें, पकड़ पीछे लें और विद्यार्थी से दर्द का स्थान पूछें। कमर में तीखा दर्द हो तो आगे झुकना रोकें और बैठने की ऊँचाई बढ़ाएँ। शिक्षक का स्पष्ट नियम रहे: रीढ़ की लंबाई और सहज श्वास बची रहे तो होल्ड उपयोगी है; इनके बिना गहराई केवल आकार है।

इस आसन की प्रगति को अपनी 350-पृष्ठीय हिंदी पाठ्यक्रम-सूची में पकड़, रीढ़ की लंबाई, श्वास और स्थिर होल्ड के क्रम से दर्ज करें। पाठ्यक्रम पूरा करने पर विद्यार्थी को आईवाईओ® इंटरनेशनल योग ऑर्गनाइजेशन से 2 प्रमाणपत्र प्राप्त होंगे। वन-लेग फॉरवर्ड बेंड II में आपकी शिक्षण-दृष्टि भी इसी क्रम पर टिकनी चाहिए: पहले आधार, फिर ग्रिप, उसके बाद लंबाई, और अंत में नियंत्रित स्थिरता।

अध्याय 34

वीरभद्रासन I: कंधे-हिप संरेखण

फ्रंट घुटने से श्वास तक: सुमित की वारियर-लाइन परीक्षा

सुमित, 35 वर्ष का मार्शल आर्ट्स कोच, रोज़ अपने विद्यार्थियों को स्थिर पैर और मजबूत केंद्र सिखाता था। एक उन्नत योग कक्षा में उसने वीरभद्रासन I लिया, लेकिन उसका फ्रंट घुटना पैर की दूसरी उंगली की दिशा से भीतर गिर गया। उसी समय उसके कंधे कानों की ओर उठ गए और श्वास छोटी, तेज़ तथा ऊपरी छाती तक सीमित हो गई। मुद्रा बाहर से शक्तिशाली दिख रही थी, पर भीतर तीन अलग-अलग दिशाएँ बन रही थीं।

समस्या केवल सौंदर्य या मुद्रा की नहीं थी। घुटने की गलत लाइन से भार पैर के बाहरी किनारे पर जा रहा था, कंधों के अनावश्यक उठान से गर्दन में तनाव बढ़ रहा था, और श्वास रुकने से वह मुद्रा को सुरक्षित रूप से बनाए नहीं रख पा रहा था। सुमित को अपने मार्शल आर्ट्स प्रशिक्षण में आगे झुककर शक्ति लगाने की आदत थी; वीरभद्रासन I में उसे श्रोणि, धड़ और भुजाओं को अलग ढंग से व्यवस्थित करना था।

प्रशिक्षक ने उसे तुरंत अधिक गहराई में जाने से रोका। उन्होंने स्पष्ट किया कि इस आसन में लक्ष्य केवल फ्रंट जांघ को भूमि के समानांतर लाना नहीं, बल्कि तीन संकेतों को एक साथ पढ़ना है - फ्रंट घुटने की लाइन, कंधों का उठान और श्वास की निरंतरता। इसी संयुक्त जाँच को इस पाठ्यक्रम में वारियर-लाइन अलाइनमेंट कहा गया है।

सुमित ने दर्पण के सामने अभ्यास शुरू किया। उसने पहले फ्रंट पैर की दूसरी उंगली, घुटने का मध्य और जांघ की दिशा को एक रेखा में देखा। फिर उसने कंधों को नीचे रखते हुए भुजाएँ ऊपर उठाईं और पाँच धीमी श्वासों तक मुद्रा बनाए रखी। इस छोटे बदलाव से उसके घुटने का दबाव घटा, गर्दन खुली और श्वास पेट तथा पसलियों तक फैलने लगी। अभ्यास का पहला निष्कर्ष स्पष्ट था: गहराई घटाकर लाइन ठीक करना, गहराई बढ़ाकर गलत लाइन दोहराने से बेहतर है।

व्यावहारिक संकेत: अगली बार मुद्रा लेते समय पहले फ्रंट पैर और घुटने की दिशा देखें; भुजाएँ और गहरी लंज बाद में जोड़ें।

सुमित ने कैसे जाँची वारियर-लाइन

प्रशिक्षक ने सुमित के लिए 12 मिनट की जाँच-पद्धति बनाई। पहले दो मिनट ताड़ासन में खड़े होकर उसने दोनों पैरों पर समान भार महसूस किया। फिर उसने दाहिना पैर पीछे ले जाकर वीरभद्रासन । की आधार स्थिति बनाई। पीछे की एड़ी भूमि पर रही, फ्रंट पैर आगे और पीछे का पैर लगभग 60 से 75 डिग्री बाहर रहा। प्रशिक्षक ने उसे आदेश दिया कि वह फ्रंट पैर की दूसरी उंगली को घुटने के केंद्र के नीचे रखे, न कि घुटने को भीतर खींचे।

इसके बाद सुमित ने फ्रंट घुटने को मोड़ा, लेकिन केवल उतना जितना वह पैर की उंगली की दिशा बनाए रख सके। यदि घुटना भीतर गिरता, तो उसने लंज को थोड़ा कम किया और फ्रंट पैर के तलवे के तीन बिंदु - एड़ी, अंगूठे का आधार और कनिष्ठिका का आधार - भूमि में दबाए। इस दबाव से जांघ की दिशा स्थिर हुई। प्रशिक्षक ने उसे यह भी जाँचने को कहा कि घुटना पैर की उंगली से आगे निकलने पर तुरंत गलती न माने; असली जाँच घुटने की दिशा और पैर के तलवे का नियंत्रण है।

तीसरे चरण में उसने श्रोणि को आगे की ओर व्यवस्थित किया। वीरभद्रासन । में दोनों कूल्हों को पूरी तरह समानांतर करना हर शरीर के लिए संभव नहीं होता, विशेषकर जब पीछे की एड़ी भूमि पर हो। इसलिए सुमित ने पीछे के कूल्हे को आगे खींचने के बजाय दोनों कूल्हों को सामने की दिशा में जितना सहज हो उतना रखा। उसने कमर को आगे धकेलकर श्रोणि को मोड़ने की कोशिश नहीं की, क्योंकि उससे सामने की पसलियाँ बाहर निकलतीं और श्वास उथली हो जाती।

कंधों की जाँच के लिए प्रशिक्षक ने भुजाएँ ऊपर उठाने से पहले सुमित से दोनों हथेलियाँ छाती के सामने जोड़ने को कहा। उसने कंधों को कानों से दूर रखा, कंधे की हड्डियों को पीठ की ओर फैलाया और फिर भुजाएँ ऊपर उठाईं। यदि गर्दन सिकुड़ती या कंधे कानों तक पहुँचते, तो उसने हाथों के बीच दूरी बढ़ाई या कोहनियाँ थोड़ी मोड़ीं। इसका कारण स्पष्ट था: कंधे को जबरन नीचे दबाने के बजाय कंधे की गति को पसलियों और गर्दन के साथ स्वतंत्र रखना चाहिए।

श्वसन जाँच में सुमित ने चार चरण अपनाए। श्वास लेते समय उसने पसलियों को आगे, बगल और पीछे फैलते हुए महसूस किया। श्वास छोड़ते समय उसने फ्रंट पैर के तलवे और पीछे की एड़ी का दबाव बनाए रखा। उसने पाँच चक्र पूरे किए - चार गिनती में श्वास, छह गिनती में श्वास-त्याग। यदि छह गिनती का श्वास-त्याग टूटता, तो उसने घुटना थोड़ा सीधा किया या भुजाएँ नीचे कीं। श्वास को रोककर मुद्रा बनाए रखना उसके लिए असफलता का संकेत था, शक्ति का नहीं।

छठे मिनट पर एक महत्वपूर्ण बदलाव आया। सुमित ने फ्रंट घुटने को कम मोड़ा, लेकिन कंधे नीचे रखे और पाँचों श्वास पूरे किए। पहले वह गहरी मुद्रा को सफलता मान रहा था; अब उसने स्थिर लाइन और निर्बाध श्वास को प्राथमिकता दी। अंतिम चार मिनट में उसने दोनों ओर अभ्यास किया और दाहिनी ओर

तथा बाईं ओर के अंतर को दर्ज किया। बाईं ओर उसका फ्रंट घुटना बार-बार भीतर जाता था, इसलिए उसने उस ओर दीवार के पास अभ्यास किया और घुटने की दिशा को दृश्य संकेत से सुधारा।

शिक्षण में उसने यही क्रम अपनाया। विद्यार्थियों को एक साथ सभी सुधार देने के बजाय उसने पहले फ्रंट घुटना, फिर कंधे और अंत में श्वास पर ध्यान दिया। प्रत्येक पक्ष में पाँच श्वासों के बाद उसने पूछा: “क्या आपका घुटना दूसरी उंगली की दिशा में है? क्या गर्दन स्वतंत्र है? क्या श्वास-त्याग पूरा हो रहा है?” इस क्रम ने सुधार को मापने योग्य बनाया।

जाँच क्षेत्र	स्पष्ट संकेत	सुधार की कार्रवाई	अपेक्षित परिणाम
फ्रंट घुटना	दूसरी उंगली की दिशा में	लंज कम करें, तलवे के तीन बिंदु दबाएँ	घुटने की स्थिर लाइन
कंधे	कानों से दूरी, गर्दन खुली	हथेलियाँ अलग करें, भुजाएँ थोड़ी नीचे लें	गर्दन में कम तनाव
श्वास	पाँच निरंतर चक्र	घुटना या भुजा की तीव्रता घटाएँ	स्थिर और विस्तृत श्वसन
श्रोणि	सामने की ओर सहज व्यवस्था	कमर को आगे न धकेलें	पसलियों और कमर पर कम दबाव

व्यावहारिक संकेत: अपनी कक्षा में 5-श्वास जाँच रखें। यदि विद्यार्थी पाँच चक्र पूरे नहीं कर पाता, तो पहले मुद्रा की तीव्रता घटाएँ, फिर संरेखण दोबारा देखें।

वारियर-लाइन अलाइनमेंट से मिलने वाले मुख्य पाठ

फ्रंट घुटने की लाइन गहराई से पहले आती है।

वीरभद्रासन I में फ्रंट घुटने को अधिक मोड़ना तभी उपयोगी है जब पैर का तलवा सक्रिय और घुटना दू-सरी उंगली की दिशा में रहे। सुमित ने शुरुआत में घुटना लगभग समकोण तक मोड़ा, पर उसकी लाइन टूट गई। जब उसने लंज को थोड़ा कम किया और तलवे के तीन बिंदु दबाए, तो जांघ और घुटने का नि-यंत्रण लौट आया। अपने अभ्यास में पहले 60 प्रतिशत गहराई पर लाइन जाँचें, फिर धीरे-धीरे गहराई बढ़ाएँ।

कंधे ऊपर उठाने और कंधे सिकोड़ने में अंतर समझाएँ।

भुजाएँ ऊपर ले जाने पर कंधे की हड्डी ऊपर घूमती है; इसे पूरी तरह नीचे दबाना भी सही नहीं। समस्या तब आती है जब कंधे कानों को छूने लगें, गर्दन कठोर हो जाए और श्वास रुकने लगे। हथेलियों के बीच

दूरी बढ़ाना, कोहनियाँ नरम रखना और पसलियों को आगे उछलने से रोकना उपयोगी उपाय हैं। विद्यार्थी को “कंधे नीचे” कहने के साथ यह भी बताएँ कि वह गर्दन को लंबा और भुजाओं को सक्रिय रखे।

श्वास को संरेखण का परीक्षण बनाएँ।

श्वास केवल विश्राम का साधन नहीं; यह मुद्रा की गुणवत्ता का तत्काल संकेत देती है। यदि विद्यार्थी चार गिनती में श्वास ले और छह गिनती में छोड़ नहीं पाता, तो मुद्रा उसके वर्तमान नियंत्रण से अधिक तीव्र हो सकती है। पाँच श्वासों का सरल परीक्षण रखें। श्वास-त्याग के दौरान फ्रंट पैर, पीछे की एड़ी और निचले उदर का संबंध महसूस कराएँ। इससे विद्यार्थी बाहरी आकार के बजाय भीतर के नियंत्रण को पढ़ना सीखता है।

श्रोणि को बलपूर्वक सामने न मोड़ें।

पीछे की एड़ी भूमि पर रखते हुए दोनों कूल्हों को बिल्कुल सामने करना कई साधकों के लिए संभव नहीं होता। जब विद्यार्थी कूल्हों को खींचकर सामने लाता है, तो वह अक्सर कमर दबाता और सामने की पसलियाँ बाहर निकालता है। सुमित ने पीछे के कूल्हे को आगे खींचने के बजाय दोनों कूल्हों को सहज सीमा तक व्यवस्थित किया। शिक्षक के रूप में आप ब्लॉक, पीछे की एड़ी के नीचे पतली चटाई या थोड़ी चौड़ी पैर-स्थिति का प्रयोग कर सकते हैं, क्योंकि स्थिर आधार श्रोणि और श्वास दोनों को सहायता देता है।

सुधार एक समय में एक संकेत से दें।

घुटना, कंधे, श्रोणि और श्वास को एक ही क्षण में सुधारने पर विद्यार्थी निर्देशों में उलझ सकता है। सुमित के अभ्यास में पहले फ्रंट घुटना स्थिर हुआ, फिर कंधे व्यवस्थित हुए और अंत में श्वास की लंबाई देखी गई। यही क्रम कक्षा में भी उपयोगी है। पहले दृश्य संकेत दें - “घुटना दूसरी उंगली के ऊपर।” फिर स्पर्श या मौखिक संकेत दें - “कंधे कानों से दूर, गर्दन लंबी।” अंत में पूछें - “क्या पाँच श्वास बिना रुकावट पूरी हो रही हैं?”

वीरभद्रासन I की परिपक्वता मुद्रा को अधिक गहरा दिखाने में नहीं, बल्कि वारियर-लाइन अलाइनमेंट को लगातार पढ़ने में है। फ्रंट घुटना दिशा बनाए, कंधे उठान में स्वतंत्र रहें और श्वास पूरी लंबाई में चले - तभी आसन शक्ति, स्थिरता और सजगता को एक साथ साधता है। यही जाँच-पद्धति 350-पृष्ठीय हिंदी पाठ्यक्रम-सूची में उन्नत आसन-अध्ययन को व्यावहारिक बनाती है। पाठ्यक्रम पूरा करने पर विद्यार्थी को आईवाईओ® इंटरनेशनल योग ऑर्गनाइजेशन से दो प्रमाणपत्र प्राप्त होंगे। Warrior Pose I के इस सू-

क्ष्म अनुशासन से आगे बढ़ते हुए साधक प्रत्येक आसन में केवल आकार नहीं, बल्कि दिशा, भार और श्वास का संबंध पढ़ना शुरू करता है।

अध्याय 35

वीरभद्रासन II: स्टेबल स्टांस

कूल्हे, हाथ और श्वास का स्थिर संबंध

“वीरभद्रासन II में स्थिरता केवल पैरों की चौड़ाई से नहीं, बल्कि कूल्हे, हाथ और श्वास के एक ही ताल में काम करने से बनती है।”

वीरभद्रासन II में आगे का घुटना पैर के दूसरे अंगूठे की दिशा में रहता है, पीछे का पैर भूमि को दबाता है और दोनों भुजाएँ एक सीधी क्षैतिज रेखा बनाती हैं। इस मुद्रा में कूल्हे खोलने का अर्थ सामने के कूल्हे को जबरन बाहर धकेलना नहीं है। इसका अर्थ है - श्रोणि को नियंत्रित रखते हुए आगे की जांघ को बाहर घुमाना, पीछे की जांघ को लंबा करना और दोनों पैरों से समान आधार बनाना।

अभ्यास के लिए योगा मैट, दीवार, एक ब्लॉक और समय मापने वाला उपकरण रखें। दीवार का उपयोग हाथों की ऊँचाई या धड़ के झुकने की जाँच के लिए करें। ब्लॉक उस स्थिति में सहारा देगा जब आगे की जांघ में पर्याप्त शक्ति न हो। स्टेबल-स्टांस टाइमर इस अभ्यास की मुख्य पद्धति है: मुद्रा में प्रवेश, हाथों की लाइन जाँचना, श्वास गिनना और समय पूरा होने पर नियंत्रित रूप से बाहर आना।

इस मुद्रा में “कूल्हे खुले” तभी मानें जब आगे का घुटना भीतर न गिरे, पीछे की एड़ी स्थिर रहे और श्वास रुकने के बजाय सहज चलता रहे। आज का व्यावहारिक लक्ष्य यही है कि आप मुद्रा की चौड़ाई, हाथों की दिशा और श्वास की अवधि को एक साथ पढ़ सकें। अभ्यास के बाद स्वयं से पूछें: क्या मेरी भुजाएँ कानों के पास उठीं, या कंधों की ऊँचाई पर स्थिर रहीं?

स्टेबल-स्टांस टाइमर की कार्यविधि

पहले पैरों की स्थिति तय करें। मैट की लंबाई के समान दिशा में खड़े होकर पैरों को लगभग 90 से 110 सेंटीमीटर दूर रखें। लंबाई व्यक्ति की ऊँचाई और कूल्हे की गतिशीलता के अनुसार बदल सकती है। दाहिना पैर आगे रखें और दाहिने पंजे को मैट के छोटे किनारे की ओर मोड़ें। बाएँ पंजे को लगभग 60 से

70 डिग्री बाहर घुमाएँ। बाएँ पैर की बाहरी एड़ी को भूमि में दबाएँ। यह कोण पीछे के कूल्हे और घुटने को अनावश्यक मोड़ से बचाता है।

अब श्रोणि को मैट की लंबी दिशा में रखें। वीरभद्रासन II में श्रोणि पूरी तरह सामने की ओर नहीं रहती, फिर भी उसे आगे के पैर की ओर गिरने न दें। दाहिनी जांघ को बाहर घुमाते हुए दाहिने घुटने को दाहिने टखने के ऊपर रखें। घुटना पैर के अंदरूनी किनारे की ओर आए तो पैर थोड़ा पास लाएँ या आगे की एड़ी के नीचे काल्पनिक सीधी रेखा बनाएँ।

इसके बाद भुजाओं को कंधों की ऊँचाई पर फैलाएँ। दाहिनी भुजा आगे के पैर की दिशा में और बाईं भुजा पीछे की दिशा में रहे। हथेलियाँ नीचे रखें, उँगलियाँ लंबी करें और कंधों को कानों से दूर रखें। हाथों की लाइन केवल उँगलियों से नहीं बनती; दोनों कंधों, कोहनियों और कलाई को एक ही क्षैतिज स्तर पर रखना पड़ता है। यदि आगे की भुजा नीचे गिरती है, तो धड़ आगे झुकने लगता है और कूल्हे पर असमान भार आता है।

अब स्टेबल-स्टांस टाइमर चलाएँ:

1. श्वास भरते हुए भुजाएँ कंधों की ऊँचाई पर फैलाएँ और रीढ़ को लंबा करें।
2. श्वास छोड़ते हुए आगे के घुटने को मोड़ें। घुटना टखने के ऊपर आए, लेकिन पैर की उँगलियों से आगे न निकले।
3. अगले पाँच श्वास तक मुद्रा बनाए रखें। हर श्वास भरने पर छाती को चौड़ा करें; हर श्वास छोड़ने पर आगे के घुटने की दिशा और पीछे की एड़ी जाँचें।
4. छठी श्वास भरते हुए आगे का घुटना सीधा करें। भुजाएँ तभी नीचे लाएँ जब पैर स्थिर हो जाएँ।
5. दूसरी ओर समान समय रखें।

श्वास की टाइमिंग में एक सरल अनुपात रखें: चार गिनती में श्वास भरें और छह गिनती में श्वास छोड़ें। लंबी श्वास-त्याग क्रिया शरीर को मुद्रा में अधिक स्थिर रहने देती है, क्योंकि आप घुटने और कूल्हे की स्थिति को बिना जल्दबाजी के सुधार सकते हैं। श्वास रोकना इस मुद्रा में उपयोगी नहीं है; इससे कंधे ऊपर उठते हैं और आगे का घुटना भीतर गिर सकता है।

नैना, 30 वर्षीय योग शिक्षक, ने दाहिनी ओर 100 सेंटीमीटर का पैर-अंतर रखा और पाँच चक्रों तक चार-गिनती श्वास तथा छह-गिनती श्वास-त्याग अपनाया। पहले चक्र में उसका दाहिना घुटना भीतर जा रहा था। उसने दाहिने पैर को 5 सेंटीमीटर बाहर खिसकाया और पैर के दूसरे अंगूठे की दिशा में घुटना रखा। तीसरे चक्र तक उसकी भुजाएँ कंधों की ऊँचाई पर रहीं और श्वास बिना रुकावट चलती रही। परिणाम यह हुआ कि वह मुद्रा को 30 सेकंड तक बनाए रख सकी, जबकि शुरुआत में 18 सेकंड बाद कंधों में तनाव आ रहा था।

अब अभ्यास का छोटा पुनरावलोकन करें: आगे का घुटना पैर की दिशा में, पीछे की एड़ी भूमि पर, भुजाएँ कंधे की ऊँचाई पर और श्वास चार-छह की लय में। यही स्टेबल-स्टांस टाइमर का मूल चक्र है।

नैना का **30**-सेकंड अभ्यास परीक्षण

इस परीक्षण के लिए मैट, दीवार, एक ब्लॉक और टाइमर रखें। दीवार को अपने आगे के हाथ से लगभग 10 सेंटीमीटर दूर रखें। दीवार का उद्देश्य सहारा देना नहीं, बल्कि हाथ की ऊँचाई जाँचना है। यदि हथेली दीवार को छूती है, तो भुजा आगे की ओर खिसक रही है।

दाहिना पैर आगे रखकर 100 सेंटीमीटर का अंतर बनाएँ। पहले 20 सेकंड बिना घुटना मोड़े खड़े होकर भुजाओं की लाइन जाँचें। दोनों कलाई एक ऊँचाई पर हों, कोहनियाँ सीधी लेकिन कठोर न हों और कंधे नीचे रहें। फिर दाहिना घुटना मोड़कर मुद्रा में जाएँ। यदि आगे की जांघ भूमि के समानांतर नहीं आती, तो उसे नीचे खींचने के बजाय उतना ही मोड़ें जितना घुटना और श्रोणि स्थिर रह सकें। ब्लॉक को आगे के पैर के बाहर रखें; आवश्यकता पड़ने पर उँगलियों से हल्का स्पर्श लेकर धड़ को सीधा रखें।

अब 30 सेकंड का चक्र पूरा करें:

- पहले 5 सेकंड में मुद्रा बनाएं।
- अगले 20 सेकंड में चार गिनती श्वास भरें और छह गिनती श्वास छोड़ें।
- अंतिम 5 सेकंड में श्वास भरते हुए घुटना सीधा करें और भुजाएँ नीचे लाएँ।

दूसरी ओर भी यही समय रखें। अभ्यास के दौरान तीन बिंदु देखें: क्या आगे का घुटना दूसरे अंगूठे के ऊपर रहा, क्या पीछे की एड़ी उठी, और क्या भुजाएँ कानों से दूर रहीं? यदि किसी एक बिंदु पर नियंत्रण टूटे, तो समय घटाकर 20 सेकंड करें और पैर-अंतर 5 सेंटीमीटर कम करें। इससे कूल्हे पर खिंचाव घटेगा और घुटने की दिशा स्पष्ट होगी।

अपेक्षित परिणाम यह है कि दोनों ओर 20 से 30 सेकंड तक मुद्रा स्थिर रहे, श्वास न रुके और हाथों की लाइन न टूटे। परीक्षण पूरा मानें जब आप बाहर निकलते समय धड़ को आगे गिराए बिना खड़े हो सकें।

बार-बार होने वाली त्रुटियाँ और उनके सुधार

आगे का घुटना भीतर गिरना

यह त्रुटि तब आती है जब आगे की जांघ के बाहर घूमने वाले मांसपेशीय समूह पर्याप्त सक्रिय नहीं होते या साधक पैर बहुत संकरा रखता है। घुटना भीतर गिरने पर कूल्हे का खुलना कम होता है और घुटने पर असमान दबाव बढ़ता है।

Do this: आगे के पैर को 5 सेंटीमीटर बाहर रखें, पैर के दूसरे अंगूठे की दिशा में घुटना चलाएँ और श्वास छोड़ते समय घुटने की दिशा जाँचें।

Not this: घुटने को हाथ से बाहर धकेलकर पैर के बाहरी किनारे पर पूरा भार न डालें।

जाँच संकेत: घुटना टखने के ऊपर रहे और पैर का पूरा तलवा भूमि से जुड़ा रहे।

भुजाओं का आगे-पीछे असमान होना

कंधे की थकान या धड़ के आगे झुकने से आगे की भुजा नीचे और पीछे की भुजा ऊपर उठ जाती है। इससे हाथों की लाइन टूटती है और रीढ़ का संतुलन बदलता है।

Do this: दीवार के सामने अभ्यास करें। आगे की हथेली दीवार को छूने लगे तो भुजा को 2 से 3 सेंटी-मीटर पीछे लाएँ, छाती को चौड़ा करें और दोनों कंधों को समान ऊँचाई पर रखें।

Not this: हाथों को ऊपर उठाकर कंधों की थकान छिपाने की कोशिश न करें।

जाँच संकेत: आँखें आगे की उँगलियों के ऊपर रहें और दोनों कलाई एक ही क्षैतिज रेखा में दिखें।

श्वास रोककर मुद्रा पकड़ना

साधक अक्सर आगे की जांघ में तीव्रता बढ़ने पर श्वास रोक लेता है। इससे कंधे ऊपर उठते हैं, चेहरे में तनाव आता है और घुटने की दिशा पर ध्यान कम हो जाता है।

Do this: चार गिनती में श्वास भरें, छह गिनती में श्वास छोड़ें और पाँच चक्रों के बाद मुद्रा से बाहर आएँ। श्वास-त्याग लंबा न हो पाए तो तीन गिनती भरें और चार गिनती छोड़ें।

Not this: समय पूरा करने के लिए श्वास रोककर 30 सेकंड तक मुद्रा न पकड़ें।

जाँच संकेत: श्वास की ध्वनि समान रहे, जबड़ा ढीला रहे और भुजाएँ कंधों की ऊँचाई पर बनी रहें।

वीरभद्रासन II में कूल्हे खोलना, हाथों की लाइन और श्वास की टाइमिंग अलग-अलग कार्य नहीं हैं। पैर घुटने को दिशा देते हैं, कूल्हे श्रोणि को स्थिर रखते हैं, हाथ धड़ की स्थिति दिखाते हैं और श्वास पूरे ढाँचे को समय देता है। 350-पृष्ठीय हिंदी पाठ्यक्रम-सूची में इस अभ्यास को इसी क्रम से पढ़ें: आधार, दिशा, लाइन और श्वास। पाठ्यक्रम पूरा करने पर विद्यार्थी को आईवाईओ® इंटरनेशनल योग ऑर्गनाइजेशन से 2 प्रमाणपत्र प्राप्त होंगे। अगली मुद्राओं में भी यही जाँच उपयोगी रहेगी - पहले स्थिर आधार बनाइए, फिर गति बढ़ाइए।

अध्याय 36

वीरभद्रासन III: बैलेंस प्रोग्रेशन

कूल्हे का स्तर बिगड़े तो चुनाव बदल जाता है

रोहित, 26 वर्ष का धावक, वीरभद्रासन III में पैर पीछे उठाते समय तुरंत दाईं ओर झुक जाता था। उसका दायाँ कूल्हा ऊपर उठता, पसलियाँ आगे फैलतीं और दृष्टि फर्श से हटकर सामने चली जाती। शक्ति की कमी मुख्य समस्या नहीं थी; समस्या यह थी कि वह उठे हुए पैर को ऊँचा करने को संतुलन समझ रहा था। जब उसने पैर को थोड़ा नीचे रखकर दोनों कूल्हों को एक क्षैतिज रेखा में रखा, तो उसका धड़ स्थिर हुआ और श्वास सहज बनी रही।

शिक्षक-प्रशिक्षण में आपको यही चुनाव बार-बार करना पड़ेगा: क्या विद्यार्थी को मुद्रा की ऊँचाई और बाहरी आकार तक ले जाना है, या पहले कूल्हे का स्तर, धड़ का नियंत्रण और एकाग्र दृष्टि स्थापित करनी है? गलत चुनाव में विद्यार्थी कमर को मोड़कर संतुलन बनाएगा, खड़े पैर के घुटने को लॉक करेगा या गर्दन को आगे खींचेगा। इससे मुद्रा वीरभद्रासन III जैसी दिख सकती है, पर उसका भार-वितरण सुरक्षित और शिक्षाप्रद नहीं रहेगा।

इस मुद्रा में कूल्हे का स्तर केवल सौंदर्य का विषय नहीं है। श्रोणि के दोनों आगे के उभरे हुए भागों को लगभग फर्श की ओर समान ऊँचाई पर रखने से खड़ा पैर, धड़ और पीछे उठा पैर एक संयुक्त रेखा में काम करते हैं। आज का व्यावहारिक प्रश्न रखें: क्या आपका विद्यार्थी पैर ऊँचा किए बिना भी पाँच धीमी श्वासों तक धड़ को स्थिर रख सकता है? यही सही प्रारंभिक माप है।

आज का निष्कर्ष: ऊँचा उठा पैर लक्ष्य नहीं; समतल कूल्हे, नियंत्रित धड़ और स्थिर दृष्टि लक्ष्य हैं।

तीन अभ्यास-पथों का स्पष्ट तुलनात्मक चुनाव

वीरभद्रासन III सिखाने के लिए तीन उपयोगी पथ हैं। इनका चुनाव विद्यार्थी की शक्ति, संतुलन और शरीर-जागरूकता देखकर करें।

अभ्यास-पथ	मुख्य साधन	समय	कठि-नाई	खर्च	किसके लिए उपयुक्त
दीवार-सहायता	दीवार, एक ब्लॉक	10-12 मिनट	कम	बहुत कम	नए विद्यार्थी, कूल्हे का स्तर सीखने वाले
ब्लॉक-आधारित ट्रिपल-स्टेबिलिटी ड्रिल	दो ब्लॉक, दीवार वैकल्पिक	15-18 मिनट	मध्यम	कम	जिनका धड़ आगे झुकते समय घूमता है
स्वतंत्र मुद्रा और स्पर्श-विराम	कोई साधन नहीं, शिक्षक का निरीक्षण	12-15 मिनट	अधिक	शून्य	अनुभवी विद्यार्थी, पाँच श्वास तक स्थिर रहने वाले

दीवार-सहायता में विद्यार्थी दोनों हथेलियाँ दीवार पर रखकर एक पैर पीछे ले जाता है। इससे संतुलन का डर घटता है और शिक्षक कूल्हों की ऊँचाई देख सकता है। इसका लाभ तुरंत दिखाई देता है, लेकिन विद्यार्थी हाथों पर अधिक भार डाल सकता है। इसलिए दीवार का उपयोग केवल सहारा देने के लिए करें, शरीर को आगे धकेलने के लिए नहीं।

ब्लॉक-आधारित पथ में ब्लॉक खड़े पैर के आगे रखे जाते हैं। विद्यार्थी उँगलियों को ब्लॉक पर रखकर धड़ की लंबाई बनाए रखता है। यह विकल्प रोहित जैसे धावक के लिए उपयोगी है, क्योंकि हैमस्ट्रिंग में खिंचाव होने पर वह कमर गोल किए बिना ऊँचाई समायोजित कर सकता है। स्वतंत्र मुद्रा तभी दें जब विद्यार्थी कूल्हों को बराबर रखकर धड़ को घुमाए बिना प्रवेश और निकास कर सके।

तुलना का व्यावहारिक अर्थ यह है कि कम साधन हमेशा अधिक उन्नत अभ्यास नहीं बनाते। यदि साधन कूल्हे का स्तर दिखाने और धड़ को नियंत्रित रखने में मदद करते हैं, तो वे अभ्यास को आसान नहीं, अधिक सटीक बनाते हैं।

आज का निष्कर्ष: जिस विकल्प में विद्यार्थी सबसे स्पष्ट रूप से अपनी श्रोणि और पसलियों की स्थिति पहचान सके, उसी से शुरुआत करें।

विद्यार्थी के अनुसार सही पथ चुनें

नए विद्यार्थी, संतुलन से डरने वाले विद्यार्थी या जिनका खड़ा पैर बार-बार मुड़ता है, उनके लिए दीवार-सहायता चुनें। इसका कारण यह है कि हाथों का सहारा गिरने की चिंता कम करता है और शिक्षक कूल्हों की क्षैतिज रेखा पर ध्यान दे सकता है। यदि विद्यार्थी दीवार पर भार डालकर कंधे उठा रहा है, तो हाथों को थोड़ा हल्का करने का निर्देश दें।

यदि विद्यार्थी पैर पीछे उठाते समय एक कूल्हा ऊपर खींचता है, तो ब्लॉक-आधारित ट्रिपल-स्टेबिलिटी ड्रिल चुनें। यह पथ तीन बिंदुओं को क्रम से स्थिर करता है: खड़ा पैर और पैर का तल, दोनों कूल्हों की समान ऊँचाई, तथा पसलियों और श्रोणि के बीच नियंत्रित संबंध। यदि विद्यार्थी पाँच श्वासों तक कूल्हे समतल रख सकता है और धड़ को मोड़ता नहीं, तभी स्वतंत्र मुद्रा दें।

निर्णय-प्रवाह इस प्रकार रखें: यदि विद्यार्थी आँखें उठाते ही संतुलन खोता है, तो दृष्टि को फर्श से लगभग एक मीटर आगे रखें और दीवार-सहायता दें। यदि कूल्हा ऊपर उठता है, तो पैर की ऊँचाई घटाएँ और ब्लॉक लगाएँ। यदि धड़ घूमता है, तो हाथ ब्लॉक पर रखें और निचली पसलियों को भीतर निर्देशित करें। यदि खड़े पैर का घुटना लॉक होता है, तो सूक्ष्म मोड़ रखें और भार को एड़ी, बड़े पैर के मूल और छोटे पैर के मूल में बाँटें। यदि विद्यार्थी पाँच श्वासों तक स्थिर रहता है, तभी हाथों को आगे बढ़ाने या पीछे का पैर ऊँचा करने की प्रगति दें।

रोहित के लिए सही क्रम था: पहले दीवार, फिर दो ब्लॉक, फिर स्वतंत्र मुद्रा। उसने जब स्वतंत्र अभ्यास बहुत जल्दी किया, तो पैर ऊँचा करने के लिए दायाँ कूल्हा उठाया। ब्लॉक पर लौटने के बाद उसने पैर की ऊँचाई कम की, पर कूल्हों की रेखा सुधारी। इससे संतुलन और श्वास दोनों बेहतर हुए।

आज का निष्कर्ष: विद्यार्थी की सबसे स्पष्ट क्षतिपूर्ति पहचानें और ऐसा पथ चुनें जो उसी क्षतिपूर्ति को तुरंत कम करे।

ट्रिपल-स्टेबिलिटी ड्रिल को कक्षा में लागू करें

अनुशंसित पथ ट्रिपल-स्टेबिलिटी ड्रिल है। इसमें तीन स्थिरताएँ क्रम से प्रशिक्षित होती हैं: आधार, कूल्हे और धड़-फोकस। एक ओर 8-10 मिनट और दूसरी ओर उतना ही समय रखें।

1 आधार तैयार करें।

ताड़ासन में खड़े होकर खड़े पैर के तल के तीन बिंदु पहचानें: एड़ी, बड़े पैर का मूल और छोटे पैर का मूल। फिर भार को एक पैर पर लें। घुटने को पूरी तरह पीछे न धकेलें; लगभग 5-10 प्रतिशत सूक्ष्म मोड़ रखें। यह मोड़ झटके को कम करता है और पैर की मांसपेशियों को सक्रिय रखता है।

1 कूल्हों की रेखा स्थापित करें।

दोनों हाथों को कूल्हों पर रखें। धड़ को लगभग 45 डिग्री आगे झुकाएँ और दूसरा पैर पीछे ले जाएँ, लेकिन उसे फर्श से केवल कुछ सेंटीमीटर ऊपर रखें। श्रोणि के दोनों आगे के बिंदुओं को फर्श की ओर समान ऊँचाई पर रखें। पीछे वाले पैर की उँगलियों को भीतर या बाहर घुमाने के बजाय पैर की एड़ी को पीछे धकेलें। इससे पैर की दिशा और कूल्हे का संबंध स्पष्ट रहता है।

1 ब्लॉक से धड़ को लंबा रखें।

खड़े पैर के आगे दो ब्लॉक रखें। उँगलियों को ब्लॉक पर रखें, हथेलियों को पूरी तरह दबाएँ नहीं। निचली पसलियों को भीतर लाएँ और नाभि को हल्के से रीढ़ की ओर निर्देशित करें। यह उदर को कठोर बनाने के लिए नहीं, बल्कि धड़ को श्रोणि के ऊपर व्यवस्थित रखने के लिए है।

1 पीछे के पैर को नियंत्रित ढंग से बढ़ाएँ।

पीछे की एड़ी को दीवार की ओर धकेलें और जाँघ की मांसपेशी को सक्रिय रखें। पैर को इतना ही उठाएँ कि कूल्हे का स्तर न बदले। यदि एक कूल्हा ऊपर उठे, तो पैर को नीचे करें। शिक्षक पीछे से देखकर दोनों कूल्हों की ऊँचाई जाँच सकता है; सामने से देखने पर यह अंतर छिप सकता है।

1 धड़ और श्रोणि का संबंध जाँचें।

विद्यार्थी से कहें, “पसलियाँ आगे न गिराएँ; श्रोणि और पसलियों को एक इकाई की तरह रखें।” कंधे कानों से दूर रहें। गर्दन रीढ़ की दिशा में लंबी रहे। यदि विद्यार्थी सामने देखने लगे, तो दृष्टि को फर्श से लगभग एक मीटर आगे रखें। इससे सिर का भार धड़ को खींचकर असंतुलित नहीं करेगा।

1 फोकस इंडेक्स लागू करें।

फोकस इंडेक्स के तीन स्तर रखें: दृष्टि स्थिर, श्वास समान, और प्रवेश-निकास नियंत्रित। पहले विद्यार्थी तीन श्वासों तक एक बिंदु देखे। फिर चार गिनती में प्रवेश, पाँच श्वासों का स्थिर ठहराव और चार गिनती में निकास कराएँ। श्वास रुकने लगे या दृष्टि भटके तो ठहराव घटाकर तीन श्वास करें।

1 हाथों की प्रगति दें।

जब कूल्हे समतल और धड़ स्थिर रहें, हाथों को ब्लॉक से हटाकर जाँघों के समानांतर पीछे ले जाएँ। उसके बाद ही हाथों को आगे बढ़ाएँ। हाथ आगे ले जाने से भार-रेखा लंबी होती है और संतुलन कठिन होता है; इसलिए इसे कूल्हे के स्तर की कीमत पर न दें।

1 सुरक्षित निकास कराएँ।

विद्यार्थी पहले हाथों को ब्लॉक पर लौटाए, फिर पीछे के पैर को धीरे नीचे रखे और धड़ को उठाकर ताड़ासन में आए। अचानक पैर पटकने से खड़े घुटने और टखने पर झटका पड़ता है। दोनों पक्षों के बीच एक श्वास का विराम रखें, ताकि विद्यार्थी तुलना कर सके।

1 शिक्षण-जाँच करें।

पूछें: “कौन-सा कूल्हा ऊपर जाना चाहता था?” “दृष्टि स्थिर रखने पर श्वास में क्या बदला?” विद्यार्थी का उत्तर आपको केवल मुद्रा नहीं, उसकी आंतरिक अनुभूति भी बताएगा। यदि वह कहे कि कमर में दबाव है, तो पैर नीचे करें, पसलियाँ भीतर लाएँ और ब्लॉक ऊँचे करें।

कक्षा समाप्त करने से पहले यह छोटी सूची पूरी करें:

- [ ] दोनों कूल्हों को फर्श से लगभग समान ऊँचाई पर जाँचा।
- [ ] खड़े पैर के तीन आधार-बिंदुओं में भार बाँटा।
- [ ] पीछे की एड़ी को सक्रिय रखा और पैर की ऊँचाई को नियंत्रित किया।
- [ ] दृष्टि, श्वास और निकास को फोकस इंडेक्स के अनुसार जाँचा।
- [ ] कम-से-कम एक बार ब्लॉक या दीवार से सुरक्षित प्रगति कराई।

वीरभद्रासन III में प्रगति तब स्पष्ट होती है जब विद्यार्थी ऊँचा उठने के बजाय अधिक समान, शांत और नियंत्रित दिखाई देता है। ट्रिपल-स्टेबिलिटी ड्रिल शिक्षक को यही क्रम देती है: पहले आधार, फिर कूल्हे, फिर धड़ और फोकस। इसी क्रम से मुद्रा का बाहरी आकार भीतर की स्थिरता से जुड़ता है।

यह सामग्री “आईवाईटी® इंटरनेशनल योग शिक्षक **300** घंटे (उन्नत स्तर)” के 350-पृष्ठीय हिंदी पाठ्यक्रम-सूचकांक कार्यक्रम का भाग है। पाठ्यक्रम पूरा करने पर विद्यार्थी को आईवाईओ® इंटरनेशनल योग ऑर्गनाइजेशन से दो प्रमाणपत्र प्राप्त होंगे। वीरभद्रासन III में समतल कूल्हे और स्थिर धड़ का अभ्यास आगे की संतुलन-मुद्राओं के लिए वही सटीक आधार बनाता है, जिस पर उन्नत शिक्षण सुरक्षित रूप से खड़ा होता है।

अध्याय 37

लोटस-पोज: मेडिटेशन रेडीनेस

बैठने से पहले शरीर को पढ़ना

कमलासन में दोनों पैरों को जांघों के ऊपर रखने के लिए कूल्हों, घुटनों और टखनों की गति एक साथ चाहिए। घुटना इस मुद्रा में मुख्य लक्ष्य नहीं है; वह केवल मुड़कर और घूमकर उस स्थिति को स्वीकार करता है जो कूल्हे से बनती है। यदि कूल्हे पर्याप्त खुलते नहीं हैं और साधक पैर को हाथ से खींचकर ऊपर रखता है, तो घुटने के अंदरूनी भाग पर दबाव बढ़ सकता है। इसलिए ध्यान के लिए स्थिर बैठना, कमलासन की आकृति बनाने से पहले, सुरक्षित तैयारी से शुरू होता है।

इस अभ्यास में लोटस-रेडीनेस चेक उपयोग करें। इसका अर्थ है - कूल्हे की बाहरी घुमाव क्षमता, घुटने का आराम, टखने की स्थिति, रीढ़ की लंबाई और श्वास की सहजता को क्रम से जाँचना। घुटने में चुभन, खिंचाव के बजाय तेज दर्द, सुन्नपन या पैर में रक्तसंचार घटने जैसा अनुभव मिले तो मुद्रा रोकें। केवल इन तीन पूर्व-आवश्यकताओं के बाद कमलासन की ओर बढ़ें: सुखासन में पाँच मिनट बैठ सकना, अर्ध-बद्ध कोणासन में दोनों घुटनों को बिना दबाए टिकाना, और एक-एक पैर को विपरीत जांघ पर रखते समय घुटने में दर्द न होना।

कमलासन का उद्देश्य केवल पैरों की आकृति नहीं है। ध्यान के लिए श्रोणि को स्थिर, रीढ़ को लंबा और श्वास को बिना रुकावट रखना आवश्यक है। यदि मुद्रा सुंदर दिखे लेकिन श्वास छोटी हो जाए या घुटने में दबाव बने, तो वह ध्यान-तैयार मुद्रा नहीं है। आज का व्यावहारिक निष्कर्ष यह है: पहले कूल्हे की गति जाँचें, फिर घुटने की प्रतिक्रिया देखें, और अंत में श्वसन की स्थिरता पर निर्णय लें।

लोटस-रेडीनेस चेक की क्रमबद्ध विधि

लोटस-रेडीनेस चेक को हमेशा शरीर के बड़े जोड़ से छोटे जोड़ की ओर चलाएँ। इससे आप घुटने को कूल्हे की कमी पूरी करने के लिए मजबूर नहीं करेंगे।

1. आसन-स्थान और सहारा तैयार करें।

एक मोड़ी हुई चादर या ध्यान-कुशन पर बैठें, ताकि श्रोणि घुटनों से थोड़ा ऊँचा रहे। ऊँचाई इतनी रखें कि बैठने की हड्डियाँ स्पष्ट रूप से नीचे टिकें और कमर पीछे न गिरे। सामान्यतः 5 से 10 सेंटीमीटर ऊँ-चाई शुरुआती जाँच के लिए पर्याप्त रहती है। घुटनों के नीचे अलग-अलग कंबल रखें, लेकिन उन्हें नीचे दबाकर जमीन तक न पहुँचाएँ। सहारा इसलिए दें ताकि जांघों का भार घुटने पर न लटके।

1 कूल्हे की बाहरी घुमाव जाँचें।

दंडासन में बैठकर दायाँ घुटना मोड़ें और दायाँ पैर बाईं जांघ की ओर लाएँ। फिर पैर के तलवे को ऊपर रखते हुए दायाँ टखना बाईं जांघ पर रखें। हाथ से घुटने को नीचे न दबाएँ। पैर को केवल उतनी ऊँचाई तक रखें जहाँ श्रोणि सीधी रहे और घुटने में दबाव न आए। यही प्रक्रिया दूसरी ओर करें। यदि एक ओर अधिक प्रतिरोध मिले, तो उस ओर अर्ध-बद्ध कोणासन, गोमुख-पैर स्थिति और सुप्त बद्ध कोणासन का अभ्यास करें; सीधे पूर्ण कमलासन में न जाएँ।

1 घुटने की सुरक्षा जाँचें।

पैर को जांघ पर रखते समय गति कूल्हे से शुरू करें। घुटने को मोड़कर पैर को बाहर की ओर घुमाने के बजाय, जांघ को बाहर घुमाएँ और टखने को सहारा दें। पैर के तलवे को हाथ से खींचकर ऊपर न चढ़ाएँ। घुटने के अंदरूनी भाग में दर्द, जोड़ के भीतर चुभन या अचानक तनाव मिले तो पैर तुरंत वापस रखें। मांसपेशी में हल्का खिंचाव स्वीकार्य हो सकता है; जोड़ का दर्द स्वीकार्य संकेत नहीं है।

1 अर्ध-कमलासन में स्थिरता बनाएँ।

एक पैर विपरीत जांघ पर रखें और दूसरा पैर नीचे रखें। दोनों बैठने की हड्डियाँ समान रूप से टिकाएँ। पाँच धीमी श्वास लें। प्रत्येक श्वास में पसलियाँ फैलें और प्रत्येक उच्छ्वास में कंधे ढीले हों। यदि पाँच श्वासों के दौरान घुटना ऊपर उठता जाए, कमर गोल हो या श्वास रुकने लगे, तो ऊँचा सहारा लें या पैर की स्थिति सरल करें।

1 पूर्ण कमलासन का परीक्षण करें।

केवल तब दूसरा पैर ऊपर रखें जब दोनों ओर की अर्ध-कमल स्थिति सहज हो। पहले से ऊपर रखे पैर के टखने को एक हाथ से सहारा दें और दूसरे हाथ से एड़ी को नहीं, बल्कि पैर के बाहरी किनारे को नि-यंत्रित करें। दोनों तलवों को ऊपर की ओर रखें, लेकिन पैर को बलपूर्वक न मोड़ें। घुटनों को जमीन की ओर धकेलने की कोशिश न करें। पूर्ण कमलासन में पहले 3 श्वास रहें; अगले अभ्यासों में 5, फिर 8 से 10 श्वास तक बढ़ाएँ।

1 श्वसन स्थिरता की पुष्टि करें।

नासिका से सहज श्वास लें। चार मात्राओं में श्वास और छह मात्राओं में उच्छ्वास का हल्का अनुपात उपयोग कर सकते हैं, लेकिन श्वास रोकें नहीं। यदि उच्छ्वास लंबा करने से बेचैनी हो, तो दोनों को समान रखें।

ध्यान-तैयारी के लिए श्वास की आवाज धीमी, चेहरे की मांसपेशियाँ नरम और रीढ़ बिना तनाव के लंबी रहनी चाहिए। मुद्रा में बने रहने का निर्णय समय से नहीं, इन संकेतों से लें।

कमलासन से बाहर निकलते समय पहले हाथों से पैरों को सहारा दें, फिर धीरे-धीरे पैर नीचे रखें। तुरंत खड़े न हों। दंडासन में दोनों पैर आगे फैलाकर टखनों को हिलाएँ, फिर पवनमुक्तासन या हल्का पश्चिमोत्तानासन करें। बाहर निकलने की सावधानी इसलिए आवश्यक है क्योंकि लंबे समय तक मुड़ा घुटना खोलते समय अचानक खिंचाव पैदा हो सकता है।

इस क्रम का संक्षिप्त सूत्र है: ऊँचा बैठें, कूल्हे से घुमाएँ, टखने को सहारा दें, घुटने को न दबाएँ, और श्वास को निर्णय का आधार बनाएँ।

इरा के अभ्यास में लोटस-रेडीनेस चेक

इरा 33 वर्ष की माइंडफुलनेस कोच है। वह प्रतिदिन ध्यान कराती है और 20 मिनट कमलासन में बैठना चाहती है। प्रारंभिक जाँच में वह 10 मिनट सुखासन में बैठ सकती थी, लेकिन दायाँ घुटना बाईं जांघ पर पैर रखते समय भीतर से चुभता था। उसका दायाँ कूल्हा बाईं ओर की तुलना में कम बाहर घूम रहा था। उसने घुटने को हाथ से नीचे दबाकर अंतर भरने की कोशिश की थी। इस जानकारी से स्पष्ट हुआ कि समस्या ध्यान की अवधि नहीं, कूल्हे की तैयारी और पैर रखने की विधि थी।

इरा ने चार सप्ताह की योजना अपनाई:

अवधि	अभ्यास	मात्रा	जाँच का लक्ष्य
पहला सप्ताह	ऊँचे सहारे पर सुखासन, बद्ध कोणासन, सुप्त बद्ध कोणासन	प्रतिदिन 8-10 मिनट	दोनों बैठने की हड्डियाँ समान टिकें
दूसरा सप्ताह	अर्ध-कमलासन, अर्ध-पश्चिमोत्तानासन, कूल्हे की बाहरी घुमाव तैयारी	सप्ताह में 5 दिन, 6 श्वास प्रति ओर	घुटने में चुभन न हो
तीसरा सप्ताह	सहारे के साथ पूर्ण कमलासन का परीक्षण	सप्ताह में 3 दिन, 3-5 श्वास	श्वास बिना रुकावट रहे
चौथा सप्ताह	ध्यान के आरंभ में कमलासन, फिर आवश्यकता पर सरल आसन	5-8 मिनट	श्रोणि स्थिर और चेहरा सहज रहे

हर अभ्यास से पहले इरा ने फर्श पर एक छोटा कंबल रखा और उस पर बैठकर घुटनों की ऊँचाई देखी। यदि घुटने श्रोणि से बहुत ऊपर रहते, तो उसने दूसरा कंबल जोड़ा। अर्ध-कमलासन में उसने

ऊपर रखे पैर के टखने के नीचे छोटा कपड़ा रखा, ताकि पैर का भार घुटने पर न खिंचे। उसने पैर को जांघ पर रखने के लिए हाथों का उपयोग किया, लेकिन घुटने को नीचे नहीं दबाया।

तीसरे सप्ताह में इरा ने पूर्ण कमलासन में केवल तीन श्वास लिए। पहली श्वास में उसने पसलियों का फैलाव देखा, दूसरी में घुटने की अनुभूति जाँची और तीसरी में चेहरे तथा जबड़े को ढीला किया। घुटने में दर्द न होने पर उसने अगले सत्र में पाँच श्वास लिए। पाँचवीं श्वास तक कमर पीछे झुकने लगी, इसलिए उसने मुद्रा समाप्त की। यह असफलता नहीं थी; इससे उसकी वर्तमान सीमा स्पष्ट हुई। उसने ध्यान के लिए पाँच मिनट कमलासन और शेष समय सिद्धासन चुना।

चौथे सप्ताह के अंत तक इरा आठ मिनट कमलासन में बैठ सकी, लेकिन उसने 20 मिनट का लक्ष्य तुरंत नहीं अपनाया। उसका अपेक्षित परिणाम यह था कि आठ मिनट तक श्वास समान रहे, दोनों घुटने सुरक्षित रहें और मुद्रा से निकलने के बाद कोई दर्द न बचे। प्रशिक्षक के रूप में आप इरा से तीन प्रश्न पूछें: “क्या दर्द जोड़ में है या मांसपेशी में?”, “क्या आप बिना श्वास बदले बोल सकती हैं?”, और “मुद्रा छोड़ने के दस मिनट बाद घुटना कैसा महसूस करता है?” इन उत्तरों से केवल बाहरी आकार देखकर बेहतर निर्णय मिलेगा।

इस उदाहरण से अभ्यास का माप स्पष्ट होता है: अवधि तभी बढ़ाएँ जब श्वास स्थिर रहे और अभ्यास के बाद घुटने में प्रतिक्रिया न हो। कमलासन की तैयारी को कैलेंडर की अवधि से नहीं, शरीर की स्पष्ट प्रतिक्रियाओं से आगे बढ़ाएँ।

घुटने की रक्षा और श्वास की स्थिरता में सामान्य भूलें

घुटने को नीचे दबाकर कमलासन बनाना

इस भूल की जड़ जल्दी से मुद्रा की अंतिम आकृति प्राप्त करने की इच्छा है। जब कूल्हे पर्याप्त बाहर नहीं घूमते, तब साधक घुटने को हाथ से नीचे दबाकर पैर को जांघ पर चढ़ाता है। इससे जोड़ के भीतर दबाव बढ़ सकता है और दर्द अभ्यास के बाद भी बना रह सकता है।

Do this: पैर को वापस नीचे रखें, ऊँचे सहारे पर बैठें और अर्ध-कमलासन में केवल उतनी सीमा तक जाएँ जहाँ घुटना आराम में रहे। कूल्हे की गति बढ़ाने के लिए बद्ध कोणासन और सुप्त बद्ध कोणासन का अभ्यास करें।

Not this: घुटने को जमीन की ओर धकेलकर या पैर को बल से खींचकर ऊपर न रखें।

टखने को बिना सहारे छोड़ देना

इस भूल का मूल कारण पैर के भार को समझे बिना केवल घुटने की दिशा देखना है। जब टखना ढीला रहता है और पैर का बाहरी किनारा नीचे गिरता है, तो घुटने तथा टखने पर असमान खिंचाव बन सकता है।

Do this: पैर ऊपर रखते समय टखने को हाथ से सहारा दें, एड़ी और पैर के बाहरी किनारे को नियंत्रित रखें, तथा तलवे को सहज रूप से ऊपर की ओर रखें।

Not this: पैर को उँगलियों से पकड़कर झटके से जांघ पर न चढ़ाएँ और टखने को लटकता न छोड़ें।

ध्यान के लिए बहुत लंबा टिके रहना

इस भूल की जड़ यह मानना है कि अधिक समय तक बैठे रहना ही ध्यान की तैयारी है। इरा के उदा-हरण में पाँच मिनट के बाद कमर गोल और श्वास छोटी होने लगी थी। ऐसी स्थिति में अवधि बढ़ाने से स्थिरता नहीं, तनाव बढ़ता है।

Do this: पहले 3 से 5 सहज श्वासों का लक्ष्य रखें। श्वास धीमी, नासिका से और बिना रुकावट रहे तो धीरे-धीरे 8 से 10 श्वास तक बढ़ाएँ। आवश्यकता पड़ने पर सिद्धासन, सुखासन या वज्रासन में बदलें।

Not this: दर्द, सुन्नपन या श्वास रुकने के बावजूद केवल निर्धारित समय पूरा करने के लिए मुद्रा में न बैठे रहें।

त्वरित संदर्भ: कूल्हे से बाहरी घुमाव बनाएँ, घुटने को हाथ से नीचे न दबाएँ, टखने को सहारा दें, ऊँचे आसन-सहारे का उपयोग करें और श्वास को अंतिम जाँच मानें। कमलासन तभी ध्यान-तैयार है जब शरीर स्थिर हो, घुटने सुरक्षित रहें और श्वास बिना संघर्ष के चलती रहे।

यह विषय 350-पृष्ठीय हिंदी पाठ्यक्रम-सूचकांक में आसन-अभ्यास, ध्यान-तैयारी और सुरक्षित शिक्षण के क्रम से जुड़ता है। पाठ्यक्रम पूरा करने पर विद्यार्थी को आईवाईओ® इंटरनेशनल योग ऑर्गनाइजेशन से दो प्रमाणपत्र प्राप्त होंगे। कमलासन की सही तैयारी उस प्रमाणन-यात्रा का छोटा लेकिन महत्वपूर्ण अभ्यास है: बाहरी मुद्रा से पहले शरीर की स्पष्ट भाषा पढ़ना।

अध्याय **38**

फिश-पोज: छाती खोलना

अध्याय **38:** फिश पोज़ - छाती खोलना

छाती खोलने का सही नियंत्रण

क्या फिश पोज़ में आपकी छाती सचमुच खुल रही है, या गर्दन पीछे झुकाकर शरीर केवल आकार की नकल कर रहा है? फिश पोज़, अर्थात मत्स्यासन, में मुख्य काम छाती का विस्तार, कंधों का स्थिर जुड़ाव और गर्दन की सुरक्षित लंबाई बनाए रखना है। इस आसन में सिर का मुकुट हल्के से भूमि को छू सकता है, लेकिन शरीर का भार गर्दन पर नहीं जाना चाहिए।

यह अभ्यास उन्नत 300-घंटे के प्रशिक्षणार्थियों और प्रशिक्षकों के लिए है, विशेषकर उन लोगों के लिए जो छाती खोलने वाले आसनों को सुरक्षित क्रम में सिखाना चाहते हैं। यहाँ चेस्ट-ओपनिंग कंट्रोल नामक विधि का प्रयोग होगा: पहले कंधों को व्यवस्थित करें, फिर उरोस्थि को ऊपर उठाएँ, और अंत में गर्दन की स्थिति जाँचें। साक्षी, 27 वर्षीय बायोमेकैनिक्स छात्रा, अभ्यास में यह देखती है कि छाती का विस्तार पसलियों को आगे धकेलने से नहीं, बल्कि कंधों और श्वास के समन्वय से बनता है।

मत्स्यासन को केवल “पीठ पीछे मोड़ने” का आसन न सिखाएँ। इसका स्पष्ट परिणाम होना चाहिए - सामने की छाती में लंबाई, कंधों के सामने के भाग में खुलापन, और गर्दन में बिना दबाव की सहज स्थिति। अभ्यास के अंत में स्वयं से पूछें: क्या छाती खुली, जबकि ठुड्डी और गर्दन नियंत्रित रहीं?

आवश्यक साधन और तैयारी

- योग चटाई: फिसलन रोकने वाली चटाई लें, ताकि कोहनियाँ और पैर अपनी जगह स्थिर रहें। अच्छी चटाई सामान्यतः 700 से 2,000 रुपये में मिलती है; योग सामग्री की दुकान या विश्वसनीय ऑनलाइन विक्रेता से लें।
- दो योग ब्लॉक: लकड़ी या फोम के ब्लॉक कंधों और सिर के नीचे ऊँचाई नियंत्रित करते हैं। शुरुआती संशोधन के लिए दो ब्लॉक लगभग 300 से 800 रुपये में पर्याप्त हैं।

- मुड़ा हुआ कंबल: गर्दन के नीचे नहीं, बल्कि ऊपरी पीठ या सिर के पीछे हल्का सहारा देने के लिए रखें। घर का साफ, पतला कंबल भी उपयोग कर सकते हैं।
- दीवार: पैरों को स्थिर रखने और शरीर के पीछे की दिशा समझने के लिए दीवार उपयोगी है। इसके लिए किसी अतिरिक्त खर्च की आवश्यकता नहीं।
- सहायक निरीक्षण: प्रशिक्षक या साथी सामने से छाती और बगल की दिशा देखे। वह गर्दन पर हाथ रखकर दबाव न दे; केवल दृश्य संकेत और मौखिक निर्देश दे।
- पूर्व-तैयारी क्रम: 5 से 8 मिनट तक कंधे घुमाएँ, भुजंगासन का हल्का रूप करें और सुप्त बद्ध कोणासन में श्वास लें। इससे छाती और कंधे अचानक गहरे खिंचाव में जाने से बचते हैं।

साधनों का उद्देश्य आसन को ऊँचा बनाना नहीं, बल्कि भार का वितरण स्पष्ट करना है। यदि ब्लॉक लगाने के बाद भी गर्दन में खिंचाव रहे, तो ऊँचाई कम करें या अभ्यास रोकें।

चेस्ट-ओपनिंग कंट्रोल की क्रमबद्ध विधि

1 पीठ के बल लेटें और पैर व्यवस्थित करें।

चटाई पर पीठ के बल लेटकर दोनों पैर सीधे रखें या घुटनों को मोड़कर तलवे भूमि पर टिकाएँ। रीढ़ की प्रारंभिक स्थिति पहचानें; इससे बाद में छाती के विस्तार और कमर के अत्यधिक मोड़ में अंतर समझ आएगा।

1 हाथों को नितंबों के नीचे रखें।

हथेलियाँ नीचे रखें और उँगलियों को पैरों की दिशा में फैलाएँ। इससे कंधों को पीछे खींचने के लिए आधार मिलेगा, लेकिन हथेलियों से भूमि को जोर से न दबाएँ।

1 कंधों को नीचे और पीछे सरकाएँ।

दोनों कंधे कानों से दूर ले जाएँ और कंधे की पत्तियों को पीठ के मध्य की ओर लाएँ। इस क्रिया से छाती के सामने की जगह बढ़ती है और गर्दन को अनावश्यक भार से बचाने वाला आधार बनता है।

1 कोहनियों को शरीर के पास रखें।

कोहनियों को बाहर फैलने न दें। उन्हें पसलियों की दिशा में रखें, क्योंकि बाहर जाते कोहनी कंधों को अस्थिर करती हैं और छाती उठाने का काम गर्दन तथा कमर पर डाल देती हैं।

1 श्वास भरते हुए उरोस्थि उठाएँ।

उरोस्थि, अर्थात छाती की सामने वाली मध्य हड्डी, को ऊपर और आगे की दिशा में उठाएँ। पेट को जोर से बाहर न धकेलें; छाती का विस्तार श्वास के साथ हो, पसलियों को आगे फेंककर नहीं।

1 ऊपरी पीठ को सक्रिय करें।

कंधे की पत्तियों को नीचे रखते हुए ऊपरी पीठ को हल्का उठाएँ। यदि केवल कमर में गहरा मोड़ बन रहा है और छाती स्थिर है, तो वापस नीचे आएँ और कंधों की स्थिति दोबारा बनाएँ।

1 सिर की स्थिति धीरे-धीरे जाँचें।

जब छाती ऊपर उठे, तभी सिर को पीछे जाने दें। पहले ठुड्डी को हल्का अंदर रखें, फिर गर्दन की लंबाई बनाए रखते हुए सिर का मुकुट भूमि की ओर ले जाएँ। सिर को पटककर भूमि पर न रखें।

1 सिर के मुकुट को हल्का स्पर्श दें।

सही स्थिति में सिर का मुकुट केवल स्पर्श करता है; वह शरीर को उठाने या रोकने का मुख्य आधार नहीं बनता। यदि आप सिर उठाकर देख सकते हैं कि गर्दन दब रही है, तो तुरंत बाहर आएँ और ब्लॉक या कंबल से ऊँचाई घटाएँ-बढ़ाएँ।

1 पैरों और जाँघों को सक्रिय रखें।

जाँघों को भीतर की ओर लंबा करें और पैरों को ढीला न छोड़ें। पैर सक्रिय रहने से श्रोणि स्थिर रहती है और छाती खोलने की दिशा कमर पर अनावश्यक दबाव नहीं डालती।

1 कंधों की तीन जाँच करें।

देखें कि कंधे कानों से दूर हैं, कोहनियाँ पसलियों के पास हैं और छाती का भार दोनों भुजाओं में समान है। साक्षी ने अभ्यास के दौरान पाया कि दायाँ कंधा ऊपर उठ रहा था; उसने दायाँ ब्लॉक थोड़ा बाहर रखकर कोहनी को अधिक स्थिर किया और गर्दन का तनाव घटाया।

1 पाँच धीमी श्वास लें।

प्रत्येक श्वास में छाती को बगल की पसलियों तक फैलाएँ और प्रत्येक उच्छ्वास में कंधों को नीचे रखें। पाँच श्वासों के बाद पूछें: क्या श्वास सहज है, या गर्दन बचाने के लिए रुक रही है?

1 आसन से नियंत्रित ढंग से बाहर आएँ।

पहले कोहनियों से भूमि को दबाकर छाती को थोड़ा ऊपर उठाएँ, फिर सिर को बिना झटके वापस लाएँ। सिर और छाती को एक साथ नीचे गिराने से गर्दन की पिछली मांसपेशियों पर अचानक भार पड़ता है।

1 तटस्थ स्थिति में विश्राम करें।

पीठ के बल लेटकर दोनों भुजाएँ ढीली छोड़ें और कम से कम पाँच सामान्य श्वास लें। यह विराम शरीर को बताता है कि आसन के बाद गर्दन और कंधे फिर से तटस्थ स्थिति में आ गए हैं।

1 प्रतिपक्षी आसन चुनें।

घुटनों को छाती की ओर लाकर हल्का पवनमुक्तासन करें या शवासन में विश्राम लें। तुरंत गहरा आगे झुकना न करें, क्योंकि छाती और गर्दन को पहले स्थिर होने का समय चाहिए।

मत्स्यासन के उन्नत रूप में पैरों को पद्मासन में रखा जा सकता है, लेकिन पद्मासन स्वयं स्थिर और सुरक्षित होने पर ही। यदि पद्मासन के कारण घुटने या कूल्हे में तनाव आता है, तो पैर सीधे रखें; छाती खोलने का उद्देश्य पैरों की कठिन स्थिति पर निर्भर नहीं है।

प्रशिक्षण में साक्षी के लिए अगला परीक्षण था - दीवार से लगभग 10 सेंटीमीटर दूर पैर रखकर अभ्यास करना। दीवार ने पैरों की दिशा स्थिर रखी, जिससे उसने कमर को धकेलने के बजाय उरोस्थि उठाने पर ध्यान दिया। यह संशोधन प्रशिक्षक को स्पष्ट दिखाता है कि विद्यार्थी छाती से काम कर रहा है या केवल धड़ को पीछे फेंक रहा है।

गर्दन-सुरक्षा के लिए तीन स्थितियों में अभ्यास रोकें: गर्दन में चुभता दर्द, हाथों में झनझनाहट, या सिर के मुकुट पर स्पष्ट दबाव। सामान्य खिंचाव छाती के सामने और कंधों में महसूस हो सकता है; लेकिन दर्द, सुन्नपन या चक्कर को अभ्यास की सफलता न मानें। गर्दन की पुरानी चोट, ताज़ा सर्वाइकल समस्या या नियंत्रित न हुआ चक्कर होने पर प्रशिक्षित चिकित्सकीय सलाह के बिना मत्स्यासन न सिखाएँ।

शिक्षण के समय “गर्दन पीछे छोड़ो” जैसे अस्पष्ट निर्देश से बचें। इसके बदले कहें: “कंधे नीचे रखें, उरोस्थि ऊपर उठाएँ, और सिर का मुकुट केवल हल्का स्पर्श करे।” इस निर्देश से विद्यार्थी को एक जाँचने योग्य परिणाम मिलता है।

त्वरित संदर्भ: सही दिशा और निर्णय संकेत

- मुख्य लक्ष्य: छाती का विस्तार पहले, सिर का स्पर्श बाद में।
- कंधे की स्थिति: कानों से दूर, कंधे की पत्तियाँ नीचे और भीतर।
- कोहनियाँ: पसलियों के पास; बाहर फैलें तो आसन की ऊँचाई घटाएँ।
- गर्दन का भार: सिर का मुकुट हल्का छुए; शरीर का भार कोहनियों और ऊपरी पीठ में रहे।
- श्वास संकेत: पाँच धीमी श्वास सहज रहें तो अवधि उपयुक्त है।
- यदि कमर में दबाव हो: पैर सक्रिय करें, उरोस्थि ऊपर उठाएँ और छाती की ऊँचाई कम करें।
- यदि गर्दन में खिंचाव हो: तुरंत बाहर आएँ; सिर के नीचे कंबल या ब्लॉक लगाकर संशोधित रूप लें।
- यदि कंधे कानों की ओर उठें: कोहनियों को शरीर के पास लाएँ और उच्छ्वास पर कंधे नीचे करें।
- यदि छाती स्थिर रहे: आसन को कम ऊँचाई पर दोहराएँ और केवल उरोस्थि उठाने का अभ्यास करें।

- यदि सिर भूमि पर टिके: जाँचें कि वह भार सहारा तो नहीं बन गया। भार महसूस हो तो आसन रोकें।
- शिक्षण संकेत: “छाती ऊपर, गर्दन लंबी, कंधे नीचे” - तीन छोटे निर्देश पर्याप्त हैं।
- सफलता की पहचान: बाहर आने के बाद गर्दन शांत रहे, श्वास सामान्य रहे और छाती के सामने खुलापन बना रहे।

यह अभ्यास 350-पृष्ठीय हिंदी पाठ्यक्रम-सूचकांक कार्यक्रम में छाती खोलने, कंधे-एंगेजमेंट और गर्दन-सुरक्षा के व्यावहारिक अनुक्रम के रूप में रखा गया है। पाठ्यक्रम पूरा करने पर विद्यार्थी को आईवाईओ® इंटरनेशनल योग ऑर्गनाइजेशन से 2 प्रमाणपत्र प्राप्त होंगे। मत्स्यासन की गुणवत्ता उसकी गहराई से नहीं, बल्कि इस बात से तय करें कि छाती खुलते समय गर्दन सुरक्षित और कंधे सक्रिय रहे। यही चेस्ट-ओपनिंग कंट्रोल का आधार है और यही उन्नत आसन-शिक्षण की विश्वसनीय शुरुआत बनाता है।

अध्याय 39

ट्विस्टेड फॉरवर्ड स्ट्रेच: रिलीज मैप

रिलीज-डायरेक्शन मैप: ट्विस्टेड फॉरवर्ड स्ट्रेच की दिशा और उद्देश्य

विनय, 44 वर्षीय योग स्टूडियो संचालक, जब ट्विस्टेड फॉरवर्ड स्ट्रेच सिखाते हैं, तो कई साधक आगे झुकते ही धड़ को घुमा देते हैं। उनका एक कंधा नीचे गिरता है, श्रोणि पीछे खिसकती है और हैमस्ट्रिंग में खिंचाव के बजाय कमर में दबाव महसूस होता है। समस्या लचीलेपन की कमी नहीं, बल्कि दिशा, क्रम और सांस के असंगत उपयोग की होती है।

ट्विस्टेड फॉरवर्ड स्ट्रेच में तीन काम एक साथ चलते हैं - एक पैर की पिछली श्रृंखला को लंबा करना, धड़ को नियंत्रित दिशा में घुमाना और सांस को उस दिशा में भेजना जहाँ पसलियों में विस्तार चाहिए। इस आसन को केवल “आगे झुककर मोड़ना” समझने से साधक खिंचाव और दबाव के बीच का अंतर खो देता है।

मुख्य बिंदु: रिलीज़ तब शुरू होती है जब श्रोणि स्थिर, रीढ़ लंबी, ट्विस्ट स्पष्ट और सांस बिना रुकावट के रहती है। हैमस्ट्रिंग को बल से नीचे खींचने के बजाय, शरीर को क्रमबद्ध संकेत दें: पहले लंबाई, फिर घुमाव, फिर सुरक्षित गहराई।

इस आसन को सिखाते समय अपने आप से पूछें: क्या साधक का खिंचाव पैर के पीछे महसूस हो रहा है, या वह कमर में संकुचन बना रहा है? यही प्रश्न सही दिशा चुनने का पहला परीक्षण है।

रिलीज-डायरेक्शन मैप के मूल सिद्धांत

1. श्रोणि की दिशा पहले तय करें।

एक पैर आगे फैलाकर बैठने पर आगे वाले पैर की श्रोणि-हड्डी को पीछे न खिसकने दें। बैठने की दोनों हड्डियाँ भूमि पर टिकाएँ और आगे वाले पैर की उँगलियों को ऊपर की ओर रखें। इससे हैमस्ट्रिंग, यानी

जांघ के पीछे की मांसपेशियों, को लंबाई का स्पष्ट संकेत मिलता है।

यदि श्रोणि पीछे घूमती है, तो रीढ़ गोल होकर आगे जाएगी और साधक गहराई तो देखेगा, पर वास्तविक रिलीज़ नहीं पाएगा। आवश्यकता हो तो मुड़ी हुई चादर या दृढ़ कुशन पर बैठाएँ। ऊँचाई का उद्देश्य आसन को आसान दिखाना नहीं, बल्कि श्रोणि को आगे झुकने योग्य बनाना है।

2. ट्विस्ट को आगे वाले पैर की ओर निर्देशित करें।

ट्विस्टेड फॉरवर्ड स्ट्रेच में सामान्य निर्देश यह रखें: जिस पैर को आगे फैलाया है, उसके विपरीत हाथ से पैर या पट्टा पकड़ें और उसी दिशा में धड़ को घुमाएँ। उदाहरण के लिए, दायाँ पैर आगे हो तो बायाँ हाथ दाएँ पैर की ओर जाएगा और बायाँ कंधा आगे की ओर घूमेगा। दूसरा हाथ पीछे या कमर पर रहकर छाती को ऊपर उठाने में सहायता करेगा।

यह दिशा धड़ को आगे वाले पैर के ऊपर व्यवस्थित करती है। यदि साधक विपरीत दिशा में अधिक मुड़ता है, तो पेट और पसलियों में मरोड़ बढ़ सकती है, जबकि हैमस्ट्रिंग का लक्ष्य कमजोर हो जाता है। पहले लंबाई बनाएँ, फिर घूमे हुए धड़ को पैर की ओर झुकाएँ।

3. सांस को घुमाव और रिलीज़ के क्रम में बाँटें।

श्वास लेते समय रीढ़ और छाती को लंबा करें। पसलियों के उस भाग में सांस भेजें जो ट्विस्ट के कारण सिकुड़ा हुआ महसूस हो रहा है। श्वास छोड़ते समय नाभि को हल्का भीतर रखते हुए आगे की ओर झुकें, लेकिन गर्दन और कंधों को ढीला रखें।

सांस रोकने से शरीर सुरक्षा के लिए कठोर हो जाता है। लंबी, समान श्वास तंत्रिका-तंत्र को शांत संकेत देती है और साधक को खिंचाव में अनावश्यक बल लगाने से रोकती है। पाँच धीमे चक्रों में श्वास लें और छोड़ें; हर छोड़ती सांस पर केवल उतना ही आगे जाएँ जितना रीढ़ की लंबाई बनी रहे।

4. रिलीज़ को मापने के लिए स्थान नहीं, गुणवत्ता देखें।

हाथ पैर तक पहुँचे या न पहुँचे, यह मुख्य परिणाम नहीं है। देखें कि क्या आगे वाले पैर का घुटना स्थिर है, क्या श्रोणि दोनों ओर से संतुलित है, क्या धड़ पैर की दिशा में घूम रहा है और क्या सांस समान है। सहायक उपकरण का उपयोग करें - पट्टा, दो ब्लॉक या मुड़ी हुई चादर - क्योंकि उपकरण दूरी घटाकर शरीर को सही दिशा का अभ्यास कराते हैं।

सही रिलीज़ में हैमस्ट्रिंग के पीछे लंबा, फैलता हुआ खिंचाव आता है। तेज चुभन, सुन्नपन, घुटने के पीछे खिंचती नस या कमर में दबाव मिले तो गहराई घटाएँ। प्रशिक्षक का काम साधक को नीचे ले जाना नहीं, बल्कि सही ऊतक तक सुरक्षित संकेत पहुँचाना है।

इन चार सिद्धांतों का संक्षिप्त क्रम है: श्रोणि स्थिर करें, रीढ़ लंबी करें, आगे वाले पैर की ओर घूमें और छोड़ती सांस के साथ झुकें। यही रिलीज-डायरेक्शन मैप का आधार है।

विनय के स्टूडियो में क्रमबद्ध अभ्यास

विनय ने 44 वर्षीय साधक के लिए दायाँ पैर आगे रखकर अभ्यास चुना। साधक आगे झुकते समय दाएँ हैमस्ट्रिंग के बजाय कमर में दबाव महसूस कर रहा था। विनय ने उसे बिना बल लगाए निम्न क्रम कराया।

1. साधक को दो मुड़ी हुई चादरों पर बैठाएँ। दायाँ पैर सामने फैलाएँ और बायाँ घुटना मोड़कर तलवा दाएँ जांघ के भीतर रखें। दाएँ पैर की उँगलियाँ ऊपर रखें। दोनों बैठने की हड्डियों का भार समान रखें।

1. दाएँ घुटने के नीचे हल्का मोड़ रखें। घुटना पूरी तरह सीधा करने से पहले खिंचाव की दिशा जाँचें। यदि पीछे की जांघ में तेज खिंचाव हो, तो घुटने के नीचे एक पतला तौलिया रखें।

1. श्वास लेते हुए दोनों भुजाएँ ऊपर उठाएँ। सिर के ऊपर से रीढ़ को लंबा करें। कंधों को कानों से दूर रखें। इस चरण में आगे न झुकें; पहले धड़ में स्थान बनाएँ।

1. दायाँ हाथ दाएँ पैर के बाहर रखें और बायाँ हाथ दाएँ पैर या पट्टे तक ले जाएँ। बायाँ कंधा आगे वाले दाएँ पैर की दिशा में घूमे। दाहिनी पसलियों को पीछे खींचकर धड़ को लंबा रखें।

1. श्वास छोड़ते हुए पेट और छाती को दाएँ पैर की ओर झुकाएँ। माथे को घुटने तक पहुँचाने का प्रयास न करें। पहले निचली पसलियों को पैर की दिशा में ले जाएँ। इससे कमर गोल होने के बजाय रीढ़ लंबी रहती है।

1. पाँच श्वास-चक्र पूरे करें। प्रत्येक श्वास में घुमाव वाले धड़ को लंबा करें। प्रत्येक उच्छ्वास में कंधों को ढीला छोड़ें और केवल एक या दो सेंटीमीटर आगे बढ़ें, यदि हैमस्ट्रिंग का खिंचाव शांत बना रहे।

1. बाहर आने के लिए श्वास लेते हुए धड़ को ऊपर उठाएँ। हाथों का सहारा लें और दोनों पैरों को सामने फैलाकर कुछ क्षण दंडासन में बैठें। फिर बाईं ओर यही क्रम दोहराएँ। दोनों ओर समान समय रखें, पर समान गहराई के लिए बल न लगाएँ।

विनय ने साधक की स्थिति को इस तरह जाँचा:

जाँच-बिंदु	पहले की स्थिति	सुधार के बाद अपेक्षित स्थिति
श्रोणि	पीछे झुकी हुई	चादर की सहायता से आगे झुकने योग्य
ट्विस्ट	कमर से अचानक मोड़	छाती और पसलियों से नियंत्रित घुमाव
हैमस्ट्रिंग	तेज, सीमित खिंचाव	पीछे की जांघ में लंबा और समान खिंचाव
सांस	उच्छ्वास रुक रहा था	पाँच समान श्वास-चक्र
हाथों की स्थिति	पैर तक पहुँचने के लिए जोर	पट्टे का उपयोग, रीढ़ लंबी
बाहर निकलना	अचानक ऊपर उठना	श्वास लेते हुए नियंत्रित वापसी

अभ्यास का अपेक्षित परिणाम यह है कि साधक को दाएँ पैर के पीछे खिंचाव मिले, कमर में दबाव न बढ़े और ट्विस्ट सांस के साथ स्थिर रहे। यदि दोनों ओर अनुभव अलग हो, तो कमजोर दिशा को अधिक गहराई नहीं, बल्कि अधिक तैयारी दें। एक ओर तीन श्वास और दूसरी ओर पाँच श्वास का अंतर तभी रखें जब शरीर की प्रतिक्रिया स्पष्ट रूप से अलग हो।

इस आसन से पहले हल्के गतिशील अभ्यास उपयोगी हैं: बिल्ली-गाय गति, अधोमुख श्वानासन, अर्ध नावासन और बैठकर पार्श्व खिंचाव। इनका उद्देश्य थकाना नहीं, बल्कि रीढ़, कूल्हे और हैमस्ट्रिंग को दिशा समझाना है। मुख्य आसन के बाद सरल पश्चिमोत्तानासन या सुप्त विश्राम रखें, ताकि शरीर बिना अतिरिक्त घुमाव के लंबाई को समाहित कर सके।

सामान्य अड़चनें और तत्काल सुधार

समस्या: ट्विस्ट आगे वाले पैर से दूर जा रहा है।

क्यों होता है: साधक केवल कंधे को पीछे खींचता है और छाती को पैर की दिशा में नहीं लाता। इससे घुमाव कमर में केंद्रित हो जाता है और हैमस्ट्रिंग को स्पष्ट लंबाई नहीं मिलती।

सुधार: आगे वाले पैर के बाहर एक ब्लॉक रखें। विपरीत हाथ को ब्लॉक पर टिकाएँ और उसी हाथ से पैर की दिशा पकड़ें। श्वास लेते हुए छाती को लंबा करें, फिर छोड़ती सांस पर निचली पसलियों को पैर की ओर ले जाएँ। तीन श्वास के बाद जाँचें कि घुमाव छाती से आ रहा है या कमर से।

समस्या: साधक पैर तक पहुँचने के लिए घुटने को लॉक करता है और पीछे की जांघ में चुभन महसूस करता है।

क्यों होता है: पैर की उँगलियों को जोर से अपनी ओर खींचने और घुटने को पूरी तरह दबाने से खिंचाव एक छोटे क्षेत्र में केंद्रित हो जाता है। शरीर लंबाई के बजाय सुरक्षा के लिए कठोर हो जाता है।

सुधार: घुटने के नीचे हल्का मोड़ रखें और पट्टा पैर के तलवे पर लगाएँ। पट्टे को खींचने के बजाय दोनों हाथों से हल्का संपर्क बनाए रखें। उच्छ्वास पर एड़ी आगे और जांघ की हड्डी पीछे भेजें। इससे हैमस्ट्रिंग में फैलाव आता है और घुटने के पीछे की चुभन घटती है।

समस्या: सांस रुकती है और साधक हर उच्छ्वास पर अचानक नीचे गिरता है।

क्यों होता है: साधक गहराई को उपलब्धि मान रहा है। वह श्वास छोड़ते समय शरीर को नियंत्रित करने के बजाय गुरुत्वाकर्षण के हवाले कर देता है। इससे ट्विस्ट टूटता है और रीढ़ गोल हो जाती है।

सुधार: पाँच श्वास-चक्र का स्पष्ट निर्देश दें। श्वास चार गिनती में लें और छह गिनती में छोड़ें, यदि साधक बिना तनाव के ऐसा कर सके। श्वास लेते समय रीढ़ लंबी, छोड़ते समय केवल एक छोटा आगे झुकाव रखें। यदि सांस असमान हो, तो तुरंत ऊँचाई बढ़ाएँ या हाथ ब्लॉक पर रखें। सही आसन वही है जिसमें सांस दिशा को बनाए रखे।

ट्विस्टेड फॉरवर्ड स्ट्रेच का मूल्य पैर तक पहुँचने में नहीं, बल्कि शरीर को सही क्रम सिखाने में है। विनय के अभ्यास में चादर, पट्टा और ब्लॉक ने गहराई नहीं बढ़ाई; उन्होंने श्रोणि, हैमस्ट्रिंग, धड़ और सांस के बीच स्पष्ट संबंध बनाया। प्रशिक्षक जब इस संबंध को देखना और सिखाना सीखता है, तब रिलीज़-डायरेक्शन मैप केवल एक आसन की तकनीक नहीं रहता - वह सुरक्षित, सूक्ष्म और उत्तरदायी आसन-शिक्षण का उपकरण बन जाता है।

यह सामग्री 350-पृष्ठीय हिंदी पाठ्यक्रम-सूचकांक कार्यक्रम का हिस्सा है। आईवाईटी® इंटरनेशनल योगा टीचर 300 आवर्स (एडवांस स्तर) पाठ्यक्रम पूरा करने पर विद्यार्थी को आईवाईओ® इंटरनेशनल योगा ऑर्गनाइजेशन से 2 प्रमाणपत्र प्राप्त होंगे। पाठ्यक्रम में योग मुद्रासन, टाइगर पोज़, गैस रिलीज़ पोज़, नावासन, शवासन, वज्रासन, बद्ध कोणासन, ताड़ासन, हलासन, त्रिकोणासन, शीर्षासन, सर्वांगासन, अधोमुख श्वानासन, पार्श्वकोणासन, वीरभद्रासन, पद्मासन, मत्स्यासन, भुजंगासन, बालासन, वशिष्ठासन, उत्कटासन, नटराजासन, बकासन, अग्निसार, विपरीत करणी, सुखासन, सुप्त बद्ध कोणासन, पश्चिमोत्तानासन, अर्ध मत्स्येन्द्रासन, सिद्धासन और वृश्चिकासन सहित अनेक आसनों का क्रमबद्ध अध्ययन शामिल है। ट्विस्टेड फॉरवर्ड स्ट्रेच में सीखी गई दिशा, रिलीज़ और सांस की यह त्रयी आगे के उन्नत अभ्यासों में सूक्ष्म अवलोकन की नींव रखती है।

अध्याय **40**

उन्नत इनवर्ज़न: शीर्षासन-से-फिनिश

अध्याय **40:** उन्नत इनवर्ज़न: शीर्षासन-से-फिनिश

आधार, उद्देश्य और सुरक्षा-मानचित्र

“उलटा होना लक्ष्य नहीं; उलटे रहते हुए दिशा, श्वास और निकास पर अधिकार ही अभ्यास की पूर्णता है।”

उन्नत इनवर्ज़न का अर्थ उन उल्टे आसनों की क्रमिक साधना है जिनमें सिर, भुजाएँ, कंधे, धड़ और पैरों का भार-संबंध बदलता है। इस क्रम में शीर्षासन से आगे वृश्चिकासन तक पहुँचना केवल पैर पीछे ले जाने का अभ्यास नहीं है। साधक को स्थिर आधार, नियंत्रित रीढ़-विस्तार, कंधों की सक्रियता और शांत श्वास एक साथ बनाए रखनी होती है।

इनवर्ज़न-टू-इंटीग्रेशन रूट इस अध्याय की कार्य-पद्धति है। इसमें “इनवर्ज़न” उल्टी स्थिति में प्रवेश, “इंटीग्रेशन” उस स्थिति को श्वास, दृष्टि और निकास के साथ जोड़ना, और “रूट” सुरक्षित क्रम को दर्शाता है। शीर्षासन में सिर का मुकुट, अग्रबाहु और कंधे मिलकर आधार बनाते हैं; वृश्चिकासन में वही आधार रीढ़ के पीछे झुकाव और पैरों की दिशा को संभालता है। यदि विद्यार्थी केवल पैरों की गति पर ध्यान देता है, तो कमर दबती है और संतुलन टूटता है।

इस प्रगति में शिक्षक को उच्च रक्तचाप, ग्लूकोमा, हाल की गर्दन या कंधे की चोट, गर्भावस्था, चक्कर और कलाई की समस्या के बारे में पहले पूछना चाहिए। विद्यार्थी से पूछें: “क्या आप शीर्षासन से घुटनों को छाती तक लाकर पाँच शांत श्वास रोक सकते हैं?” यदि उत्तर नहीं है, तो वृश्चिकासन का प्रयास न कराएँ। दीवार, दो मोड़े हुए कंबल, योग-मेट और प्रशिक्षित सहायक इस क्रम के आवश्यक साधन हैं। व्यावहारिक निष्कर्ष यह है कि उन्नत आसन का स्तर प्रवेश से नहीं, नियंत्रणयुक्त निकास से तय करें।

इनवर्ज़न-टू-इंटीग्रेशन रूट की क्रमिक विधि

अभ्यास की शुरुआत सीधे शीर्षासन से न करें। पाँच से सात मिनट तक कंधे, कलाई, हैमस्ट्रिंग और वक्ष-रीढ़ को तैयार करें। अधोमुख श्वानासन, डॉल्फिन, फलकासन, बिल्ली-गाय गतिशीलता, उत्तानासन और वीरभद्रासन तीन उपयोगी तैयारी हैं। डॉल्फिन में अग्रबाहु जमीन पर रखें और कंधों को कानों से दूर धकेलें। इससे वही कंधे की क्रिया विकसित होती है जो शीर्षासन में गर्दन को बचाती है।

1. शीर्षासन का आधार जाँचें। उँगलियाँ परस्पर बाँधें, कोहनियाँ कंधों की चौड़ाई पर रखें और सिर का मुकुट जमीन पर टिकाएँ। पीछे का सिर हथेलियों को छुए, पर पूरा भार सिर पर न डालें। अग्रबाहुओं को नीचे दबाते हुए कंधों को ऊपर उठाएँ। पहले पैरों को चलाकर कूल्हों को सिर के ऊपर लाएँ, फिर एक-एक घुटना छाती तक उठाएँ। पाँच श्वास तक रुकें। यदि कोहनियाँ बाहर फैलें, श्वास रुक जाए या गर्दन सिकुड़े, वहीं से घुटनों को नीचे लाएँ।

1. शीर्षासन से संकुचित स्थिति बनाएँ। दोनों घुटनों को छाती की ओर रखें और श्रोणि को पसलियों के ऊपर संतुलित करें। यह स्थिति वृश्चिकासन के लिए नियंत्रण-केंद्र है। पैरों को तुरंत पीछे फेंकने के बजाय जाँघों को सक्रिय रखें और नाभि को भीतर खींचें। शिक्षक सामने से देखे कि विद्यार्थी का भार दाएँ-बाएँ समान है।

1. दीवार-सहायता से पीछे की दिशा समझाएँ। दीवार से लगभग 20 सेंटीमीटर दूर शीर्षासन लगाएँ, ताकि पैर हल्के से दीवार को छू सकें। घुटनों को मोड़कर पैरों को पीछे ले जाएँ। पहले केवल इतना झुकें कि जाँघें धड़ के पीछे जाएँ; कमर को मोड़कर एड़ियाँ सिर की ओर न खींचें। श्वास छोड़ते हुए छाती को आगे उठाएँ और श्वास लेते हुए पसलियों को फैलाएँ। दो से तीन श्वास पर्याप्त हैं।

1. वृश्चिकासन की दिशा बनाएँ। शीर्षासन के आधार से पैरों को पीछे और ऊपर ले जाएँ, घुटनों को मोड़ें और एड़ियों को सिर की ओर निर्देशित करें। यहाँ “कमर मोड़ना” उद्देश्य नहीं है; वक्ष-रीढ़ का विस्तार, कंधों का उठाव और पेट की नियंत्रित लंबाई उद्देश्य हैं। जाँघों को पीछे ले जाते समय नितंबों को कसकर दबाने से बचें, क्योंकि इससे कमर में संकुचन बढ़ता है। पैरों को पास लाने से पहले छाती को खुला रखें।

1. श्वास और दृष्टि को स्थिर करें। दृष्टि नाक की दिशा में या सामने के एक स्थिर बिंदु पर रखें। गर्दन को पीछे न फेंकें। चार शांत श्वास तक स्थिति बनाएँ। प्रत्येक श्वास छोड़ते समय अग्रबाहुओं को अधिक दबाएँ और कंधों को ऊपर उठाएँ। यदि श्वास खुरदरी हो, तो विद्यार्थी उन्नत अवस्था में नहीं है; उसे तुरंत पूर्व स्थिति में लौटाएँ।

1. निकास पहले सिखाएँ। वृश्चिकासन से घुटनों को फिर छाती की ओर लाएँ, पैरों को नियंत्रित ढंग से नीचे करें और बालासन में विश्राम दें। पैरों को जमीन पर पटकना, एक पैर से उतरना या सिर घुमाकर बाहर निकलना जोखिम बढ़ाता है। बालासन में कम से कम पाँच श्वास दें, फिर वज्रासन या सुखासन में गर्दन की प्रतिक्रिया जाँचें।

निकास को प्रवेश से अधिक समय देना चाहिए, क्योंकि लौटते समय विद्यार्थी थका हुआ होता है और आधार की सूक्ष्मता खो सकता है। शीर्षासन से वृश्चिकासन तक पहुँचने के लिए पहले ये मध्यवर्ती अवस्थाएँ पक्की करें: शीर्षासन में स्थिर पैर, शीर्षासन में घुटने-छाती, शीर्षासन में एक पैर पीछे, दीवार-सहायित दोनों पैर पीछे, और अंत में स्वतंत्र वृश्चिकासन। इन अवस्थाओं के बीच छलाँग लगाने से शिक्षक को गलती का कारण समझ नहीं आता।

शिक्षक-ऑब्ज़र्वेशन इंडेक्स को तीन रंगों में रखें:

निरीक्षण क्षेत्र	हरा संकेत	पीला संकेत	लाल संकेत
आधार	कोहनियाँ स्थिर, अग्रबाहु सक्रिय	कोहनियाँ धीरे-धीरे फैलें	भार केवल सिर पर
गर्दन	लंबी और शांत	दबाव की शिकायत	दर्द, झनझनाहट या सिर घूमना
कंधे	ऊपर उठे, छाती खुली	कंधे कानों के पास गिरें	कंधे ढहें
रीढ़	वक्ष से नियंत्रित विस्तार	कमर अधिक मुड़े	तेज कमर-दर्द
श्वास	समान और सुनाई न देने वाली	श्वास छोटी हो	श्वास रोकना
निकास	घुटने-छाती होकर धीमा उतरना	पैर डगमगाएँ	गिरना या सिर घुमाना

हर प्रयास के बाद शिक्षक केवल एक मुख्य सुधार दें। उदाहरण के लिए, “अग्रबाहु दबाओ” कहने के साथ विद्यार्थी को यह भी दिखाएँ कि दबाव से कंधे ऊपर उठते हैं और गर्दन हल्की रहती है। बहुत सारे निर्देश एक साथ देने पर विद्यार्थी शरीर की दिशा खो देता है। व्यावहारिक जाँच यह है: क्या विद्यार्थी चार श्वास, स्थिर दृष्टि और नियंत्रित निकास के साथ वही अवस्था दोहरा सकता है? यदि नहीं, तो अभी प्रगति रोकें।

अमृत के अभ्यास में क्रम और परिणाम

अमृत, 38 वर्ष के मास्टर ट्रेनर, शीर्षासन सिखाने में सक्षम थे, पर वृश्चिकासन में प्रवेश करते समय वे पैरों को तेज़ी से पीछे फेंकते और कमर में दबाव महसूस करते। निरीक्षण में तीन बातें स्पष्ट हुईं: उनकी कोहनियाँ थोड़ी बाहर जा रही थीं, छाती पीछे नहीं उठ रही थी और वे निकास से पहले श्वास रोक रहे थे।

अभ्यास को इस प्रकार बदला गया:

1. अमृत ने डॉल्फिन में तीन चक्र किए और प्रत्येक चक्र में अग्रबाहु से जमीन को दबाकर कंधे ऊपर उठाए। शिक्षक ने गर्दन की लंबाई को प्राथमिक संकेत बनाया।

2. दीवार-सहायित शीर्षासन में उन्होंने पाँच श्वास तक घुटने-छाती स्थिति रखी। इससे श्रोणि को पसलियों के ऊपर रखने की क्षमता बनी।
3. अगले चरण में उन्होंने दोनों घुटनों को मोड़कर पैरों को दीवार पर पीछे ले जाया। शिक्षक ने पैरों को सिर की ओर खींचने के बजाय छाती आगे उठाने का निर्देश दिया।
4. तीसरे अभ्यास में अमृत ने केवल दो श्वास तक वृश्चिकासन रखा, फिर घुटने-छाती होकर नीचे आए। बालासन में पाँच श्वास के बाद उन्होंने गर्दन और कमर की अनुभूति बताई।
5. जब श्वास स्थिर रही और कोहनियाँ नहीं फैलीं, तब अभ्यास को चार श्वास तक बढ़ाया गया।

पहले प्रयासों में अमृत का परिणाम “स्थिति में पहुँचना” था, पर अभ्यास के अंत में उनका परिणाम “स्थिति से सुरक्षित लौटना” बना। शिक्षक ने प्रगति को पैरों की ऊँचाई से नहीं, बल्कि छह निरीक्षण संकेतों से मापा: आधार, गर्दन, कंधे, रीढ़, श्वास और निकास। इस कारण अमृत ने कमर को दबाए बिना छाती खोलना सीखा।

यदि विद्यार्थी शीर्षासन में स्थिर है लेकिन वृश्चिकासन में अस्थिर है, तो निम्न विकल्प चुनें:

विद्यार्थी की स्थिति	अगला उपयुक्त अभ्यास	अपेक्षित परिणाम
शीर्षासन में पैर काँपते हैं	घुटने-छाती शीर्षासन	श्रोणि और धड़ का नियंत्रण
कंधे ढहते हैं	डॉल्फिन और अग्रबाहु फलकासन	कंधे की सक्रियता
कमर दबती है	दीवार पर घुटने मुड़े हुए वृश्चिकासन	वक्ष-रीढ़ का विस्तार
श्वास रुकती है	दो श्वास का छोटा प्रयास	प्रयास की सीमा पहचानना
निकास असुरक्षित है	घुटने-छाती से बालासन	गिरने से बचाव

शिक्षक अमृत के लिए स्वतंत्र वृश्चिकासन तभी स्वीकार करता है जब वे बिना दीवार, चार शांत श्वास और बिना गर्दन घुमाए बाहर निकल सकें। यदि किसी दिन थकान, सिरदर्द या कंधे की असुविधा हो, तो वे शीर्षासन के हल्के रूप या डॉल्फिन पर लौटते हैं। उन्नत शिक्षक के लिए यह पीछे हटना असफलता नहीं, सही भार-निर्णय है।

निरीक्षण से प्राप्त निर्णायक सीख

“पैरों की ऊँचाई से पहले आधार की गुणवत्ता जाँचें।”

वृश्चिकासन में पैर सिर के पास आ सकते हैं, फिर भी आसन असुरक्षित हो सकता है। यदि कोहनियाँ फैलती हैं या सिर पर भार बढ़ता है, तो सुंदर आकृति के बावजूद आधार विफल है। शिक्षक पहले अग्रबाहु, कंधे और गर्दन देखे; उसके बाद पैरों की दिशा सुधारें।

“वृश्चिकासन का वास्तविक परीक्षण निकास है।”

प्रवेश में विद्यार्थी उत्साह से गति बना सकता है, पर निकास में नियंत्रण साफ दिखाई देता है। घुटने-छाती तक लौटना, पैरों को धीरे नीचे करना और बालासन में श्वास सँभालना अनिवार्य निरीक्षण बिंदु हैं। गिरकर बाहर निकलने वाले प्रयास को सफल न मानें।

“रीढ़ को पीछे मोड़ने से पहले छाती को आगे उठाएँ।”

कमर को धकेलकर पैर सिर की ओर लाने से स्थानीय दबाव बढ़ता है। छाती को आगे उठाने, कंधों को ऊपर रखने और जाँघों को सक्रिय करने से पीछे झुकाव पूरे धड़ में बाँटता है। यही अंतर साधारण गहरे झुकाव और नियंत्रित वृश्चिकासन के बीच है।

मुख्य क्रियाएँ: पहले डॉल्फिन और शीर्षासन-आधार जाँचें; फिर घुटने-छाती, दीवार-सहायित पीछे झुकाव और नियंत्रित वृश्चिकासन सिखाएँ; चार शांत श्वास और सुरक्षित निकास को मानक बनाएँ; हर प्रयास में आधार, गर्दन, कंधे, रीढ़, श्वास और निकास दर्ज करें।

यह क्रम **IYT®** इंटरनेशनल योग शिक्षक **300** घंटे (उन्नत स्तर) के 350-पृष्ठीय हिंदी पाठ्यक्रम-सूचकांक में उन्नत इनवर्ज़न के अंतिम निरीक्षण मानक के रूप में रखा जा सकता है। पूरे पाठ्यक्रम की पूर्णता पर विद्यार्थी को **IYO®** इंटरनेशनल योग ऑर्गनाइज़ेशन से दो प्रमाणपत्र प्राप्त होंगे। शीर्षासन से वृश्चिकासन तक की यात्रा तभी पूर्ण मानी जाती है जब शिक्षक आकृति नहीं, पूरे मार्ग - प्रवेश, स्थिरता, श्वास, निरीक्षण और निकास - को स्पष्ट रूप से पढ़ा और सिखा सके।

अंतिम विचार

इस पुस्तक का लक्ष्य यह है कि आपका कोर्स “याद रखने” से आगे बढ़कर “सिस्टम” बने - जहाँ हर क्लास का फ्लो, हर आसन का नामांकन, और हर सेफ्टी कदम दोहराने योग्य हो। आप विशेष रूप से *5-बिंदु निरीक्षण* जैसी तकनीक के जरिए अलाइनमेंट को तुरंत और वस्तुनिष्ठ रूप से सत्यापित करना सीखेंगे, ताकि उन्नत सीक्वेंस आत्मविश्वास के साथ सिखाए जा सकें।

अब पहला कदम आज ही उठाएँ: अगले 30 मिनट में अध्याय 3 की रंगीन टेबल और अध्याय 4 की 350 पेज विभाजन रणनीति को देखकर अपने प्रशिक्षण मैनुअल में “इंडेक्स-टू-रीडिंग” पथ लिख लें। कल से 7 दिनों तक, हर दिन एक आसन-समूह (जैसे बैलेंस या इनवर्ज़न) के लिए अध्याय 6 के प्रैक्टिस क्रम के अनुसार 10-मिनट का क्यू-स्क्रिप्ट ड्राफ्ट करें - और फिर उसी इंडेक्स को **IYT 300-Hour Yoga Syllabus Index** के रूप में लगातार अपडेट करते रहें।

ABOUT THE AUTHOR

INTERNATIONAL YOGA ORGANISATION

International Yoga Organisation (IYO) – Yoga Certification & Teacher Training Board- The International Yoga Organisation (IYO) is an independent yoga certification body and teacher-training board committed to legal compliance and globally recognised standards. Our journey began with securing the relevant national health and sports registrations in India. Since then, we have issued over 100,000 free certifications—from community "Yoga for All" programs to professional International Yoga Teacher

www.iyoyoga.com



IYT 300-Hour Yoga Syllabus Index

by INTERNATIONAL YOGA ORGANISATION

© Copyright 2026
IYO® International Yoga Organisation
All rights reserved

www.iyoyoga.com