



IYT® इंटरनेशनल योग टीचर 500 घंटे का सिलेबस

Hindi में IYT 500 घंटे का
विस्तृत योग पाठ्यक्रम



INTERNATIONAL
YOGA
ORGANISATION

प्रस्तावना

आप योग शिक्षक प्रशिक्षार्थी हैं या 500-घंटे योग कोर्स के विद्यार्थी - आपका लक्ष्य अक्सर स्पष्ट होता है, लेकिन मार्ग में “क्या, कब, कैसे” का निर्णय कठिन लगने लगता है। आपने अभ्यास किया होगा, कक्षा भी देखी होगी, और अब आपको एक ऐसी रूपरेखा चाहिए जो तकनीक, सुरक्षा और प्रवाह - तीनों को एक साथ जोड़ दे।

यह पुस्तक आपको व्यवस्थित तरीके से प्रशिक्षण-स्तर की समझ देती है: कारण से लेकर कक्षा-संरचना तक, सांस से लेकर विश्राम तक, और परंपरा से लेकर व्यक्तिगत अभ्यास-योजना तक। आप **IYT 500-Hour Yoga Syllabus** के अध्यायों में हर विषय को इस तरह पाएँगे कि आप अपने अभ्यास को सिखाने योग्य, और अपनी कक्षा को सुरक्षित व प्रभावी बना सकें।

विषय सूची

अध्याय 1 योग क्यों करें: मुख्य कारण

अध्याय 1: योग क्यों करें: मुख्य कारण
अभ्यास का सही उद्देश्य समझना
क्यों-चाहिए-फिर कैसे मॉडल
रीना के अभ्यास में मॉडल का प्रयोग
सामान्य भूलें और सावधानियाँ

अध्याय 2 स्ट्रेचिंग से आगे: योग फिटनेस

लचीलापन, ताकत, संतुलन और सहनशक्ति की असली परीक्षा
अर्जुन ने शरीर को चार आधारों पर प्रशिक्षित किया
फिटनेस पिरामिड से अभ्यास बनाने के सिद्धांत

अध्याय 3 शरीर-आराम: पोज में सहजता

शरीर में सहजता का सही अर्थ
आराम-मैपिंग चेकलिस्ट से मुद्रा बनाना
अभ्यास: नूर के लिए सुरक्षित त्रिकोणासन
बार-बार होने वाली गलतियाँ और उनके सुधार

अध्याय 4 मन की शक्ति: प्रवाह के साथ

अध्याय 4: मन की शक्ति: प्रवाह के साथ
जब मन को दिशा चुननी होती है
तीन अभ्यास-पथों की तुलना
किस स्थिति में कौन-सा मार्ग चुनें
फ्लो-एंकर ट्रायंगल को अभ्यास में उतारना

अध्याय 5 योग परंपरा: समय में वापसी

परंपरा की समय-रेखा से आधुनिक अभ्यास तक
टाइमलाइन-ट्री मैप से परंपरा को पढ़ना
मधु के अभ्यास में इतिहास का उपयोग
जहाँ परंपरा और आधुनिकता में भ्रम होता है

अध्याय 6 अष्टांग पथ: आठ कदम

आठ अंगों का अभ्यास-मानचित्र
अभ्यास के लिए आवश्यक साधन
आठ-चरण कंपास: करने की क्रमिक योजना
त्वरित जाँच-पत्र

अध्याय 7 क्या आप सच में सांस लेते?

अध्याय ७: क्या आप सच में सांस लेते?
सांस को महसूस करने से कौशल तक
प्राण-रेखा ब्रेथवर्क के चार आधार
तारा के लिए प्राण-रेखा अभ्यास
सामान्य अड़चनें और उनका समाधान

अध्याय 8 हठ योग: बल और संतुलन

बल, श्वास और संतुलन की आधारभूमि
हठ-फोर्स चार्ट से अभ्यास को समझना
सिद्धार्थ के अभ्यास में चार्ट का प्रयोग
अभ्यास से प्राप्त निर्णायक बातें

अध्याय 9 योग कहाँ करें: स्थान चयन

सही स्थान, सुरक्षित अभ्यास
स्पेस-स्मार्ट रूल्स: स्थान को अभ्यास योग्य बनाना
गौरी का स्थान-जाँच अभ्यास
सामान्य भूलें और उनके समाधान

अध्याय 10 योग कैसे करें: कक्षा संरचना

कक्षा का क्रम बिगड़े तो क्या होता है?
अलीशा ने कक्षा का क्रम कैसे बदला
अपनी कक्षा के लिए चार उपयोगी सिद्धांत

अध्याय 11 कब करें: समय और ऊर्जा

समय चुनना ही अभ्यास की पहली तकनीक है
क्रोनो-एनर्जी शेड्यूल: समय, भोजन और ऊर्जा का मिलान
हाथों-हाथ अभ्यास: शिफ्ट-वर्कर के लिए तीन समय-योजनाएँ
समय चुनते समय होने वाली सामान्य भूलें

अध्याय 12 अपना अभ्यास बनाएं: व्यक्तिगत योजना

लक्ष्य के अनुसार अभ्यास चुनने का निर्णायक क्षण
तीन रास्ते, एक सही चुनाव
SMART+Y से अपना निर्णय स्पष्ट करें

क्रम बनाने और सुरक्षित रूप से आगे बढ़ने की विधि

अध्याय 13 खड़े होकर ताकत: स्टैंडिंग इंटेन्ट

पैरों से धरती, केंद्र से स्थिरता
ग्राउंड-कोर-गाइड मॉडल की क्रमिक साधना
वंदना का स्थिरता-अभ्यास
स्थिरता बिगाड़ने वाली आदतें और उनके सुधार

अध्याय 14 बैकबेंड्स: सुरक्षित झुकाव

कमर को बचाकर छाती खोलने की कला
अभ्यास के लिए आवश्यक साधन
बैकबेंड सेफ्टी त्रिकोण: क्रमबद्ध अभ्यास
तुरंत देखने योग्य सुरक्षा-संदर्भ

अध्याय 15 द्विस्ट्स: रीढ़ का घुमाव सही

मोड़ते समय रीढ़ नहीं, पूरा शरीर साथ ले जाएँ
द्विस्ट-टॉर्क गाइड के चार आधार
देव के अभ्यास में द्विस्ट-टॉर्क गाइड
सामान्य अड़चनें और उनके स्पष्ट समाधान

अध्याय 16 निरंतर फ्लो: ट्रांज़िशन मास्टरी

गति को जोड़ने की कला
लिंक-लंगर रिदम सिस्टम से क्रम बनाना
मीरा की प्रशिक्षण-कक्षा में प्रयोग
अनुभव से निकले निर्णायक सूत्र

अध्याय 17 बैठकर शांति: पोज़ चयन

बैठने से पहले शरीर को पढ़ना
सीट-बेस बैलेंस मैप की मूल विधि
अमित के लिए पोज़ चुनने की प्रक्रिया
सामान्य गलतियाँ और उनके सुधार

अध्याय 18 फॉरवर्ड बेंड्स: लंबाई बनाम दबाव

जब आगे झुकना लंबाई नहीं, दबाव बन गया
काव्या ने दबाव घटाकर लंबाई कैसे खोजी
अभ्यास में लागू करने योग्य चार सिद्धांत

अध्याय 19 शवासन: गहरी विश्राम तकनीक

अध्याय १९: शवासन - गहरी विश्राम तकनीक

शरीर को विश्राम का स्पष्ट संकेत देना
रिलीज़-स्कैन स्क्रिप्ट से श्वासन का क्रम
15 मिनट का अभ्यास: नितिन के लिए प्रयोग
बार-बार होने वाली भूलें और उनके सुधार

अध्याय 20 चक्र-मुद्रा-मंत्र: ऊर्जा अभ्यास

चक्र-मुद्रा-मंत्र: ऊर्जा अभ्यास
आपकी साधना का उद्देश्य क्या है?
तीन अभ्यास-पद्धतियों की तुलना
एनर्जी-ट्यून ट्रायड का निर्णय
अनुशंसित अभ्यास को लागू करने की विधि

अध्याय 21 योग और आहार: शरीर की भाषा

अध्याय २१: योग और आहार: शरीर की भाषा
भोजन और अभ्यास का संबंध समझें
सात्त्विक-फ्यूल चक्र अपनाने की विधि
समीर की अभ्यास-योजना
आम भूलें और उनका सुधार

अध्याय 22 Rx योग: जरूरत के अनुसार अभ्यास

जरूरत के अनुसार योग-चिकित्सकीय अभ्यास
अभ्यास-सामग्री और सुरक्षा-संसाधन
क्लाइंट-केयर Rx मैट्रिक्स: कार्रवाई योजना
तुरंत देखने योग्य निर्णय-सूची

अध्याय 23 दो लोगों का योग: पार्टनर सेफ्टी

साथ में अभ्यास की सुरक्षित शुरुआत
सुरक्षित साझेदारी के चार आधार
रोहन की कक्षा: चरण-दर-चरण अभ्यास
आम कठिनाइयाँ और उनके समाधान

अध्याय 24 महिलाओं के लिए योग: जीवन-चक्र

शरीर के बदलते चरणों की समझ
लाइफ-साइकिल केयर गाइड से अभ्यास चुनना
सोनल के अभ्यास में सुरक्षित बदलाव
अनुभव से निकले शिक्षक-निर्णय

अध्याय 25 पूरा परिवार योग: समावेशी कक्षा

एक ही कक्षा में तीन पीढ़ियों की जरूरतें

फैमिली-फ्लो डिजाइन की रचना
करिश्मा की 45-मिनट साझा कक्षा
सामान्य भूलें और सुरक्षित सुधार

अध्याय 26 सिनियर्स योग: जोड़ों की सुरक्षा

कुर्सी से स्थिरता तक: भगवती का सुरक्षित अभ्यास
जॉइंट-कैश फ्लो से अभ्यास की योजना
वरिष्ठ साधकों के लिए लागू होने वाले सिद्धांत

अध्याय 27 27 मुख्य आसन: तकनीक सूची

आसनों की सूची को शरीर में उतारना
आसन-लैडर 27: क्यू फॉर्म और फील
अयान का 35 मिनट का अभ्यास-परीक्षण
बार-बार होने वाली तकनीकी भूलें



अध्याय 1

योग क्यों करें: मुख्य कारण



अध्याय 1: योग क्यों करें: मुख्य कारण

अभ्यास का सही उद्देश्य समझना

क्या आप योग इसलिए करते हैं कि शरीर अधिक लचीला दिखे, या इसलिए कि आप अपने शरीर, श्वास और मन के साथ बेहतर ढंग से काम करना सीखना चाहते हैं? इस प्रश्न का उत्तर आपके अभ्यास की दिशा तय करता है। योग केवल कठिन आसन करने या शरीर को खींचने का नाम नहीं है। यह शरीर की क्षमता, श्वास की सजगता, मानसिक स्थिरता और दैनिक जीवन में संतुलित प्रतिक्रिया विकसित करने की व्यवस्थित प्रक्रिया है।

योग शिक्षक प्रशिक्षार्थी के लिए यह समझना विशेष रूप से आवश्यक है, क्योंकि विद्यार्थी आपसे केवल आसन नहीं सीखेंगे; वे अभ्यास का उद्देश्य भी आपसे समझेंगे। यदि शिक्षक हर लाभ को चमत्कार की तरह प्रस्तुत करेगा, तो विद्यार्थी अवास्तविक अपेक्षाएँ बना सकते हैं। यदि शिक्षक लाभ को बहुत सामान्य ढंग से बताएगा, तो विद्यार्थी अभ्यास की दिशा खो सकते हैं। सही शिक्षण शरीर, मन और जीवन में दिखाई देने वाले व्यावहारिक बदलावों पर आधारित होता है।

इस अध्ययन के बाद आप किसी व्यक्ति के लिए योग का उपयुक्त कारण स्पष्ट कर सकेंगे, अभ्यास से मिलने वाले वास्तविक लाभ पहचान सकेंगे, प्रेरणा को टिकाऊ बना सकेंगे और सुरक्षित अपेक्षाएँ तय कर सकेंगे। आप यह भी समझेंगे कि योग का लाभ तुरंत मिलने वाली उपलब्धि नहीं, बल्कि नियमित अभ्यास से विकसित होने वाली क्षमता है।

क्यों-चाहिए-फिर कैसे मॉडल

योग अभ्यास को समझने के लिए “क्यों-चाहिए-फिर कैसे” मॉडल अपनाएँ। यह मॉडल विद्यार्थी को पहले उद्देश्य पहचानने, फिर आवश्यकता स्पष्ट करने और अंत में अभ्यास चुनने में मदद करता है। केवल “योग करो, अच्छा लगेगा” कहना पर्याप्त नहीं है। शिक्षक को यह बताना चाहिए कि कौन-सा अभ्यास किस उद्देश्य में सहायता करेगा और उससे क्या परिणाम अपेक्षित हैं।

1 क्यों - अभ्यास का उद्देश्य पहचानें।

विद्यार्थी से पूछें: “आप योग क्यों करना चाहते हैं?” उत्तर शरीर की जकड़न, काम का तनाव, नींद में कठिनाई, संतुलन की कमी, श्वास पर ध्यान या आत्म-अनुशासन से जुड़ा हो सकता है। कारण स्पष्ट होने पर अभ्यास अधिक अर्थपूर्ण बनता है।

1 चाहिए - वास्तविक आवश्यकता तय करें।

इच्छा और आवश्यकता अलग हो सकती हैं। कोई विद्यार्थी कठिन आसन सीखना चाहता है, लेकिन उसे पहले कलाई की शक्ति, कंधों की स्थिरता और नियमित श्वास-अभ्यास की आवश्यकता हो सकती है। शिक्षक को लक्ष्य से पहले आधार देखना चाहिए।

1 फिर कैसे - उपयुक्त अभ्यास चुनें।

उद्देश्य और आवश्यकता के अनुसार आसन, श्वास-अभ्यास, विश्राम और ध्यान का संयोजन बनाएँ। उदाहरण के लिए, लंबे समय तक बैठकर काम करने वाले व्यक्ति के लिए केवल आगे झुकने वाले आसन पर्याप्त नहीं होंगे। उसे खड़े होकर किए जाने वाले आसन, रीढ़ की गतिशीलता और सचेत विश्राम भी चाहिए।

योग के प्रमुख लाभ चार क्षेत्रों में दिखाई देते हैं। पहला, शारीरिक क्षमता - शक्ति, गतिशीलता, संतुलन और शरीर-जागरूकता। दूसरा, श्वास की समझ - श्वास की गति, गहराई और तनाव के समय उसकी प्रतिक्रिया पहचानना। तीसरा, मानसिक प्रशिक्षण - ध्यान बनाए रखना, प्रतिक्रिया से पहले रुकना और बदलती परिस्थितियों में स्थिर रहना। चौथा, जीवन-व्यवहार - नियमितता, संयम और अपने शरीर की सीमाओं का सम्मान।

इन लाभों को बढ़ा-चढ़ाकर न बताएं। योग किसी बीमारी का स्वतः उपचार नहीं करता और न ही हर व्यक्ति को एक जैसा परिणाम देता है। विद्यार्थी की आयु, स्वास्थ्य, नींद, तनाव, पूर्व अभ्यास और नियमितता परिणाम को प्रभावित करते हैं। शिक्षक का काम निश्चित वादा करना नहीं, बल्कि सुरक्षित दिशा और स्पष्ट प्रक्रिया देना है।

प्रेरणा को टिकाए रखने के लिए परिणाम को केवल कठिन आसन से न मापें। विद्यार्थी से पूछें: क्या वह अब श्वास रोकने के बजाय सहज श्वास ले पा रहा है? क्या वह अभ्यास के दौरान शरीर में खिंचाव और दर्द का अंतर पहचान रहा है? क्या वह सप्ताह में तीन बार अभ्यास कर पा रहा है? ये संकेत वास्तविक प्रगति दिखाते हैं।

यथार्थ अपेक्षा का अर्थ है - छोटे, मापने योग्य और समयबद्ध लक्ष्य। “मैं तनावमुक्त हो जाऊँगा” अस्पष्ट लक्ष्य है। “मैं चार सप्ताह तक सप्ताह में तीन दिन बीस मिनट अभ्यास करूँगा और अभ्यास के बाद अपनी श्वास की गति लिखूँगा” स्पष्ट लक्ष्य है। पहला लक्ष्य निराशा पैदा कर सकता है; दूसरा अभ्यास और निरीक्षण दोनों सिखाता है।

अभ्यास चुनते समय यह क्रम रखें: पहले शरीर की सुरक्षा, फिर श्वास की सहजता, उसके बाद तकनीक और अंत में कठिनाई। यदि विद्यार्थी किसी आसन में दर्द, चक्कर, सुन्नपन या असामान्य दबाव अनुभव करे, तो अभ्यास रोकें और कारण जाँचें। योग में प्रगति शरीर को हर बार अधिक दूर धकेलने से नहीं, बल्कि सही सीमा पहचानने से होती है।

अपने लिए यह प्रश्न लिखें: “मेरे विद्यार्थी को अभी किस लाभ की आवश्यकता है, और मैं उस लाभ को किस सरल अभ्यास से जाँच सकता हूँ?” यही प्रश्न आपको सामान्य सलाह से व्यावहारिक शिक्षण की ओर ले जाएगा।

रीना के अभ्यास में मॉडल का प्रयोग

रीना 32 वर्ष की स्कूल काउंसलर है। वह प्रतिदिन विद्यार्थियों, अभिभावकों और शिक्षकों से बातचीत करती है। उसका कार्य मानसिक रूप से सक्रिय है, लेकिन वह दिन का बड़ा भाग बैठकर बिताती है। शाम को उसे गर्दन और कंधों में जकड़न महसूस होती है। वह सप्ताह में केवल एक दिन योग करती है और चाहती है कि वह जल्दी से कठिन आसन सीख ले।

रीना के लिए “क्यों-चाहिए-फिर कैसे” मॉडल इस प्रकार लागू करें:

1 क्यों स्पष्ट करें।

रीना बताती है कि वह काम के बाद शरीर हल्का और मन शांत महसूस करना चाहती है। इसलिए उसका पहला उद्देश्य कठिन आसन नहीं, बल्कि तनाव के बाद शरीर और श्वास को संतुलित करना है।

1 चाहिए पहचानें।

उसके लिए गर्दन-कंधे की जागरूकता, छाती का सहज खुलना, रीढ़ की गतिशीलता और नियमित विश्राम आवश्यक हैं। साथ ही, उसे ऐसा कार्यक्रम चाहिए जो उसके व्यस्त समय में टिक सके।

1 चार सप्ताह का लक्ष्य बनाएं।

रीना सप्ताह में तीन दिन, प्रत्येक दिन बीस मिनट अभ्यास करेगी। वह अभ्यास से पहले और बाद में अपनी गर्दन-कंधे की जकड़न को शून्य से दस के पैमाने पर लिखेगी। यह पैमाना चिकित्सकीय निदान नहीं, केवल व्यक्तिगत अनुभव दर्ज करने का साधन है।

1 अभ्यास का सरल ढाँचा रखें।

पाँच मिनट सहज श्वास और शरीर-जागरूकता, आठ मिनट खड़े होकर किए जाने वाले सरल आसन, चार मिनट रीढ़ की हल्की गतियाँ और तीन मिनट शिथिलीकरण रखें। अभ्यास का उद्देश्य थकाना नहीं, नियमितता और शरीर की प्रतिक्रिया समझना है।

1 साप्ताहिक समीक्षा करें।

हर सातवें दिन रीना तीन प्रश्नों के उत्तर लिखेगी: मैंने कितने दिन अभ्यास किया? किस समय शरीर अधिक सहज लगा? क्या किसी अभ्यास से दर्द या असुविधा बढ़ी? इन उत्तरों के आधार पर अभ्यास में बदलाव करें।

चार सप्ताह बाद अपेक्षित परिणाम यह नहीं है कि रीना तुरंत कठिन आसन कर लेगी। अधिक यथार्थ परिणाम हैं: वह सप्ताह में तीन दिन अभ्यास की आदत बना सके, कंधों की जकड़न को पहले पहचान सके, श्वास को रोकने की आदत कम करे और अभ्यास के बाद शरीर की स्थिति में अंतर नोट कर सके। यदि उसका दर्द बढ़े, तो लक्ष्य की समीक्षा करें और आवश्यक होने पर योग्य स्वास्थ्य विशेषज्ञ से सलाह लेने को कहें।

| त्वरित जाँच-सूची

- ☐ क्या विद्यार्थी ने योग करने का अपना कारण स्पष्ट किया है?
- ☐ क्या कारण को एक छोटे, मापने योग्य लक्ष्य में बदला है?
- ☐ क्या अभ्यास विद्यार्थी के समय और क्षमता के अनुसार है?
- ☐ क्या शिक्षक ने दर्द और सामान्य खिंचाव का अंतर समझाया है?
- ☐ क्या विद्यार्थी अभ्यास से पहले और बाद की अनुभूति दर्ज करेगा?
- ☐ क्या लक्ष्य कठिन आसन के बजाय सुरक्षित प्रगति पर आधारित है?
- ☐ क्या चार सप्ताह बाद समीक्षा की तारीख तय है?

रीना के उदाहरण से मुख्य बात स्पष्ट होती है: योग का लाभ अभ्यास की कठिनाई से नहीं, उद्देश्य और नियमितता के मेल से बढ़ता है। शिक्षक के रूप में आपका काम विद्यार्थी को अपनी आवश्यकता समझने, सही अभ्यास चुनने और परिणाम को ईमानदारी से देखने में सहायता देना है।

सामान्य भूलें और सावधानियाँ

हर समस्या का एक ही योग-समाधान मान लेना

किसी विद्यार्थी को तनाव है, इसलिए उसे तुरंत कठिन या बहुत तेज़ अभ्यास देना उचित नहीं। कुछ लोगों को स्थिर, धीमा अभ्यास लाभ देता है; कुछ को पहले शरीर में ऊर्जा और गतिशीलता चाहिए।

Do this: विद्यार्थी की नींद, कार्य-दिनचर्या, वर्तमान स्वास्थ्य और अभ्यास के अनुभव के बारे में प्रश्न पूछें। फिर कम मात्रा से शुरुआत कर प्रतिक्रिया देखें।

Not this: केवल विद्यार्थी के बताए लक्षण के आधार पर पूरा अभ्यास तय न करें।

लाभ को निश्चित वादे की तरह प्रस्तुत करना

“इस अभ्यास से आपकी चिंता समाप्त हो जाएगी” या “एक महीने में आपकी सारी जकड़न चली जाएगी” जैसे वाक्य गलत अपेक्षाएँ बनाते हैं। योग सहयोगी अभ्यास है; परिणाम व्यक्ति और परिस्थिति के अनुसार बदलते हैं।

Do this: कहें कि नियमित अभ्यास श्वास-जागरूकता, शरीर की समझ और तनाव से निपटने की क्षमता में सहायता कर सकता है। परिणाम को अभ्यास-डायरी और व्यक्तिगत अनुभव से जाँचें।

Not this: किसी बीमारी, दर्द या मानसिक स्थिति के उपचार का दावा न करें।

प्रेरणा को केवल इच्छा पर छोड़ देना

विद्यार्थी शुरुआत में उत्साहित हो सकता है, लेकिन व्यस्त दिन में अभ्यास छोड़ देगा। केवल उत्साह पर आधारित योजना टिकती नहीं।

Do this: निश्चित समय, छोटी अवधि और स्पष्ट संकेत तय करें - जैसे सोमवार, बुधवार और शनिवार को शाम सात बजे बीस मिनट। अभ्यास के बाद कैलेंडर पर निशान लगाएँ, क्योंकि दिखाई देने वाली निरंतरता आदत को मजबूत करती है।

Not this: “जब समय मिलेगा तब अभ्यास करूँगा” जैसी खुली योजना न रखें।

योग का उद्देश्य शरीर को किसी एक आकार या आसन में ढालना नहीं, बल्कि विद्यार्थी को अपने अनुभव के साथ अधिक स्पष्ट और जिम्मेदार बनाना है। जब आप “क्यों” समझते हैं, “चाहिए” पहचानते हैं और उसके बाद “कैसे” चुनते हैं, तब अभ्यास सुरक्षित, उपयोगी और टिकाऊ बनता है। यही दृष्टि आगे के आसन, श्वास और ध्यान-अभ्यासों को सही संदर्भ देगी।

अध्याय 2

स्ट्रेचिंग से आगे: योग फिटनेस



लचीलापन, ताकत, संतुलन और सहनशक्ति की असली परीक्षा

एक योग शिक्षक के लिए केवल आगे झुक जाना फिटनेस का प्रमाण नहीं है। शरीर को सुरक्षित ढंग से गति देना, भार संभालना, एक पैर पर स्थिर रहना और लगातार अभ्यास में ऊर्जा बनाए रखना - ये चारों क्षमताएँ साथ विकसित होती हैं। फिटनेस पिरामिड इन्हें चार आधारों में समझाता है: लचीलापन, ताकत, संतुलन और सहनशक्ति।

अर्जुन 25 वर्ष का जिम ट्रेनर था। उसके पास ताकत अच्छी थी; वह भारी वजन उठा सकता था और कई ग्राहकों को कठिन व्यायाम सिखाता था। फिर भी जब उसने योग-आधारित गतिशीलता कक्षा शुरू की, तो उसे तीन समस्याएँ दिखीं। वह पश्चिमोत्तानासन में कमर से झुकने के बजाय पीठ गोल कर लेता था, वृक्षासन में 10-12 सेकंड से अधिक स्थिर नहीं रह पाता था, और लगातार सूर्य नमस्कार के बाद उसकी साँस तेज हो जाती थी।

यह केवल आसन का प्रश्न नहीं था। उसके कूल्हों और कंधों में पर्याप्त गति नहीं थी, धड़ को स्थिर रखने की ताकत कम थी, और एक स्थिति से दूसरी स्थिति में जाने पर संतुलन टूट जाता था। उसके लिए दाँव पर केवल बेहतर प्रदर्शन नहीं था। वह दूसरों को सुरक्षित प्रशिक्षण देने वाला शिक्षक बनना चाहता था; इसलिए उसे अपने शरीर में गति, नियंत्रण और सहनशीलता का भरोसेमंद आधार बनाना था।

अपने अभ्यास में पूछें: क्या मैं किसी आसन में पहुँच जाता हूँ, या वहाँ पहुँचकर शरीर को नियंत्रित भी रखता हूँ? यही प्रश्न योग फिटनेस को केवल स्ट्रेचिंग से अलग करता है।

अर्जुन ने शरीर को चार आधारों पर प्रशिक्षित किया

अर्जुन ने पहले अपने अभ्यास को मापने के लिए चार सरल परीक्षण चुने। उसने बिना जोर लगाए उत्तानासन में हाथों की स्थिति देखी, फलकासन में शरीर की स्थिरता जाँची, वृक्षासन में दोनों पैरों का समय दर्ज किया और पाँच चक्र सूर्य नमस्कार के बाद अपनी साँस की गति पर ध्यान दिया। उसने लक्ष्य प्रदर्शन दिखाना नहीं, बल्कि नियंत्रण सुधारना रखा।

पहले सप्ताह में उसने रोज 25 मिनट का अभ्यास किया। पाँच मिनट हल्की तैयारी के लिए रखे - टखनों, घुटनों, कूल्हों, कलाई और कंधों की नियंत्रित गति। अगले आठ मिनट लचीलेपन के लिए चुने: अधोमुख श्वानासन, अर्ध पवनमुक्तासन और जानुशीर्षासन। उसने प्रत्येक स्थिति में 20-30 सेकंड तक सहज साँस के साथ रहना सीखा। खिंचाव महसूस होना ठीक था; तेज दर्द, सुन्नपन या जोड़ में चुभन संकेत था कि उसे पीछे हटना चाहिए।

अगले सात मिनट ताकत और संतुलन के लिए रखे। फलकासन में उसने 20 सेकंड के तीन चक्र किए। वीरभद्रासन तीन में उसने प्रत्येक पैर पर तीन नियंत्रित आवृत्तियाँ कीं। वृक्षासन में उसने पहले दीवार के पास अभ्यास किया, फिर हाथों को कम सहारे पर रखा। सहारा हटाने की जल्दी न करने से उसकी टखने और कूल्हे की छोटी-छोटी समायोजन क्षमता बेहतर हुई।

अंतिम पाँच मिनट सहनशक्ति के लिए थे। उसने सूर्य नमस्कार के तीन धीमे चक्रों से शुरुआत की। हर गति को साँस से जोड़ा: हाथ ऊपर उठाते समय श्वास, आगे झुकते समय श्वास छोड़ना, और फलकासन में साँस रोकने के बजाय सामान्य श्वास। दूसरे सप्ताह में उसने पाँच चक्र किए, लेकिन तभी जब गति और श्वास दोनों स्थिर रहे।

तीसरे सप्ताह में एक स्पष्ट मोड़ आया। अर्जुन ने पाया कि वह अधिक गहराई तक झुकने की कोशिश करने के बजाय घुटनों को हल्का मोड़कर रीढ़ को लंबा रखता है, तो पीछे की टाँगों में सुरक्षित खिंचाव मिलता है। पहले वह लचीलेपन को अंतिम सीमा तक पहुँचने से जोड़ता था; अब उसने समझा कि सक्रिय लचीलापन - मांसपेशियों की ताकत के साथ गति को नियंत्रित करना - योग शिक्षक के लिए अधिक उपयोगी है।

चौथे सप्ताह में उसने अभ्यास को तीन अलग दिनों में बाँटा। पहले दिन लचीलापन और संतुलन, दूसरे दिन ताकत और धीमी गतिशीलता, तीसरे दिन सहनशक्ति और प्रवाह। प्रत्येक सत्र के अंत में उसने तीन बातें लिखीं: कौन-सी गति सहज रही, कहाँ नियंत्रण टूटा, और क्या साँस पूरे समय समान रही। इस लेखे से उसे केवल अनुभव नहीं, प्रगति का स्पष्ट संकेत मिला।

अर्जुन ने एक सामान्य गलती भी सुधारी। वह थकान को हमेशा अच्छे अभ्यास का प्रमाण मानता था। जब उसके कंधे फलकासन में नीचे गिरने लगे और साँस रुकने लगी, तो उसने चक्र घटा दिए। इससे अगले

दिन शरीर में अनावश्यक जकड़न नहीं हुई और सप्ताह भर अभ्यास जारी रहा। सहनशक्ति का अर्थ हर बार अधिक करना नहीं, बल्कि सही तकनीक के साथ अधिक समय तक करना है।

चार सप्ताह बाद उसने वही परीक्षण दोहराए। उत्तानासन में हाथ पहले पिंडलियों तक पहुँचते थे; अब वह घुटने हल्के मोड़कर हथेलियाँ नीचे रख पाता था, बिना पीठ को जबरन गोल किए। वृक्षासन में दोनों ओर का समय अधिक समान हुआ। पाँच सूर्य नमस्कार के बाद भी वह बोलते हुए सामान्य साँस ले पा रहा था। उसकी ताकत केवल मांसपेशियों में नहीं, गति पर नियंत्रण में दिखाई दी।

अपने लिए एक छोटा परीक्षण चुनें और चार सप्ताह तक उसका लेखा रखें। परिणाम तभी उपयोगी होगा जब आप गहराई, समय या संख्या के साथ तकनीक और साँस भी दर्ज करेंगे।

फिटनेस पिरामिड से अभ्यास बनाने के सिद्धांत

लचीलापन को सीमा नहीं, नियंत्रित गति मानें।

लचीलापन बढ़ाने के लिए शरीर को गर्म करें, फिर आसन में धीरे जाएँ और 20-30 सेकंड तक सहज श्वास बनाए रखें। उत्तानासन में घुटनों को हल्का मोड़ना, जानुशीर्षासन में रीढ़ को लंबा रखना और अधो-मुख श्वानासन में एड़ियों को जमीन पर जबरन न दबाना सुरक्षित विकल्प हैं। सप्ताह में कम से कम चार छोटे सत्र रखें। यदि खिंचाव जोड़ में महसूस हो, तो कोण घटाएँ; मांसपेशी में समान खिंचाव और जोड़ के भीतर दर्द एक बात नहीं है।

ताकत को स्थिरता और सही संरेखण से जाँचें।

ताकत का अभ्यास फलकासन, उत्कटासन, वीरभद्रासन और वशिष्ठासन जैसे आसनों से करें। पहले समय कम रखें - 20 सेकंड के दो या तीन चक्र पर्याप्त हैं। कंधे कलाई के ऊपर, घुटना पैर की दिशा में और रीढ़ लंबी रखें। यदि शरीर का आकार बिगड़ने लगे, तो चक्र समाप्त करें। लंबा समय टिकना तभी उपयोगी है जब आप श्वास और संरेखण संभाल सकें।

संतुलन को गिरने से नहीं, लौटने से सीखें।

वृक्षासन और गरुड़ासन में दीवार, कुर्सी या उँगलियों का हल्का सहारा लें। दृष्टि एक स्थिर बिंदु पर रखें। पैर की उँगलियों को फैलाएँ और खड़े पैर के चारों कोनों से जमीन को महसूस करें। संतुलन टूटे तो तुरंत पैर नीचे रखें, दो सामान्य साँस लें और फिर दोहराएँ। गिरने से बचना लक्ष्य नहीं; नियंत्रण खोने पर सुरक्षित लौटना लक्ष्य है। दोनों ओर समान समय रखें, भले एक ओर कठिनाई अधिक हो।

| सहनशक्ति को साँस और लय से बनाएँ।

सूर्य नमस्कार, धीमा विन्यास और लगातार खड़े आसनों का क्रम सहनशक्ति विकसित करता है। शुरुआत तीन चक्रों से करें। प्रत्येक चक्र के बाद 30-45 सेकंड ताड़ासन में खड़े होकर साँस सामान्य करें। जब साँस बिना हाँफे स्थिर रहे, तभी पाँच चक्र तक बढ़ें। साँस रोकना, बहुत तेज गति करना या दर्द के बावजूद क्रम पूरा करना प्रगति नहीं है। योग शिक्षक के लिए सहनशक्ति का अर्थ कक्षा के पूरे समय स्पष्ट निर्देश देना और अपनी श्वास स्थिर रखना भी है।

| चारों आधारों को एक ही सप्ताह में जोड़ें।

केवल आगे झुकने का अभ्यास लचीलापन बढ़ा सकता है, पर उससे फलकासन की ताकत या वृक्षासन का संतुलन अपने-आप नहीं आएगा। एक सरल साप्ताहिक ढाँचा रखें: दो दिन लचीलापन और संतुलन, दो दिन ताकत, और एक दिन सहनशक्ति-आधारित प्रवाह। हर सत्र में पाँच मिनट तैयारी और पाँच मिनट विश्राम रखें। यदि समय केवल 20 मिनट हो, तो प्रत्येक आधार को चार मिनट दें और संक्रमण को नियंत्रित रखें।

| प्रगति को तीन संकेतों से जाँचें।

हर सप्ताह अपने आप से पूछें: क्या गति अधिक सहज हुई, क्या शरीर लंबे समय तक सही आकार में रहा, और क्या साँस स्थिर रही? केवल हाथ जमीन तक पहुँचने या अधिक चक्र पूरे करने को सफलता न मानें। उदाहरण के लिए, यदि आप पाँच सूर्य नमस्कार कर लेते हैं लेकिन चौथे चक्र में साँस रुकती है, तो पहले तीन या चार चक्रों की गुणवत्ता मजबूत करें। योग फिटनेस में माप शरीर की क्षमता को समझने का साधन है, तुलना का हथियार नहीं।

अर्जुन की प्रक्रिया का मुख्य परिवर्तन यह था कि उसने कठिन आसनों को लक्ष्य बनाना छोड़ा और चार क्षमताओं को क्रम से प्रशिक्षित किया। लचीलापन गति देता है, ताकत उस गति को संभालती है, संतुलन उसे दिशा देता है और सहनशक्ति उसे लंबे समय तक बनाए रखती है। शिक्षक-प्रशिक्षण में यही समझ आवश्यक है, क्योंकि विद्यार्थी अलग-अलग शरीर, आयु और अनुभव लेकर कक्षा में आते हैं।

अगली बार अभ्यास सिखाते समय केवल यह न कहें कि “और गहराई तक जाएँ।” पहले तय करें कि उस क्षण कौन-सा आधार विकसित हो रहा है - लचीलापन, ताकत, संतुलन या सहनशक्ति। फिर ऐसा विकल्प दें जिसमें विद्यार्थी सुरक्षित साँस, स्पष्ट संरेखण और नियंत्रित गति के साथ आगे बढ़ सके। योग की फिटनेस तब पूरी होती है जब शरीर केवल खिंचता नहीं, बल्कि मजबूत, स्थिर और लंबे अभ्यास के लिए तैयार भी होता है।

अध्याय 3

शरीर-आराम: पोज में सहजता



शरीर में सहजता का सही अर्थ

नूर, 40 वर्ष की डेस्क-जॉब मैनेजर, अधोमुख श्वासासन में हथेलियाँ दबाती है। कंधे कानों की ओर खिंचते हैं, एड़ियों को ज़मीन तक पहुँचाने की जल्दी होती है और गर्दन में दबाव बढ़ता है। बाहर से मुद्रा पूरी दिखती है, पर शरीर आराम में नहीं है। सुरक्षित योग में लक्ष्य मुद्रा का आकार नहीं, बल्कि ऐसा संरेखण है जिसमें शरीर स्थिर, श्वास सुचारु और संवेदना स्पष्ट रहे।

संरेखण का अर्थ शरीर को किसी आदर्श तस्वीर में ढालना नहीं है। इसका अर्थ है - हड्डियों, जोड़ों और मांसपेशियों को ऐसा व्यवस्थित करना कि अनावश्यक दबाव घटे। प्रॉप्स, यानी सहायक साधन, इस व्यवस्था को आसान बनाते हैं। ब्लॉक, पट्टा, बोल्स्टर, कंबल और दीवार शरीर को ऊँचाई, सहारा या दूरी देते हैं। इनका उपयोग कमजोरी छिपाने के लिए नहीं, बल्कि सुरक्षित अभ्यास के लिए करें।

अभ्यास से पहले चटाई, दो ब्लॉक, एक पट्टा, एक बोल्स्टर या मोड़ा हुआ कंबल और दीवार का खाली भाग तैयार रखें। घुटने, कलाई, कूल्हे या पीठ में पुरानी चोट हो तो शिक्षक को पहले बताएं। तेज दर्द, सुन्नपन, झनझनाहट या सांस रुकने जैसी संवेदना को खिंचाव समझकर आगे न बढ़ें। इस भाग का व्यावहारिक निष्कर्ष है: मुद्रा शुरू करने से पहले साधन पास रखें और शरीर की वर्तमान स्थिति को स्वीकार करें।

आराम-मैपिंग चेकलिस्ट से मुद्रा बनाना

आराम-मैपिंग चेकलिस्ट शरीर को तीन क्रमिक प्रश्नों से पढ़ती है: संरेखण कैसा है, सहारा कहाँ चाहिए, और संवेदना क्या बता रही है। शिक्षक इस क्रम से विद्यार्थी को मुद्रा में प्रवेश, समायोजन और बाहर आने का स्पष्ट तरीका दे सकता है।

1 आधार पहचानें।

पहले देखें कि शरीर का भार किन भागों पर है। ताड़ासन में दोनों पैरों के चारों कोनों को महसूस करें - अंगूठे का आधार, छोटी उंगली का आधार और दोनों एड़ियाँ। घुटनों को पीछे धकेलने के बजाय हल्का नरम रखें। आधार स्थिर होने पर ऊपर का शरीर कम मेहनत करता है, इसलिए कंधों और गर्दन में अनावश्यक तनाव घटता है।

1 जोड़ों की दिशा जाँचें।

घुटना सामान्यतः पैर की दूसरी उंगली की दिशा में रहे। त्रिकोणासन में आगे का घुटना लॉक न करें और पीछे के पैर की एड़ी को सक्रिय रखें। कलाई-आधारित मुद्रा में हथेली की उंगलियाँ फैलाएं और उंगलियों के पोरों से ज़मीन पकड़ें। इससे भार एक ही बिंदु पर जमा नहीं होता।

1 प्रॉप से दूरी बदलें।

यदि हाथ ज़मीन तक नहीं पहुँचता, तो ब्लॉक को ऊँची स्थिति में रखें। ब्लॉक तक पहुँचने के लिए रीढ़ को मोड़कर न खींचें। यदि कूल्हे पीछे जाते हैं या पीठ गोल होती है, तो ऊँचाई बढ़ाएं। पट्टा हाथों को दूर तक पहुँचाने में मदद करता है; बोल्स्टर शरीर को आराम देते हुए मुद्रा का आकार बनाए रखता है।

1 श्वास और संवेदना जाँचें।

तीन धीमी श्वास लें। श्वास अंदर लेते समय पसलियाँ फैलें और बाहर छोड़ते समय शरीर अनावश्यक मेहनत छोड़े। सामान्य खिंचाव चौड़ा, स्थिर और सहने योग्य लगता है। तेज, चुभता या एक तरफ बढ़ता दर्द सुरक्षित संकेत नहीं है। सुन्नपन या झनझनाहट आए तो तुरंत बाहर आएँ और व्यवस्था बदलें।

1 पाँच प्रतिशत पीछे लौटें।

यदि मुद्रा में प्रयास बहुत अधिक लगे, तो गहराई थोड़ी घटाएं। एड़ी नीचे लाने के लिए पीठ गोल करने के बजाय घुटने मोड़ें। आगे झुकने में हाथों के नीचे ब्लॉक रखें। यह छोटा परिवर्तन श्वास को खुला रखता है और शरीर को सुरक्षा का संकेत देता है।

नूर के उदाहरण में अधोमुख श्वानासन के लिए दो ब्लॉक सामने रखे गए। उसने घुटने मोड़े, हथेलियाँ ब्लॉक पर रखीं और कूल्हों को पीछे-ऊपर ले गई। पहले उसकी रीढ़ गोल थी और गर्दन में दबाव था। ब्लॉक की ऊँचाई बढ़ाने और घुटनों को लगभग 10 सेंटीमीटर मोड़ने के बाद उसने पाँच श्वास पूरी कीं; गर्दन नरम रही और हाथों में दबाव समान हुआ। परिणाम मुद्रा की गहराई नहीं, बल्कि स्थिर श्वास और स्पष्ट संवेदना था।

हर मुद्रा में स्वयं से पूछें: “क्या मेरा आधार स्थिर है? क्या जोड़ सही दिशा में हैं? क्या प्रॉप दूरी सुधार रहा है? क्या मैं बिना सांस रोके रह सकता हूँ?” यदि चारों उत्तर स्पष्ट हों, तो आराम-मैपिंग पूरी हुई।

अभ्यास: नूर के लिए सुरक्षित त्रिकोणासन

इस अभ्यास के लिए चटाई, दो ब्लॉक, एक पट्टा और दीवार रखें। अपेक्षित परिणाम है - त्रिकोणासन में आगे के घुटने पर दबाव घटे, रीढ़ लंबी रहे और पाँच श्वास बिना तनाव पूरी हों।

पैरों को लगभग 90 सेंटीमीटर दूर रखें और दायाँ पैर बाहर की ओर मोड़ें। बायाँ पैर थोड़ा अंदर रखें। दायाँ पैर दीवार से लगभग 15 सेंटीमीटर दूर रखें, ताकि संतुलन बिगड़ने पर सहारा मिल सके। दोनों ब्लॉक दाएँ पैर के अंदर और बाहर रखें।

अब दाएँ पैर के चारों कोनों से ज़मीन दबाएं। दायाँ घुटना पैर की दूसरी उंगली की दिशा में रखें और उसे पीछे लॉक न करें। हाथों को कंधे की ऊँचाई पर फैलाएं। श्वास छोड़ते हुए धड़ को दाईं ओर लंबा करें; कमर से तुरंत नीचे न झुकें। दायाँ हाथ ऊँचे ब्लॉक पर रखें और बायाँ हाथ कूल्हे पर रखें। इससे कंधा आगे गिरने से बचेगा और नूर रीढ़ की लंबाई जाँच सकेगी।

पाँच श्वास तक रहें। हर श्वास अंदर लेते समय छाती और पसलियों को फैलाएं। हर श्वास बाहर छोड़ते समय दाएँ पैर और ब्लॉक पर भार समान रखें। यदि दाएँ घुटने में दबाव आए, तो पैर थोड़ा बाहर घुमाएं और घुटने की दिशा फिर जाँचें। यदि कमर में चुभन आए, तो ऊपरी शरीर को कम नीचे लाएं। यदि संतुलन डगमगाए, तो बायाँ हाथ दीवार पर रखें।

बाहर आने के लिए श्वास अंदर लें, पैरों से ज़मीन दबाएं और धड़ को ऊपर उठाएं। पैर समानांतर करें, फिर दूसरी ओर दोहराएं। अभ्यास के बाद यह जाँच करें:

- ☐ दोनों ओर पाँच श्वास पूरी हुई।
- ☐ घुटने में चुभन या दबाव नहीं आया।
- ☐ गर्दन स्वतंत्र रही।
- ☐ ब्लॉक ने रीढ़ को लंबा रखने में मदद की, केवल मुद्रा को गहरा नहीं किया।

यदि इनमें से कोई बिंदु पूरा न हो, तो मुद्रा को सरल बनाएं। सुरक्षित आराम का अर्थ कम करना नहीं, सही व्यवस्था चुनना है।

बार-बार होने वाली गलतियाँ और उनके सुधार

मुद्रा की तस्वीर की नकल करना

विद्यार्थी अक्सर हाथ ज़मीन तक पहुँचाने या एड़ी नीचे रखने को सफलता मानता है। इससे वह रीढ़ गोल करता है, कंधे दबाता है या घुटने लॉक करता है। कारण यह है कि वह बाहरी आकार को आंतरिक संकेतों से ऊपर रखता है।

Do this: ब्लॉक की ऊँचाई बढ़ाएं, घुटने थोड़ा मोड़ें और तीन श्वास लेकर गर्दन, पीठ तथा जोड़ों की संवेदना जाँचें।

Not this: हाथ ज़मीन तक पहुँचाने के लिए रीढ़ को खींचना या दर्द सहना।

प्रॉप को बहुत दूर या बहुत नीचे रखना

ब्लॉक दूर रखने पर विद्यार्थी कंधे आगे गिराता है। बहुत नीचे रखने पर वह रीढ़ मोड़कर मुद्रा तक पहुँचता है। कारण गलत दूरी है, न कि शरीर की कमी।

Do this: ब्लॉक को पैर के पास रखें और पहले ऊँची स्थिति चुनें। मुद्रा स्थिर होने पर ही ऊँचाई घटाएं।

Not this: ब्लॉक हटाकर हाथ को ज़मीन तक पहुँचाने की जल्दी करना।

खिंचाव और दर्द को एक जैसा समझना

स्थिर खिंचाव मांसपेशी में फैलाव जैसा महसूस हो सकता है। तेज चुभन, सुन्नपन, झनझनाहट या एक बिंदु पर बढ़ता दबाव अलग संकेत हैं। विद्यार्थी अक्सर श्वास रोककर दर्द को सहनशीलता समझ लेता है।

Do this: तुरंत गहराई घटाएं, प्रॉप लगाएं या मुद्रा से बाहर आएं। दो सामान्य श्वास के बाद संवेदना फिर जाँचें।

Not this: दर्द वाले स्थान को अधिक दबाकर मुद्रा को “पूरा” करने की कोशिश करना।

शिक्षक के रूप में केवल “आराम से रहें” कहना पर्याप्त नहीं है। विद्यार्थी को बताएं कि पैर कहाँ रखें, ब्लॉक किस ऊँचाई पर रखें, कितनी श्वास लें और किस संवेदना पर रुकें। जब संवेदना, सहारा और संवेदना एक साथ काम करते हैं, तब मुद्रा शरीर पर थोपी हुई आकृति नहीं रहती; वह शरीर की वर्तमान क्षमता के अनुसार सुरक्षित अभ्यास बन जाती है।

अध्याय 4

मन की शक्ति: प्रवाह के साथ



अध्याय ४: मन की शक्ति: प्रवाह के साथ

“मन को रोकना लक्ष्य नहीं है; मन लौटकर जहाँ टिकना सीखता है, वही योग का अभ्यास है।”

का म के बीच अचानक संदेशों की बाढ़ आना, कक्षा में किसी विद्यार्थी का निर्देश न समझना, या घर लौटते समय छोटी-सी बात पर चिड़चिड़ापन - ऐसे क्षणों में शरीर आसन में स्थिर हो सकता है, पर मन तेज़ी से भटकता रहता है। योग शिक्षक के लिए यह समझना आवश्यक है कि मानसिक शांति केवल शांत कमरे में बैठने से नहीं आती। वह ध्यान, एकाग्रता और भावनात्मक नियमन के नियमित अभ्यास से विकसित होती है।

कबीर, 29 वर्ष का स्टार्टअप उत्पाद प्रमुख, दिन भर निर्णय लेता है। बैठक के बीच उसका ध्यान बार-बार फ़ोन पर जाता है। शाम की योग कक्षा में वह आगे झुकने वाले आसन में शरीर को खींचता है, लेकिन मन अगले दिन की प्रस्तुति में अटका रहता है। उसके लिए सही अभ्यास कठिन आसन नहीं, बल्कि ध्यान को पहचानकर वर्तमान में लौटाने की क्षमता है। यही क्षमता शिक्षक प्रशिक्षण में व्यक्तिगत अभ्यास और शिक्षण - दोनों को मजबूत करती है।

जब मन को दिशा चुननी होती है

ध्यान भटकने पर आपके सामने दो रास्ते होते हैं। पहला, आप मन को ज़बरदस्ती रोकने की कोशिश करें और हर विचार को असफलता मानें। दूसरा, आप विचार को पहचानें, शरीर और श्वास का सहारा लें, फिर ध्यान को चुने हुए बिंदु पर वापस लाएँ। दूसरा रास्ता योग-आधारित मानसिक कौशल का आधार है, क्योंकि यह मन से लड़ने के बजाय उसके साथ काम करना सिखाता है।

गलत चुनाव का असर केवल ध्यान-अभ्यास तक सीमित नहीं रहता। शिक्षक यदि अपनी बेचैनी को पहचान नहीं पाता, तो वह कक्षा में जल्दी-जल्दी निर्देश दे सकता है, विद्यार्थी की घबराहट को अनुशासनहीनता समझ सकता है, या अपनी थकान को विद्यार्थियों पर डाल सकता है। भावनात्मक नियमन का अर्थ भावना दबाना नहीं, बल्कि भावना, शरीर की प्रतिक्रिया और अगले कार्य के बीच थोड़ा स्थान बनाना है।

अपने आप से पूछें: “जब कोई विचार आता है, क्या मैं उसे तुरंत सच मान लेता हूँ, या पहले उसे पहचानता हूँ?” आज का व्यावहारिक निष्कर्ष यह है कि ध्यान भटकना अभ्यास की समस्या नहीं; ध्यान लौटाना ही अभ्यास है।

तीन अभ्यास-पथों की तुलना

ध्यान, एकाग्रता और भावनात्मक संतुलन के लिए तीन उपयोगी पद्धतियाँ नीचे दी गई हैं। इन्हें अलग-अलग उद्देश्य के अनुसार चुनें।

अभ्यास-पथ	समय	कठिनाई	खर्च	सबसे उपयोगी किसके लिए
श्वास-आधारित ध्यान	5-15 मिनट	आरंभिक	बिना खर्च	नए साधक, बेचैनी और मानसिक शोर
मंत्र या गिनती पर एकाग्रता	5-20 मिनट	आरंभिक से मध्यम	बिना खर्च; माला वैकल्पिक	बार-बार भटकने वाला मन
फ्लो-एंकर ट्रायंगल	8-20 मिनट	मध्यम	बिना खर्च; आसन-स्थान पर्याप्त	शिक्षक, व्यस्त पेशेवर और भावनात्मक प्रतिक्रिया संभालने वाले साधक

श्वास-आधारित ध्यान में आप श्वास के आने-जाने को आधार बनाते हैं। श्वास बदलने की कोशिश न करें; केवल उसकी लंबाई, तापमान और गति देखें। यह अभ्यास तब उपयोगी है जब मन उत्तेजित हो, क्योंकि श्वास शरीर की वर्तमान अवस्था की सीधी सूचना देती है। सामान्य गलती यह है कि साधक श्वास को बहुत गहरा करने लगता है और स्वाभाविक निरीक्षण की जगह नियंत्रण शुरू कर देता है।

मंत्र या गिनती पर एकाग्रता मन को स्पष्ट कार्य देती है। उदाहरण के लिए, श्वास छोड़ते समय एक से दस तक गिनें और फिर दोबारा एक से शुरू करें। गिनती भूल जाएँ तो स्वयं को दोष न दें; वहीं से एक पर लौटें। फ्लो-एंकर ट्रायंगल इन दोनों पद्धतियों को शरीर-जागरूकता के साथ जोड़ता है। इसके तीन कोण हैं - श्वास, शरीर और चुना हुआ ध्यान-बिंदु। भावनात्मक तनाव में केवल विचार देखने से कठिनाई हो सकती है; शरीर का संकेत जोड़ने से आपको जल्दी पता चलता है कि तनाव कहाँ जमा है।

मन बहुत अस्थिर हो तो पहले श्वास से शुरू करें। यदि ध्यान पाँच बार से अधिक भटकता है, तो गिनती जोड़ें। यदि आप कक्षा लेते हैं या कठिन बातचीत से पहले स्वयं को सँभालना चाहते हैं, तो फ्लो-एंकर ट्रायंगल चुनें। व्यावहारिक निष्कर्ष: अभ्यास की पद्धति आपकी वर्तमान मानसिक अवस्था के अनुसार बदलनी चाहिए।

किस स्थिति में कौन-सा मार्ग चुनें

आरंभिक साधक के लिए श्वास-आधारित ध्यान सबसे अच्छा प्रारंभ है, क्योंकि इसमें किसी विशेष शब्द, मुद्रा या कल्पना की आवश्यकता नहीं होती। पाँच मिनट बैठकर केवल श्वास को देखना पर्याप्त है। इससे साधक ध्यान को उपलब्धि नहीं, लौटने की क्रिया के रूप में समझता है।

यदि आपका मन लगातार योजना, संदेश या अधूरे कार्यों की ओर जाता है, तो मंत्र या गिनती चुनें। यदि आप योग शिक्षक हैं और कक्षा से पहले अपनी आवाज़, गति और प्रतिक्रिया को संतुलित करना चाहते हैं, तो फ्लो-एंकर ट्रायंगल अपनाएँ। यदि किसी विद्यार्थी की बात से क्रोध उठता है, पहले शरीर का संकेत पहचानें; तुरंत उत्तर न दें। यदि शरीर में छाती का कसाव या जबड़े में तनाव मिले, तो तीन धीमी श्वास लें और फिर बोलें। यदि मन सुस्त हो, तो बैठने के बजाय ताड़ासन में खड़े होकर अभ्यास करें।

निर्णय-क्रम सरल रखें: यदि बेचैनी तेज़ है, श्वास देखें। यदि विचार बार-बार टूट रहे हैं, गिनती जोड़ें। यदि भावना शरीर में स्पष्ट तनाव पैदा कर रही है, फ्लो-एंकर ट्रायंगल करें। यदि आप नए विद्यार्थी को सिखा रहे हैं, पहले पाँच मिनट का श्वास अभ्यास दें; यदि वह स्थिर हो जाए, तब गिनती या मंत्र जोड़ें। याद रखें, भावनात्मक नियमन का लक्ष्य तुरंत प्रसन्न होना नहीं, बल्कि प्रतिक्रिया से पहले चुनाव की क्षमता बनाना है।

फ्लो-एंकर ट्रायंगल को अभ्यास में उतारना

फ्लो-एंकर ट्रायंगल में आप तीन आधारों को क्रम से जोड़ते हैं: श्वास, शरीर और ध्यान-बिंदु। “फ्लो” का अर्थ यहाँ विचारों का बिना रोक-टोक बहना नहीं, बल्कि ध्यान के भटकने और लौटने की स्वाभाविक लय है। नीचे की प्रक्रिया प्रतिदिन करें।

1 स्थान और समय तय करें।

ऐसा स्थान चुनें जहाँ पाँच से बीस मिनट तक व्यवधान कम हो। सुबह उठने के बाद या कक्षा शुरू होने से पहले का समय उपयोगी है। फ़ोन को मौन करके दृष्टि से दूर रखें। निश्चित समय इसलिए चुनें क्योंकि

निर्णय कम होंगे और अभ्यास नियमित बनेगा।

1 शरीर को स्थिर, पर कठोर नहीं रखें।

सुखासन, वज्रासन या कुर्सी पर बैठें। रीढ़ को लंबा रखें, कंधों को ढीला छोड़ें और हथेलियाँ जाँघों पर रखें। आँखें बंद करने में असुविधा हो तो दृष्टि सामने एक बिंदु पर रखें। स्थिरता का अर्थ दर्द सहना नहीं है; तीखा दर्द हो तो स्थिति बदलें।

1 पहला कोण - श्वास पहचानें।

पाँच चक्रों तक श्वास को केवल देखें। श्वास नाक से आ रही है या मुँह से, पेट या छाती में गति है, और छोड़ने पर शरीर ढीला पड़ता है या नहीं - इन संकेतों पर ध्यान दें। श्वास को लंबा करने की कोशिश न करें। पहले अपनी वास्तविक अवस्था पहचानें।

1 दूसरा कोण - शरीर का संकेत पढ़ें।

ध्यान को माथे, जबड़े, गले, छाती और पेट पर क्रम से ले जाएँ। जहाँ कसाव मिले, उसे नाम दें - “जबड़ा कसा है”, “छाती भारी है” या “पेट में हलचल है।” भावना को नाम देने से आप उसे अपने पूरे व्यक्तित्व के बराबर नहीं मानते। उसे शरीर की एक वर्तमान सूचना की तरह देखते हैं।

1 तीसरा कोण - ध्यान-बिंदु चुनें।

नासिका से श्वास का स्पर्श, पेट का उठना-गिरना या श्वास छोड़ते समय एक से पाँच तक गिनती - इनमें से एक बिंदु चुनें। अगले तीन मिनट उसी पर रहें। विचार आए तो “सोच” कहकर पहचानें और बिना आलोचना के चुने हुए बिंदु पर लौटें।

1 लौटने की क्रिया को गिनें।

ध्यान भटकने पर स्वयं को असफल न कहें। हर वापसी को एक मानसिक दोहराव मानें। कबीर जैसे व्यस्त पेशेवर के लिए बैठक से पहले आठ मिनट का अभ्यास पर्याप्त प्रारंभ हो सकता है: दो मिनट श्वास, दो मिनट शरीर-जाँच, तीन मिनट नासिका पर ध्यान और एक मिनट शांत बैठना।

1 भावना उठने पर प्रतिक्रिया रोकेँ।

क्रोध, डर या शर्म आने पर पहले दोनों पैरों का ज़मीन से संपर्क महसूस करें। श्वास छोड़ने को थोड़ा लंबा होने दें, पर उसे ज़ोर से न खींचें। मन में कहें, “भावना उपस्थित है; निर्णय अभी आवश्यक नहीं।” फिर तीन प्रश्न पूछें: अभी शरीर में क्या हो रहा है? मुझे कौन-सा तथ्य पता है? अगला सुरक्षित और स्पष्ट कदम क्या है?

1 अभ्यास का संक्षिप्त लेखा रखें।

अभ्यास के बाद तीन बातें लिखें: अवधि, सबसे अधिक भटकाने वाला विषय और अभ्यास के बाद शरीर की अवस्था। उदाहरण: “दस मिनट; काम की बैठक; जबड़ा पहले से ढीला।” यह लेखा आपको परिणाम को भावना से नहीं, व्यवहारिक संकेतों से देखने में मदद करेगा।

शिक्षण में इस पद्धति को सरल भाषा में दें। विद्यार्थियों से “मन खाली करो” न कहें। इसके बजाय कहें, “श्वास का स्पर्श महसूस करें; ध्यान जाए तो वापस आएँ।” किसी विद्यार्थी को तीव्र घबराहट हो तो आँखें खुली रखें, कमरे में तीन वस्तुएँ देखें और पैरों का आधार महसूस करें। यदि बेचैनी लगातार बनी रहे या दैनिक कार्य प्रभावित करे, तो योग्य मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ से सहायता लेने की सलाह दें। योग अभ्यास सहायता दे सकता है, पर वह हर मानसिक स्वास्थ्य समस्या का अकेला उपचार नहीं है।

आज की कार्यसूची:

- ☐ पाँच मिनट का श्वास-आधारित ध्यान करें और ध्यान भटकने की संख्या नहीं, लौटने की क्रिया देखें।
- ☐ अपने शरीर में तनाव का एक सामान्य स्थान लिखें - जैसे जबड़ा, कंधे या पेट।
- ☐ किसी प्रतिक्रिया से पहले तीन धीमी श्वास और एक स्पष्ट प्रश्न का अभ्यास करें।
- ☐ अगले सात दिनों के लिए एक निश्चित अभ्यास-समय तय करें।
- ☐ एक विद्यार्थी को “मन खाली करो” के बजाय “ध्यान लौटाओ” निर्देश देकर देखें।

मन की शक्ति नियंत्रण में नहीं, संबंध में दिखाई देती है। जब आप श्वास, शरीर और ध्यान-बिंदु को एक साथ पढ़ना सीखते हैं, तब प्रवाह केवल ध्यान-कुशन पर नहीं रहता; वह आपकी कक्षा, निर्णय और व्यवहार में उतरता है। यही मानसिक कौशल योग के अगले आयामों - श्वास, साधना और जीवन-व्यवहार - के लिए स्थिर आधार बनाता है।

अध्याय 5

योग परंपरा: समय में वापसी



परंपरा की समय-रेखा से आधुनिक अभ्यास तक

मधु, 46 वर्ष की इतिहास शिक्षिका, अपनी कक्षा में विद्यार्थियों को किसी घटना को समझाने से पहले उसकी समय-रेखा बनवाती हैं। एक दिन उन्होंने अपने योग-अभ्यास पर भी यही तरीका अपनाया। उन्होंने पूछा, “आज मैं जो आसन, श्वास और ध्यान सिखाती हूँ, वे किन स्रोतों से आए हैं?” इस प्रश्न ने उनके अभ्यास को बदल दिया। अब वे किसी आसन को केवल शरीर की आकृति नहीं मानतीं; वे उसके पीछे की भाषा, उद्देश्य और परंपरा भी खोजती हैं।

योग की परंपरा एक सीधी रेखा नहीं है। इसमें वैदिक मंत्र, उपनिषदों का आत्म-अन्वेषण, पतंजलि का अनुशासन, हठयोग की शरीर-श्वास साधना, भक्ति की समर्पण-धारा और आधुनिक स्वास्थ्य-केंद्रित अभ्यास - सभी जुड़े हैं। शिक्षक-प्रशिक्षु के लिए यह समझना आवश्यक है, क्योंकि कक्षा में चुना गया शब्द, आसन, श्वास-विधि और ध्यान-निर्देश किसी न किसी ऐतिहासिक धारा से संबंध रखते हैं।

इतिहास पढ़ने का उद्देश्य अतीत को सजाना नहीं, बल्कि वर्तमान अभ्यास को सही संदर्भ देना है। जब आप किसी विधि का स्रोत और उद्देश्य समझते हैं, तब आप उसे सुरक्षित, ईमानदार और स्पष्ट ढंग से सिखा पाते हैं। आरंभ करने के लिए तीन बातें ध्यान में रखें: स्रोत का समय, उसका मुख्य उद्देश्य और आज के अभ्यास में उसका उचित उपयोग।

टाइमलाइन-ट्री मैप से परंपरा को पढ़ना

योग की धाराओं को समझने के लिए टाइमलाइन-ट्री मैप का उपयोग करें। इसमें तना योग की मूल खोज - मानव जीवन, मन और चेतना का अनुशासन - दिखाता है। शाखाएँ अलग-अलग ऐतिहासिक धाराएँ दिखाती हैं और पत्तियाँ आधुनिक अभ्यास के रूपों को दर्शाती हैं। इस मानचित्र का लाभ यह है कि आप परंपराओं को अलग-अलग डिब्बों में बंद करने के बजाय उनके संबंध देख पाते हैं।

| पहला चरण: वैदिक स्रोत पहचानें।

सबसे पुराने उपलब्ध योग-संबंधी संकेत वैदिक साहित्य में मिलते हैं। यहाँ ध्यान मंत्र, यज्ञ, अनुशासन और ब्रह्मांडीय व्यवस्था से जुड़ा था। इस चरण में आसन-केंद्रित कक्षा की कल्पना न करें। साधना का केंद्र ध्वनि, अनुष्ठान और जीवन को व्यापक व्यवस्था के साथ जोड़ना था। आज जब आप मंत्र का प्रयोग करते हैं, तो उसे केवल पृष्ठभूमि-संगीत की तरह न चलाएँ। पहले उसका अर्थ, उच्चारण और अभ्यास का उद्देश्य स्पष्ट करें।

| दूसरा चरण: उपनिषदों में भीतर की खोज देखें।

उपनिषदों ने बाहरी अनुष्ठान से ध्यान हटाकर आत्मा, चेतना, प्राण और ब्रह्म के प्रश्नों पर केंद्रित किया। “मैं कौन हूँ?” और “चेतना का स्वरूप क्या है?” जैसे प्रश्न यहाँ महत्वपूर्ण बने। आधुनिक ध्यान-अभ्यास में जब आप साधक को विचारों को देखने, आत्म-परीक्षण करने या साक्षीभाव रखने को कहते हैं, तो यह धारा उपयोगी संदर्भ देती है। इसका अर्थ यह नहीं कि हर ध्यान को दार्शनिक व्याख्यान बना दें। पाँच मिनट का शांत निरीक्षण भी पर्याप्त हो सकता है, यदि आप उसका उद्देश्य साफ रखें।

| तीसरा चरण: भगवद्गीता की तीन प्रमुख दिशाएँ अलग करें।

गीता योग को कर्म, ज्ञान और भक्ति के मार्गों से जोड़ती है। कर्मयोग में व्यक्ति अपने कार्य को सजगता और समर्पण से करता है। ज्ञानयोग विवेक और आत्म-परीक्षण पर बल देता है। भक्तियोग प्रेम, श्रद्धा और समर्पण को साधना बनाता है। योग शिक्षक के लिए यह विभाजन व्यावहारिक है। किसी विद्यार्थी को सेवा और अनुशासन से जुड़ाव मिल सकता है, किसी को अध्ययन से और किसी को मंत्र या प्रार्थना से। एक ही मार्ग सभी पर लागू करने के बजाय विकल्प दें।

| चौथा चरण: पतंजलि के योगसूत्र को मानसिक अनुशासन के रूप में पढ़ें।

पतंजलि ने योग को चित्त की वृत्तियों के स्थिर होने से जोड़ा। “चित्त” का अर्थ मन की वह पूरी प्रक्रिया है जिसमें विचार, स्मृति, भाव और ध्यान शामिल होते हैं। उनके अष्टांग मार्ग में यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि आते हैं। आधुनिक कक्षा में आसन को इस बड़े ढाँचे से अलग न करें। उदाहरण के लिए, ताड़ासन सिखाते समय शरीर की स्थिति के साथ सत्य, अहिंसा या सजगता पर लंबा भाषण आवश्यक नहीं; लेकिन आप कह सकते हैं, “शरीर को स्थिर रखते हुए अपनी सीमा का सम्मान करें।” यही यम और आसन के बीच व्यावहारिक संबंध है।

पाँचवाँ चरण: हठयोग की शरीर-श्वास परंपरा समझें।

हठयोग ग्रंथों ने आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बंध, शुद्धि और ध्यान को साधना के साधन के रूप में व्यवस्थित किया। यहाँ शरीर को चेतना की बाधा नहीं, बल्कि साधना का आधार माना गया। आधुनिक आसन-कक्षा इसी धारा से सबसे स्पष्ट रूप से जुड़ती है। फिर भी हठयोग का अर्थ केवल कठिन मुद्रा या अधिक पसीना नहीं है। यदि आप सूर्य नमस्कार कराते हैं, तो श्वास, दृष्टि, गति और विश्राम को भी अभ्यास का हिस्सा रखें।

छठा चरण: भक्ति, तंत्र और आधुनिक वैश्विक योग का संबंध देखें।

भक्ति परंपरा ने नाम-स्मरण, कीर्तन और समर्पण को साधना बनाया। तांत्रिक धाराओं ने शरीर, ऊर्जा, मंत्र, मंडल और चक्रों को अभ्यास में स्थान दिया। आधुनिक योग ने इन परंपराओं से कई तत्व लिए, फिर उन्हें स्वास्थ्य, फिटनेस, तनाव-प्रबंधन और समूह-अभ्यास के संदर्भ में प्रस्तुत किया। शिक्षक की जिम्मेदारी है कि वह किसी प्रतीक को चमत्कारी दावा बनाकर न सिखाए। चक्र-ध्यान कराते समय उसे ध्यान का मानचित्र कहें, चिकित्सकीय निदान का साधन नहीं।

अब अपने टाइमलाइन-ट्री मैप पर प्रत्येक शाखा के सामने तीन प्रश्न लिखें: इसका मूल उद्देश्य क्या था? आज इसका कौन-सा रूप सुरक्षित और उपयोगी है? कौन-सा दावा इस स्रोत से सिद्ध नहीं होता? इन प्रश्नों के उत्तर आपको परंपरा और आधुनिकता के बीच संतुलन देंगे।

मधु के अभ्यास में इतिहास का उपयोग

मधु सप्ताह में तीन दिन स्थानीय समुदाय-केंद्र में योग सिखाती हैं। उनके समूह में अधिकतर विद्यार्थी चालीस से साठ वर्ष के हैं। पहले वे हर कक्षा को केवल आसनों की क्रम-सूची से बनाती थीं। टाइमलाइन-ट्री मैप बनाने के बाद उन्होंने चार सप्ताह का छोटा पाठ्यक्रम तैयार किया, जिसमें इतिहास को अभ्यास से जोड़ा गया।

सप्ताह	ऐतिहासिक शाखा	कक्षा में उपयोग	अपेक्षित परिणाम
पहला	वैदिक और उपनिषदिक धारा	तीन मिनट मंत्र-श्रवण, फिर शांत बैठना	विद्यार्थी ध्वनि और ध्यान के संबंध को पहचानें
दूसरा	भगवद्गीता	सरल कर्मयोग चर्चा और सेवा-आधारित चिंतन	विद्यार्थी अभ्यास को दैनिक कार्यों से जोड़ें

सप्ताह	ऐतिहासिक शाखा	कक्षा में उपयोग	अपेक्षित परिणाम
तीसरा	पतंजलि	आसन में सीमा, स्थिरता और सजगता	विद्यार्थी प्रयास और अहिंसा का संतुलन समझें
चौथा	हठयोग	सूर्य नमस्कार, नाड़ी-शोधन और विश्राम	विद्यार्थी शरीर, श्वास और मन का संबंध अनुभव करें

पहले सप्ताह मधु ने मंत्र का अर्थ पहले बताया और फिर तीन मिनट तक सभी को सुनने दिया। उन्होंने किसी विद्यार्थी को उच्चारण के लिए बाध्य नहीं किया, क्योंकि ध्वनि-अभ्यास में सहमति और सांस्कृतिक संवेदनशीलता आवश्यक है। इसके बाद उन्होंने पूछा, “ध्वनि समाप्त होने के बाद आपके ध्यान में क्या बदला?” विद्यार्थियों ने अनुभव को स्वास्थ्य-दावे के बजाय प्रत्यक्ष निरीक्षण के रूप में दर्ज किया।

दूसरे सप्ताह उन्होंने कर्मयोग को कठिन नैतिक सिद्धांत की तरह नहीं पढ़ाया। उन्होंने विद्यार्थियों से कहा कि वे घर या कार्यस्थल पर एक काम बिना प्रशंसा की अपेक्षा के करें और शाम को दो पंक्तियाँ लिखें - काम करते समय मन कैसा था और परिणाम मिलने पर क्या बदला। सात दिनों बाद अधिकांश विद्यार्थियों ने देखा कि योग-चिंतन केवल चटाई पर सीमित नहीं रहता।

तीसरे सप्ताह मधु ने ताड़ासन, वीरभद्रासन द्वितीय और बालासन का क्रम चुना। प्रत्येक आसन में उन्होंने एक स्पष्ट निर्देश दिया: “दर्द आने से पहले रुकें।” उन्होंने विद्यार्थियों से प्रयास को शून्य से पाँच तक अंक देने को कहा। यदि किसी ने चार या पाँच अंक दिए, तो मधु ने गति घटाई या सहारा दिया। इससे पतंजलि के अनुशासन को शरीर की वास्तविक सीमा से जोड़ा गया।

चौथे सप्ताह उन्होंने पाँच चक्र सूर्य नमस्कार नहीं कराए। पहले दो चक्र धीमे रखे, फिर दो सामान्य गति से और अंतिम चक्र के बाद दो मिनट विश्राम दिया। नाड़ी-शोधन में उन्होंने बिना रोककर सरल श्वास कराई, क्योंकि नए विद्यार्थियों के लिए लंबे कुंभक से तनाव बढ़ सकता था। चार सप्ताह के अंत में उन्होंने तीन प्रश्नों से मूल्यांकन किया: विद्यार्थी कम-से-कम तीन ऐतिहासिक धाराएँ बता सके, किसी एक धारा का उद्देश्य समझा सके और आधुनिक अभ्यास में उसके उचित उपयोग का उदाहरण दे सके।

मधु ने पाया कि विद्यार्थियों की भाषा बदल गई। वे “यह आसन तनाव निकालता है” कहने के बजाय “इस अभ्यास के बाद मेरी श्वास धीमी लगी” कहने लगे। यही अपेक्षित परिणाम है: इतिहास अभ्यास को अधिक सटीक, अनुभव-आधारित और जिम्मेदार बनाता है।

जहाँ परंपरा और आधुनिकता में भ्रम होता है

हर प्राचीन बात को एक ही योग मान लेना

इस त्रुटि का मूल कारण यह है कि “योग” शब्द सुनते ही विद्यार्थी वैदिक मंत्र, पतंजलि, हठयोग और आधुनिक आसन-कक्षा को एक ही समय की परंपरा समझ लेते हैं। इससे शिक्षक गलत स्रोत का दावा कर सकता है, जैसे किसी आधुनिक क्रम को सीधे प्राचीन ग्रंथ से आया हुआ बताना।

Do this: अपने टाइमलाइन-ट्री मैप पर स्रोत और समय अलग-अलग लिखें। कहें, “यह अभ्यास हठयोग की शरीर-श्वास धारा से संबंधित है” या “यह आधुनिक कक्षा में विकसित शिक्षण-पद्धति है।”

Not this: “प्राचीन योग में यही क्रम किया जाता था,” जब आपके पास ऐसा प्रमाण न हो।

आसन को योग का पूरा अर्थ मान लेना

यह त्रुटि आधुनिक फिटनेस-कक्षाओं के प्रभाव से आती है। विद्यार्थी शरीर की आकृति, कठिनाई और पसीने को योग की सफलता मान लेते हैं। इससे ध्यान, नैतिक अनुशासन, श्वास और आत्म-अवलोकन पीछे छूट जाते हैं।

Do this: प्रत्येक कक्षा में आसन के साथ एक स्पष्ट आंतरिक कौशल जोड़ें - श्वास देखना, सीमा पहचानना, स्थिर रहना या ध्यान बनाए रखना।

Not this: कठिन आसनों की संख्या को कक्षा की गुणवत्ता का माप बनाना।

ऐतिहासिक शब्दों से ऐसे दावे करना जो स्रोत में नहीं हैं

चक्र, प्राण, कर्म या कुंडलिनी जैसे शब्द शक्तिशाली हैं, पर उनका अर्थ अलग-अलग परंपराओं में बदलता है। मूल कारण अधूरी पढ़ाई और आधुनिक प्रचार-भाषा की नकल है। इससे विद्यार्थी आध्यात्मिक अवधारणाओं को निश्चित चिकित्सकीय परिणाम समझ सकते हैं।

Do this: शब्द का सरल अर्थ बताइए, उसके परंपरागत संदर्भ को सीमित रखिए और अनुभव को अनुभव की तरह दर्ज कराइए। उदाहरण दें: “यह ध्यान शरीर के किसी भाग पर एकाग्रता का अभ्यास है।”

Not this: “यह अभ्यास निश्चित रूप से बीमारी ठीक करेगा” या “यह ऊर्जा-केंद्र बंद है, इसलिए आपकी समस्या हुई।”

त्वरित संदर्भ: टाइमलाइन-ट्री मैप में स्रोत, उद्देश्य और आधुनिक उपयोग साथ लिखें। वैदिक धारा में मंत्र और अनुष्ठान, उपनिषदों में आत्म-अन्वेषण, गीता में कर्म-ज्ञान-भक्ति, पतंजलि में मानसिक अनुशासन और हठयोग में शरीर-श्वास साधना देखें। कक्षा में दावा कम, संदर्भ स्पष्ट और अनुभव प्रत्यक्ष रखें।

योग की परंपरा को समझने वाला शिक्षक अतीत की नकल नहीं करता। वह स्रोतों का सम्मान करते हुए आज के शरीर, समय और समुदाय के लिए अभ्यास को सही रूप देता है। यही समझ आगे आसन, प्राणायाम, ध्यान और जीवन-शैली को एक जुड़े हुए योग-पथ में बदलती है।

अध्याय 6

अष्टांग पथ: आठ कदम



आठ अंगों का अभ्यास-मानचित्र

क्या आपका आसन अच्छा दिखता है, लेकिन कक्षा के बाहर आपकी वाणी, आदतें और निर्णय योग के मूल्यों से मेल नहीं खाते? पतंजलि का अष्टांग पथ इसी अंतर को भरता है। यह केवल आठ दार्शनिक शब्दों की सूची नहीं, बल्कि शिक्षक और साधक के दैनिक अभ्यास का क्रम है - यम और नियम से आचरण सुधरता है, आसन से शरीर तैयार होता है, प्राणायाम से श्वास और ऊर्जा व्यवस्थित होती है, प्रत्याहार से इंद्रियाँ भीतर लौटती हैं, धारणा से ध्यान टिकता है, ध्यान से प्रवाह बनता है और समाधि में साधक विषय तथा साधना के गहरे एकत्व का अनुभव करता है।

500-घंटे के योग शिक्षक प्रशिक्षण में इस क्रम को समझना इसलिए आवश्यक है क्योंकि आप केवल आसन सिखाने वाले प्रशिक्षक नहीं बन रहे। आप विद्यार्थियों को अभ्यास की दिशा, सीमा और उद्देश्य समझाएँगे। विवेक, 37 वर्ष के योग प्रशिक्षक, जब किसी विद्यार्थी को कठिन आसन से पहले सत्य, अहिंसा और श्वास-जागरूकता पर लौटाते हैं, तब वे अष्टांग पथ को व्यवहार में ला रहे होते हैं।

यहाँ आठ-चरण कंपास आपका अभ्यास-ढाँचा है। हर चरण अगले चरण के लिए आधार बनाता है। इसे रटने के बजाय अपने दिन, अपनी कक्षा और अपने शिक्षण-निर्णयों में जाँचिए। पहला प्रश्न रखें: “आज मेरे अभ्यास में कौन-सा अंग स्पष्ट रूप से दिखाई दे रहा है?”

अभ्यास के लिए आवश्यक साधन

- ☐ अष्टांग पथ की अभ्यास-पुस्तिका - आठ अंगों के लिए अलग-अलग पृष्ठ रखें और प्रतिदिन एक ठोस घटना लिखें, जैसे “आज मैंने क्रोध में उत्तर देने से पहले तीन श्वास लीं।” साधारण नोटबुक ₹40 - ₹150 में स्टेशनरी की दुकान से मिल जाती है।
- ☐ समय-मापक - प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा और ध्यान की अवधि मापने के लिए घड़ी या मोबाइल का साधारण टाइमर उपयोग करें। किसी विशेष उपकरण की आवश्यकता नहीं; पाँच से

बीस मिनट का स्पष्ट समय अभ्यास को नियमित बनाता है।

- ☐ शांत अभ्यास-स्थान - ऐसा स्थान चुनें जहाँ कम-से-कम 15 मिनट बिना बातचीत और व्यवधान के बैठ सकें। घर में एक निश्चित कोना पर्याप्त है; महँगा स्टूडियो आवश्यक नहीं।
- ☐ आसन-सहायक सामग्री - चटाई, दो ईंटें, पट्टा और कंबल शरीर को सुरक्षित स्थिति में रखने में मदद करते हैं। स्थानीय योग-दुकान या ऑनलाइन माध्यम से लगभग ₹500 - ₹2,500 में सामग्री मिल सकती है; साधन का चुनाव शरीर की आवश्यकता के अनुसार करें, दिखावे के लिए नहीं।
- ☐ शिक्षक-निरीक्षण प्रपत्र - प्रत्येक कक्षा के बाद लिखें: मैंने कौन-सा यम या नियम सिखाया, विद्यार्थियों ने क्या प्रतिक्रिया दी, और अगली बार क्या बदलूँगा। मुद्रित प्रपत्र का खर्च बहुत कम है, पर यह आत्म-परीक्षण को नियमित बनाता है।

साधनों का उद्देश्य अभ्यास को सरल और मापने योग्य बनाना है। यदि साधन जुटाने में समय अधिक और अभ्यास में समय कम लगने लगे, तो नोटबुक, टाइमर और चटाई से शुरुआत करें।

आठ-चरण कंपास: करने की क्रमिक योजना

1 यम को व्यवहार की जाँच में बदलें।

पाँच यम - अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह - को केवल परिभाषा के रूप में न पढ़ाएँ। सुबह एक व्यवहार चुनें और उसका ठोस संकेत तय करें। उदाहरण के लिए, अहिंसा के लिए “मैं सुधार देते समय विद्यार्थी के शरीर या क्षमता पर टिप्पणी नहीं करूँगा।” दिन के अंत में लिखें कि आपने यह नियम कहाँ निभाया और कहाँ चूके। इससे नैतिकता अस्पष्ट विचार नहीं, दिखाई देने वाला व्यवहार बनती है।

1 नियम से व्यक्तिगत अनुशासन तय करें।

शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय और ईश्वर-प्रणिधान पाँच नियम हैं। एक सप्ताह के लिए एक नियम चुनें। शौच के अभ्यास में चटाई और अभ्यास-स्थान साफ करें; संतोष में अभ्यास की तुलना पिछले दिन से करें, दूसरे व्यक्ति से नहीं; स्वाध्याय में अपनी प्रतिक्रिया लिखें। नियम का परिणाम तभी दिखेगा जब आप उसे समय और क्रिया से जोड़ेंगे।

1 आसन को स्थिरता और सहजता की परीक्षा बनाइए।

आसन में प्रवेश करने से पहले शरीर की वर्तमान स्थिति जाँचें: दर्द, थकान, श्वास और संतुलन। ताड़ासन में दोनों पैरों का दबाव समान रखें, घुटनों को सहज रखें और पाँच धीमी श्वास लें। फिर उसी जागरूकता को वीरभद्रासन या पश्चिमोत्तानासन में ले जाएँ। लक्ष्य केवल गहराई नहीं; स्थिर शरीर, सहज श्वास और

स्पष्ट ध्यान का मेल है। दर्द बढ़े तो मुद्रा की सीमा घटाएँ या सहारा लें, क्योंकि अहिंसा आसन में भी लागू होती है।

1 प्राणायाम को श्वास की स्पष्ट प्रक्रिया से सिखाएँ।

पहले विद्यार्थी को सामान्य श्वास देखने दें। फिर चार गिनती में श्वास लें और चार गिनती में छोड़ें, बिना रोक के, पाँच चक्रों तक। कंधे उठें, चक्कर आए या श्वास टूटे तो गिनती घटाएँ। प्राणायाम का उद्देश्य श्वास पर अधिकार दिखाना नहीं, श्वास को शांत और समान बनाना है। उच्च रक्तचाप, गर्भावस्था या श्वासन-संबंधी समस्या वाले विद्यार्थी को रोककर रखने वाले अभ्यास से पहले योग्य मार्गदर्शन दें।

1 प्रत्याहार के लिए इंद्रिय-प्रतिक्रिया पहचानें।

प्रत्याहार का अर्थ इंद्रियों को जबरन बंद करना नहीं, बल्कि उनका ध्यान बार-बार बाहरी वस्तु से हटाकर भीतर लाना है। श्वासन में विद्यार्थियों से पहले ध्वनियाँ सुनने, फिर त्वचा का स्पर्श, फिर श्वास की गति देखने को कहें। हर चरण में दो श्वास लें और अगली अनुभूति पर जाएँ। मोबाइल बंद करें, रोशनी नरम रखें और निर्देशों के बीच पर्याप्त मौन दें। यदि कोई ध्वनि ध्यान भंग करे, उसे “गलती” न कहें; उसे सुनकर श्वास पर लौटना ही प्रत्याहार का अभ्यास है।

1 धारणा के लिए एक निश्चित आधार चुनें।

धारणा का अर्थ ध्यान को एक बिंदु पर टिकाना है। शुरुआती अभ्यास में नासिका से आती-जाती श्वास को आधार बनाकर तीन मिनट बैठें। मन भटके तो स्वयं को दोष न दें; “सोच” पहचानें और ध्यान श्वास पर लौटाएँ। शिक्षक के रूप में विद्यार्थियों को एक साथ मंत्र, चक्र, संगीत और दृश्य-कल्पना न दें। एक आधार चुनने से मन को स्पष्ट दिशा मिलती है और प्रगति जाँचना आसान होता है।

1 ध्यान में लौटने की प्रक्रिया लंबी करें।

जब विद्यार्थी तीन मिनट तक बार-बार श्वास पर लौट सके, अवधि पाँच और फिर दस मिनट करें। यहाँ लक्ष्य विचारों को मिटाना नहीं, विचार आने पर प्रतिक्रिया न बढ़ाना है। शुरुआत में टाइमर लगाएँ और शरीर को स्थिर रखें। यदि बेचैनी बढ़े, आँखें खोलकर दो सामान्य श्वास लें, फिर अभ्यास जारी रखें। विवेक अपनी कक्षा में पहले पाँच मिनट मौन रखता है और बाद में विद्यार्थियों से केवल एक शब्द में अनुभव लिखवाता है; इससे अनुभव की तुलना करने के बजाय निरीक्षण की आदत बनती है।

1 समाधि को अनुभव की दिशा, उपलब्धि का दावा नहीं, समझें।

समाधि को किसी प्रदर्शन, प्रमाणपत्र या तुरंत मिलने वाली अवस्था की तरह न सिखाएँ। इसमें ध्यान इतना एकाग्र हो सकता है कि ध्यान करने वाला, ध्यान की प्रक्रिया और ध्यान का विषय अलग-अलग महसूस न हों। शिक्षक इसका दावा न करे और विद्यार्थी पर अनुभव थोपे नहीं। अभ्यास में इसका व्यावहारिक संकेत यह है कि कुछ समय के लिए “मैं अच्छा कर रहा हूँ” या “मेरा अनुभव कैसा है” जैसी आत्म-टिप्पणी

पीछे हट जाती है। ध्यान के बाद विद्यार्थी को धीरे से शरीर, श्वास और स्थान का बोध कराएँ, ताकि वह अनुभव को दैनिक जीवन में संतुलित ढंग से लाए।

आठों चरणों को अलग-अलग डिब्बों में न रखें। यम कक्षा की भाषा को दिशा देता है, नियम आपकी तैयारी को, आसन शरीर को, प्राणायाम श्वास को, प्रत्याहार इंद्रियों को, धारणा ध्यान को और ध्यान समाधि की संभावना को तैयार करता है। यदि विद्यार्थी आसन में लगातार संघर्ष कर रहा है, तो उसे केवल अधिक अभ्यास न दें; पहले अहिंसा, श्वास और प्रत्याहार की ओर लौटाएँ। यदि ध्यान में मन भटक रहा है, तो आसन और प्राणायाम से शरीर को तैयार करें। यही क्रम आठ-चरण कंपास को जीवित बनाता है।

अपने शिक्षण-अभ्यास में प्रत्येक सप्ताह एक कक्षा चुनें और जाँचें कि आपने आठ अंगों में से कितने अंग स्पष्ट रूप से जोड़े। उदाहरण के लिए, सूर्य नमस्कार से पहले सत्य का प्रश्न रखें - “आज शरीर जैसा है, उसे वैसा ही स्वीकार कर रहा हूँ या अपनी क्षमता बढ़ा-चढ़ाकर दिखा रहा हूँ?” फिर गति को श्वास से जोड़ें, अंत में पाँच मिनट प्रत्याहार और धारणा दें। इससे दर्शन कक्षा की शुरुआत में कही गई पंक्ति नहीं रहता; वह अभ्यास की पूरी रचना में दिखाई देता है।

त्वरित जाँच-पत्र

यम की जाँच: क्या मेरी भाषा अहिंसक, सत्यपूर्ण और सम्मानजनक रही? यदि नहीं, तो अगली कक्षा में सुधार की एक स्पष्ट पंक्ति तैयार करें।

नियम की जाँच: क्या मैंने आज अभ्यास-स्थान, समय और अध्ययन के लिए निश्चित अनुशासन रखा? यदि अभ्यास अनियमित रहा, तो अवधि घटाकर पाँच मिनट करें, समय न हटाएँ।

आसन का संकेत: क्या विद्यार्थी स्थिर रहकर सहज श्वास ले पा रहा है? यदि श्वास टूटे या दर्द बढ़े, तो मुद्रा सरल करें।

प्राणायाम का संकेत: क्या श्वास समान, शांत और बिना जोर के है? यदि चक्कर, घबराहट या दबाव महसूस हो, तो अभ्यास रोककर सामान्य श्वास पर लौटें।

प्रत्याहार का संकेत: क्या विद्यार्थी बाहरी ध्वनि पहचानकर ध्यान श्वास पर लौटा सकता है? यदि हाँ, तो इंद्रिय-नियमन विकसित हो रहा है।

धारणा का संकेत: क्या वह चुने हुए आधार पर लौटने की क्रिया पहचानता है? ध्यान भटकना असफलता नहीं; लौटना ही अभ्यास है।

ध्यान का संकेत: क्या वह विचारों को पकड़ने के बजाय उन्हें आते-जाते देख पा रहा है? अवधि बढ़ाने से पहले स्थिर बैठना और सहज श्वास सुनिश्चित करें।

समाधि की सावधानी: कोई अनुभव दावा करने, तुलना करने या विद्यार्थी पर थोपने की वस्तु नहीं है। शिक्षक केवल सुरक्षित अभ्यास, स्पष्ट निर्देश और शांत निरीक्षण का वातावरण बनाए।

यदि विद्यार्थी केवल कठिन आसन चाहता है: उसे यम, श्वास और स्थिरता से जोड़कर आसन दें।

यदि विद्यार्थी नैतिक चर्चा से असहज है: किसी वास्तविक कक्षा-व्यवहार, जैसे सुधार देते समय भाषा, से शुरुआत करें।

यदि मन लगातार भटके: आसन सरल करें, पाँच धीमी श्वास लें और धारणा का आधार एक ही रखें।

यदि अभ्यास भारी लगे: आठों अंग एक साथ न जोड़ें; उस दिन एक यम, एक आसन, पाँच श्वास और तीन मिनट ध्यान पर्याप्त हैं।

अष्टांग पथ का सार क्रम में है: बाहर के व्यवहार से भीतर की एकाग्रता तक। जब शिक्षक इस क्रम को अपनी वाणी, कक्षा-रचना और व्यक्तिगत अभ्यास में निभाता है, तब योग केवल चटाई पर किया गया कार्य नहीं रहता; वह हर निर्णय में पहचाना जाने वाला अनुशासन बन जाता है।

अध्याय 7

क्या आप सच में सांस लेते?



अध्याय ७: क्या आप सच में सांस लेते?

सांस को महसूस करने से कौशल तक

एक स्वस्थ वयस्क सामान्य विश्राम में एक मिनट में लगभग 12-20 सांसों ले सकता है, फिर भी केवल गिनती से यह पता नहीं चलता कि सांस कुशल है या नहीं। सांस की गति, नासिका का उपयोग, छाती और उदर की चाल, तथा श्वास छोड़ने की सहजता - इन सभी को साथ देखकर ही अभ्यास की दिशा स्पष्ट होती है।

योग शिक्षक के लिए सांस केवल आसन के बीच चलने वाली क्रिया नहीं है। सांस शरीर की अवस्था का संकेत देती है और अभ्यास की तीव्रता को नियंत्रित करती है। तेज, उथली और मुंह से चलती सांस अक्सर अधिक प्रयास, तनाव या जल्दबाजी दिखाती है। धीमी, शांत और नासिका से चलती सांस साधक को गति, ध्यान और शरीर की संवेदना से जोड़ती है।

मुख्य अंतर्दृष्टि: प्राणायाम का पहला लक्ष्य सांस को रोकना नहीं, बल्कि सांस को देखना, समझना और सुरक्षित रूप से व्यवस्थित करना है। प्राण का अर्थ जीवन-ऊर्जा है; सांस उसका सबसे प्रत्यक्ष अनुभव है। इसलिए शिक्षक पहले श्वास-गति और नासिका-जागरूकता सिखाए, फिर लंबी श्वास, अनुपात या रुकाव की ओर बढ़ें।

अपने आप से पूछें: क्या आपकी सांस आसन को चला रही है, या आसन आपकी सांस को बिगाड़ रहा है? यही प्रश्न अभ्यास की गुणवत्ता जांचने का सरल उपकरण है।

प्राण-रेखा ब्रेथवर्क के चार आधार

1. प्राण को अनुभव से समझें।

प्राण को केवल किसी अदृश्य शक्ति की तरह समझाने के बजाय शरीर में उसके संकेत पहचानें। सांस भीतर लेते समय छाती, पसलियों और उदर में होने वाली गति पर ध्यान दें। सांस छोड़ते समय चेहरे, कंधों और पेट के ढीला होने को महसूस करें। यह अनुभव बताता है कि सांस शरीर में सहज रूप से फैल रही है या केवल ऊपरी छाती तक सीमित है।

योग शिक्षक के रूप में आप कह सकते हैं, “सांस को गहरा करने की कोशिश मत करें; पहले देखें कि वह अभी कहां पहुंच रही है।” जब साधक जोर लगाकर गहरी सांस लेता है, तो गर्दन और कंधों में अनावश्यक तनाव आ सकता है। निरीक्षण से शुरू करने पर शरीर अपनी स्वाभाविक क्षमता के भीतर काम करता है।

2. लय मात्रा से पहले आती है।

श्वास-गति का अर्थ सांस लेने और छोड़ने की गति तथा उनके बीच का संबंध है। शुरुआती अभ्यास में सांस की लंबाई बढ़ाने से पहले लय स्थिर करें। उदाहरण के लिए, चार सहज गिनती में सांस लें और चार या पांच गिनती में छोड़ें। यदि साधक को खिंचाव, घबराहट या हवा की कमी महसूस हो, तो गिनती घटा दें।

लय इसलिए महत्वपूर्ण है क्योंकि अनियमित सांस ध्यान को तोड़ती है और शरीर को बार-बार प्रयास की स्थिति में रखती है। नियमित लय साधक को आसन की गति और मानसिक एकाग्रता के साथ तालमेल देती है। श्वास-रोकाव तभी जोड़ें जब साधक बिना तनाव के लगातार कई चक्र पूरे कर सके।

3. नासिका-जागरूकता दिशा बताती है।

नासिका से सांस लेने पर साधक हवा के तापमान, प्रवाह और दोनों नासिकाओं के अंतर को महसूस कर सकता है। दाहिनी और बाईं नासिका का प्रवाह हर समय बराबर नहीं होता। इस अंतर को तुरंत बदलने की कोशिश न करें; पहले उसका निरीक्षण करें।

नासिका-जागरूकता सिखाने के लिए साधक को हथेली नाक के नीचे रखने दें और पांच सांसों तक देखें कि हवा किस ओर अधिक महसूस होती है। नाक बंद हो, एलर्जी हो या सांस लेने में कठिनाई हो तो जब-रदस्ती नासिका-श्वासन न कराएं। मुंह से सांस लेना उस समय शरीर की जरूरत हो सकता है। सुरक्षा किसी भी तकनीक से पहले आती है।

4. श्वास छोड़ना शरीर को लौटने का संकेत देता है।

श्वास छोड़ते समय शरीर अक्सर तनाव कम करने के लिए तैयार होता है। इसलिए शांत अभ्यासों में छोड़ने की अवधि को धीरे-धीरे थोड़ा लंबा रखा जा सकता है। उदाहरण के लिए, तीन गिनती में सांस लें और चार गिनती में छोड़ें। यह नियम हर व्यक्ति पर लागू नहीं होता; चक्कर, घबराहट या सांस की कमी महसूस हो तो सामान्य सांस पर लौटें।

लंबी श्वास छोड़ना तभी उपयोगी है जब वह आराम से हो। सांस को धक्का देकर बाहर निकालना या पेट को जोर से अंदर खींचना प्राकृतिक प्रवाह बिगाड़ सकता है। प्राण-रेखा ब्रेथवर्क में लक्ष्य “अधिक” सांस नहीं, बल्कि कम प्रयास में स्पष्ट और स्थिर सांस है।

संक्षेप में, पहले प्राण को महसूस करें, फिर लय बनाएं, नासिका का निरीक्षण करें और अंत में श्वास छोड़ने को सहज रूप से लंबा करें।

तारा के लिए प्राण-रेखा अभ्यास

तारा 33 वर्ष की नर्स है। उसकी ड्यूटी के बाद सांस तेज हो जाती है, कंधे उठे रहते हैं और वह अक्सर मुंह से सांस लेती है। उसके लिए अभ्यास का लक्ष्य लंबी सांस बनाना नहीं, बल्कि शरीर को सुरक्षित, मा-पने योग्य और शांत लय लौटाना है।

- 1 तारा शांत कमरे में पीठ के बल लेटती है और घुटनों के नीचे मुड़ा हुआ कंबल रखती है। वह एक हाथ छाती पर और दूसरा नाभि के ऊपर रखती है। दो मिनट तक वह सांस बदलने की कोशिश नहीं करती। शिक्षक केवल पूछता है, “कौन-सा हाथ अधिक उठ रहा है?” अपेक्षित परिणाम: तारा अपनी सांस का शुरुआती ढंग पहचानती है।
- 1 वह बैठकर नाक के नीचे हथेली रखती है। पांच सामान्य सांसों में वह हवा की दिशा, तापमान और दोनों नासिकाओं के अंतर को देखती है। वह नासिका बंद नहीं करती। अपेक्षित परिणाम: उसे पता चलता है कि उसका दाहिना या बायां प्रवाह उस समय अधिक स्पष्ट है।
- 1 अब वह चार गिनती में सांस लेती है और चार गिनती में छोड़ती है। वह छह चक्र पूरे करती है। शिक्षक गिनती धीमी रखता है और हर चक्र के बाद चेहरे तथा कंधों की जांच कराता है। यदि कंधे उठें, तो गिनती तीन-तीन कर दी जाती है।
- 1 अगले चरण में तारा तीन गिनती में सांस लेती है और चार गिनती में छोड़ती है। वह केवल छह चक्र करती है। सांस रोकने का अभ्यास अभी नहीं जोड़ा जाता, क्योंकि उसका प्रारंभिक लक्ष्य लय और आराम है।

- 1 अंत में वह एक मिनट सामान्य सांस देखती है और पहले तथा बाद की स्थिति दर्ज करती है: सांस की गिनती, मुंह या नाक का उपयोग, कंधों का तनाव और मन की गति। वह इसे “सांस-पत्र” में लिखती है।

जांच	अभ्यास से पहले	छह से बारह चक्रों के बाद
सांस का मार्ग	मुंह और नाक दोनों	मुख्यतः नाक, यदि सहज हो
श्वास-लय	असमान	तीन-चार या चार-चार की स्थिर लय
कंधे	बार-बार उठते हैं	कम उठते हैं
ध्यान	ऊट्टी की घटनाओं में अटका	सांस की संवेदना पर लौटता है

तारा को परिणाम उसी दिन “बहुत गहरी सांस” के रूप में नहीं, बल्कि कम प्रयास, अधिक स्पष्टता और स्थिर लय के रूप में देखना चाहिए। यदि उसे चक्कर, सीने में दर्द, तेज घबराहट या सांस रुकने जैसा अनुभव हो, तो वह अभ्यास रोककर सामान्य सांस ले और आवश्यक होने पर चिकित्सकीय सलाह ले।

शिक्षक के लिए मुख्य जांच यह है: क्या तारा छह चक्र बिना चेहरे पर तनाव और बिना हवा पकड़ने की इच्छा के कर पाती है? यदि हां, तो अगली कक्षा में वही लय दोहराएं; तुरंत गिनती न बढ़ाएं।

सामान्य अड़चनें और उनका समाधान

समस्या: सांस लेते समय कंधे ऊपर उठते हैं।

क्यों होता है: साधक “गहरी सांस” को अधिक हवा खींचने के रूप में समझता है। इससे गर्दन और ऊपरी छाती पर अतिरिक्त काम आता है।

समाधान: उसे पीठ के बल लिटाएं, हथेलियां पसलियों के किनारों पर रखें और कहें, “सांस को पसलियों तक फैलने दें, कंधों को ऊपर न खींचें।” तीन गिनती की सहज सांस से शुरू करें। अपेक्षित परिणाम: गर्दन ढीली रहती है और सांस कम प्रयास में चलती है।

समस्या: नासिका-श्वासन करते समय साधक बेचैन हो जाता है।

क्यों होता है: नाक बंद हो सकती है, सांस की आदत मुंह से बनी हो सकती है या साधक बहुत लंबी सांस लेने की कोशिश कर रहा हो सकता है।

समाधान: नासिका को साफ करने के लिए जोर न लगाएं और सांस रोकने की तकनीक न जोड़ें। सामान्य सांस में लौटें, फिर केवल श्वास छोड़ने को नाक से महसूस कराएं। यदि हवा का मार्ग सहज न बने, तो

उस दिन नासिका-आधारित अभ्यास रोक दें।

समस्या: साधक गिनती बनाए रखने के लिए सांस रोकता है।

क्यों होता है: वह संख्या को लक्ष्य बना लेता है और शरीर के संकेतों को अनदेखा करता है।

समाधान: गिनती घटाएं और कहें, “गिनती सांस के पीछे चलेगी, सांस गिनती के पीछे नहीं।” तीन-तीन की लय से दो मिनट अभ्यास कराएं। जब तक छह लगातार चक्र सहज न हों, रुकाव न जोड़ें।

सत्र के अंत में साधक से तीन बातें पूछें: सांस किस मार्ग से चली, कौन-सा भाग अधिक हिला, और किस चरण में तनाव आया? इन उत्तरों से अगला अभ्यास तय करें। प्राण-रेखा ब्रेथवर्क का सही उपयोग यही है - प्राण को कल्पना से नहीं, सांस की प्रत्यक्ष अनुभूति, नासिका की जागरूकता और स्थिर लय से पढ़ना।

अध्याय 8

हठ योग: बल और संतुलन



बल, श्वास और संतुलन की आधारभूमि

सिद्धार्थ, 31 वर्षीय फिजियोथेरेपिस्ट, कक्षा में योद्धा-दो आसन रखता है। उसका आगे वाला घुटना भीतर गिरता है, कंधे कानों की ओर उठते हैं और श्वास छोटी हो जाती है। वह पैर में बल बढ़ाता है, पर आसन स्थिर नहीं होता। शिक्षक के रूप में आपको केवल “घुटना ठीक करो” नहीं कहना है; आपको यह दिखाना है कि बल, संरेखण और ऊर्जा-प्रबंधन एक साथ कैसे काम करते हैं।

हठ योग शरीर, श्वास और मन को संतुलित करने वाली व्यवस्थित साधना है। “ह” को सूर्य, सक्रियता और ऊष्मा से तथा “ठ” को चंद्र, शीतलता और ग्रहणशीलता से जोड़ा जाता है। इसका व्यावहारिक अर्थ है: अभ्यास में शक्ति और विश्राम, प्रयास और सहजता, स्थिरता और गतिशीलता - इनका संतुलन बनाना। हठ अभ्यास केवल कठिन आसन नहीं है; यह शरीर को सही दिशा में संगठित करके श्वास को स्वतंत्र रखने की कला है।

आसन-संरेखण शरीर के अंगों को ऐसी स्थिति में रखना है जिसमें जोड़ सुरक्षित रहें, भार उचित रूप से वितरित हो और श्वास बाधित न हो। ऊर्जा-प्रबंधन का अर्थ है अभ्यास के दौरान अपनी शारीरिक और मानसिक क्षमता को पहचानकर बल, गति, विश्राम और श्वास का सही उपयोग करना। इसे रहस्यमय अनुभव न मानें। जब आप पैरों को सक्रिय करते हैं, पेट को सहारा देते हैं, श्वास को रोकते नहीं और समय पर विश्राम लेते हैं, तब आप ऊर्जा-प्रबंधन कर रहे होते हैं।

हर आसन में स्वयं से पूछें: क्या मेरा भार समान रूप से बँटा है? क्या जोड़ अपनी प्राकृतिक दिशा में हैं? क्या मैं बिना तनाव के श्वास ले पा रहा हूँ? यही तीन प्रश्न हठ अभ्यास की व्यावहारिक जाँच बनते हैं।

हठ-फोर्स चार्ट से अभ्यास को समझना

हठ-फोर्स चार्ट एक सरल निरीक्षण-पद्धति है। किसी भी आसन में चार क्षेत्रों को देखें - आधार, दिशा, श्वास और प्रयास। आधार बताता है कि शरीर कहाँ से धरती को दबा रहा है। दिशा बताती है कि उस दबाव से बल किस ओर जा रहा है। श्वास बताती है कि शरीर खुला है या अनावश्यक रूप से सिकुड़ा हुआ। प्रयास बताता है कि आप आसन को संभाल रहे हैं या उससे संघर्ष कर रहे हैं।

आसन सिखाते समय यह क्रम अपनाएँ:

- 1 पहले आधार तय करें। खड़े आसन में पैरों के चार बिंदु - अंगूठे का मूल, छोटी उँगली का मूल और दोनों एड़ियाँ - धरती से जुड़े रहें। हाथ-आधारित आसन में हथेली के आधार और उँगलियों को फैलाएँ। इससे भार केवल कलाई पर नहीं जाता।
- 2 आधार से ऊपर की दिशा बनाएँ। ताड़ासन में पैरों से नीचे दबाएँ और सिर के शीर्ष को ऊपर बढ़ाएँ। इससे रीढ़ को खींचने के लिए कंधों को ऊपर उठाने की जरूरत नहीं रहती।
- 3 जोड़ को बंद न करें। घुटना सीधा रखते समय पीछे की ओर धकेलने के बजाय जाँघ की मांसपेशियों को सक्रिय करें। कोहनी में भी यही नियम लागू करें।
- 4 श्वास की जाँच करें। यदि श्वास रुकती है, चेहरे पर सिकुड़न आती है या बोलना कठिन हो जाता है, तो प्रयास कम करें। श्वास आसन की गुणवत्ता का तत्काल संकेत देती है।
- 5 आसन से निकलने की दिशा पहले तय करें। अचानक बाहर निकलने पर संतुलन बिगड़ सकता है और जोड़ पर झटका आ सकता है।

आधार को घर की नींव की तरह समझें। नींव अस्थिर हो तो ऊपर की सजावट उपयोगी नहीं रहती। इसी तरह, वृक्षासन में पैर और टखना अस्थिर हों तो हाथों को ऊपर ले जाना केवल कठिनाई बढ़ाएगा। पहले दृष्टि स्थिर करें, फिर तलवे से धरती को दबाएँ, जाँघ को सक्रिय करें और उसके बाद हाथ उठाएँ।

ऊर्जा को तीन स्तरों पर बाँटें। पहला स्तर है स्थिरकारी बल - वह प्रयास जो शरीर को गिरने से रोकता है। दूसरा है दिशात्मक बल - वह प्रयास जो शरीर को लंबा, खुला या मुड़ा हुआ बनाता है। तीसरा है अनावश्यक बल - जबड़े, आँखों, कंधों या उँगलियों में जमा अतिरिक्त तनाव। शिक्षक का काम पहले दो स्तरों को बनाए रखना और तीसरे को घटाना है।

उदाहरण के लिए, वीरभद्रासन-दो में आगे के घुटने को टखने के ऊपर रखें और घुटने को दूसरे पैर की उँगलियों की दिशा में रखें। पीछे के पैर का बाहरी किनारा धरती में दबाएँ। श्रोणि को आगे की ओर गिरने न दें; दोनों पैरों के बीच भार बाँटें। हाथों को फैलाते समय कंधे नीचे रखें। पाँच धीमी श्वास तक रुकें और देखें कि क्या घुटना भीतर गिर रहा है। यदि गिर रहा हो, तो आसन की गहराई कम करें। कम गहराई में सही दिशा, अधिक गहराई में गलत दिशा से बेहतर है।

प्राणायाम या श्वास-अभ्यास में भी यही चार्ट लागू करें। पूरक का अर्थ श्वास लेना, रेचक का अर्थ श्वास छोड़ना और कुंभक का अर्थ श्वास रोकना है। शुरुआती विद्यार्थियों के साथ पहले सहज पूरक और रेचक रखें। कुंभक तभी सिखाएँ जब विद्यार्थी बिना तनाव के श्वास की लय बनाए रख सके और स्वास्थ्य-संबंधी सावधानियाँ स्पष्ट हों। श्वास रोककर आसन को कठिन बनाना ऊर्जा-प्रबंधन नहीं, अक्सर अति-प्रयास होता है।

अभ्यास का क्रम भी ऊर्जा को प्रभावित करता है। पहले शरीर को तैयार करने वाले सरल गतिशील अभ्यास रखें, फिर खड़े आसन और बल वाले आसन, उसके बाद गहरे मोड़ या उल्टे आसन, और अंत में शिथिलीकरण। सूर्य नमस्कार के बाद तुरंत शीर्षासन रखने के बजाय कुछ श्वासों तक ताड़ासन या बालासन में लौटें। इससे हृदयगति, दृष्टि और संतुलन को स्थिर होने का अवसर मिलता है।

गलती पहचानने के लिए “दर्द” और “प्रयास” में अंतर करें। मांसपेशियों में काम का अनुभव सामान्य हो सकता है; तीखा, चुभता, सुन्न करने वाला या जोड़ के भीतर दबाव वाला दर्द अभ्यास रोकने का संकेत है। विद्यार्थी को दर्द सहने के लिए न कहें। आसन की ऊँचाई, चौड़ाई, समय या सहारे को बदलें और कारण खोजें।

सिद्धार्थ के अभ्यास में चार्ट का प्रयोग

सिद्धार्थ को लंबे समय तक खड़े रहने वाले रोगियों के लिए स्थिरता और पैर की शक्ति सिखानी थी। उसने अपनी कक्षा में वीरभद्रासन-दो चुना, लेकिन विद्यार्थियों के घुटने भीतर गिर रहे थे और कई लोग श्वास रोक रहे थे। उसने हठ-फोर्स चार्ट के अनुसार क्रम बदला।

पहले उसने सभी विद्यार्थियों को ताड़ासन में खड़ा किया। उसने पैरों के चारों बिंदु महसूस करवाए और पूछा, “क्या आपका भार एड़ी पर अधिक है या पंजों पर?” विद्यार्थियों ने भार समान किया। फिर उसने घुटने को हल्का मोड़कर जाँघ की मांसपेशियों को सक्रिय कराया। इस तैयारी से उन्हें घुटने को पीछे धकेले बिना पैर संभालना समझ आया।

इसके बाद उसने निम्न क्रम अपनाया:

- 1 आगे का पैर लगभग 90 डिग्री मोड़ा, पर घुटने को टखने से आगे नहीं जाने दिया।
- 2 पीछे के पैर का बाहरी किनारा दबाया और पीछे की जाँघ को सक्रिय किया।
- 3 श्रोणि को दोनों पैरों के बीच रखा, ताकि पूरा भार आगे वाले पैर पर न जाए।
- 4 हाथों को कंधे की ऊँचाई तक फैलाया और कंधों को कानों से दूर रखा।
- 5 पाँच श्वासों तक रुकने के दौरान हर श्वास छोड़ते समय चेहरे और जबड़े का तनाव जाँचा।

6 घुटना भीतर गिरने पर उसने विद्यार्थियों को आसन कम गहरा करने को कहा।

पहले प्रयास में सिद्धार्थ स्वयं आगे के पैर पर अधिक भार डाल रहा था। उसने पीछे की एड़ी उठाकर जाँच की और तुरंत अस्थिरता महसूस की। एड़ी को नीचे रखकर, पीछे के पैर को सक्रिय करके और आगे के घुटने की दिशा ठीक करके उसका आसन अधिक स्थिर हुआ। उसने समझा कि अधिक नीचे जाना शक्ति का प्रमाण नहीं; सही आधार बनाए रखना शक्ति का प्रमाण है।

कक्षा के अंत में उसने दो मिनट ताड़ासन, फिर बालासन और अंत में शवासन कराया। विद्यार्थियों की श्वास सामान्य हुई, कंधों का तनाव घटा और वे आसन में किए गए बदलाव को स्पष्ट रूप से महसूस कर सके। परिणाम देखने के लिए उसने तीन संकेत लिखवाए: घुटने की दिशा, श्वास की निरंतरता और आसन से निकलते समय नियंत्रण। अगले अभ्यास में इन तीनों में सुधार दिखा।

जाँच का क्षेत्र	सही संकेत	सुधार की कार्रवाई
आधार	पैर या हथेली समान रूप से धरती पर	चौड़ाई बदलें, सहारा लें
जोड़ की दिशा	घुटना और पैर की उँगलियाँ एक दिशा में	आसन कम गहरा करें
श्वास	धीमी, निरंतर श्वास	प्रयास घटाएँ, विश्राम लें
ऊर्जा	स्थिरता के साथ सजगता	अनावश्यक तनाव ढीला करें

सिद्धार्थ ने यह भी देखा कि फिजियोथेरेपी का ज्ञान उपयोगी है, पर योग-शिक्षण में केवल जोड़ की स्थिति देखना पर्याप्त नहीं। विद्यार्थी की श्वास, ध्यान और आसन से बाहर निकलने का ढंग भी देखना पड़ता है। सरिखण शरीर की तस्वीर नहीं, पूरी प्रक्रिया है।

अभ्यास से प्राप्त निर्णायक बातें

स्थिरता गहराई से पहले आती है।

घुटने को अधिक मोड़ना, हाथों को अधिक ऊपर ले जाना या शरीर को अधिक पीछे झुकाना तभी उपयोगी है जब आधार और श्वास सुरक्षित रहें। शिक्षक विद्यार्थी को सीमा तक पहुँचने के बजाय सही दिशा में रहने की शिक्षा दे।

श्वास प्रयास का सबसे ईमानदार संकेत है।

विद्यार्थी कह सकता है कि आसन सहज है, पर यदि श्वास रुक रही है, तो शरीर अतिरिक्त भार उठा रहा है। पाँच धीमी श्वासों की जाँच कराएँ। श्वास टूटे तो आसन की ऊँचाई, समय या तीव्रता घटाएँ।

| ऊर्जा बचाना भी उन्नत अभ्यास है।

जबड़ा कसना, पैर की उँगलियाँ मोड़ना और कंधे उठाना आसन को मजबूत नहीं बनाते। आधार को सक्रिय रखते हुए चेहरे, आँखों और हाथों का अनावश्यक तनाव हटाएँ। इससे विद्यार्थी अधिक समय तक स्पष्टता के साथ अभ्यास कर सकेगा।

मुख्य कार्रवाइयाँ: प्रत्येक आसन में आधार, दिशा, श्वास और प्रयास जाँचें। जोड़ को उसकी प्राकृतिक दिशा में रखें। तीखे दर्द या रुकी हुई श्वास पर तुरंत संशोधन करें। बल वाले आसन के बाद संतुलित शिथिलीकरण दें। हठ योग का उद्देश्य शरीर को थकाना नहीं, बल और शांति को एक ही अभ्यास में व्यवस्थित करना है। यही समझ आगे के आसन-अभ्यास को अधिक सुरक्षित, सटीक और शिक्षण योग्य बनाती है।

अध्याय 9

योग कहाँ करें: स्थान चयन



सही स्थान, सुरक्षित अभ्यास

गौरी, 27 वर्ष की अपार्टमेंट निवासी, ने एक शाम बैठक में योग शुरू किया। उसने चटाई सोफे के सामने बिछाई, लेकिन पीछे की मेज से उसका पैर टकरा रहा था और रसोई की तेज़ गंध के कारण उसे गहरी श्वास लेने में असुविधा हुई। अगले दिन उसने खिड़की के पास जगह बनाई, फर्नीचर हटाया और अभ्यास से पहले फर्श की जाँच की। उसी छोटे बदलाव से उसका अभ्यास अधिक स्थिर और सुरक्षित हो गया।

योग के लिए स्थान चुनना केवल सुंदर कमरा ढूँढ़ना नहीं है। स्थान आपके संतुलन, श्वास, ध्यान और चोट के जोखिम को सीधे प्रभावित करता है। घर में कम जगह, स्टूडियो में अधिक लोगों की भीड़, या बाहर असमतल जमीन - हर स्थिति के लिए अलग तैयारी चाहिए। सही निर्णय न लें तो चटाई फिसल सकती है, हाथ किसी वस्तु से टकरा सकता है या श्वास अभ्यास के समय धूल और प्रदूषण परेशानी पैदा कर सकते हैं।

स्थान जाँचने के बाद आप यह तय कर पाएँगे कि घर, स्टूडियो या बाहर कहाँ अभ्यास करना उचित है; कितनी जगह चाहिए; हवा और शोर को कैसे सँभालना है; तथा कौन-से प्रॉप्स, यानी सहायक साधन, सुरक्षित रूप से रखने हैं। आपका पहला व्यावहारिक लक्ष्य है: अभ्यास शुरू करने से पहले स्थान को पाँच मिनट में जाँच सकना।

स्पेस-स्मार्ट रूल्स: स्थान को अभ्यास योग्य बनाना

स्पेस-स्मार्ट रूल्स का अर्थ है - जितनी जगह उपलब्ध है, उसमें सुरक्षा, हवा, शोर और सहायक साधनों के लिए स्पष्ट व्यवस्था बनाना। पहले अपनी आसन-श्रेणी देखें। बैठकर किए जाने वाले आसनों के लिए कम जगह पर्याप्त हो सकती है, लेकिन सूर्य नमस्कार, वीरभद्रासन, अधोमुख श्वानासन या शीर्षासन के लिए आगे, पीछे और दोनों ओर खाली स्थान चाहिए।

स्थान चुनते समय यह क्रम अपनाएँ:

1 चटाई की सीमा तय करें।

चटाई को दीवार, काँच, तेज़ किनारों और भारी फर्नीचर से कम-से-कम एक हाथ की दूरी पर रखें। इससे हाथ-पैर फैलाते समय टकराव कम होगा। यदि आप हाथ संतुलन या उल्टे आसन सिखा रहे हैं, तो आगे और पीछे अतिरिक्त खाली जगह रखें।

1 फर्श की पकड़ जाँचें।

चटाई बिछाकर उसके ऊपर पैर रखें और धीरे से भार बदलें। यदि चटाई आगे खिसके या किनारे मुड़ें, तो फर्श साफ करें, चटाई की पकड़ जाँचें या नीचे पकड़ देने वाली परत रखें। गीले फर्श पर अभ्यास न करें, क्योंकि पसीना और नमी फिसलने का जोखिम बढ़ाते हैं।

1 ऊपर और आसपास की वस्तुएँ देखें।

पंखे, लटकते दीपक, खुले शेल्फ, काँच की मेज और ढीले तार जाँचें। अधोमुख वृक्षासन या शीर्षासन के समय ऊपर की वस्तु से पर्याप्त दूरी रखें। अभ्यास क्षेत्र में केवल वही वस्तु रखें जिसकी उस सत्र में आवश्यकता होगी।

1 हवा की दिशा और गुणवत्ता तय करें।

खिड़की खोलना उपयोगी है, पर तेज़ हवा चटाई, कंबल या आँखों पर असुविधा डाल सकती है। हवा का हल्का प्रवाह रखें। धूल, धुआँ, रसोई की भाप या तेज़ सुगंध वाले सफाई पदार्थ हों तो पहले स्थान बदलें या वेंटिलेशन सुधारें। प्राणायाम में स्वच्छ हवा विशेष रूप से आवश्यक है, क्योंकि आप श्वास को अधिक सचेत ढंग से लेते हैं।

1 शोर का स्रोत पहचानें।

घड़ी, मोबाइल, टीवी, सड़क, निर्माण कार्य और मशीनों की आवाज़ जाँचें। शोर पूरी तरह रोकना हमेशा संभव नहीं होता, इसलिए अभ्यास का प्रकार चुनें। तेज़ शोर वाले समय में गतिशील आसन रखें और शांत समय में ध्यान, नाड़ी शोधन या श्वासन रखें। इससे शोर आपके निर्देश और श्वास को कम बाधित करेगा।

1 प्रॉप्स की सुरक्षित जगह बनाएँ।

ईंट, पट्टा, बोल्स्टर, कंबल और कुर्सी को चटाई के किनारे रखें, लेकिन चलने के रास्ते में नहीं। ईंटों को इस तरह रखें कि उठते समय पैर उनसे न टकराएँ। पट्टे को मोड़कर रखें; खुला पट्टा फिसलने का कारण बन सकता है। कुर्सी का उपयोग करें तो उसके पहिए बंद करें या बिना पहिए वाली मजबूत कुर्सी चुनें।

1 निकास और सहायता की पहुँच खुली रखें।

दरवाज़े, सीढ़ी और प्राथमिक उपचार सामग्री तक रास्ता बंद न करें। समूह कक्षा में प्रत्येक साधक को अपनी चटाई से बाहर निकलने के लिए पर्याप्त रास्ता दें। आपात स्थिति में शिक्षक को जल्दी पहुँचने के लिए बीच की जगह खुली रखनी चाहिए।

घर में अभ्यास करते समय बैठक, शयनकक्ष या बालकनी में से वही स्थान चुनें जहाँ फर्श समतल हो और हवा नियंत्रित की जा सके। बालकनी में रेलिंग से दूरी रखें और किनारे के पास उल्टे आसन न कराएँ। स्टूडियो में प्रवेश से पहले फर्श, रोशनी, तापमान, दर्पण और प्रॉप्स की स्थिति जाँचें। दर्पण केवल देखने के लिए रखें; उसे संरेखण का अंतिम प्रमाण न मानें, क्योंकि साधक गर्दन घुमाकर अपना प्रतिबिंब देखने लग सकता है।

बाहर अभ्यास के लिए घास, रेत और कठोर जमीन के अलग प्रभाव समझें। घास नरम लग सकती है, लेकिन नीचे गड्ढे और पथर छिपे हो सकते हैं। रेत पर संतुलन बदलता है, इसलिए खड़े आसनों में पैर की पकड़ कम हो सकती है। कठोर जमीन पर अतिरिक्त चटाई या पतली तह रखें, पर बहुत नरम सतह पर हाथ संतुलन न कराएँ। धूप, हवा, कीड़े, वाहन और लोगों की आवाजाही को भी पहले जाँचें।

अपने आप से पूछें: क्या मैं इस स्थान पर बिना किसी वस्तु से टकराए हाथ-पैर फैला सकता हूँ? क्या मेरी श्वास सहज रहेगी? क्या कोई साधक गिरने पर तुरंत सुरक्षित क्षेत्र में आ सकेगा? इन प्रश्नों के स्पष्ट उत्तर मिलने पर स्थान अभ्यास योग्य है।

गौरी का स्थान-जाँच अभ्यास

गौरी को अपने अपार्टमेंट में केवल 2.4 मीटर लंबी और 1.8 मीटर चौड़ी जगह मिली। वह वहाँ 30 मिनट का अभ्यास करना चाहती थी, जिसमें सूर्य नमस्कार, त्रिकोणासन, अधोमुख श्वानासन और शवासन शामिल थे। उसने स्थान को इस तरह तैयार किया:

1 उसने फर्नीचर हटाया।

उसने सेंटर टेबल और एक छोटा स्टूल दीवार के पास रख दिया। चटाई के आगे लगभग 60 सेंटीमीटर और पीछे लगभग 45 सेंटीमीटर जगह छोड़ी। परिणामस्वरूप हाथ और पैर फैलाते समय टकराव का जोखिम घटा।

1 उसने फर्श और चटाई जाँची।

उसने फर्श से धूल हटाई और चटाई पर अधोमुख श्वानासन की स्थिति में भार बदला। चटाई हल्की खिसकी, इसलिए उसने उसे सूखे कपड़े से साफ किया और पकड़ वाली दिशा नीचे रखी। दोबारा जाँच में

चटाई स्थिर रही।

1 उसने हवा नियंत्रित की।

खिड़की पूरी खोलने के बजाय उसने उसे लगभग 15 सेंटीमीटर खोला। पंखा सीधे शरीर पर न चलाकर कमरे की ओर मोड़ा। इससे हवा बनी रही, लेकिन आँखों और गले पर सीधा झोंका नहीं आया।

1 उसने शोर का समय बदला।

शाम 6 बजे सड़क का शोर अधिक था। उसने अभ्यास सुबह 6:30 बजे रखा और मोबाइल को मौन अवस्था में किया। शवासन के समय बाहर का शोर कम सुनाई दिया और उसके मौखिक निर्देश स्पष्ट रहे।

1 उसने प्रॉप्स व्यवस्थित किए।

दो ईंटें चटाई के ऊपरी दाएँ कोने पर, पट्टा बाएँ किनारे पर और कंबल चटाई के नीचे रखा। उसने बोल्स्टर को दीवार से टिकाया, ताकि वह रास्ते में न लुढ़के।

1 उसने अंतिम सुरक्षा परीक्षण किया।

उसने चटाई से उठकर दरवाज़े तक चलकर देखा। कोई तार या प्रॉप्स रास्ते में नहीं था। फिर उसने त्रिकोणासन की दोनों दिशाएँ और अधोमुख श्वानासन में पैर पीछे ले जाने की गति जाँची। अपेक्षित परिणाम मिला: उसका अभ्यास बिना टकराव, फिसलन या श्वास में बाधा के पूरा हुआ।

यदि गौरी यही अभ्यास स्टूडियो में कराती, तो वह प्रत्येक चटाई के बीच लगभग 60 सेंटीमीटर का रास्ता रखती, प्रॉप्स को साझा रैक में क्रम से रखती और प्रवेश द्वार के पास भीड़ न बनने देती। बाहर अभ्यास करते समय वह पहले जमीन पर चलकर गड्ढे, पत्थर और नमी जाँचती; तेज़ धूप में छायादार स्थान चुनती और हवा तेज़ होने पर हल्के कंबल या कागज़ी सामग्री का उपयोग रोक देती।

| त्वरित जाँच-सूची

- ☐ चटाई के चारों ओर खाली जगह है।
- ☐ फर्श सूखा, समतल और पकड़ वाला है।
- ☐ काँच, तेज़ किनारे और ढीले तार हटाए गए हैं।
- ☐ पंखा या हवा सीधे आँखों और गले पर नहीं लग रही।
- ☐ शोर अभ्यास के प्रकार के अनुकूल है।
- ☐ प्रॉप्स चटाई के किनारे हैं, रास्ते में नहीं।
- ☐ दरवाज़े और निकास तक रास्ता खुला है।
- ☐ बाहर की जमीन पर गड्ढे, पत्थर, कीड़े और नमी की जाँच हुई है।

☐ अभ्यास शुरू करने से पहले दोनों दिशाओं में बड़े आसनों की गति जाँची गई है।

हर सत्र से पहले यह सूची देखने में दो मिनट लगते हैं, लेकिन यही दो मिनट शिक्षक और साधक दोनों को अनावश्यक जोखिम से बचाते हैं।

सामान्य भूलें और उनके समाधान

चटाई को फर्नीचर से सटाकर रखना

छोटी जगह बचाने के लिए चटाई को सोफे या दीवार से बिल्कुल सटा देना सामान्य भूल है। पार्श्वकोणासन, गरुड़ासन या हाथ फैलाने वाले आसनों में कोहनी और कंधा टकरा सकते हैं।

Do this: चटाई के किनारों से फर्नीचर हटाएँ और बड़े आसन की गति पहले जाँचें।

Not this: केवल बैठने की स्थिति देखकर स्थान को सुरक्षित न मानें।

तेज़ हवा को अच्छी वायु समझना

खिड़की के सामने सीधे बैठना या पंखे के नीचे श्वासन करना श्वास को असहज कर सकता है। कागज़, कंबल और आँखों की नमी भी प्रभावित हो सकती है।

Do this: हल्का, अप्रत्यक्ष वायु प्रवाह रखें और धूल या धुएँ का स्रोत हटाएँ।

Not this: प्रदूषित हवा में गहरी श्वास या लंबा प्राणायाम न कराएँ।

प्रॉप्स को चटाई के सामने बिखेरना

ईंट या पट्टा सामने पड़ा हो तो संक्रमण के दौरान पैर अटक सकता है। समूह कक्षा में दूसरे साधक भी उससे टकरा सकते हैं।

Do this: प्रॉप्स को उपयोग के क्रम में चटाई के एक किनारे रखें और उपयोग के बाद उसी स्थान पर लौटाएँ।

Not this: रास्ते, दरवाज़े या दो चटाइयों के बीच प्रॉप्स न रखें।

| बाहर की सतह को केवल देखकर सुरक्षित मानना

घास ऊपर से समतल दिख सकती है, जबकि नीचे पत्थर या गड्ढा हो। ऐसी सतह पर वृक्षासन या हाथ संतुलन कराना जोखिम बढ़ाता है।

Do this: अभ्यास से पहले पूरे क्षेत्र में चलें, पैर से सतह की मजबूती जाँचें और अस्थिर आसनों के लिए समतल स्थान चुनें।

Not this: अँधेरे, गीले या ढलान वाले स्थान पर संतुलन वाले आसन न कराएँ।

स्थान का चुनाव अभ्यास का पहला निर्देश है। सुरक्षित फर्श, नियंत्रित हवा, संभाला हुआ शोर और व्यवस्थित प्रॉप्स साधक को शरीर और श्वास पर ध्यान देने की वास्तविक जगह देते हैं। जब आप हर सत्र से पहले स्पेस-स्मार्ट रूल्स लागू करते हैं, तो घर, स्टूडियो और बाहर - तीनों स्थान शिक्षण के लिए भरोसेमंद बनते हैं।

अध्याय 10

योग कैसे करें: कक्षा संरचना



कक्षा का क्रम बिगड़े तो क्या होता है?

क्या आपने कभी ऐसी योग कक्षा देखी है जिसमें शिक्षक सीधे कठिन आसन पर पहुँच जाता है, जबकि विद्यार्थियों की साँस तेज और शरीर अभी कठोर होता है? अलीशा, 24 वर्ष की डांस स्टूडियो सहायक, ने ऐसी ही कक्षा में भाग लिया। शिक्षक ने पहले पाँच मिनट में सूर्य नमस्कार और फिर गहरे पीछे झुकने वाले आसन शुरू करा दिए। अलीशा का दायँ कूल्हा पहले से संवेदनशील था। कक्षा के बीच उसे खिंचाव महसूस हुआ, लेकिन समूह की गति बनाए रखने के लिए उसने अभ्यास जारी रखा।

अगले दिन अलीशा सीढ़ियाँ चढ़ते समय असहज हुई। समस्या केवल एक आसन नहीं था; समस्या क्रम की थी। कक्षा में शरीर को तैयार करने, मुख्य अभ्यास तक धीरे-धीरे पहुँचने और अंत में तंत्रिका-तंत्र को शांत करने की स्पष्ट योजना नहीं थी। शिक्षक ने कठिनाई बढ़ाई, पर शरीर की तैयारी और विद्यार्थियों की प्रतिक्रिया को नहीं जाँचा।

अलीशा ने अपने प्रशिक्षण में सीखा कि अच्छी कक्षा आसनों की लंबी सूची नहीं होती। शिक्षक को ऊर्जा, तापमान, साँस, ध्यान और थकान - इन सबको एक क्रम में संभालना पड़ता है। इसी उद्देश्य के लिए उसने **FLOW**-टेम्पलेट अपनाया: वार्म, फोकस, वर्क, और कूल। इस क्रम ने उसकी अपनी साधना और बाद में उसकी छोटी समूह-कक्षाओं को अधिक सुरक्षित और स्पष्ट बनाया।

इस स्थिति से पहला प्रश्न निकलता है: क्या आपकी कक्षा का हर भाग अगले भाग के लिए शरीर और मन को तैयार करता है? अभ्यास के अंत में विद्यार्थी को केवल थकान नहीं, बल्कि संतुलित ऊर्जा और शांत साँस मिलनी चाहिए।

अलीशा ने कक्षा का क्रम कैसे बदला

अलीशा ने अपनी 60 मिनट की कक्षा को चार भागों में बाँटा। उसने पहले से समय लिखकर एक छोटा कक्षा-कार्ड बनाया, ताकि निर्देश देते समय वह क्रम न भूले। उसका मूल ढाँचा इस प्रकार था:

भाग	समय	मुख्य उद्देश्य
वार्म	10 मिनट	जोड़, साँस और शरीर का ताप तैयार करना
फोकस	10 मिनट	कक्षा का विषय और आवश्यक गतियाँ समझाना
वर्क	30 मिनट	मुख्य आसन, शक्ति, संतुलन या प्रवाह का अभ्यास
कूल	10 मिनट	गति घटाना, तनाव छोड़ना और विश्राम

वार्म: शरीर को अभ्यास के लिए तैयार करना

अलीशा कक्षा की शुरुआत बैठकर या ताड़ासन में स्थिर खड़े होकर करती थी। वह विद्यार्थियों से तीन धीमी साँसें लेने को कहती और पूछती, “आज आपके शरीर में सबसे अधिक जकड़न कहाँ है?” इस छोटे निरीक्षण से विद्यार्थी अपनी स्थिति पहचानते और शिक्षक को भी समूह की तैयारी का संकेत मिलता।

इसके बाद वह गर्दन, कंधे, कलाई, टखने और रीढ़ की हल्की गतियाँ कराती। वह गति को साँस से जोड़ती: साँस लेते हुए भुजाएँ ऊपर, साँस छोड़ते हुए नीचे। फिर बिल्ली-गाय की गति, बालासन और अधोमुख श्वानासन का हल्का क्रम रखती। वार्म में खिंचाव को अंतिम सीमा तक नहीं ले जाना चाहिए, क्योंकि इस चरण का उद्देश्य लचीलापन साबित करना नहीं, बल्कि जोड़ और साँस को सक्रिय करना है।

अलीशा ने एक सरल जाँच रखी: यदि विद्यार्थी बातचीत करते हुए भी सहज साँस ले सकता है, कंधे कानों से दूर रख सकता है और गति में झटके नहीं देता, तो वार्म पर्याप्त है। यदि साँस टूट रही हो या घुटने-कलाई में दबाव हो, तो वह गति धीमी कर देती।

फोकस: लक्ष्य और तकनीक स्पष्ट करना

फोकस भाग में अलीशा कक्षा का मुख्य उद्देश्य बताती थी। उदाहरण के लिए, यदि वर्क भाग में वीरभद्रासन तीन और वशिष्ठासन शामिल हों, तो वह पहले पैरों की स्थिति, धड़ की दिशा और हाथों के सहारे को समझाती। वह कठिन आसन का पूरा रूप तुरंत नहीं कराती; पहले उससे जुड़ी छोटी तैयारी कराती।

एक दिन उसने संतुलन-केंद्रित कक्षा रखी। उसने विद्यार्थियों को पहले ताड़ासन में पैर जमाने, फिर एक पैर पर भार बदलने और अंत में वृक्षासन में जाने को कहा। उसने बताया कि संतुलन केवल टखने से

नहीं आता; दृष्टि, पेट की हल्की सक्रियता और समान साँस भी आवश्यक हैं। इस स्पष्टीकरण से विद्यार्थी आसन को नकल करने के बजाय समझकर करने लगे।

फोकस भाग में शिक्षक को प्रदर्शन, निर्देश और निरीक्षण - तीनों करने चाहिए। पहले आसन दिखाएँ, फिर दो या तीन मुख्य संकेत दें, जैसे “आगे वाले घुटने को टखने के ऊपर रखें” या “रीढ़ को लंबा रखें।” बहुत सारे संकेत एक साथ देने से विद्यार्थी उलझते हैं। अलीशा हर आसन में पहले सुरक्षा-संबंधी संकेत देती, फिर स्थिरता और अंत में गहराई का विकल्प।

| वर्क: मुख्य अभ्यास को क्रमशः बढ़ाना

वर्क भाग कक्षा का केंद्र था, लेकिन अलीशा इसे अचानक कठिन नहीं बनाती थी। वह छोटे से बड़े क्रम का पालन करती:

- ❶ सरल तैयारी।
- ❷ मध्यम स्तर का आसन।
- ❸ मुख्य आसन या प्रवाह।
- ❹ दोनों ओर समान अभ्यास।
- ❺ थोड़ी देर स्थिर रहकर निरीक्षण।

पीछे झुकने वाली कक्षा में उसने पहले भुजंगासन का हल्का रूप कराया, फिर शलभासन से पीठ की शक्ति जगाई, उसके बाद उष्ट्रासन की तैयारी कराई। पूर्ण उष्ट्रासन केवल उन विद्यार्थियों को दिया जिन्होंने जाँघें सक्रिय थीं और कमर में दबाव नहीं था। इस क्रम का कारण स्पष्ट था: पीछे झुकने में केवल रीढ़ को मोड़ना पर्याप्त नहीं; पैरों, कूल्हों और कंधों का सहयोग भी चाहिए।

अलीशा ने प्रत्येक आसन के बाद एक साँस-चक्र का विराम रखा। विद्यार्थी तटस्थ स्थिति में लौटते, जैसे ताड़ासन, बालासन या दंडासन। इससे शरीर को तुलना का अवसर मिलता और शिक्षक को पता चलता कि किसी दिशा में असुविधा तो नहीं। यदि किसी विद्यार्थी की साँस रुकती, चेहरा सिकुड़ता या वह बार-बार सहारा बदलता, तो अलीशा आसन को सरल कर देती।

| कूल: गति से विश्राम की ओर लौटना

कूल भाग में अलीशा कठिन आसनों के तुरंत बाद शवासन नहीं कराती थी। पहले वह गति कम करती। पवनमुक्तासन, सुप्त मत्स्येन्द्रासन और हल्का सेतुबंध सर्वांगासन जैसे आसन रखती, फिर आगे झुकने वाले शांत आसन कराती। इसके बाद पाँच से सात मिनट शवासन देती।

कूल-डाउन का उद्देश्य केवल अंतिम विश्राम नहीं है। यह हृदय की गति, साँस और मानसिक उत्तेजना को धीरे-धीरे सामान्य स्तर पर लाने का समय है। यदि शिक्षक मुख्य अभ्यास के तुरंत बाद लंबा शवासन करा दे, तो कुछ विद्यार्थी बेचैनी, चक्कर या शरीर में भारीपन महसूस कर सकते हैं। धीरे-धीरे गति घटाने से संक्रमण सहज रहता है।

शवासन में अलीशा स्पष्ट निर्देश देती: पैरों को ढीला छोड़ें, हथेलियाँ ऊपर या आरामदायक दिशा में रखें, जबड़े को नरम करें और साँस को नियंत्रित करने का प्रयास न करें। अंत में वह विद्यार्थियों से पहले उँगलियाँ-पैर की उँगलियाँ हिलाने, करवट लेने और फिर बैठने को कहती। अचानक उठने से बचना आवश्यक है, क्योंकि शरीर विश्राम की अवस्था से तुरंत सक्रिय अवस्था में नहीं लौटता।

इस पूरी प्रक्रिया में अलीशा ने एक और उपकरण उपयोग किया - कक्षा-जाँच सूची। उसमें चार प्रश्न थे: क्या वार्म ने मुख्य आसनों की तैयारी की? क्या फोकस भाग ने तकनीक स्पष्ट की? क्या वर्क भाग में कठिनाई धीरे बढ़ी? क्या कूल भाग ने साँस और शरीर को शांत किया? हर कक्षा के बाद वह दो मिनट में उत्तर लिखती।

अपनी कक्षा के लिए चार उपयोगी सिद्धांत

क्रम का कारण पहले तय करें।

कक्षा की शुरुआत आसनों की सूची से नहीं, मुख्य उद्देश्य से करें। यदि लक्ष्य कंधों को खोलना है, तो वार्म में कलाई और कंधे की गतियाँ, फोकस में कंधे की स्थिति, वर्क में भुजंगासन या अधोमुख श्वानासन और कूल में बालासन रखें। हर भाग अगले भाग की तैयारी करे। इससे कक्षा जुड़ी हुई लगेगी और विद्यार्थी बिना अचानक दबाव के आगे बढ़ेंगे।

वार्म को कम-से-कम 10 मिनट का कार्यशील समय दें।

वार्म को केवल दो-तीन गर्दन घुमाने तक सीमित न रखें। पाँच मिनट हल्की जोड़-गतियों और पाँच मिनट साँस से जुड़ी गतिशीलता के लिए रखें। जाँचें कि विद्यार्थी सहज साँस ले रहे हैं, जोड़ स्थिर हैं और शरीर में अनावश्यक झटके नहीं हैं। यदि समूह सुबह का हो या लंबे समय तक बैठकर आया हो, तो वार्म में अधिक धीमी रीढ़ और कूल्हे की गतियाँ जोड़ें।

| कठिनाई को तैयारी के बाद बढ़ाएँ।

वर्क भाग में प्रत्येक मुख्य आसन से पहले एक संबंधित तैयारी रखें। उष्ट्रासन से पहले जाँघ और कंधे खोलें; शीर्षासन से पहले अधोमुख श्वानासन, डॉल्फिन और कंधे की शक्ति पर काम करें; पद्मासन से पहले कूल्हे की सुरक्षित बाहरी घुमाव वाली गतियाँ कराएँ। यह तरीका चोट का जोखिम घटाता है, क्योंकि विद्यार्थी शरीर के आवश्यक हिस्सों को सक्रिय करके आसन में प्रवेश करते हैं।

| कूल-डाउन को अलग शिक्षण भाग मानें।

अंतिम 10 मिनट को समय बचने पर हटाएँ नहीं। मुख्य अभ्यास के बाद पहले सरल तटस्थ आसन, फिर हल्के मोड़ या आगे झुकना, और अंत में पाँच से सात मिनट श्वासन रखें। विद्यार्थियों को धीरे उठने का क्रम बताएँ। यदि कक्षा के बाद वे सामान्य साँस, शांत ध्यान और बिना जल्दबाजी के बैठने की स्थिति में लौटते हैं, तो कूल-डाउन ने अपना उद्देश्य पूरा किया।

| कक्षा-जाँच सूची से अपनी योजना सुधारें।

हर सत्र के बाद चार पंक्तियाँ लिखें: वार्म में क्या काम किया, किस संकेत को दोहराना पड़ा, किस आसन में थकान दिखी, और कूल-डाउन के बाद समूह कैसा रहा। तीन से चार कक्षाओं के बाद आपको स्पष्ट पैटर्न दिखाई देगा। उसी आधार पर समय बदलें - जैसे वर्क भाग को 30 से 25 मिनट करना या कूल भाग को 10 से 15 मिनट बढ़ाना। शिक्षक की योजना स्थिर नहीं, विद्यार्थियों की वास्तविक प्रतिक्रिया के अनुसार विकसित होनी चाहिए।

अलीशा की कक्षा में बदलाव किसी नए कठिन आसन से नहीं आया। उसने केवल यह सुनिश्चित किया कि शरीर पहले तैयार हो, उद्देश्य स्पष्ट हो, मुख्य अभ्यास क्रमशः बढ़े और अंत में विश्राम के लिए पर्याप्त समय मिले। जब आप FLOW-टेम्पलेट को नियमित रूप से लागू करते हैं, तो आपकी कक्षा सुरक्षित, पढ़ाने योग्य और अनुभव करने में स्पष्ट बनती है। यही क्रम आगे व्यक्तिगत साधना, विभिन्न आयु-समूहों और विशेष आवश्यकताओं वाले विद्यार्थियों के लिए अधिक सूक्ष्म योजना बनाने का आधार तैयार करता है।

अध्याय 11

कब करें: समय और ऊर्जा



समय चुनना ही अभ्यास की पहली तकनीक है

एक ही आसन-क्रम सुबह 6 बजे शरीर को स्थिर और जाग्रत कर सकता है, जबकि रात 10 बजे वही क्रम तंत्रिका-तंत्र को और सक्रिय कर सकता है। इसलिए अभ्यास का सही समय घड़ी देखकर नहीं, बल्कि दिनचर्या, भोजन और उपलब्ध ऊर्जा देखकर चुनें। योग शिक्षक के रूप में आपको केवल यह नहीं पूछना है कि विद्यार्थी कब खाली है; आपको यह भी देखना है कि उस समय उसका शरीर और मन किस प्रकार का अभ्यास संभाल सकते हैं।

अभ्यास शुरू करने से पहले घड़ी, पानी, योग-चटाई, हल्का वस्त्र और अभ्यास-डायरी रखें। डायरी में तीन बातें लिखें - अभ्यास का समय, अंतिम भोजन का समय और अभ्यास से पहले ऊर्जा का स्तर। ऊर्जा को 1 से 5 तक अंक दें: 1 का अर्थ बहुत थकान, 3 का अर्थ सामान्य स्थिति और 5 का अर्थ अच्छी सक्रियता। इससे विद्यार्थी अनुमान के बजाय अपने अनुभव के आधार पर समय चुनता है।

समय चुनने का उद्देश्य केवल नियमितता नहीं है। सुबह शरीर लंबे विश्राम के बाद धीरे-धीरे खुलता है, इसलिए उस समय क्रमिक वार्म-अप आवश्यक है। शाम को शरीर पहले से गतिशील हो सकता है, लेकिन दिनभर का तनाव अभ्यास को भारी बना सकता है। भोजन के तुरंत बाद मोड़, उल्टे आसन और गहरे आगे झुकने से असुविधा बढ़ सकती है। सही समय इन तीन बातों का संतुलन बनाता है - शरीर की तैयारी, पेट की स्थिति और उपलब्ध ऊर्जा।

व्यावहारिक निष्कर्ष: आज से हर अभ्यास के साथ समय, भोजन और ऊर्जा का छोटा रिकॉर्ड रखें। यही रिकॉर्ड आपके लिए क्रोनो-एनर्जी शेड्यूल का आधार बनेगा।

क्रोनो-एनर्जी शेड्यूल: समय, भोजन और ऊर्जा का मिलान

क्रोनो-एनर्जी शेड्यूल का अर्थ है - दिन के समय और उस समय उपलब्ध ऊर्जा के अनुसार अभ्यास का प्रकार, अवधि और तीव्रता चुनना। “क्रोनो” समय को और “एनर्जी” ऊर्जा को दर्शाता है। इस पद्धति में आप पहले समय देखते हैं, फिर भोजन से दूरी जाँचते हैं और अंत में ऊर्जा के अनुसार अभ्यास बदलते हैं।

सुबह के अभ्यास में उठने के तुरंत बाद कठिन आसन न कराएँ। पानी पीकर पाँच से दस मिनट शरीर को जागने दें। फिर श्वास-जागरूकता, जोड़-संचालन, सूर्य नमस्कार के धीमे चक्र और खड़े आसनों से शुरुआत करें। सुबह ऊर्जा 4 या 5 हो तो वीरभद्रासन, उत्कटासन और वृक्षासन जैसे स्थिर आसनों का क्रम रखें। ऊर्जा 1 या 2 हो तो अवधि घटाएँ, गति धीमी करें और अंत में श्वासन बढ़ाएँ। इसका कारण स्पष्ट है: नींद के बाद मांसपेशियों और जोड़ों को ताप और दिशा दोनों चाहिए।

दोपहर के अभ्यास में भोजन का समय सबसे महत्वपूर्ण है। सामान्य भोजन के बाद कम-से-कम दो से तीन घंटे का अंतर रखें। यदि विद्यार्थी ने केवल हल्का फल या थोड़ा पेय लिया है, तो लगभग एक घंटे बाद हल्का अभ्यास किया जा सकता है। भोजन के तुरंत बाद केवल धीमी चाल, सहज श्वास या बैठकर ध्यान-जागरूकता रखें। पेट पर दबाव डालने वाले गहरे मोड़, नौकासन और शीर्षासन जैसे आसन टालें, क्योंकि पाचन के दौरान शरीर को अलग प्रकार का काम करना पड़ता है।

शाम के अभ्यास को विद्यार्थी की ऊर्जा के अनुसार दो भागों में बाँटें। यदि ऊर्जा 4 या 5 है और सोने में कम-से-कम तीन घंटे बाकी हैं, तो मध्यम शक्ति वाला क्रम रखें - सूर्य नमस्कार, खड़े आसन, संतुलन और सीमित पीछे झुकना। यदि ऊर्जा 1 से 3 है या सोने का समय निकट है, तो चंद्र नमस्कार, बालासन, सुप्त मरोड़, वज्रासन और लंबा श्वासन चुनें। सोने से ठीक पहले तेज गति, लंबे समय तक हाथों पर भार और बहुत उत्तेजक श्वास-अभ्यास न कराएँ। शरीर को शांत होने का संकेत चाहिए, अतिरिक्त चुनौती नहीं।

राहुल की दिनचर्या इसका स्पष्ट उदाहरण देती है। राहुल 38 वर्ष का शिफ्ट-वर्कर है। उसकी सुबह कभी 6 बजे होती है और कभी दोपहर 2 बजे। रात की पाली के बाद वह सुबह 8 बजे घर लौटता है और 9 बजे भोजन करता है। ऐसे दिन वह 10 बजे कठिन अभ्यास नहीं करेगा। वह भोजन के बाद कम-से-कम दो घंटे विश्राम लेकर 20 मिनट का शांत क्रम करेगा: पाँच मिनट श्वास-जागरूकता, पाँच मिनट जोड़-संचालन, पाँच मिनट बालासन और सुप्त मरोड़, फिर पाँच मिनट श्वासन। जब उसकी ऊर्जा 4 हो और भोजन से तीन घंटे बीत चुके हों, वह 35 मिनट का मध्यम क्रम कर सकता है। परिणाम यह होगा कि अभ्यास उसकी नींद और पाचन में बाधा नहीं डालेगा।

समय चुनने की प्रक्रिया इस क्रम में करें:

- 1 अपनी जागने और सोने की वास्तविक घड़ी लिखें; आदर्श समय नहीं, वास्तविक समय लिखें।

- 2 अंतिम भोजन या हल्के नाश्ते का समय दर्ज करें।
- 3 अभ्यास से ठीक पहले ऊर्जा को 1 से 5 अंक दें।
- 4 ऊर्जा 4 या 5 हो तो मध्यम अभ्यास, 3 हो तो हल्का-मध्यम अभ्यास और 1 या 2 हो तो पुनर्स्थापनात्मक अभ्यास चुनें।
- 5 अभ्यास के बाद लिखें कि शरीर हल्का, भारी, शांत या अत्यधिक सक्रिय कैसा महसूस कर रहा है।
- 6 तीन दिनों के रिकॉर्ड के बाद समय और क्रम में आवश्यक बदलाव करें।

व्यावहारिक निष्कर्ष: सही समय वह है जिसमें भोजन पर्याप्त दूरी पर हो, ऊर्जा अभ्यास के अनुरूप हो और अभ्यास के बाद शरीर अपनी अगली गतिविधि के लिए तैयार रहे।

हाथों-हाथ अभ्यास: शिफ्ट-वर्कर के लिए तीन समय-योजनाएँ

अब राहुल के आधार पर तीन अलग परिस्थितियों में योजना बनाएँ। आवश्यक सामग्री रखें - योग-चटाई, एक कंबल, दो सहारे के लिए पुस्तकें या ईंटें, पानी और डायरी। लक्ष्य कठिन आसन दिखाना नहीं, बल्कि ऐसा समय चुनना है जिसके बाद शरीर और मन संतुलित रहें।

स्थिति पहली: सुबह की पाली से पहले

राहुल सुबह 5:30 बजे उठता है, 6 बजे हल्का नाश्ता करता है और 7 बजे काम पर जाता है। वह 5:40 से 6 बजे तक अभ्यास करेगा, नाश्ते से पहले। पहले दो मिनट बैठकर श्वास देखे, अगले पाँच मिनट गर्दन, कंधे, कलाई, कूल्हे और टखने चलाए। फिर सूर्य नमस्कार के तीन धीमे चक्र, वीरभद्रासन 1 और वृक्षासन दोनों ओर करें। अंतिम पाँच मिनट बालासन और शवासन रखें। इस 20 मिनट के क्रम से शरीर सक्रिय होगा, पर काम से पहले थकान नहीं बढ़ेगी।

स्थिति दूसरी: शाम की पाली के बाद

राहुल रात 11 बजे घर लौटता है और 11:30 बजे हल्का भोजन करता है। भोजन के तुरंत बाद अभ्यास न कराएँ। वह 1:30 बजे 15 मिनट का शांत क्रम करेगा। पाँच मिनट वज्रासन में सहज श्वास, तीन मिनट बिल्ली-गाय जैसी रीढ़ की कोमल गति, तीन मिनट सुप्त मरोड़ और चार मिनट शवासन रखें। यदि उसे नींद आने में कठिनाई होती है, तो इस क्रम में तेज सूर्य नमस्कार या गहरे पीछे झुकने वाले आसन न जोड़ें। अपेक्षित परिणाम है - पेट पर कम दबाव, श्वास की गति में कमी और सोने की तैयारी।

| स्थिति तीसरी: लंबी नींद के बाद कम ऊर्जा

राहुल रात की पाली के बाद दोपहर 2 बजे उठता है। वह 2:30 बजे भोजन करता है और 4 बजे ऊर्जा को 2 अंक देता है। इस दिन वह शक्ति-क्रम नहीं करेगा। 4:30 बजे दस मिनट का अभ्यास चुने: दो मिनट शांत बैठना, तीन मिनट कंधे और कूल्हे चलाना, दो मिनट बालासन, एक मिनट हल्का सुप्त मरोड़ और दो मिनट शवासन। यदि अभ्यास के बाद चक्कर, भारीपन या चिड़चिड़ापन बढ़े, तो अगली बार अवधि पाँच मिनट करें और पानी तथा विश्राम पर ध्यान दें।

अब विद्यार्थी अपनी योजना जाँचें। क्या उन्होंने भोजन और अभ्यास के बीच पर्याप्त अंतर रखा? क्या ऊर्जा के अंक के अनुसार क्रम बदला? क्या अभ्यास के बाद अपेक्षित परिणाम मिला - सुबह सक्रियता, शाम को संतुलन या रात में शांति? यदि तीनों प्रश्नों का उत्तर स्पष्ट है, तो क्रोनो-एनर्जी शेड्यूल सही दिशा में काम कर रहा है।

| पूर्णता-जाँच:

- ☐ समय वास्तविक दिनचर्या से चुना गया है।
- ☐ भोजन के तुरंत बाद कठिन आसन नहीं किए गए।
- ☐ ऊर्जा के अनुसार अवधि और तीव्रता बदली गई।
- ☐ अभ्यास के बाद की अनुभूति डायरी में दर्ज की गई।

| समय चुनते समय होने वाली सामान्य भूलें

| हर दिन एक ही घड़ी को अनिवार्य मानना

शिफ्ट-वर्कर, माता-पिता और बदलती दिनचर्या वाले विद्यार्थी रोज़ एक ही समय नहीं रख सकते। जब वे इस नियम को पकड़ लेते हैं, तो अभ्यास छूटने लगता है या थके शरीर पर दबाव पड़ता है।

Do this: समय की जगह एक समय-सीमा रखें। उदाहरण के लिए, “जागने के 30 से 90 मिनट के भीतर 20 मिनट का अभ्यास” या “भोजन के तीन घंटे बाद शाम का क्रम।”

Not this: केवल सुबह 6 बजे ही अभ्यास होगा; 6 बजे न मिले तो अभ्यास छोड़ दें।

| भोजन के तुरंत बाद कठिन अभ्यास करना

इस भूल का कारण जल्दी में समय निकालना है। विद्यार्थी सोचता है कि थोड़े समय में पूरा क्रम कर लेना बेहतर है, लेकिन पेट भरा होने पर गहरे मोड़, आगे झुकना और उल्टे आसन असुविधा दे सकते हैं।

Do this: सामान्य भोजन के बाद दो से तीन घंटे रुकें। बहुत हल्के नाश्ते के बाद कम-से-कम एक घंटे का अंतर रखें। प्रतीक्षा के दौरान केवल सहज श्वास या धीमी चाल रखें।

Not this: भोजन के 15 या 20 मिनट बाद नौकासन, शीर्षसन या गहरे मरोड़ शुरू कर दें।

| ऊर्जा कम होने पर भी वही तीव्रता बनाए रखना

ऊर्जा 1 या 2 होने पर विद्यार्थी अक्सर अनुशासन के नाम पर कठिन क्रम दोहराता है। इससे अभ्यास के बाद थकान, चक्कर, श्वास का तेज होना या नींद में बाधा आ सकती है।

Do this: ऊर्जा अंक लिखें और उसके अनुसार क्रम बदलें। कम ऊर्जा में अवधि आधी करें, सहारे लें और श्वासन बढ़ाएँ। ऊर्जा 4 या 5 हो तो ही मध्यम शक्ति वाला क्रम रखें।

Not this: कम नींद, लंबी पाली या भारी भोजन के बाद भी पूरे 60 मिनट का तेज अभ्यास करें।

याद रखें: समय-सारणी अभ्यास को नियंत्रित नहीं करती; शरीर के संकेतों के साथ बनाई गई समय-सारणी अभ्यास को टिकाऊ बनाती है। जब आप सुबह, शाम, भोजन और ऊर्जा को एक साथ पढ़ना सीखते हैं, तब योग केवल निर्धारित समय पर किया जाने वाला क्रम नहीं रहता - वह दिन की वास्तविक आवश्यकता के अनुसार चुनी गई स्पष्ट साधना बन जाता है।

अध्याय 12

अपना अभ्यास बनाएं: व्यक्तिगत योजना

लक्ष्य के अनुसार अभ्यास चुनने का निर्णायक क्षण

प्राची, 35 वर्ष की कॉर्पोरेट एनालिस्ट, काम के बाद योग-मैट खोलती है। उसके पास केवल 35 मिनट हैं। कमर में हल्का खिंचाव है, ऊर्जा मध्यम है, और अगले महीने उसे लगातार बैठकर काम करने वाले दिनों में शरीर को स्थिर रखना है। वह चाहे तो कठिन आसनों की लंबी सूची कर सकती है, या अपने लक्ष्य, सीमाओं और उपलब्ध समय के अनुसार छोटा, सुरक्षित क्रम बना सकती है। यही चुनाव उसके अभ्यास की दिशा तय करता है।

व्यक्तिगत क्रम बनाते समय सबसे बड़ी गलती यह होती है कि साधक आसन देखकर क्रम चुनता है, आवश्यकता देखकर नहीं। यदि प्राची कमर के संकेत को अनदेखा करके गहरे पीछे झुकने वाले आसन करे, तो दर्द बढ़ सकता है। यदि वह हर दिन केवल आसान विश्राम करे, तो शक्ति और सहनशक्ति का लक्ष्य पीछे रह जाएगा। गलत चुनाव से अभ्यास असंगत, थकाने वाला या जोखिमपूर्ण बन सकता है।

पहले यह लिखें: “मैं अगले चार सप्ताह में किस बदलाव के लिए अभ्यास कर रहा या रही हूँ?” उत्तर एक ही मुख्य लक्ष्य रखें - जैसे बैठने से होने वाली जकड़न घटाना, खड़े आसनों में स्थिरता बढ़ाना, या सुबह की ऊर्जा सुधारना। फिर अपनी तीन सीमाएँ लिखें: समय, शरीर की वर्तमान स्थिति और उपलब्ध स्थान। लक्ष्य और सीमा साथ लिखने से आपका क्रम वास्तविक बनता है। आज का व्यावहारिक निष्कर्ष: लक्ष्य एक वाक्य में लिखें और उसके नीचे तीन सीमाएँ दर्ज करें।

तीन रास्ते, एक सही चुनाव

व्यक्तिगत अभ्यास के लिए आप तीन उपयोगी ढाँचे चुन सकते हैं। प्रत्येक का उद्देश्य अलग है; इसलिए केवल कठिन दिखने वाले विकल्प को श्रेष्ठ न मानें।

अभ्यास का ढाँचा	समय	कठिनाई	लागत	किसके लिए उपयुक्त
स्थिर छोटा क्रम	20-30 मिनट	कम	लगभग शून्य; मैट और दीवार पर्याप्त	शुरुआती साधक, व्यस्त दिन, नियमितता बनाने वाले
लक्ष्य-केंद्रित क्रम	35-50 मिनट	मध्यम	मैट, पट्टा या बेल्ट, कंबल उपयोगी	किसी स्पष्ट लक्ष्य, जैसे शक्ति, गतिशीलता या तनाव-नियंत्रण वाले
चक्रानुसार बदलता क्रम	45-60 मिनट	मध्यम से अधिक	सहायक सामग्री और अभ्यास-डायरी उपयोगी	अनुभवी प्रशिक्षार्थी, सप्ताह में अलग-अलग क्षमताओं पर काम करने वाले

स्थिर छोटे क्रम में आप हर बार लगभग वही आसन रखते हैं। इससे तकनीक पर ध्यान देना आसान होता है और प्रगति की तुलना साफ दिखाई देती है। इसकी सीमा यह है कि यह हर दिन की ऊर्जा या शरीर की स्थिति के अनुसार पर्याप्त बदलाव नहीं देता।

लक्ष्य-केंद्रित क्रम में एक मुख्य परिणाम चुना जाता है। उदाहरण के लिए, बैठकर काम करने वाले व्यक्ति के लिए ताड़ासन, वीरभद्रासन द्वितीय, अधोमुख श्वानासन, भुजंगासन का हल्का रूप, जानु शीर्षासन और शवासन उपयोगी हो सकते हैं। चक्रानुसार क्रम में एक दिन खड़े आसन, दूसरे दिन पीछे झुकना, तीसरे दिन आगे झुकना और चौथे दिन पुनर्स्थापन रखा जा सकता है। यह अधिक लचीला है, पर बिना लिखित योजना के साधक बहुत कठिन आसन जोड़ सकता है।

प्राची के लिए लक्ष्य-केंद्रित क्रम सबसे उपयुक्त है। उसके पास 35 मिनट हैं, कमर में हल्का खिंचाव है और उसे लंबे समय तक बैठने के प्रभाव को संतुलित करना है। इसलिए वह पहले चार सप्ताह एक ही मूल क्रम रखेगी और केवल अवधि, श्वास या दोहराव में छोटा बदलाव करेगी। आज का व्यावहारिक निष्कर्ष: अपना समय 30 मिनट से कम है तो स्थिर छोटा क्रम चुनें; स्पष्ट शारीरिक लक्ष्य है तो लक्ष्य-केंद्रित क्रम चुनें।

SMART+Y से अपना निर्णय स्पष्ट करें

अधिकांश प्रशिक्षार्थियों के लिए **SMART+Y** योग-लक्ष्य प्लानर सबसे सुरक्षित और व्यावहारिक विकल्प है। SMART का अर्थ है - विशिष्ट, मापने योग्य, प्राप्त करने योग्य, प्रासंगिक और समय-बद्ध। इसमें “+Y” योगिक जाँच जोड़ता है: शरीर, श्वास और मन की स्थिति। केवल परिणाम नहीं, अभ्यास के दौरान आपकी प्रतिक्रिया भी योजना का हिस्सा बनती है।

यदि आप पहली बार व्यक्तिगत क्रम बना रहे हैं, तो SMART+Y अपनाएँ, क्योंकि यह आपको बहुत सारे आसनों के बजाय एक स्पष्ट दिशा देता है। यदि आपका शरीर किसी चोट, हाल की शल्य-चिकित्सा या

लगातार दर्द से गुजर रहा है, तो पहले योग्य चिकित्सक और अनुभवी योग शिक्षक से सलाह लें। यदि आपके पास केवल 15 मिनट हैं, तो क्रम छोटा करें, आसन की गुणवत्ता न छोड़ें। यदि आप पहले से नियमित अभ्यास करते हैं और शरीर की प्रतिक्रिया समझते हैं, तो चक्रानुसार बदलाव जोड़ें।

निर्णय-प्रवाह इस तरह रखें: यदि लक्ष्य स्पष्ट नहीं है, तो पहले चार मिनट की शरीर-जाँच करें और केवल एक लक्ष्य चुनें। यदि लक्ष्य स्पष्ट है पर समय 30 मिनट से कम है, तो स्थिर छोटा क्रम बनाएँ। यदि समय 30-50 मिनट है और कोई विशिष्ट लक्ष्य है, तो लक्ष्य-केंद्रित क्रम चुनें। यदि शरीर में दर्द बढ़ रहा है, तो कठिनाई घटाएँ, दर्द वाले आसन हटाएँ और शिक्षक से मार्गदर्शन लें। यदि अभ्यास के बाद ऊर्जा स्थिर रहती है और अगले दिन असामान्य पीड़ा नहीं होती, तो अगले सप्ताह केवल एक बदलाव करें।

एक सरल जाँच करें: अभ्यास से पहले, बीच में और बाद में शरीर, श्वास और मन को शून्य से पाँच तक अंक दें। शून्य का अर्थ बहुत खराब और पाँच का अर्थ सहज व स्थिर। इससे आपको पता चलेगा कि क्रम वास्तव में मदद कर रहा है या केवल थका रहा है। आज का व्यावहारिक निष्कर्ष: अपने लक्ष्य को SMART+Y के सात संकेतों से जाँचें - विशिष्ट, मापने योग्य, प्राप्त करने योग्य, प्रासंगिक, समय-बद्ध, शरीर-सचेत और श्वास-सचेत।

क्रम बनाने और सुरक्षित रूप से आगे बढ़ने की विधि

नीचे दिए चरणों से 30-40 मिनट का लक्ष्य-केंद्रित क्रम तैयार करें। प्राची के उदाहरण को साथ रखें, पर अपने शरीर के अनुसार आसन बदलें।

1 मुख्य लक्ष्य लिखें।

वाक्य पूरा करें: “अगले चार सप्ताह में मैं _____ सुधारना चाहता या चाहती हूँ।” प्राची लिखती है: “मैं लंबे समय तक बैठने के बाद कमर और कंधों की जकड़न घटाना चाहती हूँ।” एक साथ शक्ति, लचीलापन, वजन और ध्यान के लक्ष्य न जोड़ें; इससे क्रम बिखर जाता है।

1 सीमाओं की जाँच करें।

समय लिखें - जैसे 35 मिनट। फिर शरीर की स्थिति जाँचें: दर्द कहाँ है, कौन-सा जोड़ अस्थिर लगता है, और कौन-सी गति सहज नहीं है। अंत में स्थान और सामग्री देखें। दीवार, कंबल और योग-पट्टा उपलब्ध हों तो उन्हें पहले से रखें। सीमा छिपाने से जोखिम बढ़ता है; सीमा लिखने से क्रम सही आकार लेता है।

1 क्रम का ढाँचा तय करें।

35 मिनट के अभ्यास को इस प्रकार बाँटें: पाँच मिनट तैयारी, 18 मिनट मुख्य आसन, सात मिनट शांत करने वाले आसन और पाँच मिनट श्वासन। तैयारी में ताड़ासन, कंधों की धीमी गति और बिल्ली-गाय

जैसी सहज गतियाँ रखें। मुख्य भाग में लक्ष्य से सीधे जुड़े आसन चुनें। शांत भाग में बालासन, सुप्त मोड़ या हल्का आगे झुकना रखें।

1 आसनों का क्रम शरीर की दिशा के अनुसार रखें।

पहले जागरूकता और सरल गतियाँ, फिर खड़े या भार-वाले आसन, उसके बाद मुख्य चुनौती, और अंत में शांत करने वाले आसन रखें। प्राची ताड़ासन से शुरू कर सकती है, फिर वीरभद्रासन द्वितीय, पार्श्वकोणासन का हल्का रूप, अधोमुख श्वानासन, भुजंगासन का कम ऊँचाई वाला रूप, जानु शीर्षासन और शवासन कर सकती है। कमर में खिंचाव हो तो गहरे पीछे झुकने, तेज मोड़ और झटके से आगे झुकने से बचें।

1 प्रत्येक आसन की सीमा और संकेत लिखें।

उदाहरण: “वीरभद्रासन द्वितीय - दोनों ओर 30 सेकंड; सामने के घुटने को टखने के ऊपर रखें; कमर में दबाव हो तो रुख छोटा करें।” इस तरह की पंक्ति आपको अभ्यास के बीच अनुमान लगाने से बचाती है। तीखा दर्द, सुन्नपन, चक्कर या श्वास रुकना तुरंत रुकने के संकेत हैं। खिंचाव और दर्द में अंतर पहचानें: खिंचाव हल्का और नियंत्रित रहता है; दर्द शरीर को पीछे हटने का स्पष्ट संकेत देता है।

1 श्वास को मापदंड बनाएं।

ऐसा स्तर चुनें जहाँ आप नाक से सहज श्वास ले सकें और छोटे वाक्य में निर्देश बोल सकें। श्वास टूटे तो अवधि घटाएँ या विश्राम लें। प्राची प्रत्येक खड़े आसन के बीच दो सामान्य श्वास लेगी। श्वास को रोककर कठिन स्थिति बनाए रखना प्रगति नहीं, नियंत्रण खोने का संकेत हो सकता है।

1 प्रगति का केवल एक घटक बदलें।

पहले सप्ताह आसन की स्थिति सीखें। दूसरे सप्ताह प्रत्येक स्थिर आसन में पाँच से दस सेकंड जोड़ें। तीसरे सप्ताह एक अतिरिक्त चक्र जोड़ें, यदि श्वास सहज रहे। चौथे सप्ताह समीक्षा करें। एक साथ अवधि, दोहराव और कठिन आसन बढ़ाने से आपको पता नहीं चलेगा कि थकान किस कारण आई।

1 अभ्यास के बाद अभिलेख रखें।

तारीख, कुल समय, मुख्य आसन, शरीर-श्वास-मन के अंक और अगले दिन की प्रतिक्रिया लिखें। यदि दो अभ्यासों के बाद दर्द बढ़ता है, उस आसन को रोकें या सरल रूप लें। यदि चार सप्ताह में लक्ष्य बेहतर हो, तो नया लक्ष्य चुनें; पुराने क्रम को बिना कारण कठिन न बनाएं।

1 जोखिम-नियंत्रण की अंतिम जाँच करें।

खाली पेट या हल्के भोजन के बाद अभ्यास करें, फिसलन वाली सतह हटाएँ और गर्म शरीर पर ही गहरे आसन करें। उच्च रक्तचाप, गर्भावस्था, चक्कर, कलाई की चोट या रीढ़ की समस्या में उल्टे आसन और

गहरे मोड़ बिना विशेषज्ञ मार्गदर्शन के न जोड़ें। शिक्षक-प्रशिक्षार्थी के रूप में आप अपने लिए भी वही सावधानी रखें जो विद्यार्थी के लिए रखते हैं।

आज ही यह छोटी सूची पूरी करें:

- ☐ अपना एक चार-सप्ताहीय लक्ष्य लिखें।
- ☐ समय, दर्द या सीमित गति और उपलब्ध सामग्री दर्ज करें।
- ☐ 30-40 मिनट का क्रम बनाकर प्रत्येक आसन की अवधि लिखें।
- ☐ शरीर, श्वास और मन को अभ्यास से पहले और बाद में अंक दें।
- ☐ अगले अभ्यास की तारीख तय करें और केवल एक प्रगति-बदलाव चुनें।

एक अच्छा व्यक्तिगत क्रम कठिन आसनों की सूची नहीं होता। वह आपके लक्ष्य को आपकी वर्तमान क्षमता, उपलब्ध समय और सुरक्षित सीमा से जोड़ता है। जब आप हर अभ्यास के बाद शरीर, श्वास और मन की प्रतिक्रिया पढ़ते हैं, तब योजना स्थिर कागज़ नहीं रहती; वह आपके वास्तविक अभ्यास के साथ समझदारी से विकसित होती है।

अध्याय 13

खड़े होकर ताकत: स्टैंडिंग इंटेन्ट



पैरों से धरती, केंद्र से स्थिरता

“स्थि र खड़े रहना भी एक अभ्यास है; क्योंकि शरीर की दिशा बदलने से पहले उसका आधार स्पष्ट होना चाहिए।”

स्टैंडिंग पोज़ में ताकत केवल पैरों की मांसपेशियों से नहीं आती। शिक्षक को तीन संबंध एक साथ सिखाने होते हैं - पैरों का धरती से संपर्क, धड़ का केंद्र से जुड़ाव और रीढ़ का लंबा, नियंत्रित विस्तार। इसी क्रम को यहाँ ग्राउंड-कोर-गाइड मॉडल कहा गया है। ग्राउंड का अर्थ है पैरों और पैरों के तलवों से आधार बनाना, कोर का अर्थ है पेट, कमर, श्रोणि और पसलियों के आसपास स्थिरता बनाना, और गाइड का अर्थ है श्वास तथा दृष्टि से शरीर की दिशा को संभालना।

ताड़ासन, उत्कटासन, वृक्षासन, वीरभद्रासन, त्रिकोणासन और पार्श्वकोणासन जैसे आसनों में विद्यार्थी अक्सर बाहरी आकार पर ध्यान देता है - घुटना कहाँ है, हाथ कितना ऊपर है, धड़ कितना झुका है। शिक्षक का काम उसे पहले यह अनुभव कराना है कि भार कहाँ जा रहा है। यदि पैर का बाहरी किनारा उठ जाए, घुटना भीतर गिर जाए या पसलियाँ आगे निकल जाएँ, तो शरीर आसन का आकार बना सकता है, पर स्थिरता नहीं बना पाता। हर आसन में पूछें: “क्या पैर धरती को दबा रहे हैं? क्या श्रोणि और पसलियाँ एक-दूसरे के ऊपर व्यवस्थित हैं? क्या श्वास बिना रुकावट चल रही है?”

इस अभ्यास के लिए विद्यार्थी को कम-से-कम ताड़ासन में दोनों पैरों पर भार बाँटना, घुटनों को सुरक्षित रखना और सामान्य श्वास बनाए रखना आना चाहिए। यदि चक्कर, तेज घुटना-दर्द या कमर में खिंचाव हो, तो शिक्षक तुरंत सीमा घटाए, दीवार या कुर्सी का सहारा दे और आसन रोककर कारण जाँचे। आज का व्यावहारिक लक्ष्य यह है कि विद्यार्थी ३० सेकंड तक ताड़ासन में स्थिर रह सके और एक पैर वाले वृक्षासन में कम-से-कम पाँच सहज श्वास ले सके।

व्यावहारिक निष्कर्ष: स्टैंडिंग पोज़ सिखाते समय आकार से पहले आधार, आधार के बाद केंद्र और अंत में दिशा सिखाएँ।

ग्राउंड-कोर-गाइड मॉडल की क्रमिक साधना

इस मॉडल को हर खड़े आसन में एक ही क्रम से लागू करें। क्रम बदलने पर विद्यार्थी हाथों और धड़ को नियंत्रित करने की कोशिश करता है, जबकि पैर और श्रोणि अस्थिर रहते हैं।

पहला चरण - ग्राउंड बनाना। विद्यार्थी को ताड़ासन में खड़ा करें। पैरों को श्रोणि की चौड़ाई पर रखें। दोनों पैरों के तलवों में चार बिंदु महसूस कराएँ - एड़ी, बड़े पैर के अंगूठे का आधार और छोटे पैर के अंगूठे का आधार, दोनों ओर। पैर की उँगलियों को फैलाएँ, फिर उन्हें ढीला छोड़ें। तलवे को सिकोड़कर ऊपर न खींचें; इसके बजाय धरती को तीनों दिशाओं में समान दबाएँ। इससे टखना स्थिर रहता है और घुटने पर अनावश्यक भार नहीं जाता।

अब घुटनों को पूरी तरह पीछे न धकेलें। जाँघ की मांसपेशियों को सक्रिय करते हुए घुटने की टोपी को पैर की दूसरी उँगली की दिशा में रखें। यह निर्देश विशेष रूप से उत्कटासन और वीरभद्रासन में उपयोगी है। पूछें, “क्या आपका वजन एड़ी पर गिर रहा है, या पैर के अगले भाग पर?” सही उत्तर दोनों के बीच संतुलित दबाव है।

दूसरा चरण - कोर जोड़ना। श्वास छोड़ते हुए निचले पेट को हल्का भीतर लें, जैसे कमर के चारों ओर बेल्ट को एक छेद कस रहे हों। पेट को जोर से अंदर खींचकर श्वास न रोकें। श्रोणि को न आगे धकेलें, न पीछे दबाएँ। पसलियों के निचले किनारों को श्रोणि की दिशा में व्यवस्थित करें। इससे कमर में अनावश्यक मोड़ घटता है और पैर से धड़ तक बल का प्रवाह बना रहता है।

कोर-एंगेजमेंट का अर्थ पेट को कठोर बनाना नहीं है। इसका अर्थ है श्वास के साथ धड़ को नियंत्रित रखना। विद्यार्थी से कहें कि चार गिनती में श्वास ले और चार गिनती में श्वास छोड़े। यदि श्वास रुकती है, तो वह बहुत अधिक बल लगा रहा है; घुटने का मोड़ या हाथों की ऊँचाई घटाएँ।

तीसरा चरण - गाइड करना। दृष्टि को स्थिर बिंदु पर रखें। ताड़ासन में सामने की दीवार पर आँखों की ऊँचाई का बिंदु चुनें। वृक्षासन में यही बिंदु संतुलन सुधारता है। हाथों की दिशा तय करते समय पहले कंधों को नीचे रखें, फिर भुजाएँ उठाएँ। त्रिकोणासन में धड़ को नीचे खींचने के बजाय सामने की ओर लंबा करें और तभी पार्श्व झुकाव दें। इससे नीचे की पसलियाँ सिकुड़ने और ऊपर का कंधा आगे गिरने से बचता है।

चौथा चरण - आसन में रहना। शुरुआती अभ्यास में प्रत्येक खड़े आसन को २० से ३० सेकंड या पाँच से छह श्वास तक रखें। वीरभद्रासन और उत्कटासन में १५ से २० सेकंड पर्याप्त हो सकते हैं, क्योंकि जाँघों पर अधिक भार आता है। दोनों ओर समान समय दें। आसन से निकलते समय भी वही क्रम उल्टा अपनाएँ - पहले हाथों को नियंत्रित करें, फिर घुटने सीधें, अंत में पैरों का भार सामान्य करें। अचानक बाहर निकलने से चक्कर और घुटने पर झटका आ सकता है।

शिक्षण क्रम के लिए पाँच मिनट ताड़ासन और भार-जाँच, पाँच मिनट उत्कटासन, प्रत्येक ओर पाँच श्वास वीरभद्रासन द्वितीय, फिर त्रिकोणासन या पार्श्वकोणासन और अंत में वृक्षासन रखें। सप्ताह में तीन अभ्यास सत्रों में यह क्रम दोहराएँ। जब विद्यार्थी बिना पैर की पकड़ खोए और बिना श्वास रोके पूरा क्रम कर सके, तभी अवधि या कठिनाई बढ़ाएँ।

व्यावहारिक निष्कर्ष: हर खड़े आसन में पहले तलवे जाँचें, फिर श्रोणि-पसलियाँ व्यवस्थित करें और अंत में दृष्टि तथा भुजाओं की दिशा तय करें।

वंदना का स्थिरता-अभ्यास

वंदना ४१ वर्ष की मार्शल आर्ट्स ट्रेनर है। उसके पैरों में ताकत है, पर तेज़ गति के प्रशिक्षण के कारण वह स्थिर आसनों में घुटने लॉक कर देती है और वृक्षासन में दाहिना पैर बार-बार नीचे आ जाता है। उसके लिए लक्ष्य लचीलापन बढ़ाना नहीं, बल्कि शक्ति को नियंत्रित स्थिरता में बदलना है।

पहले सत्र में उसे दीवार से एक हाथ की दूरी पर ताड़ासन में खड़ा किया गया। शिक्षक ने तलवों के चारों संपर्क-बिंदु जाँचने को कहा। वंदना का भार आगे की ओर था, इसलिए उसे एड़ियों को पीछे दबाने और पैर की उँगलियों को ढीला रखने का निर्देश मिला। उसने ३० सेकंड तक पाँच समान श्वासों के साथ ताड़ासन रखा। अपेक्षित परिणाम था - घुटने पीछे न धकेलना, कंधों को ऊपर न उठाना और श्वास को सहज रखना।

दूसरे चरण में उसने तीन चक्र उत्कटासन किए। प्रत्येक चक्र में २० सेकंड का आसन और २० सेकंड का ताड़ासन विश्राम रखा गया। घुटनों को पैर की दूसरी उँगली की दिशा में रखते हुए श्रोणि को पीछे भेजा गया। शिक्षक ने उसके सामने कुर्सी रखी, ताकि वह बैठने की दिशा समझ सके, पर कुर्सी पर पूरा भार न डाले। तीसरे चक्र तक उसकी पसलियाँ आगे निकलने लगीं; शिक्षक ने हाथों को ऊपर रखने के बजाय सामने फैलाने को कहा। इससे कोर सक्रिय रहा और कमर पर दबाव घटा।

तीसरे चरण में वीरभद्रासन द्वितीय कराया गया। दोनों ओर पाँच श्वास रखकर जाँचा गया कि आगे का घुटना भीतर तो नहीं गिर रहा। पीछे के पैर का बाहरी किनारा धरती में दबाने से श्रोणि अधिक स्थिर हुई। इसके बाद त्रिकोणासन में ब्लॉक का उपयोग किया गया। ब्लॉक को आगे के पैर के बाहर रखा गया, ताकि वंदना हाथ को जमीन तक पहुँचाने के लिए धड़ को मोड़ न दे। उसने पहले सामने की ओर लंबाई बनाई, फिर पार्श्व झुकाव किया।

अंत में वृक्षासन कराया गया। दीवार के पास खड़े होकर वंदना ने बाएँ पैर पर भार लिया और दाएँ तलवे को पिंडली या जाँघ के अंदर रखा; घुटने के जोड़ पर नहीं। हाथ पहले हृदय के सामने रखे गए, फिर स्थिरता मिलने पर ऊपर उठाए गए। पाँच श्वास पूरे होने पर पैर बदला गया। चार सप्ताह तक सप्ताह में तीन

बार इस क्रम का अभ्यास कराया गया। चौथे सप्ताह में वंदना ने दोनों ओर २० सेकंड वृक्षासन रखा, उत्कटासन के तीनों चक्रों में श्वास नहीं रोकी और वीरभद्रासन में आगे का घुटना पैर की दिशा में बनाए रखा।

जाँच	आरंभिक स्थिति	चार सप्ताह बाद
ताड़ासन	भार आगे, घुटने लॉक	चारों संपर्क-बिंदु सक्रिय
उत्कटासन	कमर आगे झुकी, श्वास रुकती	२० सेकंड, समान श्वास
वृक्षासन	पैर बार-बार नीचे	दोनों ओर पाँच श्वास
त्रिकोणासन	हाथ नीचे पहुँचाने की जल्दी	ब्लॉक के साथ लंबी रीढ़

इस उदाहरण में सुधार अधिक गहराई से झुकने से नहीं आया। सुधार तब आया जब शिक्षक ने हर आसन में ग्राउंड, कोर और गाइड का क्रम बनाए रखा। अपनी कक्षा में भी परिणाम को “कितना नीचे गए” से न मापें। जाँचें कि विद्यार्थी कितनी देर तक स्थिर, श्वासयुक्त और दिशा-सचेत रह सका।

व्यावहारिक निष्कर्ष: चार सप्ताह तक एक ही क्रम दोहराने से विद्यार्थी शक्ति को प्रदर्शन नहीं, नियंत्रण के रूप में अनुभव करता है।

स्थिरता बिगाड़ने वाली आदतें और उनके सुधार

घुटनों को पीछे लॉक करना

इस त्रुटि की जड़ अक्सर “पैर सीधे रखो” निर्देश को बहुत शाब्दिक रूप से लेना है। विद्यार्थी घुटने की पीछे की संरचनाओं पर भार डालता है और जाँघ की सक्रियता खो देता है। ताड़ासन, त्रिकोणासन और पार्श्वोत्तानासन में यह विशेष रूप से दिखाई देता है।

Do this: घुटने को सीधा रखें, पर उसमें सूक्ष्म नरमी बनाएँ। जाँघ की मांसपेशियों को ऊपर की ओर सक्रिय करें और घुटने की टोपी को पैर की दूसरी उँगली की दिशा में रखें।

Not this: घुटने को पीछे धकेलकर जोड़ को कठोर न करें।

पेट को जोर से अंदर खींचकर श्वास रोकना

विद्यार्थी कोर को सक्रिय करने और पेट को पूरी तरह सिकोड़ने में अंतर नहीं समझता। इससे पसलियाँ नीचे नहीं आतीं, श्वास रुकती है और लंबे समय तक आसन रखना कठिन हो जाता है।

Do this: श्वास छोड़ते समय निचले पेट को हल्का सक्रिय करें, फिर चार गिनती में श्वास लें और चार गिनती में छोड़ें। श्वास की गति को कोर की जाँच मानें।

Not this: पेट को पत्थर जैसा कठोर करके श्वास न रोकें।

| हाथ और धड़ पर ध्यान देकर पैरों का आधार खोना

त्रिकोणासन में हाथ को जमीन तक पहुँचाने या वीरभद्रासन में भुजाओं को फैलाने की जल्दी से विद्यार्थी आगे के पैर पर पूरा भार डाल देता है। इससे पीछे का पैर ढीला पड़ता है और श्रोणि असंतुलित होती है।

Do this: पहले दोनों पैरों के तलवों का दबाव जाँचें, फिर धड़ को लंबा करें और अंत में हाथों की दिशा तय करें। जरूरत हो तो ब्लॉक, दीवार या कुर्सी लें।

Not this: हाथ जमीन तक पहुँचाने के लिए घुटने को भीतर गिरने या धड़ को सिकोड़ने न दें।

त्वरित संदर्भ: ग्राउंड के लिए चार तलवा-बिंदु जाँचें। कोर के लिए पसलियों और श्रोणि को व्यवस्थित रखें। गाइड के लिए स्थिर दृष्टि और निरंतर श्वास रखें। प्रत्येक ओर समान समय दें, दर्द को खिंचाव समझकर आगे न बढ़ाएँ, और आसन से निकलते समय भी नियंत्रण बनाए रखें। जब विद्यार्थी धरती से जुड़कर केंद्र को सक्रिय रखता है, तब उसका खड़ा आसन केवल मुद्रा नहीं रहता - वह आगे के सभी अभ्यासों के लिए भरोसेमंद आधार बन जाता है।

अध्याय 14

बैकबेंड्स: सुरक्षित झुकाव



कमर को बचाकर छाती खोलने की कला

एक कक्षा में अन्ना, 30 वर्ष की योग छात्रा-से-ट्यूटर, उष्ट्रासन में पीछे झुकी। उसकी छाती ऊपर उठी, लेकिन कुछ ही श्वासों में उसने कमर के निचले हिस्से में तेज़ चुभन महसूस की। उसने मुद्रा को और गहरा करने के बजाय बाहर आकर घुटनों के बल विश्राम लिया। बाद में जाँचने पर स्पष्ट हुआ कि उसने छाती से नहीं, कमर से झुकाव बनाया था और नितंबों को ढीला छोड़ दिया था।

बैकबेंड का उद्देश्य केवल पीछे की ओर अधिक जाना नहीं है। इसका उद्देश्य रीढ़ को लंबा रखते हुए छाती, कंधों और कूल्हों के सामने के भाग को खोलना है। सुरक्षित अभ्यास में साधक गति की गहराई से पहले दिशा, श्वास और दबाव की गुणवत्ता देखता है। यह समझ शिक्षक प्रशिक्षार्थियों के लिए आवश्यक है, क्योंकि हर विद्यार्थी की रीढ़, कंधे, कूल्हे और दर्द की सीमा अलग होती है।

इस अभ्यास का आधार बैकबेंड सेफ्टी त्रिकोण है: रीढ़ की लंबाई, छाती का विस्तार और दर्द की स्पष्ट पहचान। इन तीनों में से कोई एक गायब हो जाए, तो गहरी मुद्रा भी असुरक्षित बन सकती है। आपका लक्ष्य विद्यार्थी को पीछे धकेलना नहीं, बल्कि उसे ऐसा झुकना सिखाना है जिसमें श्वास चलती रहे और कमर सुरक्षा में रहे।

व्यावहारिक निष्कर्ष: बैकबेंड में गहराई को सफलता का माप न बनाएं; रीढ़ की लंबाई और सहज श्वास को पहला संकेत मानें।

अभ्यास के लिए आवश्यक साधन

- ☐ योग-चटाई: ऐसी चटाई चुनें जो फिसलन रोक सके, ताकि पैर और घुटने पीछे न सरकें। सामान्य योग-सामग्री की दुकानों या ऑनलाइन माध्यमों से मध्यम मूल्य में मिल जाती है।

- ☐ दो योग-ब्लॉक: ब्लॉक हाथों की ऊँचाई बढ़ाते हैं और कमर पर अनावश्यक दबाव घटाते हैं। कॉर्क या फोम के ब्लॉक खेल-सामग्री और योग दुकानों पर मिलते हैं।
- ☐ योग-बेल्ट: बेल्ट जाँघों को समान दिशा में रखने और कंधों को नियंत्रित करने में मदद करती है। कपड़े या नायलॉन की बेल्ट पर्याप्त है; इसे किसी भी योग-सामग्री विक्रेता से लिया जा सकता है।
- ☐ मुड़ा हुआ कंबल: घुटनों के नीचे या पीठ के ऊपरी भाग के नीचे सहारा देने के लिए दोहरा कंबल रखें। घर का मोटा कंबल भी काम कर सकता है।
- ☐ दीवार: दीवार पैरों की स्थिति जाँचने और संतुलन सँभालने के लिए उपयोगी है। इसकी कोई अतिरिक्त लागत नहीं; अभ्यास-स्थान में साफ़, खाली दीवार चुनें।
- ☐ अभ्यास-पत्र: विद्यार्थी हर मुद्रा के बाद कमर, छाती और श्वास की स्थिति लिखें। एक साधारण नोटबुक पर्याप्त है; इससे दर्द और थकान के पैटर्न पहचानने में सहायता मिलेगी।

कक्षा शुरू करने से पहले साधनों को इस तरह रखें कि विद्यार्थी मुद्रा के बीच उन्हें खोजने के लिए शरीर को अचानक न मोड़ें। साधन का उद्देश्य मुद्रा को आसान दिखाना नहीं, शरीर को सही दिशा देना है।

बैकबेंड सेफ्टी त्रिकोण: क्रमबद्ध अभ्यास

- 1 खड़े होकर शरीर की प्रारंभिक जाँच करें।

ताड़ासन में पैर समानांतर रखें, घुटनों को लॉक न करें और श्वास को सामान्य रखें। विद्यार्थी से पूछें: “क्या कमर, गर्दन या कंधे में पहले से दर्द है?” इससे अभ्यास की सीमा पहले ही स्पष्ट हो जाती है।

- 1 रीढ़ को लंबा बनाएं।

श्वास लेते हुए सिर के शीर्ष को ऊपर और पैरों को नीचे की ओर महसूस करें। पीछे झुकने से पहले यह लंबाई बनाएँ, क्योंकि संकुचित रीढ़ पर झुकाव कमर के जोड़ पर अधिक दबाव डाल सकता है।

- 1 जाँघों की दिशा तय करें।

पैरों को कूल्हों की चौड़ाई पर रखें और जाँघों को हल्का भीतर की ओर सक्रिय करें। घुटनों को बाहर फैलने से रोकें; इससे श्रोणि स्थिर रहती है और कमर को अकेले भार नहीं उठाना पड़ता।

- 1 कूल्हे के सामने का भाग तैयार करें।

अंजनेयासन जैसे लंज में पीछे वाले घुटने के नीचे कंबल रखें। श्रोणि को आगे धकेलने के बजाय पीछे वाले पैर की जाँघ को नीचे और सामने वाले पैर को स्थिर रखें। कूल्हे के सामने का भाग खुलने पर विद्यार्थी कमर से अतिरिक्त झुकाव लेने की कोशिश कम करता है।

1 कंधों और छाती को अलग-अलग समझाएँ।

भुजंगासन में हथेलियाँ छाती के पास रखें, कंधों को कानों से दूर करें और छाती को आगे-ऊपर ले जाएँ। हाथों से ज़मीन को धक्का देकर शरीर को ऊपर न खींचें; इससे कमर सिकुड़ सकती है। छाती आगे बढ़ेगी तो ऊपरी रीढ़ अधिक समान रूप से खुलेगी।

1 भुजंगासन का हल्का रूप करें।

पेट के बल लेटकर पैर पीछे फैलाएँ, जघनास्थि को चटाई की ओर रखें और हथेलियों पर हल्का भार दें। श्वास लेते हुए केवल छाती का ऊपरी भाग उठाएँ; नाभि तक उठना आवश्यक नहीं। परिणाम: विद्यार्थी कमर में दबाव के बिना छाती खोलना सीखता है।

1 कमर की सुरक्षा के लिए नितंबों को संतुलित रखें।

नितंबों को कसकर दबाने के बजाय जाँघों को सक्रिय रखें और पेट के निचले भाग को हल्का सहारा दें। बहुत अधिक कसाव श्रोणि को कठोर बना सकता है, जबकि पूरी ढील कमर को अस्थिर छोड़ देती है।

1 उष्ट्रासन में हाथों की स्थिति पहले चुनें।

घुटनों के बल खड़े होकर पैर की उँगलियाँ मोड़कर रखें या ब्लॉक को एड़ियों के दोनों ओर ऊँचाई पर रखें। पहले हथेलियाँ कमर के पीछे रखें, उँगलियाँ नीचे की ओर और कोहनियाँ पीछे की ओर रखें। इससे विद्यार्थी एड़ियों तक पहुँचने की चिंता किए बिना छाती की दिशा समझता है।

1 उष्ट्रासन में श्रोणि को आगे और पसलियों को नियंत्रित रखें।

जाँघें लंबवत रखें, श्रोणि को घुटनों के ऊपर बनाएँ और श्वास लेते हुए छाती उठाएँ। पसलियों को आगे उछलने न दें; ऐसा होने पर कमर में तेज़ मोड़ बनता है। गर्दन को अंत में ही पीछे ले जाएँ, और केवल तब जब श्वास सहज रहे।

1 छाती खोलने की मात्रा श्वास से जाँचें।

मुद्रा में तीन धीमी श्वास लें। यदि श्वास रुकती है, गले में खिंचाव आता है या साँस छोड़ते समय शरीर काँपता है, तो हाथों को ऊँचा करें या मुद्रा से बाहर आएँ। सहज श्वास बताती है कि शरीर अभी नियंत्रण में है।

1 दर्द और खिंचाव में अंतर स्पष्ट करें।

सामने की छाती या कूल्हे में समान, हल्का खिंचाव सामान्य गतिशीलता का संकेत हो सकता है। कमर में चुभन, दबाव, जलन, सुन्नपन, झनझनाहट या दर्द का पैर तक जाना चेतावनी है। विद्यार्थी को ऐसे संकेत पर तुरंत मुद्रा रोकने का निर्देश दें।

1 दर्द आने पर तीन तत्काल कदम कराएँ।

पहले मुद्रा से धीरे बाहर आँ, फिर बालासन या पीठ के बल घुटने मोड़कर आराम दें। उसके बाद दर्द का स्थान, तीव्रता और दिशा पूछें। दर्द दोहरने पर उसी सत्र में गहरा बैकबेंड न कराँ, क्योंकि बार-बार जाँच करने से समस्या बढ़ सकती है।

1 सहारे के साथ सेतुबंध सर्वांगासन सिखाँ।

पीठ के बल लेटकर घुटने मोड़ें और पैरों को कूल्हों के नीचे रखें। श्वास लेते हुए श्रोणि उठाँ, लेकिन पसलियों को ठोड़ी की ओर धकेलने के बजाय छाती को घुटनों की दिशा में ले जाँ। कंधों के नीचे कंबल रखने से गर्दन पर दबाव घट सकता है; गर्दन को दाँ-बाँ न घुमाँ।

1 विपरीत दिशा से तटस्थता लौटाँ।

बैकबेंड के बाद पीठ के बल लेटकर घुटनों को छाती की ओर लाँ और कुछ श्वास लें। घुटनों को ज़ोर से न खींचें; उद्देश्य रीढ़ को तटस्थ अनुभव देना है, न कि तुरंत गहरा आगे झुकना।

1 अन्ना की तरह अभ्यास-नोट लिखवाँ।

विद्यार्थी तीन बातें लिखें: कमर का अनुभव, छाती का अनुभव और श्वास की गुणवत्ता। अन्ना ने हल्के भुजंगासन में “छाती खुली, कमर शांत, श्वास समान” लिखा। यह रिकॉर्ड अगली कक्षा में मुद्रा की गहराई नहीं, नियंत्रण की प्रगति तय करने में मदद करता है।

1 शिक्षक के रूप में दृश्य संकेत दें।

“कमर मोड़ो” कहने के बजाय “छाती को आगे बढ़ाओ, जाँघों को स्थिर रखो” कहें। शरीर को हाथ से समायोजित करने से पहले अनुमति लें और दर्द वाले भाग पर दबाव न दें। स्पष्ट भाषा विद्यार्थी को अपने शरीर की प्रतिक्रिया समझने देती है।

1 गहराई केवल अंतिम चरण में बढ़ाँ।

जब विद्यार्थी तीन श्वास तक रीढ़ लंबी, छाती खुली और दर्द-मुक्त रहे, तभी हाथों को नीचे या भुजाओं को ऊपर ले जाने का विकल्प दें। गहराई बढ़ाते समय एक ही परिवर्तन करें; कई बदलाव एक साथ करने पर कारण और परिणाम समझना कठिन हो जाता है।

बैकबेंड सेफ्टी त्रिकोण का व्यावहारिक परीक्षण यही है: क्या रीढ़ लंबी है, क्या छाती खुल रही है, और क्या दर्द का संकेत स्पष्ट रूप से अनुपस्थित है? यदि तीनों का उत्तर हाँ है, तो अभ्यास आगे बढ़ सकता है। यदि किसी एक का उत्तर नहीं है, तो सहारा, छोटी गति या विश्राम चुनें।

तुरंत देखने योग्य सुरक्षा-संदर्भ

- ☐ रीढ़ की लंबाई: पीछे झुकने से पहले सिर, छाती और श्रोणि के बीच लंबाई बनाएँ। कमर में सिकुड़न दिखे तो झुकाव घटाएँ।
- ☐ छाती का विस्तार: छाती आगे-ऊपर उठे और कंधे कानों से दूर रहें। पसलियाँ अचानक बाहर निकलें तो पेट और श्रोणि का नियंत्रण जाँचें।
- ☐ कूल्हे की भूमिका: जाँघें सक्रिय और श्रोणि स्थिर रखें। कूल्हे के सामने खिंचाव हो सकता है; कमर में चुभन स्वीकार्य संकेत नहीं है।
- ☐ श्वास: तीन धीमी, समान श्वास संभव हों तो मुद्रा नियंत्रित है। श्वास रुकने पर तुरंत सीमा घटाएँ।
- ☐ सामान्य खिंचाव: सामने की छाती या जाँघ में हल्का, समान खिंचाव हो तो गति छोटी रखें और श्वास जारी रखें।
- ☐ चेतावनी-दर्द: चुभन, जलन, सुन्नपन, झनझनाहट या पैर तक जाता दर्द हो तो मुद्रा रोकें और शिक्षक को बताएं।
- ☐ गर्दन: गर्दन को सबसे अंत में पीछे ले जाएँ। चक्कर, दबाव या सिरदर्द हो तो सिर को तटस्थ रखें।
- ☐ सहारा चुनना: एड़ियों तक पहुँचने में कमर सिकुड़े तो ब्लॉक या पैर की उँगलियाँ मोड़ें। सहारा मुद्रा की दिशा बचाता है।
- ☐ अभ्यास के बाद प्रतिक्रिया: दर्द अभ्यास के बाद बढ़े या अगले दिन बना रहे तो गहरा बैकबेंड रोकें और योग्य स्वास्थ्य-विशेषज्ञ से सलाह लें।
- ☐ शिक्षक का निर्णय: विद्यार्थी की मुद्रा देखने से पहले उसकी श्वास और अनुभव पूछें। दिखाई देने वाली गहराई, सुरक्षित अभ्यास का प्रमाण नहीं है।

बैकबेंड में शरीर को पीछे फेंकना नहीं, भीतर से लंबा होकर छाती को आगे ले जाना सीखें। जब शिक्षक दर्द और खिंचाव का अंतर पहचानता है, तब वह विद्यार्थी को केवल एक मुद्रा नहीं, सुरक्षित अभ्यास की समझ देता है। यही समझ आगे शक्ति, प्रवाह और ध्यान - तीनों को स्थिर आधार प्रदान करती है।

अध्याय 15

ट्विस्ट्स: रीढ़ का घुमाव सही



मोड़ते समय रीढ़ नहीं, पूरा शरीर साथ ले जाएँ

क्या आप ट्विस्ट में छाती को घुमाते हैं, लेकिन कूल्हे पीछे छूट जाते हैं? या श्वास रोककर अधिक गहराई पाने की कोशिश करते हैं? सही ट्विस्ट केवल अधिक घूमने का नाम नहीं है। इसमें पैरों की स्थिरता, कूल्हों की दिशा, रीढ़ की लंबाई, श्वास की लय और टॉर्क - अर्थात शरीर के एक हिस्से पर लगने वाला घुमाव का बल - एक साथ नियंत्रित होते हैं।

ट्विस्ट-टॉर्क गाइड का उद्देश्य आपको कम बल से अधिक स्पष्टता और सुरक्षा के साथ घुमाना सिखाना है। पहले आधार स्थिर करें, फिर रीढ़ को लंबा करें, उसके बाद श्वास के साथ घुमाव बढ़ाएँ। यदि कूल्हे और रीढ़ अलग-अलग दिशाओं में अनियंत्रित खिंचते हैं, तो गहराई बढ़ने के बजाय दबाव बढ़ सकता है।

मुख्य समझ: अच्छा ट्विस्ट रीढ़ को खींचकर नहीं, पैरों और कूल्हों की स्थिरता से रीढ़ को लंबा रखते हुए बनाया जाता है। हर अभ्यास के बाद पूछें: क्या मेरी श्वास सहज रही, क्या दोनों कूल्हे नियंत्रित रहे, और क्या मैं बिना झटके के बाहर आ सका?

ट्विस्ट-टॉर्क गाइड के चार आधार

1. आधार स्थिर, घुमाव नियंत्रित।

ट्विस्ट शुरू करने से पहले पैरों को जमीन में रखें। बैठकर किए गए ट्विस्ट में दोनों बैठने वाली हड्डियों को समान रूप से नीचे टिकाएँ। खड़े होकर किए गए ट्विस्ट में पैरों के तलवों से जमीन को दबाएँ। इससे घुमाव का बल केवल कमर पर नहीं जाता; पैर, कूल्हे और धड़ मिलकर उसे बाँटते हैं।

टॉर्क नियंत्रण का अर्थ घुमाव रोकना नहीं, बल्कि बल की दिशा समझना है। यदि दायाँ कंधा पीछे ले जाते समय दायाँ कूल्हा भी पीछे खिसकता है, तो शरीर स्थिर आधार खो देता है। इसलिए पहले कूल्हों को सा-

मने या निर्धारित दिशा में रखें, फिर छाती को घुमाएँ।

| 2. श्वास घुमाव की गति तय करें।

श्वास अंदर लेते समय रीढ़ को लंबा करें। श्वास छोड़ते समय नाभि के आसपास के भाग को हल्का सक्रिय करके घुमाव को थोड़ा आगे बढ़ाएँ। श्वास अंदर लेते ही जबरन और गहरा न मुड़ें, क्योंकि इससे पसलियों और कमर पर अनावश्यक दबाव पड़ सकता है।

चार गिनती में श्वास अंदर लें और चार से छह गिनती में बाहर छोड़ें। प्रत्येक छोड़ने पर केवल उतना ही घूमें जितना सहज रहे। यदि श्वास टूटे, चेहरे पर तनाव आए या गर्दन आगे निकल जाए, तो आप अपनी सीमा से आगे जा चुके हैं।

| 3. कूल्हे और रीढ़ को अलग काम, फिर संयुक्त काम दें।

कूल्हे शरीर का स्थिर भाग बना सकते हैं, जबकि रीढ़ घुमाव लेती है। इसका अभ्यास करने के लिए दंडासन में बैठें। दोनों पैरों को आगे फैलाकर जांघों को नीचे दबाएँ। पहले केवल छाती को लंबा करें; फिर श्वास छोड़ते हुए दाईं ओर घूमें। बायाँ कूल्हा पीछे न खिसकने दें।

आगे बढ़ने पर कूल्हे और रीढ़ का समन्वय आवश्यक है। मरीच्यासन में मुड़े हुए पैर का घुटना सामने की ओर रहे, जबकि धड़ विपरीत दिशा में घूमे। इस विरोधी दिशा से रीढ़ को स्पष्ट आधार मिलता है। घुटने को धक्का देकर घुमाव न बनाएँ; पैर और बैठने वाली हड्डियों से स्थिरता लें।

| 4. गहराई से पहले लंबाई और वापसी सीखें।

रीढ़ को लंबा किए बिना घुमाने पर नीचे की कमर सिकुड़ सकती है। इसलिए हर द्विस्ट में तीन चरण रखें: लंबाई, घुमाव, वापसी। लंबाई के लिए सिर के शीर्ष को ऊपर उठाएँ। घुमाव के लिए छाती को मोड़ें। वापसी के लिए श्वास अंदर लेते हुए धीरे-धीरे सामने आएँ।

यह क्रम शिक्षक के लिए भी महत्वपूर्ण है। विद्यार्थी को केवल अंतिम आकार न दिखाएँ; उसे बाहर आने की गति भी सिखाएँ। चोट अक्सर आसन में पहुँचते समय नहीं, उससे जल्दी बाहर निकलते समय होती है। व्यावहारिक जाँच के रूप में देखें कि विद्यार्थी पाँच सहज श्वास तक मुद्रा रख सके और बिना हाथों से जोर लगाए वापस आ सके।

देव के अभ्यास में द्विस्ट-टॉर्क गाइड

देव 26 वर्ष का सॉफ्टवेयर इंजीनियर है। वह लंबे समय तक बैठकर काम करता है और शाम के अभ्यास में मरीच्यासन तथा लेटे हुए रीढ़-द्विस्ट करता है। उसका दायाँ द्विस्ट गहरा है, लेकिन बायाँ कूल्हा बार-बार जमीन से उठता है। वह गहराई पाने के लिए श्वास रोकता है। नीचे दिया गया क्रम उसके टॉर्क नियंत्रण, श्वास-सिंक और कूल्हे-रीढ़ समन्वय को सुधारने के लिए है।

- 1 देव पहले दो मिनट दंडासन में बैठता है। वह दोनों पैरों को समानांतर रखता है, पंजों को ऊपर खींचता है और जांघों को नीचे दबाता है। वह चार गिनती में श्वास अंदर और छह गिनती में बाहर छोड़ता है। अपेक्षित परिणाम: दोनों बैठने वाली हड्डियाँ समान रूप से जमीन पर टिकें और कमर में खिंचाव घटे।
- 1 वह दायाँ घुटना मोड़कर दायाँ पैर बाईं जांघ के बाहर रखता है। दायाँ पैर जमीन पर पूरा टिकता है। वह बायाँ हाथ दाएँ घुटने के बाहर रखता है और दायाँ हाथ पीछे रखता है। हाथ पीछे रखने का उद्देश्य शरीर को खींचना नहीं, संतुलन देना है।
- 1 श्वास अंदर लेते हुए देव रीढ़ को ऊपर उठाता है। वह छाती और पसलियों को लंबा करता है, लेकिन कंधों को कानों से दूर रखता है। श्वास छोड़ते हुए वह नाभि से ऊपर के धड़ को दाईं ओर घुमाता है। वह दाएँ कूल्हे को पीछे नहीं खिसकने देता।
- 1 वह इस स्थिति में पाँच श्वास रखता है। प्रत्येक श्वास अंदर रीढ़ को लंबा करता है। प्रत्येक श्वास बाहर छाती को केवल एक छोटा अंश आगे घुमाता है। यदि बायाँ कूल्हा उठे, तो वह घुमाव कम करता है या बैठने के नीचे मोड़ा हुआ कंबल रखता है।
- 1 पाँचवीं श्वास के बाद वह श्वास अंदर लेते हुए पहले छाती को सामने लाता है, फिर गर्दन और सिर को लौटाता है, और अंत में पैर खोलता है। इस क्रम से रीढ़ पर अचानक खिंचाव नहीं पड़ता।
- 1 वह दूसरी ओर यही क्रम दोहराता है, लेकिन बाईं ओर केवल उतनी ही गहराई रखता है जितनी दाईं ओर श्वास और कूल्हे की स्थिरता के साथ संभव हो। दोनों ओर समान आकार बनाना लक्ष्य नहीं है; दोनों ओर समान नियंत्रण लक्ष्य है।

देव के अभ्यास में पहले और बाद का अंतर इस प्रकार दर्ज किया जा सकता है:

जाँच	पहले	अभ्यास के बाद
श्वास	दूसरे या तीसरे चक्र में रुकती थी	पाँच चक्र लगातार सहज
बायाँ कूल्हा	जमीन से उठता था	कंबल के सहारे स्थिर
घुमाव	हाथ से खींचकर गहरा	श्वास छोड़ने पर धीरे-धीरे
बाहर आना	जल्दी और झटके से	लंबी श्वास के साथ नियंत्रित

अब देव लेते हुए द्विस्ट का अभ्यास करता है। वह पीठ के बल लेटकर दोनों घुटने मोड़ता है। श्वास अंदर लेते हुए घुटनों को बीच में रखता है। श्वास छोड़ते हुए घुटनों को दाईं ओर ले जाता है, लेकिन बायाँ कंधा जमीन से उठने नहीं देता। यदि कंधा उठे, तो घुटनों के नीचे कंबल रखता है। पाँच श्वास बाद वह श्वास अंदर लेते हुए घुटनों को बीच में लौटाता है और दूसरी ओर जाता है।

तुलना के लिए, खड़े द्विस्ट में पैरों का दबाव और कूल्हों की दिशा अधिक स्पष्ट होती है; बैठे द्विस्ट में बैठने वाली हड्डियों और रीढ़ की लंबाई पर अधिक ध्यान देना पड़ता है। लेटे हुए द्विस्ट में जमीन शरीर को सहारा देती है, इसलिए विद्यार्थी श्वास और कंधों की प्रतिक्रिया को आसानी से देख सकता है।

अभ्यास सफल तब मानें जब देव पाँच श्वास तक दोनों कूल्हों या कंधों का अनावश्यक उठना रोके, चेहरे को ढीला रखे और बाहर आते समय कोई झटका न दे। शिक्षक के रूप में केवल यह न पूछें कि “कितना घूमे?” पूछें, “किस बिंदु पर श्वास बदलती है और कौन-सा कूल्हा स्थिर नहीं रहता?”

सामान्य अड़चनें और उनके स्पष्ट समाधान

समस्या: द्विस्ट में श्वास रुक जाती है।

क्यों होता है: विद्यार्थी गहराई को सफलता मानकर श्वास छोड़ते ही शरीर को जोर से घुमा देता है। पेट और पसलियों में दबाव बढ़ने पर श्वास स्वाभाविक रूप से छोटी या बंद हो जाती है।

समाधान: घुमाव को आधा करें। चार गिनती में श्वास अंदर और छह गिनती में बाहर छोड़ें। केवल श्वास छोड़ते समय एक छोटा घुमाव जोड़ें। पाँच चक्र तक श्वास समान रहे, तभी गहराई बढ़ाएँ। श्वास रुकते ही वापस लंबी रीढ़ पर आएँ।

समस्या: कूल्हा जमीन से उठता है या पीछे खिसकता है।

क्यों होता है: विद्यार्थी छाती को आगे घुमाने के बजाय हाथ से खींचता है। हाथ का बल कंधे और धड़ को आगे ले जाता है, जबकि कूल्हे आधार खो देते हैं।

समाधान: हाथों को हल्का रखें और बैठने के नीचे मोड़ा हुआ कंबल रखें। पहले दोनों बैठने वाली हड्डियों को नीचे टिकाएँ, फिर रीढ़ को ऊपर उठाएँ। घुमाव की सीमा उस बिंदु तक रखें जहाँ कूल्हे स्थिर रहें। आवश्यकता हो तो घुटने को कम मोड़ें।

समस्या: द्विस्ट कमर में चुभता है, लेकिन विद्यार्थी छाती में घुमाव महसूस नहीं करता।

क्यों होता है: वह रीढ़ को लंबा किए बिना नीचे की कमर से घूम रहा है। कभी-कभी पैर और कूल्हे ढीले रहते हैं, इसलिए सारा बल कमर के छोटे हिस्से पर केंद्रित हो जाता है।

समाधान: पहले दंडासन या खड़े होकर पैरों का आधार बनाएँ। श्वास अंदर लेते हुए धड़ को ऊपर उठाएँ। श्वास छोड़ते हुए नाभि के ऊपर से घूमें। चुभन बनी रहे तो मुद्रा रोकें और चिकित्सकीय सलाह लें; तीखे दर्द को खिंचाव समझकर आगे न बढ़ाएँ।

ट्विस्ट सिखाते समय क्रम हमेशा स्पष्ट रखें: पैर टिकाएँ, कूल्हे नियंत्रित करें, रीढ़ लंबी करें, श्वास छोड़ते हुए घूमें और उसी नियंत्रण से वापस आएँ। यही क्रम मरीच्यासन, लेटे हुए रीढ़-ट्विस्ट और अन्य घुमावदार आसनों में लागू करें। जब टॉर्क बिखरता नहीं, श्वास रुकती नहीं और कूल्हे रीढ़ के साथ सही संबंध रखते हैं, तब ट्विस्ट केवल आकार नहीं रहता - वह शरीर की दिशा, बल और जागरूकता का सटीक अभ्यास बन जाता है।

अध्याय 16

निरंतर फ्लो: ट्रांज़िशन मास्टरी



गति को जोड़ने की कला

एक सुरक्षित निरंतर प्रवाह में हर आसन के बीच का अंतराल उतना ही महत्वपूर्ण होता है जितना स्वयं आसन। यदि एक आसन से दूसरे आसन तक जाने में तीन साँसें टूटती हैं, पैर अस्थिर होते हैं या कंधे अचानक भार लेते हैं, तो क्रम देखने में सुंदर होकर भी शरीर के लिए असंगत रहता है। निरंतर प्रवाह का लक्ष्य तेज चलना नहीं, बल्कि सुरक्षित गति, साँस का रिदम और ऊर्जा-प्रवाह को एक ही धागे में पिरोना है।

ट्रांज़िशन का अर्थ है एक स्थिति से दूसरी स्थिति में जाने की प्रक्रिया। उदाहरण के लिए, वीरभद्रासन २ से पार्श्वकोणासन में जाना केवल हाथ नीचे रखने का काम नहीं है; इसमें पैर का दबाव, घुटने की दिशा, रीढ़ की लंबाई और साँस का समय एक साथ बदलता है। रिदम का अर्थ है गति और साँस का दोहराया हुआ तालमेल। ऊर्जा-प्रवाह से आशय उस निरंतर जागरूकता से है जिसमें पैरों से स्थिरता ऊपर उठती है, श्वास धड़ को फैलाती है और हाथ-पैर अगली दिशा में स्पष्ट रूप से पहुँचते हैं।

प्रशिक्षक के रूप में आप केवल आसनों की सूची नहीं सिखाते। आप शरीर को एक आसन से दूसरे आसन तक सुरक्षित रास्ता देते हैं। इस रास्ते का परीक्षण करें: क्या विद्यार्थी बिना घबराहट के साँस ले पा रहा है? क्या उसे अगले कदम का संकेत मिल रहा है? क्या गति बढ़ने पर भी घुटने, कलाई और कमर अपनी दिशा बनाए रखते हैं? यही प्रश्न आपके क्रम की गुणवत्ता बताते हैं।

लिंक-लंगर रिदम सिस्टम से क्रम बनाना

लिंक-लंगर रिदम सिस्टम एक व्यावहारिक ढाँचा है। इसमें लिंक वह स्पष्ट क्रिया है जो दो आसनों को जोड़ती है, और लंगर वह स्थिर बिंदु है जो शरीर को नियंत्रण देता है। उदाहरण के लिए, ताड़ासन से उत्तानासन जाते समय साँस छोड़ना लिंक है; पैरों का चारों कोनों में दबाव लंगर है। जब विद्यार्थी लिंक और लंगर पहचान लेता है, तब प्रवाह तेज होने पर भी नियंत्रण बना रहता है।

क्रम बनाते समय इन चरणों का पालन करें।

- 1 पहले एक छोटा उद्देश्य चुनें। यदि उद्देश्य पैरों की शक्ति और दिशा-बोध है, तो ताड़ासन, उत्कटासन, वीरभद्रासन १, वीरभद्रासन २ और पार्श्वकोणासन उपयुक्त रहेंगे। यदि आप कंधों और कलाई पर भार सिखाना चाहते हैं, तो अधोमुख श्वानासन से फलकासन और फिर बालासन का क्रम चुनें। एक ही क्रम में बहुत सारे लक्ष्य जोड़ने से रिदम टूटता है।
- 1 प्रत्येक आसन का लंगर तय करें। खड़े आसनों में लंगर पैरों का दबाव और घुटने की दिशा हो सकता है। फलकासन में हथेलियों का फैलाव और एड़ियों का पीछे जाना लंगर बनता है। अधोमुख श्वानासन में हथेलियाँ, बैठने की हड्डियाँ और लंबी रीढ़ तीन स्थिर संकेत देते हैं। लंगर पहले बोलने से विद्यार्थी गति में भी अपनी स्थिति जाँच सकता है।
- 1 लिंक को एक ही साँस से जोड़ें। उदाहरण के लिए, ताड़ासन से ऊर्ध्व हस्तासन में श्वास लें और हाथ ऊपर उठाएँ। श्वास छोड़ते हुए उत्तानासन में झुकें। अगली श्वास में अर्ध उत्तानासन करें। श्वास छोड़ते हुए पैर पीछे ले जाकर फलकासन में आएँ। यहाँ साँस केवल सजावट नहीं; वह गति का समय तय करती है।
- 1 दिशा बदलने से पहले भार बदलें। वीरभद्रासन २ से पार्श्वकोणासन में जाने पर सामने की जाँघ पर भार बनाए रखें, सामने का घुटना पैर की दूसरी उँगली की दिशा में रखें और फिर सामने की कोहनी को जाँघ पर टिकाएँ। हाथ को जमीन तक पहुँचाने के लिए धड़ को गिराएँ नहीं। पहले पैर और जाँघ लंगर बनें, फिर ऊपरी शरीर का लिंक पूरा करें।
- 1 हर तीन से पाँच आसनों के बाद स्थिर साँस दें। लगातार बदलते रहने से विद्यार्थी अपने शरीर के संकेत नहीं सुन पाता। अधोमुख श्वानासन में दो या तीन सहज साँसें लें। इससे नाड़ी, पकड़ और कंधों की स्थिति जाँचने का अवसर मिलता है। स्थिरता प्रवाह को रोकती नहीं; वह अगले संक्रमण को साफ बनाती है।
- 1 वापसी का रास्ता पहले से तय करें। फलकासन से सीधे खड़े होने का निर्देश देने के बजाय घुटने नीचे, बालासन, फिर वज्रासन और ताड़ासन का रास्ता दें, खासकर शुरुआती या थके हुए समूह में। अनुभवी समूह के लिए अधोमुख श्वानासन से एक पैर आगे लाकर वीरभद्रासन १ में उठने का विकल्प दें। विकल्प तभी दें जब उसका सुरक्षा कारण स्पष्ट हो।

प्रवाह को संगीत की तरह समझें। हर आसन एक स्वर है, लेकिन लिंक और लंगर उसके बीच की मात्रा और ताल हैं। यदि आप केवल स्वरों पर ध्यान देंगे, तो क्रम टूटेगा। यदि आप साँस, भार और दिशा को साथ पढ़ेंगे, तो विद्यार्थी बिना अनावश्यक रुकावट के आगे बढ़ेगा।

एक सरल अभ्यास के रूप में छह-आसन क्रम लें: ताड़ासन, ऊर्ध्व हस्तासन, उत्तानासन, अर्ध उत्तानासन, फलकासन और अधोमुख श्वानासन। पहले इसे बहुत धीमे सिखाएँ। प्रत्येक संक्रमण पर पूछें, “आपका भार कहाँ है?” फिर वही क्रम दोहराएँ और निर्देश आधे कर दें। यदि विद्यार्थी बिना आपकी लगातार आवाज़ के साँस और दिशा बनाए रखता है, तो लिंक-लंगर स्पष्ट हो गया है।

मीरा की प्रशिक्षण-कक्षा में प्रयोग

मीरा ४४ वर्ष की एथलीट कोच है। वह अपने खिलाड़ियों के लिए ऐसा योग-प्रवाह बनाना चाहती है जो पैरों की शक्ति बढ़ाए, लेकिन थकी हुई देह पर अचानक भार न डाले। उसने पहले दस मिनट का तेज क्रम बनाया था: ताड़ासन, उत्कटासन, फलकासन, अधोमुख श्वानासन, वीरभद्रासन १ और फिर छलाँग लगाकर आगे आना। अभ्यास में विद्यार्थियों ने साँस रोक ली, कुछ ने कलाई पर भार गिराया और आगे आने पर घुटने अंदर की ओर खिंचे।

मीरा ने उसी क्रम को लिंक-लंगर रिदम सिस्टम से बदला।

- ❶ उसने ताड़ासन में दोनों पैरों का दबाव और श्वास की लंबाई जाँची। विद्यार्थियों ने पैरों के आगे, पीछे और दोनों किनारों पर समान दबाव महसूस किया।
- ❶ श्वास लेते हुए हाथ ऊपर, श्वास छोड़ते हुए उत्तानासन और अगली श्वास में अर्ध उत्तानासन रखा। उसने रीढ़ को लंबा रखने को लिंक और पैरों के दबाव को लंगर बताया।
- ❶ श्वास छोड़ते हुए दोनों पैर पीछे ले जाने के बजाय पहले एक पैर और फिर दूसरा पैर पीछे ले जाने का निर्देश दिया। इससे कलाई पर अचानक भार नहीं पड़ा। फलकासन में उसने हथेलियाँ कंधों के नीचे, उँगलियाँ फैली और एड़ियाँ पीछे रखने को कहा।
- ❶ विद्यार्थियों ने एक साँस के लिए घुटने नीचे किए, फिर बालासन में दो साँसें लीं। इस विराम ने कंधों और श्वास की जाँच कराई।
- ❶ अधोमुख श्वानासन से दायाँ पैर आगे लाकर वीरभद्रासन १ में उठते समय मीरा ने पहले पैर की दिशा, फिर धड़ का उठना और अंत में हाथों का ऊपर जाना सिखाया। उसने छलाँग हटाकर कदम रखने का विकल्प रखा, क्योंकि उस समूह में नियंत्रण गति से अधिक महत्वपूर्ण था।
- ❶ दूसरी ओर जाने से पहले उसने अधोमुख श्वानासन में तीन साँसें दीं। इससे विद्यार्थियों ने दाएँ और बाएँ पक्ष का अंतर पहचाना और अगले संक्रमण में जल्दी नहीं की।

दूसरे दौर में मीरा ने केवल तीन संकेत रखे: “श्वास के साथ चलें”, “पैरों को लंगर बनाएँ”, “कदम रखें, गिरें नहीं।” परिणाम स्पष्ट था। विद्यार्थियों ने कलाई पर कम भार महसूस किया, घुटने बेहतर दिशा में रहे और साँस पूरी तरह चलती रही। क्रम पहले से धीमा था, लेकिन ऊर्जा अधिक समान रूप से बनी रही। मीरा ने समझा कि निरंतरता का अर्थ बिना रुके भागना नहीं; इसका अर्थ है ऐसा क्रम जिसमें हर अगला कदम पिछले कदम से सुरक्षित रूप से निकलता है।

शिक्षण के दौरान विकल्पों को इस तरह रखें:

स्थिति	सुरक्षित विकल्प	कारण
कलाई में थकान	घुटने नीचे रखकर फलकासन	भार धीरे बढ़ता है
आगे कदम रखना कठिन	हाथों के बाहर छोटे ब्लॉक	धड़ को गिरने से बचाता है
संतुलन अस्थिर	वीरभद्रासन में छोटा रुख	पैरों का आधार स्पष्ट रहता है
साँस टूटना	अधोमुख श्वानासन में दो स्थिर साँसें	गति से पहले नियंत्रण लौटता है

क्रम पूरा होने पर मीरा ने विद्यार्थियों से तीन बातें जाँचने को कहा: क्या साँस पूरे समय चलती रही, क्या किसी संक्रमण में दर्द आया, और क्या वे अगले आसन की दिशा पहले समझ पाए? इन उत्तरों ने उसे बताया कि प्रवाह केवल देखने में सुचारु था या वास्तव में शरीर के लिए उपयोगी भी था।

अनुभव से निकले निर्णायक सूत्र

तेज गति सुरक्षित प्रवाह का प्रमाण नहीं है। गति तभी बढ़ाएँ जब विद्यार्थी धीमी गति में भार, साँस और दिशा संभाल सके। पहले एक संक्रमण को चार साँसों में सिखाएँ, फिर दो साँसों में लाएँ। यदि घुटने अंदर जाएँ, कंधे कानों की ओर उठें या साँस रुक जाए, तो तुरंत गति घटाएँ। इससे शरीर को नियंत्रण सीखने का समय मिलता है।

हर संक्रमण में कम-से-कम एक स्पष्ट लंगर रखें। पैरों का दबाव, हथेलियों की स्थिति, घुटने की दिशा या रीढ़ की लंबाई - इनमें से एक संकेत विद्यार्थी को तुरंत समझ आना चाहिए। बहुत सारे निर्देश एक साथ देने से वह मुख्य बात खो देता है। पहले लंगर बताएँ, फिर लिंक जोड़ें।

विराम प्रवाह की कमजोरी नहीं, उसका सुरक्षा-चिह्न है। दो स्थिर साँसों का विराम थकान, चक्कर और जल्दबाजी को पहचानने का अवसर देता है। विशेषकर फलकासन, अधोमुख श्वानासन और खड़े संतुलन के बाद विराम रखें। विराम के बाद जब विद्यार्थी फिर चलता है, तो उसकी गति अधिक संगठित होती है।

मुख्य क्रियाएँ: एक स्पष्ट उद्देश्य चुनें, प्रत्येक आसन का लंगर तय करें, साँस को लिंक बनाएँ, भार बदलने से पहले आधार स्थिर करें, हर तीन से पाँच आसनों के बाद साँस जाँचें और थकान के लिए कदम रखने वाला विकल्प रखें। अगली बार अपना क्रम सिखाते हुए स्वयं से पूछें: “क्या मेरी आवाज़ विद्यार्थी को अगले आसन तक पहुँचाती है, या केवल उसे जल्दी करने को कहती है?” यही प्रश्न निरंतर प्रवाह को सुरक्षित अभ्यास में बदलता है।

अध्याय 17

बैठकर शांति: पोज़ चयन



बैठने से पहले शरीर को पढ़ना

अमित, 52 वर्ष के सेवानिवृत्त शिक्षक, सुखासन में बैठते ही आगे झुक जाते हैं। उनके घुटने ऊँचे रहते हैं, कूल्हों के पीछे का भाग भारी लगता है और गर्दन धीरे-धीरे आगे निकल आती है। वे इसे “लचीलापन कम होना” समझ सकते हैं, लेकिन समस्या केवल लचीलेपन की नहीं है। बैठने की पोज़ में कूल्हे, घुटने और रीढ़ एक-दूसरे को प्रभावित करते हैं।

यदि कूल्हे पर्याप्त रूप से बाहर की ओर नहीं घूमते, तो शरीर उस गति को घुटनों या कमर से लेने लगता है। यदि घुटनों को सहारा नहीं मिलता, तो जांघों और घुटने के जोड़ पर अनावश्यक दबाव आता है। यदि बैठने का आधार अस्थिर हो, तो रीढ़ को सीधा रखने के लिए गर्दन और कमर जरूरत से अधिक काम करते हैं। सही पोज़ चुनने से यह दबाव घटता है और ध्यान के लिए स्थिर आसन बनता है।

यहाँ आप “सीट-बेस बैलेंस मैप” के आधार पर बैठने की पोज़ चुनना सीखेंगे। आप देख पाएँगे कि कब सुखासन, वज्रासन, वीरासन, दंडासन या बद्ध कोणासन चुनना है; कितनी ऊँचाई का सहारा देना है; और किस संकेत पर पोज़ बदलनी है। अंतिम लक्ष्य किसी भी पोज़ में अधिक देर बैठना नहीं, बल्कि कूल्हों, घुटनों और रीढ़ के बीच सुरक्षित संतुलन बनाना है।

सीट-बेस बैलेंस मैप की मूल विधि

सीट-बेस बैलेंस मैप में शरीर को तीन स्थानों से पढ़ें: बैठने का आधार, घुटनों की दिशा और रीढ़ की लंबाई। बैठने का आधार स्थिर होगा तो रीढ़ को अनावश्यक सहारा नहीं देना पड़ेगा। घुटने आराम में होंगे तो कूल्हे अपनी उपलब्ध गति के भीतर काम करेंगे। रीढ़ लंबी होगी तो श्वास और ध्यान के लिए स्थान बनेगा।

पोज़ चुनने से पहले विद्यार्थी को पाँच मिनट का सरल परीक्षण कराएँ। कठोर फर्श पर सीधे न बैठिएँ; एक मुड़ा हुआ कंबल या योगा मैट रखें। फिर निम्न क्रम अपनाएँ:

❶ बैठने की हड्डियाँ पहचानें।

दोनों नितंबों के नीचे की हड्डियों को समान रूप से महसूस करें। यदि एक ओर अधिक भार है, तो छोटा कंबल या मोड़ा हुआ तौलिया उस ओर रखें। इसका कारण यह है कि असमान आधार रीढ़ को एक ओर झुका देता है।

❶ कूल्हों की गति देखें।

सुखासन में पैरों को ढीला रखें और जाँघों को बाहर की ओर जाने दें। यदि घुटने बहुत ऊपर रहें या कूल्हों में खिंचाव हो, तो ऊँची बैठक चुनें। कूल्हों को ऊँचा उठाने से घुटनों की दिशा नीचे आती है और श्रोणि को आगे की ओर संतुलित करना आसान होता है।

❶ घुटनों का दबाव जाँचें।

घुटने जमीन की ओर आराम से उतरे; उन्हें हाथ से नीचे न दबाएँ। यदि घुटना हवा में लटकता है, तो उसके नीचे ब्लॉक, कंबल या तकिया रखें। सहारा देने से घुटने के जोड़ पर खिंचाव घटता है और जाँघ की मांसपेशियाँ आराम करती हैं।

❶ रीढ़ की लंबाई जाँचें।

श्रोणि को पीछे गिरने न दें। यदि कमर गोल हो रही है, तो बैठक ऊँची करें या पैरों की स्थिति बदलें। रीढ़ को सीधा रखने का अर्थ छाती को जोर से ऊपर उठाना नहीं है; इसका अर्थ है सिर, पसलियों और श्रोणि को एक लंबी रेखा में रखना।

❶ दर्द और खिंचाव में अंतर करें।

हल्का, समान खिंचाव स्वीकार्य हो सकता है। चुभता दर्द, घुटने में दबाव, सुन्नपन या कमर में तेज खिंचाव पोज़ बदलने का संकेत है। विद्यार्थी से पूछें, “क्या आप इस स्थिति से बिना झटके बाहर आ सकते हैं?” यदि उत्तर नहीं है, तो पोज़ अभी उपयुक्त नहीं है।

सुखासन उन विद्यार्थियों के लिए अच्छा प्रारंभिक विकल्प है जिन्हें घुटनों और कूल्हों में मध्यम आराम मिलता है। वज्रासन उन लोगों के लिए उपयोगी हो सकता है जिन्हें पैरों को सामने फैलाने पर कमर गोल होती है, लेकिन घुटने या टखने संवेदनशील हों तो ऊँचा सहारा दें। वीरासन में बैठते समय नितंबों को एड़ियों के बीच रखें; घुटनों में दबाव हो तो तुरंत ब्लॉक पर बैठें। दंडासन रीढ़ की स्थिति देखने के लिए अच्छा परीक्षण है, परंतु हैमस्ट्रिंग की कठोरता के कारण कमर गोल हो सकती है।

बद्ध कोणासन में पैरों के तलवे मिलते हैं और घुटने बाहर जाते हैं। इस पोज़ में घुटनों को नीचे धकेलने के बजाय उनके नीचे सहारा दें। पद्मासन या बद्ध पद्मासन तभी सिखाएँ जब कूल्हों में पर्याप्त बाहरी घुमाव हो और विद्यार्थी बिना घुटने के दबाव के पैरों की स्थिति बना सके। पद्मासन को “उन्नत” मानकर हर विद्यार्थी को देना उचित नहीं है; पोज़ का चुनाव शरीर की उपलब्ध गति से करें, नाम से नहीं।

हर पोज़ में 5 से 8 धीमी श्वास तक रुककर पुनः जाँच करें। यदि श्वास उथली हो, चेहरा सिकुड़े या कंधे ऊपर उठें, तो बैठक की ऊँचाई बढ़ाएँ या पैर बदलें। व्यावहारिक निष्कर्ष यह है: पहले आधार ठीक करें, फिर घुटनों को सहारा दें, उसके बाद रीढ़ की लंबाई बनाएँ।

अमित के लिए पोज़ चुनने की प्रक्रिया

अमित सुबह ध्यान के लिए 10 मिनट बैठना चाहते हैं। वे सीधे फर्श पर सुखासन लेते हैं। पहले ही मिनट में उनका दायाँ घुटना बाएँ घुटने से लगभग 8 सेंटीमीटर ऊँचा रहता है और कमर पीछे गोल हो जाती है। वे घुटने को हाथ से नीचे दबाते हैं, जिससे घुटने के सामने दबाव बढ़ता है।

इस स्थिति में शिक्षक निम्न क्रम अपनाता है:

1 बैठक ऊँची करें।

अमित को दो मुड़े हुए कंबलों पर बैठाएँ, ताकि श्रोणि घुटनों से लगभग 5 से 8 सेंटीमीटर ऊपर आ जाए। अपेक्षित परिणाम: कमर पीछे गिरने के बजाय आगे की ओर संतुलित होगी।

1 पैरों को ढीला क्रॉस करें।

दायाँ पैर आगे और फिर बायाँ पैर आगे रखकर दोनों विकल्प जाँचें। जिस तरफ घुटने का दबाव कम हो, उस तरफ से शुरुआत करें। अपेक्षित परिणाम: एक ही कूल्हे पर लगातार भार नहीं पड़ेगा।

1 दोनों घुटनों को सहारा दें।

घुटनों के नीचे छोटे कंबल रखें, लेकिन सहारा इतना ऊँचा न हो कि घुटने ऊपर धकेले जाएँ। अपेक्षित परिणाम: जाँघों का भार नीचे टिकेगा और घुटनों को स्थिरता मिलेगी।

1 रीढ़ की जाँच करें।

अमित को छाती आगे निकालने के बजाय श्रोणि के नीचे भार महसूस करने को कहें। सिर को रीढ़ के ऊपर रखें और ठोड़ी को हल्का पीछे लें। अपेक्षित परिणाम: गर्दन आगे नहीं निकलेगी और कमर में अनावश्यक तनाव घटेगा।

1 तीन मिनट का परीक्षण करें।

अमित तीन मिनट तक सामान्य श्वास लें। प्रत्येक मिनट के अंत में शिक्षक पूछें: “कूल्हे, घुटने और कमर में सबसे अधिक काम कहाँ महसूस हो रहा है?” यदि घुटने में चुभन आए, तो तुरंत पैर बदलें या बैठक ऊँची करें।

1 दूसरा विकल्प जाँचें।

यदि सुखासन में फिर भी कमर गोल हो, तो अमित को वज्रासन में एक ब्लॉक पर बैठाएँ। घुटनों के बीच एक कंबल रखें और टखनों के नीचे पतला सहारा दें। यदि घुटने आराम में रहें, तो यह पोज़ उनके लिए अधिक स्थिर हो सकती है।

इस परीक्षण के बाद अमित 10 मिनट के अभ्यास के लिए सुखासन चुनते हैं, लेकिन हर 5 मिनट पर पैरों की स्थिति बदलते हैं। उन्हें घुटनों को नीचे दबाने की जरूरत नहीं पड़ती और रीढ़ बिना जोर लगाए लंबी रहती है। यही सही परिणाम है: पोज़ शरीर को स्थिर करे, शरीर पोज़ से लड़ता न रहे।

| त्वरित जाँच-सूची

- ☐ दोनों बैठने की हड्डियों पर समान भार है।
- ☐ श्रोणि घुटनों से थोड़ा ऊँचा है, यदि कमर गोल हो रही हो।
- ☐ घुटनों को हाथ से नीचे नहीं दबाया गया है।
- ☐ हवा में रहने वाले घुटनों के नीचे सहारा है।
- ☐ रीढ़ लंबी है, लेकिन छाती को जबरन नहीं उठाया गया।
- ☐ श्वास धीमी और समान है।
- ☐ चुभता दर्द, सुन्नपन या तेज दबाव नहीं है।
- ☐ विद्यार्थी बिना झटके पोज़ से बाहर आ सकता है।

अभ्यास के बाद अमित से पूछें: “क्या आप पोज़ में शांत रह पाए, या केवल स्थिति बनाए रखने में व्यस्त रहे?” यह प्रश्न सीट-बेस बैलेंस मैप का व्यावहारिक परिणाम स्पष्ट करता है।

सामान्य गलतियाँ और उनके सुधार

घुटनों को नीचे दबाना

कई विद्यार्थी घुटनों को जमीन के पास लाने को प्रगति मानते हैं। इससे कूल्हों की कमी पूरी नहीं होती; दबाव सीधे घुटने पर जा सकता है।

Do this: घुटने के नीचे कंबल रखें और कूल्हों के नीचे ऊँचा सहारा दें। पैर बदलकर दोनों तरफ का अनुभव जाँचें।

Not this: हाथ से घुटने को जमीन की ओर धकेलें या साथी से दबवाएँ।

कमर को सीधा रखने के लिए छाती को जोर से उठाना

जब श्रोणि पीछे गिरती है, तो विद्यार्थी छाती आगे निकालकर रीढ़ सीधी दिखाने की कोशिश करता है। इससे पसलियाँ आगे फैलती हैं, कमर सिकुड़ती है और गर्दन तनाव में आती है।

Do this: बैठक ऊँची करें, बैठने की हड्डियों पर भार रखें और ठोड़ी को हल्का पीछे लें।

Not this: कमर को जोर से आगे धकेलें या कंधों को कानों की ओर उठाएँ।

पद्मासन को हर विद्यार्थी के लिए अंतिम लक्ष्य मानना

पद्मासन में पैरों की स्थिति कूल्हों से आती है। यदि कूल्हों में पर्याप्त बाहरी घुमाव नहीं है, तो घुटना उस गति को लेने लगता है। घुटने में दर्द होने पर पोज़ तुरंत रोकें।

Do this: सुखासन, बद्ध कोणासन या वीरासन का सहारे सहित अभ्यास कराएँ। पद्मासन तभी जाँचें जब विद्यार्थी बिना घुटने के दबाव के पैर रख सके।

Not this: पैर को हाथ से खींचकर जांघ पर रखें या दर्द को “खुलने” का संकेत मानें।

बैठने की पोज़ का मूल्य उसके कठिन दिखने में नहीं, बल्कि उसके संतुलन में है। जब आधार स्थिर हो, घुटने सुरक्षित हों और रीढ़ बिना संघर्ष के लंबी रहे, तब बैठना ध्यान और श्वास के लिए उपयोगी बनता है। शिक्षक के रूप में आपका काम विद्यार्थी को किसी एक पोज़ में बाँधना नहीं, बल्कि उसके शरीर के लिए सही बैठक ढूँढ़ना है। यही समझ आगे चलकर हर आसन-चयन और सुरक्षित योग-शिक्षण की नींव बनती है।

अध्याय 18

फॉरवर्ड बेंड्स: लंबाई बनाम दबाव



जब आगे झुकना लंबाई नहीं, दबाव बन गया

“जहाँ खिंचाव समाप्त होता है, वहीं से समझदारी शुरू होती है।”

काव्या, 28 वर्ष की ग्राफिक डिजाइनर, रोज़ लगभग आठ घंटे कंप्यूटर के सामने बैठती थी। सप्ताहांत में वह योग कक्षा में आगे झुकने वाली मुद्राएँ करती और अपने हाथों से पैर छूने का लक्ष्य रखती। कुछ सप्ताह बाद उसने बताया कि उत्तानासन और पश्चिमोत्तानासन में उसे हैमस्ट्रिंग - जांघ के पीछे की मांसपेशियों - में तेज़ खिंचाव के साथ कमर के निचले हिस्से में दबाव महसूस होता है। कभी-कभी गर्दन में भी भारीपन आता था।

काव्या का लक्ष्य सरल था: आगे झुकना अधिक गहरा करना। लेकिन दाँव पर केवल मुद्रा की गहराई नहीं थी। यदि वह खिंचाव और दबाव में अंतर नहीं समझती, तो वह कमर और गर्दन पर अनावश्यक भार डाल सकती थी। शिक्षक के रूप में हमें यह पहचानना होता है कि विद्यार्थी की सीमा मांसपेशी की लंबाई से तय हो रही है या जोड़, रीढ़ और तंत्रिका-तंत्र की सुरक्षा-सीमा से।

पहले निरीक्षण में काव्या घुटनों को पूरी तरह सीधा रखकर धड़ को नीचे खींच रही थी। उसकी श्रोणि पीछे की ओर झुकने के बजाय कमर से मुड़ रही थी। वह गर्दन को ढीला छोड़ने के नाम पर सिर को जोर से नीचे लटका रही थी। इस स्थिति में उसे आगे झुकाव गहरा दिखाई देता था, पर शरीर का भार हैमस्ट्रिंग, कमर और गर्दन पर असमान रूप से जा रहा था।

यहाँ पहला व्यावहारिक प्रश्न था: क्या काव्या की हैमस्ट्रिंग सचमुच लंबाई माँग रही थीं, या उसका शरीर श्रोणि को आगे झुकाने की अनुमति नहीं दे रहा था? इस अंतर को समझे बिना कोई भी समायोजन अधूरा रहेगा।

काव्या ने दबाव घटाकर लंबाई कैसे खोजी

शिक्षक ने काव्या को तुरंत अधिक नीचे जाने से रोका और पहले उसके अनुभव को तीन भागों में बाँटने को कहा - खिंचाव, दबाव और दर्द। खिंचाव को उसने मांसपेशी में फैली हुई, सहने योग्य अनुभूति माना। दबाव को जोड़ या रीढ़ के किसी हिस्से में संकुचन जैसा अनुभव माना। तेज़, चुभता, जलता या फैलता हुआ दर्द अभ्यास रोकने का संकेत रखा गया।

पहला बदलाव उत्तानासन में आया। काव्या ने पैरों को समानांतर रखा, घुटनों को हल्का मोड़ा और श्रोणि को आगे झुकाने का अभ्यास किया। शिक्षक ने उसके सामने एक कुर्सी रखी। काव्या ने दोनों हाथ कुर्सी पर रखे और पहले रीढ़ को लंबा किया, फिर श्रोणि से आगे झुकी। घुटनों को मोड़ने से हैमस्ट्रिंग का खिंचाव घटा और श्रोणि को आगे घूमने की जगह मिली। इसका उद्देश्य मुद्रा को आसान बनाना नहीं, बल्कि झुकाव का स्रोत कमर के बजाय कूल्हों को बनाना था।

इसके बाद उसने दीवार के सामने खड़े होकर अभ्यास किया। एड़ियाँ दीवार से लगभग 10 सेंटीमीटर आगे रहीं। वह श्रोणि को पीछे ले जाते हुए धड़ को आगे झुकाती और रीढ़ को लंबा रखती। जब उसकी कमर गोल होने लगती, वह वहीं रुकती। शिक्षक ने उसे यह समझाया कि रीढ़ को हर अवस्था में बिल्कुल सीधा रखना आवश्यक नहीं, लेकिन शुरुआत में लंबी रीढ़ बनाए रखने से वह अपनी वास्तविक सीमा पहचान सकती है।

पश्चिमोत्तानासन में उसने कंबल पर बैठकर श्रोणि को थोड़ा ऊँचा किया। ऊँचाई ने कूल्हों को आगे झुकने में सहायता दी। उसने घुटनों को हल्का मोड़कर पेट को जांघों की ओर लाया और हाथों को पिंडलियों पर रखा। उसने पैर पकड़ने की कोशिश नहीं की, क्योंकि हाथों को पैरों तक पहुँचाने से उसका धड़ आगे नहीं बढ़ रहा था; वह कंधों और गर्दन से खिंचाव पैदा कर रही थी।

तीसरे सप्ताह में शिक्षक ने “लेंथ-लिमिट लॉक” लागू किया। इस पद्धति में विद्यार्थी उस बिंदु पर रुकता है जहाँ शरीर की लंबाई बनी रहती है और दबाव शुरू होने से पहले गति रोक देता है। काव्या ने हर आगे झुकाव में तीन जाँच कीं:

- ❶ क्या श्रोणि आगे झुक रही है या कमर गोल होकर भार उठा रही है?
- ❷ क्या हैमस्ट्रिंग में समान खिंचाव है या एक ओर तेज़ खिंचाव है?
- ❸ क्या गर्दन रीढ़ की दिशा में सहज है या सिर को नीचे खींचने से दबाव बढ़ रहा है?

उत्तानासन में उसने पाँच धीमी श्वासों तक कुर्सी का सहारा लिया। श्वास भरते समय उसने छाती और रीढ़ को लंबा किया। श्वास छोड़ते समय उसने केवल उतना आगे झुकाव बढ़ाया जितना बिना दबाव के संभव था। पाँच श्वासों के बाद वह घुटनों को मोड़कर ऊपर आई। इससे अचानक कमर पर भार नहीं पड़ा।

गर्दन के लिए शिक्षक ने स्पष्ट निर्देश दिया: सिर को नीचे गिराना आवश्यक नहीं। काव्या ने गर्दन को रीढ़ की स्वाभाविक रेखा में रखा और दृष्टि को पैरों से लगभग एक मीटर आगे टिकाया। जब पेट जांघों के पास आ गया और पीठ सुरक्षित रही, तभी उसने गर्दन को थोड़ा ढीला छोड़ा। इस क्रम से गर्दन ने आगे झुकाव को खींचने का काम नहीं किया।

काव्या ने चार सप्ताह तक एक छोटा अभ्यास रखा। सप्ताह में चार दिन उसने तीन चक्र किए - कुर्सी-सहायित उत्तानासन, ऊँचे कंबल पर पश्चिमोत्तानासन और पीठ के बल लेटकर एक-एक पैर उठाना। प्रत्येक स्थिति में उसने दर्द की जगह, खिंचाव की दिशा और श्वास की सहजता लिखी। चौथे सप्ताह तक वह पहले से नीचे जा रही थी, लेकिन असली सुधार यह था कि कमर का दबाव घट गया और गर्दन अभ्यास के बाद भारी नहीं होती थी।

यहाँ परिणाम को हाथों के पैरों तक पहुँचने से नहीं मापा गया। परिणाम यह था कि काव्या श्रोणि से झुक सकती, हैमस्ट्रिंग में स्पष्ट लेकिन नियंत्रित लंबाई महसूस हुई और रीढ़ तथा गर्दन ने अनावश्यक भार नहीं उठाया। यही लेंथ-लिमिट लॉक का व्यावहारिक अर्थ है।

अभ्यास में लागू करने योग्य चार सिद्धांत

लंबाई से पहले दबाव पहचानें।

हर आगे झुकाव से पहले शरीर में अनुभूति का स्थान पहचानें। हैमस्ट्रिंग के बीच में फैलता हुआ खिंचाव सामान्य सीमा का संकेत हो सकता है। कमर के किसी एक हिस्से में दबाव, बैठने की हड्डियों के पास चुभन या गर्दन में संकुचन अलग संकेत हैं। ऐसे समय गहराई घटाएँ, घुटने मोड़ें या सहारा लें। शिक्षक के रूप में विद्यार्थी से पूछें, “अनुभूति कहाँ है और कैसी है?” केवल “कितना नीचे गए?” पूछना पर्याप्त नहीं।

श्रोणि को झुकाव का मुख्य स्रोत बनाएँ।

आगे झुकना कूल्हों से शुरू करें। दंडासन या पश्चिमोत्तानासन में बैठने की हड्डियों को पीछे और श्रोणि को आगे घूमने दें। यदि श्रोणि पीछे गिरती है, तो कंबल पर बैठें। यदि हैमस्ट्रिंग बहुत जल्दी रोकती हैं, तो घुटने मोड़ें। इससे रीढ़ को अपनी लंबाई बनाए रखने की जगह मिलती है और कमर को खींचकर मुद्रा बनाने की आवश्यकता घटती है।

| लेंथ-लिमिट लॉक पर रुकना सीखें।

अपनी सीमा को उस बिंदु पर लॉक करें जहाँ तीन बातें साथ बनी रहें - श्वास सहज हो, रीढ़ में अनावश्यक दबाव न हो और खिंचाव नियंत्रित रहे। इस बिंदु पर पाँच धीमी श्वास लें। श्वास छोड़ते समय केवल बहुत छोटी गति बढ़ाएँ; यदि गर्दन सिकुड़े, पीठ गोल होकर दबाव बढ़ाए या श्वास अटकने लगे, तो पिछली स्थिति पर लौटें। यह रोकना प्रगति रोकना नहीं, गलत दिशा में जाने से बचना है।

| गर्दन को आगे झुकाव का खिंचाव-बिंदु न बनाएँ।

उत्तानासन, प्रसारित पादोत्तानासन या पश्चिमोत्तानासन में सिर नीचे लटकाने से मुद्रा गहरी दिखाई दे सकती है, लेकिन इससे गर्दन पर भार बढ़ सकता है। पहले रीढ़ को लंबा रखें, दृष्टि को सहज स्थान पर टिकाएँ और धड़ को कूल्हों से झुकाएँ। जब छाती जांघों के पास आ जाए और गर्दन में कोई दबाव न हो, तभी सिर को स्वाभाविक रूप से ढीला होने दें। गर्दन में चक्कर, झनझनाहट या तेज़ खिंचाव आए तो तुरंत ऊपर आएँ।

| सीमा को मापने के लिए दोहराने योग्य संकेत रखें।

काव्या की तरह हर अभ्यास के बाद तीन बातें लिखें: किस मुद्रा में अभ्यास किया, सहारा क्या लिया और अनुभूति कहाँ रही। उदाहरण के लिए - “पश्चिमोत्तानासन, 8 सेंटीमीटर ऊँचा कंबल, दोनों हैमस्ट्रिंग में समान खिंचाव, कमर सहज।” अगले सप्ताह इसी स्थिति को दोहराकर तुलना करें। हाथों की पहुँच बदलने से अधिक उपयोगी यह देखना है कि श्वास, रीढ़ और गर्दन की स्थिति स्थिर रही या नहीं।

आगे झुकने की कुशलता शरीर को नीचे खींचने में नहीं, सही स्थान से झुकने और सही सीमा पर रुकने में है। हैमस्ट्रिंग को लंबाई चाहिए, पर रीढ़ को स्थान और गर्दन को स्वतंत्रता चाहिए। जब आप लेंथ-लिमिट लॉक के साथ अभ्यास कराते हैं, तो विद्यार्थी गहराई का पीछा करने के बजाय शरीर की स्पष्ट भाषा पढ़ना सीखता है। यही पढ़ना आगे चलकर हर आसन में सुरक्षित, सटीक और जागरूक अभ्यास की नींव बनाता है।

अध्याय 19

शवासन: गहरी विश्राम तकनीक



अध्याय १९: शवासन - गहरी विश्राम तकनीक

शरीर को विश्राम का स्पष्ट संकेत देना

नितिन, 36 वर्ष का प्रोजेक्ट मैनेजर, अभ्यास के अंत में शवासन में लेटता था, लेकिन उसका मन अगले दिन की बैठक, मोबाइल संदेशों और लंबित कामों में घूमता रहता था। वह पाँच मिनट तक स्थिर पड़ा रहता, फिर भी उठते समय उसे लगता कि उसने विश्राम नहीं किया। समस्या शवासन की अवधि नहीं थी; समस्या यह थी कि उसने श्वास, शरीर और मन को क्रमशः ढीला करने की विधि नहीं अपनाई थी।

शवासन में शरीर को फर्श पर छोड़ना पर्याप्त नहीं है। प्रभावी विश्राम के लिए आप शरीर को सुरक्षित स्थिति देते हैं, श्वास की गति को देखते हैं, शरीर-स्कैन से अनावश्यक तनाव पहचानते हैं और मानसिक पकड़ को धीरे-धीरे छोड़ते हैं। यही क्रम तंत्रिका-तंत्र को सक्रिय कार्य से शांत अवस्था की ओर ले जाता है।

अभ्यास के लिए समतल स्थान, योग-चटाई, एक कंबल और आवश्यकता हो तो घुटनों के नीचे रखने के लिए बोल्स्टर या मुड़ा हुआ कंबल रखें। कमरे का तापमान आरामदायक रखें, क्योंकि स्थिर शरीर जल्दी ठंडा हो सकता है। तेज रोशनी और मोबाइल सूचनाएँ बंद करें; बाहरी व्यवधान मन को फिर से सक्रिय कर देते हैं।

शवासन में आपका लक्ष्य सो जाना नहीं, बल्कि जागरूक रहते हुए शरीर और मन की पकड़ कम करना है। यदि नींद आ जाए तो उसे असफलता न मानें, लेकिन शिक्षक-प्रशिक्षण में आप श्वास और संवेदनाओं को पहचानते हुए विश्राम की अवस्था बनाए रखने का अभ्यास करें।

रिलीज़-स्कैन स्क्रिप्ट से शवासन का क्रम

रिलीज़-स्कैन स्क्रिप्ट एक निश्चित क्रम है: स्थिति, श्वास, शरीर-स्कैन और मानसिक रिलीज़। इस क्रम का लाभ यह है कि आप हर बार अलग-अलग निर्देश खोजने के बजाय एक भरोसेमंद प्रक्रिया दोहरा सकते हैं।

सबसे पहले पीठ के बल लेटें। पैरों को कूल्हों की चौड़ाई से थोड़ा अधिक खोलें और पंजों को स्वाभाविक रूप से बाहर गिरने दें। हाथों को शरीर से लगभग 20 सेंटीमीटर दूर रखें। हथेलियाँ ऊपर या ऐसी दिशा में रखें जिसमें कंधे सहज रहें। यदि कमर में खिंचाव हो तो घुटनों के नीचे मुड़ा हुआ कंबल रखें। इससे श्रोणि और कमर के आसपास का तनाव घटता है।

अब तीन सामान्य श्वास लें। नाक से श्वास भरें और बिना धक्का दिए छोड़ें। श्वास को बदलने की जल्दी न करें। पहले उसकी लंबाई, तापमान और पेट की हलचल देखें। जब श्वास थोड़ी स्थिर लगे, तो छोड़ने वाले श्वास को भरने वाले श्वास से लगभग एक या दो गिनती लंबा होने दें। उदाहरण के लिए, चार गिनती में श्वास लें और छह गिनती में छोड़ें। यदि चक्कर, घबराहट या सांस रुकने जैसा लगे, तो गिनती छोड़कर सामान्य श्वास पर लौटें। लंबा उच्छ्वास शरीर को ढीला होने का संकेत देता है, लेकिन जोर लगाने से उलटा तनाव बढ़ सकता है।

इसके बाद शरीर-स्कैन शुरू करें। शरीर-स्कैन का अर्थ है शरीर के प्रत्येक भाग में संवेदना, पकड़ और आराम की स्थिति को क्रम से देखना। किसी भाग को खींचना, दबाना या हिलाना आवश्यक नहीं है। केवल पहचानें और छोड़ने का निर्देश दें।

- ❶ पैरों की उंगलियों, तलवों और एड़ियों पर ध्यान लाएँ। मन में कहें, “पैरों को छोड़ें।”
- ❷ पिंडलियों, घुटनों और जांघों को देखें। यदि मांसपेशियाँ फर्श की ओर भारी महसूस हों, तो उन्हें और काम न करने दें।
- ❸ नितंब, श्रोणि और कमर पर ध्यान दें। यहां लोग अक्सर अनजाने में पकड़ रखते हैं। उच्छ्वास के साथ श्रोणि का भार नीचे जाने दें।
- ❹ पेट और छाती को देखें। पेट को अंदर खींचकर न रखें। श्वास के साथ पेट को उठने और गिरने दें।
- ❺ हथेलियों, उंगलियों, कलाईयों, भुजाओं और कंधों को क्रम से ढीला करें। कंधों को कानों से दूर जाने दें।
- ❻ गर्दन, जबड़े, जीभ, आंखों और माथे पर ध्यान दें। दांतों को अलग रखें, जीभ को तालु से ढीला छोड़ें और आंखों के पीछे की मांसपेशियों को नरम होने दें।

हर भाग पर लगभग 10 से 15 सेकंड रुकें। यदि कोई दर्द, सुन्नपन या तेज असुविधा मिले, तो उस भाग को जबरन स्थिर न रखें। घुटने मोड़ें, करवट लें या सहारा बदलें। शवासन में स्थिरता का अर्थ पीड़ा

सहना नहीं है।

शरीर-स्कैन के बाद मानसिक रिलीज़ करें। मन में आने वाले विचारों को रोकने की कोशिश न करें। उन्हें छोटे नाम दें - “योजना”, “चिंता”, “स्मृति” या “आवाज़” - और फिर ध्यान को उच्छ्वास पर लौटाएँ। मानसिक रिलीज़ का अर्थ विचारों को मिटाना नहीं, बल्कि हर विचार का पीछा न करना है।

नितिन ने 12 मिनट का अभ्यास किया। पहले 2 मिनट उसने स्थिति और श्वास देखी, अगले 6 मिनट शरीर-स्कैन किया और अंतिम 4 मिनट मानसिक रिलीज़ की। उसने चार गिनती में श्वास लेकर छह गिनती में छोड़ी। अभ्यास के पहले उसकी श्वास लगभग 18 चक्र प्रति मिनट थी; अंत में वह 10 से 12 चक्र तक सहज हो गई। उठने पर उसने बताया कि कंधों की पकड़ कम हुई और वह बिना तुरंत मोबाइल देखने के बैठ सका। यह परिणाम किसी लक्ष्य को जबरन पाने से नहीं, बल्कि क्रम बनाए रखने से आया।

अभ्यास समाप्त करने के लिए पहले श्वास को सामान्य होने दें। उंगलियों और पंजों को हल्का हिलाएँ, हाथों को सिर के ऊपर ले जाकर लंबा खिंचाव लें, घुटने मोड़ें और दाईं करवट आएँ। करवट में दो श्वास रुकें। फिर हाथ की सहायता से बैठें। अचानक उठने से शरीर और मन पर तेज बदलाव पड़ता है, इसलिए धीरे उठना आवश्यक है।

अपने आप से पूछें: क्या मैंने शरीर को ढीला किया, या केवल स्थिर रखा? क्या उच्छ्वास सहज रहा? क्या विचार आने पर मैंने उनका पीछा किया? ये प्रश्न आपकी प्रक्रिया की गुणवत्ता बताते हैं।

15 मिनट का अभ्यास: नितिन के लिए प्रयोग

इस अभ्यास के लिए चटाई, एक कंबल और 15 मिनट का शांत समय रखें। यदि कमर में असुविधा हो तो कंबल को लंबाई में मोड़कर घुटनों के नीचे रखें। आंखों पर हल्का कपड़ा तभी रखें जब उससे बेचैनी न हो।

पहले मिनट में लेटकर शरीर की स्थिति जाँचें। एड़ियाँ समान दूरी पर हैं या नहीं, हाथों में खिंचाव तो नहीं, और सिर एक ओर तो नहीं मुड़ा - इन बातों को ठीक करें। अगले दो मिनट में श्वास को बिना बदलने के देखें। फिर चार गिनती में श्वास लें और छह गिनती में छोड़ें। यह गिनती केवल तभी रखें जब श्वास सहज रहे।

अगले सात मिनट रिलीज़-स्कैन स्क्रिप्ट चलाएँ। पैरों से सिर तक जाएँ और प्रत्येक भाग पर मन में कहें, “देखें, पहचानें, छोड़ें।” जहां तनाव मिले, वहां उच्छ्वास के साथ भार नीचे जाने दें। किसी भाग को ढीला करने के लिए उसे पहले कसकर न पकड़ें; ऐसा करने से शरीर फिर सक्रिय हो सकता है।

अंतिम पांच मिनट में मानसिक रिलीज़ करें। विचार आए तो उसे नाम दें और कहें, “अभी नहीं।” फिर श्वास के अगले उच्छ्वास को महसूस करें। यदि कोई आवाज ध्यान खींचे, तो उसे रोकने की कोशिश न करें। आवाज को सुनें, उसका स्रोत खोजने की जरूरत न रखें, और ध्यान वापस शरीर के भार पर लाएँ।

अंत में तीन सामान्य श्वास लें। दाईं करवट आकर 30 सेकंड रुकें और धीरे बैठें। बैठने के बाद आंखें खोलने से पहले शरीर का अंतर देखें - कंधे, जबड़ा, पेट और श्वास। नितिन के अभ्यास में अपेक्षित परिणाम था: श्वास अधिक सहज होना, कंधों का नीचे आना, जबड़े की पकड़ घटना और उठने के बाद कम-से-कम दो मिनट तक शांत ध्यान बनाए रखना।

पूरा होने की जाँच करें:

- ☐ क्या आपने 15 मिनट बिना अनावश्यक हिलने के अभ्यास किया?
- ☐ क्या श्वास में जोर या रोक नहीं थी?
- ☐ क्या आपने पैरों से सिर तक सभी भागों का निरीक्षण किया?
- ☐ क्या विचार आने पर आपने उन्हें नाम देकर छोड़ा?
- ☐ क्या आप धीरे बैठकर उठे?

यदि इनमें से दो या अधिक उत्तर “नहीं” हों, तो अगली बार अवधि घटाकर 8 से 10 मिनट करें और सहारे बढ़ाएँ। छोटा, स्पष्ट अभ्यास लंबे लेकिन संघर्षपूर्ण अभ्यास से अधिक उपयोगी है।

बार-बार होने वाली भूलें और उनके सुधार

श्वासन को केवल शरीर स्थिर रखने का अभ्यास समझना

कई प्रशिक्षार्थी शरीर को बिल्कुल न हिलाने पर जोर देते हैं। इससे जबड़ा, कंधे या पेट में सूक्ष्म पकड़ बनी रहती है। वे बाहर से शांत दिखते हैं, लेकिन भीतर लगातार प्रयास करते रहते हैं।

Do this: पहले स्थिति ठीक करें, फिर शरीर-स्कैन में हर भाग को पहचानकर छोड़ें। जरूरत हो तो घुटनों के नीचे कंबल रखें।

Not this: दर्द, सुन्नपन या तेज खिंचाव को “विश्राम का हिस्सा” मानकर सहते न रहें।

| श्वास को जबरन लंबा करना

लंबा उच्छ्वास उपयोगी है, लेकिन अधिक गिनती पाने के लिए सांस भरना या छोड़ना खींचने से छाती, गला और पेट में तनाव बढ़ता है। कुछ विद्यार्थी छह या आठ गिनती का उच्छ्वास पूरा करने के लिए शरीर को जकड़ लेते हैं।

Do this: पहले तीन सामान्य श्वास देखें। फिर केवल एक या दो गिनती अधिक लंबा उच्छ्वास रखें। असु-विधा आते ही सामान्य श्वास पर लौटें।

Not this: सांस रोककर या गले में दबाव बनाकर विश्राम पैदा न करें।

| विचारों को रोकने की कोशिश करना

मन में काम, बातचीत या योजना आना सामान्य है। विचारों को हटाने की लड़ाई मानसिक प्रयास बढ़ाती है। इससे विद्यार्थी श्वासन में भी समस्या हल करने लगता है।

Do this: विचार को एक छोटा नाम दें - “योजना” या “चिंता” - और ध्यान को अगले उच्छ्वास या शरीर के भार पर लौटाएँ।

Not this: विचार का पूरा विवरण दोहराते न रहें और उसके समाधान की योजना श्वासन में न बनाएं।

शिक्षक के रूप में आपकी भाषा भी विश्राम का हिस्सा है। निर्देश छोटे, धीमे और स्पष्ट रखें। “तनाव मत रखिए” कहने के बजाय कहें, “जबड़ा ढीला छोड़ें और दांतों के बीच थोड़ी जगह रखें।” “आराम करें” कहने के बजाय कहें, “अगले उच्छ्वास में कंधों का भार फर्श को दें।” ठोस निर्देश साधक को तुरंत कुछ करने योग्य देते हैं।

श्वासन की गुणवत्ता इस बात से नहीं मापी जाती कि विद्यार्थी कितनी देर तक बिल्कुल न हिला। इसे इस आधार पर देखें कि उसने श्वास को बिना दबाव देखा, शरीर के तनाव को पहचाना, विचारों का पीछा छोड़ा और जागरूकता के साथ अभ्यास से बाहर आया। यही रिलीज़-स्कैन स्क्रिप्ट श्वासन को निष्क्रिय विराम से व्यवस्थित गहरी विश्राम तकनीक में बदलती है।

अध्याय 20

चक्र-मुद्रा-मंत्र: ऊर्जा अभ्यास



चक्र-मुद्रा-मंत्र: ऊर्जा अभ्यास

आपकी साधना का उद्देश्य क्या है?

क्या आप चक्र, मुद्रा और मंत्र को एक साथ इसलिए जोड़ रहे हैं कि अभ्यास अधिक प्रभावशाली लगे, या इसलिए कि आपको स्पष्ट रूप से पता है - किस ऊर्जा-केंद्र पर, किस हाथ की स्थिति और किस ध्वनि के साथ काम करना है? यही चुनाव आपकी साधना को व्यवस्थित अभ्यास या केवल प्रतीकों के मिश्रण में बदल सकता है।

चक्र-मैपिंग का अर्थ शरीर में सात प्रमुख चक्रों को अभ्यास के उद्देश्य से जोड़ना है। यह शरीर की शारीरिक रचना का चिकित्सकीय नक्शा नहीं, बल्कि ध्यान, श्वास और आत्म-अवलोकन के लिए बनाया गया एक पारंपरिक मानचित्र है। मुद्रा हाथों की विशिष्ट स्थिति है, और मंत्र दोहराई जाने वाली ध्वनि या वाक्यांश है। तीनों को जोड़ने पर आपका ध्यान एक दिशा में टिकता है। गलत चुनाव से आप बहुत लंबा जप कर सकते हैं, असुविधाजनक मुद्रा पकड़ सकते हैं या चक्रों को लेकर अवास्तविक दावे कर सकते हैं।

इशिता, 23 वर्ष की कॉलेज छात्रा, परीक्षा के समय बेचैनी और बिखरा ध्यान अनुभव करती है। उसके लिए तुरंत सातों चक्रों पर काम करना आवश्यक नहीं। वह पहले नाभि-क्षेत्र से जुड़े मणिपूर चक्र के साथ स्थिर बैठना, ज्ञान मुद्रा और “रं” ध्वनि का छोटा अभ्यास चुन सकती है। इससे उसे अभ्यास का उद्देश्य समझ आएगा: शरीर को किसी रहस्यमय परिणाम के लिए नहीं, बल्कि ध्यान और आत्म-निरीक्षण के लिए तैयार करना। आज का व्यावहारिक प्रश्न यही है - आपकी वर्तमान आवश्यकता स्थिरता, अभिव्यक्ति या शांति में से कौन-सी है?

आज का निष्कर्ष: पहले उद्देश्य चुनें, फिर चक्र, मुद्रा और मंत्र चुनें।

तीन अभ्यास-पद्धतियों की तुलना

चक्र-मैपिंग के लिए आप तीन स्तर अपना सकते हैं। नीचे दी गई तुलना आपको अपनी स्थिति के अनुसार तरीका चुनने में मदद करेगी।

पद्धति	लागत	समय	कठिनाई	किसके लिए उपयुक्त
एक चक्र, एक मुद्रा, एक मंत्र	लगभग शून्य; केवल आसन या ध्यान-कुशन	8-12 मिनट	सरल	नए साधक, कक्षा से पहले छोटा अभ्यास
दो या तीन चक्रों का क्रम	लगभग शून्य; नोटबुक उपयोगी	15-25 मिनट	मध्यम	नियमित साधक और शिक्षक-प्रशिक्षु
सात चक्रों की क्रमिक साधना	कुशन, घंटी या जप-माला उपयोगी; फिर भी कम लागत	30-45 मिनट	उन्नत	अनुभवी साधक, ध्यान-कक्षा या व्यक्तिगत अनुष्ठान

पहली पद्धति में आप एक स्पष्ट लक्ष्य रखते हैं। उदाहरण के लिए, स्थिरता के लिए मूलाधार चक्र, ध्यान के लिए मणिपूर या आज्ञा चक्र, और शांत अवलोकन के लिए हृदय या सहस्रार से संबंधित ध्यान-प्रतीक चुन सकते हैं। परंपराओं में चक्रों के रंग, बीज-मंत्र और स्थान की व्याख्या अलग-अलग मिलती है। इसलिए किसी एक मानचित्र को सार्वभौमिक वैज्ञानिक तथ्य की तरह न सिखाएँ।

दूसरी पद्धति में क्रम महत्वपूर्ण हो जाता है। इशिता के लिए पहले मूलाधार से स्थिर बैठना, फिर मणिपूर से ध्यान-संगठन और अंत में आज्ञा से निरीक्षण उपयोगी हो सकता है। सात चक्रों की साधना अधिक समय और स्पष्ट तैयारी मांगती है। यदि साधक को सिरदर्द, घबराहट, भावनात्मक अस्थिरता या नींद में बाधा महसूस हो, तो अभ्यास छोटा करें और ऊपरी चक्रों पर केंद्रित जप रोक दें। मंत्र की ध्वनि को तेज करने से परिणाम बेहतर नहीं होता।

आज का निष्कर्ष: कम समय और नया अनुभव हो तो एक चक्र चुनें; नियमित अभ्यास हो तो दो या तीन चक्र जोड़ें; सात-चक्र साधना तभी करें जब आप क्रम, समय और प्रतिक्रिया को संभाल सकें।

एनर्जी-ट्यून ट्रायड का निर्णय

सामान्य परिस्थितियों में मैं शिक्षक-प्रशिक्षुओं को एनर्जी-ट्यून ट्रायड अपनाने की सलाह देता हूँ। इसमें तीन प्रश्न क्रम से पूछे जाते हैं: ऊर्जा का उद्देश्य क्या है, शरीर में ध्यान कहाँ टिकेगा, और कौन-सी मुद्रा व मंत्र उस ध्यान को स्थिर रखेंगे। यह तरीका अभ्यास को छोटा, सिखाने योग्य और जाँचने योग्य बनाता है।

यदि आप पहली बार चक्र-अभ्यास कर रहे हैं, तो एक चक्र, एक मुद्रा और 27 मंत्र-जप चुनें, क्योंकि यह संख्या गिनने में सरल है और अभ्यास को अनावश्यक रूप से लंबा नहीं करती। यदि आप पहले से ध्यान करते हैं और 12 मिनट आराम से बैठ सकते हैं, तो दो चक्रों का क्रम चुनें। यदि आपको चक्कर, तेज बे-चैनी, कान में असहज ध्वनि या सिर में दबाव महसूस हो, तो मंत्र-जप रोकें, आँखें खोलें, पैरों को जमीन पर रखें और सामान्य श्वास लें।

निर्णय का प्रवाह स्पष्ट रखें। यदि आपका उद्देश्य स्थिरता है, तो मूलाधार से जुड़ा ध्यान, पृथ्वी-भाव, ज्ञान मुद्रा और धीमा “लं” जप चुनें। यदि आपका उद्देश्य व्यक्तिगत अनुशासन और कार्य पर ध्यान है, तो मणि-पूर, ध्यान मुद्रा और “रं” चुनें। यदि आपका उद्देश्य अपनी बात स्पष्ट कहना है और गले में कोई चिकित्सकीय समस्या नहीं है, तो विशुद्धि-क्षेत्र पर हल्का ध्यान, शंख मुद्रा और “हं” का धीमा जप चुनें। यदि आप भावनात्मक रूप से बहुत उत्तेजित हैं, तो पहले पैरों, बैठने और श्वास पर लौटें; तुरंत ऊपरी चक्रों पर लंबा जप न करें।

मुद्रा को दर्द के बावजूद न पकड़ें। उँगलियों पर दबाव हल्का रखें। मंत्र का उच्चारण परंपरा के अनुसार सीखें, लेकिन उसे ऐसी आवाज में बोलें जिसमें गला न थके। गर्भावस्था, मानसिक स्वास्थ्य की गंभीर समस्या, हाल की सर्जरी या लगातार चक्कर की स्थिति में व्यक्तिगत मार्गदर्शन लें और साधना को सरल रखें।

आज का निष्कर्ष: जिस लक्ष्य को आप एक वाक्य में बता सकें, उसी के लिए एक छोटा ट्रायड चुनें।

अनुशंसित अभ्यास को लागू करने की विधि

नीचे दिया गया क्रम इशिता जैसी शुरुआती साधक के लिए बनाया गया है, जो पढ़ाई से पहले 12 मिनट का ध्यान चाहती है। शिक्षक-प्रशिक्षु इसे अपनी कक्षा में भी सिखा सकते हैं।

- ❶ उद्देश्य लिखें। कागज पर एक वाक्य लिखें: “आज मैं अपने ध्यान को स्थिर करना चाहती हूँ।” एक सत्र में एक ही मुख्य उद्देश्य रखें। इससे आप कई मंत्र और चक्र जोड़कर अभ्यास को उलझाएँगे नहीं।
- ❶ चक्र चुनें। स्थिरता और कार्य पर ध्यान के लिए मणिपूर चक्र चुनें। इसका पारंपरिक स्थान नाभि के आसपास माना जाता है। शरीर के भीतर किसी अंग पर दबाव न डालें और नाभि को शारीरिक उपचार-बिंदु न समझें। केवल ध्यान का क्षेत्र मानें।
- ❶ आसन व्यवस्थित करें। सुखासन या वज्रासन में बैठें। यदि घुटनों या कूल्हों में असुविधा हो, तो कुर्सी पर बैठें और दोनों पैर जमीन पर रखें। रीढ़ को सहज लंबा रखें; छाती को जोर से न उठाएँ। तीन सामान्य श्वास लेकर शरीर की स्थिति जाँचें।

- ❶ मुद्रा लगाएँ। ध्यान मुद्रा में दोनों हथेलियाँ गोद में रखें - दायाँ हाथ बाएँ हाथ के ऊपर या अपनी परंपरा के अनुसार दोनों हथेलियाँ ऊपर रखें। अंगूठों को हल्के से मिलाएँ। उँगलियों को दबाएँ नहीं। इस मुद्रा का उद्देश्य हाथों को स्थिर रखना और ध्यान के लिए एक स्पष्ट संकेत देना है, कोई तत्काल ऊर्जा-परिवर्तन का दावा करना नहीं।
- ❶ चक्र-मैपिंग करें। आँखें बंद करने से पहले तीन बार धीरे से कहें: “मेरा ध्यान नाभि-क्षेत्र के आस-पास रहेगा।” अब उस क्षेत्र में गर्मी, ठंडक, धड़कन या कोई अनुभव बनाने की कोशिश न करें। केवल श्वास के आने-जाने और उस क्षेत्र की कल्पित जागरूकता को देखें।
- ❶ मंत्र चुनें और उच्चारण करें। मणिपूर से जुड़े पारंपरिक बीज-मंत्र “रं” का उच्चारण करें। इसे “रम्” के निकट, सहज और धीमी ध्वनि में बोलें। पहले 9 बार ऊँची लेकिन आरामदायक आवाज में, फिर 18 बार धीमी आवाज में या मन ही मन जप करें। कुल 27 जप पूरे होने पर रुकें। गिनती के लिए 27 दानों वाली माला, उँगलियाँ या कागज पर छोटे निशान इस्तेमाल कर सकते हैं।
- ❶ श्वास को स्वाभाविक रखें। मंत्र को श्वास रोककर न बोलें। एक जप एक श्वास में पूरा न हो तो गति धीमी करें। श्वास छोटी, गला सूखा या चेहरा तनावपूर्ण लगे तो आवाज कम करें। मंत्र की लय श्वास को नियंत्रित करने का बहाना नहीं है।
- ❶ मौन निरीक्षण करें। जप के बाद दो मिनट बिना मंत्र के बैठें। पूछें: क्या बैठना सहज है? क्या ध्यान पहले से स्पष्ट है? क्या मन अधिक उत्तेजित या शांत महसूस हो रहा है? किसी विशेष दृश्य, रंग या अनुभव को सफलता का प्रमाण न मानें।
- ❶ समापन करें। हथेलियों को रगड़ने के बजाय पहले आँखें खोलें, सामने की वस्तु देखें, पैरों को हल्का हिलाएँ और धीरे से खड़े हों। यदि चक्कर आए, तो तुरंत न उठें। एक मिनट बैठकर सामान्य श्वास लें।
- ❶ अभ्यास दर्ज करें। अपनी नोटबुक में चार बातें लिखें: चुना हुआ उद्देश्य, चक्र, मंत्र-जप की संख्या और अभ्यास के बाद की स्थिति। तीन से पाँच सत्रों के बाद देखें कि अभ्यास आपको स्थिर करता है या अधिक बेचैन। इसी आधार पर अवधि घटाएँ, मुद्रा बदलें या शिक्षक से मार्गदर्शन लें।

शिक्षक के रूप में इस अभ्यास को सिखाते समय विद्यार्थियों से पहले अनुमति लें कि वे मंत्र बोलना चाहते हैं या मन ही मन जप करना। किसी भी चक्र को बीमारी का कारण या उपचार न बताएं। चक्र-मैपिंग को ध्यान की भाषा के रूप में प्रस्तुत करें, निदान की विधि के रूप में नहीं।

| आज की कार्य-सूची:

- ☐ एक वाक्य में अपना अभ्यास-उद्देश्य लिखें।
- ☐ केवल एक चक्र, एक मुद्रा और एक मंत्र चुनें।
- ☐ 12 मिनट का अभ्यास करें: 3 मिनट तैयारी, 5 मिनट जप, 2 मिनट मौन, 2 मिनट समापन।
- ☐ अभ्यास के बाद अपनी शारीरिक और मानसिक स्थिति चार पंक्तियों में दर्ज करें।
- ☐ असुविधा होने पर अवधि घटाएँ और अगले सत्र से पहले किसी योग्य शिक्षक से सलाह लें।

चक्र-मैपिंग दिशा देता है, मुद्रा शरीर को स्थिर संकेत देती है और मंत्र मन को एक दोहराने योग्य आधार देता है। जब आप इन तीनों को उद्देश्य, सीमा और निरीक्षण के साथ जोड़ते हैं, तब ऊर्जा-अभ्यास कल्पना पर निर्भर नहीं रहता; वह आपकी योग-साधना में स्पष्ट, सुरक्षित और सिखाने योग्य प्रक्रिया बन जाता है।

अध्याय 21

योग और आहार: शरीर की भाषा



अध्याय २१: योग और आहार: शरीर की भाषा

भोजन और अभ्यास का संबंध समझें

एक सामान्य योग-अभ्यास सत्र में शरीर को आसन, श्वास और ध्यान - तीनों के लिए ऊर्जा चाहिए; लेकिन अभ्यास से ठीक पहले भारी भोजन लेने पर वही शरीर सुस्ती, अम्लता या असुविधा का संकेत दे सकता है। इसलिए भोजन केवल पेट भरने का साधन नहीं है। यह आपकी स्थिरता, पाचन, एकाग्रता और अभ्यास के बाद की रिकवरी को सीधे प्रभावित करता है।

योग-दृष्टि में सात्विक भोजन वह है जो ताज़ा, हल्का, स्वच्छ, संतुलित और शरीर के लिए सहज हो। इसका अर्थ केवल फल, सलाद या बहुत कम खाना नहीं है। पका हुआ अनाज, दाल, सब्ज़ियाँ, फल, मेवे, बीज, पर्याप्त जल और व्यक्ति की आवश्यकता के अनुसार दूध या अन्य पौष्टिक विकल्प भी सात्विक भोजन का हिस्सा बन सकते हैं। मुख्य प्रश्न यह है: भोजन के बाद आपका शरीर कैसा व्यवहार करता है? यदि पेट भारी हो, नींद आए या श्वास उथली हो, तो मात्रा, समय या भोजन की गुणवत्ता में बदलाव चाहिए।

भोजन-समय को अभ्यास-लक्ष्य से जोड़ना आवश्यक है। शक्ति और सहनशक्ति वाले अभ्यास के लिए पर्याप्त कार्बोहाइड्रेट और प्रोटीन चाहिए। शांत आसन, प्राणायाम और ध्यान से पहले हल्का भोजन अधिक उपयोगी रहता है। गर्म मौसम, लंबे अभ्यास या अधिक पसीने में जल और खनिजों की पूर्ति पर ध्यान देना पड़ता है। कोई भी आहार-नियम सब पर समान रूप से लागू नहीं होता। मधुमेह, गुर्दे की बीमारी, गर्भावस्था, भोजन-एलर्जी या चिकित्सकीय उपचार की स्थिति में प्रशिक्षित चिकित्सक या आहार विशेषज्ञ की सलाह लें।

अपने आप से पूछें: भोजन के बाद आप अभ्यास में हल्के और सजग रहते हैं, या शरीर पाचन में व्यस्त महसूस होता है? यही उत्तर आपके लिए पहला आहार-संकेत है।

सात्त्विक-फ्यूल चक्र अपनाने की विधि

सात्त्विक-फ्यूल चक्र भोजन, समय, जल और अभ्यास-लक्ष्य को एक ही योजना में रखता है। इसे चार क्रमिक चरणों में लागू करें।

१. अभ्यास-लक्ष्य स्पष्ट करें

सबसे पहले तय करें कि अगले अभ्यास का उद्देश्य क्या है। यदि लक्ष्य शक्ति, संतुलन और सहनशक्ति है, तो आपको अभ्यास से पहले पर्याप्त ऊर्जा चाहिए। यदि लक्ष्य गहरी श्वास, ध्यान या विश्राम है, तो भोजन हल्का और आसानी से पचने वाला रखें। लक्ष्य स्पष्ट किए बिना भोजन चुनने पर आप कभी बहुत कम और कभी बहुत अधिक खा सकते हैं।

अभ्यास से एक दिन पहले अपनी योजना लिखें। उदाहरण के लिए, सुबह का गतिशील अभ्यास, दोपहर का हल्का अभ्यास और शाम का पुनर्स्थापनात्मक अभ्यास - इन तीनों के लिए एक जैसा भोजन उपयुक्त नहीं होगा।

२. भोजन का समय तय करें

भारी भोजन और अभ्यास के बीच लगभग तीन घंटे का अंतर रखें। हल्का भोजन, जैसे केला, पतली खिचड़ी या थोड़ा दही, अभ्यास से लगभग एक से डेढ़ घंटे पहले लिया जा सकता है। केवल छोटा फल या कुछ भीगे हुए मेवे लेने पर लगभग तीस से पैंतालीस मिनट का अंतर पर्याप्त हो सकता है।

अभ्यास के तुरंत पहले तला हुआ भोजन, बहुत मसालेदार व्यंजन, अधिक मिठाई और बहुत अधिक कच्चा सलाद न लें। इनसे पेट में भारीपन, गैस या श्वास में असुविधा हो सकती है। भोजन के बाद पाँच से दस मिनट शांत चलना पाचन में सहायता कर सकता है, लेकिन भोजन के तुरंत बाद उल्टे आसन या गहरे मोड़ न सिखाएँ।

अभ्यास के बाद तीस से साठ मिनट के भीतर संतुलित भोजन लें। इसमें एक ऊर्जा स्रोत, एक प्रोटीन स्रोत और पकी हुई सब्जी रखें। उदाहरण के लिए, चावल या रोटी के साथ दाल और सब्जी। इसका उद्देश्य शरीर को अभ्यास के बाद ऊर्जा और ऊतक-निर्माण के लिए सामग्री देना है।

३. जल की मात्रा अभ्यास के अनुसार रखें

प्यास लगने तक प्रतीक्षा करना हमेशा पर्याप्त नहीं होता, विशेषकर गर्म कमरे या लंबे अभ्यास में। जागने के बाद एक गिलास जल लें। अभ्यास से लगभग एक घंटे पहले धीरे-धीरे एक से दो गिलास जल पीएँ।

अभ्यास के दौरान हर दस से पंद्रह मिनट में छोटे घूंट लें; एक साथ बहुत अधिक जल न पीएँ, क्योंकि पेट में उछाल और असुविधा हो सकती है।

पसीना अधिक आए तो केवल जल पर निर्भर न रहें। नींबू-जल में थोड़ा नमक, नारियल पानी या पतला छाछ कुछ लोगों के लिए उपयोगी हो सकता है। उच्च रक्तचाप, गुर्दे की समस्या या नमक-सीमा वाले साधक ऐसे विकल्प चिकित्सकीय सलाह के बाद चुनें। मूत्र का बहुत गहरा रंग, सिरदर्द, चक्कर, असामान्य थकान और मुँह का अत्यधिक सूखना जल की कमी के संकेत हो सकते हैं। दूसरी ओर, हर समय बिना आवश्यकता बहुत अधिक जल पीना भी उचित नहीं है।

४. सात दिनों तक शरीर की प्रतिक्रिया दर्ज करें

एक छोटी अभ्यास-पत्रिका रखें। हर दिन चार बातें लिखें: भोजन का समय, भोजन की मुख्य सामग्री, अभ्यास का प्रकार और अभ्यास के दौरान शरीर की प्रतिक्रिया। ऊर्जा, पेट का आराम, श्वास की सहजता और अभ्यास के बाद की थकान को एक से पाँच तक अंक दें।

सात दिन बाद तुलना करें। यदि सुबह के अभ्यास में हल्का फल लेने पर ऊर्जा अच्छी रहती है, तो वही व्यवस्था जारी रखें। यदि दही लेने पर भारीपन या कफ बढ़ता है, तो उसे बदलें। सात्त्विक भोजन का अर्थ किसी सूची का अंधा पालन नहीं, बल्कि स्वच्छ विकल्प चुनकर शरीर की प्रतिक्रिया को समझना है।

अभ्यास-स्मरण: भोजन बदलने से पहले समय और मात्रा बदलकर देखें। एक समय में एक ही बदलाव करें, ताकि परिणाम का कारण स्पष्ट रहे।

समीर की अभ्यास-योजना

समीर ३४ वर्ष का शेफ है। उसका काम लंबे समय तक खड़े रहना, गर्म रसोई में रहना और कभी-कभी देर रात भोजन चखना मांगता है। वह सप्ताह में चार दिन सुबह शक्ति और सहनशक्ति वाला योग-अभ्यास करना चाहता है। पहले वह रात में भारी भोजन करता था, सुबह केवल चाय पीकर अभ्यास करता था और अभ्यास के बाद तेज़ भूख लगने पर बहुत अधिक खा लेता था। उसके लिए सात्त्विक-फ्रूट चक्र इस तरह बनाया गया।

समय	समीर की योजना	उद्देश्य
रात १० बजे	हल्का भोजन: मूंग-दाल की खिचड़ी और पकी सब्जी	देर रात पाचन पर भार घटाना
सुबह उठते ही	एक गिलास सामान्य तापमान का जल	रात के बाद जल की पूर्ति

समय	समीर की योजना	उद्देश्य
अभ्यास से ६० मिनट पहले	एक केला और चार भीगे बादाम	हल्की, स्थिर ऊर्जा
अभ्यास के दौरान	हर १० - १५ मिनट में दो-तीन छोटे घूँट जल	प्यास और पेट की असुविधा दोनों नियंत्रित करना
अभ्यास के ४५ मिनट बाद	दलिया, दाल और सब्जी या चावल, दाल और सब्जी	ऊर्जा और प्रोटीन की पूर्ति
काम के बीच	पानी की बोतल पास रखना; हर घंटे कुछ घूँट	गर्म रसोई में जल संतुलन बनाए रखना
सोने से २ घंटे पहले	भारी, तला और बहुत मसालेदार भोजन रोकना	नींद और रात के पाचन को सहज रखना

समीर ने पहले सप्ताह केवल दो बदलाव किए: रात का भोजन हल्का किया और अभ्यास से पहले केला-बादाम लिया। उसने प्रत्येक अभ्यास के बाद ऊर्जा, पेट का आराम और चक्कर की स्थिति लिखी। चौथे दिन उसने पाया कि अभ्यास के बीच पेट हल्का रहता है और सुबह की चाय पर निर्भरता घटती है। इसके बाद उसने रसोई में एक लीटर की बोतल रखी और दोपहर तक उसे दो बार भरने का लक्ष्य रखा। वह बोतल को एक साथ खाली नहीं करता था; छोटे घूँट लेता था।

दूसरे सप्ताह उसने अभ्यास के बाद भोजन में दाल और पकी सब्जी नियमित की। उसका लक्ष्य वजन घटाना नहीं था; लक्ष्य था सुबह के अभ्यास में स्थिर ऊर्जा और काम के दौरान कम थकान। तीन सप्ताह की पत्रिका में उसने देखा कि देर रात तला भोजन लेने वाले दिनों में अगली सुबह आगे झुकने और मरोड़ वाले आसनों में भारीपन बढ़ता था। इसलिए उसने स्वाद-जाँच के लिए छोटे हिस्से लिए और मुख्य रात का भोजन पहले कर लिया।

इस उदाहरण का अपेक्षित परिणाम किसी निश्चित वजन या बाहरी रूप में नहीं, बल्कि चार स्पष्ट संकेतों में है: अभ्यास के दौरान स्थिर श्वास, पेट में कम असुविधा, अभ्यास के बाद नियंत्रित भूख और दिनभर बे-हतर जल-संतुलन। यदि समीर को लगातार चक्कर, असामान्य कमजोरी या पाचन की समस्या रहती, तो उसे योग-आहार योजना रोककर चिकित्सकीय मूल्यांकन लेना चाहिए।

आम भूलें और उनका सुधार

भोजन को पूरी तरह छोड़ देना

इस भूल की जड़ अक्सर यह धारणा होती है कि खाली पेट अभ्यास हमेशा श्रेष्ठ है। लंबे शक्ति-अभ्यास या सुबह के कठिन क्रम में बहुत कम ऊर्जा लेने से कंपकंपी, चक्कर और एकाग्रता की कमी हो सकती है।

Do this: अपने अभ्यास की तीव्रता देखें। हल्के अभ्यास से पहले केवल जल पर्याप्त हो सकता है, लेकिन लंबे या गतिशील अभ्यास से पहले केला, थोड़ा दलिया या पतली खिचड़ी लें। पहली बार छोटी मात्रा से शुरू करें।

Not this: हर अभ्यास से पहले केवल चाय या कॉफी लेकर शरीर से कठिन प्रदर्शन की अपेक्षा न करें।

| अभ्यास से ठीक पहले बहुत अधिक जल पीना

इसका मूल कारण जल की कमी पूरी करने के लिए एक साथ बहुत पानी पीना है। इससे पेट में उछाल, बार-बार शौचालय की आवश्यकता और उल्टे आसनों में असुविधा हो सकती है।

Do this: अभ्यास से एक घंटे पहले जल पीना शुरू करें और सत्र के दौरान छोटे घूँट लें। गर्मी या अधिक पसीने में जल के साथ खनिजों की आवश्यकता पर ध्यान दें।

Not this: चटाई पर जाने से पाँच मिनट पहले कई गिलास जल न पीएँ।

| सात्विक भोजन को कठोर निषेध-सूची बना देना

यह भूल तब होती है जब साधक सात्विकता को केवल कच्चे भोजन, उपवास या बहुत कम मात्रा से जोड़ देता है। इससे ऊर्जा घट सकती है और भोजन के प्रति अनावश्यक तनाव बढ़ सकता है।

Do this: ताज़ा, स्वच्छ और आसानी से पचने वाले भोजन चुनें। मात्रा अपने अभ्यास, काम, मौसम और शरीर की प्रतिक्रिया के अनुसार रखें। एक सप्ताह की भोजन-पत्रिका से व्यक्तिगत सहनशीलता पहचानें।

Not this: किसी दूसरे साधक की भोजन-सूची को बिना बदलाव अपने ऊपर लागू न करें।

त्वरित संदर्भ: अभ्यास-लक्ष्य पहले तय करें; भारी भोजन और अभ्यास के बीच लगभग तीन घंटे रखें; हल्का भोजन एक से डेढ़ घंटे पहले लें; जल छोटे घूँटों में पीएँ; अभ्यास के बाद संतुलित भोजन करें; सात दिनों तक शरीर की प्रतिक्रिया लिखें। सात्विक आदत तब उपयोगी बनती है जब वह आपकी श्वास, ऊर्जा और पाचन को स्पष्ट रूप से सहारा दे। यही सजगता योग को चटाई से उठाकर दैनिक जीवन के हर भोजन और हर अभ्यास में ले जाती है।

अध्याय 22

Rx योग: जरूरत के अनुसार अभ्यास



जरूरत के अनुसार योग-चिकित्सकीय अभ्यास

ल ता, 48 वर्ष की क्लिनिक योग कोच, सुबह की कक्षा में तीन अलग जरूरतों वाले साधकों को देखती हैं - एक को कमर में जकड़न है, दूसरे का रक्तचाप नियंत्रित है, और तीसरा घुटने के दर्द के बाद लौट रहा है। तीनों को एक ही क्रम, एक ही गहराई और एक ही अवधि देना सुरक्षित शिक्षण नहीं होगा। योग शिक्षक का काम रोग का इलाज घोषित करना नहीं, बल्कि स्थिति के अनुसार सुरक्षित अभ्यास चुनना, प्रतिक्रिया देखना और सही समय पर चिकित्सक के पास भेजना है।

इस उद्देश्य के लिए क्लाइंट-केयर **Rx** मैट्रिक्स उपयोग करें। यहाँ “आरएक्स” का अर्थ चिकित्सकीय पर्चा नहीं, बल्कि जरूरत के अनुसार अभ्यास-निर्देश है। यह ढाँचा योग शिक्षक प्रशिक्षार्थियों, चिकित्सकीय योग कक्षाओं और सामान्य स्वास्थ्य स्थितियों वाले साधकों के लिए है। इसका आधार चार प्रश्न हैं: साधक की स्थिति क्या है, अभी कौन-सा अभ्यास सुरक्षित है, किस संकेत पर अभ्यास रोकना है, और कब रेफरल देना है।

हर प्रोटोकॉल में तीन सीमाएँ रखें - निदान न करें, दवा बदलने की सलाह न दें, और तेज या नए लक्षण को योग से दबाने की कोशिश न करें। व्यावहारिक निष्कर्ष: पहले स्थिति पहचानें, फिर अभ्यास घटाएँ या बदलें, और जरूरत पड़ने पर विशेषज्ञ सहायता लें।

अभ्यास-सामग्री और सुरक्षा-संसाधन

- ☐ प्रवेश-पत्र और स्वास्थ्य-प्रश्नावली: उम्र, चिकित्सकीय निदान, दवाएँ, हाल की सर्जरी, दर्द का स्थान, चक्कर, गर्भावस्था और आपातकालीन संपर्क लिखें। इसे अपने क्लिनिक के मुद्रित प्रारूप या सुरक्षित डिजिटल फॉर्म में रखें; लागत सामान्यतः मुद्रण तक सीमित होती है।
- ☐ योग मैट और कुर्सी: कुर्सी संतुलन, थकान, घुटने की समस्या और उच्च रक्तचाप वाले साधकों के लिए सहारा देती है। मजबूत, बिना पहियों वाली कुर्सी लें; घर या स्थानीय फर्नीचर दुकान से

मिल सकती है।

- ☐ बोल्स्टर, कंबल और पट्टा: ये जोड़ पर दबाव घटाते हैं और मुद्रा को स्थिर बनाते हैं। कपड़े का बोल्स्टर और पट्टा योग-सामग्री की दुकान से लें; उपलब्ध न हो तो कड़ा तकिया और लंबा सूती कपड़ा अस्थायी विकल्प बन सकते हैं।
- ☐ दीवार और फिसलन-रोधी सतह: संतुलन तथा खड़े अभ्यास में गिरने का जोखिम घटता है। दीवार के पास लगभग एक हाथ की दूरी रखें और मैट के नीचे फिसलन जाँचें।
- ☐ लक्षण-रिकॉर्ड शीट: अभ्यास से पहले और बाद में दर्द, चक्कर, श्वास और थकान दर्ज करें। शून्य से दस तक का पैमाना रखें; इससे अनुमान के बजाय प्रतिक्रिया के आधार पर अगला सत्र चुनेंगे।
- ☐ रेफरल सूची: स्थानीय चिकित्सक, फिजियोथेरेपिस्ट, हृदय-विशेषज्ञ, स्त्रीरोग-विशेषज्ञ और मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ के संपर्क रखें। नाम और फोन नंबर क्लिनिक की अनुमति से सत्यापित करें; इसे आपातकालीन नंबर का विकल्प न मानें।

लता हर नए साधक से पाँच मिनट में यह जानकारी लेती हैं और फिर अभ्यास चुनती हैं। यही छोटा रिकॉर्ड बाद में गलत मुद्रा दोहराने से बचाता है।

क्लाइंट-केयर Rx मैट्रिक्स: कार्रवाई योजना

- 1 प्रवेश से पहले स्वास्थ्य-जाँच पूरी कराएँ। दर्द, रक्तचाप, मधुमेह, श्वसन समस्या, हड्डी की कमजोरी, गर्भावस्था, सर्जरी और दवाओं के बारे में पूछें। परिणाम के रूप में आपके पास अभ्यास-सीमा लिखी हुई होनी चाहिए।
- 1 लक्षण को तीन स्तरों में रखें। हल्की, परिचित जकड़न को “सावधानी” मानें; बढ़ता दर्द, अस्थिरता या असामान्य थकान को “संशोधन” मानें; सीने में दर्द, बेहोशी, अचानक कमजोरी, बोलने में कठिनाई या गंभीर श्वास-कष्ट को “तुरंत रेफरल” मानें। इससे आप सामान्य असुविधा और आपात संकेत को अलग रखेंगे।
- 1 कम-जोखिम वाली प्रारंभिक स्थिति चुनें। पहली बैठक में कुर्सी पर बैठकर श्वास-जागरूकता, टखना-चालन, कंधा-चालन और सहज ताड़ासन कराएँ। इसका परिणाम यह होना चाहिए कि साधक बिना लक्षण बढ़ाए शरीर की प्रतिक्रिया बता सके।
- 1 उच्च रक्तचाप वाले साधक को श्वास न रोकने दें। सहज, धीमी श्वास के साथ कुर्सी-आधारित वीरभद्रासन, सरल पार्श्व खिंचाव और श्वासन कराएँ। लंबे समय तक सिर नीचे रखने, जोर लगाने और बिना निगरानी के शीर्षासन या सर्वांगासन से बचें, क्योंकि दबाव और चक्कर बढ़ सकते हैं।
- 1 कमर-दर्द में दर्द की दिशा जाँचें। पीठ के बल घुटने मोड़कर श्रोणि का हल्का झुकाव, बिल्ली-गाय का छोटा दायरा और मकरासन कराएँ। आगे झुकने या मरोड़ने से दर्द पैर तक जाए, सुन्नपन बढ़े या शक्ति घटे, तो अभ्यास रोककर चिकित्सकीय रेफरल दें।

- 1 घुटने की समस्या में घुटने का कोण घटाएँ। वीरासन, वज्रासन और गहरे उत्कटासन के बजाय ऊँचे बोल्टर पर बैठना, कुर्सी-समर्थित उत्थानासन और छोटे दायरे का पैर सीधा करना चुनें। सूजन, गर्माहट, लॉक होना या भार लेने में असमर्थता दिखे तो कक्षा समाप्त कर विशेषज्ञ को भेजें।
- 1 कंधे या गर्दन की समस्या में भार घटाएँ। अधोमुख श्वानासन, चतुरंग और शीर्षासन हटाकर दीवार पर हाथ रखकर खड़े होना, कुर्सी-समर्थित भुजा-चालन और कोमल छाती-विस्तार कराएँ। हाथ में झनझनाहट, कमजोरी या गर्दन से नीचे फैलता दर्द रेफरल का संकेत है।
- 1 अस्थमा या श्वसन कठिनाई में श्वास को सहज रखें। बैठकर नासिका से आरामदायक श्वास, लंबा किंतु बिना जोर का श्वास-त्याग और समर्थित बालासन दें। तीव्र श्वास-कष्ट, होंठों का नीला पड़ना या बोलने में कठिनाई पर तुरंत आपात सहायता बुलाएँ; श्वास-रोक अभ्यास न कराएँ।
- 1 मधुमेह वाले साधक से भोजन और दवा का समय पूछें। लंबे, तेज प्रवाह के बजाय छोटे चरणों में अभ्यास कराएँ और पानी तथा आवश्यक चिकित्सकीय सामग्री पास रखें। पसीना, कंपकंपी, भ्रम या अचानक कमजोरी दिखे तो अभ्यास रोकें और साधक की निर्धारित चिकित्सा योजना के अनुसार सहायता लें; शिक्षक स्वयं भोजन या दवा तय न करे।
- 1 ऑस्टियोपोरोसिस या हड्डी की कमजोरी में रीढ़ को सुरक्षित रखें। गहरे आगे झुकने, जोरदार मरोड़ और गिरने वाले संतुलन हटाकर ताड़ासन, दीवार-समर्थित वृक्षासन और कुर्सी-आधारित शक्ति अभ्यास दें। ज्ञात फ्रैक्चर, अचानक तेज पीठ-दर्द या ऊँचाई कम होने की शिकायत पर चिकित्सकीय मूल्यांकन आवश्यक है।
- 1 गर्भावस्था में अवधि और चरण के अनुसार बदलाव करें। पेट के बल लेटने, गहरे बंद मरोड़ और लंबे समय तक पीठ के बल रहने से बचें; चौड़े पैर वाला ताड़ासन, समर्थित बिल्ली-गाय और पार्श्व श्वास चुनें। रक्तस्राव, तेज पेट-दर्द, पानी निकलना, चक्कर या संकुचन जैसे संकेत पर तुरंत स्त्रीरोग-विशेषज्ञ से संपर्क कराएँ।
- 1 चिंता या घबराहट में नियंत्रण साधक को लौटाएँ। आँखें बंद करने के बजाय खुली दृष्टि, पैरों का धरती से संपर्क और पाँच सहज श्वास कराएँ। यदि घबराहट बढ़े, वास्तविकता पहचानने में कठिनाई हो या आत्म-हानि की बात सामने आए, तो अकेला न छोड़ें और मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ या आपात सेवा से संपर्क करें।
- 1 हर मुद्रा के बाद प्रतिक्रिया पूछें। “दर्द शून्य से दस में कितना है?”, “श्वास सहज है?”, और “लक्षण कहाँ महसूस हो रहे हैं?” - इन तीन प्रश्नों के उत्तर लिखें। दर्द बढ़े, श्वास टूटे या साधक मुद्रा से बाहर आने में अस्थिर हो, तो अगली मुद्रा न जोड़ें।
- 1 अभ्यास की मात्रा धीरे बढ़ाएँ। पहले सत्र में पाँच से आठ सरल मुद्राएँ रखें, प्रत्येक को सहज अवधि तक कराएँ और बीच में विश्राम दें। अगले सत्र में तभी समय या कठिनाई बढ़ाएँ जब पिछले अभ्यास के बाद उसी दिन और अगले दिन लक्षण न बढ़ें हों।
- 1 सत्र का स्पष्ट समापन करें। श्वासन के बजाय जरूरत पड़ने पर कुर्सी पर विश्राम, धीमी श्वास और बैठकर समापन दें। साधक को लिखित रूप में तीन बातें दें - आज का सुरक्षित अभ्यास, आज किससे बचना है, और किस संकेत पर चिकित्सक से संपर्क करना है।

लता के क्लिनिक में घुटने की सूजन वाले साधक ने गहरे बैठने के बजाय कुर्सी-समर्थित अभ्यास किया। लता ने दर्द घटने का दावा नहीं किया; उन्होंने केवल यह दर्ज किया कि अभ्यास के बाद सूजन नहीं बढ़ी और चलना स्थिर रहा। यही शिक्षक की सही सीमा है - प्रतिक्रिया देखना, अभ्यास समायोजित करना और चिकित्सा निर्णय विशेषज्ञ पर छोड़ना।

तुरंत देखने योग्य निर्णय-सूची

- ☐ यदि दर्द हल्का, परिचित और स्थिर हो: दायरा आधा करें, सहारा दें और श्वास सहज रखें।
- ☐ यदि दर्द बढ़े या शरीर के दूसरे भाग तक फैले: मुद्रा रोकें, लक्षण लिखें और चिकित्सकीय सलाह लें।
- ☐ यदि चक्कर आए: साधक को बैठाएँ या लिटाएँ, श्वास सामान्य कराएँ और अकेला न छोड़ें।
- ☐ यदि सीने में दर्द, बेहोशी या गंभीर श्वास-कष्ट हो: योग तुरंत रोकें और आपात सहायता बुलाएँ।
- ☐ यदि सुन्नपन, कमजोरी या संतुलन अचानक बिगड़े: उसी दिन चिकित्सकीय रेफरल दें।
- ☐ यदि घुटना सूजे या भार न ले पाए: खड़े अभ्यास हटाएँ और विशेषज्ञ मूल्यांकन कराएँ।
- ☐ यदि रक्तचाप नियंत्रित है पर साधक थका दिखे: अवधि घटाएँ; दवा या रक्तचाप संबंधी निर्णय स्वयं न लें।
- ☐ यदि गर्भावस्था में रक्तस्राव या तेज दर्द हो: अभ्यास बंद करें और स्त्रीरोग-विशेषज्ञ से तुरंत संपर्क कराएँ।
- ☐ यदि साधक निर्देश समझ न पाए: जटिल क्रम हटाकर कुर्सी, दीवार और सरल श्वास का उपयोग करें।
- ☐ यदि लक्षण अस्पष्ट हों: अनुमान न लगाएँ; अभ्यास रोकें और रेफरल दें।
- ☐ हर सत्र में दर्ज करें: दर्द का स्तर, श्वास की सहजता, संतुलन, थकान और अगले दिन की प्रतिक्रिया।
- ☐ मुख्य नियम: योग शिक्षक निदान नहीं करता, दवा नहीं बदलता और चेतावनी संकेत को सामान्य खिंचाव नहीं कहता।

क्लाइंट-केयर Rx मैट्रिक्स का सार यही है: स्थिति पहचानें, सुरक्षित विकल्प चुनें, प्रतिक्रिया मापें और अपनी सीमा पर रेफरल दें। जब शिक्षक यह अनुशासन अपनाता है, तब योग केवल मुद्राओं का क्रम नहीं रहता; वह व्यक्ति की वास्तविक जरूरत के अनुसार जिम्मेदार अभ्यास बन जाता है।

अध्याय 23

दो लोगों का योग: पार्टनर सेफ्टी



साथ में अभ्यास की सुरक्षित शुरुआत

“साथी का संतुलन पकड़ना, साथी को अपने भार से दबाना नहीं है।”

दो लोगों का योग केवल एक ही आसन को दो शरीरों से करना नहीं है। इसमें दोनों साधक अपना भार, दिशा, श्वास और गति साझा करते हैं। इसलिए व्यक्तिगत अभ्यास की तुलना में इसमें संचार और सहमति की आवश्यकता अधिक होती है। एक व्यक्ति का छोटा-सा झुकाव दूसरे की कलाई, कंधे या पीठ पर तुरंत असर डाल सकता है।

पार्टनर-पेस प्रोटोकॉल इस अभ्यास की मूल विधि है। इसमें दोनों साथी पहले गति और भार की सीमा तय करते हैं, फिर संकेतों के साथ आसन में प्रवेश करते हैं, स्थिर रहते हैं और उसी क्रम से बाहर आते हैं। साझा संतुलन तभी सुरक्षित बनता है, जब दोनों साथी हर चरण पर बोलने, रुकने और दिशा बदलने का अधिकार बराबर रखते हों।

शिक्षक के रूप में आप केवल आसन दिखाने वाले नहीं हैं। आपको दूरी, चटाई की स्थिति, प्रॉप्स, पकड़ और निकलने की दिशा भी सिखानी है। अभ्यास शुरू करने से पहले पूछें: “क्या दोनों साथी स्पष्ट रूप से ‘रुकिए’ कह सकते हैं?” यदि उत्तर नहीं है, तो आसन शुरू न कराएँ।

सुरक्षित साझेदारी के चार आधार

1. पहले सहमति, फिर संपर्क

संपर्क से पहले दोनों साथी स्पष्ट अनुमति लें। “क्या मैं आपकी कलाई पकड़ सकता हूँ?” या “क्या आपकी पीठ पर हल्का सहारा देना ठीक है?” जैसे प्रश्न अभ्यास का आवश्यक भाग हैं, औपचारिकता नहीं। अनुमति एक बार मिलने के बाद भी कभी भी वापस ली जा सकती है।

कलाई, गर्दन, घुटने और रीढ़ पर पकड़ न बनाएँ। सहारा देने के लिए हथेली या अग्रबाहु का चौड़ा भाग इस्तेमाल करें। उँगलियों से खींचने पर दबाव एक छोटे क्षेत्र में केंद्रित होता है, जिससे दर्द और अस्थिरता बढ़ सकती है। साथी के चेहरे, पेट या छाती पर भार न डालें।

| 2. गति नहीं, साझा ताल

पार्टनर-पेस प्रोटोकॉल में एक साथी “नेता” और दूसरा “अनुगामी” नहीं बनता। दोनों पहले तीन चरण बोलकर तय करते हैं: प्रवेश, स्थिरता और वापसी। उदाहरण के लिए, “तैयार - ऊपर - रुकें - नीचे।” यह सरल ताल अचानक खिंचाव और गिरने की संभावना घटाती है।

श्वास को भी संकेत बनाइए। ऊपर उठते समय श्वास लें, स्थिर रहते समय दो सहज श्वास लें और नीचे आते समय श्वास छोड़ें। यदि किसी साथी की श्वास रुक जाए, तो दोनों तुरंत आसन से बाहर आएँ। रुकी हुई श्वास अक्सर अधिक प्रयास या भय का संकेत देती है।

| 3. भार साझा करें, उठाएँ नहीं

साझा आसन में सहारा देने वाला व्यक्ति साथी का पूरा भार उठाने की कोशिश न करे। दोनों पैरों को चौड़ा रखें, घुटनों को हल्का मोड़ें और भार को पैरों तथा धड़ में बाँटें। पकड़ केवल दिशा बताए; वह शरीर को खींचकर स्थिति में न ले जाए।

यदि किसी साथी का भार अचानक बढ़ जाए, तो सहारा देने वाला व्यक्ति पीछे खींचने के बजाय घुटने मोड़कर नीचे जाए और नियंत्रित वापसी कराए। इस विधि से कंधे और कमर पर झटका कम पड़ता है।

| 4. प्रॉप्स सीमा स्पष्ट करते हैं

प्रॉप्स यानी अभ्यास-सहायक साधन, जैसे बेल्ट, बोल्स्टर, ब्लॉक और मुड़ा हुआ कंबल, दोनों शरीरों के बीच सुरक्षित दूरी और ऊँचाई तय करते हैं। प्रॉप्स का उपयोग लचीलेपन को जबरन बढ़ाने के लिए न करें। उनका काम संपर्क को स्थिर और अनुमानित बनाना है।

हर जोड़ी के लिए दो बेल्ट, चार ब्लॉक, एक बोल्स्टर और दो मुड़े हुए कंबल रखें। शुरुआत में कम ऊँचाई चुनें। यदि दोनों साथी बिना दबाव के स्थिर रह सकें, तभी ऊँचाई या चुनौती बढ़ाएँ। अभ्यास का संकेत यह है कि दोनों की श्वास समान और आवाज स्पष्ट रहे।

रोहन की कक्षा: चरण-दर-चरण अभ्यास

रोहन, 30 वर्ष का कपल्स कोच, दो साथियों के लिए 35 मिनट का योग-फॉर-टू सत्र चला रहा है। उसका उद्देश्य कठिन आकृति बनाना नहीं, बल्कि साझा संतुलन और स्पष्ट संचार सिखाना है। वह प्रत्येक जोड़ी को लगभग दो मीटर खाली स्थान, दो ब्लॉक, एक बेल्ट और एक बोल्स्टर देता है।

1 स्थान की जाँच करें।

दोनों चटाइयों को लंबाई में एक-दूसरे के सामने रखें और बीच में लगभग 30 सेंटीमीटर दूरी छोड़ें। चटाइयों के पीछे कम से कम एक मीटर खाली स्थान रखें। इससे पीछे हटते समय किसी दीवार या दूसरे साधक से टक्कर नहीं होगी।

1 सहमति का अभ्यास कराएँ।

एक साथी कहे, “मैं आपकी दाहिनी कलाई पर हल्का संपर्क करूँ?” दूसरा “हाँ”, “नहीं” या “बदलकर बाईं ओर” कहे। फिर दोनों “रुकें” शब्द का अभ्यास करें। रोहन स्पष्ट करता है कि “रुकें” सुनते ही पकड़ ढीली होगी और शरीर स्थिर रहेगा।

1 साझा ताड़ासन करें।

दोनों सामने खड़े हों, पैर समानांतर और कूल्हों की चौड़ाई पर रखें। हथेलियाँ सामने लाकर केवल उँगलियों के पोर मिलाएँ। दो श्वास तक स्थिर रहें। अब हथेलियाँ पूरी तरह मिलाएँ और दोनों साथी हल्का-सा समान दबाव दें। दबाव इतना हो कि संपर्क बना रहे, पर कंधे ऊपर न उठें। अपेक्षित परिणाम: दोनों को अपने केंद्र और साथी की दिशा का अनुभव होगा।

1 सहारे वाला योद्धा-दो करें।

दोनों एक ही दिशा में मुड़ें। बाहरी पैर लगभग 90 डिग्री घुमाएँ और घुटने को टखने के ऊपर रखें। अंदर वाले हाथ से बेल्ट का एक सिरा पकड़ें; दूसरा सिरा साथी पकड़े। बेल्ट को तानें नहीं। दोनों दूसरे हाथ को कंधे की ऊँचाई तक फैलाएँ। दो श्वास के बाद पहले घुटना सीधा करें, फिर पैर वापस समानांतर रखें।

रोहन जाँचता है कि आगे वाले घुटने की दिशा पैर की दूसरी उँगली के साथ रहे। यदि घुटना अंदर गिरता है, तो वह रुख छोटा कराता है। इससे घुटने पर घूमने वाला दबाव घटता है।

1 बोट पोज़ की तैयारी करें।

दोनों आमने-सामने बैठें, घुटने मोड़ें और पैरों के तलवे मिलाएँ। पहले हाथों से पीछे की ओर हल्का सहारा लें। स्थिरता मिलने पर दोनों अग्रबाहु पकड़ें। अब एक-एक करके एक पैर उठाएँ और तलवों को मिलाएँ। पूर्ण रूप से दोनों पैर उठाने से पहले पाँच सेकंड रुकें।

यदि कमर गोल हो या श्वास रुक जाए, तो पैर नीचे रखें। बोल्स्टर को दोनों के पीछे रखें ताकि पीछे गिरने पर सिर और पीठ को सहारा मिले।

1 वापसी का क्रम दोहराएँ।

“नीचे - पैर - हाथ - बैठें” कहकर दोनों पैर एक साथ नीचे रखें। फिर पकड़ छोड़ें और दंडासन में बैठें। अचानक हाथ छोड़ना न सिखाएँ, क्योंकि एक साथी दूसरे के संतुलन पर निर्भर हो सकता है।

1 प्रॉप्स के साथ विश्राम दें।

दोनों पीठ के बल लेटें और घुटनों के नीचे बोल्स्टर रखें। उनके बीच एक मुड़ा हुआ कंबल रखें ताकि पैर अनजाने में न टकराएँ। तीन मिनट तक सामान्य श्वास लें। अंत में दोनों अलग-अलग बैठकर बताएँ कि किस संकेत से उन्हें सबसे अधिक सुरक्षा मिली।

स्थिति	शुरुआती व्यवस्था	आगे की व्यवस्था
साझा ताड़ासन	उँगलियों के पोर मिलाएँ	पूरी हथेली मिलाएँ
योद्धा-दो	बेल्ट ढीली रखें	बेल्ट में हल्का समान तनाव
बोट पोज़	घुटने मुड़े, एक पैर उठे	दोनों पैर उठे, अग्रबाहु का सहारा
विश्राम	घुटनों के नीचे बोल्स्टर	बोल्स्टर और कंबल दोनों

अभ्यास सफल मानें जब दोनों साथी कम से कम दो श्वास तक स्थिर रहें, “रुकें” संकेत पर तुरंत प्रतिक्रिया दें और बिना खिंचाव के बाहर आएँ। यदि किसी एक साथी को दूसरे की गति का अनुमान लगाना पड़े, तो चुनौती कम करें।

आम कठिनाइयाँ और उनके समाधान

समस्या: एक साथी दूसरे को हाथ से खींचकर गहरी स्थिति में ले जाता है।

क्यों होता है: वह सहारे और खिंचाव के बीच का अंतर नहीं पहचानता। उसे लगता है कि अधिक गहराई बेहतर अभ्यास है।

समाधान: पकड़ को केवल दिशा देने तक सीमित करें। दोनों साथियों से कहें कि वे “हल्का”, “स्थिर” और “रुकें” शब्दों का उपयोग करें। यदि साथी को खिंचाव 10 में से 4 से अधिक लगे, तो स्थिति छोटी करें। दर्द होने पर तुरंत बाहर आएँ; दर्द को सहनशीलता की परीक्षा न बनाएँ।

समस्या: बोट पोज़ में दोनों साथी पीछे गिरते हैं।

क्यों होता है: वे पैरों को जल्दी ऊपर उठाते हैं, रीढ़ को पीछे गिराते हैं और एक-दूसरे की पकड़ पर पूरा भार डालते हैं।

समाधान: पहले दोनों घुटने मोड़कर तलवे मिलाएँ, फिर केवल एक पैर उठाएँ। पीठ के पीछे बोल्स्टर रखें और अग्रबाहु की पकड़ बनाए रखें। यदि कमर गोल हो, तो पैर नीचे रखें। स्थिरता लौटने के बाद ही अगला चरण करें।

समस्या: साथी “रुकें” कहता है, पर दूसरा देर से प्रतिक्रिया देता है।

क्यों होता है: कक्षा में संकेत पहले से तय नहीं हुआ या संगीत और बातचीत के कारण आवाज सुनाई नहीं दी।

समाधान: अभ्यास से पहले संकेतों की सूची दोहराएँ: “तैयार”, “ऊपर”, “रुकें”, “नीचे”। संगीत धीमा रखें या चुनौतीपूर्ण आसन में बंद करें। शिक्षक हर जोड़ी के पास जाकर एक बार संकेतों का अभ्यास कराएँ। “रुकें” सुनते ही दोनों पकड़ ढीली करें, पैर स्थिर रखें और शिक्षक की अगली सूचना की प्रतीक्षा करें।

साझा योग में सही परिणाम किसी कठिन आकृति का प्रदर्शन नहीं, बल्कि सुरक्षित संपर्क, बराबर भागीदारी और नियंत्रित वापसी है। शिक्षक प्रत्येक जोड़ी को यही क्रम सिखाएँ: पहले अनुमति, फिर संपर्क; पहले ताल, फिर गति; पहले स्थिरता, फिर चुनौती। इसी अनुशासन से दो शरीर एक-दूसरे को नियंत्रित नहीं करते, बल्कि एक-दूसरे के संतुलन को स्पष्ट बनाते हैं।

अध्याय 24

महिलाओं के लिए योग: जीवन-चक्र



शरीर के बदलते चरणों की समझ

स्कूल की सुबह की सभा के बाद सोनल, 39 वर्ष की स्कूल प्रिंसिपल, योग कक्षा में पहुँचीं। उस दिन मासिक धर्म का दूसरा दिन था। उन्होंने बताया कि पेट में ऐंठन, कमर में भारीपन और थकान के कारण वे सामान्य सूर्य नमस्कार नहीं करना चाहतीं। शिक्षक ने अभ्यास रद्द नहीं किया; उन्होंने आसनों की तीव्रता, अवधि और दिशा बदल दी। कुछ ही मिनटों में सोनल ने करवट लेकर आराम किया, फिर सहारे से बद्ध कोणासन और लंबी श्वास का अभ्यास किया। उद्देश्य शरीर को चुनौती देना नहीं, शरीर की वर्तमान अवस्था के अनुसार अभ्यास को सुरक्षित बनाना था।

मासिक धर्म गर्भाशय की आंतरिक परत के झड़ने की प्राकृतिक प्रक्रिया है। इस समय ऊर्जा, दर्द, रक्त-स्राव, मनोदशा और ताप-सहनशीलता हर व्यक्ति में अलग हो सकती है। योग शिक्षक का काम किसी एक नियम को सब पर लागू करना नहीं, बल्कि विद्यार्थी के अनुभव के अनुसार अभ्यास को समायोजित करना है।

गर्भ-पूर्व तैयारी गर्भधारण से पहले शरीर, श्वास, नींद, तनाव और श्रोणि-क्षेत्र के प्रति सजग अभ्यास है। इसका अर्थ गर्भधारण की गारंटी देना नहीं है। इसका उद्देश्य शरीर को सुनना, अत्यधिक दबाव घटाना और सुरक्षित, नियमित गतिविधि बनाना है।

गर्भावस्था में परिवर्तन गर्भ ठहरने के बाद आसनों, संतुलन, पेट पर दबाव, श्वास और विश्राम में क्रमिक बदलाव है। हर तिमाही में शरीर की जरूरत बदलती है। चिकित्सकीय अनुमति के बिना शिक्षक गर्भावस्था में नया या कठिन अभ्यास शुरू न कराएँ। रक्तस्राव, तेज दर्द, चक्कर, पानी जैसा द्रव निकलना, सांस लेने में असामान्य कठिनाई या अचानक सूजन जैसे संकेत मिलें तो अभ्यास रोककर चिकित्सकीय सहायता लेने को कहें।

आराम-आधारित विकल्प ऐसे आसन और सहारे हैं जिनमें शरीर को खिंचाव या प्रदर्शन के बजाय स्थिरता, श्वास और विश्राम मिलता है। दीवार, बोल्स्टर, कंबल, पट्टा और कुर्सी इन विकल्पों को सुरक्षित बनाते हैं। पूछें: “क्या यह मुद्रा आपकी श्वास को सहज रख रही है?” यदि उत्तर नहीं है, तो मुद्रा बदलें।

मासिक धर्म और गर्भावस्था को बीमारी मानना सही नहीं, लेकिन इन्हें सामान्य दिनों जैसा मानकर अभ्यास कराना भी सही नहीं। शिक्षक को हर सत्र से पहले वर्तमान स्थिति जाननी चाहिए।

लाइफ-साइकिल केयर गाइड से अभ्यास चुनना

लाइफ-साइकिल केयर गाइड चार जाँचों पर आधारित है: चरण पहचानना, लक्षण पूछना, अभ्यास बदलना और प्रतिक्रिया देखना। इसे कक्षा में लागू करते समय निजी बातचीत करें। विद्यार्थी को पूरी कक्षा के सामने अपनी स्थिति बताने के लिए बाध्य न करें।

पहले चरण की पहचान करें। पूछें, “क्या आज मासिक धर्म चल रहा है, गर्भधारण की योजना है, गर्भावस्था की पुष्टि हुई है, या प्रसव के बाद का समय है?” यदि विद्यार्थी उत्तर साझा नहीं करना चाहती, तो उसे आराम-आधारित विकल्प दें। शिक्षक अनुमान लगाकर अभ्यास न बदलें।

दूसरे चरण में तीन बातें पूछें: दर्द कहाँ है, ऊर्जा कैसी है, और कौन-सी गतिविधि असुविधा बढ़ाती है। दर्द को शून्य से दस तक बताने को कह सकते हैं, जहाँ शून्य दर्द न होना और दस बहुत तीव्र दर्द है। छह या उससे अधिक दर्द, बढ़ता हुआ दर्द, असामान्य रक्तस्राव या कमजोरी मिलने पर आसन-आधारित समाधान देने के बजाय चिकित्सकीय सलाह लेने को कहें।

तीसरे चरण में अभ्यास की दिशा बदलें। मासिक धर्म के हल्के दिनों में विद्यार्थी सहज हो तो खड़े आसन कर सकती है, लेकिन गति धीमी रखें और पेट पर जोर न दें। ऐंठन या थकान में निम्न क्रम उपयोगी हो सकता है:

- ❶ दो से तीन मिनट आरामदायक बैठकर श्वास देखें। पेट को जबरन बाहर न धकेलें।
- ❷ कंबल पर पीठ के बल लेटकर घुटनों को मोड़ें और पैरों को जमीन पर रखें। पाँच से आठ धीमी श्वास लें।
- ❸ बोल्स्टर पर आगे झुककर बद्ध कोणासन करें। माथे के नीचे कंबल रखें, ताकि गर्दन ढीली रहे।
- ❹ करवट लेकर बालासन का सहारा-युक्त रूप करें। घुटनों के बीच बोल्स्टर रखें और छाती को उस पर टिकाएँ।
- ❺ श्वासन में दस मिनट रहें। यदि पीठ के बल लेटना असुविधाजनक हो, तो करवट लेकर घुटनों के बीच कंबल रखें।

इन विकल्पों का कारण स्पष्ट है: सहारा शरीर को स्थिर रखता है, धीमी गति थकान घटाती है और पेट को कसने से बचाने पर ऐंठन बढ़ने की संभावना कम होती है। उल्टे आसन, लंबे समय तक पेट को दबाने वाले आसन और बहुत तीव्र कपालभाति जैसे अभ्यास इस समय न कराएँ, विशेषकर जब विद्यार्थी को दर्द या भारी रक्तस्राव हो।

गर्भ-पूर्व तैयारी में अभ्यास का लक्ष्य सहनशक्ति बढ़ाना नहीं, नियमितता और शरीर-जागरूकता बनाना है। सप्ताह में तीन से पाँच दिन, 20 से 30 मिनट का मध्यम अभ्यास पर्याप्त प्रारंभिक ढाँचा दे सकता है, यदि चिकित्सक ने कोई रोक न लगाई हो। ताड़ासन, वीरभद्रासन के सरल रूप, मर्जरी-व्याघ्र की धीमी गति, बद्ध कोणासन और शवासन शामिल करें। श्रोणि-तल को लगातार कसकर रखने के बजाय संकुचन और पूर्ण विश्राम दोनों सिखाएँ। इससे विद्यार्थी तनाव और ढील के बीच अंतर पहचानती है।

गर्भावस्था में पहला नियम है: पेट पर सीधा दबाव न दें। पहले तीन महीनों में थकान, मतली और चक्कर के अनुसार अभ्यास घटाएँ। दूसरे चरण में लंबे समय तक पीठ के बल लेटने से बचें, क्योंकि बढ़ता गर्भ कुछ लोगों में असुविधा पैदा कर सकता है। करवट, ऊँचे सहारे और कुर्सी का उपयोग करें। तीसरे चरण में चौड़े पैर, दीवार और कुर्सी संतुलन में मदद करते हैं। गहरे मोड़, बंद पेट वाले आगे झुकाव, जोरदार छलाँग और सांस रोकने से बचें।

सूर्य नमस्कार को भी बदलें। कदम पीछे ले जाने के बजाय हाथों को कुर्सी पर रखें। फलक की जगह दीवार पर झुकाव करें। अधोमुख श्वासासन में पेट भारी लगे तो उसे छोड़कर चौड़े घुटनों वाला बालासन या मेज पर हाथ रखकर लंबी रीढ़ का अभ्यास करें। उद्देश्य मुद्रा का नाम पूरा करना नहीं, श्वास को सहज रखते हुए सुरक्षित गति बनाए रखना है।

चौथे चरण में प्रतिक्रिया देखें। किसी आसन के बाद पूछें, “क्या दर्द घटा, बढ़ा या वैसा ही रहा?” यदि श्वास छोटी हो, चेहरा तनावपूर्ण हो, चक्कर आए या विद्यार्थी मुद्रा से बाहर निकलने के बाद भी असुविधा बनी रहे, तो अभ्यास रोकें। गर्भावस्था में रक्तस्राव, तेज पेट-दर्द, नियमित पीड़ादायक संकुचन, पानी जैसा द्रव, तेज सिरदर्द, दृष्टि में बदलाव या सांस की असामान्य कठिनाई तत्काल चिकित्सकीय जाँच की मांग करते हैं।

याद रखें: हर बदलाव का कारण विद्यार्थी को बताइए। जब वह समझती है कि कुर्सी क्यों उपयोग हो रही है, तो वह सहारे को कमजोरी नहीं, बुद्धिमान अभ्यास मानती है।

सोनल के अभ्यास में सुरक्षित बदलाव

सोनल को मासिक धर्म के दूसरे दिन विद्यालय में लंबे समय तक खड़े रहना था। कक्षा में आने से पहले उन्होंने बताया कि दर्द पाँच में से तीन स्तर का है, रक्तस्राव सामान्य है और उन्हें चक्कर नहीं आ रहा। इसलिए शिक्षक ने पूरा विश्राम नहीं चुना, बल्कि धीमा, सहारा-युक्त अभ्यास चुना।

पहले सोनल ने दीवार से पीठ लगाकर ताड़ासन किया। इससे उन्हें पैरों और रीढ़ में स्थिरता मिली, बिना लंबे समय तक सक्रिय संतुलन माँगे। फिर उन्होंने कुर्सी के पीछे हाथ रखकर हल्का पार्श्व खिंचाव किया। शिक्षक ने पेट को खींचने या कमर मोड़ने के बजाय पसलियों की गति पर ध्यान दिलाया।

इसके बाद उन्होंने बोल्स्टर पर छाती टिकाकर बद्ध कोणासन किया। घुटनों के नीचे कंबल रखने से जाँघों पर खिंचाव कम हुआ। पाँच मिनट बाद सोनल की श्वास लंबी हुई और चेहरे का तनाव घटा। उन्होंने स्वयं बताया कि ऐंठन पहले जैसी तीव्र नहीं लग रही। इस अनुभव का अर्थ यह नहीं कि योग हर दर्द का उपचार है; इसका अर्थ केवल इतना है कि उस दिन कम दबाव वाला अभ्यास उनके लिए उपयुक्त था।

अंत में सोनल ने करवट लेकर दस मिनट विश्राम किया। शिक्षक ने उनसे पूछा कि खड़े होने पर चक्कर तो नहीं आ रहा। उन्होंने धीरे-धीरे उठकर पानी पिया और उसी दिन तीव्र उल्टे आसनों को छोड़ने का निर्णय लिया। अगले सत्र के लिए शिक्षक ने उन्हें लक्षणों के अनुसार दो विकल्प दिए:

स्थिति	उपयुक्त विकल्प	उस दिन टालें
हल्का दर्द, सामान्य ऊर्जा	धीमे खड़े आसन, कुर्सी-सहारा	तेज गति और लंबे धारण
ऐंठन, कम ऊर्जा	बोल्स्टर-समर्थित आगे झुकाव, करवट विश्राम	पेट पर दबाव, जोरदार मोड़
चक्कर या असामान्य कमजोरी	अभ्यास रोकना, बैठना या लेटना, चिकित्सकीय सलाह	किसी भी प्रकार का चुनौतीपूर्ण आसन

कुछ महीनों बाद सोनल ने गर्भधारण की योजना के दौरान अभ्यास फिर शुरू किया। शिक्षक ने उनसे चिकित्सकीय सलाह लेने, अत्यधिक गर्म वातावरण से बचने और श्वास न रोकने को कहा। गर्भावस्था की पुष्टि होने पर वही पुराना क्रम नहीं दोहराया गया। कुर्सी पर हाथ रखकर वीरभद्रासन, चौड़े पैरों वाला ताड़ासन और करवट वाला विश्राम चुना गया। सोनल का परिणाम अधिक आसन करना नहीं था; वह बिना डर, दबाव और अनावश्यक जोखिम के नियमित अभ्यास कर पा रही थीं।

इस उदाहरण से शिक्षक के लिए जाँच स्पष्ट होती है: क्या विद्यार्थी ने सहज श्वास रखी, क्या अभ्यास के बाद लक्षण बढ़े, और क्या वह अगले दिन सामान्य गतिविधि कर सकी? इन तीन प्रश्नों के उत्तर अभ्यास की उपयुक्तता बताते हैं।

अनुभव से निकले शिक्षक-निर्णय

विद्यार्थी का चरण आसन से पहले आता है। मासिक धर्म, गर्भ-पूर्व तैयारी और गर्भावस्था में एक ही क्रम को सही मानना शिक्षक की भूल है। पहले स्थिति पूछें, फिर मुद्रा चुनें। इससे अनावश्यक दबाव और गलत अनुमान दोनों घटते हैं।

सहारा अभ्यास को छोटा नहीं, अधिक सटीक बनाता है। बोल्स्टर, कुर्सी या दीवार शरीर को ऐसी स्थिति देते हैं जिसमें विद्यार्थी श्वास और संवेदना देख सकती है। सहारा हटाकर कठिन मुद्रा कराने से मिलने वाला खिंचाव हमेशा बेहतर परिणाम नहीं देता।

दर्द की सीमा शिक्षक तय नहीं करता। विद्यार्थी के शब्द, श्वास और व्यवहार को साथ देखकर निर्णय लें। सामान्य हल्की असुविधा और चेतावनी देने वाला दर्द अलग होते हैं। बढ़ता दर्द, चक्कर, असामान्य रक्तस्राव या गर्भावस्था के चेतावनी संकेतों में योग-समायोजन पर्याप्त नहीं; चिकित्सकीय सहायता आवश्यक है।

मुख्य कार्यवाही: प्रत्येक सत्र से पहले निजी रूप से चरण और लक्षण पूछें; दर्द और ऊर्जा के अनुसार गति घटाएँ; पेट पर दबाव, सांस रोकना और जोखिम वाले उल्टे आसन हटाएँ; कुर्सी, दीवार, कंबल और बोल्स्टर तैयार रखें; अभ्यास के बाद प्रतिक्रिया दोबारा पूछें; चेतावनी संकेतों पर तुरंत अभ्यास रोकें। इस तरह योग शिक्षक शरीर के बदलते जीवन-चक्र के साथ अभ्यास को सुरक्षित, सम्मानपूर्ण और उपयोगी बनाए रखता है।

अध्याय 25

पूरा परिवार योग: समावेशी कक्षा



एक ही कक्षा में तीन पीढ़ियों की ज़रूरतें

क्या एक बच्चा खेल-खेल में गति चाहता है, एक वयस्क तनाव कम करना चाहता है और एक बुजुर्ग सुरक्षित सहारा लेकर चलना चाहता है - और फिर भी तीनों एक ही योग कक्षा में अभ्यास कर सकते हैं? हाँ, यदि शिक्षक आसन को सबके लिए एक जैसा कराने के बजाय उसका उद्देश्य समान रखकर तरीका बदलता है।

पारिवारिक कक्षा की सबसे बड़ी चुनौती उम्र का अंतर नहीं, बल्कि शक्ति, संतुलन, ध्यान और गति का अंतर है। बच्चे लंबे समय तक स्थिर नहीं बैठते, वयस्कों के शरीर में काम और बैठने से जकड़न हो सकती है, जबकि बुजुर्गों को घुटने, कूल्हे, कंधे या संतुलन के लिए अतिरिक्त सहारे की आवश्यकता हो सकती है। एक ही निर्देश सब पर लागू करने से कोई पीछे छूटता है, कोई दबाव में आता है और कोई चोट का जोखिम उठाता है।

यहाँ शिक्षक फैमिली-फ्लो डिजाइन का उपयोग करेगा। इसका अर्थ है - एक ही कक्षा में समान थीम, समान क्रम और समान श्वास-लय रखना, लेकिन हर आयु-समूह के लिए मुद्रा, समय, सहारा और चुनौती बदलना। अभ्यास के बाद आप साझा वार्म-अप, आयु-आधारित संशोधन, सुरक्षित संक्रमण और परिवार-केंद्रित विश्राम तैयार कर सकेंगे।

व्यावहारिक निष्कर्ष: परिवार की कक्षा में लक्ष्य “सब एक जैसा करें” नहीं, बल्कि “सब एक साथ सुरक्षित रूप से अभ्यास करें” रखें।

फैमिली-फ्लो डिजाइन की रचना

फैमिली-फ्लो डिजाइन को चार हिस्सों में बाँटें। इन हिस्सों से कक्षा में एकता भी बनी रहती है और व्यक्तिगत ज़रूरतों के लिए जगह भी मिलती है।

1 साझा उद्देश्य चुनें।

कक्षा का उद्देश्य एक स्पष्ट वाक्य में तय करें, जैसे - “आज हम पैरों की स्थिरता और शांत श्वास का अभ्यास करेंगे।” इससे आप अलग-अलग रूपों के बावजूद पूरी कक्षा को एक दिशा दे पाएँगे।

1 साझा आरंभ रखें।

पाँच से सात मिनट का सरल आरंभ चुनें: बैठकर या कुर्सी पर श्वास देखना, कंधे घुमाना, हथेलियाँ रगड़ना और पैरों को धरती पर महसूस करना। बच्चे इसे गिनती के साथ कर सकते हैं, वयस्क श्वास पर ध्यान दे सकते हैं और बुजुर्ग कुर्सी का सहारा ले सकते हैं।

1 एक आसन के तीन रूप दें।

उदाहरण के लिए वृक्षासन में बच्चा दीवार के पास एक पैर उठाकर संतुलन खेल की तरह कर सकता है, वयस्क पैर को पिंडली पर रख सकता है और बुजुर्ग कुर्सी की पीठ पकड़कर केवल एड़ी हल्की उठा सकता है। तीनों का उद्देश्य पैरों की स्थिरता है; कठिनाई अलग है।

1 संक्रमण धीमा और स्पष्ट रखें।

बच्चे जल्दी बदलना चाहेंगे, पर बुजुर्गों को उठने-बैठने में समय चाहिए। हर परिवर्तन से पहले कहें, “पहले दोनों पैर स्थिर करें, फिर अगली स्थिति में जाएँ।” यह निर्देश गिरने और टकराने का जोखिम घटाता है।

1 साझा विश्राम से समाप्त करें।

बच्चे श्वास गिन सकते हैं, वयस्क श्वासन में लेट सकते हैं और बुजुर्ग कुर्सी पर बैठकर आँखें बंद कर सकते हैं। विश्राम का उद्देश्य शरीर को शांत करना है, इसलिए मुद्रा अलग होने पर भी अनुभव साझा रहता है।

फैमिली-फ्लो में “आसान”, “मध्यम” और “उन्नत” शब्दों का प्रयोग सावधानी से करें। बच्चे किसी कठिन मुद्रा को खेल समझकर जल्दी कर सकते हैं, जबकि बुजुर्ग “आसान” विकल्प को अपनी क्षमता से बाहर पा सकते हैं। इसके बजाय कहें, “दीवार वाला विकल्प”, “कुर्सी वाला विकल्प” और “बिना सहारे वाला विकल्प।”

आसन सिखाते समय पहले मुख्य क्रिया बताएँ, फिर संशोधन दें। उदाहरण के लिए, “दोनों पैरों से धरती को दबाएँ और रीढ़ लंबी करें। बच्चे हाथ ऊपर ले जा सकते हैं; वयस्क हाथ छाती के सामने रखें; बुजुर्ग कुर्सी पकड़कर केवल रीढ़ लंबी करें।” इससे किसी को अलग या कम सक्षम महसूस नहीं होता।

करिश्मा, 33 वर्ष की पेरेंटिंग एडवाइज़र, परिवारों के साथ काम करते समय कक्षा को 45 मिनट में बाँट सकती है: सात मिनट साझा आरंभ, दस मिनट खड़े होकर स्थिरता, दस मिनट गतिशील प्रवाह, आठ

मिनट बैठकर श्वास और दस मिनट विश्राम। इस समय-विभाजन से बच्चे लंबे स्थिर चरण में ऊबते नहीं और बुजुर्गों को पर्याप्त विराम मिलता है।

अपने आप से पूछें: यदि किसी विद्यार्थी को घुटने मोड़ने में दर्द हो, तो क्या आप उसी उद्देश्य का ऐसा रूप दे सकते हैं जिसमें वह कुर्सी पर बैठे? यदि उत्तर हाँ है, तो आपका संशोधन उद्देश्य-आधारित है।

व्यावहारिक निष्कर्ष: हर मुख्य आसन के लिए पहले उद्देश्य लिखें, फिर बच्चों, वयस्कों और बुजुर्गों के तीन सुरक्षित रूप तैयार करें।

करिश्मा की 45-मिनट साझा कक्षा

करिश्मा शनिवार सुबह परिवारों के लिए कक्षा चलाती है। समूह में एक बच्चा, तीन वयस्क और एक बुजुर्ग विद्यार्थी हैं। वह पहले से कमरे में चार कुर्सियाँ, दीवार के पास चटाइयाँ और दो कम ऊँचाई वाले योग-ब्लॉक रखती है। कुर्सियों को पीछे की ओर रखकर वह चलने की खुली जगह बनाती है, ताकि संक्रमण के समय कोई टकराए नहीं।

1 पहले पाँच मिनट: शरीर और श्वास की जाँच।

सभी विद्यार्थी अपने पैरों या बैठने के आधार को महसूस करते हैं। बच्चा तीन बार हाथ ऊपर-नीचे करता है। वयस्क चार धीमी श्वास लेते हैं। बुजुर्ग कुर्सी पर बैठकर पीठ को सहारा देते हैं। अपेक्षित परिणाम: सभी विद्यार्थी अपनी वर्तमान स्थिति पहचान लें और जल्दबाज़ी कम हो।

1 अगले सात मिनट: बिल्ली-गाय का साझा रूप।

बच्चे और सक्षम वयस्क चौगुनी स्थिति में आते हैं। करिश्मा कलाई के नीचे कंधे और घुटने के नीचे कूल्हे रखने को कहती है। बुजुर्ग कुर्सी पर बैठकर श्वास लेते हुए छाती खोलते और पीठ को हल्का गोल करते हैं। यदि किसी वयस्क की कलाई संवेदनशील हो, तो वह मुठ्ठियों या ब्लॉक का सहारा लेता है। अपेक्षित परिणाम: रीढ़ में सहज गति, बिना दर्द के।

1 अगले दस मिनट: योद्धा-दो और पार्श्व कोण।

बच्चे पैरों के बीच कम दूरी रखकर हाथ फैलाते हैं। वयस्क आगे का घुटना टखने के ऊपर रखते हैं। बुजुर्ग कुर्सी के सामने खड़े होकर एक हाथ उसकी पीठ पर रखते हैं और घुटना कम मोड़ते हैं। पार्श्व कोण में बच्चा कोहनी जाँघ पर रखता है, वयस्क हाथ ब्लॉक पर रखता है और बुजुर्ग दोनों हाथ जाँघ पर रखकर केवल धड़ को लंबा करता है। अपेक्षित परिणाम: पैरों में सक्रियता और संतुलन, बिना घुटने के भीतर गिरने के।

1 अगले आठ मिनट: वृक्षासन का संतुलन अभ्यास।

करिश्मा पहले सभी को दीवार या कुर्सी के पास खड़ा करती है। बच्चा पाँच तक गिनते हुए पैर उठाता है। वयस्क पैर को पिंडली पर रखता है, घुटने के जोड़ पर नहीं। बुजुर्ग केवल पंजा फर्श पर रखते हुए एड़ी उठाते हैं। दोनों तरफ 20 से 30 सेकंड का अभ्यास करें। अपेक्षित परिणाम: विद्यार्थी गिरने से बचने के लिए सहारा लेने को सामान्य समझें।

1 अगले पाँच मिनट: बैठा हुआ मोड़ और श्वास।

वयस्क सुखासन में बैठकर हल्का मोड़ लेते हैं। बच्चा पैरों को फैलाकर खेल-खेल में दाएँ-बाएँ देखता है। बुजुर्ग कुर्सी पर बैठकर छाती को कुछ इंच घुमाते हैं और श्वास छोड़ते हैं। करिश्मा मोड़ को खींचाव नहीं, सहज गति के रूप में सिखाती है। अपेक्षित परिणाम: गर्दन और कमर पर दबाव डाले बिना गतिशीलता।

1 अंतिम दस मिनट: परिवार-विश्राम।

बच्चा पीठ के बल लेटकर पाँच श्वास गिनता है। वयस्क श्वासन में पैरों के नीचे मोड़ा हुआ कंबल रख सकते हैं। बुजुर्ग कुर्सी पर बैठकर हथेलियाँ जाँघों पर रखते हैं। करिश्मा हर 30 सेकंड में शांत संकेत देती है, ताकि बच्चा भी ध्यान बनाए रख सके। अपेक्षित परिणाम: श्वास धीमी हो, चेहरा और कंधे ढीले हों।

| त्वरित जाँच-सूची

- ☐ क्या आपने कक्षा से पहले दर्द, चक्कर, हाल की सर्जरी और संतुलन की कठिनाई पूछी?
- ☐ क्या हर खड़े आसन के पास दीवार या कुर्सी उपलब्ध है?
- ☐ क्या आपने बच्चे को खेल दिया, पर तेज़ और असुरक्षित गति नहीं?
- ☐ क्या आपने वयस्क को चुनौती का विकल्प दिया, बिना प्रदर्शन का दबाव बनाए?
- ☐ क्या बुजुर्ग विद्यार्थी को उठने-बैठने के लिए पर्याप्त समय मिला?
- ☐ क्या आपने “दर्द हो तो रुकें” के साथ स्पष्ट विकल्प भी दिया?
- ☐ क्या अंतिम विश्राम में लेटना आवश्यक नहीं बनाया?
- ☐ क्या कक्षा के बाद आपने पूछा कि कौन-सा विकल्प सबसे सहज लगा?

व्यावहारिक निष्कर्ष: सफल साझा कक्षा का संकेत यह है कि सभी विद्यार्थी एक ही समय में शांत, सुरक्षित और अपने स्तर के अनुसार सक्रिय रहें।

सामान्य भूलें और सुरक्षित सुधार

सबको समान गहराई तक ले जाना

एक ही कोण या अवधि सबके लिए तय करने से बच्चे अतिउत्साह में खिंच सकते हैं और बुजुर्ग असुविधा छिपा सकते हैं। करिश्मा घुटने को 90 डिग्री तक मोड़ने का आदेश देने के बजाय कहती है, “जहाँ तक आपका घुटना सहज रहे, वहीं रुकें।”

करें: कम गहराई, दीवार और कुर्सी के विकल्प पहले दिखाएँ।

न करें: “सब नीचे जाएँ” या “जो सबसे अधिक झुक सकता है वही सही कर रहा है” जैसे निर्देश न दें।

बच्चे को केवल शांत बैठने के लिए कहना

बच्चे की एकाग्रता गति के माध्यम से बन सकती है। उसे लंबे समय तक आँखें बंद कराकर बैठाने से वह बेचैन होकर दूसरों को बाधित कर सकता है।

करें: श्वास को गिनती, हाथों की गति या धीमी ध्वनि से जोड़ें। उदाहरण के लिए, तीन श्वास तक हाथ ऊपर और नीचे करें।

न करें: बच्चे की स्वाभाविक हलचल को अनुशासनहीनता कहकर दबाएँ।

बुजुर्ग को बिना जाँच के फर्श पर बैठाना

फर्श से उठना कठिन हो सकता है, विशेषकर घुटने या कूल्हे की समस्या में। जब शिक्षक सबको चटाई पर बैठने को कहता है, तो विद्यार्थी असहाय महसूस कर सकता है या उठते समय गिर सकता है।

करें: कुर्सी, ऊँचा आसन और दीवार पहले उपलब्ध रखें। उठने के लिए “पहले करवट, फिर हाथ का सहारा, फिर धीरे खड़े हों” निर्देश दें।

न करें: विद्यार्थी को केवल इसलिए फर्श पर न भेजें क्योंकि बाकी समूह वहाँ बैठा है।

संशोधन को अलग या कमतर बताना

यदि शिक्षक कहता है, “बुजुर्गों के लिए आसान रूप,” तो विद्यार्थी अपनी क्षमता के बारे में संकोच कर सकता है। संशोधन किसी की कमी नहीं; वह शरीर की वर्तमान ज़रूरत के अनुसार चुना गया अभ्यास है।

करें: तीनों विकल्पों को समान सम्मान से दिखाएँ - “दीवार वाला,” “कुर्सी वाला,” और “स्वतंत्र”।

न करें: किसी विकल्प को “कमज़ोर” या “सिर्फ़ शुरुआती लोगों” का रूप न कहें।

फैमिली-फ्लो डिजाइन शिक्षक को उम्र के अंतर को समस्या की तरह नहीं, कक्षा की संरचना का हिस्सा मानना सिखाता है। जब उद्देश्य स्पष्ट हो, सहारे उपलब्ध हों और निर्देश विकल्पों के साथ दिए जाएँ, तब बच्चा गति से सीखता है, वयस्क जागरूकता से अभ्यास करता है और बुजुर्ग भरोसे के साथ भाग लेता है। यही समावेशी शिक्षण है - एक क्रम, अनेक सुरक्षित रूप, और हर शरीर के लिए सम्मान।

अध्याय 26

सिनियर्स योग: जोड़ों की सुरक्षा



कुर्सी से स्थिरता तक: भगवती का सुरक्षित अभ्यास

साठ वर्ष की आयु में सेवानिवृत्त बैंक अधिकारी भगवती ने योग कक्षा इसलिए शुरू की क्योंकि सीढ़ियाँ चढ़ते समय उनके घुटनों में खिंचाव और मुड़ते समय कमर में जकड़न रहती थी। उनका लक्ष्य कठिन आसन करना नहीं था; वे बिना सहारे उठना-बैठना, बाज़ार तक आराम से चलना और अचानक असंतुलित होने पर स्वयं को संभालना चाहती थीं। उनके लिए दाँव पर केवल लचीलापन नहीं, बल्कि स्वतंत्र दैनिक जीवन था।

पहली कक्षा में भगवती ने खड़े होकर पैर फैलाने वाले आसनों में अस्थिरता महसूस की। शिक्षक ने उन्हें तुरंत गहरे झुकाव या एक-पैर वाले संतुलन में नहीं भेजा। दीवार, मजबूत कुर्सी और योग-बेल्ट को अभ्यास के मुख्य साधन बनाया गया। इससे भगवती को सहारा मिला, पर शरीर ने काम करना बंद नहीं किया।

उनका अभ्यास कम प्रभाव वाला था - अर्थात ऐसा अभ्यास जिसमें जोड़ पर अचानक झटका, तेज दबाव या गिरने का जोखिम कम रहे। घुटने को पूरा मोड़ने के बजाय उन्होंने कुर्सी पर बैठकर पैर सीधा किया, कूल्हे को नियंत्रित ढंग से घुमाया और टखने को धीरे-धीरे चलाया। हर गतिविधि का उद्देश्य स्पष्ट था: जोड़ को गर्म करना, मांसपेशी को सक्रिय करना और संतुलन को सुरक्षित ढंग से प्रशिक्षित करना।

तीन सप्ताह बाद भगवती ने बताया कि वे कुर्सी से उठते समय हाथों पर कम निर्भर रहती हैं। फिर भी शिक्षक ने सफलता को केवल “अब दर्द नहीं है” से नहीं आँका। उन्होंने पूछा: क्या भगवती पाँच मिनट बिना थके चल सकती हैं? क्या वे दोनों पैरों पर समान भार रख सकती हैं? क्या वे दीवार के पास सुरक्षित रूप से एक पैर उठा सकती हैं? यही प्रश्न उम्र-उपयुक्त योग की दिशा तय करते हैं।

व्यावहारिक निष्कर्ष: वरिष्ठ साधक के लिए पहला लक्ष्य कठिन मुद्रा नहीं, बल्कि सुरक्षित गति, नियंत्रित भार और दैनिक कार्यों में भरोसा है।

जॉइंट-कैश फ्लो से अभ्यास की योजना

भगवती के शिक्षक ने उनके लिए जॉइंट-कैश फ्लो नामक क्रम बनाया। इसमें “कैश” का अर्थ धन नहीं, बल्कि जोड़ के चारों ओर उपलब्ध गति, शक्ति और नियंत्रण का सुरक्षित भंडार है। यदि साधक उस भंडार से अधिक दबाव एक साथ निकालता है, तो दर्द, सूजन या अस्थिरता बढ़ सकती है। इसलिए अभ्यास पहले जोड़ में सहज गति भरता है, फिर उस गति को सहारा देकर उपयोग करना सिखाता है।

पहले सप्ताह में भगवती ने पंद्रह मिनट का अभ्यास किया। उन्होंने मजबूत कुर्सी को दीवार से लगाकर रखा, ताकि वह फिसले नहीं। अभ्यास का क्रम इस प्रकार था:

- ❶ कुर्सी पर बैठकर पाँच धीमी गहरी श्वासों के साथ पैर जमीन पर टिकाए।
- ❷ टखने को दस-दस बार आगे-पीछे चलाया, ताकि पैरों में रक्तसंचार और गति बढ़े।
- ❸ घुटने को बिना झटके पाँच-पाँच बार सीधा किया, ताकि जांघ की मांसपेशी सक्रिय हो।
- ❹ कुर्सी के सहारे ताड़ासन किया और दोनों पैरों पर भार बराबर रखा।
- ❺ कुर्सी पकड़कर आधा उत्कटासन किया; घुटनों को पंजों की दिशा में रखा।
- ❻ दीवार के सामने खड़े होकर एक-एक पैर को तीन श्वास तक हल्का उठाया।
- ❼ अंत में कुर्सी पर बैठकर दो मिनट शांत श्वास ली।

शिक्षक ने हर आसन में तीन जाँच-बिंदु रखे: दर्द कैसा है, भार कहाँ जा रहा है, और साधक मुद्रा से बाहर कैसे आएगा। भगवती को निर्देश मिला कि तेज या चुभता दर्द, जोड़ में फँसने जैसा अनुभव, चक्कर या सांस फूलना महसूस हो तो तुरंत सामान्य स्थिति में लौटें। हल्का खिंचाव स्वीकार्य हो सकता है, पर दर्द को सहकर मुद्रा बनाए रखना प्रशिक्षण नहीं है।

दूसरे सप्ताह में उन्होंने दीवार-सहायता से वृक्षासन का सरल रूप किया। एक पैर को जमीन से केवल दो-तीन सेंटीमीटर उठाया और पंजा नीचे रखकर तुरंत वापस रखा। शिक्षक ने उन्हें जांघ पर पैर चढ़ाने से रोका, क्योंकि उस स्थिति में कूल्हे और घुटने पर अनावश्यक दबाव पड़ सकता था। संतुलन का अभ्यास अवधि बढ़ाकर नहीं, बल्कि नियंत्रण सुधारकर आगे बढ़ा।

तीसरे सप्ताह में भगवती ने कुर्सी से उठने-बैठने का अभ्यास किया। उन्होंने पहले कुर्सी के आगे के हिस्से पर बैठकर पैर पीछे रखे, छाती को थोड़ा आगे झुकाया और एड़ियों पर भार देते हुए उठीं। बैठते समय उन्होंने घुटनों को अंदर गिरने नहीं दिया और धीरे-धीरे नीचे आईं। शिक्षक ने पाँच दोहराव से शुरुआत की, क्योंकि अधिक दोहराव से तकनीक बिगड़ सकती थी।

चौथे सप्ताह में उन्होंने अधोमुख श्वानासन का ऊँचा रूप किया। दोनों हथेलियाँ दीवार पर रखीं, पैर पीछे ले गईं और रीढ़ को लंबा रखा। जमीन पर पूरा झुकने की जगह दीवार का उपयोग करने से कलाई, कंधे

और कमर पर दबाव घटा। यही सहारा-आधारित अभ्यास का turning point था: भगवती ने जाना कि आसन का लाभ पाने के लिए उसका सबसे कठिन रूप आवश्यक नहीं।

शिक्षक ने प्रगति-पत्र में चार बातें दर्ज कीं - दर्द का स्तर, संतुलन की अवधि, उठने-बैठने की गुणवत्ता और अभ्यास के बाद थकान। उन्होंने हर सप्ताह केवल एक बदलाव किया। यदि भगवती तीन सत्रों तक बिना बढ़े दर्द के अभ्यास कर पातीं, तभी वे समय या दोहराव थोड़ा बढ़ाते। इस धीमी गति ने जोड़ को अनुकूलन का समय दिया।

व्यावहारिक निष्कर्ष: जॉइंट-कैश फ्लो में पहले गति का सुरक्षित भंडार बनता है, फिर सहारे के साथ शक्ति और अंत में संतुलन। क्रम उलटने पर गिरने और जोड़ पर दबाव का जोखिम बढ़ता है।

वरिष्ठ साधकों के लिए लागू होने वाले सिद्धांत

| सहारा कमजोरी नहीं, अभ्यास का उपकरण है।

कुर्सी, दीवार, बेल्ट और ब्लॉक साधक को मुद्रा में सुरक्षित सीमा खोजने देते हैं। कुर्सी को हमेशा दीवार से लगाएँ, उसकी ऊँचाई जाँचें और बैठने से पहले उस पर पूरा भार देकर स्थिरता परखें। खड़े आसनों में एक हाथ कुर्सी पर रखें; संतुलन सुधरने पर पकड़ हल्की करें, पर सहारा अचानक न हटाएँ। इससे शरीर संतुलन सीखता है और गिरने का डर अभ्यास को रोकता नहीं।

| जोड़ को उसके स्वाभाविक मार्ग में चलाएँ।

घुटने के पंजे की दिशा में रहें, टखने को जमीन से जबरन न उठाएँ और कूल्हे को घुमाते समय कमर को मोड़कर क्षतिपूर्ति न करें। आधे उत्कटासन में घुटना अंदर गिरने लगे तो गहराई घटाएँ। यह छोटा बदलाव घुटने पर दबाव कम करता है, क्योंकि भार पैर और कूल्हे की मांसपेशियों में बेहतर बाँटता है।

| संतुलन को छोटे लक्ष्य में बाँटें।

वरिष्ठ साधक को सीधे लंबे समय तक एक पैर पर खड़ा न कराएँ। पहले दोनों पैर जमीन पर रखकर भार दाएँ-बाएँ बदलें, फिर पंजा उठाएँ, उसके बाद पैर को कुछ सेंटीमीटर ऊपर करें। दीवार एक हाथ की दूरी पर रखें। प्रत्येक दिशा में तीन श्वास पर्याप्त हो सकती हैं। उद्देश्य समय का रिकॉर्ड नहीं, पैर नीचे रखने से पहले शरीर को नियंत्रित करना है।

| दर्द और प्रयास को अलग-अलग पहचानें।

मांसपेशी में हल्का काम महसूस होना और जोड़ में चुभता दर्द एक जैसे नहीं हैं। साधक से हर आसन के बाद पूछें: “दर्द कहाँ है - मांसपेशी में, जोड़ के भीतर या नस की दिशा में?” जोड़ के भीतर तेज दर्द, सूजन, सुन्नपन, चक्कर या सांस की असामान्य कमी पर अभ्यास रोकें और चिकित्सकीय सलाह लेने को कहें। शिक्षक निदान नहीं करता; वह सुरक्षित सीमा पहचानता है।

| एक समय में एक ही परिवर्तन करें।

यदि साधक ने कुर्सी छोड़कर आसन की अवधि भी बढ़ा दी और दोहराव भी, तो समस्या का कारण समझना कठिन होगा। पहले सहारे की पकड़ हल्की करें, अगले कुछ सत्रों में वही अवधि रखें। फिर दोहराव में एक-दो की वृद्धि करें। भगवती के अभ्यास में पाँच दोहराव से सात तक बढ़ना तभी उचित था जब घुटने की स्थिति, श्वास और अगले दिन की सहजता बनी रही।

उम्र-उपयुक्त योग का मूल्य इसी सूक्ष्म अनुशासन में है। शिक्षक जब सहारा, गति, भार और संतुलन को एक साथ पढ़ता है, तब वरिष्ठ साधक को केवल आसन नहीं मिलता - उसे अपने शरीर के संकेतों के साथ काम करने की स्पष्ट विधि मिलती है। कुर्सी से शुरू हुआ अभ्यास धीरे-धीरे स्थिर खड़े होने, सुरक्षित चलने और स्वतंत्र जीवन की ओर बढ़ता है। यही जॉइंट-कैश फ्लो का सार है: जोड़ को खाली न करना, बल्कि हर अभ्यास में उसके लिए सुरक्षित क्षमता बचाए रखना।

27 मुख्य आसन: तकनीक सूची

आसनों की सूची को शरीर में उतारना

अ यान, 27 वर्षीय योग शिक्षक प्रशिक्षार्थी, अभ्यास-कक्ष में चटाई बिछाता है। उसके सामने ताड़ासन से शवासन तक की लंबी सूची है। चुनौती केवल आसनों के नाम याद करना नहीं है; चुनौती यह है कि हर आसन में शरीर की दिशा, श्वास, दृष्टि और सुरक्षित सीमा को एक साथ समझा जाए। यही कौशल शिक्षक को केवल प्रदर्शन करने वाले साधक से स्पष्ट निर्देश देने वाला शिक्षक बनाता है।

अभ्यास के लिए समतल चटाई, दो ईंटें, एक पट्टा, एक कंबल और दीवार रखें। घुटने, कलाई, गर्दन या कमर में चोट हो तो आसन की गहराई घटाएँ और जरूरत पड़ने पर चिकित्सकीय सलाह लें। हर आसन में क्यू-फॉर्म-फील देखें: पहले स्पष्ट संकेत दें, फिर शरीर का आकार बनवाएँ, फिर साधक से अनुभव पूछें।

आसन-लैडर 27 का क्रम खड़े होने से शुरू होकर पीछे झुकने, मरोड़, उल्टे आसन, बैठने, आगे झुकने और विश्राम तक जाता है। यह क्रम इसलिए उपयोगी है क्योंकि शरीर धीरे-धीरे स्थिरता, शक्ति और शांति की ओर बढ़ता है। अभ्यास के अंत में पूछें: “क्या शरीर स्थिर है, श्वास सहज है और प्रयास आपकी क्षमता के भीतर है?”

आसन-लैडर 27: क्यू, फॉर्म और फील

पहले खड़े आसनों में पैरों का आधार बनाइए। ताड़ासन में पैर समानांतर रखें, भार दोनों तलवों पर बाँटें, घुटने नरम रखें और सिर को रीढ़ के ऊपर रखें। त्रिकोणासन में पैर लगभग एक मीटर खोलें, दायाँ पैर बाहर घुमाएँ, दायाँ हाथ पिंडली या ईंट पर रखें और बायाँ हाथ ऊपर उठाएँ। पार्श्वकोणासन में दायाँ घुटना टखने के ऊपर रखें, कोहनी जाँघ पर टिकाएँ या हाथ ईंट पर रखें। धड़ को आगे गिराने के बजाय लंबा रखें।

वीरभद्रासन में आगे का घुटना टखने के ऊपर रखें। पहले प्रकार में पीछे का पैर थोड़ा बाहर और भुजाएँ ऊपर रखें; दूसरे प्रकार में भुजाएँ दोनों ओर फैलाएँ; तीसरे प्रकार में धड़ और पीछे का पैर एक सीधी रेखा में लाएँ। उत्कटासन में कूल्हों को पीछे ले जाकर ऐसे बैठें जैसे कुर्सी हो। घुटने पंजों से बहुत आगे न जाएँ, क्योंकि इससे भार आगे खिसकता है। वृक्षासन में एक पैर पर खड़े होकर दूसरे तलवे को पिंडली या जाँघ पर रखें; घुटने के जोड़ पर तलवा न दबाएँ।

अर्धबद्ध पद्मोत्तानासन में एक पैर को आधे पद्म की स्थिति में लाकर उसी ओर का हाथ पीछे से पकड़ें और दूसरे हाथ से धड़ आगे झुकाएँ। गरुड़ासन में एक पैर पर संतुलन बनाकर दूसरा पैर उसके चारों ओर लपेटें और भुजाएँ भी लपेटें। वशिष्ठासन में एक हाथ और दोनों पैरों के किनारे से शरीर उठाएँ। शुरुआती साधक नीचे का घुटना चटाई पर रख सकता है।

पीछे झुकने वाले आसनों में पहले आगे की ओर लंबाई बनाएँ। भुजंगासन में पेट के बल लेटकर हथेलियाँ छाती के पास रखें, कोहनियाँ पीछे रखें और छाती को हाथों से धक्का देकर नहीं, पीठ की मांसपेशियों से उठाएँ। धनुरासन में घुटने मोड़कर टखने पकड़ें और श्वास लेते हुए छाती तथा जाँघें उठाएँ। आधे धनुरासन में एक पैर और एक हाथ से काम करें। झूलते धनुरासन में पेट के बल शरीर को आगे-पीछे बहुत हल्के से झुलाएँ; कमर में दबाव आए तो यह रूप न करें।

ऊर्ध्वमुख श्वानासन में जाँघें और घुटने चटाई से उठाएँ, कंधे कलाई के ऊपर रखें और छाती आगे ले जाएँ। मत्स्यासन के आधे रूप में एक पैर मोड़कर पीठ के बल छाती उठाएँ; पूर्ण रूप में दोनों पैर पद्म में रखकर सिर के शीर्ष को हल्के से नीचे रखें। उष्ट्रासन में घुटनों पर खड़े होकर जाँघें लंबवत रखें, हाथ एड़ियों पर रखें और छाती ऊपर उठाएँ। चक्रासन में हथेलियाँ कानों के पास, उँगलियाँ कंधों की ओर रखें; पहले सिर का भार कम करें, फिर भुजाओं और पैरों से धड़ उठाएँ।

मरीच्यासन में एक पैर सीधा और दूसरा घुटना मोड़कर धड़ को मुड़े हुए घुटने की ओर घुमाएँ। बंधे घुटने वाले रूप में हाथ पीछे से जोड़ें। लेटे हुए मरोड़ में पीठ के बल लेटकर घुटने एक ओर गिराएँ और कंधे चटाई पर रखें। सेतु बंध सर्वांगासन में पैर कूल्हों के पास रखें, श्वास लेकर कूल्हे उठाएँ और घुटनों को आगे की ओर रखें।

सर्वांगासन में कंधों के नीचे कंबल रखें, गर्दन को न मोड़ें और शरीर को हाथों से सहारा दें। हलासन में पैरों को सिर के पीछे ले जाएँ, पर पैर जमीन तक न पहुँचें तो ईंट या दीवार का सहारा लें। शीर्षासन केवल दीवार और प्रशिक्षित पर्यवेक्षण के साथ सिखाएँ; सिर पर पूरा भार न दें। अधोमुख वृक्षासन में हथेलियाँ कंधों के नीचे रखें, कंधों को सक्रिय करें और पहले एक-एक पैर उठाने का अभ्यास करें।

लगातार प्रवाह में उत्तानासन के पैर उठाने वाले रूप में पीठ के बल लेटकर दोनों पैर लगभग 30 डिग्री तक उठाएँ और कमर को चटाई से दूर न होने दें। सूर्य नमस्कार में ताड़ासन, ऊपर खिंचाव, आगे झुकाव, लंबा पैर पीछे, अधोमुख श्वानासन, आगे आना और वापस खड़े होना शामिल करें। चंद्र नमस्कार में

गति धीमी रखें और पार्श्व खिंचाव को अधिक समय दें। अयान ने पाँच सूर्य नमस्कार किए: पहले दो में श्वास और पैर का क्रम सुधारा, अगले तीन में गति स्थिर रही और श्वास नहीं टूटी।

बैठे आसनों में दंडासन में पैर आगे सीधे और रीढ़ लंबी रखें। बद्ध कोणासन में तलवे मिलाकर घुटनों को स्वाभाविक रूप से नीचे जाने दें। वीरासन में नितंब एड़ियों के बीच रखें; जरूरत हो तो कंबल पर बैठें। गोमुखासन में एक घुटना दूसरे के ऊपर रखें और हाथों को पीठ के पीछे जोड़ें। सुखासन में दोनों पिंड-लियाँ आराम से रखें। वज्रासन में एड़ियों पर बैठें। पद्मासन और बद्ध पद्मासन केवल खुले कूल्हों वाले साधकों के लिए रखें; घुटनों पर दबाव आए तो तुरंत बाहर आँ।

आगे झुकने वाले आसनों में बालासन में कूल्हे एड़ियों की ओर और माथा चटाई या ईंट पर रखें। उत्तानासन में घुटने मोड़कर पेट को जाँघों के पास लाँ। पार्श्वोत्तानासन में दोनों पैर सीधे रखते हुए आगे का धड़ लंबा करें। जानु शीर्षासन में एक पैर सीधा और दूसरा मोड़ा रखें, फिर सीधे पैर की ओर झुकें। अर्ध-बद्ध पद्म पश्चिमोत्तानासन में आधे पद्म वाले पैर को स्थिर रखकर आगे झुकें। योग मुद्रा में पद्म या सरल क्रॉस-लेग स्थिति से धड़ आगे लाँ; गर्दन को खींचकर माथा जमीन पर न दबाँ। नावासन में बैठकर घुटने मोड़ें, धड़ पीछे लें और पैरों को उठाँ। कूर्मासन में पैरों और भुजाओं के बीच धड़ नीचे लाँ, पर कंधों को जबरन न खींचें। अधोमुख श्वानासन में हथेलियाँ फैलाँ, कूल्हे ऊपर और एड़ियाँ पीछे-नीचे रखें।

अंत में शवासन में पीठ के बल लेटें, पैर अलग रखें, हथेलियाँ ऊपर रखें और आँखें बंद करें। प्राण आर्च ओपन में छाती खोलते हुए कंबल या बोल्स्टर का सहारा लें; कमर को दबने न दें। साथी अभ्यास में वारियर दो के लिए दोनों साधक आमने-सामने खड़े होकर विपरीत हाथ की हथेली मिलाँ और अपने-अपने पैरों का आधार बनाए रखें। दो लोगों का नावासन करते समय तलवों को मिलाँ, हाथ पकड़ें और पहले घुटने मोड़कर संतुलन खोजें।

अयान का 35 मिनट का अभ्यास-परीक्षण

सामग्री के रूप में चटाई, दो ईंटें, एक पट्टा और दीवार लें। अयान ने अभ्यास को पाँच भागों में बाँटा: पाँच मिनट खड़े आसन, सात मिनट पीछे झुकना और मरोड़, पाँच मिनट उल्टे आसनों की तैयारी, दस मिनट बैठे और आगे झुकने वाले आसन, तथा आठ मिनट विश्राम।

पहले ताड़ासन में 5 श्वास, फिर त्रिकोणासन और पार्श्वकोणासन में प्रत्येक ओर 5 श्वास रखें। वीरभद्रासन के तीनों रूपों में प्रत्येक ओर 3 श्वास लें। इसके बाद भुजंगासन 3 बार, धनुरासन 2 बार और सेतु बंध 5 श्वास करें। सर्वांगासन या हलासन न करने वाले साधक दीवार पर पैर रखकर विश्राम करें। शीर्षासन और हस्तासन की जगह अधोमुख श्वानासन में 5 श्वास लें।

बैठकर दंडासन में 5 श्वास, बद्ध कोणासन में 8 श्वास, जानु शीर्षासन में प्रत्येक ओर 5 श्वास और नावासन में 3 बार 20 सेकंड रखें। अंत में बालासन 1 मिनट, सुप्त मरोड़ प्रत्येक ओर 5 श्वास और शवासन 5 मिनट करें। शवासन के बाद अयान ने जाँचा कि उसकी गर्दन सहज है, कमर में चुभन नहीं है, दोनों ओर का अभ्यास समान है और श्वास पूरे क्रम में नियंत्रित रही।

अभ्यास सफल तब माना जाए जब साधक तीन बातें स्पष्ट बता सके: किस आसन में आधार कहाँ है, किस संकेत से शरीर का आकार बनता है और किस अनुभव पर आसन को हल्का करना है।

बार-बार होने वाली तकनीकी भूलें

घुटने को पैर की दिशा से बाहर गिराना

यह भूल त्रिकोणासन, वीरभद्रासन, पार्श्वकोणासन और वृक्षासन में दिखती है। इसका कारण कूल्हे की स्थिति पर ध्यान न देना है। घुटने के भीतर गिरने से जोड़ पर अनावश्यक दबाव आता है।

Do this: पैर के दूसरे पंजे की दिशा में घुटने को रखें और तलवे के तीन बिंदु - अँगूठे का आधार, छोटी उँगली का आधार और एड़ी - चटाई में दबाएँ।

Not this: घुटने को अंदर गिराकर केवल आसन की गहराई बढ़ाएँ।

कमर से पीछे झुकना

उष्ट्रासन, धनुरासन, भुजंगासन और चक्रासन में साधक अक्सर छाती खोलने के बजाय कमर को मोड़ता है। इससे कमर में चुभन या दबाव आता है।

Do this: पहले जाँघों को स्थिर करें, पेट को हल्का सक्रिय रखें और छाती को ऊपर तथा आगे ले जाएँ।

Not this: सिर पीछे फेंककर कमर को अचानक मोड़ें।

गर्दन पर भार डालना

सर्वांगासन, हलासन, मत्स्यासन और शीर्षासन में गर्दन की स्थिति बदलना जोखिम बढ़ाता है। गर्दन में दबाव, झनझनाहट या चक्कर चेतावनी संकेत हैं।

Do this: गर्दन को स्थिर रखें, कंबल या दीवार का सहारा लें और बाहर आने के लिए पहले पैरों को नियंत्रित करें।

Not this: आसन के भीतर गर्दन घुमाएँ या दर्द को सहन करके रुकें।

आसन-लैडर 27 का उद्देश्य कठिन रूप दिखाना नहीं, बल्कि हर मुद्रा में स्पष्ट आधार, सुरक्षित दिशा और ईमानदार अनुभव सिखाना है। ताड़ासन की स्थिरता से शवासन की शांति तक, शिक्षक वही क्रम चुनता है जिसमें शरीर समझे, श्वास साथ दे और साधक अपने अभ्यास को स्वयं जाँच सके।

अंतिम विचार

इस कोर्स के अंत तक आप केवल पोज़ों की सूची नहीं, बल्कि एक जीवंत अभ्यास-ढाँचा समझ लेते हैं - जिसमें सांस, अनुक्रम, ट्रांज़िशन और विश्राम, सब एक लक्ष्य की ओर काम करते हैं। आपकी सबसे बड़ी छलांग “निरंतर फ्लो” में आएगी, जहाँ आप पोज़ों के बीच सहज बदलाव की तकनीक सीखकर कक्षा की गुणवत्ता स्थिर कर देंगे।

अब आज ही एक 20 मिनट का अभ्यास-सत्र तय करें: 5 मिनट सांस-निरीक्षण, 10 मिनट आपकी चुनी हुई रीढ़-आधारित सीकेंस (जैसे ट्विस्ट्स/फॉरवर्ड बेंड्स), और 5 मिनट शवासन। अगले 7 दिनों में **IYT 500-Hour Yoga Syllabus** के अध्याय 10 (योग कैसे करें: कक्षा संरचना) के आधार पर अपने लिए एक सरल कक्षा-स्क्रिप्ट लिखें - और उसे कम से कम एक बार अभ्यास में लागू करें।

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 योग शिक्षक प्रशिक्षण (IYT) के 500-घंटे चरण में हैं, और आपका लक्ष्य अभ्यास को “सिर्फ सही आसन” से आगे ले जाकर सुरक्षित, मापनीय और प्रभावी बनाना है। शायद आप पहले से अभ्यास कर चुके हैं, लेकिन अब आपको स्पष्ट पाठ्यक्रम-ढांचा, सत्र-डिज़ाइन के नियम, और शरीर-आधारित संकेतों को व्यवस्थित करने की जरूरत महसूस हो रही होगी।

यह पुस्तक आपको पूरे 500-घंटे के प्रशिक्षण को अभ्यास-डिज़ाइन, संवेदना-लॉग, मांसपेशी संबंध और बैंडह सिद्धांतों से जोड़कर चलने में मदद करती है। इसमें अध्याय-दर-अध्याय वह मार्गदर्शन है जो आपके सिखाने के फैसलों को आधार देता है - **IYT 500-Hour Yoga Syllabus Hindi** के क्रम को आप सीधे अपने पाठ्यक्रम-योजना और अभ्यास-निर्माण में लागू कर पाएँगे।

विषय सूची

अध्याय 1 500-घंटे IYT पाठ्यक्रम मानचित्र

प्रशिक्षण की दिशा: घंटे, कौशल और प्रमाणपत्र
आईवाईटी रोडमैप मैट्रिक्स की कार्यप्रणाली
दीपा का 500-घंटे मार्ग: योजना से प्रमाणपत्र तक
सामान्य भूलें और विशेष परिस्थितियाँ

अध्याय 2 इस पुस्तक का उपयोग कैसे करें

पन्ने से अभ्यास तक: राहुल की दिशा-खोज
राहुल ने पुस्तक को अभ्यास-मानचित्र में कैसे बदला
अपने अभ्यास में लागू करने योग्य चार स्पष्ट सिद्धांत

अध्याय 3 योग अभ्यास डिजाइन के नियम

अभ्यास को सुरक्षित और क्रमबद्ध बनाने की शुरुआत
सेशन-डिजाइन ब्लूप्रिंट से सत्र बनाना
60 मिनट की कक्षा का प्रत्यक्ष अभ्यास
बार-बार होने वाली योजना-त्रुटियाँ और उनके सुधार

अध्याय 4 लक्ष्य-आधारित अभ्यास योजना

500 घंटे को सही साप्ताहिक दिशा देना
साप्ताहिक योजना के तीन रास्ते
किस स्थिति में कौन-सा तरीका चुनें
SMART+ योजना को लागू करने की विधि

अध्याय 5 शरीर-मैपिंग और संवेदना लॉग

अभ्यास की संवेदना को पढ़ने की शुरुआत
सेन्सेशन-लॉग सिस्टम की कार्यविधि
अंजलि का चार-सप्ताह अभ्यास-लॉग
आम त्रुटियाँ और त्वरित संदर्भ

अध्याय 6 अगोनिस्ट-एंटागोनिस्ट संबंध समझें

संकुचन और शिथिलन का स्पष्ट मानचित्र
अभ्यास के लिए आवश्यक साधन

OA-AR स्विच मॉडल: चरणबद्ध अभ्यास योजना
त्वरित जाँच-सारणी

अध्याय 7 मुख्य मांसपेशी आइसोलेशन तकनीक

मांसपेशी संकेतों से आसन को पढ़ना
मसल-आइसोलेशन लेयर्स के मूल सिद्धांत
मीरा के अभ्यास में संकेतों का क्रम
सामान्य कठिनाइयाँ और उनके सुधार

अध्याय 8 मुख्य को-एक्टिवेशन क्यूइंग

धड़ और कूल्हों को एक साथ स्थिर करने की आधारभूमि
सीओ-लॉक को-एक्टिवेशन की क्रमिक स्थापना
सिद्धार्थ के डांस-कोच अभ्यास में सीओ-लॉक
प्रशिक्षण में टिकाऊ सुधार के मुख्य सूत्र

अध्याय 9 फैसिलिटेटेड स्ट्रेचिंग प्रोटोकॉल

खिंचाव को सुरक्षित दिशा देने का क्रम
FS-3R प्रोटोकॉल: प्रवेश, सांस और रिलीज़
तारा के हिप-केयर अभ्यास में प्रोटोकॉल
सामान्य भूलें और उनका सुधार

अध्याय 10 बैंडह योग कोडेक्स परिचय

जब बैंडह का गलत प्रयोग कक्षा की दिशा बदल देता है
अमित का अभ्यास-क्रम और बैंडह कोडेक्स 1.0
कक्षा में लागू करने योग्य बैंडह सिद्धांत

अध्याय 11 मूल बैंडह: मूलाधार-आधार

मूल-क्षेत्र की पहचान और अभ्यास की तैयारी
रूट-लिफ्ट माइक्रोबैंड की मूल प्रक्रिया
तीन मिनट का प्रत्यक्ष अभ्यास
अभ्यास में आने वाली सामान्य भूलें

अध्याय 12 उड्डियान बैंड जागरूकता

हल्के उठाव का सही चुनाव: खिंचाव नहीं, जागरूकता
तीन अभ्यास-पद्धतियों का स्पष्ट तुलनात्मक चयन
परिस्थिति के अनुसार मेरी अनुशंसा
उड्डियान लिफ्ट संकेत-मानचित्र का अभ्यास

अध्याय 13 जालंधर बैंड: गर्दन सुरक्षा

जालंधर बैंड: गर्दन सुरक्षा
ठोड़ी और गर्दन का सही संबंध
नेक-लॉन्ग सेफगार्ड की क्रमबद्ध विधि
प्रिया की कक्षा में सुरक्षित प्रयोग
सामान्य त्रुटियाँ और उनका सुधार

अध्याय 14 बैंडह डोज़िंग: कब और कितना

बैंडह की मात्रा तय करने का व्यावहारिक पैमाना
आवश्यक साधन और अभ्यास-सामग्री
बैंडह डोज़ लैडर: क्रमिक अभ्यास योजना
त्वरित संदर्भ: कब घटाएँ, कब बढ़ाएँ

अध्याय 15 सुखासन: कूल्हे खोलने की तैयारी

सुखासन में आधार से विस्तार तक
सुखासन की आधारभूत कार्यप्रणाली
सुखासन में आरंभिक मानचित्र: लक्ष्मी का अभ्यास
सामान्य कठिनाइयाँ और सुधार

अध्याय 16 बद्ध कोणासन: घुटने-अनुकूल सेटअप

घुटने की दिशा समझकर आसन की नींव बनाना
बाउंड एंगल नी-सेफ सेटअप की क्रमिक विधि
अदिति के अभ्यास में सुरक्षित समायोजन
शिक्षक के लिए स्थायी जाँच-बिंदु

अध्याय 17 उपविष्ट कोणासन: चौड़ा फॉरवर्ड बैंड

चौड़े फॉरवर्ड बैंड में लंबाई और भार का संतुलन
वाइड फोल्ड लंबाई नियम की तकनीक
वसंत के अभ्यास में नियम का प्रयोग
सामान्य भूलें और सुधार

अध्याय 18 सुप्ता पदांगुष्ठासन A: हैमस्ट्रिंग लाइन

जब पैर ऊपर गया, पर हैमस्ट्रिंग नहीं खुली
काव्या ने एसपीबी-ए हैमस्ट्रिंग लाइन कैसे सुधारी
एसपीबी-ए हैमस्ट्रिंग लाइन के पाँच उपयोगी सिद्धांत

अध्याय 19 सुप्ता पदांगुष्ठासन B: बेंट-कंट्रोल

एसपीबी-बी बेंट-नी कम्पास की कार्यविधि
अर्णव के लिए 8-मिनट का नियंत्रित अभ्यास
बार-बार होने वाली त्रुटियाँ और उनके सुधार

अध्याय 20 सुप्ता पदांगुष्ठासन रिवाँल्विंग

मोड़ की सीमा पहचानें: रीढ़ बचाने का पहला निर्णय
तीन अभ्यास-पद्धतियों की तुलना
किस साधक के लिए कौन-सा मार्ग
रिवाँल्व स्पाइन-टॉर्क मानचित्र से अभ्यास

अध्याय 21 कुर्मासन: टॉर्सो-फॉरवर्ड सील

कंधों और कूल्हों से बनने वाली स्थिर मुहर
टॉर्सो-फॉरवर्ड सील की क्रमिक विधि
नेहा के अभ्यास में स्थिर मुहर का प्रयोग
सूक्ष्म त्रुटियाँ और उनके सुधार

अध्याय 22 परिघासन: गेट-बार स्ट्रेच मैकेनिक्स

श्रोणि को स्थिर रखते हुए परिघासन का अभ्यास
आवश्यक साधन और अभ्यास-सामग्री
गेट-बार पेल्विस लॉक: क्रमबद्ध अभ्यास-विधि
त्वरित जाँच-सूची और निर्णय संकेत

अध्याय 23 हनुमानासन: चरणबद्ध विभाजन

जमीन से जुड़कर हनुमानासन की ओर
हनुमानासन के चार आधार
मंकी-टू-हनुमान सीढ़ी: विजय का अभ्यास
सामान्य अड़चनें और उनके सुधार

अध्याय 24 पद्मासन: कमर-घुटना संतुलन

आधार: कमर, घुटने और रीढ़ का संबंध
लोटस नी-बैक सेपटी की क्रमिक विधि
रितु के अभ्यास में सुरक्षित समायोजन
शिक्षण में उपयोगी निष्कर्ष

अध्याय 25 डंडासन: रीढ़ लंबी, पैर सक्रिय

रीढ़ की लंबाई और पैरों की सक्रियता का आधार
स्टाफ पोज़ सक्रिय रीढ़ विधि
कृष्णा के अभ्यास में विधि का प्रयोग
सामान्य त्रुटियाँ और उनके सुधार

अध्याय 26 जानु शीर्षासन: एक-पैर फॉरवर्ड बेंड

घुटने की दिशा से पेल्विस के झुकाव तक
किरण ने संरेखण कैसे बदला

अभ्यास में लागू होने वाले सिद्धांत

अध्याय 27 पश्चिमोत्तानासन: हैमस्ट्रिंग-नर्व सेफ्टी

तंत्रिका की आवाज़ सुनकर पश्चिमोत्तानासन
वेस्ट स्ट्रेच नर्व-सेफ की मुख्य प्रक्रिया
अभ्यास-परिस्थिति: रनर के लिए नियंत्रित सत्र
बार-बार होने वाली भूलें और उनके सुधार

अध्याय 28 त्रियंग मुखैकपाद पश्चिमोत्तानासन

त्रियंग मुखैकपाद पश्चिमोत्तानासन
रेखा बचाएँ या संतुलन?
तीन अभ्यास-पद्धतियों का चयन
तीन-लिम्ब फोल्ड संतुलन की स्पष्ट दिशा
अभ्यास को लागू करने की क्रमबद्ध विधि

अध्याय 29 क्रौंचासन: हिप-फ्लेक्सर और हैमस्ट्रिंग

घुटने और कूल्हे की दिशा समझना
हेरन रीच मैकेनिक्स के चरण
अब्दुल के अभ्यास में तकनीक लागू करना
सामान्य त्रुटियाँ और त्वरित जाँच

अध्याय 30 अर्ध बद्ध पद्म पश्चिमोत्तानासन

अर्ध-बद्ध पद्म पश्चिमोत्तानासन का उद्देश्य और उपयोग
आवश्यक साधन और तैयारी
अर्ध-बद्ध फोल्ड समेकन पद्धति: क्रमबद्ध अभ्यास
त्वरित जाँच और निर्णय-सूची

अध्याय 31 नवासन: कोर-लॉक और श्वास

नावासन में कोर-लॉक की सही दिशा
नावासन के चार आधारभूत सिद्धांत
श्रेया के अभ्यास का क्रम
सामान्य त्रुटियाँ और उनके सुधार

अध्याय 32 उभय पदांगुष्ठासन और विविधताएँ

आधारभूत समझ: दोनों पैर, एक दिशा
आसन में प्रवेश और दो-अंगूठा रेखा समन्वय
सुरेश के अभ्यास में स्थिरता की जाँच
अनुभव से निकले निर्णायक सूत्र

अध्याय 33 विपरीत करणी और शवासन रिहैब

थकान से पुनर्स्थापन तक: विपरीत करणी और शवासन की भूमिका
पुनर्स्थापन रीसेट प्रोटोकॉल की तकनीक
अनिता के क्लिनिक सत्र में प्रयोग
सामान्य भूलें और आवश्यक सुधार



अध्याय 1

500-घंटे IYT पाठ्यक्रम मानचित्र



प्रशिक्षण की दिशा: घंटे, कौशल और प्रमाणपत्र

दी पा, 32 वर्ष की स्वतंत्र योग प्रशिक्षु, आसनों का अच्छा अभ्यास करती थी। फिर भी 500-घंटे प्रशिक्षण के लिए पंजीकरण करते समय उसके सामने तीन अलग-अलग प्रश्न खड़े थे - कौन-से घंटे पहले पूरे करने हैं, किस स्तर पर कौन-सा कौशल दिखाना है, और दो प्रमाणपत्र पाने के लिए कौन-से अभिलेख सुरक्षित रखने हैं। केवल कक्षा में उपस्थित रहना पर्याप्त नहीं था; उसे एक स्पष्ट मार्ग चाहिए था।

500-घंटे कार्यक्रम का उद्देश्य अभ्यासकर्ता को क्रमशः सुरक्षित अभ्यास कराने वाला, शरीर-रचना समझने वाला, कक्षा-योजना बनाने वाला और स्वतंत्र रूप से पढ़ाने वाला शिक्षक बनाना है। इस मार्ग को बिना योजना के चलाने पर विद्यार्थी उन्नत विषयों तक पहुँचने से पहले ही मूल कौशल में कमी छोड़ सकता है। यह अध्याय उस समस्या को हल करता है।

यहाँ दिया गया आईवाईटी रोडमैप मैट्रिक्स आपको घंटों, अध्ययन-चरणों, अभ्यास-प्रमाण और प्रमाणपत्र प्रक्रिया को एक ही मानचित्र में रखने में मदद करेगा। इसे पढ़ने के बाद आप अपना अध्ययन कैलेंडर बना सकेंगे, हर चरण का अपेक्षित परिणाम जाँच सकेंगे और अंतरराष्ट्रीय योग संगठन से मिलने वाले दोनों प्रमाणपत्रों के लिए आवश्यक प्रगति का रिकॉर्ड रख सकेंगे।

आईवाईटी रोडमैप मैट्रिक्स की कार्यप्रणाली

आईवाईटी रोडमैप मैट्रिक्स में प्रत्येक चरण चार प्रश्नों का उत्तर देता है: कितना समय देना है, क्या सीखना है, कौन-सा कार्य जमा करना है और अगले चरण में जाने की तैयारी कैसे जाँचनी है। 500 घंटे को एक ही लंबी अवधि मानने के बजाय इसे क्रमिक अध्ययन-खंडों में बाँटें। इससे विद्यार्थी केवल घंटे पूरे नहीं करता, बल्कि हर खंड में उपयोगी शिक्षक-कौशल विकसित करता है।

कार्यक्रम को पाँच चरणों में व्यवस्थित करें। घंटे संस्थान की कक्षा-समय, अभ्यास, निरीक्षण और निर्धारित कार्य के अनुसार दर्ज करें। नीचे दिया गया विभाजन पाठ्यक्रम-मानचित्र बनाने के लिए व्यावहारिक आधार देता है।

1 चरण 1: आधार निर्माण - 100 घंटे

इसमें योग की भाषा, श्वास-जागरूकता, मूल संरेखण, सरल आसन, कक्षा अनुशासन और सुरक्षित अभ्यास शामिल करें। सुखासन, दंडासन, ताड़ासन, शवासन और विपरीत करणी जैसे आसनों पर ध्यान दें। अपेक्षित परिणाम यह है कि विद्यार्थी पाँच से दस आसनों की स्पष्ट तैयारी, मुख्य क्रिया और सुरक्षित विराम समझा सके।

1 चरण 2: शरीर-रचना और गति-बोध - 100 घंटे

इस चरण में कंकाल, प्रमुख मांसपेशियाँ, जोड़, गति की दिशा और अभ्यास के दौरान शरीर की प्रतिक्रिया पढ़ें। एगोनिस्ट और एंटागोनिस्ट का अर्थ समझें: एगोनिस्ट मुख्य रूप से गति कराने वाली मांसपेशी है, जबकि एंटागोनिस्ट उसके विपरीत कार्य में सहयोग करती है। कूल्हे खोलने वाले आसनों, आगे झुकने और घुमावों में यह संबंध पहचानें। अपेक्षित परिणाम यह है कि विद्यार्थी किसी आसन में प्रमुख मांसपेशी-क्रिया और संभावित सीमा समझाकर संशोधन दे सके।

1 चरण 3: अभ्यास-डिजाइन और शिक्षण कौशल - 100 घंटे

अब विद्यार्थी अलग-अलग आसनों को उद्देश्यपूर्ण क्रम में रखें। अभ्यास की शुरुआत तैयारी से, मध्य भाग में मुख्य कौशल से और अंत में पुनर्संतुलन तथा विश्राम से करें। उदाहरण के लिए, पश्चिमोत्तानासन की तैयारी में दंडासन, जानु शीर्षासन और सरल कूल्हा-गतियाँ रखें; फिर विश्राम के लिए शवासन दें। अपेक्षित परिणाम एक स्पष्ट, समयबद्ध और सुरक्षित कक्षा-योजना है।

1 चरण 4: उन्नत विषय और अनुकूलन - 100 घंटे

इस चरण में बंध, बंध योग कोडेक्स, सह-सक्रियता, सुगमित खिंचाव, पुनर्स्थापनात्मक आसन और विशेष आवश्यकताओं वाले विद्यार्थियों के लिए विकल्प पढ़ें। पद्मासन, हनुमानासन, कूर्मासन और परिवृत्त त्रिकोणासन जैसे आसनों में तैयारी, सीमा और सहारे का प्रयोग दर्ज करें। अपेक्षित परिणाम यह है कि विद्यार्थी एक ही लक्ष्य के लिए शुरुआती, मध्यम और अनुभवी स्तर के विकल्प बना सके।

1 चरण 5: स्वतंत्र शिक्षण और प्रमाणन तैयारी - 100 घंटे

विद्यार्थी पर्यवेक्षित और स्वतंत्र कक्षाएँ पढ़ाएँ, उपस्थिति तथा कार्य-अभिलेख पूरे करें, मौखिक और लिखित मूल्यांकन दें और अंतिम शिक्षण प्रदर्शन प्रस्तुत करें। अपेक्षित परिणाम एक संपूर्ण कक्षा है जिसमें उद्देश्य, क्रम, निर्देश, निरीक्षण, संशोधन और समापन सभी स्पष्ट हों।

हर चरण के अंत में चार प्रमाण रखें: उपस्थिति-पत्र, अभ्यास-डायरी, लिखित या मौखिक कार्य और शिक्षण-प्रदर्शन की प्रतिक्रिया। केवल उपस्थिति दर्ज करने से कौशल सिद्ध नहीं होता, क्योंकि प्रमाणपत्र मार्ग में संस्थान को सीखने का प्रमाण भी चाहिए। अपने अभिलेख में तारीख, विषय, घंटे, प्रशिक्षक के हस्ताक्षर और प्राप्त प्रतिक्रिया लिखें।

दो प्रमाणपत्रों के मार्ग को आरंभ में ही अलग-अलग समझें। पहला प्रमाणपत्र कार्यक्रम के निर्धारित अध्ययन और सफल आंतरिक मूल्यांकन की पूर्ति से जुड़ा हो सकता है। दूसरा प्रमाणपत्र अंतरराष्ट्रीय योग संगठन की निर्धारित शर्तों, अंतिम मूल्यांकन और संस्थान द्वारा भेजे गए सत्यापित अभिलेख से जुड़ा हो सकता है। सही प्रक्रिया के लिए अपने प्रशिक्षण संस्थान से नाम, पहचान-पत्र, उपस्थिति सीमा, मूल्यांकन प्रारूप और प्रमाणपत्र जारी होने की शर्तें लिखित रूप में लें। अनुमान के आधार पर आवेदन न करें, क्योंकि दस्तावेज़ की छोटी कमी प्रमाणपत्र प्रक्रिया रोक सकती है।

अपने आप से पूछें: क्या मैं केवल आसन कर रहा हूँ, या किसी अन्य व्यक्ति को सुरक्षित रूप से वही कौशल सिखा भी सकता हूँ? इस प्रश्न का उत्तर हर चरण के अंत में लिखें।

दीपा का 500-घंटे मार्ग: योजना से प्रमाणपत्र तक

दीपा ने प्रशिक्षण शुरू होने से पहले 24 सप्ताह का अध्ययन-मानचित्र बनाया। उसने प्रति सप्ताह लगभग 21 घंटे तय किए - कक्षा, व्यक्तिगत अभ्यास, पढ़ाई, अवलोकन और कार्य-तैयारी सहित। उसका लक्ष्य घंटे गिनना नहीं, बल्कि प्रत्येक चरण के अंत में एक जाँच योग्य परिणाम तैयार करना था।

1 पहले चार सप्ताह में 100 घंटे का आधार पूरा करना

दीपा ने ताड़ासन, सुखासन, दंडासन, शवासन और विपरीत करणी का अभ्यास किया। उसने प्रत्येक आसन के लिए तीन बातें लिखीं: प्रवेश, धारण और सुरक्षित निकास। चौथे सप्ताह में उसने 20 मिनट की शुरुआती कक्षा पढ़ाई। अपेक्षित परिणाम: वह निर्देशों को छोटे वाक्यों में दे और विद्यार्थियों को बिना जल्दबाजी के आसन से बाहर लाए।

1 अगले पाँच सप्ताह में शरीर-रचना का उपयोग करना

उसने जानु शीर्षासन और पश्चिमोत्तानासन में रीढ़, कूल्हे और हैमस्ट्रिंग की भूमिका दर्ज की। जब किसी विद्यार्थी की पीठ गोल हुई, तो उसने घुटने मोड़ने और ऊँचे आसन पर बैठने का विकल्प दिया। अपेक्षित परिणाम: वह दर्द और सामान्य खिंचाव के बीच अंतर पूछकर उचित संशोधन दे।

1 अगले पाँच सप्ताह में 60-मिनट कक्षा बनाना

दीपा ने कूल्हे खोलने वाले अभ्यास से शुरुआत की, फिर उपविष्ट कोणासन और बद्ध कोणासन की तैयारी कराई, उसके बाद सरल आगे झुकाव और अंत में शवासन रखा। उसने प्रत्येक खंड के लिए समय लिखा: 10 मिनट तैयारी, 30 मिनट मुख्य अभ्यास, 10 मिनट शांत करने वाले आसन और 10 मिनट विश्राम। अपेक्षित परिणाम: कक्षा का उद्देश्य और समय दोनों स्पष्ट रहें।

1 अगले पाँच सप्ताह में उन्नत विकल्प तैयार करना

उसने पद्मासन को अंतिम लक्ष्य मानकर सीधे प्रवेश नहीं कराया। पहले अर्ध पद्मासन, सरल बाह्य घुमाव और कूल्हे की गतिशील तैयारी कराई। हनुमानासन के लिए ब्लॉक और कंबल का प्रयोग दर्ज किया। अपेक्षित परिणाम: विद्यार्थी की क्षमता के अनुसार कम-से-कम दो सुरक्षित विकल्प उपलब्ध हों।

1 अंतिम पाँच सप्ताह में प्रमाणन अभिलेख पूरे करना

दीपा ने उपस्थिति, अभ्यास-डायरी, कक्षा-योजनाएँ, प्रशिक्षक की प्रतिक्रियाएँ और अंतिम शिक्षण का वीडियो या संस्थान द्वारा माँगा गया प्रमाण एक फ़ोल्डर में रखा। उसने प्रमाणपत्र आवेदन से पहले संस्थान से जाँच कराई कि दोनों प्रमाणपत्रों के लिए सभी दस्तावेज़ भेजे गए हैं। अपेक्षित परिणाम: अंतिम मूल्यांकन में कोई प्रशासनिक कमी न रहे और उसके शिक्षण-प्रमाण क्रमबद्ध हों।

उसकी अंतिम 75-मिनट कक्षा में उद्देश्य था - आगे झुकने की तैयारी और शांत समापन। उसने दंडासन, जानु शीर्षासन, पश्चिमोत्तानासन, सुप्त पादांगुष्ठासन के सरल रूप और शवासन का क्रम चुना। प्रशिक्षक ने जाँचा कि क्या वह श्वास रोकने से बचाती है, क्या घुटने और रीढ़ की स्थिति देखती है, और क्या हर आसन के बाद तटस्थ स्थिति देती है। इस अभ्यास से दीपा को पता चला कि अच्छा क्रम केवल आसनों की सूची नहीं, बल्कि शरीर की तैयारी और सुरक्षित वापसी का पूरा मार्ग है।

| त्वरित जाँच-सूची

- ☐ 500 घंटे को पाँच 100-घंटे चरणों में दर्ज करें।
- ☐ हर चरण के लिए कौशल, कार्य और मूल्यांकन तय करें।
- ☐ उपस्थिति, अभ्यास-डायरी और प्रशिक्षक प्रतिक्रिया सुरक्षित रखें।
- ☐ प्रत्येक उन्नत आसन से पहले तैयारी और विकल्प लिखें।
- ☐ अंतिम शिक्षण में उद्देश्य, समय, निर्देश और समापन जाँचें।
- ☐ दोनों प्रमाणपत्रों की शर्तें संस्थान से लिखित रूप में लें।
- ☐ आवेदन से पहले दस्तावेज़ों पर प्रशिक्षक या प्रशासनिक अधिकारी से पुष्टि लें।

यदि आपकी योजना में घंटे तो लिखे हैं, पर अपेक्षित कौशल नहीं, तो योजना अधूरी है। यदि कौशल है, पर उसका प्रमाण नहीं, तो प्रमाणन मार्ग अधूरा है।

सामान्य भूलें और विशेष परिस्थितियाँ

सिर्फ घंटे पूरे करना

कई विद्यार्थी 100 घंटे पूरे करके अगले चरण में चले जाते हैं, पर वे यह नहीं जाँचते कि वे आसन समझा सकते हैं या नहीं। इससे उन्नत विषयों में कठिनाई बढ़ती है।

यह करें: हर 100 घंटे के अंत में एक छोटा शिक्षण प्रदर्शन, लिखित प्रतिबिंब और प्रशिक्षक की प्रतिक्रिया लें।

यह न करें: उपस्थिति-पत्र को कौशल-परीक्षण का विकल्प न मानें।

प्रमाणपत्रों को एक ही दस्तावेज़ समझना

दो प्रमाणपत्र अलग शर्तों से जुड़े हो सकते हैं। एक के लिए आंतरिक मूल्यांकन पर्याप्त हो सकता है, जबकि दूसरे के लिए अंतिम परीक्षा, सत्यापित घंटे या संगठन को भेजे गए अभिलेख आवश्यक हो सकते हैं।

यह करें: प्रशिक्षण के पहले सप्ताह में दोनों प्रमाणपत्रों की शर्तों की तालिका बनाएँ - आवश्यक घंटे, मूल्यांकन, दस्तावेज़, आवेदन की अंतिम तारीख और संपर्क व्यक्ति।

यह न करें: मौखिक जानकारी पर निर्भर रहकर अंतिम सप्ताह तक आवेदन न टालें।

उन्नत आसनों को जल्दी पढ़ाना

पद्मासन, हनुमानासन या कूर्मासन में सीधे अंतिम रूप दिखाने से विद्यार्थी शरीर की सीमा अनदेखी कर सकता है। इससे अभ्यास का उद्देश्य सुरक्षित सीखने से हटकर मुद्रा की नकल बन जाता है।

यह करें: प्रत्येक आसन के लिए तैयारी, सहारा, सरल विकल्प और बाहर निकलने का निर्देश लिखें। विद्यार्थी की श्वास, दर्द और नियंत्रण देखकर स्तर चुनें।

यह न करें: केवल इसलिए गहरा आसन न कराएँ कि वह पाठ्यक्रम की सूची में है।

घंटों का गलत लेखा रखना

कक्षा-समय, व्यक्तिगत अभ्यास और अवलोकन-समय को बिना शीर्षक मिलाने से कुल घंटे अस्पष्ट हो जाते हैं।

यह करें: हर प्रविष्टि में तारीख, गतिविधि, अवधि, विषय और प्रमाण लिखें। सप्ताह के अंत में कुल जोड़ मिलाएँ।

यह न करें: बाद में स्मृति के आधार पर पूरे महीने की डायरी न भरें।

500-घंटे प्रशिक्षण का सही रोडमैप विद्यार्थी को एक साथ तीन स्तरों पर आगे बढ़ाता है - अभ्यास में स्थिरता, शिक्षण में स्पष्टता और प्रमाणन में प्रशासनिक तैयारी। आईवाईटी रोडमैप मैट्रिक्स को प्रत्येक चरण के साथ अद्यतन रखें; तब अगला अध्ययन-खंड केवल नई जानकारी नहीं देगा, बल्कि पहले सीखे कौशल को सुरक्षित और प्रभावी शिक्षण में बदलेगा।

अध्याय 2

इस पुस्तक का उपयोग कैसे करें



पन्ने से अभ्यास तक: राहुल की दिशा-खोज

क्या आप किसी आसन का नाम देखकर उसका विवरण जल्दी ढूँढ़ सकते हैं, फिर उसी अभ्यास को सही पन्ने पर लौटकर दर्ज कर सकते हैं? राहुल, 26 वर्ष का कॉर्पोरेट कर्मचारी और सप्ताहांत में 500-घंटे का योग प्रशिक्षण लेने वाला विद्यार्थी, इस प्रश्न का उत्तर पहले “नहीं” देता था। शुक्रवार शाम तक उसकी नौकरी की थकान बढ़ जाती, शनिवार को प्रशिक्षण में कई आसन, शारीरिक संबंध और निर्देश मिलते, और रविवार को घर लौटते समय उसके नोट्स अलग-अलग पन्नों पर बिखरे रहते।

एक सप्ताह उसे कूल्हे खोलने वाले आसनों का क्रम तैयार करना था। उसने सुखासन, बद्ध कोणासन और सुप्त पादांगुष्ठासन के पन्ने खोजे, लेकिन पहले आसन का पृष्ठ संख्या लिखना भूल गया। फिर उसने शब्दावली में “सक्रिय मांसपेशी” खोजने के बजाय सीधे मांसपेशियों के सूचकांक में जाना चाहा। दोनों जगह अलग-अलग शब्द मिले और उसका अभ्यास-क्रम रुक गया। अगले दिन उसे कक्षा में यह भी याद नहीं रहा कि किस आसन में घुटने के नीचे सहारा रखा था।

दाँव केवल परीक्षा की तैयारी का नहीं था। राहुल को प्रशिक्षण के अंत में सुरक्षित, क्रमबद्ध और समझाने योग्य अभ्यास सिखाना था। यदि वह पृष्ठों, सूचकांकों और अपनी प्रगति को जोड़ नहीं पाता, तो वह निर्देशों को याद करके दोहराता रहता; वह कारण और विकल्प समझाकर नहीं सिखा पाता। इसलिए उसने पुस्तक को केवल पढ़ने की वस्तु न मानकर अभ्यास-मानचित्र बनाया।

उसने अपने लिए बुक-नेविगेशन कंपास तैयार किया - चार दिशाओं वाला एक सरल तरीका: विषय पहचानना, सही पृष्ठ तक पहुँचना, शब्द का अर्थ जाँचना और अभ्यास का परिणाम दर्ज करना। इस तरीके ने उसकी खोज का समय घटाया और उसे यह देखने दिया कि कौन-सा आसन समझ में आया, कौन-सा अभी शिक्षक के निरीक्षण की माँग करता है। आपका व्यावहारिक प्रश्न भी यही है: किसी विषय को खोलने के बाद आप उसे अभ्यास और पुनरावृत्ति से कैसे जोड़ेंगे?

राहुल ने पुस्तक को अभ्यास-मानचित्र में कैसे बदला

राहुल ने पहले पुस्तक के आरंभिक पन्नों पर एक नेविगेशन पृष्ठ बनाया। उसने चार खाने बनाए और प्रत्येक खाने के सामने उपयोग लिखा:

दिशा	क्या देखना है	क्यों देखना है
विषय	अध्याय या आसन की श्रेणी	खोज का क्षेत्र छोटा करने के लिए
पृष्ठ	मुख्य पाठ और संबंधित तैयारी	निर्देश का पूरा क्रम पाने के लिए
शब्द	शब्दावली, संस्कृत उच्चारण और सूचकांक	तकनीकी अर्थ और सही नाम जाँचने के लिए
अभ्यास	तारीख, अनुभव और अगला कदम	पढ़ाई को मापने के लिए

शनिवार की पहली कक्षा में शिक्षक ने सुप्त पादांगुष्ठासन की तैयारी समझाई। राहुल ने केवल मुख्य आसन का पृष्ठ नहीं लिखा। उसने पृष्ठ संख्या के साथ संबंधित त्रिकोणासन और ताड़ासन के संदर्भ भी दर्ज किए। उसने अपने नोट में यह वाक्य लिखा: “पहले तैयारी देखें, फिर मुख्य स्थिति; तुलना वाले आसन को अलग निर्देश न मानें।” इस छोटे निर्णय से वह संदर्भों को छोड़ने की सामान्य गलती से बच गया।

इसके बाद उसने पुस्तक के आसन सूचकांक का उपयोग किया। सूचकांक में किसी आसन का नाम मिलने पर उसने तीन बातें लिखीं: नाम, पृष्ठ संख्या और श्रेणी। उदाहरण के लिए, “जानु शीर्षासन - आगे झुकने वाले आसन - पृष्ठ ___।” पृष्ठ संख्या पुस्तक के अंतिम संस्करण में भरने के लिए उसने खाली स्थान रखा, क्योंकि अलग-अलग मुद्रण में पृष्ठ बदल सकते हैं। उसने नाम के संस्कृत और हिंदी रूप दोनों दर्ज किए, ताकि कक्षा में बोले गए किसी भी रूप से वह उसी प्रविष्टि तक पहुँच सके।

जब उसे “सह-सक्रियता” शब्द मिला, उसने अनुमान से अभ्यास शुरू नहीं किया। पहले उसने शब्दावली खोली, सरल अर्थ लिखा और फिर संबंधित मांसपेशियों के सूचकांक में गया। शब्दावली का उपयोग परिभाषा के लिए और मांसपेशी सूचकांक का उपयोग शरीर-भाग खोजने के लिए - यह अंतर उसके कंपास की मुख्य दिशा बना। वह हर तकनीकी शब्द के सामने एक छोटा प्रश्न जोड़ता: “यह निर्देश मेरे घुटने, कूल्हे या रीढ़ की स्थिति को कैसे बदलता है?”

राहुल ने अभ्यास-ट्रैकिंग के लिए तीन स्तर बनाए। पहले स्तर पर उसने पढ़ा हुआ दर्ज किया। दूसरे स्तर पर उसने स्वयं अभ्यास किया। तीसरे स्तर पर उसने किसी सहपाठी या शिक्षक से निर्देश की जाँच कराई। प्रत्येक आसन के लिए उसका रिकॉर्ड इस प्रकार था:

- ☐ आसन और श्रेणी
- ☐ पढ़े गए पृष्ठ

- ☐ तैयारी या संबंधित आसन
- ☐ शरीर में मुख्य अनुभव
- ☐ उपयोग किया गया सहारा
- ☐ दर्द, खिंचाव और स्थिरता का अंतर
- ☐ अगली बार का एक स्पष्ट सुधार

उसने “अच्छा” या “खराब” जैसे अस्पष्ट शब्द नहीं लिखे। उसने लिखा, “बद्ध कोणासन में घुटने नीचे लाने की जल्दी से कमर पीछे गोल हुई; अगली बार बैठने के नीचे मोड़ा हुआ कंबल रखूँगा।” इस तरह रिकॉर्ड अगली कार्रवाई बताने लगा।

चार सप्ताह बाद राहुल ने रविवार शाम को 20 मिनट की साप्ताहिक जाँच रखी। वह पिछले सात दिनों के पन्ने खोलता, अधूरे शब्दों पर निशान लगाता और तीन प्रश्न पूछता: क्या मैं आसन का प्रवेश क्रम बता सकता हूँ? क्या मैं कम-से-कम एक सुरक्षित विकल्प बता सकता हूँ? क्या मैंने अभ्यास के बाद शरीर की प्रतिक्रिया दर्ज की है? यदि किसी प्रश्न का उत्तर “नहीं” होता, तो वह उस आसन को “दोहराना है” सूची में रखता, “सीख लिया” सूची में नहीं।

एक महत्वपूर्ण मोड़ तब आया जब उसने पद्मासन की तैयारी पढ़ते हुए अर्ध पद्मासन और अर्ध मत्स्येन्द्रासन के संदर्भ देखे। पहले वह संदर्भों को अतिरिक्त सामग्री समझकर छोड़ देता था। अब उसने उन्हें तैयारी-श्रृंखला में रखा और यह जाँचा कि उसका घुटना कूल्हे की गति के बिना दबाव तो नहीं ले रहा। पुस्तक का पृष्ठ उसके लिए उत्तर नहीं, जाँच का अगला स्थान बन गया।

बुक-नेविगेशन कंपास का परिणाम तभी स्पष्ट हुआ जब राहुल ने एक छोटा शिक्षण-क्रम तैयार किया। उसने सुखासन से शुरुआत की, बद्ध कोणासन तक बढ़ा, फिर सुप्त पादांगुष्ठासन की तैयारी चुनी और अंत में विपरीत करनी रखी। प्रत्येक चयन के सामने उसने पृष्ठ, उद्देश्य और वापसी-बिंदु लिखा। अब वह कक्षा में पन्ने पलटते हुए निर्देश नहीं खोज रहा था; वह पहले से तय मार्ग पर अभ्यास समझा रहा था। आपकी जाँच भी यही होनी चाहिए: क्या आपके नोट्स आपको अगले निर्णय तक पहुँचाते हैं?

अपने अभ्यास में लागू करने योग्य चार स्पष्ट सिद्धांत

पृष्ठ संख्या को विषय और उद्देश्य से जोड़ें। केवल “पृष्ठ 42” लिखने से कुछ समय बाद आपको याद नहीं रहेगा कि वहाँ क्या था। हर संदर्भ के साथ विषय और उपयोग लिखें - जैसे “सुप्त पादांगुष्ठासन, घुटने की दिशा जाँच, पृष्ठ ___।” ऐसा करने से दोबारा पढ़ते समय आपको पूरा पन्ना खोजने के बजाय सही निर्देश मिलेगा। प्रत्येक अध्ययन सत्र के अंत में कम-से-कम तीन ऐसे संदर्भ दर्ज करें।

सूचकांक और शब्दावली का काम अलग रखें। आसन सूचकांक आपको नाम और पृष्ठ तक पहुँचाता है; शरीररचना सूचकांक आपको मांसपेशी या स्नायुबंधन तक पहुँचाता है; शब्दावली तकनीकी शब्द का अर्थ स्पष्ट करती है। पहले शब्द का अर्थ पढ़ें, फिर सूचकांक से संबंधित स्थान खोजें और अंत में मुख्य आसन के पन्ने पर लौटें। यदि आप यह क्रम उलटते हैं, तो आप शब्द देखकर अपनी समझ बना सकते हैं और निर्देश का गलत प्रयोग कर सकते हैं।

अभ्यास-रिकॉर्ड में अगला कदम अनिवार्य लिखें। तारीख और आसन का नाम पर्याप्त रिकॉर्ड नहीं बनाते। अनुभव, सहारा और अगली कार्रवाई दर्ज करें। उदाहरण के लिए, “जानु शीर्षासन - दाएँ पैर में पीछे की जाँघ का खिंचाव; रीढ़ गोल होने लगी; अगली बार पट्टा और ऊँची बैठक।” ऐसा वाक्य शिक्षक-प्रशिक्षण की अगली कक्षा में सीधे उपयोगी रहेगा। हर अभ्यास के बाद एक ही सुधार चुनें, क्योंकि बहुत सारे सुधार एक साथ लिखने पर कोई भी सुधार लागू नहीं होता।

साप्ताहिक जाँच को तीन प्रश्नों तक सीमित रखें। रविवार या अपने निश्चित अध्ययन-दिन पर पिछले अभ्यास देखें और पूछें: क्या मैं प्रवेश और वापसी क्रम बता सकता हूँ? क्या मैं एक संशोधन या सहारा चुन सकता हूँ? क्या मैं शरीर की प्रतिक्रिया का कारण समझा सकता हूँ? “नहीं” वाले उत्तरों को अगले सप्ताह की सूची बनाइए। इस तरीके से आपकी प्रगति केवल पढ़े गए पन्नों से नहीं, समझाए और जाँचे गए अभ्यास से मापी जाएगी।

बुक-नेविगेशन कंपास का उपयोग करते समय पुस्तक के किनारे छोटे चिह्न भी बना सकते हैं - आसन के लिए एक चिह्न, शब्दावली के लिए दूसरा और पुनरावृत्ति के लिए तीसरा। स्थायी चिह्न लगाने से पहले पें-सिल या अलग चिप्पी का उपयोग करें, क्योंकि पृष्ठ-संदर्भ संशोधित हो सकते हैं। प्रत्येक महीने के अंत में अपनी सूची मिलाइए और हटे हुए या बदले हुए पृष्ठ-संदर्भ सुधार दीजिए।

अब अपनी पुस्तक खोलकर एक आसन चुनिए। उसका नाम सूचकांक में खोजिए, संबंधित पृष्ठ लिखिए, शब्दावली में आने वाले एक तकनीकी शब्द को रेखांकित कीजिए और अभ्यास के बाद एक मापने योग्य अगला कदम दर्ज कीजिए। जब यह क्रम नियमित हो जाएगा, तो हर नया आसन अलग जानकारी नहीं लगेगा; वह विषय, पृष्ठ, अर्थ और अनुभव से जुड़ा हुआ अभ्यास बनेगा। यही जुड़ाव आगे शरीररचना, बंध और सुरक्षित अभ्यास-क्रम को पढ़ने की आपकी आधारभूमि तैयार करेगा।

अध्याय 3

योग अभ्यास डिजाइन के नियम



अभ्यास को सुरक्षित और क्रमबद्ध बनाने की शुरुआत

नैना, 41 वर्ष की स्कूल-टीचर, योग-कक्षा चाहती हैं जिसमें विद्यार्थी केवल आसनों की सूची पूरी न करें, बल्कि शरीर को धीरे-धीरे तैयार करें, सुरक्षित सीमा में आगे बढ़ें और अंत में स्थिर होकर बाहर आएँ। ऐसी कक्षा बनाने के लिए शिक्षक को पहले से तय करना पड़ता है कि अभ्यास का उद्देश्य क्या है, कौन-से आसन किस क्रम में आएँगे, प्रत्येक चरण में कितना समय लगेगा और किस संकेत पर अभ्यास रोकना है।

सत्र-योजना बनाने से पहले अपनी सामग्री तैयार रखें: योग-मैट, दो ब्लॉक, बेल्ट, बोल्स्टर या मुड़ा हुआ कंबल, टाइमर, विद्यार्थी-स्वास्थ्य प्रश्नावली और उपस्थिति-पत्र। प्रश्नावली में चोट, उच्च रक्तचाप, गर्भावस्था, चक्कर, हाल की शल्य-चिकित्सा और दर्द की जानकारी लें। इससे आप आसन का विकल्प पहले तय कर सकते हैं, न कि विद्यार्थी को दर्द होने के बाद प्रतिक्रिया दें।

इस अध्याय का मुख्य उपकरण सेशन-डिज़ाइन ब्लूप्रिंट है। यह चार निर्णयों को एक साथ रखता है - उद्देश्य, क्रम, समय और सुरक्षा-जाँच। हर सत्र के अंत में शिक्षक यह देखता है कि विद्यार्थी अपेक्षित अनुभव तक पहुँचे या नहीं। उदाहरण के लिए, यदि उद्देश्य कूल्हों की गतिशीलता बढ़ाना है, तो तुरंत हनुमानासन कराने के बजाय सुखासन, बद्ध कोणासन, सुप्त पादांगुष्ठासन और अंत में नियंत्रित गहन अभ्यास रखें। क्रम शरीर को तैयारी देता है और जोखिम घटाता है।

व्यावहारिक नियम सरल हैं: पहले उद्देश्य लिखें, फिर आसन चुनें। आसनों की लंबी सूची से सत्र नहीं बनता; स्पष्ट उद्देश्य और उचित संक्रमण से बनता है। आज की योजना बनाते समय स्वयं से पूछें - विद्यार्थी सत्र के अंत में किस गति, स्थिरता या श्वास-अनुभव के साथ बाहर जाएगा?

सेशन-डिज़ाइन ब्लूप्रिंट से सत्र बनाना

सेशन-डिज़ाइन ब्लूप्रिंट को पाँच क्रमिक निर्णयों में लागू करें। हर निर्णय अगले निर्णय को सीमित करता है, इसलिए क्रम न बदलें।

1 मुख्य उद्देश्य लिखें।

उद्देश्य एक वाक्य में रखें, जैसे - “विद्यार्थी कूल्हों के बाहरी घुमाव को बिना घुटने में दबाव के अभ्यास करेगा।” एक सत्र में एक मुख्य उद्देश्य और अधिकतम दो सहायक उद्देश्य रखें। बहुत सारे उद्देश्यों से समय बँटता है और शिक्षक सुरक्षा-जाँच छोड़ देता है।

1 अभ्यास की चोटी तय करें।

चोटी वह अपेक्षाकृत चुनौतीपूर्ण आसन है जिसके लिए पूरा क्रम तैयारी करता है। कूल्हे खोलने वाले सत्र में यह पद्मासन नहीं, बल्कि विद्यार्थी के स्तर के अनुसार बद्ध कोणासन, उपविष्ट कोणासन या सहारे वाला अर्ध-पद्मासन हो सकता है। चोटी चुनते समय देखें कि उसकी आवश्यक गतियाँ पहले के आसनों में सुरक्षित रूप से आ चुकी हों।

1 तैयारी से शमन तक क्रम रखें।

क्रम इस प्रकार बनाएँ: आगमन और श्वास, सामान्य गतिशीलता, विशिष्ट तैयारी, मुख्य आसन, प्रतिपक्षी या संतुलनकारी गति, पुनर्स्थापन और शवासन। उदाहरण के लिए, पश्चिमोत्तानासन के बाद ताड़ासन या हल्की खड़ी गति दें, क्योंकि लंबे समय तक आगे झुकने के बाद रीढ़ और कूल्हों को तटस्थ स्थिति चाहिए।

1 समय-विभाजन लिखें।

60 मिनट के सत्र में एक उपयोगी प्रारूप यह हो सकता है: 5 मिनट आगमन, 8 मिनट श्वास और हल्की गतिशीलता, 12 मिनट सामान्य वार्म-अप, 20 मिनट मुख्य क्रम, 8 मिनट शमन, 7 मिनट शवासन। समय पहले लिखने से शिक्षक मुख्य आसन के लिए पर्याप्त तैयारी रखता है और अंत में शवासन को जल्दबाजी में नहीं काटता।

1 सुरक्षा-जाँच जोड़ें।

हर चुनौतीपूर्ण चरण से पहले तीन प्रश्न पूछें: क्या श्वास सहज है? क्या विद्यार्थी जोड़ में तीखा दर्द नहीं बता रहा? क्या वह सहारे के साथ आसन से बाहर आ सकता है? यदि किसी उत्तर का परिणाम नकारात्मक हो, तो गहराई घटाएँ, सहारा दें या आसन बदलें।

नैना के लिए 60 मिनट का कूल्हा-केंद्रित सत्र इस प्रकार बन सकता है:

चरण	समय	अभ्यास	अपेक्षित परिणाम
आगमन	5 मिनट	सुखासन, सहज श्वास	ध्यान स्थिर, श्वास नियमित
गतिशील तैयारी	8 मिनट	घुटना मोड़ना-सीधा करना, कूल्हे की हल्की गतियाँ	जोड़ में सहज गति
सामान्य तैयारी	12 मिनट	दंडासन, ताड़ासन, उत्तानासन का सरल रूप	पैर और रीढ़ सक्रिय
विशिष्ट तैयारी	15 मिनट	सुप्त पादांगुष्ठासन के ए और बी रूप, बद्ध कोणासन	हैमस्ट्रिंग और कूल्हे तैयार
मुख्य अभ्यास	10 मिनट	उपविष्ट कोणासन या सहारे वाला अर्ध-पद्मासन	नियंत्रित सीमा में कूल्हे का खुलना
शमन	3 मिनट	विपरीत करणी	पैर और श्वास शांत
विश्राम	7 मिनट	शवासन	तंत्रिका-तंत्र को विश्राम

इस योजना में 10 मिनट का मुख्य अभ्यास तभी सुरक्षित है जब तैयारी के दौरान विद्यार्थी घुटने को पैर की दिशा में रख सके और श्वास रोकने की आवश्यकता न पड़े। यदि 20 विद्यार्थियों में कई लोग घुटने में दबाव बताते हैं, तो शिक्षक अर्ध-पद्मासन हटाकर बद्ध कोणासन में ब्लॉक या कंबल का सहारा देता है। परिणाम का माप “आसन कितना गहरा हुआ” नहीं, बल्कि “विद्यार्थी ने बिना दर्द और बिना श्वास रोककर अभ्यास किया” है।

प्रगति के लिए एक ही आसन को तीन स्तरों में लिखें। पहला स्तर सहारे वाला, दूसरा सामान्य, तीसरा चुनौतीपूर्ण। विद्यार्थी को अगले स्तर पर तभी ले जाएँ जब वह वर्तमान स्तर पर दो स्थिर श्वास-चक्रों तक सहज रहे और बाहर निकलते समय नियंत्रण बनाए रखे। इससे प्रगति अनुमान पर नहीं, देखे गए व्यवहार पर आधारित होती है।

सत्र-योजना पूरी होने पर कागज पर यह भी लिखें कि किस आसन को किस स्थिति में हटाएँगे। उदाहरण के लिए, “घुटने में तीखा दर्द हो तो उपविष्ट कोणासन रोककर सुप्त पादांगुष्ठासन का मुड़ा-घुटना रूप दें।” यह वैकल्पिक योजना शिक्षक को कक्षा के बीच में घबराहट से बचाती है।

60 मिनट की कक्षा का प्रत्यक्ष अभ्यास

अब सेशन-डिज़ाइन ब्लूप्रिंट को नैना की कक्षा पर लागू करें। मान लें कि समूह में 12 विद्यार्थी हैं, जिनमें अधिकांश शुरुआती स्तर पर हैं। सामग्री रखें: 24 ब्लॉक, 12 बेल्स, 12 कंबल, 2 बोल्स्टर और एक टाइमर। कक्षा का उद्देश्य रखें - “विद्यार्थी कूल्हे और पीछे की जांघ में नियंत्रित खिंचाव अनुभव करें, घुटने में दबाव नहीं।”

कक्षा शुरू होने से पहले प्रत्येक विद्यार्थी से पूछें: “आज दर्द, चक्कर या चोट तो नहीं?” जिन विद्यार्थियों को घुटने की समस्या हो, उनके मैट के पास दो ब्लॉक रखें। पहले 5 मिनट सुखासन में बैठकर श्वास दें। यदि कोई विद्यार्थी बैठ नहीं पाता, तो उसे कंबल पर ऊँचा बैठाएँ; ऊँचाई कूल्हों को घुटनों से ऊपर लाती है और पीठ को अनावश्यक तनाव से बचाती है।

अगले 8 मिनट में पैरों की हल्की गतियाँ कराएँ। फिर 12 मिनट दंडासन, ताड़ासन और उत्तानासन का सरल रूप दें। उत्तानासन में घुटने मोड़ने की अनुमति दें, क्योंकि सीधी टाँग पर जोर देने से कई शुरुआती विद्यार्थी पीठ गोल करते हैं। इसके बाद 15 मिनट सुप्त पादांगुष्ठासन ए और बी के सरल रूप कराएँ। बेल्ट का उपयोग पैर तक पहुँचने के लिए करें; हाथ से पैर खींचकर गर्दन या कंधे में तनाव न बनने दें।

मुख्य 10 मिनट में बद्ध कोणासन से शुरू करें। घुटनों के नीचे ब्लॉक रखें और विद्यार्थी से कहें कि वह घुटनों को नीचे दबाने के बजाय श्वास के साथ स्थिति बनाए। जिन विद्यार्थियों की तैयारी अच्छी हो, उन्हें उपविष्ट कोणासन दें। किसी भी विद्यार्थी को आगे झुकने की गहराई पाने के लिए रीढ़ गोल करने की अनुमति न दें। फिर 3 मिनट विपरीत करणी और 7 मिनट श्वासन रखें।

कक्षा के दौरान तीन निश्चित सुरक्षा-चेक करें: तैयारी के बाद, मुख्य आसन से पहले और मुख्य आसन से बाहर आने के बाद। शिक्षक इन प्रश्नों का उपयोग करें - “दर्द कहाँ है?”, “श्वास चल रही है?”, “क्या आप अभी धीरे-धीरे बाहर आ सकते हैं?” तीखा, चुभता या जोड़ के भीतर महसूस होने वाला दर्द अभ्यास रोकने का संकेत है। सामान्य खिंचाव हल्का, फैलाव जैसा और श्वास के साथ बदलने वाला होना चाहिए।

अपेक्षित परिणाम यह है कि विद्यार्थी अंत में पैरों और कूल्हों में स्पष्ट लेकिन सहनीय खिंचाव बताए, घुटने में दर्द न बताए और श्वासन में श्वास शांत रखे। कक्षा के बाद शिक्षक तीन बातें दर्ज करें: कौन-सा आसन कठिन रहा, किस सहारे ने मदद की और किस चरण में समय कम या अधिक लगा।

पूरा होने की जाँच:

- ☐ उद्देश्य एक वाक्य में दर्ज है।
- ☐ प्रत्येक चुनौतीपूर्ण आसन के लिए सरल विकल्प मौजूद है।
- ☐ समय का योग 60 मिनट है।
- ☐ तैयारी, मुख्य अभ्यास और शमन के बीच स्पष्ट क्रम है।
- ☐ विद्यार्थी दर्द, श्वास और बाहर निकलने की क्षमता पर जाँच दे चुका है।

बार-बार होने वाली योजना-त्रुटियाँ और उनके सुधार

मुख्य आसन बहुत जल्दी शुरू करना

इस गलती का कारण शिक्षक का आसनों की संख्या पूरी करने पर ध्यान देना है। शरीर की विशिष्ट तैयारी पूरी न होने पर विद्यार्थी घुटने, कमर या कंधे से क्षतिपूर्ति करता है।

Do this: मुख्य आसन से पहले उसी दिशा की दो या तीन सरल तैयारियाँ रखें। उपविष्ट कोणासन से पहले सुप्त पादांगुष्ठासन और बद्ध कोणासन कराएँ।

Not this: कक्षा के पहले 10 मिनट में सीधे गहरे कूल्हा-खोलने वाले आसन पर न जाएँ।

सुरक्षा-संकेत: श्वास रुकना, घुटने का भीतर गिरना, पीठ का अचानक गोल होना।

समय-विभाजन में श्वासन काट देना

शिक्षक अक्सर मुख्य क्रम लंबा कर देता है और अंत में श्वासन के लिए केवल दो मिनट बचते हैं। इससे विद्यार्थी सक्रिय अवस्था से तुरंत बाहर निकलता है और सत्र का शमन अधूरा रहता है।

Do this: योजना बनाते समय श्वासन के कम से कम 5 से 7 मिनट पहले सुरक्षित रखें। यदि मुख्य भाग बढ़ जाए, तो एक सहायक आसन हटाएँ, श्वासन नहीं।

Not this: श्वासन को “समय बचने पर” रखने का निर्णय न लें।

सभी विद्यार्थियों को एक ही प्रगति देना

इसका कारण शिक्षक का मान लेना है कि समान आयु या समान कक्षा का अर्थ समान गति और गतिशीलता है। इससे कुछ विद्यार्थी सीमा से आगे जाते हैं और कुछ विद्यार्थी अभ्यास से अलग महसूस करते हैं।

Do this: प्रत्येक मुख्य आसन के लिए सहारे वाला, सामान्य और चुनौतीपूर्ण विकल्प लिखें। विद्यार्थी को श्वास, दर्द और नियंत्रण के आधार पर स्तर चुनने दें।

Not this: केवल इसलिए गहराई न बढ़ाएँ कि सामने वाला विद्यार्थी आगे झुक गया है।

यदि विद्यार्थी आसन में स्थिर दिखता है लेकिन बाहर आते समय झटके लगते हैं, तो प्रगति रोकें। आसन में प्रवेश, धारण और बाहर निकलना - तीनों सुरक्षित होने पर ही अगला स्तर दें।

अच्छी सत्र-योजना वही है जिसमें शिक्षक पहले से जानता है कि समय कहाँ लगेगा, शरीर किस क्रम से तैयार होगा और किस संकेत पर विकल्प देना है। सेशन-डिज़ाइन ब्लूप्रिंट को हर कक्षा में लिखकर लागू करें; तब अभ्यास आसनों का संग्रह नहीं रहेगा, बल्कि उद्देश्य, प्रगति और सुरक्षा से बना स्पष्ट शिक्षण-अनुभव बनेगा।

अध्याय 4

लक्ष्य-आधारित अभ्यास योजना



500 घंटे को सही साप्ताहिक दिशा देना

“जि स लक्ष्य को सप्ताह में जाँचा नहीं जा सकता, वह अक्सर केवल इच्छा बनकर रह जाता है।”

500-घंटे का योग शिक्षक प्रशिक्षण एक बड़ा लक्ष्य है। यदि आप केवल कुल घंटे देखकर योजना बनाते हैं, तो अभ्यास, शरीररचना, शिक्षण-कौशल और स्वाध्याय एक-दूसरे से अलग हो सकते हैं। सही चुनाव यह है कि आप पूरे कार्यक्रम को छोटे, जाँचने योग्य साप्ताहिक लक्ष्यों में बाँटें। गलत चुनाव - जैसे हर सप्ताह केवल उपस्थिति पूरी करना या बहुत अधिक सामग्री एक साथ पढ़ना - अंत में प्रमाणपत्र तो दे सकता है, पर सुरक्षित और स्पष्ट शिक्षण की तैयारी नहीं कराता।

विक्रम, 35 वर्ष का आईटी विश्लेषक, डेटा के आधार पर काम करना पसंद करता है। उसने आरंभ में हर सप्ताह दस घंटे पढ़ने का लक्ष्य रखा, पर यह नहीं लिखा कि उन घंटों में क्या सीखना है। तीन सप्ताह बाद उसके पास नोट्स बहुत थे, लेकिन वह किसी आसन का उद्देश्य, सामान्य त्रुटि और प्रतिपक्षी आसन स्पष्ट नहीं कर पा रहा था। समस्या समय की कमी नहीं थी; समस्या लक्ष्य की अस्पष्टता थी। साप्ताहिक माइक्रो-लक्ष्य का अर्थ है - बड़े पाठ्यक्रम-लक्ष्य को एक सप्ताह में पूरा होने वाले छोटे, प्रमाणित परिणाम में बदलना।

SMART+ योग लक्ष्य इसी काम के लिए उपयोग करें। SMART का अर्थ है: स्पष्ट, मापने योग्य, प्राप्त करने योग्य, प्रासंगिक और समय-सीमित। इसमें “+” जोड़ता है योग-विशेष जाँच: शरीर-सुरक्षा, शिक्षण-प्रयोग और आत्म-पर्यवेक्षण। आज का व्यावहारिक निष्कर्ष यह है: हर सप्ताह केवल “हिप ओपनर पढ़ना” न लिखें; लिखें - “मैं सुखासन, बद्ध कोणासन और उपविष्ट कोणासन के लिए संरेखण, दो सामान्य सावधानियाँ और पाँच मिनट का क्रम पढ़ाकर दिखाऊँगा।”

साप्ताहिक योजना के तीन रास्ते

500 घंटे को साप्ताहिक माइक्रो-लक्ष्यों में बदलने के लिए तीन सामान्य तरीके अपनाए जा सकते हैं। नीचे की तुलना आपको अपनी परिस्थिति के अनुसार चुनाव करने में मदद करेगी।

योजना का तरीका	समय-व्यवस्था	कठिनाई	लागत	किसके लिए उपयुक्त
केवल घंटे गिनना	सप्ताह के अंत में कुल घंटे लिखना	कम	कोई अतिरिक्त लागत नहीं	अनियमित अभ्यास करने वाले विद्यार्थी
विषय-आधारित साप्ताहिक योजना	हर सप्ताह एक मुख्य विषय और उससे जुड़े अभ्यास तय करना	मध्यम	कागज या साधारण तालिका	अधिकांश 500-घंटे प्रशिक्षु
SMART+ योग लक्ष्य योजना	परिणाम, प्रमाण, सुरक्षा-जाँच और शिक्षण-प्रयोग साथ लिखना	मध्यम से अधिक	समय-तालिका, अभ्यास-पत्र और साथी की प्रतिक्रिया	शिक्षक बनने की गंभीर तैयारी करने वाले विद्यार्थी

केवल घंटे गिनने की योजना सरल है, पर यह सीखने की गुणवत्ता नहीं दिखाती। आठ घंटे पढ़ने के बाद भी विद्यार्थी यह नहीं बता सकता कि उसने क्या समझा, क्या सिखाया और कहाँ गलती की। विषय-आधारित योजना बेहतर है, क्योंकि वह सप्ताह को एक दिशा देती है। फिर भी इसमें “सीखा” और “सिखाने योग्य बना” के बीच का अंतर रह सकता है।

SMART+ योग लक्ष्य योजना सबसे उपयोगी है, क्योंकि यह हर सप्ताह चार प्रमाण माँगती है: ज्ञान, व्यक्तिगत अभ्यास, शिक्षण-प्रयोग और सुरक्षा-जाँच। उदाहरण के लिए, “आगे झुकने वाले आसनों का अध्ययन” एक विषय है। SMART+ लक्ष्य बनेगा: “इस सप्ताह मैं दंडासन, जानु शीर्षासन और पश्चिमोत्तानासन का क्रम तैयार करूँगा, प्रत्येक आसन का मुख्य कार्य समझाऊँगा, एक सुरक्षित संशोधन दिखाऊँगा और साथी को दस मिनट पढ़ाकर प्रतिक्रिया दर्ज करूँगा।” इससे घंटे परिणाम से जुड़ते हैं।

विक्रम के लिए विषय-आधारित योजना शुरुआत में सुविधाजनक थी, पर डेटा-आधारित जाँच के बिना वह प्रगति नहीं देख सका। उसने SMART+ योजना अपनाकर प्रत्येक सप्ताह चार खाने बनाए: पूरा किया, प्रमाण मिला, सुरक्षा जाँची, अगला सुधार। इस छोटे बदलाव से उसकी पढ़ाई सूची नहीं रही; वह शिक्षण-अभ्यास बन गई। अपनी स्थिति जाँचें: यदि आप केवल उपस्थिति लिख रहे हैं, तो आपको तीसरे विकल्प की आवश्यकता है।

किस स्थिति में कौन-सा तरीका चुनें

अधिकांश 500-घंटे प्रशिक्षुओं के लिए SMART+ योग लक्ष्य योजना चुनें। यह तरीका इसलिए उपयुक्त है क्योंकि शिक्षक प्रशिक्षण में केवल जानकारी याद करना पर्याप्त नहीं होता। आपको आसन का उद्देश्य, शरीर पर उसका प्रभाव, उपयुक्त तैयारी, प्रतिषेध या सावधानी, संकेत-वाक्य और वैकल्पिक रूप - इन सबको अभ्यास में जोड़ना पड़ता है।

निर्णय का सरल क्रम अपनाएँ। यदि आपकी साप्ताहिक उपस्थिति अनियमित है, तो पहले घंटे-आधारित योजना से न्यूनतम समय तय करें, फिर उसी में एक छोटा SMART+ परिणाम जोड़ें। यदि आप नियमित कक्षा लेते हैं या साथी को पढ़ा सकते हैं, तो सीधे SMART+ योग लक्ष्य अपनाएँ, क्योंकि शिक्षण-प्रमाण आपकी समझ को जल्दी स्पष्ट करेगा। यदि किसी सप्ताह परीक्षा या काम का दबाव है, तो एक मुख्य परिणाम और एक सुरक्षा-जाँच रखें; चारों घंटकों को जबरन भरने से लक्ष्य अव्यावहारिक हो जाएगा। यदि आप किसी विषय को पहले से जानते हैं, तो पढ़ने का समय घटाकर प्रदर्शन और प्रतिक्रिया का समय बढ़ाएँ।

SMART+ लक्ष्य लिखते समय पाँच प्रश्न पूछें:

- ❶ स्पष्ट: इस सप्ताह मैं कौन-से आसन, सिद्धांत या शिक्षण-कौशल पर काम करूँगा?
- ❷ मापने योग्य: सप्ताह के अंत में कौन-सा प्रमाण दिखा सकूँगा - लिखित सार, अभ्यास-वीडियो, पढ़ाया हुआ क्रम या साथी की प्रतिक्रिया?
- ❸ प्राप्त करने योग्य: उपलब्ध समय में यह परिणाम पूरा होगा या नहीं?
- ❹ प्रासंगिक: यह लक्ष्य 500-घंटे प्रशिक्षण के किस भाग और भविष्य के शिक्षण से जुड़ता है?
- ❺ समय-सीमित: किस दिन तक इसे पूरा करूँगा?
- ❻ योग-जाँच: क्या अभ्यास सुरक्षित है, क्या मैं इसे सिखा सकता हूँ, और अभ्यास के बाद मुझे क्या समझ आया?

यदि लक्ष्य में केवल “पढ़ना” लिखा है, तो उसे बदलें। “शनिवार तक हिप ओपनर पढ़ना” अस्पष्ट है। “शनिवार शाम तक बद्ध कोणासन और उपविष्ट कोणासन का पाँच मिनट का क्रम तैयार करना, दो सावधानियाँ लिखना और साथी को एक बार सिखाना” स्पष्ट है। यही बदलाव बड़े लक्ष्य को साप्ताहिक कार्य में बदलता है।

SMART+ योजना को लागू करने की विधि

1. 500-घंटे लक्ष्य को पाँच क्षेत्रों में बाँटें

अपनी समग्र योजना में पाँच क्षेत्र लिखें: आसन-अभ्यास, शरीररचना और कार्य-विज्ञान, शिक्षण-कौशल, ध्यान-प्राणायाम-बन्ध, तथा स्वाध्याय और मूल्यांकन। हर सप्ताह सभी क्षेत्रों को समान समय देना आवश्यक नहीं है, पर किसी क्षेत्र को लगातार छोड़ें नहीं। उदाहरण के लिए, हिप ओपनर वाले सप्ताह में आसन-अभ्यास मुख्य क्षेत्र हो सकता है, जबकि शरीररचना में कूल्हे की गति और शिक्षण में स्पष्ट संकेत-वाक्य सहायक क्षेत्र बनें।

यह विभाजन इसलिए आवश्यक है क्योंकि एक ही विषय अलग-अलग कौशल माँगता है। हनुमानासन का अध्ययन केवल मुद्रा का अभ्यास नहीं है; इसमें कूल्हे, हैमस्ट्रिंग और आगे के पैर की सुरक्षा समझना, तैयारी सिखाना और विद्यार्थी के लिए विकल्प देना भी शामिल है।

2. सप्ताह का एक मुख्य परिणाम लिखें

हर सप्ताह एक वाक्य लिखें जो “मैं करूँगा” से शुरू हो। परिणाम को इतना छोटा रखें कि सात दिनों में पूरा हो सके। उदाहरण:

“मैं रविवार तक सुप्त पादांगुष्ठासन के तीन रूपों के लिए तैयारी, मुख्य निर्देश और दो सुरक्षित विकल्प लिखकर दस मिनट का क्रम सिखाऊँगा।”

इस वाक्य में विषय, समय-सीमा और प्रदर्शन शामिल हैं। “मैं सुप्त पादांगुष्ठासन समझूँगा” जैसे वाक्य से बचें, क्योंकि “समझना” बाहर से जाँचा नहीं जा सकता।

3. परिणाम का प्रमाण पहले तय करें

लक्ष्य लिखने के तुरंत बाद प्रमाण तय करें। प्रमाण के बिना विद्यार्थी सप्ताह के अंत में अपनी प्रगति का अनुमान लगाता है। प्रमाण इनमें से कोई हो सकता है:

- ☐ एक पृष्ठ का अवधारणा-सार;
- ☐ पाँच से दस मिनट का अभ्यास-वीडियो;
- ☐ साथी को पढ़ाया हुआ क्रम;
- ☐ तीन सामान्य त्रुटियों और उनके सुधारों की सूची;
- ☐ प्रशिक्षक की लिखित या मौखिक प्रतिक्रिया।

यदि सप्ताह का लक्ष्य पश्चिमोत्तानासन है, तो प्रमाण के रूप में केवल आसन की तस्वीर न रखें। एक सुरक्षित प्रमाण में दंडासन से तैयारी, घुटनों को मोड़ने का विकल्प, श्वास के साथ गति और कब रुकना है - इनका उल्लेख होना चाहिए।

| 4. सप्ताह को तीन अभ्यास-सत्रों में बाँटें

पहले सत्र में अध्ययन और अवलोकन करें। आसन का उद्देश्य, प्रमुख जोड़, सक्रिय मांसपेशियाँ और सावधानियाँ लिखें। दूसरे सत्र में व्यक्तिगत अभ्यास करें और देखें कि निर्देश आपके शरीर में क्या बदलते हैं। तीसरे सत्र में पाँच से पंद्रह मिनट का शिक्षण-क्रम चलाएँ।

विक्रम ने सोमवार को पश्चिमोत्तानासन और दंडासन का अध्ययन किया, बुधवार को अपने अभ्यास में घुटनों के मोड़ और सहारे की तुलना की, तथा शनिवार को साथी को क्रम सिखाया। इस क्रम से उसने जाना कि लिखित निर्देश और मौखिक निर्देश अलग कौशल हैं। हर सत्र के बाद एक वाक्य लिखें: “आज मैंने क्या देखा, और अगली बार क्या बदलूँगा?”

| 5. SMART+ की सुरक्षा-जाँच जोड़ें

हर लक्ष्य के साथ कम से कम दो सुरक्षा प्रश्न लिखें। उदाहरण के लिए, आगे झुकने वाले आसनों में पूछें: क्या विद्यार्थी रीढ़ को बलपूर्वक गोल कर रहा है? क्या हैमस्ट्रिंग की सीमा के कारण वह घुटने मोड़ने या सहारे का विकल्प चाहता है? हिप ओपनर में पूछें: क्या घुटने और पैर की दिशा सुरक्षित है? क्या विद्यार्थी दर्द को खिंचाव समझ रहा है?

सुरक्षा-जाँच का उद्देश्य डर पैदा करना नहीं, बल्कि निर्णय स्पष्ट करना है। यदि किसी आसन में विद्यार्थी स्थिर श्वास नहीं रख पा रहा, तो क्रम घटाएँ, सहारा दें या तैयारी के आसन पर लौटें। “पूरा आसन कराना” सप्ताह का प्रमाण नहीं है; सुरक्षित ढंग से विकल्प देना भी शिक्षक-कौशल का प्रमाण है।

| 6. सप्ताहांत समीक्षा में तीन अंक नहीं, तीन निर्णय लिखें

सप्ताह के अंत में लिखें: क्या पूरा हुआ, क्या अधूरा रहा, और अगले सप्ताह क्या बदलेगा। यदि आपने लक्ष्य का आधा भाग पूरा किया, तो अगले सप्ताह लक्ष्य को छोटा करें या अतिरिक्त समय तय करें। अधूरे लक्ष्य को बिना जाँच के आगे ले जाने से पाठ्यक्रम का बोझ बढ़ता जाता है।

विक्रम ने पाया कि वह पढ़ने में तेज था, पर शिक्षण-प्रतिक्रिया लिखने में समय लग रहा था। उसने शनिवार को पंद्रह मिनट अतिरिक्त रखे और प्रत्येक प्रतिक्रिया को तीन भागों में बाँटा: स्पष्ट रहा, भ्रम पैदा हुआ, अगली बार बदलना है। इस तरह समीक्षा स्वयं एक माइक्रो-लक्ष्य बन गई।

| आज की कार्यसूची

- ☐ 500-घंटे प्रशिक्षण के पाँच क्षेत्रों की अपनी सूची बनाएँ।
- ☐ अगले सात दिनों के लिए एक मुख्य SMART+ योग लक्ष्य लिखें।
- ☐ लक्ष्य का कम से कम एक प्रत्यक्ष प्रमाण तय करें।
- ☐ तीन अभ्यास-सत्रों के दिन और अवधि कैलेंडर में दर्ज करें।
- ☐ सप्ताहांत के लिए दो सुरक्षा प्रश्न और एक समीक्षा-वाक्य तैयार करें।

हर सप्ताह जब आप घंटे के साथ प्रमाण, सुरक्षा और शिक्षण-प्रयोग दर्ज करते हैं, तब 500 घंटे केवल पूरा होने वाली संख्या नहीं रहते। वे क्रमशः ऐसी क्षमता में बदलते हैं जिसे आप समझा, दिखा और सुरक्षित रूप से सिखा सकते हैं। यही लक्ष्य-आधारित अभ्यास योजना आपके पूरे योग शिक्षक प्रशिक्षण को स्पष्ट दिशा देती है।

अध्याय 5

शरीर-मैपिंग और संवेदना लॉग



अभ्यास की संवेदना को पढ़ने की शुरुआत

एक ही आसन में दो अभ्यासियों की गति, खिंचाव और दर्द की सीमा अलग हो सकती है। इसलिए केवल यह लिखना कि “आज पाश्चिमोत्तानासन बेहतर रहा” पर्याप्त नहीं है। शिक्षक को यह जानना चाहिए कि खिंचाव कहाँ महसूस हुआ, उसकी तीव्रता कितनी थी, वह कब शुरू हुआ, अभ्यास के बाद कितनी देर रहा और अगले सत्र में शरीर ने कैसी प्रतिक्रिया दी। यही जानकारी सुरक्षित प्रगति और जल्दबाज़ी के बीच अंतर बनाती है।

सेन्सेशन-लॉग सिस्टम इस जानकारी को एक सरल, दोहराने योग्य ढाँचे में दर्ज करता है। इसमें संवेदना का स्थान, प्रकार, तीव्रता, दर्द-सीमा, श्वास, संरेखण और अभ्यास के बाद की प्रतिक्रिया लिखी जाती है। “संवेदना” का अर्थ शरीर में महसूस होने वाला अनुभव है - जैसे मांसपेशी का खिंचाव, जोड़ के आसपास दबाव, गर्माहट, कंपन या चुभन। “दर्द-सीमा” वह बिंदु है जहाँ असुविधा सुरक्षित खिंचाव से आगे बढ़कर चेतावनी देने लगती है।

लॉग लिखने से पहले साधक को तीन बातें स्पष्ट रखनी चाहिए: तीव्र दर्द में अभ्यास रोकना, जोड़ के भीतर चुभन को सामान्य खिंचाव न मानना और सुन्नपन, झनझनाहट या कमजोरी को शिक्षक को तुरंत बताना। यह प्रणाली निदान नहीं करती; यह अभ्यास के निर्णयों के लिए स्पष्ट संकेत देती है। अभ्यास के अंत में स्वयं से पूछें: “मैंने क्या महसूस किया, कहाँ महसूस किया और उस अनुभव के आधार पर मैंने क्या बदला?”

सेन्सेशन-लॉग सिस्टम की कार्यविधि

सेन्सेशन-लॉग सिस्टम को हर अभ्यास सत्र में एक ही क्रम से चलाएँ। इससे अलग-अलग दिनों की प्रविष्टियों की तुलना आसान होती है और शिक्षक अनुमान के बजाय दर्ज जानकारी के आधार पर परिवर्तन करता है।

| पहला चरण: अभ्यास से पहले की स्थिति दर्ज करें।

सत्र शुरू होने से पहले तारीख, समय, नींद की स्थिति, शरीर की सामान्य जकड़न और किसी पुराने दर्द को लिखें। पूरे शरीर के लिए शून्य से दस तक का पैमाना रखें। शून्य का अर्थ कोई असुविधा नहीं और दस का अर्थ अत्यंत तीव्र दर्द। यदि दाएँ कूल्हे की जकड़न चार और बाएँ कूल्हे की जकड़न दो है, तो दोनों को अलग-अलग लिखें। इससे पक्षों के बीच अंतर छिपता नहीं।

| दूसरा चरण: आसन का उद्देश्य लिखें।

हर आसन के सामने एक स्पष्ट उद्देश्य रखें। उदाहरण के लिए, सुप्त पादांगुष्ठासन में उद्देश्य हैमस्ट्रिंग की लंबाई देखना हो सकता है; जानु शीर्षासन में उद्देश्य आगे झुकते समय रीढ़ की स्थिति और कूल्हे की गति देखना हो सकता है। उद्देश्य लिखने से साधक केवल अधिक गहराई पाने पर ध्यान नहीं देता।

| तीसरा चरण: संवेदना को चार भागों में दर्ज करें।

आसन में स्थिर होने के बाद निम्न चार प्रश्नों के उत्तर लिखें:

- ☐ संवेदना कहाँ है - जैसे दाहिनी जांघ का पिछला भाग, कूल्हे का बाहरी भाग या घुटने के पीछे?
- ☐ संवेदना किस प्रकार की है - खिंचाव, दबाव, गर्माहट, चुभन, सुन्नपन या धड़कन?
- ☐ तीव्रता कितनी है - शून्य से दस तक?
- ☐ श्वास कैसी है - समान, रुकती हुई, तेज या तनावपूर्ण?

मांसपेशी में समान और फैलता हुआ खिंचाव सामान्यतः नियंत्रित अभ्यास का संकेत हो सकता है। जोड़ के भीतर तेज चुभन, विद्युत जैसी झनझनाहट या लगातार बढ़ता दर्द अभ्यास रोकने का संकेत है। शिक्षक को “दर्द है” कहने के बजाय स्थान और प्रकार पूछना चाहिए, क्योंकि इन दोनों अनुभवों से अगला निर्देश बदलता है।

| चौथा चरण: दर्द-सीमा तय करें।

प्रशिक्षण में एक व्यावहारिक नियम रखें: शून्य से तीन तक की हल्की असुविधा में साधक धीमी श्वास और स्थिर संरेखण के साथ रह सकता है; चार से पाँच पर गति घटाएँ, सहारा लें या आसन की गहराई कम करें; छह या उससे ऊपर पहुँचने पर आसन से बाहर आएँ। यह पैमाना हर शरीर पर समान चिकित्सकीय निर्णय नहीं देता, लेकिन कक्षा में सुरक्षित संवाद के लिए उपयोगी सीमा बनाता है। यदि दर्द अभ्यास के बाद कई घंटों तक बढ़ता रहे या अगले दिन सामान्य गतिविधि प्रभावित करे, तो उसी आसन की मात्रा घटाएँ और चिकित्सकीय सलाह लें।

पाँचवाँ चरण: एक समय में एक बदलाव करें।

आसन में दर्द या असमानता दिखे तो पहले घुटने के नीचे कंबल, हाथों के नीचे ब्लॉक, पट्टा या दीवार का सहारा दें। फिर श्वास और संवेदना दोबारा जाँचें। एक साथ पैर घुमाना, रीढ़ मोड़ना और गहराई बढ़ाना शुरू न करें। एक बदलाव से यह समझ आता है कि सुधार किस कारण आया।

छठा चरण: अभ्यास के बाद और अगले दिन की प्रतिक्रिया लिखें।

सत्र समाप्त होने पर वही क्षेत्र फिर शून्य से दस तक अंकित करें। साथ में लिखें कि संवेदना कितनी देर रही - दस मिनट, एक घंटा या अगले दिन तक। अगले अभ्यास से पहले यह देखें कि शरीर शांत हुआ, समान रहा या अधिक संवेदनशील हुआ। सप्ताह में दो से तीन बार समान आसन दर्ज करें; रोज़ केवल गहराई बढ़ाने के लिए लॉग न भरें। उद्देश्य तुलना है, प्रतियोगिता नहीं।

एक उपयोगी लॉग में ये खाने रखें:

तारीख और समय	आसन	स्थान और संवेदना	अभ्यास के समय तीव्रता	बदलाव	श्वास	बाद की प्रतिक्रिया
12 जून, सुबह	जानु शीर्षसन	बाईं जांघ के पीछे समान खिंचाव	3/10	घुटने के नीचे कंबल	समान	20 मिनट में सामान्य

हर सप्ताह के अंत में तीन प्रश्न पूछें: कौन-सा क्षेत्र बार-बार संवेदनशील रहा? किस सहारे से तीव्रता कम हुई? क्या सुधार केवल आसन में दिखा या चलने, बैठने और सीढ़ी चढ़ने जैसी गतिविधियों में भी दिखा? यही समीक्षा अगले सप्ताह की अभ्यास-योजना बनाती है।

अंजलि का चार-सप्ताह अभ्यास-लॉग

अंजलि 29 वर्ष की फिजियोथेरेपी छात्रा है। वह सप्ताह में चार बार अभ्यास करती है और जानु शीर्षसन, सुप्त पादांगुष्ठासन तथा उपविष्ट कोणासन में दाहिने घुटने के पीछे खिंचाव महसूस करती है। उसका प्रारंभिक लॉग बताता है कि वह आसन में आगे झुकते समय श्वास रोकती है और घुटने को पूरी तरह सीधा करने की कोशिश करती है।

पहले सप्ताह, अंजलि ने जानु शीर्षसन में दाहिनी ओर तीव्रता चार में दर्ज की। शिक्षक ने उसे घुटने के नीचे मुड़ा हुआ कंबल रखने, रीढ़ को लंबा रखने और आगे झुकने की ऊँचाई घटाने को कहा। उसने पैरों को खींचकर रखने के बजाय दाहिने घुटने में हल्की नरमी रखी। उसी सत्र में तीव्रता दो तक आई और

अभ्यास के बाद दस मिनट में सामान्य हो गई। शिक्षक ने इस बदलाव को “अधिक गहराई” नहीं, बल्कि “कम असुविधा के साथ बेहतर श्वास” के रूप में दर्ज किया।

दूसरे सप्ताह, सुप्त पादांगुष्ठासन में पट्टा लगाकर पैर ऊपर उठाया गया। अंजलि ने दाहिनी जांघ के पीछे तीन और कमर में दो की तीव्रता लिखी। जब उसने पैर को शरीर की ओर खींचने के बजाय पट्टे पर हल्का दबाव दिया, तो कमर की संवेदना शून्य हुई और जांघ का खिंचाव तीन पर स्थिर रहा। इससे पता चला कि समस्या केवल लचीलेपन की नहीं थी; पैर को नियंत्रित रखने के लिए वह कमर से क्षतिपूर्ति कर रही थी।

तीसरे सप्ताह, उपविष्ट कोणासन में उसने घुटनों के नीचे पतले कंबल और बैठने के नीचे एक ऊँचा सहारा लिया। पहले सत्र में आगे झुकने की दूरी कम रही, लेकिन श्वास पूरे समय समान रही। तीव्रता तीन से ऊपर नहीं गई और अगले दिन कोई अतिरिक्त जकड़न नहीं हुई। शिक्षक ने दूरी नापने के बजाय तीन संकेत देखे: श्रोणि का आगे झुकना, रीढ़ का लंबा रहना और बिना तनाव के श्वास।

चौथे सप्ताह, अंजलि ने वही तीन आसन दोहराए। जानु शीर्षासन में तीव्रता दो, सुप्त पादांगुष्ठासन में दो और उपविष्ट कोणासन में तीन रही। अभ्यास के बाद सभी संवेदनाएँ पंद्रह मिनट में शांत हो गईं। अब शिक्षक ने केवल एक परिवर्तन किया - पट्टे की पकड़ थोड़ी ढीली कराई और आसन में पाँच धीमी श्वासें जोड़ीं। उसने गहराई बढ़ाने के बजाय प्रतिक्रिया की स्थिरता जाँची।

अंजलि के लॉग से अपेक्षित परिणाम स्पष्ट हुए: दाहिने और बाएँ पक्ष का अंतर दर्ज हुआ, सहारे का प्रभाव समझ आया और दर्द बढ़ने से पहले अभ्यास बदला गया। यदि किसी सप्ताह तीव्रता चार से छह पहुँचती या अगले दिन चलने में परेशानी आती, तो शिक्षक आगे की प्रगति रोककर मूल्यांकन की सलाह देता। लॉग का मूल्य तभी है जब प्रविष्टि अगला निर्णय बदलती हो।

आम त्रुटियाँ और त्वरित संदर्भ

केवल आसन की गहराई लिखना

इस त्रुटि का मूल कारण प्रगति को जमीन तक पहुँचने, पैर अधिक ऊपर उठाने या माथा घुटने तक लाने से मापना है। इससे साधक यह भूल जाता है कि गहराई दर्द, श्वास या संरेखण की कीमत पर भी बढ़ सकती है।

Do this: हर आसन के साथ स्थान, संवेदना का प्रकार, शून्य से दस की तीव्रता, श्वास और अभ्यास के बाद की अवधि लिखें।

Not this: “आज बेहतर” या “आज अधिक गहरा” जैसे अधूरे शब्द लिखकर छोड़ दें।

| मांसपेशी के खिंचाव और जोड़ के दर्द को एक मानना

यह गलती शरीर-रचना की जानकारी होने के बावजूद संवेदना का स्थान न पूछने से होती है। जांघ के पीछे फैलता हुआ खिंचाव और घुटने के भीतर चुभन एक समान संकेत नहीं देते।

Do this: साधक से पूछें, “संवेदना किस उंगली के नीचे महसूस हो रही है?” फिर घुटने को थोड़ा मोड़कर या सहारा देकर दोबारा जाँचें। चुभन, सुन्नपन या झनझनाहट बढ़े तो आसन रोकें।

Not this: हर असुविधा को “मांसपेशी खुल रही है” कहकर सहन करने को कहें।

| एक ही सत्र में कई बदलाव करना

इसका मूल कारण जल्दी परिणाम पाने की इच्छा है। यदि शिक्षक एक साथ ऊँचा सहारा, अतिरिक्त पट्टा, पैर की दिशा और आगे झुकने की गहराई बदल देता है, तो सुधार का कारण पता नहीं चलता।

Do this: एक बदलाव करें, पाँच धीमी श्वासों तक प्रतिक्रिया देखें और फिर लॉग में परिणाम लिखें।

Not this: बिना दर्ज किए लगातार सहारे बदलते रहें और अंत में केवल अंतिम स्थिति याद रखें।

त्वरित संदर्भ: अभ्यास से पहले आधार-स्थिति लिखें; आसन में स्थान, प्रकार, तीव्रता और श्वास दर्ज करें; चार से पाँच पर अभ्यास घटाएँ; छह या उससे ऊपर पर बाहर आएँ; बाद की और अगले दिन की प्रतिक्रिया जाँचें; एक समय में एक बदलाव करें। इस अनुशासन से संवेदना केवल निजी अनुभव नहीं रहती - वह शिक्षक और साधक के लिए सुरक्षित, मापने योग्य अभ्यास-सूचना बन जाती है।

अध्याय 6

अगोनिस्ट-एंटागोनिस्ट संबंध समझें



संकुचन और शिथिलन का स्पष्ट मानचित्र

क बीर, 24 वर्षीय जिम ट्रेनर, किसी विद्यार्थी को आगे झुकाते समय केवल यह नहीं देखता कि हाथ पैर तक पहुँच रहे हैं या नहीं। वह पूछता है - कौन-सी मांसपेशी गति करा रही है, कौन-सी उसके विपरीत काम कर रही है, और किस समय उसे ढीला होना चाहिए? यही दृष्टि योग-आसन को सुरक्षित और उद्देश्यपूर्ण बनाती है।

अगोनिस्ट वह प्रमुख मांसपेशी या मांसपेशी-समूह है जो किसी गति को कराता है। एंटागोनिस्ट उसका विपरीत कार्य करने वाला समूह है। जब अगोनिस्ट सिकुड़ता है, तो एंटागोनिस्ट अक्सर शिथिल होता है। इस संबंध को पारस्परिक अवरोध कहते हैं। उदाहरण के लिए, घुटना मोड़ते समय हैमस्ट्रिंग सक्रिय होती है और क्राइसेप्स अपेक्षाकृत ढीला पड़ता है।

यह समझ 500-घंटे के योग शिक्षक प्रशिक्षणार्थी के लिए इसलिए आवश्यक है क्योंकि एक ही आसन में कुछ मांसपेशियाँ गति कराती हैं, कुछ जोड़ को स्थिर रखती हैं और कुछ को नियंत्रित लंबाई में शिथिल होना पड़ता है। नीचे दिया गया **OA-AR** स्विच मॉडल इस बदलाव को पढ़ने का व्यावहारिक तरीका देता है: ओपनिंग ऐक्टर से रिलैक्सेशन और ऐक्शन-रिस्पॉन्स से सक्रियता। सरल शब्दों में, जिस दिशा में जोड़ खुलता है, उस दिशा की प्रमुख मांसपेशी को पहचानें; फिर देखें कि विपरीत समूह को कब ढीला और कब नियंत्रित रूप से सक्रिय करना है।

अभ्यास के लिए आवश्यक साधन

- ☐ योग-मैट: शरीर और फर्श के बीच स्थिर पकड़ देता है। सामान्य योग-मैट पर्याप्त है; प्रशिक्षण केंद्र या खेल-सामग्री की दुकान से मिल जाता है।
- ☐ योग-बेल्ट: हाथ-पैर की दूरी कम किए बिना सही मांसपेशी-संबंध महसूस कराता है। सूती बेल्ट या मजबूत पट्टा कम लागत में उपयोग किया जा सकता है।

- ☐ दो योग-ब्लॉक: आगे झुकने और खड़े आसनों में सहारा देते हैं। कॉर्क या फोम के ब्लॉक योग-सामग्री विक्रेता से लिए जा सकते हैं।
- ☐ दीवार: विपरीत मांसपेशी के शिथिलन को पहचानने के लिए स्थिर सहारा देती है। किसी अति-रिक्त खर्च की आवश्यकता नहीं।
- ☐ मांसपेशी-संबंध चार्ट: प्रमुख अगोनिस्ट और एंटागोनिस्ट को जल्दी पहचानने के लिए इसे अभ्यास-पुस्तिका में रखें। नीचे दिया गया सारणीबद्ध चार्ट स्वयं लिखकर भी बनाया जा सकता है।
- ☐ अभ्यास-दैनंदिनी: आसन, सक्रिय मांसपेशी, शिथिल मांसपेशी और अनुभव लिखें। इससे शिक्षक को अनुमान के बजाय दोहराए जा सकने वाले अवलोकन मिलते हैं।

कबीर अपने प्रशिक्षण में एक ही आसन को तीन बार देखता है - पहली बार सामान्य रूप में, दूसरी बार हल्के संकुचन के साथ और तीसरी बार विपरीत समूह को ढीला करके। इससे उसे पता चलता है कि गति की सीमा किस कारण बदल रही है।

OA-AR स्विच मॉडल: चरणबद्ध अभ्यास योजना

1 आसन की मुख्य गति लिखें।

उदाहरण के लिए, दण्डासन में मुख्य कार्य घुटने को सीधा रखना और कूल्हे को मोड़ने की तैयारी करना है। परिणाम के रूप में आप जोड़ की दिशा को स्पष्ट पहचान पाएँगे।

1 प्रमुख अगोनिस्ट चुनें।

घुटना सीधा रखने में क्वाड्रिसेप्स प्रमुख अगोनिस्ट है। उसे हल्के से सक्रिय करें, जोर से नहीं, ताकि घुटने का पिछला भाग दबे नहीं।

1 विपरीत एंटागोनिस्ट पहचानें।

इस स्थिति में हैमस्ट्रिंग घुटना मोड़ने वाली विपरीत मांसपेशी है। यदि हैमस्ट्रिंग अनावश्यक रूप से कड़ी रहे, तो घुटने को पूरी तरह सीधा करना कठिन हो सकता है।

1 संकुचन की मात्रा जाँचें।

पाँच धीमी श्वासों तक क्वाड्रिसेप्स को लगभग 20-30 प्रतिशत प्रयास से सक्रिय रखें। लक्ष्य अधिक बल लगाना नहीं, बल्कि जोड़ को स्थिर रखते हुए दिशा स्पष्ट करना है।

1 एंटागोनिस्ट को शिथिल करें।

श्वास छोड़ते समय हैमस्ट्रिंग को लंबा और नरम महसूस करें। यदि कूल्हे पीछे खिंचते हैं या घुटना मुड़ता है, तो ब्लॉक पर बैठें; इससे शिथिलन के लिए बेहतर स्थिति मिलेगी।

1 गति दोहराएँ और अंतर देखें।

दण्डासन से आगे झुकते समय पहले पैरों को सक्रिय करें, फिर कूल्हे से झुकें। यदि पीठ गोल होने के बजाय लंबी रहती है, तो अगोनिस्ट-एंटागोनिस्ट संबंध अधिक व्यवस्थित है।

1 सारणी से मिलान करें।

नीचे दिए चार्ट में आसन की दिशा, सक्रिय समूह और शिथिल होने वाले समूह की जाँच करें। किसी मांस-पेशी को “हमेशा ढीला” न मानें; उसकी भूमिका आसन के चरण के साथ बदल सकती है।

आसन या गति	प्रमुख अगोनिस्ट: संकुचन	प्रमुख एंटागोनिस्ट: अपेक्षित शिथिलन या लंबाई	शिक्षक का मुख्य संकेत
दण्डासन	काट्रिसेप्स, टखने के आगे के स्थिरकारी	हैमस्ट्रिंग और पिंडली का पिछला भाग नियंत्रित लंबाई में	जाँघ आगे दबाएँ, घुटने को लॉक न करें
जानुशीर्षासन	मुड़े हुए पैर में कूल्हे के बाहरी स्थिरकारी; सीधे पैर में काट्रिसेप्स	सीधे पैर की हैमस्ट्रिंग धीरे लंबी हो	पहले रीढ़ लंबी, फिर कूल्हे से झुकें
पश्चिमोत्तानासन	काट्रिसेप्स और कूल्हे के आगे के नियंत्रक	हैमस्ट्रिंग, पिंडली और पीठ का पिछला भाग	पैर सक्रिय रखें, खिंचाव को दर्द न बनने दें
सुप्त पादांगुष्ठासन	काट्रिसेप्स, कूल्हे के मोड़ने वाले समूह	उठे हुए पैर की हैमस्ट्रिंग और पिंडली	बेल्ट लगाकर घुटना सीधा रखें
सुप्त पादांगुष्ठासन, मुड़ा घुटना	कूल्हे के मोड़ने वाले समूह	विपरीत कूल्हे के पीछे का समूह	श्रोणि को फर्श पर स्थिर रखें
परिवृत्त सुप्त पादांगुष्ठासन	पेट के तिरछे समूह, कूल्हे के नियंत्रक	घूमने की दिशा के विपरीत बाहरी स्थिरकारी	कंधे फर्श से उठें नहीं
बद्ध कोणासन	कूल्हे के बाहर ले जाने वाले और घुमाने वाले समूह	कूल्हे के अंदर खींचने वाले समूह	घुटनों को हाथ से नीचे न दबाएँ
उपविष्ट कोणासन	काट्रिसेप्स और कूल्हे के बाहर ले जाने वाले समूह	जाँघ के अंदरूनी समूह नियंत्रित लंबाई में	बैठने की हड्डियों पर भार समान रखें
कूर्मासन	कंधे के आगे-पीछे के स्थिरकारी, पेट का नियंत्रण	कूल्हे और पीठ के पीछे के समूह लंबाई में	पहले रीढ़ लंबी, फिर हाथों को नीचे ले जाएँ
हनुमानासन	आगे वाले पैर का काट्रिसेप्स और पीछे वाले पैर का कूल्हा-विस्तारक	हैमस्ट्रिंग और कूल्हे के आगे का समूह	ऊँचे ब्लॉक से स्थिति नियंत्रित करें

आसन या गति	प्रमुख अगोनिस्ट: संकुचन	प्रमुख एंटागोनिस्ट: अपेक्षित शिथिलन या लंबाई	शिक्षक का मुख्य संकेत
पद्मासन तैयारी	कूल्हे के बाहरी घुमाने वाले समूह	कूल्हे के अंदरूनी खींचने वाले समूह	घुटने पर दबाव नहीं, गति कूल्हे से
नावासन	पेट के आगे के समूह, कूल्हे के मोड़ने वाले, क्राड्रिसेप्स	पीठ के पीछे के समूह नियंत्रित लंबाई में	छाती उठाएँ, कमर न गिराएँ
पार्श्व कोणासन	आगे वाले पैर का क्राड्रिसेप्स, कूल्हे के स्थिरकारी	अंदरूनी जाँघ नियंत्रित लंबाई में	घुटना पैर की दूसरी उँगली की दिशा में रखें
त्रिकोणासन	क्राड्रिसेप्स, कूल्हे के बाहर ले जाने वाले समूह	अंदरूनी जाँघ और हैमस्ट्रिंग लंबाई में	नीचे जाने से पहले दोनों पैरों को सक्रिय करें
विपरीत त्रिकोणासन	पेट के तिरछे समूह, क्राड्रिसेप्स	धड़ के विपरीत पार्श्व समूह नियंत्रित लंबाई में	घूमना कमर से नहीं, वक्ष से करें
ताड़ासन	क्राड्रिसेप्स, पिंडली, पेट और नितंब के स्थिरकारी	घुटना मोड़ने वाले समूह अनावश्यक तनाव से मुक्त	पैरों का आधार समान रखें
विपरीत करणी	पेट और जाँघ के हल्के स्थिरकारी	कूल्हे के आगे और पिंडली के समूह शिथिल	दीवार का सहारा लेकर प्रयास घटाएँ
शवासन	केवल आवश्यक सूक्ष्म स्थिरता	पूरे शरीर के बड़े मांसपेशी-समूह शिथिल	जबड़ा, आँखें और हथेलियाँ भी जाँचें

❶ संकुचन और सह-सक्रियता में अंतर करें।

कभी-कभी अगोनिस्ट और एंटागोनिस्ट दोनों हल्के सक्रिय रहते हैं। इसे सह-सक्रियता कहते हैं और यह जोड़ को स्थिर करती है। उदाहरण के लिए, ताड़ासन में क्राड्रिसेप्स और हैमस्ट्रिंग दोनों हल्के सक्रिय रह सकते हैं; उद्देश्य गति नहीं, संतुलन है।

❶ शिथिलन को निष्क्रिय ढीलापन न समझें।

शिथिल मांसपेशी का अर्थ यह नहीं कि पूरा शरीर ढह जाए। पश्चिमोत्तानासन में हैमस्ट्रिंग लंबी होती है, पर क्राड्रिसेप्स और पेट का हल्का नियंत्रण रीढ़ को सुरक्षित रखता है।

❶ श्वास को स्विच की तरह प्रयोग करें।

श्वास लेते समय रीढ़ और जोड़ की दिशा व्यवस्थित करें। श्वास छोड़ते समय उस समूह को नरम करें जिसे लंबाई में जाना है। यह तरीका इसलिए उपयोगी है क्योंकि विद्यार्थी बल लगाने के बजाय चरण पहचानना सीखता है।

❶ दर्द और खिंचाव अलग करें।

समान, फैलता हुआ खिंचाव सामान्य हो सकता है; तेज, चुभता, जलता या जोड़ के भीतर का दर्द चेतावनी है। दर्द होने पर सीमा घटाएँ, सहारा बढ़ाएँ या आसन रोकें।

1 शिक्षण संकेत को मांसपेशी-विशिष्ट रखें।

“और नीचे जाएँ” कहने के बजाय कहें, “सामने की जाँघ को सक्रिय रखें और पीछे की जाँघ को लंबा होने दें।” इससे विद्यार्थी परिणाम के बजाय सही क्रिया सीखता है।

1 एक समय में एक स्विच बदलें।

पहले अगोनिस्ट सक्रिय करें, फिर एंटागोनिस्ट शिथिल करें, फिर गति बढ़ाएँ। दोनों निर्देश एक साथ देने पर शुरुआती विद्यार्थी भ्रमित हो सकता है।

1 आसन से बाहर आते समय क्रम उलटें।

पहले गति रोकें, फिर सहारा लें, फिर सक्रियता घटाएँ। अचानक शिथिल होने पर जोड़ पर अनियंत्रित भार पड़ सकता है।

कबीर जब सुप्त पादांगुष्ठासन में बेल्ट लगाकर क्वाड्रिसेप्स सक्रिय कराता है, तो विद्यार्थी घुटना मोड़े बिना पैर उठा पाता है। जब वह उसी विद्यार्थी को परिवृत्त रूप में ले जाता है, तो वह पेट के तिरछे समूह को सक्रिय कराता है और कंधे फर्श पर रखवाता है। इससे स्पष्ट होता है कि आसन बदलने पर मांसपेशी का कार्य भी बदलता है।

त्वरित जाँच-सारणी

- ☐ यदि जोड़ की गति स्पष्ट नहीं है, तो पहले आसन की मुख्य दिशा लिखें - मोड़ना, सीधा करना, घुमाना या बाहर ले जाना।
- ☐ यदि खिंचाव लक्ष्य मांसपेशी के बजाय जोड़ में है, तो सीमा घटाएँ और सहारा बढ़ाएँ; जोड़ को दबाकर अगोनिस्ट सक्रिय न करें।
- ☐ यदि घुटना आगे झुकने में मुड़ता है, तो क्वाड्रिसेप्स सक्रिय कराएँ और पैर का आधार स्थिर करें।
- ☐ यदि आगे झुकते समय पीठ गोल होती है, तो हैमस्ट्रिंग को जबरन न खींचें; ऊँचे ब्लॉक पर बैठकर कूल्हे से झुकाएँ।
- ☐ यदि विद्यार्थी बल लगाकर साँस रोकता है, तो संकुचन घटाकर पाँच सहज श्वासों तक अभ्यास कराएँ।

- ☐ यदि स्थिरता चाहिए, तो अगोनिस्ट और एंटागोनिस्ट दोनों का हल्का सह-सक्रियण उपयोग करें।
- ☐ यदि विश्राम चाहिए, तो विपरीत समूह को धीरे-धीरे शिथिल कराएँ, पर रीढ़ और जोड़ का आवश्यक नियंत्रण बनाए रखें।
- ☐ हर आसन में जाँचें: कौन सक्रिय है, कौन लंबा हो रहा है, जोड़ कहाँ स्थिर है, और श्वास स्वतंत्र है या नहीं।
- ☐ सुरक्षित प्रयास: हल्का से मध्यम संकुचन रखें; अधिकतम बल योग-आसन का लक्ष्य नहीं।
- ☐ शिक्षक का अंतिम प्रश्न: “क्या विद्यार्थी मांसपेशी की क्रिया बता सकता है?” यदि नहीं, तो निर्देश को और सरल तथा विशिष्ट बनाएँ।

अगोनिस्ट-एंटागोनिस्ट संबंध को पढ़ना केवल शरीर रचना याद करना नहीं है। यह हर आसन में सही समय पर सक्रियता बदलने की क्षमता है। जब शिक्षक इस स्विच को पहचानता है, तो वह विद्यार्थी को अधिक गहराई नहीं, अधिक स्पष्टता और नियंत्रण देता है - और यही सुरक्षित योग-शिक्षण की आधारभूत कुशलता है।

अध्याय 7

मुख्य मांसपेशी आइसोलेशन तकनीक



मांसपेशी संकेतों से आसन को पढ़ना

क्या आप किसी साधक को आगे झुकते समय देखते ही बता सकते हैं कि सीमा हैमस्ट्रिंग की है, कूल्हे की है, क्राइसेप्स के नियंत्रण की है या रीढ़ को सहारा देने वाली मांसपेशियों की? केवल शरीर को अधिक नीचे ले जाना इस प्रश्न का उत्तर नहीं देता। सही आइसोलेशन संकेत शिक्षक को यह पहचानने में मदद देते हैं कि कौन-सी मांसपेशी काम कर रही है, कौन-सी निष्क्रिय है और किस स्थान पर अनावश्यक दबाव बन रहा है।

इस पाठ में मसल-आइसोलेशन लेयर्स नामक ढाँचे का उपयोग करें। पहली परत में लक्ष्य-मांसपेशी को पहचानें, दूसरी में उसके संकुचन का संकेत दें, तीसरी में जोड़ की स्थिति जाँचें और चौथी में श्वास तथा दर्द की प्रतिक्रिया देखें। यह क्रम हिप ओपनर्स, आगे झुकने वाले आसनों और पुनर्स्थापनात्मक आसनों में विशेष उपयोगी है।

मुख्य अंतर्दृष्टि: सही आइसोलेशन का अर्थ मांसपेशी को अलग करके कठोर बनाना नहीं, बल्कि लक्ष्य-मांसपेशी को इतना स्पष्ट संकेत देना है कि शरीर अनावश्यक क्षतिपूर्ति न करे। प्रत्येक समायोजन से पहले पूछें: “मैं किस मांसपेशी को काम करवा रहा हूँ, और इसका प्रमाण शरीर में कहाँ दिखेगा?”

मसल-आइसोलेशन लेयर्स के मूल सिद्धांत

1. लक्ष्य-मांसपेशी पहले, आसन बाद में।

सुखासन, बद्ध कोणासन या उपविष्ट कोणासन में साधक अक्सर “घुटने नीचे” करने पर ध्यान देता है। शिक्षक का पहला काम घुटने को नीचे धकेलना नहीं, बल्कि हिप के बाहरी घुमाव और अपहरण में काम

कर रही मांसपेशियों को पहचानना है। ग्लूटस मेडियस, ग्लूटस मैक्सिमस और गहरी बाहरी घुमावक मांसपेशियाँ हिप को स्थिर रखती हैं। यदि वे सक्रिय नहीं हैं, तो साधक घुटने पर दबाव डाल सकता है।

क्वाड्रिसेप्स को सक्रिय करने से घुटने की टोपी ऊपर उठती है और पैर लंबा महसूस होता है। हैमस्ट्रिंग को हल्के रूप से सक्रिय करने से श्रोणि के झुकाव में नियंत्रण आता है। इसलिए शिक्षक केवल “ढीला छोड़ें” न कहें; वह पहले बताए कि किस मांसपेशी को कितना सक्रिय करना है और क्यों।

| 2. आइसोमेट्रिक संकेत गति से पहले दें।

आइसोमेट्रिक संकुचन में मांसपेशी तनाव बनाती है, लेकिन जोड़ दिखाई देने योग्य रूप से नहीं हिलता। उदाहरण के लिए, दंडासन में एड़ी को आगे और पैर की उँगलियों को अपनी ओर खींचने का संकेत हैमस्ट्रिंग और पिंडली को संगठित करता है, जबकि क्वाड्रिसेप्स घुटने को स्थिर रखता है। यह संकेत आगे झुकने से पहले देने पर रीढ़ को गोल करके नीचे जाने की आदत घटती है।

हिप ओपनर में भी पहले स्थिरता बनाएँ। बद्ध कोणासन में पैरों के बाहरी किनारों को हल्के से फर्श में दबाएँ, जाँघों को बाहर की ओर घुमाएँ और फिर श्रोणि को आगे झुकाएँ। इससे खिंचाव हिप के आसपास अधिक स्पष्ट रहता है और घुटने पर अनावश्यक भार कम होता है।

| 3. एक जोड़ को दूसरे जोड़ की कीमत पर न खोलें।

हैमस्ट्रिंग का खिंचाव पाने के लिए कई साधक रीढ़ को गोल कर लेते हैं। इससे हिप फ्लेक्शन बढ़ा हुआ दिखाई देता है, लेकिन वास्तविक गति रीढ़ से आती है। दंडासन से पश्चिमोत्तानासन में जाते समय पहले श्रोणि को आगे झुकाएँ, फिर धड़ को लंबा रखते हुए आगे बढ़ें। यदि श्रोणि पीछे गिरती है, तो घुटनों के नीचे मोड़ या बैठने के नीचे कंबल दें।

क्वाड्रिसेप्स और ग्लूटस का संतुलित उपयोग भी आवश्यक है। हनुमानासन में आगे वाले पैर के क्वाड्रिसेप्स को सक्रिय रखें और पीछे वाले पैर के ग्लूटस को हल्के रूप से संलग्न करें। इससे घुटना सुरक्षित रहता है और श्रोणि आगे की ओर घूमने के बजाय अधिक समतल रहती है।

| 4. संकेत को श्वास और प्रतिक्रिया से जाँचें।

सही आइसोलेशन में साधक सामान्य रूप से श्वास ले सकता है। यदि संकेत देने के बाद श्वास रुकती है, चेहरा सिकुड़ता है या दर्द जोड़ के भीतर महसूस होता है, तो तीव्रता कम करें। मांसपेशी में खिंचाव और जोड़ में चुभन अलग अनुभव हैं। शिक्षक साधक से स्थान, गुणवत्ता और श्वास के बारे में तुरंत पूछें।

एक सरल जाँच है: “क्या आप इस स्थिति में चार धीमी श्वास ले सकते हैं?” यदि उत्तर नहीं है, तो सहारा बढ़ाएँ, गति घटाएँ या आसन की सीमा कम करें। यही जाँच हिप, हैमस्ट्रिंग, क्वाड, ग्लूटस और रीढ़ - सभी

पर लागू होती है।

मीरा के अभ्यास में संकेतों का क्रम

मीरा 38 वर्ष की योग थेरपी प्रशिक्षु है। उसे दंडासन से पश्चिमोत्तानासन में जाते समय पीछे की जाँघों में तेज खिंचाव और कमर में गोलाई महसूस होती है। उसका लक्ष्य पैरों को सीधा रखते हुए अधिक नीचे जाना नहीं, बल्कि हिप से नियंत्रित आगे झुकना सीखना है।

- 1 मीरा को दीवार के पास बैठाएँ और पीठ को दीवार से टिकाकर दंडासन में रखें। दोनों बैठने की हड्डियों के नीचे एक मुड़ा हुआ कंबल रखें। कंबल श्रोणि को आगे झुकने की जगह देता है; बिना सहारे उसकी श्रोणि पीछे गिर रही थी।
- 1 उससे कहें कि दोनों घुटनों की टोपी ऊपर खींचें, जाँघों के सामने का भाग सक्रिय रखें और एड़ियों को आगे बढ़ाएँ। पैर की उँगलियाँ अपनी ओर रहें। 20 सेकंड तक सामान्य श्वास लेते हुए यह स्थिति बनाएँ। अपेक्षित परिणाम: घुटने स्थिर रहें, जाँघों में स्पष्ट सक्रियता आए और कमर दीवार से पूरी तरह चिपकने के बजाय लंबी रहे।
- 1 अब मीरा को दोनों जाँघों को हल्के से बाहर की ओर घुमाने का संकेत दें, लेकिन पैरों को फर्श से न उठाने दें। यह संकेत हिप के बाहरी स्थिरकारकों को सक्रिय करता है। शिक्षक घुटनों को हाथ से नीचे न दबाएँ, क्योंकि इससे हिप की वास्तविक गति छिप सकती है।
- 1 श्वास लेते हुए मीरा को छाती आगे और रीढ़ लंबी रखने को कहें। श्वास छोड़ते हुए वह श्रोणि से आगे झुके। हाथ पिंडलियों पर रहें; पैर की उँगलियों तक पहुँचना आवश्यक नहीं। पाँच श्वासों तक रुकें। अपेक्षित परिणाम: खिंचाव हैमस्ट्रिंग में रहे, कमर में खिंचाव घटे और श्वास समान बनी रहे।
- 1 यदि हैमस्ट्रिंग का खिंचाव बहुत तीव्र हो, तो घुटनों को लगभग एक हथेली मोड़ें। इससे श्रोणि को आगे झुकने की अनुमति मिलती है। यदि कमर फिर भी गोल हो, तो कंबल की ऊँचाई बढ़ाएँ और आगे झुकने की गहराई कम करें।
- 1 अब हिप आइसोलेशन जाँचें। मीरा को आधा बद्ध पद्म पश्चिमोत्तानासन की तैयारी में एक पैर मोड़कर बैठाएँ, लेकिन पूर्ण बंधन न दें। मुड़े हुए पैर के घुटने को नीचे दबाने के बजाय जाँघ को हिप से बाहर घुमाने का संकेत दें। यदि घुटने में दबाव आए, तो पैर को दूर रखें और सहारा दें।
- 1 ग्लूट्स और रीढ़ के सहारे के लिए मीरा को पेट के बल लेटाकर भुजंगासन की छोटी तैयारी कराएँ। पैर पीछे लंबे, जाँघों के सामने का भाग सक्रिय और ग्लूट्स हल्के संलग्न रहें। वह छाती को केवल 5-8 सेंटीमीटर उठाए, हाथों से धक्का न दें। इसका उद्देश्य कमर को मोड़ना नहीं, बल्कि रीढ़ के पीछे काम कर रही मांसपेशियों और ग्लूट्स का साझा समर्थन महसूस करना है।

जाँच	पहले	समायोजन के बाद
श्रोणि	पीछे गिरती हुई	कंबल पर अधिक स्थिर
रीढ़	कमर में गोलाई	आगे की ओर लंबी
खिंचाव	कमर और घुटने के पीछे	मुख्यतः हैमस्ट्रिंग
श्वास	रुक-रुककर	पाँच समान श्वास
शिक्षक का संकेत	“और नीचे जाएँ”	“क्वाड सक्रिय, श्रोणि आगे”

इस क्रम के बाद मीरा को पश्चिमोत्तानासन की गहराई कम मिल सकती है, लेकिन उसका नियंत्रण बढ़ेगा। यही अपेक्षित परिणाम है। आसन की ऊँचाई घटने से अभ्यास असफल नहीं होता; यदि लक्ष्य-मांसपेशी स्पष्ट काम कर रही है, तो अभ्यास अधिक सटीक हुआ है।

सामान्य कठिनाइयाँ और उनके सुधार

समस्या: बद्ध कोणासन में घुटने नीचे जाते हैं, लेकिन हिप में खिंचाव के बजाय घुटने में दबाव आता है।

क्यों होता है: साधक पैरों को शरीर के बहुत पास खींच लेता है या जाँघों को बाहर घुमाने के बजाय घुटनों को हाथ से दबाता है। हिप की गति सीमित होने पर बल सीधे घुटने तक पहुँचता है।

सुधार: पैरों को शरीर से 20-30 सेंटीमीटर दूर रखें। पैरों के बाहरी किनारों को एक-दूसरे की ओर दबाएँ, जाँघों को बाहर घुमाएँ और घुटनों के नीचे ब्लॉक या कंबल रखें। पाँच श्वासों के बाद पूछें कि दबाव कहाँ महसूस हो रहा है। घुटने में चुभन रहे तो आसन की सीमा घटाएँ।

समस्या: पश्चिमोत्तानासन या जानु शीर्षासन में साधक आगे तो झुकता है, लेकिन रीढ़ पूरी तरह गोल हो जाती है।

क्यों होता है: हैमस्ट्रिंग का तनाव श्रोणि को पीछे खींचता है। साधक धड़ को नीचे ले जाने के लिए कमर मोड़ता है। क्वाड्रिसेप्स और पैरों की स्थिरता का संकेत अनुपस्थित रहता है।

सुधार: बैठने के नीचे कंबल रखें, घुटने हल्के मोड़ें और पहले क्वाड्रिसेप्स सक्रिय कराएँ। “छाती आगे, नाभि जाँघ की ओर” कहें; “सिर घुटने पर” कहकर रीढ़ को मजबूर न करें। चार से छह श्वासों तक लंबी रीढ़ बनाए रखना अपेक्षित परिणाम है।

समस्या: हनुमानासन में पीछे वाले पैर की कमर आगे झुकती है और सामने वाले घुटने में अस्थिरता रहती है।

क्यों होता है: साधक केवल दूरी बढ़ाने पर ध्यान देता है। पीछे वाले पैर का ग्लूट सक्रिय नहीं होता, सामने वाले क्वाड्रिसेप्स का नियंत्रण कम रहता है और श्रोणि एक ओर घूम जाती है।

सुधार: दोनों हाथों के नीचे ब्लॉक रखें। सामने वाले पैर के क्वाड्रिसेप्स को सक्रिय करते हुए एड़ी को आगे बढ़ाएँ। पीछे वाले पैर की जाँघ को ऊपर उठाने और ग्लूट्स को हल्का संलग्न करने का संकेत दें। श्रोणि को आगे की ओर समतल रखें। यदि खिंचाव जोड़ के पास या तेज दर्द के रूप में आए, तो दूरी घटाएँ और अतिरिक्त कंबल लगाएँ।

आइसोलेशन संकेतों का मूल्यांकन हमेशा शरीर की प्रतिक्रिया से करें: लक्ष्य-मांसपेशी में स्पष्ट काम, जोड़ में स्थिरता, रीढ़ में लंबाई और श्वास में निरंतरता। जब शिक्षक इन चार संकेतों को पढ़ना सीखता है, तब हिप ओपनर और आगे झुकने वाले आसन केवल आकार नहीं रहते; वे मांसपेशी, जोड़ और रीढ़ के संगठित अभ्यास बन जाते हैं।

अध्याय 8

मुख्य को-एक्टिवेशन क्यूइंग



धड़ और कूल्हों को एक साथ स्थिर करने की आधारभूमि

सिद्धार्थ, 30 वर्ष का डांस कोच, एक पैर पर खड़े होकर विद्यार्थियों को संतुलन सिखाता है। उसका धड़ आगे झुकता है, श्रोणि एक ओर घूमती है और कमर में खिंचाव आता है। जब वह केवल पेट कसता है, तो सांस रुक जाती है; जब वह केवल ग्लूट्स कसता है, तो कूल्हे कठोर हो जाते हैं। स्थिरता तब आती है जब पेट, ग्लूट्स और पीठ की मांसपेशियाँ एक साथ उचित मात्रा में काम करती हैं।

को-एक्टिवेशन का अर्थ है किसी जोड़ या शरीर-भाग को स्थिर रखने के लिए उसके आगे और पीछे स्थित मांसपेशियों का एक साथ सक्रिय होना। इस अध्याय में इसका विशेष ढाँचा सीओ-लॉक को-एक्टिवेशन है। इसमें पेट धड़ को नियंत्रित करता है, ग्लूट्स श्रोणि और कूल्हे को संभालते हैं, तथा पीठ की मांसपेशियाँ रीढ़ को लंबा और स्थिर रखती हैं।

एब्डॉमिनल सक्रियता का अर्थ पेट की मांसपेशियों को भीतर खींचकर कठोर बनाना नहीं, बल्कि पसलियों और श्रोणि के बीच नियंत्रित दबाव बनाए रखना है। ग्लूट्स सक्रियता का अर्थ नितंबों को अधिकतम बल से दबाना नहीं, बल्कि जांघ की हड्डी को कूल्हे के जोड़ में स्थिर रखना है। पीठ की सक्रियता का अर्थ कमर को मोड़ना नहीं, बल्कि रीढ़ को लंबा रखते हुए अनावश्यक गति रोकना है।

सही को-एक्टिवेशन में सांस चलती रहती है। शरीर में हल्का, समान तनाव महसूस होता है; कमर में चुभन, गर्दन में जकड़न या श्रोणि का आगे धकेलना सही संकेत नहीं हैं। अपने आप से पूछें: क्या मैं स्थिर रहते हुए पांच धीमी सांसें ले सकता हूँ? यदि नहीं, तो आपने स्थिरता के बजाय कठोरता बनाई है। मुख्य अभ्यास-निष्कर्ष यह है कि सीओ-लॉक का उद्देश्य शरीर को जमा देना नहीं, नियंत्रित गति के लिए आधार बनाना है।

सीओ-लॉक को-एक्टिवेशन की क्रमिक स्थापना

सीओ-लॉक को तीन परतों में सिखाएँ: पहले पेट और श्वास, फिर ग्लूट्स और श्रोणि, और अंत में पीठ के साथ उनका समन्वय। हर परत अगले अभ्यास में बनी रहनी चाहिए।

- 1 पीठ के बल लेटकर घुटने मोड़ें और पैर फर्श पर रखें। पैरों को श्रोणि की चौड़ाई पर रखें। एक हाथ निचली पसलियों पर और दूसरा निचले पेट पर रखें। श्वास लेते समय पसलियाँ बगल और पीछे फैलाएँ। श्वास छोड़ते समय निचले पेट को हल्का सक्रिय करें, जैसे पेट पर रखा कपड़ा धीरे से स्थिर कर रहे हों। पेट को भीतर खींचकर सांस न रोकें।
- 1 अब श्रोणि की स्थिति जाँचें। कमर और फर्श के बीच इतना स्थान रखें कि हथेली का पतला भाग सरक सके, लेकिन बड़ा खाली स्थान न बने। श्रोणि को पीछे दबाकर कमर चपटी करने की कोशिश न करें। तटस्थ श्रोणि में पेट को काम करने के लिए जगह मिलती है और पीठ अनावश्यक दबाव से बचती है।
- 1 ग्लूट्स को सक्रिय करने के लिए दोनों पैरों से फर्श को नीचे और थोड़ा दूर धकेलें। नितंबों में मध्यम तनाव महसूस करें। यदि जांघों के आगे का भाग बहुत कठोर हो या श्रोणि पसलियों से दूर आगे झुक जाए, तो बल घटाएँ। ग्लूट्स का काम श्रोणि को स्थिर रखना है, उसे आगे धकेलना नहीं।
- 1 पीठ की सक्रियता जोड़ने के लिए सिर के पीछे से एड़ियों तक लंबाई बनाएँ। कमर को फर्श में दबाने या अत्यधिक मोड़ने के बजाय रीढ़ को समान रूप से लंबा रखें। पीठ की गहरी मांसपेशियाँ छोटे स्तर पर सक्रिय होंगी; आपको उन्हें अलग से जोर से कसने की आवश्यकता नहीं।
- 1 अब सीओ-लॉक जाँचें। श्वास छोड़ते समय पेट सक्रिय, श्रोणि स्थिर और ग्लूट्स मध्यम रूप से सक्रिय रखें। पांच सांसों तक स्थिति बनाएँ। हर श्वास पर पसलियों को फैलने दें और हर श्वास छोड़ने पर पेट का सहारा बनाए रखें। यदि पेट बाहर उभरता है, कमर उठती है या ग्लूट्स ढीले पड़ते हैं, तो अभ्यास की तीव्रता कम करें।

इस आधार के बाद पैर उठाने का अभ्यास करें। एक पैर को धीरे-धीरे फर्श से उठाएँ, पर श्रोणि को एक ओर न गिरने दें। पैर उठाते समय पेट धड़ को स्थिर रखता है, ग्लूट्स कूल्हे को संभालते हैं और पीठ रीढ़ को लंबा रखती है। यही कारण है कि पैर उठाने की गति धीमी रखनी चाहिए: तेज गति कमजोर समन्वय को छिपा देती है।

खड़े होकर सीओ-लॉक सिखाते समय पहले दोनों पैर समान रूप से रखें। पैरों के चारों कोनों - अंगूठे का आधार, छोटी उंगली का आधार और दोनों एड़ियों - से फर्श का संपर्क बनाएँ। घुटनों को पीछे न धकेलें। श्रोणि के सामने वाले भाग को पसलियों के ठीक नीचे रखें, जैसे धड़ और श्रोणि एक ही बेल्ट से जुड़े हों। अब हाथों को सिर के ऊपर उठाएँ। यदि कमर आगे धँसती है, तो हाथों की ऊँचाई घटाएँ; इससे पेट और ग्लूट्स स्थिरता बनाए रख पाएँगे।

एक पैर पर संतुलन में सीओ-लॉक अधिक स्पष्ट दिखाई देता है। खड़े पैर के ग्लूट को मध्यम सक्रिय करें, पेट को श्वास के साथ स्थिर रखें और पीठ को लंबा रखें। मुक्त पैर को ऊँचा उठाने के बजाय पहले हल्का रखें। ऊँचा पैर अक्सर श्रोणि को घुमाता है और खड़े पैर की स्थिरता घटाता है। स्थिरता का सही माप पैर की ऊँचाई नहीं, श्रोणि की समता और सांस की निरंतरता है।

आगे झुकने वाली स्थितियों में, जैसे दंडासन से पश्चिमोत्तानासन की तैयारी, पेट और पीठ मिलकर रीढ़ को लंबा रखते हैं। ग्लूट्स जांघों को पीछे से स्थिर करते हैं। धड़ को पैरों पर गिराने के बजाय पहले बैठने की हड्डियों को पीछे और ऊपर ले जाएँ, फिर कूल्हे के जोड़ से झुकें। यदि विद्यार्थी कमर गोल करके आगे जाता है, तो उसे कम झुकाएँ और रीढ़ की लंबाई बनाए रखने का निर्देश दें।

पीछे झुकने वाली स्थितियों में पेट को ढीला छोड़ना सामान्य गलती है। पेट को हल्का सक्रिय रखते हुए ग्लूट्स को इतना ही काम कराएँ कि श्रोणि स्थिर रहे। बहुत जोर से ग्लूट्स दबाने पर कमर पर संपीड़न बढ़ सकता है। पीठ को मोड़ने के बजाय रीढ़ की लंबाई, छाती की दिशा और कूल्हों की स्थिति पर ध्यान दें।

शिक्षक के लिए उपयोगी क्यू छोटे और क्रमबद्ध होने चाहिए: “सांस चलाएँ”, “पसलियाँ श्रोणि के ऊपर रखें”, “फर्श को दबाएँ”, “नितंब मध्यम सक्रिय रखें”, “रीढ़ लंबी करें।” एक साथ दस निर्देश देने से विद्यार्थी शरीर के संकेत खो देता है। पहले श्वास और पेट, फिर श्रोणि और ग्लूट्स, फिर पीठ की लंबाई जाँचें। यही सीओ-लॉक का व्यावहारिक क्रम है।

सिद्धार्थ के डांस-कोच अभ्यास में सीओ-लॉक

सिद्धार्थ अपने प्रशिक्षण सत्र में एक पैर पर घूमने और उतरने की तैयारी करता है। पहले वह खड़े होकर दोनों पैरों के नीचे फर्श का संपर्क जाँचता है। वह श्वास छोड़ते हुए पेट को हल्का सक्रिय करता है, पसलियों को श्रोणि के ऊपर रखता है और दोनों ग्लूट्स में समान तनाव बनाता है। वह पांच सांसों तक इसी स्थिति में रहता है। परिणामस्वरूप उसकी कमर आगे नहीं धँसती और धड़ स्थिर रहता है।

इसके बाद वह दायाँ पैर उठाता है। पहले वह घुटने को केवल कुछ सेंटीमीटर उठाता है, क्योंकि ऊँचा उठाने पर उसकी दायाँ श्रोणि आगे घूमने लगती है। शिक्षक के रूप में आप उसके सामने से देखें: क्या दोनों कूल्हे समान ऊँचाई पर हैं? बगल से देखें: क्या पसलियाँ आगे निकल रही हैं? यदि कोई बदलाव दिखे, तो पैर नीचे रखें और सीओ-लॉक फिर से स्थापित करें।

सिद्धार्थ अब हाथों को ऊपर उठाकर संतुलन रखता है। हाथ ऊपर जाते ही कमर में खिंचाव आता है। वह हाथों को कानों के पास पूरी ऊँचाई तक ले जाने के बजाय थोड़ा आगे रखता है। इससे पीठ को लंबा

रखने और पेट की सक्रियता बनाए रखने की जगह मिलती है। तीन धीमी सांसों के बाद वह हाथ नीचे लाता है, पैर रखता है और दूसरी ओर दोहराता है।

अंतिम चरण में वह हल्का घुटना मोड़कर उतरने का अभ्यास करता है। उतरते समय वह एड़ी और पैर के अंगूठे के आधार से फर्श दबाता है, खड़े पैर के ग्लूट को सक्रिय रखता है और पेट से धड़ को नियंत्रित करता है। वह घुटने को पैर की दिशा में रखता है, भीतर गिरने नहीं देता। इस क्रम से उसका उतरना शांत होता है; पहले जहाँ कमर और घुटने पर झटका आता था, वहाँ अब गति कूल्हे और टखने में बाँटती है।

स्थिति	मुख्य क्यू	सही परिणाम	सामान्य सुधार
पीठ के बल पैर उठाना	पसलियाँ स्थिर, पेट सक्रिय	श्रोणि बिना हिले पैर उठे	गति धीमी करें
दोनों पैरों पर खड़ा होना	फर्श दबाएँ, श्रोणि पसलियों के नीचे	कमर लंबी और सांस सहज	घुटने पीछे न धकेलें
एक पैर पर संतुलन	खड़े पैर का ग्लूट सक्रिय	कूल्हे समान ऊँचाई पर	मुक्त पैर नीचे रखें
आगे झुकना	कूल्हे से झुकें, रीढ़ लंबी	कमर पर कम दबाव	झुकाव की गहराई घटाएँ
पीछे झुकना	पेट हल्का सक्रिय, श्रोणि नियंत्रित	छाती खुले, कमर सुरक्षित	ग्लूट्स का बल घटाएँ

अभ्यास सफल तब मानें जब सिद्धार्थ तीन से पांच सांसों तक स्थिति रख सके, बिना सांस रोके, बिना कमर में दर्द और बिना श्रोणि घुमाए। शिक्षक केवल मुद्रा की गहराई न देखें; श्वास, श्रोणि की समता और गति की गुणवत्ता को प्राथमिक संकेत बनाएँ। इस उदाहरण का व्यावहारिक निष्कर्ष है: स्थिरता का परीक्षण कठिन आकार से नहीं, नियंत्रित और दोहराने योग्य क्रिया से करें।

प्रशिक्षण में टिकाऊ सुधार के मुख्य सूत्र

| पेट को हमेशा अधिक कसना स्थिरता नहीं बढ़ाता।

अत्यधिक पेट-संकुचन से सांस छोटी हो जाती है और पसलियाँ नीचे जकड़ जाती हैं। विद्यार्थी को ऐसा तनाव दें जिसमें वह पूरी सांस ले सके और श्वास छोड़ते समय धड़ को नियंत्रित रख सके। यदि वह बोल नहीं सकता या सांस रोकता है, तो बल कम करें।

| ग्लूट्स को सक्रिय करें, लेकिन उन्हें पकड़कर न बैठाएँ।

ग्लूट्स श्रोणि को स्थिर करते हैं, पर उनका अत्यधिक संकुचन कमर और जांघ के आगे वाले भाग को काम में ले सकता है। “नितंबों को जोर से दबाएँ” के बजाय “फर्श दबाएँ और कूल्हे को स्थिर रखें”

अधिक सटीक निर्देश है। इससे बल गति के अनुरूप रहता है।

पीठ को अलग मांसपेशी की तरह नहीं, पूरे सीओ-लॉक के हिस्से की तरह सिखाएँ।

यदि शिक्षक केवल “कमर सीधी रखें” कहता है, तो विद्यार्थी कमर को कठोर कर सकता है। उसे सिर से श्रोणि तक लंबाई, पसलियों की स्थिति और पेट की सांस एक साथ सिखाएँ। पीठ तब सुरक्षित रूप से काम करती है जब पेट और ग्लूट्स श्रोणि को नियंत्रित रखते हैं।

मुख्य क्रियाएँ: पहले तटस्थ श्रोणि और सांस स्थापित करें; फिर पेट, ग्लूट्स और पीठ की मध्यम सक्रियता जोड़ें; उसके बाद पैर उठाने, संतुलन या झुकने की गति दें; हर चरण में दर्द, सांस और श्रोणि की समता जाँचें। सीओ-लॉक का अभ्यास तभी पूर्ण है जब शरीर स्थिर रहते हुए स्वतंत्र रूप से सांस और गति दोनों बनाए रखे।

अध्याय 9

फैसिलिटेटेड स्ट्रेचिंग प्रोटोकॉल



खिंचाव को सुरक्षित दिशा देने का क्रम

“अच्छा खिंचाव वह नहीं, जो सबसे अधिक तीखा लगे; अच्छा खिंचाव वह है, जिसमें शरीर सांस के साथ सुरक्षित रूप से आगे बढ़े और उसी नियंत्रण से वापस आए।”

फैसिलिटेड स्ट्रेचिंग में साधक केवल मुद्रा धारण नहीं करता; वह सक्रिय मांसपेशी-संकुचन, नियंत्रित विश्राम और सहायक दिशा-निर्देशन के माध्यम से गति की सीमा को व्यवस्थित ढंग से बढ़ाता है। गलत क्रम में किया गया सहायक दबाव जोड़ पर अनावश्यक भार डाल सकता है, जबकि सही क्रम मांसपेशी को सुरक्षा का संकेत देता है और शरीर को नई सीमा स्वीकार करने में मदद करता है।

यह प्रोटोकॉल तीन बातों को स्पष्ट करता है: मुद्रा में सुरक्षित प्रवेश, सांस के साथ खिंचाव का संचालन और बिना झटके रिलीज़। इसे सीखने के बाद प्रशिक्षु सुखासन, बद्ध कोणासन, सुप्त पादांगुष्ठासन, जानु शीर्षासन और पश्चिमोत्तानासन जैसे आसनों में सहायता देने से पहले उचित तैयारी, संपर्क और निकास क्रम तय कर सकेगा। तारा, 45 वर्ष की वरिष्ठ योग साधक, हिप केयर के लिए अभ्यास करती हैं; उनके उदाहरण से आप समझेंगे कि एक ही खिंचाव को व्यक्ति की गति, संवेदनशीलता और उद्देश्य के अनुसार कैसे समायोजित करें।

मुख्य व्यावहारिक निष्कर्ष यह है: सहायक हाथ तभी लगाएँ, जब साधक स्थिर सांस, स्पष्ट दिशा और नियंत्रित निकास बनाए रखे।

FS-3R प्रोटोकॉल: प्रवेश, सांस और रिलीज़

FS-3R प्रोटोकॉल में तीन क्रमिक चरण हैं - पोज़-इन, सांस-गाइड और रिलीज़। अंग्रेज़ी के इन संक्षिप्त नामों का अर्थ क्रमशः मुद्रा में प्रवेश, सांस के माध्यम से तंत्रिका-तंत्र को शांत रखते हुए खिंचाव बढ़ाना

और मुद्रा से सुरक्षित बाहर आना है। हर चरण का अपना उद्देश्य है; किसी चरण को छोड़कर अगले चरण पर जाने से सहायक स्ट्रेच अस्थिर हो जाता है।

❶ पोज़-इन: आधार और दिशा तय करें।

साधक को पहले ऐसी स्थिति दें, जिसमें श्रोणि, रीढ़ और सहारा स्थिर रहें। उदाहरण के लिए, सुप्त पादांगुष्ठासन में पीठ के बल लेटकर एक पैर ऊपर उठाने से पहले दूसरा पैर भूमि पर स्थिर रखें। पट्टा पैर के तलवे पर लगाएँ, घुटने को पूरी तरह धकेलने के बजाय हल्का नरम रखें और पैर को केवल उस सीमा तक उठाएँ, जहाँ श्रोणि घूमने न लगे। इसका कारण यह है कि श्रोणि का उठना हैमस्ट्रिंग के वास्तविक खिंचाव को कम करके कमर पर दबाव बढ़ा सकता है।

❶ सांस-गाइड: श्वास को गति का संकेत बनाएँ।

नाक से सहज श्वास लें। श्वास छोड़ते समय साधक को खिंचाव की दिशा में एक छोटा, नियंत्रित विस्तार दें। श्वास रोककर दबाव न बढ़ाएँ, क्योंकि इससे शरीर सुरक्षा के लिए मांसपेशी को और कस सकता है। सहायक व्यक्ति कह सकता है, “श्वास लें, पैर को स्थिर रखें; श्वास छोड़ें, केवल एक सेंटीमीटर आगे बढ़ें।” छोटे परिवर्तन बड़े धक्के से अधिक सुरक्षित रहते हैं।

❶ सक्रिय प्रतिरोध: साधक को दिशा का अनुभव कराएँ।

सहायक खिंचाव देने से पहले साधक से हल्का सक्रिय प्रयास करवाए। सुप्त पादांगुष्ठासन में साधक पट्टे को अपनी ओर खींचे और पैर को पट्टे के विरुद्ध नीचे धकेलने का प्रयास करे, बिना वास्तविक गति के। पाँच से छह सेकंड के इस हल्के प्रयास के बाद साधक प्रयास छोड़ता है। इससे शरीर को यह स्पष्ट संकेत मिलता है कि मांसपेशी स्वयं नियंत्रण में है। प्रयास इतना हल्का रखें कि चेहरा, जबड़ा और सांस कठोर न हों।

❶ सहायक विस्तार: केवल उपलब्ध सीमा में जाएँ।

प्रयास छोड़ने के बाद सहायक श्वास छोड़ते समय पैर या धड़ को बहुत छोटी दूरी तक आगे ले जाए। सहायक को जोड़ को खींचना नहीं चाहिए; वह हड्डी की दिशा और मांसपेशी की लंबाई को समझते हुए गति का मार्गदर्शन करे। तीखा दर्द, झनझनाहट, सुन्नपन या जोड़ के भीतर चुभन महसूस हो तो वहीं रुकें और पिछली सीमा पर लौटें।

❶ रिलीज़: पहले सहारा, फिर प्रयास हटाएँ।

मुद्रा से निकलते समय सहायक अचानक हाथ न हटाए। पहले गति रोकें, फिर साधक को सामान्य श्वास लेने दें, उसके बाद सहारा धीरे-धीरे कम करें। सुप्त पादांगुष्ठासन में पैर को पहले मध्य स्थिति में लाएँ, फिर घुटना मोड़ें और अंत में पैर भूमि पर रखें। इस क्रम से हैमस्ट्रिंग और कमर पर अचानक खिंचाव नहीं पड़ता।

फैसिलिटेटेड स्ट्रेच में सहायक का संपर्क स्पष्ट और पूर्व-सूचित होना चाहिए। “मैं अब आपके पैर को दो सेंटीमीटर बाहर ले जाऊँगा” जैसी सूचना साधक को तैयार रखती है। स्पर्श हमेशा स्थिर, चौड़ा और हड्डी के जोड़ से दूर रखें। घुटने के पीछे, गर्दन के सामने और कमर के सीधे ऊपर दबाव न दें।

तारा के लिए बद्ध कोणासन में सहायक पहले दोनों पैरों के नीचे मुड़े हुए कंबल रखता है। इससे घुटनों को नीचे धकेलने की आवश्यकता नहीं रहती। तारा श्वास छोड़ते हुए श्रोणि से थोड़ा आगे झुकती हैं, जबकि सहायक उनकी पीठ को नीचे दबाने के बजाय आगे की दिशा में लंबा होने का संकेत देता है। जब उनकी सांस समान रहती है और घुटनों में दबाव नहीं आता, तभी हल्का सहायक विस्तार उचित है।

हर चक्र के बाद साधक से पूछें: “खिंचाव कहाँ महसूस हो रहा है - मांसपेशी में या जोड़ में?” मांसपेशी में फैला हुआ, सहनीय खिंचाव स्वीकार्य हो सकता है; जोड़ में चुभन या अस्थिरता संकेत देती है कि सीमा बदलनी चाहिए। यही प्रश्न प्रशिक्षक को अनुमान के बजाय प्रत्यक्ष प्रतिक्रिया पर काम करने देता है।

तारा के हिप-केयर अभ्यास में प्रोटोकॉल

तारा 45 वर्ष की वरिष्ठ साधक हैं। वह बद्ध कोणासन और सुप्त पादांगुष्ठासन का अभ्यास करती हैं, लेकिन लंबे समय तक बैठने के बाद दाएँ कूल्हे में जकड़न महसूस करती हैं। लक्ष्य गहरी मुद्रा बनाना नहीं, बल्कि दोनों ओर समान, नियंत्रित और दर्द-रहित गति पाना है। नीचे दिया गया क्रम लगभग 12 मिनट में पूरा किया जा सकता है।

1 तैयारी - दो मिनट।

तारा पीठ के बल लेटती हैं। दोनों घुटने मोड़कर पैर भूमि पर रखती हैं। वह पाँच धीमी श्वास लेती हैं। प्रशिक्षक देखता है कि कमर भूमि से अत्यधिक दब नहीं रही और पेट श्वास के साथ सहज उठ-गिर रहा है। अपेक्षित परिणाम: शरीर स्थिर हो और सांस बिना रोकावट चले।

1 दाएँ पैर का पोज़-इन - एक मिनट।

तारा दाएँ पैर के तलवे पर पट्टा लगाकर पैर को लगभग 60 डिग्री तक उठाती हैं। बायाँ पैर भूमि पर रहता है। प्रशिक्षक श्रोणि की दोनों हड्डियों को समान स्तर पर देखता है। यदि दाईं श्रोणि ऊपर उठती है, तो पैर को पाँच से दस डिग्री नीचे लाएँ। अपेक्षित परिणाम: खिंचाव दाएँ पीछे के पैर में रहे, कमर में नहीं।

1 सक्रिय प्रतिरोध - छह सेकंड।

तारा पट्टे को अपनी ओर खींचती हैं और दाएँ पैर को पट्टे के विरुद्ध नीचे ले जाने का हल्का प्रयास करती हैं। वह सांस रोकती नहीं। प्रशिक्षक गिनती धीरे-धीरे करता है: “एक, दो, तीन, चार, पाँच, छह।” फिर

तारा पूरा प्रयास छोड़ देती हैं। अपेक्षित परिणाम: पैर के पीछे का तनाव घटे और अगली सीमा सहज लगे।

1 सहायक विस्तार - दो श्वास।

तारा श्वास लेती हैं; श्वास छोड़ते समय प्रशिक्षक पैर को केवल एक या दो सेंटीमीटर ऊपर ले जाता है। दूसरी श्वास छोड़ने पर वही सीमा बनाए रखता है, आगे नहीं धकेलता। यदि तारा का चेहरा सिकुड़े या सांस तेज हो, तो पैर तुरंत पिछली सीमा पर लौटाएँ। अपेक्षित परिणाम: खिंचाव स्पष्ट रहे, लेकिन तीखा न हो।

1 रिलीज़ - तीन चरण।

प्रशिक्षक पैर को मध्य स्थिति में लाता है। तारा घुटना मोड़ती हैं, फिर पैर भूमि पर रखती हैं। इसके बाद दोनों घुटनों को कुछ श्वास के लिए मोड़कर रखें। दूसरी ओर भी यही क्रम दोहराएँ, लेकिन दाएँ पक्ष की सीमा को बाएँ पक्ष पर जबरन न दोहराएँ।

1 बद्ध कोणासन में संक्रमण - तीन मिनट।

तारा पैरों के तलवे मिलाकर बैठती हैं या पीठ के बल सुप्त बद्ध कोणासन लेती हैं। दोनों घुटनों के नीचे सहारा रखें। श्वास छोड़ते समय वह श्रोणि से आगे झुकती हैं; प्रशिक्षक केवल रीढ़ को लंबा रखने का संकेत देता है। दो चक्रों के बाद वह हाथों का सहारा लेकर वापस आती हैं। अपेक्षित परिणाम: कूल्हे के भीतर दबाव घटे और दोनों घुटनों की ऊँचाई में अंतर न बढ़े।

1 तटस्थता और निरीक्षण - दो मिनट।

तारा दंडासन या सरल शवासन में रहती हैं। प्रशिक्षक उनसे दाएँ और बाएँ कूल्हे की अनुभूति की तुलना करने को कहता है। यदि किसी ओर गर्माहट, तीखा दर्द या चलने में असुविधा हो, तो अगली कक्षा में सीमा घटाएँ और सहारा बढ़ाएँ।

| त्वरित जाँच-सूची

- ☐ क्या साधक ने प्रवेश से पहले स्थिर आधार बनाया?
- ☐ क्या सहायक ने स्पर्श और दिशा पहले बताई?
- ☐ क्या साधक ने पूरे समय सांस जारी रखी?
- ☐ क्या सक्रिय प्रतिरोध हल्का और छह सेकंड से कम रहा?
- ☐ क्या सहायक ने हर विस्तार में बहुत छोटी दूरी रखी?
- ☐ क्या रिलीज़ में पहले गति रोक़ी, फिर सहारा हटाया?
- ☐ क्या खिंचाव मांसपेशी में रहा, जोड़ में नहीं?
- ☐ क्या दोनों पक्षों की तुलना करके अगला निर्णय लिया?

इस क्रम का मूल्यांकन गहराई से नहीं, नियंत्रण से करें। यदि तारा मुद्रा से निकलकर सहज चलती हैं और उनकी सांस सामान्य रहती है, तो अभ्यास ने अपना उद्देश्य पूरा किया।

सामान्य भूलें और उनका सुधार

सहायक पैर को सीमा से आगे धकेल देता है

कुछ प्रशिक्षु साधक की मुद्रा को देखकर अधिक गहराई को सफलता मान लेते हैं। इससे श्रोणि घूम सकती है, घुटना लॉक हो सकता है और खिंचाव जोड़ में पहुँच सकता है। विशेष रूप से सुप्त पादांगु-ष्ठासन में पैर ऊपर ले जाते समय कमर का उठना स्पष्ट चेतावनी है।

यह करें: श्रोणि की स्थिति देखें, श्वास छोड़ते समय एक या दो सेंटीमीटर की सीमा में काम करें और साधक से खिंचाव का स्थान पूछें।

यह न करें: पैर को बलपूर्वक सिर की ओर खींचें या साधक की चुप्पी को सहमति मानें।

साधक सांस रोककर सक्रिय प्रतिरोध करता है

प्रतिरोध के समय सांस रोकने से शरीर कठोर हो सकता है। इससे प्रशिक्षक को झूठी स्थिरता दिखाई देती है, जबकि भीतर अनावश्यक तनाव बना रहता है।

यह करें: साधक को छह सेकंड के हल्के प्रयास में सामान्य श्वास जारी रखने को कहें। चेहरा, जबड़ा और कंधे ढीले रखें।

यह न करें: अधिक बल लगाने, दाँत भींचने या प्रयास को दस सेकंड से अधिक खींचने को न कहें।

रिलीज़ अचानक कर दी जाती है

सहायक हाथ हटाकर तुरंत मुद्रा बदल देता है। अचानक निकास से मांसपेशी फिर से कस सकती है और साधक को चक्कर या अस्थिरता महसूस हो सकती है।

यह करें: पहले सहायक गति को स्थिर करे, फिर मध्य स्थिति में लौटाए, फिर घुटना मोड़कर पैर नीचे रखवाए।

यह न करें: सीधे अंतिम सीमा से पैर गिरने दें या आगे की मुद्रा में तुरंत भेजें।

| दर्द को “अच्छा खिंचाव” समझ लिया जाता है

मांसपेशी में समान, फैलता हुआ खिंचाव और जोड़ में चुभता दर्द अलग अनुभव हैं। झनझनाहट, सुन्नपन, तेज दर्द या पुरानी चोट वाले क्षेत्र में असामान्य गर्माहट पर अभ्यास रोकना चाहिए।

यह करें: तुरंत सीमा घटाएँ, सहारा बढ़ाएँ और तटस्थ मुद्रा में लौटें। आवश्यक होने पर चिकित्सकीय सलाह लेने को कहें।

यह न करें: दर्द के ऊपर दबाव बढ़ाएँ या साधक को सहन करने के लिए कहें।

FS-3R प्रोटोकॉल का अंतिम परीक्षण सरल है: साधक मुद्रा में प्रवेश करते समय सुरक्षित महसूस करे, खिंचाव के दौरान सांस बनाए रखे और बाहर आते समय वही नियंत्रण बनाए रखे। इस क्रम से सहायक स्ट्रेच केवल गहरी मुद्रा बनाने की तकनीक नहीं रहता; वह शरीर की प्रतिक्रिया पढ़ने, दिशा देने और सुरक्षित गति सिखाने का व्यवस्थित साधन बन जाता है।

अध्याय 10

बैंडह योग कोडेक्स परिचय



जब बैंडह का गलत प्रयोग कक्षा की दिशा बदल देता है

एक सामान्य योग कक्षा में केवल 20 सेकंड का गलत बैंडह-निर्देश साधक के श्वास-प्रवाह, गर्दन और पेट पर अनावश्यक दबाव डाल सकता है। 33 वर्षीय योग शिक्षक अमित ने यह बात तब स्पष्ट रूप से देखी, जब उसकी शाम की कक्षा में एक साधक ने “मूल बैंडह लगाइए” सुनते ही गुदा और पेट को जोर से सिकोड़ लिया। उसकी श्वास छोटी हो गई, चेहरा तनावपूर्ण दिखा और आगे झुकने की मुद्रा में उसकी कमर गोल होने लगी।

अमित की कक्षा में 14 साधक थे। कुछ नए थे, जबकि कुछ पहले से प्राणायाम और आसन का अभ्यास करते थे। अमित का उद्देश्य सभी को एक ही निर्देश देना था, लेकिन शरीर की तैयारी, श्वास की क्षमता और बैंडह की समझ अलग-अलग थी। दाँव पर केवल किसी मुद्रा का सही रूप नहीं था; साधकों को सुरक्षित दबाव, सहज श्वास और शरीर के भीतर दिशा-बोध देना भी आवश्यक था।

उस दिन अमित ने देखा कि “बैंडह लगाइए” कहना पर्याप्त नहीं है। साधक को यह समझना पड़ता है कि बैंडह क्या है, किस समय सक्रिय करना है, कितनी शक्ति लगानी है और कब छोड़ना है। बैंडह को कठोर संकुचन मानने से शरीर बंद हो जाता है; उसे सूक्ष्म नियंत्रण मानने से श्वास और गति व्यवस्थित होती है।

कक्षा समाप्त होने के बाद अमित ने अपनी निर्देश-पद्धति बदलने का निर्णय लिया। उसने बैंडह को तीन भागों में बाँटा - अवधारणा, उद्देश्य और अभ्यास-नियम - और प्रत्येक भाग के लिए स्पष्ट निरीक्षण-बिंदु बनाए। आप भी स्वयं से पूछें: क्या आपके विद्यार्थी बैंडह को महसूस करते हैं, या केवल मांसपेशियों को कसते हैं? यही प्रश्न सुरक्षित शिक्षण की शुरुआत करता है।

अमित का अभ्यास-क्रम और बैडह कोडेक्स 1.0

अमित ने अगले सप्ताह से बैडह कोडेक्स 1.0 अपनाया। यह एक सरल शिक्षण-ढाँचा है, जिसमें शिक्षक बैडह को पाँच क्रमिक जाँचों के माध्यम से सिखाता है: स्थान, श्वास, दिशा, मात्रा और मुक्ति। इसका उद्देश्य किसी विशेष मुद्रा में अधिक कसाव पैदा करना नहीं, बल्कि शरीर के भीतर दबाव और ऊर्जा की दिशा को व्यवस्थित करना है।

पहले चरण में अमित ने बैडह का अर्थ समझाया। संस्कृत में “बैडह” का अर्थ बाँधना, रोकना या व्यवस्थित करना है। योग-अभ्यास में यह शरीर के किसी क्षेत्र को सजग रूप से नियंत्रित करने की विधि है। तीन प्रमुख बैडह हैं - मूल बैडह, उड्डियान बैडह और जालंधर बैडह। इनके संयुक्त अभ्यास को महाबैडह कहा जाता है।

मूल बैडह का संबंध श्रोणि-तल से है। अमित ने साधकों को गुदा को जोर से दबाने के बजाय श्रोणि-तल के भीतर हल्की ऊपर उठती हुई अनुभूति खोजने को कहा। उसने यह भी स्पष्ट किया कि यह मूत्र रोकने या नितंब कसने का अभ्यास नहीं है। यदि नितंब, जाँघ या पेट अनावश्यक रूप से कठोर हो जाएँ, तो साधक ने क्षेत्र को बहुत व्यापक रूप से सिकोड़ दिया है।

उड्डियान बैडह का अभ्यास अमित ने केवल खाली पेट और सहज श्वास वाले साधकों के साथ कराया। “उड्डियान” का अर्थ ऊपर उड़ना है। पूर्ण उड्डियान में श्वास छोड़ने के बाद उदर-दीवार भीतर और ऊपर खिंचती है। अमित ने नए साधकों को पहले इसका हल्का रूप सिखाया - श्वास छोड़कर पेट को ढीला रखना, फिर बिना जोर लगाए नाभि-क्षेत्र में भीतर की दिशा महसूस करना। उसने स्पष्ट कहा कि श्वास रोककर पेट को जबरन भीतर खींचना उड्डियान का सुरक्षित प्रारंभिक अभ्यास नहीं है।

जालंधर बैडह में ठोड़ी को छाती की ओर लाकर गर्दन के सामने के क्षेत्र को व्यवस्थित किया जाता है। अमित ने इसे “ठोड़ी दबाना” नहीं कहा। उसने साधकों को पहले रीढ़ लंबी करने, कंधे ढीले रखने और फिर ठोड़ी को हल्का पीछे-नीचे ले जाने का निर्देश दिया। यदि गर्दन सिकुड़ती, जीभ कठोर होती या श्वास रुकती, तो उसने तुरंत बैडह छोड़ने को कहा।

अमित ने प्रत्येक अभ्यास से पहले तीन प्रश्न पूछे: श्वास चल रही है या नहीं? चेहरा और आँखें नरम हैं या नहीं? शरीर के दूसरे हिस्से अनावश्यक रूप से कस तो नहीं रहे? इन प्रश्नों ने साधकों को बाहरी आकार के बजाय आंतरिक प्रतिक्रिया देखने में सहायता दी।

उसने कक्षा में बैडह लगाने का क्रम भी बदला। पहले साधक ताड़ासन या सुखासन में बैठकर सामान्य श्वास देखते। फिर वे श्वास छोड़ते समय श्रोणि-तल की हल्की जागरूकता लाते। पाँच श्वास-चक्रों के बाद अमित उन्हें पूरी तरह ढीला छोड़ने को कहता। इस क्रम में बैडह को लगातार पकड़े रखना आवश्यक नहीं था, क्योंकि छोड़ने की क्षमता भी नियंत्रण का हिस्सा है।

आसन में अमित ने बैडह को बल बढ़ाने के लिए नहीं, स्थिरता और दिशा के लिए जोड़ा। उदाहरण के लिए, दंडासन में उसने साधकों से पैरों को सक्रिय करने, रीढ़ लंबी रखने और मूल बैडह को केवल हल्के सहारे की तरह अनुभव करने को कहा। नौकासन में उसने पेट को बाहर धकेलकर कठोर बनाने के बजाय श्वास छोड़ते समय निचले उदर की सजगता पर ध्यान दिया। आगे झुकने वाली मुद्राओं में उसने बैडह को कम तीव्र रखा, ताकि श्वास और कूल्हों की गति बाधित न हो।

तीसरे सप्ताह में अमित ने रुकने का नियम जोड़ा। यदि साधक को चक्कर, सिरदर्द, धड़कन तेज, आँखों में दबाव, गर्दन में दर्द या श्वास की बेचैनी महसूस हो, तो वह तुरंत बैडह छोड़कर सामान्य श्वास में लौटे। गर्भावस्था, उच्च रक्तचाप, हृदय-सम्बन्धी समस्या, हाल की उदर-शल्यक्रिया या गंभीर श्रोणि-सम्बन्धी समस्या वाले साधकों को वह उड्डियान और लंबे श्वास-रोध से दूर रखता और आवश्यक होने पर चिकित्सकीय सलाह लेने को कहता।

चार सप्ताह बाद अमित ने देखा कि साधक निर्देश दोहराने के बजाय अनुभव का वर्णन करने लगे। वे कहने लगे कि मूल बैडह में “ऊपर उठने” की अनुभूति है, उड्डियान में “नाभि के पीछे स्थान” महसूस होता है और जालंधर में गर्दन लंबी रहती है। यही परिवर्तन बैडह को मांसपेशी-कसाव से शरीर-नियंत्रण में बदलता है।

अभ्यास के बाद अमित ने प्रत्येक साधक से एक वाक्य लिखवाया: “बैडह लगाते समय मेरी श्वास में क्या बदला?” यह छोटा लेखा शिक्षक को बताता है कि निर्देश काम कर रहा है या नहीं। यदि अधिकांश साधक दबाव, घुटन या चेहरे के तनाव का उल्लेख करें, तो शिक्षक को तकनीक नहीं, अपनी भाषा और तीव्रता बदलनी चाहिए।

कक्षा में लागू करने योग्य बैडह सिद्धांत

बैडह को पहले अनुभूति, फिर तकनीक के रूप में सिखाएँ।

पहले साधक को शरीर का स्थान पहचानने दें, फिर हल्की सक्रियता जोड़ें। मूल बैडह के लिए सुखासन में पाँच सहज श्वास लें और श्रोणि-तल में हल्की ऊपर की दिशा खोजें। नितंब और जाँघ ढीले रखें। इससे साधक अलग-अलग क्षेत्रों का काम पहचानता है और गलत संकुचन कम होता है।

श्वास को बैडह की जाँच का मुख्य साधन बनाएँ।

यदि बैडह लगाते ही श्वास छोटी, तेज या रुक-रुककर हो जाए, तो तीव्रता घटाएँ। बैडह श्वास को सहारा दे सकता है, लेकिन श्वास को दबाना उसका उद्देश्य नहीं है। शिक्षक प्रत्येक अभ्यास में कम-से-कम तीन

सामान्य श्वास-चक्र देखने के बाद ही बैंडह जोड़ें।

| दिशा स्पष्ट करें, केवल “कसें” न कहें।

“पेट कसो” या “नीचे का भाग दबाओ” जैसे निर्देश भ्रम पैदा करते हैं। इसके बजाय कहें: “श्रोणि-तल में हल्की ऊपर उठती हुई दिशा महसूस करें” या “श्वास छोड़ते समय निचले उदर को भीतर की ओर व्यवस्थित करें।” दिशा बताने से साधक बल की मात्रा नियंत्रित कर पाता है।

| बैंडह को लगातार पकड़े रखने की आदत न बनवाएँ।

अमित ने पाँच श्वास-चक्र के बाद बैंडह छोड़ने का नियम रखा। यह नियम साधक को सक्रियता और विश्राम के बीच अंतर सिखाता है। यदि विद्यार्थी पूरे अभ्यास में पेट, गुदा या गर्दन को लगातार कसकर रखता है, तो शरीर में अनावश्यक थकान और दबाव जमा हो सकता है।

| हर बैंडह के लिए अलग सुरक्षा-जाँच रखें।

मूल बैंडह में नितंब और जाँघों का अनावश्यक कसाव देखें। उड्डियान में चक्कर, उदर-दर्द और जोरदार श्वास-रोध देखें। जालंधर में गर्दन का संकुचन, निगलने में कठिनाई और चेहरे का तनाव देखें। इन संकेतों पर तुरंत सामान्य श्वास में लौटाएँ और अभ्यास को सरल करें।

बैंडह कोडेक्स 1.0 का उपयोग करते समय शिक्षक का लक्ष्य साधक को “जोर लगाने” में सफल बनाना नहीं, बल्कि सही स्थान, सहज श्वास और नियंत्रित मुक्ति सिखाना है। कक्षा की अगली अवस्था में यही समझ आसन, प्राणायाम और ध्यान के बीच संबंध को अधिक स्पष्ट करेगी। ज्यारे साधक जानता है कि कब सक्रिय करना है और कब छोड़ना है, तब बैंडह शरीर पर लगाया गया दबाव नहीं रहता; वह अभ्यास की दिशा को व्यवस्थित करने वाला सूक्ष्म साधन बन जाता है।

अध्याय 11

मूल बैंडह: मूलाधार-आधार



मूल-क्षेत्र की पहचान और अभ्यास की तैयारी

गौरी, 27 वर्ष की नर्स, लंबे समय तक खड़े रहकर काम करने के बाद योगाभ्यास में श्वास को शांत करना चाहती थी। उसे लगा कि मूल बंध का अर्थ केवल गुदा-संकुचन है। अभ्यास में उसने नितंब कस लिए, श्वास रोक ली और कुछ ही क्षणों में जांघों तथा पेट में अनावश्यक तनाव आ गया। इस अनुभव से एक मूल बात स्पष्ट होती है: मूल बंध का पहला चरण संकुचन नहीं, बल्कि मूल-क्षेत्र को पहचानना है।

मूलाधार शब्द योग परंपरा में शरीर के आधार और स्थिरता से जुड़ा है। शारीरिक अभ्यास में हम इसे श्रोणि-तल के क्षेत्र के रूप में समझेंगे। श्रोणि-तल मांसपेशियों का वह समूह है जो श्रोणि के नीचे आधार बनाता है। मूल बंध का अभ्यास इन मांसपेशियों को हल्के, नियंत्रित और क्षणिक रूप से सक्रिय करना तथा फिर पूरी तरह छोड़ना सिखाता है। इसका उद्देश्य शरीर को कठोर बनाना नहीं, बल्कि श्वास, आसन और ध्यान के बीच सूक्ष्म समन्वय बनाना है।

अभ्यास के लिए शांत स्थान, योग-चटाई, एक कंबल और बैठने के लिए मजबूत तकिया रखें। खाली या हल्के पेट अभ्यास करें। मूत्राशय भरा हो तो पहले शौचालय जाएँ, क्योंकि बार-बार पेशाब रोकने जैसी आदत मूल बंध का सही अभ्यास नहीं है। गर्भावस्था, प्रसवोत्तर अवस्था, श्रोणि-तल में दर्द, हाल की शल्य-चिकित्सा या पेशाब-त्याग से जुड़ी समस्या में प्रशिक्षित चिकित्सक और योग्य योग-शिक्षक की सलाह लें। दर्द, जलन, सुन्नपन या नीचे की ओर भारीपन महसूस हो तो अभ्यास रोकें।

पहले पीठ के बल लेटकर घुटने मोड़ें और पैरों को कूल्हों की चौड़ाई पर रखें। इस स्थिति में श्रोणि-तल पर गुरुत्व का दबाव कम रहता है, इसलिए शुरुआती साधक सूक्ष्म संवेदना अधिक साफ पहचान सकते हैं। अभ्यास का लक्ष्य यह पूछना है: “क्या मैं केवल मूल-क्षेत्र को हल्का सक्रिय कर सकता हूँ, बिना नितंब, पेट और जांघों को कसने के?” यही प्रश्न आगे की पूरी प्रक्रिया का आधार बनेगा।

व्यावहारिक निष्कर्ष: मूल बंध को पहले संवेदना के रूप में पहचानें; उसे तुरंत बलपूर्वक संकुचन में न बदलें।

रूट-लिफ्ट माइक्रोबैंड की मूल प्रक्रिया

रूट-लिफ्ट माइक्रोबैंड एक सूक्ष्म अभ्यास-पद्धति है। इसमें “रूट” मूल-क्षेत्र की जागरूकता और “लिफ्ट” बहुत हल्की ऊपर की दिशा वाली सक्रियता को दर्शाता है। “माइक्रोबैंड” का अर्थ है छोटा, नियंत्रित और कम समय का बंध। इसमें सांस सामान्य रहती है और चेहरे, कंधों तथा जबड़े में कोई अतिरिक्त प्रयास नहीं आता।

पहले तीन चक्र केवल निरीक्षण के करें। पीठ के बल लेटें, आंखें बंद करें और पांच धीमी सांसें लें। श्वास अंदर लेते समय पेट को स्वाभाविक रूप से फैलने दें। श्वास छोड़ते समय शरीर के आधार को महसूस करें। अभी कोई संकुचन न करें। ध्यान दें कि नितंब, गुदा, जननेंद्रिय-क्षेत्र और निचले पेट में कौन-सी संवेदना अलग-अलग दिखाई देती है।

इसके बाद यह क्रम अपनाएँ:

- ❶ श्वास अंदर लें और शरीर को ढीला रखें।
- ❷ श्वास छोड़ते हुए श्रोणि-तल के केंद्र को केवल 20 से 30 प्रतिशत प्रयास से हल्का ऊपर उठाने का संकेत दें। पेशाब रोकने जैसा संकेत समझने में मदद कर सकता है, लेकिन वास्तविक अभ्यास पेशाब करते समय न करें।
- ❸ इस हल्के संकुचन को दो सेकंड रखें। सांस न रोकें।
- ❹ पहले मूल-क्षेत्र को आधा छोड़ें और एक सेकंड रुकें। फिर पूरी तरह छोड़ें। यह दो-चरणीय रिलीज़ आपको तनाव और विश्राम का अंतर समझाती है।
- ❺ तीन सामान्य सांसों के बाद अगला चक्र करें। कुल पांच चक्र पूरे करें।

हल्की सक्रियता में नितंब नरम रहेंगे, जांघें स्थिर रहेंगी और निचला पेट केवल सांस के साथ चलेगा। यदि पेट अंदर खिंचकर कठोर हो जाए या कमर चटाई से जोर से दबने लगे, तो प्रयास घटाएँ। मूल बंध ऊपर खींचने की आक्रामक क्रिया नहीं है; यह आधार से उठती हुई सूक्ष्म दिशा-जागरूकता है।

गौरी के लिए प्रारंभिक माप इस प्रकार रखा जा सकता है: पांच चक्र, प्रत्येक में दो सेकंड सक्रियता, चार सेकंड रिलीज़ और तीन सामान्य सांसों का अंतर। कुल अभ्यास लगभग तीन मिनट का होगा। पहले दिन उसका लक्ष्य अधिक देर पकड़ना नहीं, बल्कि हर चक्र में नितंबों को ढीला रखना है। यदि पांचों चक्रों के बाद श्वास समान, चेहरा शांत और मूल-क्षेत्र में स्पष्ट हल्कापन रहे, तो अभ्यास सफल माना जाएगा। अगले सप्ताह वह सक्रियता को तीन सेकंड तक बढ़ा सकती है, लेकिन केवल तब जब रिलीज़ पूरी तरह स्पष्ट रहे।

अब यही प्रक्रिया वज्रासन या सुखासन में बैठकर करें। बैठने की हड्डियों के नीचे कंबल रखें, ताकि श्रोणि आगे की ओर झुके और मूल-क्षेत्र पर अनावश्यक दबाव न बने। बैठी स्थिति में मूल-क्षेत्र की दिशा अधिक

सूक्ष्म लग सकती है। इसलिए लेटी हुई स्थिति में नियंत्रण मिलने से पहले लंबे समय तक बैठकर अभ्यास न करें। आसन में मूल बंध का प्रयोग तभी करें जब शरीर स्थिर हो और श्वास बिना रुकावट चल रही हो।

सुखासन में पांच चक्र पूरे करने के बाद दोनों हथेलियां जांघों पर रखें। श्वास छोड़ते समय हल्की सक्रियता लें और श्वास अंदर लेते समय छोड़ दें। इस लय से बंध को श्वास के साथ जोड़ना आसान होता है। हालांकि कुछ परंपराओं में बंध को श्वास-रोक के साथ सिखाया जाता है, शुरुआती और सामान्य कक्षा में श्वास रोकना आवश्यक नहीं है। श्वास का प्रवाह बना रहने से विद्यार्थी अनावश्यक दबाव से बचता है।

पूछें: क्या संकुचन के बाद मूल-क्षेत्र वास्तव में ढीला हुआ, या केवल प्रयास कम हुआ? यदि ढीलापन वापस नहीं आता, तो पकड़ने का समय घटाएँ।

व्यावहारिक निष्कर्ष: सही माइक्रोबैंड में सक्रियता छोटी, श्वास निरंतर और रिलीज़ स्पष्ट होती है।

तीन मिनट का प्रत्यक्ष अभ्यास

अब चटाई पर एक कंबल रखें और पीठ के बल लेटें। घुटनों के नीचे मोड़ा हुआ दूसरा कंबल रखें, ताकि कमर और पेट में अतिरिक्त खिंचाव न आए। अभ्यास के लिए घड़ी या तीन मिनट का शांत टाइमर रखें। इस सत्र में मूल-क्षेत्र की पहचान, हल्का संकुचन और रिलीज़ - तीनों को क्रम से जांचें।

पहले 45 सेकंड में केवल सांस देखें। नाक से चार गिनती में श्वास लें और छह गिनती में छोड़ें। सांस को लंबा करने के लिए जोर न लगाएँ; छह गिनती कठिन लगे तो चार गिनती में छोड़ें। इस चरण का अपेक्षित परिणाम है कि कंधे नीचे रहें और पेट सांस के साथ सहज चले।

अगले 60 सेकंड में पांच रूट-लिफ्ट चक्र करें। प्रत्येक चक्र में श्वास छोड़ते समय दो सेकंड का हल्का संकुचन लें, फिर चार सेकंड में उसे छोड़ें। हर चक्र के बीच दो सामान्य सांस लें। अपनी हथेली निचले पेट पर रखें। यदि हथेली के नीचे पेट कठोर होकर अंदर खिंचे, तो प्रयास आधा करें। दूसरी हथेली नितंब के नीचे रखकर जांचें कि नितंब सक्रिय तो नहीं हो रहे।

अंतिम 75 सेकंड में सभी मांसपेशियों को छोड़ दें। पैरों का भार चटाई पर रखें, जबड़े को ढीला करें और मूल-क्षेत्र में किसी शेष पकड़ को पहचानें। अब एक बार बहुत हल्का संकुचन लें और तुरंत छोड़ दें। इस अंतिम चक्र से आपको सक्रियता और विश्राम का अंतर समझ आएगा। अभ्यास समाप्त करते समय करवट लेकर उठें; सीधे झटके से न उठें, क्योंकि धीमा संक्रमण श्वास और शरीर की शांति बनाए रखता है।

गौरी इस अभ्यास को अपनी श्वास-प्रशिक्षण दिनचर्या से पहले कर सकती है। तीन मिनट के बाद उसे बैठकर पांच धीमी सांस लेंगी हैं। अपेक्षित परिणाम यह है कि सांस रोकने की इच्छा कम हो, निचले पेट में

कठोरता न हो और मूल-क्षेत्र में हल्की गर्माहट या स्पष्ट जागरूकता महसूस हो। गर्माहट आवश्यक परिणाम नहीं है; दर्द या दबाव कभी भी लक्ष्य नहीं है।

पूरा होने की जांच:

- ☐ पांचों चक्रों में सांस चलती रही।
- ☐ नितंब और जांघें ढीली रहीं।
- ☐ संकुचन के बाद क्षेत्र पूरी तरह रिलीज़ हुआ।
- ☐ दर्द, सुन्नपन, जलन या नीचे की ओर भारीपन नहीं आया।

इनमें से कोई बिंदु पूरा न हो तो अगले सत्र में समय या प्रयास घटाएँ।

अभ्यास में आने वाली सामान्य भूलें

नितंबों को जोर से कसना

मूल-क्षेत्र की पहचान स्पष्ट न होने पर साधक नितंबों को कसकर ऊपर उठाने की कोशिश करता है। इससे बड़े मांसपेशी-समूह काम करने लगते हैं और सूक्ष्म श्रोणि-तल की संवेदना छिप जाती है। नितंबों में ऐंठन या बैठने के बाद भारीपन इसका संकेत है।

Do this: एक हथेली नितंब पर रखें और संकुचन को 20 प्रतिशत प्रयास तक सीमित करें। यदि हथेली के नीचे कठोरता आए, तो तुरंत छोड़ें, दो सामान्य सांस लें और अगला चक्र आधे प्रयास से करें।

Not this: नितंबों को एक-दूसरे की ओर दबाकर मूल बंध समझने की कोशिश न करें।

पेट को अंदर खींचना और सांस रोकना

कई विद्यार्थी “ऊपर उठाने” को पेट अंदर खींचने से जोड़ते हैं। इससे डायाफ्राम, पेट और श्रोणि-तल के बीच दबाव बढ़ता है। सांस रुकने पर विद्यार्थी संकुचन की अवधि को गलत तरीके से बढ़ा सकता है।

Do this: श्वास छोड़ते समय हल्का संकेत दें और बोलने जितनी सहज सांस जारी रखें। दो सेकंड से अधिक पकड़ने की जरूरत नहीं है, जब तक शिक्षक ने आगे का विशेष अभ्यास न दिया हो।

Not this: पेट को कठोर बनाकर या गले को बंद करके मूल बंध न लगाएँ।

| संकुचन के बाद रिलीज़ न करना

कुछ साधक मूल-क्षेत्र को पूरे अभ्यास में लगातार पकड़े रखते हैं। इससे शरीर को विश्राम और सक्रियता का अंतर नहीं सीखता। लंबे समय में यह नीचे की ओर दबाव, श्रोणि में थकान या बैठने में असुविधा दे सकता है।

Do this: हर संकुचन के बाद पहले आधा छोड़ें, एक सेकंड रुकें और फिर पूरी तरह ढीला करें। कम से कम दो सामान्य सांसों का विश्राम रखें।

Not this: लगातार दस या बीस सेकंड पकड़कर उसे बेहतर अभ्यास न मानें।

मूल बंध की दक्षता अधिक बल से नहीं, बल्कि स्पष्ट पहचान, हल्की सक्रियता और पूर्ण रिलीज़ से बनती है। जब यह क्रम स्थिर हो जाए, तब शिक्षक इसे बैठने, श्वास-अभ्यास और स्थिर आसनों में उचित संदर्भ के साथ जोड़ सकता है। मूलाधार का आधार तभी उपयोगी बनता है जब शरीर उसे पकड़ने के साथ छोड़ना भी जानता हो।

अध्याय 12

उड्डियान बैंड जागरूकता



हल्के उठाव का सही चुनाव: खिंचाव नहीं, जागरूकता

क्या आप उड्डियान बैंड सिखाते समय पेट को जोर से भीतर खींचेंगे, या सांस छोड़ने के बाद पेट-क्षेत्र में केवल हल्का ऊपर उठाव खोजेंगे? यह चुनाव आपकी पूरी शिक्षा की गुणवत्ता बदल देता है। उड्डियान बैंड का उद्देश्य पेट को कठोर बनाना या नाभि को रीढ़ से चिपकाना नहीं है। इसका अभ्यास श्वास, उदर-दीवार और पसलियों के बीच सूक्ष्म समन्वय को पहचानने के लिए करें।

उड्डियान बैंड का सामान्य अर्थ “ऊपर उड़ना” या “ऊर्ध्वगामी उठाव” है। यहां “बैंड” का अर्थ शरीर के किसी क्षेत्र पर ध्यान और नियंत्रण का संयमित प्रयोग है। अभ्यासकर्ता सांस छोड़ने के बाद पेट को हल्का भीतर और ऊपर उठाता है, लेकिन गले, चेहरे और कंधों में अनावश्यक तनाव नहीं बनाता। गलत चुनाव करने पर विद्यार्थी सांस रोककर जोर लगाने लगता है, चक्कर महसूस कर सकता है या पेट की मांसपेशियों को इतना कस सकता है कि श्वास का प्राकृतिक प्रवाह टूट जाए।

रोहन, 36 वर्ष का पायलट, समय-सारिणी का अनुशासित पालन करता है। उसने पहले प्रयास में पेट को तेजी से भीतर खींचा और लंबे समय तक सांस रोककर रखा। परिणामस्वरूप उसके कंधे ऊपर उठे और गला सिकुड़ गया। सुधार के बाद उसने केवल तीन चरण अपनाए - आराम से सांस छोड़ना, क्षणिक बाह्य कुंभक यानी सांस छोड़ने के बाद का छोटा विराम, और नाभि के पीछे-ऊपर हल्का उठाव। इस बदलाव से उसे पेट में खिंचाव नहीं, बल्कि दिशा और नियंत्रण का अनुभव हुआ। आज का व्यावहारिक प्रश्न यही है: क्या आपके संकेत विद्यार्थी को उठाव सिखाते हैं या केवल जोर लगाना?

आज का निष्कर्ष: उड्डियान बैंड में लक्ष्य पेट को खाली करना नहीं, सांस छोड़ने के बाद पेट-क्षेत्र की सुरक्षित ऊर्ध्व दिशा पहचानना है।

तीन अभ्यास-पद्धतियों का स्पष्ट तुलनात्मक चयन

उड्डियान बैंड जागरूकता सिखाने के लिए तीन उपयोगी पद्धतियां अपनाई जा सकती हैं। इन्हें विद्यार्थी की सांस, अनुभव और शारीरिक स्थिति के अनुसार चुनें।

पद्धति	खर्च	समय	कठि- नाई	किसके लिए उपयुक्त
पीठ के बल श्वास- जागरूकता	चटाई; अतिरिक्त खर्च नहीं	5-8 मिनट	सरल	शुरुआती विद्यार्थी, पेट में तनाव रखने वाले विद्यार्थी
खड़े होकर हल्का उठाव	चटाई वैकल्पिक; अतिरिक्त खर्च नहीं	5-10 मिनट	मध्यम	जिन विद्यार्थियों को बैठकर पेट की गति सम- झना कठिन लगे
झुककर पारंपरिक तैयारी	चटाई; शिक्षक की निगरानी उपयोगी	8-12 मिनट	उन्नत	अनुभवी साधक, स्पष्ट बाह्य कुंभक और श्वास-नि- यंत्रण वाले विद्यार्थी

पीठ के बल अभ्यास में गुरुत्वाकर्षण पेट की गति को स्पष्ट करता है। विद्यार्थी घुटने मोड़कर लेटता है, इसलिए कमर और जांघों का अतिरिक्त प्रयास घटता है। यह पद्धति उस विद्यार्थी के लिए उपयोगी है जो पेट को लगातार अंदर खींचता रहता है। यहां शिक्षक आसानी से देख सकता है कि सांस छोड़ते समय पेट नीचे जाता है या विद्यार्थी उसे जानबूझकर कठोर बना रहा है।

खड़े होकर अभ्यास करने पर विद्यार्थी अपने शरीर को अधिक कार्यात्मक स्थिति में महसूस करता है। वह पैरों की स्थिरता, पसलियों की स्थिति और पेट की दिशा को एक साथ देख पाता है। झुककर की जाने वाली तैयारी में दबाव और उठाव अधिक स्पष्ट हो सकते हैं, लेकिन इसे जल्दी शुरू न करें। यदि विद्यार्थी सांस छोड़ने के बाद भी गले में तनाव रखता है, चेहरा सिकोड़ता है या सांस लेने के लिए हड़बड़ाता है, तो वह अभी इस विकल्प के लिए तैयार नहीं है।

सामान्यतः शुरुआत पीठ के बल करें, फिर खड़े होकर जागरूकता बढ़ाएं और अंत में झुककर तैयारी दें। इन पद्धतियों को “जोर की सीढ़ी” न समझें। ये शरीर की अनुभूति को अलग-अलग कोणों से समझने के साधन हैं।

आज का निष्कर्ष: जिस स्थिति में विद्यार्थी सांस और पेट की दिशा सबसे साफ पहचान सके, उसी से शुरुआत करें; कठिन स्थिति को प्रगति का प्रमाण न मानें।

परिस्थिति के अनुसार मेरी अनुशंसा

यदि विद्यार्थी पहली बार उड्डियान बैंड सीख रहा है, पेट को लगातार भीतर खींचता है या सांस छोड़ते समय घबरा जाता है, तो पीठ के बल श्वास-जागरूकता चुनें। यह विकल्प इसलिए बेहतर है क्योंकि इसमें शिक्षक “पेट को ऊपर खींचो” कहने के बजाय पेट की प्राकृतिक गति दिखा सकता है। पहले सांस छोड़ने पर पेट को नरम होने दें, फिर उसी नरमी में सूक्ष्म ऊपर की दिशा खोजें।

यदि विद्यार्थी पीठ के बल अभ्यास में पेट की गति समझ लेता है, लेकिन बैठने या खड़े होने पर नियंत्रण खो देता है, तो खड़े होकर हल्का उठाव चुनें। यदि विद्यार्थी बाह्य कुंभक को सहजता से 2-3 सेकंड रख सकता है, चेहरा शांत रहता है और सांस लौटाते समय हड़बड़ी नहीं करता, तभी झुककर पारंपरिक तैयारी दें। उच्च रक्तचाप, हृदय-सम्बन्धी समस्या, गर्भावस्था, हाल की उदर-शल्यक्रिया, हर्निया या सक्रिय पेट-दर्द की स्थिति में यह अभ्यास न कराएं; चिकित्सकीय अनुमति और अनुभवी शिक्षक की स्पष्ट निगरानी आवश्यक है।

निर्णय-क्रम इस प्रकार रखें:

- ☐ यदि विद्यार्थी पेट को जोर से कसता है, तो पीठ के बल अभ्यास चुनें।
- ☐ यदि सांस छोड़ने पर पेट की गति स्पष्ट है, लेकिन खड़े होने पर खो जाती है, तो खड़े होकर अभ्यास चुनें।
- ☐ यदि गला, चेहरा या कंधे तनावग्रस्त हों, तो बाह्य कुंभक घटाएं और केवल श्वास-समन्वय कराएं।
- ☐ यदि विद्यार्थी 2-3 सेकंड के छोटे विराम में शांत रहता है, तो झुककर तैयारी दें।
- ☐ यदि चक्कर, दर्द, सीने में दबाव या सांस लेने की तीव्र जरूरत महसूस हो, तो तुरंत सामान्य सांस लौटाएं और अभ्यास रोक दें।

उड्डियान बैंड संकेत-भाषा से भी बनता है। “पेट अंदर खींचो” अक्सर अत्यधिक संकुचन कराता है। इसके स्थान पर कहें, “सांस पूरी तरह छोड़ें; नाभि के पीछे की जगह को ऊपर उठने दें।” “पसलियों को बंद करो” कहने से विद्यार्थी छाती दबा सकता है। कहें, “कंधे स्थिर रखें और निचली पसलियों को बिना जोर के शांत होने दें।” संकेत छोटा, दिशा-स्पष्ट और सांस से जुड़ा होना चाहिए।

आज का निष्कर्ष: विद्यार्थी की कठिनाई देखकर विकल्प बदलें; एक ही संकेत सबके लिए न दोहराएं।

उड्डियान लिफ्ट संकेत-मानचित्र का अभ्यास

उड्डियान लिफ्ट संकेत-मानचित्र चार क्षेत्रों को क्रम से जोड़ता है - श्वास, पेट, पसलियां और चेहरे की शांति। शिक्षक इन चार संकेतों को एक साथ न देकर क्रमशः देता है। इससे विद्यार्थी शरीर के भीतर उठाव और बाहरी तनाव के बीच अंतर समझता है।

1 स्थान तैयार करें।

शांत, हवादार स्थान में चटाई बिछाएं। शुरुआती अभ्यास के लिए पीठ के बल लेटें और घुटनों के नीचे मोड़ा हुआ कंबल रखें। इससे कमर को अनावश्यक दबाव से बचाने में मदद मिलती है। पेट भरे होने पर अभ्यास न कराएं; भोजन के बाद पर्याप्त अंतर रखें।

1 प्रारंभिक श्वास देखें।

विद्यार्थी को दोनों हथेलियां निचले पेट पर रखने दें। तीन सामान्य सांसों तक केवल गति देखें। पूछें, “सांस लेते समय पेट हथेलियों को बाहर धकेलता है या पसलियां अधिक फैलती हैं?” इस प्रश्न से विद्यार्थी अपनी आदत पहचानता है। अभी पेट को बदलने का निर्देश न दें।

1 सांस छोड़ने की लंबाई समान रखें।

विद्यार्थी नाक से धीरे सांस ले और नाक से ही आराम से सांस छोड़े। सांस छोड़ना लगभग चार गिनतियों तक रखें, लेकिन गिनती शरीर की सहजता से लंबी न करें। सांस छोड़ते समय कहें, “पेट को पहले नरम होने दें।” यह निर्देश इसलिए दें क्योंकि नरम उदर-दीवार के बिना हल्का उठाव केवल कठोर खिंचाव बन जाता है।

1 बाह्य कुंभक का छोटा विराम जोड़ें।

सांस छोड़ने के बाद केवल 1-2 सेकंड रुकें। इस विराम में विद्यार्थी सांस को रोकने के लिए गला बंद न करे। कहें, “गला खुला, चेहरा शांत, बस सांस लौटने से पहले एक छोटा ठहराव।” यदि विद्यार्थी तुरंत सांस लेना चाहे, तो विराम घटा दें। उड्डियान बैंड की गुणवत्ता अवधि से नहीं, नियंत्रण और सहजता से मापें।

1 हल्का ऊर्ध्व संकेत दें।

अब कहें, “नाभि को रीढ़ की ओर खींचने के बजाय नाभि के पीछे की जगह को ऊपर उठने दें।” शिक्षक हाथ से पेट को दबाए नहीं। केवल नाभि से ऊपर की दिशा दिखाने के लिए हथेली को धीरे ऊपर ले जाएं। विद्यार्थी को पेट की सतह सिकोड़ने के बजाय भीतर की गहराई में हल्की रिक्तता अनुभव करनी चाहिए।

1 पसलियों और कंधों की जांच करें।

देखें कि विद्यार्थी कंधे कानों की ओर तो नहीं उठा रहा, छाती को तो नहीं फुला रहा या पसलियों को जोर से नीचे तो नहीं दबा रहा। कहें, “कंधे भारी, ऊपरी छाती शांत, निचली पसलियां सहज।” यदि पेट उठता है लेकिन चेहरा तनावपूर्ण रहता है, तो उठाव कम कराएं। बाहरी शांति आंतरिक नियंत्रण का उपयोगी संकेत है।

1 श्वास लौटाने का क्रम सिखाएं।

विद्यार्थी पहले पेट को छोड़ें, फिर धीरे सांस लें। सांस लेने के लिए अचानक हवा न खींचें। कहें, “उठाव छोड़ें, गला खुला रखें, फिर शांत सांस लें।” यह क्रम महत्वपूर्ण है क्योंकि तेजी से सांस लेने पर विद्यार्थी अगले चक्र में और अधिक जोर लगाएगा।

1 चार से छह चक्रों तक अभ्यास करें।

शुरुआती विद्यार्थी के लिए चार चक्र पर्याप्त हैं। अनुभवी विद्यार्थी छह चक्र कर सकता है, लेकिन प्रत्येक चक्र के बीच एक सामान्य सांस रखें। हर चक्र के बाद पूछें, “क्या पेट हल्का उठा या आपने उसे कसकर अंदर खींचा?” यह जांच विद्यार्थी को अनुभव की सही भाषा देती है।

1 खड़े होकर संकेत दोहराएं।

पैरों को कूल्हों की चौड़ाई पर रखें और घुटनों को थोड़ा नरम रखें। सामान्य सांस छोड़ने के बाद 1-2 सेकंड का विराम लें। अब कहें, “पैर स्थिर, कंधे मुक्त, पेट भीतर-ऊपर।” यदि संतुलन बिगड़े, तो दीवार के पास खड़े कराएं। खड़े अभ्यास का उद्देश्य अधिक गहरा उठाव नहीं, बल्कि उसी सूक्ष्म समन्वय को नई स्थिति में बनाए रखना है।

1 अभ्यास का परिणाम जांचें।

अभ्यास के बाद विद्यार्थी से सामान्य सांसों में लौटने को कहें। पूछें, “क्या आपकी सांस पहले से शांत है? क्या पेट में दर्द, खिंचाव या चक्कर है?” सही अभ्यास के बाद सांस सहज लौटती है, गला खुला रहता है और पेट में तीखी थकान नहीं होती। यदि ऐसा न हो, तो अगले सत्र में अवधि और उठाव दोनों घटाएं।

आज के अभ्यास के लिए यह जांच-सूची रखें:

- ☐ चार सामान्य सांसों में पेट और पसलियों की गति देखें।
- ☐ सांस छोड़ने के बाद केवल 1-2 सेकंड का सहज विराम रखें।
- ☐ “पेट अंदर खींचो” के स्थान पर “नाभि के पीछे की जगह को ऊपर उठने दें” कहें।
- ☐ कंधे, गला और चेहरा हर चक्र में जांचें।
- ☐ चक्कर, दर्द या हड़बड़ी आते ही सामान्य सांस लौटाएं और अभ्यास रोक दें।

उड्डियान बैंड की जागरूकता तब स्पष्ट होती है जब विद्यार्थी सांस छोड़ने, छोटे विराम और हल्के पेट-उठाव को एक ही क्रम में पहचानता है। शिक्षक की संकेत-भाषा जितनी सटीक होगी, विद्यार्थी उतना ही कम जोर लगाएगा और उतनी ही साफ आंतरिक दिशा पाएगा। यही सूक्ष्म नियंत्रण आगे आसन, प्राणायाम और बंध-अभ्यासों में सुरक्षित प्रगति का आधार बनता है।

अध्याय 13

जालंधर बैंड: गर्दन सुरक्षा



जालंधर बैंड: गर्दन सुरक्षा

ठोड़ी और गर्दन का सही संबंध

कक्षा में एक साधक को आगे झुकते हुए देखें: छाती पैरों की ओर जा रही है, लेकिन ठोड़ी ऊपर उठी है और गर्दन के पीछे सिकुड़न दिखाई दे रही है। दूसरे साधक ने ठोड़ी को जोर से छाती से चिपका दिया है, जिससे गले के आगे दबाव और सांस में रुकावट आती है। दोनों स्थितियों में जालंधर बैंड का उद्देश्य पूरा नहीं होता। सुरक्षित अभ्यास में गर्दन को न तो पीछे ढहने दें, न आगे से दबाएँ; ठोड़ी, गला और छाती के ऊपरी भाग के बीच संतुलित संबंध बनाएँ।

जालंधर बैंड में गर्दन की लंबाई मुख्य संकेत है। इसे केवल “ठोड़ी अंदर” कहकर सिखाना अधूरा निर्देश है। साधक को पहले सिर के पीछे से ऊपर की दिशा में लंबाई बनानी चाहिए, फिर ठोड़ी को हल्का पीछे और नीचे ले जाना चाहिए। इससे गर्दन के पीछे का भाग लंबा रहता है, गले के सामने अनावश्यक दबाव नहीं बनता और सिर धड़ के ऊपर संतुलित रहता है। **Neck-Long Safeguard** इसी क्रम पर आधारित है: पहले लंबाई, फिर ठोड़ी का संबंध, फिर सांस और आराम की जाँच।

जालंधर बैंड सिखाने से पहले साधक को तटस्थ बैठना, कंधों को ऊपर न खींचना और बिना दर्द के धीमी सांस लेना आना चाहिए। गर्दन में तीखा दर्द, चक्कर, निगलने में कठिनाई, हाल की चोट या हाथों में झन-झनाहट हो तो अभ्यास रोकें और चिकित्सकीय सलाह लेने को कहें। शिक्षक गर्दन को हाथ से नीचे दबाकर बैंड न बनवाएँ; इससे साधक अपनी संवेदना पहचानने के बजाय बाहरी बल पर निर्भर हो जाता है।

आसान जाँच करें: क्या साधक ठोड़ी की स्थिति बदलते समय सांस सहज रख सकता है? क्या वह गर्दन के पीछे लंबाई महसूस करता है? यदि उत्तर नहीं है, तो बैंड को हल्का करें। मुख्य सीख यह है कि जालंधर बैंड गर्दन को बंद करने की क्रिया नहीं, बल्कि गर्दन को व्यवस्थित और सुरक्षित रखने की विधि है।

नेक-लॉन्ग सेफगार्ड की क्रमबद्ध विधि

जालंधर बैंड को बैठकर सिखाना सबसे स्पष्ट रहता है। सुखासन, वज्रासन या ऊँचे कंबल पर बैठने का विकल्प दें। कूल्हे घुटनों से थोड़ा ऊँचे रहें तो श्रोणि आगे झुकने और रीढ़ को लंबा रखने में सहायता मिलती है। शुरुआत में सामान्य सांस के साथ अभ्यास कराएँ; लंबे श्वास-रोक को शुरुआती निर्देश का हिस्सा न बनाएँ।

1 आधार स्थिर करें।

साधक को बैठने की हड्डियों पर समान भार रखने दें। श्रोणि को पीछे गिरने न दें और कमर को जबरन आगे न धकेलें। दोनों पैर और घुटने आराम में रहें। आधार अस्थिर होगा तो साधक गर्दन से संतुलन बनाने लगेगा।

1 रीढ़ को ऊपर बढ़ाएँ।

सिर के शीर्ष को ऊपर की ओर बढ़ने का संकेत दें। “गर्दन लंबी करें” कहने के साथ यह भी कहें, “कंधों को कानों से दूर रखें।” गर्दन के पीछे की त्वचा को सिकोड़ने के बजाय ऊपर की दिशा में फैलने दें। इस चरण में ठोड़ी अभी सामान्य स्थिति में रह सकती है।

1 ठोड़ी का सूक्ष्म संबंध बनाएँ।

अब कहें, “ठोड़ी को बहुत हल्का पीछे लें, जैसे गर्दन के पीछे लंबाई बनाए रखते हुए गले के सामने जगह बचा रहे हों।” ठोड़ी को छाती पर पटकने या दबाने न दें। पूर्ण जालंधर बैंड में ठोड़ी उरोस्थि के ऊपरी भाग की दिशा में आती है, लेकिन यह संबंध शरीर की बनावट और अभ्यास के स्तर के अनुसार बदल सकता है। लक्ष्य किसी निश्चित कोण को प्राप्त करना नहीं, बल्कि बिना दबाव के लंबाई बनाए रखना है।

1 कंधे और जबड़े की जाँच करें।

साधक से कहें कि दाँत अलग रखें, जीभ को नरम रखें और कंधों को नीचे छोड़ें। कई साधक ठोड़ी को नीचे लाने के लिए जबड़े को कसते या छाती को ऊपर खींचते हैं। ऐसा होने पर ठोड़ी को फिर थोड़ा ऊपर लाएँ और गर्दन के पीछे की लंबाई वापस पाएँ।

1 सांस की जाँच करें।

तीन धीमी सांसों तक देखें कि गला स्वतंत्र है या नहीं। श्वास भीतर लेते समय गर्दन के सामने फैलाव महसूस हो; श्वास छोड़ते समय ठोड़ी की स्थिति स्थिर रहे। यदि सांस खुरदरी, रुक-रुककर या घुटी हुई लगे, तो बैंड कम करें। बैंड की तीव्रता सांस से अधिक महत्वपूर्ण नहीं है।

1 बैंड छोड़ें।

पहले ठोड़ी को धीरे-धीरे तटस्थ स्थिति में लाएँ, फिर गर्दन को सामान्य रखें। सिर को अचानक पीछे न फेंकें। छोड़ने के बाद एक सामान्य सांस लें और गर्दन में किसी खिंचाव, दबाव या चक्कर की जाँच करें।

शुरुआत में पाँच से दस सेकंड के तीन दौर पर्याप्त हैं। प्रत्येक दौर के बीच कम से कम दो सामान्य सांस लें। जब साधक गर्दन को स्थिर रखते हुए सांस सहज रख सके, तब अवधि धीरे-धीरे बीस से तीस सेकंड तक बढ़ाएँ। प्राणायाम में जालंधर बैंड जोड़ते समय पहले बिना श्वास-रोक अभ्यास कराएँ। उसके बाद ही प्रशिक्षित साधकों के साथ छोटी, नियंत्रित श्वास-रोक जोड़ें और हर बार आराम, चेहरे का रंग, सांस की गुणवत्ता तथा गर्दन की प्रतिक्रिया देखें।

आसन में इसका प्रयोग भी इसी क्रम से करें। दंडासन या सुखासन में पहले रीढ़ लंबी करें, फिर ठोड़ी का संबंध बनाएँ। आगे झुकने में गर्दन को अलग से मोड़कर माथा घुटने तक पहुँचाने का प्रयास न करें। विपरीत स्थिति में, जैसे ऊर्ध्वमुख श्वानासन या पीछे झुकने वाले अभ्यास में, ठोड़ी को ऊपर फेंकने से बचें। सिर को रीढ़ की निरंतरता में रखें, जब तक अभ्यास का स्पष्ट उद्देश्य गर्दन का विस्तार न हो।

शिक्षक के संकेत छोटे और शरीर-विशिष्ट रखें: “सिर के पीछे लंबाई,” “ठोड़ी हल्की पीछे,” “गले के सामने जगह,” “कंधे नीचे,” और “सांस स्वतंत्र।” हर संकेत के बाद साधक को दो सांसों का समय दें। लगातार बोलते रहने से साधक अपनी आंतरिक संवेदना नहीं सुन पाता।

प्रिया की कक्षा में सुरक्षित प्रयोग

प्रिया, 31 वर्ष की योगा स्टूडियो मैनेजर, शाम की 60 मिनट की समूह कक्षा में जालंधर बैंड सिखाती है। उसके समूह में कुछ साधक नियमित प्राणायाम करते हैं और कुछ पहली बार बैंड सीख रहे हैं। वह सभी से समान गहराई का बैंड करवाने के बजाय तीन स्तर बनाती है: तटस्थ गर्दन, हल्का जालंधर संबंध और पूर्ण बैंड का अभ्यास। इससे साधक अपनी क्षमता के अनुसार काम करते हैं।

प्रिया की 12 मिनट की तैयारी इस प्रकार है:

समय	अभ्यास	शिक्षक की जाँच
0-2 मिनट	ऊँचे कंबल पर सुखासन	बैठने की हड्डियों पर समान भार
2-5 मिनट	सिर को ऊपर बढ़ाने का अभ्यास	कंधे नीचे, जबड़ा ढीला
5-8 मिनट	हल्का ठोड़ी-गर्दन संबंध	गले के सामने दबाव नहीं
8-10 मिनट	तीन धीमी सांसों के तीन दौर	सांस बिना रुकावट
10-12 मिनट	बैंड छोड़कर तटस्थ गर्दन	चक्कर या दर्द की जाँच

पहले दौर में प्रिया कहती है, “सिर्फ गर्दन लंबी रखें; ठोड़ी को न बदलें।” इससे साधक समझते हैं कि लंबाई बैंड का आधार है। दूसरे दौर में वह कहती है, “अब ठोड़ी को एक सेंटीमीटर से भी कम पीछे लें, जैसे सिर धड़ के ऊपर व्यवस्थित हो रहा हो।” वह कोई कठोर माप लागू नहीं करती; यह संकेत केवल गति को छोटा रखने के लिए है। तीसरे दौर में वह कहती है, “ठोड़ी को नीचे लाने से पहले गर्दन के पीछे की लंबाई जाँचें।” अपेक्षित परिणाम यह है कि साधक ठोड़ी को जोर से दबाए बिना गले को शांत रख सकें।

एक साधक के कंधे ऊपर उठते हैं। प्रिया उसे ठोड़ी पर हाथ रखने के बजाय हाथों को जाँघों पर रखने और श्वास छोड़ते हुए कंधे नीचे करने को कहती है। कारण स्पष्ट है: कंधों का उठना गर्दन के आसपास अतिरिक्त तनाव दिखाता है। दूसरे साधक की सांस रुकती है। प्रिया उसका बैंड आधा कराती है और तीन सामान्य सांसों के बाद ही अगला प्रयास कराती है। तीसरे साधक को गर्दन के पीछे खिंचाव महसूस होता है। वह ठोड़ी को तटस्थ कराता है और केवल सिर के शीर्ष को ऊपर बढ़ाने का अभ्यास करता है।

प्रिया कक्षा के अंत में प्रत्येक साधक से दो प्रश्न पूछती है: “क्या आप गले के सामने बिना दबाव के सांस ले सकते हैं?” और “क्या गर्दन छोड़ने के बाद सामान्य महसूस होती है?” यदि साधक दोनों प्रश्नों का स्पष्ट उत्तर नहीं दे पाता, तो वह अगले दौर में पूर्ण बैंड नहीं कराता। एक सप्ताह तक वह हर कक्षा की शुरुआत में पाँच सेकंड के तीन हल्के दौर दोहराती है। दूसरे सप्ताह में, जिन साधकों की सांस और गर्दन स्थिर रहती है, वे दस सेकंड तक अभ्यास करते हैं। इस क्रम से अपेक्षित परिणाम शक्ति नहीं, बल्कि नियंत्रण, पहचान और सुरक्षित वापसी है।

प्रिया अपने शिक्षण नोट में यह भी लिखती है कि किन संकेतों पर तुरंत रुकना है: तीखा दर्द, चक्कर, मतली, सांस का घुटना, निगलने में कठिनाई, चेहरे या हाथों में असामान्य झनझनाहट। ये संकेत गहराई बढ़ाने के नहीं, अभ्यास हटाने के कारण हैं। इस उदाहरण का व्यावहारिक निष्कर्ष है: शिक्षक अवधि और गहराई तभी बढ़ाए, जब साधक गर्दन लंबी, सांस स्वतंत्र और चेहरा शांत रख सके।

सामान्य त्रुटियाँ और उनका सुधार

ठोड़ी को छाती पर जोर से दबाना

इस त्रुटि का मूल कारण “ठोड़ी अंदर” जैसे अधूरे संकेत को शब्दशः लागू करना है। साधक गर्दन के पीछे की लंबाई खो देता है, गले के सामने दबाव बनाता है और सांस रोक सकता है।

Do this: पहले सिर के शीर्ष को ऊपर बढ़ाएँ। फिर ठोड़ी को बहुत हल्का पीछे और नीचे आने दें। दो सामान्य सांसों तक गले के सामने जगह और जबड़े की शिथिलता जाँचें।

Not this: ठोड़ी को छाती पर पटकना, उरोस्थि को ऊपर खींचना या गर्दन को हाथ से नीचे दबाना।

| गर्दन को पीछे मोड़कर लंबाई समझना

साधक कभी-कभी सिर ऊपर उठाने को गर्दन पीछे झुकाने से मिला देता है। इससे गर्दन के पीछे संपीड़न बढ़ता है और सामने का भाग खुलने के बजाय कठोर हो सकता है।

Do this: कानों को कंधों के ऊपर रखें और सिर के पीछे को ऊपर की दिशा में बढ़ाएँ। दर्पण में देखें कि ठोड़ी ऊपर नहीं उठ रही।

Not this: छत की ओर देखना, जबड़े को आगे निकालना या गर्दन के पीछे गहरी तह बनाना।

| सांस रुकने पर भी बैंड बनाए रखना

इसका कारण अक्सर साधक का मुद्रा को सही दिखाने पर ध्यान देना होता है। वह शरीर की चेतावनी को अनदेखा करता है और गर्दन को अनावश्यक तनाव में रखता है।

Do this: बैंड को आधा करें, ठोड़ी को तटस्थ लाएँ और तीन सामान्य सांस लें। अगला प्रयास तभी करें जब सांस शांत और नियमित हो।

Not this: घुटन, चेहरे पर तनाव या चक्कर के बावजूद अवधि बढ़ाना।

त्वरित संदर्भ: पहले गर्दन लंबी करें, फिर ठोड़ी का हल्का संबंध बनाएँ। कंधे, जबड़ा और जीभ ढीले रखें। सांस स्वतंत्र रहे। दर्द, चक्कर या झनझनाहट पर तुरंत रुकें। पूर्ण बैंड से पहले तटस्थ गर्दन और हल्के बैंड का अभ्यास कराएँ। शिक्षक का सर्वोत्तम संकेत वही है जो साधक को गर्दन की लंबाई स्वयं महसूस कराए - बल से बनाई हुई आकृति नहीं। यही सावधानी आगे के बंध, प्राणायाम और आसन-अनुक्रम में सुरक्षित शिक्षण का आधार बनती है।

अध्याय 14

बैंडह डोज़िंग: कब और कितना



बैंडह की मात्रा तय करने का व्यावहारिक पैमाना

“बैंडह उह शक्ति नहीं, मात्रा का अनुशासन है - जितनी आवश्यकता हो, उतना ही लगाएँ।”

बैंडह का अभ्यास करते समय मुख्य प्रश्न यह नहीं है कि आप उसे कितनी ताकत से लगा सकते हैं, बल्कि यह है कि वर्तमान आसन, श्वास और शरीर की स्थिति के लिए कितनी मात्रा उपयुक्त है। कम मात्रा से स्थिरता नहीं बनती; अधिक मात्रा से श्वास, पेल्विक फ्लोर और उदर पर अनावश्यक दबाव पड़ सकता है। इसलिए अभ्यास को एक क्रमिक पैमाने पर चलाएँ।

यह पैमाना विशेष रूप से योग शिक्षक प्रशिक्षुओं के लिए उपयोगी है। इससे आप विद्यार्थी की क्षमता देखकर बैंडह घटा या बढ़ा सकते हैं, और अपने अभ्यास में भी स्पष्ट निर्णय ले सकते हैं। यहाँ “बैंडह डोज़ लैडर” का अर्थ है - शून्य से पूर्ण सक्रियता तक बैंडह की मात्रा को चरणों में मापना, जाँचना और समायोजित करना।

सलिल, 40 वर्ष, रिटायर्ड मिलिट्री, नियमित दिनचर्या और अच्छा अनुशासन रखता है। फिर भी वह प्रत्येक आसन में अधिकतम बल लगाता है। उसके लिए चुनौती बैंडह लगाना नहीं, बल्कि सही समय पर बल घटाना है। इस पैमाने से वह समझता है कि स्थिरता और कठोरता एक ही बात नहीं हैं। अभ्यास का पहला निष्कर्ष यही है: बैंडह तभी बढ़ाएँ जब श्वास सहज रहे और आसन की दिशा स्पष्ट बनी रहे।

आवश्यक साधन और अभ्यास-सामग्री

योग-मेट

ऐसा मेट लें जिस पर पैर न फिसलें और घुटने तथा बैठने की हड्डियों को स्थिर आधार मिले। सामान्य अभ्यास के लिए घर या योग-केंद्र का साधारण मेट पर्याप्त है; अलग खरीदने पर लगभग 800 से 3,000

रुपये खर्च हो सकते हैं।

| घड़ी या टाइमर

टाइमर से आप बैडह की अवधि को अनुमान से नहीं, निश्चित समय से मापेंगे। मोबाइल का साधारण टाइमर पर्याप्त है और इसके लिए अतिरिक्त खर्च आवश्यक नहीं।

| छोटा कंबल या मोड़ा हुआ तौलिया

बैठे हुए आसनों में कूल्हों को थोड़ा ऊँचा रखने से रीढ़ सीधी रहती है और बैडह पर अनावश्यक दबाव घटता है। घर का कंबल या तौलिया ही पर्याप्त है।

| अभ्यास-पत्रिका

हर सत्र में बैडह की मात्रा, श्वास की सहजता और अभ्यास के बाद की अनुभूति लिखें। एक कॉपी या डिजिटल नोट पर्याप्त है; इसमें तीन बातें दर्ज करें - स्तर, अवधि और शरीर की प्रतिक्रिया।

| दर्पण या प्रशिक्षक का निरीक्षण

दर्पण से पेट को अत्यधिक भीतर खींचने, कंधे उठाने या श्रोणि को कठोर करने की गलती दिखाई दे सकती है। समूह कक्षा में प्रशिक्षक का मौखिक निरीक्षण अधिक उपयोगी रहता है, क्योंकि बैडह की गुणवत्ता केवल बाहरी आकार से तय नहीं होती।

इन साधनों का उद्देश्य बैडह को अधिक शक्तिशाली बनाना नहीं, बल्कि उसकी मात्रा को सही ढंग से पहचानना है। अब अभ्यास में उसी माप को लागू करें।

| बैडह डोज़ लैडर: क्रमिक अभ्यास योजना

1 शून्य स्तर से शरीर की स्थिति जाँचें।

सुखासन या दंडासन में बैठें और बैडह लगाए बिना पाँच सहज श्वास लें। श्रोणि, निचले उदर, गले और चेहरे में अनावश्यक पकड़ खोजें। परिणाम यह होना चाहिए कि आपको अपनी सामान्य श्वास और शरीर की प्रारंभिक स्थिति स्पष्ट महसूस हो।

1 श्वास का आधार स्थापित करें।

नाक से श्वास लें और छोड़ें; श्वास छोड़ते समय पेट को जबरन भीतर न खींचें। पाँच चक्रों तक श्वास की लंबाई लगभग समान रखें। यदि श्वास पहले ही रुक-रुक रही है, तो बैडह बढ़ाने से पहले बैठने का आधार सुधारें।

1 स्तर 1: स्पर्श-जागरूकता लगाएँ।

श्रोणि-तल, निचले उदर और रीढ़ के आधार पर केवल हल्की जागरूकता रखें, जैसे आप उस क्षेत्र को भीतर से पहचान रहे हों। इसे 20 से 30 सेकंड तक रखें और सामान्य श्वास जारी रखें। इस स्तर पर शरीर में दिखाई देने वाला खिंचाव नहीं होना चाहिए।

1 स्तर 2: हल्का सक्रियण जोड़ें।

श्वास छोड़ते समय निचले उदर को लगभग 10 से 20 प्रतिशत प्रयास से सक्रिय करें। श्रोणि-तल को ऊपर खींचने का हल्का संकेत दें, लेकिन नितंबों को न कसें। पाँच श्वास तक यह सक्रियण बनाए रखें; परिणाम के रूप में रीढ़ लंबी और श्वास स्वतंत्र रहनी चाहिए।

1 स्तर 2 पर आसन की दिशा जाँचें।

दंडासन में जाँघों को नीचे और रीढ़ को ऊपर की ओर व्यवस्थित करें। यदि हल्का बैडह लगाने पर कंधे पीछे खिंचते हैं, छाती कठोर होती है या पैर सुन्न होने लगते हैं, तो सक्रियण घटाकर स्तर 1 पर लौटें। बैडह आसन की दिशा को सहारा दे, उसे बदलने न लगे।

1 स्तर 3: स्थिरता के लिए मध्यम सक्रियण लगाएँ।

अब लगभग 30 से 40 प्रतिशत प्रयास रखें। यह मात्रा उन आसनों में उपयोगी है जिनमें रीढ़ को स्थिर रखना पड़ता है, जैसे नवासन की तैयारी या पश्चिमोत्तानासन में बैठने का आधार। तीन से पाँच श्वास तक रखें और प्रत्येक श्वास छोड़ने के बाद जाँचें कि गला और चेहरा ढीले हैं या नहीं।

1 श्वास को निर्णय-संकेत बनाएँ।

यदि श्वास की गति अचानक तेज हो, ध्वनि भारी हो, श्वास रोकने की इच्छा हो या पेट कठोर होकर फैलना बंद कर दे, तो बैडह एक स्तर घटाएँ। इसका कारण यह है कि अधिक सक्रियण श्वास की गतिशीलता को सीमित कर सकता है। बैडह की सही मात्रा में श्वास की लय बनी रहती है।

1 आसन के अनुसार मात्रा चुनें।

सुखासन, बद्ध कोणासन और सुप्त पादांगुष्ठासन में सामान्यतः स्तर 1 या 2 से शुरुआत करें। दंडासन, जानु शीर्षासन और पश्चिमोत्तानासन में स्तर 2 उपयोगी हो सकता है। नवासन या लंबे समय तक रीढ़ स्थिर रखने वाले अभ्यास में स्तर 3 तक जाएँ, लेकिन तभी जब श्वास और चेहरे की सहजता बनी रहे।

1 स्तर 4 को केवल उन्नत, नियंत्रित अभ्यास में रखें।

लगभग 50 से 60 प्रतिशत सक्रियण केवल अल्प अवधि के लिए उपयोग करें - जैसे किसी संक्रमण, संतुलन या कठिन धारण में दो से तीन श्वास। इसे लगातार पूरे सत्र में न रखें। सलिल जैसे अनुशासित साधक अक्सर इसी स्तर को हर आसन में बनाए रखते हैं; इससे शरीर स्थिर दिख सकता है, लेकिन श्वास और पुनर्स्थापन क्षमता घट सकती है।

1 कुंभक के साथ बैडह न मिलाएँ, जब तक आधार पक्का न हो।

श्वास रोकने की अवस्था में बैडह की मात्रा बढ़ाने से दबाव तेजी से बढ़ सकता है। पहले सहज श्वास के साथ स्तर 1 से 3 पर नियंत्रण विकसित करें। शिक्षक-प्रशिक्षण में कुंभक और बंधों का संयुक्त अभ्यास अनुभवी मार्गदर्शन, स्पष्ट तैयारी और विद्यार्थी की स्वास्थ्य-स्थिति की जाँच के बाद ही कराएँ।

1 आसन से बाहर आते समय बैडह पहले घटाएँ।

कठिन आसन से निकलने से पहले सक्रियण को स्तर 3 से 2, फिर स्तर 1 पर लाएँ। उसके बाद ही पैर, रीढ़ या भुजाओं की स्थिति बदलें। इससे अचानक दबाव, झटका और श्वास रुकने की संभावना घटती है।

1 अभ्यास के बाद प्रतिक्रिया दर्ज करें।

अंतिम विश्राम से पहले लिखें: कौन-सा स्तर उपयोग किया, कितनी श्वास तक रखा, और अभ्यास के 10 मिनट बाद शरीर कैसा लगा। यदि निचले उदर में खिंचाव, पेल्विक फ्लोर में थकान, सिरदर्द या श्वास की बेचैनी रहे, तो अगले सत्र में मात्रा और अवधि दोनों घटाएँ।

1 साप्ताहिक प्रगति धीरे-धीरे बढ़ाएँ।

एक ही सप्ताह में मात्रा और अवधि दोनों न बढ़ाएँ। पहले स्तर 2 को पाँच श्वास से आठ श्वास तक बढ़ाएँ; अगले सप्ताह ही आवश्यकता हो तो स्तर 3 जोड़ें। इससे शरीर को सक्रियण सीखने का समय मिलता है और अभ्यास बल-प्रतिस्पर्धा नहीं बनता।

1 विद्यार्थी को बोलकर आत्म-जाँच कराएँ।

कक्षा में पूछें: “क्या आप पूरी श्वास ले पा रहे हैं?”, “क्या नितंब ढीले हैं?”, “क्या गला नरम है?” यदि विद्यार्थी उत्तर देने के लिए श्वास तोड़ता है, तो बैडह अधिक है। शिक्षक का लक्ष्य बाहरी रूप से कसा हुआ शरीर नहीं, नियंत्रित और श्वास-संगत सक्रियण है।

1 आसन बदलने पर मात्रा फिर से तय करें।

एक आसन में सही स्तर दूसरे आसन में सही नहीं रहेगा। सुप्त पादांगुष्ठासन में स्तर 1 पर्याप्त हो सकता है, जबकि उसी सत्र के नवासन में स्तर 3 की आवश्यकता हो सकती है। प्रत्येक नए आसन के पहले एक श्वास लेकर बैडह की मात्रा पुनः जाँचें।

बैंडह डोज़ लैडर का सरल नियम है: पहले जागरूकता, फिर हल्का सक्रियण, फिर स्थिरता; इसके बाद ही अधिक मात्रा। यदि अधिक मात्रा श्वास को रोकती है या आसन की दिशा बिगाड़ती है, तो वह प्रगति नहीं, गलत डोज़ है।

त्वरित संदर्भ: कब घटाएँ, कब बढ़ाएँ

| स्तर 0 - कोई सक्रियण नहीं

शुरुआती निरीक्षण, विश्राम, तीव्र थकान या शरीर की प्रतिक्रिया समझने के लिए रखें। यदि विद्यार्थी बैंडह की जगह पेट, नितंब या गला कस रहा हो, तो पहले स्तर 0 पर लौटाएँ।

| स्तर 1 - जागरूकता

पुनर्स्थापन आसनों, सुप्त पादांगुष्ठासन और शुरुआती बैठने की तैयारी में उपयोग करें। पाँच सहज श्वास लक्ष्य रखें।

| स्तर 2 - हल्की स्थिरता

सुखासन, बद्ध कोणासन, दंडासन और आगे झुकने की तैयारी में उपयोगी है। पाँच से आठ श्वास तक रखें, बशर्ते श्वास समान बनी रहे।

| स्तर 3 - मध्यम नियंत्रण

नवासन की तैयारी, लंबे बैठने वाले आसन और नियंत्रित संक्रमण में उपयोग करें। तीन से पाँच श्वास रखें; थकान आते ही स्तर 2 पर लौटें।

| स्तर 4 - अल्पकालिक उच्च सक्रियण

केवल उन्नत साधक, स्पष्ट तकनीक और प्रशिक्षक की निगरानी में रखें। दो से तीन श्वास से अधिक न बढ़ाएँ, और कुंभक के साथ इसे स्वतः न जोड़ें।

| यदि श्वास रुकने लगे, तो

तुरंत बैंडह एक स्तर घटाएँ, गर्दन और चेहरे को ढीला करें, फिर दो सहज श्वास लें।

| यदि रीढ़ ढहने लगे, तो

पहले बैठने का आधार सुधारें - कंबल पर बैठें, घुटने मोड़ें या आसन की गहराई घटाएँ। केवल बैंडह बढ़ाकर रीढ़ को सीधा करने का प्रयास न करें।

| यदि नितंब और जाँघें अत्यधिक कसें, तो

बैंडह घटाएँ और श्रोणि-तल की हल्की जागरूकता पर लौटें। बैंडह को नितंब संकुचन से अलग रखें।

| यदि अभ्यास के बाद दबाव या दर्द रहे, तो

अगले सत्र में स्तर और अवधि दोनों घटाएँ, और लगातार लक्षण होने पर योग्य चिकित्सक से सलाह लें।

| प्रगति का माप

अधिक कसाव नहीं, बल्कि समान श्वास, स्थिर रीढ़, नरम चेहरा और आसन से सहज बाहर निकलना सही प्रगति है।

सलिल जब नवासन में स्तर 4 से स्तर 3 पर आता है, तब उसका धड़ थोड़ा कम कठोर दिखता है, लेकिन उसकी श्वास लंबी रहती है और वह आसन को अधिक नियंत्रित ढंग से छोड़ता है। यही बैंडह की परिपक्व मात्रा है - शरीर को बाँधना नहीं, गति और श्वास को सही सीमा में दिशा देना।

अध्याय 15

सुखासन: कूल्हे खोलने की तैयारी



सुखासन में आधार से विस्तार तक

नि यमित अभ्यास करने वाला साधक भी सुखासन में बैठते समय श्रोणि को पीछे गिराकर रीढ़ को गोल कर सकता है। 22 वर्षीय कॉलेज छात्रा लक्ष्मी के अभ्यास में यही अंतर स्पष्ट दिखा: बिना सहारे वह पाँच मिनट बैठ सकती थी, पर उसके कंधे आगे झुकते और श्वास ऊपरी छाती तक सीमित हो जाती। घुटनों के नीचे दो मुड़े हुए कंबल रखने और बैठने की ऊँचाई बढ़ाने के बाद उसकी रीढ़ लंबी हुई, श्वास सहज हुई और कूल्हों में अनावश्यक खिंचाव घटा।

सुखासन केवल पैरों को क्रॉस करके बैठने की स्थिति नहीं है। यह श्रोणि, रीढ़, सिर और कूल्हों के बीच संबंध देखने का प्रारंभिक मानचित्र है। यहाँ शिक्षक यह जाँचता है कि साधक का भार दोनों बैठने की हड्डियों पर समान है या नहीं, जाँघें बाहर की ओर घूम सकती हैं या नहीं, और रीढ़ को लंबा रखने के लिए साधक कहाँ से सहायता ले रहा है।

मुख्य अंतर्दृष्टि: सुखासन में कूल्हे खोलने का पहला संकेत घुटनों का नीचे जाना नहीं, बल्कि श्रोणि का स्थिर आधार और रीढ़ का बिना तनाव लंबा रहना है। जब आधार सही बनता है, तब आगे के कूल्हा-उद्घाटक आसनों में बल लगाने के बजाय दिशा स्पष्ट रहती है।

लक्ष्मी जैसे नियमित साधक के लिए भी हर अभ्यास से पहले यह जाँच आवश्यक है। आज दाएँ कूल्हे में जकड़न अधिक हो सकती है, या लंबे समय तक पढ़ाई करने के बाद श्रोणि पीछे झुक सकती है। इसलिए सुखासन को स्थिर मुद्रा नहीं, बल्कि शरीर की वर्तमान स्थिति पढ़ने का अभ्यास मानें। व्यावहारिक निष्कर्ष यह है: पहले बैठने का आधार जाँचें, फिर रीढ़ की लंबाई और अंत में कूल्हों की गति देखें।

सुखासन की आधारभूत कार्यप्रणाली

1. बैठने की हड्डियों पर समान भार रखें।

बैठने की हड्डियाँ श्रोणि के नीचे स्थित दो प्रमुख अस्थि-बिंदु हैं। सुखासन में दोनों हड्डियों पर लगभग समान भार रखने से श्रोणि एक ओर झुकती नहीं और रीढ़ को ऊपर उठने के लिए संतुलित आधार मिलता है। यदि भार एक ओर अधिक हो, तो रीढ़ अक्सर उसी दिशा में झुकती है और गर्दन उसकी भरपाई करती है।

दोनों हथेलियाँ श्रोणि के ऊपर रखें और धीरे-धीरे दाएँ-बाएँ भार जाँचें। फिर श्रोणि को बीच में लाएँ। यदि बैठने की हड्डियाँ स्पष्ट महसूस नहीं होतीं, तो 5 से 10 सेंटीमीटर ऊँचा मोड़ा हुआ कंबल या दृढ़ आसन लें। ऊँचाई का उद्देश्य घुटनों को जबरन नीचे लाना नहीं, बल्कि श्रोणि को आगे की ओर संतुलित करना है।

2. श्रोणि को आगे झुकाएँ, कमर को न मोड़ें।

सुखासन में रीढ़ की लंबाई श्रोणि की स्थिति से शुरू होती है। श्रोणि पीछे झुकने पर कमर गोल होती है और छाती धँसती है। श्रोणि को बहुत आगे धकेलने पर कमर में अत्यधिक वक्रता और पेट में अनावश्यक तनाव आ सकता है। इसलिए आगे का झुकाव इतना रखें कि निचली कमर की प्राकृतिक वक्रता बनी रहे।

अपनी उँगलियाँ निचली पसलियों और श्रोणि के सामने वाले भाग पर रखें। श्वास छोड़ते समय पसलियों को आगे उछालने के बजाय उन्हें श्रोणि के ऊपर रखें। इससे रीढ़ लंबी रहती है और पेट को कठोर बनाकर बैठने की आवश्यकता नहीं पड़ती।

3. कूल्हे की बाहरी गति को घुटने से अलग समझें।

सुखासन में जांघें बाहर की ओर घूमती हैं और घुटने नीचे की दिशा में आते हैं। यह गति कूल्हे के जोड़ से शुरू होनी चाहिए। घुटने को हाथ से दबाने पर बल घुटने के जोड़ तक पहुँच सकता है, जबकि कूल्हे की गतिशीलता नहीं बढ़ती। शिक्षक को घुटने की ऊँचाई से अधिक जांघ की दिशा और कूल्हे की सहजता देखनी चाहिए।

यदि घुटने बहुत ऊपर हैं, तो पैरों को शरीर से थोड़ा आगे रखें या बैठने की ऊँचाई बढ़ाएँ। इससे जांघों को बाहर घूमने के लिए स्थान मिलता है। कूल्हे में खिंचाव स्वीकार्य है; तेज दर्द, चुभन या घुटने में दबाव स्वीकार्य नहीं।

4. रीढ़ को ऊपर उठाएँ, शरीर को कठोर न करें।

रीढ़ की लंबाई का अर्थ छाती को जोर से ऊपर उठाना नहीं है। सिर का शीर्ष ऊपर, ठोड़ी हल्की भीतर, कंधे नीचे और श्वास स्वतंत्र रखें। रीढ़ के लिए तीन दिशाएँ जाँचें: बैठने की हड्डियों से नीचे आधार, सिर के शीर्ष से ऊपर विस्तार और श्रोणि से छाती तक समान लंबाई।

लक्ष्मी के लिए यह जाँच उपयोगी रही: हर श्वास में सिर ऊपर, हर श्वास छोड़ने पर बैठने की हड्डियाँ नीचे। इस लय ने उसे कमर कसने के बजाय पूरे धड़ को लंबा रखने में सहायता दी। अभ्यास का निष्कर्ष स्पष्ट है: स्थिरता नीचे से आती है और विस्तार ऊपर की ओर जाता है।

सुखासन में आरंभिक मानचित्र: लक्ष्मी का अभ्यास

लक्ष्मी पाँच मिनट का प्रारंभिक बैठने का अभ्यास करती है। उसका उद्देश्य कूल्हों को अधिक खोलना नहीं, बल्कि यह पहचानना है कि किस दिशा में गति सीमित है और कौन-सा सहारा आवश्यक है।

- 1 एक दृढ़ कंबल को तीन परतों में मोड़कर लगभग 8 सेंटीमीटर ऊँचा आसन बनाएँ। उसे चटाई के मध्य रखें। लक्ष्मी बैठने की हड्डियों को कंबल के सामने वाले किनारे के पास रखती है, ताकि श्रोणि पीछे न गिरे।
- 1 दोनों पैर सामने फैलाकर दंडासन से शुरुआत करें। पैरों को आराम दें, फिर दाएँ पैर को बाएँ पिंडली के सामने और बाएँ पैर को दाएँ पिंडली के सामने रखें। दोनों पैरों को जांघों के नीचे न दबाएँ। इससे घुटनों और टखनों पर अनावश्यक दबाव घटता है।
- 1 दोनों हाथ श्रोणि पर रखकर जाँचें कि दाएँ और बाएँ बैठने की हड्डियों पर भार समान है। यदि बायाँ भार कम लगे, तो धड़ को बाईं ओर मोड़ने के बजाय श्रोणि को केंद्र में लाएँ।
- 1 श्वास लेते हुए सिर के शीर्ष को ऊपर उठाएँ। श्वास छोड़ते हुए कंधों को ढीला करें और निचली पसलियों को आगे उछलने से रोकें। पाँच श्वासों तक इस स्थिति को बनाए रखें।
- 1 अब दोनों हथेलियाँ घुटनों पर रखें। घुटनों को नीचे दबाए बिना जांघों को कूल्हे से बाहर की ओर घूमने दें। तीन धीमी श्वासों तक केवल गति का निरीक्षण करें।
- 1 लक्ष्मी दाएँ और बाएँ घुटने की ऊँचाई, कूल्हे की संवेदना और रीढ़ की लंबाई को नोट करती है। यदि एक घुटना दूसरे से 5 सेंटीमीटर से अधिक ऊपर हो, तो वह पैरों की स्थिति बदलती है या दूसरा कंबल जोड़ती है।
- 1 पाँच मिनट बाद पैर बदलें। यदि पहले दायाँ पैर आगे था, तो अब बायाँ पैर आगे रखें। पैर बदलने से दोनों कूल्हों पर समान अभ्यास-समय मिलता है और एकतरफा आदत कम होती है।

- 1 अंत में दोनों पैर सामने फैलाकर दंडासन में लौटें। पैरों को सक्रिय रखते हुए रीढ़ की लंबाई जाँचें। इससे सुखासन के बाद शरीर में आया अंतर स्पष्ट होता है।

जाँच-बिंदु	समायोजन से पहले	समायोजन के बाद अपेक्षित परिणाम
श्रोणि	पीछे झुकी, भार असमान	दोनों बैठने की हड्डियों पर समान भार
रीढ़	कमर गोल, छाती धँसी	कमर की प्राकृतिक वक्रता, धड़ लंबा
घुटने	ऊपर और आगे खिंचे	सहज नीचे, बिना दबाव
श्वास	ऊपरी छाती में सीमित	पेट और पसलियों में समान विस्तार
कंधे	कानों की ओर उठे	नीचे और गर्दन स्वतंत्र

यदि घुटने अभी भी ऊँचे रहें, तो इसे विफलता न मानें। यह संकेत है कि कूल्हे की बाहरी गति को समय और क्रमबद्ध तैयारी चाहिए। आगे की मैपिंग में बंध कोणासन बाहरी घूर्णन और जांघों की स्थिति पर अधिक स्पष्ट जानकारी देगा; पर सुखासन में शिक्षक पहले यह सुनिश्चित करे कि साधक घुटने को बल से नीचे न दबाए।

अभ्यास के बाद लक्ष्मी स्वयं से तीन प्रश्न पूछती है: क्या दोनों बैठने की हड्डियाँ समान महसूस हुईं? क्या रीढ़ लंबी रखने के लिए कंधों को उठाना पड़ा? क्या खिंचाव कूल्हे में था या घुटने में? इन उत्तरों से अगले अभ्यास का सहारा और अवधि तय की जा सकती है।

सामान्य कठिनाइयाँ और सुधार

समस्या: कमर गोल हो जाती है।

क्यों होता है: श्रोणि पीछे झुकती है, घुटने ऊँचे रहते हैं या साधक बिना सहारे फर्श पर बैठने की कोशिश करता है। कूल्हे की सीमित बाहरी गति के कारण शरीर रीढ़ को गोल करके आगे का स्थान बनाता है।

सुधार: बैठने के नीचे एक या दो दृढ़ कंबल रखें। पैरों को शरीर से 10 से 15 सेंटीमीटर आगे ले जाएँ और घुटनों को हाथ से दबाने के बजाय जांघों को ढीला छोड़ें। पाँच श्वासों तक केवल श्रोणि और रीढ़ का संबंध जाँचें। सही सुधार के बाद छाती ऊपर उठाने की कोशिश किए बिना रीढ़ लंबी दिखेगी।

| समस्या: घुटने में दबाव या चुभन महसूस होती है।

क्यों होता है: साधक घुटने को नीचे धकेलता है, पैर बहुत अंदर खींचता है या जांघ कूल्हे से बाहर घूमने के बजाय घुटने पर घूमती है। घुटने का जोड़ कूल्हे की कमी पूरी नहीं कर सकता।

सुधार: पैरों को आगे रखें, घुटनों के नीचे कंबल दें और हाथों से घुटनों पर कोई भार न डालें। यदि चुभन बनी रहे, तो सुखासन की जगह पैरों को सामने फैलाकर बैठें और कूल्हे की तैयारी करें। तीव्र दर्द में अभ्यास रोकें; केवल खिंचाव को स्वीकार करें, जोड़ के भीतर का दर्द नहीं।

| समस्या: रीढ़ लंबी रखने पर कंधे और गर्दन कठोर हो जाते हैं।

क्यों होता है: साधक सिर को ऊपर खींचने के साथ छाती को जोर से उठाता है और कंधों को अनजाने में कानों की ओर ले जाता है। वह रीढ़ की लंबाई को मांसपेशीय तनाव से बनाता है, श्वास से नहीं।

सुधार: पहले श्वास छोड़ते हुए कंधों को नीचे छोड़ें। ठोड़ी को थोड़ा भीतर लाएँ और सिर के शीर्ष को ऊपर बढ़ाएँ। दोनों हथेलियाँ जांघों पर रखें, कोहनियाँ नरम रखें। यदि गर्दन फिर भी कठोर हो, तो दीवार से पीठ टिकाकर बैठें और केवल श्रोणि से सिर तक लंबाई बनाएँ। पाँच सहज श्वासों के बाद तनाव घटे तो सहारा धीरे-धीरे कम करें।

सुखासन की गुणवत्ता पैरों की आकृति से नहीं, आधार, श्रोणि और रीढ़ के स्पष्ट संबंध से तय होती है। जब शिक्षक इस क्रम को देखता है, तब कूल्हे खोलने की तैयारी सुरक्षित और मापने योग्य बनती है। अगले आसनों में जाने से पहले यही मानचित्र दोहराएँ: बैठने की हड्डियाँ नीचे, श्रोणि संतुलित, रीढ़ ऊपर और घुटने बिना दबाव के।

अध्याय 16

बद्ध कोणासन: घुटने-अनुकूल सेटअप



घुटने की दिशा समझकर आसन की नींव बनाना

अदिति, 34 वर्ष की डेस्क जॉब प्रोफेशनल, बद्ध कोणासन में बैठते समय पैरों को शरीर के पास खींचती थी। उसके तलवे मिल जाते, पर घुटने ऊपर उठे रहते और कुछ श्वासों बाद भीतर की ओर खिंचाव महसूस होता। उसने घुटनों को हाथों से नीचे दबाया, तो खिंचाव और तेज हो गया। समस्या उसके लचीलेपन की कमी नहीं थी; उसने पेल्विस को स्थिर आधार दिए बिना घुटनों से मुद्रा बनाने की कोशिश की थी।

बद्ध कोणासन में दोनों तलवे मिलते हैं और घुटने बगल की ओर खुलते हैं। पेल्विक टिल्ट का अर्थ है पेल्विस का आगे या पीछे झुकना। इस आसन में हल्का आगे का झुकाव रीढ़ को लंबा रखने में मदद करता है, जबकि पीछे का झुकाव कमर को गोल कर सकता है और घुटनों पर अनावश्यक खिंचाव भेज सकता है। घुटने की सुरक्षा का अर्थ घुटने को जबरन नीचे दबाना नहीं, बल्कि पैर, जांघ, पेल्विस और रीढ़ के बीच बल को सही दिशा में बाँटना है।

घुटने का मोड़ मुख्यतः कूल्हे से शुरू होना चाहिए। जब कूल्हे की बाहरी घूर्णन क्षमता सीमित होती है, तब शरीर घुटने को अंदर या बाहर मोड़कर जगह बनाने लगता है। यही कारण है कि शिक्षक को केवल घुटने की ऊँचाई नहीं देखनी चाहिए। तलवों की दूरी, एड़ियों का स्थान, पेल्विस का कोण और श्वास की सहजता - इन चार संकेतों को साथ पढ़ना चाहिए। स्वयं से पूछें: क्या विद्यार्थी आगे झुकते समय रीढ़ लंबी रख पा रहा है, या घुटनों को नीचे करने के लिए कमर गोल कर रहा है?

इस पूरे सेटअप को बाउंड एंगल नी-सेफ ढाँचे से जाँचें: पहले पेल्विस को आधार दें, फिर पैर की दिशा तय करें, उसके बाद घुटनों को सहारा दें और अंत में श्वास के साथ गहराई चुनें। आज का व्यावहारिक निष्कर्ष यही है - घुटने की ऊँचाई लक्ष्य नहीं; स्थिर, दर्द-रहित और श्वास-संगत स्थिति लक्ष्य है।

बाउंड एंगल नी-सेफ सेटअप की क्रमिक विधि

सबसे पहले बैठने की सतह चुनें। यदि विद्यार्थी की पेल्विस पीछे लुढ़कती है, तो एक मुड़ा हुआ कंबल या ध्यान-कुशन पर बैठाएँ। ऊँचाई इतनी रखें कि दोनों बैठने की हड्डियाँ स्पष्ट रूप से नीचे टिकें और कमर को आगे खींचने के लिए जोर न लगाना पड़े। बहुत ऊँचा सहारा जांघों को नीचे खींच सकता है; इसलिए पहले लगभग पाँच से आठ सेंटीमीटर की ऊँचाई से शुरू करें और आवश्यकता के अनुसार बदलें।

- ❶ दंडासन से शुरू करें। दोनों पैर आगे फैलाएँ, घुटनों को लॉक न करें और बैठने की हड्डियों को समान भार दें। एक-एक करके घुटनों को मोड़ें और तलवों को सामने मिलाएँ। तलवों के किनारे समान रूप से संपर्क में रखें; केवल एड़ियों को मिलाकर पंजों को खुला न छोड़ें।
- ❶ एड़ियों को शरीर के पास लाने से पहले घुटनों की प्रतिक्रिया देखें। यदि घुटने में चुभन, सामने की ओर दबाव या जोड़ के भीतर खिंचाव आए, तो एड़ियों को आगे सरकाएँ। इससे कूल्हे का कोण खुलता है और घुटने पर बल घटता है। एड़ियों का स्थान लचीलेपन की परीक्षा नहीं है; यह सुरक्षा का समायोजन है।
- ❶ दोनों हाथों से जांघों के नीचे का मांस ऊपर और पीछे की ओर हल्का व्यवस्थित करें। फिर पेल्विस को आगे झुकाएँ, जैसे बैठने की हड्डियाँ पीछे की ओर और प्यूबिक हड्डी आगे की ओर चल रही हो। इस गति को कमर मोड़कर न बनाएँ। छाती को ऊपर उठाएँ और निचली पसलियों को आगे धकेलने के बजाय श्वास को चारों ओर फैलने दें।
- ❶ घुटनों के नीचे सहारा रखें। दो योग-ब्लॉक, मुड़े हुए कंबल या बोल्स्टर का उपयोग करें। सहारा घुटने के ठीक नीचे नहीं, बल्कि जांघ के बाहरी हिस्से के नीचे रखें ताकि पैर का भार धीरे-धीरे टिके। यदि सहारा बहुत ऊँचा है, तो घुटना हवा में अटक सकता है; यदि बहुत नीचा है, तो विद्यार्थी घुटने को नीचे पहुँचाने के लिए जोर लगाएगा।
- ❶ पैरों को हाथों से पकड़ते समय उंगलियाँ पंजों को जकड़ें नहीं। तलवों के किनारों को पकड़ें या टखनों के चारों ओर पट्टा लगाएँ। पट्टा दोनों तलवों के चारों ओर लगाकर पीछे से पकड़ें। इसका उद्देश्य पैर को स्थिर रखना है, घुटनों को नीचे खींचना नहीं।
- ❶ श्वास की लय तय करें। श्वास लेते समय रीढ़ को लंबा करें और पेल्विस की स्थिति जाँचें। श्वास छोड़ते समय घुटनों को नीचे धकेलने के बजाय जांघों का भार सहारे पर छोड़ें। पाँच से आठ धीमी श्वासें तक यही क्रिया दोहराएँ। प्रत्येक श्वास में कंधे ढीले, जबड़ा नरम और कमर की लंबाई बनी रहनी चाहिए।

आगे झुकना तभी जोड़ें जब पेल्विस आगे झुकी रहे। श्वास लेते हुए छाती आगे बढ़ाएँ; श्वास छोड़ते हुए धड़ को थोड़ा आगे ले जाएँ। पेट को जांघों पर रखने की जल्दी न करें। यदि आगे झुकते ही कमर गोल हो जाए, तो वापस ऊपर आएँ, सहारा ऊँचा करें या एड़ियाँ आगे करें। इस क्रम का कारण स्पष्ट है: गोल कमर विद्यार्थी को कूल्हे से नहीं, रीढ़ से झुकाती है और घुटनों पर नियंत्रण घटाती है।

घुटनों की दिशा भी लगातार जाँचें। घुटने पैर की दूसरी उंगली की सामान्य दिशा में रहें; उन्हें अंदर गिरने या बाहर घूमने न दें। दोनों घुटनों की ऊँचाई समान होना आवश्यक नहीं। शरीर की संरचना, कूल्हे की गतिशीलता और जांघ की लंबाई के कारण एक घुटना ऊँचा रह सकता है। तुलना के बजाय संवेदना देखें: क्या दोनों घुटने सहारे की ओर समान रूप से उतर रहे हैं, या एक तरफ जोड़ में दबाव बढ़ रहा है?

दर्द और खिंचाव में अंतर बताना शिक्षक की जिम्मेदारी है। भीतरी जांघ में मध्यम, फैलता हुआ खिंचाव स्वीकार्य हो सकता है। घुटने के जोड़ में चुभन, मोड़ पर तेज दबाव, सुन्नपन या दर्द बढ़ना स्वीकार्य नहीं है। ऐसे संकेत पर तुरंत मुद्रा की गहराई घटाएँ, एड़ियाँ आगे करें और सहारा बढ़ाएँ। दर्द को “खुलने का संकेत” कहकर विद्यार्थी को रोकना घुटने की सुरक्षा के विरुद्ध है।

अंत में मुद्रा से निकलने का क्रम भी नियंत्रित रखें। श्वास लेते हुए धड़ को ऊपर उठाएँ, हाथों से घुटनों को नीचे न धकेलें। हाथों से जांघों को सहारा देकर घुटनों को धीरे-धीरे सामने लाएँ और फिर पैरों को दंडासन में फैलाएँ। अचानक घुटने बंद करने से जोड़ पर तेज बल आ सकता है। इस विधि का व्यावहारिक परीक्षण है: मुद्रा के बाद दोनों पैरों को फैलाते समय घुटने हल्के और समान महसूस हों।

अदिति के अभ्यास में सुरक्षित समायोजन

अदिति के लिए प्रारंभिक स्थिति में दो मुड़े हुए कंबल रखे गए। वह सीधे फर्श पर बैठते ही पीछे लुढ़कती थी, इसलिए ऊँची बैठने की सतह ने उसकी बैठने की हड्डियों को स्पष्ट आधार दिया। शिक्षक ने उसकी एड़ियों को शरीर से लगभग एक हाथ की दूरी पर रखा। इससे घुटनों का कोण कम तीखा हुआ और भीतरी जांघ का खिंचाव घटा।

पहले प्रयास में अदिति ने घुटनों को हाथों से नीचे दबाने की कोशिश की। शिक्षक ने उसके हाथ हटाकर दोनों जांघों के नीचे सहारा लगाया और निर्देश दिया: “श्वास लेते हुए रीढ़ लंबी, श्वास छोड़ते हुए जांघों का भार कंबल पर।” कुछ श्वासों बाद उसके घुटने स्वयं थोड़ा नीचे आए। यह बदलाव इसलिए हुआ क्योंकि सहारे ने सुरक्षा का संकेत दिया और मांसपेशियों को रक्षात्मक रूप से कसने की जरूरत कम हुई।

अगले चरण में उसने पैरों को पट्टे से बाँधा। पट्टा तलवों के चारों ओर था, एड़ियों को शरीर की ओर खींचने के लिए नहीं। शिक्षक ने उसकी कमर देखी: आगे झुकते समय वह कमर गोल कर रही थी। इसलिए उसे आगे झुकने से रोककर केवल छाती को आगे बढ़ाने और पेल्विस को आगे झुकाए रखने का अभ्यास कराया गया। जब वह आठ सहज श्वासों तक रीढ़ लंबी रख सकी, तभी बहुत छोटा आगे का झुकाव जोड़ा गया।

संकेत	शिक्षक की कार्यवाही	अपेक्षित परिणाम
घुटनों में चुभन	एड़ियाँ आगे, जांघों के नीचे ऊँचा सहारा	जोड़ का दबाव घटे
कमर गोल होना	बैठने की ऊँचाई बढ़ाएँ, आगे झुकाव घटाएँ	पेल्विस आगे झुके, रीढ़ लंबी रहे
घुटने अंदर गिरना	पैरों के किनारों को स्थिर कराएँ, घुटनों की दिशा देखें	पैर और घुटना एक ही दिशा में रहें
श्वास रुकना	मुद्रा की गहराई कम करें, धड़ ऊपर लाएँ	श्वास समान और सहज हो

तीन अभ्यास सत्रों में अदिति ने घुटनों को नीचे खींचे बिना मुद्रा धारण की। उसका परिणाम घुटनों का फर्श तक पहुँचना नहीं था। वह आठ धीमी श्वासों तक बिना चुभन, कमर को लंबा रखते हुए बैठ सकी और मुद्रा से निकलने के बाद पैरों में भारीपन नहीं था। यही शिक्षक के लिए उपयोगी परिणाम है: दर्द घटे, श्वास बनी रहे और विद्यार्थी स्वयं समायोजन समझ सके।

कक्षा में इस उदाहरण को लागू करते समय पहले विद्यार्थी से पूछें, “आपको खिंचाव कहाँ महसूस हो रहा है - भीतरी जांघ में या घुटने के जोड़ में?” फिर उसी उत्तर के आधार पर एक ही परिवर्तन करें। एक साथ पाँच सहारे बदलने से कारण स्पष्ट नहीं रहता। छोटे, मापने योग्य बदलाव - एड़ियों को आगे करना, सहारा ऊँचा करना, आगे झुकाव रोकना - शिक्षक को प्रतिक्रिया समझने में मदद करते हैं।

शिक्षक के लिए स्थायी जाँच-बिंदु

घुटने को नीचे लाना सफलता का माप नहीं है।

घुटने की ऊँचाई कूल्हे की संरचना और गतिशीलता पर निर्भर करती है। यदि विद्यार्थी बिना दर्द के, समान श्वास के साथ और स्थिर पेल्विस में बैठता है, तो घुटने ऊपर रहना भी उचित परिणाम है। घुटने को फर्श तक पहुँचाने के लिए दबाव देने से कूल्हे की कमी घुटने को भरनी पड़ती है।

पेल्विस पहले, आगे का झुकाव बाद में।

जब बैठने की हड्डियाँ टिकती हैं और पेल्विस आगे झुकती है, तब धड़ को आगे ले जाने की दिशा स्पष्ट रहती है। यदि विद्यार्थी पहले सिर नीचे करता है, तो कमर गोल होती है और पैरों को पकड़ने की इच्छा घुटनों पर खिंचाव बढ़ा सकती है। हर बार क्रम दोहराएँ: आधार, पेल्विस, पैर, सहारा, श्वास, फिर गहराई।

| श्वास सुरक्षा का प्रत्यक्ष संकेत है।

श्वास रुकना, तेज होना या केवल ऊपरी छाती में अटकना बताता है कि मुद्रा वर्तमान सीमा से आगे जा चुकी है। श्वास लेते समय रीढ़ लंबी और छोड़ते समय जांघों का भार सहारे पर रखना विद्यार्थी को बल लगाने के बजाय छोड़ना सिखाता है। श्वास की गुणवत्ता बदलते ही शिक्षक मुद्रा की गहराई घटाए।

मुख्य क्रियाएँ: कंबल पर बैठाकर पेल्विस को आगे झुकाएँ; एड़ियों की दूरी घुटने की प्रतिक्रिया के अनुसार बदलें; जांघों के नीचे सहारा दें; घुटनों को हाथों से न दबाएँ; श्वास लेते हुए लंबाई और छोड़ते हुए भार छोड़ने का निर्देश दें; चुभन, सुन्नपन या बढ़ते दर्द पर तुरंत बाहर आएँ। बद्ध कोणासन की घुटने-अनुकूल शिक्षा इसी स्पष्ट क्रम से सुरक्षित और उपयोगी बनती है।

अध्याय 17

उपविष्ट कोणासन: चौड़ा फॉरवर्ड बेंड

चौड़े फॉरवर्ड बेंड में लंबाई और भार का संतुलन

क्या उपविष्ट कोणासन में आगे झुकते समय आपकी रीढ़ लंबी रहती है, या श्रोणि पीछे घूमते ही पीठ गोल होने लगती है? इस अंतर से तय होता है कि खिंचाव मुख्यतः हैमस्ट्रिंग और जांघ के अंदरूनी भाग की एडडक्टर मांसपेशियों तक पहुँचेगा, या कमर पर अनावश्यक दबाव आएगा।

उपविष्ट कोणासन में पैर चौड़े खोलना ही पर्याप्त नहीं है। आपको श्रोणि की स्थिति, हैमस्ट्रिंग-एडक्टर भार, रीढ़ की लंबाई और अंत में मांसपेशियों की रिलीज़ - इन चारों को एक साथ पढ़ना होता है। सही क्रम से अभ्यास करने पर विद्यार्थी आगे की ओर झुकाव को गहरा करने के बजाय सुरक्षित और स्पष्ट बना पाता है।

इस अभ्यास के बाद आप पैर खोलने की उचित सीमा चुन सकेंगे, रीढ़ को लंबा रखते हुए आगे झुकना सिखा सकेंगे, सहारा देकर भार घटा सकेंगे और यह पहचान सकेंगे कि खिंचाव उपयोगी है या शरीर सुरक्षा के लिए तनाव बना रहा है।

वाइड फोल्ड लंबाई नियम की तकनीक

उपविष्ट कोणासन में मुख्य चुनौती यह है कि चौड़ी स्थिति श्रोणि को आगे झुकने के लिए पर्याप्त स्थान दे, लेकिन इतनी चौड़ी न हो कि एडडक्टर मांसपेशियाँ श्रोणि को पीछे खींचने लगें। इसी उद्देश्य के लिए वाइड फोल्ड लंबाई नियम अपनाएँ: पैर उतने ही खोलें, जितनी चौड़ी स्थिति में विद्यार्थी रीढ़ को लंबा रखते हुए श्रोणि से आगे झुक सके।

हैमस्ट्रिंग घुटने के पीछे से श्रोणि तक जाती हैं और कूल्हे को मोड़ने में भाग लेती हैं। एडडक्टर जांघ के अंदरूनी भाग में स्थित मांसपेशियों का समूह है; यह पैरों को शरीर की मध्य रेखा की ओर खींचता है

और चौड़े पैर खोलने पर लंबाई ग्रहण करता है। दोनों समूहों में अधिक भार आने पर विद्यार्थी अक्सर घुटनों को लॉक कर देता है, पैर के पंजे बाहर गिरते हैं और कमर गोल हो जाती है।

अभ्यास के लिए निम्न क्रम रखें:

- 1 बैठने का आधार तय करें। दंडासन में बैठकर दोनों नितंबों के नीचे मुड़ा हुआ कंबल रखें। इससे श्रोणि थोड़ी ऊँची होगी और आगे की ओर झुकने के लिए स्थान बनेगा। यदि बैठते ही घुटने ऊपर उठें या पीठ पीछे झुके, तो ऊँचाई बढ़ाएँ।
- 1 पैरों की चौड़ाई मापें। पैरों को इतना खोलें कि एड़ियाँ लगभग एक से डेढ़ पैर की लंबाई के अंतर पर रहें। यह अंतिम माप नहीं है; विद्यार्थी की श्रोणि और हैमस्ट्रिंग के अनुसार चौड़ाई घटाएँ। यदि रीढ़ लंबी नहीं रह सकती, तो पैर पास लाएँ।
- 1 घुटनों और पंजों की दिशा रखें। घुटने ऊपर की ओर रहें और पंजे छत की दिशा में उठे रहें। जाँघों को हल्का अंदर की ओर सक्रिय करें, जैसे दोनों एड़ियों से बाहर की ओर लंबाई बनाते हुए जाँघों को फर्श में स्थिर कर रहे हों। इससे एडडक्टर पर खिंचाव समान रहता है।
- 1 रीढ़ को पहले लंबा करें। श्वास भरते हुए नाभि से छाती तक आगे और ऊपर उठें। उँगलियों को फर्श पर रखें या सामने दो ब्लॉक रखें। हाथों से आगे खिंचने से पहले बैठने की हड्डियों को पीछे और नीचे स्थिर करें। यही रीढ़-लंबाई का आधार है।
- 1 श्रोणि से झुकें। श्वास छोड़ते हुए कूल्हे की तह से आगे जाएँ। छाती को फर्श की ओर गिराने के बजाय आगे बढ़ाएँ। जब पेट और छाती आगे जाने की जगह खो दें, वहीं रुकें। माथे को फर्श तक पहुँचाना लक्ष्य नहीं है।
- 1 रिलीज़ को पहचानें। पाँच से आठ धीमी श्वासों तक ऐसे रहें कि खिंचाव जाँघों के पीछे और अंदरूनी भाग में मध्यम, स्पष्ट और समान महसूस हो। प्रत्येक श्वास छोड़ते समय जबड़ा, आँखों के आसपास का भाग और पेट ढीला करें। ढीलापन का अर्थ शरीर को ढहाना नहीं, बल्कि अनावश्यक पकड़ कम करना है।
- 1 वापसी नियंत्रित रखें। श्वास भरते हुए हाथों से फर्श या ब्लॉक को दबाएँ और धड़ को रीढ़ की लंबाई के साथ ऊपर उठाएँ। घुटनों को तुरंत मोड़कर बाहर न निकलें; पहले धड़ को सीधा करें, फिर पैरों को वापस लाएँ।

उदाहरण के लिए, यदि विद्यार्थी 120 डिग्री की चौड़ाई पर बैठते ही कमर गोल कर लेता है, तो 90-100 डिग्री पर लौटना बेहतर विकल्प है। कम चौड़ाई में लंबी रीढ़ और स्पष्ट श्रोणि-झुकाव, अधिक चौड़ाई में गोल पीठ से अधिक उपयोगी अभ्यास देता है। स्वयं से पूछें: “क्या मैं खिंचाव को पैरों में रख पा रहा हूँ, या शरीर कमर से बचाव कर रहा है?”

वसंत के अभ्यास में नियम का प्रयोग

वसंत 48 वर्ष के योग शिक्षक हैं और लंबे समय से कूल्हों की जकड़न अनुभव करते हैं। उपविष्ट को-पासन में वे पैर बहुत चौड़े खोलते हैं, पर बैठते ही श्रोणि पीछे गिरती है। आगे झुकते समय उनका पेट जांघों से दूर रहता है, पीठ गोल होती है और खिंचाव कमर के निचले भाग में महसूस होता है। यहाँ समस्या लचीलापन की कमी भर नहीं है; पैर की चौड़ाई और रीढ़ की स्थिति एक-दूसरे के अनुकूल नहीं हैं।

वसंत के लिए 12 मिनट का अभ्यास इस प्रकार रखें:

- 1 दो मिनट आधार तैयार करें। कंबल की दो तहों पर बैठें और दंडासन में दोनों पैरों को सक्रिय करें। एड़ियों को आगे बढ़ाएँ, पंजों को ऊपर रखें और रीढ़ को दीवार से हल्का सहारा दें। अपेक्षित परिणाम: बैठने की हड्डियाँ समान रूप से टिकें और कमर पीछे न गिरे।
- 1 दो मिनट सीमित चौड़ाई चुनें। पैरों को लगभग 100 डिग्री तक खोलें। दोनों घुटनों के नीचे पतले कंबल रखें, ताकि हैमस्ट्रिंग और एडडक्टर पर अचानक खिंचाव न आए। अपेक्षित परिणाम: घुटने ऊपर रहें और अंदरूनी जांघों में समान तनाव महसूस हो।
- 1 तीन मिनट लंबाई का अभ्यास करें। हाथों को दो ब्लॉक पर रखें। पाँच बार श्वास भरते हुए छाती आगे और ऊपर उठाएँ; श्वास छोड़ते हुए केवल दो से तीन सेंटीमीटर आगे बढ़ें। अपेक्षित परिणाम: धड़ श्रोणि से आगे जाए, लेकिन पीठ का ऊपरी भाग गोल न हो।
- 1 तीन मिनट स्थिर रहें। आठ धीमी श्वासों तक उसी सीमा में रुकें। प्रत्येक श्वास छोड़ते समय जांघों के अंदरूनी भाग को नरम होने दें, पर पंजों और घुटनों की दिशा बनाए रखें। अपेक्षित परिणाम: खिंचाव की तीव्रता घटे और पैर के भीतर गर्माहट या लंबाई का अनुभव बढ़े।
- 1 दो मिनट रिलीज़ करें। धड़ को श्वास भरते हुए ऊपर उठाएँ, घुटनों को मोड़ें और पैरों को धीरे-धीरे साथ लाएँ। इसके बाद दंडासन में 30 सेकंड बैठकर रीढ़ के तटस्थ अनुभव को देखें। अपेक्षित परिणाम: कमर में दबाव के बजाय पैरों और कूल्हों में अभ्यास का प्रभाव रहे।

त्वरित जाँच-सूची

- ☐ क्या बैठने की हड्डियाँ कंबल पर समान रूप से टिकी हैं?
- ☐ क्या पैर इतने ही खुले हैं कि रीढ़ लंबी रह सके?
- ☐ क्या घुटने ऊपर और पंजे छत की ओर हैं?
- ☐ क्या आगे झुकाव श्रोणि से शुरू हो रहा है?
- ☐ क्या खिंचाव हैमस्ट्रिंग और एडडक्टर में है, कमर में नहीं?
- ☐ क्या ब्लॉक ऊँचे करने से रीढ़ लंबी होती है?
- ☐ क्या बाहर आते समय धड़ पहले ऊपर उठता है?

☐ क्या अंतिम दंडासन में शरीर तनाव के बजाय स्थिरता अनुभव करता है?

वसंत के अभ्यास में पैर कम चौड़े करने से मुद्रा छोटी नहीं हुई; इससे भार सही ऊतकों में गया और रीढ़ को सुरक्षित लंबाई मिली। यही वाइड फोल्ड लंबाई नियम का व्यावहारिक परिणाम है।

सामान्य भूलें और सुधार

पैरों को क्षमता से अधिक चौड़ा खोलना

बहुत चौड़ी स्थिति में एडडक्टर मांसपेशियाँ श्रोणि को आगे झुकने से रोक सकती हैं। विद्यार्थी फिर कमर को गोल करके आगे जाता है और खिंचाव का स्थान बदल जाता है।

Do this: पैरों को तब तक पास लाएँ, जब तक बैठने की हड्डियाँ स्थिर रहें और छाती आगे बढ़ सके।

Not this: केवल माथा फर्श तक पहुँचाने के लिए पैर और अधिक न खोलें।

घुटनों को पीछे दबाकर लॉक करना

घुटनों को कठोरता से सीधा करने पर हैमस्ट्रिंग और घुटने के पीछे के ऊतकों पर अचानक भार बढ़ सकता है। इससे पैर की लंबाई के बजाय जोड़ में दबाव महसूस हो सकता है।

Do this: घुटने की टोपी को ऊपर खींचें, पर घुटने को पूरी शक्ति से पीछे न धकेलें। आवश्यकता हो तो घुटनों के नीचे कंबल रखें।

Not this: “पैर सीधे” रखने के नाम पर घुटनों को दर्द की सीमा तक न दबाएँ।

आगे झुकते समय रीढ़ को लंबाई से छोड़ देना

रीढ़ गोल होने पर विद्यार्थी अधिक नीचे पहुँच सकता है, लेकिन श्रोणि का आगे झुकाव कम हो जाता है। इससे हैमस्ट्रिंग और एडडक्टर का अपेक्षित भार घटकर कमर पर आ सकता है।

Do this: दो ब्लॉक ऊँचे रखें, छाती को आगे बढ़ाएँ और वहीं रुकें जहाँ रीढ़ लंबी रह सके।

Not this: हाथों को दूर खिसकाकर धड़ को फर्श की ओर न खींचें।

| रिलीज़ को निष्क्रिय ढहना समझना

मांसपेशियों को छोड़ने का अर्थ पैरों की सक्रियता समाप्त करना नहीं है। यदि पंजे बाहर गिरें या घुटने ढीले होकर मुड़ें, तो भार असमान हो सकता है।

Do this: श्वास छोड़ते समय जबड़ा और पेट नरम करें, जबकि एड़ियों की दिशा और रीढ़ की लंबाई बनाए रखें।

Not this: गहरी श्वास के नाम पर शरीर को दर्द के भीतर न धकेलें।

उपविष्ट कोणासन की गुणवत्ता इसकी गहराई से नहीं, बल्कि इस बात से तय होती है कि चौड़े पैरों के बीच रीढ़ कितनी लंबी रहती है और खिंचाव कितनी स्पष्टता से हैमस्ट्रिंग तथा एडडक्टर में वितरित होता है। जब विद्यार्थी सही चौड़ाई चुनता है, श्रोणि से झुकता है और नियंत्रित ढंग से रिलीज़ करता है, तब यह आसन केवल आगे झुकना नहीं रहता - यह भार, लंबाई और सजग विश्राम का सटीक अभ्यास बन जाता है।

अध्याय 18

सुप्ता पदांगुष्ठासन A: हैमस्ट्रिंग लाइन



जब पैर ऊपर गया, पर हैमस्ट्रिंग नहीं खुली

काव्या 26 वर्ष की एथलीट थी। वह पैरों का लचीलापन बढ़ाना चाहती थी और सुप्ता पदांगुष्ठासन A में ऊपर उठे पैर को लगभग सीधा कर लेती थी। देखने में आसन प्रभावशाली लगता था, लेकिन अभ्यास के बाद उसे कमर के एक ओर खिंचाव और खड़े होकर आगे झुकने में असमानता महसूस होती। शिक्षक के लिए चुनौती यह थी कि पैर को और ऊपर उठाने के बजाय वह यह पहचानें कि खिंचाव वास्तव में हैमस्ट्रिंग की लंबाई पर आ रहा है या कूल्हे के घूमने और श्रोणि के झुकने से बना है।

काव्या का दायाँ पैर ऊपर जाते समय भीतर घूमता था। उसका दायाँ कूल्हा फर्श से हल्का उठ जाता और बायाँ पैर बाहर की ओर खुलने लगता। इस स्थिति में उसे पैर के पिछले भाग में तीव्र खिंचाव महसूस होता, पर वह खिंचाव सटीक नहीं था। श्रोणि स्थिर न रहने के कारण उसकी कमर उस कमी की भरपाई कर रही थी।

यहाँ दाँव केवल अधिक लचीलापन नहीं था। यदि वह इसी ढंग से अभ्यास जारी रखती, तो हैमस्ट्रिंग की रेखा को प्रशिक्षित करने के बजाय वह कमर, घुटने और कूल्हे पर अनावश्यक दबाव डाल सकती थी। शिक्षक-प्रशिक्षु के रूप में आपको यह तय करना होता है कि विद्यार्थी को पैर नीचे रखने, पट्टा लगाने, घुटना मोड़ने या गति रोकने की आवश्यकता कब है।

इस आसन में सफलता का स्पष्ट मानदंड है: नीचे वाला पैर लंबा और स्थिर रहे, दोनों कूल्हे फर्श पर टिके रहें, ऊपर वाला पैर अपनी रेखा में उठे और खिंचाव पैर के पीछे एक समान महसूस हो। अपने अभ्यास में पूछें: “क्या मेरा पैर ऊपर उठ रहा है, या मेरी श्रोणि पैर के साथ घूम रही है?”

काव्या ने एसपीबी-ए हैमस्ट्रिंग लाइन कैसे सुधारी

काव्या ने पहले बिना पट्टे के आसन नहीं दोहराया। शिक्षक ने उसे एक योग-चटाई, एक पट्टा और दीवार के पास पर्याप्त स्थान दिया। उन्होंने अभ्यास को एसपीबी-ए हैमस्ट्रिंग लाइन नाम दिया। इसमें तीन जाँच-बिंदु थे - श्रोणि की स्थिरता, पैर की सीध और खिंचाव का स्थान।

सबसे पहले काव्या पीठ के बल लेटी। उसने दोनों पैर सीधे किए और एड़ियों को दीवार से हल्का स्पर्श कराया। इस तैयारी से उसे समझ आया कि जाँघों के पिछले भाग को फर्श की ओर लंबा रखना कैसा लगता है। शिक्षक ने उसे कमर को जबरन फर्श पर दबाने को नहीं कहा, क्योंकि इससे प्राकृतिक रीढ़-वक्रता मिट सकती थी और पेट में अनावश्यक कसाव आ सकता था। उन्होंने केवल इतना निर्देश दिया कि पसलियाँ आगे न उछलें और श्रोणि दोनों ओर से समान भार दे।

इसके बाद काव्या ने बायाँ घुटना मोड़कर पैर को फर्श पर रखा और दायाँ पैर ऊपर उठाया। उसने पट्टा दाएँ पैर के तलवे के मध्य भाग पर लगाया, उँगलियों या पंजे पर नहीं। पट्टे के दोनों सिरों को हाथों में रखते हुए उसने कोहनियाँ मोड़ीं, ताकि कंधे फर्श से न उठें। पट्टा पैर को खींचने का साधन नहीं बना; उसने उसे पैर की दिशा पहचानने और हाथों को आराम देने के लिए इस्तेमाल किया।

शिक्षक ने ऊपर उठे पैर के लिए तीन निर्देश दिए। पहला, एड़ी को ऊपर की ओर बढ़ाओ और पंजे को अपनी ओर लाओ, लेकिन पंजे को इतना न खींचो कि घुटना मुड़ जाए। दूसरा, घुटने की टोपी ऊपर की ओर रहे और जाँघ की मांसपेशी सक्रिय रहे। तीसरा, पैर की दूसरी उँगली और घुटने का मध्य भाग लगभग एक ही दिशा में रहें। इससे पैर भीतर या बाहर घूमने से बचा।

काव्या का पहला सुधार तब दिखा जब उसने पैर की ऊँचाई लगभग 20 से 30 डिग्री कम की। पहले वह पैर को बहुत ऊपर उठाकर श्रोणि को घुमा रही थी। कम ऊँचाई पर उसने दोनों कूल्हों को फर्श पर बनाए रखा और खिंचाव जाँघ के पीछे से घुटने के ऊपर तक स्पष्ट महसूस किया। शिक्षक ने उसे पाँच धीमी श्वासों तक यह स्थिति रखने को कहा। प्रत्येक श्वास छोड़ते समय उसने पैर को और ऊपर खींचने के बजाय श्रोणि की स्थिरता जाँची।

दूसरे चरण में शिक्षक ने एक पतली मुड़ी हुई चादर काव्या की श्रोणि के नीचे रखी। इसका उद्देश्य ऊँचाई देना नहीं था; इससे उसे पता चला कि कौन-सा कूल्हा फर्श से उठ रहा है। जब दायाँ पैर ऊपर गया और दायाँ कूल्हा हल्का उठा, तो चादर का दबाव बदल गया। इस स्पर्श-संकेत से काव्या ने पैर नीचे किया और फिर उसी सीमा में अभ्यास किया जहाँ श्रोणि समतल रही।

तीसरे चरण में उसने ऊपर वाले पैर को पूरी तरह सीधा करने की कोशिश नहीं की। घुटने में हल्का मोड़ रखते हुए उसने एड़ी को आगे बढ़ाया और जाँघ को कूल्हे से दूर लंबा किया। यह विकल्प इसलिए उप-

योगी था क्योंकि घुटने को जोर से सीधा करने पर वह पैर को भीतर घुमा रही थी। जब उसने पहले जाँघ की दिशा सुधारी, तब धीरे-धीरे घुटना सीधा हुआ और खिंचाव अधिक समान बना।

हर ओर पाँच श्वासों के बाद काव्या ने पैर नीचे रखा और दोनों पैरों के अंतर को देखा। यदि एक ओर खिंचाव तीव्र और दूसरी ओर लगभग शून्य रहता, तो शिक्षक उसे अधिक गहराई में नहीं ले गए। उन्होंने पहले दोनों ओर समान कार्य-गुणवत्ता प्राप्त की। तीन अभ्यास सत्रों के बाद काव्या पैर को पहले से अधिक ऊपर उठा पा रही थी, लेकिन इस बार उसकी कमर स्थिर रही और खिंचाव का स्थान स्पष्ट था।

अभ्यास समाप्त करते समय उसने दोनों घुटने मोड़कर पैरों को फर्श पर रखा। फिर उसने एक मिनट तक सहज श्वास के साथ कमर और श्रोणि को ढीला किया। इस विराम से उसे समझ आया कि सही खिंचाव के बाद शरीर में स्थानीय तनाव रह सकता है, पर कमर में चुभन या जोड़ में दबाव नहीं रहना चाहिए। व्यावहारिक जाँच यही है: आसन से बाहर आने के बाद चलने पर दोनों पैर समान और सहज लगें।

एसपीबी-ए हैमस्ट्रिंग लाइन के पाँच उपयोगी सिद्धांत

१. श्रोणि पहले स्थिर करें, पैर बाद में ऊपर उठाएँ।

ऊपर उठे पैर की ऊँचाई तभी उपयोगी है जब दोनों कूल्हे फर्श पर समान रूप से टिके रहें। अभ्यास से पहले नीचे वाला पैर सीधा रखकर एड़ी को आगे बढ़ाएँ और जाँघ को फर्श की ओर लंबा करें। यदि ऊपर वाला पैर उठाते समय विपरीत कूल्हा हल्का उठे, तो पैर नीचे लाएँ या पट्टा लगाएँ। काव्या के लिए 20 से 30 डिग्री कम ऊँचाई ने वास्तविक हैमस्ट्रिंग खिंचाव बनाया। खुद से पूछें: “क्या मैं पैर की ऊँचाई बचाने के लिए कमर को हिला रहा हूँ?”

२. पैर की रेखा को एड़ी, घुटने और दूसरी उँगली से जाँचें।

ऊपर वाले पैर की एड़ी को छत की ओर और पंजे को अपनी ओर बढ़ाएँ। घुटने की टोपी ऊपर रहे तथा दूसरी उँगली की दिशा घुटने के मध्य से मिले। यदि पैर भीतर घूमता है, तो खिंचाव बाहर की हैमस्ट्रिंग और कूल्हे के किनारे पर बदल सकता है। यदि पैर बाहर खुलता है, तो श्रोणि भी उसके साथ घूम सकती है। दर्पण, शिक्षक का हल्का स्पर्श या पैर के तलवे पर पट्टा - इनमें से कोई एक साधन रेखा को स्पष्ट करने के लिए पर्याप्त है।

| ३. पट्टे को सहारा बनाइए, खिंचाव बढ़ाने का हथियार नहीं।

पट्टा तलवे के मध्य भाग पर लगाएँ और हाथों को छाती के ऊपर स्थिर रखें। पट्टा खींचकर पैर को जबरन नीचे न लाएँ। पहले पैर की जाँघ को कूल्हे से दूर लंबा करें, फिर एड़ी को ऊपर बढ़ाएँ। यदि कंधे फर्श से उठें, कोहनियाँ लॉक हों या गर्दन में तनाव आए, तो पट्टा ढीला करें और पैर नीचे करें। सही पट्टा-उपयोग का परिणाम है स्थिर कंधे और स्पष्ट पैर-रेखा, न कि अधिक ऊँचा पैर।

| ४. घुटने को सीधा करने से पहले जाँघ की दिशा सुधारें।

हैमस्ट्रिंग की लंबाई पर काम करते समय घुटने को पूरी तरह सीधा करना आवश्यक नहीं। यदि घुटना सीधा करते ही पैर भीतर घूमे, कमर दबे या खिंचाव घुटने के पीछे चुभे, तो घुटने में हल्का मोड़ रखें। एड़ी को आगे और जाँघ को पीछे की ओर लंबा करें। इस क्रम से मांसपेशी पर नियंत्रित खिंचाव आता है और जोड़ पर दबाव घटता है। धीरे-धीरे घुटना तभी सीधा करें जब श्रोणि और पैर की दिशा स्थिर रहे।

| ५. खिंचाव की जगह और उसकी गुणवत्ता को दर्ज करें।

हर ओर पाँच धीमी श्वासों के बाद ध्यान दें कि खिंचाव कहाँ है - जाँघ के मध्य पिछले भाग में, घुटने के पास, कूल्हे के किनारे या कमर में। जाँघ के पीछे समान खिंचाव इस आसन का अपेक्षित अनुभव है। चुभन, सुन्नपन, जोड़ का दबाव या कमर का एकतरफा तनाव संकेत देता है कि आप सीमा से आगे जा रहे हैं। अभ्यास-पत्र में तीन बातें लिखें: पैर की ऊँचाई का अनुमान, पट्टे का उपयोग और खिंचाव का स्थान। अगली बार ऊँचाई बढ़ाने से पहले इन तीनों की गुणवत्ता मिलाएँ।

काव्या के अभ्यास से मुख्य बात स्पष्ट होती है: सुप्ता पदांगुष्ठासन A में गहराई पैर की ऊँचाई से नहीं, रेखा और स्थिरता से मापी जाती है। जब नीचे वाला पैर लंबा रहता है, कूल्हे फर्श पर टिके रहते हैं और ऊपर वाला पैर नियंत्रित दिशा में उठता है, तब हैमस्ट्रिंग लाइन पर काम सटीक बनता है। इसी सटीकता से शिक्षक विद्यार्थी को केवल अधिक खिंचाव नहीं, बल्कि सुरक्षित और दोहराने योग्य अभ्यास देना सीखता है।

अध्याय 19

सुप्ता पदांगुष्ठासन B: बेंट-कंट्रोल

“घुटना जितना नियंत्रित रहेगा, उतना ही कूल्हे की वास्तविक गति दिखाई देगी।” - यह सूत्र सुप्ता पदांगुष्ठासन B के घुटने-बेंट विकल्प पर विशेष रूप से लागू होता है। इस रूप में पैर को बगल की ओर ले जाते समय लक्ष्य केवल अधिक दूरी बनाना नहीं है; लक्ष्य है श्रोणि को स्थिर रखते हुए कूल्हे की बाह्य रोटेशन, जांघ की दिशा और रीढ़ की लंबाई को एक साथ नियंत्रित करना।

अभ्यास से पहले एक योग-चटाई, एक पट्टा, दो कंबल और दीवार तैयार रखें। यदि हैमस्ट्रिंग में खिंचाव अधिक हो, तो घुटना मोड़कर अभ्यास करें। घुटने-बेंट विकल्प कमजोरी नहीं, बल्कि एक तकनीकी साधन है। इससे आप पैर को शरीर के पास रखते हुए कूल्हे की रोटेशन को साफ देख सकते हैं। विशेष रूप से लंबे समय तक बैठकर काम करने वाले साधक, जैसे 37 वर्षीय सॉफ्टवेयर इंजीनियर अर्णव, इस रूप से श्रोणि के झुकाव और कूल्हे की असमानता को जल्दी पहचान सकते हैं।

इस अभ्यास में तीन निरीक्षण-बिंदु रखें: नीचे वाला पैर सीधा और सक्रिय रहे, उठे हुए पैर का घुटना पैर की दिशा में रहे, और पैर को बगल में ले जाते समय विपरीत श्रोणि-भाग चटाई से न उठे। आज का व्यावहारिक लक्ष्य अधिकतम फैलाव नहीं, बल्कि नियंत्रित सीमा में समान श्वास और स्थिर श्रोणि है।

एसपीबी-बी बेंट-नी कम्पास की कार्यविधि

एसपीबी-बी बेंट-नी कम्पास का अर्थ है - घुटना मोड़कर पैर की दिशा, श्रोणि की स्थिरता और कूल्हे की रोटेशन को क्रम से जाँचना। “एसपीबी-बी” का पूरा नाम सुप्ता पदांगुष्ठासन बी है। इस कम्पास में चार दिशाएँ उपयोगी हैं: आधार, लंबाई, दिशा और सीमा।

पीठ के बल लेटें। दोनों पैर सीधे रखें और एड़ियों को आगे की ओर बढ़ाएँ। यदि कमर चटाई से उठती है, तो घुटनों के नीचे कंबल रखें। इससे कमर पर अनावश्यक दबाव घटेगा और श्रोणि को तटस्थ स्थिति में रखना आसान होगा।

- 1 दायाँ घुटना मोड़कर छाती की ओर लाएँ। दाएँ पैर के तलवे पर पट्टा रखें और दोनों हाथों से पट्टा पकड़ें। पट्टा उँगलियों के पास रखने के बजाय पंजे के मध्य भाग पर रखें, ताकि पैर की दिशा स्पष्ट रहे।

- 2 दाएँ घुटने को लगभग 90 डिग्री पर रखें। जांघ को पेट से बहुत दूर न जाने दें। इस स्थिति में नीचे वाला बायाँ पैर सक्रिय रखें और बाईं एड़ी को आगे धकेलें।
- 3 दाएँ पैर को धीरे-धीरे दाईं ओर ले जाएँ। घुटना मोड़ा हुआ रहने दें। दाएँ घुटने को पैर की उँगलियों की दिशा में रखें; उसे अंदर की ओर गिरने न दें।
- 4 बाएँ श्रोणि-भाग पर ध्यान दें। यदि वह चटाई से उठने लगे, तो पैर को वापस केंद्र की ओर लाएँ। यही आपकी वर्तमान सीमा है।
- 5 पाँच धीमी श्वास लें। प्रत्येक श्वास छोड़ते समय दाएँ पैर को थोड़ा नीचे ले जाएँ, पर श्रोणि की स्थिरता न खोएँ।
- 6 पैर को वापस केंद्र में लाएँ, घुटना मोड़ें और धीरे से पैर नीचे रखें। दूसरी ओर समान अवधि तक अभ्यास करें।

घुटने-बेंट रूप में कूल्हे की बाह्य रोटेशन को समझने के लिए घुटने और पैर की उँगलियों को एक ही दिशा में रखें। यदि घुटना बाहर खुलता है, पर पैर का पंजा भीतर मुड़ता है, तो गति कूल्हे से नहीं, घुटने और टखने से बन रही है। यदि पैर का पंजा बाहर जाता है और घुटना पीछे रह जाता है, तो जांघ की दिशा असंगत हो जाती है।

अर्णव के अभ्यास में दायाँ पैर बगल में ले जाते समय बायाँ श्रोणि-भाग उठ रहा था। उसने घुटना लगभग 100 डिग्री मोड़ा, पैर को केवल 25 सेंटीमीटर बगल में ले गया और पाँच श्वास तक स्थिर रखा। पहले प्रयास में उसका श्रोणि 3 सेंटीमीटर उठ गया था; पट्टा छोटा करके और पैर की सीमा घटाकर दूसरे प्रयास में दोनों श्रोणि-भाग चटाई पर टिके रहे। परिणामस्वरूप उसे कमर में खिंचाव के बजाय दाएँ कूल्हे के बाहरी भाग में स्पष्ट, मध्यम खिंचाव मिला। यही सही दिशा का संकेत है।

जब घुटने-बेंट विकल्प स्थिर हो जाए, तब धीरे-धीरे घुटना सीधा करें। घुटना सीधा करते समय पैर की बगल वाली दिशा कम हो सकती है। इसे असफलता न मानें। सीधा घुटना और स्थिर श्रोणि, अधिक दूरी वाले लेकिन अस्थिर पैर से बेहतर परिणाम देते हैं। अभ्यास के बाद स्वयं से पूछें: क्या मेरे पैर ने दिशा बदली, या मेरी श्रोणि ने पैर को दिशा दी?

अर्णव के लिए 8-मिनट का नियंत्रित अभ्यास

अर्णव दिन में लगभग आठ घंटे बैठकर काम करता है और सुप्ता पदांगुष्ठासन B में दायाँ पैर बगल ले जाते समय कमर को मोड़ देता है। उसके लिए यह अभ्यास दीवार, पट्टा और दो कंबलों के साथ करें। दीवार के पास चटाई रखें, लेकिन पैर को दीवार पर टिकाकर पूरा भार न दें; दीवार केवल दिशा-जाँच के लिए रहे।

पहले दो मिनट पीठ के बल लेटकर दोनों घुटनों को मोड़ें। पैरों को चटाई पर रखें और श्रोणि को धीरे-धीरे दाएँ-बाएँ हिलाएँ। फिर बीच की स्थिति चुनें, जहाँ कमर न तो अत्यधिक चटाई में दबे और न ही स्पष्ट रूप से ऊपर उठे। यह तैयारी श्रोणि की स्थिति पहचानने में मदद करती है।

अगले दो मिनट दाएँ पैर का घुटने-बेंट रूप करें। पट्टा पैर पर रखें, घुटना 90 डिग्री पर रखें और पैर को केवल उतना ही बाहर ले जाएँ जितना बायाँ श्रोणि-भाग स्थिर रहे। चार श्वास लें। पैर को वापस लाकर दो श्वास विश्राम करें। यह क्रम तीन बार दोहराएँ।

अगले दो मिनट बाएँ पैर पर यही क्रम करें। यदि एक ओर घुटना अधिक बाहर खुलता है, तो दूरी समान रखने की कोशिश न करें। दोनों ओर समान समय रखें, पर अलग-अलग सीमा स्वीकार करें। कूल्हे की संरचना और मांसपेशीय नियंत्रण दोनों ओर समान नहीं होते।

अंतिम दो मिनट में उस ओर घुटना थोड़ा सीधा करें जहाँ श्रोणि अधिक स्थिर रहा। घुटना पूरी तरह सीधा करने का प्रयास न करें। लगभग 20-30 डिग्री मोड़ बाकी रखें और चार श्वास लें। इससे घुटने-बेंट नियंत्रण और सीधे पैर की दिशा के बीच संबंध स्पष्ट होगा।

अभ्यास पूरा होने पर ये संकेत जाँचें:

- ☐ दोनों श्रोणि-भाग चटाई पर टिके रहें।
- ☐ नीचे वाली एड़ी आगे बढ़ती रहे।
- ☐ उठे हुए पैर का घुटना और पंजा एक ही दिशा में रहें।
- ☐ श्वास रुकने या कमर में तेज खिंचाव की आवश्यकता न पड़े।

यदि इनमें से कोई संकेत नहीं मिलता, तो पैर को केंद्र के पास लाएँ, घुटना अधिक मोड़ें या पट्टे की लंबाई घटाएँ। अपेक्षित परिणाम यह है कि पैर बगल में जाते समय श्रोणि की गति कम हो और कूल्हे के बाहरी भाग में स्पष्ट, नियंत्रित संवेदना मिले।

बार-बार होने वाली त्रुटियाँ और उनके सुधार

विपरीत श्रोणि-भाग का उठना

यह त्रुटि तब आती है जब साधक पैर को अपनी उपलब्ध कूल्हा-सीमा से आगे ले जाता है। शरीर दूरी बनाए रखने के लिए श्रोणि को घुमा देता है। इससे सुप्ता पदांगुष्ठासन B का उद्देश्य बदल जाता है और खिंचाव कमर तथा श्रोणि के पीछे पहुँच सकता है।

Do this: पैर को 5-10 सेंटीमीटर वापस केंद्र की ओर लाएँ, घुटना मोड़ें और नीचे वाली एड़ी को आगे सक्रिय रखें। पाँच श्वास तक स्थिर रहकर श्रोणि की स्थिति जाँचें।

Not this: पैर को नीचे ले जाने के लिए कमर को मोड़ना या विपरीत कूल्हे को चटाई से उठाना।

जाँच का सरल तरीका है कि श्रोणि के दोनों अग्र भागों पर उँगलियाँ रखें। पैर बाहर जाते समय यदि एक ओर का अग्र भाग ऊपर उठे, तो गति की सीमा घटाएँ।

| घुटने और पंजे की अलग-अलग दिशा

घुटना बाहर खुलता है, लेकिन पंजा भीतर घूमता है, या पंजा बाहर जाता है जबकि घुटना पीछे रह जाता है। इसका कारण कूल्हे की रोटेशन को घुटने और टखने से बनाने की कोशिश है। यह व्यवस्था घुटने पर अनावश्यक मरोड़ डाल सकती है।

Do this: पट्टा पंजे के मध्य भाग पर रखें और घुटने को दूसरे पैर की उँगलियों की सीध में रखें। पैर को बगल ले जाते समय घुटने और पंजे के बीच एक ही दिशा बनाए रखें।

Not this: पंजे को हाथ से बाहर खींचना, जबकि घुटना भीतर की ओर गिर रहा हो।

यदि घुटने के आसपास चुभन, दबाव या अस्थिरता महसूस हो, तो तुरंत पैर को केंद्र में लाएँ और घुटना अधिक मोड़ें।

| नीचे वाले पैर का ढीला पड़ना

नीचे वाला पैर निष्क्रिय होने पर जाँघ बाहर घूम सकती है और श्रोणि का एक भाग पीछे खिसक सकता है। इससे ऊपर वाले पैर की दिशा का मूल्यांकन कठिन हो जाता है। अर्णव के बाएँ पैर में यही हुआ था; उसने दाएँ पैर को नियंत्रित करने की कोशिश की, लेकिन बायाँ पैर ढीला होने से कमर घूमती रही।

Do this: नीचे वाली एड़ी को आगे धकेलें, जाँघ के सामने वाले भाग को सक्रिय रखें और घुटने के पीछे को चटाई की ओर लंबा करें। यदि कमर उठे, तो घुटने के नीचे कंबल रखें।

Not this: नीचे वाले पैर को बाहर गिरने देना या एड़ी को शरीर की ओर खींच लेना।

सही अभ्यास में घुटने-बेंट विकल्प कूल्हे की रोटेशन को स्पष्ट करता है, श्रोणि को स्थिर रखता है और सीधे पैर वाले रूप के लिए सुरक्षित आधार बनाता है। जब दिशा, आधार और सीमा तीनों स्पष्ट हो जाएँ, तब आसन की गहराई अपने आप अधिक सटीक बनती है।

अध्याय 20

सुप्ता पदांगुष्ठासन रिवाँल्विंग



मोड़ की सीमा पहचानें: रीढ़ बचाने का पहला निर्णय

रि वाँल्विंग सुप्ता पदांगुष्ठासन में शरीर को एक साथ तीन दिशाओं में काम करना पड़ता है - एक पैर ऊपर और बाहर जाता है, श्रोणि स्थिर रहती है, और धड़ नियंत्रित रूप से घूमता है। केवल पैर को जमीन के पास ले जाना सफलता नहीं है। यदि पैर नीचे ले जाते समय विपरीत कंधा उठ जाए, कमर सिकुड़ जाए या सांस रुक जाए, तो टॉर्शन - अर्थात् रीढ़ का घूर्णन - शरीर की क्षमता से आगे चला गया है।

समीर, 28 वर्षीय फोटोग्राफर, कैमरा उठाते समय शरीर की दिशा और भार-वितरण पर ध्यान देता है। अभ्यास में उसने देखा कि दायाँ पैर बाईं ओर ले जाते समय उसका बायाँ कंधा फर्श से उठने लगता है। उसने पैर को और नीचे ले जाने के बजाय पहले कंधे और कूल्हे का संबंध ठीक किया। इससे उसे कम गहराई मिली, लेकिन रीढ़ लंबी रही और घूर्णन नियंत्रित रहा। यही चुनाव महत्वपूर्ण है: गहराई चुनें या सं-रेखण? गलत चुनाव है तो कमर, सैक्रोइलियक क्षेत्र और हैमस्ट्रिंग पर अनावश्यक खिंचाव आ सकता है।

इस आसन में लक्ष्य पैर को फर्श तक पहुँचाना नहीं, बल्कि कंधे-हिप समन्वय के साथ रीढ़ को सुरक्षित घुमाना है। अपने अभ्यास में पूछें: “क्या मेरा पैर नीचे जा रहा है क्योंकि कूल्हा खुल रहा है, या इसलिए कि मेरी कमर मुड़कर जगह बना रही है?” यही प्रश्न आपको सुरक्षित सीमा बताएगा।

तीन अभ्यास-पद्धतियों की तुलना

रिवाँल्विंग संस्करण सिखाने के लिए आप तीन व्यावहारिक विकल्प चुन सकते हैं। प्रत्येक विकल्प में टॉर्शन की मात्रा, सहारे की जरूरत और सीखने का समय अलग होता है।

विकल्प	मुख्य तरीका	लागत	समय	कठिनाई	किसके लिए उपयुक्त
विकल्प अ: पट्टा और दीवार	पैर पर पट्टा, विपरीत पैर दीवार पर	कम; योग-पट्टा और दीवार	10-15 मिनट	आरंभिक से मध्यम	नए साधक, कठोर हैमस्ट्रिंग, कमर-संवेदनशील विद्यार्थी
विकल्प ब: मुड़ा हुआ घुटना	ऊपर वाले पैर को मोड़कर धीरे-धीरे पार्श्व में ले जाना	बिना अतिरिक्त उपकरण	8-12 मिनट	मध्यम	कूल्हे और कंधे का समन्वय सीखने वाले साधक
विकल्प स: सीधा पैर, स्वतंत्र घूर्णन	पैर सीधा रखकर बिना सहारे पार्श्व दिशा में ले जाना	कोई लागत नहीं	5-10 मिनट	उन्नत	स्थिर श्रोणि, खुला कूल्हा और नियंत्रित रीढ़ वाले साधक

विकल्प अ में पट्टा पैर को पकड़ने के लिए नहीं, दिशा बताने के लिए उपयोग करें। पट्टे को इतना कसें कि पैर की लंबाई बनी रहे, लेकिन पैर को जोर से खींचकर कंधे को फर्श से न उठाएँ। दीवार पर रखा विपरीत पैर श्रोणि को स्थिर रखने में मदद करता है। यह विधि तब उपयोगी है जब विद्यार्थी टॉर्शन के बजाय संतुलन खो देता है।

विकल्प ब में मुड़ा हुआ घुटना भार घटाता है। इससे विद्यार्थी पहले यह सीखता है कि पसलियाँ, श्रोणि और कंधे कैसे प्रतिक्रिया करते हैं। विकल्प स में सबसे अधिक नियंत्रण चाहिए। इसे जल्दी अपनाने पर साधक पैर की दिशा के पीछे भागता है और रीढ़ की लंबाई खो देता है। समीर के लिए विकल्प अ से ब की ओर बढ़ना उचित रहा, क्योंकि कैमरा-कार्य के कारण उसके कंधों में स्थिरता थी, लेकिन दाएँ कूल्हे की बाहरी गति सीमित थी।

तालिका का मुख्य निष्कर्ष यह है: सहारा कठिनाई को कम नहीं करता, बल्कि सही गति को स्पष्ट करता है। आज अपने विद्यार्थी की समस्या पहचानें - क्या वह पैर नियंत्रित नहीं कर पा रहा है, या श्रोणि और कंधों को स्थिर नहीं रख पा रहा है? उसी आधार पर विकल्प चुनें।

किस साधक के लिए कौन-सा मार्ग

अधिकांश शिक्षक-प्रशिक्षु विकल्प अ से शुरू करें: पट्टा, मुड़ा हुआ घुटना और सीमित घूर्णन। इसका कारण यह है कि विद्यार्थी पहले रीढ़ की लंबाई और कंधे-हिप समन्वय सीखता है। पैर को सीधा रखने की जल्दी अक्सर हैमस्ट्रिंग की सीमा को रीढ़ पर डाल देती है।

निर्णय-क्रम सरल रखें। यदि दोनों कंधे फर्श पर टिके रहें और श्रोणि बिना झटके स्थिर रहे, तो मुड़े हुए घुटने से अभ्यास करें। यदि घुटना मोड़ने पर भी विपरीत कंधा उठे, तो पैर को कम दूरी तक ले जाएँ और पट्टा लगाएँ। यदि विद्यार्थी पाँच शांत सांसों तक कंधे, पसलियाँ और श्रोणि नियंत्रित रख सके, तो धीरे-धीरे पैर सीधा करें। यदि कमर में चुभन, सैक्रोइलियक क्षेत्र में खिंचाव, सुन्नपन या सांस रुकने लगे, तो तुरंत पैर ऊपर लाएँ और विकल्प अ पर लौटें।

यदि हैमस्ट्रिंग बहुत कसी हुई हो, तो पैर को फर्श की ओर धकेलने के बजाय छत की ओर लंबा रखें। यदि कूल्हा आसानी से बाहर घूमता हो लेकिन कंधा उठता हो, तो पैर की गहराई घटाएँ और पसलियों को नीचे रखें। यदि कंधे स्थिर हों लेकिन श्रोणि घूमती हो, तो नीचे वाला पैर दीवार पर रखें। इस तरह आप समस्या के अनुसार सहारा बदलते हैं, आसन को जबरन नहीं बढ़ाते।

शिक्षक के रूप में विद्यार्थियों से केवल “और नीचे जाएँ” न कहें। कहें: “विपरीत कंधे को फर्श की ओर लंबा रखें, श्रोणि की दोनों हड्डियों को समान भार दें, और पैर को उतना ही पार्श्व में ले जाएँ जितना रीढ़ की लंबाई बनी रहे।” यही निर्देश टॉर्शन को सुरक्षित बनाता है।

रिवॉल्व स्पाइन-टॉर्क मानचित्र से अभ्यास

रिवॉल्व स्पाइन-टॉर्क मानचित्र इस आसन में चार बिंदुओं को क्रम से जाँचता है: आधार, लंबाई, घूर्णन और सीमा। इस क्रम को न बदलें। पहले शरीर को स्थिर करें, फिर गति बढ़ाएँ।

1 अभ्यास-स्थान तैयार करें।

पीठ के बल लेटने के लिए पर्याप्त जगह रखें। पास में योग-पट्टा, एक मुड़ा हुआ कंबल और दीवार रखें। फर्श पर लेटकर दोनों पैरों को सीधा करें। सिर के पीछे की खोपड़ी, पसलियाँ और श्रोणि का पिछला भाग फर्श से सहज संपर्क में रखें। यदि कमर बहुत ऊपर उठती है, तो घुटनों को थोड़ी देर मोड़कर श्वास को स्थिर करें।

1 नीचे वाले पैर को आधार बनाएं।

दायाँ पैर सीधा रखें और दाएँ पैर की एड़ी को आगे की ओर लंबा करें। दाएँ जाँघ की मांसपेशी सक्रिय रखें, लेकिन घुटने को कठोर न बनाएं। बाएँ पैर को उठाने से पहले जाँचें कि दायाँ कूल्हा फर्श से न उठे। यह आधार श्रोणि को घूमने से रोकता है।

1 ऊपर वाले पैर को पकड़ें।

बाएँ पैर के तलवे पर पट्टा लगाएँ। पट्टे को दोनों हाथों से पकड़ें या एक हाथ से पकड़कर दूसरा हाथ कंधे के पास फर्श पर रखें। बायाँ पैर छत की ओर उठाएँ। घुटना सीधा रखें, लेकिन हैमस्ट्रिंग की सीमा पर जोर न दें। पैर की उंगलियों को चेहरे की ओर खींचने के बजाय एड़ी को ऊपर और जाँघ को लंबा रखें।

1 कंधे और पसलियाँ जाँचें।

बायाँ पैर बाईं ओर ले जाने से पहले दायाँ कंधा, बायाँ कंधा और दोनों कंधे के ब्लेड फर्श पर रखें। पसलियों को आगे उछलने न दें। श्वास छोड़ते समय निचली पसलियों को हल्का नीचे आने दें। इससे पेट की

दीवार सक्रिय रहती है और कमर पर घूर्णन का भार कम होता है।

1 घूर्णन आरंभ करें।

श्वास लेते हुए रीढ़ को लंबा करें। श्वास छोड़ते हुए बाएँ पैर को शरीर की बाईं ओर ले जाएँ। पैर को केवल उतना ही नीचे ले जाएँ जितना दायाँ कंधा और श्रोणि स्थिर रहें। बाएँ कूल्हे को फर्श से उठने न दें, लेकिन उसे पूरी तरह जकड़ें भी नहीं। गति कूल्हे से आए; कमर को मोड़कर पैर की दूरी बढ़ाने की कोशिश न करें।

1 रीढ़ की सुरक्षा बनाए रखें।

गर्दन को तटस्थ रखें। ठुड्डी को छाती की ओर दबाने या सिर को विपरीत दिशा में घुमाने से बचें। यदि पैर नीचे जाते समय कमर में खिंचाव बढ़े, तो पैर को ऊपर लौटाएँ। टॉर्शन का अनुभव पसलियों और कूल्हे के आसपास होना चाहिए, चुभती हुई कमर में नहीं। दर्द और खिंचाव में अंतर स्पष्ट करें: समान, शांत खिंचाव स्वीकार्य है; तेज, स्थानीय या फैलता हुआ दर्द अभ्यास रोकने का संकेत है।

1 समय और सांस नियंत्रित करें।

शुरुआत में पाँच धीमी सांसों तक स्थिति रखें। हर श्वास में रीढ़ को लंबा करें और हर श्वास छोड़ते समय पैर को केवल एक छोटा अंश आगे बढ़ाएँ। सांस रोककर अधिक गहराई प्राप्त न करें। फिर श्वास लेते हुए पैर को वापस छत की ओर लाएँ और धीरे से फर्श पर रखें। दूसरी ओर जाने से पहले दोनों पैरों को कुछ सांसों तक समान लंबाई दें।

1 मुड़े हुए घुटने से प्रगति करें।

यदि सीधा पैर कंधे या श्रोणि को खींचता है, तो घुटना मोड़ें और जांघ को पार्श्व दिशा में ले जाएँ। इस स्थिति में भी विपरीत कंधा फर्श पर रखें। जब पाँच सांसों तक श्रोणि स्थिर रहे, तभी घुटने को धीरे-धीरे सीधा करें। यह प्रगति कूल्हे को गति सिखाती है और रीढ़ को क्षतिपूर्ति से बचाती है।

1 दोनों दिशाओं का अंतर देखें।

समीर ने दाईं ओर जाते समय बाएँ कंधे को ऊपर उठते देखा, जबकि बाईं ओर उसका नियंत्रण बेहतर था। शिक्षक के रूप में दोनों पक्षों को समान न मानें। जिस ओर कंधा उठता है, उस ओर दूरी घटाएँ, नीचे वाले पैर को दीवार पर रखें और मुड़े हुए घुटने से अभ्यास कराएँ। लक्ष्य दोनों ओर समान गहराई नहीं, समान नियंत्रण है।

1 वापसी और प्रतिपूरक गति करें।

पैर को अचानक न उठाएँ। पहले घुटना थोड़ा मोड़ें, फिर जांघ को वापस मध्य में लाएँ और पैर सीधा करें। दोनों पैर फर्श पर रखकर ताड़ासन जैसी लंबाई का अनुभव करें - एड़ियाँ आगे, जांघें सक्रिय, रीढ़

लंबी। इसके बाद हल्का सुप्त विश्राम लें। तुरंत गहरा आगे झुकाव न कराएँ, क्योंकि रीढ़ और हैमस्ट्रिंग को तटस्थ होने का समय चाहिए।

आज के अभ्यास के लिए यह जाँच-सूची रखें:

- ☐ [] दोनों कंधे और श्रोणि के आधार-बिंदु फर्श पर स्थिर रखे।
- ☐ [] पैर को नीचे ले जाते समय सांस सहज रखी।
- ☐ [] घूर्णन कूल्हे से शुरू किया, कमर से नहीं।
- ☐ [] पाँच सांसों तक बिना दर्द और बिना कंधा उठाए स्थिति संभाली।
- ☐ [] दोनों पक्षों की दूरी नहीं, नियंत्रण और रीढ़ की लंबाई की तुलना की।

रिवॉल्विंग सुप्ता पदांगुष्ठासन में सुरक्षित गहराई वही है जो कंधे, कूल्हे और रीढ़ के बीच स्पष्ट संबंध बनाए रखे। जब यह संबंध स्थिर हो जाता है, तब पैर की दिशा केवल आकार नहीं रहती; वह नियंत्रित टॉर्शन का परिणाम बनती है।

अध्याय 21

कुर्मासन: टॉर्सो-फॉरवर्ड सील



कंधों और कूल्हों से बनने वाली स्थिर मुहर

कुर्मासन में शरीर आगे झुकता है, पर इसका मुख्य कौशल केवल पैरों के ऊपर धड़ ले जाना नहीं है। असली अभ्यास तब शुरू होता है जब कंधे जांघों के नीचे से आगे निकलते हैं, हाथ धरती पर फैलते हैं और श्वास बिना रुकावट के चलती रहती है। यही संयोजन आसन को कछुए जैसी भीतर की स्थिरता देता है - बाहरी आकार शांत, भीतर का ध्यान स्पष्ट।

कुर्मासन में “टॉर्सो-फॉरवर्ड सील” का अर्थ है धड़, कंधों, कूल्हों और पैरों के बीच ऐसा संपर्क बनाना जिसमें शरीर अनावश्यक बल से नहीं, व्यवस्थित आधार से टिके। “सील” यहाँ किसी जोड़ को दबाकर बंद करना नहीं है। इसका अर्थ है शरीर के कई हिस्सों का ऐसा स्थिर संबंध, जो श्वास के लिए पर्याप्त स्थान बनाए रखे। इस अभ्यास के लिए दंडासन, पश्चिमोत्तानासन और उपविष्ट कोणासन की मूल समझ उपयोगी है। घुटने, कूल्हे या कंधे में तेज दर्द हो तो पूर्ण रूप न लें।

कुर्मासन में तीन संकेत लगातार जाँचें: कूल्हों की गति आगे झुकाव को दिशा दे रही है या नहीं, कंधे जांघों के नीचे सहजता से जा रहे हैं या नहीं, और श्वास पसलियों के पीछे तथा बगल में फैल रही है या नहीं। यदि केवल माथा नीचे पहुँच रहा है, पर श्वास सिकुड़ रही है, तो आसन अभी स्थिर नहीं हुआ है। अभ्यास का व्यावहारिक निष्कर्ष यह है कि गहराई से पहले संपर्क और श्वास को प्राथमिकता दें।

टॉर्सो-फॉरवर्ड सील की क्रमिक विधि

कुर्मासन की तैयारी में पहले शरीर को ऐसा क्रम दें जिससे हैमस्ट्रिंग, भीतरी जांघ और कूल्हे धीरे-धीरे खुलें। पाँच से आठ मिनट का हल्का अभ्यास करें: दंडासन में बैठकर टखनों को सक्रिय करें, फिर उपविष्ट कोणासन में रीढ़ को लंबा रखते हुए दो से तीन श्वास लें। इसके बाद पश्चिमोत्तानासन का मध्यम रूप करें। इन स्थितियों का उद्देश्य अधिकतम खिंचाव नहीं, बल्कि आगे झुकते समय श्रोणि को पीछे घूमने की क्षमता देना है।

अब दंडासन में बैठें। पैरों को कंधों से अधिक चौड़ा रखें; प्रारंभ में लगभग 90 से 120 सेंटीमीटर का अंतर पर्याप्त हो सकता है। घुटने ऊपर की ओर रहें और पैर की उंगलियाँ हल्की अपनी ओर खिंची रहें। श्रोणि के नीचे मोड़ा हुआ कंबल रखें, यदि बैठने पर पीठ तुरंत गोल हो जाती है। कंबल ऊँचाई इसलिए देता है ताकि कूल्हे आगे झुकने की शुरुआत कर सकें।

- ❶ आधार बनाएँ। बैठने की हड्डियों को धरती की ओर रखें और दोनों पैरों को समान रूप से आगे फैलाएँ। घुटनों को पूरी तरह दबाकर न रखें; यदि पीछे का खिंचाव अधिक हो तो घुटनों के नीचे हल्का मोड़ दें। इससे कूल्हे आगे झुकेंगे और घुटनों पर अनावश्यक खिंचाव नहीं आएगा।
- ❶ श्वास से लंबाई बनाएँ। श्वास लेते हुए छाती को आगे बढ़ाएँ। श्वास छोड़ते हुए श्रोणि से आगे झुकें। हर श्वास-चक्र में पहले रीढ़ लंबी करें, फिर थोड़ा आगे जाएँ। पाँच धीमे चक्रों तक यह क्रम दोहराएँ। श्वास रोकने से पेट और पसलियों में दबाव बढ़ता है, इसलिए कुर्मासन में श्वास रोकना स्थिरता का संकेत नहीं है।
- ❶ कंधों का मार्ग चुनें। घुटनों को थोड़ा मोड़ें और धड़ को पैरों के बीच आगे ले जाएँ। कंधों को जांघों के नीचे से आगे निकालें। कंधे को जांघ के नीचे पहुँचाने के लिए हाथों को पीछे की ओर खींचकर गर्दन न दबाएँ। यदि कंधा अटकता है, तो घुटने अधिक मोड़ें या पैरों की चौड़ाई बढ़ाएँ। इस समायोजन से कंधे को बलपूर्वक धकेलने के बजाय स्थान मिलता है।
- ❶ हाथों से धरती को पढ़ें। कंधे जांघों के नीचे आ जाएँ तो हाथों को बगल से बाहर फैलाएँ। हथेलियाँ नीचे रखें, उंगलियाँ लंबी और कोहनियाँ नरम रखें। हाथों को आगे खींचने से छाती और कंधों में चौड़ाई आती है। यदि हथेलियाँ पूरी तरह न पहुँचें तो उंगलियों के नीचे ईंट रखें; ईंट ऊँचाई देकर कंधों को आगे फैलने में सहायता करेगी।
- ❶ कूल्हे-कंधे संपर्क स्थिर करें। अब धीरे-धीरे घुटने सीधे करें, केवल उतना जितना कंधों और जांघों का संपर्क बना रहे। कंधे जांघों को नीचे दबाएँ नहीं; जांघों का भार कंधों पर गिरने भी न दें। पेट को अंदर खींचकर कठोर करने के बजाय निचली पसलियों को शांत रखें। यही “टॉर्सीडज़ सील स्थिरता” है - कंधे, जांघ और धरती के बीच संतुलित संपर्क।
- ❶ श्वास का परीक्षण करें। पाँच से आठ श्वास तक स्थिति रखें। श्वास लेते समय बगल की पसलियाँ फैलें, श्वास छोड़ते समय पेट और पीठ नरम हों। यदि श्वास केवल ऊपरी छाती में अटक जाए, तो घुटने मोड़ें और धड़ को थोड़ा ऊपर उठाएँ। स्थिर आसन वह है जिसमें श्वास का आयाम बना रहे, न कि वह जिसमें शरीर सबसे नीचे चला जाए।

बाहर आने के लिए पहले घुटने मोड़ें। हथेलियों को धरती में दबाकर कंधों को जांघों के नीचे से निकालें। फिर धड़ को ऊपर उठाएँ और पैरों को धीरे-धीरे पास लाएँ। तुरंत खड़े न हों। दंडासन में 30 से 45 सेकंड बैठकर पैरों और पीठ की प्रतिक्रिया देखें। आवश्यकता हो तो ताड़ासन में 3 से 5 श्वास लेकर शरीर को संतुलित करें। सामान्य अभ्यास में कुर्मासन के दो चक्र पर्याप्त हैं; प्रत्येक चक्र के बीच कम से कम एक मिनट विश्राम दें।

पूरे क्रम में अपने आप से पूछें: “क्या कंधे संपर्क में हैं, पर दबे हुए नहीं? क्या श्वास पीठ और बगल में फैल रही है?” यदि दोनों उत्तर हाँ हैं, तो आप आकार नहीं, स्थिरता का अभ्यास कर रहे हैं।

नेहा के अभ्यास में स्थिर मुहर का प्रयोग

नेहा 39 वर्ष की योग रिट्रीट कोऑर्डिनेटर है। लंबे समय तक बैठकों और यात्रा के कारण उसके कूल्हे आगे झुकते समय पीछे खिंचते हैं। वह कुर्मासन में जल्दी नीचे जाने की कोशिश करती थी, जिससे कंधे जांघों के नीचे तो पहुँचते थे, पर श्वास छोटी हो जाती थी। उसके अभ्यास का लक्ष्य पूर्ण रूप नहीं, पाँच सहज श्वासों वाली स्थिर मुहर रखा गया।

पहले सप्ताह नेहा ने सप्ताह में तीन दिन तैयारी की। प्रत्येक सत्र में उसने दंडासन में 60 सेकंड, उपविष्ट कोणासन में दो बार 5 श्वास और पश्चिमोत्तानासन में 5 श्वास किए। कुर्मासन के लिए उसने पैरों को लगभग 100 सेंटीमीटर दूर रखा, घुटनों के नीचे हल्का मोड़ लिया और कूल्हों के नीचे कंबल रखा। उसने केवल इतना आगे झुका कि कंधे जांघों के नीचे आ सकें। हाथों के नीचे दो ईंटें रखकर उसने हथेलियों को स्थिर आधार दिया।

उसने हर चक्र में यह माप रखा:

जाँच	पहला सप्ताह	तीसरे सप्ताह का लक्ष्य
कुर्मासन के चक्र	2	2
प्रत्येक चक्र की श्वास	3-4	6-8
घुटनों का मोड़	स्पष्ट	हल्का
हाथों का आधार	दो ईंटें	एक ईंट या धरती
श्वास का क्षेत्र	ऊपरी छाती	बगल और पीठ की पसलियाँ

दूसरे सप्ताह में उसने घुटनों का मोड़ थोड़ा कम किया, लेकिन तभी जब कंधे-जांघ संपर्क बना रहा। तीसरे सप्ताह में उसने पहले चक्र में ईंटों का उपयोग जारी रखा और दूसरे चक्र में एक ईंट हटाई। इस क्रम ने उसे गहराई को मापने का स्पष्ट तरीका दिया: हाथ कितनी दूर पहुँचे, यह प्राथमिक माप नहीं था; पाँच से आठ श्वास तक बिना गर्दन दबाए और बिना घुटनों को अस्थिर किए रहना प्राथमिक माप था।

अभ्यास के बाद नेहा ने तीन बातें दर्ज कीं - क्या श्वास बगल की पसलियों तक पहुँची, क्या कंधों में चुभन हुई, और क्या बाहर निकलते समय पीठ में खिंचाव रहा। यदि किसी दिन कंधों में चुभन आती, तो अगले सत्र में वह पैरों को चौड़ा करती और घुटनों को अधिक मोड़ती। यदि पीठ में खिंचाव रहता, तो वह कूल्हों

के नीचे अधिक ऊँचा कंबल रखती। तीन सप्ताह के अंत तक उसका अपेक्षित परिणाम यह था कि वह दो चक्रों में 6 श्वास रख सके, हाथों का आधार धीरे-धीरे कम कर सके और बाहर निकलते समय गर्दन तथा कंधों को स्वतंत्र रख सके।

इस उदाहरण से शिक्षक के लिए एक स्पष्ट शिक्षण-बिंदु निकलता है: विद्यार्थी को “और नीचे जाएँ” कहने के बजाय संपर्क, श्वास और समय के तीन माप दें। कुर्मासन का सुधार दिखाई देने वाले आकार से कम और नियंत्रित अनुभव से अधिक पहचाना जाता है।

सूक्ष्म त्रुटियाँ और उनके सुधार

कंधों को जांघों के नीचे धकेलना

इस त्रुटि की जड़ जल्दी पूर्ण रूप लेने की इच्छा और कंधे के जोड़ की सीमित गतिशीलता है। विद्यार्थी घुटनों को सीधा रखकर कंधों को बलपूर्वक आगे भेजता है। इससे कंधे के सामने चुभन, गर्दन में तनाव और श्वास का रुकना हो सकता है।

Do this: घुटने मोड़ें, पैरों को थोड़ा चौड़ा करें और श्रोणि से आगे झुकें। कंधे सहजता से जांघों के नीचे आएँ तो हाथों को बाहर फैलाएँ।

Not this: कंधों को हाथों से खींचकर जांघों के नीचे न ठूँसें और दर्द को गहराई का प्रमाण न मानें।

श्वास रोककर स्थिर दिखना

इसकी जड़ पेट को कठोर करने और शरीर को “बंद” रखने की गलत समझ है। श्वास रुकते ही पसलियों की गति कम होती है और शरीर का वास्तविक तनाव छिप जाता है।

Do this: श्वास लेते समय बगल और पीठ की पसलियों को फैलने दें। श्वास छोड़ते समय केवल उतना आगे जाएँ जितना गर्दन और पेट सहज रहें। पाँच से आठ श्वास का समय रखें।

Not this: अंतिम स्थिति में पहुँचकर श्वास रोककर शरीर को नीचे न दबाएँ।

घुटनों को तुरंत सीधा कर देना

इसकी जड़ हैमस्ट्रिंग के खिंचाव को अनदेखा करना है। घुटने सीधे करते ही कूल्हे पीछे खिंच सकते हैं, पीठ गोल हो सकती है और कंधे-जांघ संपर्क टूट सकता है।

Do this: पहले संपर्क बनाएँ, फिर घुटनों को धीरे-धीरे सीधा करें। संपर्क टूटे तो घुटने फिर मोड़ें या पैर चौड़े करें।

Not this: कंधे जांघों से अलग होते हुए भी घुटनों को पूरी तरह सीधा न करें।

त्वरित संदर्भ: कुर्मासन में पहले कूल्हे से आगे झुकें, फिर कंधों को जांघों के नीचे ले जाएँ, हाथों को स्थिर आधार दें और पाँच से आठ सहज श्वास लें। दर्द, सुन्नता या श्वास-संकुचन आए तो गहराई घटाएँ।

“टॉर्सीज़ सील स्थिरता” का सही संकेत है - कंधे और जांघ संपर्क में, घुटने नियंत्रित, श्वास विस्तृत और बाहर निकलना शांत। यही सूक्ष्म अनुशासन आगे के सभी गहरे अग्र-वक्रों में शरीर को सुरक्षित दिशा देता है।

अध्याय 22

परिघासन: गेट-बार स्ट्रेच मैकेनिक्स



श्रोणि को स्थिर रखते हुए परिघासन का अभ्यास

क्या आपका साइड-लंज इतना गहरा है कि सामने वाले पैर की श्रोणि आगे घूम जाती है, या इतना उथला कि पार्श्व शरीर में खिंचाव ही महसूस नहीं होता? परिघासन में चुनौती केवल एक घुटने को मोड़कर दूसरे पैर को फैलाने की नहीं है। वास्तविक काम है - मुड़े हुए पैर, फैले हुए पैर और धड़ के बीच श्रोणि को नियंत्रित रखना।

परिघासन में एक घुटना भूमि पर रहता है, दूसरा पैर बगल में फैलता है और धड़ फैले हुए पैर की ओर झुकता है। यह स्थिति कूल्हे के अंदरूनी भाग, पार्श्व धड़, हैमस्ट्रिंग और पसलियों के आसपास काम कराती है। 500-घंटे के योग शिक्षक प्रशिक्षण में इसका अभ्यास इसलिए महत्वपूर्ण है क्योंकि शिक्षक को केवल मुद्रा दिखानी नहीं, बल्कि साइड-लंज की दिशा, पेल्विक स्क्रायरिंग और श्रोणि स्थिरता को स्पष्ट रूप से सिखाना होता है।

इस अभ्यास के लिए गेट-बार पेल्विस लॉक नामक ढाँचा उपयोग करें। इसमें श्रोणि को दरवाज़े की चौखट की तरह स्थिर रखते हुए पैर और धड़ को अलग-अलग दिशा में व्यवस्थित किया जाता है। अमृता, 33 वर्षीय ड्रमर, अभ्यास में श्वास को स्थिर रखने के लिए अपनी ड्रम-रिदम जैसी गिनती उपयोग करती है - चार मात्राओं में श्वास लेना और छह मात्राओं में छोड़ना। इससे उसे श्रोणि को हिलाए बिना पार्श्व शरीर लंबा रखने में सहायता मिलती है।

आवश्यक साधन और अभ्यास-सामग्री

- ☐ योग चटाई: घुटने और पैर को फिसलने से बचाती है। अच्छी पकड़ वाली चटाई घर या स्टूडियो में पर्याप्त है; सामान्यतः इसकी कीमत स्थानीय खेल-सामग्री या योग-दुकान पर लगभग ₹800 से ₹3,000 तक मिलती है।

- ☐ मुड़ा हुआ कंबल: घुटने के नीचे रखकर दबाव घटाता है। घर का मोटा कंबल भी उपयोग कर सकते हैं; अलग खरीद आवश्यक नहीं।
- ☐ योग ब्लॉक: फैले हुए पैर की ओर झुकते समय हाथ को सहारा देता है। दो ब्लॉक रखें ताकि धड़ को मोड़कर नीचे जाने की आवश्यकता न पड़े; स्थानीय योग-दुकान पर एक ब्लॉक लगभग ₹300 से ₹700 का मिलता है।
- ☐ दीवार: फैले हुए पैर के तलवे को स्थिर आधार देती है। दीवार का उपयोग विशेष रूप से तब करें जब पैर बाहर की ओर खिसकता हो।
- ☐ समय-मापक: दोनों ओर समान अवधि रखने के लिए उपयोग करें। प्रत्येक ओर 5 से 8 श्वास का अभ्यास शुरुआती शिक्षण के लिए पर्याप्त है।
- ☐ सहायक शिक्षक या दर्पण: श्रोणि के आगे-पीछे घूमने को देखने में मदद करता है। दर्पण सामने नहीं, शरीर के बगल में रखें ताकि कमर की दिशा स्पष्ट दिखे।

सामग्री का उद्देश्य मुद्रा को गहरा करना नहीं, बल्कि श्रोणि को स्थिर रखकर सही दिशा बनाए रखना है। यदि ब्लॉक हटाने पर श्रोणि मुड़ जाती है, तो सहारा अभी आवश्यक है।

गेट-बार पेल्विस लॉक: क्रमबद्ध अभ्यास-विधि

1 घुटने की सुरक्षा तय करें।

चटाई पर घुटने टेकें और नीचे मुड़ा हुआ कंबल रखें। घुटने के जोड़ में चुभन हो तो तुरंत अतिरिक्त ऊँचाई दें; खिंचाव जाँघ या कूल्हे में होना चाहिए, जोड़ के भीतर नहीं।

1 प्रारंभिक घुटना-स्थिति बनाएँ।

दायाँ घुटना भूमि पर रखें और दायाँ पैर पीछे की ओर रखें। बायाँ पैर बगल में फैलाएँ, एड़ी भूमि पर और पंजा ऊपर या हल्का आगे रखें। पैर को इतना बाहर रखें कि बायाँ घुटना पैर की दूसरी उँगली की दिशा में रहे।

1 साइड-लंज की चौड़ाई जाँचें।

बाएँ पैर को इतना फैलाएँ कि बाएँ पैर की अंदरूनी रेखा लंबी हो, पर श्रोणि दाएँ पैर की ओर न गिरने लगे। शुरुआती स्थिति में पैर को धड़ से लगभग 60 से 90 डिग्री के कोण पर रखें। अधिक चौड़ाई तभी लें जब श्रोणि स्थिर रहे।

1 श्रोणि को सामने की ओर व्यवस्थित करें।

दोनों अग्र-श्रोणि अस्थियों को - जिन्हें आप कमर के सामने उभरी हुई हड्डियों के रूप में महसूस कर सकते हैं - लगभग एक ही दिशा में रखें। दायाँ कूल्हा पीछे खिंचे और बायाँ कूल्हा आगे उछले, तो श्रोणि खुल रही है। बाएँ कूल्हे को पीछे और दाएँ कूल्हे को आगे खींचकर संतुलन बनाएँ।

1 गेट-बार पेल्विस लॉक सक्रिय करें।

अब कल्पना करें कि दोनों अग्र-श्रोणि अस्थियों के बीच एक सीधी पट्टी लगी है। इस पट्टी को पैर की दिशा में झुकने दें, पर उसे आगे या पीछे घूमने न दें। दाएँ घुटने को नीचे दबाएँ और बाएँ पैर की एड़ी को बाहर की ओर फैलाएँ। यह विपरीत दबाव श्रोणि को स्थिर करता है।

1 पैर की मांसपेशियों को सह-सक्रिय करें।

बाएँ पैर की जाँघ को ऊपर खींचें और घुटने के पीछे को लंबा रखें। दाएँ नितंब को हल्का सक्रिय करें, लेकिन कमर को कसकर पीछे न खींचें। इस सह-सक्रियता से घुटना और कूल्हा सुरक्षित दिशा में रहते हैं।

1 धड़ को लंबा करें।

श्वास लेते समय बायाँ हाथ ऊपर उठाएँ और दाएँ हाथ को दाएँ कूल्हे पर रखें। सिर को आगे धकेलने के बजाय छाती को बाएँ पैर की दिशा में लंबा करें। पहले लंबाई बनाएँ, फिर झुकाव जोड़ें; सीधे झुकने से कमर सिकुड़ सकती है।

1 साइड-लंज में झुकें।

श्वास छोड़ते समय धड़ को बाएँ पैर की ओर झुकाएँ। बायाँ हाथ पिंडली, ब्लॉक या पैर के पास रखें। दायाँ हाथ कान के ऊपर से बाएँ पैर की दिशा में बढ़ाएँ। यदि दायाँ कंधा आगे गिरता है, तो झुकाव कम करें; पार्श्व शरीर की लंबाई प्राथमिक है।

1 पेल्विक स्क्रायरिंग की जाँच करें।

एक हाथ श्रोणि के सामने रखें या विद्यार्थी को वहाँ हाथ रखने दें। दोनों अग्र-श्रोणि अस्थियाँ लगभग समान ऊँचाई पर रहें। यदि बायाँ कूल्हा ऊपर उठता है या दायाँ कूल्हा आगे घूमता है, तो पैर की चौड़ाई घटाएँ और धड़ को ऊपर लाएँ।

1 श्वास को रिदम से जोड़ें।

अमृता की तरह चार मात्राओं में श्वास लें और छह मात्राओं में छोड़ें। श्वास लेते समय रीढ़ और पसलियों को लंबा करें; श्वास छोड़ते समय केवल उतना झुकें जितना श्रोणि स्थिर रहते हुए संभव हो। यदि लंबी श्वास में कमर सिकुड़ती है, तो गिनती घटाकर सहज श्वास लें।

1 पसलियों की दिशा नियंत्रित करें।

ऊपर की पसलियों को आगे उछलने न दें। दायाँ पार्श्व शरीर लंबा रखें और बाईं पसलियों को बाएँ पैर की ओर फैलाएँ। इससे धड़ का झुकाव कमर से नहीं, कूल्हे और पार्श्व शरीर से आता है।

1 स्थिति को स्थिर रखें।

5 से 8 सहज श्वास तक मुद्रा बनाएँ। हर श्वास छोड़ने पर अधिक नीचे जाने के बजाय तीन बिंदु जाँचें - दायाँ घुटना नीचे, बाईं एड़ी स्थिर, दोनों अग्र-श्रोणि अस्थियाँ संतुलित।

1 मुद्रा से सुरक्षित बाहर आएँ।

श्वास लेते हुए ऊपर उठें और पहले श्रोणि को सीधा करें। फिर बाएँ पैर को भीतर लाएँ और दोनों घुटनों पर लौटें। सीधे झटके से पैर भीतर न खींचें; इससे घुटने और कूल्हे पर अचानक भार आ सकता है।

1 दूसरी ओर समान क्रम दोहराएँ।

बायाँ घुटना भूमि पर रखें और दायाँ पैर बगल में फैलाएँ। अवधि, सहारा और श्वास-गिनती समान रखें। दोनों ओर समान गहराई आवश्यक नहीं, पर दोनों ओर समान नियंत्रण आवश्यक है।

परिघासन में सामान्य भूल यह है कि साधक फैले हुए पैर की ओर झुकने को ही सफलता मान लेता है। उदाहरण के लिए, अमृता जब दायाँ पैर फैलाती है, तो उसका बायाँ कूल्हा पीछे खिसकने लगता है और धड़ आगे घूम जाता है। शिक्षक उसे नीचे जाने से रोककर पहले दाएँ एड़ी और बाएँ घुटने के बीच विपरीत दबाव बनाने को कहता है। श्रोणि स्थिर होने पर ही वह धड़ को आगे बढ़ाती है। इस क्रम से खिंचाव पार्श्व जाँघ और धड़ में रहता है, कमर में नहीं।

यदि फैले हुए पैर का घुटना अंदर गिरता है, तो पैर को कम बाहर फैलाएँ और जाँघ को ऊपर खींचें। यदि श्रोणि पीछे गिरती है, तो ब्लॉक पर हाथ रखें या धड़ को ऊँचा रखें। यदि घुटने में दबाव हो, तो कंबल बढ़ाएँ और पैर की दिशा बदलें। यदि श्रोणि स्थिर रहते हुए पार्श्व शरीर में खिंचाव न मिले, तभी पैर की चौड़ाई थोड़ी बढ़ाएँ।

त्वरित जाँच-सूची और निर्णय संकेत

- ☐ श्रोणि की दिशा: दोनों अग्र-श्रोणि अस्थियाँ लगभग समान ऊँचाई पर रहें।
- ☐ दायाँ घुटना भूमि पर हो: घुटने का भार सीधे नीचे जाए, पीछे या बाहर न फिसले।
- ☐ फैला हुआ पैर: एड़ी स्थिर, जाँघ सक्रिय और घुटना पैर की दूसरी उँगली की दिशा में रहे।
- ☐ धड़ की लंबाई: झुकने से पहले रीढ़ लंबी हो; कमर में सिकुड़न न आए।
- ☐ श्वास: 5 से 8 सहज श्वास तक बिना रुकावट चलती रहे।

- ☐ यदि कूल्हा पीछे खिसके: पैर की चौड़ाई घटाएँ और ब्लॉक ऊँचा करें।
- ☐ यदि धड़ आगे घूमे: गेट-बार पेल्विस लॉक दोहराएँ; दोनों अग्र-श्रोणि अस्थियों को समान दिशा में रखें।
- ☐ यदि घुटने में दर्द हो: मुद्रा रोकें, कंबल बढ़ाएँ और पैर की दिशा जाँचें।
- ☐ यदि पार्श्व शरीर में खिंचाव न मिले: धड़ को ऊपर उठाकर पैर थोड़ा बाहर फैलाएँ, पर श्रोणि की स्थिरता न खोएँ।
- ☐ सही परिणाम: साइड-लंज स्थिर रहे, श्रोणि नियंत्रित रहे और खिंचाव पार्श्व कूल्हे, अंदरूनी जाँघ तथा धड़ में स्पष्ट महसूस हो।

परिघासन की गुणवत्ता गहराई से नहीं, दिशा और नियंत्रण से तय होती है। जब गेट-बार पेल्विस लॉक स्थिर रहता है, तब साइड-लंज केवल पैर फैलाने की क्रिया नहीं रहता; वह श्रोणि, श्वास और पार्श्व रीढ़ के बीच सटीक समन्वय बन जाता है।

अध्याय 23

हनुमानासन: चरणबद्ध विभाजन



जमीन से जुड़कर हनुमानासन की ओर

वि जय, 42 वर्ष के मार्शल आर्ट्स कोच, आगे का पैर सीधा करते समय श्रोणि को एक ओर घुमा देते थे। बाहर से उनका हनुमानासन गहरा दिखाई देता था, लेकिन आगे की जांघ के जोड़ में खिंचाव और पीछे के घुटने में अस्थिरता रहती थी। समस्या लचीलेपन की कमी भर नहीं थी; उनके हाथ, पैर और श्रोणि जमीन के साथ सही संबंध नहीं बना रहे थे।

हनुमानासन में आगे का पैर कूल्हे से मुड़ता है, पीछे का पैर कूल्हे से पीछे जाता है और दोनों पैरों की दिशा के बीच श्रोणि को संतुलित रखना पड़ता है। इसलिए केवल नीचे उतरना लक्ष्य नहीं है। पहले ग्राउंडिंग - अर्थात हाथों, पैरों और घुटने से जमीन पर स्पष्ट दबाव - फिर हिप-फ्रंट रोटेशन, और उसके बाद नियंत्रित प्रोग्रेशन आवश्यक है।

मुख्य अंतर्दृष्टि: हनुमानासन की गहराई जमीन से मिलने वाले दबाव और श्रोणि की दिशा पर निर्भर करती है, केवल मांसपेशियों को खींचने पर नहीं।

इस अभ्यास में सहायक ईंट, कंबल और ऊंची सतह कमजोरी छिपाने के लिए नहीं, बल्कि सही दिशा बनाए रखने के लिए उपयोग करें। आपका व्यावहारिक लक्ष्य यह होना चाहिए कि विद्यार्थी कम ऊंचाई पर जाए, पर श्रोणि को आगे की ओर रखे और दोनों पैरों में सक्रियता बनाए रखे। आज अभ्यास में अपने सामने यह प्रश्न रखें: क्या शरीर नीचे जा रहा है, या श्रोणि अपनी धुरी से बाहर निकल रही है?

हनुमानासन के चार आधार

1. ग्राउंडिंग पहले, गहराई बाद में।

हनुमानासन की तैयारी में दोनों हाथों को आगे की ओर जमीन या ईंटों पर रखें। हथेलियों के आधार, उंगलियों के पोर और अंगूठे को समान रूप से दबाएं। यह दबाव धड़ का भार पैरों से थोड़ा हटाता है और श्रोणि को नियंत्रित ढंग से नीचे ले जाने देता है। पीछे के पैर की ऊपरी सतह और आगे की एड़ी या पंजा भी स्पष्ट दिशा दें; पैर को निष्क्रिय छोड़ने पर घुटने और कूल्हे पर अनावश्यक दबाव बढ़ता है।

ग्राउंडिंग का अर्थ शरीर को जमीन में दबाकर कठोर बनाना नहीं है। इसका अर्थ है - दबाव देकर विपरीत दिशा में लंबाई बनाना। आगे की एड़ी आगे बढ़े, पीछे का पैर पीछे बढ़े और श्रोणि बीच में स्थिर रहे। यदि हाथों का दबाव घटे, तो विद्यार्थी अक्सर कमर को मोड़कर नीचे जाने लगता है। इसलिए पहले हाथों और पैरों की दिशा जांचें, फिर गहराई बढ़ाएं।

2. हिप-फ्रंट रोटेशन श्रोणि को आगे रखता है।

हिप-फ्रंट रोटेशन से आशय उस व्यवस्था से है जिसमें आगे की ओर स्थित श्रोणि-हड्डियां, जिन्हें आप सामने से महसूस कर सकते हैं, लगभग एक ही दिशा में आगे रहती हैं। हनुमानासन में पीछे जाने वाले पैर की ओर श्रोणि खुलने लगती है। इसे रोकने के लिए पीछे के पैर की जांघ को भीतर की ओर घुमाएं और आगे के पैर की जांघ को भी उसकी मध्य दिशा में रखें।

यहां “भीतर की ओर घुमाना” घुटने को मोड़ना नहीं है। जांघ की हड्डी कूल्हे के जोड़ में घूमती है, जबकि घुटने की टोपी और पैर की उंगलियां आगे की दिशा में सुरक्षित रहती हैं। इस क्रिया से श्रोणि चौड़ी होकर बगल में नहीं फैलती और आगे-पीछे की रेखा अधिक स्पष्ट रहती है। विजय के अभ्यास में यही सुधार आवश्यक था: गहराई घटाकर श्रोणि को सामने रखना।

3. सक्रिय पैर खिंचाव को नियंत्रित करते हैं।

आगे के पैर में एड़ी को आगे धकेलें और पैर की उंगलियों को अपनी ओर खींचें। इससे पीछे की जांघ की मांसपेशियां लंबी होती हैं, पर घुटना ढीला नहीं पड़ता। पीछे के पैर में घुटने के पीछे की ओर दबाव रखें, जांघ को सक्रिय करें और पैर के ऊपरी भाग से जमीन को पीछे धकेलें। इस सक्रियता के बिना विद्यार्थी वजन को केवल आगे की जांघ और पीछे के घुटने पर डाल सकता है।

सक्रियता का सरल परीक्षण करें: विद्यार्थी आगे के पैर की एड़ी को बिना खिसकाए आगे खींचने का प्रयास करे। यदि जांघ में काम महसूस हो और श्रोणि स्थिर रहे, तो दिशा ठीक है। यदि पैर कांपे, घुटना

घूमे या कमर सिकुड़े, तो ऊंचाई बढ़ाएं।

| 4. प्रोग्रेशन ऊंचाई और समय से नियंत्रित करें।

हनुमानासन की ओर प्रगति चार स्तरों में करें: अर्ध-हनुमानासन, कम ऊंचाई वाला पूर्ण विभाजन, सहारे के साथ पूर्ण स्थिति और बिना सहारे की स्थिति। प्रत्येक स्तर पर तीन बातें स्थिर रहें - श्रोणि की आगे की दिशा, पैरों की सक्रियता और सांस का सहज प्रवाह। विद्यार्थी केवल तब अगले स्तर पर जाए जब वह पांच धीमी सांसों तक वर्तमान स्तर बनाए रख सके।

यह क्रम इसलिए आवश्यक है क्योंकि मांसपेशी का खिंचाव और जोड़ की स्थिति अलग-अलग बातें हैं। विद्यार्थी खिंचाव सह सकता है, फिर भी श्रोणि गलत दिशा में रख सकता है। इसलिए शिक्षक दृश्य जांच, स्पर्श-संकेत और सरल माप - जैसे ईट की ऊंचाई - का उपयोग करें। व्यावहारिक निष्कर्ष: पहले दिशा को स्थिर करें, फिर दूरी घटाएं।

मंकी-टू-हनुमान सीढ़ी: विजय का अभ्यास

विजय के लिए अभ्यास का लक्ष्य जमीन को छूना नहीं, बल्कि 20 से 25 मिनट में नियंत्रित तैयारी पूरी करना था। उन्होंने दो ईंटें, एक मुड़ा हुआ कंबल और दीवार का सहारा लिया। नीचे दिया गया क्रम दोनों ओर किया जा सकता है, पर कमजोर या अधिक जकड़े हुए पक्ष पर एक अतिरिक्त चक्र रखें।

1 शरीर को तैयार करें।

पांच मिनट तक धीमी चाल, कूल्हे के जोड़ की हल्की गतियां और तीन चक्र गतिशील अंजनेयासन करें। आगे के घुटने को पंजे के ऊपर रखें और पीछे की जांघ को सक्रिय रखें। उद्देश्य तापमान बढ़ाना नहीं, बल्कि कूल्हे के आगे के भाग में बिना चुभन के गति बनाना है।

1 अर्ध-हनुमानासन में जाएं।

एक घुटना जमीन पर रखें और दूसरा पैर आगे फैलाएं। आगे की एड़ी जमीन पर रखें, पैर की उंगलियां ऊपर उठाएं और दोनों ईंटें हाथों के नीचे रखें। श्रोणि को पीछे ले जाते समय पीठ को लंबा रखें। पांच सांसों तक रुकें, फिर आगे के पैर को मोड़कर वापस आएं। दोनों ओर तीन चक्र करें।

1 हिप-फ्रंट रोटेशन जांचें।

आगे के पैर को सीधा रखते हुए श्रोणि की सामने वाली दोनों हड्डियों को आगे की ओर रखें। पीछे के पैर की जांघ को भीतर की ओर घुमाएं। शिक्षक श्रोणि के सामने हल्का स्पर्श-संकेत देकर दिशा जांच सकता

है। यदि एक तरफ की हड्डी पीछे खिंचे, तो हाथों की ईंट ऊंची करें और पैर की दूरी घटाएं।

1 मंकी-टू-हनुमान सीढ़ी का पहला स्तर बनाएं।

आगे की एड़ी और पीछे के घुटने के बीच दूरी धीरे-धीरे बढ़ाएं। दोनों हाथ ईंटों पर रहें। श्रोणि को नीचे ले जाते समय आगे की एड़ी आगे और पीछे की जांघ पीछे धकेलें। तीन से पांच सांसों तक रुकें। अपेक्षित परिणाम यह है कि श्रोणि नीचे जाए, पर एक ओर न घूमे।

1 सहारे के साथ विभाजन में उतरें।

आगे और पीछे के पैर के नीचे मुड़ा हुआ कंबल रखें। कंबल की ऊंचाई इतनी रखें कि श्रोणि हवा में लटकने के बजाय समान रूप से टिके। हाथ ईंटों पर रहें। आगे के पैर की उंगलियां ऊपर, पीछे के पैर का ऊपरी भाग नीचे और धड़ लंबा रखें। पांच सांसों के बाद धीरे-धीरे बाहर आए।

1 स्थिति को मापें, तुलना करें।

विजय के पहले प्रयास में आगे की श्रोणि-हड्डी पीछे वाले पैर की ओर लगभग एक हथेली घूम रही थी। कंबल ऊंचा करने और पीछे की जांघ भीतर घुमाने के बाद यह अंतर बहुत कम हुआ। शिक्षक निम्न जांच तालिका उपयोग कर सकता है:

जांच	पहले दिखाई देने वाला संकेत	सुधार का संकेत
हाथों का दबाव	उंगलियां ढीली, कंधे आगे गिरते	हथेलियां सक्रिय, धड़ लंबा
श्रोणि की दिशा	एक सामने वाली हड्डी पीछे खिंची	दोनों हड्डियां आगे की ओर
आगे का पैर	घुटना भीतर घूमता	एड़ी आगे, उंगलियां ऊपर
पीछे का पैर	घुटना ढीला या बाहर खुला	जांघ भीतर, पैर पीछे सक्रिय
सांस	सांस रुकती या टूटती	पांच धीमी सांसों सहज

1 सहारा घटाएं, दूरी नहीं बढ़ाएं।

यदि विजय पांच सांसों तक स्थिति बनाए रखे, तो पहले हाथों की ईंटें थोड़ी नीची करें। उसी सत्र में पैर की दूरी बढ़ाने और ईंट हटाने का प्रयास न करें। एक समय में एक परिवर्तन रखें, ताकि शिक्षक समझ सके कि शरीर किस बदलाव को स्वीकार कर रहा है।

1 बाहर निकलने की विधि अपनाएं।

हाथों का दबाव बढ़ाएं, आगे के पैर को मोड़ें और श्रोणि को पीछे लाएं। पैरों को खींचकर अचानक बाहर न आए। दोनों ओर बालासन या सरल बैठी हुई स्थिति में 30 से 45 सेकंड रहें। इसके बाद ताड़ासन में खड़े होकर दोनों पैरों का भार समान करें। इससे अभ्यास के बाद श्रोणि और घुटनों की प्रतिक्रिया स्पष्ट महसूस होती है।

विजय के लिए अपेक्षित परिणाम पूर्ण विभाजन नहीं, बल्कि पांच सांसों तक स्थिर श्रोणि और सक्रिय पैर थे। यदि वह यह स्तर दो लगातार अभ्यासों में बनाए रखता है, तभी कंबल की ऊंचाई घटानी चाहिए। इस क्रम को याद रखें: दूरी बढ़ाना, सहारा बनाए रखना; फिर सहारा घटाना, दूरी स्थिर रखना।

सामान्य अड़चनें और उनके सुधार

समस्या: आगे का पैर सीधा करते ही श्रोणि पीछे वाले पैर की ओर खुल जाती है।

क्यों होता है: पीछे की जांघ और कूल्हे का आगे वाला भाग पर्याप्त नियंत्रण नहीं दे रहा, इसलिए शरीर खिंचाव कम करने के लिए श्रोणि को बगल में घुमा देता है।

सुधार: पैर की दूरी 10 से 15 सेंटीमीटर घटाएं। दोनों ईंटें ऊंची रखें। पीछे की जांघ को भीतर घुमाएं और सामने की दोनों श्रोणि-हड्डियों को आगे की ओर रखें। पांच सांसों तक इसी व्यवस्था में रहें। यदि दिशा स्थिर हो, तभी धीरे-धीरे दूरी बढ़ाएं।

समस्या: आगे के घुटने या पीछे के घुटने में चुभन महसूस होती है।

क्यों होता है: विद्यार्थी पैर की सक्रियता के बजाय जोड़ पर भार रख रहा है। आगे की एड़ी आगे नहीं बढ़ रही या पीछे की जांघ सक्रिय नहीं है।

सुधार: तुरंत ऊंचे कंबल पर बैठें और पैर की दूरी घटाएं। आगे की उंगलियां अपनी ओर खींचें, आगे की एड़ी को आगे धकेलें और पीछे के पैर की जांघ को सक्रिय करें। तेज, स्थानीय या बढ़ती हुई पीड़ा में अभ्यास रोकें; सामान्य खिंचाव और जोड़ की चुभन को एक जैसा न मानें।

समस्या: कमर सिकुड़ती है और धड़ आगे गिरता है।

क्यों होता है: हाथ जमीन तक नहीं पहुंच रहे या विद्यार्थी श्रोणि को नियंत्रित किए बिना नीचे जाना चाहता है। हाथों का सहारा कम होने पर वह कमर में मोड़ बनाता है।

सुधार: ईंटों को सबसे ऊंची स्थिति में रखें। हाथों से जमीन को नीचे दबाएं और छाती को आगे बढ़ाएं। श्रोणि को कंबल पर टिकाकर पांच धीमी सांसें लें। जब कमर लंबी रहे और सांस सहज रहे, तभी हाथों की ऊंचाई कम करें।

हनुमानासन की शिक्षा में अंतिम उपलब्धि जमीन छूना नहीं, बल्कि दिशा, दबाव और श्वास को एक साथ बनाए रखना है। मंकी-टू-हनुमान सीढ़ी शिक्षक को हर चरण पर स्पष्ट निर्णय देती है: क्या दूरी घटानी है, सहारा बढ़ाना है या जांघ की दिशा सुधारनी है। जब विद्यार्थी जमीन से जुड़कर आगे और पीछे दोनों दि-

शाओं में सक्रिय रहता है, तब हनुमानासन केवल गहरा खिंचाव नहीं रहता - वह श्रोणि-सरेखण और सचेत गति का सटीक अभ्यास बन जाता है।

अध्याय 24

पद्मासन: कमर-घुटना संतुलन



आधार: कमर, घुटने और रीढ़ का संबंध

“पद्मासन में घुटना कमर की कमी पूरी नहीं करता; कमर की गति सीमित हो तो घुटना दबाव स्वीकार करता है।”

पद्मासन में दोनों पैरों को विपरीत जांघों पर रखने के लिए कूल्हे के जोड़ में बाहरी घूर्णन, घुटने में मोड़ और टखने में नियंत्रित स्थिति चाहिए। इस क्रम को उलटकर पैर को हाथ से खींचकर जांघ पर रखने से घुटने पर अनावश्यक बल आता है। इसलिए इस आसन का मुख्य नियम है: पहले कूल्हे की गति, फिर घुटने की स्थिति, और अंत में पैर का स्थान।

एब्डॉमिनल एंगेजमेंट का अर्थ पेट की मांसपेशियों को कठोर बनाना नहीं, बल्कि निचले पेट को हल्के रूप से सक्रिय रखकर श्रोणि और रीढ़ को स्थिर करना है। जब नाभि के नीचे का भाग भीतर और ऊपर की दिशा में सहारा देता है, तब कमर पीछे गिरती नहीं और छाती को उठाने के लिए पीठ पर अतिरिक्त दबाव नहीं पड़ता। रीढ़ की लंबाई का अर्थ गर्दन को ऊपर खींचना नहीं, बल्कि श्रोणि से सिर के शीर्ष तक क्रमशः स्थान बनाना है।

घुटने की सुरक्षा का अर्थ केवल दर्द न होना नहीं है। इसका अर्थ है कि घुटना पैर की दिशा में रहे, जोड़ पर बल न पड़े, और शिक्षक या साधक पैर को जबरन अंतिम स्थिति में न ले जाए। पद्मासन में खिंचाव कूल्हे और जांघ के बाहरी भाग में महसूस हो सकता है; घुटने के भीतर चुभन, मरोड़ या तेज दबाव को अभ्यास का सामान्य भाग न मानें। स्वयं से पूछें: क्या मैं पैर को कूल्हे से घुमा रहा हूँ, या घुटने को मोड़कर कूल्हे की कमी छिपा रहा हूँ?

अभ्यास का व्यावहारिक उद्देश्य

पद्मासन में एब्डॉमिनल एंगेजमेंट तीन काम करता है: श्रोणि को आगे झुकने से नियंत्रित करता है, कमर को लंबा रखता है और श्वास के लिए धड़ को व्यवस्थित करता है। घुटने की सुरक्षा के लिए कूल्हे की बा-

हरी गति को प्राथमिकता देनी होती है। रीढ़ की लंबाई के लिए बैठने की ऊँचाई, पैर की स्थिति और श्वास - तीनों को साथ देखना पड़ता है।

इसलिए पद्मासन को केवल पैरों की आकृति के रूप में न सिखाएँ। इसे “कमर-घुटना संतुलन” के रूप में सिखाएँ: पेट स्थिर, घुटने मुक्त, रीढ़ लंबी। यही इस अभ्यास का पहला व्यावहारिक निष्कर्ष है।

लोटस नी-बैक सेफ्टी की क्रमिक विधि

लोटस नी-बैक सेफ्टी वह शिक्षण-पद्धति है जिसमें साधक पहले कूल्हे की तैयारी, फिर घुटने की सुरक्षित स्थिति, फिर पेट के सहारे रीढ़ की लंबाई और अंत में पद्मासन की पूर्ण आकृति बनाता है। इसका उद्देश्य पद्मासन को अधिक गहरा बनाना नहीं, बल्कि उसे बिना घुटने के दबाव और कमर के ढहने के सिखाना है।

- ❶ दंडासन में बैठकर शुरुआत करें। दोनों पैर सामने रखें, जांघों को सक्रिय रखें और हथेलियाँ श्रोणि के पास रखें। यदि श्रोणि पीछे गिरती है या कमर गोल होती है, तो एक या दो मोड़े हुए कंबल पर बैठें। ऊँचाई का सही परिणाम यह है कि बैठने की हड्डियाँ नीचे टिकें और निचला पेट सहज रूप से सक्रिय हो सके।
- ❶ दाहिने घुटने को मोड़ें और दाहिनी एड़ी को बाएँ जांघ के पास रखें। दोनों हाथों से दाहिने पैर और घुटने को सहारा दें। पैर को केवल घुटने से न खींचें। पहले दाहिनी जांघ को बाहर की ओर घुमाएँ, फिर पैर को बाईं जांघ की दिशा में ले जाएँ। घुटने में चुभन आए तो तुरंत वापस दंडासन में लौटें।
- ❶ अब बाएँ पैर के साथ वही प्रक्रिया करें। पहले से मुड़े हुए दाहिने पैर पर भार न डालें। बाएँ पैर को उठाते समय घुटने के पीछे या पिंडली पर दबाव न दें; पैर के तलवे और एड़ी को दोनों हाथों से संभालें। यदि दूसरा पैर रखने के लिए घुटना ऊपर उठता है, तो पूर्ण पद्मासन पर जोर न दें। अर्ध पद्मासन चुनें।
- ❶ दोनों पैर जांघों पर आ जाएँ तो पैर के पंजों को निष्क्रिय न छोड़ें। टखने को अत्यधिक ढीला रखने से पैर बाहर गिर सकता है और घुटने की दिशा अस्थिर हो सकती है। पैर को हल्के रूप से सक्रिय रखें, पर पंजों को जोर से न मोड़ें। घुटने दोनों ओर समान ऊँचाई पर हों, यह आवश्यक नहीं; दर्द और दबाव का अभाव अधिक महत्वपूर्ण है।
- ❶ अब पेट को व्यवस्थित करें। श्वास छोड़ते समय नाभि के नीचे का भाग हल्के से भीतर लें। ऐसा करते समय पसलियों को कसकर नीचे न दबाएँ और श्वास रोकें नहीं। अगली श्वास में पेट को फैलने दें, जबकि निचले पेट का सहारा बना रहे। यह एब्डॉमिनल एंगेजमेंट कमर को पीछे गिरने से रोकता है, लेकिन उदर को कठोर दीवार में नहीं बदलता।
- ❶ श्रोणि को दोनों बैठने की हड्डियों पर समान रूप से रखें। यदि एक ओर का कूल्हा ऊपर उठता है, तो रीढ़ उसी दिशा में झुक सकती है। ऐसे में कंबल की ऊँचाई बदलें या अर्ध पद्मासन अपनाएँ।

श्रोणि के ऊपर निचली रीढ़ को लंबा करें, फिर मध्य पीठ, गर्दन और सिर को उसी धुरी पर रखें।

- ❶ छाती को आगे धकेलकर रीढ़ लंबी न बनाएं। इसके बजाय निचली पसलियों को श्रोणि के ऊपर रखें और सिर के शीर्ष को ऊपर की ओर बढ़ने दें। ठोड़ी को बहुत ऊपर उठाने से गर्दन संकुचित होगी; उसे छाती की ओर गिराने से ऊपरी पीठ गोल होगी। दृष्टि सामने या नासाग्र की दिशा में नरम रखें।
- ❶ पाँच से आठ सहज श्वासों तक स्थिति जाँचें। प्रत्येक श्वास छोड़ते समय देखें कि पेट का सहारा बना है या नहीं। प्रत्येक श्वास लेते समय देखें कि रीढ़ ऊपर उठ रही है या कमर आगे धँस रही है। घुटनों में दबाव बढ़े, सुन्नपन आए या पैर का रंग बदलने लगे तो आसन छोड़ें; केवल सहने के लिए रुकना सुरक्षित अभ्यास नहीं है।

पद्मासन से बाहर निकलते समय भी क्रम बनाए रखें। पहले हाथों से पैर को सहारा दें, फिर एक पैर को धीरे से नीचे लाएँ और उसके बाद दूसरा। घुटने को नीचे दबाकर पैर न निकालें। बाहर निकलने के बाद दंडासन में पैर फैलाएँ और टखनों को हल्के से चलाएँ। आवश्यकता हो तो ताड़ासन में खड़े होकर दोनों पैरों पर समान भार महसूस करें। इससे बैठी हुई स्थिति के बाद पैरों की दिशा और रीढ़ का संतुलन फिर स्पष्ट होता है।

सामान्य गलती यह है कि साधक घुटने को नीचे दबाकर “कमल” का आकार पूरा करता है। दूसरी गलती है पेट को भीतर खींचकर श्वास रोक देना। तीसरी गलती है छाती को आगे निकालकर कमर को अत्यधिक मोड़ना। इन तीनों में बाहरी आकृति बन सकती है, पर कमर-घुटना संतुलन बिगड़ जाता है। सही परिणाम में घुटने शांत, पेट सहायक और रीढ़ ऊपर की ओर गतिशील रहती है।

रितु के अभ्यास में सुरक्षित समायोजन

रितु 30 वर्ष की डेंटल असिस्टेंट है। लंबे समय तक बैठकर काम करने के कारण उसके कूल्हों में समान गतिशीलता नहीं है। वह पैरों को आसानी से मोड़ लेती है, इसलिए शुरू में उसे लगता है कि वह पद्मासन के लिए तैयार है। पर दाहिना पैर जांघ पर रखते समय उसके दाहिने घुटने के भीतर खिंचाव और कभी-कभी चुभन आती है। यह स्थिति लचीलेपन की कमी से अधिक, गति के गलत स्थान पर जाने का संकेत है।

अभ्यास में रितु पहले दो कंबलों पर दंडासन में बैठती है। शिक्षक उससे कहता है कि दाहिने पैर को जांघ पर रखने के बजाय पहले बाएँ जांघ के पास रखें। वह दाहिनी जांघ को बाहर घुमाने पर ध्यान देती है और हाथों से पैर को सहारा देती है। जब तक घुटना बिना दबाव के नीचे नहीं आता, वह अर्ध पद्मासन में रहती है। इस बदलाव से उसे कूल्हे के बाहरी भाग में खिंचाव मिलता है, पर घुटने में चुभन नहीं होती।

इसके बाद रितु पेट के सहारे का अभ्यास करती है। श्वास छोड़ते समय वह नाभि के नीचे हल्का संकुचन रखती है और श्वास लेते समय पसलियों को फैलने देती है। पहले उसकी कमर पीछे गिरती थी और वह छाती को आगे धकेलती थी। कंबल और एब्डॉमिनल एंगेजमेंट के बाद उसकी रीढ़ बिना अतिरिक्त कमर-मोड़ के लंबी रहती है। शिक्षक उसे यह जाँच देता है: यदि वह बोलते हुए तीन सहज श्वास ले सकती है, तो पेट का सहारा उपयोगी है; यदि श्वास रुक रही है, तो संकुचन बहुत अधिक है।

रितु के लिए अभ्यास का क्रम इस प्रकार रहता है:

- 1 दो कंबलों पर बैठकर दंडासन में श्रोणि और रीढ़ की जाँच।
- 2 दाहिने पैर को अर्ध पद्मासन में रखना, बिना घुटने को नीचे दबाए।
- 3 पाँच सहज श्वासों तक निचले पेट का हल्का सहारा बनाए रखना।
- 4 पैर हटाकर दोनों टांगें फैलाना और टखनों को चलाना।
- 5 अगले अभ्यास में बाईं ओर वही क्रम दोहराना।
- 6 पूर्ण पद्मासन तभी आजमाना जब दोनों ओर अर्ध पद्मासन में घुटने शांत रहें और पैर को हाथ से बिना खींचे रखा जा सके।

जाँच	सुरक्षित संकेत	तुरंत बदलाव
घुटना	खिंचाव कूल्हे या बाहरी जांघ में	भीतर चुभन या मरोड़
पेट	श्वास सहज, निचला पेट सहायक	श्वास रुकना या पेट कठोर होना
रीढ़	बैठने की हड्डियों से सिर तक लंबाई	कमर गोल या पसलियाँ आगे उछलना
पैर रखना	पैर को दोनों हाथों से सहारा	घुटने को दबाकर पैर नीचे करना

इस अभ्यास के बाद रितु पद्मासन की पूर्ण आकृति भले न बनाए, लेकिन उसका परिणाम अधिक स्पष्ट है: घुटने सुरक्षित रहते हैं, पेट रीढ़ को संभालता है और शरीर अपनी वास्तविक सीमा बताता है। शिक्षक के लिए यही सफलता का मानदंड है - आकृति की पूर्णता नहीं, बल का सही वितरण।

शिक्षण में उपयोगी निष्कर्ष

पद्मासन की गहराई घुटने से नहीं, कूल्हे से आती है।

जब कूल्हे में पर्याप्त बाहरी घूर्णन नहीं होता, तब पैर को जांघ पर रखने की कोशिश घुटने पर मरोड़ डालती है। इसलिए साधक को बार-बार कूल्हे की दिशा समझाएँ और अर्ध पद्मासन को अधूरा विकल्प न

कहें। वह घुटने की सुरक्षा के लिए सही शिक्षण-स्थिति है।

| पेट का सहारा रीढ़ को सीधा रखने के लिए है, शरीर को जकड़ने के लिए नहीं।

हल्का एब्डॉमिनल एंगेजमेंट श्रोणि और पसलियों के बीच संबंध व्यवस्थित करता है। यदि साधक श्वास रोकता है, पेट को अंदर खींचकर कठोर करता है या छाती को ऊपर धकेलता है, तो वह सहारे के बजाय तनाव बना रहा है। सहज श्वास इस तकनीक की तुरंत जाँच है।

| रीढ़ की लंबाई बैठने की ऊँचाई और श्रोणि की स्थिति से शुरू होती है।

कमर गोल होने पर केवल “सीधे बैठो” कहना पर्याप्त नहीं। कंबल की ऊँचाई बढ़ाएँ, दोनों बैठने की हड्डियों का भार जाँचें और फिर पेट का हल्का सहारा जोड़ें। इससे साधक रीढ़ को खींचने के बजाय उसे व्यवस्थित रूप से लंबा करता है।

मुख्य क्रियाएँ: पहले कूल्हे को बाहर घुमाएँ, फिर पैर को सहारे से रखें; घुटने में चुभन आते ही अर्ध पद्मासन चुनें; निचले पेट को हल्का सक्रिय रखते हुए श्वास जारी रखें; श्रोणि को समान रखें और सिर के शीर्ष तक रीढ़ की लंबाई बनाएँ; बाहर निकलते समय पैरों को हाथों से सहारा दें। पद्मासन की विश्वसनीय शिक्षा वहीं से शुरू होती है जहाँ आकृति से पहले जोड़, श्वास और रीढ़ की दिशा स्पष्ट होती है।

अध्याय 25

डंडासन: रीढ़ लंबी, पैर सक्रिय



रीढ़ की लंबाई और पैरों की सक्रियता का आधार

डंडासन में केवल बैठने से शरीर की सही रेखा नहीं बनती; टिबिया और पैरों की सक्रियता रीढ़ को ऊपर उठने के लिए ठोस आधार देती है। जब विद्यार्थी पैरों को ढीला छोड़ देता है, घुटने बाहर घूमते हैं, जांघें निष्क्रिय रहती हैं और श्रोणि पीछे झुकती है। इसके बाद रीढ़ को लंबा रखने के लिए गर्दन और कमर पर अनावश्यक दबाव आता है।

डंडासन का अभ्यास शिक्षक को एक स्पष्ट कौशल सिखाता है: पैरों से जमीन की ओर और रीढ़ से ऊपर की ओर एक साथ काम करना। इस समन्वय से विद्यार्थी घुटनों को सुरक्षित रखते हुए टिबिया को स्थिर कर सकता है, पैरों के तलवों को सक्रिय रख सकता है और सांस के साथ धड़ को लंबा कर सकता है। अभ्यास के बाद आप डंडासन की तैयारी, सुधार और शिक्षण के लिए स्पष्ट मौखिक संकेत दे पाएंगे।

कृष्णा, 25 वर्ष का योग छात्र, जब डंडासन में बैठता है तो उसके घुटने हल्के मुड़ते हैं और कमर पीछे गिरती है। उसके लिए समस्या लचीलेपन की कमी भर नहीं है; वह पैरों और टिबिया को सक्रिय करना नहीं समझ रहा। इस क्रम में आप उसे पहले आधार व्यवस्थित कराएंगे, फिर रीढ़ की लंबाई और अंत में सांस का उपयोग सिखाएंगे। व्यावहारिक निष्कर्ष यह है: डंडासन में रीढ़ को ऊपर उठाने से पहले पैरों को स्पष्ट रूप से सक्रिय करें।

स्टाफ पोज़ सक्रिय रीढ़ विधि

स्टाफ पोज़ सक्रिय रीढ़ एक क्रमबद्ध पद्धति है। इसमें पैर, टिबिया, श्रोणि, रीढ़ और सांस को अलग-अलग नहीं, एक ही कार्य-श्रृंखला के रूप में सिखाया जाता है। टिबिया घुटने के नीचे स्थित निचली पैर की प्रमुख हड्डी है। डंडासन में इसका उद्देश्य हड्डी को जोर से दबाना नहीं, बल्कि घुटने और टखने की दिशा को स्थिर रखना है।

अभ्यास के लिए समतल फर्श पर बैठें। दोनों पैर सामने फैलाएँ और बैठने की हड्डियों को समान रूप से जमीन पर रखें। यदि श्रोणि पीछे गिरती है, तो मुड़ी हुई चादर पर बैठें। ऊँचाई इतनी रखें कि श्रोणि आगे की ओर झुक सके और कमर को गोल न करना पड़े। अब निम्न क्रम अपनाएँ:

1 पैरों की दिशा तय करें।

एड़ियों को आगे बढ़ाएँ और पंजों को अपनी ओर खींचें। पैर के तलवों को ऐसे सक्रिय करें जैसे आप दीवार को एड़ियों से दूर धकेल रहे हों। इससे टखने और घुटने की रेखा स्पष्ट रहती है तथा पैरों में निष्क्रियता कम होती है।

1 टिबिया को स्थिर रखें।

दोनों घुटनों के मध्य भाग को ऊपर की ओर उठता हुआ महसूस करें। टिबिया को भीतर या बाहर ढहने न दें। घुटने की टोपी सीधे ऊपर रहे और पैर के दूसरे अंगूठे की दिशा में रहे। यह संकेत घुटने को पैर की धुरी के साथ रखता है।

1 जांघों को जमीन की ओर भेजें।

जांघों के सामने के भाग को सक्रिय करें और घुटनों के पीछे की जगह को लंबा करें। जांघों को नीचे दबाने से घुटने को बलपूर्वक जमीन पर चिपकाने की आवश्यकता नहीं रहती। यदि घुटने पूरी तरह नीचे नहीं आते, तो उन्हें दबाएँ नहीं; सक्रिय रखें।

1 पैरों के तलवों में तीन बिंदु जगाएँ।

एड़ी, बड़े अंगूठे के आधार और छोटे अंगूठे के आधार को समान रूप से सक्रिय करें। केवल पंजों को खींचने से पैर का बाहरी किनारा अधिक काम कर सकता है। तीनों बिंदुओं का संतुलन टखने को स्थिर रखता है और टिबिया की दिशा को साफ करता है।

1 श्रोणि को रीढ़ के नीचे रखें।

बैठने की हड्डियों को पीछे और नीचे महसूस करें, फिर श्रोणि को इतना आगे झुकाएँ कि निचली कमर की प्राकृतिक वक्रता बनी रहे। पेट को अंदर खींचकर कमर को सपाट न करें। श्रोणि की यह स्थिति रीढ़ को ऊपर उठने के लिए जगह देती है।

1 रीढ़ को क्रम से लंबा करें।

पहले निचली कमर, फिर मध्य पीठ, फिर छाती और अंत में गर्दन को लंबा करें। ठोड़ी को हल्का पीछे लें, लेकिन नीचे न दबाएँ। सिर को रीढ़ के ऊपर रखें। कंधों को कानों से दूर करें और हाथों को जांघों के पास रखें।

1 सांस को लंबाई का संकेत बनाएँ।

श्वास लेते समय पैरों की सक्रियता बनाए रखते हुए छाती और रीढ़ को ऊपर उठाएँ। श्वास छोड़ते समय जांघों और एड़ियों की दिशा को बनाए रखें, पर रीढ़ को आगे न गिराएँ। सांस छोड़ना शरीर को ढीला करने के लिए नहीं, आधार को स्थिर रखने के लिए उपयोग करें।

शिक्षक के लिए एक उपयोगी मौखिक संकेत है: “एड़ियाँ आगे, पंजे अपनी ओर, घुटने ऊपर, बैठने की हड्डियाँ नीचे, रीढ़ ऊपर।” यदि विद्यार्थी कमर गोल करता है, तो पहले ऊँची चादर दें; यदि वह घुटने दबाता है, तो दबाव हटाकर टिबिया की दिशा और पैरों के तीन बिंदुओं पर ध्यान लौटाएँ।

डंडासन में आगे झुकना लक्ष्य नहीं है। इस चरण में धड़ को पैरों की ओर खींचने के बजाय रीढ़ को लंबा रखना प्राथमिकता है। आसन सही दिशा में तब बढ़ता है जब पैर स्थिर रहते हैं, श्रोणि संतुलित रहती है और सांस बिना रुकावट चलती है। स्वयं से पूछें: क्या मेरे पैरों की सक्रियता रीढ़ को ऊपर उठाने में मदद कर रही है, या मैं केवल कमर से लंबा दिखने की कोशिश कर रहा हूँ?

कृष्णा के अभ्यास में विधि का प्रयोग

कृष्णा को डंडासन में तीन मिनट का आधार-अभ्यास कराएँ। उसका लक्ष्य गहरी मुद्रा बनाना नहीं, बल्कि पैरों और रीढ़ के बीच स्पष्ट संबंध बनाना है। अपेक्षित परिणाम यह है कि वह घुटनों को दबाए बिना पैरों को सक्रिय रखे और कमर को पीछे गिरने से रोके।

1 पहला मिनट - आधार की जाँच।

कृष्णा मुड़ी हुई चादर पर बैठता है। वह पैरों को सामने फैलाता है और दोनों एड़ियों को एक समान दूरी पर रखता है। शिक्षक उसके घुटनों की दिशा देखता है। यदि एक घुटना बाहर घूमता है, तो कृष्णा पैर के दूसरे अंगूठे को ऊपर की ओर रखने का संकेत लेता है।

1 दूसरा मिनट - टिबिया और पैरों की सक्रियता।

वह एड़ियों को आगे भेजता है, पंजों को अपनी ओर खींचता है और एड़ी, बड़े अंगूठे के आधार तथा छोटे अंगूठे के आधार को सक्रिय करता है। शिक्षक कहता है, “घुटने की टोपी ऊपर, टिबिया सीधी, जांघ नीचे।” कृष्णा को घुटने में दबाव नहीं, बल्कि सामने की जांघ और पिंडली में समान काम महसूस होना चाहिए।

1 तीसरा मिनट - रीढ़ और सांस।

कृष्णा श्वास लेते हुए निचली कमर से सिर के शीर्ष तक लंबाई बनाता है। श्वास छोड़ते हुए वह जांघों और एड़ियों की दिशा बनाए रखता है। पाँच धीमे श्वास-चक्र पूरे कराएँ। हर श्वास-चक्र में कंधे नीचे और गर्दन सहज रहें।

1 प्रगति की जाँच।

शिक्षक कृष्णा से दोनों हाथों को जांघों के पास रखने और हथेलियों को जमीन पर रखने को कहता है। यदि हाथ जमीन तक न पहुँचें, तो उँगलियों के नीचे छोटे ब्लॉक रखें। हाथों को नीचे दबाकर रीढ़ को ऊपर उठाएँ, लेकिन कंधों को कानों की ओर न खींचें।

1 परिणाम का मूल्यांकन।

अभ्यास के अंत में कृष्णा देखें कि क्या दोनों घुटने पहले से अधिक स्थिर हैं, क्या कमर पीछे कम गिर रही है और क्या सांस रुक नहीं रही। सही परिणाम में पैर सक्रिय रहते हैं, रीढ़ लंबी दिखती है और चेहरे पर अनावश्यक तनाव नहीं आता।

| त्वरित जाँच-सूची

- ☐ बैठने की हड्डियाँ दोनों ओर समान रूप से जमीन पर हैं।
- ☐ आवश्यकता होने पर चादर का सहारा लिया गया है।
- ☐ एड़ियाँ आगे और पंजे अपनी ओर हैं।
- ☐ एड़ी, बड़े अंगूठे के आधार और छोटे अंगूठे के आधार सक्रिय हैं।
- ☐ घुटने की टोपी ऊपर और पैर के दूसरे अंगूठे की दिशा में है।
- ☐ जांघें सक्रिय हैं, पर घुटने जमीन पर दबाए नहीं गए।
- ☐ श्रोणि आगे झुकी है, कमर गोल नहीं हुई।
- ☐ श्वास लेते समय रीढ़ ऊपर उठती है।
- ☐ श्वास छोड़ते समय पैर स्थिर रहते हैं।
- ☐ गर्दन और कंधे अतिरिक्त काम नहीं कर रहे।

कृष्णा के लिए सही सुधार तब स्पष्ट होगा जब वह पैरों को ढीला किए बिना पाँच श्वास-चक्र पूरा कर सके। शिक्षक को गहराई से अधिक इन संकेतों की गुणवत्ता देखनी चाहिए।

| सामान्य त्रुटियाँ और उनके सुधार

| घुटनों को जमीन की ओर दबाना

कई विद्यार्थी मानते हैं कि घुटने नीचे आने से डंडासन पूरा होता है। इससे घुटने के पीछे खिंचाव और टि-बिया पर अनावश्यक दबाव आ सकता है।

करें: जांघों को सक्रिय रखें, घुटने की टोपी ऊपर उठाएँ और एड़ियों को आगे भेजें।

न करें: हाथों से घुटनों को नीचे दबाएँ या दर्द के बावजूद पैर सीधा रखें।

| पंजों को जोर से खींचना और टखनों को भीतर गिराना

केवल पंजों को अपनी ओर खींचने पर पैर का बाहरी किनारा अधिक सक्रिय हो सकता है। इससे टिबिया और टखने की दिशा असंतुलित हो जाती है।

करें: एड़ी, बड़े अंगूठे के आधार और छोटे अंगूठे के आधार को समान रूप से सक्रिय करें।

न करें: पंजों को इतना मोड़ें कि टखने की त्वचा सिकुड़ जाए या पैर का एक किनारा जमीन से उठ जाए।

| रीढ़ लंबी करने के नाम पर छाती आगे धकेलना

विद्यार्थी कभी-कभी छाती को आगे निकालकर कमर को अत्यधिक मोड़ देता है। इससे निचली कमर में संपीड़न बढ़ सकता है और सांस उथली हो सकती है।

करें: श्रोणि को चादर पर व्यवस्थित करें, फिर श्वास लेते हुए निचली कमर से सिर तक क्रमिक लंबाई बनाएँ।

न करें: पसलियों को आगे उछालें, पेट को कठोरता से अंदर खींचें या ठोड़ी को ऊपर उठाएँ।

| कमर गोल होने पर भी पैर सीधा रखने की जिद

कठोर हैमस्ट्रिंग या पीछे झुकी श्रोणि के कारण पैर सीधा रखने पर रीढ़ गोल हो सकती है। इस स्थिति में पैर की बाहरी आकृति को बचाने से अधिक महत्वपूर्ण रीढ़ की दिशा है।

करें: चादर पर ऊँचा बैठें या घुटनों के नीचे हल्का मोड़ रखें, फिर टिबिया और पैरों की सक्रियता बनाएँ।

न करें: कमर गोल करके आगे झुकें या सांस रोककर स्थिति बनाए रखें।

डंडासन का स्थिर रूप वही है जिसमें पैरों की सक्रियता रीढ़ की लंबाई को सहारा देती है। जब शिक्षक टिबिया, पैरों के तलवों, श्रोणि और सांस को एक ही क्रम में देखता है, तब विद्यार्थी केवल मुद्रा की आकृति नहीं बनाता; वह शरीर की दिशा को समझकर अभ्यास करता है। यही सक्रिय आधार आगे के बैठकर किए जाने वाले आसनों में सुरक्षित और स्पष्ट गति का प्रारंभ बनता है।

अध्याय 26

जानु शीर्षासन: एक-पैर फॉरवर्ड बेंड



घुटने की दिशा से पेल्विस के झुकाव तक

किरण, 44 वर्ष की बैंक अधिकारी, लंबे समय तक बैठने के कारण कमर में संवेदनशीलता महसूस करती थीं। जानु शीर्षासन में उनका दायाँ पैर सीधा था और बायाँ घुटना बाहर मुड़ा हुआ। आगे झुकते समय वे सिर को सीधे दाएँ घुटने की ओर ले जाना चाहती थीं, इसलिए उन्होंने श्रोणि को पीछे गिरने दिया और रीढ़ को गोल कर लिया। कुछ ही श्वासों में कमर में खिंचाव और मुड़े हुए घुटने के भीतर दबाव महसूस हुआ।

कक्षा में शिक्षक ने देखा कि समस्या केवल “कम लचीलापन” नहीं थी। किरण की सीधी जाँघ के पीछे हैमस्ट्रिंग - अर्थात् जाँघ के पीछे की तीन मुख्य मांसपेशियाँ - पेल्विस को आगे झुकने नहीं दे रही थीं। इसके बदले उन्होंने कमर को मोड़ा। साथ ही, मुड़े हुए पैर का घुटना सहारा न मिलने से नीचे की ओर खिंच रहा था। इस स्थिति में आगे झुकने की गहराई से अधिक महत्वपूर्ण था: सीधी जाँघ, हैमस्ट्रिंग, पेल्विस और मुड़े हुए घुटने का संबंध।

शिक्षक के सामने स्पष्ट लक्ष्य था - किरण को आसन से बाहर किए बिना कमर को सुरक्षित रखना और घुटने पर अनावश्यक दबाव हटाना। उन्होंने “वन-नी फोल्ड अलाइनमेंट” अर्थात् एक-घुटना मोड़ संरेखण पद्धति अपनाई। इसमें एक पैर सीधा रहता है, दूसरा पैर मुड़ता है, और हर निर्णय सीधी जाँघ की दिशा तथा पेल्विस के झुकाव को देखकर लिया जाता है। दाँव पर केवल आसन की सुंदरता नहीं थी; गलत दिशा किरण की कमर और घुटने की संवेदनशीलता बढ़ा सकती थी।

पहला व्यावहारिक निष्कर्ष यह था: जानु शीर्षासन में माथे को घुटने तक पहुँचाना लक्ष्य नहीं है। लक्ष्य है कि सीधी जाँघ की हड्डी आगे की ओर स्थिर रहे, पेल्विस उस पैर की दिशा में आगे झुके और रीढ़ उस झुकाव को बिना जबरन गोल हुए आगे बढ़ाए। अभ्यास के आरंभ में अपने आप से पूछें - “क्या मेरा झुकाव पेल्विस से शुरू हो रहा है, या मैं केवल कमर मोड़ रहा हूँ?”

किरण ने संरेखण कैसे बदला

किरण ने पहले दंडासन में बैठकर दोनों पैरों की स्थिति जाँची। उन्होंने एड़ियों को आगे बढ़ाया, पंजों को ऊपर रखा और घुटनों के पीछे का भाग भूमि की ओर छोड़ा। शिक्षक ने उन्हें सीधी जाँघ के सामने वाले भाग, यानी क्वाड्रिसेप्स, को हल्के रूप से सक्रिय करने को कहा। इसका कारण था घुटने को स्थिर रखना और सीधी टाँग की दिशा स्पष्ट करना। यदि सीधी जाँघ ढीली रहती, तो घुटना मुड़ सकता था और हैमस्ट्रिंग का खिंचाव असमान हो सकता था।

इसके बाद किरण ने बायाँ घुटना मोड़ा और बाएँ तलवे को दाईं जाँघ के भीतर रखा। तलवे को जाँघ पर दबाने के बजाय उन्होंने उसे इतना दूर रखा कि बायाँ घुटना आराम से बाहर की ओर रह सके। शिक्षक ने मुड़े हुए घुटने के नीचे मुड़ा हुआ कंबल रखा। कंबल का उद्देश्य घुटने को ऊपर धकेलना नहीं, बल्कि उसे हवा में लटकने से रोकना था। लटकता हुआ घुटना भीतरी जाँघ और घुटने के जोड़ पर खिंचाव बढ़ा सकता है।

अब मुख्य निरीक्षण आया। किरण का दायाँ नितंब बाएँ नितंब से पीछे हट रहा था। इससे पेल्विस दाईं ओर घूमने के बजाय पीछे झुक रही थी। शिक्षक ने उनके बैठने के नीचे एक ऊँचा कंबल रखा और निर्देश दिया कि दोनों बैठने की हड्डियाँ समान रूप से आधार पर रहें। ऊँचाई बढ़ने से कूल्हों का कोण खुला और पेल्विस को आगे झुकने के लिए अधिक स्थान मिला। यह सहारा विशेष रूप से तब उपयोगी है जब हैमस्ट्रिंग का खिंचाव पेल्विस को पीछे खींचता है।

किरण ने श्वास लेते हुए रीढ़ को लंबा किया। श्वास छोड़ते समय उन्होंने नाभि को दाएँ घुटने की दिशा में ले जाने की कोशिश की, सिर को नहीं। दोनों हाथों ने दाईं टाँग के अलग-अलग स्थान पकड़े - पहले जाँघ, फिर पिंडली। वे पैर के पंजे तक नहीं पहुँचीं, और शिक्षक ने उन्हें वहाँ पहुँचने के लिए आगे खींचने से रोका। इससे उन्हें पेल्विस की गति महसूस हुई, जबकि कमर अपेक्षाकृत लंबी रही।

शिक्षक ने तीन बिंदुओं पर जाँच कराई। पहला, दायाँ घुटना ऊपर उठकर बाहर न घूमे। दूसरा, दायाँ पैर भीतर की ओर न गिरे। तीसरा, बायाँ घुटना दबाव, चुभन या अस्थिरता न दिखाए। किरण ने केवल पाँच धीमी श्वासों तक स्थिति रखी। प्रत्येक श्वास छोड़ते समय उन्होंने आगे जाने के बजाय पेल्विस के झुकाव को बनाए रखा। पाँच श्वासों के बाद उन्होंने धड़ उठाया, बायाँ पैर सीधा किया और दोनों पैरों के बीच अंतर महसूस किया।

दूसरे पक्ष में उन्होंने यही प्रक्रिया दोहराई। दायाँ घुटना मुड़ा और बायाँ पैर सीधा रहा। दोनों ओर समान गहराई की अपेक्षा नहीं की गई, क्योंकि हैमस्ट्रिंग की लंबाई, कूल्हे की गतिशीलता और घुटने की आराम-दायक सीमा अलग हो सकती है। अभ्यास के अंत में किरण ने बताया कि कमर में खिंचाव घटा और

सीधी जाँघ के पीछे समान, नियंत्रित खिंचाव महसूस हुआ। यह परिवर्तन अधिक नीचे जाने से नहीं, बल्कि दिशा बदलने से आया।

| जाँघ-हैमस्ट्रिंग मानचित्र

जानु शीर्षासन में सीधी टाँग के पीछे मुख्य खिंचाव हैमस्ट्रिंग में आता है। हैमस्ट्रिंग पेल्विस के नीचे से शुरू होकर घुटने के नीचे तक जाती हैं। जब वे छोटी या सक्रिय होती हैं, तो पेल्विस को पीछे की ओर खींच सकती हैं। पेल्विस पीछे झुके तो रीढ़ को आगे ले जाने के लिए कमर गोल होने लगती है।

सीधी जाँघ का सामने वाला भाग सक्रिय करने पर घुटना स्थिर रहता है और जाँघ की हड्डी का सिर कूल्हे के जोड़ में स्पष्ट दिशा बनाए रखता है। इसका अर्थ यह नहीं कि क्वाड्रिसेप्स को पूरी शक्ति से कसना है। हल्की सक्रियता पर्याप्त है। आप घुटने के ऊपर की त्वचा को ऊपर खिंचता और जाँघ को लंबा महसूस कर सकते हैं।

मुड़े हुए पैर में हैमस्ट्रिंग मुख्य खिंचाव का लक्ष्य नहीं है। वहाँ ध्यान घुटने की आरामदायक मोड़, तलवे के सहारे और जाँघ के बाहर की ओर खुलने पर रहता है। यदि मुड़े हुए घुटने में खिंचाव के बजाय चुभन हो, तो पैर को शरीर से दूर रखें, घुटने के नीचे सहारा बढ़ाएँ या आसन रोक दें।

| पेल्विक टिल्ट की पहचान

पेल्विक टिल्ट का अर्थ है पेल्विस का आगे या पीछे झुकना। जानु शीर्षासन में आगे का झुकाव पेल्विस से शुरू होना चाहिए। बैठने की हड्डियाँ आधार पर रहती हैं, पेल्विस सीधी टाँग की दिशा में आगे घूमती है और फिर रीढ़ लंबी अवस्था में आगे बढ़ती है।

इसे जाँचने का सरल तरीका है: हाथों को पेल्विस के सामने रखें। श्वास लेते समय छाती को ऊपर उठाएँ। श्वास छोड़ते समय नाभि को सीधी जाँघ की ओर ले जाएँ। यदि बैठने की हड्डियाँ पीछे खिसकें, कमर तुरंत गोल हो या सीधी जाँघ का पिछला भाग अचानक कठोर हो जाए, तो आगे जाने की सीमा आ गई है। वहीं रुकें और सहारा लें।

| घुटने की सुरक्षा

सीधे पैर के घुटने को नीचे दबाकर लॉक न करें। घुटने को लंबा रखें, पर जोड़ को पीछे धकेलें नहीं। पैर का पंजा ऊपर रहे और एड़ी आगे बढ़े। इससे जाँघ की दिशा स्पष्ट रहती है और घुटने के जोड़ पर अनावश्यक दबाव घटता है।

मुड़े हुए पैर का घुटना बाहर खुल सकता है, पर उसे भूमि की ओर जबरन न दबाएँ। तलवे को जाँघ के भीतर रखें, लेकिन घुटने की आरामदायक सीमा से आगे न ले जाएँ। कंबल या बोल्स्टर से घुटने को

सहारा दें। घुटने में तेज दर्द, चुभन, गर्माहट या अस्थिरता आए तो तुरंत बाहर आएं; केवल मांसपेशीय खिंचाव और जोड़ के दर्द में अंतर पहचानना शिक्षक की जिम्मेदारी है।

अभ्यास में लागू होने वाले सिद्धांत

सीधी जाँघ दिशा तय करती है।

पहले सीधी टाँग को व्यवस्थित करें: एड़ी आगे, पंजा ऊपर, घुटना लंबा और जाँघ का सामने वाला भाग हल्का सक्रिय। फिर आगे झुकें। यदि आप पहले हाथों को पंजे तक ले जाने की कोशिश करेंगे, तो हैम-स्ट्रिंग की सीमा छिपाने के लिए कमर गोल हो सकती है। हर अभ्यास में पाँच श्वास लेकर देखें कि सीधी जाँघ स्थिर रही या नहीं।

पेल्विस आगे झुके, कमर नहीं।

पेल्विस को आगे झुकाने के लिए बैठने के नीचे एक से तीन तह वाला कंबल रखें। ऊँचाई तभी बढ़ाएँ जब बैठने की हड्डियाँ पीछे गिर रही हों। ऊँचाई के बाद यदि घुटने ऊपर उठें या कूल्हों में दबाव बढ़े, तो कंबल कम करें। सही परिणाम वह है जिसमें धड़ आगे जाए, पर कमर की लंबाई बनी रहे।

मुड़े हुए घुटने को सहारा दें।

घुटने के नीचे मुड़ा हुआ कंबल रखें ताकि घुटना हवा में न लटके। तलवे और जाँघ के बीच दूरी बदलकर घुटने का कोण खोजें। यदि दर्द बना रहे, तो मुड़े हुए पैर को कम मोड़ें या पैर को आगे रखें। सहारा घुटने को नीचे दबाने के लिए नहीं, भार को बाँटने के लिए है।

गहराई की जगह दिशा जाँचें।

एक घड़ी की तरह शरीर के तीन भाग देखें: सीधी जाँघ, पेल्विस और रीढ़। यदि पेल्विस आगे घूमती है और रीढ़ लंबी रहती है, तो आसन सही दिशा में बढ़ रहा है, चाहे माथा घुटने से दूर हो। यदि माथा पास है पर कमर गोल, पेल्विस पीछे और घुटना अस्थिर है, तो आकृति गहरी दिख सकती है, पर अभ्यास सुरक्षित नहीं है।

| दर्द का स्थान निर्णय बदलता है।

सीधी जाँघ के पीछे समान खिंचाव सामान्य अभ्यास-संवेदना हो सकता है। घुटने के भीतर चुभन, मुड़े हुए पैर के जोड़ में दबाव या कमर में तेज खिंचाव को आगे बढ़ने का संकेत न मानें। स्थिति से बाहर आएँ, सहारा बदलें और फिर छोटी सीमा में लौटें। शिक्षक के रूप में प्रत्येक विद्यार्थी से पूछें: “खिंचाव कहाँ है, और वह स्थिर है या बढ़ रहा है?” इस उत्तर से अगला समायोजन तय करें।

किरण का अभ्यास हमें एक स्पष्ट मानचित्र देता है: सीधी जाँघ स्थिर, हैमस्ट्रिंग की सीमा पहचानी हुई, पेल्विस आगे झुकी और दोनों घुटने अपनी सुरक्षित दिशा में। जानु शीर्षासन की गुणवत्ता इसी क्रम से बनती है - पहले आधार, फिर पेल्विस, फिर रीढ़।

अध्याय 27

पश्चिमोत्तानासन: हैमस्ट्रिंग-नर्व सेफ्टी



तंत्रिका की आवाज़ सुनकर पश्चिमोत्तानासन

क्या पैरों के पीछे खिंचाव महसूस होते ही आप उसे हैमस्ट्रिंग का खिंचाव मान लेते हैं? पश्चिमोत्तानासन में यह अंतर समझना आवश्यक है, क्योंकि आगे झुकने पर हैमस्ट्रिंग के साथ बैठी हुई तंत्रिका-रेखा भी संवेदनशील हो सकती है। सही अभ्यास में खिंचाव धीरे-धीरे बदलता है; गलत गहराई में जलन, झनझनाहट या बिजली-सी दौड़ती अनुभूति दिखाई दे सकती है।

अभ्यास से पहले एक शांत, समतल स्थान, योग-मेट, एक बेल्ट और दो मोड़े हुए कंबल रखें। खाली पेट या भोजन के कम-से-कम दो घंटे बाद अभ्यास करें। यदि कमर से पैर तक तेज दर्द, लगातार सुन्नपन, पैर में कमजोरी या हाल की चोट मौजूद हो, तो गहरी आगे की ओर झुकने से पहले योग्य चिकित्सक की सलाह लें। इन संकेतों को सामान्य “खिंचाव” मानकर अभ्यास जारी न रखें।

यहाँ वेस्ट स्ट्रेच नर्व-सेफ नामक पद्धति का उपयोग करें। इसका अर्थ है - रीढ़ को लंबा रखते हुए, सांस के साथ, तंत्रिका की प्रतिक्रिया देखकर गहराई बढ़ाना। लक्ष्य घुटनों को माथे से छुआना नहीं, बल्कि ऐसी स्थिति बनाना है जिसमें सांस सहज रहे और पैरों के पीछे का अनुभव नियंत्रित रहे। अभ्यास के अंत में अपने आप से पूछें: “क्या मैं खिंचाव और तंत्रिका-लक्षण के बीच अंतर पहचान पा रहा हूँ?”

वेस्ट स्ट्रेच नर्व-सेफ की मुख्य प्रक्रिया

दंडासन से आरंभ करें। दोनों पैर सामने सीधे रखें, एड़ियाँ आगे और पंजे ऊपर की ओर रहें। यदि श्रोणि पीछे गिरती है और कमर गोल हो जाती है, तो कूल्हों के नीचे एक मोड़ा हुआ कंबल रखें। इससे श्रोणि आगे झुकेगी और रीढ़ को लंबा रखने के लिए कम बल लगेगा। हथेलियाँ जांघों के पास रखें और तीन सहज सांसों तक बैठने की स्थिति को स्थिर करें।

अब प्रक्रिया को क्रम से अपनाएँ:

1 प्रारंभिक जाँच करें।

एक पैर को हल्का मोड़कर दूसरे पैर को सीधा रखें। सीधे पैर के पीछे अनुभव देखें। सामान्य मांसपेशीय खिंचाव प्रायः एक क्षेत्र में रहता है और घुटना थोड़ा मोड़ने पर कम हो जाता है। तंत्रिका-संवेदनशीलता में खिंचाव घुटने के पीछे से पिंडली या पैर तक फैल सकता है, झनझनाहट दे सकता है या पैर की स्थिति बदलने पर तुरंत बढ़ सकता है।

1 श्वास के साथ लंबाई बनाएँ।

सांस लेते समय छाती को आगे और रीढ़ को लंबा करें। सांस छोड़ते समय कूल्हों से थोड़ा आगे झुकें। पेट को जांघों पर दबाने के लिए रीढ़ को गोल न करें। आगे बढ़ने की मात्रा केवल उतनी रखें जितनी मात्रा में अगली सांस सहज बनी रहे।

1 हैमस्ट्रिंग और तंत्रिका प्रतिक्रिया अलग करें।

दोनों पैरों को सीधा रखकर पंजों को बहुत जोर से अपनी ओर न खींचें। पंजों को थोड़ा नरम रखें और देखें कि पीछे का अनुभव बदलता है या नहीं। यदि पंजों को अपनी ओर खींचने पर झनझनाहट बढ़ती है, तो पैर के पीछे तंत्रिका-रेखा अधिक संवेदनशील हो सकती है। ऐसी स्थिति में गहराई घटाएँ, घुटनों को थोड़ा मोड़ें और रीढ़ को लंबा रखें।

1 सहारा लेकर मुद्रा को स्थिर करें।

बेल्ट को दोनों पैरों के तलवों पर लगाएँ। बेल्ट को खींचकर शरीर को पैरों की ओर न घसीटें। हाथों को बेल्ट पर हल्का रखें और हर सांस छोड़ते समय कूल्हों से केवल एक छोटा आगे का झुकाव लें। माथे को घुटनों तक पहुँचाने के बजाय छाती को आगे ले जाना प्राथमिकता रखें।

1 ग्रेडेड गहराई लागू करें।

पहले चरण में 5 धीमी सांसों तक ऐसी स्थिति रखें जहाँ खिंचाव मध्यम हो और कोई झनझनाहट न हो। फिर बाहर आते समय रीढ़ लंबी रखें। दूसरे चरण में, यदि लक्षण स्थिर रहें, तो घुटनों को थोड़ा सीधा करें या धड़ को कुछ सेंटीमीटर आगे ले जाएँ। दोनों बदलाव एक साथ न करें; इससे शरीर की प्रतिक्रिया समझना कठिन हो जाता है।

देव, 27 वर्ष का रनर, दौड़ के बाद हैमस्ट्रिंग में जकड़न अनुभव करता है। वह पहले पश्चिमोत्तानासन में घुटनों को पूरी तरह सीधा करके हाथों से पंजे पकड़ता था। तीन सांसों में उसे दाएँ पैर के पीछे से पिंडली तक झनझनाहट महसूस होती थी। वेस्ट स्ट्रेच नर्व-सेफ के अनुसार उसने कूल्हों के नीचे 5 सेंटीमीटर ऊँचा कंबल रखा, दोनों घुटनों को लगभग 10 डिग्री मोड़ा और बेल्ट का उपयोग किया। पाँच सांसों के बाद खिंचाव जांघ के मध्य भाग तक सीमित रहा, झनझनाहट नहीं हुई और बाहर आते समय कमर में दबाव नहीं बना। यह गहराई कम नहीं, बल्कि अधिक सुरक्षित और उपयोगी गहराई थी।

हर चरण में यह जाँचें: क्या सांस बिना रुकावट चल रही है? क्या अनुभव एक स्थान पर नियंत्रित खिंचाव है? क्या मुद्रा से बाहर आने पर लक्षण तुरंत कम हो जाते हैं? यदि उत्तर नहीं है, तो अगली गहराई न लें।

अभ्यास-परिस्थिति: रनर के लिए नियंत्रित सत्र

देव जैसे साधक के लिए दौड़ के तुरंत बाद लंबा, आक्रामक पश्चिमोत्तानासन उपयुक्त नहीं है। दौड़ के बाद पाँच मिनट चलकर शरीर का तापमान सामान्य होने दें। फिर निम्न सामग्री रखें: एक मेट, दो कंबल और एक बेल्ट। कुल अभ्यास लगभग 12 मिनट रखें।

पहले दो मिनट दंडासन में बैठें। कूल्हों के नीचे दोनों कंबल रखें और घुटनों को हल्का मोड़ें। चार गिनती में सांस लें और छह गिनती में सांस छोड़ें। लंबी छोड़ने वाली सांस पेट और पसलियों को ढीला करने में सहायता करेगी, जिससे आगे झुकते समय अनावश्यक जोर घटेगा।

अगले दो मिनट एक-एक पैर की जाँच करें। दाएँ पैर को सीधा और बाएँ पैर को मोड़ा हुआ रखें। दाएँ पंजे को पहले ढीला रखें, फिर बहुत हल्के से अपनी ओर लाएँ। यदि अनुभव जाँघ के पीछे से घुटने तक रहे, तो यह नियंत्रित मांसपेशीय खिंचाव हो सकता है। यदि अनुभव पिंडली और पैर तक दौड़े, तो पंजे को नरम करें, घुटना मोड़ें और धड़ को पीछे लाएँ। यही जाँच बाईं ओर दोहराएँ।

अब दोनों पैर सामने रखें। बेल्ट पैरों के तलवों पर लगाएँ और घुटनों को लगभग 10 डिग्री मोड़ें। सांस लेते समय रीढ़ को लंबा करें; सांस छोड़ते समय कूल्हों से 2-3 सेंटीमीटर आगे जाएँ। पाँच सांसों के बाद मुद्रा से बाहर आएँ। 20 सेकंड दंडासन में बैठकर पैरों की प्रतिक्रिया देखें। यदि कोई झनझनाहट नहीं है, तो दूसरा चक्र करें और घुटनों को केवल 5 डिग्री अधिक सीधा करें। शरीर को खींचकर नई सीमा न बनाएँ।

तीसरे चक्र में धड़ को आगे ले जाने के बजाय छाती को लंबा रखें। 5-6 सांसों तक रुकें। अंतिम सांस छोड़ते समय बेल्ट ढीली करें, हाथों को जाँघों पर रखें और चार गिनती में वापस बैठें। अचानक ऊपर उठने से कमर और तंत्रिका-रेखा पर झटका लग सकता है, इसलिए बाहर आने की गति भी नियंत्रित रखें।

अभ्यास पूरा होने पर ये तीन बातें जाँचें:

- ☐ दोनों पैरों में संवेदना समान और स्पष्ट है।
- ☐ झनझनाहट, सुन्नपन या तेज जलन मौजूद नहीं है।
- ☐ खड़े होने पर कमर और घुटनों में नया दर्द नहीं है।

यदि देव इस क्रम के बाद जांघ के पीछे हल्का, समान खिंचाव और सामान्य चाल अनुभव करता है, तो अभ्यास की गहराई उपयुक्त रही। यदि लक्षण पैर तक फैलते हैं या अभ्यास के बाद बने रहते हैं, तो अगली बार घुटनों को अधिक मोड़ें, ऊँचा सहारा लें और गहराई घटाएँ। शिक्षक प्रशिक्षण में इस प्रतिक्रिया को दर्ज करना उपयोगी है: कौन-सा पैर, किस कोण पर, कितनी सांसों में और किस अनुभूति के साथ प्रतिक्रिया देता है।

बार-बार होने वाली भूलें और उनके सुधार

घुटनों को बलपूर्वक सीधा करना

धड़ को पैरों के पास ले जाने की जल्दी में साधक घुटनों को दबाकर सीधा करता है। इससे हैमस्ट्रिंग पर अचानक भार बढ़ता है और तंत्रिका-रेखा की संवेदनशीलता भी बढ़ सकती है।

Do this: घुटनों को 5-15 डिग्री मोड़ें, कूल्हों के नीचे कंबल रखें और सांस छोड़ते समय छाती को आगे बढ़ाएँ। हर चक्र में केवल एक परिवर्तन करें।

Not this: घुटनों को लॉक करके बेल्ट खींचें और माथे को घुटनों तक पहुँचाने का प्रयास करें।

जाँचें: क्या झनझनाहट कम हुई? क्या कमर लंबी बनी रही?

पंजों को लगातार अपनी ओर खींचना

पैरों को सक्रिय रखने के नाम पर साधक पंजों को जोर से पीछे खींचता है। इससे पैरों के पीछे की पूरी रेखा में तनाव बढ़ सकता है और मांसपेशीय खिंचाव तथा तंत्रिका-लक्षण का अंतर अस्पष्ट हो जाता है।

Do this: पहले पंजों को तटस्थ रखें, फिर बहुत हल्का मोड़ जोड़ें। दोनों स्थितियों में संवेदना की तुलना करें और जिस स्थिति में लक्षण शांत रहें, वही रखें।

Not this: झनझनाहट बढ़ने पर भी पंजों को और अधिक अपनी ओर खींचते रहें।

सांस रोककर गहराई बढ़ाना

साधक सांस रोककर शरीर को स्थिर करता है और छोड़ते समय अचानक आगे गिरता है। इससे शरीर की सुरक्षा-जाँच हट जाती है और गहराई सांस की गुणवत्ता से अलग हो जाती है।

Do this: चार गिनती में सांस लें, छह गिनती में छोड़ें और हर छोड़ने के बाद केवल 2-3 सेंटीमीटर आगे बढ़ें। सांस टूटे तो उसी गहराई पर रुकें या वापस आएँ।

Not this: सांस रोककर शरीर को हाथों से पैरों की ओर खींचें।

चेतावनी संकेतों पर तुरंत बाहर आएँ: पैर तक फैलती बिजली-सी अनुभूति, बढ़ती सुन्नता, तेज जलन, पैर की कमजोरी या बाहर आने के बाद भी बना रहने वाला दर्द।

पश्चिमोत्तानासन की गुणवत्ता उसकी अंतिम आकृति से नहीं, बल्कि साधक की प्रतिक्रिया पढ़ने की क्षमता से तय होती है। रीढ़ की लंबाई, सांस की निरंतरता और तंत्रिका की शांत प्रतिक्रिया - ये तीनों साथ रहें तो ग्रेडेड गहराई सुरक्षित रूप से विकसित होती है। प्रशिक्षक के रूप में आपका कार्य शरीर को अधिक दूर ले जाना नहीं, बल्कि साधक को सही सीमा पहचानना सिखाना है।

अध्याय 28

त्रियंग मुखैकपाद पश्चिमोत्तानासन



त्रियंग मुखैकपाद पश्चिमोत्तानासन

रेखा बचाएँ या संतुलन?

इरा, 32 वर्षीय बैले डांसर, त्रियंग मुखैकपाद पश्चिमोत्तानासन में आगे झुकते समय सामने फैले पैर की रेखा बहुत सुंदर रखती है, लेकिन मुड़े हुए पैर की ओर भार गिरा देती है। उसका कंधा आगे खिंचता है, श्रोणि एक ओर घूमती है और धड़ पैर के ऊपर संतुलित रहने के बजाय बाहर झुक जाता है। देखने में आसन गहरा लगता है, पर कंधे, कूल्हे और घुटने एक-दूसरे के साथ काम नहीं कर रहे होते।

इस आसन में एक पैर दंडासन की तरह सामने रहता है और दूसरा पैर घुटने से मुड़कर पीछे की ओर जाता है। धड़ सीधे पैर की दिशा में आगे झुकता है। इसलिए अभ्यासकर्ता को दो अलग काम एक साथ करने पड़ते हैं: मुड़े हुए पैर की ओर श्रोणि को गिरने से रोकना और कंधों को सीधे पैर की धुरी के साथ रखना। गलत चुनाव - जैसे हाथों से पैर खींचकर गहराई बनाना - हैमस्ट्रिंग, घुटने या पीठ पर अनावश्यक दबाव डाल सकता है।

शिक्षक के रूप में आपका लक्ष्य केवल माथा घुटने तक पहुँचाना नहीं है। लक्ष्य यह है कि श्रोणि दोनों बैठने वाली हड्डियों पर यथासंभव स्थिर रहे, सामने वाला कूल्हा पीछे खिंचे, रीढ़ लंबी रहे और कंधे धड़ की दिशा का अनुसरण करें। आज इरा के अभ्यास को देखकर स्वयं से पूछें: क्या उसकी सुंदर पैर-रेखा शरीर के केंद्र से जुड़ी है, या केवल बाहरी आकार बना रही है? व्यावहारिक निष्कर्ष यह है कि इस आसन में गहराई से पहले दिशा और भार-वितरण सिखाएँ।

तीन अभ्यास-पद्धतियों का चयन

त्रियंग मुखैकपाद पश्चिमोत्तानासन सिखाने के लिए आप तीन मुख्य पद्धतियाँ चुन सकते हैं। चुनाव विद्यार्थी की हैमस्ट्रिंग की लंबाई, घुटने की स्थिति, श्रोणि की गतिशीलता और कंधे-धड़ के समन्वय पर निर्भर करें।

पद्धति	लागत	समय	कठि- नाई	सबसे उपयुक्त
ऊँचे आसन पर बैठकर पट्टे के साथ अभ्यास	एक पट्टा और एक या दो कंबल	8-12 मिनट	कम	शुरुआती विद्यार्थी, पीछे गिरती श्रोणि, कठोर हैमस्ट्रिंग
दीवार के पास सीधे पैर की धुरी बनाकर अभ्यास	दीवार और वैकल्पिक कंबल	10-15 मिनट	मध्यम	कंधे-हिप समन्वय सुधारने वाले विद्यार्थी
बिना सहारे पूर्ण आसन	कोई अतिरिक्त साधन नहीं	5-8 मिनट	अधिक	स्थिर श्रोणि, नियंत्रित आगे झुकाव और पर्याप्त गतिशीलता वाले विद्यार्थी

ऊँचे आसन पर बैठने से श्रोणि आगे की ओर झुकने के लिए अधिक स्वतंत्र होती है। इससे विद्यार्थी पीठ को गोल किए बिना आगे बढ़ सकता है। पट्टा हाथों को पैर तक पहुँचाने की मजबूरी हटाता है; इसलिए कंधे ऊपर उठने के बजाय नीचे और पीछे रह सकते हैं। यह पद्धति इरा जैसे नर्तक के लिए उपयोगी है, क्योंकि वह पैर की रेखा बनाए रखते हुए धड़ को केंद्र से आगे ले जाना सीखती है।

दीवार वाली पद्धति बाहरी सीमा देती है। सामने वाला पैर दीवार की दिशा में रहता है और शिक्षक कंधों की दिशा जाँच सकता है। यदि एक कंधा मुड़े हुए पैर की ओर आगे निकलता है, तो विद्यार्थी तुरंत दीवार और पैर की धुरी के अंतर को महसूस करता है। पूर्ण आसन तभी चुनें जब विद्यार्थी बिना हाथों से खींचे पाँच धीमी श्वासों तक धड़ को स्थिर रख सके। केवल लचीला होना पर्याप्त नहीं; भार को बराबर रखना आवश्यक है।

यदि विद्यार्थी घुटने में चुभन, खिंचाव या अस्थिरता बताए, तो गहराई घटाएँ और मुड़े हुए घुटने के नीचे कंबल रखें। यदि केवल सामने वाले पैर के पीछे खिंचाव हो, तो घुटने को थोड़ा मोड़कर श्रोणि की दिशा सुधारें। आज का चयन इस प्रश्न से करें: विद्यार्थी को अभी गति चाहिए या दिशा? व्यावहारिक निष्कर्ष - सहारा हटाने से पहले कंधे और कूल्हे की रेखा स्पष्ट कराएँ।

तीन-लिम्ब फोल्ड संतुलन की स्पष्ट दिशा

सामान्य शुरुआती विद्यार्थी के लिए ऊँचे कंबल और पट्टे वाली पद्धति से शुरू करें। इसका कारण यह है कि ऊँचाई श्रोणि को पीछे गिरने से रोकती है और पट्टा हाथों को पैरों तक पहुँचाने की जल्दबाजी रोकता है। इरा जैसे अनुभवी, लचीले विद्यार्थी के लिए भी पहले यही जाँच करें; बैले की बाहरी रेखा अक्सर भीतर के भार-संतुलन को छिपा देती है।

निर्णय-क्रम सरल रखें। यदि विद्यार्थी बैठते ही मुड़े हुए पैर की ओर झुकता है, तो ऊँचा कंबल और दीवार चुनें। यदि श्रोणि स्थिर है, लेकिन हाथ पैर तक नहीं पहुँचते, तो पट्टा दें और रीढ़ को लंबा रखें। यदि हाथ पैर तक पहुँचते हैं, पर कंधे कानों की ओर उठते हैं, तो हाथों की पहुँच को लक्ष्य न बनाएँ; पट्टा लगाकर कंधों को नीचे रखें। यदि पाँच श्वासों तक दोनों बैठने वाली हड्डियाँ स्थिर रहें और घुटने में कोई असुविधा न हो, तभी सहारा कम करें।

आसन में “तीन-लिम्ब” का अर्थ यहाँ तीन प्रमुख संपर्कों से समझाएँ: दोनों बैठने वाली हड्डियाँ और सामने वाला पैर। मुड़ा हुआ पैर चौथा सहायक आधार बनता है, लेकिन उसका भार श्रोणि को एक ओर नहीं खींचना चाहिए। सामने वाले पैर की एड़ी आगे बढ़ती है, जाँघ नीचे रहती है और पैर की उँगलियाँ ऊपर की ओर सक्रिय रहती हैं। कंधे सामने वाले पैर की धुरी में रहते हैं; वे मुड़े हुए घुटने की ओर घूमकर फोल्ड को गहरा नहीं करते।

इरा को निर्देश दें: “सामने वाली एड़ी आगे, सामने वाली जाँघ नीचे, मुड़े हुए पैर की बैठने वाली हड्डी पीछे, दोनों कंधे सीधे पैर की ओर।” यदि वह केवल पैर सीधा करने पर ध्यान दे, तो श्वास छोड़ते समय छाती को आगे बढ़ाने के बजाय नाभि और जाँघ के बीच दूरी घटाने को कहें। सही परिणाम तब दिखेगा जब धड़ पैर पर टिके बिना आगे बढ़े और गर्दन रीढ़ की निरंतरता में रहे।

अभ्यास को लागू करने की क्रमबद्ध विधि

1 स्थान और साधन तैयार करें।

चटाई के आगे एक दीवार रखें। एक या दो कंबल मोड़कर बैठने के लिए रखें और एक पट्टा पास रखें। दीवार विद्यार्थी को दिशा का स्पष्ट संकेत देगी; कंबल श्रोणि को पीछे गिरने से बचाएगा; पट्टा कंधों को खिंचाव से बचाएगा।

1 दंडासन से प्रारंभ करें।

दोनों पैर सामने फैलाएँ। एड़ियों को आगे बढ़ाएँ, जांघों को नीचे रखें और हथेलियाँ कूल्हों के पास रखें। यदि पीठ पहले ही गोल हो रही हो, तो ऊँचाई बढ़ाएँ। पाँच श्वासों तक जाँचें कि भार दोनों बैठने वाली हड्डियों पर बराबर है।

1 एक पैर को व्यवस्थित करें।

दायाँ घुटना मोड़कर दाएँ पैर को पीछे ले जाएँ। दाएँ पैर का तलवा दाएँ कूल्हे के पास रखें, लेकिन एड़ी को जबरन श्रोणि के नीचे न दबाएँ। दाएँ घुटने के नीचे कंबल रखें, ताकि घुटना हवा में लटका न रहे। बायाँ पैर सामने सीधा रहे और बायाँ घुटना ऊपर न उठे।

1 श्रोणि की दिशा जाँचें।

दोनों बैठने वाली हड्डियों को नीचे रखें। दाईं बैठने वाली हड्डी पीछे खिंचे, लेकिन दायाँ कूल्हा ऊपर न उठे। श्रोणि को बाएँ पैर की ओर चौकोर रखने का प्रयास करें। शिक्षक पीछे से देखकर जाँच सकता है कि कमर की रेखा एक ओर छोटी तो नहीं हो गई।

1 कंधों को हिप की धुरी से जोड़ें।

दोनों हथेलियाँ बाएँ पैर के दोनों ओर रखें। यदि हाथ फर्श तक न पहुँचें, तो पट्टा पैर के अगले भाग पर लगाएँ। श्वास लेते हुए रीढ़ को लंबा करें। कंधों को कानों से दूर रखें और छाती को बाएँ पैर की दिशा में रखें। दायाँ कंधा बाएँ पैर की ओर अधिक आगे न निकले।

1 आगे झुकने की शुरुआत करें।

श्वास छोड़ते हुए श्रोणि से आगे झुकें। पहले पेट को जांघ की ओर ले जाएँ, फिर छाती को आगे बढ़ाएँ और अंत में सिर को स्वाभाविक रूप से नीचे आने दें। हाथों से पट्टा या पैर खींचकर रीढ़ को नीचे न दबाएँ। गति धीमी रखें, ताकि विद्यार्थी श्रोणि के घूमने को पहचान सके।

1 तीन-लिम्ब फोल्ड संतुलन बनाए रखें।

पाँच धीमी श्वासों तक सामने वाली एड़ी को आगे, दोनों बैठने वाली हड्डियों को नीचे और कंधों को सीधे पैर की धुरी में रखें। हर श्वास पर रीढ़ लंबी करें; हर उच्छ्वास पर केवल उतना आगे जाएँ जितना श्रोणि स्थिर रहे। यदि दायाँ कूल्हा पीछे से उठे या धड़ दाईं ओर घूमे, तो तुरंत ऊँचाई बढ़ाएँ या फोल्ड कम करें।

1 आसन से सुरक्षित बाहर आएँ।

श्वास लेते हुए रीढ़ को लंबा करें और हाथों की सहायता से धड़ ऊपर उठाएँ। दाएँ पैर को धीरे से सामने लाएँ और दंडासन में लौटें। दोनों पैरों को समान रूप से फैलाकर एक तटस्थ स्थिति लें। फिर दूसरी ओर अभ्यास करें और दोनों पक्षों के अंतर को दर्ज करें।

1 संतुलन की जाँच करें।

अभ्यास के बाद ताड़ासन में खड़े होकर देखें कि दोनों पैरों पर भार समान है या नहीं। यदि एक ओर कमर या कूल्हे में दबाव बना रहे, तो अगली बार फोल्ड की गहराई घटाएँ। शिक्षक विद्यार्थी से पूछें: “किस क्षण कंधे की दिशा बदली?” यह प्रश्न शरीर की वास्तविक प्रतिक्रिया पहचानने में मदद करता है।

आज के अभ्यास के लिए यह जाँच-सूची रखें:

- ☐ [] बैठने से पहले पर्याप्त कंबल की ऊँचाई तय की।
- ☐ [] मुड़े हुए घुटने के नीचे सहारा दिया, यदि घुटना हवा में रहा।
- ☐ [] सामने वाली एड़ी, दोनों बैठने वाली हड्डियों और कंधों की दिशा जाँची।
- ☐ [] हाथों से खींचने के बजाय श्रोणि से आगे झुकाया।
- ☐ [] पाँच श्वासों तक घुटने और पीठ में स्पष्ट असुविधा के बिना स्थिर रहा।

इरा के लिए सही उपलब्धि माथे का घुटने तक पहुँचना नहीं, बल्कि पैर की लंबी रेखा और कंधे-हिप की साझा दिशा बनाए रखना है। जब शिक्षक इस संबंध को पहले स्थापित करता है, तब त्रियंग मुखैकपाद पश्चिमोत्तानासन केवल एक गहरा फोल्ड नहीं रहता; वह शरीर के अलग-अलग अंगों को एक संतुलित क्रिया में संगठित करने का अभ्यास बन जाता है।

अध्याय 29

क्रौंचासन: हिप-फ्लेक्सर और हैमस्ट्रिंग



घुटने और कूल्हे की दिशा समझना

“क्रौंचासन में ऊँचा उठता पैर तभी सुरक्षित रहता है, जब घुटना आगे बढ़ने के बजाय कूल्हे से दिशा पाए।” यह वाक्य हेरन रीच मैकेनिक्स का आधार है। क्रौंचासन में एक पैर सामने सीधा रहता है और दूसरा पैर घुटने से मुड़कर पीछे की ओर जाता है। सामने वाले पैर की हैमस्ट्रिंग, यानी जांघ के पीछे की मांसपेशियाँ, लंबी होती हैं; मुड़े हुए पैर के कूल्हे में मोड़ और घुटने में गहरा फ्लेक्शन आता है। इसलिए इस आसन को केवल पैर ऊपर उठाने का अभ्यास न मानें। इसमें घुटने, कूल्हे, श्रोणि और रीढ़ की दिशा एक साथ नियंत्रित करनी होती है।

सामने वाले पैर का घुटना ऊपर की ओर, पैर की उँगलियाँ अपनी ओर और जांघ का अगला भाग सक्रिय रखें। मुड़े हुए पैर का घुटना आगे की ओर न फैलाएँ; उसे शरीर के सामने या थोड़ा बगल में स्थिर रखें, यह आपके कूल्हे की उपलब्ध गति पर निर्भर करेगा। मुड़े हुए पैर के तलवे को अपने हाथों से खींचने के बजाय पहले श्रोणि को समतल करें। यदि श्रोणि पीछे गिरती है, तो रीढ़ गोल होगी और खिंचाव हैमस्ट्रिंग से हटकर कमर पर आ जाएगा।

इस आसन से पहले दंडासन, जानुशीर्षासन की सरल तैयारी और सुप्त पादांगुष्ठासन का अभ्यास उपयोगी रहता है। यदि घुटने में दर्द, हाल की चोट या कूल्हे में तेज चुभन हो, तो पूर्ण क्रौंचासन न लें। घुटने के नीचे मोड़ा हुआ कंबल और बैठने के नीचे एक ऊँचा कंबल रखें। इन सहारों का कारण केवल आराम नहीं है; वे श्रोणि को आगे झुकने की जगह देते हैं और घुटने पर अनावश्यक दबाव घटाते हैं।

आसन में प्रवेश करते समय स्वयं से पूछें: क्या मैं सामने वाले पैर को रीढ़ लंबी रखते हुए उठा रहा हूँ, या पैर उठाने के लिए कमर मोड़ रहा हूँ? यही प्रश्न आपकी तकनीक की पहली जाँच है।

हेरन रीच मैकेनिक्स के चरण

पहला चरण - बैठने का आधार तैयार करें। दंडासन में बैठें और दोनों बैठने वाली हड्डियों को समान रूप से नीचे रखें। यदि कमर पीछे झुकती है, तो कंबल पर बैठें। सामने वाला पैर सीधा रखें, घुटने की टोपी ऊपर खींचें और एड़ी आगे बढ़ाएँ। इससे हैमस्ट्रिंग को निष्क्रिय खींचने के बजाय जांघ की मांसपेशियाँ दिशा देती हैं।

दूसरा चरण - मुड़े हुए पैर का घुटना व्यवस्थित करें। बाएँ पैर को मोड़कर तलवा बाएँ नितंब के पास रखें। यदि घुटने में दबाव लगे, तो तलवे को नितंब से थोड़ा दूर रखें या घुटने के नीचे कंबल दें। घुटने को जबरन नीचे न दबाएँ। कूल्हे का बाहरी घुमाव उपलब्ध न हो तो घुटना ऊपर रहेगा; यह असफलता नहीं, आपकी वर्तमान सीमा का संकेत है। दाएँ पैर के लिए यही व्यवस्था उलट दें।

तीसरा चरण - श्रोणि की दिशा जाँचें। दोनों हाथों को श्रोणि के पीछे रखें और छाती को ऊपर उठाएँ। मुड़े हुए पैर की ओर शरीर न गिराएँ। नाभि को सामने वाले पैर की दिशा में रखें। यह दिशा इसलिए महत्वपूर्ण है क्योंकि श्रोणि घूमने लगे तो सामने वाले पैर की हैमस्ट्रिंग पर असमान खिंचाव आता है।

चौथा चरण - पकड़ बनाएं। सामने वाले पैर को दोनों हाथों से पकड़ने का प्रयास तभी करें जब रीढ़ सीधी रह सके। पहले हाथों को जांघ के पीछे रखें। फिर पिंडली या टखने तक जाएँ। अंत में पैर के तलवे या पंजे को पकड़ें। पकड़ का उद्देश्य पैर को हाथों से ऊपर खींचना नहीं, बल्कि पैर और धड़ के बीच स्थिर संबंध बनाना है। यदि पंजे तक पहुँचने के लिए कमर गोल हो, तो पट्टा पैर के तलवे पर लगाएँ और दोनों सिरों को पकड़ें।

पाँचवाँ चरण - श्वास के साथ पैर उठाएँ। श्वास भरते हुए छाती लंबी करें और सामने वाले पैर को धीरे-धीरे उठाएँ। घुटने को पूरी तरह सीधा रखने की कोशिश करें, पर उसे पीछे की ओर न धकेलें। श्वास छोड़ते हुए कंधों को ढीला करें और पैर को उतना ही ऊपर रखें जितना रीढ़ की लंबाई बनी रहे। पैर का कोण आपकी उपलब्ध गति तय करेगा; पैर को ऊँचा उठाना लक्ष्य नहीं है।

छठा चरण - स्थिति बनाए रखें। पाँच से आठ धीमी श्वासों तक रुकें। हर श्वास में सामने की छाती ऊपर उठाएँ। हर श्वास छोड़ते समय पेट को हल्का सक्रिय रखें और पैर को हाथों से खींचने के बजाय एड़ी को आगे बढ़ाएँ। यदि श्वास रुकने लगे, जबड़ा कसने लगे या घुटने में चुभन आए, तो पैर नीचे करें।

सातवाँ चरण - वापसी और प्रतिपक्ष। श्वास छोड़ते हुए पैर को नियंत्रित ढंग से नीचे रखें। दोनों पैर दंडासन में लाएँ और लगभग पाँच श्वास लें। फिर दूसरी ओर अभ्यास करें। अभ्यास के अंत में ताड़ासन में खड़े होकर दोनों पैरों पर भार समान करें। यह छोटा प्रतिपक्ष पैरों और श्रोणि को तटस्थ दिशा का अनुभव देता है।

शुरुआती अभ्यास में प्रत्येक ओर दो चक्र पर्याप्त हैं। पहले सप्ताह पाँच श्वास, अगले दो सप्ताह छह से आठ श्वास तक बढ़ाएँ। प्रगति तभी करें जब पकड़ बदलने पर भी रीढ़ लंबी और मुड़े हुए पैर का घुटना आराम में रहे। शिक्षक के रूप में विद्यार्थियों को यह स्पष्ट करें कि घुटना नीचे जाना प्रगति का माप नहीं है; नियंत्रित श्वास और स्थिर कूल्हा अधिक विश्वसनीय संकेत हैं।

अब्दुल के अभ्यास में तकनीक लागू करना

अब्दुल 46 वर्ष के ट्रक ड्राइवर हैं। लंबे समय तक बैठने के कारण उनके कूल्हे जकड़े रहते हैं। क्रॉ-चासन में वे सामने वाले पैर को उठाते समय कमर गोल कर लेते हैं और मुड़े हुए पैर के घुटने को नीचे दबाते हैं। इस स्थिति में उनका मुख्य लक्ष्य पैर ऊँचा उठाना नहीं, बल्कि श्रोणि को स्थिर करके कूल्हे और हैमस्ट्रिंग की दिशा अलग-अलग समझना है।

पहले अभ्यास में अब्दुल ने 8 सेंटीमीटर ऊँचे कंबल पर बैठकर दोनों पैर सामने फैलाए। बाएँ पैर को मोड़कर तलवा नितंब के पास रखा और घुटने के नीचे पतला कंबल लगाया। सामने वाले दाएँ पैर के तलवे पर पट्टा लगाया। उन्होंने पट्टे को दोनों हाथों से पकड़ा, पर पैर को खींचा नहीं। श्वास भरते हुए छाती उठाई और दायाँ पैर इतना उठाया कि एड़ी बैठने वाली हड्डी से लगभग 25 सेंटीमीटर ऊपर आई। इस ऊँचाई पर उनकी रीढ़ सीधी रही और श्वास सहज चली।

उन्होंने पाँच श्वासों के दो चक्र किए। प्रत्येक चक्र के बाद 30 सेकंड दंडासन में विश्राम किया। पहले सप्ताह उन्होंने यह क्रम सप्ताह में चार दिन दोहराया। हर अभ्यास से पहले तीन मिनट सरल दंडासन और दोनों पैरों की टखने की हल्की गति कराई। इसका उद्देश्य शरीर को गर्म करना नहीं, बल्कि पैर की दिशा और श्रोणि की स्थिति पर ध्यान लाना था।

दूसरे सप्ताह में अब्दुल ने सामने वाले पैर की पकड़ बदली। पहले दोनों हाथ जांघ के पीछे, फिर पिंडली पर और अंत में पट्टे पर रखे। उन्होंने केवल तब पट्टा छोटा किया जब कमर बिना गोल हुए छाती ऊपर रह सकी। तीसरे सप्ताह तक वे प्रत्येक ओर सात श्वासों के दो चक्र कर सके। दायाँ पैर 35 सेंटीमीटर तक उठा, पर बायाँ पैर केवल 28 सेंटीमीटर तक। शिक्षक ने दोनों ओर समान ऊँचाई का आग्रह नहीं किया, क्योंकि दोनों कूल्हों की गति अलग थी।

अब्दुल के लिए अपेक्षित परिणाम यह था कि पैर उठाते समय कमर में खिंचाव घटे, घुटने में दबाव न आए और श्वास लगातार चलती रहे। प्रगति की जाँच के लिए उन्होंने तीन बातें लिखीं: बैठने के नीचे कितनी ऊँचाई चाहिए, कौन-सी पकड़ में रीढ़ सीधी रहती है, और कितनी श्वास सहज रहती है। यह माप आसन की गुणवत्ता दिखाता है, केवल पैर की ऊँचाई नहीं।

शिक्षक अब्दुल से हर चक्र के बाद पूछ सकता है: “मुड़े हुए पैर का घुटना कहाँ महसूस हो रहा है - कूल्हे के पास खिंचाव, या घुटने के जोड़ में दबाव?” यदि उत्तर घुटने का दबाव हो, तो पैर को नितंब से दूर करें, घुटने के नीचे सहारा बढ़ाएँ और पकड़ ढीली करें। यदि उत्तर कमर का खिंचाव हो, तो बैठने की ऊँचाई बढ़ाएँ और पैर नीचे रखें। इस तरह सुधार स्पष्ट, मापने योग्य और सुरक्षित रहता है।

सामान्य त्रुटियाँ और त्वरित जाँच

घुटने को जबरन नीचे दबाना

इस त्रुटि की जड़ यह धारणा है कि मुड़े हुए पैर का घुटना नीचे आना ही कूल्हे के खुलने का प्रमाण है। घुटने को हाथ से दबाने पर गति कूल्हे से नहीं, घुटने के जोड़ से आती है। इससे जोड़ पर दबाव बढ़ सकता है।

Do this: मुड़े हुए पैर के तलवे को नितंब से थोड़ा दूर रखें, घुटने के नीचे कंबल दें और श्वास भरते हुए जांघ को कूल्हे की ओर स्थिर रखें। घुटने को अपनी उपलब्ध सीमा में रहने दें।

Not this: घुटने को हथेली से नीचे धकेलें या पैर को ऐसी स्थिति में रखें जिसमें चुभन महसूस हो।

पैर उठाते समय कमर गोल करना

इसका मूल कारण सामने वाले पैर की हैमस्ट्रिंग की सीमा से आगे जाने की कोशिश है। जब पैर ऊँचा उठाने की इच्छा रीढ़ की लंबाई पर भारी पड़ती है, तो श्रोणि पीछे झुकती है और कमर गोल होती है।

Do this: कंबल पर बैठें, पट्टा लगाएँ और पैर को नीचे रखें जब तक छाती ऊपर न रह सके। श्वास भरते समय केवल रीढ़ लंबी करें; पैर की ऊँचाई बाद में बढ़ाएँ।

Not this: पंजा पकड़ने के लिए कंधे आगे गिराएँ या कमर को खींचकर पैर को चेहरे के पास लाएँ।

पकड़ को खींचने का साधन बना लेना

कई विद्यार्थी पट्टे या पंजे को जोर से खींचते हैं। इससे कंधे ऊपर उठते हैं, श्वास छोटी होती है और सामने वाले घुटने पर अनावश्यक तनाव आता है। पकड़ का काम दिशा देना है, शरीर को बलपूर्वक मोड़ना नहीं।

Do this: पकड़ को हल्का रखें, कोहनियाँ मोड़ें और प्रत्येक श्वास भरने पर छाती को ऊपर उठाएँ। श्वास छोड़ते समय कंधों और जबड़े को ढीला करें।

Not this: दोनों हाथों से पैर को अपनी ओर झटका दें या श्वास रोककर स्थिति बनाए रखें।

त्वरित संदर्भ: सामने वाले पैर की एड़ी आगे, घुटना नियंत्रित और पैर की उँगलियाँ अपनी ओर रखें। मुड़े हुए पैर के घुटने को दबाएँ नहीं; कूल्हे की सीमा को स्वीकार करें। पकड़ को क्रमशः जांघ, पिंडली, टखने और फिर पंजे तक बढ़ाएँ। श्वास भरते हुए रीढ़ लंबी करें, श्वास छोड़ते हुए तनाव घटाएँ। पाँच से आठ श्वासों के दो चक्र पर्याप्त हैं, बशर्ते घुटने में चुभन न हो और कमर गोल न हो।

क्रौंचासन की सटीकता पैर की ऊँचाई से नहीं, घुटने की सुरक्षा, कूल्हे की दिशा, पकड़ की गुणवत्ता और श्वास की निरंतरता से मापें। यही हेरन रीच मैकेनिक्स का व्यावहारिक निष्कर्ष है।

अध्याय 30

अर्ध बद्ध पद्म पश्चिमोत्तानासन



अर्ध-बद्ध पद्म पश्चिमोत्तानासन का उद्देश्य और उपयोग

अर्ध-बद्ध पद्म पश्चिमोत्तानासन में एक पैर पद्मासन की दिशा में मुड़ता है, हाथ उसी पैर के पीछे से बंध बनाता है और धड़ सीधे पैर की ओर आगे झुकता है। इस मुद्रा की मुख्य शिक्षा केवल गहरा झुकना नहीं, बल्कि बंध, सक्रियता, श्वास और रीढ़ की लंबाई को एक साथ बनाए रखना है।

यह आसन उन साधकों और शिक्षक-प्रशिक्षुओं के लिए उपयोगी है जो कूल्हे की बाहरी घूर्णन, हैमस्ट्रिंग की लंबाई और बैठकर आगे झुकने की तकनीक सिखाते हैं। यदि घुटना कूल्हे की पर्याप्त गति के बिना नीचे दबाया जाए, तो तनाव घुटने में जा सकता है। इसलिए शिक्षक को हर चरण में यह देखना चाहिए कि गति कूल्हे से आ रही है या घुटना उसे सहन कर रहा है।

इस पाठ में अर्ध-बद्ध फोल्ड समेकन पद्धति के माध्यम से मुद्रा सिखाई जाएगी। इसका क्रम है - पहले आधार स्थिर करना, फिर बंध बनाना, उसके बाद रीढ़ को लंबा रखते हुए आगे झुकना और अंत में श्वास के साथ स्थिति को परिष्कृत करना। मोहम्मद, 34 वर्षीय शिक्षक, अपनी कक्षा में इसी क्रम से बंध सिखाते हैं ताकि विद्यार्थी हाथ पकड़ने की जल्दी में रीढ़ न गोल करें। व्यावहारिक लक्ष्य यह है कि विद्यार्थी बंध बनाए रखते हुए कम-से-कम पाँच सहज श्वास ले सकें, बिना घुटने में दबाव और बिना धड़ को खींचे।

आवश्यक साधन और तैयारी

योग चटाई - पैर और बैठने की हड्डियों को स्थिर आधार देती है। योग सामग्री की दुकान या सामान्य खेल-सामग्री की दुकान से लगभग 500 से 2,000 रुपये में मिलती है।

दो योग ब्लॉक - यदि श्रोणि पीछे झुकती है या हाथ पैर तक नहीं पहुँचता, तो ब्लॉक ऊँचाई और लंबाई दोनों में सहायता देते हैं। इन्हें योग केंद्र, खेल-सामग्री की दुकान या ऑनलाइन खरीदा जा सकता है।

योग पट्टा - हाथ पैर के पीछे तक न पहुँचे तो पट्टा बंध की दिशा बनाए रखता है। एक साधारण कपड़े या नायलॉन का पट्टा लगभग 150 से 500 रुपये में उपलब्ध होता है।

मुड़ा हुआ कंबल - बैठने की हड्डियों के नीचे रखने से श्रोणि आगे झुकती है और रीढ़ को लंबा रखना आसान होता है। घर का मोटा कंबल भी पर्याप्त है; अलग खरीद आवश्यक नहीं।

दीवार या शिक्षक का निरीक्षण - दीवार पीछे की ओर गिरने से बचाती है, जबकि शिक्षक घुटने, श्रोणि और रीढ़ की स्थिति देख सकता है। कक्षा में दर्पण हो तो उसे केवल दृश्य जाँच के लिए उपयोग करें, गहराई बढ़ाने के लिए नहीं।

तैयारी में दंडासन, अर्ध पद्मासन और हल्का जानु शीर्षासन उपयोगी रहते हैं। पहले विद्यार्थी को यह जाँचने दें कि मुड़े हुए पैर के घुटने में दबाव तो नहीं है। यदि दबाव हो, तो पैर को कम मोड़ें, घुटने के नीचे कंबल रखें या अर्ध पद्मासन छोड़कर साधारण एक-पैर मोड़कर अभ्यास करें। इससे शिक्षक को स्पष्ट संकेत मिलता है कि विद्यार्थी को बंध से पहले कूल्हे की तैयारी चाहिए।

अर्ध-बद्ध फोल्ड समेकन पद्धति: क्रमबद्ध अभ्यास

- ❶ दंडासन में बैठें। दोनों पैर सामने फैलाएँ, घुटनों को ऊपर की ओर रखें और बैठने की हड्डियों को समान रूप से भूमि पर टिकाएँ। इससे अभ्यास का आधार स्पष्ट होगा।
- ❶ दाहिने पैर को मोड़ें। दाहिने घुटने को मोड़कर पैर को बाईं जाँघ के ऊपर रखें। एड़ी को नाभि के पास लाने की कोशिश करें, लेकिन घुटने को नीचे दबाएँ नहीं। यदि घुटना ऊँचा रहता है, तो उसके नीचे मुड़ा हुआ कंबल रखें।
- ❶ कूल्हे की गति जाँचें। दाहिने घुटने को हल्के से ऊपर-नीचे करें और देखें कि गति कूल्हे से आ रही है या घुटने में खिंचाव बन रहा है। घुटने में चुभन या मोड़ के भीतर दबाव आए तो पैर को पीछे हटाएँ।
- ❶ श्रोणि को उठाएँ। बैठने की हड्डियों के नीचे कंबल या एक ब्लॉक रखें। श्रोणि को थोड़ा आगे झुकाएँ ताकि कमर पीछे न गिरे। इसका परिणाम लंबी रीढ़ और आगे झुकने के लिए बेहतर आधार होगा।
- ❶ बाएँ पैर को सक्रिय करें। बाएँ पैर की उँगलियाँ ऊपर की ओर रखें, जाँघ की मांसपेशी को हल्का सक्रिय करें और घुटने के पीछे को भूमि की ओर लंबा करें। सक्रिय पैर आगे के फोल्ड में दिशा और स्थिरता देता है।
- ❶ दाहिने हाथ से बंध बनाएँ। दाहिना हाथ पीठ के पीछे ले जाकर दाहिने पैर के अंगूठे या पैर के बाहरी किनारे को पकड़ें। कंधे को आगे खींचकर हाथ तक पहुँचने की कोशिश न करें; पहले छाती को सामने खुला रखें।

- ❶ पकड़ न बने तो पट्टा लगाएँ। पट्टा दाहिने पैर के चारों ओर लगाएँ और उसका सिरा दाहिने हाथ से पकड़ें। पट्टा केवल दूरी कम करें; उसे खींचकर कंधे को आगे न गिराएँ। बंध का उद्देश्य कंधे की स्थिति बचाते हुए पैर से संपर्क बनाना है।
- ❶ बाएँ हाथ को आगे रखें। बाएँ हाथ से बाएँ पैर के बाहरी किनारे, पिंडली या पट्टे को पकड़ें। हाथ जहाँ तक सहज पहुँचता है वहीं रुकें। पैर तक पहुँचने के लिए रीढ़ को गोल करना सही प्रगति नहीं है।
- ❶ श्वास भरकर रीढ़ लंबी करें। श्रोणि से सिर के शीर्ष तक लंबाई बनाएँ। उरोस्थि को आगे बढ़ाएँ, कंधों को कानों से दूर रखें और गर्दन को रीढ़ की सीध में रखें। इस चरण में आगे न झुकें; केवल लंबाई बनाइए।
- ❶ श्वास छोड़कर कूल्हे से झुकें। धड़ को बाएँ पैर की दिशा में आगे ले जाएँ। पेट को जांघ की ओर खींचने के बजाय श्रोणि के जोड़ से झुकें। इससे कमर में अनावश्यक मोड़ घटता है और हैमस्ट्रिंग पर नियंत्रित खिंचाव आता है।
- ❶ बंध को निष्क्रिय पकड़ न बनने दें। दाहिना हाथ पैर को पीछे की ओर खींचे, पर कंधे को घुमाकर छाती बंद न करें। बंध का सक्रिय अर्थ है - हाथ और पैर के बीच संबंध बनाए रखते हुए कंधे, स्कैपुला और रीढ़ को व्यवस्थित रखना।
- ❶ पाँच श्वास का चक्र पूरा करें। प्रत्येक श्वास में रीढ़ को आगे और लंबा करें। प्रत्येक श्वास छोड़ते समय पेट को ढीला रखते हुए झुकाव को थोड़ा गहरा होने दें। गहराई केवल तब बढ़ाएँ जब घुटना शांत, कंधा मुक्त और श्वास समान रहे।
- ❶ श्वास की गुणवत्ता जाँचें। यदि श्वास रुकती है, आवाज भारी होती है या पेट सिकुड़कर छाती को दबाता है, तो धड़ को थोड़ा ऊपर उठाएँ। लंबी रीढ़ के साथ सामान्य श्वास इस मुद्रा की सही तीव्रता का संकेत है।
- ❶ निकास का क्रम बनाए रखें। श्वास भरते हुए पहले धड़ को लंबा कर ऊपर उठाएँ। फिर बंध खोलें, दाहिने पैर को धीरे से मुक्त करें और दोनों पैरों को दंडासन में फैलाएँ। अचानक हाथ छोड़ने से कंधे और घुटने पर झटका लग सकता है।
- ❶ दूसरी ओर समान अभ्यास करें। बायाँ पैर मोड़ें, बायाँ हाथ पीछे से बंध बनाए और दाहिने पैर की ओर आगे झुकें। दोनों ओर समान समय रखें, लेकिन समान गहराई की अपेक्षा न करें; कूल्हों की गतिशीलता अलग हो सकती है।
- ❶ तटस्थता पुनः स्थापित करें। दोनों पैरों को दंडासन में फैलाकर तीन सामान्य श्वास लें। पैरों की दिशा, बैठने की हड्डियों का भार और कमर की संवेदना जाँचें। यह संक्रमण शरीर को अगले आसन से पहले स्पष्ट प्रतिक्रिया देता है।

मोहम्मद जब कक्षा में यह आसन सिखाते हैं, तो पहले विद्यार्थियों से केवल हाथ पीछे ले जाने और रीढ़ लंबी रखने का अभ्यास कराते हैं। वे बंध को उपलब्धि नहीं, शरीर-संबंध की जाँच मानते हैं। यदि कोई विद्यार्थी पैर पकड़ लेता है लेकिन छाती बंद कर देता है, तो वे उसे पकड़ ढीली करने और ब्लॉक या पट्टा

लेने को कहते हैं। इससे विद्यार्थी समझता है कि बंध की सफलता हाथ की पहुँच से नहीं, पूरे शरीर की व्यवस्था से तय होती है।

सामान्य भूलों में मुड़े हुए पैर के घुटने को नीचे दबाना, सीधे पैर के घुटने को ढीला छोड़ना, बंध पाने के लिए कंधे को आगे खींचना और श्वास छोड़ते समय रीढ़ को अचानक गोल करना शामिल हैं। शिक्षक इन भूलों को केवल “गलत” कहकर न रोकें; स्पष्ट सुधार दें - घुटने के नीचे सहारा रखें, पैर सक्रिय करें, पट्टा लगाएँ या धड़ को आधा ऊपर उठाएँ। हर सुधार के पीछे कारण बताने से विद्यार्थी स्वयं अपनी स्थिति पहचानना सीखता है।

यदि विद्यार्थी के घुटने में पुरानी चोट, तीव्र दर्द या हाल की शल्य-चिकित्सा हो, तो पूर्ण अर्ध पद्म स्थिति न कराएँ। पैर को साधारण मोड़ में रखें और उसी बंध तथा रीढ़-लंबाई की शिक्षा दें। दर्द को खिंचाव समझकर आगे बढ़ना इस मुद्रा का उद्देश्य नहीं है।

त्वरित जाँच और निर्णय-सूची

आधार - दोनों बैठने की हड्डियाँ भूमि या कंबल पर स्थिर रहें। यदि एक ओर भार उठे, तो ऊँचा सहारा लें या आगे झुकाव कम करें।

मुड़ा हुआ घुटना - घुटने में चुभन, दबाव या खिंचाव न हो। यदि ऐसा हो, तो पैर पीछे लें, घुटने के नीचे कंबल रखें या अर्ध पद्मासन छोड़ें।

सीधा पैर - पैर की उँगलियाँ ऊपर और जाँघ सक्रिय रहें। यदि घुटना बाहर घूमे या ढीला पड़े, तो धड़ को ऊपर उठाकर पैर की सक्रियता पुनः स्थापित करें।

बंध - हाथ पैर से जुड़े रहें, पर कंधा आगे न खिंचे। यदि हाथ नहीं पहुँचता, तो पट्टा लगाएँ; पकड़ पाने के लिए रीढ़ न गोल करें।

रीढ़ की लंबाई - श्वास भरते समय उरोस्थि आगे बढ़े और गर्दन स्वतंत्र रहे। यदि कमर सिकुड़े या छाती दबे, तो कम गहराई चुनें।

श्वास - पाँच सहज चक्र पूरे करें। यदि श्वास रुकती है, तो मुद्रा को आधा उठाएँ या सहारा बढ़ाएँ।

आगे झुकने की दिशा - धड़ सीधे पैर की ओर जाए और गति कूल्हे से आए। यदि झुकाव घुटने या कमर से खिंचता लगे, तो वापस लंबी रीढ़ में आएँ।

निकास - पहले रीढ़ लंबी करें, फिर बंध खोलें और पैर मुक्त करें। उलटे क्रम से निकलने पर जोड़ पर अनावश्यक दबाव पड़ सकता है।

शिक्षण संकेत - “पकड़ो” से पहले “लंबे होओ” सिखाएँ। बंध तभी उपयोगी है जब वह रीढ़ की लंबाई और श्वास को बनाए रखे।

अर्ध-बद्ध पद्म पश्चिमोत्तानासन में प्रगति अधिक नीचे जाने से नहीं, बल्कि बंध को सुरक्षित रखते हुए लंबी रीढ़ और शांत श्वास बनाए रखने से मापी जाती है। यही दृष्टि शिक्षक को रूप से आगे ले जाकर कार्य, अनुभव और स्पष्ट संरेखण की ओर ले जाती है।

अध्याय 31

नवासन: कोर-लॉक और श्वास



नावासन में कोर-लॉक की सही दिशा

जि म में श्रेया ने नावासन को कठिन बनाने के लिए घुटने सीधे किए और पैरों को बहुत ऊँचा उठा लिया। कुछ ही श्वासों में उसकी कमर पीछे गोल हो गई, पेट बाहर धकेलने लगा और गर्दन में तनाव आ गया। देखने में मुद्रा गहरी थी, पर उसका कोर एक साथ काम नहीं कर रहा था। जब उसने घुटने मोड़कर कूल्हे का कोण सुधारा और श्वास को स्थिर रखा, तब मुद्रा कम नाटकीय लेकिन अधिक प्रभावी बनी।

नावासन में लक्ष्य केवल पैरों को ऊपर उठाना नहीं है। लक्ष्य है - श्रोणि, रीढ़, पेट और कूल्हे के आगे के भाग को एक संगठित इकाई की तरह काम कराना। इसी संगठित सक्रियता को यहाँ बोट कोर-लॉक संकेत कहा गया है। “कोर-लॉक” का अर्थ पेट को अंदर खींचकर कठोर बना देना नहीं, बल्कि पेट की गहरी और सतही मांसपेशियों को श्वास के साथ नियंत्रित रूप से सक्रिय करना है।

मुख्य समझ: नावासन की गुणवत्ता पैरों की ऊँचाई से नहीं, बल्कि स्थिर श्रोणि, नियंत्रित कूल्हे के कोण और बिना टूटे श्वास से मापें।

अभ्यास के दौरान स्वयं से पूछें: क्या मैं छाती को उठाकर बैठा हूँ, या केवल पीछे गिरने से बच रहा हूँ? इस प्रश्न का उत्तर आपकी मुद्रा की वास्तविक स्थिति बताएगा।

नावासन के चार आधारभूत सिद्धांत

1. बोट कोर-लॉक संकेत: पेट को कठोर नहीं, संगठित रखें।

नावासन में पहले निचले पेट को हल्के से सक्रिय करें। नाभि को रीढ़ की ओर खींचने की कोशिश न करें, क्योंकि इससे श्वास रुक सकती है और पेट की दीवार अनावश्यक रूप से सिकुड़ सकती है। इसके

बजाय श्रोणि के सामने वाले भाग को स्थिर रखते हुए निचले पेट, बगल की पेट-मांसपेशियों और पीठ के गहरे स्थिरकारकों को एक साथ काम करने दें।

इस सह-सक्रियता को एब्डॉमिनल को-एक्टिवेशन, अर्थात पेट की कई मांसपेशियों का एक ही समय पर नियंत्रित सक्रिय होना, कहा जा सकता है। इसका कारण स्पष्ट है: यदि केवल कूल्हे के आगे की मांसपेशियाँ काम करेंगी, तो श्रोणि आगे झुकेगी और कमर पर दबाव बढ़ेगा। पेट और कूल्हे दोनों मिलकर काम करेंगे, तो रीढ़ को सहारा मिलेगा।

| 2. कूल्हे का कोण रीढ़ की स्थिति तय करता है।

कूल्हे का कोण जाँघ और धड़ के बीच का संबंध है। शुरुआती अवस्था में घुटने मोड़कर जाँघों को धड़ से लगभग 90 डिग्री के कोण पर रखें। इस स्थिति में पैर का भार कम होता है और साधक श्रोणि को पीछे गिरने से बचा सकता है। घुटने सीधे करने से लीवर लंबा होता है, इसलिए पेट और कूल्हे पर अधिक माँग आती है।

यदि घुटने सीधे करते ही कमर गोल हो जाए, तो मुद्रा को गहरा न करें। घुटने मोड़ना पीछे हटना नहीं, बल्कि सही कोण चुनना है। सही कोण पर रीढ़ लंबी रहती है और श्वास चलती रहती है। यही स्थिति आगे चलकर पैरों को सीधा करने की सुरक्षित तैयारी बनती है।

| 3. छाती उठाएँ, लेकिन पसलियाँ बाहर न फुलाएँ।

छाती को उठाने का अर्थ ऊपरी धड़ को पीछे फेंकना नहीं है। उरोस्थि को ऊपर और हल्का आगे निर्देशित करें, जबकि सामने की निचली पसलियों को पेट के ऊपर नियंत्रित रखें। यदि पसलियाँ बाहर निकलती हैं, तो पेट की दीवार कमजोर पड़ती है और कमर अधिक मुड़ सकती है।

श्वास लेते समय धड़ को लंबा रखें। श्वास छोड़ते समय निचले पेट को सक्रिय रखते हुए श्रोणि की स्थिति बनाए रखें। श्वास छोड़ना कोर-लॉक को व्यवस्थित करने में मदद करता है, लेकिन श्वास रोकना इस मुद्रा का हिस्सा नहीं है।

| 4. स्थिर श्वास मुद्रा की परीक्षा है।

नावासन में पाँच धीमी श्वासों का लक्ष्य रखें। प्रत्येक श्वास में नाक से सहज श्वास लें और बिना धड़ गिराए श्वास छोड़ें। यदि श्वास छोटी, तेज या रुक-रुककर हो जाए, तो मुद्रा की कठिनाई घटाएँ - घुटने मोड़ें, पैरों को नीचे लाएँ या हाथों को जाँघों के पीछे रखें।

स्थिर श्वास इसलिए आवश्यक है क्योंकि इससे आप मांसपेशियों की अनावश्यक पकड़ पहचान सकते हैं। जब साधक श्वास रोकता है, तो वह अक्सर कमर, गर्दन या कंधों में अतिरिक्त तनाव छिपाता है। श्वास

को मापदंड बनाकर आप मुद्रा की वास्तविक क्षमता जाँच सकते हैं।

व्यावहारिक निष्कर्ष: पहले कोर-लॉक और श्वास स्थापित करें, फिर पैर सीधे करने की दिशा में जाएँ।

श्रेया के अभ्यास का क्रम

श्रेया 23 वर्ष की है और जिम में नियमित रूप से कोर मजबूत करने का अभ्यास करती है। उसकी समस्या शक्ति की कमी नहीं, बल्कि पैरों को उठाते समय कमर का गोल होना और श्वास का रुकना था। नीचे दिया क्रम उसने छह मिनट में पूरा किया।

- ❶ वह दंडासन में बैठी। दोनों पैर आगे, हथेलियाँ कूल्हों के पास और रीढ़ सीधी रखी। उसने बैठने की हड्डियों पर भार महसूस किया और कंधों को कानों से दूर रखा।
- ❶ उसने घुटने मोड़े और पैरों के तलवे फर्श पर रखे। श्वास लेते हुए छाती उठाई। श्वास छोड़ते हुए निचले पेट को हल्का सक्रिय किया और श्रोणि को पीछे झुकाया, लेकिन कमर को पूरी तरह गोल नहीं होने दिया।
- ❶ उसने दोनों पिंडलियों को फर्श के समानांतर उठाया। जाँघें धड़ से लगभग 90 डिग्री पर रहीं। हाथों को कंधों की ऊँचाई पर आगे फैलाया। इस अवस्था में उसने तीन धीमी श्वासें लीं।
- ❶ प्रत्येक श्वास छोड़ते समय उसने जाँच की: क्या नाभि के नीचे का भाग सक्रिय है? क्या छाती धँसी नहीं? क्या दोनों बैठने की हड्डियाँ समान रूप से भार ले रही हैं? यदि कमर गोल होने लगी, तो उसने पैरों को थोड़ा नीचे किया।
- ❶ तीसरी श्वास के बाद उसने हाथों को जाँघों के पीछे रखा और एक श्वास-चक्र तक रीढ़ लंबी की। फिर उसने पैरों को धीरे-धीरे फर्श पर रखा। उसने मुद्रा से बाहर निकलते समय गिरने या झटके से पैर नीचे करने से बचा।
- ❶ दूसरे दौर में उसने वही कोण रखा, लेकिन हाथों को आगे फैलाकर पाँच श्वासें पूरी कीं। तीसरे दौर में उसने केवल तभी पैरों को थोड़ा सीधा किया जब कमर की लंबाई और श्वास दोनों स्थिर रहे।

श्रेया के लिए सही प्रगति इस प्रकार दिखी:

अभ्यास की स्थिति	कूल्हे का कोण	श्वास	कोर की अनुभूति	अगला निर्णय
घुटने मुड़े, पैर नीचे	लगभग 90 डिग्री	सहज	निचला पेट सक्रिय	आगे बढ़ें
पिंडलियाँ समानांतर	लगभग 90 डिग्री	पाँच धीमी श्वास	छाती उठी, कमर लंबी	दोहराएँ

अभ्यास की स्थिति	कूल्हे का कोण	श्वास	कोर की अनुभूति	अगला निर्णय
पैर आंशिक रूप से सीधे	90 डिग्री से कम	श्वास स्थिर	जाँघ और पेट साथ काम करें	केवल नियंत्रण रहे तो जारी रखें
पैर सीधे, कमर गोल	कोण बहुत खुला	श्वास रुकती है	कूल्हे का आगे का भाग हावी	तुरंत घुटने मोड़ें

अभ्यास के बाद श्रेया को पेट के सामने और जाँघों के आगे काम महसूस हुआ, लेकिन कमर में दबाव नहीं। पाँच श्वासें पूरी करना उसके लिए पैरों को ऊँचा रखने से अधिक उपयोगी परिणाम था। शिक्षक के रूप में आप भी सफलता को इसी आधार पर जाँचें: स्थिर श्वास, लंबी रीढ़ और नियंत्रित वापसी।

यदि कूल्हे के आगे खिंचाव बहुत तीखा हो, तो दीवार या बेल्ट का सहारा लें। दीवार के पास बैठकर पैरों को हल्का टिकाने से संतुलन का डर घटता है और साधक को कोर-लॉक समझने का समय मिलता है। सहारा मुद्रा को आसान बनाने के लिए नहीं, सही काम को स्पष्ट करने के लिए दें।

सामान्य त्रुटियाँ और उनके सुधार

समस्या: कमर गोल होकर पीछे गिरती है।

क्यों होता है: साधक पैर की ऊँचाई बनाए रखने के लिए श्रोणि को पीछे धकेलता है। घुटने सीधे करने पर पैरों का भार बढ़ता है और पेट उस भार को नियंत्रित नहीं कर पाता।

सुधार: घुटने मोड़ें और पिंडलियों को समानांतर रखें। हाथों को जाँघों के पीछे लगाकर छाती उठाएँ। श्वास छोड़ते समय निचले पेट को सक्रिय करें। तीन श्वासों तक कमर की लंबाई बनाए रखें, फिर ही पैर ऊपर उठाने की कोशिश करें।

समस्या: श्वास रुक जाती है और चेहरे या गर्दन में तनाव आता है।

क्यों होता है: साधक कोर को अंदर खींचकर कठोर बनाने की कोशिश करता है या मुद्रा को अपनी वर्तमान क्षमता से अधिक कठिन बना देता है। श्वास रुकना बताता है कि शरीर ने अतिरिक्त सहारा खोजने के लिए गर्दन और कंधों को पकड़ लिया है।

सुधार: हाथों को आगे फैलाने के बजाय जाँघों के पीछे रखें। नाक से चार गिनती में श्वास लें और चार से छह गिनती में छोड़ें। यदि यह लय टूटे, तो पैरों को नीचे करें। पाँच स्थिर श्वासों के बाद ही अगली कठिनाई चुनें।

समस्या: छाती उठाने के प्रयास में पसलियाँ बाहर निकलती हैं और पेट ढीला पड़ता है।

क्यों होता है: साधक रीढ़ की लंबाई को पीठ पीछे मोड़ने से बदल देता है। इससे उरोस्थि ऊपर दिखती है, पर श्रोणि और पेट का संबंध टूट जाता है।

सुधार: उरोस्थि को ऊपर रखें, लेकिन सामने की निचली पसलियों को पेट की दिशा में नियंत्रित करें। श्रोणि को न तो पूरी तरह पीछे गिराएँ, न ही अत्यधिक आगे झुकाएँ। जाँघों को धड़ की ओर बनाए रखें और श्वास छोड़ते समय पेट की बगल वाली मांसपेशियों को सक्रिय महसूस करें।

नावासन में कोर-लॉक कोई एक बार लगाया गया ताला नहीं है। प्रत्येक श्वास के साथ शरीर उसे फिर से व्यवस्थित करता है। शिक्षक के रूप में आपका संकेत सरल और सटीक होना चाहिए: “घुटने मोड़ें, छाती उठाएँ, निचला पेट सक्रिय रखें, पाँच श्वासों तक कमर लंबी रखें।” जब ये चार बातें साथ आती हैं, तब नावासन पैरों को ऊपर रखने की मुद्रा से आगे बढ़कर श्वास, कूल्हे और कोर के समन्वय का अभ्यास बनता है।

उभय पदांगुष्ठासन और विविधताएँ



आधारभूत समझ: दोनों पैर, एक दिशा

क्या दोनों पैरों के अंगूठे एक ही ऊँचाई पर हैं, घुटने समान रूप से सीधे हैं और आपकी श्रोणि पीछे गिरे बिना स्थिर है? उभय पदांगुष्ठासन में यही प्रश्न अभ्यास की गुणवत्ता तय करता है। उभय पदांगुष्ठासन का अर्थ है - दोनों पैरों के अंगूठों को पकड़कर, बैठी हुई स्थिति में धड़ और पैरों को नियंत्रित संतुलन में रखना। इस आसन में केवल आगे झुकना लक्ष्य नहीं है; पैर-रेखा, श्रोणि का संतुलन और श्वास के साथ स्थिरता मुख्य विषय हैं।

दोनों पैर-लाइन का अर्थ है कि दोनों पैरों की दिशा, लंबाई और सक्रियता एक-दूसरे से मेल खाएँ। पैरों के पंजे आगे की ओर रहें, एड़ियाँ समान दूरी पर हों और दोनों घुटने एक ही स्तर पर उठें। श्रोणि स्थिरता का अर्थ है कि बैठने की आधार-रेखा - बैठने की हड्डियाँ - भूमि या सहारे से नियंत्रित संपर्क बनाए रखें, जबकि धड़ पैरों की ओर बढ़े। यदि श्रोणि पीछे लुढ़कती है, तो रीढ़ गोल होकर भार को गलत स्थान पर भेजती है।

दो-अंगूठा रेखा समन्वय इस आसन का कार्य-ढाँचा है। इसमें दोनों अंगूठों, घुटनों, एड़ियों और बैठने की हड्डियों की दिशा को एक साथ जाँचा जाता है। इसे ऐसे समझें जैसे दो समानांतर रेल-पटरियाँ: एक पैर भीतर गिर जाए या दूसरा बाहर घूम जाए, तो पूरा संतुलन अस्थिर हो जाता है। अभ्यास के दौरान बार-बार पूछें - क्या दोनों पैर समान काम कर रहे हैं, या एक पैर दूसरे की भरपाई कर रहा है?

इस आसन में आगे बढ़ने से पहले दंडासन, पश्चिमोत्तानासन की प्रारंभिक तैयारी और सुप्त पादांगुष्ठासन के नियंत्रित पैर-कार्य का अनुभव उपयोगी रहता है। यदि हैमस्ट्रिंग में तीव्र खिंचाव, घुटने में दर्द या कमर में चुभन हो, तो अंगूठे पकड़ने की जगह पट्टा लें। सहारा लेने से आसन का उद्देश्य कम नहीं होता; इससे सही पैर-रेखा सीखने का अवसर मिलता है।

आसन में प्रवेश और दो-अंगूठा रेखा समन्वय

दंडासन में बैठें। दोनों पैर सामने फैलाएँ और हाथों को कूल्हों के पास रखें। पहले बैठने की हड्डियों को पीछे की ओर खींचकर श्रोणि को तटस्थ रखें। तटस्थ स्थिति में कमर न अत्यधिक धँसे और न पूरी तरह गोल हो। अब घुटनों को मोड़ें और पैरों के तलवों को सामने रखें। दोनों पैरों के बीच लगभग कूल्हों जितनी दूरी रखें; बहुत अधिक दूरी रखने से श्रोणि असमान हो सकती है।

आसन में प्रवेश के लिए यह क्रम अपनाएँ:

- ❶ दोनों हाथों से पैरों के अंगूठे पकड़ें। यदि अंगूठे तक पहुँचने के लिए रीढ़ गोल करनी पड़े, तो दोनों पैरों पर पट्टा लगाकर उसके सिरों को पकड़ें।
- ❷ श्वास भरते हुए छाती उठाएँ और बैठने की हड्डियों को नीचे टिकाएँ।
- ❸ श्वास छोड़ते हुए पैरों को धीरे-धीरे आगे बढ़ाएँ। घुटनों को एकदम न सीधा करें; पहले दोनों पैरों की लंबाई बराबर रखें।
- ❹ जब संतुलन मिल जाए, तब घुटनों को धीरे-धीरे सीधा करें। पंजों को अपनी ओर खींचें और एड़ियों को आगे बढ़ाएँ।
- ❺ दोनों अंगूठों को समान ऊँचाई पर रखें। एक अंगूठा ऊपर उठे तो दूसरे पैर की दिशा जाँचें, न कि केवल हाथों से खिंचाव बढ़ाएँ।
- ❻ धड़ को पैरों की ओर बढ़ाएँ, लेकिन छाती को पैरों पर गिरने न दें। नाभि से ऊपर का भाग लंबा रखें।

पैर-लाइन जाँचने के लिए तीन बिंदु देखें। पहला, दोनों घुटने एक ही दिशा में रहें और भीतर न गिरें। दूसरा, दोनों एड़ियाँ आगे की ओर समान रूप से पहुँचें। तीसरा, दोनों पंजों का भीतरी किनारा एक-दूसरे के समानांतर रहे। यदि दायाँ पैर बाहर घूमता है, तो दाएँ जाँघ-मूल को भीतर खींचें और दाएँ पैर के अंगूठे को अपनी ओर सक्रिय करें। यह छोटा सुधार श्रोणि पर पड़ने वाले असमान खिंचाव को कम करता है।

श्रोणि को स्थिर रखने के लिए बैठने की हड्डियों को पीछे और नीचे निर्देशित करें। इसका अर्थ शरीर को पीछे गिराना नहीं है। पीछे की ओर गिरने पर निचली कमर गोल होगी और पैर उठाने का काम पेट तथा जाँघों की जगह कंधे करने लगेंगे। हाथों से अंगूठे खींचने के बजाय पैरों को स्वयं आगे बढ़ाएँ। हाथ केवल दिशा बनाए रखें।

प्रारंभ में दोनों घुटने हल्के मुड़े रह सकते हैं। इससे हैमस्ट्रिंग पर अचानक भार नहीं पड़ता और श्रोणि आगे झुकने की क्षमता बनाए रखती है। घुटनों को जबरन सीधा करने से अक्सर पंजे ढीले पड़ते हैं, कमर

गोल होती है और दोनों पैर अलग-अलग ऊँचाई पर चले जाते हैं। सही परिणाम तब दिखता है जब घुटने धीरे-धीरे सीधे हों और रीढ़ की लंबाई बनी रहे।

श्वास को स्थिर रखें। श्वास भरते समय छाती और रीढ़ को लंबा करें; श्वास छोड़ते समय पैरों को आगे बढ़ाएँ। पाँच से आठ धीमी श्वास तक स्थिति रखें। बाहर निकलते समय पहले घुटने मोड़ें, फिर पैरों को नीचे लाएँ और हाथ छोड़ें। अचानक पैर गिराने से श्रोणि और कमर पर झटका लग सकता है।

प्रगति के विकल्प क्रमशः रखें। पहला विकल्प है - घुटने मोड़कर अंगूठे पकड़ना। दूसरा - पट्टे के साथ दोनों घुटने अधिक सीधे करना। तीसरा - पट्टा हटाकर अंगूठे पकड़ना। चौथा - पैरों को अधिक ऊँचा रखते हुए रीढ़ लंबी बनाए रखना। अंतिम विकल्प तभी लें जब दोनों पैर एक ही रेखा में रहें। ऊँचाई बढ़ाना अपने-आप में प्रगति नहीं है; समानता और नियंत्रण प्रगति के संकेत हैं।

सुरेश के अभ्यास में स्थिरता की जाँच

सुरेश 52 वर्ष के वरिष्ठ साधक हैं। उनकी प्रगति धीमी है, विशेषकर हैमस्ट्रिंग की लचक और लंबे समय तक बैठने की क्षमता में। सीधे दोनों पैरों को उठाने पर उनका बायाँ घुटना मुड़ जाता है, दायाँ पैर बाहर घूमता है और श्रोणि पीछे झुक जाती है। इस स्थिति में उन्हें ऊँचा उठाने के लिए कहना समस्या बढ़ाता। अभ्यास का लक्ष्य पहले दोनों पैरों की समान दिशा बनाना रखा गया।

सुरेश ने दीवार के पास एक मुड़ा हुआ कंबल बैठने के नीचे रखा। इससे श्रोणि थोड़ी ऊँची हुई और बैठने की हड्डियाँ पीछे गिरने के बजाय नीचे टिक सकीं। दोनों पैरों पर एक लंबा पट्टा लगाया गया। उन्होंने पट्टे को पैरों के तलवों के पास पकड़ा, जिससे अंगूठों तक पहुँचने के लिए कमर गोल नहीं करनी पड़ी।

उनका अभ्यास इस क्रम में हुआ:

- ❶ दोनों घुटनों को मोड़कर पैरों को समान ऊँचाई तक उठाया गया।
- ❷ शिक्षक ने दोनों अंगूठों की ऊँचाई मिलाई और दाएँ पैर के बाहर घूमने को सुधारा।
- ❸ सुरेश ने दाएँ जाँघ-मूल को भीतर खींचा और दोनों एड़ियों को आगे बढ़ाया।
- ❹ पाँच श्वास तक घुटने हल्के मुड़े रखे गए, जबकि छाती ऊपर और श्रोणि स्थिर रही।
- ❺ अगले दो अभ्यासों में केवल श्वास छोड़ते समय घुटनों को थोड़ा सीधा किया गया।

इस क्रम के बाद सुरेश ने पैर कम ऊँचे रखते हुए भी रीढ़ लंबी रखी। उनका दायाँ पंजा बाहर नहीं भागा और बायाँ घुटना पहले की तुलना में अधिक समान रहा। यहाँ परिणाम अधिक गहरा खिंचाव नहीं था; परिणाम था - दोनों पैरों का समान काम और श्रोणि का नियंत्रण।

शिक्षक के लिए यह त्वरित जाँच उपयोगी है:

जाँच	सही संकेत	सुधार
अंगूठों की ऊँचाई	दोनों लगभग समान	घुटने मोड़ें या पट्टा लगाएँ
घुटनों की दिशा	दोनों पैरों की मध्य रेखा में	जाँघ-मूल को भीतर खींचें
एड़ियों की दिशा	दोनों आगे बढ़ें	पंजों को अपनी ओर सक्रिय करें
श्रोणि	बैठने की हड्डियाँ नीचे	कंबल पर बैठें, कमर न गोल करें
रीढ़	छाती उठी, गर्दन सहज	पैर कम ऊँचे रखें

यदि सुरेश के घुटने पूरी तरह सीधे नहीं होते, तो अभ्यास रोकने की आवश्यकता नहीं है। घुटनों को थोड़ा मोड़कर वही पैर-लाइन सिखाई जा सकती है। यदि किसी दिन कमर में खिंचाव बढ़े, तो वे दंडासन में लौटकर पैरों की सक्रियता जाँचें और अगली बार कम ऊँचाई चुनें। इस तरह शिक्षक कठिनाई को घटाता है, लेकिन आसन का मूल उद्देश्य - दोनों पैर-लाइन और श्रोणि स्थिरता - बनाए रखता है।

अनुभव से निकले निर्णायक सूत्र

ऊँचाई से पहले समानता जाँचें। दोनों पैर ऊपर उठाने से आसन उन्नत नहीं हो जाता। यदि एक घुटना मुड़ा और दूसरा सीधा है, या एक पैर बाहर घूम रहा है, तो ऊँचाई घटाएँ। समान अंगूठा-रेखा, समान एड़ी-दिशा और स्थिर श्रोणि अधिक विश्वसनीय प्रगति दिखाते हैं।

हाथ अंगूठों को खींचने के लिए नहीं, दिशा बनाए रखने के लिए हैं। हाथों का अधिक बल रीढ़ को गोल कर सकता है और पैरों की सक्रियता घटा सकता है। पट्टा उपयोग करते समय भी पैरों को आगे बढ़ाने का कार्य पैरों से करें। इससे हैमस्ट्रिंग का खिंचाव नियंत्रित रहता है और श्रोणि पीछे नहीं गिरती।

मुड़े हुए घुटने सही तैयारी हैं, असफलता नहीं। घुटनों को मोड़कर अभ्यास करने से पैर-रेखा, पंजों की सक्रियता और बैठने की हड्डियों का नियंत्रण सीखा जा सकता है। जब यही तीनों तत्व स्थिर हों, तभी घुटनों को अधिक सीधा करें। धीमी प्रगति में यह क्रम विशेष रूप से उपयोगी है, क्योंकि शरीर को बलपूर्वक अंतिम आकार में धकेलने के बजाय सही कार्य सिखाया जाता है।

मुख्य क्रियाएँ: कंबल पर बैठें, दोनों पैरों पर पट्टा लगाएँ, अंगूठों की ऊँचाई मिलाएँ, घुटनों की दिशा समान रखें, एड़ियों को आगे बढ़ाएँ, श्रोणि को नीचे स्थिर रखें और पाँच से आठ श्वास तक रीढ़ लंबी बनाए रखें। अगली प्रगति तभी चुनें जब दोनों पैर एक ही रेखा में काम करें। यही दो-अंगूठा रेखा समन्वय उभय पदांगुष्ठासन को केवल संतुलन नहीं, बल्कि स्पष्ट और शिक्षणयोग्य आसन बनाता है।

अध्याय 33

विपरीत करणी और शवासन रिहैब



थकान से पुनर्स्थापन तक: विपरीत करणी और शवासन की भूमिका

किल् निक में लंबा दिन बिताने के बाद अनिता, 47 वर्ष, जब अभ्यास-कक्ष में आती हैं, तो उनके पैरों में भारीपन, कमर में जकड़न और श्वास में जल्दी दिखाई देती है। ऐसे समय में तुरंत गहरा खिंचाव या कठिन आसन करवाने के बजाय शरीर को सुरक्षित रूप से विश्राम की दिशा में ले जाना अधिक उपयोगी होता है। विपरीत करणी पैरों को सहारा देकर शरीर की स्थिति बदलती है, जबकि शवासन अभ्यास के बाद तंत्रिका-तंत्र को स्थिर होने का अवसर देता है।

इन दोनों आसनों का उद्देश्य केवल आराम देना नहीं है। शिक्षक को यह समझना चाहिए कि किस क्रम में सहारा देना है, कितनी देर रुकना है, बंधों की जागरूकता कितनी हल्की रखनी है और किस संकेत पर आसन रोकना है। इस प्रक्रिया से आप थकान, मानसिक उत्तेजना और अभ्यास के बाद की अस्थिर श्वास को व्यवस्थित ढंग से संभाल पाएँगे।

यहाँ दिया गया पुनर्स्थापन रीसेट प्रोटोकॉल आपको विपरीत करणी से शवासन तक एक स्पष्ट क्रम देगा। इसे पढ़ने के बाद आप साधक की स्थिति जाँचकर उपयुक्त सहारे चुन सकेंगे, हल्की बंध-जागरूकता सिखा सकेंगे और बिना अनावश्यक निर्देशों के शांत शवासन करा सकेंगे। व्यावहारिक लक्ष्य यह है कि साधक उठते समय पहले से अधिक स्थिर, सहज और स्पष्ट अनुभव करें।

पुनर्स्थापन रीसेट प्रोटोकॉल की तकनीक

पुनर्स्थापन रीसेट प्रोटोकॉल में पाँच क्रमिक चरण हैं। प्रत्येक चरण शरीर को अगले चरण के लिए तैयार करता है। विपरीत करणी में पैर दीवार पर रखने से पहले यह पूछें कि साधक को चक्कर, आँखों में दबाव, तीव्र कमर-दर्द या हाल की चोट तो नहीं है। उच्च रक्तचाप, ग्लूकोमा, गर्भावस्था, गर्दन की समस्या

या शल्य-चिकित्सा के बाद की स्थिति में व्यक्तिगत चिकित्सकीय सलाह और प्रशिक्षित पर्यवेक्षण आवश्यक है।

- ❶ स्थिति जाँचें। साधक से एक छोटे वाक्य में पूछें, “अभी सबसे अधिक असुविधा कहाँ है?” उत्तर से तय करें कि पैरों की ऊँचाई, घुटनों का मोड़ और सहारे की मात्रा कितनी रखनी है। यदि कमर में खिंचाव हो, तो नितंबों को दीवार से थोड़ा दूर रखें और घुटनों के नीचे बोल्स्टर रखें।
- ❶ विपरीत करणी में प्रवेश कराएँ। दीवार के पास बगल से बैठकर साधक को करवट से पीठ के बल लाएँ और दोनों पैर दीवार पर रखें। नितंब दीवार से लगभग 10-20 सेंटीमीटर दूर रखें, ताकि कमर पर अनावश्यक खिंचाव न आए। हाथ शरीर के पास या पेट पर रखें। यह दूरी हर व्यक्ति में अलग हो सकती है; मुख्य संकेत है कि श्वास सहज रहे और जाँघों के पीछे तेज खिंचाव न हो।
- ❶ हल्की बंध-जागरूकता जोड़ें। बंध शरीर में हल्के नियंत्रण-बिंदुओं की जागरूकता हैं। यहाँ किसी बंध को जोर से कसना नहीं है। श्वास छोड़ते समय साधक को केवल इतना अनुभव कराएँ कि निचले पेट की दीवार धीरे से भीतर की ओर लौट रही है और गले का क्षेत्र नरम है। मूलबंध या उड्डियान बंध का बलपूर्वक अभ्यास इस पुनर्स्थापन क्रम में न कराएँ, क्योंकि इससे श्वास रुक सकती है या विश्राम घट सकता है।
- ❶ श्वासन में संक्रमण कराएँ। विपरीत करणी से बाहर आने के लिए साधक पहले घुटने मोड़े, पैरों को दीवार से नीचे लाए, करवट ले और कुछ श्वास वहीं रुके। फिर पीठ के बल श्वासन में आए। यह क्रम अचानक रक्तचापीय बदलाव, चक्कर और कमर पर झटके की संभावना घटाता है।
- ❶ श्वासन में निरीक्षण कराएँ। श्वासन में शरीर को समतल रखें, आँखों पर कपड़ा तभी रखें जब साधक सहज हो, और कम से कम पाँच मिनट का शांत समय दें। निर्देशों की संख्या घटाएँ। शिक्षक का काम साधक को सोने के लिए मजबूर करना नहीं, बल्कि शरीर को बिना अतिरिक्त प्रयास के स्थिर रहने देना है।

विपरीत करणी में 5-12 मिनट का समय सामान्य पुनर्स्थापन सत्र के लिए पर्याप्त हो सकता है। पहली बार करने वाले साधक के लिए पाँच मिनट से आरंभ करें। यदि श्वास समान रहे, चेहरा शांत हो और पैरों में सुन्नपन न आए, तो समय धीरे-धीरे बढ़ाएँ। श्वासन में कम से कम पाँच मिनट दें; लंबे अभ्यास या मानसिक तनाव के बाद 8-15 मिनट उपयुक्त हो सकते हैं।

शिक्षक को श्वास की लंबाई तय नहीं करनी चाहिए। इसके बजाय कहें, “श्वास को अपने स्वाभाविक ढंग से चलने दें।” यदि साधक श्वास छोड़ने में सुविधा महसूस करे, तो छोड़ने के बाद का छोटा विराम केवल प्राकृतिक रूप से रहने दें। श्वास रोकना, पेट को अंदर खींचना या गले को बंद करना इस क्रम का उद्देश्य नहीं है।

अब स्वयं से पूछें: क्या साधक का चेहरा नरम है? क्या कंधे नीचे टिके हैं? क्या वह निर्देश सुनकर भी अतिरिक्त प्रयास कर रहा है? इन प्रश्नों के उत्तर आपको बताएँगे कि बंध-जागरूकता हल्की है या अभ्यास को सक्रिय बना रही है।

अनिता के क्लिनिक सत्र में प्रयोग

अनिता दोपहर के बाद अभ्यास करती हैं। वह बताती हैं कि पैरों में भारीपन है और बैठकर काम करने के कारण कमर में हल्की जकड़न है। वह चक्कर, आँखों में दबाव या तीव्र दर्द से इनकार करती हैं। शिक्षक 15 मिनट का पुनर्स्थापन क्रम चुनता है।

- 1 पहला मिनट - जाँच और तैयारी। शिक्षक अनिता को दीवार से लगभग 20 सेंटीमीटर दूर बैठाता है। एक मुड़ा हुआ कंबल सिर के नीचे और एक लंबा बोल्स्टर घुटनों के नीचे रखने के लिए तैयार रखता है। शिक्षक समझाता है कि सहारा कमर को समतल रखने के लिए है, ऊँचाई बढ़ाने के लिए नहीं।
- 1 दूसरे मिनट - प्रवेश। अनिता करवट से पीठ के बल आती हैं और पैर दीवार पर रखती हैं। शिक्षक देखता है कि घुटने पूरी तरह तने नहीं हैं और पैर दीवार पर टिके हैं। अनिता के चेहरे पर खिंचाव दिखे तो शिक्षक नितंबों को दीवार से और 5 सेंटीमीटर दूर करता है।
- 1 तीसरे से आठवें मिनट - स्थिर विपरीत करणी। शिक्षक कहता है, “श्वास को बदलने की कोशिश न करें। श्वास छोड़ते समय निचले पेट को केवल लौटता हुआ महसूस करें। गले, जबड़े और आँखों के आसपास कोई अतिरिक्त कसाव न रखें।” दो मिनट बाद शिक्षक पूछता है, “क्या पैरों में झनझनाहट, सुन्नपन या दबाव बढ़ रहा है?” यदि अनिता सुन्नपन बताएँ, तो वह घुटने मोड़ती हैं या आसन से बाहर आती हैं।
- 1 नौवें मिनट - बाहर आना। अनिता घुटने मोड़ती हैं, पैरों को दीवार से नीचे लाती हैं और दाईं करवट लेती हैं। वह तीन सहज श्वासों तक करवट में रहती हैं। शिक्षक उन्हें हाथ के सहारे धीरे-धीरे बैठाता है। बैठने के बाद 30-60 सेकंड रुकना आवश्यक है, क्योंकि तुरंत खड़े होने से चक्कर आ सकता है।
- 1 दसवें से पंद्रहवें मिनट - श्वासन। अनिता पीठ के बल लेटती हैं। घुटनों के नीचे बोल्स्टर और सिर के नीचे पतला कंबल रखा जाता है। शिक्षक पैरों, हथेलियों, जबड़े और आँखों के आसपास क्रमशः प्रयास छोड़ने का निर्देश देता है। अंतिम पाँच मिनट में कोई नया निर्देश नहीं दिया जाता।

अपेक्षित परिणाम यह है कि अनिता की श्वास अधिक समान हो, पैरों का भारीपन कम हो और उठने पर वह बिना चक्कर के बैठ सकें। शिक्षक परिणाम को किसी विशेष अनुभूति से नहीं मापता; वह सहज श्वास, आरामदायक चेहरा, स्थिर आवाज़ और सुरक्षित संक्रमण देखता है।

त्वरित जाँच-सूची

- ☐ साधक से चक्कर, आँखों का दबाव और तीव्र दर्द के बारे में पूछें।
- ☐ दीवार से दूरी कमर और जाँघों के पीछे के खिंचाव के अनुसार तय करें।
- ☐ घुटनों के नीचे बोल्स्टर रखें, यदि कमर में खिंचाव हो।

- ☐ बंध-जागरूकता को हल्का रखें; श्वास न रोकने दें।
- ☐ विपरीत करणी से करवट के रास्ते बाहर आएं।
- ☐ बैठने के बाद 30-60 सेकंड रुकें।
- ☐ श्वासन में कम से कम पाँच मिनट शांत समय दें।
- ☐ उठने से पहले साधक की श्वास, रंग और संतुलन जाँचें।

सामान्य भूलें और आवश्यक सुधार

पैरों को दीवार पर बहुत सीधा और कड़ा रखना

कुछ शिक्षक पैरों को पूरी तरह तानने को सही रूप मानते हैं। इससे जाँघों के पीछे खिंचाव, घुटनों में दबाव या कमर में असुविधा बढ़ सकती है। विपरीत करणी का लक्ष्य पैरों को प्रतियोगिता की तरह सीधा करना नहीं, बल्कि सहारे के साथ विश्राम देना है।

Do this: घुटनों को थोड़ा नरम रखें और जरूरत पड़ने पर नितंबों को दीवार से दूर करें।

Not this: पैर सीधे रखने के लिए कमर को फर्श से खींचकर दबाएँ।

बंध को जोर से कसना

उड्डियान बंध को पेट अंदर खींचने और मूलबंध को गुदा-क्षेत्र कसने के रूप में सिखाने से साधक विश्राम के बजाय प्रयास करने लगता है। इससे श्वास छोटी हो सकती है और श्वासन की गुणवत्ता घट सकती है।

Do this: श्वास छोड़ते समय निचले पेट की हल्की वापसी को केवल महसूस कराएँ।

Not this: पेट को लगातार अंदर खींचने या श्वास रोकने का निर्देश दें।

विपरीत करणी से अचानक उठाना

लंबे समय तक पैर ऊपर रखने के बाद तुरंत बैठाने या खड़ा कराने से चक्कर, असंतुलन और घबराहट हो सकती है। विशेषकर थके हुए, वृद्ध या निम्न रक्तचाप की प्रवृत्ति वाले साधक में यह भूल गंभीर असुविधा पैदा कर सकती है।

Do this: घुटने मोड़ें, करवट लें, कुछ श्वास रुकें, फिर बैठें और कम से कम 30 सेकंड ठहरें।

Not this: पैर नीचे लाते ही साधक को खड़ा होने के लिए कहें।

| श्वासन में बहुत अधिक बोलना

हर कुछ सेकंड में नया निर्देश देने से साधक शिक्षक की आवाज़ का पीछा करता रहता है। इससे मन शांत होने के बजाय सतर्क बना रहता है।

Do this: प्रवेश के बाद शरीर के कुछ स्पष्ट बिंदु बताएँ और फिर पाँच मिनट का मौन दें।

Not this: लगातार शरीर के हर हिस्से को अलग-अलग सुधारते रहें।

विपरीत करणी शरीर को नीचे से ऊपर की ओर विश्राम का संकेत देती है; श्वासन उस संकेत को पूरे शरीर में स्थिर होने देता है। शिक्षक की कुशलता सही आसन चुनने में ही नहीं, बल्कि सही समय पर निर्देश रोकने में भी दिखाई देती है। हल्की बंध-जागरूकता, सुरक्षित संक्रमण और पर्याप्त मौन - यही पुनर्स्थापन रीसेट प्रोटोकॉल के तीन निर्णायक आधार हैं।

अंतिम विचार

इस पुस्तक का लक्ष्य यह है कि आपका शिक्षण “अनुभव-आधारित” से “लक्ष्य-आधारित और ट्रैक करने योग्य” बन जाए - ताकि आप शरीर-मैपिंग, क्यूइंग और डोज़िंग के जरिए प्रभाव को लगातार सुधार सकें। आप एक स्पष्ट तकनीक के रूप में *फैसिलिटेटेड स्ट्रेचिंग प्रोटोकॉल* को लेकर सीखेंगे कि किस समय, किस तरह और किस मात्रा में स्ट्रेचिंग को सुरक्षित रूप से आगे बढ़ाना है।

अब आपका पहला कदम आज ही 30 मिनट में लें: इस पुस्तक के अध्याय 2 के अनुसार अपने प्रशिक्षण के लिए एक “लक्ष्य-आधारित अभ्यास योजना” टेम्पलेट भरें, और अगले 7 दिनों में उसी टेम्पलेट से एक 60-मिनट का अभ्यास-क्रम ड्राफ्ट करें। जब आप इसे लिखकर देखेंगे, तब आप **IYT 500-Hour Yoga Syllabus Hindi** की संरचना को अपने सिखाने के निर्णयों में तुरंत जीवंत होते महसूस करेंगे।

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 500-Hour Yoga Syllabus Hindi

by INTERNATIONAL YOGA ORGANISATION

© Copyright 2026

IYO® International Yoga Organisation

All rights reserved

www.iyoyoga.com
