



انٹرنیشنل یوگ IYT® ٹیچر 500 گھنٹے کا سیلیبس

کورس کا تفصیلی اردو IYT® 500-hour
نصاب

INTERNATIONAL YOGA ORGANISATION

مقدمہ

اگر آپ 500 گھنٹے کا یوگا ٹیچر نصاب اردو میں سیکھ کر پڑھانا چاہتے ہیں تو آپ کے سامنے دو واضح چیلنج ہوتے ہیں: درست ترتیب، اور سمجھ کے ساتھ مشق کی منتقلی۔ آپ کی محنت قابل قدر ہے - خاص طور پر جب آپ پہلے ہی مختلف ذرائع سے مواد اکٹھا کر چکے ہوں مگر اسے ایک مکمل نصاب میں باندھنا باقی ہو۔

یہ کتاب آپ کو اسی خلا میں ایک منظم راستہ دیتی ہے: تحریک، جسمانی فہم، سانس کی تربیت، اور تدریس کے عملی اصول - سب ایک دوسرے سے جڑے ہوئے۔ آپ کو 500-گھنٹے یوگا ٹیچر نصاب کے ذریعے ہر مرحلے کی منطق، کلاس کی ساخت، اور پریکٹس کی تعمیر قدم بہ قدم ملے گی۔

جدول المحتویات

الفصل 1 یوگا کیوں کریں؟ بنیادی محرکات

باب 1: یوگا کیوں کریں؟ بنیادی محرکات
اپنی مشق کا مقصد واضح کرنا
مقصد-فوائد میپنگ ماڈل: ضرورت سے مشق تک
علی کے لیے مقصد سے مشق تک عملی منصوبہ
عام غلط فہمیاں اور درست اصلاح

الفصل 2 یوگا فٹنس: اسٹریچ سے آگے

فاطمہ کی فٹنس کلاس کا فیصلہ کن موڑ
طاقت، برداشت اور کنٹرول کی ترتیب
فاطمہ کے طریقے سے حاصل ہونے والے اصول
اختتامی عملی پیمانہ

الفصل 3 جسم میں آرام: پرسپیشن ٹریننگ

جسمانی کمفرٹ زون کو محسوس کرنے کی بنیاد
باڈی اسکین اسمارٹ چیک لسٹ کا طریقہ
پندرہ منٹ کی عملی جسمانی جانچ
عام غلطیاں اور ان کی اصلاح

الفصل 4 یوگا مائنڈ پاور: فلو کے ساتھ

یوگا مائنڈ پاور: فلو کے ساتھ
توجہ کہاں رکھنی ہے: ذہنی سکون کا اہم انتخاب
تین طریقے، تین مختلف نتائج
فلو-فوکس اینکرز کا درست انتخاب
فلو-فوکس اینکرز کو عملی مشق میں شامل کرنا

الفصل 5 یوگا کی تاریخ: روایت کی واپسی

روایت کو سمجھنے کی پہلی سیڑھی
ٹائم لائن آف ٹرانسمیشن: روایت کیسے آگے پہنچی
سلمان کی تدریسی تیاری: تاریخ کو کلاس میں لانے کا طریقہ
تدریس میں تاریخی ذمہ داری

الفصل 6 آٹھ گنا راستہ: عملی نقشہ

آٹھ گنا راستہ: عملی نقشہ
راستہ سمجھنے کا درست زاویہ
ضروری سامان اور وسائل
آٹھ قدمی روڈ میپ
فوری جانچ اور فیصلہ رہنما

الفصل 7 کیا آپ واقعی سانس لیتے ہیں؟

سانس: جسم کی خاموش زبان
سانس اور پران کے چار بنیادی اصول
سانس-ردم ریگولیٹر کی مرحلہ وار مشق
عام رکاوٹیں اور ان کا حل

الفصل 8 ہتھا یوگا: قوتِ عمل کی سمجھ

بنیاد: ہتھا یوگا میں قوت، حرارت اور توازن
ہتھا فورس ماڈل کو آسن میں نافذ کرنے کا طریقہ
راشد کی جماعت میں ہتھا فورس ماڈل کا استعمال
استاد کے لیے پختہ اصول اور عملی خلاصہ

الفصل 9 یوگا کہاں کریں؟ جگہ کا انتخاب

محفوظ جگہ، بہتر مشق
جگہ کو چار حصوں میں جانچنے کا طریقہ
نور کے کمرے میں اسکورکارڈ کا استعمال
عام غلطیاں اور ان کی اصلاح

الفصل 10 یوگا کیسے کریں؟ بنیادی اصول

آئیے کے سامنے ایک اہم سوال
حارث کی الائن-سانس-کنٹرول روٹین
عملی اصول جو ہر استاد استعمال کر سکتا ہے

الفصل 11 یوگا کب کریں؟ وقت اور توانائی

وقت کے ساتھ توانائی کا درست استعمال
ٹائم-اینرجی سوئچ کا طریقہ
ایک دن کی عملی مشق
عام غلطیاں اور ان کی اصلاح

الفصل 12 اپنی پرسنل پریکٹس بنائیں

آپ کے جسم کے لیے درست راستے کا انتخاب
تین راستے، تین مختلف نتائج

اپنی حالت کے مطابق فیصلہ کیسے کریں
پرائمری-پریپریشن-پرفارمنس پلان نافذ کریں

الفصل 13 کھڑے ہو کر طاقت بنائیں

زمین سے طاقت اور ریڑھ سے استحکام
اسٹینڈ-اسپائن-اسپارک سیریز کا مرحلہ وار طریقہ
حمیرا کی کھڑی طاقت کی مشق
عام غلطیوں کی اصلاح

الفصل 14 بیک بینڈز: جھکاؤ نہیں، کھلاؤ

کھلاؤ یا کمر پر دباؤ؟ بیک بینڈ کی درست سمجھ
ضروری سامان اور تیاری
ریڑھ-پسلی کھلاؤ پروٹوکول: مرحلہ وار عمل
فوری جانچ: محفوظ بیک بینڈ کا حوالہ

الفصل 15 ٹوسٹ کے ساتھ ریڑھ کی صفائی

گردش کو محفوظ اور مؤثر بنانے کا نقشہ
ٹوسٹ-ٹریک-سانس گائیڈ کے بنیادی اصول
عمران کے ساتھ مرحلہ وار عملی تدریس
عام رکاوٹیں اور فوری اصلاح

الفصل 16 مسلسل فلو: سورج کی روانی

سانس، قدم اور حرکت کو ایک دھارے میں جوڑنا
کنیکٹڈ فلو ٹائمنگ سسٹم کی مرحلہ وار ترتیب
روبینہ کی عملی کلاس میں فلو کا استعمال
تدریس میں پختگی کے عملی اصول

الفصل 17 بیٹھ کر سکون: سیٹنگ الانمنٹ

نشست میں ریڑھ کی لمبائی اور پیس کا سکون
سیٹ-اسپائن-سپورٹ میتھڈ: نشست کو ترتیب دینے کا طریقہ
فرحان کے لیے عملی نشست کی ترتیب
عام غلطیاں اور ان کی اصلاح

الفصل 18 فارورڈ بینڈز: آگے جھکاؤ کی حکمت

جب آگے جھکتے ہوئے جسم ٹک جائے
مریم نے گہرائی کے بجائے ترتیب کیسے بدلی
مریم کے تجربے سے قابل عمل اصول

الفصل 19 شواسنا اور گہرا آرام

باب ۱۹: شواسنا اور گہرا آرام
جسم کو ساکن، سانس کو آزاد، ذہن کو ہلکا کرنا
ریلیکس-ریسیٹ اسکرپٹ: شواسنا کی مکمل ترتیب
۱۵ منٹ کی عملی تدریسی مشق
عام غلطیاں اور ان کی درست اصلاح

الفصل 20 چکرا، مُدرا، منتر: توانائی کی زبان

چکرا، مُدرا، منتر: توانائی کی زبان
توجہ کی سمت کا انتخاب
تین راستے، ایک واضح نقشہ
کس طالب علم کے لیے کون سا انتخاب؟
انرجی لینگویج میپ کو عمل میں لانا

الفصل 21 خوراک: آپ وہی کھاتے ہیں

خوراک: آپ وہی کھاتے ہیں
خوراک کی کیفیت اور یوگا کی سمت
تین گنوں کی خوراک گائیڈ
عمرہ کا سات روزہ عملی جائزہ
عام غلطیوں کی اصلاح

الفصل 22 Rx یوگا: علاجی روٹین کیسے بنائیں

باب ۲۲: آر ایکس یوگا: علاجی روٹین کیسے بنائیں
تکلیف کو سمجھ کر روٹین بنائیں
علاجی روٹین کے لیے ضروری سامان
سیفٹی-اسیسمنٹ Rx پروٹوکول
فوری حوالہ: نشست کے دوران فیصلے

الفصل 23 دو افراد یوگا: پارٹنر سیفٹی اصول

ساتھ میں توازن: رابطہ، وزن اور سانس
پارٹنر-پریشر بیلنس میٹھڈ کے بنیادی اصول
سمر کی جماعت میں مرحلہ وار عملی ترتیب
عام مسائل اور فوری اصلاح

الفصل 24 خواتین کے لیے یوگا: سائیکل اور آرام

خواتین کے لیے یوگا: سائیکل اور آرام
جسم کے اشاروں کو پڑھنے کی بنیاد
سائیکل-سمارٹ روٹین کے چار مرحلے
نادیہ کی ہفتہ وار عملی ترتیب
تدریس کے پختہ اصول

الفصل 25 پورے خاندان کے لیے یوگا: عمر کے مطابق

ایک ہی کمرے میں تین عمر، تین ضرورتیں
فیملی-لیولڈ ڈیزائن کے بنیادی اصول
احمد کے خاندان کے لیے 40 منٹ کا عملی سیشن
عام غلطیاں اور فوری اصلاح

الفصل 26 سینئرز یوگا: جوڑوں کی حفاظت

کرسی سے اعتماد تک: گلشن کی محفوظ واپسی
جوائنٹ-کیئر اسٹیپس کی عملی ترتیب
قابل منتقلی اصول

الفصل 27-500 گھنٹے آسن لسٹ: ماسٹر شیٹ

آسن کی حفاظت کا اصل سوال
ماسٹر آسن میٹرکس سے تدریس کا طریقہ
عملی ماسٹر شیٹ: ایک مکمل کلاس کی تیاری
وہ غلطیاں جو آسن کی حفاظت کم کرتی ہیں

Created with Inkfluence AI

یوگا کیوں کریں؟ بنیادی محرکات

باب ۱: یوگا کیوں کریں؟ بنیادی محرکات

اپنی مشق کا مقصد واضح کرنا

ک یا آپ یوگا اس لیے کرتے ہیں کہ جسم زیادہ لچک دار ہو، کمر کا درد کم ہو، ذہن پرسکون رہے، یا اس لیے کہ دوسروں کو یوگا کرتے دیکھ کر آپ نے بھی آغاز کیا؟ اس سوال کا واضح جواب آپ کی پوری مشق کا رخ بدل دیتا ہے۔ مقصد واضح نہ ہو تو آپ مشکل آسنوں کو کامیابی سمجھ سکتے ہیں، حالانکہ آپ کی اصل ضرورت سانس کو منظم کرنا، جسم کو مضبوط کرنا یا آرام سیکھنا ہو سکتی ہے۔

یوگا کی ضرورت ہر شخص کے لیے ایک جیسی نہیں ہوتی۔ لمبے وقت تک گاڑی چلانے والے شخص کو کولہوں، کمر اور کندھوں کی حرکت درکار ہو سکتی ہے۔ دفتر میں بیٹھنے والے فرد کو گردن اور سینے کے کھلاؤ پر توجہ دینی پڑ سکتی ہے۔ ذہنی دباؤ میں رہنے والے طالب علم کو آسنوں کے ساتھ سانس اور توجہ کی مشق چاہیے۔ اس لیے یوگا کو صرف جسم موڑنے کی ورزش سمجھنا نامکمل بات ہے۔

یہاں آپ مقصد-فوائد میپنگ ماڈل استعمال کرنا سیکھیں گے۔ اس ماڈل کے ذریعے آپ اپنی ضرورت، مناسب یوگا فائدے، قابل عمل مشق اور جانچنے کے طریقے کو ایک سلسلے میں جوڑیں گے۔ مطالعے کے بعد آپ اپنی مشق کے لیے ایک واضح بنیادی مقصد لکھ سکیں گے، غیر ضروری توقعات الگ کر سکیں گے، اور بطور مستقبل کے استاد طالب علم کی حقیقی ضرورت کے مطابق رہنمائی دے سکیں گے۔

عملی نتیجہ: اپنی کاپی میں یہ جملہ مکمل کریں: "میں یوگا کی مشق اس لیے شروع یا جاری رکھتا ہوں کہ _____۔" ایک سے زیادہ جواب ہوں تو انہیں ترجیح کے لحاظ سے لکھیں۔

مقصد-فوائد میپنگ ماڈل: ضرورت سے مشق تک

مقصد-فوائد میپنگ ماڈل چار حصوں پر قائم ہے: ضرورت، مطلوب فائدہ، مناسب عمل، اور قابل مشاہدہ نتیجہ۔ یہ ماڈل آپ کو مبہم خواہش، مثلاً ”مجھے فٹ ہونا ہے“، کو واضح منصوبے میں بدلنے میں مدد دیتا ہے۔ ”فٹ“ کے بجائے آپ کہہ سکتے ہیں: ”میں ہفتے میں چار دن پندرہ منٹ کی مشق کے ذریعے کمر اور کولہوں کی حرکت بہتر کرنا چاہتا ہوں۔“

1

ضرورت پہچانیں۔

اپنی روزمرہ زندگی میں وہ مسئلہ لکھیں جو آپ کی حرکت، نیند، توجہ یا سکون کو متاثر کرتا ہے۔ مثال کے طور پر: ”میں روزانہ آٹھ گھنٹے گاڑی چلاتا ہوں اور شام کو کمر سخت محسوس ہوتی ہے۔“ ضرورت واضح ہونے سے آپ غلط آسن منتخب کرنے سے بچتے ہیں۔

1

متعلقہ فائدہ منتخب کریں۔

ضرورت کے مطابق فائدہ طے کریں: حرکت میں آسانی، جسمانی طاقت، سانس کی روانی، ذہنی توجہ، آرام یا جسمانی آگہی۔ ہر فائدہ ہر شخص کے لیے برابر اہم نہیں ہوتا۔ کمر کی سختی والے فرد کو پہلے آرام دہ حرکت اور درست جسمانی ترتیب چاہیے، نہ کہ فوراً گہرا آگے جھکاؤ۔

1

مناسب مشق مقرر کریں۔

فائدے کو مخصوص عمل سے جوڑیں۔ مثال کے طور پر، جسمانی آگہی کے لیے تاداسن میں پاؤں، گھٹنوں، کمر اور کندھوں کی ترتیب دیکھیں؛ سانس کے لیے آہستہ ناک سے سانس لینے اور چھوڑنے کا مشاہدہ کریں؛ عمومی طاقت کے لیے ویرابھدراسن اور اتکٹاسن جیسے آسن استاد کی نگرانی میں شامل کریں۔ مشق کا انتخاب جسم کی موجودہ حالت کے مطابق کریں۔

1

نتیجہ جانچیں۔

نتیجہ ایسا رکھیں جسے آپ محسوس یا نوٹ کر سکیں۔ مثلاً: ”دو ہفتے بعد گاڑی سے اترتے وقت کمر کی سختی کی شدت ایک سے دس کے پیمانے پر آٹھ کے بجائے چھ محسوس ہو“ یا ”میں پانچ منٹ تک سانس کی گنتی کے ساتھ توجہ برقرار رکھ سکوں۔“ اس جانچ سے آپ کو معلوم ہوگا کہ مشق واقعی آپ کے مقصد کی خدمت کر رہی ہے یا نہیں۔

یوگا کے فوائد کو حقیقت پسندانہ انداز میں سمجھنا ضروری ہے۔ آسن جوڑوں کی حرکت، پٹھوں کی طاقت، جسمانی توازن اور جسمانی آگہی میں مدد دے سکتے ہیں۔ سانس کی باقاعدہ مشق رفتار کم کرنے اور توجہ جمع کرنے میں معاون ہو سکتی ہے۔ شتوآسن جیسے آرام کے آسن جسم کو مشق کے بعد سکون کی حالت میں آنے کا موقع دیتے ہیں۔ لیکن یوگا فوری علاج، ہر بیماری کا

متبادل، یا درد کو نظرانداز کرنے کا طریقہ نہیں ہے۔ شدید، نیا یا بڑھتا ہوا درد ہو تو مشق روکیں اور مستند طبی ماہر سے مشورہ کریں۔

اپنے مقصد کو ایک وقت میں ایک بنیادی سمت تک محدود رکھیں۔ پہلے چار ہفتوں کے لیے ”کمر اور کولہوں کی آرام دہ حرکت“ منتخب کریں، پھر طاقت یا توازن کو شامل کریں۔ بہت سے مقاصد ایک ساتھ رکھنے سے مشق بے ترتیب ہو جاتی ہے اور آپ نتیجہ جانچ نہیں پاتے۔

خود سے پوچھیں: اگر آپ کی مشق کا صرف ایک فائدہ اگلے تیس دن میں بہتر ہو، تو وہ کون سا فائدہ ہوگا؟ اسی جواب کو اپنا ابتدائی مقصد بنائیں۔

علی کے لیے مقصد سے مشق تک عملی منصوبہ

علی ۳۲ سال کا ڈرائیور ہے۔ وہ روزانہ تقریباً آٹھ سے دس گھنٹے گاڑی چلاتا ہے۔ کام کے اختتام پر اسے کولہوں، کمر اور کندھوں میں سختی محسوس ہوتی ہے۔ اس کا مقصد ”مشکل آسن سیکھنا“ نہیں بلکہ گاڑی سے اترنے، چلنے اور آرام کرنے میں آسانی پیدا کرنا ہے۔ مقصد-فوائد میپنگ ماڈل علی کے لیے اس طرح کام کرتا ہے:

1 ضرورت لکھنا:

علی اپنی کاپی میں لکھتا ہے: ”طویل بیٹھنے کے بعد میری کمر اور کولہے سخت محسوس ہوتے ہیں، اور میں فوراً آگے جھکنے میں بے آرامی محسوس کرتا ہوں۔“ وہ درد کو زبردستی کھینچنے کے بجائے پہلے اپنی کیفیت درج کرتا ہے۔

1 بنیادی فائدہ منتخب کرنا:

وہ ”حرکت میں آسانی اور جسمانی آگہی“ کو پہلے نمبر پر رکھتا ہے۔ اس انتخاب کی وجہ یہ ہے کہ اسے اپنے جسم کی موجودہ حد سمجھنی ہے، نہ کہ سختی کو طاقت سے توڑنا۔

1 مختصر مشق طے کرنا:

علی گاڑی کھڑی کرنے کے بعد پانچ منٹ آہستہ چلتا ہے، پھر دس منٹ کی مشق کرتا ہے: تاداسن میں ایک منٹ کھڑا ہونا، نرم کھڑے ہو کر بازو اٹھانا، بچے کا آسن ایک منٹ، بلی گائے کی حرکت کے آٹھ چکر، اور آخر میں شوآسن کے تین منٹ۔ وہ ہر حرکت کے دوران سانس روکنے کے بجائے سانس جاری رکھتا ہے۔

1 تعدد مقرر کرنا:

وہ یہ مشق ہفتے میں پانچ دن کرتا ہے، مگر ہر دن صرف پندرہ منٹ۔ مختصر وقت اس لیے منتخب کیا گیا ہے کہ کام کے بعد لمبی مشق چھوڑ دینے کا امکان زیادہ ہے۔ مستقل مختصر مشق، کبھی کبھار کی سخت مشق سے زیادہ قابل عمل رہتی ہے۔

1

نتیجہ نوٹ کرنا:

ہر مشق کے بعد علی کمر کی سختی کو ایک سے دس تک درج کرتا ہے، اور یہ بھی لکھتا ہے کہ گاڑی سے اترنے میں کتنی آسانی ہوئی۔ دو ہفتے بعد اگر سختی میں کمی نہ آئے، یا کوئی حرکت علامات بڑھائے، تو وہ مشق کم کرتا ہے اور استاد یا طبی ماہر سے رہنمائی لیتا ہے۔

1

اگلا فیصلہ کرنا:

چار ہفتے بعد علی دیکھتا ہے کہ کون سی حرکت اسے فائدہ دے رہی ہے۔ اگر اسے کھڑے ہونے اور ہلکی ریڑھ کی حرکت سے سکون ملتا ہے تو وہ اسی بنیاد پر مشق جاری رکھتا ہے۔ وہ صرف اس لیے گہرا آگے جھکاؤ شامل نہیں کرتا کہ دوسرے طالب علم اسے کر رہے ہیں۔

اس مثال میں یوگا کا مقصد "زیادہ کرنا" نہیں بلکہ "درست وجہ سے درست مقدار میں کرنا" ہے۔ بطور استاد آپ علی کو یہ نہیں کہیں گے کہ ہر سختی کو کھینچ کر ختم کرو۔ آپ پہلے اس کی روزمرہ عادت، علامات، سانس اور حرکت کا مشاہدہ کریں گے، پھر آسان اور محفوظ مشق دیں گے۔

فوری جانچ فہرست:

- ☐ اپنی بنیادی ضرورت ایک جملے میں لکھیں۔
- ☐ ایک ترجیحی فائدہ منتخب کریں۔
- ☐ فائدے سے متعلق دو یا تین مناسب مشقیں چنیں۔
- ☐ مشق کا دورانیہ اور ہفتہ وار دن مقرر کریں۔
- ☐ درد یا بے آرامی کو ایک سے دس کے پیمانے پر نوٹ کریں۔
- ☐ دو ہفتے بعد نتیجہ دیکھیں، پھر مشق میں معمولی تبدیلی کریں۔
- ☐ شدید یا بڑھتی ہوئی علامت پر مشق روک کر ماہر سے مشورہ کریں۔

عملی نتیجہ: آج اپنی مشق کے لیے پندرہ منٹ کا وقت مقرر کریں اور پہلے دن صرف اپنی کیفیت نوٹ کریں۔ مقصد کی جانچ مشق شروع ہونے سے پہلے ہی شروع ہو جاتی ہے۔

عام غلط فہمیاں اور درست اصلاح

یوگا صرف لچک دار لوگوں کے لیے ہے

یہ خیال نئے طالب علم کو آغاز سے روک دیتا ہے۔ یوگا میں لچک ایک ممکنہ نتیجہ ہے، داخلے کی شرط نہیں۔ اگر کوئی شخص انگلیاں پاؤں تک نہیں پہنچا سکتا تو وہ بھی تاداسن، ویرابھدراسن، بچے کا آسن یا شتوآسن اپنی موجودہ حد کے مطابق کر سکتا ہے۔ آسن کی شکل سے زیادہ اہم جسم کی محفوظ ترتیب، سانس اور مقصد ہے۔

Do this: آسن کی حد کو طالب علم کی موجودہ حرکت کے مطابق رکھیں اور ضرورت ہو تو دیوار، کمبل یا بلاک استعمال کریں۔

Not this: طالب علم کو پاؤں چھونے یا دوسرے شخص کی شکل نقل کرنے پر مجبور نہ کریں۔

زیادہ پسینہ آنا ہی یوگا کا اصل فائدہ ہے

پسینہ جسمانی محنت کی علامت ہو سکتا ہے، مگر یہ ذہنی سکون، سانس کی بہتری یا جسمانی آگہی کا مکمل پیمانہ نہیں۔ تیز رفتار مشق کچھ لوگوں کے لیے مناسب ہو سکتی ہے، لیکن تھکے ہوئے ڈرائیور، بلند حرارت والے ماحول یا کم تجربہ رکھنے والے فرد کے لیے زیادہ شدت چکر، سانس کی بے ترتیبی یا غلط ترتیب پیدا کر سکتی ہے۔

Do this: مقصد کے مطابق شدت منتخب کریں؛ طاقت کے لیے مضبوط آسن، توجہ کے لیے آہستہ سانس، اور آرام کے لیے شتوآسن رکھیں۔

Not this: ہر مشق کو مقابلہ یا زیادہ پسینہ لانے کی کوشش نہ بنائیں۔

درد کو ترقی کی علامت سمجھنا

کھنچاؤ، کام کرنے والے پٹھوں کی تھکن اور تیز درد میں فرق کریں۔ تیز، چبھتا ہوا یا جوڑ میں محسوس ہونے والا درد جسم کا حفاظتی اشارہ ہو سکتا ہے۔ درد کو برداشت کر کے آسن گہرا کرنا چوٹ کا خطرہ بڑھا سکتا ہے، خاص طور پر جب طالب علم اپنی حد، سانس یا جسمانی ترتیب پر توجہ نہ دے۔

Do this: حرکت کی حد کم کریں، سانس معمول پر لائیں، اور درد برقرار رہے تو آسن چھوڑ دیں۔

Not this: درد کو "اچھی مشق" کہہ کر نظرانداز نہ کریں۔

اپنی مشق کا واضح مقصد آپ کو ہر آسن کے انتخاب کی وجہ سمجھاتا ہے۔ مقصد-فوائد میپنگ ماڈل کے ذریعے ضرورت پہچانیں، متعلقہ فائدہ منتخب کریں، مناسب عمل مقرر کریں اور نتیجہ جانچیں۔ یہی ترتیب آپ کو اپنے لیے ذمہ دار طالب علم اور دوسروں کے لیے محفوظ، سمجھ دار یوگا استاد بننے کی بنیاد فراہم کرتی ہے۔

یوگا فٹنس: اسٹریج سے آگے

فاطمہ کی فٹنس کلاس کا فیصلہ کن موڑ

ایک مکمل یوگا فٹنس روٹین میں صرف کھنچاؤ کافی نہیں ہوتا؛ جسم کو وزن سنبھالنا، مسلسل کام کرنا، سمت بدلنا اور حرکت کو قابو میں رکھنا بھی آنا چاہیے۔ فاطمہ، 26 سالہ جم ٹرینر، نے یہ فرق اس وقت محسوس کیا جب اس کی پینتالیس منٹ کی یوگا کلاس میں شرکاء آسانی سے آگے جھک جاتے تھے، مگر تیس سیکنڈ کے بعد تختی کی حالت میں کمر ڈھیلی پڑ جاتی، جنگجو تین میں ٹخنہ ہلنے لگتا، اور سوریا نمسکار کے پانچ چکروں کے بعد سانس بے ترتیب ہو جاتی۔

کلاس میں ایک رکن کے کندھے پرانے دباؤ کی وجہ سے حساس تھے، جبکہ دوسرا رکن وزن اٹھانے کی مشقوں کا عادی تھا مگر توازن میں کمزور تھا۔ فاطمہ کے سامنے مسئلہ صرف یہ نہیں تھا کہ کون سا آسن دکھایا جائے۔ اسے ایسی ترتیب بنانی تھی جو طاقت پیدا کرے، برداشت بڑھائے، توازن سکھائے اور ہر حرکت کے دوران جسم کا کنٹرول برقرار رکھے۔ اگر وہ صرف گہرے کھنچاؤ پر زور دیتی تو شرکاء تھوڑی دیر کے لیے کھلے محسوس کرتے، مگر عملی فٹنس بہتر نہ ہوتی۔

داؤ پر کلاس کی حفاظت اور نتیجہ دونوں تھے۔ ایک رکن پہلے ہی کلائی میں درد محسوس کر چکا تھا۔ فاطمہ نے فیصلہ کیا کہ وہ ہر آسن کو چار سوالوں سے جانچے گی: جسم کتنا وزن سنبھال رہا ہے؟ یہ کام کتنی دیر جاری رہ سکتا ہے؟ توازن کہاں ٹوٹ رہا ہے؟ اور کیا طالب علم حرکت کو اپنی مرضی سے روک یا بدل سکتا ہے؟

اس نے اپنی کلاس کے لیے ایک واضح اصول مقرر کیا: حرکت کی گہرائی سے پہلے حرکت کا کنٹرول۔ طالب علم اگر نیچے جاتے ہوئے سانس روک لے، گھٹنے کو اندر گرا دے یا کمر کو جھٹکے سے سیدھا کرے تو وہ آسن کا مشکل درجہ نہیں، بلکہ غلط درجہ اختیار کر رہا ہے۔ عملی نتیجہ یہ تھا کہ فاطمہ نے کھنچاؤ کو فٹنس کا ایک حصہ رکھا، مکمل نظام نہیں۔

عملی نکتہ: اپنی اگلی مشق میں صرف یہ نہ دیکھیں کہ طالب علم آسن میں کتنا نیچے گیا؛ یہ بھی دیکھیں کہ وہ وزن، سانس اور سمت کو کتنی دیر قابو میں رکھ سکا۔

طاقت، برداشت اور کنٹرول کی ترتیب

فاطمہ نے پہلے ہر شریک کی بنیادی جانچ کی۔ اس نے تین پیمانے استعمال کیے: تختی میں بیس سیکنڈ کا مستحکم قیام، ایک ٹانگ پر درخت آسن میں ہر سمت پندرہ سیکنڈ، اور پانچ مسلسل سوریا نمسکار میں سانس کی روانی۔ اس جانچ کا مقصد مقابلہ نہیں تھا؛ اس سے اسے معلوم ہوا کہ کون سا عنصر پہلے تربیت مانگتا ہے۔

اس کے بعد اس نے **طاقت-برداشت-کنٹرول لوپ** بنایا۔ اس لوپ میں ہر دور چار حصوں پر مشتمل تھا:

- 1 **طاقت:** جسم کو اپنا وزن سنبھالنے کا کام دیں۔
- 2 **برداشت:** اسی معیار کی حرکت کو مقررہ وقت تک جاری رکھیں۔
- 3 **کنٹرول:** رفتار کم کریں، رکیں، سمت بدلیں اور توازن برقرار رکھیں۔
- 4 **دوبارہ جانچ:** سانس، جوڑوں کی ترتیب اور حرکت کی صفائی دیکھ کر اگلا دور طے کریں۔

پہلے دور میں فاطمہ نے تاداسن، اتکٹاسن، تختی اور ادھو مکھ شواناسن شامل کیے۔ اتکٹاسن میں اس نے گھٹنوں کو پاؤں کی دوسری انگلی کی سمت رکھنے کو کہا، کیونکہ گھٹنے اندر گرنے سے وزن کا راستہ بگڑتا ہے۔ تختی میں اس نے کندھوں کو کلائیوں کے اوپر رکھا اور پیٹ کو ہلکا سا اندر کھینچنے کی ہدایت دی، تاکہ کمر نیچے نہ لٹکے۔

طاقت کے حصے میں ہر آسن کا قیام بیس سیکنڈ رکھا گیا، مگر فاطمہ نے وقت کو واحد معیار نہیں بنایا۔ اگر کسی طالب علم کی کمر تختی میں جھکنے لگتی تو وہ گھٹنے زمین پر رکھتا۔ اس ترمیم سے بوجھ کم ہوا، لیکن کندھے، بازو اور دھڑ پھر بھی کام کرتے رہے۔ یہی محفوظ تربیت ہے: آسن کو ختم کرنا مقصد نہیں؛ درست عضلات کو درست بوجھ دینا مقصد ہے۔

برداشت کے حصے میں اس نے سوریا نمسکار کے چار چکر رکھے، ہر چکر کے بعد ایک مکمل سانس کا وقفہ دیا۔ شرکاء کو رفتار بڑھانے کے بجائے سانس کے ساتھ حرکت ملانے کو کہا گیا۔ سانس تیز ہو مگر قابو میں رہے تو کام جاری رکھا جا سکتا ہے؛ سانس رکنے لگے تو رفتار کم کرنا ضروری ہے۔ اس طرح برداشت صرف تھکن برداشت کرنے کا نام نہیں رہتی، بلکہ معیار برقرار رکھتے ہوئے کام جاری رکھنے کی صلاحیت بنتی ہے۔

کنٹرول کے حصے میں فاطمہ نے تین سیکنڈ کا نزول شامل کیا۔ اتکٹاسن سے کھڑے ہونے کے بجائے شرکاء نے آہستہ آہستہ بیٹھنے کی سمت حرکت کی۔ جنگجو دو سے جنگجو تین میں جاتے ہوئے انہوں نے پہلے سامنے کی دیوار پر نظر رکھی، پھر پچھلا پاؤں اٹھایا، اور ضرورت پڑنے پر انگلیاں دیوار سے لگائیں۔ اس عمل نے توازن کو اتفاق کے بجائے قابل تربیت ہنر بنایا۔

چار ہفتوں میں فاطمہ نے بوجھ اس وقت بڑھایا جب طالب علم تختی میں بیس سیکنڈ تک کمر سیدھی رکھتے، پانچ سو ریا نمسکار میں سانس نہ روکتے، اور جنگجو تین میں کم از کم دس سیکنڈ قابو برقرار رکھتے۔ اس نے صرف دورانیہ نہیں بڑھایا؛ کبھی ہاتھوں کا فاصلہ بدلا، کبھی حرکت کی رفتار کم کی، اور کبھی ایک آسن کے بعد دوسرے آسن کا وقفہ کم کیا۔ اس سے جسم کو مختلف انداز میں کام ملا۔

کلائی کے حساس رکن کے لیے فاطمہ نے مٹھی پر تختی، دیوار کے ساتھ تختی اور وشیشٹھاسن کی آسان شکل استعمال کی۔ کندھے کو زبردستی اوپر دھکیلنے کے بجائے اس نے بازو کو مضبوط رکھنے اور کندھے کی ہڈی کو سینے سے دور رکھنے پر توجہ دی۔ اگر درد چبھتا ہوا ہو، جوڑ میں پھیلتا ہو یا آسن کے بعد بڑھتا ہو تو فاطمہ نے فوراً آسن روکنے کو کہا۔ عضلاتی تھکن قابل قبول ہو سکتی ہے؛ تیز جوڑوں کا درد تربیت کا ہدف نہیں۔

ہر کلاس کے آخر میں اس نے ایک مختصر جدول پُر کروایا:

جانچ	مطلوبہ نشان	تبدیلی کی وجہ
تختی	بیس سیکنڈ، کمر مستحکم	کمر جھکے تو گھٹنے زمین پر
درخت آسن	ہر طرف پندرہ سیکنڈ	توازن ٹوٹے تو دیوار کا سہارا
سوریا نمسکار	چار چکر، سانس جاری	سانس بے ترتیب ہو تو رفتار کم
اتکٹاسن	گھٹنے پاؤں کی سمت	گھٹنے اندر جائیں تو گہرائی کم

چھٹی کلاس میں ابتدائی جانچ دوبارہ ہوئی۔ طاقت میں بہتری صرف زیادہ دیر رکنے سے نہیں، بلکہ صاف ترتیب سے ظاہر ہوئی۔ برداشت میں بہتری اس وقت نظر آئی جب شرکاء نے آخری چکر میں بھی سانس جاری رکھی۔ کنٹرول میں بہتری اس وقت واضح ہوئی جب جنگجو تین سے واپس آنے ہوئے پاؤں پٹخنے کے بجائے آہستہ زمین پر رکھے گئے۔

عملی نکتہ: ہر فٹنس کلاس کے لیے ایک چھوٹا جانچ فارم رکھیں۔ وقت، تکرار اور آسن کی گہرائی لکھنے کے ساتھ سانس اور ترتیب بھی درج کریں؛ یہی آپ کو محفوظ پیش رفت دکھائے گا۔

فاطمہ کے طریقے سے حاصل ہونے والے اصول

طاقت پہلے، گہرائی بعد میں۔

اگر طالب علم جسم کا وزن سنبھال نہیں سکتا تو گہرا کھنچاؤ اسے بہتر فٹنس نہیں دے گا۔ تختی، اتکٹاسن، ویرابھدراسن اور وشیشٹھاسن میں بنیادی طاقت بنائیں۔ ہر آسن میں ایسی شکل چنیں جسے طالب علم بیس سیکنڈ تک صاف ترتیب کے ساتھ رکھ سکے۔ کمر، گھٹنے یا کندھے کی ترتیب بگڑتے ہی گہرائی کم کریں یا سہارا دیں۔

برداشت کو سانس کے ساتھ ناپیں۔

صرف یہ نہ گنیں کہ کتنے چکر مکمل ہوئے۔ سوریا نمسکار کے چار چکروں میں اگر طالب علم سانس روکتا ہے تو وہ مقررہ رفتار کے لیے تیار نہیں۔ حرکت کو سانس سے ملائیں، چکروں کے درمیان ایک سانس کا وقفہ دیں، اور اگلے ہفتے صرف اسی وقت دورانیہ بڑھائیں جب آخری چکر بھی پہلے چکر جیسا صاف رہے۔

توازن کو چھوٹے مرحلوں میں سکھائیں۔

جنگجو تین یا درخت آسن میں فوراً مکمل توازن طلب نہ کریں۔ پہلے دونوں پاؤں کے درمیان وزن منتقل کروائیں، پھر انگلیاں زمین یا دیوار پر رکھنے دیں، پھر سہارا کم کریں۔ پندرہ سیکنڈ کا مستحکم قیام پانچ سیکنڈ کے ڈگمگاتے قیام سے زیادہ مفید ہے، کیونکہ اس میں اعصابی نظام حرکت کو سمجھ کر دہراتا ہے۔

رفتار کم کر کے کنٹرول بنائیں۔

تین سیکنڈ کا نزول، دو سیکنڈ کا توقف اور سانس کے ساتھ واپسی شامل کریں۔ یہ طریقہ عضلات کو حرکت کے پورے راستے میں کام کرنے دیتا ہے۔ اگر طالب علم اتکٹاسن سے کھڑے ہوتے وقت جھٹکا دیتا ہے یا چتورنگا میں جسم گرا دیتا ہے تو اسے تکرار بڑھانے کے بجائے رفتار کم کرنے کی ضرورت ہے۔

لوپ مکمل ہونے پر ہی بوجھ بڑھائیں۔

طاقت، برداشت اور کنٹرول الگ الگ جانچیں۔ اگر تختی مضبوط ہے مگر سوریا نمسکار کے بعد سانس بے قابو ہے تو برداشت کا حصہ کم درجے پر رکھیں۔ اگر برداشت اچھی ہے مگر جنگجو تین

میں توازن ٹوٹتا ہے تو کنٹرول کی مشق بڑھائیں۔ اگلا مرحلہ تب دیں جب موجودہ مرحلے میں سانس، ترتیب اور درد کی نگرانی تینوں برقرار رہیں۔

اختتامی عملی پیمانہ

یوگا کو فٹنس روٹین میں بدلنے کے لیے ہر کلاس میں مقصد واضح رکھیں: آج وزن سنبھالنا ہے، مسلسل کام کرنا ہے، یا حرکت کو قابو میں رکھنا ہے۔ پھر طاقت-برداشت-کنٹرول لوپ کے ذریعے آسن منتخب کریں، وقت مقرر کریں، آسان شکل فراہم کریں اور آخر میں وہی پیمانہ دوبارہ دیکھیں۔

ایک استاد کی کامیابی اس بات سے نہیں ناپی جاتی کہ کلاس نے کتنی مشکل شکلیں آزمائیں۔ اصل پیمانہ یہ ہے کہ طالب علم مضبوط جسم کے ساتھ سانس جاری رکھے، تھکن میں بھی ترتیب نہ کھوئے، اور ضرورت پڑنے پر حرکت کو محفوظ شکل میں بدل سکے۔ جب یہ چار صلاحیتیں ایک ساتھ کام کرتی ہیں تو یوگا صرف اسٹریچ نہیں رہتا؛ یہ جسمانی تربیت کا منظم، قابل پیمائش اور قابل تدریس طریقہ بن جاتا ہے۔

جسم میں آرام: پرسپیشن ٹریننگ

جسمانی کمفرٹ زون کو محسوس کرنے کی بنیاد

زینب، 35 سالہ ڈیسک ورکر، دن کے کئی گھنٹے کرسی پر بیٹھتی ہے۔ شام کی مشق میں وہ آگے جھکتی ہے تو ٹانگوں کے پچھلے حصے میں کھنچاؤ محسوس کرتی ہے، کندھے اٹھاتے وقت گردن سخت لگتی ہے، اور سانس سینے کے اوپری حصے تک محدود رہتی ہے۔ اگر وہ صرف آسن کی آخری شکل پر توجہ دے تو اسے معلوم نہیں ہوگا کہ اصل حد پٹھے کی ہے، جوڑ کی ہے، یا سانس کے دباؤ کی۔ جسمانی کمفرٹ زون دریافت کرنے کے لیے اسے جسم کے اندر آنے والے چھوٹے اشارے پڑھنے ہوں گے۔

اس عمل کے لیے صاف، ہموار جگہ، یوگا میٹ، ایک کمبل، دو بلاک، ڈھیلے کپڑے اور وقت ناپنے کے لیے گھڑی رکھیں۔ کھانے کے فوراً بعد مشق نہ کریں۔ تیز درد، حالیہ چوٹ، سن پن یا چکر کی صورت میں مشق روکیں اور مناسب طبی مشورہ لیں۔ یہاں مقصد جسم کو زیادہ سے زیادہ کھینچنا نہیں؛ مقصد یہ پہچاننا ہے کہ سانس کب آزاد رہتی ہے، جوڑ کب محفوظ محسوس ہوتے ہیں، اور پٹھے کب ضرورت سے زیادہ کام کرتے ہیں۔

باڈی اسکین اسمارٹ چیک لسٹ اسی مقصد کے لیے استعمال ہوگی۔ اس میں تین راستے شامل ہیں: سانس کا مشاہدہ، جوڑوں کی حرکت کا جائزہ، اور پٹھوں کے تناؤ کی شناخت۔ ہر حرکت میں آپ تین سوال پوچھیں: کیا میں آسانی سے سانس لے رہا ہوں؟ کیا حرکت جوڑ کے اندر نرم محسوس ہو رہی ہے؟ کیا پٹھا ضرورت سے زیادہ گرفت تو نہیں بنا رہا؟ عملی نتیجہ یہ ہونا چاہیے کہ آپ اپنی حد کو زور سے نہیں، واضح احساس سے پہچانیں۔

باڈی اسکین اسمارٹ چیک لسٹ کا طریقہ

سب سے پہلے جسم کو غیر جانبدار حالت میں رکھیں۔ پیٹھ کے بل لیٹیں، گھٹنے موڑیں اور پاؤں زمین پر رکھیں۔ ایک ہاتھ سینے پر اور دوسرا پیٹ پر رکھیں۔ ناک سے چار شمار میں سانس اندر لیں اور

چھ شمار میں باہر نکالیں۔ پانچ چکروں تک صرف یہ دیکھیں کہ کون سا ہاتھ زیادہ حرکت کرتا ہے۔ پیٹ والا ہاتھ ہلکی حرکت کرے اور سینے والا ہاتھ پرسکون رہے تو سانس نسبتاً کم تناؤ کے ساتھ چل رہی ہے۔ اگر سانس رک رک کر آئے یا کندھے پر سانس کے ساتھ اٹھیں تو پہلے شدت کم کریں؛ جسم ابھی حرکت کے لیے تیار نہیں۔

اب جوڑوں کا جائزہ لیں۔ دائیں ٹخنے کو آہستہ آہستہ دس مرتبہ گھمائیں، پھر بائیں ٹخنے کو۔ گھٹنے کو موڑتے اور سیدھا کرتے وقت رفتار یکساں رکھیں۔ کولہے، کلائیوں اور کندھے بھی اسی طرح حرکت دیں۔ جوڑ میں ہلکی گرمائش یا حرکت کی روانی قابل قبول ہے، مگر چبھتا ہوا درد، اچانک اٹکاؤ یا ایک طرف واضح فرق خطرے کی علامت ہے۔ اس فرق کو درست کرنے کے لیے دوسری طرف کو زبردستی برابر نہ کریں؛ پہلے کم زاویہ اور کم رفتار اختیار کریں۔

پٹھوں کی حساسیت جانچنے کے لیے ایک آسان حرکت منتخب کریں، مثلاً کھڑے ہو کر آگے جھکنا۔ پاؤں کولہوں کے برابر رکھیں، گھٹنے ہلکے موڑیں، اور سانس باہر چھوڑتے ہوئے صرف اتنا جھکیں جہاں پیٹھ لمبی رہ سکے۔ وہاں تین سانس لیں۔ اگر سانس مسلسل رہتی ہے اور کھنچاؤ ہلکا ہے تو یہ آپ کی موجودہ آرام دہ حد ہے۔ اگر سانس رک جائے، جبراً بھنچے یا انگلیاں زمین تک پہنچنے کے لیے زور لگائیں تو آپ حد سے آگے جا رہے ہیں۔

زینب نے اس جانچ میں گھٹنوں کو سیدھا کر کے انگلیاں زمین تک پہنچانے کی کوشش کی۔ اس کی پیٹھ گول ہوئی اور سانس چار شمار کے بجائے دو شمار میں رک گئی۔ گھٹنے تقریباً 20 درجے موڑنے اور ہاتھ ہلاک پر رکھنے کے بعد وہ پانچ مکمل سانس لے سکی۔ اس تبدیلی سے اسے معلوم ہوا کہ اس دن اس کی آرام دہ حد انگلیاں زمین تک پہنچانا نہیں، بلکہ لمبی پیٹھ کے ساتھ ہلاک تک پہنچنا ہے۔ یہی جسمانی کمفرٹ زون ہے: ایسی حد جہاں حرکت موجود ہو، مگر جسم دفاعی تناؤ نہ بنائے۔

اب شدت کو ایک درجے سے زیادہ نہ بڑھائیں۔ ہر تبدیلی کے بعد دوبارہ سانس، جوڑ اور پٹھے کا جائزہ لیں۔ اگر کسی حرکت میں سانس ہموار رہے، جوڑ محفوظ محسوس ہو اور پٹھے میں قابل برداشت کھنچاؤ ہو تو اس حد کو برقرار رکھیں۔ اگر تینوں میں سے ایک نشان خراب ہو تو پچھلی حد پر واپس جائیں۔ اس طریقے سے آپ آسن کی شکل کے بجائے جسم کے حقیقی جواب کے مطابق مشق ترتیب دیتے ہیں۔

مختصر یاد دہانی: سانس آپ کی رفتار بتاتی ہے، جوڑ حرکت کی حفاظت بتاتے ہیں، اور پٹھے کام کی شدت بتاتے ہیں۔ تینوں اشاروں کو ایک ساتھ پڑھیں، صرف کھنچاؤ کو کامیابی نہ سمجھیں۔

پندرہ منٹ کی عملی جسمانی جانچ

اس مشق کے لیے میٹ، کمبل، دو بلاک اور گھڑی تیار کریں۔ زینب جیسی ڈیسک پر کام کرنے والی طالبہ کے لیے یہ ترتیب دفتر کے بعد مناسب ہے، بشرطیکہ جسم میں تیز درد نہ ہو۔

1

دو منٹ: ابتدائی سانس

پیٹھ کے بل لیٹیں، گھٹے موڑیں۔ چار شمار میں سانس اندر اور چھ شمار میں باہر نکالیں۔ پانچ چکروں کے بعد نوٹ کریں: سانس پیٹ میں ہے، سینے میں ہے یا دونوں جگہ؟ مقصد سانس کو بدلنا نہیں، اس کی موجودہ حالت پہچاننا ہے۔

1

تین منٹ: جوڑوں کی حرکت

ہر ٹخنے کو دس مرتبہ، ہر کلائی کو دس مرتبہ، کندھوں کو آگے اور پیچھے پانچ پانچ مرتبہ گھمائیں۔ حرکت کے دوران سانس جاری رکھیں۔ اگر دائیں اور بائیں طرف فرق ہو تو کم متحرک طرف کو صرف پانچ نرم چکر دیں؛ اسے کھینچ کر برابر نہ کریں۔

1

چار منٹ: کولہے اور پچھلی ٹانگ

کھڑے ہو کر پاؤں کولہوں کے برابر رکھیں۔ سانس اندر لیتے ہوئے بازو اوپر کریں، سانس باہر چھوڑتے ہوئے گھٹنوں کو موڑ کر آگے جھکیں۔ ہاتھ بلاک پر رکھیں۔ تین سانسوں کے بعد واپس کھڑے ہوں۔ یہ عمل تین مرتبہ کریں۔ ہر مرتبہ دیکھیں کہ پیٹھ کی لمبائی برقرار ہے یا نہیں۔

1

تین منٹ: کندھے اور گردن

دیوار کے سامنے کھڑے ہوں۔ دایاں ہاتھ دیوار پر رکھ کر بازو کو آہستہ اوپر لے جائیں، پھر نیچے لائیں؛ پانچ مرتبہ کریں۔ بائیں طرف بھی یہی کریں۔ گردن کو پیچھے نہ جھکائیں۔ اگر کندھے کانوں کی طرف اٹھیں تو بازو کی بلندی کم کریں، کیونکہ کندھے کا پٹھا حرکت کے بجائے گرفت بنا رہا ہے۔

1

تین منٹ: نتیجہ درج کرنا

مشق کے بعد تین باتیں لکھیں: سانس کی آسانی، جوڑوں کی روانی، اور پٹھوں کے تناؤ کو صفر سے پانچ تک درجہ دیں۔ صفر کا مطلب کوئی تناؤ نہیں، پانچ کا مطلب ایسا تناؤ جو حرکت روک دے۔ مثال کے طور پر زینب نے مشق سے پہلے سانس کو تین، کندھوں کی سختی کو چار اور پچھلی ٹانگ کے کھنچاؤ کو چار درجہ دیا۔ مشق کے بعد اس نے سانس کو ایک، کندھوں کو دو اور پچھلی ٹانگ کو دو درجہ دیا۔ اس کا مطلب یہ نہیں کہ اس نے زیادہ کھنچاؤ حاصل کیا؛ اس نے جسم کو زیادہ واضح طور پر محسوس کیا۔

مشق مکمل ہونے پر یہ جانچ کریں: کیا آپ پانچ مسلسل سانسیں روک ٹوک کے بغیر لے سکتے ہیں؟ کیا دونوں طرف جوڑوں کی حرکت میں چبھتا درد نہیں؟ کیا آپ پٹھے کے کھنچاؤ اور جوڑ کے درد میں فرق بتا سکتے ہیں؟ اگر جواب ہاں ہے تو باڈی اسکین اسمارٹ چیک لسٹ نے اپنا مقصد پورا کیا۔

عام غلطیاں اور ان کی اصلاح

صرف کھنچاؤ کو ترقی سمجھنا

بہت سے طالب علم پٹھے میں زیادہ کھنچاؤ کو بہتر مشق سمجھتے ہیں۔ اس سے وہ سانس روک لیتے ہیں یا جوڑ پر غیر ضروری دباؤ ڈالتے ہیں۔ کھنچاؤ پٹھے کی لمبائی کا احساس دے سکتا ہے، مگر یہ محفوظ حرکت کا مکمل ثبوت نہیں۔

Do this: کھنچاؤ کو صفر سے پانچ تک درجہ دیں اور اسے تین سے زیادہ نہ جانے دیں۔ تین سانسیں لے کر دیکھیں کہ احساس نرم ہو رہا ہے یا بڑھ رہا ہے۔ نرم ہو تو اسی حد پر رہیں۔

Not this: انگلیاں زمین تک پہنچانے کے لیے گھٹنوں کو زور سے سیدھا نہ کریں اور سانس روک کر آسن کی آخری شکل حاصل نہ کریں۔

جوڑ کے درد کو پٹھے کا کھنچاؤ سمجھنا

جوڑ کا درد عموماً اندر سے چبھتا، اٹکتا یا ایک خاص زاویے پر تیز ہوتا ہے۔ پٹھے کا کھنچاؤ زیادہ پھیلا ہوا اور سطحی محسوس ہو سکتا ہے۔ دونوں کو ایک سمجھنے سے طالب علم خطرناک حد تک حرکت جاری رکھتا ہے۔

Do this: حرکت کا زاویہ کم کریں، ہلاک یا کمبل استعمال کریں، اور پانچ آہستہ چکروں کے بعد دوبارہ جانچ کریں۔ درد برقرار رہے تو حرکت روک دیں۔

Not this: درد کو برداشت کی مشق نہ بنائیں اور دوسری طرف کو زبردستی برابر نہ کریں۔

سانس کو جسم سے الگ کر دینا

کچھ طالب علم حرکت گننے پر اتنا دھیان دیتے ہیں کہ سانس کی رفتار بھول جاتے ہیں۔ جب سانس تیز، ٹوٹی ہوئی یا شور والی ہو جائے تو جسم اکثر دفاعی تناؤ بنا رہا ہوتا ہے۔

Do this: ہر حرکت کے مشکل حصے پر سانس باہر چھوڑیں اور آسان حصے پر سانس اندر لیں۔ اگر سانس رک جائے تو فوراً حرکت کی حد کم کریں۔

Not this: سانس روک کر زیادہ دیر تک پوزیشن نہ پکڑیں، خاص طور پر گردن، کولہے یا کمر کی حرکت میں۔

جسمانی کمفرٹ زون کوئی مستقل لکیر نہیں؛ نیند، کام، تھکن اور روزمرہ دباؤ کے ساتھ یہ بدلتا ہے۔ یوگا استاد کے طور پر آپ کا کام طالب علم کو ہر دن ایک ہی شکل تک پہنچانا نہیں، بلکہ اسے سانس، جوڑوں اور پٹھوں کے اشارے پڑھنا سکھانا ہے۔ جب طالب علم یہ فرق سمجھ لیتا ہے کہ کہاں حرکت مفید ہے اور کہاں جسم حفاظت مانگ رہا ہے، تو آسن صرف ظاہری شکل نہیں رہتا؛ وہ جسم کو سمجھنے کا منظم ذریعہ بن جاتا ہے۔

یوگا مائنڈ پاور: فلو کے ساتھ

یوگا مائنڈ پاور: فلو کے ساتھ

”سانس کو قابو میں لائیں، توجہ کو ایک جگہ رکھیں، اور حرکت کو ذہن کی تربیت بنے دیں۔“

یوگا کی مشق میں ذہن اکثر جسم سے پہلے تھک جاتا ہے۔ کام کے دباؤ، مسلسل اطلاعات، مستقبل کی فکر اور پچھلی گفتگوؤں کی بازگشت کے باعث طالب علم آسن میں موجود ہوتا ہے، مگر اس کی توجہ کہیں اور بھٹک رہی ہوتی ہے۔ ذہنی موجودگی کا مطلب خیالات کو زبردستی روکنا نہیں؛ اس کا مطلب یہ ہے کہ طالب علم بھٹکتی توجہ کو پہچانے، سانس سے دوبارہ جڑے اور موجودہ حرکت کو واضح طور پر محسوس کرے۔

اس مقصد کے لیے فلو-فوکس اینکرز استعمال کریں۔ ”اینکر“ سے مراد ایسا واضح سہارا ہے جو توجہ کو موجودہ لمحے میں واپس لائے۔ اس طریقے میں سانس، جسمانی احساس، نظر کا مرکز اور حرکت کی رفتار چار بنیادی سہارے بنتے ہیں۔ کامران، 29 سالہ سافٹ ویئر انجینئر، آفس کے بعد مشق کرتے وقت اکثر کندھوں میں تناؤ اور تیز ذہنی گفتگو محسوس کرتا ہے۔ اس کے لیے آسن مشکل نہیں تھا؛ اصل مشکل یہ تھی کہ وہ ہر حرکت کے دوران اگلے کام کے بارے میں سوچتا رہتا تھا۔

توجہ کہاں رکھنی ہے: ذہنی سکون کا اہم انتخاب

یوگا سیشن شروع کرتے وقت طالب علم کے سامنے ایک عملی انتخاب ہوتا ہے: کیا وہ صرف جسم کو حرکت دے گا، یا حرکت، سانس اور توجہ کو ایک مربوط عمل بنائے گا؟ پہلی صورت میں جسم گرم ہو سکتا ہے، مگر ذہن مسلسل منتشر رہ سکتا ہے۔ دوسری صورت میں ہر آسن ذہنی تربیت بھی بن جاتا ہے، کیونکہ طالب علم اپنی توجہ کو بار بار واپس لانا سیکھتا ہے۔

غلط انتخاب کا اثر استاد اور طالب علم دونوں پر پڑتا ہے۔ اگر استاد صرف آسن کی شکل پر زور دے اور سانس یا توجہ کا طریقہ نہ بتائے تو طالب علم سانس روک سکتا ہے، حرکت تیز کر سکتا ہے یا جسمانی حد سے آگے جا سکتا ہے۔ مثال کے طور پر کامران نے سوریا نمسکار کے دوران سانس کے بجائے رفتار کو اہم سمجھا۔ چند چکروں کے بعد اس کی سانس بے ترتیب ہوئی، پیشانی پر تناؤ آیا اور ذہن مزید فعال ہو گیا۔ مسئلہ آسن نہیں تھا؛ مسئلہ توجہ کا اینکر نہ ہونا تھا۔

فلو-فوکس اینکرز اس انتخاب کو واضح بناتے ہیں۔ استاد ہر حرکت کے ساتھ ایک مختصر ہدایت دے سکتا ہے: ”سانس اندر، بازو اوپر؛ سانس باہر، آگے جھکیں؛ نظر ایک نقطے پر؛ پاؤں کا دباؤ محسوس کریں۔“ اس ترتیب سے ذہن کو ایک وقت میں قابل عمل کام ملتا ہے۔ آج کی مشق کے لیے خود سے پوچھیں: میری توجہ کا بنیادی سہارا سانس ہوگا، نظر ہوگی یا جسمانی احساس؟

تین طریقے، تین مختلف نتائج

ذہنی موجودگی کی تربیت کے لیے درج ذیل طریقے استعمال کیے جا سکتے ہیں۔ ہر طریقہ سانس اور توجہ کو الگ انداز سے جوڑتا ہے۔

طریقہ	خرچ	وقت	مشکل کی سطح	کس کے لیے بہتر ہے
سانس کا اینکر	کوئی اضافی خرچ نہیں	5 تا 10 منٹ	کم	نئے طالب علم، بے ترتیب سانس والے افراد
نظر اور جسمانی احساس کا اینکر	آئینہ یا مقررہ نقطہ مددگار، مگر ضروری نہیں	10 تا 15 منٹ	درمیانی	آسن کی ترتیب جاننے والے طالب علم
حرکت، سانس اور گنتی کا فلو	کوئی اضافی خرچ نہیں	15 تا 25 منٹ	درمیانی تا زیادہ	تجربہ کار طالب علم اور فلو کلاسز

سانس کا اینکر سب سے آسان آغاز ہے۔ طالب علم ہر حرکت کے ساتھ سانس کی سمت نوٹ کرتا ہے، مثلاً بازو اٹھاتے وقت سانس اندر اور آگے جھکتے وقت سانس باہر۔ اس طریقے کا فائدہ یہ ہے کہ طالب علم کو ذہن کے بھٹکنے کا فوراً احساس ہو جاتا ہے۔ تاہم، اگر سانس بہت تیز یا بے آرام ہو تو گنتی مسلط نہ کریں؛ پہلے سانس کو نرم اور قدرتی بنائیں۔

نظر اور جسمانی احساس کا اینکر اس وقت مفید ہے جب طالب علم آسن کی بنیادی ترتیب سمجھ چکا ہو۔ تاداسن میں پاؤں کے چاروں کونوں کا دباؤ، وراہدرآسن دوم میں اگلے گھٹنے کی سمت اور درخت آسن میں ایک مقررہ نقطے پر نظر توجہ کو جسم کے ساتھ جوڑتے ہیں۔ اس

طریقے میں استاد کو واضح کرنا چاہیے کہ نظر کا مرکز جسم کو سخت نہ کرے۔ آنکھیں نرم رہیں، مگر توجہ منتشر نہ ہو۔

حرکت، سانس اور گنتی کا فلو زیادہ منظم طریقہ ہے۔ مثال کے طور پر سوریا نمسکار میں ہر مرحلے کے لیے ایک سانس اور چار تک گنتی رکھی جا سکتی ہے۔ یہ طریقہ رفتار کو قابو میں رکھتا ہے، مگر ہر طالب علم کے لیے ایک جیسی گنتی مناسب نہیں۔ دمہ، گھبراہٹ یا تھکن کی صورت میں گنتی کم کریں اور سانس کو ترجیح دیں۔ عملی نتیجہ یہ ہے کہ طریقہ طالب علم کی حالت کے مطابق بدلنا چاہیے، نہ کہ طالب علم کو ایک سخت رفتار کے مطابق ڈھالنا چاہیے۔

فلو-فوکس اینکرز کا درست انتخاب

عام طور پر نئے طالب علم کے لیے سانس کا اینکر بہترین انتخاب ہے، کیونکہ وہ جسمانی شکل پر پہلے ہی کافی توجہ دے رہا ہوتا ہے۔ سانس کا نرم مشاہدہ اسے اضافی ذہنی دباؤ کے بغیر موجودہ لمحے میں واپس لاتا ہے۔ جب سانس مستحکم ہو جائے تو نظر اور جسمانی احساس شامل کریں۔

اگر طالب علم کی سانس تیز ہو، تو سانس کے اینکر سے شروع کریں اور حرکت کی رفتار کم کریں۔ اگر سانس مستحکم ہو مگر توجہ بار بار بھٹکے، تو نظر کا ایک مقررہ نقطہ شامل کریں۔ اگر طالب علم ترتیب جانتا ہو اور جسمانی کنٹرول رکھتا ہو، تو حرکت، سانس اور گنتی والا فلو استعمال کریں۔ اگر طالب علم آسن میں تناؤ پیدا کرے، تو گنتی ختم کریں اور صرف سانس اور جسمانی احساس رکھیں۔

کامران کے لیے مناسب ترتیب یہ ہے: پہلے دو منٹ قدرتی سانس کا مشاہدہ، پھر پانچ چکر سوریا نمسکار، اور ہر چکر میں سانس کی سمت پر توجہ۔ اس کے بعد وراہدرآسن دوم میں اگلے پاؤں کا دباؤ اور ایک مقررہ نقطے پر نظر۔ آخر میں تین منٹ شتوآسن میں جسم کے وزن اور سانس کے اترنے چڑھنے کا مشاہدہ۔ اس ترتیب سے اس کا ذہن خاموش کرنے کے بجائے منظم طور پر فعال رہتا ہے۔

استاد کو طالب علم سے یہ نہ کہنا چاہیے کہ ”خیالات بالکل ختم کر دو۔“ بہتر ہدایت یہ ہے: ”خیال آنے پر اسے پہچانیں، نام دیں - مثلاً منصوبہ، فکر یا یاد - اور اگلی سانس کے ساتھ اینکر پر واپس آئیں۔“ اس سے طالب علم ذہنی بھٹکاو کو ناکامی نہیں سمجھتا۔ آج فیصلہ کریں: آپ کی موجودہ کلاس میں طالب علم کی سطح کے مطابق کون سا اینکر سب سے محفوظ اور مؤثر ہوگا؟

فلو-فوکس اینکرز کو عملی مشق میں شامل کرنا

مندرجہ ذیل ترتیب 20 تا 25 منٹ کی مختصر ذہنی موجودگی کی مشق کے لیے استعمال کریں۔ استاد اسے کلاس کے آغاز، فلو کے درمیان یا اختتامی سکون سے پہلے شامل کر سکتا ہے۔

1

ابتدائی نشست قائم کریں۔

سکھاسن یا وراسن میں بیٹھیں۔ ریڑھ کو قدرتی طور پر سیدھا رکھیں، جبڑے کو ڈھیلا کریں اور ہاتھ رانوں پر رکھیں۔ پہلے 60 سیکنڈ تک سانس نہ بدلیں۔ صرف یہ نوٹ کریں کہ سانس کہاں محسوس ہو رہی ہے: ناک، سینہ یا پیٹ۔ اس مرحلے کا مقصد سانس کو درست کرنا نہیں بلکہ موجودہ حالت کو پہچاننا ہے۔

1

سانس کا بنیادی اینکر مقرر کریں۔

اگلے دو منٹ میں سانس اندر آنے اور باہر جانے کا مشاہدہ کریں۔ اگر سانس آرام دہ ہو تو اندر چار نرم گنتی اور باہر چار نرم گنتی رکھیں۔ اگر گنتی سے تناؤ پیدا ہو تو گنتی چھوڑ دیں۔ ہر بار ذہن بھٹکے، توجہ کو ناک کے نتھنوں پر سانس کے لمس کی طرف واپس لائیں۔

1

حرکت کو سانس سے جوڑیں۔

تاداسن سے آغاز کریں۔ سانس اندر لیتے ہوئے بازو اوپر اٹھائیں، سانس باہر چھوڑتے ہوئے اٹاناسن میں جھکیں، سانس اندر لیتے ہوئے نصف اٹھان لیں، اور سانس باہر چھوڑتے ہوئے آگے جھکیں۔ حرکت کو سانس سے پہلے شروع نہ کریں۔ اس ترتیب سے طالب علم رفتار کے بجائے ہم آہنگی سیکھتا ہے۔

1

نظر کا مرکز شامل کریں۔

ورابھدرآسن دوم میں سامنے کی درمیانی انگلی کے آگے ایک نرم نقطہ منتخب کریں۔ نظر کو سختی سے نہ گھوریں۔ پانچ سانسوں تک نظر، اگلے پاؤں کا دباؤ اور سانس تینوں نوٹ کریں۔ اگر نظر بھٹکے تو اسے آہستہ سے واپس لائیں، سر کو جھٹکا نہ دیں۔

1

جسمانی احساس کو نام دیں۔

ہر آسن میں ایک بنیادی احساس منتخب کریں۔ ورابھدرآسن دوم میں اگلے پاؤں کا دباؤ، ورکشاسن میں کھڑے پاؤں کا توازن، اور ادھو مکھ شواناسن میں ہاتھوں کا فرش سے تعلق۔ طالب علم کو ایک وقت میں صرف ایک احساس پر توجہ دیں۔ بہت سے احساسات ایک ساتھ نوٹ کرنے سے ذہن دوبارہ منتشر ہو سکتا ہے۔

1

فلو کی رفتار کو سانس کے مطابق رکھیں۔

پانچ چکروں کے لیے ایک ہی ترتیب دہرائیں۔ اگر سانس بھاری ہو تو رفتار کم کریں، گھٹتے موڑیں یا آرام کے لیے بالاسن اختیار کریں۔ استاد سانس روکنے کو کبھی ترقی کی علامت نہ بنائے۔ مسلسل، نرم سانس ذہنی موجودگی کا بنیادی نشان ہے۔

1

بھٹکتی توجہ کے لیے واپسی کا طریقہ سکھائیں۔

طالب علم کو تین مرحلے یاد کرائیں: پہچانیں، نرم کریں، واپس آئیں۔ پہلے پہچانیں کہ توجہ آسن سے ہٹ گئی ہے۔ پھر پیشانی، جبڑے اور کندھوں کو نرم کریں۔ آخر میں اگلی سانس، نظر کے نقطے یا جسمانی احساس پر واپس آئیں۔ اس عمل کو ہر بار یکساں رکھیں تاکہ طالب علم اسے کلاس کے باہر بھی استعمال کر سکے۔

1

اختتامی مشاہدہ کریں۔

شوآسن میں تین تا پانچ منٹ رہیں۔ طالب علم جسم کا وزن فرش پر محسوس کرے، سانس کو نہ بدلے اور ذہن کے شور کو صرف نوٹ کرے۔ آخر میں اس سے پوچھیں: ”کیا سانس پہلے سے ہموار ہے؟ کیا جسم میں کسی جگہ غیر ضروری گرفت باقی ہے؟“ جواب دینے کے لیے فوراً حرکت نہ کروائیں؛ چند لمحے خاموشی رہنے دیں۔

آج کی مشق کے لیے یہ مختصر فہرست مکمل کریں:

- ☐ پانچ منٹ سانس کے اینکر کے ساتھ بیٹھیں۔
- ☐ ایک آسن میں نظر کا مقررہ نقطہ استعمال کریں۔
- ☐ سوریا نمسکار کے تین چکروں میں حرکت کو سانس کے ساتھ ملائیں۔
- ☐ ذہن بھٹکنے پر ”پہچانیں، نرم کریں، واپس آئیں“ دہرائیں۔
- ☐ شوآسن کے بعد سانس، جسمانی تناؤ اور توجہ میں ایک تبدیلی نوٹ کریں۔

ذہنی موجودگی کا قابل اعتماد معیار یہ نہیں کہ طالب علم نے کوئی خیال نہ سوچا ہو۔ معیار یہ ہے کہ وہ بھٹکنے کے بعد کتنی نرمی اور وضاحت سے واپس آتا ہے۔ فلو-فوکس اینکرز کے ذریعے سانس حرکت کو سمت دیتی ہے، جسم توجہ کو بنیاد دیتا ہے اور ذہن پرسکون رہتے ہوئے بیدار رہتا ہے۔ یہی بیداری آگے چل کر آسن، سانس اور یوگا کی گہری تربیت کو ایک مربوط عمل بناتی ہے۔

یوگا کی تاریخ: روایت کی واپسی

روایت کو سمجھنے کی پہلی سیڑھی

ایک ریسرچ رائٹر، سلمان، 41 برس کی عمر میں یوگا کلاس لینے آیا۔ وہ آسن درست ترتیب سے کر لیتا تھا، مگر جب استاد نے پوچھا کہ ”آپ یہ مشق کیوں کر رہے ہیں؟“ تو اس کے پاس صرف ایک جواب تھا: ”جسم کھولنے کے لیے۔“ چند ہفتوں بعد اس نے محسوس کیا کہ یوگا کی اصل طاقت صرف جسمانی لچک میں نہیں، بلکہ اس روایت کو سمجھنے میں ہے جس نے آسن، سانس، توجہ اور اخلاقی تربیت کو ایک مربوط راستہ بنایا۔

یوگا کی تاریخ ایک سیدھی لکیر نہیں۔ یہ مختلف ادوار، اساتذہ، متون اور عملی روایتوں سے گزرتی ہوئی آج تک پہنچی ہے۔ قدیم ہندوستان میں یوگا نے انسان کے جسم، سانس، ذہن اور شعور کے تعلق کو سمجھنے کی کوشش کی۔ وقت کے ساتھ اس میں مراقبہ، ضبط نفس، منتر، توانائی، آسن اور خدمت کے مختلف طریقے شامل ہوئے۔ ہر دور نے یوگا کو اپنے سوالات کے مطابق بیان کیا، مگر بنیادی مقصد یہی رہا: انسان اپنے تجربے کو زیادہ واضح، متوازن اور ذمہ دار بنائے۔

یوگا کے استاد کے امیدوار کے لیے تاریخ جاننا صرف معلومات جمع کرنا نہیں۔ تاریخ آپ کو یہ سمجھاتی ہے کہ کون سی مشق کس مقصد کے لیے بنی، کس روایت سے آئی، اور اسے آج کے طالب علم تک کس احتیاط سے پہنچانا چاہیے۔ ابتدا میں تین باتیں ذہن میں رکھیں: یوگا ایک مسلسل بدلتی ہوئی زندہ روایت ہے؛ تمام قدیم متون ایک ہی طریقہ نہیں سکھاتے؛ اور جدید آسن مشق یوگا کی پوری روایت نہیں، بلکہ اس کا ایک حصہ ہے۔

اپنے آپ سے پوچھیں: جب میں ”یوگا“ کہتا ہوں تو کیا میں صرف آسن مراد لیتا ہوں، یا ایک مکمل تربیتی راستہ بھی دیکھتا ہوں؟ یہی سوال تاریخی سمجھ کی بنیاد بنے گا۔

ٹائم لائن آف ٹرانسمیشن: روایت کیسے آگے پہنچی

روایت کو سمجھنے کے لیے ٹائم لائن آف ٹرانسمیشن استعمال کریں۔ اس کا مطلب ہے کہ یوگا کے خیالات کو ان کے تاریخی مرحلوں، بنیادی مقصد اور آج کی تدریس سے جوڑ کر دیکھیں۔ ہر مرحلے میں یہ چار سوال لکھیں: یہ خیال کس دور میں نمایاں ہوا؟ اس کا مقصد کیا تھا؟ اسے کس ذریعے سے آگے پہنچایا گیا؟ آج استاد اسے کیسے ذمہ داری سے سکھا سکتا ہے؟

پہلا مرحلہ: ابتدائی ویدی پس منظر۔ قدیم ویدی روایت میں منتر، رسم، نظم اور کائناتی ترتیب اہم موضوعات تھے۔ اس دور میں یوگا کو آج کے آسنوں کی فہرست کے طور پر نہیں سمجھنا چاہیے۔ یہاں بنیادی سبق یہ ہے کہ آواز، سانس، توجہ اور باقاعدہ عمل انسان کے اندر نظم پیدا کر سکتے ہیں۔ آج استاد اس ورثے کو پڑھاتے وقت منتر کا تلفظ، معنی اور ثقافتی احترام واضح کرے۔ منتر کو محض پس منظر کی موسیقی یا فوری ذہنی سکون کا ذریعہ نہ بنائیں۔

دوسرا مرحلہ: اوپنشدی اور غوروفکر کی روایت۔ اوپنشدی متون نے بیرونی رسم سے زیادہ اندرونی سوال، خود شناسی اور شعور پر توجہ دی۔ سانس اور ذہن کے تعلق کو سمجھنے کی کوشش بڑھی۔ اس مرحلے سے استاد یہ اصول لے سکتا ہے کہ طالب علم کو مشق کے دوران اپنے تجربے کا مشاہدہ کرنا چاہیے، مگر کسی خاص روحانی نتیجے کا وعدہ نہیں کرنا چاہیے۔ پانچ منٹ کی خاموش نشست میں طالب علم سے کہیں کہ وہ سانس کی رفتار، جسمانی احساس اور ذہنی بھٹکاؤ نوٹ کرے۔ مقصد ”کچھ خاص محسوس کرنا“ نہیں، بلکہ مشاہدے کی صلاحیت پیدا کرنا ہے۔

تیسرا مرحلہ: کلاسیکی یوگا اور پتنجلی کی تعلیم۔ کلاسیکی یوگا میں ذہنی اتار چڑھاؤ، اخلاقی اصول، جسمانی نشست، سانس، حسی ضبط، یکسوئی، مراقبہ اور گہری توجہ کو ایک منظم راستے میں بیان کیا گیا۔ اسے عموماً آٹھ آنگوں یا آٹھ مرحلوں کے راستے سے سمجھایا جاتا ہے: یم، نیم، آسن، پرانایام، پرتیہار، دھارنا، دھیان اور سمدھی۔ یہاں آسن کا بنیادی مفہوم مستحکم اور آرام دہ نشست ہے، نہ کہ صرف پیچیدہ جسمانی شکل۔

استاد کے لیے عملی نتیجہ واضح ہے: آسن پڑھاتے وقت اخلاقی اور ذہنی پہلو کو الگ نہ کریں۔ مثال کے طور پر، اگر طالب علم تری کون آسن میں درد کے باوجود شکل مکمل کرنے کی کوشش کرے تو استاد اسے ”مزید گہرا“ ہونے کے بجائے سنے، حد پہچانے اور عدم تشدد کے اصول سے جوڑے۔

چوتھا مرحلہ: ہٹھ یوگا کی تشکیل۔ ہٹھ یوگا نے جسم، سانس، بندھ، مدرا، صفائی کے طریقوں اور توانائی کے تصور کو زیادہ نمایاں کیا۔ ”ہٹھ“ کو بعض روایتیں سورج اور چاند کی علامتی قوتوں کے توازن سے جوڑتی ہیں، جبکہ عملی سطح پر یہ جسمانی اور سانس تربیت کا نام بھی ہے۔ ہٹھ

یوگا کے متون میں آسن کی تعداد اور مقصد مختلف انداز سے بیان ہوئے؛ اس لیے استاد کسی ایک فہرست کو پوری تاریخ کا آخری جواب نہ بنائے۔

آج کی کلاس میں اس مرحلے کی تعلیم دیتے وقت سانس روکنے، بندھ یا شدید صفائی کے طریقوں کو عام ہدایت کے طور پر نہ دیں۔ پہلے طالب علم کی صحت، تجربہ اور مقصد معلوم کریں۔ سانس کی نرم مشق سے آغاز کریں، اثرات پوچھیں، اور چکر، گھبراہٹ یا سینے میں دباؤ محسوس ہو تو فوراً مشق روک دیں۔

پانچواں مرحلہ: جدید یوگا اور عالمی تدریس۔ انیسویں اور بیسویں صدی میں یوگا کے اساتذہ نے اسے ہندوستان سے باہر متعارف کرایا۔ جدید دور میں آسنوں کی ترتیب، جسمانی صحت، گروہی کلاس اور استاد کی تربیت نے اہم جگہ حاصل کی۔ اس تبدیلی نے یوگا کو بہت سے لوگوں تک پہنچایا، مگر اس کے ساتھ ایک خطرہ بھی آیا: یوگا کو صرف ورزش سمجھ لینا۔

اس مرحلے میں استاد کو دو کام ساتھ کرنے ہیں۔ وہ آسن کی جسمانی حفاظت اور واضح تدریس سکھائے، اور ساتھ ہی طالب علم کو بتائے کہ آسن یوگا کی وسیع روایت کا ایک حصہ ہے۔ کسی بھی استاد، سلسلے یا تنظیم کی تعلیم کو ”واحد اصل یوگا“ قرار نہ دیں۔ روایت کا احترام تحقیق، درست نسبت اور صاف زبان سے ظاہر ہوتا ہے۔

اب اپنی نوٹ بک میں پانچ خانے بنائیں: تاریخی مرحلہ، بنیادی مقصد، اہم مشق، استاد کی ذمہ داری، آج کی کلاس میں اطلاق۔ ہر مرحلے کے لیے ایک مختصر اندراج لکھیں۔ ہفتے میں ایک بار اس جدول کو دیکھیں؛ اس سے تاریخ معلومات کے بجائے تدریسی فیصلہ بنے گی۔

سلمان کی تدریسی تیاری: تاریخ کو کلاس میں لانے کا طریقہ

سلمان نے اپنی کلاس میں تاریخ پر طویل لیکچر دینے کے بجائے چار ہفتوں کا مختصر منصوبہ بنایا۔ اس کا مقصد یہ جانچنا تھا کہ تاریخی سمجھ طالب علم کی مشق کو کیسے بدلتی ہے۔

پہلے ہفتے اس نے ہر کلاس کے آغاز میں دو منٹ کے لیے یوگا کی وسیع تعریف بیان کی: ”آج ہم آسن کے ذریعے جسم، سانس اور توجہ کو ایک ساتھ دیکھیں گے۔“ اس نے طالب علموں سے کہا کہ وہ آسن کو کامیابی یا ناکامی کے پیمانے سے نہ دیکھیں۔ ہفتے کے آخر میں اس نے پوچھا کہ کون سا جسمانی احساس پہلے سے زیادہ واضح ہوا۔ متوقع نتیجہ یہ تھا کہ طالب علم شکل بنانے کے بجائے تجربہ نوٹ کریں۔

دوسرے ہفتے اس نے پتنگلی کے آٹھ مرحلوں میں سے یم اور نیم کے دو عملی اصول لیے: عدم تشدد اور قناعت۔ اس نے عدم تشدد کو صرف دوسروں کے ساتھ نرمی نہیں، بلکہ اپنے جسم پر غیر

ضروری زور نہ ڈالنے کے طور پر سمجھایا۔ تاداسن اور ویر بھدراسن میں اس نے طالب علموں کو پاؤں کا دباؤ، گھٹنوں کی سمت اور سانس کی روانی چیک کرنے کو کہا۔ اگر کسی طالب علم نے درد کو ”اچھی محنت“ سمجھا تو سلمان نے مشق کم کروائی۔ چار کلاسوں کے بعد طالب علموں نے درد اور کھنچاؤ میں فرق زیادہ واضح طور پر بیان کیا۔

تیسرے ہفتے اس نے بٹھ یوگا کے حوالے سے سانس اور جسم کا تعلق سکھایا۔ اس نے صرف نرم، قدرتی سانس استعمال کی اور سانس روکنے سے گریز کیا، کیونکہ کلاس میں مختلف عمر اور صحت کے افراد موجود تھے۔ ہر طالب علم نے تین منٹ تک سانس کی گنتی نہیں، بلکہ سانس کی آسانی نوٹ کی۔ اگر سانس تنگ ہوئی تو آسن کی شدت کم کی گئی۔ اس عمل سے سلمان نے جانچا کہ تاریخی تصور محفوظ، قابل فہم اور جسمانی طور پر مناسب انداز میں منتقل ہو رہا ہے یا نہیں۔

چوتھے ہفتے اس نے کلاس کے اختتام پر پانچ منٹ کی خاموش نشست رکھی۔ اس سے پہلے اس نے واضح کیا کہ مراقبہ کا مقصد ذہن کو خالی کرنا نہیں، بلکہ توجہ کے بھٹکنے کو پہچان کر نرمی سے واپس لانا ہے۔ ہر طالب علم نے نشست سے پہلے اور بعد میں اپنی ذہنی کیفیت کو ایک سے پانچ کے پیمانے پر نوٹ کیا۔ یہ پیمانہ کسی سائنسی تشخیص کے لیے نہیں، بلکہ ذاتی مشاہدے کے لیے تھا۔ چار ہفتوں کے اختتام پر سلمان نے تین نتائج دیکھے: طالب علم آسن کے مقصد کے بارے میں زیادہ واضح تھے، وہ درد کو نظرانداز کم کرتے تھے، اور وہ یوگا کو صرف جسمانی ورزش نہیں کہتے تھے۔

سلمان نے اپنی تدریس کا جائزہ بھی لیا۔ اس نے ہر کلاس کے بعد تین سوال لکھے: کیا میں نے روایت کی درست نسبت دی؟ کیا میں نے کسی تاریخی دعوے کو ضرورت سے زیادہ یقینی انداز میں پیش کیا؟ کیا طالب علم اس تصور کو عملی مشق سے جوڑ سکے؟ یہ جائزہ ہر ہفتے دس منٹ لیتا تھا، مگر اس سے اس کی زبان، ترتیب اور ذمہ داری بہتر ہوئی۔

آپ بھی یہی طریقہ اپنائیں: چار ہفتے، ہر ہفتے ایک تاریخی مرحلہ، ہر کلاس میں دو سے پانچ منٹ کی وضاحت، اور آخر میں ایک عملی مشاہدہ۔ کامیابی کا نشان یہ نہیں کہ طالب علم کتنی تاریخ یاد رکھتا ہے؛ اصل نشان یہ ہے کہ وہ مشق کا مقصد، اپنی حد اور استاد کی ہدایت زیادہ سمجھ داری سے پہچانے۔

تدریس میں تاریخی ذمہ داری

روایت کو صرف آسنوں تک محدود کر دینا

اس غلطی کی جڑ جدید کلاس کے ظاہری ڈھانچے میں ہے۔ چونکہ طالب علم عموماً آسن سیکھنے آتے ہیں، استاد بھی تاریخ، اخلاق، سانس اور توجہ کو غیر ضروری سمجھ لیتا ہے۔ نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ طالب علم یوگا کو جسمانی شکلوں کی ترتیب سمجھتا ہے اور ہر آسن کو لچک یا طاقت کے مقابلے میں بدل دیتا ہے۔

Do this: ہر کلاس میں ایک مختصر تاریخی یا فلسفیانہ تعلق واضح کریں۔ مثال کے طور پر، تاداسن میں استحکام، سانس اور توجہ کو کلاسیکی نشست کے تصور سے جوڑیں، پھر طالب علم سے پوچھیں کہ جسم کو ساکن رکھتے ہوئے ذہن کیا کر رہا ہے۔

Not this: یہ نہ کہیں کہ ”یوگا صرف ورزش ہے“ یا ”آسن ہی مکمل یوگا ہے۔“

قدیم روایت کو ایک ہی حتمی شکل سمجھنا

اس غلطی کی وجہ مختلف متون اور سلسلوں کے فرق سے ناواقفیت ہے۔ یوگا کی تاریخ میں اصطلاحات، مقاصد اور مشقیں وقت کے ساتھ بدلیں۔ اگر استاد ایک روایت کو واحد درست روایت کہے تو وہ طالب علم کو تاریخ کی پیچیدگی سے محروم کر دیتا ہے اور دوسرے سلسلوں کے لیے غیر ضروری تعصب پیدا کرتا ہے۔

Do this: نسبت واضح کریں۔ کہیں: ”اس روایت میں آسن کو اس طرح سمجھا جاتا ہے“ یا ”اس دور کے متون میں یہ پہلو نمایاں ہے۔“ اپنی تربیت میں کم از کم ایک بنیادی تاریخی متن کا مطالعہ کریں اور حوالہ نوٹ کریں۔

Not this: بغیر تحقیق کے یہ دعویٰ نہ کریں کہ ہر موجودہ آسن قدیم زمانے سے اسی شکل میں چلا آ رہا ہے۔

ثقافتی ورثے کو سطحی انداز میں استعمال کرنا

اس غلطی کی جڑ منتر، دیوی دیوتاؤں، گرو یا علامتوں کو صرف سجاوٹ یا فوری اثر کے لیے استعمال کرنا ہے۔ جب استاد معنی، تلفظ اور پس منظر نہیں بتاتا تو طالب علم روایت کو غلط سمجھ سکتا ہے اور ثقافتی بے احتیاطی پیدا ہو سکتی ہے۔

Do this: کسی منتر یا علامت کو کلاس میں شامل کرنے سے پہلے اس کا بنیادی معنی، تلفظ اور مقصد سمجھیں۔ طالب علم کو اختیار دیں کہ وہ خاموشی سے بیٹھے یا منتر میں شامل ہو، کیونکہ روحانی زبان ہر شخص کے لیے یکساں نہیں ہوتی۔

Not this: منتر کو جادوئی علاج، یقینی ذہنی نتیجے یا کسی بیماری کے علاج کے طور پر پیش نہ کریں۔

فوری حوالہ: یوگا کی تاریخ کو مرحلوں میں پڑھیں، ہر دعوے کی نسبت واضح کریں، آسن کو وسیع تربیتی راستے سے جوڑیں، اور روایت کے ثقافتی عناصر کو معنی اور احترام کے ساتھ پیش کریں۔ استاد کی وراثت صرف وہ معلومات نہیں جو اسے ملتی ہیں؛ یہ وہ احتیاط بھی ہے جس کے ساتھ وہ معلومات آگے پہنچاتا ہے۔

جب آپ اگلی بار کلاس شروع کریں، تو آسن کی ہدایت کے ساتھ اس کا مقصد بھی بیان کریں۔ ایک مستحکم نشست، ایک واضح سانس اور ایک ذمہ دار انتخاب - یہی وہ چھوٹے عملی رابطے ہیں جو قدیم روایت کو آج کے جسم اور ذہن تک زندہ رکھتے ہیں۔

آٹھ گنا راستہ: عملی نقشہ

آٹھ گنا راستہ: عملی نقشہ

راستہ سمجھنے کا درست زاویہ

ک یا آپ اپنی یوگا کلاس میں صرف آسن سکھا رہے ہیں، یا طالب علم کو اخلاق، جسم، سانس، توجہ اور باطنی سکون کا مکمل راستہ بھی دے رہے ہیں؟ آٹھ گنا راستہ یوگا کی ایسی ترتیب ہے جو یم، نیم، آسن، پرانایام، پرتیہارا، دھارنا، دھیان اور سمادھی کو روزمرہ عمل سے جوڑتی ہے۔

یہ ترتیب صرف فلسفیانہ فہرست نہیں۔ استاد اسے کلاس کی منصوبہ بندی، ذاتی مشق، طالب علم کی عادتوں اور مشکل حالات میں فیصلوں کے لیے استعمال کرتا ہے۔ مثال کے طور پر مہوش، 24 سالہ میڈیکل طالبہ، امتحان کے دباؤ میں پہلے یم اور نیم سے اپنے معمول کو منظم کرتی ہے، آسن سے جسم کو تیار کرتی ہے، پرانایام سے سانس کو متوازن کرتی ہے، اور دھیان سے توجہ واپس لاتی ہے۔

آٹھوں اُگ اُگ الگ الگ منزلیں نہیں؛ ہر اُگ اُگ کے لیے زمین تیار کرتا ہے۔ اس نقشے کا مقصد یہ ہے کہ آپ ہر قدم کو ناپ سکیں، سکھا سکیں اور محفوظ انداز میں آگے بڑھا سکیں۔

ضروری سامان اور وسائل

- ☐ مشق کی ڈائری: روزانہ یم، نیم، آسن، سانس اور ذہنی کیفیت کا مختصر ریکارڈ رکھیں۔ عام نوٹ بک کافی ہے؛ قیمت مقامی اسٹیشنری کے مطابق ہوگی۔

- ☐ یوگا میٹ: آسن کے دوران پھسلنے سے بچاتا ہے اور جسم کی سمت واضح کرتا ہے۔ ایک مضبوط، غیر پھسلنے والا میٹ خریدیں؛ مہنگا میٹ ضروری نہیں۔
- ☐ گھڑی یا ٹائمز: پرانا پام، دھارنا اور دھیان کا دورانیہ ناپنے کے لیے استعمال کریں۔ موبائل کا خاموش ٹائمز بھی کافی ہے۔
- ☐ کمبل اور کشن: گھٹنوں، کولہوں اور بیٹھنے کی حالت میں سہارا دیتے ہیں۔ گھر کا صاف کمبل اور مضبوط تکیہ بھی استعمال ہو سکتا ہے۔
- ☐ اخلاقی مشاہدے کی فہرست: یم اور نیم کو عملی عادتوں میں بدلنے کے لیے پانچ یم اور پانچ نیم لکھیں۔ اسے ڈائری کے پہلے صفحے پر خود بنائیں۔
- ☐ خاموش جگہ: پرٹیہارا اور دھیان کے لیے ایسی جگہ منتخب کریں جہاں دس سے پندرہ منٹ خلل کم ہو۔ گھر، اسٹوڈیو یا ہسپتال کے ہاسٹل کا پرسکون کونا مناسب ہے۔
- ☐ استاد کی نگرانی: سانس روکنے، گہری توجہ اور مشکل آسن میں غلطی کم کرنے کے لیے تجربہ کار استاد سے اصلاح لیں۔ تربیتی ادارے کی عملی کلاسیں اس مقصد کے لیے بنیادی وسیلہ ہیں۔

سامان کا مقصد مشق کو آسان اور محفوظ بنانا ہے، دکھاوا نہیں۔ اگر کوئی وسیلہ آپ کو جسم کے اشارے سننے سے روک دے تو اسے کم کریں یا بدل دیں۔

آٹھ قدمی روڈ میپ

۱۔ یم کو روزانہ کے تعلقات میں نافذ کریں

یم بیرونی برتاؤ کے پانچ اصول ہیں: اہنسا، ستیہ، استیہ، برہم چریہ اور اپری گرہ۔ پہلے دن صرف اہنسا منتخب کریں۔ اپنی گفتگو، جسمانی مشق اور دوسروں کے ساتھ رویے میں غیر ضروری سختی نوٹ کریں۔

کلاس میں طالب علم کو درد کے باوجود آسن میں دھکیلنے کے بجائے رکنے کا اختیار دیں۔ یہی اہنسا ہے۔ اگلے دن ستیہ کے تحت طالب علم سے پوچھیں: ”آپ کے جسم میں کھنچاؤ ہے یا درد؟“ جواب کو درست یا غلط قرار نہ دیں؛ حقیقت کو قبول کریں۔

سات دن تک ہر رات ایک جملہ لکھیں: ”آج میں نے کس موقع پر یم پر عمل کیا؟“ اگر آپ نے جلد بازی میں سخت لہجہ اختیار کیا تو اسے چھپائیں نہیں؛ اگلے دن اسی صورت حال کے لیے نرم جملہ تیار کریں۔ اس عمل کا نتیجہ یہ ہوگا کہ اخلاقی اصول مبہم خیال کے بجائے قابل مشاہدہ عادت بن جائے گا۔

۲۔ نیم کو ذاتی معمول میں تبدیل کریں

نیم اندرونی نظم کے پانچ اصول ہیں: شوچ، سنتوش، تپس، سوادھیائے اور ایشور پریدھان۔ صبح مشق کی جگہ صاف کریں؛ یہ شوچ کی عملی شکل ہے۔ سنتوش کے لیے اپنی موجودہ جسمانی حالت کو قبول کریں، نہ کہ ہر بار مشکل آسن حاصل کرنے کی خواہش کو۔

تپس کے لیے پندرہ منٹ کا مقررہ وقت رکھیں اور اسے غیر ضروری طور پر نہ چھوڑیں۔ سوادھیائے کے لیے مشق کے بعد اپنے ذہنی رجحان کا ایک نوٹ لکھیں: ”میں جلدی کر رہا تھا“ یا ”میں دوسروں سے اپنا موازنہ کر رہا تھا۔“ ایشور پریدھان کا مطلب نتیجے پر مکمل قبضہ چھوڑ کر درست کوشش کرنا ہے۔

مہوش امتحان کے دن ایک گھنٹے کی مشق نہ کر سکے تو پندرہ منٹ کا معمول برقرار رکھتی ہے۔ اس سے نیم عمل میں رہتا ہے اور ”یا مکمل مشق یا کچھ نہیں“ والی غلط سوچ کم ہوتی ہے۔

۳۔ آسن کو جسمانی تیاری اور مشاہدے کے طور پر کریں

آسن کا مقصد صرف لچک یا شکل نہیں؛ جسم کو مستحکم، آرام دہ اور مشاہدے کے قابل بنانا ہے۔ پہلے پانچ منٹ تاداسن، کندھوں کی حرکت اور نرم بلی نما حرکات سے جسم کو تیار کریں۔ پھر کھڑے آسن، آگے جھکنے والے آسن اور اختتامی آرام کو ترتیب دیں۔

ہر آسن میں تین چیزیں چیک کریں: پاؤں یا ہاتھ کی بنیاد، سانس کا بہاؤ، اور چہرے و جبڑے کا تناؤ۔ اگر سانس رک جائے یا درد پیدا ہو تو شدت کم کریں۔ آسن کو کم وقت تک درست انداز میں رکھنا، زیادہ وقت تک غلط انداز میں رکھنے سے بہتر ہے۔

مہوش کے لیے طویل بیٹھائی کی وجہ سے کولہوں اور کمر میں سختی رہتی ہے۔ وہ ویر بھدرآسن، بددھ کونا سن اور نرم پشچموتان آسن کو ترتیب سے کرتی ہے، مگر گھٹنوں میں درد آنے پر کشن استعمال کرتی ہے۔ اس کا قابل پیمائش نتیجہ یہ ہے کہ وہ مشق کے بعد جسمانی کیفیت کو ”درد، کھنچاؤ یا سکون“ میں سے ایک لفظ سے درج کرتی ہے۔

۴۔ پرانا یام سے سانس کو قابل اعتماد بنائیں

پرانا یام سانس کی رفتار، گہرائی اور سمت کو شعوری طور پر منظم کرنے کی مشق ہے۔ ابتدا میں سانس روکنے کے بجائے قدرتی سانس کا مشاہدہ کریں۔ پانچ چکر لمبی سانس اندر اور قدرے لمبی سانس باہر لیں؛ مقصد اعصابی نظام کو زبردستی قابو کرنا نہیں بلکہ سانس کو ہموار کرنا ہے۔

اس کے بعد نادی شودھن، یعنی متبادل نتھنے سے سانس لینے کی نرم مشق، سکھائیں۔ چار گنتی میں سانس اندر، چار گنتی میں باہر؛ اگر چکر، گھبراہٹ یا سینے میں دباؤ ہو تو فوراً معمول کی سانس پر واپس آئیں۔ حاملہ افراد، دل یا سانس کی بیماری رکھنے والے طالب علم، اور شدید بے چینی والے افراد سانس روکنے کی مشق استاد اور طبی ماہر کی اجازت کے بغیر نہ کریں۔

مہوش امتحان سے پہلے تین منٹ نادی شودھن کرتی ہے، مگر سانس نہیں روکتی۔ اس کے بعد وہ اپنے ذہن کی رفتار کو ایک سے پانچ تک درج کرتی ہے۔ اس طرح پرانا پام کا مقصد واضح رہتا ہے: سانس کو پرسکون، باقاعدہ اور محفوظ بنانا۔

5۔ پرتیہارا سے حواس کو اندر کی طرف موڑیں

پرتیہارا کا مطلب حواس کو بیرونی محرکات سے مکمل طور پر مٹانا نہیں، بلکہ توجہ کو بار بار اندرونی تجربے کی طرف واپس لانا ہے۔ آسن کے بعد آنکھیں بند کریں، جسم کے پانچ حصوں کو باری باری محسوس کریں: پاؤں، ٹانگیں، پیٹ، سینہ اور چہرہ۔

موبائل کو خاموش کریں، روشنی کم کریں اور پانچ منٹ تک آوازوں کو صرف ”قرب“ یا ”دور“ کے طور پر نوٹ کریں۔ آواز پر کہانی نہ بنائیں۔ اگر ذہن دروازے کی آواز کے پیچھے چلا جائے تو توجہ دوبارہ سانس یا جسم کی سطح پر لائیں۔

یہ مرحلہ دھارنا کے لیے تیاری کرتا ہے، کیونکہ منتشر حواس ایک نقطے پر دیر تک نہیں ٹھہرتے۔ مہوش ہاسٹل کے شور میں پانچ منٹ جسمانی احساسات گنتی ہے؛ وہ شور ختم ہونے کا انتظار نہیں کرتی، بلکہ شور کے باوجود توجہ واپس لانے کی مشق کرتی ہے۔

6۔ دھارنا میں ایک نقطہ منتخب کریں

دھارنا توجہ کو ایک مقررہ مرکز پر قائم رکھنے کی تربیت ہے۔ ایک وقت میں صرف ایک مرکز چنیں: سانس کا نتھنوں سے گزرنا، موم بتی کا شعلہ، یا منتر کا خاموش تکرار۔ ٹائمر دس منٹ پر لگائیں، مگر پہلے دو منٹ جسم کو ساکن کرنے میں صرف کریں۔

جب ذہن بھٹکے تو خود کو ملامت نہ کریں؛ صرف نشان لگائیں کہ توجہ بھٹکی اور واپس مرکز پر آئیں۔ ہر واپسی دھارنا کی ایک کامیاب تکرار ہے۔ مقصد خیالات ختم کرنا نہیں، توجہ کی سمت دوبارہ قائم کرنا ہے۔

مہوش سانس کو مرکز بناتی ہے۔ وہ ہر بار کتاب، امتحان یا آئندہ کام کا خیال آنے پر لفظ ”واپس“ ذہن میں کہتی ہے۔ دس منٹ کے بعد وہ دیکھتی ہے کہ کتنی بار توجہ لوٹی؛ یہی اس کی عملی پیش رفت ہے۔

۷۔ دھیان کو مسلسل مشاہدہ بنے دیں

دھیان میں توجہ بار بار واپس لانے کی کوشش آہستہ آہستہ مسلسل مشاہدے میں بدلتی ہے۔ دھارنا میں آپ مرکز منتخب کرتے ہیں؛ دھیان میں مرکز کے ساتھ تعلق نرم اور مسلسل رہتا ہے۔ پندرہ منٹ بیٹھیں، سانس کو نہ بدلیں، اور آنے والے خیال کو پکڑے بغیر گزرنے دیں۔

اگر نیند آنے لگے تو آنکھیں قدرے کھولیں یا بیٹھنے کی حالت درست کریں۔ اگر بے چینی بڑھے تو دو منٹ آہستہ چلیں، پھر دوبارہ بیٹھیں۔ دھیان کو کامیاب بنانے کے لیے خاموش ذہن کی شرط نہ لگائیں؛ واضح مشاہدہ اصل معیار ہے۔

مہوش دھیان کے بعد تین سوال لکھتی ہے: ”جسم کیسا تھا؟ سانس کیسی تھی؟ توجہ کہاں بار بار گئی؟“ یہ ریکارڈ اسے اگلی مشق کا درست انتخاب کرنے میں مدد دیتا ہے۔

۸۔ سمادھی کو نتیجہ نہیں، گہری یکسوئی کے اشارے کے طور پر سمجھیں

سمادھی آٹھواں آفتاب ہے، جس میں مشاہدہ کرنے والا، مشاہدے کا عمل اور موضوع کے درمیان الگ پن بہت کم محسوس ہوتا ہے۔ استاد سمادھی کا وعدہ نہیں کرتا اور طالب علم کو کسی خاص تجربے کے پیچھے نہیں دوڑاتا۔ وہ پہلے سات آفتابوں میں استحکام پیدا کرتا ہے۔

عملی طور پر سمادھی کی تیاری تب دکھائی دیتی ہے جب طالب علم آسن میں جسمانی شکل کی فکر سے زیادہ موجودہ تجربے کو سمجھتا ہے، سانس کو زبردستی نہیں بدلتا، اور دھیان میں وقت کی نمائش کے بجائے واضح بیداری قائم رکھتا ہے۔ اس کیفیت کو ناپنے کے لیے ”میں نے غیر معمولی تجربہ کیا“ نہیں، بلکہ ”میں نے توجہ، اخلاق اور عمل میں کیا تبدیلی دیکھی“ لکھیں۔

آٹھوں قدم کو ایک نوے منٹ کی کلاس میں یوں جوڑیں: پانچ منٹ یم و نیم کا سوال، تیس منٹ آسن، دس منٹ پرانا پام، پانچ منٹ پرتیہارا، دس منٹ دھارنا، پندرہ منٹ دھیان، اور آخر میں شواسن۔ سمادھی کو زبردستی پیدا نہ کریں؛ پوری ترتیب کی پختگی اسے ممکن بناتی ہے۔

فوری جانچ اور فیصلہ رہنما

- ☐ اگر طالب علم آسن میں درد بتائے: شدت کم کریں، سہارا دیں، اور اہنسا کو ترجیح دیں۔
- ☐ اگر سانس رکنے لگے: پرانا پام روک کر قدرتی سانس بحال کریں؛ سانس روکنے کی مشق نہ کرائیں۔

- ☐ اگر ذہن مسلسل بھٹکے: پرتیہارا کا دورانیہ بڑھائیں، پھر دھارنا کو پانچ منٹ تک محدود کریں۔
- ☐ اگر نیند دھیان میں غالب ہو: آنکھیں نیم وا رکھیں، بیٹھنے کی حالت درست کریں، یا مختصر کھڑی مشق شامل کریں۔
- ☐ اگر طالب علم نتیجے کا مطالبہ کرے: سمادھی کو تجربے کی تلاش کے بجائے مسلسل اخلاقی، جسمانی اور ذہنی تربیت کے طور پر واضح کریں۔
- ☐ یم کی روزانہ جانچ: آج میں نے عدم تشدد، سچائی اور عدم لالچ میں کیا عملی انتخاب کیا؟
- ☐ نیم کی روزانہ جانچ: کیا میں نے صفائی، مقررہ مشق، خود مطالعہ اور نتیجے سے غیر ضروری وابستگی پر توجہ دی؟
- ☐ آسن کا معیار: بنیاد مستحکم، سانس جاری، چہرہ نرم۔
- ☐ پرانایام کا معیار: سانس ہموار، جسم پرسکون، چکر یا دباؤ سے پاک۔
- ☐ دھارنا کا معیار: منتخب مرکز واضح اور ہر بھٹکاؤ کے بعد واپسی ممکن۔
- ☐ دھیان کا معیار: خیال موجود ہو، مگر توجہ اس کے ساتھ بہہ نہ جائے۔
- ☐ ہفتہ وار جائزہ: سات دن کی ڈائری دیکھیں اور صرف ایک قدم منتخب کریں جسے اگلے ہفتے مضبوط کرنا ہے۔

آٹھ گنا راستہ تب زندہ ہوتا ہے جب یم کلاس کے برتاؤ میں، نیم معمول میں، آسن جسم میں، پرانایام سانس میں، پرتیہارا حواس میں، دھارنا توجہ میں، دھیان مشاہدے میں اور سمادھی گہری یکسوئی کی سمت ظاہر ہو۔ یہی عملی نقشہ استاد کو آسن سکھانے والے سے طالب علم کی مکمل تربیت کرنے والا رہنما بناتا ہے۔

کیا آپ واقعی سانس لیتے ہیں؟

سانس: جسم کی خاموش زبان

ایک بالغ انسان آرام کی حالت میں ایک منٹ میں کئی بار سانس لیتا ہے، مگر یوگا میں اصل سوال تعداد نہیں بلکہ بیداری ہے: کیا آپ ہر سانس کی رفتار، گہرائی، سمت اور اثر کو محسوس کر رہے ہیں؟ جب سانس بے ترتیب ہو تو جسم غیر ضروری تناؤ پکڑ لیتا ہے؛ جب سانس ہموار ہو تو حرکت، توجہ اور اعصابی نظام ایک دوسرے کے ساتھ بہتر کام کرتے ہیں۔

یوگا میں سانس کو صرف ہوا کا اندر باہر جانا نہ سمجھیں۔ سانس وہ قابلِ مشاہدہ راستہ ہے جس کے ذریعے آپ پران، یعنی زندگی بخش توانائی، کے بہاؤ کو پہچان کر اسے آہستہ آہستہ منظم کرنا سیکھتے ہیں۔ پران کو زبردستی قابو نہیں کیا جا سکتا؛ آپ پہلے سانس کو دیکھتے ہیں، پھر اس کی رُدم کو متوازن کرتے ہیں، اور آخر میں مناسب مشق کے ذریعے اس پر اثر ڈالتے ہیں۔

ایک استاد کے امیدوار کے طور پر آپ کو تین چیزیں الگ الگ پہچانی ہوں گی: سانس کی قسم، سانس کی رُدم، اور سانس کے ساتھ بیداری۔ یہی تین عناصر آگے چل کر پرانا یام، آسنوں اور مراقبے کی محفوظ تعلیم کی بنیاد بنیں گے۔ آج کا عملی ہدف یہ ہے کہ آپ اپنی سانس کو محسوس کریں، اس میں تبدیلی نوٹ کریں، اور اسے بغیر زور لگائے منظم کریں۔

عملی یاد دہانی: سانس بدلنے سے پہلے اسے تین منٹ تک صرف دیکھیں۔ مشاہدہ درست نہ ہو تو کنٹرول بھی درست نہیں ہوگا۔

سانس اور پران کے چار بنیادی اصول

1. بیداری پہلے، کنٹرول بعد میں۔

سانس کو فوراً گہرا یا لمبا کرنے کی کوشش نہ کریں۔ پہلے ناک کے نتھنوں، سینے، پسلیوں اور پیٹ میں ہونے والی حرکت کو محسوس کریں۔ سانس کہاں ٹوٹتی ہے؟ کیا اندر لیتے وقت کندھے اوپر جاتے ہیں؟ کیا باہر چھوڑتے وقت جبراً سخت رہتا ہے؟ یہ سوال آپ کو اپنی موجودہ حالت دکھاتے ہیں۔

بیداری اس لیے ضروری ہے کہ جسم کی اصل ضرورت اور آپ کی عادت الگ ہو سکتی ہے۔ اگر سانس پہلے ہی تیز ہو اور آپ اسے زبردستی گہرا کریں تو چکر، بے چینی یا سینے میں دباؤ پیدا ہو سکتا ہے۔ استاد پہلے مشاہدہ سکھاتا ہے، پھر تبدیلی۔

2. ردم گہرائی سے زیادہ اہم ہے۔

ردم سے مراد سانس کے دورانیے اور تسلسل کا باقاعدہ انداز ہے۔ مثال کے طور پر چار شمار میں سانس اندر لینا اور چھ شمار میں باہر چھوڑنا ایک نرم ردم بناتا ہے۔ ہر شخص کے لیے یکساں تعداد مناسب نہیں، اس لیے آپ کو ایسی رفتار چنی ہے جس میں سانس خاموش، مسلسل اور آرام دہ رہے۔

باہر چھوڑنے کا مرحلہ قدرے لمبا رکھنے سے جسم کو سکون کا پیغام مل سکتا ہے، مگر اسے کھینچنا نہیں چاہیے۔ اگر گلا بند ہو، چہرہ سکڑے یا سانس رکنے لگے تو تعداد کم کریں۔ ہموار ردم پران کے بہاؤ کو محسوس کرنے میں مدد دیتی ہے، کیونکہ توجہ بار بار اچانک رکاوٹ سے نہیں ٹوٹتی۔

3. سانس کی قسم کو حالت کے مطابق بدلیں۔

یوگا میں سانس کی ایک ہی قسم ہر وقت استعمال نہیں ہوتی۔ پیٹ کی سانس میں پیٹ نرم ہو کر باہر آتا ہے؛ پسلیوں کی سانس میں اطراف پھیلتے ہیں؛ سینے کی سانس میں اوپری سینہ زیادہ حرکت کرتا ہے۔ مکمل یوگک سانس ان تینوں حصوں کو ایک مربوط حرکت میں شامل کرتی ہے، مگر اسے بھی آرام کی حد میں رکھنا ضروری ہے۔

آرام، بحالی اور ابتدائی مشق میں نرم ناک سے سانس لینا مناسب رہتا ہے۔ فعال آسنوں میں سانس کو مسلسل رکھیں تاکہ طاقت لگاتے وقت جسم غیر ضروری طور پر نہ رکے۔ شدید گرمی،

بیماری، حمل یا بلند فشارِ خون کی صورت میں سانس روکنے والی مشقیں استاد یا طبی ماہر کی اجازت کے بغیر نہ سکھائیں۔

4. سانس کو حرکت کا رہنما بنائیں۔

عام اصول کے طور پر جسم کھولتے یا اوپر اٹھتے وقت سانس اندر جاتی ہے، اور جسم سکیڑتے، مڑتے یا نیچے آتے وقت سانس باہر آتی ہے۔ یہ سخت قانون نہیں، مگر ابتدائی طالب علم کے لیے مفید نقشہ ہے۔ مثال کے طور پر بازو اوپر اٹھاتے وقت سانس اندر لیں، اور آگے جھکتے وقت سانس باہر چھوڑیں۔

اس اصول کی وجہ یہ ہے کہ سانس حرکت کو وقت، رفتار اور توجہ دیتی ہے۔ اگر طالب علم آسن میں سانس روک دے تو وہ جسم کی حد سے آگے جا سکتا ہے۔ استاد کو شکل سے پہلے سانس کا تسلسل دیکھنا چاہیے۔

عملی یاددہانی: اپنے آپ سے پوچھیں: ”کیا میری سانس آسن کو چلا رہی ہے، یا میں آسن میں سانس کو دبا رہا ہوں؟“

سانس-ردم ریگولیٹر کی مرحلہ وار مشق

عائشہ 31 سالہ یوگا پریکٹیشنر ہے۔ وہ آسنوں میں مضبوط ہے، مگر ہر بار آگے جھکتے وقت سانس روک لیتی ہے۔ دس منٹ کی یہ مشق اس کے لیے سانس کی قسم، ردم اور بیداری کو ایک ساتھ تربیت دیتی ہے۔

مرحلہ 1: ابتدائی پیمائش

- 1 عائشہ سیدھی کمر کے ساتھ آرام دہ نشست میں بیٹھتی ہے۔ وہ کمر کو سخت نہیں کرتی اور ہاتھ پسلیوں کے نچلے حصے پر رکھتی ہے۔
- 2 وہ تین منٹ تک سانس کو نہیں بدلتی۔ صرف یہ نوٹ کرتی ہے کہ ایک مکمل سانس کتنے شمار میں مکمل ہوتی ہے۔
- 3 وہ ہر سانس کے بعد یہ لکھتی ہے: اندر لینے کے شمار، باہر چھوڑنے کے شمار، سانس کی نرمی، اور جسم میں نمایاں حرکت۔
- 4 مثال کے طور پر اس کی ابتدائی ردم اندر چار شمار، باہر تین شمار نکلی؛ سانس قدرے تیز اور کندھے فعال تھے۔

مرحلہ 2: سانس کی سمت پہچاننا

- 1 پہلے پانچ سانسوں میں وہ صرف پیٹ کی حرکت محسوس کرتی ہے۔ اندر لیتے وقت پیٹ کو زبردستی باہر نہیں دھکیلتی۔
- 2 اگلی پانچ سانسوں میں وہ پسلیوں کے اطراف کو پھیلتا اور واپس آتا محسوس کرتی ہے۔
- 3 آخری پانچ سانسوں میں وہ پیٹ اور پسلیوں کی حرکت کو ایک نرم تسلسل میں جوڑتی ہے۔
- 4 اگر سینہ بہت اوپر اٹھے یا گردن میں تناؤ آئے تو وہ سانس کی گہرائی کم کرتی ہے۔

مرحلہ 3: ردم قائم کرنا

- 1 عائشہ چار شمار میں سانس اندر لیتی ہے۔
- 2 بغیر وقفہ ڈالے پانچ شمار میں سانس باہر چھوڑتی ہے۔
- 3 وہ یہ چکر آٹھ بار دہراتی ہے، یعنی تقریباً دو منٹ۔
- 4 ہر چکر کے بعد وہ چہرہ، جبڑا اور کندھے ڈھیلے کرتی ہے۔
- 5 اگر پانچ شمار میں باہر چھوڑنا مشکل ہو تو وہ چار اندر، چار باہر کی ردم اپناتی ہے۔

مرحلہ 4: حرکت کے ساتھ جوڑنا

- 1 وہ کھڑی ہو کر تاداسن اختیار کرتی ہے۔
- 2 سانس اندر لیتے ہوئے بازو اوپر اٹھاتی ہے۔
- 3 سانس باہر چھوڑتے ہوئے بازو نیچے لاتی ہے۔
- 4 یہ حرکت چھ بار دہراتی ہے۔
- 5 پھر وہ سانس اندر لیتے ہوئے بازو اوپر رکھتی ہے اور سانس باہر چھوڑتے ہوئے آہستہ آگے جھکتی ہے۔
- 6 وہ جھکاؤ کی گہرائی کم رکھتی ہے تاکہ سانس مسلسل رہے۔

مرحلہ 5: نتیجہ جانچنا

مشق کے اختتام پر عائشہ دوبارہ ایک منٹ تک اپنی قدرتی سانس دیکھتی ہے۔ کامیابی کا مطلب یہ نہیں کہ سانس بہت گہری ہو گئی؛ کامیابی یہ ہے کہ سانس پہلے کے مقابلے میں کم ٹوٹی، کندھے کم حرکت کریں، اور باہر چھوڑنے کا مرحلہ زیادہ آسان محسوس ہو۔

مشاہدہ	مشق سے پہلے	مشق کے بعد متوقع تبدیلی
اندر لینے کی ردم	چار شمار، کبھی تیز	چار شمار، زیادہ ہموار
باہر چھوڑنے کی ردم	تین شمار، جلدی ختم	چار یا پانچ شمار، بغیر زور
کندھوں کی حرکت	نمایاں	کم
سانس روکنے کی عادت	آگے جھکے وقت موجود	حرکت کے دوران کم
ذہنی توجہ	بار بار بٹتی ہوئی	سانس پر زیادہ قائم

عائشہ اگلے سات دن یہ مشق روزانہ ایک بار کرتی ہے۔ ہر دن وہ صرف ایک چیز بدلتی ہے؛ مثلاً پہلے دن سانس کی سمت، دوسرے دن ردم، تیسرے دن حرکت کے ساتھ ہم آہنگی۔ ایک ساتھ کئی تبدیلیاں کرنے سے اسے معلوم نہیں ہوگا کہ فائدہ کس عمل سے ہوا۔

عملی یاد دہانی: اپنی مشق کے بعد ایک جملہ لکھیں: ”آج میری سانس سب سے زیادہ کہاں بدلی؟“ یہی جملہ آپ کے لیے اگلا تدریسی اشارہ بنے گا۔

عام رکاوٹیں اور ان کا حل

مسئلہ: سانس گہری کرنے سے چکر آنا۔

کیوں ہوتا ہے: طالب علم ضرورت سے زیادہ ہوا اندر کھینچتا ہے، سانس کی رفتار بڑھا دیتا ہے، یا باہر چھوڑنے کے بعد فوراً دوبارہ بڑا سانس لیتا ہے۔ جسم اس تبدیلی کو آرام نہیں بلکہ دباؤ سمجھ سکتا ہے۔

حل: فوراً سانس کو معمول پر لائیں، آنکھیں کھولیں اور بیٹھنے یا لیٹنے کی محفوظ حالت اختیار کریں۔ اگلی بار صرف اپنی قدرتی سانس کا ستر سے اسی فیصد استعمال کریں؛ سانس کو بھرنے کی کوشش نہ کریں۔ گنتی کم کریں، مثلاً تین اندر اور تین باہر۔ جب تک چکر ختم نہ ہو، سانس روکنے کی مشق نہ کریں۔

مسئلہ: سانس ناک کے بجائے منہ سے چلتی رہنا۔

کیوں ہوتا ہے: ناک بند ہونا، عادت، تیز رفتار حرکت یا جسمانی کوشش کی شدت اس کی وجہ بن سکتی ہے۔ منہ سے سانس لینے پر حلق خشک ہو سکتا ہے اور سانس کی رفتار بے ترتیب ہو سکتی ہے۔

حل: پہلے آسن کی شدت کم کریں۔ زبان کو نرم رکھیں اور ناک کے راستے ہلکی سانس آزمائیں۔ اگر ناک مسلسل بند رہے تو زبردستی ناک سے سانس نہ کھینچیں؛ طالب علم کو طبی مشورہ لینے کی ہدایت دیں۔ استاد ناک سے سانس کو مقصد بنائے، امتحان نہیں۔

مسئلہ: سانس روک کر آسن کو زیادہ دیر تک قائم رکھنا۔

کیوں ہوتا ہے: طالب علم طاقت، توازن یا لچک برقرار رکھنے کے لیے غیر شعوری طور پر سانس بند کر دیتا ہے۔ کبھی استاد بھی آسن کی شکل پر اتنی توجہ دیتا ہے کہ سانس کا جائزہ نہیں لیتا۔

حل: آسن میں داخل ہونے سے پہلے ایک واضح اشارہ دیں: ”سانس چلتی رہے تو ہی پوزیشن برقرار رکھیں۔“ ہر دو یا تین سانس کے بعد طالب علم سے خاموشی سے جانچ کروائیں: جبڑا نرم ہے؟ پسلیاں حرکت کر رہی ہیں؟ اگر سانس رک جائے تو آسن سے تھوڑا باہر آئیں، سہارا لیں یا مدت کم کریں۔ مضبوط آسن وہ ہے جس میں سانس کے لیے جگہ باقی رہے۔

سانس کی تعلیم میں استاد کی کامیابی بلند آواز ہدایات سے نہیں، باریک مشاہدے سے ظاہر ہوتی ہے۔ طالب علم کی سانس کا شور، وقفہ، سمت اور رفتار آپ کو اس کی اندرونی کیفیت کے بارے میں فوری اشارہ دیتے ہیں۔ سانس کو محسوس کر کے پران کا بہاؤ سمجھیں، ردم سے اسے منظم کریں، اور بیداری کے ساتھ اسے حرکت میں شامل کریں۔ یہی سانس-ردم ریگولیٹر کی بنیاد ہے - ایک ایسا طریقہ جو ہر آسن میں جسم، ذہن اور توانائی کے تعلق کو واضح کرتا ہے۔

ہتھا یوگا: قوتِ عمل کی سمجھ

بنیاد: ہتھا یوگا میں قوت، حرارت اور توازن

اشد، 38 سالہ فزیوتھراپسٹ، اپنی جماعت میں ایک عام مسئلہ دیکھتا ہے: بعض طالب علم طاقت کے لیے آسن کو بہت تیز کرتے ہیں، جبکہ بعض صرف کھنچاؤ محسوس کرنے کو مشق سمجھتے ہیں۔ نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ سانس بے ترتیب ہو جاتی ہے، جسم گرم ہونے سے پہلے گہری پوزیشن آ جاتی ہے، اور توانائی کا بہاؤ رکا ہوا محسوس ہوتا ہے۔ ہتھا یوگا اسی بے توازن کو درست کرنے کا منظم طریقہ دیتا ہے۔

ہتھا یوگا جسم، سانس اور ذہن کو آسن، سانس کی مشق اور توجہ کے ذریعے ایک سمت میں لانے کا نظام ہے۔ لفظ ”ہ“ کو سورج اور ”ٹھ“ کو چاند کی علامت سمجھا جاتا ہے؛ عملی طور پر اس کا مطلب جسم میں فعال قوت اور پُرسکون قوت کے درمیان توازن پیدا کرنا ہے۔ یہاں قوت کا مطلب صرف پٹھوں کی طاقت نہیں، بلکہ درست سمت میں استعمال ہونے والی جسمانی، سانس اور ذہنی توانائی ہے۔

ہتھا فورس ماڈل اس نصاب کا عملی طریقہ ہے۔ اس کے چار حصے ہیں: قوت، حرارت، توازن اور بہاؤ۔ قوت جسم کو سہارا دیتی ہے؛ حرارت جوڑوں اور پٹھوں کو حرکت کے لیے تیار کرتی ہے؛ توازن کوشش اور نرمی کو ساتھ رکھتا ہے؛ بہاؤ سانس، حرکت اور توجہ کو مسلسل جوڑتا ہے۔ اگر ایک حصہ کمزور ہو تو آسن کا اثر بھی کم ہو جاتا ہے۔ مثال کے طور پر، تاداسن میں پاؤں کا دباؤ قوت ہے، جسم کی بیداری حرارت ہے، سیدھا مگر نرم کھڑا ہونا توازن ہے، اور سانس کے ساتھ ریڑھ کی لمبائی بہاؤ ہے۔

آسن میں ”توانائی کا بہاؤ“ کسی پراسرار چیز کا نام نہیں۔ اس سے مراد یہ ہے کہ سانس آزاد رہے، جسم میں غیر ضروری گرفت نہ ہو، وزن مناسب حصوں میں تقسیم ہو، اور حرکت ایک حصے سے دوسرے حصے تک رکے بغیر پہنچے۔ خود سے پوچھیں: کیا آپ آسن میں زور لگا رہے ہیں، یا قوت کو سانس کے ساتھ منظم کر رہے ہیں؟ یہی سوال ہتھا یوگا کی عملی سمجھ کی بنیاد بنتا ہے۔

ہتھا فورس ماڈل کو آسن میں نافذ کرنے کا طریقہ

ہتھا یوگا کی مشق کو چار مرحلوں میں ترتیب دیں۔ ہر مرحلہ پچھلے مرحلے کو سہارا دیتا ہے، اس لیے حرارت کے بغیر گہری طاقت، اور توازن کے بغیر بہاؤ پیدا کرنے کی کوشش نہ کریں۔

۱. قوت قائم کریں۔

پہلے زمین سے تعلق بنائیں۔ تاداسن میں دونوں پاؤں کے چاروں کونوں کو زمین پر دبائیں: انگوٹھے کا ابھار، چھوٹی انگلی کا ابھار، اندرونی ایڑی اور بیرونی ایڑی۔ گھٹنوں کو سختی سے پیچھے نہ دھکیلیں؛ رانوں کو ہلکا سا فعال کریں۔ ناف کو اندر کھینچنے کے بجائے پیٹ کو سانس کے ساتھ حرکت کرنے دیں۔ اس عمل سے جسم کو سہارا ملتا ہے اور کمر پر غیر ضروری دباؤ کم ہوتا ہے۔

ویر بھدراسن دوم میں اگلے پاؤں کی ایڑی اور پچھلے پاؤں کے بیرونی کنارے سے زمین کو دبائیں۔ اگلے گھٹنے کو ٹخنے کے اوپر رکھیں اور اسے اندر گرنے نہ دیں۔ بازو پھیلانے سے پہلے شرونی کو متوازن کریں۔ اگر طالب علم کا اگلا گھٹنا اندر کی طرف آتا ہے تو بازوؤں کی شکل برقرار رکھنے کے بجائے پاؤں اور گھٹنے کی سمت درست کریں، کیونکہ بنیاد کمزور ہو تو اوپری جسم کی قوت ضائع ہوتی ہے۔

۲. حرارت پیدا کریں۔

حرارت کا مقصد تھکن پیدا کرنا نہیں، بلکہ جسم کو محفوظ حرکت کے لیے تیار کرنا ہے۔ پانچ سے آٹھ چکروں تک سوریا نمسکار کریں۔ سانس اندر لیتے ہوئے بازو اوپر لے جائیں، سانس باہر نکالتے ہوئے اتاناسن میں جھکیں، پھر تختہ نما حالت میں جسم کو ایک لکیر میں رکھیں۔ ضرورت ہو تو گھٹنوں کو زمین پر رکھیں۔ بھجنگاسن میں سینہ آگے اور اوپر لے جائیں، کندھوں کو کانوں سے دور رکھیں، پھر ادھو مکھ شواناسن میں واپس آئیں۔

ہر چکر میں رفتار کے بجائے سانس کا معیار دیکھیں۔ اگر سانس ٹوٹنے لگے، تو حرکت کی رفتار کم کریں یا ایک چکر چھوڑ کر بالاسن میں آئیں۔ حرارت اس وقت مفید ہے جب جسم کھلنے لگے مگر ذہن بے قابو نہ ہو۔ بہت تیز مشق پٹھوں کو تھکا سکتی ہے، لیکن ضروری نہیں کہ جوڑوں کو مناسب تیاری دے۔

۳. توازن پیدا کریں۔

توازن کا مطلب ایک ٹانگ پر کھڑا ہونا ہی نہیں؛ یہ کوشش اور نرمی، استحکام اور حرکت، طاقت اور آرام کے درمیان درست نسبت ہے۔ وریکساسن میں پہلے ایک نقطے پر نظر رکھیں، پھر ایک پاؤں پر وزن منتقل کریں۔ کھڑے پاؤں کی انگلیوں کو زمین پر پھیلائیں، گھٹنے کو نرم رکھیں، اور دوسرے پاؤں کو پنڈلی یا ران کے اندرونی حصے پر رکھیں؛ گھٹنے کے جوڑ پر نہ رکھیں۔

اگر طالب علم ڈگمگائے تو اسے ہاتھ کمر پر رکھنے، دیوار کا سہارا لینے یا پاؤں کی انگلیاں زمین پر رکھنے دیں۔ سہارا توازن کو آسان نہیں بناتا؛ وہ طالب علم کو جسم کی سمت سمجھنے کا موقع دیتا ہے۔ توازن میں کامیابی کا معیار یہ ہے کہ سانس جاری رہے، چہرہ نرم رہے، اور جسم ہر لمحہ اپنی جگہ دوبارہ تلاش کر سکے۔

۴۔ بہاؤ کو منظم کریں۔

اب حرکت کو سانس سے جوڑیں۔ ادھو مکھ شواناسن سے سانس اندر لیتے ہوئے تختہ نما حالت میں آئیں، سانس باہر نکالتے ہوئے گھٹنوں کو زمین پر رکھیں، اور سانس اندر لیتے ہوئے بھجنگاسن میں سینہ کھولیں۔ سانس باہر نکال کر دوبارہ ادھو مکھ شواناسن میں جائیں۔ ہر منتقلی میں ہاتھوں، پاؤں اور ریڑھ کی ہڈی کی سمت واضح رکھیں۔

بہاؤ کا مطلب مسلسل تیزی نہیں۔ کبھی ایک آسن میں تین سانس رکنا بھی بہاؤ ہے، اگر ہر سانس جسم کے اندر جگہ بنائے۔ جب سانس مختصر ہو جائے، تو رکیں، ہاتھوں کو ڈھیلا کریں، اور تین پرسکون سانس لیں۔ اس طرح طالب علم حرکت کو قابو کرنے کے بجائے حرکت کے اندر قابو پیدا کرتا ہے۔

آسن کے دوران توانائی کی سمت کو تین سوالوں سے جانچیں: زمین سے کون سا حصہ قوت لے رہا ہے؟ سانس کہاں آزاد یا رکی ہوئی ہے؟ کیا جسم کا ایک حصہ دوسرے حصے کے خلاف غیر ضروری مزاحمت کر رہا ہے؟ یہ سوالات استاد کو ظاہری شکل کے بجائے اندرونی عمل دیکھنے میں مدد دیتے ہیں۔

راشد کی جماعت میں ہتھا فورس ماڈل کا استعمال

راشد نے ایک صبح پینتالیس منٹ کی مشق ترتیب دی جس میں مقصد ”طاقت کے ساتھ نرم بہاؤ“ تھا۔ اس نے طالب علموں کو پہلے پانچ منٹ خاموش بیٹھا کر سانس کا مشاہدہ کرایا۔ پھر تاداسن میں پاؤں کی بنیاد اور ریڑھ کی لمبائی سمجھائی۔ اس کے بعد بازوؤں کی گردش، کندھوں کی حرکت اور ہلکی کمر موڑ شامل کی تاکہ حرارت آہستہ آہستہ بڑھے۔

اس نے مشق کو یوں آگے بڑھایا:

۱۔ سوریہ نمسکار کے چار چکر، ہر حرکت کے ساتھ ایک سانس۔

۲۔ ویر بھدراسن اول میں دونوں پاؤں کی بنیاد، پھر ویر بھدراسن دوم میں شرونی اور گھٹے کی سمت۔

- ۳۔ وریکشناسن ہر جانب تین سے پانچ سانس، دیوار کے قریب۔
 - ۴۔ وشیستھاسن کی ترمیم، جس میں نیچے والا گھٹنا زمین پر رکھا گیا۔
 - ۵۔ ادھو مکھ شواناسن میں تین سانس، پھر بالاسن میں آرام۔
 - ۶۔ سیتو بندھ سروانگاسن میں پاؤں زمین پر، رانیں متوازی، اور سانس کے ساتھ سینہ کھولنا۔
 - ۷۔ شواسن میں پانچ منٹ، تاکہ پیدا ہونے والی حرارت اور اعصابی سکون یکجا ہو سکیں۔
- راشد نے ہر آسن کے بعد طالب علموں سے جسمانی احساس پوچھا، مگر جواب کو صرف ”کھنچاؤ“ یا ”درد“ تک محدود نہیں رکھا۔ اس نے کہا: ”دیکھیں کہ وزن کہاں ہے، سانس کس سمت پھیل رہی ہے، اور کیا آسن سے نکلتے وقت جسم زیادہ منظم محسوس ہوتا ہے؟“ اس سوال سے طالب علموں نے سمجھا کہ ہتھا یوگا میں مقصد زیادہ گہرا جانا نہیں، بلکہ قوت کو درست راستے میں رکھنا ہے۔
- ایک طالب علم ویر بھدراسن دوم میں اگلے گھنٹے کو اندر گرا رہا تھا۔ راشد نے اسے بازو نیچے رکھنے، اگلے پاؤں کو تھوڑا باہر موڑنے اور گھٹنے کو دوسرے پاؤں کی انگلیوں کی سمت رکھنے کو کہا۔ چند سانس بعد گھٹنے کی سمت بہتر ہوئی اور کندھوں کی گرفت کم ہوئی۔ یہاں تبدیلی بازوؤں کی بلندی سے نہیں، بنیاد کی اصلاح سے آئی۔
- دوسرے طالب علم کو وریکشناسن میں توازن نہیں مل رہا تھا۔ راشد نے اسے آنکھیں کھلی رکھنے، دیوار پر ایک نقطہ دیکھنے اور پاؤں کی انگلیاں زمین پر رکھنے دیں۔ نتیجہ یہ نکلا کہ طالب علم نے سانس روکنے کے بجائے سانس جاری رکھی۔ اس سے واضح ہوا کہ توازن کو زبردستی پکڑنے کے بجائے جسم کو چھوٹے ردعمل کی اجازت دینا زیادہ مؤثر ہے۔
- مشق کے آخر میں راشد نے طالب علموں کو دو حالتوں کا فرق محسوس کرایا: پہلے دس سیکنڈ تک کندھے سخت کر کے کھڑے ہونا، پھر پاؤں سے زمین دبا کر، گھٹنوں کو نرم رکھ کر اور سانس کو آزاد چھوڑ کر کھڑے ہونا۔ دوسری حالت میں قوت کم نہیں ہوئی؛ وہ زیادہ منظم ہو گئی۔ یہی ہتھا فورس ماڈل کا عملی نتیجہ ہے: جسم مضبوط بھی رہے اور سانس کے لیے جگہ بھی بنائے۔

استاد کے لیے پختہ اصول اور عملی خلاصہ

قوت ہمیشہ بنیاد سے شروع کریں، شکل سے نہیں۔

طالب علم کا پاؤں، ہاتھ یا گھٹنا درست سمت میں نہ ہو تو اوپری جسم کی خوب صورت شکل فائدہ نہیں دیتی۔ پہلے زمین کا دباؤ، جوڑوں کی ترتیب اور وزن کی تقسیم درست کریں؛ پھر بازوؤں اور دھڑ کی پوزیشن بڑھائیں۔

حرارت کو تھکن نہ بننے دیں۔

گرم جسم حرکت کے لیے تیار ہوتا ہے، مگر حد سے زیادہ تھکا ہوا جسم اپنی ترتیب کھو دیتا ہے۔ سوریہ نمسکار کے چکروں کی تعداد طالب علم کی سانس، عمر، سابقہ چوٹ اور جماعت کے مقصد کے مطابق رکھیں۔ سانس بے ترتیب ہو تو حرارت کافی ہے؛ مزید رفتار کی ضرورت نہیں۔

توانائی کا بہاؤ سانس کی دیانت سے پہچانیں۔

اگر طالب علم آسن میں داخل ہوتے وقت سانس روکتا ہے، تو وہ جسم کو قوت سے قابو کر رہا ہے۔ حرکت چھوٹی کریں، سہارا دیں، یا آسن سے باہر آئیں۔ آزاد سانس اس بات کا عملی اشارہ ہے کہ قوت، توازن اور بہاؤ ایک دوسرے کے ساتھ کام کر رہے ہیں۔

اہم اقدامات: ہر مشق میں پہلے بنیاد قائم کریں، پھر پانچ سے آٹھ منٹ کی تدریجی حرارت پیدا کریں، مشکل آسن میں سہارا استعمال کریں، ہر منتقلی کو سانس سے جوڑیں، اور آخر میں شواسن کے ذریعے جسم کو نئی حالت جذب کرنے کا وقت دیں۔ جب استاد آسن کی ظاہری گہرائی کے بجائے قوت کی سمت، حرارت کی مقدار، توازن کی کیفیت اور سانس کے بہاؤ کو پڑھتا ہے، تو ہتھا یوگا ایک محفوظ، قابل تدریس اور واضح نظام بن جاتا ہے۔

یوگا کہاں کریں؟ جگہ کا انتخاب

محفوظ جگہ، بہتر مشق

نور، 27 سالہ ہوم میکر، گھر کے کمرے میں یوگا شروع کرنا چاہتی تھی۔ اس نے چٹائی فرش پر بچھائی، مگر کھڑکی سے آنے والی تیز دھوپ آنکھوں پر پڑ رہی تھی، پنکھا مسلسل شور کر رہا تھا، اور قالین کا ایک کونہ مڑ کر چٹائی کے نیچے آ گیا تھا۔ پہلی ہی مشق میں اس کا پاؤں پھسلا۔ مسئلہ نور کی لچک نہیں تھا؛ مسئلہ جگہ کی تیاری تھی۔

یوگا کی جگہ صرف صاف کمرہ نہیں ہوتی۔ فرش جسم کو سہارا دیتا ہے، روشنی آنکھوں اور توازن پر اثر ڈالتی ہے، درجہ حرارت سانس اور پٹھوں کے ردعمل کو بدلتا ہے، جبکہ شور توجہ توڑ سکتا ہے۔ استاد کے امیدوار کے طور پر آپ کو یہ سمجھنا ہوگا کہ مناسب جگہ بنانا حفاظت، جسمانی ترتیب اور ذہنی یکسوئی - تینوں کا حصہ ہے۔

اس مطالعے کے بعد آپ کسی بھی گھر، اسٹوڈیو یا چھوٹے کلاس روم کا جائزہ لے سکیں گے، خطرات پہلے پہچان سکیں گے، اور سیف اسپیس اسکورکارڈ کے ذریعے جگہ کو قابل استعمال، محفوظ اور مؤثر بنا سکیں گے۔

جگہ کو چار حصوں میں جانچنے کا طریقہ

سیف اسپیس اسکورکارڈ چار بنیادی حصوں پر قائم ہے: فرش، روشنی، درجہ حرارت اور شور۔ ہر حصے کو الگ جانچیں، کیونکہ ایک اچھی جگہ میں صرف ایک خوبی کافی نہیں۔ نرم روشنی والا کمرہ بھی غیر محفوظ ہو سکتا ہے اگر فرش پھسلتا ہو۔

۱۔ فرش: گرفت، ہمواری اور خالی جگہ

سب سے پہلے فرش کو ہاتھ اور پاؤں سے جانچیں۔ چٹائی بچھانے سے پہلے فرش خشک، ہموار اور صاف ہونا چاہیے۔ ٹائل پر نمی، پالش شدہ لکڑی پر موم، یا ڈھیلا قالین پھسلنے کا خطرہ بڑھاتا ہے۔ چٹائی کے نیچے قالین کا کنارہ مڑا ہوا ہو تو اسے سیدھا کریں یا قالین ہٹا دیں۔

ایک بالغ فرد کی چٹائی کے گرد کم از کم ایک بازو جتنی خالی جگہ رکھیں۔ بازو پھیلانے، پاؤں پیچھے لے جانے اور کروٹ بدلنے کے دوران دیوار، میز یا دوسرے طالب علم سے ٹکراؤ نہیں ہونا چاہیے۔ اگر آپ کلاس لے رہے ہیں تو چٹائیوں کے درمیان تقریباً ایک قدم کا فاصلہ رکھیں؛ اس سے استاد کو چلنے اور طالب علم کو بازو پھیلانے کی جگہ ملتی ہے۔

فرش کا جائزہ صرف کھڑے ہو کر نہ لیں۔ چٹائی پر بیٹھیں، گھٹنے ٹکیں، نیچے منہ کر کے آنے والی حالت آزمائیں، اور ہاتھوں سے دباؤ محسوس کریں۔ اس طرح چھوٹے پتھر، ابھار یا پھسلن بھی سامنے آ جاتی ہے۔

۲۔ روشنی: دیکھنے کے لیے کافی، آنکھوں کو تھکانے والی نہیں

روشنی اتنی ہو کہ طالب علم ہاتھ، پاؤں اور فرش کی حدود دیکھ سکے۔ بہت تیز روشنی آنکھوں میں چمک پیدا کرتی ہے، خاص طور پر جب کھڑکی سامنے ہو۔ چٹائی کو کھڑکی کے عین سامنے رکھنے کے بجائے اسے کھڑکی کے ساتھ 90 درجے کے زاویے پر رکھیں، یا پردہ جزوی طور پر بند کریں۔

توازن والی حالتوں میں روشنی کا رخ اہم ہے۔ اگر ایک طرف سے تیز سایہ بنے تو فرش کی سطح غیر واضح دکھائی دے سکتی ہے۔ نرم، پھیلی ہوئی روشنی بہتر رہتی ہے۔ دن کے وقت پردے، بلائینڈ یا ہلکے کپڑے کا استعمال کریں؛ رات کو ایسی بلب روشنی منتخب کریں جو آنکھوں میں براہ راست نہ پڑے۔

آرام کی حالتوں میں روشنی کم کی جا سکتی ہے، مگر مکمل اندھیرا نہ کریں۔ طالب علم کو اٹھتے وقت راستہ، پانی کی بوتل اور سامان دکھائی دینا چاہیے۔

۳۔ درجہ حرارت: جسم کو نہ ٹھنڈا کریں، نہ زیادہ گرم

یوگا کے لیے کمرہ معتدل رکھیں۔ بہت ٹھنڈے کمرے میں پٹھے سخت محسوس ہو سکتے ہیں، جس سے حرکت محدود اور وارم آپ زیادہ ضروری ہو جاتا ہے۔ بہت گرم کمرے میں پسینہ بڑھتا ہے، چٹائی پھسل سکتی ہے اور سانس بے آرام ہو سکتی ہے۔

پنکھا یا اے سی کا رخ براہ راست طالب علم کے چہرے یا سینے پر نہ رکھیں۔ مسلسل ٹھنڈی ہوا سانس کی رفتار بدل سکتی ہے اور خاموش مشق میں خلل ڈال سکتی ہے۔ ہوا کی گردش کے لیے

پنکھا کمرے کے ایک کونے میں کم رفتار پر چلائیں، یا کھڑکی جزوی طور پر کھولیں۔

مشق شروع ہونے سے پہلے کمرے میں دو منٹ کھڑے رہ کر جانچیں: کیا آپ کو پسینہ آ رہا ہے؟ کیا ہاتھ ٹھنڈے ہیں؟ کیا سانس قدرتی طور پر چل رہی ہے؟ اگر جواب منفی ہو تو درجہ حرارت یا ہوا کا رخ تبدیل کریں۔ درجہ حرارت کی درست حد ہر فرد کے لیے یکساں نہیں، اس لیے جسم کے واضح اشارے دیکھیں۔

۴۔ شور: قابل قبول آواز اور توجہ توڑنے والی آواز

کمرے میں مستقل، ہلکی آواز کبھی کبھی قابل برداشت ہوتی ہے، مگر اچانک دروازہ بند ہونے، برتنوں کے گرنے یا سڑک کے ہارن سے توجہ ٹوٹتی ہے۔ کلاس سے پہلے کم از کم پانچ منٹ ماحول سنیں۔ اس دوران پنکھا، پانی کی موٹر، لفٹ، ٹیلی وژن اور باہر کی ٹریفک نوٹ کریں۔

اگر شور بند نہیں ہو سکتا تو چٹائیاں شور کے منبع سے دور رکھیں۔ دروازہ بند کریں، موبائل فون خاموش کریں، اور گھر والوں کو مشق کے وقت سے آگاہ کریں۔ استاد اپنی آواز بلند کرنے کے بجائے قریب جا کر ہدایت دے؛ مسلسل اونچی آواز طالب علم کی سانس اور توجہ دونوں پر اثر ڈالتی ہے۔

سیف اسپیس اسکورکارڈ میں ہر حصے کو صفر، ایک یا دو نمبر دیں: صفر کا مطلب فوری خطرہ، ایک کا مطلب اصلاح کی ضرورت، اور دو کا مطلب مناسب حالت۔ چاروں نمبروں کو جمع کریں۔ اگر کسی حصے کا نمبر صفر ہو تو مجموعی نمبر اچھا ہونے کے باوجود مشق شروع نہ کریں؛ پہلے خطرہ دور کریں۔

نور کے کمرے میں اسکورکارڈ کا استعمال

نور نے اپنے کمرے کو صبح کی مشق کے لیے تیار کرنے کا فیصلہ کیا۔ اس نے درج ذیل ترتیب اختیار کی:

۱۔ فرش کی جانچ: اس نے 183 سینٹی میٹر لمبی چٹائی بچھائی، نیچے موجود چھوٹا قالین بٹایا، اور چٹائی کے چاروں کناروں پر ہاتھ رکھ کر اسے ہلنے سے چیک کیا۔ نتیجہ: چٹائی نہیں پھسلی، اس لیے فرش کو دو نمبر ملے۔

۲۔ جگہ کی پیمائش: چٹائی کے آگے تقریباً ایک میٹر اور دونوں طرف تقریباً 60 سینٹی میٹر جگہ خالی تھی۔ اس نے میز کو دیوار کے ساتھ کر دیا تاکہ بازو پھیلانے میں رکاوٹ نہ رہے۔ نتیجہ: حرکت کے لیے مناسب راستہ بن گیا۔

۳۔ روشنی کی اصلاح: کھڑکی چٹائی کے سامنے تھی اور صبح کی دھوپ آنکھوں پر پڑ رہی تھی۔ نور نے چٹائی کو گھما کر کھڑکی کو دائیں جانب کیا اور پردہ آدھا بند کیا۔ نتیجہ: اسے فرش اور ہاتھ واضح دکھائی دینے لگے، مگر کمرہ تاریک نہیں ہوا۔

۴۔ درجہ حرارت کی جانچ: پنکھا تیز رفتار پر چل رہا تھا اور ہوا سیدھی چہرے پر آ رہی تھی۔ نور نے رفتار کم کی اور رخ چھت کی طرف کر دیا۔ دو منٹ بعد اس کی سانس معمول پر رہی اور ہاتھ ٹھنڈے نہیں ہوئے۔ نتیجہ: درجہ حرارت اور ہوا کی سمت کو دو نمبر ملے۔

۵۔ شور کی اصلاح: قریب کے کمرے میں ٹیلی وژن چل رہا تھا۔ نور نے دروازہ بند کیا، فون خاموش کیا اور گھر والوں کو 30 منٹ کی مشق کا وقت بتایا۔ نتیجہ: اچانک آوازیں کم ہوئیں، اس لیے شور کو دو نمبر ملے۔

۶۔ حتمی آزمائش: نور نے تاداسن، آگے جھکنے کی حالت، ادھو مکھ شواناسن اور شواسن میں چند لمحے گزارے۔ اس نے دیکھا کہ چٹائی نہیں سرکی، روشنی آنکھوں کو نہیں چبھ رہی، ہوا سانس میں خلل نہیں ڈال رہی اور راستہ صاف ہے۔ متوقع نتیجہ یہ تھا کہ وہ پوزیشن بدلتے وقت ماحول کے بجائے جسم کی ترتیب پر توجہ دے سکے۔

فوری جانچ فہرست

- ☐ فرش خشک، ہموار اور غیر پھسلنے والا ہے۔
- ☐ چٹائی کے نیچے قالین یا کپڑے کا کنارہ نہیں مڑا۔
- ☐ چٹائی کے آگے، پیچھے اور اطراف میں حرکت کی جگہ موجود ہے۔
- ☐ کھڑکی یا بلب کی روشنی آنکھوں میں براہ راست نہیں پڑ رہی۔
- ☐ آرام کی حالت میں بھی راستہ اور سامان دکھائی دے رہا ہے۔
- ☐ پنکھا یا اے سی براہ راست جسم پر نہیں لگ رہا۔
- ☐ کمرہ نہ غیر معمولی گرم ہے، نہ اتنا ٹھنڈا کہ پٹھے سخت محسوس ہوں۔
- ☐ موبائل، ٹیلی وژن اور غیر ضروری آوازیں بند یا کم ہیں۔
- ☐ استاد نے تاداسن، آگے جھکنے اور شواسن میں جگہ کو آزما لیا ہے۔
- ☐ کسی بھی حصے کا نمبر صفر ہو تو مشق شروع نہیں کی گئی۔

عام غلطیاں اور ان کی اصلاح

صرف چٹائی کو محفوظ سمجھ لینا

کچھ استاد چٹائی دیکھ کر مطمئن ہو جاتے ہیں، مگر چٹائی کے نیچے نمی، ڈھیلا قالین یا پالش شدہ فرش موجود ہو سکتا ہے۔ حرکت کے دوران چٹائی سرکے تو کلائی، ٹخنے یا گھٹنے پر اچانک دباؤ پڑتا ہے۔

یہ کریں: چٹائی سے پہلے فرش خشک کریں، قالین ہٹائیں، اور ہاتھوں سے چٹائی کو آگے پیچھے دھکیل کر دیکھیں۔

یہ نہ کریں: چٹائی کے کنارے پر تولیہ، کپڑا یا ڈھیلا قالین رکھ کر اسے مستقل حل نہ سمجھیں۔

روشنی کم کر کے ہر مشق کو آرام دہ سمجھنا

مدھم روشنی شواسن میں مناسب لگ سکتی ہے، مگر توازن، کھڑے ہونے اور ہاتھوں کے سہارے والی حالتوں میں خطرہ بن سکتی ہے۔ طالب علم فرش کی حد یا ہاتھ کی جگہ واضح نہ دیکھ سکے تو جسم غلط سمت جا سکتا ہے۔

یہ کریں: فعال مشق میں نرم مگر واضح روشنی رکھیں، اور آرام کے وقت روشنی کم کریں۔

یہ نہ کریں: مکمل اندھیرا یا سامنے سے آنے والی تیز روشنی استعمال نہ کریں۔

پنکھے یا اے سی کو جسم کے عین سامنے رکھنا

براہ راست ہوا سانس کو بے آرام کر سکتی ہے، آنکھیں خشک کر سکتی ہے اور پسینے والے ہاتھوں یا پاؤں کو ٹھنڈا کر سکتی ہے۔ یہ مسئلہ خاص طور پر خاموش سانس کی مشق اور شواسن میں نمایاں ہوتا ہے۔

یہ کریں: ہوا کو کمرے میں گردش دیں، رفتار کم رکھیں، اور طالب علم سے پوچھیں کہ اسے ٹھنڈا یا گرمی تو محسوس نہیں ہو رہی۔

یہ نہ کریں: شور یا گرمی کم کرنے کے لیے پنکھا تیز کر کے ہر طالب علم پر براہ راست ہوا نہ ڈالیں۔

شور کو معمولی سمجھنا

استاد کبھی کبھی مسلسل شور کا عادی ہو جاتا ہے، مگر نئے طالب علم کے لیے وہی آواز ہدایت سننے میں رکاوٹ بن سکتی ہے۔ اچانک آواز توازن والی حالت میں جسم کو چونکا سکتی ہے۔

یہ کریں: کلاس سے پہلے پانچ منٹ سن کر شور کے ذرائع لکھیں، پھر دروازہ، فون، ٹیلی وژن یا چٹائیوں کی جگہ میں تبدیلی کریں۔

یہ نہ کریں: شور کے اوپر مسلسل اونچی آواز میں ہدایات نہ دیں؛ پہلے ماحول درست کریں۔

محفوظ جگہ کی تیاری مشق سے الگ کام نہیں؛ یہ ہر آسن کی بنیاد ہے۔ فرش جسم کو سہارا دے، روشنی راستہ دکھائے، درجہ حرارت سانس کو آزاد رکھے اور شور توجہ کو نہ توڑے - تو طالب علم اپنی اندرونی ترتیب پر بہتر کام کر سکتا ہے۔ ہر پریکٹس سے پہلے سیف اسپیس اسکورکارڈ کو مختصر طور پر دہرانا آپ کو ایسا استاد بناتا ہے جو صرف آسن نہیں سکھاتا، بلکہ آسن کے لیے درست ماحول بھی بناتا ہے۔

یوگا کیسے کریں؟ بنیادی اصول

آئینے کے سامنے ایک اہم سوال

کیا آپ آسن میں صرف شکل بنا رہے ہیں، یا جسم، سانس اور توجہ کو ایک ہی سمت میں چلا رہے ہیں؟ تیس سالہ اسکول ٹیچر حارث نے یہ فرق اس وقت محسوس کیا جب اس نے کمر کے نچلے حصے میں کھنچاؤ کے باوجود روزانہ سوریا نمسکار کی بارہ تکرار شروع کیں۔ وہ بازو اوپر لے جاتا، آگے جھکتا اور تختی جیسی حالت میں آتا، مگر ہر مرحلے میں سانس روک لیتا۔ ایک ہفتے بعد اس کی کمر کی سختی اتنی بڑھ گئی کہ اسے طویل وقت کھڑے ہو کر پڑھانا مشکل لگا۔

حارث کا مسئلہ طاقت کی کمی نہیں تھا۔ وہ بنیادی پوسچر، الائٹمنٹ اور سانس کے تعلق کو نہیں دیکھ رہا تھا۔ پوسچر سے مراد جسم کی مجموعی حالت ہے، جبکہ الائٹمنٹ سے مراد جوڑوں، ریڑھ کی ہڈی اور اعضا کی مناسب ترتیب ہے۔ جب وہ آگے جھکتے وقت گھٹنوں کو زبردستی سیدھا رکھتا اور کمر سے گول ہوتا، تو کھنچاؤ رانوں کے پچھلے حصے کے بجائے کمر میں جمع ہوتا۔

داؤ صرف ایک آسن درست کرنے کا نہیں تھا۔ حارث مستقبل میں بچوں کو یوگا سکھانا چاہتا تھا، اس لیے اسے اپنے جسم پر محفوظ طریقہ آزما کر سمجھنا تھا۔ اس نے فیصلہ کیا کہ ہر مشق کو تین سوالوں سے جانچے گا: جسم کہاں ہے؟ سانس کیسے چل رہی ہے؟ کیا میں حرکت پر قابو رکھ رہا ہوں؟ یہی سوال آگے چل کر اس کی مشق کا بنیادی پیمانہ بنے۔

اس واقعے کا عملی سبق واضح ہے: آسن کی خوب صورت شکل، محفوظ مشق کی ضمانت نہیں۔ درست طریقہ وہ ہے جس میں جسم متوازن رہے، سانس جاری رہے اور طالب علم ضرورت کے مطابق آسان یا مشکل سطح منتخب کر سکے۔ آپ ابھی اپنے آخری آسن کو یاد کریں اور دیکھیں کہ اس میں آپ نے سب سے پہلے کس چیز پر توجہ دی تھی: شکل، کھنچاؤ یا کنٹرول؟

حارث کی الائن-سانس-کنٹرول روٹین

حارث نے اپنی مشق کو الائن-سانس-کنٹرول روٹین کے مطابق دوبارہ ترتیب دیا۔ اس روٹین کا مقصد ہر آسن میں تین مرحلوں کو جوڑنا ہے: پہلے جسم کی ترتیب، پھر سانس کا بہاؤ، اور آخر میں حرکت یا ٹھہراؤ پر کنٹرول۔ اس نے پہلے دن صرف بیس منٹ مختص کیے تاکہ جلدی کے بجائے مشاہدہ کر سکے۔

اس نے فرش پر یوگا چٹائی کے سامنے ایک چھوٹا سا نشان لگایا اور دیوار کے پاس مشق شروع کی۔ پہلے پانچ منٹ میں اس نے تاداسن اختیار کیا۔ پاؤں کو کولہوں کی چوڑائی پر رکھا، انگلیاں آگے کی طرف کیں، وزن دونوں پاؤں میں برابر تقسیم کیا، گھٹنوں کو لاک نہیں کیا، کولہوں کو نہ آگے دھکیلا نہ پیچھے، اور سر کو ریڑھ کی ہڈی کے اوپر رکھا۔ اس ترتیب سے اسے معلوم ہوا کہ سیدھا کھڑا ہونا سینہ پھلانے یا کمر دبانے کا نام نہیں۔

اگلے پانچ منٹ میں اس نے سانس شامل کی۔ ناک سے چار گنتی میں سانس اندر لیا اور چھ گنتی میں باہر نکالا۔ اس نے سانس روکنے کے بجائے ہر حرکت کو سانس کے ساتھ ملایا۔ بازو اوپر لے جاتے وقت سانس اندر، بازو نیچے لاتے وقت سانس باہر۔ اس کا مقصد لمبی سانس دکھانا نہیں تھا؛ مقصد یہ تھا کہ سانس آسن کے دباؤ میں بھی ہموار رہے۔

پھر حارث نے اتاناسن کی طرف بڑھتے ہوئے پہلے گھٹنوں کو ہلکا موڑا، پیٹ کو رانوں کی سمت لایا اور کولہوں سے جھکا۔ اس نے ہاتھ زمین تک پہنچانے کی کوشش نہیں کی، بلکہ دو بلاکس استعمال کیے۔ بلاک ایک سہارا دینے والا مضبوط آلہ ہے جو ہاتھوں کو مناسب اونچائی فراہم کرتا ہے۔ اس تبدیلی سے ریڑھ کی ہڈی گول ہونے کے بجائے نسبتاً لمبی رہی۔ حارث نے ہر بار آسن میں پانچ سانسیں لیں اور سانس کے معیار کو کامیابی کا معیار بنایا۔

تیسرے مرحلے میں اس نے تختی کی حالت آزمائی۔ کندھوں کو کلائیوں کے اوپر رکھا، انگلیاں پھیلائیں، ایڑیوں کو پیچھے دھکیلا اور پیٹ کو اندر کھینچا۔ جب کمر نیچے جھکنے لگی تو اس نے گھٹنے زمین پر رکھ دیے۔ یہ آسانی نہیں بلکہ درست پروگریشن تھی۔ پروگریشن سے مراد آسن کو مرحلہ وار اس سطح تک لے جانا ہے جہاں جسم کنٹرول برقرار رکھ سکے۔ حارث نے تین سانسوں کے بعد آرام کیا، کیونکہ کندھوں میں لرزش شروع ہو گئی تھی۔

چوتھے دن اس نے سوریا نمسکار کی رفتار کم کی۔ پہلے دو چکروں میں ہر آسن کو ایک مکمل سانس دی، اگلے دو چکروں میں صرف اس وقت قدم آگے بڑھایا جب ہاتھ اور پاؤں کی جگہ واضح ہو۔ اس نے ویڈیو ریکارڈ کی، مگر صرف ظاہری شکل دیکھنے کے لیے نہیں۔ اس نے تین چیزیں نوٹ کیں: کیا گھٹنے پاؤں کی سمت میں رہتے ہیں؟ کیا کمر غیر ضروری طور پر دبتی ہے؟ کیا سانس کسی مقام پر رکتی ہے؟

سات دن بعد کمر کا کھنچاؤ کم ہوا، مگر حارث نے مشق کی مقدار فوراً نہیں بڑھائی۔ اس نے پہلے ہر آسن میں داخل ہونے، ٹھہرنے اور نکلنے کا کنٹرول جانچا۔ جب وہ پانچ سانسوں تک تاداسن، ادھو مکھ شواناسن اور ویر بھدراسن دوم میں سانس ہموار رکھ سکا، تب اس نے تکرار میں اضافہ کیا۔ یہ فیصلہ اس لیے درست تھا کہ جسم نے پہلے معیار دکھایا، پھر مقدار بڑھی۔

سیفٹی کے لیے اس نے درد اور کھنچاؤ میں فرق بھی لکھا۔ نرم، قابل برداشت کھنچاؤ عموماً عضلات کے کام کی علامت ہو سکتا ہے، لیکن تیز چبھتا درد، جوڑ میں دباؤ، سن ہونا، جھنجھناہٹ یا سانس میں رکاوٹ فوری رکنے کی علامت ہے۔ ایسی صورت میں وہ آسن سے آہستہ نکلا، آرام کیا اور ضرورت پڑنے پر طبی ماہر سے مشورہ کیا۔ استاد کو طالب علم کے درد کی تشخیص نہیں کرنی چاہیے؛ اسے محفوظ ترمیم دینی چاہیے اور خطرے کی علامت پہچاننی چاہیے۔

ہر مشق کے آخر میں حارث نے پانچ منٹ شواسن کیا۔ اس نے ٹانگیں آرام سے پھیلائیں، بازو جسم سے مناسب فاصلے پر رکھے اور سانس کو اس کی قدرتی رفتار پر چھوڑ دیا۔ اس وقفے سے اسے معلوم ہوا کہ جسم میں باقی تناؤ کہاں ہے۔ اگر کندھے فرش سے اٹھے رہیں یا جبراً بھنچا رہے، تو اگلی مشق میں شدت کم کرنا ضروری ہے۔

آپ بھی کسی ایک آسن پر یہ ترتیب آزمائیں: پہلے پاؤں اور جوڑوں کی جگہ دیکھیں، پھر سانس کو مسلسل رکھیں، پھر حرکت کی رفتار یا ٹھہراؤ کا وقت طے کریں۔ اگر تیسرا مرحلہ پہلے دو مرحلوں کو خراب کر دے تو سطح کم کریں۔

عملی اصول جو ہر استاد استعمال کر سکتا ہے

۱۔ الائمنٹ کو شکل پر مقدم رکھیں۔

تاداسن، ویر بھدراسن دوم یا تختی میں جسم کا مقصد تصویر جیسا دکھنا نہیں، بلکہ جوڑوں پر مناسب بوجھ تقسیم کرنا ہے۔ مشق سے پہلے پاؤں کی سمت، گھٹنوں کی سمت اور ریڑھ کی لمبائی چیک کریں۔ اگر گھٹنے اندر گر رہے ہوں تو تکرار کم کریں یا سہارا لیں۔ طالب علم کو یہ نہ کہیں کہ ”بس سیدھے ہو جائیں“؛ اسے بتائیں کہ پاؤں کے تین حصے - ایڑی، انگوٹھے کے نیچے کا حصہ اور چھوٹی انگلی کے نیچے کا حصہ - زمین سے جڑے رہیں۔

۲۔ سانس کو فوری حفاظتی اشارہ بنائیں۔

ہر آسن میں سانس کا بہاؤ چیک کریں۔ اگر طالب علم سانس روک رہا ہو، ہانپ رہا ہو یا بات کرتے وقت بے آرام محسوس کرے، تو آسن کی گہرائی کم کریں۔ ابتدا میں چار گنتی اندر اور چھ گنتی

باہر کا نرم نمونہ استعمال کیا جا سکتا ہے، مگر اسے زبردستی نہ بنائیں۔ سانس ہموار رہے تو جسم دباؤ کو بہتر انداز سے سنبھالتا ہے اور استاد کو طالب علم کی کیفیت سمجھنے کا واضح اشارہ ملتا ہے۔

۳۔ پروگریشن کو تین سطحوں میں سکھائیں۔

ہر مشکل آسن کے لیے بنیادی، درمیانی اور مکمل سطح مقرر کریں۔ مثال کے طور پر تختی میں بنیادی سطح گھٹنے زمین پر رکھ کر، درمیانی سطح مکمل تختی میں تین سانسوں کے ساتھ، اور اگلی سطح میں آہستہ چتورنگا کی تیاری ہو سکتی ہے۔ طالب علم کو اگلی سطح تب دیں جب وہ موجودہ سطح میں سانس، جوڑوں کی ترتیب اور نکلنے کی حرکت پر قابو رکھے۔ صرف اس لیے مشکل سطح نہ دیں کہ وہ زمین تک ہاتھ پہنچا سکتا ہے۔

۴۔ سہارا کمزوری نہیں، تدریسی آلہ ہے۔

بلاک، پٹی، دیوار، کمبل اور بولسٹر جسم کو مناسب جگہ دیتے ہیں۔ اتاناسن میں بلاک ہاتھوں کو اونچائی دیتا ہے، ویر بھدراسن میں دیوار توازن بہتر کرتی ہے، اور بیٹھنے والے آسن میں تہہ کیا ہوا کمبل کولہوں کو اونچا کر کے ریڑھ کو سیدھا رکھنے میں مدد دیتا ہے۔ سہارا اس وقت استعمال کریں جب وہ الائٹمنٹ بہتر کرے؛ اسے صرف گہرائی بڑھانے کے لیے نہ لگائیں۔

۵۔ داخل ہونے اور نکلنے کی حرکت بھی آسن کا حصہ ہے۔

کئی چوٹیں آسن میں ٹھہرنے کے بجائے جلدی داخل ہوتے یا نکلتے وقت پیدا ہوتی ہیں۔ ہر منتقلی سے پہلے اگلی جگہ واضح کریں، وزن آہستہ منتقل کریں اور سانس کے ساتھ حرکت کریں۔ مثال کے طور پر آگے جھکنے سے پہلے گھٹنوں کو ضرورت کے مطابق موڑیں، ہاتھوں کو زمین یا بلاک پر رکھیں، پھر قدم پیچھے لے جائیں۔ آسن سے نکلتے وقت بھی ریڑھ کو اچانک نہ کھینچیں۔

حارث کی اصلاح کا خلاصہ ایک سادہ جانچ میں آتا ہے: جسم ترتیب میں ہے، سانس جاری ہے، اور حرکت قابو میں ہے۔ اگر ان تین میں سے ایک بھی ٹوٹ جائے تو آسن کی شدت کم کریں، سہارا بڑھائیں یا آرام کریں۔ استاد کی ذمہ داری طالب علم کو زیادہ دور دھکیلنا نہیں، بلکہ اسے اپنی حد واضح طور پر سمجھانا ہے۔ اسی سمجھ سے محفوظ مشق، درست تدریس اور آگے کی یوگا تربیت کی مضبوط بنیاد بنتی ہے۔

یوگا کب کریں؟ وقت اور توانائی

وقت کے ساتھ توانائی کا درست استعمال

ن کے چوبیس گھنٹوں میں یوگا کے لیے ایک ہی شدت مناسب نہیں رہتی۔ صبح جسم عموماً اکڑا ہوا مگر ذہن نسبتاً صاف ہوتا ہے، دوپہر میں جسم گرم اور توانائی دستیاب ہوتی ہے، جبکہ شام کو کام، سفر اور ذہنی تھکن کے بعد اعصابی نظام کو سکون درکار ہو سکتا ہے۔ اسی فرق کو سمجھ کر استاد اپنے لیے اور شاگردوں کے لیے درست مشق منتخب کرتا ہے۔

اس انتخاب کے لیے تین چیزیں پہلے تیار رکھیں: ایک چٹائی، وقت ناپنے کے لیے گھڑی یا موبائل کا ٹائمز، اور مشق سے پہلے توانائی جانچنے کا سادہ پیمانہ۔ صفر کا مطلب شدید تھکن اور پانچ کا مطلب بھرپور توانائی رکھیں۔ خالی پیٹ، بھاری کھانے کے فوراً بعد، بخار، چکر یا شدید درد کی حالت میں مشق کی شدت کم کریں یا مشق مؤخر کریں۔ مقصد وقت پورا کرنا نہیں؛ مقصد اس وقت کی جسمانی اور ذہنی حالت کے مطابق محفوظ مشق کرنا ہے۔

اس پورے انتخاب کو ٹائم-اینرجی سوئچ کہیں۔ آپ وقت دیکھ کر نہیں، وقت اور موجودہ توانائی دونوں دیکھ کر مشق کا رخ بدلتے ہیں۔ صبح کا وقت خود بخود سخت مشق کا حکم نہیں دیتا، اور شام کا وقت لازماً صرف آرام کا مطلب نہیں۔ اصل فیصلہ توانائی، نیند، آخری کھانے اور دن کے باقی کاموں سے مل کر بنتا ہے۔ عملی یادداشت یہ ہے: پہلے توانائی ناپیں، پھر مقصد چنیں، پھر شدت مقرر کریں۔

ٹائم-اینرجی سوئچ کا طریقہ

ٹائم-اینرجی سوئچ چار سوالات سے کام کرتا ہے۔ پہلے وقت کا حصہ پہچانیں: صبح، دوپہر یا شام۔ پھر توانائی کو صفر سے پانچ تک درجہ دیں۔ اس کے بعد آج کا مقصد طے کریں: بیداری، طاقت، حرکت، یا سکون۔ آخر میں مشق کی رفتار، آسنوں کی مدت اور اختتام کا طریقہ منتخب کریں۔

۱. صبح کی جانچ کریں۔ اگر نیند مناسب رہی ہو اور توانائی تین یا اس سے زیادہ ہو تو پانچ سے آٹھ منٹ کی نرم حرکات کے بعد کھڑے آسن، سوریا نمسکار اور مختصر طاقت والی مشق شامل کریں۔ صبح ریڑھ، کولہوں اور کندھوں کو فوراً آخری حد تک نہ لے جائیں، کیونکہ جسم کا درجہ حرارت کم ہو سکتا ہے۔ تڑاسن، بلی گائے کی حرکت، ادھو مکھ شوان آسن اور ہلکے سوریا نمسکار جسم کو آہستہ آہستہ تیار کرتے ہیں۔

اگر صبح توانائی صفر، ایک یا دو ہو تو رفتار کم رکھیں۔ پانچ منٹ سانس پر توجہ، دس منٹ نرم جوڑوں کی حرکت، پھر بال آسن، وجراسن یا شتو آسن کریں۔ اس کا سبب واضح ہے: کم توانائی میں تیز بہاؤ توازن اور تکنیک خراب کر سکتا ہے، جبکہ نرم مشق جسم کو بوجھ ڈالے بغیر بیدار کرتی ہے۔

۲. دوپہر کی گرمی استعمال کریں۔ اگر کھانے کے بعد کم از کم دو سے تین گھنٹے گزر چکے ہوں اور توانائی تین سے پانچ ہو تو دوپہر طاقت اور برداشت کی مشق کے لیے موزوں ہو سکتی ہے۔ ویر بھدر آسن، اُٹکٹ آسن، پھلک آسن، وشیشٹھ آسن اور محدود دورانیے کے سوریا نمسکار شامل کریں۔ ہر مشکل آسن کے درمیان سانس بحال کرنے کے لیے بیس سے تیس سیکنڈ دیں۔ جسم پہلے ہی نسبتاً گرم ہوتا ہے، اس لیے حرکت بہتر محسوس ہو سکتی ہے، مگر اسی احساس کی وجہ سے حد سے آگے جانے کا خطرہ بھی بڑھتا ہے۔

اگر دوپہر میں توانائی ایک یا دو ہو تو پہلے پانی پیئیں، پانچ منٹ خاموش بیٹھیں اور مشق کو پندرہ سے بیس منٹ تک محدود رکھیں۔ کھانے کے فوراً بعد مروڑ، الٹے آسن اور گہرے آگے جھکاؤ سے پرہیز کریں، کیونکہ پیٹ پر دباؤ بے آرامی پیدا کر سکتا ہے۔

۳. شام کا رخ طے کریں۔ اگر شام کی توانائی تین یا چار ہو اور نیند میں ابھی کئی گھنٹے باقی ہوں تو درمیانی شدت کی مشق کریں: کھڑے آسن، نرم مروڑ، پل آسن اور مختصر آگے جھکاؤ۔ اگر سونے کا وقت قریب ہو تو تیز سوریا نمسکار، طویل سرشاسن یا مقابلے والی طاقت کی مشق نہ کریں۔ شام کا آخری حصہ اعصابی نظام کو نیچے لانے کے لیے استعمال کریں: بدھ کون آسن، جانوشیرش آسن، سپائنل ٹوئسٹ اور شتو آسن منتخب کریں۔

مثال: سعدیہ ۴۵ سال کی نرس ہے۔ وہ صبح ۶ بجے ڈیوٹی سے پہلے اٹھتی ہے، مگر رات کی شفٹ کے بعد اس کی توانائی صرف دو رہتی ہے۔ ایسے دن وہ پانچ منٹ سانس، آٹھ منٹ نرم ریڑھ کی حرکت، تین منٹ وجراسن اور سات منٹ شتو آسن کرتی ہے؛ کل وقت تیس منٹ رہتا ہے اور مشق کے بعد چکر یا بھاری پن نہیں ہوتا۔ چھٹی والے دن اس کی صبح کی توانائی چار ہوتی ہے۔ وہ پانچ منٹ تیاری، بارہ سوریا نمسکار، ویر بھدر آسن کے ہر رخ پر تیس سیکنڈ، وشیشٹھ آسن کے ہر طرف بیس سیکنڈ، اور آٹھ منٹ شتو آسن کرتی ہے؛ کل تقریباً پینتیس منٹ میں اس کی سانس قابو میں رہتی ہے اور وہ دن کے کام کے لیے تیار محسوس کرتی ہے۔

اس مثال میں وقت اکیلا فیصلہ نہیں کرتا۔ سعدیہ نے توانائی دو ہونے پر شدت کم کی اور توانائی چار ہونے پر طاقت بڑھائی۔ یہی ٹائم-اینرجی سوئچ کا بنیادی استعمال ہے۔ ہر مشق کے آخر میں خود سے پوچھیں: کیا سانس ہموار رہی؟ کیا اگلے کام کے لیے توانائی بچی؟ کیا جسم میں تیز یا بڑھتا ہوا درد تو نہیں آیا؟

ایک دن کی عملی مشق

سعدیہ کے لیے تین الگ اوقات کا منصوبہ بنائیں۔ مطلوبہ سامان چٹائی، دیوار، ایک کمبل، پانی اور ٹائمر ہے۔ ہر حصے سے پہلے توانائی صفر سے پانچ تک لکھیں۔ اس مشق کا مقصد یہ دیکھنا ہے کہ ایک ہی شخص دن کے مختلف اوقات میں کس طرح مختلف ترتیب اختیار کرتا ہے۔

صبح، اگر توانائی تین ہو، تو دو منٹ خاموش کھڑے ہو کر سانس دیکھیں۔ اس کے بعد تین منٹ بلی گائے کی حرکت، تین منٹ ادھو مکھ شوان آسن، پانچ منٹ سوریا نمسکار کے تین چکر، اور ہر طرف تیس سیکنڈ ویر بھدر آسن کریں۔ آخر میں دو منٹ تراسن میں کھڑے رہیں۔ متوقع نتیجہ یہ ہے کہ جسم گرم ہو، سانس تیز مگر قابو میں رہے، اور جوڑوں میں سختی کم ہو۔

دوپہر، اگر توانائی چار ہو اور کھانے کو تین گھنٹے گزر چکے ہوں، تو پانچ منٹ ہلکی تیاری کے بعد اُنکٹ آسن بیس سیکنڈ، پھلک آسن پندرہ سیکنڈ، وشیشٹھ آسن ہر طرف پندرہ سیکنڈ، اور سیٹو بندھ سروانگ آسن تین بار کریں۔ ہر دور کے بعد تیس سیکنڈ آرام دیں۔ آخر میں پانچ منٹ بیٹھ کر سانس معمول پر لائیں۔ متوقع نتیجہ طاقت اور برداشت میں عارضی اضافہ ہے، مگر سانس ٹوٹتی نہیں چاہیے۔

شام، اگر توانائی دو ہو اور سونے میں دو گھنٹے باقی ہوں، تو پانچ منٹ نرم مروڑ، تین منٹ بدھ کون آسن، ہر طرف ایک منٹ جانوشیرش آسن، دو منٹ سپائنل ٹوئسٹ، اور دس منٹ شتو آسن کریں۔ روشنی مدھم رکھیں اور ٹائمر کی آواز بند رکھیں۔ متوقع نتیجہ دل کی رفتار کا کم ہونا، کندھوں کا ڈھیلا پڑنا اور ذہنی رفتار کا سست ہونا ہے۔

مشق مکمل ہونے پر یہ تین نشانیاں چیک کریں:

- ☐ سانس پانچ منٹ کے اندر معمول پر آ گئی۔
- ☐ درد نے مشق کے دوران یا بعد میں اضافہ نہیں کیا۔
- ☐ اگلے کام یا نیند پر مشق نے منفی اثر نہیں ڈالا۔

اگر ایک نشانی بھی پوری نہ ہو تو اگلی بار آسنوں کی تعداد کم کریں، ہر آسن کا وقت گھٹائیں یا شام میں زیادہ آرام دہ ترتیب اختیار کریں۔ استاد کے لیے یہ ریکارڈ شاگرد کی عادت اور حقیقی

ضرورت سمجھنے کا قابل استعمال ذریعہ بنتا ہے۔

عام غلطیاں اور ان کی اصلاح

بر صبح ایک ہی سخت مشق کرنا

اس غلطی کی وجہ یہ خیال ہے کہ صبح کا وقت ہمیشہ سب سے زیادہ طاقت دیتا ہے۔ کم نیند، رات کی شفٹ یا بیماری کے بعد جسم اس شدت کے لیے تیار نہیں ہوتا۔ نتیجہ یہ نکل سکتا ہے کہ سوریا نمسکار میں سانس بے ترتیب ہو جائے یا کمر اور گھٹنوں پر غیر ضروری دباؤ پڑے۔

Do this: صبح توانائی تین سے کم ہو تو پہلے دس سے پندرہ منٹ نرم حرکت اور سانس رکھیں، پھر فیصلہ کریں کہ طاقت والے آسن شامل کرنے ہیں یا نہیں۔

Not this: صرف گھڑی دیکھ کر فوراً تیز بہاؤ، گہرے جھکاؤ یا مشکل الٹے آسن شروع نہ کریں۔

کھانے کے فوراً بعد دوپہر کی طاقت والی مشق

اس کی وجہ وقت بچانے کی کوشش ہوتی ہے۔ بھرا ہوا معدہ مروڑ، آگے جھکاؤ اور پیٹ پر دباؤ والے آسن میں بے آرامی پیدا کرتا ہے۔ شاگرد متلی، ڈکار یا سانس میں رکاوٹ محسوس کر سکتا ہے۔

Do this: بھاری کھانے کے بعد کم از کم دو سے تین گھنٹے انتظار کریں۔ اگر وقت کم ہو تو صرف ہلکی چہل قدمی، کھڑے ہو کر سانس اور نرم کندھے کی حرکت کریں۔

Not this: کھانے کے فوراً بعد ناوکاسن، گہرے مروڑ یا تیز سوریا نمسکار نہ کروائیں۔

شام میں جسم کو دوبارہ جگا دینا

یہ غلطی اس وقت ہوتی ہے جب استاد شام کی تھکن کو صرف پٹھوں کی کمزوری سمجھتا ہے۔ تیز رفتار مشق، زور دار سانس اور مقابلے والی ترتیب بعض افراد کو سونے کے وقت بھی چوکنا رکھ سکتی ہے۔

Do this: سونے سے دو گھنٹے پہلے درمیانی شدت رکھیں، اور آخری پندرہ منٹ میں آگے جھکاؤ، نرم مروڑ اور شتو آسن شامل کریں۔

Not this: سونے سے فوراً پہلے تیز چکر، طویل سرشاسن یا ناکافی آرام کے ساتھ طاقت کی مشق نہ کرائیں۔

ٹائم-اینرجی سوئچ کا آخری اصول سادہ ہے: وقت مشق کا دروازہ دکھاتا ہے، مگر توانائی طے کرتی ہے کہ اندر کون سا راستہ اختیار کرنا ہے۔ صبح بیداری، دوپہر طاقت، اور شام سکون اکثر مفید سمتیں ہیں؛ لیکن ہر بار سانس، جسم اور اگلے کام کو دیکھ کر فیصلہ کریں۔ ایک اچھا یوگا استاد گھڑی کے مطابق ترتیب نہیں دہراتا؛ وہ وقت اور توانائی کو پڑھ کر ایسی مشق بناتا ہے جو محفوظ، واضح اور قابل عمل ہو۔

اپنی پرسنل پریکٹس بنائیں

آپ کے جسم کے لیے درست راستے کا انتخاب

تیمور، 33 سالہ کاروباری مالک، دن کا بڑا حصہ بیٹھ کر گزارتا ہے۔ اس کی کمر میں ہلکی اکڑن ہے، کندھے آگے جھکے رہتے ہیں، اور شام تک ذہنی تھکن محسوس ہوتی ہے۔ اگر وہ اپنی عمر، موجودہ جسمانی حالت اور مقصد دیکھے بغیر کسی مشکل یوگا ترتیب کی نقل کرے، تو وہ کمر یا کلائی پر غیر ضروری دباؤ ڈال سکتا ہے۔ اگر وہ بہت ہلکی مشق کرے، تو جسمانی طاقت اور برداشت کا مقصد پورا نہیں ہوگا۔

ذاتی پریکٹس بناتے وقت اصل انتخاب یہ ہے: کیا آپ دوسروں کی ترتیب جوں کی توں اپنائیں گے، یا اپنی ضرورت کے مطابق ترتیب تیار کریں گے؟ غلط انتخاب سے صرف وقت ضائع نہیں ہوتا؛ درد بڑھ سکتا ہے، تسلسل ٹوٹ سکتا ہے، اور آپ اپنے جسم کے اشاروں کو نظرانداز کرنا سیکھ سکتے ہیں۔ درست ترتیب آپ کو محفوظ طریقے سے طاقت، حرکت، سکون یا توجہ میں آگے بڑھاتی ہے۔

اس انتخاب کے لیے پرائمری-پریپریشن-پرفارمنس پلان استعمال کریں۔ پرائمری سے مراد آپ کی بنیادی حالت اور مقصد، پریپریشن سے مراد جسم کو تیار کرنا، اور پرفارمنس سے مراد اصل آسنہ یا مشق ہے۔ ہر ترتیب اسی ترتیب سے بنائیں: پہلے اپنی ضرورت پہچانیں، پھر جسم تیار کریں، پھر مطلوبہ کام کریں۔ آج کا عملی سوال یہ ہے: آپ کی پریکٹس کا سب سے اہم مقصد کیا ہے - درد کم کرنا، طاقت بڑھانا، حرکت بہتر کرنا، ذہنی سکون حاصل کرنا، یا استادانہ مہارت پیدا کرنا؟

تین راستے، تین مختلف نتائج

ذاتی پریکٹس کے لیے آپ عموماً تین طریقوں میں سے ایک منتخب کر سکتے ہیں۔ انتخاب عمر کے عدد سے نہیں، بلکہ عمر، صحت، روزمرہ سرگرمی، سابقہ تجربے اور مقصد کے مجموعے سے کریں۔

طریقہ	خرچ	وقت	مشکل	کس کے لیے بہتر
بنیادی محفوظ ترتیب	بہت کم؛ چٹائی اور دیوار کافی	20-30 منٹ	کم	نئے شروع کرنے والے، اکڑن والے یا مصروف افراد
مقصدی درمیانی ترتیب	کم؛ پٹی، ہلاک اور کمبل مفید	35-45 منٹ	درمیان	وہ افراد جو طاقت، لچک یا برداشت بڑھانا چاہتے ہیں
تربیتی مکمل ترتیب	کم تا متوسط؛ اضافی معاون سامان اور نگرانی مفید	50-75 منٹ	زیادہ	تجربہ کار پریکٹیشنر اور یوگا استاد کے امیدوار

بنیادی محفوظ ترتیب میں تاداسن، بلی-گائے کی حرکت، ادھو مکھ شواناسن کی آسان شکل، بالاسن، ہلکے کھڑے آسنہ اور شتوآسن شامل کیے جا سکتے ہیں۔ اس کا مقصد جسم کو تھکانا نہیں بلکہ حرکت کا محفوظ دائرہ سمجھنا ہے۔ اگر آپ کئی گھنٹے بیٹھتے ہیں، تو یہ ترتیب صبح یا کام کے درمیان زیادہ مناسب رہتی ہے۔

مقصدی درمیانی ترتیب میں آپ ایک واضح جسمانی ہدف رکھتے ہیں۔ مثال کے طور پر طاقت کے لیے اُتکٹاسن، ویرابھدراسنا اور پھلکاسن؛ کولہوں اور رانوں کی حرکت کے لیے بدھ کوناسن اور جانوشیرشاسن؛ ذہنی سکون کے لیے آگے جھکنے والے آسنہ، سانس کی مشق اور شتوآسن شامل کریں۔ تربیتی مکمل ترتیب میں مشکل آسنہ، طویل قیام اور مسلسل بہاؤ شامل ہو سکتے ہیں، مگر اس کے لیے جوڑوں کی حالت، تکنیک اور بحالی پر زیادہ توجہ ضروری ہے۔

تیمور کے لیے 60 منٹ کی ترتیب فوراً شروع کرنا مناسب نہیں، کیونکہ اس کی کمر پہلے ہی بیٹھنے سے اکڑی ہوئی ہے۔ 25 منٹ کی بنیادی ترتیب سے آغاز بہتر ہے۔ جب وہ اگلے دن درد یا غیر معمولی تھکن کے بغیر مشق مکمل کرے، تب پانچ سے دس منٹ بڑھائے۔ یاد رکھیں: زیادہ وقت ہمیشہ بہتر نتیجہ نہیں دیتا؛ درست وقت وہ ہے جس کے بعد جسم اگلی پریکٹس کے لیے تیار رہے۔

عملی نتیجہ یہ ہے: اگر آپ کا جسم ابھی اپنی حدود واضح کر رہا ہے، تو بنیادی محفوظ ترتیب منتخب کریں۔ اگر آپ باقاعدگی سے مشق کر رہے ہیں اور ایک واضح ہدف رکھتے ہیں، تو مقصدی درمیانی ترتیب اپنائیں۔

اپنی حالت کے مطابق فیصلہ کیسے کریں

عام حالات میں ہمارا مشورہ یہ ہے کہ پہلے بنیادی محفوظ ترتیب سے شروع کریں، پھر جسم کے ردعمل کے مطابق آگے بڑھیں۔ اس طریقے سے آپ عمر کو رکاوٹ نہیں بناتے، مگر عمر سے متعلق

ضروری احتیاط بھی نظرانداز نہیں کرتے۔ 20 سالہ شخص بھی غلط تکنیک سے زخمی ہو سکتا ہے، اور 60 سالہ شخص مناسب معاونت کے ساتھ مضبوط اور متحرک پریکٹس کر سکتا ہے۔

فیصلہ کرنے کے لیے یہ سلسلہ استعمال کریں:

- ☐ اگر آپ نے پہلے یوگا نہیں کیا، یا چھ ماہ سے زیادہ وقفہ رہا ہے، تو بنیادی محفوظ ترتیب منتخب کریں، کیونکہ جسم کو پہلے حرکت کا معمول چاہیے۔
- ☐ اگر آپ کی عمر 50 سال سے زیادہ ہے، جوڑوں میں درد ہے، یا توازن کمزور ہے، تو دیوار، کرسی اور بلاک استعمال کرتے ہوئے بنیادی ترتیب کریں۔
- ☐ اگر آپ کو کمر، گردن، گھٹنے یا کندھے میں مسلسل درد رہتا ہے، تو درد والی حرکت کو زبردستی نہ کریں؛ طبی ماہر سے مشورہ لے کر ترمیم شدہ ترتیب بنائیں۔
- ☐ اگر آپ ہفتے میں کم از کم تین بار 25 سے 30 منٹ مشق کر چکے ہیں اور اگلے دن غیر معمولی درد نہیں ہوا، تو مقصدی درمیانی ترتیب اختیار کریں۔
- ☐ اگر آپ کا مقصد طاقت اور برداشت ہے، تو کھڑے آسنہ اور مختصر بہاؤ کو مرکزی حصہ بنائیں۔
- ☐ اگر آپ کا مقصد ذہنی سکون اور نیند کی تیاری ہے، تو پریکٹس کی رفتار کم رکھیں، آگے جھکنے والے آسنہ اور شتوآسن کا وقت بڑھائیں۔
- ☐ اگر آپ استاد بننے کی تیاری کر رہے ہیں، تو اپنی ترتیب میں مشاہدہ بھی شامل کریں: کون سا آسنہ، کتنے وقت، کس ترمیم کے ساتھ، اور جسم نے کیا ردعمل دیا۔

تیمور کے لیے فیصلہ یوں بنے گا: اگر شام کو کمر میں اکڑن ہو مگر تیز درد نہ ہو، تو پانچ منٹ چہل قدمی، پھر تاداسن، بلی-گائے کی حرکت، ہلکا ویرابھدراسنا، ادھو مکھ شواناسن کی دیوار والی شکل، بالاسن اور شتوآسن۔ اگر کسی حرکت سے درد ٹانگ میں پھیلنے لگے، تو وہ حرکت روک کر ماہر سے رہنمائی لے۔ اگر چار ہفتے تک یہ ترتیب آسان محسوس ہو، تو پھلکاسن اور اُتکٹاسن کا مختصر دور شامل کرے۔

اپنے آپ سے پوچھیں: کیا میری ترتیب میرے مقصد کو براہ راست وقت دے رہی ہے؟ اگر مقصد کمر کی حرکت ہے اور پوری پریکٹس صرف مشکل الٹی حالتوں میں گزر رہی ہے، تو ترتیب درست نہیں۔

پرائمری-پریپریشن-پرفارمنس پلان نافذ کریں

اپنی ذاتی ترتیب اس طریقے سے تیار کریں:

- 1 بنیادی حالت لکھیں۔ ایک کاغذ پر عمر، روزانہ بیٹھنے یا کھڑے رہنے کا وقت، سابقہ یوگا تجربہ، موجودہ درد، نیند کی کیفیت اور ہفتے میں دستیاب دن لکھیں۔ مثال کے طور پر: "عمر 33 سال، روزانہ آٹھ گھنٹے بیٹھنا، کمر میں ہلکی اکڑن، ہفتے میں چار دن، روزانہ 25 منٹ۔" یہ معلومات آپ کو غیرحقیقی ترتیب بنانے سے روکتی ہیں۔
- 1 ایک مرکزی مقصد منتخب کریں۔ ایک ہی پریکٹس میں پانچ بڑے مقصد نہ رکھیں۔ اگلے چار ہفتوں کے لیے ایک بنیادی مقصد چنیں، جیسے کمر کی حرکت، ٹانگوں کی طاقت، توازن یا ذہنی سکون۔ ایک مرکزی مقصد سے ترتیب واضح رہتی ہے اور نتیجہ جانچنا آسان ہوتا ہے۔
- 1 پرائمری حصہ تین منٹ کا رکھیں۔ خاموش کھڑے ہو کر سانس، جسمانی احساس اور موجودہ درد کا جائزہ لیں۔ تاداسن میں پاؤں کا دباؤ، کندھوں کی حالت اور سانس کی رفتار محسوس کریں۔ اگر درد پہلے ہی تیز ہو، تو مشکل آسنہ شامل نہ کریں۔
- 1 پریپریشن کے لیے پانچ سے آٹھ منٹ دیں۔ گردن کو آہستہ دائیں بائیں موڑیں، کندھوں کو گھمائیں، ہلی-گائے کی حرکت کریں، کولہوں کو ہلائیں اور ہلکا اُتکٹاسن کریں۔ ہر حرکت پانچ سے آٹھ بار دہرائیں۔ تیاری کا مقصد جسم کو گرم کرنا ہے، کھینچ کر آخری حد تک لے جانا نہیں۔
- 1 پرفارمنس کا مرکزی حصہ منتخب کریں۔ طاقت کے مقصد کے لیے ویرابھدراسنا اول، ویرابھدراسنا دوم، اُتکٹاسن اور پھلکاسن کریں۔ ہر آسنہ 20 سے 30 سیکنڈ رکھیں، دو دور مکمل کریں، اور درمیان میں 30 سے 45 سیکنڈ آرام کریں۔ لچک کے مقصد کے لیے بدھ کوناسن، جانوشیرشاسن اور پشچموتاناسن کی آسان شکل اختیار کریں؛ ہر طرف 30 سیکنڈ رہیں اور سانس نہ روکیں۔
- 1 عمر اور جسمانی حد کے مطابق ترمیم کریں۔ گھٹنے حساس ہوں تو وجرآسن کے نیچے کمبل رکھیں۔ توازن کم ہو تو وریکشاسن دیوار کے پاس کریں۔ کلائی میں دباؤ ہو تو پھلکاسن کے بجائے دیوار پر بازو رکھ کر جسم کو ترچھا کریں۔ کمر میں تکلیف ہو تو آگے جھکے وقت گھٹنے موڑیں۔ ترمیم آسنہ کو کمزور نہیں بناتی؛ یہ اسے آپ کے جسم کے لیے قابل عمل بناتی ہے۔
- 1 اختتام کے لیے پانچ سے آٹھ منٹ رکھیں۔ بالاسن، نرم سپائنل ٹوئسٹ اور شتوآسن شامل کریں۔ شتوآسن میں جسم کو مکمل سکون دیں، مگر اگر لیٹنے سے کمر میں تکلیف ہو تو گھٹنوں کے نیچے کمبل رکھیں۔ اختتام کے بعد فوراً اٹھنے کے بجائے پہلے کروٹ لیں، پھر بیٹھیں۔
- 1 ردعمل درج کریں۔ ہر پریکٹس کے بعد تین باتیں لکھیں: دوران مشق درد کہاں تھا، اگلے دن جسم کیسا رہا، اور کون سا آسنہ سب سے مفید محسوس ہوا۔ اگر اگلے دن شدید تھکن، جوڑوں کی سوجن یا بڑھتا ہوا درد ہو، تو اگلی پریکٹس میں دورانیہ یا آسنہ کی شدت کم کریں۔
- 1 چار ہفتے بعد جائزہ لیں۔ دیکھیں کہ آپ کا مرکزی مقصد بہتر ہوا یا نہیں۔ تیمور مثلاً نوٹ کر سکتا ہے کہ وہ کام کے بعد آسانی سے کھڑا ہوتا ہے، کمر کی اکڑن کم ہوئی ہے، اور

25 منٹ کی پریکٹس مستقل ہو گئی ہے۔ اگر یہ تبدیلی نہ آئے، تو آسنہ کی تعداد بڑھانے کے بجائے ترتیب، تکنیک یا آرام کے دن کا جائزہ لیں۔

آج کے لیے یہ فہرست مکمل کریں:

- ☐ اپنی عمر، روزمرہ جسمانی معمول اور ایک مرکزی مقصد لکھیں۔
- ☐ 25 منٹ کا وقت مقرر کریں اور ہفتے کے تین دن منتخب کریں۔
- ☐ تاداسن، بلی-گائے کی حرکت، ویرابھدراسنا دوم، بدھ کوناسن، بالاسن اور شِوآسن کی ترتیب بنائیں۔
- ☐ کم از کم ایک معاون چیز، جیسے دیوار، کمبل یا بلاک، پہلے سے رکھیں۔
- ☐ مشق کے بعد درد، تھکن اور اگلے دن کے احساسات درج کریں۔

ذاتی پریکٹس تب مضبوط بنتی ہے جب ہر آسنہ آپ کی حقیقی ضرورت سے جڑا ہو۔ اپنے جسم کو سن کر، تیاری کو مرکزی آسنہ سے پہلے رکھ کر، اور نتائج کو باقاعدگی سے جانچ کر آپ ایسی ترتیب بناتے ہیں جو صرف چٹائی پر نہیں، روزمرہ زندگی میں بھی کام آتی ہے۔

کھڑے ہو کر طاقت بنائیں

زمین سے طاقت اور ریڑھ سے استحکام

ح میرا، بائیس سالہ ایتھلیٹ، اسکواٹ میں نیچے تو آسانی سے چلی جاتی تھی، مگر اوپر آتے وقت اس کے گھٹنے اندر کی طرف مڑتے اور دھڑ آگے جھک جاتا۔ مسئلہ صرف ٹانگوں کی طاقت کا نہیں تھا؛ پاؤں، کولہوں، پیٹ اور ریڑھ ایک ساتھ کام نہیں کر رہے تھے۔ کھڑے ہو کر کیے جانے والے آسن اسی تعلق کو واضح کرتے ہیں۔

کھڑے آسن میں پاؤں زمین سے رابطہ بناتے ہیں، ٹانگیں وزن سنبھالتی ہیں، کولہے حرکت کو سمت دیتے ہیں، اور کور یعنی پیٹ، کمر اور کولہوں کے گرد موجود مرکزی عضلات ریڑھ کو مستحکم رکھتے ہیں۔ جب یہ سلسلہ درست ہو تو جسم طاقت پیدا کرتا ہے بغیر اس کے کہ گھٹنے، کمر یا کندھوں پر غیر ضروری دباؤ پڑے۔ استاد کی ذمہ داری صرف شکل درست کروانا نہیں؛ اسے طالب علم کو یہ بھی سمجھانا ہے کہ طاقت کہاں سے شروع ہوتی ہے اور استحکام کیسے برقرار رہتا ہے۔

ابتدائی مشق کے لیے طالب علم کو تین باتیں معلوم ہونی چاہئیں: پاؤں زمین پر برابر رکھنا، سانس روکنے کے بجائے مسلسل سانس لینا، اور درد کو کھنچاؤ سے الگ پہچاننا۔ تیز یا چبھتا ہوا درد آئے تو آسن کی گہرائی فوراً کم کریں۔ Ask yourself: کیا طالب علم اپنا وزن دونوں پاؤں میں بانٹ رہا ہے، یا ایک طرف جھک کر توازن بچا رہا ہے؟ یہی سوال اگلی اصلاح کی بنیاد بنے گا۔

عملی نتیجہ یہ ہے کہ کھڑے آسن کو صرف ٹانگوں کی ورزش نہ سمجھیں۔ ہر آسن میں پاؤں، ٹانگ، کور اور ریڑھ کے درمیان ایک واضح سلسلہ تلاش کریں۔

اسٹینڈ-اسپائن-اسپارک سیریز کا مرحلہ وار طریقہ

اسٹینڈ-اسپائن-اسپارک سیریز کھڑے آسن سکھانے کا ایک منظم طریقہ ہے۔ "اسٹینڈ" میں زمین اور پاؤں کی بنیاد قائم ہوتی ہے، "اسپائن" میں ریڑھ کی سیدھ اور کور کا کنٹرول آتا ہے، اور

”اسپارک“ میں طاقت کو حرکت، توازن یا برداشت میں استعمال کیا جاتا ہے۔ ہر آسن اسی ترتیب سے سکھائیں؛ پہلے بنیاد، پھر مرکز، پھر حرکت۔

پہلا مرحلہ: اسٹینڈ - پاؤں کی بنیاد بنائیں۔

تاداسن میں طالب علم کو پاؤں کولہوں کے برابر کھڑے کروائیں۔ ایڑی، چھوٹی انگلی کے نیچے کا حصہ اور بڑے انگوٹھے کے نیچے کا حصہ زمین سے رابطے میں رہیں۔ ان تین مقامات کو ”تین نقطوں والی بنیاد“ کہیں۔ انگلیاں نہ بھیجیں؛ انہیں پھیلائیں اور نرم رکھیں۔ وزن دونوں پاؤں میں برابر تقسیم کریں۔ یہ بنیاد اس لیے ضروری ہے کہ پاؤں اندر یا باہر گرے تو گھٹنے اور کولہے بھی غلط سمت میں جا سکتے ہیں۔

اب گھٹنوں کو مکمل طور پر پیچھے نہ دھکیلیں۔ ران کے اگلے عضلات کو ہلکا سا فعال کریں اور گھٹنے کی ٹوپی کو پاؤں کی دوسری انگلی کی سمت رکھیں۔ تاداسن میں پانچ سے آٹھ سانس لیں۔ ہر سانس چھوڑتے وقت پیٹ کو اندر کھینچنے کے بجائے ناف کے گرد ہلکی مضبوطی پیدا کریں، تاکہ سانس آزاد رہے۔

دوسرا مرحلہ: اسپائن - ریڑھ اور کور کو منظم کریں۔

کور کو فعال کرنے کا مطلب پیٹ کو سخت پتھر بنانا نہیں۔ طالب علم کو کہیں کہ وہ ایسے سانس لے جیسے کمر کے اطراف بھی پھیل رہے ہوں۔ سانس چھوڑتے وقت نچلی پسلیوں کو آہستہ اندر لائیں اور ریڑھ کو لمبا رکھیں۔ کمر کو ضرورت سے زیادہ اندر نہ دھکیلیں اور نہ کولہوں کو سختی سے سکیڑیں۔ اس عمل سے دھڑٹانگوں کے اوپر متوازن رہتا ہے۔

اُنکٹاسن، یعنی کرسی آسن، میں پاؤں کی بنیاد برقرار رکھتے ہوئے کولہوں کو پیچھے لے جائیں۔ گھٹنے پاؤں کی سمت میں رہیں، سینہ لمبا رہے، اور وزن ایڑیوں کے ساتھ پورے تلوعے میں تقسیم ہو۔ ابتدا میں بیس سے تیس سیکنڈ کافی ہیں۔ اگر کمر میں دباؤ آئے تو نیچے جانے کی گہرائی کم کریں؛ اس سے کور کا کنٹرول برقرار رہے گا۔

تیسرا مرحلہ: اسپارک - طاقت کو مخصوص کام میں لگائیں۔

اب ویرابھدراسن دوم، یعنی جنگجو آسن دوم، میں ایک ٹانگ آگے اور دوسری پیچھے رکھیں۔ اگلے گھٹنے کو ٹخنے کے اوپر رکھیں، پچھلے پاؤں کے بیرونی کنارے کو زمین میں دبائیں، اور بازوؤں کو کندھوں کی سطح پر پھیلائیں۔ اگلے ران کے عضلات کو مضبوط رکھیں اور دھڑ کو درمیان میں قائم رکھیں۔ ہر طرف پانچ سانس لیں۔ اس آسن میں طالب علم کو ٹانگ کی برداشت اور ریڑھ کے استحکام دونوں محسوس ہونے چاہییں۔

اس کے بعد ویرابھدراسن سوم، یعنی جنگجو آسن سوم، کو توازن کے لیے استعمال کریں۔ تاداسن سے ایک ٹانگ پر وزن منتقل کریں، دوسری ٹانگ کو پیچھے لمبا کریں، اور دھڑ کو آگے جھکائیں۔ کولہے زمین کی طرف برابر رکھیں؛ اوپر اٹھا ہوا کولہا کھولنے سے توازن بگڑتا ہے۔ ابتدا میں ہاتھ دیوار پر رکھیں یا انگلیوں کو ہلاک پر رکھیں۔ ہر طرف تین سے پانچ سانسوں کافی ہیں۔

چوتھا مرحلہ: جانچ اور منتقلی۔

ایک آسن سے دوسرے آسن میں جاتے وقت رفتار کم رکھیں۔ مثال کے طور پر تاداسن سے اُتکٹاسن، پھر کھڑے ہو کر ٹانگ اٹھانا، اور آخر میں دوبارہ تاداسن۔ طالب علم سے پوچھیں: ”کیا پاؤں کی تینوں بنیادیں ابھی بھی قائم ہیں؟ کیا سانس مسلسل ہے؟ کیا گھٹنے پاؤں کی سمت میں ہیں؟“ اگر تین میں سے دو جواب بھی ”نہیں“ ہوں تو آسن کو آسان شکل میں واپس لائیں۔

ہفتے میں دو یا تین بار یہ سلسلہ 20 سے 25 منٹ تک کروایا جا سکتا ہے۔ ہر آسن کے درمیان ایک یا دو سانسوں کا وقفہ دیں۔ طاقت بڑھانے کے لیے وقت یا تکرار میں ایک وقت میں صرف ایک تبدیلی کریں؛ مثلاً اگلے ہفتے پانچ سانسوں کو سات سانسوں تک بڑھائیں، مگر اسی وقت آسن کی گہرائی بھی نہ بڑھائیں۔

عملی نتیجہ: اسٹینڈ سے بنیاد، اسپائن سے کنٹرول، اور اسپارک سے قابل استعمال طاقت پیدا کریں۔ ترتیب بدلنے سے طالب علم اکثر شکل تو بنا لیتا ہے، مگر استحکام کھو دیتا ہے۔

حمیرا کی کھڑی طاقت کی مشق

حمیرا کو دوڑ اور چھلانگ میں طاقت حاصل تھی، مگر ایک ٹانگ پر اترتے وقت اس کا بایاں گھٹنا اندر جاتا تھا۔ اس کے لیے مقصد زیادہ گہرا آسن نہیں تھا؛ مقصد یہ تھا کہ وہ پاؤں، گھٹنے، کولہے اور کور کو ایک ہی سمت میں رکھ سکے۔

اس نے چار ہفتوں کی مشق اس ترتیب سے کی:

- 1 پہلے ہفتے میں تاداسن کے تین دور کیے گئے۔ ہر دور میں چھ سانس لیں۔ پھر اُتکٹاسن دو بار، ہر بار 20 سیکنڈ۔ استاد نے دیوار کے سامنے کھڑے ہو کر گھٹنوں کی سمت دیکھی۔ اگر گھٹنے دوسری انگلی سے اندر جاتے تو حمیرا نے بیٹھنے کی گہرائی کم کی۔
- 2 دوسرے ہفتے میں ویرابھدراسن دوم شامل کیا گیا۔ ہر طرف دو دور، ہر دور میں پانچ سانس۔ پچھلے پاؤں کے بیرونی کنارے کو زمین میں دبائے سے اس کی ٹانگ کا پھیلاؤ بہتر ہوا اور اگلا گھٹنا اندر گرنے سے بچا۔

- 3 تیسرے ہفتے میں ویرابھدراسن سوم شامل ہوا۔ حمیرا نے دونوں ہاتھ دیوار پر رکھے، ہر طرف چار سانسیں لیں، پھر آخری دور میں ایک ہاتھ چھوڑنے کی کوشش کی۔ مقصد توازن کا مظاہرہ نہیں بلکہ کولہوں کو برابر رکھنا تھا۔
- 4 چوتھے ہفتے میں مکمل سیریز کی گئی: تاداسن چھ سانسیں، اُتکٹاسن 30 سیکنڈ، ویرابھدراسن دوم پانچ سانسیں، ویرابھدراسن سوم چار سانسیں، پھر تاداسن میں بحالی۔ دونوں اطراف کے درمیان ایک منٹ آرام دیا گیا۔

ہر مشق سے پہلے حمیرا نے ایک مختصر جانچ کی: دونوں پاؤں کی بنیاد، گھٹنے کی سمت، اور سانس کی روانی۔ مشق کے بعد اس نے دیکھا کہ آیا وہ دونوں اطراف پر یکساں دیر کھڑی رہ سکتی ہے یا نہیں۔ چوتھے ہفتے کے آخر میں وہ بائیں ٹانگ پر پانچ سانسیں بغیر دیوار کے رہنے لگی، جبکہ گھٹنا پاؤں کی دوسری انگلی کی سمت میں رہا۔ یہ نتیجہ صرف توازن کا نہیں تھا؛ اس سے ظاہر ہوا کہ اس کا کور ٹانگ کی حرکت کو سنبھال رہا تھا۔

استاد حمیرا کی پیش رفت کو صرف ”کتنا نیچے گئی“ سے نہ ناپے۔ بہتر پیمائش یہ ہے: کیا پاؤں اپنی جگہ قائم رہے؟ کیا گھٹنا اندر نہیں گیا؟ کیا دھڑ ایک طرف نہیں گرا؟ کیا سانس پانچ مسلسل چکروں تک جاری رہی؟ اگر جواب ہاں ہو تو طاقت صحیح سمت میں بڑھ رہی ہے۔

اپنی کلاس میں اسی مثال کو استعمال کرتے وقت طالب علم سے پہلے اور بعد کی ویڈیو بنوانے کے بجائے سامنے سے گھٹنے کی سمت اور پہلو سے دھڑ کی سیدھ دیکھیں۔ اگر ریکارڈ رکھنا ضروری ہو تو تاریخ، آسن، سانسوں کی تعداد اور استعمال ہونے والی مدد لکھیں۔ اس سے اگلی کلاس کا فیصلہ واضح ہوگا۔

عملی نتیجہ: مضبوطی کا مطلب زیادہ گہرائی یا مشکل شکل نہیں؛ مضبوطی کا مطلب ہے کہ طالب علم حرکت کے دوران اپنی بنیاد اور مرکز کو برقرار رکھ سکے۔

عام غلطیوں کی اصلاح

گھٹنے کا اندر کی طرف گرنا

اس کی جڑ عموماً پاؤں کے اندرونی کنارے پر زیادہ وزن، کولہے کے کمزور کنٹرول، یا بہت زیادہ گہرا بیٹھنے میں ہوتی ہے۔ استاد صرف ”گھٹنا باہر رکھیں“ کہنے کے بجائے پاؤں کی بنیاد دوبارہ بنوائے۔

Do this: طالب علم کو پاؤں کی تین بنیادیں محسوس کروائیں، بیٹھنے کی گہرائی کم کریں، اور گھٹنے کو دوسری انگلی کی سمت میں رکھوائیں۔ ضرورت ہو تو کرسی کے سامنے اُتکٹاسن کروائیں

تاکہ طالب علم وزن پیچھے منتقل کر سکے۔

Not this: گھٹنے کو ہاتھ سے زور لگا کر باہر نہ دھکیلیں اور نہ طالب علم سے ایسی گہرائی مانگیں جس میں پاؤں اندر گرنے لگے۔

کمر کا ضرورت سے زیادہ اندر جھکنا

یہ غلطی اکثر کور کو فعال کرنے کے نام پر پیٹ کو سخت کرنے یا کولہوں کو آگے دھکیلنے سے پیدا ہوتی ہے۔ طالب علم سینہ اٹھاتے ہوئے پسلیاں آگے نکال دیتا ہے، جس سے نچلی کمر پر دباؤ بڑھتا ہے۔

Do this: سانس چھوڑتے وقت نچلی پسلیوں کو نرم انداز میں اندر لائیں، ناف کے گرد ہلکی مضبوطی رکھیں، اور ریڑھ کو لمبا کریں۔ اٹکٹاسن میں دھڑ کو رانوں کے اوپر رکھنے کی حد تک جھکنے دیں۔

Not this: پیٹ کو اندر کھینچ کر سانس نہ روکیں، کمر کو زبردستی چپٹا نہ کریں، اور سینہ اٹھانے کے لیے پسلیاں آگے نہ پھینکیں۔

توازن بچانے کے لیے کولہے کھول دینا

ویرابھدراسن سوم میں طالب علم اکثر اوپر اٹھا ہوا کولہا باہر کھول دیتا ہے۔ اس سے آسن آسان محسوس ہوتا ہے، مگر کھڑی ٹانگ اور کور کا اصل کام کم ہو جاتا ہے۔ جڑ میں توازن کھونے کا خوف یا حرکت پر جلدی قابو پانے کی کوشش ہوتی ہے۔

Do this: دیوار یا بلاک کی مدد لیں، اوپر والے کولہے کو زمین کی طرف برابر رکھیں، اور پہلے صرف تین سانسوں تک سیدھ قائم کریں۔ بازوؤں کو بعد میں پھیلائیں۔

Not this: ٹانگ کو اونچا اٹھانے یا بازوؤں کو مکمل آگے لے جانے کو کامیابی نہ سمجھیں، اگر کولہے مڑ رہے ہوں یا کھڑی ٹانگ کا گھٹنا اندر جا رہا ہو۔

فوری یاد دہانی: ہر کھڑے آسن میں پہلے پاؤں کی تین بنیادیں دیکھیں، پھر گھٹنے اور کولہے کی سمت، اس کے بعد کور اور ریڑھ کی لمبائی، اور آخر میں سانس اور حرکت۔ اگر بنیاد ڈگمگائے تو آسن آسان کریں۔ طاقت وہی مفید ہے جو جسم کو حرکت کے دوران مستحکم رکھے۔ یہی اصول کھڑے آسن سے آگے ہر جسمانی مشق میں طالب علم کی رہنمائی کرے گا۔

بیک بینڈز: جھکاؤ نہیں، کھلاؤ

کھلاؤ یا کمر پر دباؤ؟ بیک بینڈ کی درست سمجھ

ک یا بیک بینڈ میں آپ کی کمر کھلتی ہے، یا صرف پسلیاں آگے نکل کر گردن پر دباؤ ڈالتی ہیں؟ محفوظ بیک بینڈ کا مقصد ریڑھ کو زبردستی پیچھے موڑنا نہیں، بلکہ سینہ، پسلیوں، کولہوں اور اگلی رانوں کو ایسی ترتیب میں کھولنا ہے جس میں سانس جاری رہے اور گردن آزاد رہے۔

یہ مشقیں یوگا اساتذہ کے امیدواروں کے لیے خاص اہمیت رکھتی ہیں، کیونکہ استاد کو صرف اپنا آسن نہیں بنانا ہوتا؛ اسے طالب علم کی حرکت دیکھ کر درست اشارہ بھی دینا ہوتا ہے۔ سلمانہ، 37 سالہ ڈانس انسٹرکٹر، جسمانی طور پر مضبوط ہے، مگر بیک بینڈ میں اس کی نچلی پسلیاں فوراً باہر آتی ہیں اور ٹھوڑی اوپر اٹھ جاتی ہے۔ اس صورت میں گہرا آسن بہتر آسن نہیں بنتا۔ اسے پہلے پسلیوں کی حرکت، کولہوں کی پوزیشن اور گردن کی حفاظت سیکھنی ہوگی۔

اس مقصد کے لیے ہم ریڑھ-پسلی کھلاؤ پروٹوکول استعمال کریں گے۔ اس میں ہر مرحلہ ایک واضح نتیجہ دیتا ہے: ریڑھ کی لمبائی، پسلیوں کا متوازن پھیلاؤ، کولہوں کا درست استعمال، اور گردن پر کم سے کم دباؤ۔ آخر میں اپنا جائزہ اس سوال سے لیں: کیا میں سینہ کھول رہا ہوں، یا کمر کو دبا رہا ہوں؟

ضروری سامان اور تیاری

- ☐ یوگا چٹائی: ایسی چٹائی استعمال کریں جو پاؤں اور گھٹنوں کو پھسلنے نہ دے۔ عام یوگا دکان یا کھیلوں کے سامان کی دکان سے مل جاتی ہے؛ قیمت مقامی معیار کے مطابق مختلف ہوگی۔
- ☐ دو یوگا بلاک: بلاک ہاتھوں کو زمین تک لانے کے بجائے ریڑھ کو لمبا رکھنے میں مدد دیتے ہیں۔ لکڑی یا مضبوط جھاگ کے بلاک یوگا مراکز اور آن لائن دکانوں سے دستیاب

ہیں۔

- ☐ ایک تہہ کیا ہوا کمبل: کمبل گھٹنوں، سر یا کمر کے نیچے سہارا دیتا ہے۔ گھر کا مضبوط کمبل کافی ہے؛ اس کے لیے الگ خرچ ضروری نہیں۔
- ☐ دیوار: دیوار پاؤں کے دباؤ، کولہوں کی سمت اور کندھوں کی ترتیب جانچنے کا آسان ذریعہ ہے۔ اسے ایسے مقام پر منتخب کریں جہاں ہاتھ پھسلیں نہیں۔
- ☐ چھوٹا آئینہ یا موبائل کیمرہ: سامنے یا پہلو سے اپنی پسلیوں اور گردن کی حرکت دیکھنے کے لیے استعمال کریں۔ ریکارڈنگ کا مقصد شکل دکھانا نہیں، غلطی پکڑنا ہے۔
- ☐ سانس کی گنتی: ہر ابتدائی بیک بینڈ میں چار ہموار سانسوں کا ہدف رکھیں۔ سانس رکنے لگے تو حرکت کی گہرائی فوراً کم کریں۔

تیاری میں پانچ منٹ صرف کریں: چٹائی بچھائیں، بلاک قریب رکھیں، کمبل تہہ کریں، اور پہلو سے جسم دیکھنے کا انتظام کریں۔ اس سے آپ کو آسن کے دوران سہارا ڈھونڈنے یا غلطی کے بعد اندازہ لگانے کی ضرورت نہیں پڑے گی۔ عملی سوال یہ ہے: کیا آپ کے پاس ایسا انتظام ہے جس سے پسلیوں اور گردن کی حرکت صاف دکھائی دے؟

ریڑھ-پسلی کھلاؤ پروٹوکول: مرحلہ وار عمل

۱۔ جسم کا ابتدائی معائنہ کریں

پہلو کے رخ کھڑے ہو کر اپنے کان، کندھے، کولہے اور ٹخنے کی عمومی سمت دیکھیں۔ سانس چھوڑتے وقت نچلی پسلیوں کو نرم کریں، مگر پیٹ کو اندر کھینچ کر سانس بند نہ کریں۔ اس مرحلے کا نتیجہ یہ ہونا چاہیے کہ آپ کو اپنی قدرتی کھڑے ہونے کی حالت معلوم ہو جائے۔

اگر نچلی پسلیاں پہلے ہی آگے نکلی ہوئی ہوں تو بیک بینڈ شروع کرنے سے پہلے انہیں نیچے لانے کی کوشش کریں۔ یہ حرکت ریڑھ کو لمبا رکھتی ہے اور بعد میں کمر کے نچلے حصے پر غیر ضروری دباؤ کم کرتی ہے۔

۲۔ پاؤں اور کولہوں کو بنیاد بنائیں

ٹراسن میں پاؤں زمین پر برابر رکھیں۔ انگلیوں کو پھیلا کر دوبارہ زمین سے جوڑیں، گھٹنوں کو سختی سے پیچھے نہ دھکیلیں، اور رانوں کے اگلے حصے کو ہلکا سا فعال کریں۔ کولہوں کو آگے دھکیلنے کے بجائے انہیں ٹخنوں کے اوپر رکھیں۔

بیک بینڈ میں کولہوں کی بنیاد کمزور ہو تو جسم کمر سے حرکت چوری کرتا ہے۔ سلمانہ جب کولہے آگے دھکیلتی ہے تو اس کی پسلیاں فوراً باہر آ جاتی ہیں؛ پاؤں کا دباؤ بڑھانے اور کولہوں کو مرکز میں رکھنے سے اس کی کمر کا دباؤ کم ہوتا ہے۔

۳۔ پسلیوں کی تین سمتوں میں سانس دیکھیں

ایک ہاتھ سینے کے اوپر اور دوسرا نچلی پسلیوں پر رکھیں۔ ناک سے سانس لیتے ہوئے پسلیوں کو صرف آگے نہیں، دائیں، بائیں اور پیچھے بھی پھیلنے دیں۔ سانس چھوڑتے وقت پسلیوں کو نرم ہونے دیں، مگر انہیں زور سے اندر نہ دبائیں۔

بیک بینڈ میں سینہ کھولنے کا مطلب صرف اگلی پسلیاں اٹھانا نہیں۔ اگر سانس صرف سینے کے سامنے والے حصے میں جائے تو نچلی پسلیاں باہر نکل سکتی ہیں۔ متوازن سانس ریڑھ کے گرد دباؤ کو تقسیم کرتی ہے اور آپ کو بتاتی ہے کہ حرکت آرام دہ ہے یا نہیں۔

۴۔ بھوجنگ آسن کو کم اونچائی سے شروع کریں

پیٹ کے بل لیٹیں، پاؤں کولہوں کی چوڑائی کے برابر رکھیں، اور ہاتھ سینے کے دونوں طرف زمین پر رکھیں۔ کہنیاں پیچھے کی طرف رکھیں۔ سانس لیتے ہوئے سینہ صرف اتنا اٹھائیں کہ نچلی پسلیاں زمین سے جڑی رہیں؛ ہاتھوں سے جسم کو اوپر نہ دھکیلیں۔

کندھوں کو کانوں سے دور رکھیں اور گردن کو ریڑھ کی سیدھ میں رکھیں۔ نگاہ سامنے زمین پر رکھیں، چھت کی طرف نہیں۔ چار ہموار سانسوں کے بعد سانس چھوڑتے ہوئے واپس آئیں۔ درست نتیجہ یہ ہے کہ سینہ کھلے، مگر کمر میں چبھتا ہوا دباؤ پیدا نہ ہو۔

عام غلطی یہ ہے کہ طالب علم بازو سیدھے کر کے اونچا اٹھتا ہے، جبکہ سینہ پیچھے نہیں پھیلتا۔ اگر کمر میں درد یا دباؤ محسوس ہو تو آسن کی اونچائی نصف کر دیں اور کہنیاں زیادہ موڑیں۔

۵۔ اُردھو مکھ شوان آسن میں ٹانگوں کی مدد لیں

صرف اس وقت یہ آسن آزمائیں جب بھوجنگ آسن میں نچلی پسلیاں قابو میں رہیں۔ ہاتھ کندھوں کے نیچے رکھیں، انگلیاں پھیلائیں، پاؤں کے اوپری حصے کو زمین میں دبائیں، اور رانوں کو زمین سے اٹھاتے ہوئے سینہ آگے لے جائیں۔

کولہوں کو ہاتھوں کے درمیان لٹکنے نہ دیں۔ سینہ آگے اور اوپر بڑھے، جبکہ کندھے پیچھے رہیں۔ گردن کو پیچھے گرانے کے بجائے سر کے پچھلے حصے کو لمبا رکھیں۔ اگر پاؤں کا دباؤ کم ہو یا کولہے ڈھیلے پڑیں تو واپس بھوجنگ آسن پر جائیں؛ گہرائی کے بجائے کنٹرول کو ترجیح دیں۔

۶۔ اُشٹراسن میں کولہوں کو پیچھے جانے سے روکیں

گھٹنوں کے بل کھڑے ہوں، رانیں تقریباً عمودی رکھیں، اور پاؤں کے اگلے حصے کو زمین پر رکھیں یا انگلیاں موڑ کر ایڑیاں بلند کریں۔ ہاتھ پہلے کمر کے پچھلے حصے پر رکھیں۔ سانس لیتے ہوئے سینہ اوپر اٹھائیں، رانیں آگے رکھیں، اور کولہوں کو پیچھے نہ بھیجیں۔

پہلے ہاتھ کمر پر رکھ کر بیک بینڈ بنائیں۔ اگر پسلیاں باہر نہ نکلیں، سانس ہموار رہے اور گردن آرام دہ ہو تو ہاتھ ایڑیوں کی طرف لے جائیں۔ دونوں ہاتھ ایک ساتھ پیچھے لے جانے کے بجائے ایک ہاتھ سے سہارا لیں، پھر دوسرا ہاتھ منتقل کریں۔

گردن کو صرف اسی وقت پیچھے لے جائیں جب سینہ پہلے ہی کھلا ہو اور کندھے مستحکم ہوں۔ ورنہ ٹھوڑی کو ہلکا سا اندر رکھیں اور نگاہ سامنے رکھیں۔ واپس آنے وقت پہلے ہاتھ کمر پر لائیں، پھر سینہ اٹھا کر سیدھے ہوں؛ سر کو آخری لمحے میں اٹھائیں۔

۷۔ دھنور آسن میں کمر کے بجائے ٹانگوں سے کھلیں

پیٹ کے بل لیٹیں، گھٹنے موڑیں اور ٹخنے پکڑیں۔ سانس لیتے ہوئے پاؤں کو پیچھے اور اوپر کھینچیں، اس کھنچاؤ سے سینہ اٹھے گا۔ پاؤں کو صرف اوپر کھینچنے سے کمر پر دباؤ بڑھے گا؛ سمت پیچھے بھی رکھیں۔

گھٹنوں کو بہت پھیلانے سے کمر کا حصہ سکڑ سکتا ہے، اس لیے انہیں کولہوں کے قریب رکھیں۔ پسلیوں کو زمین سے اٹھنے دیں مگر پیٹ کو مکمل طور پر چھوڑیں نہیں۔ تین ہموار سانسوں کے بعد گرفت چھوڑیں اور سر ایک طرف رکھ کر آرام کریں۔

۸۔ گردن کے لیے واضح حد مقرر کریں

ہر بیک بینڈ میں گردن کو ریڑھ کی توسیع سمجھیں، الگ حرکت نہیں۔ کانوں کو کندھوں سے دور، گلے کو نرم، اور سر کے پچھلے حصے کو لمبا رکھیں۔ گردن پیچھے لے جانے سے پہلے سینہ اور اوپری کمر کھولیں۔

اگر نگاہ چھت پر لے جاتے ہی گلے کے سامنے کھنچاؤ، چکر، سنسناہٹ یا درد پیدا ہو تو فوراً نگاہ نیچے لائیں اور آسن کی گہرائی کم کریں۔ تیز درد، بازو میں پھیلتی سنسناہٹ یا کمزوری محسوس ہو تو مشق روکیں اور طبی ماہر سے مشورہ کریں۔ استاد طالب علم کو درد برداشت کرنے کا حکم نہیں دیتا؛ وہ حرکت کی حد بدلتا ہے۔

۹۔ سہارا استعمال کر کے ترتیب سکھائیں

اُشٹراسن میں دونوں ہاتھ ہلاک پر رکھیں، ہلاک کو پاؤں کے باہر مناسب اونچائی پر رکھیں، اور سینہ اوپر اٹھائیں۔ یہ سہارا ہاتھوں کو پیچھے پہنچانے کی جلدی کم کرتا ہے، جس سے پسلیاں اور گردن بہتر ترتیب میں رہتی ہیں۔

چکر آنا، سانس رکنا یا کمر میں تیز دباؤ اس بات کا اشارہ ہے کہ سہارا یا کم گہرائی درکار ہے۔ سلمانہ کے لیے ہلاک استعمال کرنے سے ہاتھوں کی پہنچ کا مسئلہ ختم ہوا، اور وہ گردن پیچھے ڈالنے کے بجائے سینے کی حرکت محسوس کر سکی۔

۱۰۔ بیک بینڈ کے بعد ریڑھ کو غیر جانبدار کریں

آسن سے نکل کر فوراً گہرا آگے جھکاؤ نہ کریں۔ پہلے پیٹھ کے بل لیٹیں، گھٹنے موڑیں اور پاؤں زمین پر رکھیں۔ تین سانسوں تک کمر کو غیر جانبدار حالت میں آرام دیں، پھر ہلکا سا گھٹنا سینے کی طرف لائیں۔

یہ مرحلہ ریڑھ کو اچانک مخالف سمت میں کھینچنے سے بچاتا ہے۔ اگر کمر میں بوجھ محسوس ہو تو سپائنل ٹوئسٹ یا گہرا آگے جھکاؤ مؤخر کریں۔ استاد کے طور پر اپنی جماعت کو یہ فرق واضح کریں: بیک بینڈ کے بعد آرام، مقابل حرکت نہیں۔

۱۱۔ سکھاتے وقت تین مشاہدے کریں

طالب علم کے پہلو سے دیکھیں: کیا نچلی پسلیاں آگے نکل رہی ہیں؟ سامنے سے دیکھیں: کیا دونوں کندھے ایک سطح پر ہیں؟ آواز سے جانچیں: کیا سانس مکمل جملے کی طرح ہموار ہے یا رک رک کر آ رہی ہے؟

ایک وقت میں ایک ہی اشارہ دیں۔ پہلے ”سینہ آگے اور اوپر“ کہیں، پھر ضرورت ہو تو ”نچلی پسلیاں نرم“ کہیں۔ بہت سے احکامات ایک ساتھ دینے سے طالب علم گردن یا کمر کو سخت کر لیتا ہے۔ درست تدریس وہ ہے جس سے طالب علم فوراً ایک قابل مشاہدہ تبدیلی محسوس کرے۔

فوری جانچ: محفوظ بیک بینڈ کا حوالہ

پسلیوں کی علامت: نچلی پسلیاں اچانک باہر نکلیں تو حرکت کی گہرائی کم کریں، سانس چھوڑیں، اور سینہ آگے بڑھائیں۔

گردن کی علامت: گلے میں کھنچاؤ یا سر میں دباؤ ہو تو نگاہ نیچے لائیں اور سر کو ریڑھ کی سیدھ میں واپس کریں۔

کمر کی علامت: نچلی کمر میں چبھتا درد ہو تو کولہوں کو مرکز میں لائیں، رانیں فعال کریں، اور بھوجنگ آسن کی کم اونچائی اختیار کریں۔

سانس کا معیار: چار مسلسل ہموار سانسیں نہ آ سکیں تو آسن کو مکمل نہ سمجھیں۔

کولہوں کا معیار: اُشٹراسن میں رانیں عمودی اور کولہے گھٹنوں کے اوپر رہیں؛ کولہے پیچھے جائیں تو واپس ہاتھ کمر پر لائیں۔

حرکت کی سمت: سینہ آگے اور اوپر بڑھے؛ صرف کمر پیچھے نہ دھکیلے۔

سہارا کب دیں؟ اگر ہاتھ ایڑیوں تک پہنچنے کے لیے گردن پیچھے گرے یا پسلیاں باہر آئیں تو بلاک یا کم گہرائی استعمال کریں۔

کب رکیں؟ تیز درد، چکر، سنسناہٹ، کمزوری یا سانس رکنے پر فوراً آسن سے نکلیں۔

استاد کا آخری سوال: کیا طالب علم زیادہ گہرا گیا، یا زیادہ منظم ہوا؟ محفوظ بیک بینڈ میں دوسرا جواب درست ہے۔ جب ریڑھ لمبی، پسلیاں متوازن، سینہ متحرک اور گردن آزاد رہے تو بیک بینڈ واقعی کھلاؤ بن جاتا ہے - محض جھکاؤ نہیں۔

ٹوسٹ کے ساتھ ریڑھ کی صفائی

گردش کو محفوظ اور مؤثر بنانے کا نقشہ

ریڑھ کی ہڈی کے ٹوسٹ میں صرف زیادہ مڑ جانا کامیابی نہیں۔ اصل مہارت یہ ہے کہ آپ ریڑھ کو لمبا رکھتے ہوئے سینہ گھمائیں، کولہوں کو اپنی جگہ نسبتاً قائم رکھیں، اور سانس کو اس سمت بھیجیں جہاں جسم کو جگہ درکار ہو۔ اگر طالب علم کندھے گھما دے مگر کولہے بھی ساتھ لپک جائیں، تو اسے ریڑھ کی گردش کا صاف تجربہ نہیں ملتا۔

ٹوسٹ میں تین چیزیں ایک ساتھ کام کرتی ہیں: جسم کی گردش، سانس کی سمت، اور کولہے و کندھے کی علیحدہ حرکت۔ استاد کی ذمہ داری یہ ہے کہ وہ طالب علم کو ”زیادہ مڑنے“ کے بجائے ”صحیح حصے سے مڑنے“ کی تعلیم دے۔ اس کے لیے ٹوسٹ-ٹریک-سانس گائیڈ استعمال کریں: پہلے ریڑھ کو لمبا کریں، پھر گردش کا راستہ بنائیں، اور آخر میں سانس کو پچھلی پسلیوں کی طرف پھیلانیں۔

کلیدی بصیرت: ٹوسٹ کی گہرائی سے زیادہ اہم گردش کی تقسیم ہے؛ جب کولہے قابو میں اور کندھے آزاد رہیں، تو سانس اور ریڑھ دونوں کو زیادہ محفوظ جگہ ملتی ہے۔

عملی جانچ کے لیے خود سے پوچھیں: کیا طالب علم کا سینہ گھوم رہا ہے یا صرف سر؟ کیا دونوں کولہے فرش سے برابر جڑے ہیں؟ کیا سانس پیٹ کے اگلے حصے میں رک رہی ہے یا پسلیوں کے اطراف اور پشت تک پھیل رہی ہے؟ یہی سوال تدریس کو واضح بناتے ہیں۔

ٹوسٹ-ٹریک-سانس گائیڈ کے بنیادی اصول

1. لمبائی پہلے، گردش بعد میں۔

ہر ٹوسٹ سے پہلے ریڑھ کو اوپر کی طرف لمبا کریں۔ بیٹھے ہوئے ٹوسٹ میں کولہوں کے نیچے تہہ کیا ہوا کمبل رکھیں تاکہ شرونی، یعنی کولہوں کا بنیادی ڈھانچہ، آگے جھکنے کے بجائے متوازن رہے۔ سانس اندر لیتے وقت سر کے تاج کو اوپر اٹھائیں؛ سانس باہر چھوڑتے وقت پیٹ کو ہلکا سا اندر رکھتے ہوئے سینہ گھمائیں۔

لمبائی کے بغیر گردش ریڑھ کے جوڑوں پر غیر ضروری دباؤ ڈال سکتی ہے۔ اگر طالب علم پہلے ہی جھک کر مڑتا ہے، تو جسم کے اوپری حصے میں جگہ کم ہو جاتی ہے اور وہ گردن یا کندھے سے زبردستی حرکت لینے لگتا ہے۔ اس لیے ہر ٹوسٹ کا پہلا اشارہ یہ رکھیں: ”کمر کو لمبا کریں، پھر مڑیں۔“

2. کولہے بنیاد ہیں، کندھے سمت دکھاتے ہیں۔

ٹوسٹ میں کولہوں کو مکمل طور پر پتھر کی طرح منجمد نہیں کرنا، مگر انہیں بے قابو بھی نہیں چھوڑنا۔ مثلاً ماریچی آسن میں دونوں کولہوں کو زمین پر رکھیں، مگر مڑے ہوئے گھٹنے کو سینے کی طرف رکھ کر ریڑھ کے لیے واضح محور بنائیں۔ کندھے اس کے بعد گھومیں؛ کندھے کو گھسیٹ کر گھٹنے کے آگے لے جانا مقصد نہیں۔

کولہوں کی علیحدہ حرکت سمجھانے کے لیے طالب علم سے کہیں کہ وہ پہلے دونوں گھٹنے ایک ہی سمت رکھے، پھر صرف سینہ دائیں طرف گھمائے۔ اس مشق سے اسے معلوم ہوتا ہے کہ شرونی نسبتاً ثابت رہ سکتی ہے جبکہ پسلیاں اور کندھے گردش پیدا کرتے ہیں۔

3. سانس کو پچھلی اور پسلیوں کے اطراف بھیجیں۔

ٹوسٹ میں اگلے پیٹ پر زور دینے سے سانس چھوٹی ہو سکتی ہے۔ طالب علم کو کہیں کہ سانس اندر لیتے وقت دائیں یا بائیں پچھلی پسلیوں کو پھیلتا محسوس کرے، خاص طور پر اس طرف جو گردش کے اندرونی حصے میں ہے۔ سانس باہر چھوڑتے وقت جسم کو زور سے نہ دھکیلیں؛ صرف اتنی گردش بڑھائیں جتنی سانس آسانی سے برقرار رہے۔

یہ سمت اس لیے اہم ہے کہ پسلیاں سانس کے ساتھ حرکت کرتی ہیں۔ جب طالب علم پچھلی پسلیوں کو پھیلنے دیتا ہے، تو کندھے نرم رہتے ہیں اور گردن پر اضافی بوجھ نہیں آتا۔ سانس کو پیمانہ بنائیں: اگر سانس رک جائے، آواز بدل جائے یا چہرہ سکڑ جائے، تو گردش کم کریں۔

4. گردن آخر میں شامل ہوتی ہے۔

گردن کو ریڑھ کی پوری گردش کا ذمہ دار نہ بنائیں۔ پہلے کولہے، پھر کمر اور سینہ، اور آخر میں آنکھیں و گردن حرکت کریں۔ ماریچی آسن یا لیٹے ہوئے ٹوسٹ میں طالب علم کو کہیں کہ وہ پہلے سینے کو گھمائے، پھر صرف اتنا سر موڑے کہ گردن میں کھنچاؤ نہ آئے۔

یہ اصول خاص طور پر ان طالب علموں کے لیے ضروری ہے جو فوراً ٹھوڑی کو کندھے کے اوپر لے جانا چاہتے ہیں۔ سر کا رخ ٹوسٹ کو گہرا نہیں بناتا؛ سینے کی گردش بناتی ہے۔ تدریسی اشارہ رکھیں: ”آنکھیں آخری، سانس پہلے۔“

عمران کے ساتھ مرحلہ وار عملی تدریس

عمران کی عمر 40 سال ہے اور وہ انجینئر ہے۔ وہ زیادہ وقت بیٹھ کر کام کرتا ہے، اس لیے اس کے کولہے سخت اور سینے کے سامنے والے حصے میں تناؤ ہے۔ اس کے لیے 12 منٹ کی ٹوسٹ مشق بنائیں۔ مقصد گہری شکل بنانا نہیں بلکہ دونوں کولہوں کو قابو میں رکھتے ہوئے سینے کی گردش اور پچھلی پسلیوں کی سانس محسوس کرنا ہے۔

- 1 عمران کو کمر کے بل لٹائیں۔ دونوں گھٹنے موڑیں اور پاؤں فرش پر کولہوں سے تقریباً ایک ہاتھ کے فاصلے پر رکھیں۔ بازو کندھوں کی سطح پر کھولیں۔ پہلے تین سانسوں میں اسے پیٹ کے بجائے پسلیوں کے اطراف پھیلنے کا احساس دیں۔ متوقع نتیجہ یہ ہے کہ کندھے فرش پر نرم رہیں اور سانس رکنے نہ پائے۔
- 1 دونوں گھٹنوں کو دائیں طرف صرف آدھی حد تک لے جائیں۔ بائیں کندھا فرش سے اٹھنے لگے تو گھٹنوں کو واپس مرکز کے قریب لائیں۔ اس مقام پر عمران کو بتائیں کہ ٹوسٹ کی حد گھٹنوں سے نہیں، کندھے اور سانس سے طے ہوگی۔ تین چکر کریں؛ ہر چکر میں چار آہستہ سانس لیں۔
- 1 اب گھٹنوں کو دائیں طرف رکھتے ہوئے بائیں پچھلی پسلیوں میں سانس بھیجیں۔ سانس اندر لیتے وقت ”پسلیاں پیچھے کی طرف پھیلائیں“ کہیں، اور سانس باہر چھوڑتے وقت گھٹنوں کو صرف ایک سانس کی چوڑائی جتنا مزید جھکائیں۔ اگر چہرہ سخت ہو تو فوراً ایک مرحلہ پیچھے آئیں۔
- 1 واپس مرکز آ کر دونوں پاؤں سیدھے کریں۔ پانچ سانسوں تک فرق محسوس کریں: کیا دائیں اور بائیں کمر ایک جیسی لگتی ہیں؟ یہ وقفہ اعصابی نظام کو نئی حرکت سمجھنے کا وقت دیتا ہے اور جلدی سے دوسرے رخ میں جانے سے بچاتا ہے۔
- 1 اب بیٹھ کر ماریچی آسن کی آسان شکل لیں۔ بائیں گھٹنا موڑیں، بائیں پاؤں فرش پر رکھیں، دایاں پاؤں سیدھا رکھیں۔ دایاں ہاتھ پیچھے فرش پر رکھیں، بائیں ہاتھ بائیں گھٹنے

کے باہر رکھیں۔ سانس اندر لے کر ریڑھ لمبی کریں؛ سانس باہر چھوڑ کر سینہ بائیں طرف گھمائیں۔ دونوں کولہوں کو فرش پر قائم رکھیں۔

- 1 عمران کو تین دور کرائیں۔ ہر دور میں پانچ سانس لیں۔ پہلی دو سانسوں میں صرف لمبائی، اگلی دو میں سینے کی گردش، اور آخری سانس میں گردن کو آرام سے شامل کریں۔ متوقع نتیجہ یہ ہے کہ کندھا گھٹنے کو دھکیلنے کے بجائے سینہ خود گھومے۔
- 1 دوسری طرف یہی ترتیب دہرائیں، مگر دونوں جانب یکساں گہرائی کا اصرار نہ کریں۔ اگر بائیں طرف عمران کا کولہا اٹھتا ہے اور دائیں طرف نہیں، تو بائیں جانب کم گردش رکھیں یا کولہے کے نیچے کمبل دیں۔ سہارا شکل کو آسان بنانے کے لیے ہے، حرکت چھپانے کے لیے نہیں۔

جانچ کا مقام	مناسب علامت	اصلاح کی ضرورت والی علامت
کولہے	دونوں کولہے فرش سے جڑے	ایک کولہا بار بار اٹھے
کندھے	کندھے نرم اور نسبتاً نیچے	ایک کندھا زور سے فرش کی طرف دبے
سانس	پچھلی پسلیاں پھیلیں	سانس صرف گلے یا اوپری سینے میں ہو
گردن	آخر میں ہلکی حرکت	سر پہلے مڑ جائے یا گردن میں کھنچاؤ ہو

آخر میں عمران کو دوبارہ کمر کے بل لٹائیں اور دونوں گھٹنوں کو مرکز میں رکھیں۔ ایک منٹ تک سانس کا مشاہدہ کریں۔ اگر اسے کمر کے دونوں طرف زیادہ یکسانیت، سینے میں جگہ اور گردن میں کم تناؤ محسوس ہو، تو مشق نے اپنا مقصد حاصل کیا۔ اگر درد، سن ہونا یا تیز چبھن ہو، تو ٹوسٹ روکیں اور طبی جانچ کی ہدایت دیں؛ استاد تشخیص نہیں کرتا۔

عام رکاوٹیں اور فوری اصلاح

مسئلہ: طالب علم گھٹنوں کو فرش تک پہنچانے کے لیے کندھا اٹھا دیتا ہے۔

کیوں ہوتا ہے: وہ ٹوسٹ کی کامیابی کو فرش چھونے سے ناپ رہا ہے۔ اس کوشش میں کولہے، سینہ اور کندھا ایک ساتھ کھنچتے ہیں، مگر ریڑھ کی گردش صاف نہیں رہتی۔

حل: گھٹنوں کے نیچے کمبل رکھیں اور انہیں فرش سے 10 سے 15 سینٹی میٹر اوپر روکیں۔ کہیں: ”کندھے زمین پر، گھٹنے کم نیچے۔“ تین سانسوں تک یہ شکل برقرار رکھیں۔ جب کندھے پرسکون رہیں، تب ہی حد بڑھائیں۔

مسئلہ: طالب علم صرف گردن گھماتا ہے اور سینہ تقریباً ساکن رہتا ہے۔

کیوں ہوتا ہے: سر کو گھمانا آسان محسوس ہوتا ہے، جبکہ سینے کی گردش کے لیے ریڑھ کی لمبائی اور پسلیوں کی حرکت درکار ہوتی ہے۔

حل: پہلے اسے آنکھیں سامنے رکھتے ہوئے سینہ گھمانے کو کہیں۔ ایک ہاتھ سینے کے بیچ اور دوسرا ہاتھ پچھلی پسلیوں پر رکھے۔ سانس اندر لیتے وقت پچھلا ہاتھ پھیلانے کی کوشش کرے، پھر سانس باہر چھوڑتے وقت سینہ گھمائے۔ آخر میں گردن شامل کرے۔

مسئلہ: سانس ٹوسٹ میں رک جاتی ہے یا پیٹ سخت ہو جاتا ہے۔

کیوں ہوتا ہے: طالب علم گردش کو طاقت سے بڑھاتا ہے اور سانس کو جسم کی حد کے طور پر استعمال نہیں کرتا۔ سخت پیٹ پسلیوں کی قدرتی حرکت کم کر دیتا ہے۔

حل: گردش 20 سے 30 فیصد کم کریں۔ ایک ہاتھ پچھلی پسلیوں پر رکھ کر چار سانس لیں۔ ہر سانس اندر لیتے وقت پسلیوں کو اطراف اور پشت میں پھیلانیں؛ ہر سانس باہر چھوڑتے وقت جسم کو صرف معمولی سا گھمائیں۔ اگر سانس مسلسل ہموار نہ ہو تو واپس غیر جانبدار حالت میں آئیں۔

ٹوسٹ کی اچھی تدریس طالب علم کو زیادہ مڑنے پر مجبور نہیں کرتی؛ وہ اسے یہ سکھاتی ہے کہ کون سا حصہ بنیاد بنے، کون سا حصہ حرکت کرے، اور سانس کس سمت جگہ پیدا کرے۔ ٹوسٹ-ٹریک-سانس گائیڈ کو ہر مشق میں اسی ترتیب سے لگائیں: ریڑھ لمبی، کولہے قابو میں، سینہ متحرک، سانس پچھلی پسلیوں میں، اور گردن آخر میں۔ اس ترتیب سے گردش ایک دکھاوے کی شکل نہیں رہتی بلکہ جسمانی سمجھ، واضح مشاہدے اور محفوظ یوگا تعلیم کا حصہ بن جاتی ہے۔

مسلسل فلو: سورج کی روانی

سانس، قدم اور حرکت کو ایک دھارے میں جوڑنا

دوبینہ، 28 سالہ فٹنس کوچ، سورج نمسکار شروع کرتی ہے۔ پہلے چکر میں وہ سانس کے ساتھ حرکت کرتی ہے، مگر دوسرے چکر میں قدم پیچھے رکھتے وقت سانس رک جاتی ہے، تیسرے میں نیچے جاتے ہوئے کندھے کانوں کی طرف اٹھ جاتے ہیں۔ جسم حرکت کر رہا ہے، لیکن فلو ٹوٹ چکا ہے۔ مسلسل فلو کا مقصد تیزی نہیں؛ مقصد یہ ہے کہ ہر منتقلی، ہر سانس اور ہر جسمانی عمل ایک واضح ترتیب میں جڑ جائے۔

مسلسل فلو ایسی متحرک مشق ہے جس میں ایک آسنہ سے دوسرے آسنہ تک جاتے ہوئے جسم مکمل توقف کے بغیر آگے بڑھتا ہے۔ ٹرانزیشن ایک آسنہ سے دوسرے آسنہ میں جانے کا مرحلہ ہے، مثلاً تختہ آسنہ سے ادھومکھ شوان آسنہ تک پہنچنا۔ سانس کی ہم آہنگی سے مراد یہ ہے کہ سانس اندر لینے اور باہر چھوڑنے کو مخصوص حرکات کے ساتھ ملایا جائے۔ توانائی کی مسلسل حرکت کا مطلب جسم کو بے قابو رفتار سے چلانا نہیں، بلکہ پاؤں، ٹانگوں، دھڑ، بازوؤں اور سانس سے مسلسل، منظم احساس پیدا کرنا ہے۔

مسلسل فلو میں استاد کو تین چیزیں بیک وقت دیکھنی پڑتی ہیں: طالب علم کہاں وزن منتقل کر رہا ہے، سانس کس مرحلے پر بدل رہی ہے، اور اگلی حرکت کے لیے جسم کس طرح تیار ہو رہا ہے۔ اگر طالب علم قدم آگے لانے سے پہلے ہاتھوں پر پورا وزن ڈال لے تو کمر گول ہو سکتی ہے۔ اگر وہ سانس روک لے تو رفتار ظاہری طور پر برقرار رہتی ہے مگر اندرونی دباؤ بڑھتا ہے۔ اس لیے فلو کی کامیابی کا معیار چکنے انداز کی حرکت، مستحکم سانس اور قابو میں رہنے والی توجہ ہے۔ خود سے پوچھیں: کیا میری اگلی حرکت موجودہ آسنہ سے منطقی طور پر نکل رہی ہے؟

کنیکٹڈ فلو ٹائمنگ سسٹم کی مرحلہ وار ترتیب

کنیکٹڈ فلو ٹائمنگ سسٹم ایک تدریسی طریقہ ہے جس میں ہر حرکت کو سانس، قدم اور نظر کے ساتھ جوڑا جاتا ہے۔ اس نظام میں استاد پہلے ترتیب کو چھوٹے حصوں میں سکھاتا ہے، پھر سانس کے ساتھ جوڑتا ہے، اور آخر میں مسلسل روانی پیدا کرتا ہے۔ اس کا مقصد طالب علم کو یادداشت کے بجائے جسمانی اشاروں سے حرکت کرنا سکھانا ہے۔

ابتدا میں سورج نمسکار کی ایک سادہ ترتیب منتخب کریں:

تڑاسن، بازو اوپر، اتاناسن، آدھا اٹھاؤ، تختہ آسنہ، گھٹنوں سینے ٹھوڑی کا مرحلہ، بھوجنگ آسنہ، ادھومکھ شوان آسنہ، قدم آگے، آدھا اٹھاؤ، اتاناسن، پھر تڑاسن۔

اس ترتیب کو سکھاتے وقت درج ذیل مراحل اختیار کریں:

- 1 راستہ پہلے واضح کریں۔ طالب علم کو بغیر سانس کے آہستہ حرکت کرائیں۔ تڑاسن سے بازو اوپر لے جاتے وقت پاؤں کی جڑیں زمین میں رکھیں۔ اتاناسن میں جھکے وقت کولہوں کو پیچھے لے جائیں، گھٹنوں کو ضرورت کے مطابق موڑیں، اور ہاتھوں کو زمین یا بلاکس تک پہنچائیں۔ اس مرحلے کا مقصد جسم کو راستہ یاد کرانا ہے، تاکہ بعد میں سانس پر توجہ دیتے وقت قدم نہ بھٹکے۔
- 1 حرکت کو سانس کے ساتھ ملائیں۔ سانس اندر لیتے ہوئے بازو اوپر جائیں اور آدھا اٹھاؤ آئے۔ سانس باہر چھوڑتے ہوئے آگے جھکیں اور تختہ آسنہ میں جائیں۔ تختہ آسنہ سے ادھومکھ شوان آسنہ تک جاتے ہوئے سانس کو نرم رکھیں؛ ہر جسم کو ایک ہی رفتار سے حرکت نہ کرائیں۔ سانس کو حکم نہ بنائیں، اسے حرکت کی رہنمائی بنائیں۔
- 1 وزن کی منتقلی سکھائیں۔ تختہ آسنہ سے آگے بڑھنے سے پہلے ہاتھوں کو کندھوں کے نیچے رکھیں، انگلیاں پھیلا کر دباؤ تقسیم کریں، اور ایڑیوں کو پیچھے دھکیلیں۔ ادھومکھ شوان آسنہ سے قدم آگے لاتے وقت طالب علم پہلے گھٹنے موڑ سکتا ہے، پھر ایک قدم یا دونوں قدم ہاتھوں کے درمیان لا سکتا ہے۔ کیوں؟ کیونکہ نرم گھٹنے کولہوں کو پیچھے اور اوپر رکھتے ہیں، جس سے کمر پر غیر ضروری کھنچاؤ کم ہوتا ہے۔
- 1 نظر کا مقام مقرر کریں۔ آگے جھکتے وقت ناک یا ناف کی سمت دیکھیں، آدھا اٹھاؤ میں فرش سے چند قدم آگے دیکھیں، تختہ آسنہ میں گردن کو ریڑھ کی لکیر میں رکھیں، اور ادھومکھ شوان آسنہ میں ناف یا رانوں کی طرف نظر لے جائیں۔ نظر کا مسلسل بدلنا فلو کو بے ترتیب کرتا ہے؛ اس لیے ہر ٹرانزیشن کے لیے ایک واضح نقطہ مقرر کریں۔
- 1 رفتار کو سانس کے مطابق رکھیں۔ ایک سانس اندر لینے میں بازو اوپر جائیں، ایک سانس باہر چھوڑنے میں آگے جھکیں، اور اگلی سانس میں آدھا اٹھاؤ یا تختہ آسنہ آئے۔ اگر طالب علم کی سانس حرکت سے پہلے ختم ہو جائے تو ترتیب سست کریں۔ اگر سانس بہت

آسانی سے مکمل ہو جائے تو حرکت کو جھٹکے کے بغیر قدرے وسیع کریں۔ فلو کو گھڑی کی رفتار سے نہیں، سانس کے معیار سے ناپیں۔

- 1 **توانائی کی سمت برقرار رکھیں۔** تڑاسن میں پاؤں نیچے جڑیں اور سر اوپر اٹھے۔ تختہ آسنہ میں ہاتھ زمین کو دبائیں اور ایڑیاں پیچھے بھیجیں۔ ادھومکھ شوان آسنہ میں ہاتھ آگے، کولہے اوپر اور ایڑیاں نیچے کی سمت کام کریں۔ یہ مخالف سمتیں جسم کو پھیلاتی ہیں اور فلو کو ڈھیلا پڑنے سے بچاتی ہیں۔ توانائی کا مطلب صرف گرمی یا پسینہ نہیں؛ یہ سمت، دباؤ اور سانس کا مربوط احساس ہے۔

ایک عام غلطی یہ ہے کہ طالب علم سورج نمسکار کو ورزش کی طرح جلدی مکمل کرتا ہے۔ جب وہ سانس چھوڑنے سے پہلے قدم آگے لاتا ہے، تو کندھے، گردن اور کمر ایک ساتھ دباؤ میں آتے ہیں۔ دوسری غلطی یہ ہے کہ استاد ہر ٹرانزیشن کے لیے الگ حکم دیتا رہتا ہے، جس سے طالب علم اپنی سانس سنا چھوڑ دیتا ہے۔ پہلے چند چکروں میں واضح اشارے دیں، پھر مختصر اشاروں پر آئیں: "سانس اندر، بازو اوپر"، "سانس باہر، آگے جھکیں"، "ہاتھ دبائیں، قدم آگے"۔

آسنہ کے درمیان مختصر وقفہ ہمیشہ فلو کی ناکامی نہیں۔ اگر کسی طالب علم کو قدم آگے لانے میں جگہ چاہیے تو وہ ہاتھوں کے درمیان ہلاک رکھ سکتا ہے، گھٹنے زمین پر رکھ سکتا ہے، یا ادھومکھ شوان آسنہ میں ایک اضافی سانس لے سکتا ہے۔ ترمیم کا مقصد ترتیب توڑنا نہیں؛ محفوظ راستہ بنانا ہے۔

روبینہ کی عملی کلاس میں فلو کا استعمال

روبینہ اپنی 45 منٹ کی فٹنس کلاس میں مسلسل فلو شامل کرنا چاہتی ہے، مگر اس کے گروپ میں کچھ طالب علم نئے ہیں اور کچھ باقاعدہ مشق کرتے ہیں۔ وہ فوراً تیز رفتار سورج نمسکار شروع نہیں کرتی۔ پہلے وہ ہر ٹرانزیشن کا مقصد واضح کرتی ہے اور سانس کو رفتار کا پیمانہ بناتی ہے۔

وہ کلاس کو یوں ترتیب دیتی ہے:

- 1 **روبینہ سب کو تڑاسن میں کھڑا کر کے پاؤں کی چوڑائی، گھٹنوں کی نرمی اور سانس کا مشاہدہ کراتی ہے۔** وہ کہتی ہے: "سانس اندر لیتے وقت سینہ پھیلائیں، مگر پسلیوں کو زبردستی نہ اٹھائیں۔"
- 1 **پہلے چکر میں وہ ہر حرکت کے بعد ایک سانس کا وقفہ دیتی ہے۔** طالب علم بازو اوپر لے جاتے ہیں، آگے جھکتے ہیں، آدھا اٹھتے ہیں، پھر تختہ آسنہ میں آتے ہیں۔ نئے طالب علم گھٹنے زمین پر رکھتے ہیں، جبکہ تجربہ کار طالب علم مکمل تختہ آسنہ برقرار رکھتے ہیں۔

- 1 بھوجنگ آسنہ سے ادھومکھ شوان آسنہ میں جاتے وقت روبینہ کندھوں کو پیچھے کھینچنے کے بجائے ہاتھوں سے زمین دبائے کی ہدایت دیتی ہے۔ اس سے گردن آزاد رہتی ہے اور کمر پر حرکت کا سارا بوجھ نہیں آتا۔
- 1 ادھومکھ شوان آسنہ میں وہ تین سانسوں کا مستقل مرحلہ رکھتی ہے۔ پہلی سانس میں ہاتھوں کا دباؤ، دوسری میں کولہوں کی سمت، تیسری میں قدم آگے لانے کی تیاری۔ اس وقفے سے طالب علم جلدی کے بجائے اگلی حرکت کے لیے جسم کو منظم کرتا ہے۔
- 1 اگلے دو چکروں میں روبینہ حکم مختصر کرتی ہے۔ سانس اندر لینے پر آدھا اٹھاؤ، سانس باہر چھوڑنے پر تختہ آسنہ، سانس اندر لینے پر بھوجنگ آسنہ یا اوپر رخ کتا آسنہ، سانس باہر چھوڑنے پر ادھومکھ شوان آسنہ۔ وہ ہر فرد کو ایک ہی گہرائی پر مجبور نہیں کرتی۔
- 1 آخر میں وہ رفتار کم کر کے ایک سست چکر کراتی ہے۔ روبینہ طالب علموں سے پوچھتی ہے: "کیا قدم آگے لاتے وقت آپ نے سانس مکمل چھوڑی؟ کیا ہاتھوں نے زمین کو دبایا؟ کیا گردن حرکت کے ساتھ آزاد رہی؟" ان سوالات سے طالب علم فلو کو صرف ظاہری شکل سے نہیں، اندرونی ترتیب سے جانچتے ہیں۔

روبینہ کے لیے کامیابی کی علامت یہ نہیں کہ گروپ نے زیادہ چکر مکمل کیے۔ کامیابی یہ ہے کہ قدم آگے آتے وقت گھٹنوں میں مناسب نرمی ہو، سانس نہ رکے، اور ہر طالب علم اپنی ترمیم کے باوجود ترتیب کی سمت برقرار رکھے۔

صورتِ حال	مناسب ترمیم	مقصد
قدم ہاتھوں کے درمیان نہیں پہنچتا	گھٹنے موڑیں یا بلاک استعمال کریں	کمر کو گول ہونے سے بچانا
تختہ آسنہ میں سانس رکتی ہے	گھٹنے زمین پر رکھیں	سانس کا تسلسل برقرار رکھنا
کلائیوں میں دباؤ محسوس ہوتا ہے	ہاتھوں کی انگلیاں پھیلائیں، وزن پورے ہاتھ میں تقسیم کریں	دباؤ کو ایک نقطے پر جمع ہونے سے روکنا
رفتار بہت تیز ہو جاتی ہے	ہر ادھومکھ شوان آسنہ میں تین سانس لیں	حرکت کو سانس کے تابع رکھنا

اس مشق کے بعد روبینہ طالب علموں کو شواسن میں بھیجنے سے پہلے ایک مختصر کھڑے ہونے والا وقفہ دیتی ہے۔ اس وقفے میں جسم کی گرمی، دل کی رفتار اور سانس کی گہرائی کا مشاہدہ کیا جاتا ہے۔ اس طرح مسلسل حرکت کے بعد توانائی کو اچانک روکنے کے بجائے منظم کیا جاتا ہے۔

تدریس میں پختگی کے عملی اصول

سانس کو حرکت کے پیچھے نہ چھوڑیں؛ حرکت کو سانس کے پیچھے رکھیں۔

اگر طالب علم حرکت مکمل کرنے کے لیے سانس روک رہا ہے تو ترتیب اس کی موجودہ صلاحیت سے تیز ہے۔ ہاتھوں کو بلاکس پر رکھیں، گھٹنے موڑیں، یا ایک ٹرانزیشن کے درمیان ایک اضافی سانس دیں۔ سانس واپس آنے پر ہی اگلی رفتار بڑھائیں، کیونکہ مسلسل فلو کا بنیادی رابطہ سانس اور جسم کے درمیان قائم رہتا ہے۔

ٹرانزیشن کو آسنہ جتنا اہم سمجھیں۔

بہت سے طالب علم ادھومکھ شوان آسنہ میں شکل درست بناتے ہیں، مگر قدم آگے لاتے وقت کمر گرا دیتے ہیں۔ استاد کو آسنہ کے آخری مقام سے زیادہ اس راستے کو دیکھنا چاہیے جس سے طالب علم وہاں پہنچتا ہے۔ ہاتھ دبانا، وزن منتقل کرنا، گھٹنے موڑنا اور نظر آگے لانا - یہ سب ٹرانزیشن کے حصے ہیں۔

توانائی کی مسلسل حرکت کا مطلب مسلسل تناؤ نہیں۔

طالب علم کو ہر پٹھے کو سخت رکھنے کی ضرورت نہیں۔ ہاتھوں اور پیروں میں واضح بنیاد، دھڑ میں لمبائی، اور چہرے میں نرمی کافی ہے۔ اگر جبراً بھنچ جائے یا انگلیاں سفید پڑ جائیں تو طالب علم ضرورت سے زیادہ زور لگا رہا ہے۔ فلو میں طاقت اور نرمی ایک ساتھ چلتی ہیں۔

اہم اقدامات: پہلے ترتیب کو آہستہ سمجھائیں، پھر ہر حرکت کو سانس سے جوڑیں، وزن کی منتقلی واضح کریں، نظر کے مقامات مقرر کریں، اور رفتار صرف اس وقت بڑھائیں جب سانس مسلسل رہے۔ ہر کلاس کے آخر میں ایک سست چکر کرائیں تاکہ طالب علم اپنی حرکت، سانس اور توانائی کے رابطے کو پہچان سکے۔ یہی رابطہ سورج کی روانی کو محض آسنوں کی فہرست سے ایک زندہ، قابل تدریس فلو میں بدلتا ہے۔

بیٹھ کر سکون: سیٹنگ الائمنٹ

نشست میں ریڑھ کی لمبائی اور پیس کا سکون

فرحان، 26 سالہ یونیورسٹی طالب علم، پڑھائی کے دوران اکثر زمین پر ٹانگیں موڑ کر بیٹھتا تھا۔ کچھ ہی دیر بعد اس کی کمر گول ہو جاتی، گردن آگے نکل آتی اور گھٹنوں میں کھنچاؤ محسوس ہوتا۔ جب اس نے بیٹھنے کی شکل بدلنے کے بجائے صرف کمر سیدھی رکھنے پر زور دیا تو جسم مزید سخت ہو گیا۔ اصل مسئلہ کمر کی کمزوری نہیں تھا؛ پیس کی محدود حرکت اور نشست کے نیچے مناسب سہارا نہ ہونا تھا۔

بیٹھنے والے آسنوں میں مقصد صرف ٹانگیں موڑنا یا آنکھیں بند کرنا نہیں۔ آپ کو زمین سے ایسا تعلق بنانا ہوتا ہے جس سے ریڑھ کی ہڈی اوپر کی طرف لمبی ہو، پیس غیر ضروری دباؤ کے بغیر کھلیں اور سانس آرام سے چلتا رہے۔ اس ترتیب سے طالب علم دانداسن، سکھاسن، بدھا کوناسن، ویراسن، وجراسن، پدماسن اور دیگر نشستوں میں محفوظ طور پر وقت گزار سکتا ہے۔

اس مطالعے کے بعد آپ سیٹ-اسپائن-سپورٹ میتھڈ استعمال کرتے ہوئے نشست کا انتخاب، سہارا، ریڑھ کی سمت اور پیس کی حرکت جانچ سکیں گے۔ آپ فرحان جیسے طالب علم کو یہ بھی سمجھا سکیں گے کہ گھٹنوں کو زبردستی نیچے دبانے کے بجائے کولہوں کے نیچے اونچائی کیوں دینی ہے۔ عملی نتیجہ یہ ہوگا کہ طالب علم نشست میں بیٹھ کر کمر کو پکڑنے کے بجائے سانس، توجہ اور سکون برقرار رکھے گا۔

سیٹ-اسپائن-سپورٹ میتھڈ: نشست کو ترتیب دینے کا طریقہ

سیٹ-اسپائن-سپورٹ میتھڈ تین حصوں پر قائم ہے۔ پہلے نشست کو مستحکم کریں، پھر ریڑھ کو لمبا کریں، اور آخر میں جسم کو مناسب سہارا دیں۔ اگر پہلا حصہ درست نہ ہو تو اگلے دونوں

حصوں میں زبردستی پیدا ہوگی۔ مثال کے طور پر فرش پر سیدھا بیٹھتے وقت اگر پیس پیچھے جھک جائیں تو طالب علم کمر گول کر کے توازن بنائے گا، چاہے وہ کتنا ہی ”سیدھا بیٹھنے“ کی کوشش کرے۔

1 سیٹ: بیٹھنے کی بنیاد تلاش کریں۔

دونوں کولہوں کی نشست، پاؤں یا گھٹنے کے نیچے موجود رابطے کو محسوس کریں۔ دنداسن میں کولہوں کے دونوں حصے برابر وزن لیں۔ سکھاسن میں دونوں پنڈلیاں زمین سے رابطہ رکھیں۔ اگر وزن ایک طرف زیادہ ہو تو ریڑھ خود بخود مڑنے لگے گی۔

1 اسپائن: ریڑھ کو اوپر کی سمت بڑھائیں۔

سانس اندر لیتے وقت سر کے تاج کو اوپر اٹھائیں، مگر ٹھوڑی کو آگے نہ نکالیں۔ سینہ نرم انداز میں کھلے، پسلیاں ضرورت سے زیادہ باہر نہ پھیلیں۔ ریڑھ کی لمبائی کا مطلب کمر کو اکڑانا نہیں؛ اس کا مطلب یہ ہے کہ سر، پسلیاں اور حوض ایک دوسرے کے اوپر متوازن رہیں۔

1 سپورٹ: جسم کو قابل استعمال سہارا دیں۔

اگر پیس گھٹنوں سے نیچے ہوں تو تہہ کیا ہوا کمبل یا مضبوط کشن کولہوں کے نیچے رکھیں۔ گھٹنوں کے نیچے اضافی کمبل دیں اگر وہ ہوا میں لٹک رہے ہوں۔ سہارا اس لیے ضروری ہے کہ پیس کے جوڑ پر کھنچاؤ کم ہو اور طالب علم ریڑھ کو گول کیے بغیر بیٹھ سکے۔

1 سانس سے جانچ کریں۔

پانچ آہستہ سانسوں تک دیکھیں کہ پیٹ، پسلیاں اور پشت پھیل رہے ہیں یا نہیں۔ اگر سانس روکنا پڑے، کمر میں چبھتا درد آئے یا گھٹنے میں دباؤ بڑھے تو نشست تبدیل کریں۔ آرام دہ نشست میں سانس کی رفتار نرم رہتی ہے اور چہرہ غیر ضروری تناؤ نہیں دکھاتا۔

سکھاسن میں ایک پنڈلی دوسری کے سامنے رکھیں، پاؤں کو جسم کے بہت قریب نہ کھینچیں، اور دونوں کولہوں کے نیچے برابر اونچائی رکھیں۔ بڈھا کوناسن میں تلوے ملائیں، ایڑیاں اتنی دور رکھیں کہ گھٹنے آرام سے نیچے کی سمت جا سکیں، مگر ہاتھ سے گھٹنوں کو نہ دبائیں۔ وجراسن میں پنڈلیوں پر بیٹھیں؛ اگر ٹخنوں یا گھٹنوں پر دباؤ ہو تو کولہوں اور ایڑیوں کے درمیان بلاک یا کمبل رکھیں۔

دنداسن میں ٹانگیں آگے پھیلائیں، رانوں کے اگلے حصے کو زمین کی طرف نرم انداز میں متحرک کریں اور انگلیاں اوپر کی طرف رکھیں۔ اگر کمر پیچھے گرے تو گھٹنوں کو معمولی موڑیں یا کولہوں کے نیچے کمبل رکھیں۔ یہ تبدیلی ریڑھ کو لمبا رکھنے میں مدد دیتی ہے، کیونکہ سخت ہیمسٹرنگز حوض کو پیچھے کھینچ کر کمر کو گول کر سکتی ہیں۔

اپنے آپ سے پوچھیں: کیا میں ریڑھ کو لمبا رکھتے ہوئے پانچ مکمل سانس لے سکتا ہوں؟ کیا دونوں کولہے برابر وزن لے رہے ہیں؟ کیا پیس کھلنے کے بجائے گھٹنے دباؤ برداشت کر رہے ہیں؟ ان سوالات کے جواب نشست کی درستگی بتاتے ہیں، صرف ظاہری شکل نہیں۔

فرحان کے لیے عملی نشست کی ترتیب

فرحان کو بیس منٹ مطالعہ کے بعد کمر میں کھنچاؤ محسوس ہوتا تھا۔ اس کے لیے نشست کو مرحلہ وار اس طرح ترتیب دیں:

1

جگہ تیار کریں۔

فرش پر ایک چٹائی بچھائیں، ایک تہہ کیا ہوا کمبل اور دو مضبوط کشن رکھیں۔ فرش سخت ہو تو ٹخنوں اور گھٹنوں کے نیچے کمبل شامل کریں۔ نرم مگر مستحکم بنیاد جسم کو بار بار پوزیشن بدلنے سے روکتی ہے۔

1

سکھاسن منتخب کریں۔

کمبل کے اگلے کنارے پر بیٹھیں، ٹانگیں آرام سے ایک دوسرے کے سامنے رکھیں اور دونوں کولہوں کا وزن برابر کریں۔ اگر گھٹنے حوض سے بہت اوپر ہوں تو مزید اونچائی دیں۔ متوقع نتیجہ: فرحان کی کمر پیچھے گرنے کے بجائے حوض کے اوپر متوازن رہے گی۔

1

ریڑھ کی سمت مقرر کریں۔

دونوں ہاتھ رانوں پر رکھیں۔ سانس اندر لیتے ہوئے سر کے تاج کو اوپر بڑھائیں، سانس باہر چھوڑتے ہوئے کندھوں کو نیچے نرم کریں۔ ٹھوڑی کو نہ سینے سے چپکائیں نہ آگے نکالیں۔ متوقع نتیجہ: گردن لمبی اور سانس آزاد رہے گا۔

1

پیس کا دباؤ جانچیں۔

بر گھٹنے کے نیچے کشن رکھیں، خاص طور پر اگر وہ ہوا میں معلق ہوں۔ گھٹنوں کو زمین کی طرف دھکیلنے کے بجائے کشن پر وزن منتقل کریں۔ متوقع نتیجہ: پیس کے اندرونی حصے میں کھنچاؤ کم ہوگا اور گھٹنے محفوظ رہیں گے۔

1

پانچ سانسوں کا معائنہ کریں۔

سانس اندر لیتے وقت پسلیوں کے اطراف پھیلاؤ محسوس کریں، سانس باہر چھوڑتے وقت پیٹ کو آزاد رکھیں۔ اگر فرحان کا سینہ اٹھنے کے بجائے کندھے اوپر جا رہے ہوں تو ہاتھوں کو رانوں پر مزید نرم رکھیں اور نشست کی اونچائی دوبارہ دیکھیں۔

1

بیس منٹ کے لیے وقفہ مقرر کریں۔

ہر پانچ منٹ بعد پاؤں اور ٹانگوں کی پوزیشن بدلیں یا مختصر طور پر دنداسن میں ٹانگیں پھیلا دیں۔ ایک ہی سمت میں زیادہ دیر بیٹھنے سے پیس کے دونوں اطراف پر یکساں بوجھ نہیں رہتا۔

1

اختتامی جانچ کریں۔

اٹھنے سے پہلے ٹانگیں آگے پھیلائیں، ٹخنوں کو ہلائیں اور کھڑے ہو کر دیکھیں کہ کمر، گھٹنوں اور پیس میں کوئی تیز درد تو نہیں۔ متوقع نتیجہ: جسم نشست سے کھڑے ہونے تک اچانک جھٹکا محسوس نہیں کرے گا۔

فوری جانچ فہرست

- ☐ دونوں کولہوں کا وزن برابر ہے۔
- ☐ پیس گھٹنوں سے نیچے یا کم از کم ایک سطح پر ہیں۔
- ☐ گھٹنوں کو ہاتھ سے نیچے نہیں دبایا جا رہا۔
- ☐ ریڑھ اوپر کی طرف لمبی ہے، کمر اکڑی ہوئی نہیں۔
- ☐ ٹھوڑی نہ بہت اندر ہے نہ آگے نکلی ہوئی۔
- ☐ کندھے، جبڑا اور آنکھیں نرم ہیں۔
- ☐ پانچ سانسوں تک سانس نہیں رکتی۔
- ☐ نشست ختم کرتے وقت ٹانگیں آہستہ پھیلائی جاتی ہیں۔

اس ترتیب کا عملی معیار یہ ہے کہ فرحان بیس منٹ بیٹھنے کے بعد اٹھ سکے اور کمر کو سہارا دینے کے لیے ہاتھ نہ لگائے۔ اگر ایسا نہ ہو تو وقت کم کریں، اونچائی بڑھائیں یا نشست بدلیں؛ درد کو برداشت کی کامیابی نہ سمجھیں۔

عام غلطیاں اور ان کی اصلاح

کمر سیدھی رکھنے کے لیے جسم کو اکڑانا

بہت سے طالب علم ریڑھ کو لمبا کرنے کے بجائے کمر کے پٹھوں کو سخت کر لیتے ہیں۔ اس سے سانس سینے کے اوپری حصے تک محدود ہو جاتی ہے اور چند منٹ بعد تھکن بڑھتی ہے۔

یہ کریں: کولہوں کے نیچے کمبل رکھیں، پسلیوں کو حوض کے اوپر رکھیں اور سانس کے ساتھ ریڑھ کو نرم انداز میں اوپر بڑھائیں۔

یہ نہ کریں: سینہ باہر نکال کر کمر کو زور سے اندر نہ دھکیلیں۔

گھٹنوں کو زبردستی زمین کی طرف دبانا

بڈھا کوناسن یا سکھاسن میں گھٹنوں کی اونچائی پیس کی حرکت کی حد بتا سکتی ہے۔ ہاتھ سے دبانے پر دباؤ گھٹنے کے جوڑ میں منتقل ہو سکتا ہے، جبکہ مطلوبہ حرکت پیس سے آئی چاہیے۔

یہ کریں: دونوں گھٹنوں کے نیچے کشن رکھیں اور تلووں یا پنڈلیوں کو آرام دیں۔ چند سانسوں بعد دیکھیں کہ کھنچاؤ کم ہو رہا ہے یا نہیں۔

یہ نہ کریں: گھٹنے کو نیچے لانے کے لیے ہاتھ، کہنی یا جسمانی وزن استعمال نہ کریں۔

پاؤں یا ٹخنوں کو نظر انداز کرنا

وجراسن میں بعض طالب علم ایڑیوں کے درمیان براہ راست بیٹھتے ہیں، حالانکہ ٹخنے سخت یا پاؤں کے اوپری حصے میں حساسیت ہو سکتی ہے۔ اسی طرح سکھاسن میں پاؤں کو ران کے نیچے دبا دینے سے خون کی روانی اور آرام متاثر ہو سکتا ہے۔

یہ کریں: وجراسن میں کولہوں کے نیچے بلاک یا کمبل رکھیں؛ سکھاسن میں پاؤں کو پنڈلی کے سامنے رکھیں، ران کے نیچے نہیں۔ سنسناہٹ یا تیز درد آئے تو فوراً پوزیشن بدلیں۔

یہ نہ کریں: بے حسی کو "آسن کا اثر" سمجھ کر نشست جاری نہ رکھیں۔

بیٹھنے کا درست آسن وہ نہیں جو باہر سے سب سے زیادہ گہرا دکھائی دے۔ درست نشست وہ ہے جس میں بنیاد مستحکم، ریڑھ لمبی، پیس محفوظ اور سانس مسلسل رہے۔ جب آپ سیٹھ-اسپائن-سپورٹ میتھڈ سے ہر طالب علم کی نشست کو جانچتے ہیں تو آرام محض احساس نہیں رہتا؛ وہ واضح جسمانی ترتیب بن جاتا ہے، اور یہی ترتیب آگے کے پرسکون آسنوں کے لیے مضبوط بنیاد فراہم کرتی ہے۔

فارورڈ بینڈز: آگے جھکاؤ کی حکمت

جب آگے جھکتے ہوئے جسم رُک جائے

کیا آپ نے کبھی محسوس کیا ہے کہ آگے جھکتے وقت ہاتھ زمین تک نہیں پہنچتے، کمر گول ہونے لگتی ہے، اور سانس سینے کے اوپر ہی اٹکی رہتی ہے؟ یہی وہ لمحہ ہے جہاں فارورڈ بینڈ، یعنی آگے جھکاؤ، لچک دکھانے کے بجائے جسم کی ترتیب، بیمسٹرنگز کی برداشت، ریڑھ کی لمبائی اور سانس کے تعلق کو ظاہر کرتا ہے۔

مریم، 34 سالہ یوگا اسٹوڈیو اسسٹنٹ، روزانہ کلاس میں طلبہ کو اُٹاناسن، جاٹو شیرشاسن اور پشچیموٹاناسن کرواتے تھے۔ ایک صبح وہ خود کھڑے ہو کر آگے جھکی تو انگلیاں پنڈلیوں سے آگے نہ جا سکیں۔ اس نے زبردستی ہاتھ زمین پر رکھنے کی کوشش کی۔ نتیجہ یہ نکلا کہ گھٹنوں کے پیچھے کھنچاؤ بڑھا، کمر گول ہوئی اور سانس تیز ہو گئی۔

مسئلہ صرف کم لچک نہیں تھا۔ مریم نے کولہوں سے جھکنے کے بجائے کمر کو آگے موڑا، بیمسٹرنگز کو اچانک کھینچا اور سانس روک لی۔ داؤ پر اس کی اپنی حفاظت کے ساتھ وہ ہدایات بھی تھیں جو وہ اسٹوڈیو کے طلبہ کو دے رہی تھی۔ اگر استاد خود جسم کے اشارے نہ سمجھے تو وہ طالب علم کو بھی غلط گہرائی کی طرف لے جا سکتا ہے۔

اس نے فیصلہ کیا کہ وہ ہاتھ زمین تک پہنچانے کو کامیابی نہیں سمجھے گی۔ اس نے فارورڈ بینڈ کے لیے لمبائی-سانس-نرمی اصول اپنایا: پہلے ریڑھ کو لمبا کرنا، پھر سانس کے ساتھ جگہ بنانا، اور آخر میں اتنی ہی گہرائی لینا جہاں جسم نرم رہ سکے۔ یہی ترتیب اس کی مشق کا بنیادی پیمانہ بنی۔

مریم نے گہرائی کے بجائے ترتیب کیسے بدلی

مریم نے اپنی مشق کے لیے پندرہ منٹ مقرر کیے۔ اس نے پہلے دیوار کے پاس کھڑے ہو کر پاؤں کولہوں کی چوڑائی کے برابر رکھے۔ گھٹنوں کو مکمل سخت کرنے کے بجائے ہلکا سا نرم رکھا، کیونکہ سخت گھٹنے ہیمسٹرنگز پر اچانک کھنچاؤ بڑھا سکتے ہیں۔ اس نے دونوں ہاتھ رانوں پر رکھے، سانس اندر لیتے ہوئے سینہ آگے بڑھایا، اور کولہوں کو پیچھے لے گئی۔ اس حرکت سے ریڑھ کی لمبائی برقرار رہی۔

اس کے بعد اس نے ایک موٹا کمبل تہہ کر کے اس پر بیٹھ کر دنداسن کیا۔ بلند نشست سے کولہے معمولی آگے جھکے، جس سے کمر کو گول کیے بغیر ٹانگوں کی سمت میں جھکنا آسان ہوا۔ اس نے پاؤں کے گرد پٹی لگائی، مگر پٹی کو کھینچ کر جسم کو آگے نہیں گھسیٹا۔ پٹی صرف ہاتھوں اور پاؤں کے درمیان رابطہ رہی۔ سانس اندر لیتے ہوئے اس نے ریڑھ کو لمبا کیا؛ سانس باہر چھوڑتے ہوئے کہنیوں کو نرم رکھا اور دھڑ کو چند سینٹی میٹر آگے آنے دیا۔

مریم نے ہر حالت میں تین پیمانے دیکھے:

- ☐ کیا بیٹھنے کی ہڈیاں پیچھے کی طرف قائم رہیں؟
- ☐ کیا ریڑھ لمبی رہی یا کمر گول ہو گئی؟
- ☐ کیا سانس برابر، خاموش اور مسلسل رہی؟

اگر کمر گول ہوتی یا سانس رکتی تو وہ فوراً گہرائی کم کر دیتی۔ اس فیصلے نے اس کی مشق کا رخ بدل دیا۔ پہلے وہ پوز کی شکل حاصل کرنے کی کوشش کرتی تھی؛ اب وہ جسم کی کیفیت کو ترجیح دیتی تھی۔

اُٹاناسن میں اس نے گھٹنوں کو موڑ کر پیٹ کو رانوں کے قریب لایا۔ اس ترتیب سے کمر کو لمبا رکھنا آسان ہوا اور ہیمسٹرنگز پر کھنچاؤ کم ہوا۔ پھر اس نے سانس اندر لیتے ہوئے آدھا اٹھاؤ کیا، ہاتھ پنڈلیوں یا بلاکس پر رکھے، اور ریڑھ کو سر کے تاج سے کولہوں تک ایک لمبی لکیر کی طرح محسوس کیا۔ سانس باہر چھوڑتے ہوئے وہ دوبارہ آگے آئی، مگر پیٹ کو رانوں سے جدا نہیں کیا۔

جائو شیرشاسن میں مریم نے ایک ٹانگ سیدھی اور دوسری ٹانگ موڑ کر پاؤں کو اندر رکھا۔ اس نے سیدھی ٹانگ کے گھٹنے کو ضرورت پڑنے پر معمولی نرم کیا۔ پہلے اس نے دھڑ کو سیدھی ٹانگ کے اوپر رکھا، نہ کہ مڑی ہوئی ٹانگ کی طرف۔ اس سے ریڑھ کے مڑنے اور کمر کے ایک طرف دباؤ کا امکان کم ہوا۔ ہر سانس کے ساتھ اس نے سینے کو آگے بڑھایا؛ ہر سانس باہر چھوڑتے ہوئے صرف اتنا جھکی کہ گردن آزاد رہے۔

پانچویں مشق کے دوران اسے ایک اہم تبدیلی محسوس ہوئی۔ ہیمسٹرنگز کا کھنچاؤ ختم نہیں ہوا، مگر اس کا مقام بدل گیا: پہلے کھنچاؤ گھٹنے کے پیچھے تیز محسوس ہوتا تھا، اب ران کے پچھلے حصے میں پھیلا ہوا اور قابل برداشت تھا۔ سانس بھی رکنے کے بجائے حرکت کی رفتار بن گئی۔ اس نے ہر حالت میں پانچ سے آٹھ سانس لیں اور دونوں جانب کا فرق نوٹ کیا۔

مریم نے طلبہ کے لیے ایک سادہ پیمانہ بھی بنایا۔ وہ پوز کی گہرائی کو ہاتھوں کی جگہ سے نہیں، سانسوں کی تعداد اور ریڑھ کی کیفیت سے جانچتی۔ اگر طالب علم پانچ مسلسل سانس لے سکتا، گردن ڈھیلی رکھتا اور ریڑھ کو غیر ضروری طور پر نہیں گول کرتا تو وہ اسی سطح پر مناسب کام کر رہا تھا۔ اگر سانس ٹوٹتی یا چہرہ سکڑتا تو وہ بلاک، کمبل یا گھٹنوں کا موڑ استعمال کرواتا۔

اس کی عام غلطی یہ تھی کہ وہ سانس باہر چھوڑتے وقت پورے جسم کو نیچے دھکیل دیتی تھی۔ اس نے اس کے بجائے سانس کو نرم کرنے کا اشارہ بنایا، زبردستی گہرائی کا نہیں۔ چار ہفتوں بعد وہ پہلے سے زیادہ آگے جھک سکتی تھی، لیکن اصل کامیابی یہ تھی کہ اس کی کمر لمبی، گردن آزاد اور سانس مسلسل رہتی تھی۔

مریم کے تجربے سے قابل عمل اصول

لمبائی پہلے، گہرائی بعد میں۔

فارورڈ بینڈ شروع کرتے وقت سانس اندر لیں، سینہ آگے بڑھائیں اور کولہوں سے حرکت شروع کریں۔ اس کے بعد سانس باہر چھوڑتے ہوئے دھڑ کو آگے آنے دیں۔ اگر آپ پہلے ہی کمر گول کر لیں تو ریڑھ کی لمبائی ختم ہو جاتی ہے اور حرکت کا بوجھ کمر پر منتقل ہو سکتا ہے۔ ہر بار اپنے آپ سے پوچھیں: کیا میری چھاتی آگے بڑھ رہی ہے یا صرف سر نیچے جا رہا ہے؟

ہیمسٹرنگز کو کھینچیں، سزا نہ دیں۔

ہیمسٹرنگز ران کے پچھلے حصے کے پٹھے ہیں جو کولہے اور گھٹنے دونوں کو حرکت دیتے ہیں۔ ان میں کھنچاؤ معمول ہے، لیکن تیز درد، جھنجھناہٹ یا گھٹنے کے پیچھے چبھتا احساس مناسب گہرائی کی علامت نہیں۔ ایسی صورت میں گھٹنے نرم کریں، نشست بلند کریں یا ہاتھ بلاکس پر رکھیں۔ سہارا گہرائی کم نہیں کرتا؛ وہ جسم کو صحیح سمت میں کام کرنے دیتا ہے۔

سانس کو گہرائی کا ہمانہ بنائیں۔

سانس اندر لیتے وقت ریڑھ کو لمبا کریں اور سانس باہر چھوڑتے وقت نرم گہرائی لیں۔ سانس روکنے سے جسم دفاعی طور پر سخت ہو سکتا ہے، اس لیے پوز کی حد کم ہو جاتی ہے۔ پانچ مسلسل، خاموش سانسیں ایک عملی جانچ ہیں۔ اگر سانس ٹوٹ جائے تو پوز سے باہر نہ نکلیں؛ پہلے گہرائی کم کریں اور دوبارہ ترتیب قائم کریں۔

کولہوں سے جھکنے کی مشق کریں۔

فارورڈ بینڈ میں ابتدائی حرکت کولہے کے جوڑ سے آنی چاہیے۔ کھڑے ہو کر مشق کرتے وقت کولہوں کو پیچھے لے جائیں، سینہ آگے بڑھائیں اور پیٹ کو رانوں کے قریب لائیں۔ بیٹھ کر مشق کرتے وقت نشست کے نیچے کمبل رکھیں تاکہ کولہے آسانی سے آگے جھک سکیں۔ اس سے کمر کو گول کیے بغیر ٹانگوں کے پچھلے حصے پر کام بڑھتا ہے۔

دونوں جانب کا فرق قبول کریں، مگر نظرانداز نہ کریں۔

جائو شیرشاسن یا آدھا بندھا پدم پشچیموٹاناسن میں ایک طرف زیادہ کھنچاؤ محسوس ہو سکتا ہے۔ پہلے کم کھنچاؤ والی جانب کو معیار نہ بنائیں؛ دونوں جانب الگ الگ حد دیکھیں۔ ہر طرف پانچ سانسیں لیں، سہارا یکساں رکھیں، اور فرق کو نوٹ کریں۔ اگر ایک جانب درد، سن پن یا غیر معمولی کمزوری ہو تو گہرائی روکیں اور ماہر معالج سے مشورہ کریں۔

فارورڈ بینڈ میں کامیابی زمین کو چھونا نہیں، بلکہ جسم کو ایسی سمت دینا ہے جہاں ہیمسٹرنگز کام کریں، ریڑھ لمبی رہے اور سانس حرکت کو سنبھالے۔ مریم نے جب یہ ترتیب اپنائی تو اس کا پوز صرف زیادہ گہرا نہیں ہوا؛ اس کی تدریس بھی زیادہ محفوظ اور واضح ہو گئی۔ ہر طالب علم کے لیے اگلا قدم یہی ہے: پہلے لمبائی پیدا کریں، سانس سے جگہ بنائیں، پھر نرمی کے ساتھ آگے بڑھیں۔ یہی حکمت آگے کی تمام یوگک مشقوں میں جسم اور توجہ کو ایک سمت رکھتی ہے۔

شواسنا اور گہرا آرام

باب ۱۹: شواسنا اور گہرا آرام

جسم کو ساکن، سانس کو آزاد، ذہن کو ہلکا کرنا

برا آرام اس وقت شروع ہوتا ہے جب جسم کو کچھ ثابت نہیں کرنا پڑتا۔

گی

شواسنا میں جسم کو زمین پر رکھ دینا کافی نہیں؛ استاد کو طالب علم کو اس مقام تک لے جانا ہوتا ہے جہاں پٹھے اپنی گرفت چھوڑیں، سانس اپنی قدرتی رفتار پائے اور ذہن بار بار ایک ہی خیال کو پکڑنے کے بجائے نرم ہو جائے۔ اس عمل میں پرانا، یعنی زندگی کی توانائی، سانس کے ساتھ جسم میں آزادانہ حرکت کرتی محسوس ہوتی ہے۔ مقصد نیند لانا نہیں، بلکہ نیند جیسی گہرائی میں بیدار آگاہی برقرار رکھنا ہے۔

اس مشق کے لیے ہموار فرش، یوگا چٹائی، ایک کمبل، آنکھوں پر رکھنے کے لیے نرم کپڑا اور گھٹنوں کے نیچے رکھنے کے لیے ایک تکیہ یا رول کیا ہوا کمبل تیار رکھیں۔ کمر کے درد، حمل، چکر یا سانس کی تکلیف رکھنے والے طالب علم کو اپنی حالت کے مطابق سہارا دیں۔ جسم جتنا محفوظ محسوس کرے گا، اعصابی نظام اتنی آسانی سے سکون کی طرف جائے گا۔

شواسنا میں ”ذہنی ڈس منگلنگ“ سے مراد خیالات کو زبردستی روکنا نہیں، بلکہ ان کے درمیان فاصلہ پیدا کرنا ہے۔ استاد کا کام طالب علم کو یہ سکھانا ہے کہ خیال آئے، پہچانا جائے، اور توجہ دوبارہ جسم یا سانس کی طرف لوٹ آئے۔ آج کا عملی ہدف یہی ہے: جسم میں تناؤ کم کرنا، پرانا کی روانی محسوس کرنا، اور آرام کے بعد واضح بیداری کے ساتھ واپس آنا۔

عملی یاددہانی: شواسنا میں خاموشی مقصد نہیں؛ محفوظ، آرام دہ اور باخبر سکون مقصد ہے۔

ریلیکس-ریسیٹ اسکرپیٹ: شواسنا کی مکمل ترتیب

ریلیکس-ریسیٹ اسکرپیٹ ایک مرحلہ وار طریقہ ہے جس میں پہلے جسم کو آرام دیا جاتا ہے، پھر سانس اور پرانا کی روانی پر توجہ رکھی جاتی ہے، اور آخر میں ذہن کو بیدار حالت میں واپس لایا جاتا ہے۔ ہر مرحلہ پچھلے مرحلے پر قائم ہوتا ہے، اس لیے جلدی نہ کریں۔

۱۔ جسم کی بنیاد بنائیں۔

طالب علم کو کمر کے بل لٹائیں۔ پاؤں کو تقریباً ۳۰ سے ۴۵ سینٹی میٹر کے فاصلے پر رکھیں، انگلیاں قدرتی طور پر باہر جانے دیں، بازو جسم سے ۱۵ سے ۲۰ سینٹی میٹر دور رکھیں اور ہتھیلیاں اوپر کریں۔ اگر کمر میں کھنچاؤ ہو تو گھٹنوں کے نیچے رول کیا ہوا کمبل رکھیں۔ اس سہارا دینے سے کمر کے نچلے حصے کی غیر ضروری گرفت کم ہوتی ہے، اور طالب علم سانس روکنے کے بجائے آرام سے سانس لے پاتا ہے۔

۲۔ تین مقامات کا رابطہ محسوس کرائیں۔

طالب علم سے کہیں کہ سر کا پچھلا حصہ، کندھے اور کولہے زمین کو چھوتے ہوئے محسوس کرے۔ پھر اسے کہیں کہ جسم کو زمین پر دبائے کی کوشش نہ کرے؛ صرف وزن چھوڑ دے۔ دباؤ ڈالنے سے پٹھے دوبارہ فعال ہو جاتے ہیں، جبکہ وزن چھوڑنے سے جسم سکون کا اشارہ قبول کرتا ہے۔

۳۔ ریلیکس-ریسیٹ سانس شروع کریں۔

چار شمار میں سانس اندر لینے اور چھ شمار میں سانس باہر چھوڑنے کی ہدایت دیں۔ سانس روکنے کو شامل نہ کریں، کیونکہ روکنا بعض طالب علموں میں بے چینی بڑھا سکتا ہے۔ پانچ چکروں کے بعد شمار چھوڑ دیں اور سانس کو قدرتی ہونے دیں۔ لمبا اخراج اعصابی نظام کو رفتار کم کرنے کا واضح اشارہ دیتا ہے۔

۴۔ جسم کو تین حصوں میں نرم کریں۔

پہلے پاؤں سے کولہوں تک، پھر پیٹ سے سینے تک، اور آخر میں کندھوں سے چہرے تک توجہ لے جائیں۔ ہر حصے کے لیے یہ جملہ استعمال کریں: ”اس حصے کو زمین کا سہارا مل رہا ہے؛ اسے خود کو اٹھائے رکھنے کی ضرورت نہیں۔“ طالب علم کو پاؤں، پنڈلی، ران، پیٹ، پسلیاں، ہاتھ، بازو، گردن، جبڑا اور آنکھوں کے گرد نرمی محسوس کرنے دیں۔ جسمانی حصوں کا واضح نام لینے سے ذہن کو بھٹکنے کے بجائے قابل عمل توجہ ملتی ہے۔

۵۔ پرانا کی روانی کو سانس کے ساتھ جوڑیں۔

کہیں: ”سانس اندر آئے تو سینے، پسلیوں اور پیٹ میں پھیلاؤ محسوس کریں۔ سانس باہر جائے تو اس پھیلاؤ کا سکون پورے جسم میں پھیلنے دیں۔“ پرانا کو کسی خاص رنگ یا شکل میں دیکھنے پر مجبور نہ کریں۔ بعض طالب علم اسے گرمی، ہلکی دھڑکن، بھاری پن یا اندرونی حرکت کے طور پر محسوس کریں گے؛ ہر تجربہ قابلِ قبول ہے۔

۶۔ ذہنی ڈس منگلنگ کریں۔

طالب علم سے کہیں کہ آنے والے خیال کو ایک مختصر نام دے، مثلاً ”منصوبہ“، ”یاد“، ”فکر“ یا ”آواز“۔ نام دینے کے بعد توجہ واپس سانس کے اخراج یا جسم کے وزن پر لائے۔ یہ طریقہ خیال سے لڑنے کے بجائے اسے پہچان کر چھوڑنے کی تربیت دیتا ہے۔ اگر ذہن پانچ بار بھٹکے تو پانچ بار واپس لائیں؛ یہی مشق ہے، ناکامی نہیں۔

۷۔ نیند جیسے آرام میں بیداری برقرار رکھیں۔

اب ۵ سے ۸ منٹ تک خاموشی رکھیں۔ اگر طالب علم سو جائے تو اسے شرمندہ نہ کریں، مگر اگلی بار سر کے نیچے کم اونچا سہارا، کمر کے نیچے کم گرمی یا مشق کا قدرے مختصر دورانیہ دیں۔ استاد ہر دو منٹ بعد ہلکی آواز میں ”سانس کو جانتے رہیں“ کہہ سکتا ہے۔ اس جملے سے بیداری قائم رہتی ہے بغیر آرام توڑے۔

۸۔ ری سیٹ مکمل کریں۔

پہلے سانس کو گہرا کریں، انگلیاں اور پاؤں کی انگلیاں حرکت دیں، بازو سر کے اوپر لے جا کر پورا جسم کھینچیں، پھر دائیں کروٹ آئیں۔ دائیں کروٹ سے اٹھنے کی ہدایت روایتی طور پر پرسکون منتقلی میں مدد دیتی ہے، مگر درد یا حمل کی صورت میں آرام دہ سمت اختیار کریں۔ بیٹھنے کے بعد فوراً گفتگو شروع نہ کریں؛ ۳۰ سیکنڈ خاموش بیٹھنے دیں۔

مثال کے طور پر ۵۰ سالہ سعید، جو ڈرائیونگ انسٹرکٹر ہے، دن بھر گاڑی میں بیٹھنے اور مسلسل سڑک پر نظر رکھنے کی وجہ سے جبراً اور کندھے سخت رکھتا ہے۔ اس کے لیے ۱۲ منٹ کا دورانیہ مقرر کریں: پہلے ۲ منٹ جسم کی بنیاد، پھر ۳ منٹ چار اندر اور چھ باہر کی سانس، اس کے بعد ۵ منٹ ذہنی ڈس منگلنگ، اور آخر میں ۲ منٹ واپسی۔ مشق کے بعد سعید اپنی گردن کو پہلے کے مقابلے میں آسانی سے دائیں بائیں موڑ سکے اور اپنی سانس کو بغیر گنتی کے ہموار محسوس کرے تو ریلیکس-ریسیٹ اسکرپٹ نے مطلوبہ نتیجہ دیا۔

عملی یاد دہانی: شواسنا کی کامیابی اس بات سے نہیں ناپیں کہ طالب علم کتنا ساکن رہا؛ دیکھیں کہ وہ کتنی آسانی سے سکون سے بیداری کی طرف واپس آیا۔

۱۵ منٹ کی عملی تدریسی مشق

یہ مشق استاد کے امیدوار اپنے لیے یا ایک طالب علم کے ساتھ کر سکتے ہیں۔ کمرہ نیم تاریک، درجہ حرارت معتدل اور موبائل فون خاموش رکھیں۔ کمبل، چٹائی، گھٹنوں کا سہارا اور آنکھوں کا کپڑا پہلے سے قریب رکھیں۔ سہولت پہلے تیار کرنے کی وجہ یہ ہے کہ شواسنا کے دوران اٹھ کر چیزیں ڈھونڈنا ذہنی سکون توڑ دیتا ہے۔

پہلے دو منٹ طالب علم کو جسم کی ترتیب دیں۔ پاؤں کا فاصلہ چیک کریں، کندھوں کو کانوں سے دور رکھنے کو کہیں، اور جبڑے کو ڈھیلا چھوڑنے کی یاد دہانی کرائیں۔ اگلے تین منٹ چار شمار میں اندر اور چھ شمار میں باہر سانس کرائیں۔ اگر چکر آئے تو شمار ختم کر کے قدرتی سانس کی طرف واپس جائیں۔

اب تین منٹ جسمانی اسکین کریں۔ پہلے پاؤں اور ٹانگیں، پھر پیٹ اور سینہ، پھر ہاتھ، چہرہ اور آنکھیں۔ ہر حصے پر تقریباً ۲۰ سیکنڈ رکھیں۔ اس کے بعد چار منٹ ذہنی ڈس منگلنگ کرائیں: خیال آئے تو اس کا نام دیں، مثلاً ”فکر“، اور سانس کے اخراج پر واپس آئیں۔ آخری تین منٹ میں سانس کو قدرتی رہنے دیں، مگر طالب علم کو جسم کے وزن اور سانس کی موجودگی سے جڑے رہنے دیں۔

اختتام پر یہ ترتیب رکھیں: ایک گہری سانس، ہاتھ پاؤں کی حرکت، دائیں کروٹ، بیٹھنا، اور ۳۰ سیکنڈ خاموشی۔ طالب علم سے صرف دو سوال پوچھیں: ”کیا جسم میں کوئی حصہ اب بھی سخت ہے؟“ اور ”کیا ذہن پہلے سے زیادہ واضح محسوس ہوتا ہے؟“ اس مختصر جائزے سے استاد کو اگلی مشق کے لیے درست سہارا اور دورانیہ منتخب کرنے میں مدد ملتی ہے۔

تکمیل کی جانچ:

- ☐ طالب علم نے سانس روکنے کے بغیر آرام کیا۔
- ☐ جبڑا، کندھے اور پیٹ میں گرفت کم ہوئی۔
- ☐ طالب علم نے کم از کم ایک بھٹکتے خیال کو نام دے کر توجہ واپس لائی۔
- ☐ وہ غنودگی کے باوجود ہدایت سن کر بیداری کی طرف لوٹ سکا۔

عام غلطیاں اور ان کی درست اصلاح

شواسنا کو زبردستی نیند بنانا

کچھ استاد طالب علم کو کہتے ہیں کہ ”بالکل سو جائیں۔“ اس سے طالب علم بیداری چھوڑ دیتا ہے اور مشق بے قابو غنودگی میں بدل جاتی ہے۔ شواسنا کا مقصد جسم کو نیند جیسا آرام دینا ہے، مگر سانس اور جسم کی بنیادی آگاہی برقرار رکھنا ہے۔

Do this: کہیں، ”جسم کو آرام دیں، مگر سانس کے آنے جانے سے باخبر رہیں۔“

Not this: ”اب ذہن بند کریں اور سو جائیں۔“

اگر طالب علم ہر بار مکمل طور پر سو جائے تو دورانیہ ۱۵ منٹ سے کم کر کے ۸ یا ۱۰ منٹ کریں، آنکھوں کا کپڑا ہٹا دیں، یا ہر دو منٹ بعد نرم یاد دہانی دیں۔

کمر کو سہارا دیے بغیر لمبا شواسنا کرانا

کمر کے نچلے حصے میں کھنچاؤ رکھنے والا طالب علم پاؤں سیدھے رکھ کر آرام نہیں کر پاتا۔ وہ باہر سے ساکن نظر آتا ہے، مگر اندرونی پٹھے مسلسل کمر کو بچانے کی کوشش کرتے ہیں۔ اس حالت میں پرانا کی روانی کا احساس بھی مشکل ہو جاتا ہے۔

Do this: گھٹنوں کے نیچے رول کیا ہوا کمبل رکھیں، یا گھٹنے موڑ کر پاؤں زمین پر رکھیں۔

Not this: درد کے باوجود ٹانگیں سیدھی رکھنے پر اصرار کریں۔

اگر کمر کا درد بڑھ جائے، ٹانگ میں سن پن آئے یا سانس تنگ محسوس ہو تو فوراً پوزیشن بدلیں اور ضرورت پڑنے پر طبی ماہر سے مشورہ لینے کی ہدایت دیں۔

ذہنی خیالات سے لڑنا

طالب علم جب خیال روکنے کی کوشش کرتا ہے تو وہ اسی خیال پر مزید توجہ دیتا ہے۔ ”مجھے کچھ نہیں سوچنا“ خود ایک نیا ذہنی دباؤ بن جاتا ہے۔ ذہنی ڈس منگلنگ خیال ختم نہیں کرتی؛ وہ خیال اور ردعمل کے درمیان جگہ بناتی ہے۔

Do this: خیال کو ایک لفظ کا نام دیں، جیسے ”فکر“ یا ”یاد“، پھر سانس کے اخراج پر واپس آئیں۔

Not this: خیال کو غلط، برا یا ناکامی کی علامت قرار دیں۔

اگر طالب علم بار بار پریشان کن خیال کی طرف لوٹے تو آنکھیں کھولنے، کمرے میں تین چیزیں دیکھنے، اور پھر جسم کے وزن پر واپس آنے کی ہدایت دیں۔ شدید جذباتی کیفیت میں شواسنا کو مختصر کریں اور تربیت یافتہ ماہر کی مدد کو ترجیح دیں۔

شواسنا میں استاد کم بولتا ہے، مگر ہر جملہ واضح مقصد رکھتا ہے: جسم کو سہارا، سانس کو آزادی، پرانا کو روانی، اور ذہن کو واپس آنے کا راستہ۔ اسی ترتیب سے آرام محض اختتامی پوزیشن نہیں رہتا؛ یہ بیدار سکون کی باقاعدہ تربیت بن جاتا ہے۔

چکرا، مُدرا، منتر: توانائی کی زبان

چکرا، مُدرا، منتر: توانائی کی زبان

توجہ کی سمت کا انتخاب

یک یوگا نشست میں صرف پانچ منٹ کا منتر، ہاتھوں کی ایک مُدرا اور چکر پر مرکوز سانس پوری مشق کا رخ بدل سکتے ہیں۔ مسئلہ یہ نہیں کہ چکرا، مُدرا یا منتر میں سے کون سا ”زیادہ طاقتور“ ہے؛ اصل سوال یہ ہے کہ آپ طالب علم کی موجودہ حالت کے مطابق کون سا طریقہ، کس ترتیب اور کتنی دیر کے لیے استعمال کرتے ہیں۔

کشمالہ، 25 سالہ سائیکالوجی گریجویٹ، جب تدریس کی مشق کرتی ہے تو ایک عام غلطی سامنے آتی ہے: وہ بے چینی محسوس کرنے والے طالب علم کو فوراً ”جڑ چکر“ پر لمبی توجہ دلاتی ہے، حالانکہ طالب علم پہلے ہی جسم میں بھاری پن اور خوف محسوس کر رہا ہوتا ہے۔ دوسری طرف، وہ ذہنی انتشار والے طالب علم کو بغیر تیاری کے پیچیدہ مُدرا اور تیز منتر دے دیتی ہے۔ دونوں صورتوں میں مشق مقصد سے ہٹ سکتی ہے۔

غلط انتخاب سے طالب علم جسمانی یا ذہنی کیفیت کو سمجھنے کے بجائے اسے کسی چکر کا حتمی مسئلہ سمجھنے لگتا ہے۔ یوگا استاد کی ذمہ داری یہ ہے کہ چکروں کو خود مشاہدے کا نقشہ، مُدرا کو توجہ کا اشارہ، اور منتر کو ذہن کو ایک نقطے پر رکھنے کا ذریعہ بنائے۔ انہیں طبی تشخیص یا بیماری کا نام نہ بنائیں۔ آج کا عملی سوال یہ ہے: طالب علم کو اس وقت زمین، حرکت، اظہار، سکون یا واضح توجہ میں سے کس چیز کی ضرورت ہے؟

عملی نتیجہ: ہر توانائی کی مشق سے پہلے طالب علم سے ایک سادہ سوال پوچھیں: ”آپ اس وقت جسم میں کیا محسوس کر رہے ہیں، اور مشق کے بعد کیا محسوس کرنا چاہتے ہیں؟“

تین راستے، ایک واضح نقشہ

انرجی لینگویج میپ ایک تدریسی نقشہ ہے جس میں آپ تین چیزوں کو جوڑتے ہیں: چکر کی بنیادی سمت، مُدرا کا ہاتھوں کے ذریعے علامتی اشارہ، اور منتر کی صوتی توجہ۔ آپ اس نقشے کو تین مختلف طریقوں سے استعمال کر سکتے ہیں۔

طریقہ	بنیادی استعمال	خرچ	وقت	مشکل	کس کے لیے بہتر
صرف چکرا اور سانس	جسمانی احساس، سانس اور توجہ کو ایک مرکز سے جوڑنا	تقریباً صفر	5 تا 10 منٹ	کم	نئے طالب علم، حساس گروہ
چکرا، مُدرا اور سانس	ہاتھوں کی شکل کے ذریعے توجہ کو مستحکم کرنا	تقریباً صفر	10 تا 15 منٹ	درمیانی	باقاعدہ مشق کرنے والے
چکرا، مُدرا اور منتر	آواز، ہاتھ اور اندرونی احساس کو ایک ترتیب میں لانا	تقریباً صفر؛ خاموشی کی جگہ درکار	15 تا 20 منٹ	درمیانی تا زیادہ	استاد امیدوار، مراقبہ سے مانوس طالب علم

صرف چکرا اور سانس کا طریقہ سب سے آسان ہے، کیونکہ طالب علم کو آواز یا ہاتھوں کی درست شکل یاد نہیں رکھنی پڑتی۔ مثال کے طور پر، زمین سے جڑنے کی مشق میں طالب علم پاؤں کے تلووں کا احساس کرے، سانس کو نرم رکھے اور توجہ کو ریڑھ کی ہڈی کے نچلے حصے کی سمت لائے۔ یہ طریقہ اس وقت مناسب ہے جب گروہ نیا ہو یا کچھ افراد آواز کے ساتھ بے آرام محسوس کریں۔

مُدرا شامل کرنے سے ہاتھ توجہ کے لیے ایک جسمانی نشان بن جاتے ہیں۔ منتر شامل کرنے سے ذہن کو بار بار واپس لانے کے لیے ایک مختصر آواز ملتی ہے۔ مگر دونوں چیزیں ایک ساتھ شروع کرنے سے طالب علم شکل، تلفظ اور احساس میں الجھ سکتا ہے۔ پہلے ایک مرکز، ایک مُدرا اور ایک مختصر منتر رکھیں۔ سات چکروں کے نام ایک ہی نشست میں دہرانے سے گہرائی نہیں آتی؛ ترتیب کی سادگی زیادہ مفید ہے۔

عملی نتیجہ: نئے گروہ کے لیے پانچ سے دس منٹ کا چکرا اور سانس کا طریقہ منتخب کریں؛ تجربہ کار گروہ کے لیے مُدرا اور منتر آہستہ آہستہ شامل کریں۔

کس طالب علم کے لیے کون سا انتخاب؟

عام طور پر نئے طالب علم کے لیے پہلا انتخاب چکرا، سانس اور مختصر جسمانی احساس ہونا چاہیے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ طالب علم پہلے اپنے تجربے کو پہچانتا ہے، پھر علامت اور آواز کو شامل کرتا ہے۔ اگر طالب علم پہلے ہی مراقبہ، چپ یا ہاتھوں کی مڈرا سے واقف ہو تو آپ دوسری نشست سے مڈرا شامل کر سکتے ہیں۔

فیصلہ اس ترتیب سے کریں:

- ☐ اگر طالب علم بے چین، الجھا ہوا یا گروہ میں نیا ہے تو صرف سانس اور ایک چکر کی سمت منتخب کریں۔
- ☐ اگر طالب علم ہاتھوں کی شکل آرام سے بنا سکتا ہے اور پانچ منٹ خاموش بیٹھ سکتا ہے تو متعلقہ مڈرا شامل کریں۔
- ☐ اگر طالب علم آواز سے آرام دہ ہے تو ایک مختصر منتر تین، چھ یا نو بار دہرائیں۔
- ☐ اگر طالب علم کو چکر کے نام سے خوف، شدید جذبات یا جسمانی تکلیف پیدا ہو تو چکر کا نام چھوڑ کر سانس، پاؤں یا سینے کے پھیلاؤ پر توجہ دیں۔
- ☐ اگر طالب علم کسی جسمانی یا ذہنی بیماری کا علاج لے رہا ہے تو مشق کو علاج کا متبادل نہ کہیں، اور ضرورت پڑنے پر معالج سے رابطے کا مشورہ دیں۔
- ☐ اگر گروہ میں مختلف مذہبی پس منظر موجود ہوں تو منتر کو مقدس حکم کے طور پر نہیں بلکہ توجہ کی صوتی مشق کے طور پر واضح کریں، اور خاموش تکرار کا اختیار دیں۔

چکروں کی بنیادی سمت کو نقشے کی طرح سمجھیں۔ جڑ چکرا زمین، حفاظت اور استحکام سے متعلق علامتی مرکز ہے۔ نچلے پیٹ کا چکرا حرکت، احساس اور تخلیق کی سمت دکھاتا ہے۔ ناف کے اوپر کا مرکز ارادہ اور عمل سے وابستہ ہے۔ سینے کا مرکز تعلق اور وسعت کی طرف اشارہ کرتا ہے۔ گلے کا مرکز اظہار اور سچائی کی علامت ہے۔ بھنوؤں کے درمیان کا مرکز مشاہدہ اور وضاحت سے جڑا ہے۔ سر کی چوٹی کا مرکز خاموشی اور وسیع شعور کی علامت کے طور پر استعمال ہوتا ہے۔ ان نسبتوں کو قطعی جسمانی حقیقت یا تشخیص نہ بنائیں؛ طالب علم کے تجربے کو ہمیشہ مقدم رکھیں۔

عملی نتیجہ: اگر آپ کو شک ہو تو کم چیزیں استعمال کریں: ایک چکر، ایک ہاتھ کی مڈرا، ایک مختصر منتر، اور واضح اختتامی خاموشی۔

انرجی لینگویج میپ کو عمل میں لانا

کشمالہ کے لیے ابتدائی تدریسی ترتیب یہ ہو سکتی ہے: پہلے جڑ چکر کی سمت، پھر ہتھیلیوں کی مُدرا، پھر خاموش یا آہستہ منتر۔ اس ترتیب میں طالب علم پہلے زمین اور جسم کو محسوس کرتا ہے، پھر ہاتھوں سے توجہ کو نشان دیتا ہے، اور آخر میں آواز کے ذریعے ذہن کو ایک جگہ رکھتا ہے۔

۱۔ مقصد طے کریں۔

نشست شروع ہونے سے پہلے ایک جملہ منتخب کریں، مثلاً: ”آج ہم استحکام اور واضح توجہ کی مشق کریں گے۔“ ایک نشست میں بہت سے مقاصد نہ رکھیں، کیونکہ طالب علم کو معلوم نہیں رہے گا کہ وہ کس احساس کا مشاہدہ کرے۔

۲۔ چکر کی سمت بتائیں۔

جڑ چکر کے لیے کہیں: ”اپنی توجہ ریڑھ کی ہڈی کے نچلے حصے اور پاؤں کے زمین سے رابطے کی طرف لائیں۔“ نچلے پیٹ کے مرکز کے لیے کہیں: ”سانس کے ساتھ نچلے پیٹ کی نرم حرکت محسوس کریں۔“ گلے کے مرکز کے لیے کہیں: ”گلے کو دبائے بغیر سانس کے گزرنے کا احساس دیکھیں۔“ جسم میں کوئی رنگ یا روشنی لازماً دیکھنے کا حکم نہ دیں؛ طالب علم کو اپنے مشاہدے کا اختیار دیں۔

۳۔ مُدرا منتخب کریں۔

استحکام کی مشق میں ہاتھ گھٹنوں پر رکھ کر انگوٹھے اور شہادت کی انگلی کے سروں کو ہلکے سے ملائیں۔ دباؤ اتنا کم رکھیں کہ انگلیوں کے جوڑ سفید نہ پڑیں۔ اظہار کی مشق میں دونوں ہاتھ سینے کے سامنے رکھ کر ہتھیلیوں کے درمیان تھوڑی جگہ چھوڑیں، جیسے سانس کے لیے جگہ بنا رہے ہوں۔ مُدرا کا مقصد ہاتھوں کو سخت کرنا نہیں، توجہ کو یاد دلانا ہے۔

۴۔ منتر مختصر رکھیں۔

آپ ”اوم“ کی آواز استعمال کر سکتے ہیں، یا ایک غیر مذہبی توجہ جملہ، مثلاً ”میں محسوس کرتا ہوں۔“ منتر کو واضح، نرم اور یکساں رفتار سے تین تا نو بار دہرائیں۔ سانس روک کر منتر نہ کہیں۔ اگر آواز مناسب نہ لگے تو طالب علم اسے دل میں دہرا سکتا ہے۔

۵۔ تین مرحلوں کی سانس دیں۔

پہلے تین سانسوں میں صرف جسمانی احساس دیکھیں۔ اگلی تین سانسوں میں مُدرا برقرار رکھیں۔ اس کے بعد منتر دہرائیں اور ہر تکرار کے درمیان ایک مکمل خاموش سانس لیں۔ یہ وقفہ طالب علم کو آواز کے اثر اور اپنے احساس میں فرق دیکھنے دیتا ہے۔

۶۔ مشاہدہ کرائیں، نتیجہ نہ تھوپیں۔

مشق کے بعد پوچھیں: ”کیا توجہ جسم میں کسی جگہ واضح ہوئی؟ کیا سانس بدل گئی؟ کیا کوئی حصہ بے آرام ہوا؟“ یہ نہ پوچھیں: ”کیا آپ کا چکرا کھل گیا؟“ ایسا سوال طالب علم کو ایک خاص جواب دینے پر مجبور کرتا ہے۔

۷۔ اختتام زمین سے کریں۔

مُدرا کھولیں، ہاتھ رانوں پر رکھیں، آنکھیں کھولیں اور کمرے میں تین چیزیں دیکھیں۔ پھر طالب علم سے کہیں کہ وہ پاؤں کا دباؤ محسوس کرے۔ اس قدم کی وجہ یہ ہے کہ اندرونی توجہ کے بعد طالب علم روزمرہ ماحول میں متوازن انداز سے واپس آئے۔

۸۔ تدریسی نوٹ لکھیں۔

نشست کے بعد درج کریں: کون سا چکر منتخب کیا، کتنی دیر مشق ہوئی، کون سا منتر استعمال ہوا، اور طالب علم نے کیا محسوس کیا۔ اگلی نشست میں صرف ایک عنصر بدلیں؛ مثلاً منتر وہی رکھ کر مُدرا بدلیں۔ اس طرح آپ سمجھ سکیں گے کہ تبدیلی کس وجہ سے آئی۔

آج کی مشق کے لیے یہ مختصر فہرست مکمل کریں:

- ☐ پانچ منٹ کے لیے ایک مقصد لکھیں: استحکام، حرکت، اظہار یا خاموشی۔
- ☐ ایک چکر کی سمت منتخب کریں اور اس کی جسمانی جگہ واضح کریں۔
- ☐ ایک نرم مُدرا بنا کر دو منٹ ہاتھوں کا احساس دیکھیں۔
- ☐ ایک مختصر منتر تین یا چھ بار دہرائیں، یا خاموش تکرار کریں۔
- ☐ آخر میں ایک جملہ لکھیں: ”مشق سے پہلے میری توجہ — تھی، مشق کے بعد — ہوئی۔“

چکرا نقشہ دیتا ہے، مُدرا جسم کو یاد دہانی فراہم کرتی ہے، اور منتر ذہن کو واپس بلاتا ہے۔ انرجی لینگویج میپ کی مہارت اسی وقت ظاہر ہوتی ہے جب استاد علامت کو حقیقت کا بدل نہیں بناتا، بلکہ اسے واضح مشاہدے، محفوظ ترتیب اور باخبر تدریس کے لیے استعمال کرتا ہے۔

خوراک: آپ وہی کھاتے ہیں

خوراک: آپ وہی کھاتے ہیں

عرہ، 42 سالہ ڈائٹ پلانر، نے محسوس کیا کہ صبح کے یوگا کے بعد اس کا جسم ہلکا رہتا ہے، مگر دوپہر کے کھانے میں بہت تلی ہوئی، تیز مصالحے والی غذا لینے کے بعد شام کی کلاس میں سانس بے ترتیب اور ذہن چڑچڑا ہو جاتا ہے۔ اس نے صرف مقدار نہیں بدلی؛ اس نے خوراک کی کیفیت کو دیکھنا شروع کیا۔ یہی تبدیلی یوگا کے طالب علم کے لیے اہم ہے: کھانا صرف پیٹ نہیں بھرتا، جسم، سانس، توجہ اور مزاج پر بھی اثر ڈالتا ہے۔

یوگا کی روایت خوراک کو تین گنوں، یعنی ساتوک، راجس اور تمس، کے ذریعے سمجھاتی ہے۔ گن کا مطلب یہاں ذہنی اور جسمانی کیفیت ہے۔ ساتوک غذا صفائی، ہلکاپن اور واضح توجہ کو سہارا دیتی ہے۔ راجس غذا تحریک، گرمی اور بے قراری بڑھا سکتی ہے۔ تمس غذا سستی، بھاری پن اور جمود سے جڑی ہوتی ہے۔ یہ تقسیم کسی غذا کو ہمیشہ کے لیے ”اچھی“ یا ”بری“ قرار نہیں دیتی؛ اصل سوال یہ ہے کہ کون سی غذا، کس مقدار میں، کس وقت اور کس مقصد کے لیے لی جا رہی ہے۔

خوراک کی کیفیت اور یوگا کی سمت

ساتوک طرز خوراک میں تازہ، سادہ، مناسب مقدار میں پکی ہوئی اور آسانی سے ہضم ہونے والی غذائیں شامل ہوتی ہیں۔ تازہ پھل، سبزیوں، دالیں، ثابت اناج، مناسب مقدار میں دودھ یا دہی، گری دار میوے، بیج اور صاف پانی اس کے عام اجزا ہیں۔ ایسی غذا کھانے کے بعد جسم میں غیر ضروری بوجھ کم محسوس ہو سکتا ہے، سانس کی مشق میں پیٹ زیادہ آزاد رہتا ہے اور مراقبے میں توجہ برقرار رکھنا آسان ہو سکتا ہے۔ یہاں ”ساتوک“ کا مطلب کم کھانا نہیں؛ متوازن اور شعوری طور پر کھانا ہے۔

راجس کیفیت والی غذا جسم اور ذہن کو تیز تحریک دیتی ہے۔ بہت زیادہ مرچ، تیز مصالحہ، ضرورت سے زیادہ نمک، بہت زیادہ کافی یا چائے، میٹھی چیزوں کی کثرت اور جلدی جلدی کھایا ہوا کھانا اس کیفیت کو بڑھا سکتے ہیں۔ راجس غذا کبھی ضرورت مند بھی ہو سکتی ہے، مثلاً طویل جسمانی مشق سے پہلے ہلکی توانائی درکار ہو۔ مسئلہ اس وقت پیدا ہوتا ہے جب طالب علم ہر وقت تحریک پر رہے؛ نتیجتاً سانس تیز، دل بے قرار اور یوگا کے پرسکون حصے میں بیٹھنا مشکل ہو جاتا ہے۔

تمس کیفیت والی غذا باسی، بہت زیادہ تلی ہوئی، حد سے زیادہ بھاری، خراب ذخیرہ شدہ یا ضرورت سے زیادہ کھائی ہوئی غذا سے پیدا ہو سکتی ہے۔ کھانے کے بعد فوراً غنودگی، جسم میں بھاری پن، معدے میں جلن یا اگلی مشق میں سستی اس کے عملی اشارے ہیں۔ تمس کو سمجھنے کا مقصد خوف پیدا کرنا نہیں، بلکہ یہ دیکھنا ہے کہ کھانے کی کیفیت آپ کی مشق کو کس سمت لے جا رہی ہے۔ اپنے آپ سے پوچھیں: ”اس کھانے کے دو گھنٹے بعد میری سانس، توجہ اور جسم کیسا محسوس کرتے ہیں؟“ یہی سوال نظریے کو عملی مشاہدے میں بدل دیتا ہے۔

تین گنوں کی خوراک گائیڈ

تین گنوں کی خوراک گائیڈ کو روزمرہ فیصلوں کے لیے استعمال کریں۔ اس کا مقصد ہر کھانے کو ایک خانے میں بند کرنا نہیں، بلکہ خوراک، وقت، مقدار اور یوگا کے اثر کو ساتھ دیکھنا ہے۔

مرحلہ اول: اپنی موجودہ کیفیت نوٹ کریں۔

تین دن تک ہر بڑے کھانے کے بعد یہ چار باتیں لکھیں: کیا کھایا، کتنی مقدار کھائی، کھانے کے ایک سے دو گھنٹے بعد جسم کیسا تھا، اور اگلی یوگا مشق میں سانس و توجہ کیسی رہی۔ مثال کے طور پر ”دوپہر میں تلی ہوئی پوری، بعد میں بھاری پن، شام کی مشق میں آگے جھکنے میں بے آرامی“ ایک قابل استعمال اندراج ہے۔ صرف ”کھانا خراب تھا“ لکھنے سے فیصلہ واضح نہیں ہوگا۔

مرحلہ دوم: غذا کی غالب کیفیت پہچانیں۔

اگر کھانے کے بعد ہلکاپن، مستحکم توانائی اور صاف توجہ ملے تو اسے ساتوک سمت سمجھیں۔ اگر گرمی، بے چینی، جلدی، پسینہ یا تیز بھوک پیدا ہو تو راجس اثر دیکھیں۔ اگر غنودگی، سستی، بھاری پن یا مشق سے گریز محسوس ہو تو تمس اثر نوٹ کریں۔ ایک ہی غذا مختلف افراد پر مختلف اثر ڈال سکتی ہے؛ اس لیے اپنی جسمانی علامات کو بنیاد بنائیں۔

مرحلہ سوم: ایک وقت میں ایک تبدیلی کریں۔

اگلے سات دن صرف ایک کھانے کو بدلیں۔ مثال کے طور پر دوپہر کے تله ہوئے کھانے کی جگہ دال، سبزی، چاول یا روٹی اور دہی لیں۔ ایک ساتھ چائے، نمک، تیل، دودھ اور تمام مصالحے چھوڑنے سے آپ کو معلوم نہیں ہوگا کہ فائدہ کس تبدیلی سے ہوا۔ ایک تبدیلی کے بعد کم از کم تین مواقع پر نتیجہ دیکھیں۔

مرحلہ چہارم: مشق کے وقت کے مطابق مقدار مقرر کریں۔

بھاری کھانے اور یوگا کے درمیان عموماً تین گھنٹے کا وقفہ رکھیں۔ ہلکی غذا، جیسے پھل یا پتلی کھچڑی، مشق سے تقریباً ایک سے دو گھنٹے پہلے لی جا سکتی ہے، اگر جسم اسے آرام سے قبول کرے۔ صبح کی مختصر مشق سے پہلے بعض افراد کو صرف پانی درکار ہوتا ہے، جبکہ لمبی مشق سے پہلے ہلکی غذا مدد دیتی ہے۔ مشق کے فوراً بعد بہت زیادہ کھانے کے بجائے پہلے پانی لیں، سانس معمول پر آنے دیں، پھر متوازن کھانا کھائیں۔

مرحلہ پنجم: ساتوک بنیاد، راجس کا شعوری استعمال، تمس کی جانچ۔

روزمرہ کے زیادہ تر کھانوں میں تازہ اور سادہ اجزا رکھیں۔ راجس غذا کو ضرورت کے مطابق محدود مقدار میں رکھیں؛ مثلاً سرد موسم میں مناسب مصالحہ یا جسمانی مشق والے دن توانائی بخش کھانا۔ تمس کیفیت والی غذا کو باسی پن، بار بار گرم کرنے، بہت زیادہ تیل اور بے تحاشا مقدار سے پہچانیں۔ اگر کسی غذا کے بعد بار بار سستی آئے تو اسے کم کریں، وقت بدلیں یا تازہ متبادل آزمائیں۔

یہ گائیڈ غذائی پابندیوں کی فہرست نہیں بلکہ مشاہدے کا طریقہ ہے۔ ہر سات دن کے اختتام پر اپنی ڈائری دیکھیں اور ایک سوال کا جواب دیں: ”کون سا کھانا میری اگلی مشق میں سانس کو آزاد اور ذہن کو حاضر رکھتا ہے؟“

عمرہ کا سات روزہ عملی جائزہ

عمرہ نے ہفتے میں پانچ دن صبح سات بجے پینتالیس منٹ کی یوگا مشق مقرر کر رکھی تھی۔ اس کی پہلی شکایت یہ تھی کہ شام کو پڑھاتے وقت اس کی توانائی کبھی بہت تیز اور کبھی بہت کم ہو جاتی تھی۔ اس نے تین دن کی خوراکی ڈائری سے آغاز کیا۔

پہلے دن اس نے رات کو دیر سے تلی ہوئی غذا کھائی۔ صبح مشق کے دوران پیٹ بھاری تھا اور آگے جھکنے والی حالت میں سانس روکنے کا رجحان پیدا ہوا۔ دوسرے دن اس نے ناشتہ چھوڑ کر زیادہ کافی پی۔ مشق کے آغاز میں توانائی تیز تھی، مگر بیس منٹ بعد ہاتھوں میں کپکپاہٹ اور توجہ میں کمی محسوس ہوئی۔ تیسرے دن اس نے رات کا کھانا سادہ رکھا، صبح پانی پیا اور مشق کے بعد دال، روٹی، سبزی اور دہی لیا؛ اس دن سانس نسبتاً ہموار رہی۔

عمرہ نے اگلے سات دن یہ ترتیب اپنائی:

- 1 رات کا کھانا سونے سے کم از کم تین گھنٹے پہلے مکمل کیا۔
- 2 تلی ہوئی غذا کو ہفتے کے ایک محدود موقع تک رکھا اور اسے روزمرہ کا کھانا نہیں بنایا۔
- 3 صبح کی مشق سے پہلے صرف پانی لیا؛ بھوک محسوس ہونے پر ایک کیلا یا چند بھگوئے ہوئے بادام شامل کیے۔
- 4 مشق کے بعد ایک گھنٹے کے اندر دال، سبزی، ثابت اناج اور دہی پر مشتمل کھانا لیا۔
- 5 ہر مشق کے بعد صفر سے پانچ تک تین نشان دیے: سانس کی آسانی، ذہنی توجہ، جسم کا ہلکاپن۔

سات دن بعد اس کے اندراج میں واضح فرق آیا۔ پہلے ہفتے میں شام کی مشق سے پہلے بھاری پن اور بے چینی بار بار درج ہوئی تھی؛ دوسرے ہفتے میں یہ کیفیت صرف اس دن آئی جب اس نے دوپہر میں بہت تیز مصالحہ اور میٹھی چائے لی۔ اس نے مکمل پابندی نہیں لگائی، بلکہ مقدار کم کی، وقت درست کیا اور تازہ کھانے کو بنیاد بنایا۔ نتیجہ یہ نکلا کہ اس کی مشق کے اختتامی سکون میں سانس زیادہ ہموار رہی اور وہ طلبہ کو سانس روکنے کے بجائے سانس کے بہاؤ پر توجہ دلانے لگی۔

یہ مثال دکھاتی ہے کہ ساتوک سمت کا فیصلہ صرف کھانے کے نام سے نہیں ہوتا۔ عمرہ کے لیے دہی ساتوک بنیاد کا حصہ بن سکتا تھا، مگر اگر وہ اسے بہت زیادہ مقدار میں یا مشق سے فوراً پہلے لیتی تو بھاری پن پیدا ہو سکتا تھا۔ اسی طرح مصالحہ خود بخود تمس نہیں؛ مقدار، تازگی، جسم کی برداشت اور وقت بھی دیکھنا ضروری ہے۔ اگر آپ یہ تجربہ کریں تو سات دن کے لیے تین پیمانے ضرور لکھیں: کھانے کے بعد ہضم، مشق کے دوران سانس، اور مشق کے بعد ذہنی کیفیت۔

عام غلطیوں کی اصلاح

بر غذا کو فوراً ساتوک، راجس یا تمس قرار دینا

اس غلطی کی جڑ درجہ بندی کو جامد فہرست سمجھنا ہے۔ ایک ہی کھانا تازہ، مناسب مقدار اور درست وقت پر ہلکا اثر دے سکتا ہے، مگر باسی، بہت زیادہ یا دیر رات کھانے پر بھاری محسوس ہو سکتا ہے۔

Do this: کھانے کی تازگی، مقدار، وقت اور اپنے جسم کے ردعمل کو ساتھ لکھیں۔ کم از کم تین مواقع پر مشاہدہ کرنے کے بعد فیصلہ کریں۔

Not this: صرف یہ دیکھ کر غذا کو رد نہ کریں کہ وہ فہرست میں راجس یا تمس کے قریب لکھی گئی ہے۔

یوگا سے فوراً پہلے پیٹ بھر کر کھانا

اس کی وجہ عموماً یہ خیال ہوتا ہے کہ زیادہ کھانے سے مشق کے لیے زیادہ طاقت ملے گی۔ حقیقت میں بھرا ہوا معدہ سانس کی گہرائی، مڑنے والی حالتوں اور آگے جھکنے میں رکاوٹ بن سکتا ہے۔

Do this: بھاری کھانے اور مشق کے درمیان تقریباً تین گھنٹے رکھیں۔ ضرورت ہو تو ایک سے دو گھنٹے پہلے ہلکی غذا لیں اور مقدار کم رکھیں۔

Not this: مشق سے تیس یا چالیس منٹ پہلے تلی ہوئی، بہت مصالحے دار یا بہت زیادہ غذا نہ کھائیں۔

ساتوک کے نام پر ضرورت سے کم کھانا

یہ غلطی جسم کو "ہلکا" رکھنے کی خواہش سے پیدا ہوتی ہے، مگر کم غذا سے کمزوری، چڑچڑاپن اور توجہ میں کمی آ سکتی ہے۔ یوگا کے لیے جسم کو مناسب توانائی اور غذائی اجزا درکار ہوتے ہیں۔

Do this: ہر بڑے کھانے میں مناسب مقدار میں اناج یا دوسری توانائی بخش غذا، دال یا دوسری پروٹین والی غذا، سبزی یا پھل، اور پانی شامل کریں۔ مسلسل کمزوری ہو تو مستند غذائی ماہر یا طبی ماہر سے مشورہ کریں۔

Not this: صرف پهل، صرف جوس یا صرف سلاد کو ہر شخص کے لیے مکمل یوگا غذا نہ سمجھیں۔

فوری یاد دہانی: ساتوک سمت تازہ، سادہ اور متوازن خوراک سے بنتی ہے؛ راجس کیفیت کو مقدار اور وقت سے قابو میں رکھیں؛ تمس کیفیت کو باسی پن، بہت زیادہ تیل، بھاری مقدار اور مشق کے بعد آنے والی سستی سے پہچانیں۔ سات دن کا خوراکی مشاہدہ کریں، ایک وقت میں ایک تبدیلی لائیں، اور فیصلہ اپنی سانس، ہضم اور توجہ کے عملی ردعمل سے کریں۔ جب خوراک شعوری ہو جائے تو یوگا کی مشق صرف آسن میں نہیں رہتی؛ وہ روزمرہ انتخاب میں بھی ظاہر ہونے لگتی ہے۔

Rx یوگا: علاجی روٹین کیسے بنائیں

باب ۲۲: آر ایکس یوگا: علاجی روٹین کیسے بنائیں

تکلیف کو سمجھ کر روٹین بنائیں

د ۳۹ سالہ کلینیکل نرس، دن کا بڑا حصہ کھڑے ہو کر گزارتی ہے۔ شام تک اس کی کمر کے نچلے حصے میں کھنچاؤ، گردن میں سختی اور کلائیوں میں تھکن محسوس ہوتی ہے۔ ایسے وقت میں فوراً گہرا آگے جھکاؤ یا زور دار مروڑ کروانا محفوظ علاج نہیں؛ پہلے تکلیف کی نوعیت، شدت اور جسم کی موجودہ برداشت جاننا ضروری ہے۔

علاجی یوگا کا مقصد بیماری کی تشخیص کرنا یا طبی علاج کی جگہ لینا نہیں۔ اس کا مقصد محفوظ حرکت، سانس کی تنظیم، ہلکی طاقت اور آرام کے ذریعے روزمرہ کام آسان بنانا ہے۔ یوگا استاد درد کی خطرے کی علامات پہچانتا ہے، مناسب حد مقرر کرتا ہے، اور ضرورت پڑنے پر طالب علم کو ڈاکٹر یا فزیوتھراپسٹ کے پاس بھیجتا ہے۔

یہ طریقہ عام شکایات، جیسے ہلکی کمر کی اکڑن، گردن کی تھکن، کندھوں کا تناؤ، بیٹھنے سے پیدا ہونے والی سختی اور نیند سے پہلے جسمانی بے چینی کے لیے ہے۔ ہر روٹین درجہ جیسے فرد کے کام، عمر، نیند، سابقہ چوٹ اور موجودہ علامات کے مطابق بدلے گی۔ عملی اصول یاد رکھیں: پہلے حفاظت، پھر حرکت، پھر برداشت۔

علاجی روٹین کے لیے ضروری سامان

- ☐ ابتدائی جائزے کا فارم: عمر، کام، تکلیف کی جگہ، شدت، آغاز، سابقہ چوٹ، ادویات اور ڈاکٹر کی ہدایات لکھیں۔ اسے خود تیار کریں یا یوگا تربیتی ادارے کے عام فارم سے

حاصل کریں؛ عموماً کوئی اضافی خرچ نہیں۔

- ☐ **یوگا چٹائی:** پھسلنے سے بچانے والی درمیانی موٹائی کی چٹائی گھٹنوں اور کلائیوں کو سہارا دیتی ہے۔ مقامی کھیلوں کی دکان یا آن لائن بازار سے مناسب قیمت میں مل جاتی ہے۔
- ☐ **دو یوگا بلاکس:** ہاتھ زمین تک نہ پہنچے تو ہلاک جسم کو زبردستی جھکانے سے بچاتا ہے۔ لکڑی، جھاگ یا مضبوط پلاسٹک کا ہلاک استعمال کریں۔
- ☐ **پٹی یا بیلٹ:** ٹانگ، کندھے یا بازو کو محفوظ حد میں رکھنے کے لیے استعمال کریں۔ گھر کی چوڑی کپڑے کی پٹی عارضی طور پر کام دے سکتی ہے۔
- ☐ **کمبل اور مضبوط تکیہ:** گھٹنوں، کمر، گردن یا سر کے نیچے سہارا دیں۔ صاف گھر کا کمبل اور درمیانی سختی کا تکیہ کافی ہے۔
- ☐ **دیوار یا مضبوط کرسی:** توازن، کھڑے ہونے کی مشق اور بحالی کے دوران سہارا فراہم کریں۔ پہیوں والی یا ہلکی کرسی استعمال نہ کریں۔
- ☐ **درد اور علامات کا ریکارڈ:** ہر نشست سے پہلے اور بعد تکلیف کو صفر سے دس تک لکھیں، ساتھ ہی حرکت کی آسانی اور اگلے دن کی کیفیت نوٹ کریں۔ کاغذی نوٹ بک کافی ہے۔

سامان کا مقصد آسن کو مشکل بنانا نہیں بلکہ جسم کو غیر ضروری دباؤ سے بچانا ہے۔ اگر سہارا لینے سے سانس ہموار اور حرکت قابو میں آ جائے تو سہارا درست کام کر رہا ہے۔

سیفٹی-اسیسمنٹ Rx پروٹوکول

سیفٹی-اسیسمنٹ Rx پروٹوکول علاجی روٹین بنانے کا بنیادی طریقہ ہے۔ اس میں ہر نشست سے پہلے جائزہ، خطرے کی جانچ، مقصد کا انتخاب، مرحلہ وار مشق، دوران عمل نگرانی اور بعد از نشست دوبارہ جانچ شامل ہے۔ ذیل کے اقدامات اسی ترتیب سے کریں۔

1

پہلے طبی تاریخ لکھیں۔

طالب علم سے پوچھیں: تکلیف کب شروع ہوئی؟ کس حرکت سے بڑھتی ہے؟ کیا سن ہونا، سوئیاں چبھنا، کمزوری، چکر یا سانس کی مشکل بھی ہے؟ درجہ کے معاملے میں کام کے طویل اوقات اور کھڑے رہنے کو نوٹ کریں، کیونکہ روٹین میں ٹانگوں کو آرام اور کمر کو ہلکی حرکت درکار ہوگی۔

1

خطرے کی علامات الگ کریں۔

اچانک شدید درد، گردن کے بعد درد، بازو یا ٹانگ میں واضح کمزوری، مسلسل سن ہونا، سینے میں درد، سانس کی شدید دشواری، بے قابو چکر یا پیشاب و پاخانے پر نیا قابو نہ رہنا نظر آئے تو یوگا

روکیں اور طبی مدد کی ہدایت دیں۔ ان علامات کو ”کھنچاؤ“ سمجھ کر آسن نہ کروائیں۔

1

بنیادی شدت نوٹ کریں۔

طالب علم سے صفر سے دس تک درد کی درجہ بندی لیں: صفر کا مطلب درد نہیں، دس کا مطلب ناقابل برداشت درد ہے۔ ساتھ پوچھیں کہ وہ بیٹھنے، چلنے، سیڑھی چڑھنے یا بازو اٹھانے میں کتنی آسانی محسوس کرتا ہے۔ یہ ریکارڈ بعد کی تبدیلی سمجھنے میں مدد دے گا۔

1

ایک واضح مقصد منتخب کریں۔

ایک نشست میں ایک یا دو مقاصد رکھیں، مثلاً ”گردن کو آرام سے دائیں بائیں موڑنا“ یا ”بیس منٹ بیٹھنے کے بعد کمر کو نرم حرکت دینا“۔ بہت سے مقاصد شامل کرنے سے استاد شدت اور ردعمل کو درست طور پر نہیں جانچ پاتا۔

1

حرکت کی محفوظ حد معلوم کریں۔

طالب علم کو آرام دہ سانس کے ساتھ چھوٹی حرکت کروائیں۔ جہاں درد تیز ہو، جسم جھٹکے، سانس رکے لگے یا چہرے پر تناؤ آئے، وہاں سے پہلے رک جائیں۔ ہلکی کھنچاؤ اور تیز، چبھتا یا پھیلتا درد الگ چیزیں ہیں؛ تیز درد پر فوراً واپس آئیں۔

1

پانچ سے سات منٹ کی تیاری کروائیں۔

آرام دہ بیٹھک یا کرسی پر بیٹھ کر سانس کا مشاہدہ، کندھوں کو آہستہ اوپر نیچے کرنا، ٹخنوں کی حرکت اور ہاتھ کھولنا بند کرنا شروع کریں۔ تیاری جسم کا درجہ حرارت بڑھاتی ہے اور اچانک کھنچاؤ کا امکان کم کرتی ہے۔

1

سانس کو حرکت کا پیمانہ بنائیں۔

حرکت کے دوران سانس ہموار رہے۔ سانس اندر لیتے وقت سینہ اور پسلیاں پھیلنے دیں، سانس باہر نکالتے وقت حرکت کو نرم کریں۔ اگر طالب علم سانس روکنے لگے تو آسن کی گہرائی کم کریں یا سہارا بڑھائیں، کیونکہ رکی ہوئی سانس جسم پر ضرورت سے زیادہ دباؤ بتاتی ہے۔

1

کمر کی ہلکی اکڑن کے لیے بنیادی سلسلہ بنائیں۔

کرسی پر بیٹھ کر پانچ بار پیٹھ کو سیدھا اور نرم گول کریں، پھر چٹائی پر چائلڈ پوز کی ہلکی شکل میں بیس تا تیس سیکنڈ رہیں، بشرطیکہ گھٹنے اور کمر اجازت دیں۔ اس کے بعد پل آسن کی کم اونچائی والی شکل میں پانچ مرتبہ آہستہ اٹھیں اور نیچے آئیں۔ آخر میں شاوسانا میں تین منٹ آرام دیں۔ درجہ کے لیے یہ سلسلہ کام کے بعد مناسب ہے، مگر اگر درد ٹانگ تک پھیلنے لگے تو پل آسن روکیں اور طبی مشورہ لیں۔

1

گردن اور کندھوں کے تناؤ کے لیے بیٹھا ہوا سلسلہ بنائیں۔

سیدھی کرسی پر بیٹھ کر ٹھوڑی کو سینے کی طرف معمولی جھکائیں، پھر واپس لائیں؛ پانچ بار دہرائیں۔ اس کے بعد سر کو دائیں اور بائیں صرف اتنا موڑیں کہ نظر کندھے کی سمت جائے، ہر طرف تین بار۔ آخر میں بازوؤں کو دیوار پر رکھ کر سینہ ہلکا سا کھولیں۔ گردن کو مکمل گول نہ گھمائیں، کیونکہ اس سے چکر یا جوڑوں پر دباؤ بڑھ سکتا ہے۔

1

کلائی اور ہاتھوں کی تھکن کے لیے وزن کم کریں۔

ہاتھوں کو مٹھی میں بند اور کھولیں، کلائیوں کو دونوں سمت آہستہ حرکت دیں، پھر دیوار پر انگلیاں اوپر چڑھائیں۔ اگر چوتھی یا پانچویں انگلی میں سن ہونا، گرفت کی کمزوری یا درد بازو تک جائے تو مشق روکیں۔ درجہ جیسے طبی عملے کے لیے یہ سلسلہ دستانے، لکھنے یا مسلسل پکڑنے کے بعد مختصر وقفے میں مفید ہو سکتا ہے۔

1

آسن کو تین سطحوں میں پیش کریں۔

پہلی سطح میں کرسی، دیوار اور بلاک استعمال کریں؛ دوسری سطح میں چٹائی پر مکمل وزن تقسیم کریں؛ تیسری سطح میں صرف اسی وقت گہرائی یا دورانیہ بڑھائیں جب سانس، صف بندی اور اگلے دن کی کیفیت مستحکم رہے۔ ہر طالب علم کو فوراً تیسری سطح پر لے جانا علاجی تربیت کی عام غلطی ہے۔

1

ہر آسن کا دورانیہ کم رکھیں۔

ابتدا میں ایک آسن کو پندرہ سے تیس سیکنڈ تک رکھیں یا پانچ آہستہ تکرار کریں۔ دو نشستوں تک علامات نہ بڑھیں تو پانچ سے دس سیکنڈ کا اضافہ کریں۔ ایک ہی دن میں دورانیہ اور مشکل دونوں نہ بڑھائیں؛ ایک وقت میں صرف ایک تبدیلی کریں تاکہ ردعمل کا سبب واضح رہے۔

1

درد کے اصول پر فوری فیصلہ کریں۔

ہلکی کھنچاؤ کے ساتھ ہموار سانس رہے تو حرکت جاری رکھیں۔ درد بڑھتا جائے، جسم بچاؤ کی حرکت کرے یا علامات اگلے حصے تک پھیلیں تو آسن کی گہرائی کم کریں۔ اگر تکلیف تیز ہو، سن ہونا شروع ہو یا اگلے دن واضح بگاڑ آئے تو روٹین روک کر طبی جائزہ تجویز کریں۔

1

اختتام میں جسم کو واپس آرام دیں۔

اچانک کھڑے نہ کریں۔ پہلے ٹانگیں سیدھی، ہاتھ ڈھیلے اور سانس معمول پر لائیں، پھر شاوسانا یا کرسی پر آرام کے تین سے پانچ منٹ دیں۔ اختتام کا مقصد دل کی رفتار، سانس اور پٹھوں کے تناؤ کو بتدریج کم کرنا ہے۔

1

بعد از نشست ریکارڈ مکمل کریں۔

درد کی نئی درجہ بندی، سب سے آسان آسن، سب سے مشکل حرکت، سانس کی کیفیت اور اگلے دن کے لیے ہدایت لکھیں۔ اگر درجہ کی کمر کی تکلیف نشست کے بعد کم ہو مگر اگلی صبح زیادہ

ہو جائے تو اگلی نشست میں تکرار یا دورانیہ کم کریں، نہ کہ مزید گہرا کھنچاؤ شامل کریں۔

1

ہفتہ وار روٹین کا جائزہ لیں۔

تین نشستوں کے بعد دیکھیں کہ طالب علم روزمرہ کام میں زیادہ آسانی محسوس کرتا ہے یا نہیں۔ اگر فائدہ نہ ہو، علامات بڑھیں یا مقصد واضح نہ رہے تو پروگرام دوبارہ ترتیب دیں اور متعلقہ طبی ماہر سے رابطہ تجویز کریں۔ علاجی یوگا میں کامیابی صرف آسن کی گہرائی نہیں؛ محفوظ حرکت اور بہتر روزمرہ کام اصل معیار ہیں۔

اس پروٹوکول کا خلاصہ یوں ہے: علامت سنیں، خطرہ پہچانیں، مقصد محدود رکھیں، سہارا دیں، سانس دیکھیں، ردِ عمل لکھیں۔ یہی ترتیب استاد کو اندازے کے بجائے مشاہدے کی بنیاد پر پروگرام بنانے میں مدد دیتی ہے۔

فوری حوالہ: نشست کے دوران فیصلے

جانچ	اگر یہ نظر آئے	تو یہ کریں
درد کی شدت	صفر سے تین تک، اور بڑھ نہ رہی ہو	موجودہ سطح پر ہموار سانس کے ساتھ جاری رکھیں
درد کی شدت	چار سے چھ، یا حرکت کے ساتھ بڑھ رہی ہو	حد کم کریں، سہارا بڑھائیں، تکرار گھٹائیں
درد کی شدت	سات یا اس سے زیادہ، یا تیز چبھتا درد	آسن روکیں، آرام دیں، طبی مشورہ تجویز کریں
علامات کی سمت	درد اسی جگہ ہلکا رہے	نرم حرکت جاری رکھیں اور ریکارڈ کریں
علامات کی سمت	درد بازو یا ٹانگ تک پھیلے	حرکت روکیں اور طبی جائزے کی ہدایت دیں
سانس	مسلسل ہموار رہے	موجودہ دورانیہ برقرار رکھیں
سانس	رکنے لگے یا بہت تیز ہو	آسن آسان کریں یا فوراً باہر آئیں
اگلے دن کی کیفیت	معمول کے مطابق یا بہتر ہو	اگلی نشست میں صرف ایک چھوٹی تبدیلی کریں
اگلے دن کی کیفیت	واضح اکڑن یا درد بڑھ جائے	دورانیہ اور تکرار کم کریں، وجہ کا جائزہ لیں
توازن	دیوار یا کرسی کے بغیر جسم ڈگمگائے	سہارا لازمی کریں؛ مشکل سطح نہ دیں
طبی حد	سن ہونا، کمزوری، چکر یا سانس کی شدید مشکل	یوگا روکیں اور طبی مدد کی طرف بھیجیں

روٹین کی مدت: ابتدا میں بیس سے تیس منٹ رکھیں، جس میں تیاری، بنیادی مشق، آرام اور ریکارڈ شامل ہوں۔

آسن کی ترتیب: پہلے سانس اور ہلکی حرکت، پھر مخصوص حصہ، آخر میں آرام؛ مشکل آسن سے آغاز نہ کریں۔

ترقی کا اصول: ایک وقت میں صرف دورانیہ، تکرار یا مشکل میں سے ایک چیز بڑھائیں۔

سہارا دینے کا اصول: اگر ہلاک، کرسی یا دیوار سے صف بندی بہتر اور سانس ہموار ہو تو سہارا برقرار رکھیں۔

استاد کی حد: تشخیص، دوا میں تبدیلی یا چوٹ کا علاج اپنے ذمے نہ لیں؛ خطرے کی علامت پر طالب علم کو مناسب طبی ماہر تک پہنچائیں۔

ہر علاجی روٹین کا آخری سوال یہی ہونا چاہیے: کیا طالب علم نشست کے بعد زیادہ محفوظ، زیادہ قابو میں اور روزمرہ حرکت کے لیے بہتر تیار ہے؟ اگر جواب واضح نہیں تو پروگرام کو آسان کریں، ریکارڈ دوبارہ دیکھیں، اور حفاظت کو پہلی ترجیح بنائیں۔

دو افراد یوگا: پارٹنر سیفٹی اصول

ساتھ میں توازن: رابطہ، وزن اور سانس

ک یا دو افراد ایک ہی آسن میں رہتے ہوئے اپنی طاقت، وزن اور سانس کو اس طرح ملا سکتے ہیں کہ کسی ایک جسم پر دباؤ نہ پڑے؟ وارٹیر 2 فور ٹو اور بوٹ پوز فار ٹو میں اصل مہارت گہرا کھنچاؤ یا مشکل شکل بنانا نہیں، بلکہ واضح رابطے کے ذریعے محفوظ حرکت پیدا کرنا ہے۔

پارٹنر سیٹ میں ہر شریک اپنے جسم کا ذمہ دار رہتا ہے۔ استاد کسی کو دوسرے کے جسم پر زبردستی وزن ڈالنے، بازو کھینچنے یا سانس روکنے کی اجازت نہیں دیتا۔ اہم نکتہ: پارٹنر یوگا میں کامیابی تب ملتی ہے جب دونوں افراد ایک دوسرے کو سہارا دیں، ایک دوسرے کا وزن اٹھانے کی کوشش نہ کریں۔

سمر، 30 سالہ شادی شدہ جوڑا کوچ، جوڑوں کو یہ مشق سکھاتے وقت پہلے رابطے کے الفاظ، پھر وزن کی سمت، اور آخر میں سانس کی رفتار سکھاتا ہے۔ اس ترتیب سے شرکا آسن کی شکل سے پہلے حفاظت سمجھتے ہیں۔ عملی یاددہانی یہ ہے: پہلے پوچھیں، پھر چھوئیں؛ پہلے کم وزن دیں، پھر ضرورت کے مطابق بڑھائیں؛ اور ہر مرحلے میں سانس جاری رکھیں۔

پارٹنر-پریشر بیلنس میتھڈ کے بنیادی اصول

1. رابطہ پہلے، حرکت بعد میں۔

پارٹنر-پریشر بیلنس میتھڈ میں رابطہ سے مراد صرف ہاتھ ملانا نہیں، بلکہ واضح اجازت، مختصر ہدایات اور فوری ردعمل ہے۔ استاد ہر جوڑے کو تین الفاظ سکھائے: ”رکیں“، ”کم کریں“، اور ”جاری رکھیں“۔ کوئی شریک یہ لفظ بولے تو دوسرا فوراً حرکت روک دے، سوال نہ کرے اور وزن کم کرے۔

لمبے وقت تک خاموش رہنا خطرناک ہو سکتا ہے، کیونکہ ساتھی درد یا عدم توازن چھپا سکتا ہے۔ وائریر 2 میں ہاتھ، کلائی یا کندھے کا ہلکا رابطہ کافی ہے؛ بوٹ پوز میں پاؤں کے تلووں کا رابطہ بنیادی سہارا بنتا ہے۔ پہلے اجازت لیں: ”کیا میں آپ کے ہاتھ کو چھو سکتا ہوں؟“ اس سوال سے اعتماد بڑھتا ہے اور اچانک حرکت کا خطرہ کم ہوتا ہے۔

2. وزن زمین کی طرف بھیجیں، ساتھی کی طرف نہیں۔

وائریر 2 فور ٹو میں دونوں افراد ایک دوسرے کے سامنے یا پہلو بہ پہلو کھڑے ہو سکتے ہیں، مگر انہیں ایک دوسرے پر جھکنا نہیں چاہیے۔ پچھلا پاؤں زمین کو دبائے، اگلا گھٹنا ٹخنے کے اوپر رہے، اور دھڑ اپنی جگہ قائم رہے۔ اگر ایک شریک دوسرے کے بازو کو کھینچتا ہے تو کندھے میں دباؤ بڑھتا ہے؛ اگر دونوں ہتھیلیاں صرف ہلکے دباؤ سے ملائیں تو رابطہ برقرار رہتا ہے اور جسم آزاد رہتا ہے۔ بوٹ پوز فار ٹو میں دونوں افراد پاؤں کے تلوے ملا کر بیٹھتے ہیں۔ ہر شریک اپنے پیٹ، کولہوں اور کمر کے مطابق گھٹنے موڑتا ہے۔ پاؤں کو زور سے دھکیلنے کے بجائے دونوں تلووں پر برابر دباؤ دیں۔ اس سے ٹانگوں کا سہارا ملتا ہے اور کمر کو گول کر کے پیچھے گرنے سے بچایا جا سکتا ہے۔

3. سانس کو مشترک تال بنائیں، حکم نہیں۔

مشترک سانس کا مطلب یہ نہیں کہ دونوں افراد ہر حال میں بالکل ایک ہی وقت سانس لیں۔ استاد پہلے چار گنتی میں سانس اندر اور چار گنتی میں سانس باہر کا نرم نمونہ دے سکتا ہے، مگر ہر شریک اپنی قدرتی حد میں رہے۔ سانس روکنا، خاص طور پر بوٹ پوز میں، پیٹ اور گردن میں غیر ضروری تناؤ پیدا کرتا ہے۔

حرکت کے ساتھ سانس کا تعلق واضح رکھیں: وائریر 2 میں آسن بناتے وقت سانس اندر لیں، پوزیشن میں رہتے ہوئے سانس باہر چھوڑیں، اور واپسی پر دوبارہ سانس اندر لیں۔ بوٹ پوز میں ٹانگیں اٹھانے سے پہلے سانس اندر لیں، اٹھاتے وقت آہستہ سانس باہر نکالیں، اور نیچے آتے وقت سانس جاری رکھیں۔ اگر گفتگو مشکل ہو جائے تو شدت کم کریں، کیونکہ یہ اکثر حد سے زیادہ کوشش کی علامت ہوتی ہے۔

4. سہارا برابر ہو، شکل برابر ہونا ضروری نہیں۔

دو افراد کے کولہوں کی اونچائی، ٹانگوں کی لمبائی اور توازن ایک جیسے نہیں ہوتے۔ وائریر 2 میں ایک شریک کا گھٹنا کم جھک سکتا ہے، جبکہ دوسرا زیادہ جھک سکتا ہے۔ بوٹ پوز میں ایک شریک ٹانگیں زیادہ سیدھی رکھ سکتا ہے اور دوسرا گھٹنے موڑ سکتا ہے۔ استاد شکل کی یکسانیت کے بجائے دباؤ کی برابری دیکھے۔

یہ اصول اس لیے ضروری ہے کہ ایک جیسی شکل بنانے کی ضد اکثر ساتھی کو غیر محفوظ زاویے میں لے جاتی ہے۔ پوچھیں: ”کیا دونوں پاؤں برابر دباؤ دے رہے ہیں؟ کیا کمر لمبی رہ رہی ہے؟ کیا سانس آزاد ہے؟“ اگر جواب نہیں ہو تو شکل آسان کریں۔

سمر کی جماعت میں مرحلہ وار عملی ترتیب

سمر چھ جوڑوں کی جماعت میں پہلے فرش خالی کرواتا ہے، ہر جوڑے کے درمیان تقریباً دو بازوؤں جتنا فاصلہ رکھتا ہے، اور کہتا ہے کہ گھڑی، انگوٹھی یا پھسلنے والی جرابیں اتار دیں۔ وہ ہر جوڑے کو ایک تہہ شدہ کمبل اور ایک مضبوط یوگا بیلٹ دیتا ہے۔ کمبل گھٹنوں یا کولہوں کے نیچے اضافی سہارا دیتا ہے؛ بیلٹ بوٹ پوز میں پاؤں کے رابطے کو محفوظ رکھتا ہے۔

وارئیر 2 فور ٹو

- 1 دونوں افراد ایک دوسرے کے سامنے تقریباً ایک بازو کے فاصلے پر کھڑے ہوں۔ پاؤں متوازی رکھیں، بازو جسم کے ساتھ آرام سے چھوڑیں، اور پہلے دو چکروں تک صرف سانس دیکھیں۔
- 1 ہر شریک اپنے دائیں پاؤں کو تقریباً ایک ٹانگ کی لمبائی آگے رکھے، اگلی ایڑی پچھلے پاؤں کے درمیانی حصے کے برابر آئے، اور پچھلا پاؤں ہلکا سا باہر گھومے۔ سمر پہلے پاؤں کی سمت دیکھتا ہے، کیونکہ غلط سمت گھٹنے کو اندر گرا سکتی ہے۔
- 1 دونوں افراد دائیں بازو کو کندھے کی بلندی تک اٹھائیں۔ ہتھیلیاں ایک دوسرے کی طرف رہیں۔ انگلیوں کو آپس میں نہ پھنسائیں؛ کھلی ہتھیلیاں اچانک کھنچاؤ کی صورت میں آسانی سے الگ ہو جاتی ہیں۔
- 1 سانس اندر لیتے ہوئے دونوں دائیں گھٹنے موڑیں۔ گھٹنا ٹخنے کے اوپر رہے اور اندر کی طرف نہ گرے۔ اب ہتھیلیوں کو صرف اتنا ملائیں کہ رابطہ قائم رہے۔ سمر ہر جوڑے سے پوچھتا ہے: ”کیا آپ اپنا وزن اپنے پاؤں میں محسوس کر رہے ہیں؟“
- 1 پانچ سانس تک آسن رکھیں۔ ہر سانس باہر چھوڑتے وقت اگلی ایڑی، پچھلی ایڑی اور پچھلے پاؤں کے بیرونی کنارے کو زمین میں دبائیں۔ ساتھی کے بازو کو کھینچنے یا دھکیلنے کے بجائے ہتھیلیوں کا دباؤ برابر رکھیں۔
- 1 اگر ایک شریک آگے جھکنے لگے تو دونوں فوراً گھٹنا کم موڑیں۔ اگر کندھے کانوں کی طرف اٹھیں تو بازو نیچے لائیں، دوبارہ سانس منظم کریں، پھر آسن بنائیں۔
- 1 سانس اندر لیتے ہوئے اگلا گھٹنا سیدھا کریں، ہتھیلیاں الگ کریں، بازو نیچے لائیں اور پاؤں واپس متوازی رکھیں۔ دوسری سمت یہی ترتیب دہرائیں۔

متوقع نتیجہ یہ ہے کہ دونوں افراد پانچ سانس تک بغیر بازو کھینچے، بغیر کمر جھکائے اور بغیر سانس روکے آسن میں رہ سکیں۔ استاد اس کامیابی کو گہری شکل سے نہیں، مستحکم پاؤں اور واضح گفتگو سے پہچانے۔

بوٹ پوز فار ٹو

- 1 دونوں افراد ایک دوسرے کے سامنے بیٹھیں، گھٹنے موڑیں اور پاؤں زمین پر رکھیں۔ کولہوں کے درمیان تقریباً ایک ہاتھ کا فاصلہ رکھیں تاکہ گھٹنے ایک دوسرے سے نہ ٹکرائیں۔
- 1 دونوں ہاتھ پیچھے زمین پر رکھ کر ریڑھ کی ہڈی لمبی کریں۔ ایک دوسرے کے ہاتھ پکڑنے سے پہلے کمر کی حالت دیکھیں۔ اگر کمر گول ہو تو پاؤں زمین پر ہی رکھیں اور کمبل کولہوں کے نیچے رکھیں۔
- 1 دونوں افراد اپنے دائیں پاؤں کا تلوہ ساتھی کے دائیں تلوے سے ملائیں، پھر بائیں پاؤں کا تلوہ بائیں تلوے سے ملائیں۔ پہلے صرف ایک پاؤں پر ہلکا دباؤ آزمائیں۔ ساتھی کے پاؤں کو اپنی طرف کھینچنے کی کوشش نہ کریں۔
- 1 سانس اندر لیتے ہوئے سینہ اٹھائیں۔ سانس باہر چھوڑتے ہوئے دونوں افراد ایک وقت میں ایک پاؤں کو زمین سے چند سینٹی میٹر اوپر اٹھائیں۔ اگر توازن قائم رہے تو دوسرا پاؤں بھی اٹھائیں۔ گھٹنے موڑے رکھنا درست ہے؛ ٹانگیں سیدھی کرنا اگلا مرحلہ ہے، شرط نہیں۔
- 1 پاؤں کے تلووں پر برابر دباؤ دیں اور ہاتھوں سے صرف انگلیاں یا کلائیوں ہلکے سے پکڑیں۔ کلائی مروڑنا، انگلیاں کھینچنا یا بازو کا سہارا لینا منع ہے۔ ہر شریک اپنے پیٹ کو ہلکا فعال رکھے اور گردن کو آزاد رکھے۔
- 1 تین سے پانچ سانس تک پوزیشن رکھیں۔ سمر ہر جوڑے کو کہتا ہے: ”سانس باہر، دباؤ کم؛ سانس اندر، سینہ بلند۔“ اگر کسی کی کمر پیچھے گرنے لگے تو دونوں پاؤں زمین پر رکھیں، دو سانس آرام کریں، اور گھٹنوں کو زیادہ موڑ کر دوبارہ کوشش کریں۔
- 1 واپسی کے لیے پہلے ایک پاؤں نیچے رکھیں، پھر دوسرا۔ اچانک دونوں پاؤں گرانے سے ساتھی کے کولہے یا کمر پر جھٹکا آ سکتا ہے۔

حالت	محفوظ انتخاب	خطرے کی علامت
وارنیر 2	گھٹنا کم موڑنا، ہتھیلی کا ہلکا رابطہ	بازو کھینچنا یا گھٹنا اندر گرنا
بوٹ پوز	گھٹنے موڑنا، ایک پاؤں زمین پر رکھنا	کمر گول ہونا یا سانس رکنا
دونوں آسن	واضح ”رکیں“ کا لفظ	خاموشی، چہرے پر تناؤ یا اچانک جھٹکا

عملی جانچ کے لیے سمر ہر جوڑے سے پوچھتا ہے: ”آپ دونوں میں سے کون سا شخص زیادہ وزن دے رہا ہے؟“ درست جواب یہ ہے کہ کوئی شخص دوسرے پر اپنا وزن نہیں ڈال رہا؛ دونوں اپنے

پاؤں، کولہوں اور پیٹ سے اپنا سہارا بنا رہے ہیں۔

عام مسائل اور فوری اصلاح

مسئلہ: وائر 2 میں ایک شریک دوسرے کے بازو کو اپنی طرف کھینچتا ہے۔

کیوں ہوتا ہے: دونوں افراد آسن کو زیادہ گہرا بنانے کی کوشش کرتے ہیں اور ہتھیلی کے رابطے کو کھنچاؤ سمجھ لیتے ہیں۔ اس سے کندھا آگے آ سکتا ہے اور سینہ سکڑ سکتا ہے۔

حل: فوراً گھٹنے سیدھے کریں اور بازو نیچے لائیں۔ دوبارہ بازو اٹھا کر صرف انگلیوں کے اگلے حصے ملائیں۔ استاد دونوں سے کہے کہ ہتھیلیاں ایک دوسرے کو حرکت نہ دیں، صرف رابطہ برقرار رکھیں۔ پانچ سانس تک یہی کم دباؤ والا مرحلہ کریں، پھر ضرورت ہو تو ہتھیلیاں مکمل ملائیں۔

مسئلہ: بوٹ پوز میں ایک شریک پیچھے گرنے لگتا ہے اور دوسرا آگے کھنچ جاتا ہے۔

کیوں ہوتا ہے: پاؤں کے تلووں پر دباؤ برابر نہیں رہتا، یا دونوں افراد ٹانگیں اپنی طاقت سے زیادہ سیدھی کرتے ہیں۔ کمر گول ہونے سے وزن پیچھے چلا جاتا ہے۔

حل: دونوں پاؤں زمین پر رکھیں، کولہوں کے نیچے کمر رکھیں، اور گھٹنے زیادہ موڑیں۔ دوبارہ اٹھتے وقت پہلے صرف ایک پاؤں چند سینٹی میٹر اوپر کریں۔ جب دونوں افراد پانچ سانس تک کمر لمبی رکھ سکیں، تب دوسرا پاؤں اٹھائیں۔ ٹانگیں سیدھی کرنے کی کوشش صرف اس وقت کریں جب سانس آزاد رہے۔

مسئلہ: دونوں افراد سانس روک کر آسن میں جم جاتے ہیں۔

کیوں ہوتا ہے: وہ توازن کو کامیابی سمجھتے ہیں اور سانس کو بھول جاتے ہیں۔ پارٹنر سیٹ میں ایک فرد کی سانس رکنے سے دوسرا بھی غیر ضروری طور پر تناؤ میں آ جاتا ہے۔

حل: آسن فوراً آسان کریں اور دونوں پاؤں یا گھٹنے زمین پر لائیں۔ استاد چار گنتی میں سانس اندر اور چار گنتی میں سانس باہر کی نرم تال دے۔ اگر کوئی شریک گنتی کے ساتھ سانس نہ ملا سکے تو گنتی ختم کریں اور صرف "سانس جاری" کی ہدایت دیں۔ اگلی کوشش میں تین سانس کافی رکھیں، پانچ نہیں۔

پارٹنر سیٹ کی محفوظ تعلیم اسی وقت مکمل ہوتی ہے جب دونوں افراد شکل سے پہلے ایک دوسرے کی حد سنیں۔ وائر 2 میں زمین سے تعلق اور بوٹ پوز میں پاؤں کا برابر دباؤ، رابطے کو سہارا بناتے ہیں؛ واضح الفاظ اور مسلسل سانس اس سہارا کو قابل اعتماد بناتے ہیں۔ استاد کے لیے

آخری جانچ سادہ ہے: کیا دونوں افراد آسن سے باہر بھی اتنی ہی نرمی سے نکلے جتنی نرمی سے اندر گئے؟ اگر جواب ہاں ہے تو پارٹنر-پریشر بیلنس میتھڈ نے اپنا مقصد پورا کیا۔

خواتین کے لیے یوگا: سائیکل اور آرام

خواتین کے لیے یوگا: سائیکل اور آرام

مہواری کا ایک مکمل چکر عموماً تقریباً ۲۱ سے ۳۵ دن کے درمیان ہو سکتا ہے، مگر ہر خاتون کے لیے اس کی مدت، خون کے بہاؤ، درد اور توانائی کا انداز مختلف رہتا ہے۔ اسی لیے خواتین کے لیے ایک ہی سخت روٹین مقرر کرنا درست تدریسی طریقہ نہیں۔ مؤثر یوگا وہ ہے جو جسم کے موجودہ پیغام کو پڑھ کر آسن، دورانیہ اور آرام کی مقدار بدلتا ہے۔

جسم کے اشاروں کو پڑھنے کی بنیاد

ماہواری کا چکر ماہواری کے پہلے دن سے اگلی ماہواری کے پہلے دن تک کا دورانیہ ہے۔ اسے صرف خون آنے کے دن نہ سمجھیں؛ پورے چکر میں توانائی، موڈ، جسمانی حرارت، بھوک اور ورزش برداشت کرنے کی صلاحیت بدل سکتی ہے۔

توانائی کا اتار چڑھاؤ جسم کی وہ روزمرہ تبدیلی ہے جس سے پتا چلتا ہے کہ آج آپ مضبوط مشق کر سکتی ہیں یا نرم اور بحالی والی مشق کی ضرورت ہے۔ یہ تبدیلی صرف کیلنڈر سے نہیں معلوم ہوتی؛ نیند، کام کا دباؤ، درد اور خون کے بہاؤ کو بھی ساتھ دیکھیں۔

آرام دہ تبدیلی سے مراد آسن کو اس طرح بدلنا ہے کہ جسم پر غیر ضروری دباؤ نہ پڑے۔ مثال کے طور پر شدید ماہواری کے دنوں میں گہرے آگے جھکنے کے بجائے بچے کا آسن تکیے کے سہارے کرنا، یا کھڑے آسن کا دورانیہ کم کرنا۔

اس نصاب میں استعمال ہونے والا سائیکل-سمارٹ روٹین چار مرحلوں کا عملی طریقہ ہے: مشاہدہ، انتخاب، تبدیلی اور جائزہ۔ اس کا مقصد ماہواری کو بیماری سمجھنا نہیں، بلکہ جسم کے بدلتے تقاضوں کے مطابق تدریس اور ذاتی مشق کو محفوظ بنانا ہے۔ اگر درد اچانک بہت شدید

ہو، معمول سے زیادہ خون آئے، چکر، بے ہوشی یا سانس میں دشواری ہو تو یوگا روک کر طبی ماہر سے رجوع کریں۔

اپنے آپ سے پوچھیں: آج میرے جسم کو طاقت چاہیے، حرکت چاہیے یا سکون؟ یہی سوال اگلے آسن کا انتخاب واضح کرے گا۔

سائیکل-سمارٹ روٹین کے چار مرحلے

سائیکل-سمارٹ روٹین کو ہر ماہواری کے چکر میں اسی ترتیب سے استعمال کریں۔ تاریخ صرف ایک رہنما ہے؛ جسم کے اشارے حتمی فیصلہ دیتے ہیں۔

۱۔ مشاہدہ کریں۔

ماہواری کے پہلے دن کو دن نمبر ایک لکھیں۔ روزانہ تین چیزیں نوٹ کریں: توانائی کو ایک سے پانچ تک درجہ دیں، درد کو صفر سے دس تک لکھیں، اور خون کے بہاؤ کو ہلکا، درمیانہ یا زیادہ درجہ کریں۔ اس مختصر ریکارڈ سے آپ کو معلوم ہوگا کہ کون سے دن آپ کے لیے مضبوط مشق کے ہیں اور کون سے دن آرام کے۔

۲۔ مناسب مشق منتخب کریں۔

اگر توانائی چار یا پانچ ہو اور درد صفر سے تین تک ہو تو کھڑے آسن، ہلکا مسلسل بہاؤ اور طاقت والی مشق شامل کی جا سکتی ہے۔ اگر توانائی دو یا تین ہو، یا درد چار سے چھ تک ہو، تو دورانیہ کم کریں اور سہارا استعمال کریں۔ اگر درد سات یا اس سے زیادہ ہو، چکر آئے یا جسم کمزور محسوس ہو تو بحالی والی پوزیشنیں اور آرام ترجیح بنائیں۔

۳۔ آسن میں تبدیلی کریں۔

ماہواری کے پہلے دنوں میں پانچ سے دس منٹ نرم وارم آپ کریں۔ تڑاسن، بلی اور گائے کی حرکت، اور سہارا لے کر بیٹھنے کی پوزیشنیں مناسب آغاز بن سکتی ہیں۔ بچے کے آسن میں ماتھے کے نیچے بولسٹر یا تہہ شدہ کمبل رکھیں؛ اس سے گردن اور پیٹ پر غیر ضروری دباؤ کم ہوتا ہے۔

گہرے مروڑ، لمبے وقت تک پیٹ کو سخت رکھنے والے آسن اور درد کے باوجود الٹی سمت میں کھینچنے سے بچیں۔ اگر آپ کو الٹا آسن، جیسے سرشاسن یا سروانگاسن، غیر آرام دہ لگے تو اسے چھوڑ

دیں۔ یہاں مقصد کسی آسن کو مکمل کرنا نہیں، بلکہ خون کے بہاؤ، سانس اور آرام کو محفوظ رکھنا ہے۔

۴۔ مشق کے بعد جائزہ لیں۔

مشق ختم ہونے کے پانچ منٹ بعد دوبارہ درد اور توانائی کا درجہ لکھیں۔ اگر درد کم ہو، سانس ہموار ہو اور جسم ہلکا محسوس ہو تو انتخاب مناسب تھا۔ اگر درد بڑھ جائے، تھکن دیر تک رہے یا چڑچڑاہٹ میں اضافہ ہو تو اگلی مشق کا دورانیہ کم کریں اور مزید سہارا شامل کریں۔

چکر کے درمیانی دنوں میں توانائی بہتر محسوس ہو تو سوریا نمسکار، ویرابھدراسنا، اتکٹاسنا اور ہلکے بازو کے توازن شامل کیے جا سکتے ہیں۔ تاہم ہر خاتون کا چکر ایک ہی ترتیب سے نہیں چلتا۔ ماہواری ختم ہونے کے بعد بھی اگر کمزوری باقی ہو تو مضبوط مشق فوراً شروع نہ کریں۔

ماہواری سے پہلے بعض خواتین کو پیٹ میں بھاری پن، چھاتی میں حساسیت، نیند میں تبدیلی یا موڈ میں اتار چڑھاؤ محسوس ہوتا ہے۔ ایسے دنوں میں مشق کو مقابلہ نہ بنائیں۔ دس منٹ کی نرم حرکت، لمبی سانس اور شواسن تیس منٹ کی سخت مشق سے زیادہ مناسب نتیجہ دے سکتے ہیں، کیونکہ جسم پہلے ہی اضافی دباؤ سنبھال رہا ہوتا ہے۔

یوگا استاد کے طور پر ہدایات دیتے وقت ”سب کے لیے یہی ترتیب“ نہ کہیں۔ اس کے بجائے دو راستے دیں: توانائی مناسب ہو تو مضبوط صورت، اور تھکن یا درد ہو تو سہارا والی صورت۔ اس سے طالبہ اپنے جسم کے مطابق فیصلہ کر سکتی ہے۔

نادیہ کی ہفتہ وار عملی ترتیب

نادیہ ۳۳ سالہ اسکول ایڈمن ہے۔ وہ صبح جلدی کام پر جاتی ہے، دن بھر کھڑی رہتی ہے اور ماہواری کے پہلے دو دن کمر میں کھنچاؤ محسوس کرتی ہے۔ اس کے لیے سائیکل-سمارٹ روٹین اس طرح ترتیب دی گئی:

پہلے دن نادیہ نے درد کو چھ میں اور توانائی کو دو میں درج کیا۔ اس نے دس منٹ کی مشق کی: پانچ منٹ ہموار سانس کے ساتھ بیٹھنا، تین منٹ بلی اور گائے کی حرکت، پھر بولسٹر کے سہارے بچے کا آسن اور آخر میں آٹھ منٹ شواسن۔ اس ترتیب کا مقصد کمر کو نرم حرکت دینا اور اعصابی نظام کو سکون دینا تھا، نہ کہ جسم کو تھکانا۔

دوسرے دن درد چار تک کم ہوا، مگر کام کے بعد تھکن موجود تھی۔ نادیہ نے تڑاسن، ہلکا پرسوکوناسن، سہارالے کر ویرابھدراسنا دو، اور بیٹھ کر نرم آگے جھکاؤ کیا۔ ہر آسن بیس سے تیس

سیکنڈ رکھا۔ اگر سانس رکے لگتی تو وہ فوراً آسن سے باہر آ جاتی۔ اس مشق کے بعد اس کی کمر کا کھنچاؤ کم ہوا اور نیند بہتر رہی۔

تیسرے اور چوتھے دن خون کا بہاؤ کم ہوا اور توانائی چار تک پہنچی۔ نادیہ نے سوریا نمسکار کے چار چکر، اتکٹاسنا کے دو مختصر دور، ویرابھدراسنا ایک اور دو، اور آخر میں پانچ منٹ شواسن کیا۔ اس نے ہر چکر کے درمیان ایک ہموار سانس کا وقفہ رکھا، کیونکہ تیز رفتار بہاؤ اسے چکر دے سکتا تھا۔

ماہواری سے تقریباً ایک ہفتہ پہلے نادیہ نے محسوس کیا کہ وہ معمول سے جلد تھک رہی ہے۔ اس نے مشق کا وقت پینتیس منٹ سے کم کر کے بیس منٹ کیا، گہرے مروڑ کم کیے اور پل کے آسن میں کمر کے نیچے کمرل رکھا۔ اس تبدیلی سے اسے پیٹ میں کھنچاؤ کے بغیر حرکت ملی۔

جسم کی کیفیت	مناسب انتخاب	بنیادی تبدیلی
توانائی زیادہ، درد کم	کھڑے آسن اور ہلکا بہاؤ	دورانیہ معمول کے مطابق
توانائی درمیانی، درد موجود	نرم کھڑے آسن اور سہارا	آسن کم وقت رکھیں
شدید درد یا کمزوری	بچے کا آسن، شواسن، نرم سانس	مضبوط آسن اور تیز بہاؤ چھوڑیں
چکر یا غیر معمولی علامات	مشق روکیں	طبی مشورہ لیں

نادیہ کے ریکارڈ سے ایک واضح نتیجہ نکلا: پہلے دو دن مختصر مشق اس کے لیے زیادہ مفید تھی، جبکہ چوتھے دن طاقت والی مشق مناسب رہی۔ استاد کے لیے کامیابی کا معیار یہ نہیں کہ طالبہ نے کتنے آسن کیے؛ معیار یہ ہے کہ مشق کے بعد وہ اپنے جسم میں زیادہ محفوظ، متوازن اور آرام دہ محسوس کرے۔

تدریس کے پختہ اصول

ماہواری کے دنوں میں "کم" کو ناکامی نہ سمجھیں۔

کم دورانیہ، کم تکرار اور زیادہ سہارا اکثر جسم کو بہتر جواب دیتے ہیں۔ اگر طالبہ درد کے باوجود خود کو ثابت کرنے کے لیے سخت مشق کرے تو سانس تنگ، پیٹ سخت اور تھکن زیادہ ہو سکتی ہے۔ استاد اسے آسن چھوڑنے کی اجازت واضح الفاظ میں دے۔

کیلنڈر فیصلہ نہیں کرتا؛ جسم کے اشارے فیصلہ کرتے ہیں۔

ایک خاتون کو ماہواری سے پہلے زیادہ توانائی مل سکتی ہے، دوسری کو اسی مرحلے میں آرام کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ تاریخ کے ساتھ درد، خون کا بہاؤ، نیند اور سانس بھی نوٹ کرائیں۔ اس طرح روٹین حقیقی جسمانی حالت پر مبنی رہتی ہے۔

ہر آسن کے ساتھ کم از کم ایک محفوظ متبادل دیں۔

مثلاً ویرابھدراسنا دو میں گھٹنے کے نیچے نرم کپڑا، آگے جھکنے میں کرسی، اور بچے کے آسن میں بولسٹر استعمال کریں۔ متبادل پہلے سے بتانے سے طالبہ درد شروع ہونے کے بعد گھبراہٹ میں فیصلہ نہیں کرتی۔

اہم اقدامات: ماہواری کے پہلے دن کو نشان زد کریں، روزانہ توانائی اور درد نوٹ کریں، سائیکل-سمارٹ روٹین کے مطابق آسن منتخب کریں، سہارا اور دورانیہ بدلیں، مشق کے بعد نتیجہ دوبارہ درج کریں، اور غیر معمولی علامات پر یوگا روک کر طبی مدد لیں۔ خواتین کے لیے مؤثر یوگا ایک مقررہ ترتیب نہیں؛ یہ جسم کو سن کر جانے والی ذمہ دار تدریس ہے، جس میں آرام بھی مکمل مشق کا حصہ ہے۔

پورے خاندان کے لیے یوگا: عمر کے مطابق

ایک ہی کمرے میں تین عمر، تین ضرورتیں

حمد، 47 سالہ والد، جب گھر والوں کے ساتھ یوگا سیشن میں شامل ہوئے تو ان کا مقصد کمر کی سختی کم کرنا تھا۔ ان کے بچے زیادہ حرکت اور کھیل چاہتے تھے، جبکہ والدہ کو گھٹنوں کے لیے محفوظ نشست درکار تھی۔ اگر استاد سب کو ایک ہی آسن، ایک ہی رفتار اور ایک ہی گہرائی میں لے جاتا تو کسی نہ کسی فرد کو تکلیف، بوریٹ یا خوف محسوس ہوتا۔ مؤثر خاندانی یوگا کا مطلب سب کو ایک جیسا کروانا نہیں؛ اس کا مطلب ایک ہی مقصد کے لیے مختلف سطحیں فراہم کرنا ہے۔

یہ طریقہ فیملی-لیولڈ ڈیزائن کہلاتا ہے۔ اس میں استاد ایک مشترک سیشن بناتا ہے، مگر ہر عمر کے لیے الگ حرکت، سہارا، وقت اور شدت مقرر کرتا ہے۔ بچے کھیل کے ذریعے توجہ رکھتے ہیں، بالغ جسمانی طاقت اور تناؤ کے مطابق کام کرتے ہیں، اور بزرگ توازن، جوڑوں کی حفاظت اور آرام دہ رفتار پر توجہ دیتے ہیں۔

یہ مہارت حاصل کرنے کے بعد آپ 30 سے 45 منٹ کے ایسے سیشن کی منصوبہ بندی کر سکیں گے جس میں بچے، بالغ اور بزرگ ایک ساتھ مشق کریں گے، مگر ہر فرد اپنے محفوظ درجے پر رہے گا۔ آپ آسن بدلنے، دیوار، کرسی اور بلاک استعمال کرنے، سانس کی رفتار کم رکھنے اور خطرے کی علامات پہچاننے کے قابل ہوں گے۔ ہر سیشن کا بنیادی سوال یہ رکھیں: ”کون سا مقصد سب کے لیے مشترک ہے، اور اس مقصد تک پہنچنے کا محفوظ راستہ ہر عمر کے لیے کیا ہے؟“

فیملی-لیولڈ ڈیزائن کے بنیادی اصول

خاندانی سیشن شروع کرنے سے پہلے استاد کو تین چیزیں طے کرنی چاہئیں: مشترک مقصد، عمر کے مطابق سطح، اور واضح حفاظتی حد۔ مثال کے طور پر ”ٹانگوں کو مضبوط کرنا“ مشترک مقصد ہو سکتا ہے۔ بچہ کرسی کو چھو کر اتکاتاسن کرے، بالغ مکمل اتکاتاسن میں جائے، اور بزرگ دیوار یا

کرسی پکڑ کر ہلکا بیٹھنے والا انداز اختیار کرے۔ آسن کا نام ایک رہ سکتا ہے، مگر عمل کی شکل بدل جائے گی۔

1 مشترک مقصد منتخب کریں۔

ایک سیشن میں ایک بنیادی مقصد رکھیں، جیسے توازن، ٹانگوں کی طاقت، ریڑھ کی حرکت یا آرام۔ اس سے استاد غیر ضروری آسن جمع نہیں کرتا اور ہر عمر کو واضح سمت ملتی ہے۔

1 تین سطحیں پہلے سے بنائیں۔

بچوں کے لیے کھیل دار اور مختصر صورت، بالغوں کے لیے درمیانی یا مکمل صورت، اور بزرگوں کے لیے سہارا والی صورت تیار کریں۔ ہر سطح کا مقصد ایک جیسا رکھیں، مگر حرکت کی گہرائی اور وقت مختلف رکھیں۔

1 سہارا پہلے دکھائیں، بعد میں مشکل صورت دیں۔

کرسی، دیوار، بلاک اور کم اونچائی والا کشن پہلے سے رکھیں۔ بزرگ کو توازن کھونے کے بعد سہارا دینے کے بجائے آغاز ہی میں سہارا دیں؛ اس سے خوف کم ہوتا ہے اور حرکت زیادہ قابو میں رہتی ہے۔

1 وقت کو عمر کے مطابق تقسیم کریں۔

بچے ایک ہی حالت میں 10 سے 20 سیکنڈ رہیں، بالغ 20 سے 40 سیکنڈ، اور بزرگ اپنی سانس کے مطابق 10 سے 30 سیکنڈ۔ لمبا قیام ہر شخص کے لیے فائدہ مند نہیں؛ تھکن سے جسم غلط انداز اختیار کر سکتا ہے۔

1 زبان اور ہدایات بدلیں۔

بچے کو ”درخت کی طرح لمبے ہو جاؤ“ کہنا مؤثر ہو سکتا ہے، بالغ کو ”پاؤں کے چاروں کونوں سے زمین دبائیں“ کہنا بہتر ہے، اور بزرگ کو ”کرسی کے قریب رہیں، سانس نہ روکیں“ جیسی واضح ہدایت درکار ہے۔

مرکزی سیشن میں تاداسن، ورک شاسن، ویر بھدرآسن دوم، بدھ کوناسن، بال آسن اور شتوآسن جیسے آسن استعمال کیے جا سکتے ہیں، مگر ہر آسن کی سطح الگ بنائیں۔ بچے کو ورک شاسن میں دیوار کے قریب رکھیں، بالغ کو آزاد توازن دیں، اور بزرگ کو ایک ہاتھ کرسی پر رکھنے دیں۔ اس طرح کلاس ایک ساتھ چلتی ہے اور کسی عمر کو الگ محسوس نہیں ہوتا۔

استاد کو جسمانی مدد دینے سے پہلے اجازت لینی چاہیے، خاص طور پر بچوں اور بزرگوں کے ساتھ۔ بچے کو زور سے کھینچ کر آسن میں نہ لے جائیں، اور بزرگ کے گھٹنے یا کندھے کو اپنی طاقت سے نہ

دبائیں۔ بہتر طریقہ یہ ہے کہ استاد الفاظ، نمونہ اور سہارا فراہم کرے، جبکہ طالب علم حرکت کی حد خود طے کرے۔

احمد کے خاندان کے لیے 40 منٹ کا عملی سیشن

احمد، 47 سالہ والد، اپنے بچوں اور بزرگ والدہ کے ساتھ گھر کے بڑے کمرے میں مشق کر رہے ہیں۔ کمرے میں تین مضبوط کرسیاں، ایک دیوار، چار بلاک اور نرم چٹائیاں موجود ہیں۔ سیشن کا مشترک مقصد ”ٹانگوں کی طاقت اور محفوظ توازن“ رکھا گیا ہے۔

1 پہلے پانچ منٹ: جسم کی تیاری

سب افراد آرام دہ کھڑے ہوں۔ بچے بازو گھمائیں اور ایڑیوں پر ہلکی اچھال کریں؛ احمد گردن، کندھے اور ٹخنے آہستہ حرکت دیں؛ بزرگ کرسی کے پیچھے کھڑے ہو کر پاؤں کو باری باری اٹھائیں۔ مقصد جسم کا درجہ حرارت بڑھانا ہے، نہ کہ تھکا دینا۔

1 اگلے پانچ منٹ: تاداسن

بچے پاؤں زمین پر جما کر ”لمبا پہاڑ“ بنائیں۔ احمد پاؤں کے چاروں حصے زمین میں دبائیں اور پانچ ہموار سانسیں لیں۔ بزرگ دونوں ہاتھ کرسی پر رکھیں اور صرف ریڑھ کو سیدھا رکھنے پر توجہ دیں۔ متوقع نتیجہ یہ ہے کہ سب اپنے کھڑے ہونے کی حالت محسوس کریں۔

1 اگلے آٹھ منٹ: ورک شاسن

بچے ایک پاؤں کی انگلیاں دوسرے پاؤں کے پاس رکھیں اور دیوار کو چھوئیں۔ احمد پاؤں کو پنڈلی یا ران کے اندرونی حصے پر رکھ سکتے ہیں، مگر گھٹنے کے جوڑ پر نہیں۔ بزرگ ایک ہاتھ کرسی پر رکھیں اور دوسرا پاؤں صرف انگلیوں کے بل زمین پر رکھیں۔ ہر طرف 15 سے 20 سیکنڈ کافی ہے؛ ڈگمگانے پر فوراً دونوں پاؤں زمین پر رکھیں۔

1 اگلے آٹھ منٹ: ویر بھدرآسن دوم

بچے قدم کم فاصلے پر رکھیں اور اگلا گھٹنا تھوڑا موڑیں۔ احمد اگلی ران کو زمین کے متوازی لانے کی کوشش کر سکتے ہیں، بشرطیکہ گھٹنے کی سمت پاؤں کی دوسری انگلی کے رخ میں رہے۔ بزرگ کرسی کے سامنے کھڑے ہو کر اگلی ران پر ہلکا وزن ڈالیں اور گھٹنا کم موڑیں۔ ہر سمت 15 سے 30 سیکنڈ رکھیں۔

1 اگلے پانچ منٹ: کرسی کے ساتھ اتکاتاسن

بچے کرسی کو چھو کر فوراً اوپر آئیں، جیسے بیٹھنے کا کھیل ہو۔ احمد تین سانسوں تک بیٹھنے جیسی حالت رکھیں۔ بزرگ کرسی کے سامنے رہیں، کولہے کو بہت کم پیچھے لے جائیں اور ضرورت پر واقعی کرسی پر بیٹھ جائیں۔ مقصد گھٹنوں کو گہرا موڑنا نہیں بلکہ کولہوں اور ٹانگوں کو قابو سے حرکت دینا ہے۔

1

اگلے پانچ منٹ: بدھ کوناسن

بچے تلوے ملا کر گھٹنوں کو تتلی کی طرح ہلائیں، مگر زور نہ لگائیں۔ احمد ریڑھ سیدھی رکھ کر آگے معمولی جھکیں۔ بزرگ دیوار سے پشت لگا کر بیٹھیں اور گھٹنوں کے نیچے کشن رکھیں۔ اس سے کولہے کھلتے ہیں اور گھٹنوں پر غیر ضروری دباؤ کم رہتا ہے۔

1

آخری چار منٹ: آرام

بچے شوآسن میں دو منٹ رہیں یا گھٹنوں کو سینے کی طرف لا کر آرام کریں۔ احمد مکمل شوآسن اختیار کریں۔ بزرگ گھٹنوں کے نیچے کشن یا کرسی رکھ کر نیم دراز حالت اپنائیں۔ استاد سانس گنے کے بجائے نرم، قدرتی سانس کی ہدایت دے۔

سیشن کے بعد استاد ہر فرد سے ایک مختصر سوال کرے: ”کون سی حرکت آرام دہ تھی، اور کہاں سہارا درکار ہوا؟“ اگر بزرگ بغیر درد کے کھڑے رہے، احمد نے سانس روکے بغیر آسن مکمل کیے، اور بچے ہدایات سن کر دوبارہ ترتیب میں آ گئے تو سیشن کا ڈیزائن مناسب رہا۔

|

فوری جانچ فہرست

- ☐ [] ہر عمر کے لیے ایک مشترک مقصد طے کیا۔
- ☐ [] کرسی، دیوار، بلاک اور کشن پہلے سے رکھے۔
- ☐ [] بچوں کے لیے مختصر اور کھیل دار صورت بنائی۔
- ☐ [] بالغوں کے لیے درمیانی یا مکمل صورت رکھی۔
- ☐ [] بزرگوں کو آغاز ہی سے سہارا دیا۔
- ☐ [] گھٹنے، کمر، گردن اور توازن کی علامات دیکھی۔
- ☐ [] کسی فرد کو درد کے باوجود آسن میں نہیں رکھا۔
- ☐ [] اختتام پر ہر عمر کو آرام کا مناسب طریقہ دیا۔

عام غلطیاں اور فوری اصلاح

سب کو ایک ہی گہرائی میں لے جانا

بعض استاد سمجھتے ہیں کہ ایک ہی آسن کی ایک ہی شکل انصاف ہے۔ اس سے بچے بے مقصد انتظار کرتا ہے، بالغ اپنی حد سے آگے جاتا ہے، اور بزرگ درد یا خوف محسوس کر سکتے ہیں۔

یہ کریں: ایک ہی مقصد رکھیں، مگر گہرائی، وقت اور سہارا الگ کریں۔ ویر بھدر آسن دوم میں بچے کم موڑیں، احمد درمیانی سطح اختیار کریں، اور بزرگ کرسی کے قریب رہیں۔

یہ نہ کریں: ہر شخص سے اگلی ران کو لازماً زمین کے متوازی لانے کا مطالبہ نہ کریں۔

بچے کو بالغ کی طرح خاموش اور ساکن رکھنا

بچے کی توجہ طویل وقت تک ایک ہی حالت میں نہیں رہتی۔ اسے مسلسل روکنے سے وہ آسن چھوڑ کر دوسروں کو پریشان کر سکتا ہے۔

یہ کریں: 15 سیکنڈ کے بعد حرکت بدلیں، ”درخت سے ہوا میں جھومتے درخت“ جیسی واضح جسمانی تبدیلی دیں، اور توازن کھونے پر دونوں پاؤں زمین پر رکھنے دیں۔

یہ نہ کریں: بچے کو ڈانٹ کر زبردستی ساکن نہ رکھیں یا اسے آنکھیں بند کرنے پر مجبور نہ کریں۔

بزرگ کے درد کو عام سختی سمجھنا

گھٹنے میں چبھتا درد، چکر، سانس کا اکھڑنا یا توازن کا بار بار بگڑنا معمول کی کھنچاؤ نہیں۔ ایسے اشاروں کو نظر انداز کرنے سے چوٹ کا خطرہ بڑھتا ہے۔

یہ کریں: فوراً آسن کی گہرائی کم کریں، کرسی یا دیوار دیں، اور ضرورت پر مشق روک دیں۔ چکر آنے پر بزرگ کو محفوظ نشست دیں اور اس دن کھڑے آسن ختم کریں۔

یہ نہ کریں: ”تھوڑی تکلیف برداشت کریں“ کہہ کر حرکت جاری نہ رکھیں۔

خاندان کی جسمانی حدود پہلے نہ پوچھنا

ایک ہی خاندان میں بھی کسی کو گھٹنے کی تکلیف، کسی کو ہائی بلڈ پریشر، اور کسی بچے کو توجہ برقرار رکھنے میں مشکل ہو سکتی ہے۔ مختصر معلومات کے بغیر استاد غلط سطح منتخب کر سکتا ہے۔

یہ کریں: آغاز سے پہلے پوچھیں: "کیا آج درد، چکر، حالیہ چوٹ یا ڈاکٹر کی کوئی پابندی ہے؟" جواب کے مطابق آسن بدلیں اور ضرورت پر طبی ماہر سے مشورے کی ہدایت دیں۔

یہ نہ کریں: صرف عمر دیکھ کر سطح مقرر نہ کریں؛ جسمانی حالت اور اس دن کی توانائی بھی دیکھیں۔

خاندانی یوگا کی کامیابی اس وقت ظاہر ہوتی ہے جب سب افراد ایک ہی سیشن میں شامل رہتے ہوئے اپنی محفوظ حد پر مشق کر سکیں۔ استاد کا کام مشکل آسن دکھانا نہیں، بلکہ ایک ہی مقصد کے کئی قابل عمل راستے بنانا ہے۔ فیملی-لیولڈ ڈیزائن کے ذریعے آپ عمر کے فرق کو رکاوٹ کے بجائے تدریسی موقع بناتے ہیں - اور یوگا کو واقعی ہر فرد کے جسم، سانس اور زندگی کے مطابق ڈھالتے ہیں۔

سینئرز یوگا: جوڑوں کی حفاظت

کرسی سے اعتماد تک: گلشن کی محفوظ واپسی

گلشن، ساٹھ سالہ ریٹائرڈ استاد، صبح اٹھتے وقت دائیں گھٹنے میں اکڑاؤ محسوس کرتے تھے۔ سیڑھیاں چڑھتے ہوئے وہ ریلنگ پکڑتے، فرش سے اٹھتے وقت ہاتھ کا سہارا لیتے، اور یوگا جماعت میں شامل ہونے سے اس لیے ہچکچاتے تھے کہ انہیں ڈر تھا کہیں توازن بگڑ کر گر نہ جائیں۔ ان کا مقصد مشکل آسن کرنا نہیں تھا؛ وہ چاہتے تھے کہ روزمرہ کے کام کم درد اور زیادہ اعتماد کے ساتھ انجام دیں۔

پہلی ملاقات میں استاد نے گلشن کو فوراً کھڑے ہو کر توازن والے آسن نہیں کروائے۔ پہلے بیٹھنے کی اونچائی، کرسی کی مضبوطی، دیوار کا فاصلہ، جوتوں کی گرفت، سانس کی رفتار اور گھٹنے کے درد کی حد دیکھی گئی۔ گلشن نے درد کو صفر سے دس تک کے پیمانے پر چار بتایا۔ استاد نے واضح کیا کہ مشق کے دوران درد تین سے اوپر جائے، جوڑ میں چبھتا ہوا احساس آئے، یا سانس رکنے لگے تو حرکت فوراً کم کرنی ہوگی۔

داؤ پر صرف ایک آسن کی کامیابی نہیں تھی۔ غلط رفتار گلشن کے گھٹنے کو مزید حساس بنا سکتی تھی، جبکہ مناسب سہارا انہیں حرکت سے دوبارہ جوڑ سکتا تھا۔ استاد نے اسی مقصد کے لیے جوائنٹ-کیئر اسٹیپس کا طریقہ اختیار کیا: پہلے جوڑ کو تیار کرنا، پھر سہارا دینا، اس کے بعد حرکت کی حد بڑھانا، اور آخر میں محفوظ توازن جانچنا۔ اس طریقے سے ہر قدم اگلے قدم کی بنیاد بنتا ہے۔

آپ خود سے پوچھیں: اگر طالب علم کرسی سے اٹھتے وقت بازوؤں پر بہت زور دے، تو کیا آپ اسے فوراً کھڑا تاداسن کروائیں گے؟ محفوظ جواب یہ ہے کہ پہلے اس کی بیٹھنے، اٹھنے اور وزن منتقل کرنے کی صلاحیت دیکھیں۔ یہی مشاہدہ پوری ترتیب کا عملی نقطہ آغاز ہے۔

جوائنٹ-کیئر اسٹیپس کی عملی ترتیب

گلشن کی پہلی جماعت پچیس منٹ کی تھی۔ استاد نے کمرے میں ایک مضبوط، بغیر پہیوں والی کرسی دیوار کے قریب رکھی، تاکہ کرسی پھسلے نہیں۔ ساتھ ایک موٹی چٹائی، دو بلاک، ایک پٹی اور دیوار کا سہارا رکھا گیا۔ کرسی کی نشست اتنی اونچی تھی کہ گلشن کے گھٹنے تقریباً نوے درجے پر رہیں اور پاؤں مکمل طور پر زمین پر ٹکیں۔ نرم یا پہیوں والی کرسی استعمال نہیں کی گئی، کیونکہ وہ وزن منتقل کرتے وقت غیر متوقع طور پر حرکت کر سکتی ہے۔

ابتدائی پانچ منٹ میں گلشن نے کرسی پر بیٹھ کر پاؤں زمین پر رکھے، انگلیاں ہلائیں، ایڑیاں اٹھائیں، اور ٹخنوں کو آہستہ آہستہ گول گھمایا۔ اس کے بعد انہوں نے دونوں ہاتھ رانوں پر رکھ کر سانس کے ساتھ کندھے اوپر اور نیچے کیے۔ استاد نے ہر حرکت کے لیے چار آہستہ تکراریں رکھیں۔ اس تیاری کا مقصد جسم کو تھکانا نہیں تھا؛ اس سے ٹخنوں، گھٹنوں، کولہوں اور کندھوں کو آنے والی حرکت کا اشارہ ملا۔

اگلے مرحلے میں گلشن نے کرسی پر بیٹھا ہوا بلی گائے انداز کیا۔ سانس اندر لیتے ہوئے سینہ قدرے کھولا، سانس باہر نکالتے ہوئے کمر کو ہلکا سا گول کیا۔ حرکت صرف اتنی رہی جس میں گردن آزاد اور سانس مسلسل رہے۔ پھر انہوں نے کرسی کے اگلے حصے کو پکڑ کر بیٹھنے سے کھڑے ہونے کی مشق کی۔ پہلے تین بار دونوں ہاتھوں کا سہارا لیا، پھر دو بار صرف انگلیاں کرسی پر رکھیں۔ استاد نے گھٹنوں کو پاؤں کی سمت میں رکھنے کی ہدایت دی؛ گھٹنے اندر کی طرف گرنے لگتے تو حرکت کی گہرائی کم کر دی جاتی۔

اب ہلکی کھڑی مشق شروع ہوئی۔ گلشن نے دونوں ہاتھ کرسی کی پشت پر رکھ کر تاداسن، پہاڑ کا انداز کیا۔ پاؤں کولہوں کے برابر رہے، وزن دونوں پاؤں میں تقسیم ہوا، اور گھٹنے مکمل طور پر پیچھے نہیں دھکیلے گئے۔ اس کے بعد انہوں نے دیوار کے ساتھ اتکاتاسن، کرسی کا انداز کی مختصر شکل کی: کولہے صرف چند سینٹی میٹر پیچھے گئے اور واپس آ گئے۔ استاد نے پانچ تکراریں کرائیں، مگر ہر تکرار کے درمیان ایک مکمل سانس کا وقفہ رکھا۔ اس سے رانوں کو کام ملا، لیکن گھٹنے پر غیر ضروری دباؤ نہیں آیا۔

توازن کی پہلی جانچ میں گلشن نے ایک ہاتھ کرسی پر رکھا اور دوسرے پاؤں کی ایڑی چند لمحوں کے لیے اٹھائی۔ مکمل ایک ٹانگ پر کھڑا ہونے کے بجائے انہوں نے پاؤں کی انگلیاں زمین پر رکھیں۔ جب یہ عمل مستحکم رہا تو ورکشاسن، درخت کا انداز کی ابتدائی شکل آزمائی گئی: ایک پاؤں کی ایڑی دوسرے ٹخنے کے قریب، انگلیاں زمین پر، دونوں ہاتھ کرسی پر۔ استاد نے پانچ سانسوں کے بعد پہلو بدلا۔ اس ترتیب نے گرنے کے خوف کو کم کیا، کیونکہ گلشن نے توازن کو اچانک نہیں بلکہ مرحلہ وار محسوس کیا۔

آخر میں کرسی پر بیٹھ کر سکاسن، آسان بیٹھک کی سہارا یافتہ شکل اختیار کی گئی۔ گھٹنوں کے نیچے بلاک رکھے گئے تاکہ ٹانگوں کو لٹکنا نہ پڑے۔ گلشن نے دو منٹ آرام سے سانس لی، پھر شواسن، لاش کا انداز کرسی پر ٹانگیں رکھ کر کیا۔ استاد نے جماعت کے بعد درد کا دوبارہ پیمانہ پوچھا؛ درد چار سے بڑھ کر پانچ نہیں ہوا، اور اگلی صبح اکڑاؤ معمول سے زیادہ نہیں تھا۔ یہ کامیابی مشکل آسن کی نہیں، مناسب مقدار اور درست سہارا کی علامت تھی۔

اگلے دو ہفتوں میں استاد نے صرف ایک تبدیلی فی جماعت کی۔ پہلے تکراریں بڑھیں، پھر کرسی پر ہاتھ کا دباؤ کم ہوا، اور آخر میں دیوار سے چند قدم دور کھڑے ہونے کی مشق ہوئی۔ کوئی بھی نئی حرکت اسی وقت شامل کی گئی جب گلشن مسلسل دو جماعتوں میں سانس، صف بندی اور درد کی حد برقرار رکھ سکے۔ اگر درد اگلی صبح معمول سے واضح طور پر زیادہ ہوتا، تو استاد پچھلے مرحلے پر واپس آ جاتا۔

سینئر طالب علم کے لیے یہ اصول یاد رکھیں: حرکت کی حد پہلے بڑھانے کے بجائے پہلے کنٹرول بہتر کریں۔ جوڑ کی حفاظت رفتار، گہرائی اور تکرار تینوں کو ایک ساتھ بڑھانے سے نہیں ہوتی۔ ایک وقت میں صرف ایک چیز بدلیں، کیونکہ اسی سے آپ کو معلوم ہوگا کہ جسم نے کس تبدیلی کو قبول کیا۔

قابل منتقلی اصول

سہارا پہلے، آزادی بعد میں۔

کرسی، دیوار، بلاک اور پٹی کو کمزوری کی علامت نہ سمجھیں؛ یہ حرکت کو قابو میں رکھنے کے اوزار ہیں۔ کرسی کا انتخاب کرتے وقت پہیوں، ڈھیلی پشت یا پھسلنے والی سطح سے گریز کریں۔ کھڑے آسن میں طالب علم کرسی کی پشت کو دونوں ہاتھوں سے پکڑے، پھر ایک ہاتھ، پھر انگلیوں تک آئے۔ جب وہ پانچ سانسوں تک جسم کو جھٹکے بغیر سنبھال سکے، تب سہارا کم کریں۔ اس ترتیب سے توازن کی تربیت محفوظ رہتی ہے اور گرنے کا خطرہ کم ہوتا ہے۔

جوائنٹ-کیئر اسٹیپس میں ایک وقت میں ایک قدم بڑھائیں۔

چار مرحلے استعمال کریں: تیاری، سہارا، محدود حرکت، محفوظ توازن۔ مثال کے طور پر گھٹنے کے لیے پہلے ٹخنے اور کولہے کی حرکت کروائیں، پھر کرسی پکڑ کر بیٹھنے سے اٹھنے کی مشق دیں، اس کے بعد اتکاتاسن کی مختصر شکل شامل کریں، اور آخر میں ورکشاسن میں انگلیوں کا سہارا آزمائیں۔ اگر طالب علم ایک مرحلے میں سانس روکنے لگے یا درد بڑھ جائے تو اگلا مرحلہ مؤخر کریں۔ یہ طریقہ استاد کو جلد بازی کے بجائے واضح فیصلہ دیتا ہے۔

درد اور تھکن کو قابلِ مشاہدہ نشانیاں بنائیں۔

جماعت سے پہلے اور بعد میں درد کو صفر سے دس تک پوچھیں، مگر صرف عدد پر انحصار نہ کریں۔ چبھتا درد، جوڑ کا اچانک جواب دینا، سوجن، چکر، سانس کا رکنا یا اگلی صبح غیر معمولی اکڑاؤ اہم نشانیاں ہیں۔ ہلکی عضلاتی تھکن قابلِ قبول ہو سکتی ہے، لیکن جوڑ کا تیز درد حرکت روکنے کا سبب ہے۔ طالب علم سے کہیں کہ ہر حرکت کے بعد ایک مکمل جملہ بولے؛ اگر وہ سانس توڑے بغیر بات نہ کر سکے تو شدت کم کریں۔

توازن کو مشکل بنا کر نہیں، بنیاد مضبوط کر کے سکھائیں۔

سینئر طالب علم کو فوراً ایک ٹانگ پر کھڑا کرنے کے بجائے وزن منتقل کرنے کی مشق دیں۔ پہلے دونوں پاؤں زمین پر رکھ کر دائیں اور بائیں وزن منتقل کریں، پھر ایک ایڑی اٹھائیں، پھر پاؤں کی انگلیاں ہلکی سی زمین پر رکھیں، اور آخر میں ضرورت ہو تو ایک ٹانگ کا مختصر مرحلہ آزمائیں۔ دیوار یا کرسی بازو کی پہنچ میں رہے۔ توازن کا مقصد زیادہ دیر کھڑا رہنا نہیں؛ مقصد یہ ہے کہ طالب علم وزن بدلتے وقت گھبراہٹ، جھٹکے اور سانس روکنے کے بغیر حرکت کرے۔

پروگریشن کا فیصلہ کیلنڈر نہیں، کارکردگی کرے۔

ہر طالب علم کے لیے دو یا تین مشاہداتی معیار لکھیں: کرسی سے اٹھنے میں ہاتھ کا استعمال، گھٹنے کی سمت، سانس کا تسلسل، اور اگلی صبح کی کیفیت۔ گلشن کے لیے معیار یہ تھا کہ وہ پانچ بار کرسی سے اٹھیں، گھٹنے پاؤں کی سمت میں رکھیں، اور بعد میں درد پانچ سے اوپر نہ جائے۔ جب یہ معیار دو مسلسل جماعتوں میں برقرار رہے، تب صرف ایک تبدیلی کریں، مثلاً دو تکرار بڑھائیں یا ایک ہاتھ کا سہارا کم کریں۔ اگر معیار ٹوٹ جائے تو پچھلی سطح پر واپس جانا ناکامی نہیں بلکہ درست تدریسی فیصلہ ہے۔

گلشن کی پیش رفت کا اصل ثبوت یہ تھا کہ وہ کرسی سے اٹھتے وقت اپنے جسم کی سمت سمجھنے لگے، نہ کہ یہ کہ انہوں نے کسی مشکل آسن کی مکمل شکل حاصل کر لی۔ سینئرز یوگا میں استاد کی ذمہ داری آسن دکھانا نہیں، بلکہ ہر جوڑ کے لیے مناسب حد، سہارا اور واپسی کا راستہ بنانا ہے۔ جب ہلکی پروگریشن، واضح مشاہدہ اور مضبوط سہارا ایک ساتھ کام کرتے ہیں تو معمولی حرکت بھی قابلِ اعتماد تربیت بن جاتی ہے۔ یہی محفوظ بنیاد آگے چل کر طاقت، سانس اور روزمرہ زندگی کی بہتر حرکت کے لیے راستہ کھولتی ہے۔

500-گھنٹے آسن لسٹ: ماسٹر شیٹ

آسن کی حفاظت کا اصل سوال

ک یا آپ ہر آسن میں صرف شکل دیکھتے ہیں، یا جسم کی سمت، سانس، دباؤ اور طالب علم کی ضرورت بھی جانچتے ہیں؟ ۵۰۰ گھنٹے کے استاد نصاب میں آسنوں کی لمبی فہرست یاد کرنا کافی نہیں۔ استاد کو یہ بھی معلوم ہونا چاہیے کہ تاداسن میں پاؤں کا وزن کہاں رہے، بھوجنگاسن میں کمر کو کیسے بچایا جائے، سرشاسن کے لیے کون سا طالب علم ابھی تیار نہیں، اور ایک ہی مقصد تک پہنچنے کے لیے کون سا متبادل آسن دیا جائے۔

اس ماسٹر شیٹ کا مرکز ماسٹر آسن میٹرکس ہے۔ یہ ایک عملی طریقہ ہے جس میں ہر آسن کو چار زاویوں سے دیکھا جاتا ہے: محفوظ الائمنٹ، مقصد، متبادل، اور تخلیقی تبدیلی۔ الائمنٹ سے مراد جسم کے حصوں کی درست سمت ہے۔ متبادل سے مراد ایسا آسن ہے جو اسی مقصد کو کم خطرے یا مختلف جسمانی صلاحیت کے ساتھ پورا کرے۔ تخلیقی تبدیلی بنیادی آسن کی ایسی نئی صورت ہے جس میں مقصد برقرار رہے، مگر توازن، رفتار، سہارا یا جوڑی کا استعمال بدل جائے۔

مشق سے پہلے چٹائی، دو بلاک، ایک پٹی، ایک بولسٹر، کمبل، دیوار اور کرسی رکھیں۔ طالب علم سے صحت کی متعلقہ معلومات لیں، خاص طور پر کلائی، کندھے، گھٹنے، کولہے، کمر اور گردن کے بارے میں۔ درد کو کامیابی کی علامت نہ بنائیں؛ تیز درد، سن ہونا، چکر یا سانس کا رکنا فوری رکنے کی علامت ہے۔

- ☐ آسن کا مقصد پہلے طے کریں: طاقت، توازن، حرکت، سکون یا سانس۔
- ☐ جسم کی موجودہ حد دیکھیں، شکل کی نقل نہ کروائیں۔
- ☐ ہر آسن کے لیے کم از کم ایک آسان متبادل تیار رکھیں۔
- ☐ نئی تبدیلی صرف اسی وقت دیں جب بنیادی الائمنٹ قائم رہے۔

عملی نتیجہ یہ ہے کہ آپ آسن کو ایک مقررہ تصویر کے طور پر نہیں، بلکہ طالب علم کے لیے قابل استعمال طریقے کے طور پر سکھائیں۔

ماسٹر آسن میٹرکس سے تدریس کا طریقہ

ماسٹر آسن میٹرکس میں ہر آسن کے لیے یہ چار خانے پُر کریں:

خانہ	استاد کا سوال	عملی فیصلہ
محفوظ الائنمنٹ	جسم کہاں سیدھا یا متوازن رہے؟	پاؤں، گھٹنے، کولہے، ریڑھ اور کندھوں کی سمت بتائیں
مقصد	یہ آسن کس صلاحیت کو تربیت دیتا ہے؟	طاقت، توازن، کھنچاؤ، حرکت یا آرام
متبادل	طالب علم مکمل صورت نہ کر سکے تو کیا کرے؟	دیوار، کرسی، بلاک، کم حرکت یا لیٹنے کی صورت
تخلیقی تبدیلی	بنیادی مقصد برقرار رکھتے ہوئے کیا بدلا جا سکتا ہے؟	بازو، سمت، رفتار، سہارا یا ساتھی کا استعمال

تدریس کا سلسلہ ہمیشہ سادہ صورت سے شروع کریں۔ پہلے آسن کا مقصد ایک جملے میں بتائیں، پھر جسم کی تین اہم سمتیں دیں، اس کے بعد سانس کے ساتھ حرکت کروائیں، اور آخر میں متبادل یا تبدیلی پیش کریں۔ ایک وقت میں بہت زیادہ ہدایات طالب علم کو الجھا دیتی ہیں۔ مثال کے طور پر تریکوناسن میں پہلے اگلے پاؤں کی انگلیاں آگے، پچھلی ایڑی مضبوط، اور سینہ کھلا رکھوائیں۔ ہاتھ زمین تک نہ پہنچے تو بلاک استعمال کروائیں؛ ہاتھ کو زبردستی زمین تک پہنچانے سے ریڑھ مڑ سکتی ہے۔

سیدہ، ۲۸ سالہ یوگا ٹیچر ٹرینی، تریکوناسن میں ہاتھ زمین تک پہنچانے کی کوشش کرتی ہے اور اس کا اگلا کندھا سینے کے نیچے گر جاتا ہے۔ ماسٹر میٹرکس کے مطابق مقصد کولہے کے پہلو اور ٹانگوں کی مضبوطی ہے، زمین چھونا نہیں۔ آپ بلاک کو اگلے پاؤں کے باہر درمیانی اونچائی پر رکھتے ہیں، اگلے گھٹنے کو انگلیوں کی سمت رکھتے ہیں، اور سینہ اوپر گھماتے ہیں۔ تین سانسوں کے بعد سیدہ کا سینہ زیادہ کھلتا ہے، کمر کم مڑتی ہے، اور وہ بغیر درد کے آسن برقرار رکھتی ہے۔ یہی متوقع نتیجہ ہے: شکل معمولی بدلے، مگر مقصد اور حفاظت بہتر ہو۔

اسی اصول کو مختلف گروہوں پر لگائیں۔ کھڑے آسنوں میں دیوار توازن دیتی ہے؛ بیٹھے آگے جھکنے والے آسنوں میں کمبل کولہوں کو اونچا کرتا ہے؛ بازو کے توازن میں بلاک زمین کا فاصلہ کم کرتا ہے؛ الٹی حالتوں میں دیوار خوف اور گرنے کا خطرہ کم کرتی ہے۔ لیکن سہارا صرف اس لیے نہ دیں کہ آسن خوب صورت دکھائی دے۔ ہر سہارا کسی واضح مسئلے کو حل کرے۔

آسنوں کی منتخب فہرست کو عملی طور پر یوں تقسیم کریں۔ تاداسن، وریکاشاسن، ویرابھدراسن، اتکٹاسن اور پارشوتامناسن میں پاؤں، گھٹنے اور کولہے کی سمت بنیادی نگرانی ہیں۔ بھوجنگاسن، دھنوراسن، اُردھومکھ شواناسن، اُستراسن اور چکراسن میں کمر کو دبانے کے بجائے

سینے اور کولہے کے اگلے حصے کی حرکت دیکھیں۔ مریچی آسن، سیتو بندھ، سروانگاسن، ہلاسن، شرشاسن اور ادھومکھ ورکشاسن میں گردن، کندھے اور ہاتھوں کا دباؤ پہلے جانچیں۔ پشموتاناسن، جانو شرشاسن، کورماسن، بالاسن اور ادھومکھ شواناسن میں ریڑھ کو زبردستی گول نہ کروائیں؛ کولہے سے جھکنے کی ہدایت دیں۔

تخلیقی تبدیلی بناتے وقت یہ ترتیب رکھیں: بنیاد تبدیل نہ کریں، ایک ہی عنصر بدلیں، پھر نتیجہ دیکھیں۔ مثال کے طور پر وریکشاسن میں ہاتھ اوپر لے جانے کے بجائے دیوار پر رکھیں؛ پھر آنکھیں کھلی رکھتے ہوئے ایک ہاتھ آزاد کریں؛ آخر میں اگر توازن قائم رہے تو دونوں ہاتھ اوپر لے جائیں۔ اسی طرح ناوکاسن میں گھٹنے موڑے رکھیں، پھر ایک ٹانگ سیدھی کریں، اور آخر میں دونوں ٹانگیں سیدھی کریں۔ اس ترتیب سے طالب علم طاقت کو شکل کے بجائے قابو کے ذریعے بناتا ہے۔ خلاصہ یہ ہے: آسن کا نام یاد رکھنا معلومات ہے، مگر مقصد، محفوظ سمت، متبادل اور تبدیلی کو ایک ساتھ استعمال کرنا تدریس ہے۔

عملی ماسٹر شیٹ: ایک مکمل کلاس کی تیاری

سیدھ کو ۳۰ منٹ کی درمیانی سطح کی کلاس سکھانی ہے۔ اس کا مقصد ٹانگوں کی طاقت، کولہے کی حرکت اور آخر میں سکون ہے۔ وہ درج ذیل مواد رکھتی ہے: دو بلاک، ایک پٹی، ایک کمبل، دیوار اور کرسی۔ وہ ہر آسن کے لیے وقت، محفوظ اشارہ اور متبادل پہلے لکھتی ہے۔

۱. پانچ منٹ تاداسن، وریکشاسن اور اتکٹاسن۔ تاداسن میں دونوں پاؤں کا وزن برابر، وریکشاسن میں کھڑا گھٹنا پاؤں کی انگلیوں کے رخ میں، اور اتکٹاسن میں گھٹنے اندر نہ گریں۔ توازن کم ہو تو دیوار استعمال کریں۔ متوقع نتیجہ: طالب علم ۲۰ سیکنڈ تک کھڑا رہ سکے اور سانس نہ روکے۔

۲. آٹھ منٹ ویرابھدراسن اول، ویرابھدراسن دوم، پارشو کوناسن اور تریکوناسن۔ اگلے گھٹنے کو ٹخنے کے اوپر رکھیں، پچھلے پاؤں کی بیرونی کنارہ مضبوط کریں، اور سینہ کھلا رکھیں۔ ہاتھ زمین تک نہ پہنچے تو بلاک دیں۔ متوقع نتیجہ: ہر جانب تین سے پانچ سانس، بغیر گھٹنے کے اندر گرنے کے۔

۳. پانچ منٹ بھوجنگاسن اور اُردھومکھ شواناسن کی تیاری۔ پیٹ کے بل لیٹ کر ہاتھ سینے کے برابر رکھیں، کہنیاں جسم کے قریب رکھیں، اور پہلے سینہ اٹھائیں، پھر بازوؤں پر وزن بڑھائیں۔ کمر میں دباؤ ہو تو اسفنکس آسن یا کم اونچائی والا بھوجنگاسن دیں۔ متوقع نتیجہ: سینہ کھلے، مگر کمر میں چبھتا درد نہ آئے۔

۴. پانچ منٹ ناوکاسن کی تین سطحیں۔ پہلے گھٹنے موڑے، پھر ایک ٹانگ سیدھی، پھر دونوں ٹانگیں سیدھی۔ کمر زمین سے اٹھنے لگے تو پاؤں نیچے لائیں۔ متوقع نتیجہ: طالب علم ۱۵ سیکنڈ

تک سانس کے ساتھ قابو برقرار رکھے، نہ کہ گردن کھینچ کر آسن مکمل کرے۔

۵۔ سات منٹ جانو شرشاسن، بالاسن اور شواسن۔ بیٹھنے میں کولہے کے نیچے کمبل رکھیں، آگے جھکتے وقت ریڑھ کو لمبا رکھیں، اور بالاسن میں ماتھے کے نیچے ہلاک یا بولسٹر دیں۔ شواسن میں گھٹنوں کے نیچے کمبل رکھیں۔ متوقع نتیجہ: سانس نرم ہو، جبراً ڈھیلا ہو، اور جسم کو سہارا محسوس ہو۔

اب سیدہ اپنی شیٹ پر ہر آسن کے سامنے چار نشان لگاتی ہے: محفوظ سمت بتائی، متبادل دکھایا، تخلیقی تبدیلی آزمائی، اور طالب علم کا ردعمل دیکھا۔ اگر کسی آسن میں درد، سانس کا رکنا یا بار بار توازن کا ٹوٹنا ہو تو وہ مشکل سطح واپس لے آتی ہے۔ اگر طالب علم بنیادی صورت میں مستحکم ہو تو صرف ایک تبدیلی دیتی ہے، مثلاً وریکشاسن میں ہاتھوں کی سمت بدلنا یا ناوکاسن میں ایک ٹانگ سیدھی کرنا۔

تکمیل کی جانچ:

- ☐ طالب علم ہر آسن کا مقصد ایک جملے میں بتا سکے۔
- ☐ وہ کم از کم ایک محفوظ متبادل خود منتخب کر سکے۔
- ☐ سانس مسلسل رہے اور درد کی علامت ظاہر نہ ہو۔
- ☐ تخلیقی تبدیلی کے بعد بھی بنیادی الائٹمنٹ برقرار رہے۔

وہ غلطیاں جو آسن کی حفاظت کم کرتی ہیں

شکل کو مقصد سمجھ لینا

بہت سے نئے استاد ہاتھ زمین تک پہنچنے، ٹانگ مکمل سیدھی کرنے یا گہرا جھکنے کو کامیابی سمجھتے ہیں۔ اس سے طالب علم جسم کو مطلوبہ تصویر میں دھکیلتا ہے، جبکہ اصل مقصد طاقت، حرکت یا سانس کا معیار ہوتا ہے۔

Do this: ہر آسن سے پہلے مقصد بتائیں۔ تریکوناسن میں کہیں: ”سینہ کھولنا اور ٹانگوں کو مضبوط رکھنا مقصد ہے؛ ہاتھ زمین تک پہنچانا ضروری نہیں۔“ ہلاک یا کرسی دیں اور سینے کی سمت دیکھیں۔

Not this: ہاتھ زمین تک پہنچانے کے لیے کمر کو گول یا کندھے کو آگے نہ کھینچوائیں۔

ایک ہی ہدایت سب پر لاگو کرنا

سیدہ کی طرح ایک طالب علم کو توازن میں مشکل ہو سکتی ہے، دوسرے کو کلائی میں، اور تیسرے کو کمر میں۔ سب کو ایک ہی گہری صورت دینے سے متبادل کا فائدہ ختم ہو جاتا ہے۔

Do this: پہلے مسئلہ شناخت کریں، پھر سہارا منتخب کریں۔ توازن کے لیے دیوار، کلائی کے لیے مٹھی یا بلاک، اور آگے جھکنے کے لیے کمبل استعمال کریں۔ ہر تبدیلی کے بعد تین سانسوں تک ردعمل دیکھیں۔

Not this: طالب علم کے جسم کو ہاتھ سے زبردستی مطلوبہ زاویے میں نہ لے جائیں اور درد کو ”کھنچاؤ“ کہہ کر نظرانداز نہ کریں۔

الٹی حالتوں میں گردن اور کندھوں کو نظرانداز کرنا

سروانگاسن، ہلاسن اور شرشاسن میں طالب علم اکثر وزن گردن پر ڈال دیتا ہے، خاص طور پر جب کندھے سخت ہوں یا وہ جلدی سے ٹانگیں اوپر لے جائے۔ گردن میں دباؤ، سانس کا رکنا اور چہرے کا سرخ ہونا واضح warning signs ہیں۔

Do this: پہلے دیوار کے پاس ٹانگیں اوپر والی تیاری کروائیں، کندھوں کے نیچے تہہ کیا ہوا کمبل رکھیں، اور وزن بازوؤں و کندھوں پر تقسیم کروائیں۔ گردن کی غیر ضروری حرکت روکیں۔ تیاری مستحکم نہ ہو تو پل آسن یا ٹانگیں دیوار پر رکھنے کا متبادل دیں۔

Not this: طالب علم کو سر پر مکمل وزن ڈال کر الٹا آسن آزمانے پر مجبور نہ کریں، اور آسن کے اندر گردن دائیں بائیں نہ گھمائیں۔

ماسٹر آسن میٹرکس کا آخری اصول سادہ ہے: ہر آسن کے ساتھ ایک محفوظ راستہ، ایک قابل عمل متبادل اور ایک سوچ سمجھ کر بنائی گئی تبدیلی موجود ہونی چاہیے۔ جب استاد یہ چاروں خانے پُر کرتا ہے تو آسن صرف فہرست کا نام نہیں رہتا؛ وہ مختلف جسموں، مختلف حدود اور مختلف مقاصد کے لیے واضح تدریسی آلہ بن جاتا ہے۔ یہی مہارت ۵۰۰ گھنٹے کی تربیت کو محفوظ، قابل اعتماد اور حقیقی کلاس روم کے لیے تیار کرتی ہے۔

خواتر ختامیہ

اس سفر کے آخر میں آپ کے پاس صرف آسنوں کی فہرست نہیں ہوگی بلکہ آپ کا ”کیوں“ بھی واضح ہوگا: جسم کی پرسپیشن سے لے کر ذہن کی یکسوئی تک، اور پھر تدریس میں سیفٹی و تسلسل۔ آپ ایک مخصوص تکنیک کے ذریعے فوری اثر محسوس کریں گے: پرسپیشن ٹریننگ - یعنی جسم میں آرام کے اشاروں کو شعوری طور پر محسوس کر کے درستگی کی بنیاد بنانا۔

ابھی سے اپنی پہلی ٹھوس حرکت کریں: آج ہی ایک صفحہ کھول کر اپنی ”500-گھنٹے پریکٹس روٹین“ کا خدوخال لکھیں - ہفتے میں 3 دن، ہر دن 45 منٹ، اور آخر میں 5 منٹ شواسنا۔ پھر 7 دن کے اندر اسی روٹین کو کتاب کے **500-گھنٹے یوگا ٹیچر نصاب** کے اصولوں کے مطابق ایڈجسٹ کریں تاکہ آپ کی سیکھ براہ راست آپ کی تدریس میں منتقل ہونا شروع ہو جائے۔

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



مقدمہ

اگر آپ یوگا ٹیچر بننے کے لیے 500 گھنٹے کا مکمل اردو نصاب ڈھونڈ رہے ہیں تو آپ کی منزل واضح ہے: آپ کو ایسا راستہ چاہیے جو عملی بھی ہو اور تدریسی بھی - خاص طور پر جب آپ خود کلاس لے کر سکھانا چاہتے ہوں۔ آپ کے پاس پریکٹس کی بنیاد شاید موجود ہے، مگر نصاب کی ترتیب، کیوننگ، سیفٹی اور تدریسی طریقہ کار کو ایک ہی فریم میں لانا اکثر سب سے بڑا چیلنج بن جاتا ہے۔

یہ کتاب آپ کو اسی خلا سے نکال کر ایک منظم 500-گھنٹے سفر تک لے جاتی ہے: پریکٹس ڈیزائن کے اصول، اسٹریچ کی سمجھ (اگونسٹ/اینٹیگونسٹ)، کلیدی مسلز کی آئسولیشن اور کو-ایکٹیویشنز کی تدریس، پھر Facilitated Stretches کی ورکشاپ اور Bandha Yoga Codex کی مکمل بنیاد۔ آپ کو مراحل بہ مراحل وہ ہپ اوپنرز، سیٹس اور اسٹریچز بھی ملیں گے جو آپ کے طلبہ کو محفوظ طریقے سے آگے بڑھاتے ہیں - 500-گھنٹے یوگا ٹیچر نصاب اردو کے نام کے ساتھ۔

جدول المحتویات

الفصل 1 تعارف: 500-گھنٹے یوگا ٹیچر سفر

روڈ میپ ٹو سرٹیفیکیشن ماڈل کی بنیاد
عائشہ کا داخلے سے سند تک عملی سفر
عام رکاوٹیں اور درست اصلاح

الفصل 2 اس کتاب کو استعمال کرنے کا طریقہ

دو سو صفحات میں راستہ کھوتا ہوا حارث
حارث نے نقشہ کیسے بنایا
دو سو صفحات کا رہ نما نقشہ: قابل نقل اصول

الفصل 3 یوگا پریکٹس کے ڈیزائن اصول

محفوظ ترتیب: شدت کی سیڑھی سے مؤثر پریکٹس
شدت کی سیڑھی اور سانس کی ترتیب
زینب کی ساٹھ منٹ کی عملی کلاس
عام ترتیب کی غلطیاں اور ان کی اصلاح

الفصل 4 اگونسٹ/اینٹیگونسٹ سے اسٹریچ سمجھیں

اگونسٹ/اینٹیگونسٹ سے اسٹریچ سمجھیں
درست مسل پہچاننے کا فیصلہ
تین طریقے، ایک واضح موازنہ
کس صورت میں کون سا طریقہ اختیار کریں
اگونسٹ-اینٹیگونسٹ سوئچ بورڈ کو عمل میں لائیں

الفصل 5 کلیدی مسل آنسولیشن کی تربیت

مسل کو نمایاں کرنے کی سمجھ
مسل-اسپاٹ لائٹ پروٹوکول کا عملی طریقہ
مہوش کے لیے عملی تدریسی منصوبہ
عام غلطیاں اور فوری جانچ

الفصل 6 کلیدی کو-ایکٹیویشنز کیسے سکھائیں

جوڑوں کو ایک ساتھ مضبوط رکھنے کی سمجھ
تدریس کا ضروری سامان

کو-ایکٹیویشن ویو طریقہ: عملی ترتیب
فوری تدریسی حوالہ

الفصل 7 Facilitated Stretches کی ورکشاپ

سہولت، مزاحمت اور سانس: محفوظ معاون کھنچاؤ کی بنیاد
معاون کھنچاؤ کے چار بنیادی اصول
نورین کی معاون کھنچاؤ کی عملی ترتیب
عام مشکلات اور فوری اصلاح

الفصل 8 Bandha Yoga Codex کا تعارف

بندھ کو سمجھنے کی بنیاد: جسم میں جمع، سمت اور رہائی
کوڈیکس آف کنٹینمنٹ ماڈل کی عملی ترتیب
فاطمہ کی کلاس میں بندھ کا استعمال
تجربے سے نکلنے والے اصول اور اگلے عملی قدم

الفصل 9 Mula Bandha: پوزیشن اور کیو

نشست مولا بندھا: پیلوک فلور کی سمت، دباؤ اور آسان راستے
پیلوک فلور کمپاس سے مولا بندھا کی سمت سمجھنا
راجہ کی نشست میں عملی تدریس
عام غلطیاں اور محفوظ اصلاحات

الفصل 10 Uddiyana Bandha: سانس کے ساتھ

سانس اور پیٹ کی اٹھان کا نازک لمحہ
عمر کی مشق میں تبدیلی
عمل کے قابل بنیادی اصول

الفصل 11 Jalandhara Bandha: گردن کی سیفٹی

گردن کو محفوظ رکھتے ہوئے بندھ کی بنیاد
نیک سیف الائمنٹ گرڈ کا بنیادی طریقہ
کرسی، دیوار اور آئینے کے ساتھ عملی تدریس
وہ غلطیاں جو گردن پر دباؤ بڑھاتی ہیں

الفصل 12 Bandha کو ہپ اوپنرز میں لگائیں

کمر اور کولہوں کی حفاظت کا فیصلہ
تین طریقے، تین مختلف نتائج
کس طالب علم کے لیے کون سا بینڈھا؟
بینڈھا-ان-دی-سیکونڈس نقشہ: عملی نفاذ

الفصل 13 سکھاسنا: بیٹھنے کی بنیاد

سکھاسنا: بیٹھنے کی بنیاد
بیٹھنے سے پہلے جسم کو سمجھنا
سکھاسنا استحکام نقشہ: مرحلہ وار ترتیب
کلثوم کی نرم نشست: ایک عملی مثال
عام غلطیاں اور فوری اصلاح

الفصل 14 بڈھ کوناسنا: ہپ کھولنے کی تدریس

گھٹنوں کی حفاظت کے ساتھ کولہے کھولنے کا زاویہ
ضروری سامان اور تیاری
گھٹنے محفوظ رکھنے کا عملی منصوبہ
فوری تدریسی حوالہ

الفصل 15 اپاویستھا کوناسنا: چوڑا زاویہ

اندرونی ران سے کمر کی لمبائی تک
چوڑے زاویے کی ترتیب کے اصول
وسیع زاویہ ترتیب کٹ کے ساتھ عملی مشق
عام رکاوٹیں اور فوری اصلاح
تدریسی خلاصہ

الفصل 16 سوپتا پیڈانگوشٹھاسنا A

زمین تیار کرنا: ٹانگ اٹھانے سے پہلے کیا سمجھیں
اے ویرینٹ ریچ کنٹرول: قدم بہ قدم تدریس
علیہ کی تدریس: بیٹھنے کے معمول سے محفوظ ٹانگ اٹھانے تک
تدریسی بصیرت اور آخری یاددہانی

الفصل 17 سوپتا پیڈانگوشٹھاسنا B

بی ویرینٹ بینٹ کنی گارڈ کی عملی ترتیب
گللاہ کے لیے پندرہ منٹ کی تدریسی مشق
عام غلطیاں اور حساس صورتیں

الفصل 18 سوپتا پیڈانگوشٹھاسنا ریوالوونگ

کمر کو موڑے بغیر گھومنے کا سوال
ابراہیم کی اصلاح: گردش، بندھ اور مزاحمت
قابل نقل اصول اور تدریسی اوزار

الفصل 19 کرماسانا: ٹورٹائز ہپ اوپنر

کمر کی لمبائی اور کولہوں کا متوازن دباؤ
ٹورٹائز ہپک لمبائی اصول کا استعمال
ریحانہ کے اسٹوڈیو میں عملی تدریس

وہ غلطیاں جو کمر اور کولہوں کا توازن بگاڑتی ہیں

الفصل 20 پریگھاسنا: گیٹ کی کراس بار

سائیڈ باڈی اور کمر کی حفاظت کا فیصلہ
تین راستے، ایک واضح معیار
کس طالب علم کے لیے کون سا راستہ؟
عمل درآمد: کراس بار کو سیدھا رکھیں

الفصل 21 ہنوماناسنا: قدم بہ قدم تیاری

ہنوماناسنا کی بنیاد: جسم کو زبردستی نہیں، ترتیب سے کھولنا
بندر سے ہنومان تک مرحلہ وار تیاری
مریم کی چار ہفتوں کی عملی پیش رفت
عام غلطیاں اور فوری جانچ

الفصل 22 پدماسنا: کمر کی سیٹ گائیڈ

پدماسنا: کمر کی سیٹ گائیڈ
کمر کی نشست کا اصل مقصد
ضروری سامان اور تیاری
لوٹس گھٹنے-حفاظت طریقہ کار
فوری جانچ اور فیصلہ نامہ

الفصل 23 ڈنڈاسنا: اسٹاف پوسچر کی درستگی

ریڑھ کی لمبائی اور ڈنڈاسنا کا اصل مقصد
ڈنڈاسنا کے چار بنیادی اصول
ایک مکمل عملی ترتیب: عابد کے لیے ڈنڈاسنا
عام رکاوٹیں اور فوری اصلاح

الفصل 24 جانو شیراسانا: گھٹنے کے ساتھ موڑ

جانو شیراسانا: گھٹنے کے ساتھ موڑ
بنیاد مضبوط کریں: موڑ کمر سے نہیں، کولہے سے
گھٹنے سے کولہے تک محفوظ ترتیب
ثنا کی مشق میں طریقہ کار
استاد کے لیے پکے اصول اور آخری یاد دہانی

الفصل 25 پسچیموٹاناسنا: لمبا پیمسٹرنگ اسٹریچ

بیٹھنے سے اکڑی کمر کو محفوظ لمبا کرنا
ویسٹ اسٹریچ بیک سیفٹی کا بنیادی طریقہ
سلمانہ کے لیے عملی تدریسی ترتیب
عام غلطیاں اور ان کی اصلاح

الفصل 26 ٹرائنگ مکھ ایکاپادا پسچیموٹاناسنا

تین اعضاء، ایک پاؤں: توازن کی اصل آزمائش
والید کے لیے گردش اور توازن کی ترتیب
قابل منتقلی تدریسی اصول

الفصل 27 گرونچاسنا: بیرون پپ فلیکشن

گرونچاسنا میں گرفت، سیدھ اور پپ اوپننگ
بیرون پپ لفٹ کی عملی تکنیک
آمنہ کے لیے پانچ منٹ کی عملی مشق
عام غلطیاں اور فوری اصلاح

الفصل 28 اردھ بدھ پدما پسچیموٹاناسنا

آدھا بندھ پدما فارورڈ فول میں درست گھرائی کا انتخاب
تین عملی راستوں کا موازنہ
ہاف باؤنڈ گھرائی ڈائل کا فیصلہ
تدریس اور عمل کے واضح مراحل

الفصل 29 ناواسنا: بوٹ پوسچر کی کور انجینئرنگ

ناواسنا: بوٹ پوسچر کی کور انجینئرنگ
کور کو سمجھنے کا درست زاویہ
بوٹ کور اینکر: قدم بہ قدم طریقہ
سوہا کی تدریسی مشق: شکل سے پہلے سمت
عام غلطیاں اور فوری اصلاح

الفصل 30 اُبھیہ پادانگشتھاسنا: دونوں پاؤں کنٹرول

اُبھیہ پادانگشتھاسنا: دونوں پاؤں کنٹرول
دونوں پاؤں کو ایک ساتھ سنبھالنے کا مقصد
ضروری سامان اور تیاری
دو انگوٹھا ہم آہنگی نظام: عملی ترتیب
فوری جانچ اور فیصلہ نامہ

الفصل 31 وپریتا کرانی: ٹانگیں دیوار پر ریکوری

دیوار کے سہارے سکون: وپریتا کرانی کا مقصد
بحالی کے چار بنیادی اصول
وال لیگس ریکوری پروٹوکول: کاظم کی عملی مشق
عام رکاوٹیں اور فوری اصلاح

الفصل 32 ساواسنا: مکمل آرام اور ٹیچنگ اسکل

مکمل آرام کی بنیاد: ساواسنا کا مقصد اور استاد کی ذمہ داری

ساواسنا ڈیپ ریسٹ اسکرپٹ کی مرحلہ وار ترتیب
زبرہ کے اسٹوڈیو میں اختتامی کلاس کا عملی استعمال
تجربے سے نکلی ہوئی تدریسی بصیرتیں

الفصل 33 موومنٹ و اناتومی انڈیکس اور گلاسری

حوالہ جاتی نقشہ: ایک آسن، کئی درست راستے
پوز-اٹلس حوالہ جاتی نظام کی ساخت
دانیال کے نصابی اشاریے کی عملی ترتیب
عام غلطیاں اور درست اصلاح

Created with Inkfluence AI



تعارف: 500-گھنٹے یوگا ٹیچر سفر

عائشہ، 32 سالہ اسکول ٹیچر امیدوار اور یوگا اسسٹنٹ، روزانہ آسنوں کی مشق کر رہی تھی، مگر اسے یہ واضح نہیں تھا کہ معاون سے باقاعدہ یوگا استاد بننے کے لیے اگلا قدم کیا ہے۔ اسے معلوم تھا کہ 500 گھنٹے کا پروگرام موجود ہے، لیکن اہلیت، حاضری، عملی تدریس، امتحان اور سند کے مراحل الگ الگ دکھائی دیتے تھے۔ یہی الجھن اکثر سنجیدہ طالب علموں کو داخلہ لینے یا اپنی پڑھائی منظم کرنے سے روکتی ہے۔

IYT®، یعنی انٹرنیشنل یوگا ٹیچر، کا 500-گھنٹے پروگرام اس سفر کو ایک واضح ترتیب دیتا ہے۔ یہ صرف آسن یاد کرنے کی تربیت نہیں؛ اس میں جسمانی ساخت، محفوظ ہدایات، کلاس کی منصوبہ بندی، مشاہدہ، عملی تدریس اور استاد کی پیشہ ورانہ ذمہ داریاں شامل ہیں۔ اس نقشے کو سمجھنے کے بعد آپ اپنی موجودہ سطح جانچ سکیں گے، داخلے کی تیاری کر سکیں گے، ہر مرحلے کا ثبوت جمع کر سکیں گے اور آخر میں IYO®، یعنی انٹرنیشنل یوگا آرگنائزیشن، سے ملنے والے دو سرٹیفیکیٹس کے لیے اپنی تکمیل ثابت کر سکیں گے۔

اپنے آپ سے پوچھیں: کیا آپ صرف آسن کروا سکتے ہیں، یا طالب علم کی عمر، جسمانی حالت اور مقصد کے مطابق محفوظ کلاس بھی بنا سکتے ہیں؟ اس سوال کا جواب آپ کے اگلے تربیتی مرحلے کی سمت طے کرے گا۔

روڈمیپ ٹو سرٹیفیکیشن ماڈل کی بنیاد

روڈمیپ ٹو سرٹیفیکیشن ماڈل میں آپ اپنے سفر کو چار قابل جانچ حصوں میں تقسیم کرتے ہیں: داخلہ، سیکھنا، دکھانا اور سند حاصل کرنا۔ ہر حصے کے ساتھ ایک واضح ثبوت رکھیں۔ اس طریقے کی وجہ یہ ہے کہ صرف کلاس میں بیٹھنے سے مہارت ثابت نہیں ہوتی؛ آپ کو یہ دکھانا بھی ہوتا ہے کہ آپ نے علم سمجھا، اسے محفوظ انداز سے استعمال کیا اور دوسروں کو سکھا سکتے ہیں۔

- 1 داخلے کی تیاری: اپنی موجودہ مشق، جسمانی صحت اور وقت کی دستیابی لکھیں۔ 500 گھنٹے کے پروگرام میں باقاعدہ حاضری اور مسلسل مشق درکار ہوتی ہے، اس لیے

داخلے سے پہلے ہفتہ وار وقت طے کریں۔ عائشہ نے اپنے لیے ہفتے میں پانچ دن، روزانہ دو گھنٹے مطالعہ یا مشق کا وقت رکھا اور ہفتے میں ایک دن آرام کے لیے چھوڑا۔

- 1 **علم اور مشق کا مرحلہ:** نصاب کے ہر حصے کو الگ رجسٹر میں درج کریں۔ آسنوں کے ساتھ جسمانی ساخت، سانس، بندھ، ہپ اوپنرز، فارورڈ بینڈز اور ریسٹوریٹو پوزز بھی پڑھیں۔ ہر آسن کے لیے مقصد، بنیادی ترتیب، احتیاط اور آسان تر صورت لکھیں۔ اس سے آپ رٹنے کے بجائے وجہ سمجھ کر ہدایت دینا سیکھیں گے۔

- 1 **عملی تدریس کا مرحلہ:** پہلے مختصر حصے پڑھائیں، پھر مکمل کلاس کی طرف بڑھیں۔ مثال کے طور پر، عائشہ نے پہلے دس منٹ کی وارم اپ ترتیب کروائی، پھر 30 منٹ کی ہپ اوپننگ کلاس، اور آخر میں 60 منٹ کی مکمل کلاس پڑھائی۔ ہر مشق کے بعد نگران سے دو سوال پوچھے: میری ہدایات واضح تھیں؟ کیا میں نے طالب علم کی حفاظت کا خیال رکھا؟

- 1 **تکمیل اور سند:** حاضری، اسائنمنٹس، عملی تدریس، جائزوں اور آخری امتحان کا ریکارڈ ایک جگہ رکھیں۔ پروگرام مکمل ہونے پر IYO® سے دو سرٹیفیکیٹس ملتے ہیں۔ ادارے سے پہلے ہی معلوم کریں کہ دونوں سرٹیفیکیٹس کے نام، جاری ہونے کا وقت اور مطلوبہ آخری دستاویزات کیا ہیں، تاکہ آخری مرحلے میں کوئی کاغذ باقی نہ رہ جائے۔

اہلیت کے لیے عام طور پر باقاعدہ یوگا مشق، بنیادی آسنوں کی سمجھ، جسمانی حرکت کے دوران احتیاط اور سیکھنے کے لیے مستقل وقت ضروری ہوتا ہے۔ اگر آپ ابھی معاون استاد ہیں تو یہ مناسب بنیاد ہے، مگر داخلے سے پہلے اپنی کمزوریاں لکھیں: کیا آپ سانس کے ساتھ حرکت سمجھا سکتے ہیں؟ کیا آپ کسی طالب علم کو محفوظ تر ترمیم دے سکتے ہیں؟ کیا آپ کلاس کا آغاز اور اختتام منظم کر سکتے ہیں؟

پروگرام کے دوران ہر ہفتے تین قسم کے ریکارڈ رکھیں: سیکھے گئے موضوعات، اپنی تدریسی مشق، اور نگران کی رائے۔ مثال کے طور پر، اگر آپ نے دندناسن پڑھا تو صرف نام نہ لکھیں؛ یہ بھی لکھیں کہ ریڑھ کی لمبائی کیسے برقرار رکھنی ہے، گھٹنوں میں کھنچاؤ محسوس ہو تو کیا تبدیلی دینی ہے، اور طالب علم کو آگے جھکنے پر مجبور کیوں نہیں کرنا۔ یہی ریکارڈ آخری جائزے کی تیاری میں مدد دے گا۔

ایک سادہ جدول آپ کے سفر کو قابلِ پیمائش بناتا ہے:

مرحلہ	آپ کا کام	تکمیل کا ثبوت
داخلہ	اہلیت اور وقت کا جائزہ	ذاتی تیاری فارم
مطالعہ	نظری اور عملی موضوعات مکمل کرنا	نوٹس اور اسائنمنٹس
مشاہدہ	تجربہ کار استاد کی کلاس دیکھنا	مشاہداتی ریکارڈ
تدریس	نگرانی میں کلاس پڑھانا	نگران کی رائے

مرحلہ	آپ کا کام	تکمیل کا ثبوت
اختتام	امتحان اور آخری جائزہ	تکمیل کا ریکارڈ
سند	ادارے کو مطلوبہ کاغذات دینا	IYO® کے دو سرٹیفیکیٹس

حصے کے اختتام پر اپنا اگلا عملی قدم لکھیں: "میں اس ہفتے اپنی اہلیت کی فہرست مکمل کروں گا" یا "میں پہلی نگرانی والی تدریسی مشق کی تاریخ طے کروں گا۔"

عائشہ کا داخلے سے سند تک عملی سفر

عائشہ نے اسکول میں بچوں کے ساتھ کام کرنے کے لیے یوگا اسسٹنٹ کی حیثیت سے بنیادی تجربہ حاصل کیا تھا۔ اب وہ 500-گھنٹے پروگرام میں داخلہ لینا چاہتی تھی۔ اس نے روڈمیپ ٹو سرٹیفیکیشن ماڈل کو اس طرح استعمال کیا:

- 1 پہلا ہفتہ: موجودہ سطح کی جانچ۔** اس نے 20 بنیادی آسنوں کی فہرست بنائی اور ہر آسن کے سامنے لکھا کہ وہ اسے خود کر سکتی ہے، زبانی ہدایات دے سکتی ہے یا طالب علم کی اصلاح کر سکتی ہے۔ نتیجے میں اسے معلوم ہوا کہ وہ سکھاسن، تاداسن اور ویرابھدر آسن کی ہدایات دے سکتی ہے، مگر سوپا پادانگشتھاسن کے گھومتے ہوئے روپ اور پدم آسن کی تیاری میں اسے مزید رہنمائی درکار ہے۔
- 1 دوسرا ہفتہ: داخلے کی تصدیق۔** اس نے ادارے سے پروگرام کی حاضری، عملی گھنٹوں، اسائنمنٹس، امتحان اور دونوں سرٹیفیکیٹس کی شرائط تحریری صورت میں لیں۔ اس قدم کا نتیجہ یہ نکلا کہ اس نے اپنی اسکول کی ڈیوٹی کے مطابق ہفتہ وار شیڈول بنایا، نہ کہ صرف زبانی وعدے پر بھروسہ کیا۔
- 1 پہلے تین ماہ: بنیاد مضبوط کرنا۔** اس نے ہر ہفتے جسمانی ساخت کا ایک موضوع، پانچ آسن، ایک سانس کی مشق اور ایک مختصر تدریسی ترتیب مکمل کی۔ ہر اتوار کو وہ 15 منٹ کی اپنی آواز ریکارڈ کرتی اور سنتی۔ اسے جلد معلوم ہوا کہ وہ آسن کا نام تو درست بولتی ہے، مگر سانس کی ہدایت بہت دیر سے دیتی ہے؛ اگلے ہفتے اس نے ہر حرکت سے پہلے سانس کا اشارہ شامل کیا۔
- 1 درمیانی مرحلہ: نگرانی میں تدریس۔** اس نے پہلے 20 منٹ کی کلاس پڑھائی، جس میں دندناسن، جانو شیرشاسن اور پشچیموتاناسن شامل تھے۔ نگران نے بتایا کہ اسے فارورڈ بینڈ میں طالب علموں کو زبردستی نیچے جانے سے روکنا چاہیے۔ عائشہ نے اگلی کلاس میں "ریڑھ لمبی رکھیں، پھر اپنی حد تک جھکیں" کی ہدایت دی اور پٹی کا استعمال دکھایا۔
- 1 آخری مرحلہ: جائزہ اور دستاویزات۔** اس نے حاضری، اسائنمنٹس، تدریسی ریکارڈ، نگران کی رائے اور امتحانی تیاری ایک فولڈر میں رکھی۔ آخری ہفتے اس نے ہر دستاویز کی نقل

بنائی، ادارے سے وصولی کی تصدیق لی اور دونوں IYO® سرٹیفکیٹس کے اجرا کا طریقہ دوبارہ چیک کیا۔ متوقع نتیجہ یہ تھا کہ اس کی تربیت صرف یادداشت پر نہیں بلکہ قابل تصدیق ثبوت پر قائم رہی۔

اس عمل میں عائشہ نے ایک اہم فرق سمجھا: 500 گھنٹے مکمل کرنا اور 500 گھنٹے کے استاد کی ذمہ داری نبھانا ایک ہی بات نہیں۔ پہلے میں وقت پورا ہوتا ہے؛ دوسرے میں علم، مشق، مشاہدہ اور محفوظ تدریس ایک ساتھ نظر آتے ہیں۔

فوری جانچ فہرست:

- ☐ [] اپنی موجودہ مشق اور تدریسی سطح لکھیں۔
- ☐ [] ادارے سے اہلیت، حاضری اور امتحان کی شرائط تحریری طور پر لیں۔
- ☐ [] ہفتہ وار مطالعہ، مشق اور آرام کا وقت مقرر کریں۔
- ☐ [] ہر موضوع کے لیے نوٹس، عملی مثال اور احتیاط درج کریں۔
- ☐ [] نگرانی میں مختصر تدریس سے آغاز کریں۔
- ☐ [] نگران کی رائے کے بعد اگلی کلاس میں ایک واضح تبدیلی لائیں۔
- ☐ [] حاضری، اسائنمنٹس اور تدریسی ریکارڈ ایک فولڈر میں رکھیں۔
- ☐ [] دونوں IYO® سرٹیفکیٹس کے لیے آخری دستاویزات کی تصدیق کریں۔

اپنی فہرست میں ہر خانے کے سامنے تاریخ لکھیں۔ تاریخ کے بغیر منصوبہ خواہش رہتا ہے؛ تاریخ کے ساتھ وہ قابل عمل کام بن جاتا ہے۔

عام رکاوٹیں اور درست اصلاح

صرف آسنوں کی تعداد کو اہلیت سمجھنا

کچھ امیدوار سمجھتے ہیں کہ زیادہ آسن جاننا ہی 500 گھنٹے کے پروگرام کے لیے کافی ہے۔ مگر استاد کو آسن کا مقصد، جسم پر اثر، احتیاط اور مختلف جسموں کے لیے ترمیم بھی سمجھنی ہوتی ہے۔ پدم آسن کا نام جاننا الگ بات ہے، اور یہ سمجھنا الگ کہ کس طالب علم کو اردھ پدم آسن یا سادہ نشست دینی چاہیے۔

یہ کریں: ہر آسن کے ساتھ مقصد، بنیادی ہدایت، ایک ترمیم اور کم از کم ایک احتیاط لکھیں۔

یہ نہ کریں: مشکل آسن کو مہارت کا واحد ثبوت نہ بنائیں۔

حاضری مکمل، مگر عملی ثبوت نامکمل

کبھی طالب علم تمام مقررہ گھنٹے پورے کر لیتا ہے، لیکن اس نے مشاہداتی نوٹس یا نگران کی رائے محفوظ نہیں کی ہوتی۔ آخری جائزے کے وقت اسے اپنی ترقی ثابت کرنے میں مشکل پیش آتی ہے۔

یہ کریں: ہر عملی دن کے بعد تاریخ، موضوع، مشق اور حاصل شدہ رائے درج کریں۔ ہفتے کے آخر میں ریکارڈ کی کمی چیک کریں۔

یہ نہ کریں: تمام نوٹس آخری مہینے تک مؤخر نہ کریں؛ اس وقت تفصیل اور ترتیب دونوں کمزور ہو سکتی ہیں۔

سرٹیفکیٹ کے نام اور شرائط پہلے نہ پوچھنا

IYO® سے دو سرٹیفکیٹس ملنے کی بات جاننا کافی نہیں۔ امیدوار کو یہ بھی معلوم ہونا چاہیے کہ ادارہ کن اسائنمنٹس، امتحانی نتائج، حاضری یا شناختی دستاویزات کی بنیاد پر انہیں جاری کرتا ہے۔

یہ کریں: داخلے کے وقت ادارے سے دونوں سرٹیفکیٹس کی شرائط، متوقع اجرا اور مطلوبہ آخری کاغذات لکھوا لیں۔

یہ نہ کریں: صرف ساتھی طالب علم کی معلومات پر انحصار نہ کریں، کیونکہ ہر گروہ یا تربیتی مرکز کی انتظامی ترتیب مختلف ہو سکتی ہے۔

اپنی تدریس کو صرف اپنی جسمانی صلاحیت سے ناپنا

ایک لچک دار استاد خود آسانی سے پشچیموتاناسن کر سکتا ہے، مگر ابتدائی طالب علم کے لیے وہی گہرائی محفوظ نہیں ہوتی۔ استاد کی ذمہ داری اپنی کارکردگی دکھانا نہیں، بلکہ طالب علم کو مناسب، واضح اور محفوظ راستہ دینا ہے۔

یہ کریں: ہر کلاس میں کم از کم ایک آسان تر صورت، ایک مددگار وسیلہ اور رکنے کی واضح ہدایت دیں۔

یہ نہ کریں: طالب علم کو اپنی حد سے آگے جانے پر مجبور نہ کریں۔

اب آپ کے پاس 500 IYT®-گھنٹے پروگرام کا عملی نقشہ ہے: اہلیت جانچیں، باقاعدہ سیکھیں، نگرانی میں دکھائیں، ثبوت محفوظ کریں اور IYO® کے دونوں سرٹیفکیٹس کے لیے تکمیل ثابت کریں۔ یہی ترتیب آگے آنے والے آسن، جسمانی ساخت اور تدریسی موضوعات کو محض معلومات نہیں رہنے دے گی؛ آپ انہیں ایک ذمہ دار استاد کے روزمرہ عمل میں بدل سکیں گے۔

اس کتاب کو استعمال کرنے کا طریقہ

دو سو صفحات میں راستہ کھوتا ہوا حارث

ک یا آپ 200 صفحات کی کتاب کھول کر یہ بتا سکتے ہیں کہ آج کون سا صفحہ پڑھنا ہے، کون سا آسن سکھانا ہے، اور اپنی پیش رفت کہاں درج کرنی ہے؟ اگر جواب واضح نہیں، تو کتاب آپ کے ہاتھ میں موجود ہے، مگر سیکھنے کا راستہ ابھی بنا نہیں۔

حارث 26 سالہ جم کوچ تھا۔ وہ روزانہ لوگوں کو ورزش کرواتا، خود بھی یوگا کی مشق کرتا، اور نئے یوگا استاد بننے کے لیے 500 گھنٹے کا نصاب پڑھنا چاہتا تھا۔ مسئلہ یہ تھا کہ وہ کبھی ایک دن پپ اوپنرز پڑھتا، اگلے دن بندھاؤں کے نوٹس بناتا، پھر کئی دن صرف آسنوں کی تصاویر دیکھتا۔ تین ہفتوں بعد اسے معلوم نہیں تھا کہ اس نے کیا سیکھا، کیا بھولا، اور کس موضوع پر دوبارہ کام کرنا ہے۔

اس کے لیے داؤ صرف امتحان پاس کرنا نہیں تھا۔ جم میں آنے والے افراد اس سے محفوظ ہدایات چاہتے تھے۔ اگر وہ پشچموتاناسن میں طالب علم کی کمر کا گول ہونا نہ پہچانتا، یا سپتا پادانگشٹھاسن میں ٹانگ کی سمت درست نہ کرتا، تو طالب علم کو فائدے کے بجائے تکلیف پہنچ سکتی تھی۔ حارث کو کتاب ختم کرنے کے ساتھ پڑھانے، مشاہدہ کرنے اور اپنی غلطی درست کرنے کا قابل جانچ نظام چاہیے تھا۔

اس نے کتاب کے شروع میں ایک خالی صفحہ کھولا اور عنوان لکھا: **Page Navigation-200** **Compass**، یعنی دو سو صفحات کا رہ نما نقشہ۔ اس نقشے کا مقصد ہر مطالعے کو چار چیزوں سے جوڑنا تھا: صفحہ، اسائنمنٹ، عملی تدریس، اور ریکارڈنگ۔ اس نے فیصلہ کیا کہ کوئی موضوع صرف پڑھ کر مکمل نہیں سمجھا جائے گا؛ اسے لکھنا، دکھانا، بول کر سمجھانا اور دوبارہ جانچنا ہوگا۔

عملی نتیجہ: اپنی کتاب کے پہلے خالی صفحے پر چار خانے بنائیں: صفحہ، اسائنمنٹ، عملی مشق، اور ریکارڈنگ۔

حارث نے نقشہ کیسے بنایا

حارث نے پہلے 200 صفحات کو چھوٹے مطالعاتی حصوں میں تقسیم کیا۔ اس نے روزانہ 8 سے 10 صفحات کا ہدف رکھا، مگر صفحات کو برابر اہم نہیں سمجھا۔ آسنوں کی تفصیل والے صفحات کے لیے اس نے زیادہ وقت رکھا، کیونکہ وہاں جسمانی ترتیب، سانس، احتیاط اور تدریسی زبان سب سمجھنی تھی۔ اشاریہ، اصطلاحات اور تلفظ کے صفحات کو اس نے فوری حوالہ کے طور پر نشان زد کیا۔

اس نے ایک سادہ جدول بنایا:

مطالعے کا حصہ	صفحات	بنیادی کام	مکمل ہونے کا ثبوت
آسن کی تفصیل	1 تا 80	ترتیب، سانس، احتیاط لکھنا	تین منٹ کی تدریسی ریکارڈنگ
جسمانی تصورات	81 تا 120	عضلاتی تعلق سمجھانا	ایک صفحے کا خاکہ
بندھائیں اور کھنچاؤ	121 تا 145	محفوظ استعمال بیان کرنا	سوال جواب کی مشق
بحالی کے آسن	146 تا 160	سبق کی ترتیب بنانا	20 منٹ کا عملی سبق
اشاریہ اور اصطلاحات	161 تا 200	مطلوبہ موضوع جلد تلاش کرنا	پانچ حوالہ جاتی سوالات

اس تقسیم نے ایک اہم الجھن دور کی: حارث کو ہر صفحہ یاد کرنے کی کوشش نہیں کرنی تھی، بلکہ ہر حصے سے قابل استعمال مہارت حاصل کرنی تھی۔ اس نے ہر مطالعے کے بعد تین سوال لکھے: ”میں نے کیا سمجھا؟ میں اسے طالب علم کو کیسے سمجھاؤں گا؟ میری سمجھ کا ثبوت کیا ہوگا؟“ اگر وہ تیسرے سوال کا جواب نہ دے پاتا، تو وہ موضوع مکمل شمار نہیں کرتا تھا۔

پھر اس نے ہفتے کے پانچ دن مقرر کیے۔ پیر کو نئے صفحات، منگل کو آسن کی جسمانی ترتیب، بدھ کو اسائنمنٹ، جمعرات کو عملی تدریس، اور جمعہ کو ریکارڈنگ کا جائزہ۔ ہفتہ کو وہ اشاریہ سے پچھلے موضوعات تلاش کرتا اور اتوار کو آرام یا ہلکی تکرار کرتا۔ ہر مطالعاتی نشست 50 منٹ کی تھی: 30 منٹ پڑھنے، 10 منٹ نوٹس، اور 10 منٹ کتاب بند کر کے یاد سے بیان کرنے کے لیے۔

حارث کی پہلی ریکارڈنگ صرف دو منٹ کی تھی۔ اس نے دَندناسن سمجھاتے ہوئے ”کمر سیدھی رکھیں“ بار بار کہا، مگر یہ نہیں بتایا کہ طالب علم ٹانگوں کے پچھلے حصے میں کھنچاؤ محسوس کرے تو کیا کرے۔ اس نے ریکارڈنگ دوبارہ سنی، صفحہ تلاش کیا، اور اپنی ہدایات میں تین باتیں شامل کیں: گھٹنوں کو ضرورت کے مطابق نرم رکھنا، ریڑھ کو زبردستی نہ کھینچنا، اور سانس روکنے سے بچنا۔

یہی پہلا موڑ تھا۔ حارث نے سمجھا کہ ریکارڈنگ صرف یادداشت کا امتحان نہیں؛ یہ تدریسی زبان کی جانچ ہے۔ دوسری بار اس نے 90 سیکنڈ میں آسن کی تیاری، بنیادی عمل اور احتیاط واضح کی۔ تیسرے ہفتے اس نے دو آسنوں، یعنی جائو شیرشاسن اور پشچموتاناسن، کا تقابلی سبق ریکارڈ کیا تاکہ طالب علم کو دونوں میں فرق سمجھا سکے۔

اس نے فائلوں کے نام بھی ایک ہی طریقے سے رکھے: ”ہفتہ 03، آسن، موضوع، تاریخ“۔ ہر ریکارڈنگ کے ساتھ اس نے چار درجے لکھے: واضح، جزوی، غیر واضح، دوبارہ درکار۔ اس نظام نے اسے اپنی کمزوری چھپانے کے بجائے درست جگہ واپس جانے میں مدد دی۔

اشاریہ کا استعمال بھی اس نے عملی بنایا۔ مثال کے طور پر، اگر اسے ”کولہے کا بیرونی گھماؤ“ پڑھانا ہو تو وہ صرف آسن کے نام سے تلاش نہیں کرتا تھا۔ وہ حرکت، متعلقہ عضلات، احتیاط اور تیاری والے آسن کے اندراج بھی دیکھتا۔ اس نے ہر موضوع کے لیے ایک ”حوالہ کارڈ“ بنایا، جس پر صفحہ نمبر، متعلقہ آسن، اہم احتیاط، اور دوبارہ دیکھنے کی تاریخ درج تھی۔

حارث نے چار ہفتوں بعد اپنی پیش رفت یوں جانچی: کیا وہ کسی بھی آسن کا صفحہ 30 سیکنڈ میں تلاش کر سکتا ہے؟ کیا وہ کتاب دیکھے بغیر آسن کی بنیادی ہدایات دے سکتا ہے؟ کیا وہ اپنی ریکارڈنگ میں کم از کم ایک واضح حفاظتی ہدایت شامل کرتا ہے؟ اگر جواب نہیں ہوتا، تو وہ اگلے صفحات پر جانے کے بجائے پچھلے کام کی اصلاح کرتا۔

عملی نتیجہ: ہر ہفتے کے آخر میں ایک ریکارڈنگ سنیں، ایک صفحہ دوبارہ پڑھیں، اور ایک ایسا سوال لکھیں جس کا جواب ابھی پوری طرح واضح نہیں۔

دو سو صفحات کا رہ نما نقشہ: قابلِ نقل اصول

ہر صفحے کو کسی عمل سے جوڑیں۔

صرف صفحہ نمبر لکھنے کے بجائے اس کے ساتھ نتیجہ لکھیں۔ مثال کے طور پر ”صفحہ 42: سپتا پادانگشٹھاسن کی تیاری“ کے آگے لکھیں: ”طالب علم کو ٹانگ کی سمت، پاؤں کی گرفت اور کمر کی حفاظت سمجھا سکوں گا۔“ اس طریقے سے مطالعہ بے مقصد پڑھائی نہیں رہتا۔ آپ ہر 8 سے 10 صفحات کے بعد ایک چھوٹا ثبوت مقرر کریں: خاکہ، زبانی وضاحت، عملی مشق یا ریکارڈنگ۔

اسائنمنٹ کو یادداشت نہیں، تدریس کی مشق بنائیں۔

ایک اچھے اسائنمنٹ میں تین حصے رکھیں: آسن کی ترتیب، اس ترتیب کی وجہ، اور ایک عام غلطی کی اصلاح۔ مثال کے طور پر بڈھ کونا آسن پر لکھتے وقت صرف نام اور شکل نہ لکھیں۔ یہ

بھی درج کریں کہ گھٹنوں کو زبردستی فرش کی طرف نہ دبائیں، کولہوں کے نیچے سہارا کب دیں، اور طالب علم کو سانس کے ساتھ بیٹھنے کی ہدایت کیسے دیں۔ اس سے آپ کا نوٹ مستقبل کے سبق کا مسودہ بن جاتا ہے۔

اشاریہ کو امتحانی فہرست نہیں، روزمرہ کا راستہ بنائیں۔

ہر ہفتے اشاریہ سے پانچ تلاشیں کریں۔ ایک آسن کا نام، ایک جسمانی حرکت، ایک عضلہ، ایک احتیاط، اور ایک متعلقہ آسن تلاش کریں۔ پھر ہر نتیجے کے ساتھ صفحہ نمبر لکھیں۔ مثال کے طور پر پریگھاسن پڑھتے وقت ترکوناسن اور پری ورت ترکوناسن کے حوالہ جات بھی دیکھیں، کیونکہ تقابل سے جسم کی سمت اور حرکت کا فرق زیادہ واضح ہوتا ہے۔ اگر آپ کسی موضوع کو 30 سیکنڈ میں تلاش نہیں کر پاتے، تو اس کے لیے الگ حوالہ کارڈ بنائیں۔

وقت کو نشستوں میں تقسیم کریں، صرف دنوں میں نہیں۔

”میں اس ہفتے یوگا پڑھوں گا“ قابلِ جانچ منصوبہ نہیں۔ اس کے بجائے لکھیں: پیر، 50 منٹ، 8 صفحات؛ بدھ، 40 منٹ، ایک اسائنمنٹ؛ جمعہ، 10 منٹ، ریکارڈنگ؛ ہفتہ، 30 منٹ، اشاریہ کی پانچ تلاشیں۔ یہ تقسیم اس لیے ضروری ہے کہ مصروف جم کوچ یا گھریلو ذمہ داریوں والے طالب علم کو معلوم رہے کہ کم وقت میں بھی کون سا کام مکمل کرنا ہے۔ اگر کسی دن وقت کم ہو تو مطالعہ روکنے کے بجائے 10 منٹ کی ریکارڈنگ یا ایک حوالہ کارڈ مکمل کریں۔

ریکارڈنگ کو خود احتسابی کا آئینہ بنائیں۔

موبائل فون کو آنکھوں کے برابر رکھیں، آواز صاف رکھیں، اور ایک ہی موضوع پر 60 سے 180 سیکنڈ بولیں۔ پہلے آسن کا مقصد، پھر ترتیب، پھر احتیاط بیان کریں۔ ریکارڈنگ سن کر صرف یہ نہ کہیں کہ ”اچھی نہیں تھی“۔ چار مخصوص سوال پوچھیں: کیا میری ہدایات ترتیب سے تھیں؟ کیا میں نے سانس کا ذکر کیا؟ کیا میں نے عام غلطی بتائی؟ کیا طالب علم میری بات سن کر محفوظ طور پر عمل شروع کر سکتا ہے؟ ہر کمزوری کے سامنے اگلی ریکارڈنگ کی ایک اصلاح لکھیں۔

حارث نے 200 صفحات مکمل کرنے کے بعد صرف کتاب ختم نہیں کی۔ اس کے پاس 18 حوالہ کارڈ، 12 تحریری اسائنمنٹس، 9 مختصر ریکارڈنگز، اور ہفتہ وار جائزے کا ریکارڈ تھا۔ وہ پدماسن یا وپریت کرنی جیسے آسنوں پر بات کرتے وقت صفحہ تلاش کر سکتا تھا، تیاری سمجھا سکتا تھا، اور اپنی ہدایت کو سن کر بہتر بنا سکتا تھا۔ یہی Page Navigation Compass-200 کا مقصد ہے: کتاب کو بند کرنے کے بعد بھی علم کو سبق، مشاہدے اور محفوظ عمل میں بدلتے رہنا۔

اپنا آخری جائزہ اس سوال سے کریں: اگر کوئی طالب علم آپ کے سامنے بیٹھا ہو، تو کیا آپ اسے صرف آسن دکھائیں گے، یا اس کی تیاری، وجہ، سانس، احتیاط اور متبادل بھی واضح کریں گے؟ آپ

کے صفحات، اسائنمنٹس، وقت کا جدول اور ریکارڈنگ اسی جواب کو مضبوط بناتے ہیں۔

یوگا پریکٹس کے ڈیزائن اصول

محفوظ ترتیب: شدت کی سیڑھی سے مؤثر پریکٹس

یک ساٹھ منٹ کی یوگا کلاس میں صرف آسنوں کی فہرست کافی نہیں؛ آسنوں کی ترتیب، شدت کا بتدریج بڑھنا، سانس کا رخ، اور آخر میں آرام - یہ چار چیزیں مل کر پریکٹس کا اثر طے کرتی ہیں۔ اگر طالب علم کو پہلے ہی گہرے ہپ اوپنر یا طویل فارورڈ بینڈ میں ڈال دیا جائے تو جسم تیار نہیں ہوتا، سانس بے ترتیب ہو سکتی ہے، اور اگلے آسن میں غیر ضروری کھنچاؤ پیدا ہو سکتا ہے۔

زینب، 35 سالہ کارپوریٹ ٹرینر، دفتر کے ملازمین کو یوگا سکھاتی ہے۔ اس کی کلاس میں زیادہ تر لوگ کئی گھنٹے بیٹھتے ہیں، اس لیے وہ فوراً پدماسن یا ہنوماناسن نہیں رکھتی۔ وہ پہلے جسم کو حرکت دیتی ہے، پھر کولہوں اور ٹانگوں کو تیار کرتی ہے، اس کے بعد نسبتاً مشکل آسن لاتی ہے، اور آخر میں اعصابی نظام کو آرام کا وقت دیتی ہے۔ اس ترتیب سے طالب علم آسن کی شکل کے بجائے سانس، جوڑوں کی حفاظت اور جسمانی احساس پر توجہ دے پاتے ہیں۔

پریکٹس بنانے سے پہلے جگہ، چٹائیاں، دو بلاک، ایک بیلٹ، ایک کمبل اور گھڑی تیار رکھیں۔ طالب علموں کی عمر، سابقہ چوٹ، حمل، بلڈ پریشر اور آج کی توانائی کے بارے میں مختصر سوال ضرور کریں۔ یہ معلومات شدت کی مناسب سطح چننے میں مدد دیتی ہیں، کیونکہ ایک ہی ترتیب ہر جسم کے لیے یکساں محفوظ نہیں ہوتی۔

- ☐ پریکٹس کا مقصد لکھیں، مثلاً کولہوں کی حرکت یا ذہنی سکون۔
- ☐ کل وقت طے کریں۔
- ☐ مشکل ترین آسن پہلے سے منتخب کریں۔
- ☐ اس آسن کے لیے تیاری، مقابل حرکت اور آرام شامل کریں۔

عملی اصول یہ ہے: جسم کو تیار کریں، شدت بڑھائیں، چوٹی کے آسن کو مختصر رکھیں، پھر شدت کم کر کے آرام دیں۔ آج کی پریکٹس بناتے وقت خود سے پوچھیں: طالب علم اس ترتیب کے آخر میں پہلے سے زیادہ منظم سانس لے گا یا زیادہ تھکا ہوا محسوس کرے گا؟

شدت کی سیڑھی اور سانس کی ترتیب

شدت کی سیڑھی سے مراد پریکٹس کو آسان درجے سے مشکل درجے تک لے جانا اور پھر محفوظ طریقے سے واپس لانا ہے۔ شدت صرف آسن کے نام سے نہیں بنتی؛ دورانیہ، تکرار، توازن، جوڑ کا زاویہ، سانس کی رفتار اور ذہنی توجہ بھی شدت بدلتے ہیں۔ مثال کے طور پر دنداناسن بظاہر سادہ ہے، لیکن اگر طالب علم ٹانگیں فعال رکھے، ریڑھ کو سیدھا کرے اور پانچ سانس تک قائم رہے تو یہ تیاری کا مؤثر مرحلہ بن جاتا ہے۔

ترتیب بناتے وقت یہ مراحل اختیار کریں:

- 1 **مقصد طے کریں۔** اگر مقصد ہپ اوپننگ ہے تو اختتام پر پدماسن کی تیاری، ہنوماناسن کی آسان شکل یا بدھا کوناسن رکھی جا سکتی ہے۔ اگر مقصد آرام ہے تو وپریت کرنی اور شواسن پر زیادہ وقت دیں۔
- 2 **جسم کو گرم کریں۔** تین سے پانچ منٹ نرم حرکت دیں۔ تڑاسن، ہلکی ٹانگوں کی حرکت، بلی گائے کی حرکت اور کھڑے ہو کر آگے جھکنے کی نرم شکل استعمال کریں۔ گرمائش پٹھوں کو حرکت کے لیے تیار کرتی ہے اور اچانک گہرے کھنچاؤ کا خطرہ کم کرتی ہے۔
- 3 **درمیانی درجے کی تیاری رکھیں۔** دنداناسن، سوپت پادانگشتاسن کی جھکی ہوئی گھٹنے والی شکل، یا جانوشیرشاسن کی ہلکی شکل دیں۔ طالب علم کو سانس کے ساتھ حرکت کا تعلق سمجھائیں۔
- 4 **چوٹی کا آسن چنیں۔** مثال کے طور پر ہنوماناسن یا کُرماسن۔ پہلے اس کے لیے ضروری جوڑوں اور پٹھوں کی تیاری دکھائیں۔ طالب علم کو مکمل شکل کے بجائے بلاک، کمبل یا بیلٹ استعمال کرنے دیں۔
- 5 **مقابلہ حرکت دیں۔** گہرے فارورڈ بینڈ کے بعد تڑاسن یا نرم کھڑی حرکت، اور لمبے ہپ اوپنر کے بعد غیرجانبدار بیٹھنے کی حالت دیں۔ مقابلہ حرکت جسم کو دوبارہ متوازن کرتی ہے۔
- 6 **شدت کم کریں۔** وپریت کرنی میں ٹانگیں دیوار پر رکھیں، پھر شواسن میں مکمل آرام دیں۔ آخر میں سانس کو خودکار ہونے دیں؛ زبردستی گہری سانس نہ کروائیں۔

سانس کا سادہ اصول استعمال کریں: سانس اندر لیتے وقت ریڑھ کو لمبا کریں، سانس باہر چھوڑتے وقت حرکت کو نرم کریں۔ فارورڈ بینڈ میں سانس چھوڑتے ہوئے آگے بڑھنے سے پیٹ اور پسلیوں کو جگہ ملتی ہے۔ ہپ اوپنر میں سانس اندر لیتے ہوئے سینہ کھلا رکھیں اور سانس باہر چھوڑتے ہوئے صرف اتنا نیچے جائیں جہاں درد نہ ہو۔ سانس روکنے سے طالب علم جسم کی حد محسوس نہیں کر پاتا، اس لیے سانس روکنے کی ہدایت نہ دیں۔

زینب ساٹھ منٹ کی ہپ اوپننگ کلاس یوں بناتی ہے: پانچ منٹ مرکزیت اور سانس، آٹھ منٹ نرم کھڑی حرکات، دس منٹ سوپت پادانگشتاسن کی تیاری، بارہ منٹ بدھا کوناسن اور

جانوشیرشاسن، دس منٹ ہنوماناسن کی معاون شکل، پانچ منٹ تڑاسن اور نرم بیٹھنا، پانچ منٹ وپریت کرنی، اور پانچ منٹ شواسن۔ اس ترتیب میں چوٹی کا آسن مختصر رہتا ہے، جبکہ تیاری اور آرام کے لیے کافی وقت ملتا ہے۔ متوقع نتیجہ یہ ہے کہ طالب علم کولہوں میں حرکت محسوس کرے، مگر گھٹنوں یا کمر میں تیز درد نہ ہو۔

ہر مرحلے کے بعد پوچھیں: ”کیا سانس ہموار ہے؟ کیا طالب علم دونوں طرف تقریباً یکساں حرکت کر رہا ہے؟“ اگر جواب منفی ہو تو شدت کم کریں، آسن روکیں یا معاون چیز استعمال کریں۔ اچھا سیکوینس وہ ہے جس میں جسم مشکل مرحلے کے بعد دوبارہ سکون حاصل کر سکے۔

زینب کی ساٹھ منٹ کی عملی کلاس

اس مشق کے لیے دو بلاک، ایک بیلٹ، دو کمبل، دیوار اور گھڑی استعمال کریں۔ زینب کے طالب علم دفتر سے آتے ہیں، اس لیے وہ کلاس کو تیز کھنچاؤ سے نہیں بلکہ سانس اور جوڑوں کی نرم حرکت سے شروع کرتی ہے۔

- 1 پہلے پانچ منٹ: آرام دہ بیٹھک میں آنکھیں بند رکھیں۔ چار شمار میں سانس اندر اور چھ شمار میں سانس باہر لیں۔ مقصد دل کی رفتار کو زبردستی کم کرنا نہیں، بلکہ توجہ کو جسم کی طرف لانا ہے۔
- 2 اگلے آٹھ منٹ: تڑاسن میں کھڑے ہو کر بازو اٹھائیں، سانس باہر چھوڑتے ہوئے بازو نیچے لائیں۔ پھر نرم اتاناسن کریں، گھٹنوں کو قدرے موڑیں، اور تین چکروں تک حرکت دہرائیں۔ اس سے ریڑھ، کولہے اور ٹانگیں تیار ہوں گی۔
- 3 اگلے دس منٹ: پشت کے بل لیٹ کر سوپت پادانگشتاسن کی جھکی ہوئی گھٹنے والی شکل کریں۔ ہر طرف پانچ سانس رکھیں۔ پھر بیلٹ پاؤں کے تلوے پر لگا کر ٹانگ کو صرف اس حد تک سیدھا کریں جہاں کمر فرش سے نہ اٹھے۔
- 4 اگلے بارہ منٹ: بدھا کوناسن میں کمبل پر بیٹھیں۔ گھٹنوں کے نیچے بلاک رکھیں اور تین مرتبہ پانچ سانس تک رہیں۔ اس کے بعد جانوشیرشاسن کریں؛ ہر طرف پانچ سانس، اور ریڑھ کو پہلے لمبا رکھیں، پھر ہلکا آگے جھکیں۔
- 5 اگلے دس منٹ: ہنوماناسن کی معاون شکل میں اگلی اور پچھلی ٹانگ کے نیچے بلاک رکھیں۔ ہر طرف تین سانس کے دو دور کریں۔ طالب علم کو فرش تک جانے کی کوشش نہ کرنے دیں۔ مقصد کولہے کے اگلے اور پچھلے حصے میں متوازن کھنچاؤ ہے، نہ کہ زیادہ نیچے جانا۔
- 6 اگلے پانچ منٹ: تڑاسن میں واپس آئیں، پاؤں زمین پر محسوس کریں، پھر آرام دہ بیٹھک میں ایک منٹ رہیں۔ یہ مرحلہ چوٹی کے آسن کے بعد جسم کو غیرجانبدار حالت دیتا ہے۔

- 7 اگلے پانچ منٹ: دیوار کے پاس وپریت کرنی کریں۔ کمر کے نیچے کمبل رکھیں، مگر اگر گردن یا کمر میں دباؤ ہو تو کمبل ہٹا دیں۔ سانس کو قدرتی رہنے دیں۔
- 8 آخری پانچ منٹ: شواسن میں کمبل سے جسم ڈھانپیں۔ طالب علم کو جسم کے وزن کو فرش پر چھوڑنے دیں۔ وقت ختم ہونے سے پہلے دو گہری مگر نرم سانس لیں اور آہستہ بیٹھیں۔

کلاس مکمل ہونے پر یہ جانچ کریں:

- ☐ کیا طالب علم دونوں طرف آسن کر سکا؟
- ☐ کیا سانس کسی مرحلے میں رکی؟
- ☐ کیا ہنوماناسن کے بعد کمر، گھٹنے یا کولہے میں تیز درد تو نہیں؟
- ☐ کیا شواسن کے بعد جسم اور سانس پہلے سے پرسکون محسوس ہوئے؟

اگر زیادہ تر جواب ہاں میں ہوں تو ترتیب نے اپنا مقصد پورا کیا۔ اگر کئی طالب علم ہنوماناسن کے بعد تھکن یا درد بتائیں تو اگلی کلاس میں اس کی مدت کم کریں، زیادہ تیاری دیں، یا بدھا کوناسن کو چوٹی کا آسن بنائیں۔

عام ترتیب کی غلطیاں اور ان کی اصلاح

شدت بہت جلد بڑھانا

بعض اساتذہ گرمائش کے فوراً بعد گہرا ہنوماناسن یا پدماسن رکھ دیتے ہیں۔ اس کی وجہ عموماً وقت بچانے کی کوشش یا آسن کی ظاہری شکل پر زیادہ توجہ ہوتی ہے۔ تیار نہ ہونے والے کولہے اور گھٹنے اضافی دباؤ برداشت کرتے ہیں۔

Do this: پہلے سوپت پادانگشتاسن، بدھا کوناسن اور نرم جانوشیرشاسن دیں۔ چوٹی کے آسن کو دو یا تین مختصر دور تک محدود رکھیں، اور ہلاک یا کمبل استعمال کروائیں۔

Not this: طالب علم کو درد کے باوجود مکمل شکل تک پہنچنے یا سات آٹھ منٹ ایک ہی گہرے آسن میں رہنے کو نہ کہیں۔

سانس کو حرکت سے الگ کرنا

جب استاد صرف جسم کی شکل درست کرنے پر زور دیتا ہے تو طالب علم سانس روک سکتا ہے۔ اس سے جسم سخت محسوس ہوتا ہے اور استاد کو حقیقی حد کا اندازہ نہیں رہتا۔

Do this: ہر آسن سے پہلے سانس کا واضح اشارہ دیں: ”سانس اندر، ریڑھ لمبی؛ سانس باہر، حرکت نرم۔“ اگر سانس ٹوٹے یا رکنے لگے تو طالب علم کو آسن سے واپس لائیں۔

Not this: ”مزید نیچے جائیں“ کی تکرار نہ کریں جبکہ سانس بے ترتیب ہو رہی ہو۔

آرام کو آخری رسمی مرحلہ سمجھنا

کچھ کلاسوں میں استاد وقت کم ہونے پر وپریت کرنی یا شواسن کاٹ دیتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ فعال آسن زیادہ نمایاں محسوس ہوتے ہیں، مگر آرام جسم کو شدت سے باہر آنے کا موقع دیتا ہے۔

Do this: کم از کم پانچ منٹ شواسن کے لیے پہلے سے محفوظ رکھیں، اور چوٹی کے آسن کے بعد ایک غیرجانبدار حرکت، وپریت کرنی یا نرم بیٹھک شامل کریں۔

Not this: آخری آسن کے فوراً بعد طالب علموں کو اٹھا کر کلاس ختم نہ کریں۔

محفوظ سیکوینسنگ کا آخری معیار آسن کی تعداد نہیں، بلکہ جسم کی کیفیت ہے: طالب علم تیاری کے بعد شدت تک پہنچے، سانس کے ساتھ وہاں رہے، اور آرام میں واپس آ سکے۔ یہی شدت کی سیڑھی یوگا پریکٹس کو منظم، قابل تدریس اور ہر جسم کے لیے زیادہ محفوظ بناتی ہے۔

اگونست/اینٹیگونست سے اسٹریچ سمجھیں

اگونست/اینٹیگونست سے اسٹریچ سمجھیں

درست مسل پہچاننے کا فیصلہ

”اسٹریچ میں صرف یہ نہ دیکھیں کہ جسم کہاں کھنچ رہا ہے؛ یہ بھی دیکھیں کہ حرکت پیدا کون کر رہا ہے اور اسے روک کون رہا ہے۔“

کسی آسن میں جسم کا ایک حصہ لمبا ہوتا ہے، مگر اس لمبائی کے پیچھے ہمیشہ ایک ہی وجہ نہیں ہوتی۔ کبھی مطلوبہ مسل سکڑ کر جوڑ کو حرکت دیتا ہے، جبکہ مخالف مسل لمبا ہو کر مزاحمت کرتا ہے۔ کبھی دونوں مسل ایک ساتھ ہلکے تناؤ میں رہتے ہیں تاکہ جوڑ محفوظ رہے۔ یوگا استاد کے لیے اصل مہارت یہ ہے کہ وہ طالب علم کو صرف ”یہاں کھنچاؤ محسوس کرو“ نہ کہے، بلکہ واضح کرے کہ کون سا مسل فعال ہے، کون سا مسل مزاحم ہے، اور یہ ترتیب کیوں ضروری ہے۔

اگونست وہ مسل ہے جو مطلوبہ حرکت کا بنیادی محرک بنتا ہے۔ اینٹیگونست وہ مسل ہے جو اسی حرکت کی مخالف سمت میں کام کرتا ہے۔ مثال کے طور پر گھٹنے کو سیدھا کرنے میں ران کا اگلا مسل فعال اگونست بن سکتا ہے، جبکہ ران کا پچھلا مسل مخالف سمت کی مزاحمت فراہم کرتا ہے۔ اگر استاد غلطی سے مزاحم مسل کو زور سے کھینچنے کا حکم دے، تو طالب علم جوڑ کو لاک کر سکتا ہے، کمر سے حرکت چرا سکتا ہے، یا درد پیدا کر سکتا ہے۔

کامران، جو 40 سالہ فزیوتھراپی اسسٹنٹ اور یوگا ٹیچر ہے، پشوچموتاناسن میں ایک طالب علم کو دیکھتا ہے۔ طالب علم آگے جھک رہا ہے، مگر کولہے کے بجائے کمر گول کر رہا ہے۔ کامران پہلے یہ طے کرتا ہے کہ حرکت کا مطلوبہ حصہ کولہے کا جھکاؤ ہے، پھر دیکھتا ہے کہ پیٹ کے گہرے

مسئل اور کولہے کے آگے والے مسئل حرکت میں مدد دے رہے ہیں، جبکہ ران کے پچھلے مسئل اور پنڈلی کے مسئل لمبائی کی مزاحمت دے رہے ہیں۔ یہی فرق محفوظ تدریس اور محض شکل کی نقل میں ہے۔

اگر آپ یہ فیصلہ غلط کریں تو تین نقصان ہو سکتے ہیں: طالب علم غلط مسئل پر دباؤ ڈالے گا، درد کو ”اچھی اسٹریچ“ سمجھ لے گا، اور آسن کی ظاہری شکل حاصل کرنے کے لیے سانس روک سکتا ہے۔ آج کا عملی سوال یہ ہے: جس حرکت کو آپ سکھا رہے ہیں، اس کا اگونسٹ کون ہے، اینٹیگونسٹ کون ہے، اور طالب علم کے جسم میں اس کا ثبوت کیا نظر آ رہا ہے؟

تین طریقے، ایک واضح موازنہ

اگونسٹ اور اینٹیگونسٹ کو سمجھانے کے لیے استاد عموماً تین طریقے استعمال کر سکتا ہے۔ ہر طریقہ مفید ہے، لیکن ہر طالب علم کے لیے یکساں مناسب نہیں۔

طریقہ	خرچ	وقت	مشکل	بہترین استعمال
صرف زبانی ہدایت	تقریباً صفر	ہر آسن میں 30 تا 60 سیکنڈ	کم	ابتدائی کلاس، کم سامان
لمس، جسمانی اشارہ اور جوڑ کی سمت دکھانا	کم؛ چٹائی اور اجازت کافی	ہر آسن میں 2 تا 4 منٹ	درمیان	چھوٹے گروپ اور عملی تربیت
اگونسٹ-اینٹیگونسٹ سوئچ بورڈ	صفر تا کم؛ نوٹ کارڈ یا تختہ	ہر آسن میں 3 تا 5 منٹ	زیادہ	استاد کی تربیت، اصلاحی تدریس، پیچیدہ آسن

صرف زبانی ہدایت میں استاد کہہ سکتا ہے: ”ران کے پچھلے حصے کو ڈھیلا کریں اور کولہے سے جھکیں۔“ یہ جملہ تیز ہے، مگر طالب علم کو یہ معلوم نہیں ہوتا کہ ران کے پچھلے مسئل کو کتنا فعال رکھنا ہے۔ بعض طالب علم اسے مکمل طور پر ڈھیلا کر کے گھٹنے پر دباؤ ڈال دیتے ہیں، جبکہ بعض اتنا زور لگاتے ہیں کہ حرکت رک جاتی ہے۔

لمس اور جسمانی اشارہ زیادہ واضح ہوتا ہے، مگر استاد کو پہلے اجازت لینی چاہیے۔ کولہے کے اگلے حصے، ران کے پچھلے حصے، پیٹ اور کمر کی سمت دکھانے سے طالب علم کو جسمانی نقشہ ملتا ہے۔ پھر بھی یہ طریقہ ہر کلاس میں آسان نہیں، خاص طور پر بڑے گروپ میں۔

اگونسٹ-اینٹیگونسٹ سوئچ بورڈ سب سے منظم طریقہ ہے۔ اس میں استاد ہر آسن کے لیے چار سوال لکھتا ہے: حرکت کیا ہے؟ اگونسٹ کون ہے؟ اینٹیگونسٹ کون ہے؟ سانس اور رفتار کیا

ہوگی؟ ”سوئچ بورڈ“ کا مطلب یہ ہے کہ استاد ضرورت کے مطابق فعال مسل کی شدت اور مزاحم مسل کی نرمی کو بدلتا ہے۔ مثال کے طور پر سپتا پادانگشتھاسن میں پاؤں اوپر لے جاتے وقت ران کے اگلے مسل کو فعال رکھنا گھٹنے کو سہارا دیتا ہے، جبکہ ران کے پچھلے مسل کو آہستہ آہستہ لمبا ہونے دینا اسٹریچ کو قابل برداشت بناتا ہے۔

کامران کے لیے زبانی ہدایت وقت بچاتی ہے، لیکن نئے طالب علم کے ساتھ سوئچ بورڈ زیادہ محفوظ رہتا ہے، کیونکہ وہ پہلے حرکت، پھر مسل، پھر احساس کی ترتیب قائم کرتا ہے۔ عملی نتیجہ یہ ہے: اگر طالب علم صرف شکل دیکھ کر حرکت کرتا ہے تو کم از کم ایک سوئچ بورڈ کارڈ استعمال کریں۔

کس صورت میں کون سا طریقہ اختیار کریں

زیادہ تر نئے یوگا اساتذہ کے لیے میری سفارش اگونسٹ-اینٹیگونسٹ سوئچ بورڈ ہے۔ یہ طریقہ یاد کرنے کے لیے لمبی عضلاتی فہرست نہیں مانگتا؛ یہ ہر آسن کو حرکت کے لحاظ سے توڑتا ہے۔ آپ پہلے جوڑ کی حرکت پہچانتے ہیں، پھر اس حرکت کا محرک مسل، پھر مخالف مسل کی مزاحمت، اور آخر میں طالب علم کا سانس اور احساس دیکھتے ہیں۔ اس ترتیب سے آپ ”کھنچاؤ کہاں ہے؟“ کے بجائے ”کھنچاؤ کیوں ہے؟“ کا جواب دے سکتے ہیں۔

اگر آپ پہلی بار یہ نظام استعمال کر رہے ہیں تو دو آسن منتخب کریں: سپتا پادانگشتھاسن کا سیدھی ٹانگ والا انداز اور جانوشیرشاسن۔ ان میں کولہے، گھٹنے اور ریڑھ کی حرکت نسبتاً آسانی سے دیکھی جا سکتی ہے۔ اگر طالب علم گھٹنے کو سیدھا رکھتے ہوئے کمر گول کرتا ہے، تو مزاحم مسل کی شدت کم کریں یا گھٹنے کے نیچے سہارا دیں۔ اگر طالب علم ٹانگ کو حرکت ہی نہیں دے پا رہا، تو اگونسٹ کی ہلکی فعال کوشش شامل کریں۔

فیصلے کا سادہ راستہ یوں رکھیں:

- ☐ اگر طالب علم حرکت کی سمت نہیں سمجھ رہا، تو پہلے جوڑ کی سمت ہاتھ کے اشارے سے دکھائیں، پھر اگونسٹ مسل کو ہلکا فعال کروائیں۔
- ☐ اگر طالب علم کو مطلوبہ جگہ کھنچاؤ محسوس نہیں ہو رہا، تو اینٹیگونسٹ مسل کی لمبائی اور جوڑ کی ترتیب دوبارہ جانچیں؛ صرف زیادہ زور نہ لگائیں۔
- ☐ اگر درد تیز، چبھتا ہوا یا جوڑ کے اندر محسوس ہو، تو اسٹریچ روکیں، حرکت کی حد کم کریں، اور سہارا دیں۔
- ☐ اگر طالب علم سانس روک رہا ہے، تو فعال کوشش کو تقریباً نصف شدت پر لائیں؛ سانس کا رکنا عموماً ضرورت سے زیادہ زور کی علامت ہے۔

- اگر آپ بڑے گروپ کو پڑھا رہے ہیں، تو زبانی ہدایت کے ساتھ سوئچ بورڈ کا ایک مختصر جملہ استعمال کریں: "اگونسٹ کو ہلکا فعال، اینٹیگونسٹ کو سانس کے ساتھ لمبا۔"

یاد رکھیں، اگونسٹ ہمیشہ "سخت" اور اینٹیگونسٹ ہمیشہ "ڈھیلا" نہیں ہوتا۔ جوڑ کو محفوظ رکھنے کے لیے دونوں میں مناسب تعاون ہو سکتا ہے۔ آپ کا مقصد مکمل ڈھیلا پن نہیں، بلکہ قابل کنٹرول حرکت ہے۔ آج ایک آسن میں یہ پوچھیں: فعال مسل نے حرکت کو سہارا دیا یا طالب علم نے حرکت کمر اور جوڑ پر منتقل کر دی؟

اگونسٹ-اینٹیگونسٹ سوئچ بورڈ کو عمل میں لائیں

درج ذیل مراحل ہر اسٹریچ پر لاگو کریں۔ پہلے آہستہ کام کریں؛ رفتار کے بجائے درست مشاہدہ آپ کی تدریس بہتر کرے گا۔

1

حرکت کا نام لکھیں۔

آسن کی ظاہری شکل سے شروع نہ کریں۔ مثال کے طور پر پشوچموتاناسن کے لیے لکھیں: "کولہے کا آگے جھکاؤ، گھٹنے نسبتاً سیدھے، ریڑھ کی لمبائی برقرار۔" جانوشیرشاسن میں ایک ٹانگ سیدھی اور دوسری ٹانگ مڑی ہوئی ہونے کی وجہ سے دونوں طرف کی حرکت الگ نوٹ کریں۔

1

بنیادی اگونسٹ تلاش کریں۔

پوچھیں: "اس جوڑ کو مطلوبہ سمت میں کون سا مسل حرکت دیتا ہے؟" سپتا پادانگشتھاسن میں ٹانگ اوپر اٹھاتے وقت کولہے کے آگے والے مسل فعال ہوتے ہیں۔ ٹانگ سیدھی رکھنے کے لیے ران کے اگلے مسل کو ہلکا فعال کروائیں۔ اس سے گھٹنے کو سہارا ملتا ہے اور طالب علم صرف ہاتھ سے ٹانگ کھینچنے کی کوشش نہیں کرتا۔

1

اینٹیگونسٹ کی مزاحمت پہچانیں۔

اب دیکھیں کہ کون سا مسل مطلوبہ حرکت کی مخالف سمت میں کھنچ رہا ہے۔ اسی سپتا پادانگشتھاسن میں ران کے پچھلے مسل ٹانگ کو اوپر جانے سے روکتے ہیں۔ انہیں زبردستی ڈھیلا نہ کروائیں؛ طالب علم سے کہیں کہ سانس چھوڑتے ہوئے ٹانگ کی ہڈی کو آہستہ اوپر بڑھائے اور گھٹنے کو نرم رکھے۔ اس سے مزاحمت بتدریج کم ہوتی ہے۔

1

شدت کو چھوٹی فعال کوشش سے جانچیں۔

طالب علم سے تین تا پانچ سیکنڈ کے لیے ہلکی مخالف کوشش کروائیں۔ جانوشیرشاسن میں سیدھی ٹانگ کی ایڑی کو آگے بڑھانے اور ران کے اگلے مسل کو ہلکا فعال رکھنے کو کہیں۔ پھر

سانس چھوڑتے ہوئے کولہے سے آگے جھکنے دیں۔ اگر حرکت بہتر ہو اور درد نہ بڑھے، تو اگونسٹ- اینٹیگونسٹ تعلق درست سمت میں ہے۔

1

جوڑ کی حفاظت دیکھیں۔

گھٹنے کے پیچھے کھنچاؤ کو فوراً اسٹریچ کی کامیابی نہ سمجھیں۔ گھٹنے کو زبردستی لاک، پاؤں کو اندر مڑتا ہوا، یا کمر کو گول ہوتا دیکھیں تو حد کم کریں۔ پشوچموتاناسن میں بیٹھنے کے نیچے تہ کیا ہوا کمبل رکھنے سے کولہے بلند ہوتے ہیں؛ اس سے کولہے کا آگے جھکاؤ آسان ہوتا ہے اور کمر کو غیر ضروری کھینچنے کی ضرورت کم ہوتی ہے۔

1

سانس کو سوئچ کا حصہ بنائیں۔

سانس اندر لیتے وقت ریڑھ کو لمبا کریں اور اگونسٹ کی ہلکی فعال کیفیت برقرار رکھیں۔ سانس چھوڑتے وقت اینٹیگونسٹ مسل کو لمبا ہونے دیں۔ یہ طریقہ اس لیے مؤثر ہے کہ طالب علم ایک دم زور لگانے کے بجائے حرکت کو مرحلہ وار بڑھاتا ہے۔ سپتا پادانگشتھاسن میں پاؤں کو چہرے کی طرف کھینچنے کے بجائے ہر سانس کے ساتھ ٹانگ کی ہڈی کو اوپر بڑھانے کی ہدایت دیں۔

1

احساس اور شکل کا موازنہ کریں۔

طالب علم سے پوچھیں: ”کھنچاؤ ران کے پچھلے حصے میں ہے یا گھٹنے کے اندر؟ کمر کی لمبائی قائم ہے؟ سانس رواں ہے؟“ اگر احساس جوڑ کے اندر چلا جائے تو آسن کی شکل کو کم کریں۔ استاد کی اصلاح کا معیار گہری شکل نہیں، قابل کنٹرول حرکت اور صاف سانس ہے۔

1

سوئچ بورڈ کارڈ مکمل کریں۔

ہر آسن کے لیے یہ چار سطری نوٹ بنائیں:

- ☐ حرکت: کولہے کا آگے جھکاؤ
- ☐ اگونسٹ: کولہے کے آگے والے مسل اور پیٹ کے مسل
- ☐ اینٹیگونسٹ: ران کے پچھلے مسل، مناسب حد میں
- ☐ اصلاح: کمبل، مڑی ہوئی ٹانگ، یا کم زاویہ

آسن کے بعد طالب علم کا ردعمل بھی لکھیں۔ اگر کامران دیکھتا ہے کہ طالب علم نے کمر گول کیے بغیر آگے جھکنا سیکھ لیا، تو وہ سمجھ سکتا ہے کہ فعال اور مزاحم مسل کا توازن بہتر ہوا ہے۔

1

دوسری سمت ضرور جانچیں۔

دائیں اور بائیں کولہے کی حرکت ایک جیسی نہیں ہوتی۔ جانوشیرشاسن میں ایک طرف طالب علم آسانی سے آگے جھک سکتا ہے، دوسری طرف کمر مڑ سکتی ہے۔ دونوں سمتوں میں ایک ہی

زبانی حکم نہ دہرائیں؛ جس طرف مزاحمت زیادہ ہو، وہاں گھٹنے کے نیچے سہارا، کم زاویہ یا زیادہ وقت دیں۔

آج کی تدریس کے لیے یہ مختصر فہرست استعمال کریں:

- ☐ دو آسن منتخب کر کے حرکت، اگونسٹ اور اینٹیگونسٹ لکھیں۔
- ☐ ہر طالب علم سے تین تا پانچ سیکنڈ کی ہلکی فعال کوشش کروائیں۔
- ☐ درد، سانس رکنے اور جوڑ کے اندر احساس کو فوراً روکنے کی علامت بنائیں۔
- ☐ کمبل یا پٹی جیسے سادہ سہارے سے حرکت کی حد کم یا بہتر کریں۔
- ☐ آسن کے بعد نوٹ کریں کہ شکل بہتر ہوئی یا حرکت کا کنٹرول۔

اگونسٹ-اینٹیگونسٹ سوئچ بورڈ آپ کو ہر اسٹریچ کو ایک قابل مشاہدہ عمل میں بدلنے دیتا ہے: حرکت پہچانیں، فعال مسل کو مناسب کام دیں، مزاحم مسل کو محفوظ لمبائی دیں، اور طالب علم کے سانس و احساس سے نتیجہ جانچیں۔ یہی طریقہ آگے چل کر کولہے کے کھولنے والے آسنوں، فارورڈ بینڈز اور بحالی والے آسنوں میں آپ کی تدریس کو زیادہ درست بنائے گا۔

کلیدی مسل آئسولیشن کی تربیت

مسل کو نمایاں کرنے کی سمجھ

مبوش، 29 سالہ ڈانس ٹیچر، کلاس کے دوران بار بار کمر کے نچلے حصے پر ہاتھ رکھتی ہے۔ جب وہ آگے جھکتی ہے تو اسے ہیمسٹرنگ، یعنی ران کے پچھلے مسلز، میں کھنچاؤ کم اور کمر میں دباؤ زیادہ محسوس ہوتا ہے۔ ایسی صورت میں صرف ”زیادہ جھکیں“ کہنا محفوظ تدریسی اشارہ نہیں۔ استاد کو پہلے یہ پہچاننا ہوتا ہے کہ حرکت کون سا مسل کر رہا ہے، کون سا مسل غیر ضروری طور پر مدد دے رہا ہے، اور طالب علم کس جگہ حرکت روک رہا ہے۔

کلیدی مسل آئسولیشن سے مراد کسی ایک مسل یا مسلوں کے چھوٹے گروہ کو نمایاں طور پر کام کروانا ہے، جبکہ دوسرے حصے غیر ضروری بوجھ نہ اٹھائیں۔ یوگا میں مکمل آئسولیشن ہمیشہ ممکن نہیں، کیونکہ ہر آسن میں کئی مسلز مل کر کام کرتے ہیں۔ ہمارا مقصد یہ ہے کہ طالب علم کو مطلوبہ مسل کا واضح احساس ملے؛ مثلاً دنداسن میں ران کے اگلے مسلز گھٹنے کو سیدھا رکھتے ہیں، جبکہ پیٹ کے مسلز دھڑ کو سہارا دیتے ہیں۔ اگر طالب علم کمر گول کر کے بیٹھتا ہے تو ہیمسٹرنگ کی محدود لمبائی کو کمر پورا کرنے لگتی ہے۔

اس مقصد کے لیے مسل-اسپاٹ لائٹ پروٹوکول استعمال کریں: پہلے مطلوبہ مسل کا نام اور کام بتائیں، پھر جوڑ کی پوزیشن مقرر کریں، ہلکی مزاحمت یا لمس سے احساس واضح کریں، اور آخر میں سانس کے ساتھ حرکت کروائیں۔ بنیادی تیاری کے طور پر طالب علم کو غیر شدید کمر درد، جوڑوں کی بنیادی سمتیں، اور درد و کھنچاؤ کا فرق سمجھ آنا چاہیے۔ تیز، چبھتا یا پھیلتا ہوا درد آئے تو آئسولیشن روکیں اور مناسب طبی رہنمائی کی طرف بھیجیں۔

اپنے آپ سے پوچھیں: ”کیا طالب علم مطلوبہ مسل محسوس کر رہا ہے، یا صرف حرکت مکمل کر رہا ہے؟“ یہی سوال تدریس کا رخ درست رکھتا ہے۔

مسئلہ-اسپاٹ لائٹ پروٹوکول کا عملی طریقہ

پروٹوکول کو ہر آسن میں ایک ہی ترتیب سے لگائیں، مگر اشارہ اس مسئلہ کے مطابق بدلیں جسے نمایاں کرنا ہو۔

مرحلہ اول: ہدف مقرر کریں۔

سبق شروع کرنے سے پہلے ایک ہی ہدف منتخب کریں۔ مثال کے طور پر، ہپ کے لیے کولہے کے بیرونی مسئلہ، ہیمسٹرنگ کے لیے ران کے پچھلے حصے، کور کے لیے پیٹ کے گہرے سہارا دینے والے مسئلہ، اور کمر کے لیے ریڑھ کو لمبا رکھنے والے مسئلہ۔ ایک وقت میں چار مختلف ہدایات نہ دیں؛ اس سے طالب علم حرکت کی اصل وجہ کھو دیتا ہے۔

مرحلہ دوم: جوڑ کی بنیاد بنائیں۔

ہپ آئسولیشن میں پہلے کمر کو غیر جانبدار رکھیں، پھر ران کو کولہے کے جوڑ سے حرکت دیں۔ سوپائن سوپا پادانگشٹھاسن میں ایک ٹانگ فرش پر رکھیں، دوسری ٹانگ کو پٹی سے سہارا دیں، اور مخالف کولہے کو زمین پر بھاری رہنے دیں۔ اس سے ٹانگ اٹھانے کی حرکت کمر کے مڑنے کے بجائے کولہے سے آتی ہے۔

ہیمسٹرنگ کے لیے گھٹنے کو مکمل زور سے نہ دھکیلیں۔ ران کے پچھلے حصے کو لمبا ہونے دیں، مگر گھٹنے کے پیچھے کھنچتا ہوا درد نہ پیدا کریں۔ ”ایڑی کو آگے، ران کو پیچھے“ کا اشارہ ہیمسٹرنگ کی سمت واضح کرتا ہے، جبکہ طالب علم کو انگلیاں اپنی طرف کھینچنے کی ضرورت نہیں پڑتی۔

کور آئسولیشن میں سانس روکنے کے بجائے سانس چھوڑتے وقت پیٹ کے نچلے حصے کو ہلکا سا اندر اور اوپر محسوس کروائیں۔ ناف کو زبردستی ریڑھ سے نہ چپکائیں؛ اس سے پیٹ سخت ہو سکتا ہے اور سانس محدود ہو سکتی ہے۔ سپائن نیوٹرل پوزیشن میں دونوں پاؤں زمین پر رکھ کر ایک ایک ایڑی ہلکی اٹھائیں۔ اگر کمر فرش سے الگ ہونے لگے تو حرکت کا دائرہ کم کریں، کیونکہ اس وقت کور کے بجائے کمر کام سنبھال رہی ہے۔

کمر کے مخصوص مسئلہ کے لیے ”پیٹ کو نرم رکھتے ہوئے ریڑھ کو لمبا کریں“ کہیں۔ بھجنگاسن میں صرف اوپر اٹھنے کے بجائے سینہ آگے اور اوپر لے جائیں، کہنیاں قدرے مڑی رہیں، اور ناف کے نیچے کا حصہ آرام سے زمین کے قریب رہے۔ اس اشارے سے کمر کے مسئلہ کو لمبائی کے ساتھ کام ملتا ہے، جبکہ کندھے کانوں کی طرف اٹھنے سے بچتے ہیں۔

مرحلہ سوم: لمس یا مزاحمت دیں۔

طالب علم کی اجازت لے کر مطلوبہ مسل کے مقام پر ہلکا لمس دیں۔ ہیمسٹرنگ کے لیے ران کے پچھلے حصے پر ہاتھ رکھ کر کہیں، ”یہاں لمبائی اور ہلکی گرفت محسوس کریں۔“ کور کے لیے پیٹ کے نچلے حصے پر خود لمس کی ہدایت دیں۔ استاد کا دباؤ کبھی درد پیدا نہ کرے۔ پٹی، دیوار یا ہلاک بھی مزاحمت کا محفوظ ذریعہ بن سکتے ہیں؛ مثلاً دیوار کے خلاف پاؤں رکھ کر ایڑی سے ہلکا دباؤ دیں تاکہ ہیمسٹرنگ اور کور کا تعلق واضح ہو۔

مرحلہ چہارم: مختصر پکڑ اور جانچ۔

ہر آئسولیشن کو ابتدا میں تین سانسوں تک رکھیں، پھر آرام دیں۔ تین دور کافی ہیں۔ ہر دور کے بعد پوچھیں: ”آپ کو کام کہاں محسوس ہوا؟“ مطلوبہ جگہ کے بجائے کمر، گردن یا گھٹنے میں دباؤ آئے تو پوزیشن آسان کریں۔ طالب علم کا جواب آپ کے اگلے اشارے کا تعین کرے۔

مرحلہ پنجم: آسن میں منتقل کریں۔

الگ سے مسل کا احساس پیدا کرنے کے بعد اسے آسن میں لے جائیں۔ مثال کے طور پر، ہیمسٹرنگ کی ہلکی فعال گرفت کے بعد جانوشیرشاسن میں بیٹھیں۔ پہلے کمر لمبی کریں، پھر کولہے سے آگے جھکیں۔ اس ترتیب سے طالب علم کھنچاؤ کو کمر میں دھکیلنے کے بجائے ران کے پچھلے حصے میں تقسیم کرتا ہے۔

ہفتے میں دو یا تین تدریسی نشستوں میں ایک ہی مسل ہدف دہرائیں۔ بار بار نیا اشارہ دینے کے بجائے وہی مختصر جملہ استعمال کریں، تاکہ طالب علم جسمانی احساس اور لفظ کے درمیان تعلق بنا سکے۔ یاد رکھیں: آئسولیشن کا کامیاب نتیجہ گہرا کھنچاؤ نہیں، بلکہ واضح احساس، ہموار سانس اور قابو میں رہنے والی حرکت ہے۔

مہوش کے لیے عملی تدریسی منصوبہ

مہوش ہر ہفتے چار دن ڈانس کی کلاس لیتی ہے۔ اسے کمر کے نچلے حصے میں ہلکا درد خاص طور پر آگے جھکتے اور لمبے وقت کھڑے رہنے کے بعد محسوس ہوتا ہے۔ ابتدائی جانچ میں وہ سپائن ٹانگ اٹھاتے وقت مخالف کولہا زمین سے اٹھا لیتی ہے اور دانداسن میں کمر گول کر لیتی ہے۔ اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ ہیمسٹرنگ کی حرکت کو کمر پورا کر رہی ہے اور کور مناسب سہارا نہیں دے رہا۔

پہلے ہفتے کے لیے یہ 12 منٹ کا منصوبہ رکھیں:

- 1 مہوش کو پیٹھ کے بل لٹائیں، دونوں گھٹنے موڑیں اور دونوں پاؤں زمین پر رکھیں۔ پانچ آہستہ سانسوں تک کمر کو غیر جانبدار رکھوائیں۔ سانس چھوڑتے وقت پیٹ کے نچلے حصے میں ہلکی گرفت محسوس کروائیں۔ مقصد کمر کو دبانا نہیں، بلکہ حرکت سے پہلے کمر کا سہارا بنانا ہے۔
- 2 ایک ٹانگ کو پٹی کے ذریعے سوپا پادانگشٹھاسن کی تیاری میں اٹھائیں۔ مخالف کولہے کو زمین پر رکھنے کا اشارہ دیں۔ ٹانگ کو صرف اس حد تک اٹھائیں جہاں کمر نہ مڑے۔ تین سانسوں، ہر طرف تین دور۔
- 3 دنداسن میں مہوش کے کولہوں کے نیچے تہہ کیا ہوا کمبل رکھیں۔ ایڑیوں کو آگے بڑھانے، رانوں کو اندر کی طرف متوازن رکھنے اور سینے کو اوپر رکھنے کا اشارہ دیں۔ اگر کمر گول ہو تو ٹانگیں تھوڑی ڈھیلی رکھیں؛ مقصد ہیمسٹرنگ کو لمبا کرنا ہے، کمر کو کھینچنا نہیں۔
- 4 جانوشیرشاسن میں ایک ٹانگ موڑ کر دوسری ٹانگ سیدھی رکھیں۔ پہلے پانچ سانسوں تک صرف کمر لمبی کریں، پھر اگلی سانس چھوڑتے ہوئے کولہے سے معمولی آگے جھکیں۔ پیشانی کو گھٹنے تک پہنچانا ہدف نہ بنائیں۔ ہدف یہ ہے کہ کمر کا اگلا حصہ لمبا رہے اور ران کے پچھلے حصے میں قابل برداشت کھنچاؤ محسوس ہو۔
- 5 آخر میں سوپتا پادانگشٹھاسن کی آسان شکل دوبارہ کریں۔ مہوش سے پوچھیں کہ اب ٹانگ اٹھاتے وقت کمر پہلے کی نسبت زیادہ مستحکم ہے یا نہیں۔

متوقع نتیجہ یہ ہے کہ پہلے ہی نشست میں مہوش کو کمر کے بجائے ہیمسٹرنگ میں واضح کھنچاؤ محسوس ہو، سانس نہ رکے، اور ٹانگ اٹھاتے وقت مخالف کولہا زمین پر رہے۔ دو ہفتے تک، ہر ڈانس کلاس سے پہلے یہ مختصر ترتیب کروائیں۔ اگر درد کم ہونے کے بجائے بڑھ جائے، ٹانگ میں سن پن یا کمزوری آئے، یا درد نیچے پھیلنے لگے تو یوگا کی اصلاح روک کر طبی معائنہ ضروری ہے۔

اسی منصوبے کو کولہے کے بیرونی مسلز کے لیے بدلنے کے لیے مہوش کو سوپتا پادانگشٹھاسن کی گھومتی ہوئی شکل میں جلدی نہ لے جائیں۔ پہلے گھٹنا موڑ کر ران کو سینے کی طرف لائیں، پھر ٹانگ کو مخالف سمت صرف اتنا لے جائیں کہ مخالف کندھا اور کولہا زمین پر رہیں۔ یہاں ”حرکت گھٹنے سے نہیں، کولہے کے جوڑ سے“ کا اشارہ دیں۔ اس سے کمر کو مروڑ کر حرکت حاصل کرنے کی عادت کم ہوتی ہے۔

عام غلطیاں اور فوری جانچ

کمر کو ہیمسٹرنگ کا کام کرنے دینا

اس غلطی کی جڑ عموماً محدود ہیمسٹرنگ، کمزور کور یا آسن کی گہری شکل تک جلد پہنچنے کی خواہش ہوتی ہے۔ طالب علم گھٹنے سیدھے رکھنے کے لیے کمر گول کر لیتا ہے، پھر اسے ران کے پچھلے حصے کے بجائے کمر میں کھنچاؤ محسوس ہوتا ہے۔

Do this: کولہوں کے نیچے کمبل رکھیں، گھٹنے معمولی موڑیں، اور "کولہے سے آگے، سینہ لمبا" کہیں۔ تین سانسوں کے بعد کمر، ہیمسٹرنگ اور سانس کا احساس پوچھیں۔

Not this: گھٹنے کو زبردستی سیدھا کر کے دھڑ کو ٹانگوں پر گرانا۔

کور کو سخت کر کے سانس روک دینا

طالب علم اکثر پیٹ کو اندر کھینچ کر جسم کو محفوظ سمجھتا ہے، مگر سانس روکنے سے دباؤ بڑھتا ہے اور کمر کے مسلز غیر ضروری طور پر سخت ہو سکتے ہیں۔

Do this: سانس چھوڑتے وقت پیٹ کے نچلے حصے میں صرف ہلکی گرفت محسوس کروائیں، پھر مکمل سانس لینے دیں۔ حرکت کا دائرہ اتنا رکھیں کہ کمر قابو میں رہے۔

Not this: ناف کو زور سے اندر کھینچنا، پسلیاں جمانا یا ہر تکرار میں سانس روکنا۔

کمر کی آئسولیشن کو بڑی بیک بینڈ سمجھ لینا

کمر کے مسلز کو نمایاں کرنے کے لیے طالب علم کبھی کولہے آگے دھکیلتا اور گردن پیچھے پھینک دیتا ہے۔ اس سے کمر کے ایک حصے پر دباؤ بڑھتا ہے، جبکہ مطلوبہ لمبی اور تقسیم شدہ حرکت ختم ہو جاتی ہے۔

Do this: بھجنگاسن میں سینہ آگے لے جائیں، کہنیاں مڑی رکھیں، پیٹ کے نچلے حصے کو سہارا دیں، اور صرف اتنا اٹھیں جہاں سانس ہموار رہے۔

Not this: ہاتھوں سے فرش کو زور سے دھکیل کر کمر کو اچانک موڑنا یا ٹھوڑی اوپر اٹھانا۔

فوری یاد دہانی: پہلے ایک مسل ہدف منتخب کریں، پھر جوڑ کی بنیاد درست کریں، ہلکی مزاحمت یا لمس سے احساس واضح کریں، تین سانسوں تک جانچ کریں، اور مطلوبہ جگہ کے بجائے کمر یا جوڑ میں دباؤ آئے تو حرکت آسان کریں۔ مہوش جیسے طالب علم کے لیے کامیاب آئسولیشن

وہ بے جس میں ہیمسٹرنگ کام کرے، کور سانس کے ساتھ سہارا دے، ہپ حرکت کی سمت طے کرے، اور کمر لمبی و قابو میں رہے۔ یہی واضح مسل احساس آگے چل کر محفوظ آسن، بہتر ترتیب اور ذمہ دار تدریس کی بنیاد بنتا ہے۔

کلیدی کو-ایکٹیویشنز کیسے سکھائیں

جوڑوں کو ایک ساتھ مضبوط رکھنے کی سمجھ

س لمان، 31 سالہ سابقہ ایتھلیٹ، ری ہیب پر مبنی کلاس میں ایک طالب علم کو دنداسن میں دیکھتا ہے۔ طالب علم کی کمر پیچھے گول ہو رہی ہے، گھٹنے ڈھیلے ہیں اور کولہے آگے جھکنے کے بجائے پیچھے گر رہے ہیں۔ سلمان صرف "سیدھے بیٹھیں" نہیں کہتا؛ وہ پاؤں، ران، کولہے اور پیٹ کو ایک ترتیب سے فعال کرواتا ہے۔ چند سانسوں میں طالب علم کی کمر لمبی، گھٹنے زیادہ محفوظ اور حرکت زیادہ قابو میں آ جاتی ہے۔

کو-ایکٹیویشن سے مراد دو یا زیادہ عضلاتی گروہوں کو ایک ہی وقت میں مناسب مقدار میں فعال کرنا ہے۔ یہاں مقصد زیادہ زور لگانا نہیں، بلکہ مخالف یا مددگار عضلات کو مل کر جوڑ کو مستحکم رکھنا ہے۔ گھٹنے کے لیے ران کے اگلے اور پچھلے حصے، کولہے کے لیے کولہے کے بیرونی اور اندرونی مددگار عضلات، اور کمر کے لیے پیٹ، کولہے اور ریڑھ کے اطراف کے عضلات ایک مربوط نظام بناتے ہیں۔

یہ طریقہ خاص طور پر ان یوگا اساتذہ کے لیے ہے جو ری ہیب فوکسڈ کلاس، ابتدائی طلبہ یا گھٹنوں، کولہوں اور کمر کی کمزوری والے افراد کو پڑھاتے ہیں۔ کو-ایکٹیویشن ویو طریقہ میں اشارے پاؤں سے شروع ہو کر گھٹنے، کولہے اور کمر تک جاتے ہیں۔ ہر مرحلے کا مقصد اگلے جوڑ کو محفوظ بنیاد دینا ہے۔ عملی سوال یہ ہے: کیا طالب علم کو حرکت میں استحکام محسوس ہو رہا ہے، یا وہ صرف جسم کو سخت کر رہا ہے؟

تدریس کا ضروری سامان

- ☐ یوگا چٹائی: پاؤں کو پھسلنے سے روکتی ہے، تاکہ طالب علم زمین کو دبائے اور ٹانگ کو فعال رکھنے کا عمل سیکھ سکے۔ ایک اچھی چٹائی عموماً مقامی کھیلوں کی دکان یا یوگا مرکز سے مناسب قیمت پر مل جاتی ہے۔

- ☐ **یوگا بلاک:** دنداسن، سکھاسن اور کھڑے آسنوں میں ہاتھ یا کولہے کو سہارا دیتا ہے۔ دو بلاک عموماً آن لائن یا یوگا اسٹور سے کم سے درمیانی قیمت میں مل جاتے ہیں۔
- ☐ **پٹی:** پاؤں اور ہاتھ کے درمیان فاصلہ کم کرنے کے بجائے مناسب سہارا دیتی ہے، خاص طور پر سٹیت پادانگشتاسن میں۔ کپڑے کی مضبوط پٹی کم قیمت میں دستیاب ہوتی ہے۔
- ☐ **کم اونچائی والا کمبل:** کولہے کے نیچے رکھنے سے کمر کو گول کیے بغیر بیٹھنا آسان ہوتا ہے۔ ایک تہہ شدہ گھریلو کمبل بھی کافی ہے۔
- ☐ **دیوار:** کھڑے آسنوں میں ایڑی، کولہے یا ہاتھ کو سمت کا واضح احساس دیتی ہے۔ اسے مفت اور ہر کلاس میں فوراً استعمال کیا جا سکتا ہے۔
- ☐ **مشاہداتی فہرست:** استاد اس پر پاؤں، گھٹنے، کولہے، سانس اور کمر کی کیفیت لکھتا ہے۔ سادہ کاغذ پر پانچ خانے بنائیں؛ اس کے لیے الگ خرچ ضروری نہیں۔

سامان کا مقصد طالب علم کو آسن میں کھینچنا نہیں، بلکہ درست عضلاتی ترتیب محسوس کروانا ہے۔ اگر بلاک کے بغیر طالب علم کمر گول کرتا ہے، تو بلاک استعمال کریں؛ اگر پٹی کے ساتھ وہ گھٹنے کو زبردستی سیدھا کرتا ہے، تو پٹی ڈھیلی کریں۔ سہارا ہمیشہ حرکت کا معیار بہتر کرے، مشکل بڑھانے کے لیے نہ ہو۔

کو-ایکٹیویشن ویو طریقہ: عملی ترتیب

۱. طالب علم کی ابتدائی حالت دیکھیں۔

اسے تاداسن یا دنداسن میں ۲۰ سے ۳۰ سیکنڈ خاموش کھڑا یا بیٹھا رہنے دیں۔ پاؤں کا دباؤ، گھٹنے کی سمت، کولہے کی سطح اور کمر کی شکل نوٹ کریں۔ نتیجہ یہ ہونا چاہیے کہ آپ کو معلوم ہو جائے: اصل مسئلہ پاؤں، گھٹنے، کولہے یا کمر سے شروع ہو رہا ہے۔

۲. پاؤں کے چار حصوں کا دباؤ قائم کروائیں۔

طالب علم سے انگوٹھے کے نیچے، چھوٹی انگلی کے نیچے اور ایڑی کے دونوں کناروں کو زمین سے جوڑنے کو کہیں۔ انگلیاں مٹھی نہ بنیں اور ایڑی اندر یا باہر نہ لڑھکے۔ اس دباؤ سے ٹانگ کو اوپر کی طرف مستحکم بنیاد ملتی ہے۔

۳. گھٹنے کو انگلیوں کی سمت میں رکھوائیں۔

کھڑے آسن میں گھٹنے کو دوسرے یا تیسرے پاؤں کے انگوٹھے کی سمت رکھیں۔ گھٹنے کو اندر گرنے نہ دیں، مگر باہر بھی نہ دھکیلیں۔ یہ اشارہ گھٹنے کے جوڑ پر مڑنے والی غیر ضروری قوت کم کرتا

ہے۔

۴. ران کے اگلے حصے کو ہلکا فعال کروائیں۔

طالب علم سے کہیں، ”گھٹنے کے پیچھے کی جگہ لمبی کریں، مگر گھٹنے کو پیچھے نہ دھکیلیں۔“ ران کا اگلا حصہ اتنا فعال ہو کہ ٹانگ سہارا دے، لیکن جوڑ سخت یا بند نہ ہو۔ دَنداسن میں اس کا نتیجہ گھٹنے کے نیچے زیادہ واضح گرفت اور ٹانگ کی لمبائی کی صورت میں نظر آتا ہے۔

۵. ران کے پچھلے حصے کو مخالف مدد دیں۔

طالب علم سے کہیں، ”ایڑی آگے بڑھائیں اور ران کو پیچھے کی طرف کھینچنے کا احساس پیدا کریں۔“ اس عمل میں بیم اسٹرنگ یعنی ران کے پچھلے عضلات مدد دیتے ہیں۔ گھٹنے کو زور سے سیدھا کرنے کے بجائے دونوں سمتوں کی ہلکی طاقت استعمال کریں؛ یہی کو-ایکٹیویشن ہے۔

۶. کولہے کو غیر جانبدار رکھیں۔

دَنداسن میں ہاتھ کولہوں کے برابر رکھوا کر کمر کو لمبا کریں۔ اگر کولہے پیچھے جھکیں تو تہہ شدہ کمبل پر بٹھائیں۔ اگر کولہے آگے بہت جھکیں تو پیٹ کو اندر کھینچنے کے بجائے پسلیوں کو کولہوں کے اوپر متوازن کروائیں۔ درست نتیجہ یہ ہے کہ کمر نہ دھنسے، نہ گول ہو۔

۷. کولہے کے بیرونی عضلات کو سمت دیں۔

کھڑے آسن میں کہیں، ”ران کو باہر کھینچنے کا احساس پیدا کریں، مگر پاؤں کی انگلیاں باہر نہ موڑیں۔“ یہ اشارہ کولہے کو گھٹنے کے اوپر منظم رکھتا ہے۔ اگر گھٹنے اندر گر رہا ہو تو طالب علم کو زیادہ زور نہیں، صرف ۳۰ فیصد کوشش کا احساس دیں۔

۸. کولہے کے اندرونی عضلات کو توازن دیں۔

اب کہیں، ”دونوں ٹانگوں کو ایک دوسرے کی طرف کھینچنے کا احساس دیں، مگر پاؤں اپنی جگہ رہیں۔“ اس سے اندرونی ران اور بیرونی کولہے ایک دوسرے کے خلاف مناسب مدد دیتے ہیں۔ یہ اشارہ خاص طور پر اُپوشتھ کوناسن میں مفید ہے، جہاں ٹانگیں باہر کھلتے وقت گھٹنے ڈھیلے پڑ سکتے ہیں۔

۹. پیٹ اور کمر کو ایک ساتھ فعال کروائیں۔

سانس چھوڑتے وقت طالب علم سے کہیں، ”نچلی پسلیاں نرم کریں اور ناف کے نیچے ہلکی اندرونی گرفت رکھیں۔“ کمر کو چٹائی سے چپکانے یا پیٹ کو زور سے اندر کھینچنے کا حکم نہ دیں۔ سُپت پادانگشتاسن میں یہ اشارہ کمر کو مروڑ سے بچاتا ہے، جبکہ ٹانگ حرکت کر سکتی ہے۔

۱۰. سانس کو استحکام کا حصہ بنائیں۔

چار گنتی میں سانس اندر اور چار گنتی میں باہر کروائیں، مگر سانس روکنے نہ دیں۔ سانس باہر نکالتے وقت پیٹ کی گرفت اور پاؤں کا دباؤ برقرار رہنا چاہیے۔ اگر سانس رک جائے تو طالب علم نے عضلاتی کوشش ضرورت سے زیادہ بڑھا دی ہے؛ شدت کم کریں۔

۱۱. ایک وقت میں صرف ایک اشارہ بڑھائیں۔

پہلے پاؤں، پھر گھٹنے، پھر کولہے اور آخر میں کمر کی ہدایت دیں۔ سلمان کی ری پیب کلاس میں جب طالب علم گھٹنے کو اندر گرنے سے روکنے کے لیے پورا جسم سخت کر رہا تھا، سلمان نے صرف پاؤں کا دباؤ درست کروایا؛ اس کے بعد گھٹنے کی سمت خود بہتر ہوئی۔ کئی ہدایات ایک ساتھ دینے سے طالب علم جسم کا احساس کھو دیتا ہے۔

۱۲. جامد حالت سے چھوٹی حرکت کی طرف جائیں۔

سپٹ پادانگشتاسن میں ٹانگ کو صرف اتنا اٹھائیں کہ کمر کی شکل نہ بدلے، پھر تین مرتبہ آہستہ اوپر نیچے کریں۔ اگر کمر محراب بنے یا گھٹنا مڑے تو حرکت کا دائرہ کم کریں۔ مقصد زیادہ اونچائی نہیں، مستحکم کمر کے ساتھ آزاد ٹانگ ہے۔

۱۳. مروڑ میں کولہے کو زمین سے جوڑے رکھیں۔

سپٹ پادانگشتاسن کے گھومنے والے انداز یا مریچی آسن سوم کی تیاری میں ایک طرف کی ٹانگ حرکت دے، مگر مخالف کولہا زمین سے اٹھنے نہ پائے۔ پیٹ اور کولہے کے مشترکہ فعال ہونے سے ریڑھ کو غیر ضروری کھنچاؤ سے تحفظ ملتا ہے۔

۱۴. آسن سے نکلنے کا مرحلہ بھی سکھائیں۔

طالب علم پہلے سانس لے، پھر گھٹنے کو نرم کرے، پاؤں زمین پر رکھے اور آخر میں کمر کو آرام دے۔ اچانک ٹانگ گرانے سے گھٹنے اور کمر پر جھٹکا آ سکتا ہے۔ محفوظ اخراج اسی کو-ایکٹیویشن کی آخری جانچ ہے۔

۱۵. ہر طالب علم کے لیے شدت کی حد مقرر کریں۔

صفر سے دس تک کوشش کا پیمانہ استعمال کریں، جہاں صفر بالکل کوشش نہ ہونے اور دس زیادہ سے زیادہ کوشش کو ظاہر کرتا ہے۔ استحکام والی مشق میں پانچ یا چھ کی کوشش کافی ہے۔ اگر درد، سن پن، چبھنے یا جوڑ میں دباؤ آئے تو آسن روک کر سہارا بڑھائیں؛ عضلاتی کام اور جوڑ کے درد کو ایک نہ سمجھیں۔

۱۶. دوسری طرف وہی ترتیب دہرائیں۔

یک طرفہ آسن، جیسے پاریگھاسن یا سُپت پادانگُستاسن کے گھومنے والے انداز، میں بائیں اور دائیں جانب الگ مشاہدہ کریں۔ ایک طرف زیادہ کھنچاؤ محسوس ہو تو دوسری طرف زبردستی برابر نہ کریں۔ کمزور سمت کو چھوٹے دائرہ حرکت اور زیادہ وقت کے ساتھ سکھائیں۔

۱۷. آخر میں دوبارہ دَنَداسن یا تاداسن میں جانچ کریں۔

طالب علم سے ابتدائی حالت دوبارہ کروائیں۔ کمر کی لمبائی، گھٹنے کی نرمی، پاؤں کا دباؤ اور سانس کا بہاؤ ملاحظہ کریں۔ اگر طالب علم اب کم کوشش میں زیادہ مستحکم ہے تو کو-ایکٹیویشن کامیاب رہی۔

تدریس کے دوران عام غلطی یہ ہے کہ استاد ”ٹانگیں سیدھی کریں“ کہہ کر گھٹنے کو بند کروا دیتا ہے۔ بہتر اشارہ ہے: ”پاؤں آگے، ران پیچھے، گھٹنے کی پچھلی جگہ لمبی، اور سانس جاری۔“ اسی طرح ”پیٹ اندر“ کہنے سے بعض طلبہ سانس روک لیتے ہیں؛ ”نچلی پسلیاں نرم، ناف کے نیچے ہلکی گرفت“ زیادہ واضح اور محفوظ ہے۔

فوری تدریسی حوالہ

- ☐ پاؤں کی بنیاد: چاروں حصے زمین سے جڑے ہوں؛ انگلیاں نہ سکڑیں۔
- ☐ گھٹنے کی سمت: گھٹنا دوسرے یا تیسرے پاؤں کے انگوٹھے کی طرف رہے۔
- ☐ گھٹنے کی کوشش: ران کا اگلا اور پچھلا حصہ دونوں ہلکے فعال ہوں؛ گھٹنا نہ دھکیلا جائے۔
- ☐ کولہے کی سطح: دونوں کولہے برابر رہیں، خاص طور پر مروڑ میں۔
- ☐ کمر کا معیار: کمر لمبی رہے؛ نہ ضرورت سے زیادہ محراب بنے، نہ گول ہو۔
- ☐ پیٹ کی گرفت: سانس چھوڑتے وقت ہلکی گرفت؛ سانس کبھی نہ روکی جائے۔
- ☐ کوشش کی حد: استحکام کے لیے پانچ یا چھ کی کوشش کافی ہے؛ زیادہ سختی حرکت کم کرتی ہے۔
- ☐ اگر گھٹنا اندر گرے: پاؤں کا دباؤ بڑھائیں، ران کو ہلکا باہر سمت دیں، حرکت کم کریں۔
- ☐ اگر کمر گول ہو: کولہے کے نیچے کمبل یا بلاک رکھیں، ٹانگ کی شدت کم کریں۔
- ☐ اگر کولہا زمین سے اٹھے: مروڑ کا دائرہ کم کریں اور مخالف کولہے کو زمین سے جوڑیں۔
- ☐ اگر درد آئے: فوراً رکیں، سہارا دیں اور جوڑ کی سمت بدلنے کے بجائے آسن آسان کریں۔

- ☐ کامیابی کی علامت: طالب علم کم زور لگا کر زیادہ صاف سانس، متوازن گھٹنے اور لمبی کمر برقرار رکھ سکے۔
- ☐ اگلا اشارہ کب دیں: موجودہ اشارہ سانس کے ساتھ کم از کم تین چکروں تک قائم رہے۔
- ☐ کلاس کے بعد نوٹ: ہر طالب علم کے لیے لکھیں کہ مسئلہ پاؤں، گھٹنے، کولہے یا کمر میں کہاں ظاہر ہوا۔

کو-ایکٹیویشن ویو طریقہ استاد کو ایک ہی جملے کے بجائے جسم کے اندرونی سلسلے کو پڑھنے کی تربیت دیتا ہے: زمین سے پاؤں، پاؤں سے گھٹنا، گھٹنے سے کولہا، اور کولہے سے کمر۔ جب یہ سلسلہ واضح ہو جائے تو آسن کی شکل سے زیادہ اہم اس کی محفوظ، سانس بھری اور قابو میں حرکت بن جاتی ہے۔

Facilitated Stretches کی ورکشاپ

سہولت، مزاحمت اور سانس: محفوظ معاون کھنچاؤ کی بنیاد

یک معاون کھنچاؤ میں صرف چند سینٹی میٹر زیادہ جھک جانا کامیابی نہیں؛ اصل کامیابی یہ ہے کہ طالب علم سانس روکنے، درد سہنے یا جوڑ کو زبردستی دبانے کے بغیر حرکت کی نئی حد تک پہنچے۔ اگر استاد ہاتھ، پٹی، دیوار یا ساتھی کی مدد غلط وقت یا غلط سمت میں دے، تو نرم دکھائی دینے والی مشق بھی جوڑ، رباط یا پٹھے پر غیر ضروری دباؤ ڈال سکتی ہے۔

معاون کھنچاؤ میں استاد کا کام طالب علم کو "مزید نیچے" لے جانا نہیں، بلکہ اسے جسم کا جواب سننے، مزاحمت کو پہچاننے اور سانس کے ساتھ حرکت کرنے میں مدد دینا ہے۔ سہولت سے مراد جسم کا تیار اور محفوظ احساس، مزاحمت سے مراد وہ حد جہاں جسم حرکت کو روکنے لگے، اور سانس اس حد کو جانچنے کا سب سے فوری ذریعہ ہے۔

اہم نکتہ: محفوظ معاون کھنچاؤ میں استاد طاقت نہیں لگاتا؛ وہ سمت، وقت اور مقدار کو قابو میں رکھتا ہے۔

نورین، 27 سالہ یوگا تھراپسٹ امیدوار، جب کسی طالب علم کے آگے جھکنے میں مدد دے، تو پہلے پاؤں، گھٹنوں، کمر اور سانس کا مشاہدہ کرے۔ اگر طالب علم کی سانس ہموار رہے اور چہرہ نرم رہے، تو حرکت قابل قبول ہو سکتی ہے۔ اگر جبراً بھنچے، انگلیاں سفید پڑیں یا سانس رک جائے، تو استاد فوراً دباؤ کم کرے۔ یہی مشاہدہ ہر معاون کھنچاؤ کا عملی معیار ہے۔

عملی یاددہانی: ہر مدد سے پہلے خود سے پوچھیں: "میں طالب علم کو کہاں لے جا رہا ہوں، کیوں لے جا رہا ہوں، اور واپسی کیسے کراؤں گا؟"

معاون کھنچاؤ کے چار بنیادی اصول

1. سہولت پہلے، گہرائی بعد میں

طالب علم کو ایسی ابتدائی حالت دیں جس میں جسم خود کو محفوظ سمجھے۔ مثال کے طور پر پشومتاناسن میں طالب علم کے گھٹنے مکمل سیدھے نہ ہو سکیں تو پٹی پاؤں کے گرد لگائیں، بیٹھنے کے نیچے تہہ کیا ہوا کمبل رکھیں، اور کمر کو گول کرنے کے بجائے کولہوں سے آگے جھکنے کی سمت دیں۔ اس ترتیب سے جسم کو توازن ملتا ہے اور استاد کو زبردستی کھینچنے کی ضرورت کم پڑتی ہے۔

سہولت کا مطلب آرام دہ مگر بے مقصد حالت نہیں۔ طالب علم کو ہلکی کھنچاؤ کی کیفیت محسوس ہونی چاہیے، لیکن تیز چبھن، سن ہونا یا جوڑ کے اندر دباؤ نہیں۔

اپنے آپ سے پوچھیں: اگر میں مدد بٹا دوں تو کیا طالب علم محفوظ انداز میں واپس آ سکتا ہے؟ اگر جواب نہیں ہے، تو مدد بہت زیادہ ہے۔

2. مزاحمت کو روکنے کی علامت سمجھیں، شکست کی نہیں

مزاحمت اس وقت ظاہر ہوتی ہے جب پٹھا لمبا ہونے کے خلاف ہلکا سا تناؤ پیدا کرتا ہے۔ یہ تناؤ استاد کو بتاتا ہے کہ جسم اس وقت کہاں تک تیار ہے۔ استاد مزاحمت کے خلاف زور نہ لگائے؛ وہ دو یا تین سانسوں تک اسی حد پر ٹھہرے، پھر طالب علم کو خود معمولی حرکت کا موقع دے۔

مثلاً سپٹا پادانگشتھاسن میں ٹانگ کو اوپر اٹھاتے وقت پٹی کو اپنی طرف کھینچنے کے بجائے پٹی کو صرف اتنا سہارا دیں کہ گھٹنا نرم رہے اور کمر زمین سے نہ اٹھے۔ اگر کمر محراب بنائے یا دوسرا پاؤں باہر گھومے، تو ٹانگ کی بلندی کم کریں۔ وجہ یہ ہے کہ زیادہ بلندی بیم اسٹرننگ کی حقیقی لمبائی کے بجائے کمر اور کولہے سے معاوضہ لینے لگتی ہے۔

3. سانس کو حرکت کا پیمانہ بنائیں

سانس چھوڑتے وقت طالب علم کو معمولی گہرائی کی اجازت دیں، کیونکہ اس مرحلے پر جسم اکثر غیر ضروری تناؤ کم کرتا ہے۔ سانس اندر لیتے وقت حالت کو مستحکم رکھیں، سینہ کھلا رکھیں اور واپس آنے کی تیاری کریں۔ سانس روکنے پر حرکت روک دیں؛ سانس رکنا اکثر اس بات کی علامت ہے کہ دباؤ طالب علم کی موجودہ برداشت سے بڑھ گیا ہے۔

نورین طالب علم سے مختصر سوال کرے: ”کیا آپ پانچ تک آہستہ گن کر سانس باہر چھوڑ سکتے ہیں؟“ اگر طالب علم ایسا نہ کر سکے، تو وہ حالت بہت گہری ہے۔ سانس کو گنتی کا ذریعہ بنانے

سے استاد کو قابلِ مشاہدہ معیار ملتا ہے، نہ کہ صرف طالب علم کا مبہم جواب ”ٹھیک ہے“۔

4. مدد ہمیشہ قابلِ واپسی رکھیں

استاد ایسی گرفت، پٹی یا دباؤ استعمال کرے جسے ایک لمحے میں کم کیا جا سکے۔ گھٹنے کے پیچھے، گردن، ریڑھ کی ہڈی یا جوڑ کے سرے پر براہِ راست زور نہ دیں۔ جسم کے بھاری حصے کو اٹھانے کے بجائے پوزیشن کو سہارا دیں؛ مثلاً بدھ کوناسن میں گھٹنوں کو نیچے دھکیلنے کے بجائے ہر گھٹنے کے نیچے ہلاک یا کمبل رکھیں۔

قابلِ واپسی مدد طالب علم کا اعتماد بھی برقرار رکھتی ہے۔ طالب علم کو پہلے بتائیں: ”میں صرف پٹی کو سہارا دوں گا؛ آپ اپنی ٹانگ خود قابو میں رکھیں گے۔ اگر آپ ’رکیں‘ کہیں تو میں فوراً دباؤ ہٹا دوں گا۔“ اس وضاحت سے رضامندی واضح رہتی ہے اور اچانک حرکت کا خطرہ کم ہوتا ہے۔

مختصر خلاصہ: سہولت جسم کو تیار کرتی ہے، مزاحمت حد دکھاتی ہے، سانس کیفیت جانچتا ہے، اور قابلِ واپسی مدد حفاظت قائم رکھتی ہے۔

نورین کی معاون کھنچاؤ کی عملی ترتیب

یہ مثال سپٹا پادانگشتھاسن کے جھکے ہوئے گھٹنے والے نسخے پر مبنی ہے۔ مقصد ہیم اسٹرننگ اور کولہے کے پچھلے حصے میں ہلکی، قابو شدہ کھنچاؤ پیدا کرنا ہے، نہ کہ ٹانگ کو زیادہ سے زیادہ اوپر پہنچانا۔

- 1 نورین طالب علم کو کمر کے بل لٹاتی ہے اور دونوں گھٹنے موڑ کر پاؤں زمین پر رکھواتی ہے۔ وہ طالب علم سے پوچھتی ہے: ”کمر، گھٹنے یا کولہے میں آج کوئی تیز درد ہے؟“ درد کی موجودگی میں وہ معاون کھنچاؤ مؤخر کرتی ہے، کیونکہ پہلے سبب اور محفوظ متبادل واضح کرنا ضروری ہے۔
- 1 وہ دائیں پاؤں کے تلوے کے گرد پٹی لگاتی ہے اور پٹی کے دونوں سرے طالب علم کے ہاتھ میں دیتی ہے۔ طالب علم دائیں گھٹنے کو تقریباً نوے درجے موڑا رکھتا ہے۔ اس حالت میں کمر زمین سے جڑی رہتی ہے اور ٹانگ کو بغیر جھٹکے حرکت دی جا سکتی ہے۔
- 1 طالب علم سانس اندر لیتا ہے۔ سانس باہر چھوڑتے ہوئے وہ پٹی کی مدد سے دائیں ٹانگ کو آہستہ اوپر بڑھاتا ہے، مگر گھٹنے کو مکمل سیدھا کرنے کی کوشش نہیں کرتا۔ نورین صرف پٹی کے سرے کو ہلکا سا تھامتی ہے؛ وہ ٹانگ کو خود نہیں کھینچتی۔

- 1 نورین تین چیزیں دیکھتی ہے: کمر زمین سے اٹھ رہی ہے یا نہیں، دوسرا پاؤں باہر گھوم رہا ہے یا نہیں، اور طالب علم کی سانس چل رہی ہے یا نہیں۔ اگر تینوں قابو میں ہوں تو وہ حالت کو پانچ ہموار سانسوں تک رکھتی ہے۔ ہر سانس باہر چھوڑنے پر طالب علم ٹانگ کو صرف ایک یا دو سینٹی میٹر بڑھا سکتا ہے، بشرطیکہ مزاحمت نرم رہے۔
- 1 اگر طالب علم ران کے پچھلے حصے میں ہلکی کھنچاؤ کو دس میں سے چار درجے بتائے، تو نورین اسی سطح پر رہتی ہے۔ اگر احساس چھ یا اس سے زیادہ ہو، تو وہ ٹانگ کو پانچ سے دس سینٹی میٹر نیچے لاتی ہے۔ تیز درد، سن ہونا یا جھنجھناہٹ آئے تو وہ فوراً پٹی ڈھیلی کر کے ٹانگ واپس موڑواتی ہے۔
- 1 واپسی کے لیے طالب علم سانس اندر لیتا ہے، گھٹنے کو موڑتا ہے اور پاؤں آہستہ زمین پر رکھتا ہے۔ نورین ٹانگ کو اچانک نہیں چھوڑتی، کیونکہ اچانک واپسی پٹھے کو جھٹکا دے سکتی ہے۔ پھر وہ بائیں طرف یہی ترتیب دہراتی ہے، مگر دونوں جانب ایک جیسی بلندی فرض نہیں کرتی۔

حالت	غیر محفوظ طریقہ	محفوظ تبدیلی	متوقع نتیجہ
کمر زمین سے اٹھے	ٹانگ مزید اوپر کھینچنا	ٹانگ نیچے، گھٹنا نرم	کمر مستحکم، کھنچاؤ واضح
سانس رک جائے	طالب علم کو گہرا جانے کہنا	پٹی ڈھیلی، پانچ ہموار سانس	تناؤ کم، قابو برقرار
گھٹنے میں دباؤ	گھٹنے کو زبردستی سیدھا کرنا	گھٹنا موڑا، ران کو سہارا	دباؤ گھٹنے سے پیم اسٹرنک کی طرف منتقل
ایک جانب کم حرکت	دونوں طرف ایک جیسی بلندی دینا	ہر جانب الگ حد	جسم کی حقیقی کیفیت سامنے آتی ہے

سات منٹ کی اس ترتیب کے بعد طالب علم دونوں ٹانگیں سیدھی کر کے تیس سیکنڈ آرام کرے۔ نورین پوچھے: ”اب کمر زمین پر رکھنا پہلے سے آسان ہے؟“ اگر طالب علم ہلکا پن اور ہموار سانس بتائے، تو ترتیب نے اپنا مقصد پورا کیا۔ اگر نئی تکلیف آئے، تو استاد اگلی بار بلندی، دورانہ یا مدد کم کرے۔

عملی نتیجہ: معاون کھنچاؤ کی کامیابی کو بلندی سے نہیں، سانس، جسمانی ترتیب اور واپسی کے قابو سے ناپیں۔

عام مشکلات اور فوری اصلاح

مسئلہ: طالب علم کہتا ہے کہ کھنچاؤ محسوس نہیں ہو رہا، اس لیے استاد زیادہ زور لگاتا ہے۔

کیوں ہوتا ہے: طالب علم کا جسم گرم ہو سکتا ہے، جوڑ کی حرکت وسیع ہو سکتی ہے، یا وہ کھنچاؤ کے بجائے دباؤ ڈھونڈ رہا ہو۔ زیادہ زور لگانے سے پٹھے کی حفاظتی مزاحمت بڑھ سکتی ہے اور سانس رک سکتی ہے۔

حل: استاد پہلے مقصد واضح کرے: ”ہم ہلکی لمبائی محسوس کریں گے، درد نہیں۔“ پھر حالت کو پانچ سانسوں تک رکھے، جسم کی ترتیب دیکھے اور طالب علم سے احساس کی جگہ پوچھے۔ اگر کوئی احساس نہ ہو تو پوزیشن کی سمت بدلیں، مثلاً پشوموتاناسن میں کمر گول کرنے کے بجائے بیٹھنے کی ہڈیوں کو پیچھے اور سینے کو آگے لے جائیں۔ وجہ یہ ہے کہ درست سمت اکثر اضافی دباؤ سے زیادہ مؤثر ہوتی ہے۔

مسئلہ: معاونت کے دوران طالب علم سانس روک لیتا ہے یا چہرہ سخت کر لیتا ہے۔

کیوں ہوتا ہے: استاد نے حرکت بہت جلدی بڑھائی، طالب علم نے درد کو کامیابی سمجھا، یا اسے واپسی کا طریقہ معلوم نہیں۔ سانس روکنے سے استاد کو جسم کی اصل برداشت کا قابل اعتماد اشارہ نہیں ملتا۔

حل: فوراً دباؤ کم کریں، گھٹتے یا ٹانگ کو پچھلی محفوظ حالت میں لائیں، اور تین سانسوں تک کوئی حرکت نہ کرائیں۔ پھر کہیں: ”سانس اندر لیتے ہوئے رکھیں، سانس باہر چھوڑتے ہوئے صرف اتنا بڑھیں کہ گنتی جاری رہے۔“ اگر طالب علم پانچ تک مسلسل گن نہ سکے، تو موجودہ حد برقرار رکھیں یا حالت آسان کریں۔

مسئلہ: استاد طالب علم کے جوڑ کو براہ راست نیچے دباتا ہے۔

کیوں ہوتا ہے: استاد کو لگتا ہے کہ گھٹتے یا کولہے کی سمت ہاتھ سے درست کی جا سکتی ہے۔ مگر جوڑ کے سرے پر دباؤ پٹھے کی لمبائی بڑھانے کے بجائے جوڑ کے ڈھانچے پر منتقل ہو سکتا ہے، خاص طور پر بددھ کوناسن یا ہنوماناسن میں۔

حل: ہاتھ کو جوڑ سے ہٹا کر ران، پنڈلی یا سہارا دینے والے بلاک پر رکھیں۔ گھٹتے کو نیچے دھکیلنے کے بجائے کمبل کی اونچائی بدلیں۔ ہنوماناسن میں دونوں سمتوں میں بلاک رکھیں، طالب علم کو

ہاتھوں سے زمین یا بلاک پر وزن رکھنے دیں، اور سامنے والے گھٹنے کو مکمل سیدھا کرنے پر اصرار نہ کریں۔ اس سے طالب علم خود دباؤ قابو کرتا ہے اور استاد صرف سمت کی نگرانی کرتا ہے۔

آخر میں نورین ہر معاون کھنچاؤ کے بعد تین باتیں نوٹ کرتی ہے: طالب علم نے کتنی آسانی سے سانس لیا، مزاحمت کہاں محسوس ہوئی، اور واپسی کتنی قابو میں رہی۔ یہی مختصر ریکارڈ اگلے سیشن میں درست مقدار طے کرنے میں مدد دیتا ہے۔ سہولت، مزاحمت اور سانس کو ایک ساتھ پڑھنے والا استاد طالب علم کو گہری مگر محفوظ مشق کی طرف لے جاتا ہے - اور یہی مشاہدہ آگے جسمانی ترتیب، بندھاؤں اور بحالی والی مشقوں کی تدریس کو مضبوط بناتا ہے۔

Bandha Yoga Codex کا تعارف

بندھ کو سمجھنے کی بنیاد: جسم میں جمع، سمت اور رہائی

ک یا آپ بندھ کو سانس روکنے یا پیٹ اندر کھینچنے کی ایک ظاہری حرکت سمجھتے ہیں، یا ایسا شعوری انتظام جس سے جسم کی قوت محفوظ، منظم اور درست سمت میں استعمال ہو؟ کلاس میں بندھ کی تعلیم اسی سوال سے شروع ہوتی ہے، کیونکہ غلط وقت پر لگایا گیا بندھ طالب علم کی سانس، گردن اور کمر پر غیر ضروری دباؤ ڈال سکتا ہے۔

بندھ کا سادہ مطلب "باندھنا" یا "روک کر رکھنا" ہے، مگر یوگا میں اس سے مراد جسم کے مخصوص حصوں میں نرم، بیدار اور مقصدی گرفت پیدا کرنا ہے۔ **مول بندھ** پیڑو کے نچلے حصے کی باریک اندرونی بیداری ہے۔ اڈیانہ **بندھ** ناف کے نیچے پیٹ کے حصے کو سانس کے ساتھ ہلکا اندر اور اوپر منظم کرنے کی کیفیت ہے۔ **جالندھر بندھ** گردن اور حلق کے علاقے میں ٹھوڑی، سینے اور سانس کے درمیان محتاط ترتیب پیدا کرتا ہے۔ یہ تینوں بندھ ایک جیسے نہیں؛ ہر ایک کا مقام، مقصد اور حفاظتی اصول الگ ہے۔

کوڈیکس آف کنٹینمنٹ ماڈل بندھ سکھانے کا ہمارا عملی طریقہ ہے۔ اس میں "کنٹینمنٹ" سے مراد قوت کو دبانا نہیں، بلکہ اسے غیر ضروری پھیلاؤ سے بچا کر مناسب راستہ دینا ہے۔ جیسے پانی کے لیے نالی سمت بناتی ہے، ویسے بندھ جسمانی دباؤ، سانس اور توجہ کو سمت دیتے ہیں۔ بندھ کا مقصد طالب علم کو سخت بنانا نہیں؛ مقصد یہ ہے کہ وہ آسن میں کم بے ترتیبی، زیادہ استحکام اور صاف سانس کے ساتھ رہے۔

استاد کو پہلے یہ دیکھنا چاہیے کہ طالب علم آرام سے سانس لے رہا ہے یا نہیں۔ اگر بندھ لگاتے ہی چہرہ سکڑ جائے، کندھے اوپر اٹھیں، آواز بدل جائے یا سانس رکنے لگے تو گرفت ضرورت سے زیادہ ہے۔ عملی یاد دہانی یہ ہے: بندھ کی موجودگی سانس کو چھپائے نہیں، سانس کو منظم کرے۔ یہاں بنیادی سوال خود سے پوچھیں: "کیا میری ہدایت طالب علم کو اندرونی احساس سمجھا رہی ہے، یا صرف جسم کو زور سے کھینچنے کا حکم دے رہی ہے؟"

کوڈیکس آف کنٹینمنٹ ماڈل کی عملی ترتیب

کوڈیکس آف کنٹینمنٹ ماڈل کو چار مرحلوں میں پڑھائیں: محسوس کرنا، جمع کرنا، سمت دینا، اور چھوڑنا۔ یہ ترتیب اس لیے ضروری ہے کہ طالب علم پہلے جسم کا حال پہچانے، پھر ہلکی گرفت بنائے، اس کے بعد اسے سانس اور حرکت سے جوڑے، اور آخر میں گرفت کو محفوظ طریقے سے ختم کرے۔

۱. **محسوس کرنا:** طالب علم کو سیدھا بٹھائیں، مثلاً سکھاسن میں۔ دونوں ہاتھ رانوں پر رکھیں، آنکھیں نرم رکھیں اور تین قدرتی سانس لینے دیں۔ اس مرحلے میں کوئی بندھ نہ لگوائیں۔ طالب علم پیڑو، پیٹ، پسلیوں، حلق اور چہرے میں غیر ضروری تناؤ تلاش کرے۔ اس کا مقصد جسم کا ابتدائی نقشہ بنانا ہے؛ ورنہ وہ پہلے سے موجود سختی کو بندھ سمجھ سکتا ہے۔

۲. **جمع کرنا:** مول بندھ کی تیاری میں طالب علم کو پیڑو کے نچلے حصے کی باریک اندرونی بیداری محسوس کرائیں۔ اسے پیشاب روکنے یا مقعد کو پوری قوت سے سکینے کا حکم نہ دیں، کیونکہ ایسی ہدایت سطحی گرفت اور سانس کے دباؤ کا سبب بن سکتی ہے۔ کہیں: ”پیڑو کے فرش کو ایک فیصد بیدار کریں، جیسے اندرونی سہارا جاگ رہا ہو، مگر کولہوں، رانوں اور پیٹ کو سخت نہ کریں۔“ چند سانسوں کے بعد چہرہ، جبڑا اور کندھے چیک کریں۔

۳. **سمت دینا:** اب سانس کو بندھ کے ساتھ جوڑیں۔ سانس اندر لیتے وقت پسلیوں کو پھیلنے دیں؛ سانس باہر نکالتے وقت مول بندھ کی ہلکی بیداری برقرار رکھیں۔ اس سے طالب علم سمجھتا ہے کہ بندھ سانس کا دشمن نہیں۔ اگر پیٹ پتھر کی طرح سخت ہو جائے تو گرفت کم کریں۔ مول بندھ کو لمبے وقت تک مسلسل زور سے رکھنے کے بجائے چند سانسوں کے مختصر چکروں میں سکھائیں، کیونکہ نئے طالب علم کو اندرونی احساس جلدی گم ہو سکتا ہے۔

۴. **اُڈیانہ کی تیاری:** اُڈیانہ بندھ کو مکمل شکل میں صرف اس وقت سکھائیں جب طالب علم خالی یا نسبتاً خالی معدے پر ہو، سانس روکنے کی ہدایت سمجھتا ہو، اور استاد اس کی نگرانی کر رہا ہو۔ ابتدائی کلاس میں صرف اس کا نرم احساس سکھائیں: سانس باہر نکالنے کے بعد پیٹ کو اندر کھینچنے کی کوشش نہ کریں؛ پہلے پیٹ کو ڈھیلا چھوڑیں، پھر پسلیوں کے نیچے ہلکی اندرونی اٹھان محسوس کریں۔ حاملہ طالبات، حالیہ پیٹ کی جراحی، ہرنیا، معدے کے شدید مسائل یا بے قابو بلند فشار خون والے افراد کو یہ مشق نہ کرائیں۔ وجہ واضح ہے: پیٹ کے اندر دباؤ بدلتا ہے، اس لیے ہر جسم اس مشق کے لیے ایک جیسا تیار نہیں ہوتا۔

۵. **جالندھر کی ترتیب:** جالندھر بندھ میں ٹھوڑی کو سینے پر زبردستی نہ دبائیں۔ پہلے ریڑھ کو لمبا کریں، سینہ نرم رکھیں، پھر ٹھوڑی کو معمولی سا پیچھے اور نیچے لائیں، جیسے گردن کے پچھلے حصے کو لمبائی مل رہی ہو۔ اسے سانس روکنے کے ساتھ جوڑنے سے پہلے کھلی سانس میں

مشق کرائیں۔ گردن کے درد، چکر، نگلنے میں مشکل یا آنکھوں کے دباؤ کی شکایت ہو تو فوراً چھوڑ دیں۔

۶۔ **بندھوں کا امتزاج:** تینوں بندھ ایک ساتھ ابتدائی طالب علم کو نہ دیں۔ پہلے مول بندھ کو کھلی سانس میں سمجھائیں، پھر اُڈیانہ کی تیاری الگ سکھائیں، اور جالندھر کو صرف اس وقت شامل کریں جب سانس، گردن اور بیٹھنے کی حالت مستحکم ہو۔ مکمل امتزاج کو عموماً اعلیٰ تربیت، واضح contraindications اور براہ راست نگرانی کی ضرورت ہوتی ہے۔ بندھوں کو ترتیب سے سکھانے کی وجہ یہ ہے کہ طالب علم ایک وقت میں ایک احساس پہچان سکے۔

۷۔ **رہائی:** بندھ چھوڑنے کی ترتیب بھی تعلیم کا حصہ ہے۔ پہلے جالندھر نرم کریں، گردن کو غیرجانبدار کریں، پھر اُڈیانہ کی اندرونی اٹھان ختم کریں، آخر میں مول بندھ چھوڑیں۔ اس کے بعد دو قدرتی سانس لیں۔ اچانک گرفت چھوڑنے سے بعض طالب علم چکر یا بے ترتیبی محسوس کر سکتے ہیں، خاص طور پر اگر انہوں نے سانس روک رکھی ہو۔

کلاس میں بندھ کا استعمال آسن کے مقصد کے مطابق کریں۔ دَنداسن میں مول بندھ کی ہلکی بیداری ریڑھ کو سہارا دے سکتی ہے؛ مگر طالب علم کو پیٹ سخت کر کے آگے جھکانے سے پسچیموتاناسن کی سانس محدود ہو سکتی ہے۔ نَواسن میں بندھ کو ”زیادہ زور“ نہیں بلکہ دھڑ کے نظم کے طور پر سمجھائیں۔ ساواسن میں تمام بندھ چھوڑ دیں، کیونکہ آرام کے لیے جسم کو کسی اندرونی گرفت کی ضرورت نہیں۔

ایک مفید تدریسی اصول یہ ہے کہ بندھ کی ہدایت کو تین حصوں میں دیں: مقام، مقدار، اور جانچ۔ مثال کے طور پر: ”پیڑو کے نچلے حصے میں ہلکی بیداری پیدا کریں؛ گرفت صرف ایک یا دو درجے رکھیں؛ اب دیکھیں کہ آپ پوری سانس لے سکتے ہیں یا نہیں۔“ یہ جملہ طالب علم کو مبہم حکم کے بجائے قابلِ جانچ عمل دیتا ہے۔ عملی نتیجہ تب درست سمجھیں جب سانس ہموار رہے، ریڑھ غیرضروری طور پر نہ اکڑے، اور طالب علم بندھ کو خود چھوڑ سکے۔

فاطمہ کی کلاس میں بندھ کا استعمال

فاطمہ، ۳۸ سالہ مائٹڈفلنس کوچ، ٹیچر ٹریننگ کے دوران سکھاسن، دَنداسن اور نَواسن کی مشق کروا رہی تھی۔ اس کی آواز پرسکون تھی، مگر وہ ہر آسن میں ”پیٹ اندر، بندھ مضبوط“ کہہ رہی تھی۔ چند منٹ بعد اس کے اپنے کندھے اوپر اٹھ گئے اور سانس چھوٹی ہو گئی۔ یہ واضح علامت تھی کہ اس نے بندھ کو سہارا دینے کے بجائے مسلسل گرفت بنا لیا تھا۔

فاطمہ نے کوڈیکس آف کنٹینمنٹ ماڈل کے مطابق ترتیب بدلی۔ پہلے اس نے طالب علموں کو سکھاسن میں تین قدرتی سانس دیں۔ پھر سب سے کہا کہ پیڑو، پیٹ اور جبرے میں موجود تناؤ

نوٹ کریں۔ اس کے بعد اس نے مول بندھ کی صرف ہلکی بیداری کرائی اور ہر دو سانس کے بعد پوچھا: ”کیا پسلیاں پھیل رہی ہیں؟ کیا چہرہ نرم ہے؟“ جب ایک طالب علم نے کولہوں میں سختی محسوس کی تو فاطمہ نے اسے گرفت نصف کرنے اور پاؤں زمین پر رکھنے کو کہا۔ اس تبدیلی سے سانس دوبارہ گہری ہوئی۔

دندان میں فاطمہ نے پہلے ٹانگوں کی سمت، بیٹھنے کی ہڈیوں اور ریڑھ کی لمبائی قائم کرائی۔ پھر اس نے کہا: ”سانس باہر نکالتے وقت پیڑو کا اندرونی سہارا محسوس کریں، مگر ناف کو کمر سے چپکانے کی کوشش نہ کریں۔“ نتیجہ یہ نکلا کہ طالب علموں نے سینہ کھول کر بیٹھنا شروع کیا اور گردن آگے گرانے کی عادت کم ہوئی۔ یہاں بندھ نے آسن کی بنیاد کو منظم کیا، مگر حرکت کو روکا نہیں۔

تواسن میں اس نے طالب علموں کو پہلے پاؤں زمین پر رکھ کر مشق کرائی۔ مول بندھ کی ہلکی بیداری، لمبی ریڑھ اور آزاد سانس برقرار رہی۔ جن طالب علموں نے سانس روکنا شروع کیا، فاطمہ نے انہیں فوراً پاؤں نیچے رکھنے اور آسن کی مدت کم کرنے کو کہا۔ اس نے مکمل اڈیانہ یا جالندھر شامل نہیں کیا، کیونکہ اس کلاس کا مقصد بنیادی استحکام تھا، بندھوں کا اعلیٰ امتزاج نہیں۔

آخر میں فاطمہ نے ساواسن میں واضح ہدایت دی: ”اب پیڑو، پیٹ، حلق اور چہرے کی تمام گرفت چھوڑ دیں۔“ دو منٹ بعد اس نے طالب علموں سے پوچھا کہ بندھ لگانے اور چھوڑنے میں کیا فرق محسوس ہوا۔ اس جانچ سے اسے معلوم ہوا کہ اکثر افراد گرفت تو بنا لیتے ہیں، مگر رہائی بھول جاتے ہیں۔ فاطمہ نے اپنی تدریسی زبان بھی بدلی: ”سخت کریں“ کے بجائے ”ہلکا سہارا پیدا کریں“ اور ”روکیں“ کے بجائے ”سمت دیں“ استعمال کیا۔

مرحلہ	فاطمہ کی ہدایت	کامیابی کی علامت
محسوس کرنا	تین قدرتی سانسیں، جسم کا جائزہ	چہرہ اور کندھے نرم
مول بندھ	پیڑو میں ہلکی اندرونی بیداری	سانس آزاد اور کولہے ڈھیلے
آسن میں استعمال	حرکت کے ساتھ سہارا	ریڑھ منظم، سانس جاری
رہائی	بندھ مکمل چھوڑنا	جسم میں پھیلاؤ اور سکون

فاطمہ کی کلاس کا عملی سبق یہ تھا کہ بندھ کی درستگی کا فیصلہ ظاہری شکل سے نہیں، سانس، چہرے، گردن اور حرکت کے معیار سے کریں۔ اگر طالب علم آسن میں خوبصورت دکھائی دے مگر سانس روک رہا ہو، تو تدریس کامیاب نہیں ہوئی۔

تجربے سے نکلنے والے اصول اور اگلے عملی قدم

بندھ طاقت کا مظاہرہ نہیں، مقدار کا فن ہے۔ طالب علم عموماً زیادہ گرفت کو زیادہ ترقی سمجھتا ہے۔ استاد اسے ایک سے تین درجے کی مقدار بتا سکتا ہے: پہلے درجے میں صرف احساس، دوسرے میں آسن کے لیے سہارا، اور تیسرے میں اعلیٰ مشق کے لیے نگرانی شدہ گرفت۔ ہر کلاس میں پہلے اور دوسرے درجے سے آغاز کریں، کیونکہ کم گرفت کے ساتھ صاف سانس زیادہ قابل اعتماد نشان ہے۔

ہر بندھ کے ساتھ رہائی کی ہدایت لازمی دیں۔ صرف ”مول بندھ لگائیں“ کہنا ادھوری تعلیم ہے۔ کہیں: ”دو سانسوں کے بعد گرفت آدھی کریں، پھر مکمل چھوڑیں اور جسم کا فرق محسوس کریں۔“ اس سے طالب علم بندھ کو مستقل تناؤ نہیں بناتا۔ خاص طور پر جالندھر اور اڈیانہ میں رہائی کی واضح ترتیب چکر، گردن کے دباؤ اور سانس کی بے ترتیبی سے بچاتی ہے۔

بندھ کو آسن کے مقصد سے الگ نہ کریں۔ اگر دانداسن میں بندھ ریڑھ کو منظم کر رہا ہے تو اسے وہیں تک رکھیں؛ اگر پسچیموتاناسن میں پیٹ کی سختی سانس روک رہی ہے تو گرفت کم کریں؛ اگر ساواستن شروع ہو گیا ہے تو بندھ ختم کریں۔ استاد ہر ہدایت سے پہلے یہ طے کرے: ”اس آسن میں بندھ کس کام کے لیے ہے؟“ اگر جواب واضح نہ ہو تو بندھ شامل نہ کریں۔

اہم عملی اقدامات: پہلے سکھاسن میں جسم کا جائزہ کرائیں، پھر مول بندھ کو ہلکی مقدار میں کھلی سانس کے ساتھ سکھائیں۔ اڈیانہ اور جالندھر کو الگ تیاری، واضح احتیاط اور نگرانی کے بغیر نہ ملائیں۔ ہر بندھ کے بعد سانس، چہرہ، گردن اور رہائی چیک کریں۔ کلاس کے اختتام پر ساواستن میں تمام گرفت چھوڑوائیں۔ اس ترتیب سے بندھ ایک مبہم اصطلاح نہیں رہتا؛ وہ جسم، سانس اور حرکت کو سنبھالنے کا قابل مشاہدہ طریقہ بن جاتا ہے، اور یہی سمجھ آگے کے آسنوں میں محفوظ تدریس کی بنیاد فراہم کرتی ہے۔

Mula Bandha: پوزیشن اور کیو

نشستِ مولا بندھا: پیلوک فلور کی سمت، دباؤ اور آسان راستے

”مولا بندھا طاقت سے بند کرنا نہیں؛ جسم کے اندرونی مرکز کو سمجھ کر سنبھالنا ہے۔“

مولا بندھا کی تعلیم میں سب سے اہم کام یہ ہے کہ طالب علم پیلوک فلور، یعنی حوضی فرش کے عضلات، کو غیر ضروری سختی کے بغیر محسوس کرے۔ بہت سے پریکٹیشنرز کولہوں، رانوں، پیٹ یا جبڑے کو سکیڑ کر سمجھتے ہیں کہ انہوں نے مولا بندھا قائم کر لیا ہے۔ اس غلط فہمی سے سانس رک سکتی ہے، کمر میں دباؤ بڑھ سکتا ہے اور طالب علم اندرونی عضلات کی اصل سمت کھو سکتا ہے۔

درست کیو دینے سے استاد طالب علم کو تین چیزیں سکھاتا ہے: مقام پہچاننا، ہلکی اندرونی گرفت بنانا اور سانس کے ساتھ اسے چھوڑنا۔ اس سے طالب علم بیٹھے ہوئے آسن، آگے جھکنے، بحالی کے آسن اور روزمرہ حرکت میں مولا بندھا کو محفوظ انداز سے آزما سکتا ہے۔ یہ حصہ مکمل کرنے کے بعد آپ پیلوک فلور کی سمت واضح کر سکیں گے، عام غلطیوں کو دیکھ کر درست کر سکیں گے اور ضرورت کے مطابق آسان متبادل دے سکیں گے۔

عملی یاد دہانی یہ ہے: مولا بندھا کو ”اوپر کھینچنے“ کا حکم دینے سے پہلے طالب علم کو بیٹھنے کی ہڈیوں، سانس اور پیلوک کے نیوٹرل مقام کا احساس دیں۔ یہی بنیاد اگلے تمام کیوز کو واضح بناتی ہے۔

پیلوک فلور کمپاس سے مولا بندھا کی سمت سمجھنا

پیلوک فلور کمپاس ایک تدریسی طریقہ ہے جس میں استاد طالب علم کو چار سمتوں سے اندرونی مقام سمجھاتا ہے: سامنے ناف کے نیچے، پیچھے دمچی کے قریب، دائیں بیٹھنے کی ہڈی اور بائیں بیٹھنے کی ہڈی۔ ان چار حوالوں کے درمیان مرکز پیلوک فلور کا علاقہ ہے۔ مولا بندھا میں طالب علم اس مرکز کو ہلکے طور پر اندر اور اوپر کی سمت محسوس کرتا ہے، مگر کولہوں کو بھیجتا نہیں۔

پہلے طالب علم کو آرام دہ نشست دیں، مثلاً سکھاسنا، یا کرسی پر دونوں پاؤں زمین پر رکھوا کر بٹھائیں۔ بیٹھنے کی ہڈیوں کو زمین یا نشست پر برابر وزن دیں۔ کمر کو زبردستی سیدھا نہ کریں؛ صرف اتنا اٹھائیں کہ سانس آزاد رہے۔ ہاتھ پیٹ پر رکھنے کے بجائے رانوں پر رکھیں تاکہ طالب علم بیرونی عضلات کو کم استعمال کرے۔

درج ذیل ترتیب استعمال کریں:

1

سانس کا مشاہدہ کریں۔

طالب علم ناک سے سانس اندر لے اور باہر چھوڑے۔ پہلے تین چکروں میں مولا بندھا نہ لگوائیں، کیونکہ جسم کو غیر ضروری گرفت سے آزاد رکھنا ضروری ہے۔

1

چار سمتیں پہچنائیں۔

کہیں: ”سامنے ناف کے نیچے، پیچھے دمچی، دائیں اور بائیں بیٹھنے کی ہڈی کا احساس کریں۔“ اس سے طالب علم اندرونی مقام کو کسی ایک نقطے کے بجائے پورے پیلوک کے نقشے کے طور پر سمجھتا ہے۔

1

چھوٹی گرفت بنوائیں۔

کہیں: ”ایسا محسوس کریں جیسے پیشاب اور ہوا روکنے والے عضلات کو صرف دس سے بیس فیصد طاقت سے اندر اور اوپر سمت دے رہے ہیں۔“ یہ مثال صرف عضلات کی سمت سمجھانے کے لیے ہے؛ پیشاب کرتے وقت اس مشق کی اجازت نہ دیں، کیونکہ اس سے پیشاب کے قدرتی عمل میں خلل پڑ سکتا ہے۔

1

سانس جاری رکھیں۔

طالب علم چار گنتی میں سانس اندر لے اور چھ گنتی میں باہر چھوڑے۔ مولا بندھا دونوں مرحلوں میں ہلکا رہے، مگر سانس روکنے یا گلے کو سخت کرنے کی اجازت نہ دیں۔

1

گرفت چھوڑ کر فرق محسوس کریں۔

دو سانسوں کے بعد کہیں: ”پیلوک فلور کو مکمل نرم کریں، کولہوں کو ڈھیلا چھوڑیں اور بیٹھنے کی ہڈیوں کا وزن دوبارہ محسوس کریں۔“ چھوڑنے کا مرحلہ ضروری ہے، کیونکہ مسلسل گرفت طالب علم کو آرام اور طاقت کے فرق سے محروم کر دیتی ہے۔

مولا بندھا اور پیٹ کو اندر کھینچنا ایک چیز نہیں۔ اگر طالب علم ناف کو ریڑھ کی طرف زور سے کھینچتا ہے تو وہ پیٹ کے عضلات استعمال کر رہا ہے۔ اگر وہ کولہوں کو بھینچتا ہے تو وہ بیرونی عضلات استعمال کر رہا ہے۔ استاد کا ہدف ہلکی اندرونی سمت ہے، نہ کہ پورے دھڑ کی سختی۔

آسن میں کیو مختصر رکھیں: ”سانس نہ روکیں؛ پیلوک فلور کو ہلکا اندر اور اوپر محسوس کریں؛ بیٹھنے کی ہڈیوں کو زمین کی طرف رہنے دیں۔“ یہ جملہ ”مولا بندھا لگائیں“ سے زیادہ مفید ہے، کیونکہ اس میں جسم کی سمت اور سانس دونوں شامل ہیں۔ طالب علم سے پوچھیں: ”کیا آپ اب بھی آرام سے پوری سانس لے سکتے ہیں؟“ اگر جواب نہیں ہو تو گرفت کم کریں۔

اس حصے کا عملی نتیجہ یہ ہے کہ آپ مولا بندھا کو طاقت کے حکم کے طور پر نہیں بلکہ سمت، مقدار اور چھوڑنے کے عمل کے طور پر سکھائیں گے۔

راجہ کی نشست میں عملی تدریس

راجہ، 45 سالہ سینئر یوگا پریکٹیشنر اور تربیتی رہنما، سکھاسنا میں بیٹھ کر مولا بندھا کی مشق کر رہا ہے۔ اس کے کولہے قدرے سخت ہیں، اس لیے وہ آگے جھکنے سے بچنے کے لیے کولہوں کو بھینچتا اور پیٹ کو اندر کھینچتا ہے۔ استاد پہلے اس کی گرفت کم کرتا ہے، کیونکہ موجودہ انداز میں راجہ سانس تولے رہا ہے مگر پیلوک فلور کی اندرونی حرکت محسوس نہیں کر پا رہا۔

عملی ترتیب یہ رکھیں:

- 1 راجہ کو ایک تہہ کیا ہوا کمبل دیں اور اسے اس طرح بٹھائیں کہ کولہے گھٹنوں سے تقریباً دو سے تین سینٹی میٹر بلند ہوں۔ اس بلندی سے پیلوک کو آگے پیچھے جھکانے کی آزادی ملتی ہے اور مولا بندھا کی سمت واضح ہوتی ہے۔
- 1 راجہ سے دونوں بیٹھنے کی ہڈیوں کا وزن برابر محسوس کروائیں۔ اگر ایک طرف زیادہ وزن ہو تو کمبل کی موٹائی یا پاؤں کی جگہ درست کریں۔ برابر بنیاد کے بغیر طالب علم ایک طرف کے کولہے کو سکیڑ سکتا ہے۔
- 1 تین سانسوں تک صرف قدرتی سانس کا مشاہدہ کروائیں۔ استاد اس دوران دیکھے کہ راجہ کے کولہے، جیڑا اور کندھے نرم ہیں یا نہیں۔
- 1 چوتھی سانس پر کیو دیں: ”سانس اندر؛ سامنے، پیچھے، دائیں اور بائیں پیلوک کے مرکز کو محسوس کریں۔ سانس باہر؛ اس مرکز کو دس فیصد اندر اور اوپر سمت دیں۔“

- 1 یہ گرفت تین سانسوں تک برقرار رکھوائیں۔ ہر سانس کے بعد پوچھیں: ”کیا آپ کی آواز، چہرہ اور پیٹ آرام میں ہیں؟“ اگر راجہ بولتے وقت سانس توڑ دے یا پیٹ پتھر جیسا سخت ہو جائے تو گرفت آدھی کر دیں۔
- 1 اگلے مرحلے میں راجہ کو بازو اوپر اٹھانے دیں۔ مولا بندھا وہیں ہلکا رہے، مگر کندھے نہ اٹھیں۔ اس سے استاد دیکھ سکتا ہے کہ طالب علم اندرونی گرفت کو بیرونی تناؤ سے الگ رکھ پا رہا ہے یا نہیں۔
- 1 آخر میں دو مکمل سانسوں کے لیے بندھا چھوڑ دیں۔ راجہ بیٹھنے کی ہڈیوں، پیلوک اور پیٹ میں فرق نوٹ کرے۔ متوقع نتیجہ یہ ہے کہ وہ اندرونی مرکز کو محسوس کرے، مگر کمر یا کولہوں میں کھنچاؤ نہ ہو۔

اگر راجہ کو نشست میں احساس نہ ملے تو اسے سوپتا بدھا کوناسنا کی آسان حالت میں لے جائیں: پشت کے نیچے بولسٹر، گھٹنوں کے نیچے سہارا اور پاؤں کے تلوے ملے ہوئے۔ اس حالت میں پیلوک کا بیرونی دباؤ کم ہو سکتا ہے۔ اگر اسے پھر بھی گرفت محسوس نہ ہو تو احساس پیدا کرنے کے لیے طاقت نہ بڑھائیں؛ صرف چار سمتوں کا نقشہ، سانس اور چھوڑنے کا عمل دہرائیں۔

فوری جانچ فہرست

- ☐ نشست یا سہارا طالب علم کے کولہوں کو آرام دے رہا ہے۔
- ☐ دونوں بیٹھنے کی ہڈیوں پر تقریباً برابر وزن ہے۔
- ☐ طالب علم سانس نہیں روک رہا۔
- ☐ جبڑا، کولہے اور رانیں غیر ضروری طور پر سخت نہیں۔
- ☐ مولا بندھا دس سے بیس فیصد کوشش سے قائم ہے۔
- ☐ سانس چھوڑنے کے بعد طالب علم گرفت مکمل طور پر چھوڑ سکتا ہے۔
- ☐ آسن کے بعد پیلوک میں درد، سن پن یا دباؤ باقی نہیں رہتا۔

عملی معیار یہ نہیں کہ طالب علم کتنا زور لگا سکتا ہے؛ معیار یہ ہے کہ وہ ہلکی گرفت کے باوجود سانس، آواز اور نشست کا سکون برقرار رکھ سکے۔

عام غلطیاں اور محفوظ اصلاحات

کولہوں کو زور سے بھینچنا

کئی طالب علم مولا بندھا کو گلوٹینل عضلات، یعنی کولہوں کے بڑے بیرونی عضلات، کی گرفت سمجھ لیتے ہیں۔ اس سے پیلوک پیچھے جھک سکتا ہے، کمر سخت ہو سکتی ہے اور اندرونی سمت چھپ جاتی ہے۔

Do this: کہیں: ”کولہوں کو اتنا نرم رکھیں کہ آپ بیٹھنے کی ہڈیوں کا وزن محسوس کر سکیں۔ اب صرف پیلوک کے مرکز کو ہلکا اندر اور اوپر سمت دیں۔“

Not this: ”کولہے پوری طاقت سے سکیڑیں اور بندھا مضبوط بنائیں۔“

اگر طالب علم فرق نہ سمجھ سکے تو اسے پہلے کولہوں کو تین سیکنڈ سکیڑنے اور پھر تین سیکنڈ چھوڑنے دیں۔ اس کے بعد اندرونی گرفت کی کوشش کرائیں۔ یہ تقابل اسے بیرونی اور اندرونی احساس الگ کرنے میں مدد دیتا ہے۔

پیٹ اندر کھینچ کر سانس روکنا

طالب علم ناف کو ریڑھ کی طرف زور سے کھینچ کر پیٹ سخت کر سکتا ہے۔ اس صورت میں ڈایا فرام، یعنی سانس کا بنیادی عضلہ، آزادانہ حرکت نہیں کر پاتا۔ طالب علم کو چکر، گھبراہٹ یا کمر میں دباؤ محسوس ہو سکتا ہے۔

Do this: ایک ہاتھ سینے کے نچلے حصے اور دوسرا ہاتھ پسلیوں کے اطراف پر رکھوائیں۔ کہیں: ”سانس اندر لیتے وقت پسلیاں اطراف میں پھیلنے دیں۔ مولا بندھا اتنا ہلکا رکھیں کہ دونوں ہاتھ حرکت محسوس کر سکیں۔“

Not this: ”ناف کو زیادہ سے زیادہ اندر کھینچیں اور سانس کو قابو میں رکھیں۔“

اگر سانس رک جائے تو فوراً بندھا چھوڑوائیں، دو قدرتی سانسیں دلوائیں اور پھر صرف پانچ فیصد کوشش سے دوبارہ شروع کریں۔

پیشاب روکنے کی مشق کو بار بار دہرانا

پیشاب روکنے والی مثال سمت سمجھانے میں مدد دے سکتی ہے، مگر طالب علم اسے روزانہ پیشاب کے دوران بار بار نہیں دہرائے۔ اس سے جسم کے قدرتی اخراج کے عمل میں الجھن پیدا ہو سکتی ہے اور پیلوک فلور کو آرام دینا مشکل ہو سکتا ہے۔

Do this: یہ مثال صرف ایک مرتبہ سمجھانے کے لیے دیں، پھر کیو بدل کر کہیں: "پیلوک کے چاروں اطراف کو مرکز کی طرف ہلکی سمت دیں، جیسے اندرونی لفٹ صرف ایک منزل اوپر جا رہی ہو۔"

Not this: "ہر بار پیشاب کرتے وقت دھارا روک کر مولا بندھا کی مشق کریں۔"

اگر طالب علم کو پیلوک میں درد، مسلسل کھنچاؤ، پیشاب میں جلن، بے اختیاری یا سن پن محسوس ہو تو مشق روک دیں اور صحت کے ماہر سے مشورہ لینے کی ہدایت دیں۔ استاد تشخیص نہ کرے اور نہ ہی درد کو "کمزوری" کہہ کر مزید گرفت کرائے۔

مولا بندھا کی اچھی تعلیم طالب علم کو زیادہ زور نہیں، زیادہ واضح احساس دیتی ہے۔ پیلوک فلور کمپاس کے ذریعے مقام دکھائیں، سانس کے ذریعے حفاظت رکھیں اور آسان رجعتی حالت کے ذریعے طالب علم کو کامیابی کا قابل محسوس راستہ دیں۔ جب راجہ جیسا تجربہ کار پریکٹیشنر بھی بیرونی سختی چھوڑ کر اندرونی سمت پہچان لیتا ہے، تو استاد کے کیو کی اصل قدر سامنے آتی ہے: کم حرکت میں زیادہ شعور، اور طاقت میں سکون کی گنجائش۔

Uddiyana Bandha: سانس کے ساتھ

سانس اور پیٹ کی اٹھان کا نازک لمحہ

عمر، ۳۳ سالہ بارسٹا، ہفتے میں ایک بار یوگا کلاس لیتا تھا۔ کافی بناتے ہوئے وہ مسلسل کھڑا رہتا، آگے جھکتا اور کندھوں کو تناؤ میں رکھتا۔ کلاس میں جب استاد نے اڈیانہ بندھ کی تیاری کرائی تو عمر نے پیٹ کو زور سے اندر کھینچا، سانس روک لی اور سینہ اوپر اٹھانے کی کوشش کی۔ چند لمحوں بعد اس کا چہرہ سرخ ہوا، گردن سخت ہوئی اور اسے چکر محسوس ہونے لگا۔ مسئلہ اس کی محنت کی کمی نہیں تھا؛ مسئلہ یہ تھا کہ اس نے ہلکی اندرونی اٹھان کو زور دار پیٹ سکیڑنے سمجھ لیا تھا۔

اڈیانہ بندھ کا مطلب یہاں پیٹ کو زبردستی اندر دھکیلنا نہیں، بلکہ مکمل سانس خارج کرنے کے بعد پیٹ کے نرم حصے کو اندر اور اوپر کی سمت ہلکا سا اٹھنے دینا ہے۔ یہ عمل ہمیشہ خالی یا نسبتاً خالی معدے، پرسکون سانس اور واضح حدود کے ساتھ سکھائیں۔ استاد کے لیے داؤ صرف ایک تکنیک درست کرانا نہیں؛ داؤ یہ بھی ہے کہ طالب علم سانس روکنے، گلے کو بند کرنے یا کمر پر غیر ضروری دباؤ ڈالنے سے محفوظ رہے۔

عمر کی کلاس میں ایک اور مشکل تھی۔ وہ ہدایات سنتے ہی فوراً نتیجہ چاہتا تھا: ”پیٹ اندر کرو، زیادہ اندر کرو۔“ اس جملے نے اس کے جسم کو سکڑنے پر مجبور کیا۔ استاد نے محسوس کیا کہ اسے زیادہ طاقت نہیں بلکہ بہتر زبان درکار ہے۔ چنانچہ استاد نے ”زور لگاؤ“ کے بجائے ”سانس باہر جانے دو، پھر پیٹ کو سنو“ کہنا شروع کیا۔

اس تبدیلی سے عمر کو پہلی بار سمجھ آیا کہ بندھ ایک دکھاوے کی شکل نہیں بلکہ سانس، توجہ اور جسمانی ردعمل کا منظم ربط ہے۔ عملی سبق یہ ہے: اڈیانہ بندھ سکھاتے وقت طالب علم کے چہرے، گلے، سانس اور کھڑے ہونے کی حالت کو پیٹ سے پہلے دیکھیں۔

عمر کی مشق میں تبدیلی

استاد نے عمر کے لیے دس منٹ کی مختصر تیاری بنائی۔ اس نے پہلے عمر کو سیدھا کھڑا کیا، پاؤں کولہوں کے برابر رکھوائے اور گھٹنوں کو ہلکا سا نرم رکھا۔ دونوں ہاتھ رانوں پر رکھوا کر کمر کو معمولی سا آگے جھکایا، تاکہ پیٹ آزاد رہے اور کندھے اوپر نہ چڑھیں۔ اس حالت کا مقصد پیٹ کو دبانا نہیں بلکہ سانس خارج کرتے وقت اندرونی حرکت کو محسوس کرنا تھا۔

پہلے دو منٹ عمر نے صرف ناک سے سانس لیا۔ استاد نے کہا: ”سانس چار شمار میں اندر، چھ شمار میں باہر؛ ابھی بندھ نہیں۔“ لمبی مگر آرام دہ سانس خارج کرنے سے عمر نے اپنی پسلیوں اور پیٹ کے درمیان فرق محسوس کیا۔ اگر سانس خارج کرتے وقت پیٹ خود بخود اندر آتا ہے تو طالب علم کو اضافی کھینچاؤ کی ضرورت نہیں ہوتی۔ استاد نے ہر دور کے بعد معمول کی سانس واپس لانے کے لیے کم از کم تین آرام دہ سانس دیں، کیونکہ مسلسل روکنا چکر اور بے چینی پیدا کر سکتا ہے۔

تیسرے منٹ میں استاد نے اڈیانہ بندھ کی تیاری شروع کی۔ عمر نے معمول کی سانس باہر نکالی، پھر سانس روکنے کے بجائے صرف ایک لمحہ رک کر پیٹ کو ڈھیلا چھوڑا۔ استاد نے نرم آواز میں کہا: ”ناف کو ریڑھ کی ہڈی سے چپکانے کی کوشش نہ کریں؛ نچلے پیٹ کو اندر اور اوپر کی سمت آنے دیں، جیسے پیٹ کے سامنے جگہ بن رہی ہو۔“ یہاں ”اندر اور اوپر“ ایک سمت کی ہدایت تھی، زور کی مقدار نہیں۔

جب عمر نے پیٹ کو سخت کیا تو استاد نے فوراً پوچھا: ”کیا آپ بول سکتے ہیں؟ کیا گلا نرم ہے؟“ عمر نے جواب دینے کی کوشش کی تو اس نے گلا کھینچ لیا۔ استاد نے مشق روک کر اسے معمول کی سانس لینے دی۔ یہ اہم موڑ تھا: استاد نے شکل کو برقرار رکھنے کے بجائے سانس کی آزادی کو معیار بنایا۔ دوبارہ کوشش میں عمر نے سانس باہر نکالی، پیٹ کو صرف دو یا تین سیکنڈ کے لیے ہلکا اندر اٹھنے دیا، پھر پیٹ چھوڑ کر آہستہ سانس لی۔

استاد نے فرش پر ایک ہلکا کپڑا عمر کے پیٹ کے سامنے رکھا۔ کپڑے کا مقصد پیمائش نہیں بلکہ بصری اشارہ تھا۔ جب عمر زور لگاتا تو کپڑا تیزی سے اندر کھینچتا اور اس کے کندھے اوپر جاتے؛ جب وہ نرم رہتا تو کپڑا معمولی حرکت کرتا اور گردن پرسکون رہتی۔ اس آلے نے اسے اپنی حرکت دیکھنے کا موقع دیا، مگر استاد نے واضح کیا کہ کپڑا پیٹ کو زیادہ اندر کھینچنے کا ہدف نہیں ہے۔

پانچویں کوشش تک عمر تین سیکنڈ کی ہلکی اٹھان کے بعد آرام سے سانس لے رہا تھا۔ استاد نے اسے مزید دور یا زیادہ دیر تک روکنے کی اجازت نہیں دی۔ اڈیانہ بندھ کی ابتدائی تعلیم میں معیار یہ ہے کہ طالب علم مشق کے بعد فوراً معمول کی سانس، نرم چہرہ اور مستحکم کھڑے ہونے کی

حالت میں واپس آ سکے۔ اگر وہ کھانستا، ہانپتا، چکر کھاتا یا پیٹ میں کھنچاؤ محسوس کرتا ہے تو استاد مشق ختم کر کے آرام کرائے۔

تدریسی زبان کے لیے استاد نے ایک مختصر ”سانس اور اٹھان“ اسکرپٹ تیار کیا:

”پاؤں مضبوط رکھیں، گھٹنے نرم رکھیں۔ ناک سے سانس اندر لیں۔ سانس آہستہ باہر جانے دیں۔ سانس مکمل خارج ہونے کے بعد پیٹ کو زبردستی نہ کھینچیں۔ نچلے پیٹ کو ہلکا سا اندر اور اوپر آنے دیں۔ چہرہ، گلا اور کندھے نرم رہیں۔ دو یا تین سیکنڈ بعد پیٹ چھوڑیں، پھر آرام سے سانس اندر لیں۔“

اس اسکرپٹ میں ہر جملہ ایک جسمانی عمل سے جڑا ہے۔ استاد کو ”سانس روکیں اور پیٹ اندر کریں“ جیسے مختصر مگر خطرناک جملے سے بچنا چاہیے، کیونکہ طالب علم اسے زیادہ طاقت، زیادہ دیر اور زیادہ گہرائی کے طور پر سمجھ سکتا ہے۔ عمر کے معاملے میں کامیابی اس وقت واضح ہوئی جب اس نے پیٹ کی شکل دکھانے کے بجائے سانس کے ساتھ حرکت کو محسوس کیا۔

اپنے طالب علم سے آخر میں تین سوال پوچھیں: ”کیا آپ نے سانس باہر نکالی؟ کیا گلا نرم رہا؟ کیا آپ فوراً معمول کی سانس پر واپس آئے؟“ اگر تینوں جواب ہاں میں ہوں تو اگلے دور میں صرف ایک معمولی اضافہ کریں؛ مثلاً دو سیکنڈ کے بجائے تین سیکنڈ۔ وقت اور شدت ایک ساتھ نہ بڑھائیں۔

عمل کے قابل بنیادی اصول

پیٹ کو سکیزنے کے بجائے اٹھان کی زبان استعمال کریں۔

”پیٹ اندر کرو“ اکثر طالب علم کو پیٹ کے پٹھے سخت کرنے پر مجبور کرتا ہے۔ اس کے بجائے کہیں: ”سانس باہر جانے دیں، پھر نچلے پیٹ کو ہلکا اندر اور اوپر محسوس کریں۔“ یہ ہدایت حرکت کی سمت بتاتی ہے، مگر غیر ضروری طاقت نہیں مانگتی۔ عمر کے لیے یہی تبدیلی چہرے کے تناؤ اور گردن کی سختی کم کرنے کا سبب بنی۔ آپ ہر طالب علم سے پہلے ایک عام سانس خارج کرائیں، پھر صرف دو یا تین سیکنڈ کی نرم اٹھان دیکھیں۔

سانس خارج ہونا بندھ سے پہلے مکمل کریں۔

اڈیانہ بندھ کی تیاری میں سانس باہر نکالے بغیر پیٹ کو اندر کھینچنے سے سینہ، گلا اور پیٹ بیک وقت سخت ہو سکتے ہیں۔ تدریس میں ترتیب صاف رکھیں: معمول کی سانس اندر، آہستہ سانس باہر، مختصر وقفہ، ہلکی اٹھان، پیٹ چھوڑنا، پھر سانس اندر۔ نئے طالب علم کے لیے تین دور کافی

ہیں، اور ہر دور کے درمیان کم از کم تین آرام دہ سانس دیں۔ اس ترتیب سے چکر اور گھبراہٹ کا امکان کم ہوتا ہے۔

آرام دہ سانس کو کامیابی کا معیار بنائیں۔

بندھ کی شکل گہری نظر آئے مگر طالب علم سانس کے بعد ہانپے، تو مشق درست نہیں چل رہی۔ استاد چہرے کا رنگ، آنکھوں کی بے چینی، گلے کی سختی، کندھوں کی حرکت اور سانس کی واپسی دیکھے۔ ”کیا آپ ابھی آرام سے بول سکتے ہیں؟“ ایک فوری جانچ ہے۔ اگر جواب مشکل ہو تو طالب علم کو پیٹ چھوڑے، سیدھا ہونے اور معمول کی سانس پر واپس آنے دیں۔ یہ جانچ خاص طور پر عمر جیسے مصروف بالغ طالب علم کے لیے مفید ہے، جو کلاس میں اپنی کوشش چھپانے کی کوشش کر سکتا ہے۔

مدت اور شدت میں سے ایک چیز ایک وقت میں بڑھائیں۔

پہلے تین دور، ہر دور میں دو یا تین سیکنڈ کی اٹھان رکھیں۔ جب طالب علم بغیر چکر، گلے کے تناؤ یا کمر کے دباؤ کے مشق مکمل کرے، تب اگلی کلاس میں مدت ایک سیکنڈ بڑھائیں یا ایک اضافی دور دیں؛ دونوں تبدیلیاں ایک ساتھ نہ کریں۔ اس طریقے سے استاد کو معلوم رہتا ہے کہ جسم کس تبدیلی پر ردعمل دے رہا ہے۔ اگر علامات واپس آئیں تو پچھلی آسان سطح پر جائیں، نہ کہ طالب علم کو مزید زور لگانے کا کہیں۔

ممانعتوں کو واضح اور عملی رکھیں۔

حمل، حالیہ پیٹ یا ہرنیا کی جراحی، شدید بلند فشار خون، دل کی بیماری، فعال معدے کے السر، یا ایسی حالت جس میں سانس روکنا نقصان دے، ان صورتوں میں اڈیانہ بندھ کی روایتی مشق نہ کرائیں۔ طالب علم کو درد، چکر، متلی، سینے میں دباؤ یا غیر معمولی سانس محسوس ہو تو فوراً مشق روکنی چاہیے۔ استاد تشخیص نہ کرے؛ وہ طالب علم کو طبی ماہر سے مشورہ لینے کا کہے۔ محفوظ متبادل کے طور پر صرف نرم، مسلسل سانس خارج کرانے اور پیٹ کو قدرتی طور پر حرکت کرنے دینے کی مشق کرائیں۔

اڈیانہ بندھ کی اچھی تدریس میں پیٹ کی گہرائی سے زیادہ سانس کی آزادی اہم ہے۔ جب استاد واضح سمت، مختصر مدت اور فوری جانچ استعمال کرتا ہے تو طالب علم جسم کو مجبور کرنے کے بجائے جسم کے اشارے پڑھنا سیکھتا ہے۔ عمر کی مشق میں اصل پیش رفت اس وقت ہوئی جب ”زیادہ اندر“ کی جگہ ”نرم، مختصر اور سانس کے بعد“ نے لے لی۔ یہی سانس اور اٹھان کا اسکرپٹ آپ کی ہر کلاس میں محفوظ، قابل مشاہدہ اور قابل تکرار تدریس کی بنیاد بن سکتا ہے۔

Jalandhara Bandha: گردن کی سیفٹی

گردن کو محفوظ رکھتے ہوئے بندھ کی بنیاد

نہا، 24 سالہ یوگا ٹیچر کی طالبہ، جب پہلی بار جالندھر بندھ سکھا رہی تھی تو اس نے ٹھوڑی کو سینے سے زور سے لگا دیا۔ اس کے اپنے گلے میں کھنچاؤ آیا، سانس بھاری ہوئی، اور طالبہ کے کندھے کانوں کی طرف اٹھ گئے۔ مسئلہ بندھ کی نیت میں نہیں تھا؛ مسئلہ یہ تھا کہ نہا نے گردن کی حرکت کو اسٹرنل لفٹ، یعنی سینے کی ہڈی کو نرم انداز میں اوپر اٹھانے، سے الگ کر دیا تھا۔

جالندھر بندھ میں گردن کو دبانا مقصد نہیں۔ مقصد یہ ہے کہ سر، گردن، پسلیوں اور دھڑ کو ایسی ترتیب دی جائے جس سے گلے کے اگلے حصے پر غیر ضروری دباؤ نہ آئے۔ اس کے لیے اس باب میں نیک سیف الائمنٹ گروڈ استعمال کریں گے۔ اس گروڈ کے تین نشان ہیں: سر کا اوپر اٹھنا، اسٹرنم کا نرم لفٹ، اور ٹھوڑی کا ہلکا سا اندر آنا۔ جب یہ تینوں ایک ساتھ کام کریں تو بندھ کم زور لگتا ہے، سانس زیادہ صاف رہتی ہے، اور طالب علم گردن کو نہیں جکڑتا۔

مشق کے لیے مضبوط کرسی، تہہ کیا ہوا کمبل، دیوار، آئینہ اور گھڑی رکھیں۔ خالی پیٹ یا ہلکے کھانے کے کم از کم دو گھنٹے بعد مشق کریں۔ اگر طالب علم کو گردن کا تازہ زخم، چکر، نگلنے میں درد، بے حسی، یا بازو میں پھیلتا ہوا درد ہو تو بندھ نہ سکھائیں؛ پہلے طبی ماہر سے اجازت لیں۔ یاد رکھیں: گردن کی محفوظ ترتیب کسی گہری ٹھوڑی ٹک سے نہیں، پورے دھڑ کی متوازن ترتیب سے بنتی ہے۔

عملی یاد دہانی یہ ہے: سر اوپر، سینہ نرم، ٹھوڑی ہلکی اندر۔

نیک سیف الائمنٹ گروڈ کا بنیادی طریقہ

سب سے پہلے طالب علم کو کرسی پر بٹھائیں۔ دونوں پاؤں زمین پر رکھیں، گھٹنے کولہوں کے تقریباً برابر چوڑائی پر رکھیں، اور بیٹھنے کی ہڈیوں کو کمبل پر یکساں وزن دیں۔ اس سے دھڑ کو سہارا ملتا ہے اور طالب علم گردن کو توازن کے لیے آگے نہیں دھکیلتا۔

اب نینا کے لیے یہ ترتیب سکھائیں:

- 1 سر کے اوپر ایک دھاگا لگا ہوا تصور کرنے کے بجائے عملی ہدایت دیں: سر کے پچھلے حصے کو اوپر کی طرف لمبا کریں۔ آنکھیں سامنے نرم رکھیں۔ اس سے گردن کے پچھلے حصے میں لمبائی پیدا ہوگی۔
- 2 اسٹرنم کے اوپری حصے کو صرف دو سے تین ملی میٹر اوپر اٹھائیں۔ پسلیوں کو آگے نہ دھکیلیں۔ اسٹرنل لفٹ کا مقصد سینہ پھلانا نہیں، گردن کے سامنے کے حصے سے دباؤ کم کرنا ہے۔
- 3 اب ٹھوڑی کو نیچے گرانے کے بجائے ہلکا سا اندر کھینچیں، جیسے گردن کے پیچھے جگہ بنا رہے ہوں۔ ٹھوڑی اور گلے کے درمیان نرم جگہ باقی رہنی چاہیے۔
- 4 زبان کو تالو سے چپکانے یا جبرے کو بھینچنے سے روکیں۔ دانت الگ رکھیں، ہونٹ بند یا نیم کھلے رکھیں۔
- 5 تین نرم سانس لیں۔ سانس اندر لیتے وقت سینہ پھیلنے دیں؛ سانس باہر نکالتے وقت گردن کی پوزیشن نہ توڑیں۔
- 6 بندھ کو صرف پانچ سیکنڈ رکھیں، پھر ٹھوڑی کو پہلے آزاد کریں، سر کو غیر جانب دار حالت میں لائیں، اور معمول کی سانس بحال کریں۔

یہاں ”چن ٹک“ سے مراد ٹھوڑی کو زور سے سینے پر لگانا نہیں بلکہ ٹھوڑی کا معمولی سا اندر آنا ہے۔ طالب علم کو آئینے میں کندھے، کان اور ٹھوڑی دکھائیں۔ اگر کان کندھے سے بہت آگے ہوں تو پہلے سر کو اوپر اور پیچھے کی طرف لمبا کریں؛ اگر ٹھوڑی سینے سے چپک جائے تو لفٹ کم کریں۔

نینا نے اس ترتیب کو تین چکروں میں آزمایا: ہر چکر میں پانچ سیکنڈ بندھ، پھر دس سیکنڈ آرام۔ پہلے چکر میں اس کی گردن کا اگلا حصہ سخت تھا۔ دوسرے چکر میں اس نے اسٹرنم کو کم اٹھایا اور سانس ہموار ہوئی۔ تیسرے چکر کے اختتام پر اس نے بتایا کہ گلے میں دباؤ کے بجائے گردن کے پچھلے حصے میں لمبائی محسوس ہوئی۔ یہی مطلوبہ نتیجہ ہے: بندھ واضح رہے، مگر سانس، جبراً اور کندھے آزاد رہیں۔

سکھاتے وقت سانس روکنے کو لازمی نہ بنائیں۔ اگر کسی خاص پرانا یا م میں سانس روکنا نصاب کا حصہ ہو تو پہلے طالب علم کی بنیادی سانس، بلڈ پریشر، طبی تاریخ اور استاد کی نگرانی

دیکھیں۔ جالندھر بندھ کو الگ سے سکھاتے وقت معمول کی سانس رکھنا محفوظ ابتدائی انتخاب ہے۔

اپنے آپ سے پوچھیں: کیا طالب علم بندھ برقرار رکھتے ہوئے پانچ سیکنڈ تک آرام سے بولنے کے قابل ہے؟ اگر نہیں، تو بندھ کی گہرائی کم کریں یا اسے چھوڑ دیں۔ اس مرحلے کا حاصل یہ ہے کہ گردن حرکت سے نہیں، ترتیب سے محفوظ رہتی ہے۔

کرسی، دیوار اور آئینے کے ساتھ عملی تدریس

نینا کے لیے 12 منٹ کی ایک تدریسی مشق تیار کریں۔ جگہ کے لیے دیوار کے سامنے تقریباً ایک میٹر خالی فرش رکھیں۔ سامان میں ایک کرسی، ایک کمبل، ایک آئینہ اور گھڑی شامل ہوں۔ طالبہ کو پہلے دو منٹ عام بیٹھک میں سانس دیکھنے دیں، تاکہ وہ بندھ سے پہلے اپنی گردن کی عادت پہچان سکے۔

پہلے مرحلے میں نینا کرسی پر بیٹھے اور آئینے میں اپنے کان اور کندھے دیکھے۔ اسے کہیں کہ وہ سر کو آگے نکالے، پھر فوراً غیر جانب دار حالت میں واپس آئے۔ اس فرق کو محسوس کرائیں۔ مقصد درد پیدا کرنا نہیں؛ صرف یہ سمجھانا ہے کہ سر آگے جانے سے گردن پر اضافی کام آتا ہے۔

دوسرے مرحلے میں وہ دونوں ہاتھ پسلیوں کے نچلے حصے پر رکھے۔ اسٹرنم کو دو سے تین ملی میٹر اوپر اٹھائے، مگر نچلی پسلیاں باہر نہ نکالے۔ پانچ سانسوں تک یہ ترتیب رکھے۔ اگر سانس اوپری سینے تک محدود ہو جائے تو لفٹ کم کر دیں، کیونکہ بہت زیادہ سینہ اٹھانے سے گردن دوبارہ سخت ہو سکتی ہے۔

تیسرے مرحلے میں نینا نیک سیف الائٹمنٹ گڑ مکمل کرے: سر اوپر، اسٹرنم نرم اوپر، ٹھوڑی معمولی اندر۔ پانچ سیکنڈ بندھ رکھے، پانچ سیکنڈ چھوڑے، اور یہ عمل چار مرتبہ دہرائے۔ ہر چکر کے بعد وہ اپنے ہاتھ سے گلے کے اگلے حصے کو دبائے کے بجائے صرف یہ جانچے کہ وہاں سختی تو نہیں۔ گردن کو ہاتھ سے کھینچنا یا دبانا نہ سکھائیں؛ لمس صرف سمت سمجھانے کے لیے ہو۔

چوتھے مرحلے میں دیوار استعمال کریں۔ طالبہ دیوار کے ساتھ کھڑی ہو، مگر سر کو دیوار سے زبردستی نہ لگائے۔ ایڑیاں، کولہے اور اوپری پشت آرام سے دیوار کے قریب رہیں۔ اب سر کے پچھلے حصے کو اوپر لمبا کرتے ہوئے اسٹرنم کو نرم انداز میں اٹھائے۔ اگر سر دیوار سے دور رہے تو اسے پیچھے دھکیلنے کے بجائے گردن کو لمبا رہنے دیں۔ اس مشق سے طالبہ سمجھتی ہے کہ گردن کی حفاظت پیچھے دھکیلنے سے نہیں، دھڑ کی ترتیب سے آتی ہے۔

متوقع نتیجہ یہ ہے کہ چار چکروں کے بعد طالبہ کی سانس پہلے جیسی یا زیادہ ہموار رہے، کندھے نیچے رہیں، جبراً ڈھیلا رہے، اور بندھ ختم کرنے کے بعد گردن میں کھنچاؤ نہ ہو۔ اگر چکر، گلے میں دباؤ، نگلنے میں مشکل یا سر درد پیدا ہو تو فوراً بندھ چھوڑیں، سر کو غیر جانب دار رکھیں، اور آرام دیں۔

مکمل ہونے کی جانچ:

- ☐ ٹھوڑی سینے سے چپکی نہیں۔
 - ☐ اسٹرنم کی لفٹ سے نچلی پسلیاں باہر نہیں نکلیں۔
 - ☐ پانچ سیکنڈ تک سانس ہموار رہی۔
 - ☐ کندھے کانوں سے دور رہے۔
 - ☐ بندھ کے بعد گردن معمول کی حالت میں واپس آ گئی۔
- یہ جانچ استاد کو احساس کے بجائے قابل مشاہدہ نشان دیتی ہے۔

وہ غلطیاں جو گردن پر دباؤ بڑھاتی ہیں

ٹھوڑی کو سینے سے زور سے لگانا

اس غلطی کی وجہ عموماً ”چن ٹک“ کو لفظی حکم سمجھنا ہے۔ طالب علم گردن کے اگلے حصے کو سکیڑتا ہے، زبان اور جبراً سخت کرتا ہے، اور سانس کی جگہ کم کر دیتا ہے۔

Do this: پہلے سر کے اوپر کی سمت لمبائی دیں، پھر اسٹرنم کو دو سے تین ملی میٹر اوپر اٹھائیں، اور آخر میں ٹھوڑی کو صرف معمولی سا اندر لائیں۔ آئینے میں دیکھیں کہ ٹھوڑی اور گلے کے درمیان نرم جگہ باقی ہے۔

Not this: ٹھوڑی کو نیچے کھینچ کر سینے سے چپکائیں یا گردن کے سامنے انگلیوں سے دباؤ ڈالیں۔ علامت یہ ہے کہ طالب علم نگلنے میں مشکل، گلے میں جکڑن یا سانس کی آواز محسوس کرے۔ ایسی صورت میں بندھ فوراً کم کریں۔

اسٹرنم کو بہت زیادہ اوپر اٹھانا

کچھ طالب علم سینہ بلند کرنے کو گردن کی حفاظت سمجھتے ہیں۔ وہ پسلیاں آگے نکالتے ہیں، کمر کو سخت کرتے ہیں، اور آخر کار سر کو پیچھے دھکیل دیتے ہیں۔ اس سے گردن کا قدرتی توازن بگڑتا

ہے۔

Do this: اسٹرنم کی لفٹ کو بہت چھوٹا رکھیں، جیسے سینے کے بیچ میں ایک ہلکی سی جگہ بن رہی ہو۔ نچلی پسلیوں پر ہاتھ رکھ کر دیکھیں کہ وہ آگے نہیں اچھل رہیں۔

Not this: سینہ پھلا کر کندھوں کو پیچھے کھینچیں یا سر کو دیوار کی طرف زور سے دھکیلیں۔ اگر سانس صرف اوپری سینے میں اٹک جائے تو لفٹ کم کریں اور دوبارہ تین معمول کی سانس لیں۔

سانس روک کر بندھ کو گہرا بنانا

طالب علم کبھی کبھی سمجھتا ہے کہ سانس روکنے سے بندھ مضبوط ثابت ہوگا۔ اس سے گردن، جبڑے اور کندھوں میں غیر ضروری تناؤ بڑھ سکتا ہے، خاص طور پر جب طالب علم ابھی ترتیب سیکھ رہا ہو۔

Do this: ابتدائی تدریس میں پانچ سیکنڈ کی ہلکی گرفت اور معمول کی سانس رکھیں۔ بندھ چھوڑنے کے بعد کم از کم دس سیکنڈ آرام دیں، پھر اگلا چکر شروع کریں۔

Not this: چکر، گلے کے دباؤ یا چہرے کی سرخی کے باوجود سانس روکنے پر اصرار کریں۔

استاد ہر چکر کے بعد پوچھے: ”کیا سانس پہلے جیسی ہموار ہے؟“ اگر جواب نہیں ہو تو طالب علم بندھ چھوڑ دے۔ محفوظ جالندھر بندھ وہ ہے جس میں گردن خاموش، سینہ متوازن اور سانس قابلِ مشاہدہ طور پر آزاد رہتی ہے۔ یہی نیک سیف الائٹمنٹ گڑ کا عملی معیار ہے، اور یہی اصول آگے کی تمام بندھ مشقوں میں گردن کی حفاظت کا مضبوط نقطہ آغاز بناتا ہے۔

Bandha کو ہپ اوپنرز میں لگائیں

کمر اور کولہوں کی حفاظت کا فیصلہ

ہپ اوپنرز میں صرف کھنچاؤ محسوس ہونا کامیابی کی علامت نہیں؛ اصل معیار یہ ہے کہ طالب علم کولہے کے جوڑ کو سہارا دیتے ہوئے حرکت کرے۔ صحیح بینڈھا لگانے سے پیڑو، ریڑھ اور ران ایک مربوط اکائی کی طرح کام کرتے ہیں۔ غلط وقت پر یا ضرورت سے زیادہ بینڈھا لگانے سے طالب علم کولہے کو زبردستی باہر دھکیل سکتا ہے، سانس روک سکتا ہے، یا گھٹنے پر دباؤ منتقل کر سکتا ہے۔

یہ انتخاب خاص طور پر سعید جیسے طالب علم کے لیے اہم ہے۔ سعید 37 سالہ کارپوریٹ مینیجر ہے اور روزانہ مشق کرتا ہے، مگر زیادہ دیر بیٹھنے کی وجہ سے اس کے کولہے سخت رہتے ہیں۔ اگر وہ بدھا کوناسن میں گھٹنوں کو فرش تک پہنچانے کے لیے صرف زور لگائے، تو جسم کولہے کے بجائے گھٹنے سے حرکت لے سکتا ہے۔ استاد کے طور پر آپ کو فیصلہ کرنا ہوگا: کیا پہلے ہلکا، اندرونی سہارا قائم کرنا ہے، یا فوراً گہرا کھنچاؤ حاصل کرنا ہے؟

اس کتاب میں استعمال ہونے والا بینڈھا-ان-دی-سیکوننس نقشہ اسی فیصلے کو واضح کرتا ہے۔ اس نقشے میں ہر ہپ اوپنر کے لیے تین باتیں دیکھی جاتی ہیں: حرکت سے پہلے کون سا سہارا قائم کرنا ہے، حرکت کے دوران اسے کتنا رکھنا ہے، اور کس علامت پر اسے کم یا ختم کرنا ہے۔ یاد رکھیں: بینڈھا پٹھوں کو سخت کر کے حرکت روکنے کا نام نہیں؛ یہ کم سے کم ضروری اندرونی گرفت ہے جو جوڑ کو منظم رکھتی ہے۔

عملی نتیجہ: ہپ اوپنر شروع کرنے سے پہلے خود سے پوچھیں، ”کیا طالب علم کولہے سے حرکت کر رہا ہے، یا گھٹنے اور کمر سے اس حرکت کو پورا کر رہا ہے؟“

تین طریقے، تین مختلف نتائج

ہپ اوپنرز میں بینڈھا لگانے کے لیے آپ تین عملی طریقے استعمال کر سکتے ہیں۔ ہر طریقہ درست موقع پر مفید ہے، مگر ہر طالب علم کے لیے یکساں نہیں۔

طریقہ	طریقہ کار	اضافی خرچ	وقت	مش کل	کس کے لیے بہتر
ہلکا مرکزی سہارا	سانس چھوڑتے وقت زیر ناف حصے کو معمولی اندر اور اوپر محسوس کریں، پھر کولہوں کو آزاد رکھیں	کوئی نہیں	ہر آسن میں 20-30 سیکنڈ	کم	نئے طالب علم، سخت کولہے
فعال بینڈھا نقشہ	آسن سے پہلے پیڑو، پیٹ، ران اور پاؤں کے تعلق کو ترتیب دیں؛ حرکت کے دوران گرفت کو بار بار جانچیں	پٹی یا بلاک مفید	5-8 منٹ تیاری	درم یاز	باقاعدہ مشق کرنے والے، سعید جیسے طالب علم
مضبوط بندش	پیٹ اور پیڑو کے اندرونی حصے کو زیادہ فعال رکھ کر گہری شکل میں داخل ہوں	دیوار یا استاد کی نگرانی مفید	10-15 منٹ	زیادہ	تجربہ کار طالب علم، صرف مستحکم اور بے درد جسم کے ساتھ

ہلکا مرکزی سہارا سب سے محفوظ آغاز ہے۔ اس میں استاد طالب علم کو یہ نہیں کہتا کہ ”پیٹ اندر کھینچو اور سخت ہو جاؤ“، بلکہ کہتا ہے: ”سانس چھوڑتے وقت زیر ناف حصے کو اتنا سنبھالو کہ کمر لمبی رہے؛ سانس کی روانی نہ بدلے۔“ اس طریقے کا فائدہ یہ ہے کہ طالب علم کولہے کے گرد موجود پٹھوں کو کام کرنے دیتا ہے، مگر غیر ضروری جکڑن پیدا نہیں کرتا۔

فعال بینڈھا نقشہ زیادہ واضح تربیت مانگتا ہے۔ مثال کے طور پر بدھا کوناسن میں پاؤں قریب لانے سے پہلے بیٹھنے کی ہڈیوں کو زمین پر جما کر، ریڑھ کو لمبا کر کے، رانوں کو باہر کی سمت جانے کی اجازت دیں۔ اگر گھٹنے درد کریں تو بلاک یا تہ شدہ کمبل لگائیں۔ یہاں بینڈھا کا مقصد گھٹنوں کو نیچے دبانا نہیں، بلکہ پیڑو کو مستحکم رکھنا ہے۔

مضبوط بندش ہر طالب علم کے لیے مناسب نہیں۔ ہنوماناسن میں اگر طالب علم سامنے والی ٹانگ کو دور لے جاتے ہوئے پیڑو کو آگے جھکا دے، تو مضبوط بینڈھا اسے مزید زور لگانے پر مجبور کر سکتا ہے۔ اس آسن میں ہلکا مرکزی سہارا، بلاک کا استعمال، اور درد سے پہلے رکنا زیادہ محفوظ انتخاب ہے۔ عملی نتیجہ: طریقہ آسن کی گہرائی سے نہیں، طالب علم کے کنٹرول، سانس اور علامات سے منتخب کریں۔

کس طالب علم کے لیے کون سا بینڈھا؟

عام کلاس میں ہلکے مرکزی سہارے سے آغاز کریں۔ اگر طالب علم نیا ہے، کولہوں میں سختی ہے، سانس بے ترتیب ہو جاتی ہے، یا وہ گھٹنوں کو ہاتھ سے نیچے دھکیلتا ہے، تو مضبوط بندش نہ دیں۔ اسے بدھا کوناسن میں دیوار کے ساتھ بٹھائیں، گھٹنوں کے نیچے ہلاک رکھیں، اور صرف سانس کے ساتھ پیڑو کو متوازن رکھنے کی ہدایت دیں۔ اس سے جسم حفاظت کے اندر حرکت سیکھتا ہے۔

اگر سعید جیسا طالب علم روزانہ مشق کرتا ہے، بنیادی آسن جانتا ہے، اور بغیر درد کے دس سانس تک مستحکم رہتا ہے، تو فعال بینڈھا نقشہ استعمال کریں۔ پہلے دندسنا میں بیٹھنے کی ہڈیاں محسوس کرائیں، پھر بدھا کوناسن میں پاؤں کی بیرونی کناروں کو زمین کی طرف متوازن دباؤ دیں۔ اس کے بعد کہیں: ”سانس چھوڑتے وقت زیر ناف حصہ ہلکا اندر، سانس لیتے وقت پسلیاں اطراف میں پھیلائیں۔“ اس طرح بینڈھا سانس کو بند نہیں کرتا بلکہ سانس اور پیڑو کے درمیان تال میل بناتا ہے۔

فیصلہ کرنے کا سادہ بہاؤ یہ ہے:

- ☐ اگر گھٹنے میں درد، چبھن، سوجن، یا پرانی چوٹ ہو تو گہرا بینڈھا نہ دیں؛ آسن کی حد کم کریں، سہارا دیں، اور ضرورت پڑے تو طبی ماہر سے اجازت لیں۔
- ☐ اگر سانس رک رہی ہو تو بینڈھا کم کریں؛ طالب علم کو آسن سے ذرا باہر لا کر پانچ ہموار سانسیں کروائیں۔
- ☐ اگر کمر گول ہو رہی ہو تو پیڑو کے نیچے کمبل رکھیں اور ہلکا مرکزی سہارا دیں۔
- ☐ اگر کولہے میں کھنچاؤ واضح ہو مگر درد نہ ہو، اور طالب علم سانس کے ساتھ مستحکم رہے، تو فعال بینڈھا نقشہ آزمائیں۔
- ☐ اگر طالب علم ہنوماناسن، پدم آسن یا گہری گھماؤ والی شکل میں جسم کو زبردستی دھکیل رہا ہو تو مضبوط بندش روک دیں اور حرکت کی حد کم کریں۔

تین فوری جانچیں کریں: کیا طالب علم سانس لے رہا ہے؟ کیا گھٹنے کی سمت پاؤں کی سمت سے ہم آہنگ ہے؟ کیا پیڑو حرکت کے دوران ایک طرف نہیں گر رہا؟ ان میں سے کسی سوال کا جواب ”نہیں“ ہو تو بینڈھا کم کریں یا آسن بدلیں۔

بینڈھا-ان-دی-سیکوننس نقشہ: عملی نفاذ

۱۔ ابتدائی جسمانی جانچ کریں۔

طالب علم کو دندسنا میں بٹھائیں۔ دونوں ٹانگیں آگے، پاؤں غیر جانبدار، ہاتھ رانوں کے پاس رکھیں۔ دیکھیں کہ کمر پیچھے گرتی ہے یا نہیں۔ اگر کمر گرے تو پیڑو کے نیچے تہہ شدہ کمبل رکھیں۔ اس کا مقصد ہیمسٹرنگ کو زبردستی کھینچنا نہیں، بلکہ پیڑو کو ایسی جگہ رکھنا ہے جہاں بینڈھا آسانی سے محسوس ہو۔

۲. بینڈھا کی ہلکی علامت سکھائیں۔

طالب علم سے کہیں کہ ایک ہاتھ زیر ناف اور دوسرا نچلی پسلیوں پر رکھے۔ سانس چھوڑتے وقت زیر ناف حصے کو معمولی اندر محسوس کرے؛ سانس لیتے وقت پسلیاں اطراف میں پھیلیں۔ اگر پیٹ سخت ہو، گردن تن جائے، یا سانس رک جائے تو گرفت بہت زیادہ ہے۔ اس مرحلے پر صرف تین سانسیں کافی ہیں۔

۳. بدھا کوناسن میں پیڑو کو پہلے رکھیں۔

پاؤں کے تلوے ملائیں، ایڑیاں جسم سے اتنی دور رکھیں کہ کمر لمبی رہ سکے۔ گھٹنوں کے نیچے ہلاک لگائیں۔ طالب علم کو گھٹنوں کو ہاتھ سے دبائے سے روکیں، کیونکہ اس سے قوت کولہے کے بجائے گھٹنے میں جا سکتی ہے۔ ہلکا مرکزی سہارا قائم رکھتے ہوئے پانچ سانسیں لیں۔ ہر سانس چھوڑنے پر رانوں کو باہر کی سمت نرم ہونے دیں، نیچے نہیں دھکیلیں۔

۴. سکھاسن میں بینڈھا کو کم شدت سے برقرار رکھیں۔

آسان بیٹھک میں دونوں بیٹھنے کی ہڈیوں پر وزن برابر کریں۔ اگر ایک گھٹنا زیادہ اونچا ہو تو کمبل پر بیٹھیں۔ اشارہ دیں: ”پیڑو کو زمین کی طرف، سر کو اوپر، زیر ناف حصے کو ہلکا سنبھالیں۔“ یہاں بینڈھا کا مقصد کولہے کو گہرا کھولنا نہیں، بلکہ ریڑھ کو سہارا دینا ہے تاکہ طالب علم کولہے کے اندر غیر ضروری دباؤ نہ بنائے۔

۵. پارگھاسن میں سمت واضح رکھیں۔

ایک ٹانگ باہر پھیلائیں، دوسری ٹانگ موڑیں۔ پھیلی ہوئی ٹانگ کے گھٹنے کو اوپر مڑنے نہ دیں۔ سانس چھوڑتے وقت ہلکا مرکزی سہارا قائم کریں اور دھڑ کو پھیلی ہوئی ٹانگ کی طرف لے جائیں۔ اگر کمر گول ہو تو دھڑ کو کم جھکائیں۔ یہاں بینڈھا پیڑو کو ایک طرف گرنے سے روکتا ہے؛ یہ پہلو کی کھنچاؤ کو زبردستی گہرا نہیں کرتا۔

۶. ہنوماناسن میں حد مقرر کریں۔

دونوں ہاتھ بلاکس پر رکھیں۔ سامنے اور پیچھے کی ٹانگ کو آہستہ دور کریں، مگر پیڑو کو آگے کی طرف نہ گرانے دیں۔ پچھلی ٹانگ کے کولہے کو اندر کی سمت منظم رکھیں، سامنے والی ٹانگ کی

ران کو باہر گھومنے پر مجبور نہ کریں۔ زیر ناف حصے کا ہلکا سہارا برقرار رکھیں، مگر کولہے کے اگلے حصے میں جیہتا درد آئے تو فوراً واپس آئیں۔ درد کے باوجود بینڈھا مضبوط کرنا علاج نہیں۔

۷۔ پدم آسن کی تیاری میں گھٹنے کی حفاظت کریں۔

پہلے اردھ پدم آسن آزمائیں۔ پاؤں کو ہاتھ سے ران پر رکھنے کے بجائے کولہے سے باہر گھومنے کی حرکت پیدا کریں۔ اگر گھٹنے میں دباؤ آئے تو پاؤں واپس زمین پر رکھیں۔ مضبوط بینڈھا یہاں طالب علم کو غلطی چھپانے میں مدد نہیں دے گا؛ وہ صرف حرکت کی قوت بڑھا سکتا ہے۔ اس لیے ہلکا مرکزی سہارا اور کم زاویہ اختیار کریں۔

۸۔ آسن سے نکلتے وقت بینڈھا آہستہ چھوڑیں۔

طالب علم کو پہلے ٹانگیں واپس لانے، پھر بینڈھا نرم کرنے اور آخر میں مکمل آرام کرنے کی ہدایت دیں۔ اچانک چھوڑنے سے پیڑو اور کمر پر حرکت کا جھٹکا آ سکتا ہے۔ ہر ہپ اوپنر کے بعد دندسنا یا تاداسن میں چند ہموار سانس لیں، تاکہ جسم نئی ترتیب کو محسوس کر سکے۔

۹۔ ممانعتی علامات پر عمل روکیں۔

تیز درد، سن ہونا، جھنجھناہٹ، اچانک کھنچاؤ، گھٹنے کا اندر مڑنا، کمر میں چبھاؤ، یا سانس رکنا واضح انتباہ ہیں۔ کولہے کی حالیہ سرجری، شدید جوڑوں کی سوزش، ہیمسٹرنک کی تازہ چوٹ، یا گھٹنے کی غیر مستحکم حالت میں گہری شکلیں نہ دیں۔ حمل، ہرنیا، یا پیڑو کے درد کی صورت میں طالب علم کے معالج اور تربیت یافتہ ماہر کی ہدایات کو ترجیح دیں۔ استاد تشخیص نہ کرے؛ وہ محفوظ متبادل دے۔

آج کی مشق کے لیے یہ فہرست استعمال کریں:

- ☐ بدھا کوناسن میں ہر گھٹنے کے نیچے ہلاک رکھ کر پانچ ہموار سانس کروائیں۔
- ☐ طالب علم سے پوچھیں کہ بینڈھا لگاتے وقت سانس رک تو نہیں رہی۔
- ☐ ہنوماناسن میں دونوں ہاتھ ہلاکس پر رکھیں اور پیڑو کو آگے گرنے سے روکیں۔
- ☐ کسی بھی تیز درد یا سن ہونے پر فوراً آسن کی گہرائی کم کریں۔
- ☐ ہر ہپ اوپنر کے بعد دندسنا میں بیٹھ کر پیڑو اور کمر کی کیفیت دوبارہ جانچیں۔

بینڈھا-ان-دی-سیکوننس نقشہ استاد کو ایک سادہ اصول یاد دلاتا ہے: پہلے سہارا، پھر حرکت، پھر گہرائی۔ جب طالب علم کولہے کو کھولتے ہوئے سانس، پیڑو اور گھٹنے کی سمت برقرار رکھتا ہے، تب آسن کی شکل سے زیادہ اہم چیز - محفوظ اور قابل تکرار حرکت - واقعی پیدا ہوتی ہے۔

سکھاسنا: بیٹھنے کی بنیاد

سکھاسنا: بیٹھنے کی بنیاد

بیٹھنے سے پہلے جسم کو سمجھنا

ک یا آپ سکھاسنا میں بیٹھتے ہی کمر کو سیدھا رکھنے کے لیے زور لگاتے ہیں، یا پہلے یہ دیکھتے ہیں کہ آپ کا حوض خاص، یعنی pelvis، کس سمت میں بیٹھا ہے؟ سکھاسنا صرف ٹانگیں کراس کر کے بیٹھنے کا نام نہیں۔ اگر pelvis پیچھے جھک جائے تو ریڑھ کی ہڈی گول ہو جاتی ہے، سانس اوپری سینے تک محدود ہو سکتی ہے، اور چند منٹ بعد گردن، کمر یا کولہوں میں کھنچاؤ شروع ہو جاتا ہے۔

درست ترتیب میں pelvis کو متوازن بنیاد ملتی ہے، ریڑھ کی ہڈی اپنی قدرتی لمبائی برقرار رکھتی ہے، اور سانس پیٹ، پسلیوں اور پشت کے اطراف تک پھیلتی ہے۔ یہاں مقصد جسم کو سختی سے "سیدھا" کرنا نہیں بلکہ ایسی نشست بنانا ہے جس میں جسم کم سے کم غیر ضروری محنت کے ساتھ قائم رہے۔ سکھاسنا استاد کے لیے بھی اہم ہے، کیونکہ طالب علم کی نشست دیکھ کر آپ pelvis، spine اور سانس کے تعلق کو فوراً سمجھ سکتے ہیں۔

سکھاسنا سے پہلے صرف دو باتیں جانچیں: کیا دونوں کولہے زمین پر برابر وزن دے رہے ہیں، اور کیا گھٹنے کولہوں سے بہت اوپر تو نہیں؟ اگر گھٹنے بہت بلند ہوں یا pelvis پیچھے گر رہا ہو تو تہہ کیا ہوا کمبل یا مضبوط کشن استعمال کریں۔ یہ سہارا اس لیے ضروری ہے کہ گھٹنوں کو زبردستی نیچے دبائے کے بجائے pelvis کو مناسب اونچائی ملے۔

سکھاسنا استحکام نقشہ کے تین حصے یاد رکھیں: پہلے بنیاد، پھر ریڑھ کی لمبائی، پھر سانس۔ ہر حصے کو الگ جانچنے سے آپ طالب علم کی اصل ضرورت پہچان سکیں گے۔ آج کی عملی جانچ میں خود سے پوچھیں: "کیا میری کمر سیدھی ہے، یا میں اسے عضلاتی زور سے پکڑے ہوئے ہوں؟"

سکھاسنا استحکام نقشہ: مرحلہ وار ترتیب

زمین پر چٹائی بچھا کر بیٹھیں۔ ٹانگیں سامنے پھیلائیں اور چند لمحے دیکھیں کہ بیٹھنے کی ہڈیاں، یعنی pelvis کے نچلے حصے کی دو مضبوط ہڈیاں، زمین کو کہاں چھو رہی ہیں۔ پھر دایاں پنڈلی کا حصہ بائیں کے سامنے رکھتے ہوئے ٹانگیں آرام سے کراس کریں۔ دونوں پاؤں کو رانوں کے نیچے یا سامنے رکھیں؛ پاؤں کو زبردستی ران کے اوپر نہ چڑھائیں، کیونکہ سکھاسنا میں مقصد گھٹنے یا ٹخنے پر دباؤ ڈالنا نہیں۔

پہلا مرحلہ: بنیاد قائم کریں۔

اگر بیٹھنے کی ہڈیاں واضح طور پر زمین تک نہیں پہنچ رہیں، تو ایک یا دو تہہ کیا ہوا کمبل کولہوں کے نیچے رکھیں۔ کشن اتنا اونچا ہو کہ گھٹنے کولہوں کی سطح کے برابر یا اس سے کچھ نیچے آجائیں۔ اونچائی بڑھانے سے pelvis آگے کی طرف ہلکا سا جھک سکتا ہے، جس سے ریڑھ کی ہڈی کو قدرتی لمبائی ملتی ہے۔ وزن دونوں بیٹھنے کی ہڈیوں پر برابر تقسیم کریں۔ اگر ایک طرف زیادہ وزن محسوس ہو تو ہاتھ سے کولہے کے گوشت کو پیچھے اور باہر کی طرف ہٹا کر دوبارہ بیٹھیں۔

دوسرا مرحلہ: pelvis کی سمت درست کریں۔

اپنے ہاتھ pelvis کے اگلے حصے پر رکھیں۔ سانس اندر لیتے ہوئے بیٹھنے کی ہڈیوں کو نیچے اور سر کے اوپر والے حصے کو اوپر کی طرف محسوس کریں۔ pelvis کو اتنا آگے نہ جھکائیں کہ کمر میں گہرا خم بن جائے۔ اگر ناف آگے نکل جائے، پسلیاں باہر ابھرنے لگیں یا کولہے کے سامنے کے عضلات سخت ہو جائیں تو آپ نے حد سے زیادہ آگے جھکاؤ پیدا کر لیا ہے۔ مناسب حالت میں زیر ناف حصہ نرم رہتا ہے اور کمر کا قدرتی خم برقرار رہتا ہے۔

تیسرا مرحلہ: ریڑھ کی ہڈی کو لمبا کریں۔

ریڑھ کی ہڈی کو ایک ہی بار "سیدھا" کرنے کے بجائے نیچے سے اوپر ترتیب بنائیں۔ پہلے کمر کے نچلے حصے کو pelvis کے اوپر رکھیں، پھر سینے کو ہلکا سا اٹھائیں، کندھوں کو پیچھے کھینچنے کے بجائے نیچے چھوڑیں، اور ٹھوڑی کو فرش کے متوازی رکھیں۔ سر کو آگے دھکیلنے سے گردن کے پچھلے حصے میں کھنچاؤ پیدا ہوتا ہے۔ ہاتھ گھٹنوں یا رانوں پر رکھیں؛ ہتھیلیاں اوپر رکھنے سے سینہ کھلنے کا احساس مل سکتا ہے، جبکہ ہتھیلیاں نیچے رکھنے سے کندھوں کو سکون ملتا ہے۔

چوتھا مرحلہ: سانس کو نشست کا پیمانہ بنائیں۔

ناک سے سانس اندر لیں اور محسوس کریں کہ پیٹ، پسلیاں اور کمر کے پچھلے حصے میں ہلکی وسعت آ رہی ہے۔ سانس باہر چھوڑتے وقت پیٹ کو زبردستی اندر نہ کھینچیں۔ پانچ سانسوں تک دیکھیں کہ کیا کندھے اوپر اٹھ رہے ہیں۔ اگر ایسا ہو تو سانس کی رفتار کم کریں، جبڑا ڈھیلا کریں اور ہاتھ رانوں پر رکھیں۔ ابتدائی مشق میں تین سے پانچ منٹ کافی ہیں؛ ہر ہفتے ایک منٹ بڑھائیں، بشرطیکہ گھٹنوں، کولہوں یا کمر میں درد نہ ہو۔

پانچواں مرحلہ: دونوں سمتیں بدلیں۔

ایک چکر میں دایاں پنڈلی کا حصہ سامنے رکھیں، پھر اگلے چکر میں بایاں پنڈلی کا حصہ سامنے رکھیں۔ ہر سمت کم از کم دو منٹ بیٹھیں۔ سمت بدلنے سے pelvis پر یک طرفہ دباؤ کم رہتا ہے اور دونوں کولہوں کو یکساں موقع ملتا ہے۔ اگر ایک سمت میں گھٹنا بہت اوپر رہتا ہے تو اس طرف کمبل یا کشن کا سہارا بڑھائیں، نہ کہ گھٹنے کو ہاتھ سے نیچے دبائیں۔

آسان تغیرات میں دیوار کے ساتھ بیٹھنا، اونچے کشن پر بیٹھنا اور گھٹنوں کے نیچے الگ کمبل رکھنا شامل ہیں۔ دیوار کے ساتھ صرف ہلکا سہارا لیں؛ پورا وزن دیوار پر ڈالنے سے pelvis پیچھے گر سکتا ہے۔ اگر ٹخنے حساس ہوں تو دونوں پاؤں کے نیچے چھوٹا تولیہ رکھیں۔ اگر کولہے سخت ہوں تو ٹانگوں کو جسم سے قدرے دور رکھیں؛ قریب کھینچنے سے گھٹنے اور ٹخنے پر غیر ضروری دباؤ بڑھ سکتا ہے۔

استاذ کے طور پر سانس کو فوری جانچ بنائیں: اگر طالب علم پانچ آرام دہ سانسیں لے سکتا ہے، کمر میں مسلسل زور نہیں، اور دونوں کولہے تقریباً برابر وزن دے رہے ہیں تو نشست مناسب سمت میں ہے۔ اگر سانس رک رک کر آئے تو پہلے سہارا یا ٹانگوں کی ترتیب بدلیں، پھر spine کو درست کریں۔

کلثوم کی نرم نشست: ایک عملی مثال

کلثوم 41 سالہ ریٹائرڈ نرس ہیں۔ وہ نرم کلاس چاہتی ہیں، مگر فرش پر بیٹھتے ہی ان کے گھٹنے کولہوں سے بلند رہتے ہیں اور کمر پیچھے گول ہو جاتی ہے۔ ان کے لیے مقصد زیادہ دیر بیٹھنا نہیں بلکہ ایسی نشست بنانا ہے جس میں سانس پرسکون رہے اور گھٹنوں پر دباؤ نہ آئے۔

پہلے دن کلثوم نے دو تہہ کیا ہوا کمبل استعمال کیا۔ کمبل کی چوڑائی دونوں بیٹھنے کی ہڈیوں سے کچھ زیادہ رکھی گئی تاکہ وزن کنارے پر نہ گرے۔ انہوں نے ٹانگیں آرام سے کراس کیں، پاؤں

رانوں کے نیچے رکھے، اور گھٹنوں کے نیچے دو چھوٹے تولیے رکھے۔ اس ترتیب سے گھٹنے ہوا میں معلق نہیں رہے۔ انہوں نے ہاتھ رانوں پر رکھے اور تین منٹ تک ناک سے سانس لی۔

پہلے تین منٹ میں کلثوم نے یہ جانچا:

جانچ	مطلوبہ احساس	اگر مسئلہ ہو تو تبدیلی
pelvis	دونوں بیٹھنے کی ہڈیوں پر برابر وزن	کشن کی اونچائی یا چوڑائی بدلیں
کمر	قدرتی خم، مسلسل کھنچاؤ نہیں	سینہ کم اٹھائیں، pelvis کو دوبارہ رکھیں
گھٹنے	سہارا ملا ہوا، دباؤ نہیں	تولیہ یا کمبل بڑھائیں
سانس	پسلیوں اور پشت میں وسعت	کندھے ڈھیلے، سانس آہستہ
گردن	ٹھوڑی فرش کے متوازی	سر کو دیوار سے ہلکا سہارا دیں

پہلے ہفتے انہوں نے روزانہ پانچ منٹ مشق کی: دو منٹ دایاں پنڈلی کا حصہ سامنے، ایک منٹ ٹانگیں بدلنے میں، اور دو منٹ بائیں پنڈلی کا حصہ سامنے۔ ہر نشست کے بعد انہوں نے گھٹنوں اور کمر میں احساس کو صفر سے دس تک درج کیا؛ صفر کا مطلب کوئی تکلیف نہیں اور دس کا مطلب بہت شدید تکلیف۔ اگر احساس چار سے اوپر جاتا تو اگلی نشست میں کشن اونچا کیا یا وقت کم کر دیا۔

دوسرے ہفتے میں انہوں نے وقت سات منٹ کیا، مگر صرف اس وقت جب سانس مسلسل اور چہرہ نرم رہا۔ متوقع نتیجہ یہ تھا کہ کلثوم تین سے پانچ منٹ تک کمر کو سہارا دیے بغیر بیٹھ سکیں، گھٹنے کم بلند محسوس ہوں، اور سانس کے دوران کندھے کم حرکت کریں۔ اگر یہ تبدیلی نہ آتی تو اس کا مطلب کمزوری نہیں بلکہ نشست کی اونچائی یا ٹانگوں کے فاصلہ میں مزید تبدیلی کی ضرورت ہوتی۔

کلاس میں استاذ کلثوم کو یہ مختصر ہدایت دے سکتا ہے: ”بیٹھنے کی ہڈیوں کو نیچے محسوس کریں، سر کو اوپر اٹھنے دیں، اور سانس کو کمر کے پچھلے حصے تک پھیلانیں۔ گھٹنوں کو نیچے مت دبائیں؛ انہیں سہارا دیں۔“ اس جملے میں pelvis، spine اور سانس تینوں شامل ہو جاتے ہیں، مگر طالب علم کو ایک وقت میں بہت زیادہ ہدایات نہیں ملتیں۔

اب اپنے لیے جانچ کریں: اگر آپ کشن ہٹاتے ہی گول ہو جاتے ہیں تو کشن کمزوری کی علامت نہیں؛ وہ آپ کے pelvis کو ایسی اونچائی دے رہا ہے جس پر ریڑھ کی ہڈی آزاد رہ سکے۔

عام غلطیاں اور فوری اصلاح

کمر کو زور سے سیدھا کرنا

اس غلطی کی جڑ یہ خیال ہے کہ اچھی نشست کا مطلب سینہ بہت اوپر اٹھانا اور کندھے پیچھے کھینچنا ہے۔ اس سے نچلی کمر میں زیادہ خم، پسلیوں میں سختی اور سانس میں رکاوٹ پیدا ہو سکتی ہے۔

Do this: pelvis کو پہلے متوازن کریں، پھر سینہ صرف اتنا اٹھائیں کہ ریڑھ کی ہڈی لمبی محسوس ہو۔ پانچ آہستہ سانسوں تک گردن اور جبڑے کو نرم رکھیں۔

Not this: سینہ باہر نکال کر کمر کو پیچھے دھکیلیں اور کندھوں کو مسلسل پیچھے کھینچیں۔

گھٹنوں کو ہاتھ سے نیچے دبانا

یہ عموماً اس وقت ہوتا ہے جب طالب علم سمجھتا ہے کہ زمین کے قریب گھٹنا ہی درست سکھاسنا ہے۔ دباؤ گھٹنے کے جوڑ، اندرونی ران یا ٹخنے میں جا سکتا ہے، جبکہ اصل ضرورت pelvis کے نیچے بہتر سہارا ہوتی ہے۔

Do this: گھٹنوں کے نیچے کمبل رکھیں، کشن اونچا کریں، اور ٹانگوں کو جسم سے کچھ دور رکھیں۔ درد یا چبھتا ہوا احساس آئے تو فوراً ترتیب بدلیں۔

Not this: گھٹنے کو فرش کی طرف دھکیلیں یا کسی دوسرے شخص سے اسے دبانے کو کہیں۔

سانس کو سینے تک محدود رکھنا

اس کی وجہ عموماً pelvis کے پیچھے گرنے یا کندھوں کے تناؤ سے پیدا ہونے والی سختی ہے۔ طالب علم پیٹ کو اندر کھینچ کر بیٹھنے کی کوشش کرتا ہے، جس سے سانس کی قدرتی حرکت کم ہو جاتی ہے۔

Do this: ایک ہاتھ پسلیوں کے اگلے حصے اور دوسرا کمر کے پچھلے حصے پر رکھیں۔ سانس اندر لیتے وقت دونوں ہاتھوں کے نیچے ہلکی وسعت محسوس کریں۔

Not this: پیٹ کو مسلسل اندر کھینچیں، سانس روکیں، یا کندھوں کو ہر سانس کے ساتھ اوپر اٹھائیں۔

فوری یاددہانی: سکھاسنا میں پہلے بیٹھنے کی ہڈیاں، پھر pelvis، پھر ریڑھ کی لمبائی، اور آخر میں سانس جانچیں۔ کشن pelvis کو سہارا دیتا ہے، گھٹنے زبردستی نیچے نہیں جاتے، اور درست نشست وہ ہے جس میں سانس پرسکون رہ سکے۔ یہی ترتیب آگے کے آسنوں میں بھی جسمانی سمجھ کو مضبوط بناتی ہے۔

بَدھ کوناسنا: ہپ کھولنے کی تدریس

گھٹنوں کی حفاظت کے ساتھ کولہے کھولنے کا زاویہ

”بَدھ کوناسنا میں گہرائی کا معیار گھٹنے کا فرش تک پہنچنا نہیں، بلکہ کولہے میں محفوظ حرکت اور سانس کا آزاد رہنا ہے۔“

ب دھ کوناسنا میں دونوں تلوے ملتے ہیں، ایڑیاں جسم کے قریب آتی ہیں، اور گھٹنے اطراف کی طرف جھکتے ہیں۔ بظاہر یہ سادہ نشست ہے، مگر غلط طریقے سے ایڑیوں کو بہت اندر کھینچنے یا گھٹنوں کو نیچے دبانے سے اندرونی گھٹنے پر غیر ضروری دباؤ پڑ سکتا ہے۔ استاد کا اصل کام طالب علم کو زیادہ کھولنا نہیں، بلکہ کولہے کی حرکت کو گھٹنے سے الگ رکھنا ہے۔

یہ رہنمائی خاص طور پر ان اساتذہ کے لیے ہے جو ہپ اوپنرز سکھاتے وقت جسمانی ساخت، ہیل-ہپ فاصلے، سہارا، اور سانس کے اشاروں کو ایک ساتھ دیکھنا چاہتے ہیں۔ مثال کے طور پر تیمور، عمر تیس سال، دوڑتا ہے اور اس کی ہیمسٹرنگز اکثر کھنچی ہوئی محسوس ہوتی ہیں۔ اس کے لیے بَدھ کوناسنا میں گھٹنوں کو زبردستی نیچے لانے کے بجائے بیٹھنے کی سطح، ایڑیوں کا فاصلہ، اور سانس کی رفتار بدلنا زیادہ محفوظ نتیجہ دے سکتا ہے۔

عملی یاد دہانی: اگر طالب علم کولہے کے بجائے گھٹنے میں چبھتا ہوا درد محسوس کرے، تو پوز کی گہرائی کم کریں اور فوراً سہارا دیں۔

ضروری سامان اور تیاری

- ☐ یوگا میٹ: غیر پھسلنے والی سطح پاؤں اور کولہوں کو مستحکم رکھتی ہے۔ معیاری میٹ عموماً مقامی کھیلوں کی دکان یا یوگا مرکز سے دستیاب ہوتا ہے؛ موجودہ قیمت دکان کے مطابق بدلتی ہے۔

- ☐ دو یوگا بلاک: ہر گھنٹے کے نیچے ایک بلاک رکھ کر رانوں کو لٹکنے سے روکا جا سکتا ہے۔
فوم یا کارک بلاک کھیلوں کی دکانوں اور آن لائن یوگا سامان فروشوں سے مل جاتے ہیں۔
- ☐ تہہ کیا ہوا کمبل: کولہوں کو تقریباً پانچ سے دس سینٹی میٹر بلند کرنے سے ریڑھ سیدھی رہتی ہے اور گھٹنوں پر کھنچاؤ کم ہو سکتا ہے۔ گھر کا مضبوط کمبل بھی کافی ہے۔
- ☐ دیوار یا مضبوط کرسی: ابتدائی طالب علم ہاتھ سے ہلکا سہارا لے سکتا ہے، مگر کرسی کو پھسلنے سے پہلے دیوار کے ساتھ رکھیں۔ اس کا مقصد توازن ہے، گھٹنوں کو نیچے دھکیلنا نہیں۔
- ☐ گھڑی یا ٹائم: دو سے پانچ منٹ کی ہولڈ مدت ناپنے کے لیے استعمال کریں۔ وقت کو درد برداشت کرنے کا مقابلہ نہ بنائیں؛ سانس اور گھٹنے کی کیفیت کو ترجیح دیں۔

تیمور کے لیے کمبل اور دو بلاک پہلے سے رکھیں۔ چونکہ دوڑ کے بعد اس کی ہیمسٹرنگز سخت محسوس ہوتی ہیں، بلند نشست اسے پیچھے گرنے سے بچائے گی اور وہ گھٹنوں کو پکڑ کر کھینچنے کے بجائے کولہوں سے بیٹھ سکے گا۔ سامان کا مقصد پوز کو گہرا کرنا نہیں، جسم کو غیر ضروری معاوضہ دینے سے روکنا ہے۔

گھٹنے محفوظ رکھنے کا عملی منصوبہ

۱. میٹ پر بیٹھ کر ٹانگیں سامنے پھیلائیں۔
پہلے بیٹھنے کی بنیادی حالت دیکھیں؛ اگر ریڑھ پیچھے جھک رہی ہو تو کمبل تہہ کر کے کولہوں کے نیچے رکھیں۔ نتیجہ یہ ہونا چاہیے کہ سینہ اٹھے اور کمر کو زبردستی گول نہ کرنا پڑے۔
۲. دونوں تلوے آہستہ آہستہ ملائیں۔
پاؤں کو ایک دوسرے سے ملائیں، مگر انگلیاں یا ایڑیاں کھینچ کر جسم کے قریب نہ لائیں۔ اس مرحلے پر گھٹنے قدرتی طور پر اطراف کی طرف جائیں؛ انہیں ہاتھ سے نیچے نہ دبائیں۔
۳. ایڑیوں کا ابتدائی فاصلہ مقرر کریں۔
ایڑیوں کو کولہوں سے تقریباً ایک بازو کے نصف فاصلے پر رکھ کر آغاز کریں۔ اگر گھٹنوں میں دباؤ ہو تو پاؤں کو آگے بڑھائیں؛ اگر کولہوں میں حرکت کم محسوس ہو مگر گھٹنے آرام دہ رہیں تو یہی فاصلہ برقرار رکھیں۔
۴. پاؤں کو ہاتھوں سے مضبوطی سے تھامنے کے بجائے ہلکا پکڑیں۔

دونوں ہاتھ پاؤں کے کناروں یا ٹخنوں پر رکھیں۔ ہاتھوں سے پاؤں کو جسم کی طرف کھینچنے سے گھٹنے پر بالواسطہ زور بڑھ سکتا ہے، اس لیے گرفت صرف سمت اور توازن کے لیے رکھیں۔

۵. گھٹنوں کے نیچے ہلاک یا کمبل رکھیں۔

سہارا اتنا اونچا رکھیں کہ گھٹنوں کا وزن اس پر آرام سے ٹک جائے، مگر گھٹنے اوپر اٹھے رہیں اور کولہے میں حرکت رک نہ جائے۔ اگر طالب علم گھٹنے کو سہارا تک پہنچانے کے لیے جسم جھکائے، تو سہارا مزید اونچا کریں۔

۶. گھٹنے اور پاؤں کی سمت چیک کریں۔

دونوں گھٹنے تقریباً ایک ہی سمت میں اطراف کی طرف کھلیں، جبکہ تلوے ایک دوسرے سے جڑے رہیں۔ اگر ایک گھٹنا آگے اور دوسرا پیچھے مڑ رہا ہو، تو پاؤں کا فاصلہ برابر کریں اور بیٹھنے کی بنیاد درست کریں۔

۷. کولہے سے ہلکی بیرونی گردش پیدا کریں۔

رانوں کے اوپری حصے کو باہر کی طرف گھومنے کا اشارہ دیں، مگر پاؤں کو فرش میں زور سے نہ دبائیں۔ اس سے حرکت گھٹنے کے جوڑ کے بجائے کولہے کے جوڑ سے آنے میں مدد ملتی ہے۔

۸. ریڑھ کو غیر ضروری کھینچاؤ کے بغیر سیدھا کریں۔

سینہ اٹھائیں، کندھے ڈھیلے رکھیں، اور ٹھوڑی کو معمولی اندر رکھیں۔ اگر ریڑھ سیدھی رکھنے کے لیے طالب علم پیچھے گرے، تو کمبل کی اونچائی بڑھائیں یا ایڑیوں کو مزید آگے کریں۔

۹. سانس کا پہلا دور قائم کریں۔

ناک سے چار شمار میں سانس اندر لیں اور چھ شمار میں باہر چھوڑیں، بشرطیکہ یہ رفتار آرام دہ ہو۔ سانس اندر لیتے وقت سینہ اور پسلیاں پھیلیں؛ سانس باہر چھوڑتے وقت گھٹنوں کو نیچے دھکیلنے کے بجائے رانوں کا وزن ہلاک پر چھوڑیں۔

۱۰. تین سانسوں کے بعد درد کا جائزہ لیں۔

طالب علم سے پوچھیں: ”کھنچاؤ کہاں ہے، اور درد کہاں ہے؟“ کولہے یا اندرونی ران میں ہلکا کھنچاؤ قابل قبول ہو سکتا ہے؛ گھٹنے میں چبھتا، تیز، یا بڑھتا ہوا درد پوز بدلنے کا واضح اشارہ ہے۔

۱۱. ہیل-ہپ زاویہ آہستہ بدلیں۔

اگر گھٹنے آرام دہ، سانس ہموار، اور ریڑھ متوازن ہو تو ایڑیاں پانچ سے دس سینٹی میٹر قریب لائیں۔ پھر تین سانس لیں اور دوبارہ کیفیت پوچھیں۔ ایک ہی نشست میں پاؤں کو بہت اندر

کھینچنے کے بجائے چھوٹی تبدیلیاں کریں۔

۱۲. تیمور کے لیے ہیمسٹرنگ کا معاوضہ درست کریں۔

اگر تیمور آگے جھکے وقت کمر گول کرے یا گھٹنوں میں دباؤ محسوس کرے، تو اسے آگے نہ جھکائیں۔ کمبل پر بلند بیٹھائیں، ایڑیاں کولہوں سے دور رکھیں، اور صرف سیدھی ریڑھ کے ساتھ سانس لینے دیں؛ اس سے ہیمسٹرنگ کی سختی کو گھٹنے پر منتقل ہونے سے روکا جا سکتا ہے۔

۱۳. آگے جھکنے کی اجازت صرف مناسب بنیاد پر دیں۔

طالب علم کی ریڑھ سیدھی، گھٹنے سہارا یافتہ، اور سانس مستحکم ہو تو کولہوں سے چند سینٹی میٹر آگے جھکائیں۔ ہاتھ فرش یا بلاک پر رکھیں؛ سر کو زبردستی پاؤں کی طرف نہ لے جائیں، کیونکہ اس سے کمر گول اور گھٹنوں پر کھنچاؤ بڑھ سکتا ہے۔

۱۴. سانس کے ساتھ گہرائی کی حد مقرر کریں۔

سانس اندر لیتے وقت ریڑھ کو لمبا کریں، سانس باہر چھوڑتے وقت جسم کو صرف اتنا آگے آنے دیں جتنا سانس روکنے یا کندھے سکیڑنے کے بغیر ممکن ہو۔ اگر سانس ٹوٹے، تو فوراً واپس سیدھے بیٹھیں یا سہارا بڑھائیں۔

۱۵. پوز سے نکلتے وقت گھٹنوں کو ہاتھ سے اٹھائیں۔

پہلے آگے کا جھکاؤ ختم کریں، پھر ہاتھوں سے رانوں کو سہارا دے کر گھٹنوں کو واپس لائیں۔ پاؤں کو اچانک الگ نہ کریں؛ آہستہ پھیلائیں تاکہ جوڑ پر جھٹکا نہ آئے۔

۱۶. اختتام پر ٹانگیں سامنے پھیلا کر ردعمل دیکھیں۔

چند سانسیں دُڈاسنا جیسی نشست میں لیں اور دونوں گھٹنوں کا احساس نوٹ کریں۔ اگر ایک گھٹنا باقی رہے، سوچن محسوس ہو، یا درد بڑھتا جائے تو اگلی مشق میں بدھ کوناسنا کی مدت اور گہرائی کم کریں اور ضرورت پڑنے پر طبی ماہر سے رجوع کرنے کا مشورہ دیں۔

استاد کے لیے اہم فرق یہ ہے کہ ”گھٹنے نیچے ہیں“ اور ”گھٹنے محفوظ ہیں“ ایک ہی بات نہیں۔ بعض طالب علموں کے گھٹنے قدرتی طور پر بلند رہیں گے، کیونکہ کولہے کی ساخت اور ران کی حرکت ہر شخص میں مختلف ہوتی ہے۔ کامیاب تدریس وہ ہے جس میں طالب علم پوز سے نکلتے کے بعد بھی گھٹنوں کو صاف، مستحکم، اور درد سے آزاد محسوس کرے۔

فوری تدریسی حوالہ

ہیل-ہپ فاصلہ:

ابتدا میں ایڑیاں کولہوں سے تقریباً آدھے بازو کے فاصلے پر رکھیں۔ گھٹنوں میں دباؤ ہو تو پاؤں آگے کریں؛ آرام برقرار رہے تو آہستہ قریب لائیں۔

گھٹنے کا درد:

اگر درد چبھتا، تیز، یک طرفہ، یا بڑھتا جائے تو گھٹنوں کے نیچے سہارا دیں، پاؤں آگے کریں، اور گہرائی کم کریں۔

کولہے کا کھنچاؤ:

ہلکا اور پھیلتا ہوا کھنچاؤ قابل قبول ہو سکتا ہے۔ سانس روکنے، جسم سخت کرنے، یا درد میں بدلنے پر پوز ہلکا کریں۔

سانس کا معیار:

سانس ناک سے ہموار رہے؛ سانس باہر چھوڑتے وقت جسم کو نرم کریں، گھٹنوں کو نیچے نہ دبائیں۔ سانس ٹوٹے تو گہرائی کم کریں۔

ریڑھ کی حالت:

کمر گول ہو تو کمبل کی اونچائی بڑھائیں، ایڑیاں آگے کریں، یا آگے جھکنا روک دیں۔ سیدھی ریڑھ پوز میں محفوظ سمت کا اہم نشان ہے۔

گھٹنے کا سہارا:

بلاک یا کمبل گھٹنے کا وزن سنبھالے، مگر گھٹنے کو فرش تک پہنچانے کا ہدف نہ بنے۔

تیمور جیسا رنر:

ہیمسٹرنگ سخت ہوں تو پہلے بلند نشست، دور ایڑیاں، اور سیدھی ریڑھ دیں۔ فوراً آگے جھکانے سے گریز کریں، کیونکہ جسم کھنچاؤ کو گھٹنے تک منتقل کر سکتا ہے۔

مدت:

ابتدائی طالب علم کے لیے دو سے پانچ منٹ کافی ہیں، بشرطیکہ سانس ہموار اور گھٹنے آرام دہ رہیں۔ مدت بڑھانے سے پہلے ترتیب، سہارا، اور درد کا جائزہ لیں۔

استاد کا آخری سوال:

”کیا یہ حرکت کولہے میں محسوس ہو رہی ہے، یا گھٹنے میں؟“ اس ایک سوال سے آپ پوز کی گہرائی، ہیل-ہپ زاویہ، اور سہارا دینے کا اگلا فیصلہ کر سکتے ہیں۔

بَدھ کوناسنا میں محفوظ ہپ اوپننگ کا راستہ زور سے نہیں، درست بنیاد، مناسب زاویے، اور سانس کی مسلسل نگرانی سے بنتا ہے۔

اپاویستھا کوناسنا: چوڑا زاویہ

اندرونی ران سے کمر کی لمبائی تک

س مرہ، 28 سالہ یونیورسٹی لیکچرر، روزانہ کئی گھنٹے بیٹھ کر پڑھاتی ہے۔ جب وہ اپاویستھا کوناسنا میں ٹانگیں کھولتی ہے تو پاؤں تو دور ہو جاتے ہیں، مگر کمر پیچھے گول ہو جاتی ہے اور ہاتھ زمین تک پہنچانے کے لیے کندھے آگے کھنچتے ہیں۔ اس حالت میں مسئلہ صرف لچک کا نہیں؛ اندرونی ران، بیٹھنے کی ہڈیوں، ریڑھ کی سمت اور ہاتھوں کی درست جگہ ایک دوسرے سے جڑے ہوتے ہیں۔

اپاویستھا کوناسنا میں ٹانگیں چوڑی کھولنا مقصد نہیں۔ مقصد یہ ہے کہ دونوں ٹانگیں زمین کے ساتھ متوازن رہیں، اندرونی رانیں لمبی محسوس ہوں، کمر آگے کی سمت پھیلے اور ہاتھ جسم کو سہارا دیں، نہ کہ گردن اور کندھوں پر بوجھ ڈالیں۔

اہم نکتہ: کمر کو لمبا رکھنے کے لیے پہلے ٹانگوں کا زاویہ کم کریں؛ ہاتھوں کو آگے بڑھانا کمر گول کرنے کا علاج نہیں۔

استاد کے طور پر آپ سمرہ جیسے طالب علم کو یہ سکھائیں کہ آسن کی گہرائی ہاتھوں کی پہنچ سے نہیں، جسم کی ترتیب سے ناپی جاتی ہے۔ ہر مشق کے بعد طالب علم سے پوچھیں: کیا دونوں بیٹھنے کی ہڈیاں زمین پر برابر ہیں؟ کیا اندرونی رانیں کھنچنے کے ساتھ سانس بھی آسان ہے؟ یہی فوری جانچ درست سمت دکھاتی ہے۔

چوڑے زاویے کی ترتیب کے اصول

1. بیٹھنے کی ہڈیوں کو بنیاد بنائیں۔

دونوں بیٹھنے کی ہڈیوں کو زمین پر برابر رکھیں۔ اگر پیڑو پیچھے جھک جائے تو کمر کا قدرتی خم کم ہو جاتا ہے اور ریڑھ گول ہونے لگتی ہے۔ اس کے لیے تہہ کیا ہوا کمبل، مضبوط کشن یا یوگا بلاک کی کم اونچائی استعمال کریں۔ بلند نشست پیڑو کو آگے جھکنے کی جگہ دیتی ہے، اس لیے کمر کو زبردستی سیدھا کرنے کی ضرورت کم پڑتی ہے۔

طالب علم کو کہیں کہ بیٹھتے وقت ہاتھ پیڑو کے پیچھے رکھے، انگلیاں آگے یا ہلکی باہر کی سمت ہوں، اور سینہ اوپر اٹھائے۔ اگر وزن صرف دم کی ہڈی پر محسوس ہو تو نشست اونچی کریں۔ وجہ واضح ہے: متوازن بنیاد کے بغیر ٹانگوں کی حرکت کمر پر منتقل ہو جاتی ہے۔

2. اندرونی رانوں کو فرش کی سمت کروائیں۔

ٹانگیں کھولتے وقت گھٹنوں کو مکمل طور پر ڈھیلا نہ چھوڑیں۔ رانوں کے اگلے حصے کو اوپر کی سمت فعال رکھتے ہوئے اندرونی رانوں کو لمبا کریں۔ ایڑیوں کو آگے دھکیلیں، انگلیاں اوپر کی سمت رکھیں، اور پاؤں کے تلووں کو ایسی سمت رکھیں جیسے وہ دونوں مخالف دیواروں کو چھو رہے ہوں۔

یہ عمل اندرونی ران کے پٹھوں کو لمبائی کے ساتھ فعال رکھتا ہے۔ اگر پاؤں باہر گر جائیں یا گھٹنے مڑ جائیں تو کھنچاؤ بے ترتیب ہو سکتا ہے۔ استاد ہاتھ سے دباؤ نہ دے؛ صرف زبانی اشارہ دے: ”ایڑی آگے، ران کا اندرونی کنارہ لمبا، گھٹنے کی ٹوپے چھت کی طرف۔“

3. کمر کو آگے بڑھائیں، نیچے نہ گرائیں۔

آگے جھکنے سے پہلے سانس اندر لیتے ہوئے ریڑھ کو لمبا کریں۔ ناف کو فرش کی طرف دھکیلنے کے بجائے سینے کو آگے بڑھائیں۔ پہلے پیڑو سے جھکیں، پھر اگر کمر لمبی رہے تو ہاتھ آگے لے جائیں۔ کمر گول ہوتے ہی وہیں رک جائیں۔

اس ترتیب کی وجہ یہ ہے کہ آگے جھکنے کی حرکت کولہے کے جوڑ سے شروع ہونی چاہیے۔ جب طالب علم کمر سے جھکتا ہے تو ریڑھ کے پٹھے جلد تھک سکتے ہیں اور اندرونی ران کا کھنچاؤ درد میں بدل سکتا ہے۔ کمر کی لمبائی برقرار رہے تو سانس بھی پیٹ اور پسلیوں میں آسانی سے پھیلتی ہے۔

4. ہاتھ سہارا دیں، مقابلہ نہ کریں۔

ہاتھوں کی جگہ طالب علم کی موجودہ گنجائش کے مطابق بدلیں۔ ابتدائی مرحلے میں ہاتھ کولہوں کے سامنے زمین پر رکھیں۔ اگر کمر لمبی رہے تو انگلیاں آگے چلا دیں۔ ہلاک استعمال کرنے سے ہاتھوں کو اونچائی ملتی ہے اور کندھے کانوں کی طرف اٹھنے سے بچتے ہیں۔

ہاتھوں کو پاؤں تک پہنچانا کوئی لازمی معیار نہیں۔ اگر ہاتھ آگے لے جانے سے سینہ زمین کی طرف آتا ہے مگر کمر گول ہوتی ہے، تو ہاتھ واپس لائیں یا ہلاک پر رکھیں۔ درست ہاتھ وہ ہیں جو ریڑھ کی لمبائی کو قائم رکھنے میں مدد دیں۔

مختصر جانچ یہ ہے: ٹانگوں کا زاویہ، کمر کی لمبائی، پھر ہاتھوں کی دوری۔ اس ترتیب کو الٹنے سے طالب علم عموماً ہاتھوں تک پہنچنے کے لیے جسم کو توڑتا ہے۔

وسیع زاویہ ترتیب کٹ کے ساتھ عملی مشق

سمرہ کے لیے 12 منٹ کی ایک محفوظ تدریسی ترتیب بنائیں۔ اس میں ایک چٹائی، دو ہلاک اور ایک تہ کیا ہوا کمبل رکھیں۔ متوقع نتیجہ یہ ہے کہ وہ ٹانگوں کو کم زاویے پر رکھ کر بھی کمر کو زیادہ دیر لمبا رکھ سکے۔

- 1 سمرہ کو چٹائی کے پچھلے حصے کی طرف بٹھائیں۔ دونوں ٹانگیں سامنے رکھ کر گھٹنوں کو ہلکا موڑیں، پھر ٹانگیں تقریباً 90 درجے کے زاویے پر کھولیں۔ یہ زاویہ زیادہ تر ابتدائی طالب علم کے لیے قابل انتظام رہتا ہے؛ 150 درجے تک فوراً کھولنے کی ضرورت نہیں۔
- 1 کمبل کو اتنا موڑیں کہ نشست تقریباً 5 سے 8 سینٹی میٹر بلند ہو جائے۔ سمرہ کو کمبل کے اگلے کنارے پر بٹھائیں تاکہ پیڑو آگے جھک سکے۔ دونوں بیٹھنے کی ہڈیوں پر برابر وزن چیک کریں۔
- 1 ہاتھ پیڑو کے پیچھے رکھوائیں۔ انگلیاں آگے کی طرف ہوں، بازو سیدھے مگر کہنیاں سخت نہ ہوں۔ سانس اندر لیتے ہوئے سینہ اٹھوائیں اور کمر کے نچلے حصے کو لمبا محسوس کروائیں۔
- 1 اب دونوں ایڑیوں کو آگے دھکیلنے اور انگلیاں اوپر رکھنے کی ہدایت دیں۔ ہر ٹانگ کے اندرونی کنارے کو لمبا کرنے کا اشارہ دیں۔ سمرہ سے کہیں کہ گھٹنوں کو زمین پر دبائے کے بجائے رانوں کو فعال رکھے۔
- 1 تین سانسوں تک یہی نشست برقرار رکھیں۔ ہر سانس اندر لیتے ہوئے ریڑھ لمبی، ہر سانس باہر چھوڑتے ہوئے پیڑو سے معمولی آگے جھکاؤ رکھیں۔ اگر کمر گول ہو جائے تو ٹانگوں کا زاویہ 75 سے 80 درجے کر دیں۔

- 1 دونوں ہلاک چٹائی پر ٹانگوں کے درمیان، اتنے فاصلے پر رکھیں کہ سمرہ کے ہاتھ آرام سے ان تک پہنچیں۔ پہلے ہلاک کی اونچی سطح استعمال کروائیں۔ ہاتھوں میں وزن ڈالنے کے بجائے انگلیوں سے ہلکا سہارا لینے دیں۔
- 1 سینہ آگے بڑھاتے ہوئے صرف اتنا جھکائیں جہاں کمر لمبی رہے۔ سر کو فوراً نیچے نہ لائیں۔ پانچ آہستہ سانس لیں۔ ہر سانس کے ساتھ اندرونی رانوں میں پھیلاؤ اور کمر میں جگہ کا مشاہدہ کریں۔
- 1 واپس آنے کے لیے ہاتھوں کو پیڑو کے قریب لائیں، سانس اندر لیتے ہوئے سینہ اٹھائیں، پھر گھٹنوں کو موڑ کر ٹانگیں واپس سامنے لائیں۔ فوراً کھڑے ہونے کے بجائے دنداسنا میں چند سانس لیں تاکہ ٹانگوں کا احساس معمول پر آئے۔

سمرہ کی دو کوششوں کا موازنہ اس طرح ریکارڈ کریں:

پہلو	پہلی کوشش	ترتیب کے بعد متوقع نتیجہ
ٹانگوں کا زاویہ	تقریباً 120 درجے، گھٹنے نرم	90 درجے، رانیں زیادہ فعال
کمر	آگے جھکنے وقت گول	پیڑو سے جھکاؤ، کمر نسبتاً لمبی
ہاتھ	زمین تک پہنچنے کی کوشش	ہلاک پر مستحکم سہارا
سانس	سینے میں رکی ہوئی	پانچ ہموار سانسیں
اندرونی ران	ایک طرف زیادہ کھنچاؤ	دونوں جانب نسبتاً برابر احساس

استاد کے لیے کامیابی کا معیار یہ نہ ہو کہ سمرہ کتنی نیچے گئی۔ بہتر معیار یہ ہے کہ وہ پانچ سانسوں تک کمر کی لمبائی، اندرونی رانوں کی متوازن فعالیت اور نرم کندھوں کو برقرار رکھ سکے۔ اگر یہ تینوں برقرار رہیں تو اگلی کلاس میں ہلاک کی اونچائی کم کی جا سکتی ہے؛ اگر نہیں، تو موجودہ سطح برقرار رکھیں۔

عام رکاوٹیں اور فوری اصلاح

مسئلہ: ٹانگیں کھولتے ہی کمر پیچھے گول ہو جاتی ہے۔

کیوں ہوتا ہے: پیڑو پیچھے جھک رہا ہے، یا ٹانگوں کا زاویہ سمرہ کی موجودہ حرکت سے زیادہ ہے۔ جسم آگے جانے کے بجائے پیچھے بیٹھنے لگتا ہے۔

حل: نشست کے نیچے 5 سے 8 سینٹی میٹر اونچا کمبل رکھیں۔ ٹانگوں کا زاویہ 90 درجے یا اس سے کم کریں۔ ہاتھ پیڑو کے پیچھے رکھوا کر پہلے تین سانسوں تک کمر کی لمبائی سکھائیں۔ آگے جھکنے کو اسی وقت شامل کریں جب سینہ اٹھا رہے۔

مسئلہ: اندرونی ران میں تیز کھنچاؤ یا گھٹنے کے اندر درد محسوس ہوتا ہے۔

کیوں ہوتا ہے: طالب علم ٹانگیں اپنی حد سے زیادہ کھول رہا ہے، ایڑیاں فعال نہیں، یا گھٹنوں کو فرش کی طرف زبردستی دبا رہا ہے۔ اس سے کھنچاؤ نرم لمبائی کے بجائے ایک نقطے پر جمع ہو جاتا ہے۔

حل: ٹانگوں کا زاویہ 15 سے 20 درجے کم کریں۔ ایڑیوں کو آگے اور رانوں کو فعال رکھنے کی ہدایت دیں۔ گھٹنوں کے نیچے پتلا کمبل رکھیں اگر ٹانگیں زمین سے اوپر معلق رہیں۔ درد برقرار رہے تو آگے جھکاؤ روک دیں؛ صرف سیدھی ریڑھ کے ساتھ بیٹھنے کی مشق کریں۔

مسئلہ: ہاتھ آگے جاتے ہی کندھے کانوں کی طرف اٹھتے ہیں اور گردن تن جاتی ہے۔

کیوں ہوتا ہے: ہاتھ جسم سے بہت دور ہیں یا طالب علم ہاتھوں سے زمین کو دھکیل کر آگے جانے کی کوشش کر رہا ہے۔ کمر کی حرکت محدود ہونے پر کندھے یہ کام سنبھال لیتے ہیں۔

حل: ہاتھوں کو واپس ہلاک پر رکھیں، کہنیاں نرم رکھیں اور کندھے کانوں سے دور کریں۔ سمرہ کو کہیں کہ انگلیوں کے پوروں سے ہلکا سہارا لے، پورا وزن ہاتھوں پر نہ ڈالے۔ اگر گردن پھر بھی سخت رہے تو آگے جھکاؤ کم کریں اور سینہ اٹھا کر تین سانس لیں۔

تدریسی خلاصہ

اپاویستھا کوناسنا سکھاتے وقت پہلے سمرہ کی بنیاد دیکھیں: کیا دونوں بیٹھنے کی ہڈیاں برابر ہیں؟ پھر ٹانگوں کا زاویہ دیکھیں: کیا اندرونی رانیں لمبی اور فعال ہیں؟ اس کے بعد کمر کی سمت دیکھیں: کیا سینہ آگے بڑھ رہا ہے یا ریڑھ گول ہو رہی ہے؟ آخر میں ہاتھوں کی جگہ طے کریں۔

وائیڈ اینگل الائٹمنٹ کٹ کا عملی اصول یاد رکھیں: کمبل بنیاد کو بلند کرتا ہے، کم زاویہ اندرونی ران کو محفوظ رکھتا ہے، ہلاک ہاتھوں کو سہارا دیتا ہے، اور سانس کمر کی لمبائی کی جانچ بن جاتی ہے۔ طالب علم اگر پانچ ہموار سانسوں تک اس ترتیب کو برقرار رکھے تو آسن کا مقصد حاصل ہو رہا ہے، چاہے ہاتھ پاؤں تک نہ پہنچیں۔

اگلی بار سمرہ کو مزید نیچے لے جانے کے بجائے یہی تین سوال دہرائیں: ”کیا پیڑو متوازن ہے؟ کیا اندرونی رانیں لمبی ہیں؟ کیا ہاتھ کمر کو سہارا دے رہے ہیں؟“ ان سوالوں کے واضح جواب سے چوڑا زاویہ صرف ایک کھنچاؤ نہیں رہتا؛ یہ جسمانی ترتیب، سانس اور تدریس کا قابل مشاہدہ عمل بن جاتا ہے۔

سوپتا پیڈانگوشتھاسنا A

زمین تیار کرنا: ٹانگ اٹھانے سے پہلے کیا سمجھیں

ع لہ، ۳۴ سالہ پیانو ٹیچر، روزانہ بیٹھ کر پڑھاتی ہے۔ جب اس نے سوپتا پیڈانگوشتھاسنا A میں دائیں ٹانگ سیدھی اٹھائی تو اسے ران کے پچھلے حصے میں کھنچاؤ کے بجائے کمر کے نچلے حصے میں دباؤ محسوس ہوا۔ مسئلہ لچک کی کمی نہیں تھا؛ وہ ٹانگ کی حرکت کو کمر اور کولہے سے الگ نہیں رکھ پا رہی تھی۔

سوپتا پیڈانگوشتھاسنا A سے مراد پیٹھ کے بل لیٹ کر ایک ٹانگ کو سیدھا اوپر اٹھانا اور بڑے انگوٹھے کو پکڑنا ہے۔ اس صورت میں بنیادی مقصد ٹانگ کو زیادہ سے زیادہ اونچا کرنا نہیں، بلکہ ہپ فلیکشن قائم رکھتے ہوئے ہیمسٹرنگ کو محفوظ اور واضح انداز میں کھینچنا ہے۔

ہپ فلیکشن ران کو دھڑ کی طرف لانے کی حرکت ہے۔ جب آپ ٹانگ اوپر اٹھاتے ہیں تو ران کولہے کے جوڑ میں آگے آتی ہے۔ ہیمسٹرنگ ران کے پچھلے حصے کے تین بڑے عضلات کا مجموعہ ہے؛ یہ گھٹنے کو موڑنے اور کولہے کو پیچھے لے جانے میں مدد دیتے ہیں۔ بینڈ کی کنٹرول سے مراد پٹی کی مدد سے ٹانگ کو اس مقام تک لانا ہے جہاں جسم سیدھا، سانس اور آرام برقرار رکھ سکے۔

اس آسن میں فرش آپ کو ایک اہم سہارا دیتا ہے۔ اگر کمر فرش سے اٹھنے لگے تو جسم ہیمسٹرنگ کی مطلوبہ کھنچاؤ سے بچنے کے لیے کمر کو حرکت میں شامل کر رہا ہے۔ خود سے پوچھیں: کیا ٹانگ کی اونچائی کم کرنے پر کمر زیادہ بھاری اور پرسکون رہتی ہے؟ اگر جواب ہاں ہے تو یہی کم اونچائی آپ کے لیے اس وقت درست حد ہے۔ عملی نکتہ یہ ہے کہ آسن کی کامیابی ٹانگ کے زاویے سے نہیں، قابو میں رہنے والی سیدھ سے ناپیں۔

اے ویرینٹ ریچ کنٹرول: قدم بہ قدم تدریس

اے ویرینٹ ریچ کنٹرول ایک ایسا طریقہ ہے جس میں استاد پہلے جسم کی بنیاد، پھر ہپ فلیکشن، پھر بیمسٹرنگ کی کھنچاؤ، اور آخر میں پٹی کی گرفت کو ترتیب دیتا ہے۔ اس ترتیب سے طالب علم ٹانگ کو کھینچنے کے بجائے حرکت کو محسوس کرتا ہے۔

ضروری سامان میں ایک یوگا میٹ، مناسب لمبائی کی پٹی اور ضرورت پڑنے پر ایک تہہ کیا ہوا کمبل شامل کریں۔ پٹی کو بڑے انگوٹھے کے گرد لپیٹنے کے بجائے پاؤں کے اگلے حصے، یعنی پنچے کے پیچھے، رکھیں۔ اس سے انگلیوں پر غیر ضروری دباؤ نہیں پڑتا اور گرفت زیادہ مستحکم رہتی ہے۔

۱. پیٹھ کے بل لیٹیں اور دونوں ٹانگیں سیدھی رکھیں۔ بازو جسم کے ساتھ رکھیں، ہتھیلیاں نیچے یا اوپر، جو حالت کندھوں کو آرام دے۔ دونوں کولہے فرش پر برابر رکھیں۔ پہلے سانس کے ساتھ پیٹھ کو نرم ہونے دیں، پھر سانس چھوڑتے ہوئے کمر کے نچلے حصے کو فرش کی طرف بھاری محسوس کریں۔ کمر کو زور سے نہ دبائیں؛ مقصد قدرتی استحکام ہے، چپٹا پن نہیں۔

۲. دائیں گھٹنے کو موڑ کر سینے کی طرف لائیں۔ پٹی دائیں پاؤں کے اگلے حصے پر رکھیں اور دونوں سروں کو ہاتھوں میں پکڑیں۔ بائیں ٹانگ کو فرش پر فعال رکھیں: ایڑی آگے بڑھائیں، ران کے اگلے حصے کو ہلکا سا نیچے رکھیں۔ یہ مخالف عمل کمر کو غیر ضروری محرک سے بچاتا ہے اور دائیں ٹانگ کی حرکت کو کولہے تک محدود رکھنے میں مدد دیتا ہے۔

۳. سانس لیتے ہوئے دائیں گھٹنے کو آہستہ آہستہ سیدھا کریں۔ پٹی کو اپنے بازوؤں کا متبادل سمجھیں، کھینچنے کا آلہ نہیں۔ جب گھٹنا سیدھا کرتے وقت کمر فرش سے اٹھے، بائیں ٹانگ ڈھیلی پڑے، یا دائیں کندھے میں تناؤ آئے تو ٹانگ کو اسی مقام پر روکیں یا تھوڑا نیچے لائیں۔ اس مقام پر ہپ فلیکشن موجود ہے، مگر بیمسٹرنگ کی کھنچاؤ جسم کی دوسری جگہوں پر منتقل نہیں ہوئی۔

۴. پٹی کے دونوں سروں کو برابر رکھیں اور دائیں پاؤں کی انگلیاں اپنی طرف لانے کی کوشش کریں، مگر پاؤں کو زبردستی نہ کھینچیں۔ بیمسٹرنگ میں ہلکی سے درمیانی کھنچاؤ محسوس ہونی چاہیے؛ تیز چبھتا درد، گھٹنے کے پیچھے جلن یا سن پن قابل قبول نہیں۔ پانچ ہموار سانس لیں۔ ہر سانس چھوڑتے وقت ٹانگ کو مزید کھینچنے کے بجائے کندھوں اور جبڑے کو ڈھیلا کریں۔ اس سے اعصابی نظام کو محفوظ حد کا پیغام ملتا ہے۔

۵. ٹانگ کو واپس لاتے وقت پہلے گھٹنا موڑیں، پھر پٹی ڈھیلی کریں اور پاؤں فرش پر رکھیں۔ سیدھی ٹانگ کو اچانک نیچے نہ گرائیں؛ اس سے کولہے کے اگلے حصے پر جھٹکا پڑ سکتا ہے۔ دوسری جانب یہی ترتیب دہرائیں، مگر دونوں اطراف کا زاویہ برابر بنانے کی کوشش نہ کریں۔ جسم میں فطری فرق ہو سکتا ہے۔

پٹی کی تین گرفتیں تدریس میں مفید ہیں۔ اگر ٹانگ زیادہ نیچی رہتی ہے تو پٹی لمبی رکھیں تاکہ بازو سیدھے رہیں اور کندھے آگے نہ کھینچیں۔ اگر طالب علم ٹانگ کو آسانی سے اٹھا لیتا ہے مگر کمر اٹھتی ہے تو پٹی کو تھوڑا چھوٹا کرنے کے بجائے ٹانگ نیچی رکھیں؛ مسئلہ پہنچ کا نہیں، بنیاد کے قابو کا ہے۔ اگر کندھے کانوں کی طرف چڑھیں تو پٹی کے سروں کو زیادہ قریب سے نہ پکڑیں، ہاتھ اوپر رکھیں اور گرفت نرم کریں۔

استاد کے لیے زبانی ہدایات مختصر اور جسم کے مخصوص حصے سے متعلق ہوں: ”بائیں ایڑی آگے بڑھائیں“، ”دائیں ران کو کولہے کے جوڑ سے اٹھائیں“، ”کمر کو دھکیلیں نہیں“، ”پٹی کو صرف اتنا کھینچیں کہ گھٹنا سیدھا رہ سکے۔“ ”مزید کھینچیں“ جیسی مبہم ہدایت طالب علم کو پاؤں یا کمر سے حرکت کرنے پر مجبور کر سکتی ہے۔

بیمسٹرنگ کی کھنچاؤ کو ہپ فلیکشن سے الگ پہچاننے کے لیے ایک چھوٹا سا ٹیسٹ کریں۔ ٹانگ کی موجودہ اونچائی برقرار رکھتے ہوئے گھٹنے کو ذرا موڑیں۔ اگر کمر فوراً فرش پر واپس آ جائے تو پہلے ٹانگ کی اونچائی زیادہ تھی یا بیمسٹرنگ کی حد پوری ہو چکی تھی۔ گھٹنے کو آہستہ سیدھا کرتے وقت کمر دوبارہ اٹھے تو وہیں رک جائیں۔ یہی اے ویرینٹ ریج کنٹرول کی عملی حد ہے: حرکت جاری رہتی ہے، مگر بنیاد اپنی جگہ رہتی ہے۔

آسن سے نکلنے کے بعد دونوں گھٹنے موڑ کر پاؤں فرش پر رکھیں اور چند سانس لیں۔ پھر کھڑے ہونے سے پہلے دیکھیں کہ دونوں ٹانگوں میں لمبائی، وزن اور احساس میں کیا فرق ہے۔ یہ مشاہدہ طالب علم کو صرف کھنچاؤ نہیں، حرکت کا نتیجہ بھی سمجھاتا ہے۔

علیہ کی تدریس: بیٹھنے کے معمول سے محفوظ ٹانگ اٹھانے تک

علیہ نے دائیں طرف ٹانگ تقریباً ۷۰ درجے تک اٹھائی، مگر ہر بار کمر کا نچلا حصہ محراب بناتا تھا۔ اس کے پیانو پڑھانے کے دوران لمبے وقت تک بیٹھنے کی عادت نے کولہے کے اگلے حصے کو مختصر اور بیمسٹرنگ کو مسلسل کم حرکت والا بنا دیا تھا۔ استاد نے اسے زیادہ اونچا اٹھانے کے بجائے بنیاد مضبوط کرنے کا کام دیا۔

۱. علیہ نے پہلے دونوں گھٹنے موڑ کر پاؤں فرش پر رکھے۔ اس پوزیشن میں اس نے کمر کا وزن، پسلیوں کی حرکت اور سانس کا رخ محسوس کیا۔ اس تیاری کی وجہ یہ تھی کہ سیدھی ٹانگ اٹھانے سے پہلے اسے معلوم ہو کہ کمر کب غیر ضروری طور پر حرکت شروع کرتی ہے۔

۲. دائیں پاؤں پر پٹی رکھ کر اس نے گھٹنا موڑا رکھا۔ استاد نے کہا، ”پٹی کو اپنے قریب کھینچنے کے بجائے دائیں ران کو کولہے کے اندرونی حصے سے اٹھائیں۔“ اس سے علیہ نے ہپ فلیکشن کو فعال طور پر محسوس کیا، نہ کہ صرف بازوؤں سے ٹانگ کھینچی۔

۳. اس نے گھٹنا آہستہ سیدھا کیا، مگر ٹانگ ۵۵ درجے پر روک دی۔ اس زاویے پر کمر فرش سے جڑی رہی، بائیں ایڑی آگے بڑھی اور سانس ہموار رہی۔ اگرچہ ٹانگ پہلے سے نیچی تھی، ہیمسٹرنگ کی کھنچاؤ زیادہ صاف محسوس ہوئی، کیونکہ جسم نے کمر سے معاوضہ نہیں کیا۔

۴. پانچ سانسوں کے بعد علیہ نے گھٹنا موڑا، پٹی ڈھیلی کی اور ٹانگ نیچے رکھی۔ دوسری طرف اسے ۶۵ درجے تک آسانی رہی۔ استاد نے دونوں اطراف کو برابر کرنے کے بجائے ہر جانب کی محفوظ حد نوٹ کی۔ مشق کے اختتام پر علیہ نے بتایا کہ دائیں ہیمسٹرنگ میں کھنچاؤ تھا، مگر کمر میں دباؤ نہیں تھا۔

مشاہدہ	استاد کی فوری تبدیلی	متوقع نتیجہ
کمر فرش سے اٹھے	ٹانگ نیچی کریں، گھٹنا ذرا موڑیں	ہپ فلیکشن اپنی حد میں رہے
کندھے کانوں کی طرف چڑھیں	پٹی کے سروں کو ڈھیلا کریں، ہاتھ اوپر رکھیں	گردن اور کندھے آرام میں رہیں
گھٹنے کے پیچھے تیز درد ہو	کھنچاؤ کم کریں، گھٹنا موڑیں	ہیمسٹرنگ پر نرم، قابل قبول احساس
بائیں ٹانگ باہر گھومے	بائیں ایڑی آگے، ران کو نیچے رکھیں	شرونی اور کمر زیادہ مستحکم رہیں

علیہ کے لیے گھر کی مشق میں ہر جانب تین دور کافی تھے: پہلے دور میں گھٹنا موڑ کر ہپ فلیکشن، دوسرے میں پٹی کے ساتھ محدود سیدھا پن، اور تیسرے میں پانچ سانسوں کا ٹھہراؤ۔ اس ترتیب نے اسے روزانہ کے بیٹھنے کے بعد ٹانگ کے پچھلے حصے کو حرکت دینے کا واضح طریقہ دیا۔ نتیجہ یہ نہیں تھا کہ وہ فوراً پاؤں چہرے کے قریب لے آئے؛ نتیجہ یہ تھا کہ وہ کمر کو حرکت میں شامل کیے بغیر ٹانگ اٹھا سکتی تھی۔

تدریسی بصیرت اور آخری یاددہانی

ٹانگ کی اونچائی، ہیمسٹرنگ کی کھنچاؤ کا درست پیمانہ نہیں۔

اگر علیہ ۵۵ درجے پر کمر، سانس اور کندھوں کو قابو میں رکھتی ہے تو یہ ۷۰ درجے کی بے قابو حرکت سے بہتر تدریسی نتیجہ ہے۔ طالب علم کو زاویہ دکھانے کے بجائے فرش سے کمر کا رابطہ، بائیں ایڑی کی سمت اور ہیمسٹرنگ کے احساس کی کیفیت جانچنے دیں۔

پٹی طالب علم کو ٹانگ تک پہنچاتی ہے، ٹانگ کو زبردستی نہیں کھینچتی۔

پٹی پر مسلسل زور دینے سے طالب علم کندھے اور کمر استعمال کر سکتا ہے۔ گرفت اتنی نرم رکھیں کہ ٹانگ سیدھی رہ سکے، مگر پاؤں اور گھٹنے میں کھنچاؤ نہ بڑھے۔ استاد ہر سانس کے بعد دیکھے کہ پٹی کا دباؤ جسم کی سیدھی بدل تو نہیں رہا۔

ہپ فلیکشن اور ہیمسٹرنگ اسٹریچ کو الگ الگ سکھانے سے غلطی جلد ظاہر ہوتی ہے۔

پہلے گھٹنے کو موڑ کر ران کو کولہے کی طرف لائیں، پھر گھٹنا سیدھا کریں۔ اگر دونوں حرکتیں ایک ساتھ کرائیں تو طالب علم کمر اٹھا کر ٹانگ کو مصنوعی طور پر اونچا دکھا سکتا ہے۔ مرحلہ وار تدریس سے استاد کو اصل رکاوٹ بھی معلوم ہوتی ہے اور طالب علم کو جسم کا واضح نقشہ بھی ملتا ہے۔

کلیدی اعمال: پیٹھ کے بل مستحکم بنیاد بنائیں، بائیں ٹانگ کو فعال رکھیں، دائیں ران کو کولہے سے اٹھائیں، پٹی پاؤں کے اگلے حصے پر رکھیں، گھٹنا صرف قابو میں رہتے ہوئے سیدھا کریں، پانچ ہموار سانس لیں، اور واپسی میں پہلے گھٹنا موڑیں۔ ہر بار خود سے پوچھیں: کیا ہیمسٹرنگ کھنچ رہی ہے، یا جسم کمر سے معاوضہ دے رہا ہے؟ یہی سوال سوپتا پیڈانگوشٹھاسنا A کو محض ٹانگ اٹھانے سے ایک درست، قابل تدریس عمل بناتا ہے۔

سوپتا پیڈانگوشتھاسنا B

یک درست سوپتا پیڈانگوشتھاسنا B میں اوپر اٹھا ہوا پاؤں صرف باہر نہیں جاتا؛ ران کی ہڈی کولہے کے جوڑ میں قابو کے ساتھ گھومتی ہے، جبکہ کمر فرش سے غیر ضروری کھنچاؤ سے محفوظ رہتی ہے۔ اگر طالب علم گھٹنا موڑ کر اس حرکت کو شروع نہ کرے تو وہ اکثر سیدھی ٹانگ کو زبردستی باہر لے جاتا ہے، کولہے کے بجائے کمر کو گھماتا ہے، یا فرش پر موجود ٹانگ کو ڈھیلا چھوڑ دیتا ہے۔

یہ انداز اُن طلبہ کے لیے خاص طور پر مفید ہے جن کے کولہے سخت ہوں، کمر حساس ہو، یا بیرونی ران میں کھنچاؤ جلد محسوس ہوتا ہو۔ اس ترتیب سے استاد طالب علم کو بتا سکتا ہے کہ حرکت کہاں سے پیدا ہو رہی ہے، گھٹنے کا موڑ کیوں حفاظتی ذریعہ ہے، اور ہپ روٹیشن یعنی کولہے کے جوڑ میں ران کی گردش کو کیسے محسوس کیا جائے۔ مطالعے کے بعد آپ اس آسن کو مرحلہ وار سکھا سکیں گے، مناسب سہارا منتخب کر سکیں گے، اور طالب علم کی کمر، گھٹنے اور کولہے کے اشاروں کے مطابق شدت کم یا زیادہ کر سکیں گے۔

عملی یاد دہانی یہ ہے: پہلے کمر کو مستحکم کریں، پھر گھٹنے کو موڑیں، اس کے بعد ران کو باہر گھمائیں، اور آخر میں ٹانگ کو اتنا ہی سیدھا کریں جتنا جسم قابو میں رکھ سکے۔

بی ویرینٹ بینٹ کنی گارڈ کی عملی ترتیب

بی ویرینٹ بینٹ کنی گارڈ اس آسن کا مخصوص طریقہ ہے۔ اس میں "گارڈ" سے مراد وہ مسلسل کنٹرول ہے جو فرش پر موجود ٹانگ، موڑے ہوئے گھٹنے، کولہے اور کمر کو ایک دوسرے سے مربوط رکھتا ہے۔ طالب علم سیدھی ٹانگ کے کھنچاؤ کا پیچھا نہیں کرتا؛ وہ پہلے حرکت کی سمت اور جسم کی حفاظت قائم کرتا ہے۔

کمر کے نیچے قدرتی خم رہ سکتا ہے، مگر اسے بڑھنے نہ دیں۔ فرش پر موجود ٹانگ کی ران کو ہلکا سا اندر کی طرف لمبا کریں، ایڑی کو آگے دھکیلیں، اور پیٹ کو سخت کرنے کے بجائے سانس کے ساتھ نرم مگر بیدار رکھیں۔ اس سے کمر فرش پر دبائے کی کوشش کے بغیر مستحکم رہتی ہے۔

1 ابتدائی حالت بنائیں۔

پیٹھ کے بل لیٹیں، دونوں ٹانگیں سیدھی رکھیں، اور بازو جسم کے ساتھ رکھیں۔ گردن کو غیر ضروری طور پر اوپر نہ اٹھائیں، کیونکہ سر اٹھانے سے کمر کی اصل کیفیت چھپ سکتی ہے۔ اگر کمر فرش سے بہت دور ہو تو گھٹنوں کے نیچے باریک کمبل رکھیں۔

1 اوپر والی ٹانگ کو موڑیں۔

دایاں گھٹنا سینے کی طرف لائیں، مگر ران کو پیٹ سے چپکانے کی کوشش نہ کریں۔ دایاں کولہا فرش پر قائم رہنے دیں۔ موڑا ہوا گھٹنا اس لیے ضروری ہے کہ ران کے وزن کو کم کر کے کولہے کے جوڑ کو آزادانہ حرکت کا موقع ملے۔

1 ران کو باہر گھمائیں۔

دائیں ران کی ہڈی کو کولہے کے اندر سے باہر کی طرف گھومتا محسوس کریں۔ گھٹنا دائیں جانب جا سکتا ہے، مگر دایاں کولہا فرش سے نہ اٹھے۔ یہاں طالب علم کو اپنے گھٹنے کو ہاتھ سے دھکیلنے کے بجائے ران کی جڑ سے حرکت پیدا کرنی چاہیے۔

1 پاؤں کو پکڑیں یا پٹی لگائیں۔

دائیں ہاتھ سے دائیں پاؤں کے بڑے انگوٹھے کو پکڑیں، یا پاؤں کے اگلے حصے پر پٹی رکھیں۔ پٹی زیادہ کھینچنے کے لیے نہیں؛ یہ ہاتھ اور پاؤں کے درمیان فاصلہ کم کرنے کا ذریعہ ہے۔ اگر کندھا فرش سے اٹھنے لگے تو پٹی ڈھیلی کریں۔

1 ٹانگ کو اپنی حد تک کھولیں۔

دائیں گھٹنے کو پہلے موڑا رہنے دیں اور ران کو دائیں طرف لے جائیں۔ جب کمر، بایاں کولہا اور بایاں پاؤں اپنی جگہ قائم رہیں، تب دائیں گھٹنے کو آہستہ آہستہ سیدھا کریں۔ مکمل سیدھا پن مقصد نہیں؛ قابو میں رہنے والی گردش مقصد ہے۔

1 واپسی میں وہی کنٹرول رکھیں۔

سانس لیتے ہوئے دائیں ٹانگ کو واپس اوپر لائیں، گھٹنا دوبارہ موڑیں، ران کو سامنے لائیں، پھر پاؤں فرش پر رکھیں۔ گھٹنا موڑے بغیر ٹانگ گرانے سے کمر جھٹکا کھا سکتی ہے، اس لیے واپسی میں بھی بی ویرینٹ بینٹ کنی گارڈ برقرار رکھیں۔

استاد طلبہ سے پوچھ سکتا ہے: ”کیا آپ کو حرکت دائیں کولہے کے اندر محسوس ہو رہی ہے یا کمر کے نچلے حصے میں؟“ کولہے کے اندر ہلکی گردش، بیرونی کولہے میں کام، اور ران کے پچھلے حصے میں مناسب کھنچاؤ قابل قبول اشارے ہیں۔ کمر میں چبھتا درد، کولہے کا فرش سے اٹھنا، یا گھٹنے میں دباؤ فوراً ترمیم کا تقاضا کرتا ہے۔

یہاں ایک مفید فرق سمجھیں: ہپ روٹیشن ران کی ہڈی کا کولہے کے جوڑ میں گھومنا ہے؛ پوری کمر یا حوض کو ایک طرف گرا دینا ہپ روٹیشن نہیں۔ طالب علم کی ٹانگ باہر جائے مگر مخالف کولہا فرش پر قائم رہے، تو حرکت زیادہ صاف رہتی ہے۔

گلالہ کے لیے پندرہ منٹ کی تدریسی مشق

گلالہ، 23 سالہ فٹنس اسٹوڈیو ریسپشنسٹ، یوگا ٹیچر بننے کی تیاری کر رہی ہے۔ وہ دائیں ٹانگ کو باہر لے جاتے وقت بائیں کمر کو فرش سے اٹھا دیتی ہے اور پاؤں کی پٹی اتنی کھینچتی ہے کہ دایاں کندھا آگے آ جاتا ہے۔ اس مثال میں مسئلہ لچک کی کمی سے زیادہ حرکت کے غلط آغاز کا ہے۔

اس کے ساتھ یہ ترتیب استعمال کریں:

1

پہلے دو منٹ جسم کا مشاہدہ کریں۔

گلالہ پیٹھ کے بل لیٹے اور دونوں گھٹنوں کو موڑ کر پاؤں فرش پر رکھے۔ وہ پانچ آہستہ سانسوں تک دیکھے کہ دونوں کولہے برابر سطح پر ہیں یا نہیں۔ اس سے وہ کمر کو زبردستی دبانے کے بجائے اپنی موجودہ حالت پہچانے گی۔

1

دائیں طرف تین تیاری کی تکرار کریں۔

وہ دایاں گھٹنا سینے کی طرف لائے، دائیں ران کو باہر گھمائے، پھر گھٹنے کو واپس مرکز میں لائے۔ ہر تکرار میں بایاں کولہا فرش پر رہے۔ متوقع نتیجہ یہ ہے کہ گلالہ گھٹنے کو باہر لے جانے اور کمر کو گھمانے کا فرق محسوس کرے۔

1

پٹی کے ساتھ بیس سیکنڈ کا ہولڈ کریں۔

دائیں پاؤں پر پٹی لگا کر دائیں ٹانگ کو موڑے ہوئے گھٹنے کے ساتھ باہر لے جائیں۔ گلالہ پانچ سانسوں تک بائیں ٹانگ کو لمبا، بایاں کولہا بھاری، اور دائیں کولہے کو فرش کے قریب رکھے۔ اگر کمر کا خم بڑھ جائے تو دائیں ٹانگ کو کم باہر لے آئے۔

1

صرف آخری مرحلے میں گھٹنا سیدھا کریں۔

وہ دائیں گھٹنے کو آدھا سیدھا کرے، تین سانسوں لے، پھر دوبارہ موڑ دے۔ اس کے بعد زیادہ سے زیادہ دو بار دہرائے۔ متوقع نتیجہ یہ ہے کہ ٹانگ کی سیدھ کمر کے استحکام کے بعد آئے، نہ کہ اس کے بدلے۔

1

دوسری جانب یہی پیمانہ رکھیں۔

بائیں ٹانگ کے ساتھ بھی یہی ترتیب دہرائیں، مگر دونوں سمتوں کا موازنہ زبردستی نہ کریں۔ اگر ایک کولہا کم کھلتا ہے تو طالب علم کو دوسری طرف کی حد تک پہنچنے پر مجبور نہ کریں۔

1

اختتام پر دونوں ٹانگیں آرام دیں۔

ایک منٹ دونوں گھٹنوں کو موڑ کر پاؤں فرش پر رکھیں۔ گلالہ سے پوچھیں کہ کون سی کمر زیادہ بھاری محسوس ہو رہی ہے اور کس طرف گھٹنے کو باہر لے جانا آسان تھا۔ یہ جواب اگلی تدریسی ترمیم کا اشارہ دے گا۔

فوری جانچ فہرست

- ☐ پیٹھ فرش پر آرام سے ہے، مگر کمر کو زبردستی نہیں دبایا گیا۔
- ☐ فرش والی ٹانگ کی ایڑی آگے اور ران لمبی ہے۔
- ☐ اوپر والی ٹانگ پہلے گھٹنے کے موڑ سے شروع ہوئی ہے۔
- ☐ باہر جاتے وقت متعلقہ کولہا فرش سے نہیں اٹھا۔
- ☐ پٹی نے فاصلہ کم کیا، ٹانگ کو زبردستی نہیں کھینچا۔
- ☐ سیدھا گھٹنا صرف قابو برقرار رہنے کے بعد کھلا۔
- ☐ درد، سنسناہٹ یا چبھتا دباؤ آئے تو حرکت فوراً کم کی گئی۔

گلالہ کی کامیابی کا معیار یہ نہیں کہ اس کا پاؤں زمین کے قریب پہنچے۔ بہتر نتیجہ یہ ہے کہ وہ بائیں کولہے کو فرش پر رکھتے ہوئے دائیں ران کی گردش اور ٹانگ کے کھنچاؤ کو الگ الگ محسوس کر سکے۔

عام غلطیاں اور حساس صورتیں

سیدھی ٹانگ کو فوراً باہر پھینک دینا

طالب علم اکثر پاؤں کو جلدی باہر لے جانے کے لیے گھٹنا بند کر دیتا ہے۔ اس سے ہپ روٹیشن کے بجائے کمر اور حوض حرکت کرنے لگتے ہیں۔

Do this: پہلے گھٹنا سینے کی طرف موڑیں، ران کو باہر گھمائیں، پھر صرف نصف حد تک گھٹنا سیدھا کریں۔

Not this: سیدھی ٹانگ کو پٹی سے کھینچ کر کولہے کو فرش سے اٹھا دیں۔

فرش والی ٹانگ کو ڈھیلا چھوڑ دینا

اگر نیچے والی ٹانگ باہر کو مڑ جائے یا گھٹنا جھک جائے تو کمر کو مستحکم رکھنے کا سہارا کم ہو جاتا ہے۔

Do this: نیچے والی ران کو اندر کی طرف لمبا کریں، ایڑی آگے بڑھائیں، اور ضرورت ہو تو گھٹنے کے نیچے کمبل رکھیں۔

Not this: کمر کو فرش پر چپکانے کے لیے پیٹ کو سخت کر کے سانس روکیں۔

گھٹنے میں دباؤ یا جبھتا درد

باہر کی طرف گھومتے وقت طالب علم کبھی پاؤں کو ہاتھ سے کھینچتا ہے، مگر ران کی جڑ کو حرکت نہیں دیتا۔ اس سے گھٹنے پر مروڑ آ سکتا ہے۔

Do this: گھٹنا دوبارہ موڑیں، پٹی کو پاؤں کے تلوے یا اگلے حصے پر رکھیں، اور حرکت کو کولہے کے اندر محسوس کریں۔ درد برقرار رہے تو ٹانگ کو کم باہر لے جائیں یا مشق روک دیں۔

Not this: گھٹنے کو نیچے دبانے یا پاؤں کو زبردستی اپنے قریب کھینچنے کی کوشش کریں۔

اگر طالب علم کو حالیہ کمر کی چوٹ، کولہے کی جراحی، یا گھٹنے کی شدید تکلیف ہو تو استاد اسے مکمل آسن میں نہ لے جائے۔ وہ موڑے ہوئے گھٹنے کے ساتھ چھوٹی حرکت، اضافی کمبل، اور مختصر ہولڈ استعمال کرے، یا طبی ماہر کی اجازت تک مشق مؤخر کرے۔ ہر بار اصل سوال یہی رہے: کیا ران کولہے کے جوڑ سے گھوم رہی ہے، جبکہ کمر اور مخالف کولہا اپنی جگہ محفوظ ہیں؟ یہی سوال ہی ویرینٹ بینٹ کنی گارڈ کو محض ٹانگ کھولنے کی مشق سے ایک ذمہ دار، قابل تدریس آسن بناتا ہے۔

سوپتا پیڈانگوشٹھاسنا ریوالوونگ

کمر کو موڑے بغیر گھومنے کا سوال

ک یا آپ ریوالوونگ سوپتا پیڈانگوشٹھاسنا میں ٹانگ کو باہر لے جاتے وقت حرکت کو کولہے اور سینے کے درمیان تقسیم کر رہے ہیں، یا پوری گردش کمر کے نچلے حصے سے لے رہے ہیں؟ ابراہیم، 36 سالہ انجینئر، نے یہی فرق اپنی مشق میں محسوس کیا۔ وہ فارم درست رکھنے پر خاص توجہ دیتا تھا، مگر دائیں ٹانگ کو بائیں طرف لے جاتے ہوئے اس کی کمر فرش سے اٹھتی، سانس رکتی اور چند لمحوں بعد کمر کے نچلے حصے میں دباؤ محسوس ہوتا۔

اس کا مقصد آسن کو زیادہ دور تک لے جانا نہیں تھا؛ وہ چاہتا تھا کہ گردش سینے کے حصے، یعنی چھاتی کی ریڑھ، سے آئے اور کمر محفوظ رہے۔ اس کے استاد کے سامنے اصل مسئلہ یہ تھا کہ ابراہیم ٹانگ کو زمین کے قریب لانے کی کوشش میں شرونی کو گھما دیتا تھا۔ اس حرکت سے ظاہری طور پر آسن گہرا دکھائی دیتا، مگر جسم کا مطلوبہ حصہ کام نہیں کر رہا تھا۔

داؤ واضح تھا: اگر وہ اسی انداز میں مشق جاری رکھتا تو ہیمسٹرنگ، کولہے اور کمر کے نچلے حصے پر غیر ضروری کھنچاؤ بڑھ سکتا تھا۔ استاد نے اسے ٹانگ کا زاویہ کم کرنے، پٹی استعمال کرنے اور پیٹ کے اندرونی سہارا، یعنی بندھ، کو حرکت کے ساتھ جوڑنے کا طریقہ سکھایا۔ تین ہفتوں میں ابراہیم نے ٹانگ کم دور تک لے جا کر بھی زیادہ صاف گردش حاصل کی۔

اس واقعے سے ایک بنیادی بات سامنے آتی ہے: اس آسن کی کامیابی ٹانگ کے فرش تک پہنچنے میں نہیں، بلکہ اس بات میں ہے کہ شرونی نسبتاً مستحکم رہے، سینہ گھومے اور کمر سکڑے نہیں۔ مشق کے بعد اپنے آپ سے پوچھیں: کیا میری گردش سینے میں محسوس ہوئی، یا کمر کے ایک حصے میں دباؤ آیا؟

ابراہیم کی اصلاح: گردش، بندھ اور مزاحمت

استاد نے ابراہیم کی مشق کو ریوالو اینڈ ریزسٹ پروٹوکول کے مطابق ترتیب دیا۔ اس طریقے میں پہلے جسم کو گردش کے لیے تیار کیا جاتا ہے، پھر ٹانگ کی سمت متعین کی جاتی ہے، اس کے بعد بندھ سے اندرونی سہارا پیدا کیا جاتا ہے، اور آخر میں مزاحمت کے ذریعے کمر کو غیر ضروری حرکت سے روکا جاتا ہے۔

ابراہیم نے ابتدا میں دیوار کے قریب فرش پر لیٹ کر دونوں گھٹنے موڑے۔ اس نے پاؤں فرش پر رکھے اور پانچ آہستہ سانس لیں۔ ہر سانس چھوڑتے وقت اس نے پیٹ کو زور سے اندر کھینچنے کے بجائے ناف کے نیچے ہلکا سا اندرونی سہارا محسوس کیا۔ یہی نرم سہارا اڈیانہ بندھ کی ابتدائی عملی سمجھ ہے؛ اس مرحلے پر اسے سانس روکنے یا پیٹ کو سخت کرنے کی ضرورت نہیں تھی۔ مقصد یہ تھا کہ کمر فرش پر چپکانے کے بجائے غیر ضروری محراب نہ بنائے۔

پھر اس نے دائیں ٹانگ سیدھی کر کے پاؤں کے تلوے پر پٹی لگائی۔ پٹی کو دونوں ہاتھوں سے پکڑ کر اس نے دائیں ٹانگ کو عمودی رکھا۔ استاد نے ہدایت دی کہ کولہے کے اگلے حصے کو نرم رکھو، گھٹنے کو مکمل طور پر پیچھے دھکیلنے کے بجائے سیدھا رکھو، اور بائیں کولہے کو فرش سے نہ اٹھاؤ۔ اس پوزیشن میں اس نے تین سانس لیں۔ اس تیاری سے بیمسٹرنگ کھلی، مگر شرونی کو پہلے ہی گردش سے بچانے کی تربیت ملی۔

اب اصل ریوالوونگ شکل شروع ہوئی۔ ابراہیم نے دائیں ٹانگ کو بائیں طرف صرف اتنا لے جانا تھا کہ بائیں کولہا فرش پر قائم رہے۔ اس نے دائیں ہاتھ سے پٹی پکڑی اور بائیں بازو فرش پر پھیلا دیا۔ سانس لیتے وقت اس نے سینے کے پھیلاؤ کو محسوس کیا؛ سانس چھوڑتے وقت دائیں ٹانگ کو دو انچ مزید باہر لے گیا۔ استاد نے اسے بتایا کہ ٹانگ کی سمت اور سینے کی گردش الگ حرکات ہیں: ٹانگ کولہے سے گھومتی ہے، جبکہ اوپری دھڑ کا رخ چھاتی کی ریڑھ سے بدلتا ہے۔

پہلا موڑ اس وقت آیا جب ابراہیم نے ٹانگ کو کم زاویے پر روک کر بھی سینے کو دائیں طرف کھولا۔ پہلے وہ ٹانگ کو زمین تک پہنچانے کے لیے کمر اٹھا لیتا تھا۔ اب استاد نے پٹی میں ہلکی کھینچ پیدا کر کے اسے کہا کہ پٹی کو صرف سہارا نہ سمجھو؛ اسے مزاحمت کے آلے کے طور پر استعمال کرو۔ ٹانگ پٹی کو اوپر کھینچے، ہاتھ پٹی کو نیچے تھامے، اور اس دباؤ کے دوران پیٹ کا اندرونی سہارا قائم رہے۔ اس ریزسٹنس سے ٹانگ کے وزن نے کمر کو کھینچنے کے بجائے کولہے اور پیٹ کو منظم کام دیا۔

ابراہیم نے ہر سمت دو دور کیے۔ پہلے دور میں ہر طرف تین سانس، دوسرے دور میں چار سانس۔ دونوں سمتوں کے درمیان کم از کم تیس سیکنڈ سادہ لیٹنے کا وقفہ رکھا۔ اگر کمر فرش سے اٹھتی، سانس مختصر ہوتی یا درد ران کے پچھلے حصے سے کمر تک پھیلتا، تو اس نے ٹانگ واپس

عمودی کی اور زاویہ کم کیا۔ اس فیصلے نے اسے یہ سمجھایا کہ درد کو برداشت کرنا پیش رفت کی علامت نہیں۔

استاد نے سینے کی گردش جانچنے کے لیے ایک سادہ اشارہ دیا: کندھوں کی چوڑائی فرش پر قائم رہنی چاہیے، مگر سینے کے سامنے والے حصے میں ہلکا سا رخ بدلنا محسوس ہونا چاہیے۔ اگر صرف ناف کے نیچے کا حصہ مڑ رہا ہو، تو حرکت کم کرنی ہے۔ اگر بایاں کندھا فرش سے اٹھنے لگے، تو ٹانگ کو مزید باہر نہیں لے جانا۔ اس طرح ابراہیم نے کمری کمپریشن، یعنی کمر کے مہرے ایک دوسرے کی طرف غیر ضروری دبنے، سے بچاؤ سیکھا۔

استاد نے آخر میں اسے ایک آسان متبادل بھی دیا۔ اگر پٹئی کے باوجود کمر اٹھے تو ٹانگ کو مکمل سیدھا رکھنے کے بجائے گھٹنے میں ہلکا خم رکھو۔ اس سے ہیمسٹرنگ کا کھنچاؤ کم ہوتا ہے، شرونی زیادہ مستحکم رہتی ہے اور سینے کی گردش صاف دکھائی دیتی ہے۔ تین ہفتے بعد ابراہیم نے محسوس کیا کہ وہ پہلے سے کم گہرائی میں آسن کرتا ہے، مگر سانس مسلسل رہتی ہے اور کمر کے نچلے حصے میں دباؤ نہیں آتا۔

اپنی تدریس میں ہر قدم کے بعد ایک سوال ضرور رکھیں: کیا طالب علم کی ٹانگ حرکت کر رہی ہے، یا اس کی شرونی بھی ساتھ گھوم رہی ہے؟ اس سوال کا جواب اگلی ترمیم طے کرے گا۔

قابل نقل اصول اور تدریسی اوزار

پہلے شرونی کو مستحکم کریں، پھر ٹانگ کو گھمائیں۔

ریوالونگ سوپتا پیڈانگوشٹھاسنا میں بایاں کولہا فرش پر قائم رکھنا بنیادی جانچ ہے۔ طالب علم کو پہلے عمودی ٹانگ کے ساتھ تین سانس لینے دیں، پھر اسے صرف اتنا باہر لے جانے دیں کہ مخالف کولہا نہ اٹھے۔ اگر کولہا اٹھے تو ٹانگ کا زاویہ کم کریں یا گھٹنے میں ہلکا خم دیں۔ اس عمل سے گردش کمر سے چوری ہونے کے بجائے کولہے اور چھاتی کی ریڑھ میں تقسیم ہوتی ہے۔

پٹئی کو سہارا نہیں، مزاحمت کا آلہ بھی بنائیں۔

پٹئی کو پاؤں کے اگلے حصے پر رکھیں، دونوں ہاتھوں سے تھامیں اور ٹانگ کو پٹئی کے خلاف ہلکا سا اوپر کھینچنے دیں۔ ہاتھ پٹئی کو نیچے کی سمت مستحکم رکھیں۔ پانچ سے دس فیصد کوشش کافی ہے؛ زور دار کھینچاؤ کمر کو سخت کر سکتا ہے۔ اس دو طرفہ دباؤ سے طالب علم ٹانگ، پیٹ اور شرونی کا تعلق محسوس کرتا ہے، اور ٹانگ کو زمین تک پہنچانے کی جلدی کم ہوتی ہے۔

بندھ کو سانس کے ساتھ جوڑیں، سانس روکنے کے ساتھ نہیں۔

اُڈیانہ بندھ کی ابتدائی شکل میں سانس چھوڑتے وقت ناف کے نیچے نرم اندرونی سہارا پیدا کریں، پھر اگلی سانس میں اسے مکمل طور پر نہ چھوڑیں بلکہ ہلکا قائم رکھیں۔ پیٹ کو اندر کھینچ کر سخت نہ کریں، کیونکہ اس سے پسلیوں کی حرکت اور چھاتی کی گردش محدود ہو سکتی ہے۔ اگر طالب علم بات نہیں کر پا رہا یا سانس ٹوٹ رہی ہے تو بندھ کا زور کم کریں اور ٹانگ واپس عمودی لائیں۔

چھاتی کی ریڑھ کی گردش کو الگ پہچنائیں۔

طالب علم سے کہیں کہ کندھے فرش پر رکھ کر سینے کے بیچ کو مخالف سمت میں پھیلانے۔ دائیں ٹانگ بائیں طرف جا رہی ہو تو دائیں پسلیوں کے حصے میں کھلاؤ محسوس ہو سکتا ہے، مگر کمر کے نچلے حصے میں چبھتا دباؤ نہیں آنا چاہیے۔ استاد ہاتھ سے کمر کو دبانے کے بجائے زبانی اشارہ دے: ”ٹانگ کم، سینہ زیادہ صاف۔“ اس سے طالب علم گہرائی کے بجائے معیار پر توجہ دیتا ہے۔

کمری کمپریشن کی علامات پر فوراً ترمیم کریں۔

کمر کا فرش سے اچانک اٹھنا، ناف کے نیچے سکڑاؤ، سانس روکنا، یا درد کا کمر سے ران تک پھیلنا واضح انتباہ ہیں۔ ایسی صورت میں ٹانگ کو عمودی کریں، گھٹنے کو موڑیں، پٹی استعمال کریں اور ایک یا دو سانسیں معمول پر لائیں۔ تین سانسوں کے بعد بھی علامت باقی رہے تو اس سمت کی گردش روک دیں۔ استاد کو کھنچاؤ اور درد میں فرق واضح کرنا چاہیے: ہیمسٹرنگ میں پھیلتا ہوا معتدل کھنچاؤ قابل مشاہدہ ہے، مگر تیز، چبھتا یا بڑھتا درد مشق روکنے کا سبب ہے۔

ریوالوونگ سوپتا پیڈانگوشٹھاسنا میں فارم کی درستگی کا مطلب بڑی حد تک یہ ہے کہ جسم کم حرکت کے ساتھ زیادہ واضح کام کرے۔ ابراہیم نے ٹانگ کو نیچے لانے کی کوشش کم کی، مگر سینے کی گردش، سانس اور بندھ کا تعلق بہتر کیا۔ یہی تدریسی سمت اس آسن کو محفوظ، قابل تکرار اور ہر طالب علم کے جسم کے مطابق بناتی ہے۔ اگلی بار مشق کراتے ہوئے پہلے زاویہ نہیں، شرونی اور سانس دیکھیں؛ صاف گردش وہیں سے شروع ہوتی ہے۔

کرماسانا: ٹورٹائز ہپ اوپنر

کمر کی لمبائی اور کولہوں کا متوازن دباؤ

”کرماسانا میں گہرائی کا مطلب جسم کو زبردستی نیچے لے جانا نہیں، بلکہ کمر کو لمبا رکھتے ہوئے کولہوں کے دباؤ کو قابل انتظام بنانا ہے۔“

کرماسانا میں بازو رانوں کے نیچے سے گزرتے ہیں، دھڑ آگے جھکتا ہے اور ہاتھ باہر کی طرف پھیلتے ہیں۔ اس ترتیب میں تین چیزیں ایک ساتھ سنبھالنی پڑتی ہیں: کمر کی لمبائی، کندھوں کی آزاد جگہ، اور کولہے کے جوڑوں پر آنے والا دباؤ۔ اگر طالب علم صرف نیچے جانے پر توجہ دے تو کمر گول ہو سکتی ہے، کندھے کانوں کی طرف اٹھ سکتے ہیں، اور کولہوں میں چبھتا ہوا دباؤ پیدا ہو سکتا ہے۔

ابتدا کے لیے ایک تہہ کیا ہوا کمبل، دو یوگا بلاکس، ایک پٹی اور ہموار فرش تیار رکھیں۔ گرم جسم کے ساتھ کرماسانا سکھائیں؛ دندسنا، بدھ کونا سن، اپوشٹھا کونا سن اور نرم آگے جھکاؤ کے بعد جسم اس شکل کے لیے زیادہ تیار ہوتا ہے۔ تیز درد، سن ہونا یا گھٹنے کے اندرونی حصے میں کھنچاؤ محسوس ہو تو گہرائی کم کریں، کیونکہ یہ احساس مفید کھنچاؤ کے بجائے دباؤ کی علامت ہو سکتا ہے۔

عملی یاد دہانی: کرماسانا میں پہلے کمر کو جگہ دیں، پھر کندھوں کو آزاد کریں، اور آخر میں کولہوں کی گہرائی طے کریں۔

ٹورٹائز بیک لمبائی اصول کا استعمال

ٹورٹائز بیک لمبائی اصول کا مطلب ہے: ”جتنی کمر لمبی رہے، اتنی ہی آگے کی حرکت محفوظ اور واضح رہے گی۔“ اس اصول میں طالب علم اپنی چھاتی کو آگے بڑھاتا ہے، بیٹھنے کی ہڈیوں

کو زمین کی طرف رکھتا ہے، اور پھر دھڑ کو جھکاتا ہے۔ اس سے حرکت صرف کمر کے گول ہونے سے نہیں بلکہ کولہے کے جوڑ سے شروع ہوتی ہے۔

پہلے دندسنا میں بیٹھیں۔ اگر بیٹھنے کی ہڈیاں پیچھے لڑھکیں یا کمر فوراً گول ہو جائے تو تہہ کیا ہوا کمبل کولہوں کے نیچے رکھیں۔ کمبل کا مقصد جسم کو اونچا کرنا نہیں بلکہ ریڑھ کی ہڈی کو آگے کی سمت جگہ دینا ہے۔ دونوں ٹانگیں آرام سے پھیلائیں، مگر گھٹنوں کو زبردستی فرش کی طرف نہ دبائیں۔

اب گھٹنوں کو اتنا موڑیں کہ پیٹ اور رانوں کے درمیان جگہ بنے۔ سانس لیتے ہوئے چھاتی کو آگے بڑھائیں۔ سانس چھوڑتے ہوئے دھڑ کو کولہوں سے آگے جھکائیں۔ جب ہاتھ رانوں کے نیچے لے جانے لگیں تو کندھوں کو پہلے آگے کی سمت پہنچائیں، پھر بازوؤں کو رانوں کے نیچے سلائیں۔ بازو داخل کرنے کے لیے کندھوں کو گول کر کے خود کو دھکیلنے کے بجائے رانوں کو نرم رہنے دیں۔

ہاتھ باہر آنے کے بعد ہتھیلیاں فرش پر رکھیں یا انگلیاں پھیلا کر بلاک پر رکھیں۔ کندھوں کو کانوں سے دور کریں، مگر بازوؤں کو سختی سے پیچھے نہ کھینچیں۔ کندھے کی ہڈیوں کو پشت پر پھیلتا ہوا محسوس کریں۔ اس عمل سے گردن آزاد رہتی ہے اور سینہ مکمل طور پر دینے سے بچتا ہے۔

ریحانہ، 39 سالہ یوگا اسٹوڈیو مینیجر، نے کرماسانا میں کمر گول ہونے کی شکایت کی۔ اس کے لیے کولہوں کے نیچے 5 سینٹی میٹر اونچا کمبل رکھا گیا، گھٹنوں کو تقریباً 20 ڈگری موڑا گیا، اور ہاتھ بلاکس پر رکھے گئے۔ تین سانسوں تک کمر لمبی رکھنے کے بعد اس نے گھٹنوں کو صرف اتنا سیدھا کیا کہ کمر کی شکل برقرار رہے۔ نتیجہ یہ نکلا کہ وہ پہلے کی نسبت کم نیچے گئی، مگر کمر میں کھنچاؤ ختم ہوا اور کندھوں میں جگہ محسوس ہوئی۔ یہی درست پیش رفت ہے: زیادہ گہرائی نہیں، بہتر ترتیب۔

کولہوں کے دباؤ کو جانچنے کے لیے طالب علم سے پوچھیں: ”کیا دونوں کولہوں میں کھنچاؤ یکساں ہے، یا ایک طرف چبھتا ہوا احساس ہے؟“ نرم، پھیلا ہوا کھنچاؤ قابل قبول ہو سکتا ہے؛ تیز، مقامی درد قابل قبول نہیں۔ کولہے کے جوڑ میں زیادہ دباؤ ہو تو گھٹنوں کو موڑیں، کمبل پر بیٹھیں یا بازوؤں کو مکمل طور پر رانوں کے نیچے نہ لے جائیں۔

عملی یاد دہانی: اگر کمر لمبی رکھنے کے لیے گھٹنوں کو موڑنا پڑے تو یہ ترمیم کمزوری نہیں؛ یہ ٹورٹائز بیک لمبائی اصول کا درست استعمال ہے۔

ریحانہ کے اسٹوڈیو میں عملی تدریس

ریحانہ اپنی کلاس میں کرماسانا سکھاتے وقت دو بلاکس، تین کمبل اور ایک پٹی فرش کے سامنے رکھتی ہے۔ وہ طلبہ کو پہلے 6 سانسوں تک اپوشتھا کونا سن میں بیٹھاتی ہے، پھر 4 سانسوں تک نرم آگے جھکاؤ کرواتا ہے۔ اس ترتیب سے اندرونی رانیں اور کولہے تیار ہوتے ہیں، مگر طالب علم تھکن کی حد تک نہیں پہنچتے۔

اب یہ عملی ترتیب استعمال کریں:

- 1 کمبل کو دو تہہ کر کے بیٹھنے کی ہڈیوں کے نیچے رکھیں۔ ٹانگیں تقریباً 90 سے 110 ڈگری کے زاویے پر پھیلائیں۔ اگر کمر گول ہو تو ٹانگیں کچھ قریب لائیں۔
- 2 گھٹنوں کو موڑ کر پیٹ اور رانوں کے درمیان تقریباً ایک مٹھی جتنی جگہ بنائیں۔ سانس لیتے ہوئے چھاتی آگے بڑھائیں۔
- 3 سانس چھوڑتے ہوئے دھڑ کو کولہوں سے آگے لے جائیں۔ کمر کی لمبائی برقرار رکھتے ہوئے بازو رانوں کے نیچے لے جائیں۔
- 4 ہاتھ فرش تک نہ پہنچیں تو دونوں بلاکس کو ہاتھوں کے نیچے رکھیں۔ بلاکس کی اونچائی اس لیے دیں کہ طالب علم کندھے اٹھائے بغیر سینہ کھلا رکھ سکے۔
- 5 تین سے پانچ سانسوں تک رہیں۔ ہر سانس لیتے وقت کمر اور گردن لمبی کریں؛ ہر سانس چھوڑتے وقت کولہوں کو نرم کریں، مگر جسم کو زبردستی نیچے نہ دبائیں۔
- 6 واپس آتے وقت پہلے ہاتھ آزاد کریں، پھر بازو رانوں کے نیچے سے نکالیں، گھٹنوں کو موڑیں اور دھڑ کو آہستہ اٹھائیں۔

ریحانہ کے طالب علم نے پہلے مرحلے میں 5 سانسوں کے دوران کمر سیدھی رکھی، مگر ہاتھ فرش تک نہیں پہنچے۔ بلاکس استعمال کرنے کے بعد اس کے کندھے کانوں سے دور رہے، اور کولہوں کا دباؤ دونوں طرف برابر رہا۔ متوقع نتیجہ یہی ہے: ہاتھ نیچے پہنچیں یا نہ پہنچیں، مگر کمر، کندھے اور کولہے ایک دوسرے کے خلاف نہ لڑیں۔

کلاس میں خاموش مشاہدہ کافی نہیں۔ طالب علم سے تین سوال پوچھیں: ”کیا آپ بیٹھنے کی ہڈیوں کا وزن محسوس کر رہے ہیں؟ کیا گردن آزاد ہے؟ کیا کولہے میں چبھتا ہوا درد تو نہیں؟“ جواب کے مطابق صرف ایک تبدیلی کریں، مثلاً گھٹنوں کو موڑنا یا بلاکس اونچے کرنا۔ ایک وقت میں کئی تبدیلیاں کرنے سے طالب علم کو معلوم نہیں ہوتا کہ کون سی چیز فائدہ مند رہی۔

مکمل ہونے کی جانچ:

☐

کمر آگے کی طرف لمبی رہے۔

☐

کندھے کانوں سے دور اور گردن نرم رہے۔



کولہوں میں پھیلا ہوا کھنچاؤ ہو، چبھتا ہوا درد نہیں۔



سانس پانچ چکروں تک ہموار رہے۔

وہ غلطیاں جو کمر اور کولہوں کا توازن بگاڑتی ہیں

کمر کو زبردستی گول کرنا

طالب علم اکثر سمجھتا ہے کہ پیشانی فرش کے قریب لانا کرماسانا کی کامیابی ہے۔ جب کولہوں میں ابھی کافی حرکت نہ ہو تو وہ کمر کو گول کر کے نیچے جانے کی کوشش کرتا ہے۔ اس سے ریڑھ کی ہڈی پر غیر ضروری دباؤ پڑتا ہے اور کمر کی لمبائی ختم ہو جاتی ہے۔

Do this: کمبل پر بیٹھیں، گھٹنوں کو موڑیں اور چھاتی کو آگے لے جاتے ہوئے صرف اتنا جھکیں کہ کمر لمبی رہے۔

Not this: پیشانی فرش تک پہنچانے کے لیے سینہ اندر دبائیں اور کمر کو گول کریں۔

کندھوں کو کانوں کی طرف اٹھانا

بازو رانوں کے نیچے لے جاتے وقت طالب علم اکثر کندھوں کو سکڑاتا ہے۔ اس کی وجہ بازوؤں کو آگے پہنچانے کی جلدی یا ہاتھ فرش تک پہنچانے کی کوشش ہوتی ہے۔ اس سے گردن سخت اور سانس مختصر ہو جاتی ہے۔

Do this: بازوؤں کو آہستہ سلائیں، ہاتھ بلاکس پر رکھیں، اور کندھے کی ہڈیوں کو پشت پر پھیلانیں۔

Not this: کندھوں کو کانوں کی طرف کھینچ کر بازوؤں کو زبردستی نیچے دھکیلیں۔

کولہوں کو برابر دباؤ نہ دینا

ایک طرف زیادہ وزن ڈالنے سے ایک کولہے میں چبھتا ہوا دباؤ پیدا ہو سکتا ہے۔ یہ عادت ٹانگوں کے مختلف زاویے، بیٹھنے کی غیر متوازن جگہ یا ایک طرف کے گھٹنے کو زیادہ موڑنے سے پیدا ہوتی ہے۔

Do this: دونوں بیٹھنے کی ہڈیوں کا وزن محسوس کریں، گھٹنوں کو ایک جیسی مقدار میں موڑیں، اور ضرورت ہو تو کمبل کو جسم کے عین وسط میں رکھیں۔

Not this: ایک کولہے کو فرش سے اٹھا کر زیادہ گہرائی حاصل کریں۔

اگر یہ نشانیاں ظاہر ہوں تو فوراً گہرائی کم کریں: کولہے میں تیز درد، ران میں سن ہونا، سانس روکنا، یا گردن کا سخت ہو جانا۔ کرماسانا کی درست شکل وہ ہے جس میں جسم اندر سے جگہ پاتا ہے۔ کمر کی لمبائی، کندھوں کی آزادی اور کولہوں کا متوازن دباؤ برقرار رہے تو آسن اپنی اصل تربیتی قدر دکھاتا ہے، اور یہی اصول آگے کے پیچیدہ آگے جھکاؤ میں بھی واضح رہنمائی دیتا ہے۔

پریگھاسنا: گیٹ کی کراس بار

سائیڈ باڈی اور کمر کی حفاظت کا فیصلہ

س عد، ۴۴ سالہ سابقہ جم ٹرینر، پریگھاسنا میں دایاں گھٹنا زمین پر رکھ کر باپاں پاؤں باہر پھیلاتا ہے۔ بائیں جانب جھکتے ہی اسے سائیڈ باڈی میں کھنچاؤ محسوس ہوتا ہے، مگر چند سانسوں بعد وہ مزید نیچے جانے کے لیے کمر کو آگے موڑ دیتا ہے۔ بظاہر پوز گہرا دکھائی دیتا ہے، لیکن اس کی کمر کی سیدھ ٹوٹ چکی ہے، باپاں گھٹنا اندر گر رہا ہے، اور ہپ کے درد کا امکان بڑھ رہا ہے۔

یہاں استاد کے سامنے اصل انتخاب واضح ہے: کیا طالب علم کو زیادہ نیچے جانے دیا جائے، یا سائیڈ باڈی کی لمبائی، گھٹنے کی لائن اور کمر کی سیدھ کو ترجیح دی جائے؟ غلط انتخاب میں طالب علم کھنچاؤ کو کامیابی سمجھ سکتا ہے۔ درست انتخاب میں وہ کم گہرائی کے باوجود مطلوبہ حصے - پسلیوں کے کنارے، کمر کے پہلو اور کولہے کے اطراف - کو محفوظ طریقے سے متحرک کرتا ہے۔

پریگھاسنا کو گیٹ کی کراس بار سمجھیں۔ گھٹنے پر رکھا ہوا ٹانگ کا حصہ گیٹ کے ایک ستون کی طرح ہے، پھیلا ہوا پاؤں دوسرے ستون کی طرح، اور سائیڈ باڈی ان دونوں کے درمیان پھیلی ہوئی کراس بار ہے۔ اگر ستون اپنی جگہ سے مڑ جائیں تو کراس بار کا کھنچاؤ درست نہیں رہتا۔ سعد کے لیے بہتر نتیجہ یہ نہیں کہ اس کا ہاتھ فرش تک پہنچے؛ بہتر نتیجہ یہ ہے کہ وہ گھٹنے کو انگلیوں کی سمت میں رکھ کر، کمر کو لمبا رکھتے ہوئے، سائیڈ باڈی میں صاف کھنچاؤ محسوس کرے۔

آج کا عملی سوال یہ رکھیں: کیا آپ کے طالب علم کا جھکاؤ سائیڈ سے ہو رہا ہے، یا وہ کمر کو آگے گرا کر پوز کی شکل بنا رہا ہے؟

تین راستے، ایک واضح معیار

پریگھاسنا سکھاتے وقت آپ تین عملی طریقے استعمال کر سکتے ہیں۔ ہر طریقہ اسی وقت مفید ہے جب آپ گھٹنے کی لائن اور کمر کی سیدھ کو مسلسل دیکھیں۔

طریقہ	خرچ	وقت	مشکل	کس کے لیے بہتر
ہاتھ کو پھیلی ہوئی ٹانگ پر رکھنا	کوئی اضافی خرچ نہیں	۳ تا ۵ منٹ	کم	نئے طالب علم اور مستحکم گھٹنے والے افراد
ہاتھ کے نیچے بلاک رکھنا	ایک یا دو یوگا بلاک	۵ تا ۷ منٹ	کم تا درمیانی	ہپ درد، کم لچک یا کمر کو لمبا رکھنے میں مشکل والے افراد
دیوار کے ساتھ گیٹ کی کراس بار سیدھ	دیوار	۷ تا ۱۰ منٹ	درمیانی	اساتذہ کی تربیت، گھٹنے کی لائن اور دھڑ کی سمت جانچنے کے لیے

پہلے طریقے میں طالب علم پھیلی ہوئی ٹانگ پر ہاتھ رکھتا ہے، مگر ہاتھ کو گھٹنے کے عین اوپر نہ رکھوائیں۔ ہاتھ پنڈلی یا ران کے بیرونی حصے پر رکھیں، تاکہ گھٹنے پر دباؤ نہ پڑے۔ اس کا فائدہ یہ ہے کہ طالب علم فوراً سائیڈ باڈی کا عمل سمجھ لیتا ہے، لیکن کم لچک رکھنے والا شخص ہاتھ تک پہنچنے کے لیے کمر کو گول کر سکتا ہے۔

بلاک والا طریقہ اکثر سعد جیسے طالب علم کے لیے زیادہ محفوظ آغاز ہے۔ بلاک ہاتھ کو سہارا دیتا ہے، اس لیے طالب علم کمر کو چھوٹا کیے بغیر جھک سکتا ہے۔ دیوار والا طریقہ سب سے زیادہ جانچ فراہم کرتا ہے: پھیلی ہوئی ٹانگ کی ایڑی دیوار سے ہلکا رابطہ رکھ سکتی ہے، جبکہ استاد دیکھ سکتا ہے کہ گھٹنا اندر تو نہیں گر رہا اور دھڑ آگے تو نہیں گھوم رہا۔ البتہ دیوار کے سہارے کو مستقل بیساکھی نہ بنائیں؛ چند سانسوں کے بعد طالب علم کو اپنی عضلاتی گرفت محسوس کرنی چاہیے۔

یاد رکھیں، بلاک کی اونچائی بدلنے سے پوز کی شکل نہیں بلکہ جسم کی ذمہ داری بدلتی ہے۔ اگر نچلا بلاک کمر کو گول کر دے تو درمیانی یا اونچا بلاک استعمال کریں۔ عملی معیار یہ ہے کہ طالب علم پانچ ہموار سانسوں تک کمر کو لمبا رکھ سکے۔

کس طالب علم کے لیے کون سا راستہ؟

اگر طالب علم پہلی بار پریگھاسنا کر رہا ہے، ہپ میں درد نہیں، اور وہ گھٹنے کی لائن برقرار رکھ سکتا ہے، تو ہاتھ کو ران یا پنڈلی پر رکھنے والا طریقہ منتخب کریں؛ اس سے وہ پوز کی بنیادی

سمت جلد سمجھ لے گا۔

اگر طالب علم کمر کو گول کرتا ہے، پھیلی ہوئی ٹانگ کے پاؤں کو باہر گراتا ہے، یا ہپ میں چبھتا ہوا درد بتاتا ہے، تو بلاک استعمال کریں اور جھکاؤ کم رکھیں۔ اگر درد گھٹنے میں محسوس ہو تو پوز روکیں، گھٹنے کے نیچے تہہ شدہ کمبل رکھیں، اور گھٹنے کی پوزیشن دوبارہ بنائیں۔ تیز درد کو کھنچاؤ کا نام نہ دیں۔

اگر آپ استاد کی تربیت میں سیدھ سکھا رہے ہیں، تو دیوار والا طریقہ منتخب کریں۔ اگر طالب علم دیوار کے باوجود کمر کو آگے موڑتا ہے، تو پوز کی گہرائی کم کریں۔ اگر گھٹنا پاؤں کی درمیانی انگلی کی سمت سے اندر ہٹتا ہے، تو پاؤں کو دوبارہ رکھوائیں یا جھکاؤ کم کریں۔ اگر سائیڈ باڈی کے بجائے کمر کے نچلے حصے میں دباؤ ہو، تو دھڑ کو اوپر اٹھائیں اور بلاک بلند کریں۔

گیٹ کی کراس بار اسپائن سیدھ کا بنیادی اصول یہ ہے: پہلے دونوں ستون مضبوط کرو، پھر کراس بار کو لمبا کرو۔ یعنی پہلے گھٹنے، پاؤں اور ہپ کی سمت درست کریں؛ اس کے بعد سائیڈ باڈی کو جھکائیں۔ اگر گھٹنا درست ہے مگر کمر گول ہے تو بلاک بلند کریں۔ اگر کمر لمبی ہے مگر گھٹنا اندر گرتا ہے تو پھیلی ہوئی ٹانگ کی بیرونی ایڑی کو فعال کریں اور جھکاؤ کم کریں۔ اگر دونوں درست ہیں مگر کھنچاؤ بہت تیز ہے تو پوز سے جزوی طور پر واپس آئیں۔

سعد کے لیے فیصلہ یہ ہوگا: دایاں گھٹنا کمبل پر، بایاں پاؤں باہر، بائیں ایڑی زمین پر، بایاں ہاتھ اونچے بلاک پر، اور صرف اتنا جھکاؤ کہ دائیں سائیڈ باڈی لمبی محسوس ہو۔ اس ترتیب میں وہ ہپ کو بچاتے ہوئے مطلوبہ حرکت سیکھ سکتا ہے۔

عمل درآمد: کراس بار کو سیدھا رکھیں

۱. جگہ اور سہارا تیار کریں۔

ایک چٹائی، ایک بلاک اور ضرورت ہو تو تہہ شدہ کمبل رکھیں۔ بلاک کو پھیلی ہوئی ٹانگ کی طرف رکھیں، مگر اتنا قریب نہیں کہ طالب علم اسے پکڑنے کے لیے کندھا آگے کھینچ لے۔ کمبل گھٹنے کے نیچے رکھیں تاکہ سخت فرش گھٹنے کے اگلے حصے پر غیر ضروری دباؤ نہ ڈالے۔

۲. گھٹنے کی بنیاد بنائیں۔

گھٹنے ٹیکنے کی حالت سے شروع کریں۔ دایاں گھٹنا چٹائی پر رکھیں اور دائیں ران کو تقریباً عمودی رکھیں۔ بایاں پاؤں بائیں طرف پھیلانیں۔ بائیں ایڑی زمین پر رکھیں اور پاؤں کی انگلیوں کو اوپر یا ہلکا سا سامنے رکھیں۔ پاؤں کو اندر کی طرف نہ گرانے دیں، کیونکہ اس سے بائیں گھٹنے کی لائن بگڑ سکتی ہے۔

۳. گھٹنے اور پاؤں کی لائن چیک کریں۔

بائیں گھٹنے کو بائیں پاؤں کی درمیانی انگلی کی سمت میں رکھیں۔ گھٹنے کو اندر یا باہر دھکیلنے کے بجائے اسے پاؤں کے اوپر متوازن رکھیں۔ طالب علم سے کہیں: "اپنے گھٹنے کو نرم رکھیں، مگر پاؤں کے رخ سے باہر نہ جانے دیں۔" استاد سامنے سے دیکھے؛ اگر گھٹنا پاؤں کے اندر گر رہا ہو تو پاؤں کو تھوڑا قریب لائیں اور جھکاؤ کم کریں۔

۴. کمر کو پہلے لمبا کریں۔

دونوں بازو کندھوں کی اونچائی پر پھیلائیں۔ سر کے اوپر سے لمبائی پیدا کریں، ناف کو اندر کھینچنے کے بجائے پسلیوں کو کولہوں سے دور کریں۔ یہ عمل کمر کے پہلو کو جگہ دیتا ہے۔ طالب علم کو پیٹ اندر کھینچ کر سانس روکنے نہ دیں؛ سانس آزاد رہے تاکہ پسلیاں سائیڈ باڈی میں پھیل سکیں۔

۵. سائیڈ سے جھکیں، آگے نہیں۔

سانس باہر نکالتے ہوئے دھڑ کو بائیں طرف لے جائیں۔ بائیں ہاتھ کو بلاک، پنڈلی یا ران پر رکھیں۔ دایاں بازو کان کے اوپر سے بائیں طرف بڑھائیں۔ دایاں کندھا آگے نہ گرے، اور سینہ فرش کی طرف نہ مڑے۔ استاد طالب علم کے کندھوں کو دیکھے: دونوں کندھے تقریباً ایک ہی سطح پر رہیں اور سینہ آگے کی سمت کھلا رہے۔

۶. کراس بار کی لمبائی برقرار رکھیں۔

دائیں پسلیوں کو دائیں کولہے سے دور لے جانے کا اشارہ دیں۔ بائیں جانب کو سکڑنے کے بجائے بائیں کمر کو بھی لمبا رکھیں۔ ہاتھ کو فرش تک پہنچانے کی کوشش نہ کروائیں؛ اگر ہاتھ نیچے جانے سے دایاں پہلو دب جائے یا کمر گول ہو، تو بلاک بلند کریں۔ مقصد زیادہ نیچے جانا نہیں، دونوں اطراف میں متوازن لمبائی پیدا کرنا ہے۔

۷. سانس اور وقت ناپیں۔

پوز میں تین تا پانچ ہموار سانس رکھیں۔ ہر سانس کے ساتھ پسلیوں کے پھیلاؤ کو محسوس کروائیں۔ اگر طالب علم سانس روکنے لگے، چہرہ سخت کرے یا ہپ میں چبھتا درد بتائے تو فوراً واپس آئیں۔ پوز سے نکلتے وقت سانس اندر لے کر دھڑ کو سیدھا کریں، پھر پھیلی ہوئی ٹانگ کو واپس لا کر گھٹنے ٹیکنے کی حالت میں آئیں۔

۸. دوسری سمت میں فرق نوٹ کریں۔

دونوں جانب ایک ہی بلاک کی اونچائی سے شروع کریں، مگر جسم کے فرق کو نظرانداز نہ کریں۔ اگر دوسری طرف کمر زیادہ گول ہو تو بلاک بلند کریں۔ اگر ایک گھٹنا زیادہ حساس ہو تو کمبل

کی تہہ بڑھائیں اور پوز کی مدت کم کریں۔ استاد طالب علم سے پوچھے: ”کھنچاؤ سائیڈ باڈی میں بے یا کمر کے نچلے حصے میں؟“ جواب اگلی ترمیم طے کرے گا۔

۹. اختتامی جانچ کریں۔

دونوں طرف سے نکلنے کے بعد کھڑے ہو کر تڑاسنا میں چند سانس لیں۔ اس سے طالب علم دونوں سائیڈوں کے فرق کو محسوس کر سکتا ہے اور جسم کو دوبارہ مرکز میں لا سکتا ہے۔ اگر ایک طرف کمر میں دباؤ یا گھٹنے میں درد باقی رہے، تو اگلی بار پوز کی گہرائی کم کریں اور ہلاک بلند رکھیں۔

آج کی تدریسی جانچ کے لیے یہ فہرست استعمال کریں:

- ☐ گھٹنے کے نیچے کمبل رکھ کر دونوں گھٹنوں کی آرام دہ بنیاد بنائیں۔
- ☐ پھیلی ہوئی ٹانگ کے گھٹنے کو پاؤں کی درمیانی انگلی کی سمت میں رکھیں۔
- ☐ ہاتھ کو فرش تک پہنچانے کے بجائے کمر کی لمبائی کو ترجیح دیں۔
- ☐ پانچ ہموار سانسوں تک سینہ آگے اور دھڑ سائیڈ کی طرف رکھیں۔
- ☐ پوز کے بعد طالب علم سے درد، دباؤ اور سائیڈ باڈی کے کھنچاؤ میں فرق پوچھیں۔

پریگھاسنا میں اچھی تدریس گہرائی ناپنے سے نہیں، سیدھ کی حفاظت دیکھنے سے ظاہر ہوتی ہے۔ جب گھٹنے اور پاؤں اپنے ستونوں کی طرح قائم رہیں، کمر لمبی رہے، اور سائیڈ باڈی کراس بار کی طرح دونوں سروں کے درمیان پھیلے، تب طالب علم ہپ کو غیر ضروری دباؤ دیے بغیر پوز کا اصل مقصد حاصل کرتا ہے۔ یہی مشاہدہ آگے چل کر ہر آسن میں محفوظ حرکت کی بنیاد بنتا ہے۔

ہنوماناسنا: قدم بہ قدم تیاری

ہنوماناسنا کی بنیاد: جسم کو زبردستی نہیں، ترتیب سے کھولنا

م ریم، تیس سالہ اسکول کونسلر، اسٹریچنگ سے اس لیے ڈرتی تھی کہ پہلے ایک کلاس میں اس نے ٹانگیں بہت تیزی سے پھیلائیں اور اگلے دن ران کے پچھلے حصے میں کھنچاؤ محسوس کیا۔ ہنوماناسنا کی تیاری میں اس کا پہلا سبق یہ تھا کہ مکمل اسپلٹ مقصد نہیں؛ مقصد ایسا راستہ بنانا ہے جس میں اگلی ٹانگ کے پچھلے عضلات، پچھلی ٹانگ کے اگلے عضلات اور کولہے قابو کے ساتھ حرکت کریں۔

ہنوماناسنا میں ایک ٹانگ آگے اور دوسری پیچھے جاتی ہے۔ آگے والی ٹانگ کے پچھلے حصے میں ہیم اسٹرنگز، یعنی ران کے پچھلے عضلات، لمبے ہوتے ہیں۔ پیچھے والی ٹانگ کے اگلے حصے میں ہپ فلیکسرز، یعنی کولہے کو موڑنے والے عضلات، کھنچتے ہیں۔ اگر کولہا ایک طرف مڑ جائے یا پاؤں اندر کی طرف گر جائے تو جسم مطلوبہ حصے کے بجائے گھٹنے، کمر یا ران کے جوڑ پر دباؤ ڈال سکتا ہے۔

اس لیے ہنوماناسنا کے لیے تین بنیادی شرائط دیکھیں: طالب علم پانچ منٹ ہلکی حرکت کے بعد درد کے بغیر بیٹھ سکے، نیم ہنوماناسنا میں دونوں ہاتھ زمین یا بلاکس پر رکھ سکے، اور آگے والی ٹانگ کو سیدھا کرتے وقت گھٹنے کو زور سے پیچھے نہ دھکیلے۔ اسٹریچ میں کھنچاؤ قابل قبول ہے؛ تیز درد، سن ہونا، چبھن یا جوڑ کے اندر دباؤ قابل قبول نہیں۔ آج کا عملی اصول یہ ہے: ایڑی، کولہا اور پاؤں کی سمت کو بار بار جانچیں، صرف نیچے جانے کی گہرائی کو نہیں۔

بندر سے ہنومان تک مرحلہ وار تیاری

بندر سے ہنومان پیش رفت ایک اسٹریچ پر مبنی ترتیب ہے۔ ہر مرحلہ اگلے مرحلے کے لیے مخصوص حصے کو تیار کرتا ہے۔ طالب علم کو سانس روک کر یا جھٹکے سے گہرائی نہیں بڑھانی چاہیے۔

مرحلہ ۱: جسم کو گرم کریں۔

تین سے پانچ منٹ ہلکی چال، جگہ پر قدم بدلنے، یا بلی گائے کی حرکت سے آغاز کریں۔ اس کے بعد کھڑے ہو کر ایک ٹانگ کو آگے پیچھے آہستہ جھولیں، ہر سمت دس مرتبہ۔ اس حرکت کا مقصد عضلات کو لمبا کرنا نہیں بلکہ کولہے اور گھٹنے کو محفوظ حرکت کے لیے تیار کرنا ہے۔

مرحلہ ۲: نیم ہنوماناسنا میں پچھلی ٹانگ تیار کریں۔

ایک گھٹنا زمین پر رکھیں اور دوسرا پاؤں آگے رکھیں۔ اگلی ایڑی زمین پر، پنچہ اوپر، اور کولہے کے نیچے دونوں گھٹنے رکھیں۔ ہاتھ بلاکس پر رکھ کر کمر کو لمبا کریں۔ اب اگلی ٹانگ کو اتنا سیدھا کریں کہ ران کے پچھلے حصے میں ہلکا سے درمیانہ کھنچاؤ محسوس ہو۔ پانچ سانسیں رکیں، پھر گھٹنا موڑ کر واپس آئیں۔ ہر طرف دو مرتبہ کریں۔

یہاں ایڑی اور کولہے کی سیدھ خاص اہمیت رکھتی ہے۔ آگے والی ایڑی کو کولہے کے عین سامنے ایک لکیر پر رکھیں، مگر پاؤں کو اندر یا باہر نہ موڑیں۔ اگر ایڑی کولہے سے بہت دور ہو تو طالب علم کمر گول کر کے گہرائی حاصل کرے گا؛ اگر بہت قریب ہو تو گھٹنا ضرورت سے زیادہ مڑ جائے گا۔ دونوں صورتیں اسٹریچ کی سمت بدل دیتی ہیں۔

مرحلہ ۳: پچھلی ٹانگ کے کولہے کے اگلے حصے کو کھولیں۔

نیم گھٹنے ٹیکنے کی حالت میں اگلا پاؤں آگے رکھیں۔ پچھلے گھٹنے کے نیچے تہہ کیا ہوا کمبل رکھیں۔ پچھلے پاؤں کے پنچے زمین پر رکھیں اور کولہے کو آہستہ آگے بڑھائیں، مگر کمر کو آگے دھکیلنے کے بجائے ناف کو اندر اور دم کی ہڈی کو نیچے رکھیں۔ پانچ سانسیں لیں۔ اس سے ہپ فلیکسرز اور ران کے اگلے حصے کو ہدف ملتا ہے، جبکہ کمر پر غیر ضروری دباؤ کم رہتا ہے۔

مرحلہ ۴: کم اونچائی والا ہنوماناسنا۔

دونوں ہاتھ بلاکس پر رکھیں۔ اگلی ایڑی اور پچھلے گھٹنے کے درمیان جسم کا وزن تقسیم کریں۔ اگلی ایڑی کو آہستہ آگے سرکائیں اور پچھلے گھٹنے کو پیچھے لے جائیں، لیکن زمین کے قریب جانے کی

کوشش نہ کریں۔ جہاں کھنچاؤ واضح مگر قابو میں رہے، وہیں رکیں۔ ہر طرف بیس سے تیس سیکنڈ رہیں، دو دور کریں۔

اس مرحلے میں پاؤں کی ایڑی اور کولہے کی سیدھ دوبارہ دیکھیں۔ اگلی ایڑی کولہے کے سامنے رہے، اگلے پنچے کا رخ اوپر یا سیدھا رہے، اور پچھلے گھٹنے کی درمیانی سمت پچھلی ٹانگ کے پنچے کی سمت میں رہے۔ اگر پچھلا کولہا ایک طرف کھل جائے تو پچھلی ٹانگ کا مطلوبہ اسٹریچ کم ہو جاتا ہے اور گھٹنے پر مڑنے کا دباؤ بڑھ سکتا ہے۔

مرحلہ ۵: سہارا دے کر مکمل شکل کی طرف بڑھیں۔

اگر طالب علم کم اونچائی والے مرحلے میں تیس سیکنڈ تک سانس معمول کے مطابق رکھ سکے، تو اگلی بار بلاکس کی اونچائی کم کریں۔ ہر ہفتے صرف ایک تبدیلی کریں: یا بلاکس نیچے کریں، یا ٹانگوں کا فاصلہ معمولی بڑھائیں۔ دونوں تبدیلیاں ایک ساتھ نہ کریں، کیونکہ اس سے معلوم نہیں ہوگا کہ جسم کس وجہ سے دباؤ محسوس کر رہا ہے۔

مکمل ہنوماناسنا میں بھی ہاتھ زمین تک پہنچانا شرط نہیں۔ دو بلاکس، ایک بولسٹر یا تہہ کیا ہوا کمبل استعمال کریں۔ پانچ آہستہ سانسوں کے بعد باہر آنے کے لیے اگلی ٹانگ موڑیں، وزن ہاتھوں میں لیں، اور دونوں گھٹنوں کو واپس مرکز میں لائیں۔ دن میں ایک طویل کوشش کے بجائے ہفتے میں تین سے چار مرتبہ مختصر، قابو میں مشق بہتر رہتی ہے۔

اپنے آپ سے پوچھیں: کیا میری گہرائی سانس کے ساتھ قائم رہتی ہے، یا میں سانس روک کر جسم کو نیچے دبا رہا ہوں؟ اگر دوسرا جواب ہو تو پچھلے مرحلے پر واپس جائیں۔

مریم کی چار ہفتوں کی عملی پیش رفت

مریم نے ابتدا میں کہا کہ اسے ران کے پچھلے حصے میں کھنچاؤ سے خوف آتا ہے۔ اس کی ٹانگیں تقریباً سیدھی ہو جاتی تھیں، مگر نیم ہنوماناسنا میں وہ کمر گول کر لیتی اور اگلی ایڑی کولہے سے بہت دور رکھتی۔ اس لیے اس کا پروگرام گہرائی کے بجائے سیدھ اور اعتماد پر بنایا گیا۔

ہفتہ	مشق	مقدار	متوقع نتیجہ
پہلا	گرمائش، نیم ہنوماناسنا، نیم گھٹنے ٹیکنے کی اسٹریچ	ہر طرف ۲ دور، ۵ سانسیں	درد کے بغیر کھنچاؤ پہنچانا
دوسرا	کم اونچائی والا ہنوماناسنا، دو بلاکس کے ساتھ	ہر طرف ۲ مرتبہ، ۲۰ سیکنڈ	ایڑی اور کولہے کی سیدھ قائم رکھنا

ہفتہ	مشق	مقدار	متوقع نتیجہ
تیسرا	بلاکس کو ایک درجے نیچے رکھنا	ہر طرف ۲ مرتبہ، ۲۵ سیکنڈ	کمر لمبی رکھتے ہوئے معمولی گہرائی بڑھانا
چوتھ ۱	موجودہ محفوظ حد پر ہنوماناسنا	ہر طرف ۲ مرتبہ، ۳۰ سیکنڈ	سانس، پاؤں اور کولہے کا مستقل کنٹرول

ہر مشق سے پہلے مریم نے فرش پر ایک سیدھی پٹی رکھی۔ اس نے اگلی ایڑی پٹی پر اور کولہے کو اسی لکیر کے اوپر رکھنے کی کوشش کی۔ یہ نشان اسے آئینے کے بغیر سمت سمجھنے میں مدد دیتا تھا۔ پچھلے پاؤں کے پنجے کو بھی اس نے پٹی کے رخ میں رکھا، تاکہ پچھلی ٹانگ باہر نہ گھومے۔

پہلے ہفتے مریم نے صرف اتنا کیا کہ نیم ہنوماناسنا میں کمر لمبی رکھی اور پانچ سانسوں کے بعد واپس آئی۔ دوسرے ہفتے میں کم اونچائی والے ہنوماناسنا میں وہ زمین سے تقریباً پندرہ سینٹی میٹر اوپر رہی۔ یہ پیمائش منزل نہیں تھی؛ اس نے صرف اس کی موجودہ حد واضح کی۔ تیسرے ہفتے میں ایک بلاک نیچے کرنے کے بعد اس نے اگلی ایڑی کو کولہے کے سامنے رکھنے کے لیے ٹانگوں کا فاصلہ معمولی کم کیا۔ اس تبدیلی سے کمر گول کیے بغیر اسٹریچ برقرار رہا۔

چوتھے ہفتے کے آخر میں مریم مکمل زمین تک نہیں پہنچی، مگر وہ دونوں طرف تیس سیکنڈ تک سانس روکنے کے بغیر رہ سکی۔ اس کی کامیابی کا عملی معیار یہ تھا کہ اگلی ٹانگ کا گھٹنا نرم رہا، پچھلا کولہا آگے کی طرف رہا، اور باہر آتے وقت اسے تیز درد محسوس نہیں ہوا۔ استاد کے طور پر آپ بھی طالب علم کی پیش رفت کو زمین سے فاصلے کے بجائے ان تین نشانوں سے جانچیں۔

اگر مشق کے دوران درد پانچ میں سے تین درجے سے زیادہ محسوس ہو، تو فوراً گہرائی کم کریں۔ اگر درد اگلے دن بھی موجود رہے، تو اگلی نشست میں مکمل ہنوماناسنا چھوڑ کر نیم ہنوماناسنا اور کولہے کے اگلے حصے کی تیاری کریں۔ اس طرح طالب علم کو واضح فیصلہ ملتا ہے: درد کو برداشت کرنا پیش رفت نہیں؛ قابو، سیدھ اور معمول کی بحالی پیش رفت ہے۔

عام غلطیاں اور فوری جانچ

اگلی ایڑی کو کولہے سے بہت دور رکھنا

اس غلطی کی جڑ عموماً یہ خواہش ہوتی ہے کہ ٹانگ جلدی سیدھی دکھائی دے۔ ایڑی دور ہونے سے طالب علم کمر گول کرتا ہے اور کھنچاؤ کو ہیم اسٹرنگز کے بجائے کمر میں منتقل کر دیتا ہے۔

Do this: ایڑی کو کولہے کے سامنے ایک لکیر پر رکھیں، ہاتھ بلاکس پر رکھیں، اور اگلی ٹانگ کو اتنا ہی سیدھا کریں جتنا کمر لمبی رہ سکے۔

Not this: ایڑی کو دور پھینک کر کمر کو گول نہ کریں اور گھٹنے کو زور سے پیچھے نہ دھکیلیں۔

پچھلے کولہے کو باہر کھول دینا

یہ حرکت پچھلی ٹانگ کو آسان محسوس کراتی ہے، اس لیے طالب علم غیر شعوری طور پر اسے اختیار کرتا ہے۔ مگر اس سے ہپ فلیکسرز کا مطلوبہ کھنچاؤ کم اور گھٹنے کی مڑنے والی سمت غیر واضح ہو سکتی ہے۔

Do this: پچھلے کولہے کی اگلی ہڈی کو سامنے کی سمت رکھیں، پچھلے پنچے کو اسی سمت میں رکھیں، اور کولہے کو آہستہ آگے بڑھائیں۔

Not this: پچھلے کولہے کو ایک طرف نہ گھمائیں اور پچھلے پاؤں کو زبردستی باہر نہ موڑیں۔

درد کو اسٹریچ سمجھ کر گہرائی بڑھانا

تیز چبھن، سن ہونا یا جوڑ کے اندر دباؤ عضلاتی کھنچاؤ سے مختلف احساس ہیں۔ مریم نے پہلے اسی فرق کو نظر انداز کیا تھا، اس لیے اس کی پیش رفت رک گئی۔

Do this: سانس معمول پر رکھیں، گہرائی پانچ سے دس سینٹی میٹر کم کریں، اور بلاکس یا کمبل سے سہارا بڑھائیں۔ درد برقرار رہے تو مشق روک کر ماہر صحت سے مشورہ کریں۔

Not this: جھٹکا نہ دیں، سانس نہ روکیں، اور اگلے دن کے درد کو کامیابی کی علامت نہ سمجھیں۔

فوری جانچ: ہنوماناسنا سے پہلے گرمائش کریں، نیم ہنوماناسنا میں ہیم اسٹرنگز تیار کریں، نیم گھٹنے ٹیکنے کی حالت میں پچھلے کولہے کو کھولیں، پھر بلاکس کے ساتھ کم اونچائی سے آگے بڑھیں۔ ہر بار ایڑی، کولہے، پاؤں کی سمت، سانس اور درد کی کیفیت دیکھیں۔ ہنوماناسنا کی محفوظ تیاری زمین کو چھونے سے نہیں، جسم کو سیدھ میں رکھتے ہوئے حرکت پر قابو پانے سے پہچانی جاتی ہے۔

پدما سنا: کمل کی سیٹ گائیڈ

پدما سنا: کمل کی سیٹ گائیڈ

کمل کی نشست کا اصل مقصد

پدما سنا میں دونوں پاؤں مخالف رانوں کے اوپر رکھے جاتے ہیں، مگر اس کی کامیابی ٹخنوں کی لچک سے زیادہ کولہے کے بیرونی گھماؤ، گھٹنوں کی حفاظت اور کمر کی سیڑھ پر منحصر ہے۔ اگر کولہا مطلوبہ حرکت نہ دے تو جسم گھٹنے کو مروڑ کر راستہ بناتا ہے؛ یہی اس نشست کا سب سے عام خطرہ ہے۔

فریال، 42 سالہ مراقبہ کی شوقین، گھٹنوں کی حساسیت کے باوجود پدما سنا سیکھنا چاہتی ہے۔ اس کے لیے مقصد مکمل کمل کی شکل بنانا نہیں، بلکہ ایسی نشست حاصل کرنا ہے جس میں درد کے بغیر سانس، کمر کی لمبائی اور توجہ برقرار رہے۔ استاد کا کام اسی فرق کو واضح کرنا ہے: شکل بعد میں، محفوظ بنیاد پہلے۔

یہ رہنمائی یوگا اساتذہ کے امیدواروں کے لیے ہے تاکہ وہ پدما سنا سکھاتے وقت طالب علم کی ساخت، حرکت کی حد اور علامات کو دیکھ کر مناسب متبادل دے سکیں۔ ہر بار اپنے آپ سے پوچھیں: کیا طالب علم کولہے سے حرکت کر رہا ہے، یا گھٹنے کو مجبور کر رہا ہے؟ عملی نتیجہ یہ ہے کہ پدما سنا کو منزل نہیں بلکہ جانچ، تیاری اور انتخاب کا عمل سمجھیں۔

ضروری سامان اور تیاری

- ☐ موٹی یوگا چٹائی: گھٹنوں اور ٹخنوں کے نیچے پھسلن کم کرتی ہے۔ یوگا دکان یا کھیلوں کے سامان کی دکان سے مل جاتی ہے؛ قیمت عموماً 2,000 سے 8,000 روپے

تک ہو سکتی ہے۔

- ☐ دو مضبوط کمبل: بیٹھنے کی اونچائی بڑھانے اور گھٹنوں کو سہارا دینے کے لیے استعمال کریں۔ گھر کا تہہ کیا ہوا کمبل بھی کافی ہے، اس لیے الگ خرچ ضروری نہیں۔
- ☐ ایک یا دو یوگا بلاک: رانوں یا گھٹنوں کے نیچے خلا بھرنے کے لیے رکھیں، تاکہ ٹانگ کا وزن گھٹنے پر نہ کھنچے۔ لکڑی یا جھاگ کا بلاک یوگا سامان فروش سے ملتا ہے۔
- ☐ چھوٹا تکیہ یا بولسٹر: نیم کمل یا آسان نشست میں گھٹنے کے نیچے نرم سہارا دیتا ہے۔ ایسا سہارا منتخب کریں جو دبنے کے بعد بھی اپنی شکل برقرار رکھے۔
- ☐ دیوار: کمر کے پیچھے ہلکا سہارا دینے کے لیے استعمال کریں، مگر اس پر ٹیک لگا کر ریڑھ کو سست نہ چھوڑیں۔ گھر کی صاف، سیدھی دیوار کافی ہے۔
- ☐ وقت ناپنے کا ذریعہ: ابتدا میں تین سے پانچ منٹ کی نشست ناپیں۔ گھڑی یا موبائل کافی ہے؛ مقصد وقت بڑھانا نہیں بلکہ علامات کا مشاہدہ کرنا ہے۔

سامان پہلے سے ترتیب دیں: کمبل اس طرح رکھیں کہ بیٹھنے کی سطح دونوں کولہوں کے نیچے برابر ہو، اور بلاک اتنے قریب رکھیں کہ گھٹنے ہوا میں معلق نہ رہیں۔ اس تیاری کا نتیجہ یہ ہونا چاہیے کہ طالب علم نشست میں داخل ہونے کے بجائے سہارا لے کر پرسکون طریقے سے داخل ہو۔

لوٹس گھٹنے-حفاظت طریقہ کار

۱. طالب علم کو سیدھی ٹانگوں کے ساتھ بٹھائیں۔ دونوں ٹانگیں سامنے پھیلا کر ایڈیوں کو فرش سے دور نہ اٹھائیں۔ اس سے آپ دیکھ سکیں گے کہ گھٹنے پہلے ہی کھنچاؤ، سوجن یا درد دکھا رہے ہیں یا نہیں۔

۲. بیٹھنے کی سطح بلند کریں۔ ایک یا دو تہہ کیے ہوئے کمبل کولہوں کے نیچے رکھیں۔ جب کولہے گھٹنوں سے قدرے اونچے ہوں تو کمر آگے جھکنے کے بجائے سیدھی رہتی ہے اور کولہے کے جوڑ کو گھومنے کی جگہ ملتی ہے۔

۳. دائیں ٹانگ کو موڑ کر کولہے کی سمت لائیں۔ دائیں گھٹنے کو موڑیں، مگر پاؤں کو ہاتھ سے اٹھا کر مخالف ران پر نہ رکھیں۔ پہلے دائیں ران کو باہر گھمائیں، پھر پاؤں کو قریب لائیں؛ اس ترتیب سے گھٹنے پر مروڑ کم پڑتا ہے۔

۴. گھٹنے کے نیچے سہارا رکھیں۔ اگر دایاں گھٹنا فرش سے واضح طور پر اوپر رہ جائے تو اس کے نیچے بلاک یا تہہ کیا ہوا کمبل رکھیں۔ سہارا اتنا اونچا ہو کہ گھٹنے کا وزن آزادانہ لٹکنے کے بجائے آرام سے ٹک جائے۔

۵. درد کی جگہ معلوم کریں۔ طالب علم سے پوچھیں: درد گھٹنے کے اندرونی حصے میں ہے، سامنے ہے، یا صرف کولہے میں کھنچاؤ ہے؟ گھٹنے کا تیز، چبھتا یا مڑنے والا درد فوراً پاؤں واپس لانے کا اشارہ ہے؛ ہلکا کولہی کھنچاؤ قابل نگرانی احساس ہو سکتا ہے۔

۶. پاؤں کو مخالف ران پر صرف اس وقت رکھیں جب گھٹنا آرام دہ ہو۔ پاؤں کو دونوں ہاتھوں سے سہارا دیں، ایڑی اور پاؤں کے بیرونی کنارے کو قابو میں رکھیں، اور پاؤں کو آہستہ سے رکھیں۔ اگر پاؤں رکھنے کے لیے گھٹنے کو نیچے دبانا پڑے تو حرکت روک دیں، کیونکہ دباؤ گھٹنے کے جوڑ پر منتقل ہو رہا ہے۔

۷. دوسری ٹانگ کے لیے وہی ترتیب دہرائیں۔ پہلے کولہے کو باہر گھمائیں، پھر پاؤں کو قریب لائیں، اور آخر میں سہارا دیں۔ دونوں گھٹنوں کی اونچائی مختلف ہو سکتی ہے؛ انہیں زبردستی برابر نہ کریں، کیونکہ جسم کی ساخت دونوں طرف ایک جیسی نہیں ہوتی۔

۸. مکمل پدماسنا کے بجائے نیم مکمل آزمائیں۔ ایک پاؤں مخالف ران پر رکھیں اور دوسرا پاؤں نیچے، سامنے یا مخالف ران کے نیچے رکھیں۔ نیم مکمل میں اوپر والے گھٹنے کے نیچے سہارا رکھیں، تاکہ نشست کے دوران ٹانگ کا وزن گھٹنے کو نیچے نہ کھینچے۔

۹. آسان نشست منتخب کریں اگر نیم مکمل بھی درد دے۔ دونوں پنڈلیاں آرام سے ایک دوسرے کے سامنے رکھیں، پاؤں کو جسم سے مناسب فاصلے پر رکھیں، اور کمبل پر بیٹھیں۔ فریال کے لیے یہی نشست اس وقت بہتر ہے جب مکمل میں داخل ہوتے ہی اندرونی گھٹنے میں چبھن پیدا ہو؛ مراقبہ کی کیفیت پاؤں کو ران پر رکھنے سے نہیں، مستحکم اور آرام دہ بیٹھنے سے بنتی ہے۔

۱۰. کمر کی بنیاد درست کریں۔ دونوں بیٹھنے والی ہڈیوں کو کمبل پر برابر محسوس کریں، پیڑو کو نہ بہت آگے جھکائیں نہ پیچھے گول کریں۔ اگر کمر پیچھے گرے تو بیٹھنے کی اونچائی بڑھائیں؛ اگر پسلیاں آگے نکلیں تو ناف کے نیچے والے حصے کو ہلکا سا اندر لاتے ہوئے سانس جاری رکھیں۔

۱۱. ریڑھ کو اوپر کی سمت لمبا کریں۔ سر کے اوپر سے اوپر اٹھنے کا احساس پیدا کریں، مگر ٹھوڑی کو زور سے اندر نہ دبائیں۔ سینہ نرم رکھیں، کندھے کانوں سے دور کریں، اور ہاتھ رانوں یا گھٹنوں پر رکھیں؛ اس سے کمر کو سہارا ملتا ہے مگر سانس نہیں رکتی۔

۱۲. گھٹنے کے نیچے خلا دوبارہ دیکھیں۔ اگر سہارا ہٹانے سے گھٹنا فوراً نیچے گرنے یا کھنچنے لگے تو سہارا واپس رکھیں۔ استاد کے طور پر اپنی انگلیوں سے گھٹنے کو نیچے نہ دبائیں؛ آپ کا مقصد حرکت پیدا کرنا نہیں بلکہ محفوظ حد میں جسم کو ٹھہرنے دینا ہے۔

۱۳. مختصر وقت سے آغاز کریں۔ پہلی نشست تین منٹ رکھیں، پھر ٹانگیں کھول کر دونوں گھٹنوں کو ہلکی حرکت دیں۔ اگر درد نشست کے بعد بھی برقرار رہے تو اگلی مشق میں پدماسنا چھوڑ کر

آسان نشست یا نیم کمل اختیار کریں؛ وقت بڑھانا صرف اس وقت مناسب ہے جب نشست کے دوران اور بعد میں علامات پرسکون رہیں۔

۱۴. باہر نکلنے کی ترتیب محفوظ رکھیں۔ پہلے ہاتھوں سے اوپر والے پاؤں کو سہارا دیں، اسے مخالف ران سے آہستہ ہٹائیں، پھر ٹانگ سامنے پھیلانیں۔ پاؤں کو اچانک کھینچنے یا گھٹنے کو نیچے دھکیلنے سے بچیں، کیونکہ باہر نکلتے وقت بھی مروڑ پیدا ہو سکتا ہے۔

۱۵. دونوں طرف کا فرق نوٹ کریں۔ لکھیں کہ کس طرف پاؤں آسانی سے قریب آیا، کس گھٹنے کو زیادہ سہارا چاہیے تھا، اور درد یا کھنچاؤ کتنی دیر رہا۔ یہ ریکارڈ اگلی کلاس میں درست متبادل منتخب کرنے میں مدد دے گا؛ صرف یہ کہنا کہ ”آج لچک کم تھی“ کافی معلومات نہیں دیتا۔

پدماسنا میں کمر کی سیدھ کا ایک آسان امتحان یہ ہے کہ طالب علم پانچ ہموار سانس لے سکے، سانس روکے بغیر بول سکے، اور دونوں کندھوں کو برابر رکھ سکے۔ اگر وہ سانس لینے کے لیے پیچھے جھکے یا سینہ سخت کر لے تو نشست کی اونچائی، ٹانگوں کا سہارا یا آسن کی سطح تبدیل کریں۔

عام غلطی یہ ہے کہ استاد طالب علم کے گھٹنے کو فرش کی طرف دباتا ہے۔ دوسری غلطی یہ ہے کہ طالب علم پاؤں کو ران پر رکھنے کے لیے ٹخنے کو کھینچتا ہے، مگر گھٹنے کو بے سہارا چھوڑ دیتا ہے۔ درست طریقہ ہمیشہ کولہے کی حرکت، پاؤں کے سہارا اور گھٹنے کے نیچے حمایت کو ساتھ دیکھتا ہے۔ ہر مرحلے کے بعد پوچھیں: ”کیا احساس کولہے میں ہے یا گھٹنے میں؟“ اس سوال سے طالب علم جسم کی زبان سمجھنا سیکھتا ہے۔

فوری جانچ اور فیصلہ نامہ

- ☐ درد کی نوعیت: تیز، چبھتا یا جوڑ کے اندر کا درد ہو تو پاؤں فوراً واپس لائیں؛ صرف ہلکا کولہی کھنچاؤ ہو تو حد کے اندر رہ کر مشاہدہ کریں۔
- ☐ گھٹنے کا سہارا: گھٹنا ہوا میں معلق ہو تو بلاک یا کمبل رکھیں؛ سہارا رکھنے کے بعد بھی درد رہے تو پدماسنا روک دیں۔
- ☐ کمر کی حالت: کمر گول ہو تو بیٹھنے کی سطح بلند کریں؛ پسلیاں آگے نکلیں تو پیڑو کو غیرجانبدار کریں اور سانس نرم رکھیں۔
- ☐ پاؤں رکھنے کا اصول: پاؤں کو ہاتھ سے سہارا دے کر رکھیں؛ گھٹنے کو نیچے دبا کر پاؤں کی جگہ نہ بنائیں۔
- ☐ تین منٹ کی جانچ: تین منٹ بعد درد، سن پن اور سانس دیکھیں؛ علامات بڑھیں تو آسان نشست اختیار کریں۔

- ☐ نیم کمل کا انتخاب: ایک پاؤں ران پر آرام سے رہے اور دوسرا نیچے ہو تو نیم کمل مناسب ہے؛ اوپر والے گھٹنے کو سہارا دیں۔
- ☐ آسان نشست کا انتخاب: نیم کمل میں بھی گھٹنے میں چبھن ہو تو دونوں پنڈلیاں سامنے رکھیں؛ مراقبہ کے لیے یہی محفوظ بنیاد ہے۔
- ☐ باہر نکلنے کی جانچ: پاؤں ہٹاتے وقت گھٹنا مڑے یا درد کرے تو رفتار کم کریں، پاؤں کو دونوں ہاتھوں سے اٹھائیں اور بعد میں ٹانگ سیدھی کریں۔
- ☐ کمر کی کامیاب سیدھ: دونوں بیٹھنے والی ہڈیاں برابر، سانس آزاد، سر متوازن اور کندھے نرم رہیں؛ یہی درست نشست کی عملی علامت ہے۔
- ☐ استاد کی حد: طالب علم کو درد برداشت کرنے یا شکل مکمل کرنے پر مجبور نہ کریں؛ محفوظ متبادل دینا تدریس کا حصہ ہے۔

پدما سنا کی مہارت اس وقت ظاہر ہوتی ہے جب استاد ہر طالب علم کے لیے مناسب سطح پہچان لے۔ فریال کے لیے آج آسان نشست، اگلے ہفتے نیم کمل، یا کبھی مکمل پدما سنا - تینوں درست انتخاب ہو سکتے ہیں، بشرطیکہ گھٹنے محفوظ، کمر لمبی اور سانس آزاد رہے۔ یہی اصول آگے آنے والے ہر آسن میں جسمانی سمجھ کو عملی تدریس میں بدلتا ہے۔

ڈنڈاسنا: اسٹاف پوسچر کی درستگی

ریڑھ کی لمبائی اور ڈنڈاسنا کا اصل مقصد

ک یا آپ ڈنڈاسنا میں سیدھے بیٹھتے ہوئے یہ پہچان سکتے ہیں کہ آپ کی ریڑھ واقعی لمبی ہو رہی ہے، یا آپ صرف سینہ آگے نکال کر کمر پر دباؤ ڈال رہے ہیں؟ ڈنڈاسنا میں ٹانگیں سامنے پھیلا دینا کافی نہیں؛ اصل کام بیٹھنے کی ہڈیوں، حوض، ہیمسٹرنگ اور ہاتھوں کے درمیان درست تعلق بنانا ہے۔

اس آسن میں ہیمسٹرنگ کی کھنچاؤ ریڑھ کو پیچھے گرا سکتی ہے۔ اگر طالب علم اس کھنچاؤ کو زبردستی کم کرنے کی کوشش کرے تو گھٹنے مڑ سکتے ہیں، کمر گول ہو سکتی ہے یا ہاتھوں سے فرش کو دھکیلتے ہوئے کندھے کانوں کی طرف اٹھ سکتے ہیں۔ استاد کا کام گہری شکل بنوانا نہیں، بلکہ ایسی ترتیب سکھانا ہے جس میں سانس رواں رہے اور ریڑھ کی لمبائی برقرار رہے۔

اہم نکتہ: ڈنڈاسنا کی درستگی کا پیمانہ انگلیوں تک پہنچنا نہیں، بلکہ بیٹھنے کی ہڈیوں سے سر کے تاج تک مسلسل لمبائی پیدا کرنا ہے۔

اس مقصد کے لیے یہاں اسٹاف پوز لمبائی فارمولا استعمال کریں: بیٹھنے کی ہڈیاں مستحکم کریں، حوض کو غیر جانب دار رکھیں، ریڑھ کو اوپر بڑھائیں، ہیمسٹرنگ کی کھنچاؤ کو قابل انتظام رکھیں، پھر ہاتھوں کو ایسی جگہ رکھیں جہاں وہ لمبائی میں مدد دیں، دباؤ نہ بنیں۔ مشق کے آخر میں خود سے پوچھیں: کیا میری گردن آزاد ہے اور کیا میں پانچ ہموار سانس لے سکتا ہوں؟

ڈنڈاسنا کے چار بنیادی اصول

1. بیٹھنے کی ہڈیاں بنیاد ہیں۔

فرش پر بیٹھ کر دونوں بیٹھنے کی ہڈیوں کا وزن برابر محسوس کریں۔ اگر ایک طرف زیادہ وزن ہو تو ریڑھ خود بخود ایک طرف جھکے گی۔ دونوں ٹانگیں سامنے رکھیں، لیکن پہلے حوض کو قائم کریں۔ ضرورت ہو تو تہہ کیا ہوا کمبل کولہوں کے نیچے رکھیں۔ اس سے حوض آگے جھکنے کے لیے جگہ پاتا ہے اور کمر کو گول ہونے سے بچاتا ہے۔

حوض کو غیر جانب دار رکھنے کا مطلب یہ ہے کہ نہ کمر ضرورت سے زیادہ اندر دھنسے اور نہ پیٹ کی طرف گر کر پیٹھ گول ہو۔ ناف کو ہلکا سا اندر اور اوپر کھینچیں، مگر سانس روکیں نہیں۔ یہ ترتیب ریڑھ کو سہارا دیتی ہے، خاص طور پر اس طالب علم کے لیے جو زیادہ دیر بیٹھ کر کام کرتا ہے۔

2. ریڑھ کو اوپر بڑھائیں، سینہ آگے نہ دھکیلیں۔

سانس لیتے وقت سر کے تاج کو اوپر کی سمت لے جائیں۔ کمر کے نچلے حصے کو زبردستی اندر نہ کھینچیں۔ سینہ پھیلانیں، مگر پسلیوں کو آگے اچھالنے کے بجائے اطراف میں پھیلنے دیں۔ اس سے ریڑھ کی لمبائی پیدا ہوتی ہے اور کمر کے نچلے حصے پر غیر ضروری دباؤ کم رہتا ہے۔

استاد اپنے ہاتھ سے طالب علم کی کمر کو دھکا نہ دے۔ زبانی ہدایت دیں: ”اپنے سر کو چھت کی طرف بڑھائیں، اور بیٹھنے کی ہڈیوں کو فرش کی طرف وزنی رکھیں۔“ جب اوپر اور نیچے کی یہ دو سمتیں واضح ہوں تو طالب علم جسم کو سخت کیے بغیر سیدھا بیٹھ سکتا ہے۔

3. بیمسٹرنگ کی کھنچاؤ کو مقدار کے ساتھ سنبھالیں۔

بیمسٹرنگ ران کے پچھلے حصے کے عضلات ہیں۔ جب یہ سخت ہوں تو حوض پیچھے جھکتا ہے اور ریڑھ گول ہونے لگتی ہے۔ ایسی حالت میں گھٹنوں کو معمولی سا موڑنا ناکامی نہیں؛ یہ ریڑھ کی حفاظت کا طریقہ ہے۔ دونوں گھٹنوں کے نیچے کمبل یا یوگا بلاک رکھیں، یا کولہوں کے نیچے اونچائی بڑھائیں۔

کھنچاؤ کو تیز درد، چبھن یا گھٹنے کے پیچھے اچانک کھنچاؤ تک نہ لے جائیں۔ قابل قبول احساس ہلکی، یکساں کھنچاؤ ہے جس میں سانس آسان رہے۔ اگر طالب علم ریڑھ لمبی رکھتے ہوئے صرف تین سے چار سانسیں لے سکتا ہے تو اسی حد پر رکیں؛ زیادہ گہرائی کے بجائے بہتر ترتیب حاصل کریں۔

4. ہاتھ سہارا دیں، جسم کو نیچے نہ دبائیں۔

ہاتھ کولہوں کے برابر یا تھوڑا پیچھے رکھیں، انگلیاں آگے یا معمولی باہر کی سمت، اور ہتھیلیاں فرش پر رکھیں۔ کلاٹیاں کندھوں کے نیچے یا ان سے کچھ پیچھے رہ سکتی ہیں، مگر ہاتھ اتنے پیچھے نہ جائیں کہ سینہ کھلنے کے بجائے کمر سکڑنے لگے۔

ہتھیلیوں سے فرش کو ہلکا سا دبائیں، لیکن کندھوں کو کانوں سے دور رکھیں۔ ہاتھوں کا مقصد جسم کو اٹھانا نہیں بلکہ ریڑھ کو اوپر بڑھانے میں مدد دینا ہے۔ اگر فرش دور ہو تو یوگا بلاک دونوں ہاتھوں کے نیچے رکھیں۔ اس سے طالب علم انگلیوں کے بل جھکنے کے بجائے پورا ہاتھ استعمال کر سکے گا۔

عملی خلاصہ یہ ہے: پہلے بنیاد، پھر حوض، پھر ریڑھ، پھر ٹانگوں کی ترتیب، اور آخر میں ہاتھ۔ اس ترتیب کو بدلنے سے ڈنڈاسنا کی شکل تو بن سکتی ہے، مگر مقصد ضائع ہو جاتا ہے۔

ایک مکمل عملی ترتیب: عابد کے لیے ڈنڈاسنا

عابد 27 سالہ فری لانس ڈیزائنر ہے۔ وہ روزانہ کئی گھنٹے بیٹھ کر کام کرتا ہے اور ڈنڈاسنا کے ذریعے کور مضبوط کرنا چاہتا ہے۔ پہلی کوشش میں اس کی کمر گول ہوتی ہے، گھٹنے اوپر اٹھتے ہیں اور ہاتھ فرش تک پہنچنے کے لیے پیچھے بہت دور چلے جاتے ہیں۔ اس کے لیے درج ذیل ترتیب استعمال کریں۔

- 1 فرش پر ایک تہہ کیا ہوا کمبل رکھیں اور عابد کو اس کے اگلے حصے پر بیٹھائیں۔ کولہوں کے نیچے تقریباً 5 سے 8 سینٹی میٹر اونچائی کافی ہے۔ مقصد حوض کو آگے جھکنے کی جگہ دینا ہے، نہ کہ جسم کو اونچا کرنا۔
- 1 دونوں ٹانگیں سامنے پھیلانیں۔ ایڑیاں آگے بڑھائیں، پاؤں کے پنجے چھت کی طرف رکھیں اور انگلیوں کو نرم رکھیں۔ رانوں کے اگلے حصے کو ہلکا سا فعال کریں تاکہ گھٹنے ڈھیلے نہ پڑیں۔ اگر گھٹنوں کے پیچھے تیز کھنچاؤ ہو تو دونوں گھٹنوں کے نیچے کمبل رکھیں۔
- 1 عابد سے کہیں کہ وہ دونوں بیٹھنے کی ہڈیوں کا وزن برابر محسوس کرے۔ اسے دائیں یا بائیں جھکنے نہ دیں۔ اگر ایک ہڈی زیادہ نمایاں محسوس ہو تو ہاتھ سے جسم کو درست کرنے کے بجائے کمبل کی موٹائی یا بیٹھنے کی جگہ بدلیں۔
- 1 ہاتھ کولہوں کے دونوں طرف رکھیں۔ انگلیاں آگے کی طرف ہوں، ہتھیلیاں فرش پر اور کلاٹیاں کندھوں سے کچھ پیچھے۔ عابد ہتھیلیوں کو فرش میں ہلکا سا دبائے، مگر جسم کو ہاتھوں پر لٹکائے نہیں۔

- 1 سانس لیتے ہوئے سر کے تاج کو اوپر بڑھائیں۔ سانس چھوڑتے ہوئے ناف کو ہلکا سا اندر کھینچیں۔ ریڑھ کو لمبا رکھنے کے لیے سینہ آگے نہ پھینکیں۔ استاد عابد سے کہے: ”گردن نرم، جیڑا ڈھیلا، کندھے نیچے، اور اوپر کی سمت لمبائی جاری رکھیں۔“
- 1 اس ترتیب کو پانچ ہموار سانسوں تک برقرار رکھیں۔ ہر سانس کے ساتھ یہ تین چیزیں چیک کریں: بیٹھنے کی ہڈیاں برابر، ریڑھ لمبی، اور ہیمسٹرنگ کی کھنچاؤ قابل برداشت۔ اگر کمر گول ہو تو فوراً گھٹنے موڑیں یا کمبل اونچا کریں۔
- 1 آخری سانس کے بعد ہاتھ اٹھا کر جسم کو ڈھیلا نہ چھوڑیں۔ پہلے ٹانگیں موڑیں، پھر پہلو کے بل آ کر بیٹھنے کی جگہ سے اترنے دیں۔ اس سے کمر اور ہیمسٹرنگ پر اچانک بوجھ نہیں پڑتا۔

عابد کی پہلی اور بہتر ترتیب کا فرق اس جدول میں دیکھیں:

مشاہدہ	ابتدائی کوشش	درست ترمیم
حوض	پیچھے جھکا ہوا	کمبل کے ذریعے معمولی آگے جھکا ہوا
گھٹنے	دونوں سختی سے نیچے دبے	ضرورت کے مطابق ہلکے مڑے
ریڑھ	کمر کے نچلے حصے میں گولائی	سر کے تاج تک مسلسل لمبائی
ہاتھ	بہت پیچھے، انگلیوں پر وزن	کولہوں کے برابر، ہتھیلیوں پر ہلکا دباؤ
سانس	رک رک کر	پانچ ہموار سانسیں
کور	پیٹ سخت، سانس محدود	ناف ہلکی اندر، سانس آزاد

اس ترتیب کے بعد متوقع نتیجہ یہ ہے کہ عابد کمر گول کیے بغیر پانچ سانسیں لے سکے، کندھوں کو کانوں سے دور رکھے اور ہیمسٹرنگ میں صرف یکساں کھنچاؤ محسوس کرے۔ کور کی مضبوطی یہاں پیٹ کو زور سے اندر کھینچنے سے نہیں، بلکہ حوض اور ریڑھ کو قائم رکھتے ہوئے سانس جاری رکھنے سے ظاہر ہوتی ہے۔

اپنی تدریس کی جانچ کے لیے عابد سے پوچھیں: ”کیا آپ ہاتھ اٹھانے کے بعد بھی ریڑھ کی لمبائی برقرار رکھ سکتے ہیں؟“ اگر جواب نہیں ہے تو ہاتھ ابھی سہارا دے رہے ہیں؛ اگر جواب ہاں ہے تو جسم نے بنیادی ترتیب سیکھنا شروع کر دی ہے۔

عام رکاوٹیں اور فوری اصلاح

مسئلہ: عابد کی کمر گول ہو جاتی ہے۔

کیوں ہوتا ہے:

بیمسٹرنگ کی کھنچاؤ حوض کو پیچھے کھینچ رہی ہے، یا عابد فرش پر بہت نیچا بیٹھا ہے۔ وہ سیدھا ہونے کے لیے سینہ آگے دھکیلتا ہے، جس سے کمر کے نچلے حصے پر دباؤ بڑھتا ہے۔

حل:

کولہوں کے نیچے کمبل کی اونچائی بڑھائیں اور گھٹنوں کے نیچے سہارا دیں۔ اسے پہلے ریڑھ لمبی رکھنے کا ہدف دیں، ٹانگیں مکمل سیدھی رکھنے کا نہیں۔ اگر پانچ سانسوں کے دوران کمر گول نہ ہو تو اگلی مشق میں گھٹنوں کی اونچائی تھوڑی کم کریں۔

مسئلہ: ہاتھوں کے دباؤ سے کندھے کانوں کی طرف اٹھ جاتے ہیں۔

کیوں ہوتا ہے:

عابد ہاتھوں سے جسم کو اوپر اٹھانے کی کوشش کر رہا ہے، حالانکہ ہاتھوں کا کام صرف ریڑھ کی لمبائی میں مدد دینا ہے۔ ہاتھ بہت پیچھے ہوں تو کلائی اور کندھے دونوں زیادہ وزن اٹھاتے ہیں۔

حل:

ہاتھ کولہوں کے برابر لائیں، انگلیاں پھیلا کر ہتھیلی کے چاروں کونوں کو فرش سے جوڑیں۔ اسے کہیں: ”فرش کو نیچے دباؤ، کندھوں کو کانوں سے دور رکھو، مگر سینہ زبردستی نہ اٹھاؤ۔“ ضرورت ہو تو ہاتھوں کے نیچے ہلاک رکھیں۔ کندھے نرم رہیں تو ہاتھ درست سمت میں کام کر رہے ہیں۔

مسئلہ: ہیمسٹرنگ میں تیز درد یا گھٹنے کے پیچھے جبھن محسوس ہوتی ہے۔

کیوں ہوتا ہے:

طالب علم ٹانگیں سیدھی رکھنے کو کامیابی سمجھ کر گھٹنے کو زور سے نیچے دبا رہا ہے۔ اس سے پٹھے مسلسل تناؤ میں آتے ہیں اور حوض پیچھے کھسک جاتا ہے۔

حل:

گھٹنوں کو 10 سے 15 درجے موڑیں، یا ہر گھٹنے کے نیچے تہہ کیا ہوا کمبل رکھیں۔ ایڑیوں کو آگے بڑھاتے رہیں، مگر گھٹنوں کو فرش کی طرف نہ دھکیلیں۔ احساس دوبارہ چیک کریں: ہلکی کھنچاؤ قابل قبول ہے، تیز درد نہیں۔ اگر درد برقرار رہے تو آسن سے باہر آئیں اور بیٹھنے کی اونچائی بڑھائیں۔

ڈنڈاسنا کی پختگی اس وقت ظاہر ہوتی ہے جب طالب علم سہارا استعمال کرتے ہوئے بھی اپنی سمت سمجھتا ہو۔ ریڑھ اوپر، بیٹھنے کی ہڈیاں نیچے، ہیمسٹرنگ میں قابل انتظام کھنچاؤ، اور ہاتھوں میں متوازن دباؤ - یہی اسٹاف پوز لمبائی فارمولا کا عملی نتیجہ ہے۔ جب یہ چار نشانیاں ایک ساتھ دکھائی دیں تو ڈنڈاسنا محض بیٹھنے کی شکل نہیں رہتا؛ یہ آگے کے جھکاؤ اور بیٹھے ہوئے آسنوں کے لیے مضبوط، محفوظ بنیاد بن جاتا ہے۔

جانو شیراسانا: گھٹنے کے ساتھ موڑ

جانو شیراسانا: گھٹنے کے ساتھ موڑ

بنیاد مضبوط کریں: موڑ کمر سے نہیں، کولہے سے

”آگے جھکنے کی گہرائی اس وقت محفوظ بنتی ہے جب ریڑھ کی لمبائی پہلے محفوظ ہو۔“

جانو شیراسانا میں ایک ٹانگ سیدھی اور دوسری ٹانگ گھٹنے سے مڑی رہتی ہے۔ اس ترتیب میں جسم کو سیدھی ٹانگ کی سمت آگے لے جاتے وقت تین چیزیں ساتھ کام کرتی ہیں: ہپ ہنچ، یعنی کولہے کے جوڑ سے جسم کو آگے جھکانا؛ ریڑھ کی لمبائی، یعنی کمر کو گول کرنے کے بجائے سینے اور دم کی ہڈی کو مخالف سمتوں میں پھیلانا؛ اور گھٹنے کی حفاظت، یعنی مڑے ہوئے گھٹنے کو ایسی پوزیشن میں رکھنا جہاں اس پر دباؤ نہ آئے۔

جانو شیراسانا کو صرف سر کو گھٹنے تک پہنچانے کی کوشش نہ بنائیں۔ اصل مقصد دھڑ کو سیدھی ٹانگ کے اوپر کولہے سے آگے لانا ہے۔ اگر طالب علم کمر گول کر کے آگے جاتا ہے تو حرکت کا بڑا حصہ ریڑھ کی ہڈی سے آتا ہے، کولہے سے نہیں۔ اس سے کمر میں کھنچاؤ بڑھ سکتا ہے اور سانس بھی محدود ہو سکتی ہے۔ اگر مڑے ہوئے گھٹنے کو زبردستی فرش کی طرف دبایا جائے تو گھٹنے کے اندرونی حصے پر غیر ضروری زور پڑتا ہے۔

جانو شیراسانا کا مطلب سر کو گھٹنے کی طرف لے جانے والا آگے کا جھکاؤ ہے، مگر تدریس میں ”سر گھٹنے تک“ کے بجائے ”پیٹ ران کی طرف“ کا cue زیادہ محفوظ اور مؤثر ہے۔ کولہے کا ہنچ دروازے کے قبضے جیسا ہے: رانیں اپنی جگہ نسبتاً قائم رہتی ہیں اور دھڑ کولہے کے جوڑ سے آگے گھومتا ہے۔ گھٹنے کی غیر جانبدار سمت سے مراد یہ ہے کہ مڑے ہوئے گھٹنے کی درمیانی لکیر پاؤں کی انگلیوں کے رخ کے قریب رہے، اندر کی طرف نہ گرے۔

اپنے آپ سے پوچھیں: کیا طالب علم کا پیٹ ران کے قریب آ رہا ہے، یا صرف سر نیچے جا رہا ہے؟ اگر سر نیچے ہے مگر کمر گول اور سانس رکی ہوئی ہے تو آسن کی گہرائی فائدہ نہیں دے رہی۔ اس حصے کا عملی نکتہ یہ ہے کہ پہلے کولہے کی حرکت اور ریڑھ کی لمبائی درست کریں، پھر جھکاؤ کی مقدار بڑھائیں۔

گھٹنے سے کولہے تک محفوظ ترتیب

جانو شیراسانا میں داخل ہوتے وقت ترتیب نہ بدلیں، کیونکہ ہر قدم اگلے قدم کو محفوظ بناتا ہے۔

- 1 زمین پر دنداسانا میں بیٹھیں۔ دونوں ٹانگیں آگے پھیلائیں، ایڑیاں آگے کی طرف اور انگلیاں چھت کی سمت رکھیں۔ اگر کمر پیچھے گرتی ہو تو کولہوں کے نیچے ایک تہہ کیا ہوا کمبل رکھیں۔ اس سے حوضی حصہ آگے جھکنے کے لیے جگہ پاتا ہے اور کمر کو گول کرنے کی ضرورت کم ہوتی ہے۔
- 1 دائیں گھٹنے کو موڑیں اور دائیں پاؤں کا تلوہ بائیں اندرونی ران کے قریب رکھیں۔ دائیں گھٹنے کو صرف اس حد تک موڑیں جہاں وہ آرام سے باہر کی طرف کھل سکے۔ پاؤں کو بائیں ران کے بہت اوپر یا گھٹنے کے جوڑ کے ساتھ نہ رکھیں؛ پاؤں کا مقام ایسا رکھیں کہ مڑے ہوئے گھٹنے پر دباؤ نہ آئے۔
- 1 دائیں گھٹنے کو فرش کی طرف دبانے کے بجائے اس کی حرکت کو سانس کے ساتھ نرم ہونے دیں۔ اگر گھٹنا ہوا میں کافی اوپر رہے تو اس کے نیچے کمبل یا بلاک رکھیں۔ سہارا گھٹنے کو نیچے کھینچنے کے لیے نہیں، وزن کو تقسیم کرنے کے لیے ہے۔ جب گھٹنا سہارا پاتا ہے تو اندرونی ران کے پٹھے غیر ضروری طور پر نہیں کھینچتے۔
- 1 بائیں ران کو فرش کی طرف لمبا کریں اور بائیں ایڑی کو آگے بڑھائیں۔ بائیں گھٹنے کو اوپر اٹھنے نہ دیں۔ یہاں مقصد ٹانگ کو سخت پتھر بنانا نہیں؛ ران کے اگلے حصے کو فعال رکھتے ہوئے گھٹنے کے پیچھے کو نرم رکھنا ہے۔
- 1 سانس اندر لیتے ہوئے دونوں ہاتھ کولہوں کے پاس رکھیں اور سینہ اٹھائیں۔ ناف سے سینے تک جگہ پیدا کریں۔ اس لمحے کمر کو پیچھے سے کھینچ کر سیدھا نہ کریں؛ سینے کے اگلے حصے کو لمبا کریں اور دم کی ہڈی کو پیچھے کی طرف پھیلائیں۔
- 1 سانس باہر چھوڑتے ہوئے کولہے کے جوڑ سے بائیں ٹانگ کی سمت جھکیں۔ پہلے پیٹ کو ران کی طرف لانے کی کوشش کریں، پھر سینے کو آگے بڑھائیں۔ ہاتھ پاؤں تک نہ پہنچیں تو پٹی بائیں پاؤں کے گرد رکھیں۔ پٹی کو کھینچ کر جسم کو نیچے نہ گھسیٹیں، کیونکہ اس سے کمر گول ہو سکتی ہے۔
- 1 ہاتھ پاؤں، پنڈلی یا پٹی پر رکھیں۔ کندھوں کو کانوں سے دور رکھیں۔ ہر سانس اندر لینے پر ریڑھ کی لمبائی بڑھائیں؛ ہر سانس باہر چھوڑنے پر اسی لمبائی کے ساتھ تھوڑا سا آگے بڑھیں۔ اگر آگے بڑھتے ہی کمر گول ہو جائے تو پوزیشن ایک قدم پیچھے لائیں۔

- 1 پانچ سے آٹھ سانس تک رہیں۔ بائیں ٹانگ کے اوپر پیٹ کے وزن، بائیں کولہے کے پچھلے حصے اور مڑے ہوئے دائیں گھٹنے کی کیفیت دیکھیں۔ گھٹنے میں چبھتا ہوا، تیز یا ایک نقطے پر مرکوز درد آئے تو فوراً باہر آئیں۔ عام کھنچاؤ پٹھے کے پچھلے حصے میں پھیلتا ہوا محسوس ہو سکتا ہے؛ جوڑ کا درد قابل قبول اشارہ نہیں۔

- 1 سانس اندر لیتے ہوئے ہاتھوں کی مدد سے دھڑ کو لمبا کر کے اوپر اٹھائیں۔ دائیں ٹانگ کو آہستہ سیدھا کریں اور پھر دوسری سمت یہی ترتیب دہرائیں۔

جانو شیراسانا میں ریڑھ کی لمبائی کو بانس کی ڈنڈی سے تشبیہ دیں: ڈنڈی کو پہلے سیدھا اور لمبا رکھا جائے تو اسے قابو سے موڑنا ممکن ہوتا ہے؛ اگر اسے پہلے ہی ایک جگہ سے توڑ کر گول کر دیا جائے تو دباؤ ایک ہی مقام پر جمع ہو جاتا ہے۔ اسی طرح ریڑھ کو لمبا رکھ کر آگے جھکنے سے حرکت کولہے میں تقسیم رہتی ہے۔

اساتذہ کے لیے ایک اہم cue یہ ہے: "اپنے سینے کو سیدھی ٹانگ کے اوپر آگے بڑھائیں، سر کو گھٹنے تک پہنچانے کی کوشش نہ کریں۔" دوسرا cue ہے: "مڑے ہوئے گھٹنے کو فرش کی طرف نہ دھکیلیں؛ پاؤں کے تلوے اور گھٹنے کو ایک نرم، آرام دہ سمت میں رکھیں۔" اگر طالب علم پاؤں کو پکڑنے کے لیے کمر گول کر رہا ہو تو ہاتھوں کو پنڈلی تک واپس لائیں یا پٹی دیں۔ اس تبدیلی کی وجہ واضح ہے: گرفت کی گہرائی سے زیادہ ریڑھ کی محفوظ لمبائی اہم ہے۔

ثنا کی مشق میں طریقہ کار

ثنا، 33 سالہ رقص کی طالبہ، جانو شیراسانا میں بائیں ٹانگ سیدھی کرتے ہی کمر کے نچلے حصے میں کھنچاؤ محسوس کرتی ہے۔ وہ دائیں گھٹنے کو بہت نیچے رکھتی ہے، بائیں پاؤں کو دونوں ہاتھوں سے پکڑتی ہے اور سر کو گھٹنے تک لانے کے لیے کمر گول کرتی ہے۔ اس کے جسم میں اصل مسئلہ لچک کی کمی سے زیادہ ترتیب کا ہے: وہ ہپ ہنج کے بجائے کمر سے جھک رہی ہے اور گھٹنے کو فعال سہارا نہیں دے رہی۔

اس کے لیے مشق کو یوں ترتیب دیں:

- 1 ثنا کو کولہوں کے نیچے دو تہہ کیا ہوا کمبل دیں۔ اس سے حوضی حصہ قدرے بلند ہوگا اور ریڑھ کو شروع ہی میں لمبا رکھنا آسان ہوگا۔
- 1 دائیں گھٹنے کے نیچے ایک بلاک رکھیں، تاکہ گھٹنا ہوا میں معلق نہ رہے۔ دائیں پاؤں کو بائیں اندرونی ران سے کچھ دور رکھیں، لیکن اتنا نہیں کہ گھٹنے میں کھچاؤ محسوس ہو۔
- 1 بائیں گھٹنے کے نیچے باریک تہہ کیا ہوا کمبل رکھیں اگر گھٹنے کا پچھلا حصہ سختی سے کھنچ رہا ہو۔ یہ سہارا بائیں ٹانگ کو غیر ضروری طور پر فرش کی طرف دبنے سے روکے گا۔

- 1 ثنا کو پہلے صرف سیدھی ریڑھ کے ساتھ بیٹھنے دیں۔ اس سے معلوم ہوگا کہ کمر کا کھنچاؤ آسن کے جھکاؤ سے آ رہا ہے یا بیٹھنے کی بنیادی پوزیشن سے۔
- 1 پٹی بائیں پاؤں کے گرد رکھیں۔ ثنا کو کہیں: "سانس اندر، سینہ آگے؛ سانس باہر، کولہے سے معمولی جھکاؤ۔" اسے ہاتھوں سے پٹی کھینچنے کے بجائے پاؤں کو پٹی میں ہلکا سا آگے دھکیلنے دیں۔ اس عمل سے ٹانگ فعال رہتی ہے اور دھڑ کو لمبائی ملتی ہے۔
- 1 اسے سر نیچے کرنے کے بجائے ناف کو بائیں ران کی سمت لے جانے دیں۔ اگر کمر گول ہو تو وہ فوراً ایک پوزیشن پیچھے آئے، ہاتھ پنڈلی پر رکھے اور دوبارہ سینہ اٹھائے۔

پانچ سانس کے بعد ثنا سے پوچھیں: "کمر کا کھنچاؤ کم ہوا یا بڑھا؟ دائیں گھٹنے میں دباؤ ہے یا صرف اندرونی ران میں کھنچاؤ؟" اگر کمر کا احساس کم ہو اور سانس ہموار رہے تو ترتیب کام کر رہی ہے۔ اگر گھٹنے میں چبھتا درد ہو تو گھٹنے کے نیچے زیادہ سہارا دیں، پاؤں کو جسم سے دور رکھیں یا آسن سے باہر آ جائیں۔

مشاہدہ	فوری تبدیلی	متوقع نتیجہ
کمر گول ہو رہی ہے	کولہوں کے نیچے کمبل، ہاتھ پنڈلی پر	ریڑھ زیادہ لمبی رہے گی
مڑا ہوا گھٹنا ہوا میں ہے	گھٹنے کے نیچے بلاک یا کمبل	گھٹنے پر کھنچاؤ کم ہوگا
پاؤں پکڑنے سے کمر کھنچتی ہے	پٹی استعمال کریں	ہپ ہنج برقرار رہے گا
گھٹنے میں چبھتا درد	پوزیشن چھوڑیں، پاؤں کی جگہ بدلیں	جوڑ محفوظ رہے گا

ثنا کی مثال سے استاد یہ نتیجہ دیکھ سکتا ہے کہ آسن کی ظاہری گہرائی کم ہونے کے باوجود مشق زیادہ درست ہو سکتی ہے۔ جب اس نے سر کو گھٹنے تک لانے کی کوشش چھوڑ کر پیٹ کو ران کی طرف بڑھایا، تو ریڑھ لمبی رہی، سانس بہتر ہوئی اور کمر کا کھنچاؤ کم ہوا۔ یہی Knee-to-Hip Hinge Method کا عملی مرکز ہے: گھٹنے کی سمت کو محفوظ رکھو، پھر حرکت کو کولہے تک منتقل کرو۔

استاد کے لیے پکے اصول اور آخری یاددہانی

گہرا جھکاؤ ہمیشہ بہتر جھکاؤ نہیں ہوتا۔ اگر طالب علم کا سینہ آگے بڑھنے کے بجائے کمر گول ہو رہی ہو تو نیچے جانا روک دیں۔ کم گہرائی میں لمبی ریڑھ، زیادہ گہرائی میں گول کمر سے بہتر نتیجہ دیتی ہے، کیونکہ اس سے حرکت کولہے میں رہتی ہے اور کمر پر دباؤ کم ہوتا ہے۔

مڑے ہوئے گھٹنے کو نیچے دبانا ہپ اوپنر نہیں بناتا۔ گھٹنے کے نیچے سہارا دینے سے طالب علم اندرونی ران کو آہستہ چھوڑ سکتا ہے، مگر گھٹنے کو زبردستی فرش کی طرف دھکیلنے سے جوڑ پر

دباؤ بڑھ سکتا ہے۔ گھٹنے کی سمت، پاؤں کی جگہ اور سہارا تینوں کو ایک ساتھ دیکھیں۔

سانس ریڑھ کی لمبائی کا فوری امتحان ہے۔ اگر طالب علم آگے جھکتے ہی سانس روک لے، کندھے اٹھالے یا بولنے میں مشکل محسوس کرے تو پوزیشن بہت گہری ہے۔ اسے اوپر لائیں، سینہ دوبارہ لمبا کروائیں اور اگلی سانس میں صرف معمولی حرکت دیں۔

اہم اقدامات: کولہوں کے نیچے کمبل سے آغاز کریں، مڑے ہوئے گھٹنے کو سہارا دیں، سیدھی ٹانگ کو فعال مگر نرم رکھیں، ہر سانس اندر لینے پر ریڑھ لمبی کریں، اور ہر سانس باہر چھوڑنے پر صرف کولہے سے آگے بڑھیں۔ سر کو گھٹنے تک پہنچانا مقصد نہیں؛ محفوظ ہپ ہنچ، لمبی ریڑھ اور بے درد گھٹنا مقصد ہے۔ یہی ترتیب آگے کے تمام آگے جھکنے والے آسنوں میں استاد کی نظر کو زیادہ درست بناتی ہے۔

پسچیموٹاناسنا: لمبا ہیمسٹرنگ اسٹریچ

بیٹھنے سے اکڑی کمر کو محفوظ لمبا کرنا

س لمانہ، 37 سالہ ڈرائیور، کئی گھنٹے گاڑی چلا کر جب پسچیموٹاناسنا میں بیٹھتی ہے تو ہاتھ پاؤں کی طرف بڑھ جاتے ہیں، مگر کمر فوراً گول ہو جاتی ہے۔ اسے ہیمسٹرنگ، یعنی ران کے پچھلے حصے کے عضلات، میں کھنچاؤ کے بجائے نچلی کمر میں دباؤ محسوس ہوتا ہے۔ یہی فرق اس آسن کی تدریس کا اصل موضوع ہے: جسم کو آگے جھکانا نہیں، بلکہ پیچھے کی پوری چین کو ترتیب سے لمبا کرنا۔

پیچھے کی چین سے مراد پاؤں کے تلووں، پنڈلیوں، ہیمسٹرنگ، کولہوں اور ریڑھ کی پچھلی جانب سے جڑے عضلات کا مسلسل نظام ہے۔ اگر طالب علم کولہوں سے حرکت شروع نہ کرے، سانس روک لے، یا بیٹھنے کی ہڈیوں کو پیچھے گرا دے تو کمر گول ہو کر حرکت کا بوجھ اٹھاتی ہے۔ اس سبق کے بعد آپ سلمانہ جیسے طالب علم کو صحیح تیاری، سانس کی رفتار اور کمر کی حفاظت کے ساتھ پسچیموٹاناسنا سکھا سکیں گے۔

اس آسن میں کامیابی انگلیوں کو چھونا نہیں؛ ران کے پچھلے حصے میں واضح مگر قابل برداشت کھنچاؤ، سانس کا رواں رہنا، اور کمر کا لمبا رہنا ہے۔ عملی پیمانہ یہ رکھیں: طالب علم پانچ آہستہ سانسوں تک بیٹھ سکے، سانس نہ روکے، اور کمر کے نچلے حصے میں چبھتا ہوا درد محسوس نہ کرے۔

ویسٹ اسٹریچ بیک سیفٹی کا بنیادی طریقہ

ویسٹ اسٹریچ بیک سیفٹی ایک تدریسی طریقہ ہے جس میں ”مغرب کی طرف کھنچاؤ“ کو کمر کی حفاظت کے ساتھ جوڑا جاتا ہے۔ مغرب یہاں جسم کے پچھلے حصے کی علامت ہے۔ آپ پہلے پاؤں، پھر ٹانگوں، پھر کولہوں اور آخر میں دھڑ کو منظم کرتے ہیں۔ اس ترتیب سے طالب علم آگے جھکنے کے بجائے پیچھے کی چین کو لمبا کرتا ہے۔

تسچیموٹاناسنا میں سانس رفتار کا پیمانہ بھی ہے اور حفاظت کا اشارہ بھی۔ سانس اندر لیتے وقت ریڑھ کو لمبا کریں؛ سانس باہر چھوڑتے وقت کولہوں کے جوڑ سے تھوڑا آگے بڑھیں۔ سانس چھوڑنے کا مطلب کمر کو گرا دینا نہیں۔ اگر اگلی سانس اندر لیتے وقت سینہ اٹھ نہ سکے تو طالب علم بہت گہرائی میں جا چکا ہے۔

تدریس کے لیے یہ مراحل استعمال کریں:

1

بیٹھنے کی بنیاد بنائیں۔

ٹانگیں سامنے سیدھی کریں، پاؤں کے اگلے حصے کو اوپر رکھیں، اور بیٹھنے کی دونوں ہڈیوں کو فرش پر محسوس کریں۔ اگر شرونی پیچھے جھک رہی ہو تو تہہ کیا ہوا کمر کولہوں کے نیچے رکھیں۔ اس سے کولہے آگے جھکنے کے لیے آزاد ہوتے ہیں اور کمر کو گول ہونے کی ضرورت کم پڑتی ہے۔

1

پاؤں اور پنڈلی کو فعال کریں۔

ایڑیاں آگے بڑھائیں اور انگلیوں کو اپنی طرف کھینچیں، مگر پاؤں کو سختی سے مروڑیں نہیں۔ یہ عمل پنڈلی اور ران کے پچھلے حصے کو واضح کرتا ہے۔ طالب علم سے پوچھیں: ”کیا کھنچاؤ دونوں ٹانگوں میں یکساں ہے؟“ اگر ایک طرف زیادہ ہو تو پاؤں کی سمت برابر کریں۔

1

سانس کے ساتھ لمبائی پیدا کریں۔

سانس اندر لیتے ہوئے بازو اوپر کریں اور سینہ اٹھائیں۔ ریڑھ کو سر کے تاج کی سمت لمبا کریں۔ سانس باہر چھوڑتے ہوئے ناف کو رانوں کی طرف لے جانے کی کوشش کریں، مگر ہاتھوں کو آگے پھینک کر کمر نہ موڑیں۔ پہلے سینہ آگے جائے، سر آخر میں۔

1

کولہوں سے جھکیں، کمر سے نہیں۔

جھکاؤ کا آغاز کولہے کے جوڑ سے کریں۔ بیٹھنے کی ہڈیوں کو پیچھے سرکنے نہ دیں۔ اگر دھڑ رانوں کے قریب نہ آ سکے تو گھٹتے معمولی موڑیں یا پٹی پاؤں کے گرد لگائیں۔ اس تبدیلی کا مقصد گہرائی کم کرنا نہیں، کمر کی قدرتی لمبائی برقرار رکھنا ہے۔

1

ہاتھوں کی جگہ درست رکھیں۔

پٹی پکڑیں، پنڈلیوں پر ہاتھ رکھیں، یا جہاں آسانی سے پہنچیں وہیں رکیں۔ پاؤں کو پکڑنا لازمی نہیں۔ ہاتھ پاؤں تک پہنچ جائیں مگر کمر گول ہو جائے تو یہ بہتر آسن نہیں؛ ہاتھ پیچھے رکھ کر کمر لمبی رکھنا زیادہ محفوظ انتخاب ہے۔

1

آسن سے نکلنے کا طریقہ سکھائیں۔

سانس اندر لیتے ہوئے سینہ آگے بڑھائیں، ہاتھوں سے ہلکا سہارا لیں، اور کولہوں سے واپس سیدھے بیٹھیں۔ سر کو آخر میں اٹھائیں۔ اچانک اوپر آنے سے کمر اور گردن پر غیر ضروری کھنچاؤ پڑ سکتا ہے۔

سلمانہ کے لیے ابتدائی شکل میں کمبل کے کنارے پر بیٹھنا، گھٹنے معمولی موڑنا اور پاؤں کے گرد پٹی رکھنا مناسب ہو سکتا ہے۔ پانچ سانسوں کے بعد اسے دیکھیں: کیا وہ سانس اندر لیتے وقت سینہ اٹھا سکتی ہے؟ کیا کمر کا نچلا حصہ لمبا رہتا ہے؟ اگر ہاں، تو بنیاد درست ہے؛ گہرائی بعد میں بڑھائیں۔

سلمانہ کے لیے عملی تدریسی ترتیب

سلمانہ کی گاڑی چلانے کی عادت سے کولہے دیر تک مڑے رہتے ہیں اور ٹانگوں کے پچھلے عضلات اکڑ سکتے ہیں۔ ایک مختصر مشق میں اسے فوراً گہرے آسن میں نہ لے جائیں۔ پہلے جسم کو بیٹھنے کی نئی ترتیب دیں، پھر پیچھے کی چین کو آہستہ کھولیں۔

- 1 سلمانہ کو چٹائی پر بٹھا کر دونوں ٹانگیں سامنے سیدھی کروائیں۔ کولہوں کے نیچے تقریباً ایک تہہ کیا ہوا کمبل رکھیں۔ متوقع نتیجہ: شرونی آگے کی طرف جھکے اور کمر پہلے ہی لمحے میں نہ گول ہو۔
- 1 اس سے پاؤں کی انگلیاں اپنی طرف کھنچوائیں اور ایڑیاں آگے بڑھوائیں۔ اسے کہیں کہ گھٹنوں کے پچھلے حصے کو فرش میں دبانے کے بجائے رانوں کو فعال رکھے۔ متوقع نتیجہ: کھنچاؤ ران کے پچھلے حصے میں محسوس ہو، گھٹنے کے جوڑ میں چبھتا درد نہ ہو۔
- 1 تین سانسوں تک صرف سیدھی بیٹھنے کی مشق کروائیں۔ سانس اندر: سینہ بلند۔ سانس باہر: کندھے نرم۔ متوقع نتیجہ: سانس کی رفتار یکساں رہے، مثلاً چار گنتی میں سانس اندر اور چار یا پانچ گنتی میں باہر۔
- 1 پٹی پاؤں کے اگلے حصے پر لگائیں۔ سانس اندر لیتے ہوئے بازو اوپر، سانس باہر چھوڑتے ہوئے کولہوں سے تقریباً دس تا پندرہ درجے آگے جھکائیں۔ اسے پٹی کھینچنے کے بجائے سینہ آگے بڑھانے کو کہیں۔ متوقع نتیجہ: کمر لمبی رہے اور کھنچاؤ دونوں ہیمسٹرنگ میں واضح ہو۔
- 1 اگر کمر گول ہونے لگے تو گھٹنے تھوڑے موڑیں یا کمبل کی اونچائی بڑھائیں۔ پھر پانچ سانسوں تک وہیں رہیں۔ ہر سانس اندر ریڑھ کی لمبائی، ہر سانس باہر نرم آگے بڑھاؤ۔ متوقع نتیجہ: سلمانہ بغیر سانس روکے آسن برقرار رکھے۔
- 1 باہر آتے وقت سانس اندر لینے پر سینہ آگے، ہاتھوں کا سہارا، اور دھڑ کو کولہوں سے واپس لائیں۔ اس کے بعد تڑاسنا میں کھڑے ہو کر ٹانگوں کے پچھلے حصے میں فرق محسوس کروائیں۔ متوقع نتیجہ: کمر میں دباؤ کے بجائے ٹانگوں اور کولہوں میں متوازن کام محسوس ہو۔

فوری جانچ فہرست

- ☐ کیا دونوں بیٹھنے کی ہڈیاں فرش یا کمبل پر واضح محسوس ہو رہی ہیں؟
- ☐ کیا پاؤں کی انگلیاں اپنی طرف اور ایڑیاں آگے ہیں؟
- ☐ کیا سانس اندر لیتے وقت سینہ اٹھ رہا ہے؟
- ☐ کیا سانس باہر چھوڑتے وقت حرکت کولہوں سے شروع ہو رہی ہے؟
- ☐ کیا کمر کا نچلا حصہ لمبا ہے، یا وہ گول ہو کر دباؤ لے رہا ہے؟
- ☐ کیا کھنچاؤ ران کے پچھلے حصے میں ہے، نہ کہ تیز درد کی شکل میں؟
- ☐ کیا طالب علم پانچ سانسوں تک آسن میں رہ سکتا ہے؟
- ☐ کیا وہ آسن سے آہستہ اور قابو کے ساتھ باہر آتا ہے؟

اگر سلمانہ پٹی کے ساتھ بھی کمر سیدھی نہ رکھ سکے تو گہرائی کم کریں۔ تدریس کا درست نتیجہ وہ ہے جس میں جسم کا پچھلا حصہ لمبا ہو اور سانس کا بہاؤ برقرار رہے، نہ کہ وہ شکل جس میں ہاتھ پاؤں تک پہنچ جائیں۔

عام غلطیاں اور ان کی اصلاح

ہاتھ پاؤں تک پہنچانے کے لیے کمر گول کرنا

بہت سے طالب علم پاؤں پکڑنے کو کامیابی سمجھتے ہیں۔ وہ شرونی کو پیچھے گرا کر ریڑھ کو گول کرتے ہیں، جس سے ہیمسٹرنگ کا مطلوبہ کھنچاؤ کم اور کمر کا دباؤ زیادہ ہو جاتا ہے۔ یہ کریں: پٹی استعمال کروائیں، ہاتھ پنڈلیوں پر رکھوائیں، اور سینے کو آگے بڑھانے کی ہدایت دیں۔ یہ نہ کریں: طالب علم کو پاؤں پکڑنے یا پیشانی گھٹنوں سے لگانے پر مجبور نہ کریں۔

سانس روک کر زیادہ دیر رکنا

سلمانہ جیسا طالب علم کبھی کھنچاؤ کو برداشت کرنے کے لیے سانس روک لیتا ہے۔ سانس رکنے سے جسم سخت ہو جاتا ہے، اور باہر نکلتے وقت کمر اچانک حرکت کر سکتی ہے۔ یہ کریں: چار گنتی میں سانس اندر اور چار یا پانچ گنتی میں سانس باہر رکھنے کی ہدایت دیں۔ اگر سانس بے ترتیب ہو تو آسن سے ایک مرحلہ پیچھے آئیں۔

یہ نہ کریں: خاموشی کو گہری مشق نہ سمجھیں؛ سانس رکنا واضح اشارہ ہے کہ شدت کم کرنی چاہیے۔

گھٹنوں کو زبردستی فرش کی طرف دبانا

کچھ طالب علم ٹانگیں سیدھی رکھنے کے لیے گھٹنوں کو نیچے دباتے ہیں۔ اس سے گھٹنے کے پچھلے حصے میں دباؤ آ سکتا ہے، جبکہ کولہے سے جھکنے کی صلاحیت کم ہو جاتی ہے۔

یہ کریں: گھٹنوں کو معمولی موڑے دیں، رانوں کو فعال رکھیں، اور ایڑیوں کو آگے بڑھائیں۔

یہ نہ کریں: ہاتھ سے گھٹنے نہ دبائیں اور درد کو کھنچاؤ کا نام نہ دیں۔

ایک طرف جھک کر فرق چھپانا

اگر ایک ہیمسٹرنگ زیادہ اکڑی ہو تو طالب علم ایک کولہا پیچھے لے جا کر دھڑ کو ترچھا کر سکتا ہے۔ اس سے دونوں ٹانگوں پر یکساں کام نہیں رہتا اور کمر ایک طرف مڑ سکتی ہے۔

یہ کریں: پاؤں کی سمت برابر کروائیں، ناف کو دونوں رانوں کے درمیان رکھوائیں، اور ضرورت ہو تو کم گہرائی اختیار کریں۔

یہ نہ کریں: صرف زیادہ لچک دار سمت کی طرف جھک کر آسن کو گہرا نہ بنائیں۔

پسچیموٹاناسنا کی محفوظ تعلیم میں اصل ہنر شکل کو بڑا بنانا نہیں، حرکت کی سمت کو درست رکھنا ہے۔ جب پاؤں سے کولہے تک پیچھے کی چین منظم ہو، سانس رفتار بتائے، اور کمر لمبی رہے، تب یہ آسن بیٹھنے سے پیدا ہونے والی اکڑن کے لیے واضح، قابل پیمائش اور ذمہ دارانہ مشق بن جاتا ہے۔

ٹرائنگ مکھ ایکاپادا پسچیموٹاناسنا

تین اعضاء، ایک پاؤں: توازن کی اصل آزمائش

والید، 29 سالہ مارشل آرٹس پریکٹیشنر، ٹانگوں کی طاقت اور جسمانی کنٹرول کے باوجود ٹرائنگ مکھ ایکاپادا پسچیموٹاناسنا میں بار بار دائیں طرف گر جاتا تھا۔ اس کا ایک پاؤں پیچھے مڑ کر بیٹھنے کی کوشش کرتا، دوسرا پاؤں سامنے سیدھا رہتا، مگر دھڑ آگے جھکتے ہی کمر گھوم جاتی۔ ہپ کے اندرونی حصے میں کھنچاؤ بڑھتا اور وہ ہاتھ فرش تک پہنچانے کے لیے سینہ بند کر لیتا۔

مسئلہ صرف لچک کا نہیں تھا۔ اس آسن میں ایک ٹانگ سامنے سیدھی، دوسری ٹانگ گھٹنے سے مڑی ہوئی، اور دھڑ سامنے والی ٹانگ کی سمت جھکتا ہے۔ جسم کے تین بڑے رابطے - دونوں بیٹھنے کی ہڈیاں اور سامنے والی ایڑی - فرش کے ساتھ مستحکم رہیں تو توازن بنتا ہے۔ والید کی پچھلی ٹانگ کا کولہا فرش سے اٹھتا، جس سے ریڑھ کی ہڈی ایک طرف مڑ جاتی اور کندھے سامنے والی ٹانگ کے اوپر آ جاتے۔

اس کے استاد کے لیے داؤ بھی اہم تھا۔ والید مضبوط طالب علم تھا، اس لیے اسے روکنا آسان نہیں تھا؛ وہ ہر اصلاح کو مزید گہرا کھنچاؤ سمجھ لیتا۔ اگر استاد اسے زبردستی آگے دھکیلتا تو ہپ کے جوڑ پر دباؤ بڑھ سکتا تھا۔ اگر وہ صرف "سیدھا بیٹھو" کہتا تو والید کو معلوم نہ ہوتا کہ کون سا حصہ حرکت کرے اور کون سا حصہ قائم رہے۔

تدریسی مقصد یہ تھا کہ والید آگے جھکنے سے پہلے ٹورسو کی سمت، کولہوں کی بنیاد اور پاؤں کے دباؤ کو سمجھ لے۔ یہی ترتیب اس آسن کو محض گہرے فارورڈ بینڈ کے بجائے کنٹرول، توازن اور محفوظ گردش کی مشق بناتی ہے۔

والید کے لیے گردش اور توازن کی ترتیب

استاد نے پہلے والید کو دیوار کے ساتھ بٹھایا تاکہ وہ پیٹھ کی سیدھ محسوس کرے۔ سامنے والی ٹانگ دائیں رکھی گئی اور بائیں ٹانگ کو گھٹنے سے موڑ کر پنڈلی کو پیچھے لے جایا گیا۔ بائیں پاؤں کا رخ پیچھے رہا، مگر گھٹنے کو کولہے کے عین پیچھے زبردستی نہیں رکھا گیا۔ استاد نے ایک تہہ کیا ہوا کمبل کولہے کے نیچے رکھا، کیونکہ بلند نشست سے مڑی ہوئی ٹانگ کے ہپ پر دباؤ کم ہوا اور دونوں بیٹھنے کی ہڈیوں کو زمین سے رابطہ ملا۔

پہلا فیصلہ یہ تھا کہ والید فوراً آگے نہ جھکے۔ اس نے دونوں ہاتھ کولہوں کے برابر رکھے، انگلیاں پھیلا کر فرش کو دبایا، اور پانچ سانسوں تک یہ جانچا کہ سامنے والی ایڑی آگے بڑھ رہی ہے یا نہیں۔ استاد نے اسے کہا: ”سامنے والی ران کو نیچے، سامنے والی ایڑی کو آگے، اور پچھلی ٹانگ کے کولہے کو زمین کی طرف رکھو۔“ اس ہدایت سے تین اعضاء، یعنی دونوں بیٹھنے کی ہڈیاں اور سامنے والی ایڑی، ایک مستحکم مثلث کی طرح کام کرنے لگے۔

اگلے مرحلے میں والید نے دھڑ کو سامنے والی ٹانگ کے اوپر لانے کے بجائے پہلے اپنی ناف کو سامنے والی ٹانگ کے اندرونی کنارے کی طرف متوجہ کیا۔ یہاں ”ٹورسو روٹیشن کنٹرول“ سے مراد ریڑھ کو زبردستی گھمانا نہیں، بلکہ کولہوں کو ایک طرف کھسکنے سے روکنا ہے۔ استاد نے اس کی پسلیوں کے دونوں کناروں پر ہاتھ رکھ کر پوچھا: ”کیا دونوں پسلیاں برابر اونچائی پر ہیں؟“ جب دائیں پسلی آگے نکلتی تو والید نے سانس خارج کرتے ہوئے اسے واپس درمیان میں لایا۔

اب استاد نے سامنے والی ٹانگ کے اوپر دو بلاکس رکھے۔ والید نے ہاتھ بلاکس پر رکھے، کہنیاں نرم رکھیں اور ریڑھ کو لمبا کیا۔ بلاکس کا مقصد ہاتھ فرش تک پہنچانا نہیں تھا؛ ان کا مقصد دھڑ کو اتنا سہارا دینا تھا کہ والید کمر گول کیے بغیر توازن کی مشق کر سکے۔ اس نے تین دور کیے: ہر دور میں چار سانسیں، پھر واپس سیدھی نشست۔ ہر واپسی پر استاد نے دیکھا کہ پچھلی ٹانگ کا گھٹنا اندر کی طرف تو نہیں گر رہا۔

اصل تبدیلی چوتھے دور میں آئی۔ والید نے محسوس کیا کہ جب وہ سینے کو زبردستی سامنے والی ٹانگ کی طرف نہیں دھکیلتا، بلکہ پہلے ناف کو درمیان میں رکھتا ہے، تو سانس زیادہ آسانی سے چلتی ہے۔ اس کے بعد استاد نے ایک پٹی سامنے والی ایڑی کے گرد لگائی۔ والید نے پٹی کو ہلکا سا اپنی طرف کھینچا، مگر پاؤں کو ڈھیلا نہیں چھوڑا۔ اس عمل سے سامنے والی ٹانگ فعال رہی اور دھڑ کے وزن کو سہارا ملا۔

صرف اس وقت استاد نے ہاتھ پاؤں کی طرف بڑھانے کی اجازت دی۔ والید نے پٹی پکڑ کر ریڑھ کو لمبا رکھا، پھر ہر سانس خارج کرنے پر دھڑ کو معمولی سا آگے لایا۔ پانچ سانسوں کے بعد وہ واپس

آیا، پہلے ہاتھ اٹھائے، پھر سامنے والی ٹانگ موڑی، اور آخر میں پچھلی ٹانگ سیدھی کی۔ اس ترتیب سے وہ اچانک مڑی ہوئی ٹانگ پر وزن ڈالنے سے بچا۔

دوسری جانب والید نے یہی عمل کیا، مگر استاد نے اسے پہلی جانب کی نقل کرنے سے روکا۔ ہر ہپ کی ساخت اور حرکت مختلف ہو سکتی ہے۔ اگر ایک طرف پچھلا کولہا زمین پر رہتا ہے اور دوسری طرف اٹھتا ہے تو دونوں اطراف کے لیے کمبل کی موٹائی یا ہاتھوں کی اونچائی الگ رکھی جا سکتی ہے۔ مقصد دونوں طرف ایک جیسی شکل بنانا نہیں، بلکہ دونوں طرف قابل کنٹرول بنیاد بنانا ہے۔

تدریسی جانچ کے لیے استاد نے تین سوال رکھے: کیا دونوں بیٹھنے کی ہڈیاں محسوس ہو رہی ہیں؟ کیا سامنے والی ایڑی فعال ہے؟ کیا طالب علم چار سانسوں تک ریڑھ کو لمبا رکھ سکتا ہے؟ اگر جواب نہیں ہو تو آسن کو گہرا نہ کریں۔ والید نے جب یہ تینوں نشانیاں پوری کیں، تب ہی استاد نے ہاتھ پاؤں کے قریب لے جانے کی اجازت دی۔

قابل منتقلی تدریسی اصول

پہلے بنیاد، پھر آگے جھکاؤ۔

ٹرائنگ مکھ ایکاپادا پسچیموٹاناسنا میں طالب علم کو فوراً پاؤں کی طرف لے جانے کے بجائے پہلے دونوں بیٹھنے کی ہڈیوں اور سامنے والی ایڑی کا رابطہ محسوس کرائیں۔ پانچ سانسوں کی ابتدائی جانچ کافی ہے۔ اگر پچھلا کولہا اٹھے، سامنے والی ایڑی ڈھیلی ہو یا جسم ایک طرف جھکے تو کمبل یا بلاکس استعمال کریں۔ بنیاد مستحکم ہونے سے دھڑ کو آگے لے جاتے وقت کمر پر غیر ضروری دباؤ نہیں پڑتا۔

ٹورسو کو گھمانے کے بجائے مرکز میں رکھیں۔

طالب علم اکثر سامنے والی ٹانگ تک پہنچنے کے لیے ایک کندھا آگے دھکیلتا ہے۔ اس سے سینہ بند اور ریڑھ ٹیڑھی ہو جاتی ہے۔ دونوں پسلیوں کی اونچائی چیک کریں، ناف کو سامنے والی ٹانگ کے اندرونی کنارے کی طرف نرم انداز میں متوجہ کریں، اور دھڑ کو ایک اکائی کی طرح آگے لائیں۔ استاد ہاتھ سے پسلیوں کو دبانے کے بجائے زبانی اشارہ دے: ”دونوں پسلیاں برابر، گردن آزاد، ناف درمیان میں۔“

مڑی ہوئی ٹانگ کو زبردستی فرش سے نہ چپکائیں۔

ہپ ٹائٹ رکھنے والے طالب علم، جیسے والید، پچھلے کولہے کو نیچے رکھنے کے لیے گھٹنے پر دباؤ ڈال سکتے ہیں۔ یہ درست حکمت عملی نہیں۔ کولہے کے نیچے کمبل رکھیں، مڑی ہوئی ٹانگ کے گھٹنے کو آرام دہ زاویے پر رہنے دیں، اور پاؤں کو پیچھے غیر ضروری طور پر نہ کھینچیں۔ اگر گھٹنے میں درد، چبھن یا بڑھتا ہوا دباؤ آئے تو آسن روک کر نشست بلند کریں یا ٹانگ کی پوزیشن بدلیں۔

تین اعضاء کی جانچ کو تدریسی پیمانہ بنائیں۔

”تین اعضاء“ سے مراد دونوں بیٹھنے کی ہڈیاں اور سامنے والی ایڑی ہیں۔ ہر دور میں طالب علم سے پوچھیں کہ یہ تینوں رابطے برقرار ہیں یا نہیں۔ اگر ایک بیٹھنے کی ہڈی اٹھ جائے تو دھڑ کی گردش قابو سے باہر ہو رہی ہے۔ اگر ایڑی ڈھیلی ہو تو سامنے والی ٹانگ کا سہارا کم ہو رہا ہے۔ یہ واضح پیمانہ استاد کو صرف ظاہری گہرائی دیکھنے کے بجائے حرکت کے معیار کا جائزہ دیتا ہے۔

توازن کو وقت اور سانس سے ناپیں، شکل کی گہرائی سے نہیں۔

ابتدا میں چار سانسوں کا دور رکھیں، پھر واپس آ کر جسم کا ردعمل دیکھیں۔ طالب علم اگر چار سانسوں تک پٹی یا بلاکس کے ساتھ ریڑھ لمبی رکھ سکے، سانس نہ روکے، اور واپسی میں جھٹکا نہ دے تو اگلے دور میں ہاتھ تھوڑا نیچے لائے جا سکتے ہیں۔ اگر سانس ٹوٹے، چہرہ سخت ہو یا کمر گول ہو تو گہرائی کم کریں۔ اس طریقے سے استاد پیش رفت کو قابل مشاہدہ نشانوں سے جوڑتا ہے۔

والید کے معاملے میں کامیابی اس وقت ظاہر ہوئی جب وہ گہرائی میں جانے کے باوجود اپنی تین اعضاء والی بنیاد برقرار رکھ سکا۔ اس کی ریڑھ کو مکمل طور پر بے حرکت نہیں رہنا تھا؛ اسے سانس کے ساتھ لمبا اور قابو میں رہنا تھا۔ استاد نے اسی فرق کو نمایاں کیا: محفوظ آسن وہ نہیں جو سب سے نیچے پہنچے، بلکہ وہ ہے جس میں طالب علم بنیاد، گردش اور سانس تینوں کو ایک ساتھ سنبھال سکے۔

اپنی تدریس میں اگلی بار اس آسن کو سکھاتے ہوئے پہلے طالب علم کی بنیاد دیکھیں، پھر ٹورسو کی سمت، اور آخر میں ہاتھوں کی پہنچ۔ جب تین اعضاء زمین سے واضح رابطہ بنائیں، تو ایک پاؤں والی یہ شکل جسم کو جھکانے کے بجائے اسے مرکز میں رہ کر حرکت کرنا سکھاتی ہے۔

گرونچاسنا: ہیرون پپ فلیکشن

گرونچاسنا میں گرفت، سیدھ اور پپ اوپننگ

گرونچاسنا میں درست پپ فلیکشن، یعنی ران کو دھڑ کی طرف لانا، صرف ٹانگ کو اوپر اٹھانے سے حاصل نہیں ہوتی۔ اصل کامیابی اس وقت آتی ہے جب ایک ٹانگ سیدھی رہتے ہوئے کولہے سے حرکت کرے، دوسری ٹانگ کا گھٹنا محفوظ انداز میں زمین پر رہے، اور کمر ٹانگ تک پہنچنے کے لیے گول نہ ہو۔ اس آسن میں ہاتھ کی گرفت، بیٹھنے کی بنیاد اور پپ اوپننگ کی سمت ایک دوسرے سے جڑی ہوئی ہیں۔

اس مشق کے لیے چٹائی، ایک تہہ کیا ہوا کمبل، ایک پٹی اور ضرورت ہو تو ایک مضبوط بولسٹر رکھیں۔ طالب علم کو دندآسن میں آرام سے بیٹھنے، ایک ٹانگ کو کم از کم چند سانسوں تک سیدھا رکھنے اور گھٹنے میں تیز درد محسوس نہ ہونے کی صلاحیت ہونی چاہیے۔ آمنہ، پچیس سالہ جم رکن، نئی مہارت سیکھ رہی ہے؛ اس کے لیے مقصد پاؤں کو چہرے تک لانا نہیں، بلکہ کمر کی سیدھ برقرار رکھتے ہوئے ٹانگ کو محفوظ حد تک اٹھانا ہے۔

- ☐ چٹائی پر کمبل اس وقت رکھیں جب کولہے پیچھے جھک جائیں۔
- ☐ پٹی پاؤں کے اگلے حصے کے گرد لگائیں جب ہاتھ پاؤں تک نہ پہنچیں۔
- ☐ گھٹنے کے نیچے درد ہو تو حرکت کی حد فوراً کم کریں۔

یاد رکھیں: گرونچاسنا کی خوب صورتی اونچائی میں نہیں، حرکت کے منبع کی درستگی میں ہے۔ آج کا عملی سوال یہ ہے: کیا ٹانگ کولہے سے اٹھ رہی ہے یا کمر ٹانگ کی طرف جھک رہی ہے؟

ہیرون پپ لفٹ کی عملی تکنیک

یہاں ہیرون پپ لفٹ سے مراد وہ اشارہ ہے جس میں آپ بیٹھنے والی ہڈیوں کو زمین میں جمانے کے ساتھ سینے اور کولہے کے اگلے حصے کو اوپر کی سمت محسوس کرتے ہیں۔ اس اشارے کا مقصد

کمر کو کھینچنا نہیں؛ یہ دھڑ کو لمبا رکھتا ہے تاکہ سیدھی ٹانگ کا پپ فلیکشن واضح رہے۔
آمنہ کے لیے ترتیب اس طرح رکھیں:

۱. دنداسن میں بیٹھیں۔ دونوں ٹانگیں سامنے سیدھی رکھیں، ایڑیاں آگے دھکیلیں اور انگلیاں اپنی طرف کھینچیں۔ اگر کمر پیچھے گرے تو کولہوں کے نیچے ۵ سے ۸ سینٹی میٹر موٹا کمبل رکھیں۔ اس سے شرونی آگے جھکے گی اور کمر کو زبردستی گول کرنے کی ضرورت نہیں پڑے گی۔
 ۲. بائیں گھٹنے کو موڑ کر بائیں پاؤں کو کولہے کے قریب لائیں۔ بائیں پنڈلی کو اس طرح رکھیں کہ گھٹنا درد کے بغیر زمین کی طرف آرام کرے۔ اگر گھٹنا بہت اونچا رہے تو اس کے نیچے کمبل رکھیں؛ گھٹنے کو زبردستی دبائے سے پپ کے بجائے گھٹنے پر دباؤ بڑھتا ہے۔
 ۳. دائیں ٹانگ کو سیدھا رکھیں اور دائیں ران کے پچھلے حصے کو زمین کی طرف بھاری محسوس کریں۔ دائیں ایڑی کو آگے بڑھاتے ہوئے دائیں پاؤں کو اوپر اٹھائیں۔ پہلے گھٹنا موڑا رہنے دیں، پھر صرف اتنا سیدھا کریں جتنا کمر کی سیدھ برقرار رکھتے ہوئے ممکن ہو۔
 ۴. دونوں ہاتھ دائیں پنڈلی کے پیچھے رکھیں۔ اگر ہاتھ نہ پہنچیں تو پٹی دائیں پاؤں کے اگلے حصے پر لگائیں اور دونوں سروں کو پکڑیں۔ گرفت پاؤں کو اپنی طرف کھینچنے کے لیے نہیں، ٹانگ کو قابو میں رکھنے کے لیے ہے۔ انگلیاں سختی سے نہ بھینچیں؛ کلائی لمبی اور کندھے کانوں سے دور رکھیں۔
 ۵. اب بیرون پپ لفٹ لگائیں: سانس لیتے ہوئے بیٹھنے والی دونوں ہڈیوں کو زمین میں جمائے، ناف کو ہلکا اندر رکھنے اور سینے کو اوپر اٹھانے کا احساس پیدا کریں۔ دائیں ران کو کولہے کے جوڑے سے اوپر لائیں۔ بائیں کولہے کو پیچھے گرانے کے بجائے دونوں کولہوں کا وزن برابر رکھیں۔
 ۶. پانچ سانسوں تک رکیں۔ ہر سانس چھوڑتے وقت دائیں ٹانگ کو مزید اوپر کھینچنے کے بجائے کمر کی لمبائی برقرار رکھیں۔ اگر دائیں گھٹنے کے پیچھے کھنچاؤ تیز ہو، تو گھٹنا تھوڑا موڑیں۔ اگر بائیں گھٹنے میں دباؤ آئے، تو پاؤں کو جسم سے دور کریں یا نیچے کمبل بڑھائیں۔
 ۷. آسن سے نکلتے وقت پہلے دائیں گھٹنے کو موڑیں، پاؤں کو قابو سے نیچے رکھیں، پھر بائیں ٹانگ سیدھی کریں۔ دوسری سمت کرنے سے پہلے دونوں ٹانگیں دنداسن میں برابر کریں۔
- آمنہ نے پہلے کوشش میں دائیں ٹانگ کو تقریباً ۶۰ درجے تک اٹھایا، مگر کمر گول ہو گئی۔ کمبل کے نیچے بیٹھنے اور پٹی استعمال کرنے کے بعد اس نے ٹانگ ۵۰ درجے تک رکھی، لیکن پانچ سانسوں کے دوران سینہ بلند اور کمر نسبتاً سیدھی رہی۔ یہ بہتر نتیجہ ہے، کیونکہ اس نے پپ فلیکشن کو کمر کے خم سے الگ کیا۔
- پپ اوپننگ کی سمت بھی دیکھیں۔ مڑی ہوئی ٹانگ کے گھٹنے کو صرف نیچے دبانے کے بجائے ران کو باہر کی طرف گھومنے دیں، جبکہ شرونی دونوں طرف سے متوازن رہے۔ سیدھی ٹانگ کی ران کو

اندر کی طرف معمولی گھمائیں تاکہ گھٹنا اور پاؤں ایک ہی سمت میں رہیں۔ اس ترتیب سے پپ کے اندرونی حصے پر غیر ضروری دباؤ کم ہوتا ہے اور سیدھی ٹانگ کا پچھلا حصہ واضح طور پر کام کرتا ہے۔

حصے کا خلاصہ: گرفت مدد دیتی ہے، کمبل بنیاد درست کرتا ہے، اور ہیرون پپ لفٹ کمر کو ٹانگ کے پیچھے بھاگنے سے روکتا ہے۔ اگلی مشق میں اسی ترتیب کو ناپ کر جانچیں۔

آمنہ کے لیے پانچ منٹ کی عملی مشق

چٹائی کے ساتھ ایک کمبل، ایک پٹی اور دیوار کے قریب تقریباً ایک میٹر جگہ رکھیں۔ آمنہ پہلے ایک منٹ دنداسن میں بیٹھے۔ وہ دیکھے کہ دونوں بیٹھنے والی ہڈیاں کمبل پر برابر ہیں، دونوں گھٹنے اوپر کی طرف نہیں مڑ رہے، اور کمر کو سیدھا رکھنے کے لیے سانس روکنے کی ضرورت نہیں پڑ رہی۔

اب بائیں گھٹنا موڑ کر بائیں پاؤں کو کولہے کے قریب رکھیں۔ دائیں پاؤں پر پٹی لگائیں۔ پٹی اتنی لمبی رکھیں کہ دائیں کہنیاں مڑیں، مگر کندھے آگے نہ کھسکیں۔ دائیں ٹانگ کو پہلے ۳۰ درجے تک اٹھائیں اور تین سانس لیں۔ پھر، اگر کمر سیدھی رہے، ٹانگ کو تقریباً ۴۵ درجے تک لائیں اور مزید تین سانس رکھیں۔

ہر سانس کے دوران یہ تین چیزیں چیک کریں:

- ☐ دونوں بیٹھنے والی ہڈیاں کمبل پر قائم رہیں۔
- ☐ دائیں گھٹنے کی ٹوپے دائیں پاؤں کی انگلیوں کی سمت رہے۔
- ☐ بائیں گھٹنے میں درد کے بجائے صرف پپ کے اندر ہلکا کھنچاؤ محسوس ہو۔

اگر پٹی کے باوجود کمر گول ہو، تو ٹانگ کو ۱۰ درجے نیچے لائیں۔ اگر پھر بھی سیدھ نہ بنے، تو دائیں گھٹنے کو موڑ کر پاؤں کو جسم کے قریب رکھیں۔ مقصد پانچ سانسوں تک صاف شکل قائم رکھنا ہے، نہ کہ ٹانگ کو بلند ترین مقام تک پہنچانا۔

دوسری سمت یہی ترتیب دہراتے وقت آمنہ دونوں طرف فرق نوٹ کرے۔ مثال کے طور پر اگر بائیں ٹانگ سیدھی رکھتے ہوئے کمر آسانی سے لمبی رہے مگر دائیں طرف مشکل ہو، تو دائیں طرف کمبل کی اونچائی یا پٹی کی لمبائی بدلنے کے بجائے پہلے حرکت کی حد کم کریں۔ اس سے استاد کو معلوم ہوتا ہے کہ مسئلہ صرف لچک نہیں؛ شرونی کی سمت، پپ کا کنٹرول یا گھٹنے کی پوزیشن بھی اثر انداز ہو سکتی ہے۔

مشق مکمل ہونے پر آمنہ دنداسن میں واپس آئے اور دونوں ٹانگوں کا احساس موازنہ کرے۔ درست نتیجے میں سانس ہموار رہے، کمر میں چبھتا ہوا درد نہ ہو، اور سیدھی ٹانگ کے پچھلے حصے میں متوازن کھنچاؤ محسوس ہو۔ اگر یہ تینوں نشانیاں موجود ہوں تو بیرون پپ لفٹ نے اپنا کام کیا۔

عام غلطیاں اور فوری اصلاح

کمر کو ٹانگ تک پہنچانے کے لیے گول کرنا

یہ غلطی اس وقت ہوتی ہے جب طالب علم پاؤں کو اونچا دیکھ کر کامیابی ناپتا ہے۔ پپ فلیکشن محدود ہو تو دھڑ آگے جھک جاتا ہے، مگر حرکت کا بڑا حصہ کمر کے خم سے آتا ہے۔

Do this: کولہوں کے نیچے ۵ سے ۸ سینٹی میٹر کمبل رکھیں، ٹانگ کو ۳۰ سے ۴۵ درجے تک رکھیں، اور سینے کو اوپر اٹھانے کا بیرون پپ لفٹ اشارہ دیں۔

Not this: پاؤں کو چہرے کے قریب لانے کے لیے کندھے آگے گرا کر کمر کو گول نہ کریں۔

پاؤں کو کھینچتے ہوئے گھٹنے کو بند کر دینا

پٹی یا ہاتھ کی گرفت کبھی کبھی طالب علم کو پاؤں کو زور سے اپنی طرف کھینچنے پر مجبور کرتی ہے۔ اس سے گھٹنے کے پیچھے تیز تناؤ اور پنڈلی میں گرفت پیدا ہو سکتی ہے۔

Do this: پٹی کو پاؤں کے اگلے حصے پر رکھیں، کہنیوں کو نرم رکھیں، اور دائیں ران کو کولہے سے اٹھائیں۔ ضرورت ہو تو گھٹنا معمولی موڑیں۔

Not this: پاؤں کو اتنی قوت سے نہ کھینچیں کہ گھٹنے کے پیچھے چبھتا درد یا پاؤں میں سن پن شروع ہو جائے۔

مڑی ہوئی ٹانگ کے گھٹنے کو زمین کی طرف دھکیلنا

یہ غلطی پپ اوپننگ کو زبردستی حاصل کرنے کی کوشش سے پیدا ہوتی ہے۔ گھٹنا زمین تک نہ پہنچے تو طالب علم ہاتھ سے دباؤ بڑھاتا ہے، جس سے گھٹنے کے اندرونی حصے پر بوجھ آتا ہے۔

Do this: مڑی ہوئی ٹانگ کے نیچے کمبل رکھیں، پاؤں کو کولہے سے تھوڑا دور کریں، اور ران کو باہر کی طرف گھومنے دیں۔ شرونی کو دونوں بیٹھنے والی ہڈیوں پر برابر رکھیں۔

Not this: گھٹنے کو ہاتھ سے نیچے نہ دبائیں اور پاؤں کو اس مقام پر نہ رکھیں جہاں گھٹنے میں مروڑ محسوس ہو۔

آخری جانچ سادہ ہے: کیا گرفت کے باوجود کندھے نرم ہیں، کیا کمر لمبی ہے، اور کیا پپ کی حرکت گھٹنے کے درد کے بغیر ہو رہی ہے؟ اگر جواب ہاں ہے تو کرونیچاسنا میں ٹانگ کی گرفت، کمر کی سیدھ اور پپ اوپننگ ایک ہی منظم عمل میں آ گئے ہیں۔

اردھ بندھ پدما پَسچِموتّاناسنا

آدھا بندھ پدما فارورڈ فول میں درست گہرائی کا انتخاب

ک یا آپ طالب علم کو آدھا بندھ پدما پَسچِموتّاناسنا میں اتنا آگے لے جاتے ہیں کہ اس کی کمر گول ہو جائے، یا اتنی پابندی رکھتے ہیں کہ ران، گھٹنے اور سانس محفوظ رہیں؟ اس آسن میں اصل کامیابی پیشانی کو پنڈلی سے لگانا نہیں، بلکہ ایک ٹانگ کی ہیمسٹرنگ کھینچتے ہوئے دوسری ٹانگ کے کولہے کو بندھ پدما کی حالت میں قابو سے رکھنا ہے۔

غلط انتخاب میں طالب علم آگے جھکنے کے لیے کمر کو زبردستی گول کرتا ہے، بندھ پدما والی ٹانگ کے گھٹنے پر دباؤ ڈالتا ہے، یا سانس روک لیتا ہے۔ خاص طور پر رشید، ۴۸ سالہ سینئر طالب علم، آہستہ پیش رفت چاہتا ہے۔ اگر استاد اس کی ظاہری گہرائی کو کامیابی سمجھے تو رشید کو اگلے دن گھٹنے کے اندرونی حصے یا کمر میں تکلیف ہو سکتی ہے۔ اگر استاد پابندی، سانس اور ہیمسٹرنگ کی حرکت کو الگ الگ دیکھے تو وہ محفوظ طریقے سے آسن سیکھ سکتا ہے۔

اس آسن میں تین باتیں ایک ساتھ چلتی ہیں: بندھ پدما والی ٹانگ کا کولہا باہر کی طرف گھومتا ہے، سیدھی ٹانگ کی ہیمسٹرنگ لمبی ہوتی ہے، اور دھڑ آگے بڑھتا ہے۔ یاد رکھیں: آگے جھکنے کی مقدار کم ہو سکتی ہے، مگر اگر سانس نرم اور ٹانگوں کی سمت درست ہو تو مشق مؤثر رہتی ہے۔ آج کا عملی سوال یہ ہے: کیا طالب علم کی گہرائی اس کے جسم کے قابو سے آ رہی ہے یا زور سے؟

تین عملی راستوں کا موازنہ

آدھا بندھ پدما فارورڈ فول سکھانے کے لیے آپ درج ذیل تین راستوں میں سے انتخاب کر سکتے ہیں۔ ہر راستہ طالب علم کی موجودہ حرکت، کولہے کی آزادی اور گھٹنے کی حالت کے مطابق استعمال کریں۔

طریقہ	درکار سامان	وقت	مشکل	کس کے لیے بہتر
بندھ پدما کے بغیر تیاری	چٹائی، ایک پٹا	۸ تا ۱۲ منٹ	کم	نئے طالب علم، سخت ہیمسٹرنگ یا محدود کولہے والے افراد
آدھا بندھ پدما، ہاتھ پیچھے	چٹائی، دو کمبل	۱۲ تا ۱۵ منٹ	درمیانہ	وہ طالب علم جو کولہے کو آرام سے باہر گھما سکتا ہو مگر ہاتھ سے پاؤں نہ پکڑ سکے
مکمل آدھا بندھ پدما فارورڈ فول	چٹائی، پٹا، ایک کمبل	۱۵ تا ۲۰ منٹ	زیادہ	تجربہ کار طالب علم جس کا گھٹنا آرام دہ، سانس مسلسل اور کمر لمبی رہے

پہلا راستہ سب سے کم خرچ اور کم خطرے والا ہے۔ طالب علم سیدھی ٹانگ کے ساتھ دنداسنا یا جانو شیرشاسنا کی تیاری کرتا ہے، جبکہ دوسری ٹانگ کو آرام دہ موڑ میں رکھتا ہے۔ اس سے استاد دیکھ سکتا ہے کہ ہیمسٹرنگ کی کھنچاؤ کہاں تک ہے، بغیر اس کے کہ بندھ پدما کی پابندی توجہ بٹائے۔

دوسرے راستے میں بندھ پدما والی ٹانگ کا پاؤں مخالف ران کے اوپر رکھا جا سکتا ہے، مگر طالب علم ہاتھ پیچھے رکھ کر دھڑ کو سہارا دیتا ہے۔ اس سے کمر کو لمبا رکھنے میں مدد ملتی ہے۔ تیسرا راستہ صرف اس وقت دیں جب طالب علم پاؤں کو مخالف کولہے کے قریب رکھ سکے، گھٹنا نیچے کی طرف آرام سے رہے، اور پاؤں کو ہاتھ سے پکڑنے کے لیے کندھے کو آگے نہ کھینچے۔

رشید کے لیے دوسرا راستہ مناسب ہے۔ وہ بندھ پدما کی سمت سمجھ سکتا ہے، مگر مکمل آگے جھکنے سے پہلے اسے کمر کی لمبائی اور سانس کا نظم چاہیے۔ عملی نتیجہ یہ ہے: اگر پابندی کا حصہ غیر مستحکم ہو تو گہرائی کم کریں؛ اگر پابندی مستحکم ہو مگر ہیمسٹرنگ سخت ہو تو پٹا اور کمبل شامل کریں۔

ہاف باؤنڈ گہرائی ڈائل کا فیصلہ

اس آسن کے لیے ہاف باؤنڈ گہرائی ڈائل استعمال کریں۔ اس طریقے میں گہرائی کو تین ڈائل سے ناپیں: پابندی، سانس اور ہیمسٹرنگ۔ ہر ڈائل کو صفر سے دو تک سمجھیں۔ صفر کا مطلب ہے کہ طالب علم ابھی تیاری میں ہے، ایک کا مطلب ہے کہ حرکت قابو میں ہے مگر محدود ہے، اور دو کا مطلب ہے کہ طالب علم بغیر زور کے مستحکم ہے۔

پابندی میں دیکھیں کہ بندھ پدما والی ٹانگ کا گھٹنا فرش کی طرف آرام سے رہتا ہے یا نہیں۔ سانس میں دیکھیں کہ طالب علم ہر سانس اندر لیتے وقت کمر کو لمبا اور سانس باہر نکالتے وقت دھڑ کو معمولی آگے لے جاتا ہے یا نہیں۔ ہیمسٹرنگ میں دیکھیں کہ سیدھی ٹانگ کا گھٹنا

اوپر اٹھے بغیر کھنچاؤ محسوس ہو رہا ہے یا نہیں۔ تینوں میں سے کسی ایک کا درجہ صفر ہو تو مکمل آسن نہ کرائیں۔

اگر گھٹنے کے اندرونی حصے میں تیز درد ہو تو بندھ پدما والی ٹانگ کھول کر تیاری کا راستہ اختیار کریں۔ اگر کمر گول ہو مگر سانس چل رہی ہو تو کمبل پر بیٹھا کر دھڑ کو لمبا کریں۔ اگر ہیمسٹرنگ میں کھنچاؤ واضح مگر محفوظ ہو اور گھٹنا سیدھا رہتا ہو تو پٹا استعمال کر کے آگے بڑھیں۔ اگر طالب علم پاؤں پکڑنے کے لیے کندھے کو گھمائے یا سانس روکنے لگے تو ہاتھ پیچھے رکھوائیں اور گہرائی کم کریں۔

فیصلہ یوں کریں: اگر کولہا باہر گھومنے کو تیار نہیں، تو آدھا بندھ پدما نہ دیں۔ اگر کولہا تیار ہے مگر ہیمسٹرنگ سخت ہے، تو پٹا اور اونچی نشست دیں۔ اگر دونوں تیار ہیں مگر سانس بے ترتیب ہے، تو پہلے کم گہرائی میں پانچ سانس مکمل کرائیں۔ اگر پابندی، سانس اور ہیمسٹرنگ تینوں قابو میں ہوں، تب ہی پاؤں پکڑنے کی اجازت دیں۔

اپنے آپ سے پوچھیں: کیا طالب علم کی سیدھی ٹانگ کی انگلیاں اوپر ہیں، یا پاؤں باہر گر گیا ہے؟ اگر پاؤں باہر گر رہا ہے تو آگے کی گہرائی کم کریں، کیونکہ اس وقت ہیمسٹرنگ کے بجائے گھٹنے اور ٹخنے پر غیر ضروری مڑاؤ آ سکتا ہے۔

تدریس اور عمل کے واضح مراحل

۱. جسم کو تیار کریں۔ طالب علم کو دَنڈاسنا میں بٹھائیں۔ دونوں ٹانگیں آگے پھیلائیں، بیٹھنے کی ہڈیوں کو فرش پر برابر رکھیں، اور ہاتھ کولہوں کے پاس رکھیں۔ تین سانسوں تک کمر کو لمبا کرائیں۔ اس تیاری سے طالب علم کو سیدھی ٹانگ کی سمت سمجھ آتی ہے اور آگے جھکتے وقت کمر کے گول ہونے کا امکان کم ہوتا ہے۔

۲. بندھ پدما والی ٹانگ کو جانچیں۔ دائیں گھٹنے کو موڑ کر دائیں پاؤں کو بائیں ران کے اوپر رکھیں۔ پاؤں کو زبردستی کولہے کے قریب نہ کھینچیں۔ دائیں گھٹنے کو فرش کی طرف آرام سے جانے دیں۔ اگر گھٹنا اوپر معلق رہے یا اندرونی حصے میں درد آئے تو پاؤں کو بائیں ران کے نیچے رکھیں اور آدھا بندھ پدما چھوڑ دیں۔

۳. اونچائی دیں۔ رشید جیسے طالب علم کے نیچے ایک تہہ کیا ہوا کمبل رکھیں۔ اونچی نشست سے کولہے آگے جھکنے کے قابل ہوتے ہیں، اس لیے کمر کو گول کرنے کی ضرورت کم پڑتی ہے۔ کمبل بہت اونچا ہو تو گھٹنے پر وزن بدل سکتا ہے؛ اس لیے اتنی ہی اونچائی رکھیں جس سے بیٹھنے کی ہڈیاں مستحکم رہیں۔

۴. پابندی قائم کریں۔ دائیں ہاتھ کو پیچھے لے جائیں اور دائیں پاؤں یا پٹے کو پکڑنے کی کوشش کریں۔ اگر کندھے آگے گھومے یا سینہ سکڑنے لگے تو پٹا دائیں ہاتھ میں دیں۔ بایاں ہاتھ بائیں ران یا بائیں پاؤں کے پاس رکھیں۔ ہاتھ کا مقصد پاؤں کو کھینچنا نہیں، بلکہ پابندی کو قائم رکھنا ہے۔
۵. سانس کے ساتھ لمبائی بنائیں۔ سانس اندر لیتے وقت ناف سے سینے تک دھڑ کو لمبا کریں۔ کندھے کانوں سے دور رکھیں۔ سانس باہر نکالتے وقت کولہوں سے معمولی آگے جھکیں۔ ہر سانس کے بعد صرف اتنی گہرائی بڑھائیں جس میں کمر کی لمبائی برقرار رہے۔ سانس روکنے سے عضلات سخت ہو سکتے ہیں اور استاد کو طالب علم کی اصل حد نظر نہیں آتی۔
۶. سیدھی ٹانگ کی ہیمسٹرنگ کو قابو میں کھینچیں۔ بائیں پاؤں کی انگلیاں اوپر کی طرف رکھیں، ایڑی کو آگے بڑھائیں، اور بائیں گھٹنے کو فرش کی طرف نرم رکھیں۔ اگر گھٹنا بار بار مڑ جائے تو پٹا بائیں پاؤں کے گرد لگا کر دونوں سروں کو پکڑیں۔ پٹا طالب علم کو ہاتھ پاؤں تک پہنچانے کے بجائے کمر لمبی رکھنے میں مدد دے۔
۷. دھڑ کو مرکز میں رکھیں۔ ناف کو بائیں ران کی سمت رکھیں۔ بندھ پدما والی دائیں ٹانگ کی طرف مڑ کر نہ جھکیں، کیونکہ اس سے سیدھی ٹانگ کی ہیمسٹرنگ کا مقصد کم ہو جاتا ہے اور ریڑھ کی ہڈی ایک طرف دباؤ لے سکتی ہے۔ پیشانی کو بائیں گھٹنے تک لانا ضروری نہیں؛ سینہ بائیں پنڈلی کی سمت بڑھانا کافی ہے۔
۸. مدت اور اخراج طے کریں۔ پانچ آہستہ سانس مکمل کرائیں۔ ہر سانس باہر نکالتے وقت طالب علم صرف چند ملی میٹر آگے بڑھے، بشرطیکہ درد، کھنچاؤ کی تیزی یا سانس میں رکاوٹ نہ ہو۔ واپس آنے کے لیے سانس اندر لیتے ہوئے دھڑ کو پہلے لمبا کریں، پھر ہاتھوں کا سہارا لے کر اوپر آئیں۔ آگے سے اچانک اٹھنے سے کمر پر جھٹکا پڑ سکتا ہے۔
۹. دوسری سمت برابر کریں۔ بائیں ٹانگ کو آدھا بندھ پدما میں رکھ کر دائیں ٹانگ سیدھی کریں۔ دونوں سمتوں میں ایک جیسی گہرائی لازم نہیں۔ جس طرف کولہا یا ہیمسٹرنگ سخت ہو، وہاں کمبل، پٹا یا کم مدت استعمال کریں۔ برابر وقت دیں، مگر جسم کو برابر شکل میں زبردستی نہ ڈالیں۔
۱۰. مقابل آسن دیں۔ دونوں ٹانگیں کھول کر دَنڈاسنا میں واپس آئیں، پھر کھڑے ہو کر تاداسنا میں چند سانس لیں۔ اس سے ٹانگوں میں خون کی روانی معمول پر آتی ہے اور طالب علم کو دونوں سمتوں کا فرق محسوس ہوتا ہے۔ اگر گھٹنے یا کمر میں درد باقی رہے تو اگلی مشق میں بندھ پدما کی جگہ سادہ جانو شیرشاسنا رکھیں۔
- آج کی تدریس کے لیے یہ مختصر فہرست استعمال کریں:



ایک کمبل اور دو پٹے پہلے سے رکھیں۔

- ☐ طالب علم سے بندھ پدما میں درد کی جگہ اور شدت پوچھیں۔
- ☐ مکمل آسن سے پہلے پانچ سانسوں کی تیاری کرائیں۔
- ☐ سانس رکے، کمر گول ہونے یا سیدھی ٹانگ کے پاؤں کے باہر گرنے پر گہرائی کم کریں۔
- ☐ آخر میں دَنڈاَسنا اور تاداَسنا میں جسم کا ردِعمل دوبارہ جانچیں۔

آدھا بندھ پدما فارورڈ فول کی مہارت گہرائی میں نہیں، ترتیب میں ظاہر ہوتی ہے: پہلے کولہے کی پابندی، پھر سانس کی روانی، پھر ہیمسٹرنگ کی قابو میں لمبائی۔ جب استاد ہاف باؤنڈ گہرائی ڈائل سے ہر جزو کو الگ دیکھتا ہے تو رشید جیسے طالب علم محفوظ رفتار سے آگے بڑھتے ہیں، اور آسن جسم پر مسلط شکل کے بجائے سمجھ بوجھ سے بننے والی حرکت بن جاتا ہے۔

ناواسنا: بوٹ پوسچر کی کور انجینئرنگ

ناواسنا: بوٹ پوسچر کی کور انجینئرنگ

کور کو سمجھنے کا درست زاویہ

”ناواسنا میں جسم کو صرف اوپر اٹھانا مقصد نہیں؛ مقصد یہ ہے کہ پیڑو، پسلیاں اور گردن ایک ہی سمت میں کام کریں۔“

ناواسنا میں ٹانگیں بلند کرنے سے پہلے دھڑ کی ترتیب قائم کریں۔ بیٹھنے کی ہڈیوں پر وزن رکھیں، ریڑھ کو لمبا کریں، ناف کے نیچے کے حصے کو اندر اور اوپر منظم کریں، پھر کولہے کے اگلے عضلات کو ٹانگوں کی سمت میں کام کرنے دیں۔ اگر طالب علم صرف ٹانگیں اٹھاتا ہے تو اکثر کمر گول، سینہ ڈوبا ہوا اور گردن آگے نکل جاتی ہے۔ اس حالت میں آسن کی شکل بن سکتی ہے، مگر کور کا کام بکھر جاتا ہے۔

یہاں بوٹ کور اینکر ایک عملی طریقہ ہے۔ اس میں تین نشانیاں مسلسل برقرار رہتی ہیں: پیڑو کا مستحکم سہارا، پسلیوں کا قابو، اور گردن کی غیر جانب دار حالت۔ ”اینکر“ سے مراد وہ جسمانی نقطہ ہے جسے بار بار محسوس کر کے طالب علم پوری حرکت کو منظم کرتا ہے۔ ناولاسنا میں یہ اینکر بیٹھنے کی ہڈیاں اور ناف کے نیچے کا اندرونی تناؤ ہیں۔

کور سے مراد صرف پیٹ کے سامنے والے عضلات نہیں۔ اس میں پیٹ کی گہری تہیں، ترچھے پیٹ کے عضلات، ریڑھ کے قریب معاون عضلات، ڈایافرام اور پیڑو کے نیچے کے عضلات مل کر دباؤ کو سنبھالتے ہیں۔ ہپ فلیکٹرز، یعنی کولہے کو موڑنے والے عضلات، ٹانگوں کو اٹھانے میں مدد دیتے ہیں؛ مگر انہیں کمر کو کھینچ کر حرکت شروع نہیں کرنی چاہیے۔ پہلے یہ دیکھیں: کیا طالب علم

بیٹھنے کی ہڈیوں پر قائم رہ سکتا ہے؟ اگر جواب نہیں ہے تو مکمل ٹانگیں اٹھانے کے بجائے گھٹنے موڑ کر مشق کریں۔

عملی نکتہ: ناواسنا کی کامیابی ٹانگوں کی اونچائی سے نہیں، بلکہ اس بات سے جانچیں کہ طالب علم پانچ سانس تک پیڑو، پسلیاں اور گردن کو ایک ہی ترتیب میں رکھ سکتا ہے۔

بوٹ کور اینکر: قدم بہ قدم طریقہ

مشق کے لیے ایک تہہ کیا ہوا کمبل، دیوار اور ضرورت پڑنے پر ایک پٹی رکھیں۔ کمبل بیٹھنے کی ہڈیوں کے نیچے رکھنے سے پیڑو تھوڑا آگے جھک سکتا ہے، جس سے کمر کو گول کیے بغیر ٹانگوں کی سمت بنانا آسان ہوتا ہے۔ دیوار کا استعمال اس وقت کریں جب طالب علم کو پیچھے گرنے کا خوف ہو؛ مقصد دیوار سے ٹیک لگانا نہیں، صرف حفاظتی حد بنانا ہے۔

۱. ابتدائی نشست بنائیں۔

دونوں ٹانگیں سامنے پھیلا کر بیٹھیں۔ ہاتھ رانوں کے پاس زمین پر رکھیں، انگلیاں آگے کی طرف رہیں۔ بیٹھنے کی ہڈیوں کو پیچھے اور نیچے محسوس کریں۔ سینہ اٹھائیں، مگر پسلیوں کو آگے دھکیل کر کمر نہ موڑیں۔ تین آہستہ سانس لیں۔ ہر سانس چھوڑتے وقت ناف کے نیچے کا حصہ ہلکا اندر کھینچیں۔

۲. بوٹ کور اینکر قائم کریں۔

دونوں ہاتھ رانوں کے پچھلے حصے پر رکھیں اور گھٹنے موڑیں۔ اب پیڑو کو اس طرح رکھیں کہ وزن بیٹھنے کی ہڈیوں کے بیچ میں رہے، نہ کہ ڈم کی ہڈی پر۔ ناف کے نیچے کو اندر کھینچتے ہوئے پسلیوں کے نچلے کنارے کو نرم رکھیں۔ یہ حرکت پیٹ کو اندر دھکیلنا نہیں؛ یہ دھڑ کو ٹانگوں کے بوجھ کے لیے منظم کرنا ہے۔ طالب علم سے پوچھیں: ”کیا آپ بیٹھنے کی ہڈیوں کا دباؤ اور پیٹ کا اندرونی سہارا ایک ساتھ محسوس کر رہے ہیں؟“

۳. ہپ فلیکٹرز کی سمت واضح کریں۔

اب پاؤں کو زمین سے چند سینٹی میٹر اٹھائیں، مگر گھٹنے موڑے رکھیں۔ ہپ فلیکٹرز کو ٹانگوں کو دھڑ کی طرف کھینچنے کے بجائے رانوں کو آگے اور اوپر کی سمت منظم کرنے دیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ ران کی ہڈی کولہے کے جوڑ میں گہری رہے، گھٹنا سینے کی طرف سکڑ کر نہ آئے۔ پنڈلیاں زمین کے متوازی رکھیں۔ اس مرحلے میں کمر گول ہو تو پاؤں دوبارہ زمین پر رکھیں، کمبل استعمال کریں یا ہاتھ رانوں کے پیچھے رکھیں۔

۴. ریڑھ کو لمبا اور سینہ کھلا رکھیں۔

ہاتھ رانوں کے پیچھے سے ہٹا کر کندھوں کے سامنے لائیں۔ بازو زمین کے متوازی رکھیں، ہتھیلیاں ایک دوسرے کی طرف۔ سینے کو اوپر اٹھائیں، مگر کمر کے نچلے حصے کو آگے دھکیلنے کی کوشش نہ کریں۔ پیڑو کی بنیاد اور ناف کے نیچے کا اینکر قائم رہے۔ ٹانگوں کو سیدھا کرنے سے پہلے پانچ سانس تک گھٹنے موڑے ہوئے بوٹ کی شکل سنبھالیں۔

۵. ٹانگیں سیدھی کرنے کی حد طے کریں۔

سانس اندر لیتے ہوئے سینہ لمبا کریں۔ سانس چھوڑتے ہوئے ٹانگوں کو آہستہ آگے بڑھائیں۔ ٹانگیں اتنی ہی سیدھی کریں جتنی دیر تک کمر کا قدرتی لمبا پن برقرار رہے۔ پاؤں آنکھوں کی سطح سے بہت اوپر لے جانا ضروری نہیں۔ رانوں کو آگے بڑھائیں، انگلیوں کو الگ الگ کھینچیں، اور پیٹ کو اندر رکھتے ہوئے سانس جاری رکھیں۔ تین سے پانچ سانس کافی ہیں؛ پھر گھٹنے موڑ کر پاؤں زمین پر رکھیں۔

۶. گردن کو غیر جانب دار رکھیں۔

گردن کو سینے کی طرف گرانا یا ٹھوڑی کو اوپر اٹھانا دونوں سے بچیں۔ کانوں کو کندھوں کے اوپر، ٹھوڑی کو زمین کے متوازی اور نظر کو سامنے ایک نرم نقطے پر رکھیں۔ گردن کا پچھلا حصہ لمبا محسوس ہونا چاہیے۔ اگر طالب علم نظر پاؤں پر لے جاتے ہی گردن آگے نکالے تو اسے سامنے دیوار پر آنکھوں کی سطح کا نشان دکھائیں۔ نظر کا یہ نشان گردن کو غیر جانب دار رکھنے میں مدد دے گا۔

مکمل ناواسنا کے بعد گھٹنے موڑ کر پاؤں زمین پر رکھیں اور دس سے پندرہ سیکنڈ آرام کریں۔ ابتدا میں دو یا تین دور کافی ہیں۔ ہفتے میں تین یا چار مشقوں کے دوران ہر دور پانچ سانس تک رکھیں۔ مضبوط طالب علم وقت بڑھانے کے بجائے پہلے سانس، گردن اور کمر کی ترتیب بہتر کرے۔

فوری جانچ: اگر طالب علم بات کرتے ہوئے سانس روک لے، تو آسن کی شدت کم کریں۔ اگر کمر گول ہو، ٹانگیں نیچے لائیں۔ اگر گردن آگے نکلے، نظر سامنے لائیں اور گھٹنے موڑیں۔

سوہا کی تدریسی مشق: شکل سے پہلے سمت

سوہا، ۳۱ سالہ پیلیٹس انسٹرکٹر، کور کی زبان اچھی طرح جانتی ہے، مگر ناواسنا میں وہ ٹانگیں سیدھی کرتے ہی کمر کے نچلے حصے پر دباؤ محسوس کرتی ہے۔ اس کے لیے مسئلہ پیٹ کی طاقت کی کمی نہیں بلکہ ہپ فلیکٹرز کی سمت اور پیڑو کے اینکر کا بکھرنا ہے۔

سوبا نے پہلے کمر پر بیٹھ کر گھٹنے موڑے۔ استاد نے اس کی انگلیاں رانوں کے پیچھے رکھوائیں اور کہا کہ وہ پاؤں اٹھانے سے پہلے بیٹھنے کی ہڈیوں کو محسوس کرے۔ پہلے دور میں اس نے صرف دس سیکنڈ تک گھٹنے موڑے رکھے۔ اس دوران استاد نے تین چیزیں دیکھیں: کیا پسلیاں آگے نکل رہی ہیں، کیا کمر گول ہو رہی ہے، اور کیا ٹھوڑی اوپر جا رہی ہے؟

دوسرے دور میں سوبا نے پاؤں زمین سے تقریباً پانچ سینٹی میٹر اٹھائے۔ اس نے پانچ سانس مکمل کیے۔ اس مرحلے پر اس کی رانیں دھڑ کی طرف سکڑنے کے بجائے آگے بڑھ رہی تھیں۔ استاد نے اسے ہدایت دی: ”گھٹنے کو سینے میں نہ کھینچیں؛ ران کو آگے لمبا کریں اور پیٹ کو ناف کے نیچے سے سہارا دیں۔“ اس جملے نے ہپ فلیکٹرز کی سمت واضح کی۔

تیسرے دور میں سوبا نے پنڈلیاں زمین کے متوازی رکھیں اور بازو سامنے پھیلائے۔ اس نے چار سانس تک گردن کو غیر جانب دار رکھا، مگر پانچویں سانس میں نظر نیچے گئی اور ٹھوڑی سینے کی طرف آنے لگی۔ استاد نے ٹانگیں دوبارہ موڑا کر دور ختم کیا۔ اس طرح سوبا نے تھکن کے باوجود غلط شکل کو برقرار نہیں رکھا۔

چار ہفتوں کی تدریسی ترتیب یوں رکھی جا سکتی ہے:

ہفتہ	بنیادی شکل	دور اور مدت	کامیابی کی علامت
پہلا	گھٹنے موڑے، ہاتھ رانوں کے پیچھے	۳ دور، ۳ سانس	بیٹھنے کی ہڈیاں قائم
دوسرا	گھٹنے موڑے، بازو سامنے	۳ دور، ۵ سانس	پسلیاں قابو میں، سانس جاری
تیسرا	ایک ٹانگ جزوی سیدھی	۲ طرف ۲ دور، ۳ سانس	کمر نہ گول ہو
چوتھا	دونوں ٹانگیں قابل برداشت حد تک سیدھی	۳ دور، ۵ سانس	گردن، پیڑو اور پسلیاں منظم

ہر مشق کے بعد سوبا نے بیٹھ کر یہ تین سوال خود سے پوچھے: ”کیا وزن ڈم کی ہڈی پر گیا؟ کیا رانیں آگے بڑھیں یا گھٹنے اندر کھنچے؟ کیا میری گردن نے کام سنبھالا؟“ اگر ان میں سے کسی سوال کا جواب ناموافق ہو تو اگلے دور میں شدت کم کی جائے۔

اس مثال میں متوقع نتیجہ ٹانگوں کا زیادہ بلند ہونا نہیں تھا۔ چار ہفتوں کے اختتام پر سوبا پانچ سانس تک گھٹنے موڑے یا جزوی سیدھے ناواسنا میں کمر کو لمبا، گردن کو غیر جانب دار اور سانس کو رواں رکھ سکی۔ یہی تدریسی پیش رفت ہے، کیونکہ طالب علم اب آسن کی شکل کے بجائے اس کے اندرونی نظم کو دہرا سکتی ہے۔

عملی نکتہ: کلاس میں طالب علم کو ”ٹانگیں اوپر“ کہنے کے بجائے تین واضح اشارے دیں: ”بیٹھنے کی ہڈیوں پر رہیں، رانیں آگے کریں، نظر سامنے رکھیں۔“

عام غلطیاں اور فوری اصلاح

کمر کو گول کر کے پیچھے گرنا

اس کی جڑ عموماً یہ ہوتی ہے کہ طالب علم ٹانگوں کا وزن سنبھالنے کے لیے پیڑو کو ڈم کی ہڈی کی طرف لے جاتا ہے۔ کبھی کبھی ہپ فلیکٹرز کی زیادہ کوشش بھی کمر کو سکڑاتی ہے۔

Do this: کمبل پر بیٹھیں، گھٹنے موڑیں، ہاتھ رانوں کے پیچھے رکھیں اور سینہ لمبا کریں۔ ٹانگوں کی اونچائی کم رکھیں، مگر بیٹھنے کی ہڈیاں قائم رکھیں۔

Not this: کمر گول کر کے صرف پاؤں اونچا نہ کریں۔ اس سے بوٹ کی شکل تو بنے گی، مگر کور اینکر ٹوٹ جائے گا۔

ہپ فلیکٹرز کو غلط سمت میں کھینچنا

طالب علم اکثر رانوں کو آگے بڑھانے کے بجائے گھٹنوں کو سینے کی طرف کھینچتا ہے۔ اس سے کولہے کا اگلا حصہ سخت، پیٹ کا سہارا کم اور کمر پر دباؤ زیادہ محسوس ہو سکتا ہے۔

Do this: ران کی ہڈی کو کولہے کے جوڑ میں گہرا رکھتے ہوئے آگے اور اوپر کی سمت بڑھائیں۔ پہلے پنڈلیاں زمین کے متوازی رکھیں، پھر آہستہ ٹانگیں سیدھی کریں۔

Not this: گھٹنوں کو زور سے سینے کی طرف نہ کھینچیں اور پاؤں کی اونچائی کو کامیابی کا معیار نہ بنائیں۔

گردن کو آگے نکالنا یا ٹھوڑی گرانا

جب کور تھکنے لگتا ہے تو طالب علم نظر پاؤں پر لے جاتا ہے یا ٹھوڑی سینے کی طرف گرا دیتا ہے۔ گردن کا وزن آگے جانے سے دھڑ کا توازن مزید خراب ہو جاتا ہے۔

Do this: سامنے دیوار پر آنکھوں کی سطح کا ایک نقطہ مقرر کریں۔ کانوں کو کندھوں کے اوپر رکھیں، ٹھوڑی زمین کے متوازی رکھیں اور گردن کے پچھلے حصے کو لمبا محسوس کریں۔

Not this: پاؤں کو دیکھنے کے لیے سر نہ جھکائیں اور سینہ اٹھانے کے نام پر ٹھوڑی اوپر نہ کریں۔

فوری یاد دہانی: ناواسنا میں پہلے بیٹھنے کی ہڈیاں، پھر ناف کے نیچے کا کور اینکر، پھر ہپ فلیکٹرز کی آگے جانے والی سمت، اور آخر میں ٹانگوں کی اونچائی دیکھیں۔ گردن ہمیشہ غیر جانب دار رہے، سانس جاری رہے، اور شکل اتنی ہی ہو جتنی طالب علم قابو میں رکھ سکے۔ یہی بوٹ کور

اینکر ناواسنا کو محض توازن کی مشق سے بدل کر واضح، قابلِ تدریس اور محفوظ کور
انجینئرنگ بناتا ہے۔

اُبھیہ پادانگشتھاسنا: دونوں پاؤں کنٹرول

اُبھیہ پادانگشتھاسنا: دونوں پاؤں کنٹرول

دونوں پاؤں کو ایک ساتھ سنبھالنے کا مقصد

عرہ، 26 سالہ نرس، رات کی شفٹ کے بعد تھکی ہوئی کلاس میں آتی ہے۔ وہ دونوں ٹانگیں سیدھی کر کے بیٹھتی ہے، پاؤں کی انگلیاں پکڑنے کی کوشش کرتی ہے، مگر کمر گول ہو جاتی ہے اور سانس رکنے لگتی ہے۔ ایسے وقت میں اُبھیہ پادانگشتھاسنا کا مقصد زیادہ نیچے جانا نہیں، بلکہ دونوں پاؤں، ہیمسٹرنگ اور کمر کو ایک ہی ترتیب میں محفوظ رکھنا ہے۔

اُبھیہ پادانگشتھاسنا میں طالب علم بیٹھنے کی حالت سے دونوں گھٹنوں کو موڑ کر پاؤں کے بڑے انگوٹھے پکڑتا ہے، پھر ٹانگوں کو اٹھا کر جسم کا توازن قائم کرتا ہے۔ اس آسن میں ہیمسٹرنگ، یعنی ران کے پچھلے حصے کے پٹھے، لمبے ہوتے ہیں؛ پیٹ کے پٹھے جسم کو سنبھالتے ہیں؛ اور ریڑھ کی ہڈی کو غیر ضروری دباؤ سے بچانا ضروری ہوتا ہے۔ یہ طریقہ اُن اساتذہ کے لیے ہے جو ابتدائی سے درمیانی سطح کے طالب علموں کو واضح، محفوظ اور قابلِ پیمائش ہدایات دینا چاہتے ہیں۔

اس آسن کے لیے دو انگوٹھا ہم آہنگی نظام استعمال کریں: دونوں پاؤں برابر کام کریں، دونوں گھٹنے ایک جیسے زاویے میں رہیں، اور کمر کی لمبائی ہر مرحلے میں برقرار رہے۔ آج کی عملی جانچ یہ ہے: کیا طالب علم دونوں پاؤں کو برابر اٹھا سکتا ہے، بغیر کمر گول کیے اور بغیر سانس روکنے کے؟ اگر نہیں، تو معاون طریقہ اختیار کریں۔

ضروری سامان اور تیاری

- ☐ یوگا چٹائی: غیر پھسلنے والی چٹائی پاؤں اور کولہوں کو مستحکم رکھتی ہے، خاص طور پر جب دونوں پاؤں ہوا میں ہوں۔ یہ عام یوگا دکان یا کھیلوں کے سامان کی دکان سے مل جاتی ہے؛ درمیانی درجے کی چٹائی کافی ہے۔
- ☐ یوگا بیلٹ: بیلٹ پاؤں کے گرد لگانے سے طالب علم کو انگلیاں پکڑنے کی زبردستی نہیں کرنی پڑتی۔ ایک مضبوط بیلٹ یوگا سامان کی دکان سے ملتا ہے؛ گھر میں لمبا، غیر لچک دار کپڑا عارضی طور پر استعمال کیا جا سکتا ہے۔
- ☐ دو تہہ کیا ہوا کمبل: کمبل کولہوں کے نیچے اونچائی دیتا ہے، جس سے کمر کو آگے لمبا رکھنا آسان ہوتا ہے۔ اگر بیٹھتے وقت کمر فوراً گول ہو جائے تو یہ سب سے پہلے آزمائیں۔
- ☐ دیوار: دیوار ابتدائی طالب علم کے پاؤں کو پیچھے گرنے سے روکتی ہے اور توازن کا خوف کم کرتی ہے۔ دیوار کو چٹائی کے سامنے تقریباً ایک ٹانگ کے فاصلے پر رکھیں۔
- ☐ چھوٹا تولیہ یا نرم پیڈ: اگر پاؤں کے بڑے انگوٹھے پکڑنے سے انگلیوں میں درد ہو تو تولیہ گرفت کے درمیان رکھیں۔ اس کا مقصد گرفت نرم کرنا ہے، آسن کو زبردستی گہرا کرنا نہیں۔
- ☐ خالی جگہ: دونوں ٹانگیں سیدھی کرنے کے لیے سامنے کم از کم اتنی جگہ رکھیں کہ پاؤں دیوار سے ٹکرائیں نہیں۔ فرش کے قریب سخت میز یا کرسی نہ رکھیں، کیونکہ توازن بگڑنے پر چوٹ کا خطرہ بڑھتا ہے۔

تیاری کے بعد خود سے پوچھیں: کیا چٹائی پھسل نہیں رہی، کیا بیلٹ دونوں پاؤں تک پہنچے گا، اور کیا طالب علم کو پیچھے گرنے کی صورت میں محفوظ جگہ ملے گی؟ یہ تین سوال عملی حفاظت کی بنیاد ہیں۔

دو انگوٹھا ہم آہنگی نظام: عملی ترتیب

- 1 چٹائی پر بیٹھ کر پاؤں آگے پھیلائیں۔ کولہوں کو برابر زمین پر رکھیں، انگلیاں اوپر کی طرف رکھیں، اور دونوں گھٹنوں کو سیدھا کریں۔ اس سے ابتدائی حالت میں دونوں ٹانگوں کا فرق واضح ہو جاتا ہے۔
- 1 کمر کی لمبائی جانچیں۔ ایک ہاتھ سینے پر اور دوسرا ناف کے نیچے رکھیں؛ سانس لیتے وقت سینہ کھلے، مگر کمر پیچھے نہ گرے۔ اگر کمر پہلے ہی گول ہے تو دو تہہ کمبل پر بیٹھیں، کیونکہ اونچے کولہے آگے جھکنے کی جگہ بناتے ہیں۔

- 1 گھنٹے موڑ کر پاؤں زمین پر رکھیں۔ پاؤں کولہوں سے تقریباً ایک ہاتھ آگے رکھیں، گھنٹے ایک دوسرے کے برابر رکھیں، اور وزن دونوں کولہوں پر تقسیم کریں۔ اس مرحلے کا نتیجہ یہ ہونا چاہیے کہ طالب علم بغیر ایک طرف جھکے بیٹھ سکے۔
- 1 دونوں ہاتھوں سے بڑے انگوٹھے پکڑیں۔ انگوٹھا اور پہلی انگلی پاؤں کے بڑے انگوٹھے کے گرد رکھیں، مگر انگلیاں نچوڑیں نہیں۔ اگر گرفت کے لیے کمر گول ہو جائے تو فوراً بیلٹ پاؤں کے اگلے حصے کے گرد لگائیں۔
- 1 سانس لیتے ہوئے سینہ اٹھائیں۔ کمر کو پیچھے گرانے کے بجائے چھاتی کی ہڈی کو اوپر لے جائیں۔ اس حرکت سے ریڑھ کی ہڈی لمبی رہتی ہے اور ہیمسٹرنگ کو کھینچنے کے لیے محفوظ بنیاد بنتی ہے۔
- 1 سانس چھوڑتے ہوئے ایک پاؤں چند سینٹی میٹر اٹھائیں۔ پہلے ایک پاؤں اٹھانے سے طالب علم کو معلوم ہوتا ہے کہ وہ کس طرف وزن ڈال رہا ہے۔ اگر ایک کولہا اٹھ جائے یا کمر مڑ جائے تو پاؤں واپس زمین پر رکھیں اور دونوں ہاتھوں کی گرفت برابر کریں۔
- 1 دوسرا پاؤں بھی اٹھائیں، مگر گھنٹے موڑے رکھیں۔ دونوں پنڈلیاں زمین کے متوازی لائیں اور کمر کو لمبا رکھیں۔ یہ درمیانی مرحلہ مکمل آسن سے زیادہ اہم ہے، کیونکہ یہاں جسم توازن اور پیٹ کی طاقت کو سیکھتا ہے۔
- 1 دونوں پاؤں کو برابر سمت میں رکھیں۔ پاؤں کے اندرونی کنارے ایک ہی اونچائی پر رکھیں، بڑے انگوٹھے ہاتھوں کی طرف کھینچیں، اور ایڑیاں آگے بڑھائیں۔ اگر ایک پاؤں نیچے آ جائے تو طالب علم اسے اوپر کھینچنے کے بجائے دوسرے پاؤں کو بھی نیچے لا کر دوبارہ برابر کرے۔
- 1 ہیمسٹرنگ کو آہستہ آہستہ لمبا کریں۔ ہر سانس لیتے وقت سینہ اٹھائیں؛ ہر سانس چھوڑتے وقت گھٹنوں کو صرف اتنا سیدھا کریں جتنا کمر لمبی رہ سکے۔ دونوں گھٹنے مکمل سیدھے کرنا شرط نہیں، کیونکہ زبردستی سیدھا کرنے سے کمر پیچھے جھک سکتی ہے یا ران کے پچھلے حصے میں کھنچاؤ بڑھ سکتا ہے۔
- 1 کمر کی حفاظت کے لیے ناف کو اندر کی طرف نرم انداز میں متحرک کریں۔ پیٹ کو سخت پتھر کی طرح نہ کھینچیں؛ ناف کے نیچے کا حصہ ہلکا سا فعال رکھیں تاکہ دھڑ ٹانگوں کے درمیان قائم رہے۔ اس سے کمر کے نچلے حصے پر غیر ضروری دباؤ کم ہوتا ہے۔
- 1 کندھوں کو کانوں سے دور رکھیں۔ اگر طالب علم پاؤں کو قریب کھینچنے کے لیے کندھے اوپر اٹھائے تو گرفت ڈھیلی کریں یا بیلٹ استعمال کریں۔ کندھوں کا نرم رہنا بتاتا ہے کہ ہاتھ پاؤں کو قابو کر رہے ہیں، ہاتھ جسم کو کھینچ نہیں رہے۔
- 1 تین سے پانچ ہموار سانس لیں۔ ہر سانس میں پاؤں کی برابری، کمر کی لمبائی اور گھٹنوں کا زاویہ دیکھیں۔ اگر سانس رک جائے، چہرہ سکڑ جائے یا کمر گول ہو جائے تو آسن کی گہرائی کم کریں؛ یہی درست اصلاح ہے۔
- 1 واپس آنے کا عمل آہستہ کریں۔ گھٹنوں کو پہلے موڑیں، پاؤں کو زمین کی طرف لائیں، پھر ہاتھ چھوڑیں اور پاؤں رکھیں۔ اچانک پاؤں گرانے سے کولہے اور کمر پر جھٹکا آ سکتا

ہے۔

- 1 اختتامی توازن کے لیے دنداسنا میں بیٹھیں۔ دونوں ٹانگیں آگے پھیلائیں، ہاتھ کولہوں کے پاس رکھیں اور تین سانس لیں۔ یہ مرحلہ طالب علم کو بتاتا ہے کہ آسن کے بعد دونوں ٹانگیں برابر محسوس ہو رہی ہیں یا نہیں۔

ہینڈ بیلپ کے تین محفوظ طریقے

پہلا طریقہ بیلٹ گرفت ہے۔ بیلٹ دونوں پاؤں کے اگلے حصے کے گرد لگائیں، دونوں سروں کو ہاتھوں میں برابر رکھیں، اور بیلٹ کو اپنی طرف کھینچنے کے بجائے پاؤں کو آگے بڑھائیں۔ استاد بیلٹ کے دونوں سروں کو ہلکے دباؤ سے پکڑ سکتا ہے، مگر طالب علم کے پاؤں کو اوپر نہیں کھینچنا چاہیے؛ اس سے ہیمسٹرنگ اچانک کھنچ سکتی ہے۔

دوسرا طریقہ ہاتھوں کی سمت درست کرنا ہے۔ طالب علم کے پاؤں کی بیرونی سمت پر دونوں ہتھیلیاں رکھیں اور کہیں، ”پاؤں میرے ہاتھوں کی طرف دبائیں، ہاتھ پاؤں کو پیچھے نہ دھکیلیں۔“ یہ مشترکہ دباؤ ٹخنے، گھٹنے اور کولہے کو ایک زنجیر کی طرح مستحکم کرتا ہے۔ دباؤ اتنا رکھیں کہ طالب علم پاؤں کی سمت محسوس کرے، مگر درد یا کپکپاہٹ پیدا نہ ہو۔

تیسرا طریقہ گھٹنوں کے نیچے معاونت ہے۔ اگر طالب علم ٹانگیں اٹھاتے ہی کمر گول کر لے تو استاد ہر پنڈلی کے نیچے ایک مضبوط بلاک یا تہہ کیا کمبل رکھ سکتا ہے۔ اس سے ٹانگوں کا وزن کم محسوس ہوتا ہے اور طالب علم کمر کو لمبا رکھنے کی مشق کر پاتا ہے۔ معاونت ہٹانے سے پہلے طالب علم سے کہیں کہ وہ ایک سانس کے دوران پاؤں کو خود سنبھالے، تاکہ جسم مدد پر منحصر نہ رہے۔

عمرہ جیسی تھکی ہوئی طالب علم کے لیے مکمل آسن کے بجائے گھٹنے موڑ کر بیلٹ والا مرحلہ بہتر ہو سکتا ہے۔ نرس کی شفٹ کے بعد تھکن میں توازن کم ہو سکتا ہے؛ اس لیے استاد پہلے سانس، گرفت اور کمر دیکھے، پھر ٹانگیں سیدھی کرنے کی اجازت دے۔ اگر کمر میں درد، ران کے پچھلے حصے میں تیز جیہن، بے حسی یا ٹانگ میں جھنجھناہٹ آئے تو فوراً پاؤں زمین پر رکھیں اور آسن روک دیں۔ عام کھنچاؤ قابل قبول ہو سکتا ہے، مگر تیز یا پھیلتا ہوا درد نہیں۔

عام غلطی یہ ہے کہ طالب علم پاؤں پکڑنے کو کامیابی سمجھتا ہے۔ اصل معیار یہ ہے کہ دونوں پاؤں برابر ہوں، کمر لمبی ہو اور سانس جاری رہے۔ دوسری غلطی یہ ہے کہ استاد پاؤں کو طاقت سے سیدھا کرے۔ استاد کا کام سمت دینا اور وزن کم کرنا ہے، جسم کو کھینچنا نہیں۔ تیسری غلطی یہ ہے کہ طالب علم ایک پاؤں کو دوسرے سے زیادہ اوپر اٹھاتا ہے؛ اس صورت میں آسن کو فوراً برابر سطح پر واپس لائیں۔

فوری جانچ اور فیصلہ نامہ

- ☐ کمر کی حالت: اگر کمر لمبی رہے تو اگلا مرحلہ آزمائیں؛ اگر کمر گول ہو تو کمبل یا بیلٹ استعمال کریں۔
- ☐ گھٹنوں کا زاویہ: اگر دونوں گھٹنے ایک جیسے رہیں تو آسن متوازن ہے؛ اگر ایک گھٹنا اندر یا باہر گرے تو ٹانگیں کم سیدھی کریں۔
- ☐ پاؤں کی اونچائی: دونوں پاؤں برابر اونچائی پر ہوں؛ ایک پاؤں نیچے ہو تو دوسرے کو بھی نیچے لا کر دوبارہ ترتیب بنائیں۔
- ☐ ہیمسٹرنگ کا احساس: ہلکا، پھیلا ہوا کھنچاؤ درست ہے؛ تیز چبھن یا جھٹکا آئے تو گھٹنے موڑیں اور بیلٹ ڈھیلی کریں۔
- ☐ کمر کا احساس: کمر میں لمبائی اور سہارا محسوس ہو؛ نچلی کمر میں دباؤ ہو تو پاؤں قریب لائیں یا گھٹنوں کو موڑیں۔
- ☐ سانس: تین سے پانچ ہموار سانسیں ممکن ہوں؛ سانس رک جائے تو آسن کی گہرائی کم کریں۔
- ☐ کندھے: کندھے کانوں سے دور رہیں؛ اگر کندھے اٹھیں تو گرفت چھوڑ کر بیلٹ لگائیں۔
- ☐ تھکن کی صورت: اگر طالب علم شفٹ کے بعد کمزور یا چکرا ہوا ہو تو مکمل آسن نہ کرائیں؛ گھٹنے موڑ کر پاؤں اٹھانے کا مرحلہ کافی ہے۔
- ☐ استاد کی مدد: پاؤں کو اوپر نہ کھینچیں؛ بیلٹ، پنڈلی کے نیچے ہلاک یا سمت کی ہلکی رہنمائی دیں۔
- ☐ آسن ختم کرنے کا اصول: پہلے گھٹنے موڑیں، پھر پاؤں نیچے رکھیں؛ اچانک پاؤں گرانے سے بچیں۔
- ☐ کامیابی کا عملی معیار: طالب علم دونوں پاؤں کو برابر رکھ کر تین ہموار سانسیں لے، کمر کو گول نہ کرے، اور مدد کے بغیر محفوظ انداز میں واپس آجائے۔

دونوں پاؤں کا کنٹرول صرف لچک کا امتحان نہیں؛ یہ برابر وزن، صاف سانس اور محفوظ کمر کی مشترکہ تربیت ہے۔ جب استاد ہر طالب علم کو اسی ترتیب سے دیکھتا ہے تو آسن کی شکل سے زیادہ اہم جسم کی سمجھ سامنے آتی ہے، اور یہی سمجھ آگے کے پیچیدہ آسنوں کی مضبوط بنیاد بنتی ہے۔

وِپریتا کرانی: ٹانگیں دیوار پر ریکوری

دیوار کے سہارے سکون: وِپریتا کرانی کا مقصد

ک اظم، 52 سالہ محتاط پریکٹیشنر، ہائی بلڈ پریشر کے ساتھ یوگا کلاس میں آیا تو اس کی توانائی کم تھی اور بیمسٹرنگ میں کھنچاؤ محسوس ہو رہا تھا۔ استاد نے اسے فوراً گہرا آگے جھکنے یا ٹانگیں زبردستی سیدھی کرنے کے بجائے دیوار کے پاس لٹایا، کولہوں کے نیچے پتلا کمبل رکھا، اور سانس کی رفتار کم کروائی۔ چند منٹ بعد اس کے چہرے کی سختی کم ہوئی، ٹانگوں کا پچھلا حصہ نرم پڑا، اور وہ بغیر تھکن کے سواسانا میں جا سکا۔

وِپریتا کرانی، یعنی ٹانگیں دیوار پر، کم توانائی والی بحالی کے لیے موزوں ہے کیونکہ جسم کو الٹا دباؤ برداشت نہیں کرنا پڑتا، ٹانگوں کو سہارا ملتا ہے، اور طالب علم سانس کو پرسکون کرنے پر توجہ دے سکتا ہے۔ تاہم ہائی بلڈ پریشر، آنکھوں کے دباؤ، گردن کے مسئلے یا چکر کی شکایت میں استاد کو اونچائی، دورانیہ اور سر کی پوزیشن احتیاط سے بدلتی چاہیے۔

اہم نکتہ: وِپریتا کرانی میں کامیابی ٹانگیں زیادہ اونچی کرنے سے نہیں، بلکہ سانس، سہارا اور بیمسٹرنگ کی مناسب نرمی کو ایک ساتھ رکھنے سے آتی ہے۔

کلاس میں اس آسن کا مقصد طالب علم کو "زیادہ کھینچنا" نہیں بلکہ جسم کو اتنا سہارا دینا ہے کہ وہ دفاعی تناؤ چھوڑ سکے۔ عملی جانچ یہ ہے: کیا طالب علم پانچ سے دس سانسوں تک جبراً، پیٹ اور رانیں نرم رکھ سکتا ہے؟ اگر نہیں، تو آسن کی اونچائی یا ٹانگوں کا زاویہ بدلیں۔

بحالی کے چار بنیادی اصول

1. سہارا پہلے، کھنچاؤ بعد میں۔

دیوار سے کولہوں کا فاصلہ ہر طالب علم کے لیے ایک جیسا نہیں ہوتا۔ اگر ہیمسٹرنگ سخت ہوں تو کولہوں کو دیوار سے 20 سے 30 سینٹی میٹر دور رکھیں؛ اس طرح ٹانگیں قدرے ترچھی رہیں گی اور پچھلی ران پر غیر ضروری زور نہیں پڑے گا۔ نرم ہیمسٹرنگ والے طالب علم دیوار کے زیادہ قریب آ سکتے ہیں۔

سہارا اس لیے ضروری ہے کہ جسم کھنچاؤ کے خلاف مزاحمت نہ کرے۔ گھٹنوں کو مکمل لاک کرنے کے بجائے ہلکا سا نرم رکھیں۔ اگر پچھلی ران میں چبھتا ہوا درد آئے تو طالب علم کو فوراً ٹانگیں موڑنے یا دیوار سے دور ہونے کو کہیں۔

2. سانس کی رفتار آسن کی گہرائی سے زیادہ اہم ہے۔

طالب علم کو ناک سے سانس لینے دیں۔ ابتدا میں چار شمار میں سانس اندر اور چھ شمار میں باہر نکلوں۔ لمبی، آرام دہ سانس باہر نکالنے سے پسلیوں، پیٹ اور چہرے کا غیر ضروری تناؤ کم ہوتا ہے۔ سانس روکنے کی ہدایت نہ دیں، خاص طور پر ہائی بلڈ پریشر والے طالب علم کو۔

سانس کو زبردستی گہرا نہ کریں۔ اگر چار شمار میں سانس اندر لینا دشوار ہو تو تین شمار اندر اور چار شمار باہر کافی ہیں۔ استاد سانس کی آواز، کندھوں کی حرکت اور چہرے کے رنگ سے اندازہ لگائے۔ پرسکون سانس کا مطلب یہ نہیں کہ طالب علم ہر بار زیادہ ہولے؛ مطلب یہ ہے کہ سانس ہموار اور بے تکلف رہے۔

3. ہیمسٹرنگ ریلیز کو فعال کھنچاؤ نہ بنائیں۔

ہیمسٹرنگ پچھلی ران کے پٹھوں کا مجموعہ ہے جو کولہے اور گھٹنے کی حرکت میں مدد دیتا ہے۔ وپریتا کرانی میں ان پٹھوں کو آرام دینے کے لیے ٹانگیں دیوار پر رکھیں، پاؤں کو زور سے اوپر نہ کھینچیں، اور گھٹنوں کو ضرورت کے مطابق موڑنے دیں۔

پاؤں کو ڈھیلا رکھنے سے پنڈلی اور پچھلی ران کا سلسلہ نرم رہتا ہے۔ اگر طالب علم انگلیاں اپنی طرف کھینچ کر کھنچاؤ بڑھاتا رہے تو اسے کہیں کہ پاؤں کو دیوار پر "بھاری" رکھے۔ متوقع نتیجہ یہ ہے کہ پانچ منٹ کے بعد کھنچاؤ تیز ہونے کے بجائے پھیل کر ہلکا محسوس ہو۔

4. کم توانائی والی بحالی میں وقت اور منتقلی دونوں اہم ہیں۔

تھکے ہوئے طالب علم کو اچانک اٹھانے سے چکر آ سکتا ہے۔ وپڑیتا کرانی سے نکلتے وقت پہلے گھٹنے موڑیں، پھر ٹانگیں ایک طرف لائیں، چند سانسیں کروٹ پر لیں، اور آخر میں ہاتھ کی مدد سے بیٹھیں۔ اس ترتیب سے خون کی گردش میں اچانک تبدیلی اور گردن پر دباؤ کم ہوتا ہے۔

ابتدائی مشق کے لیے 5 سے 8 منٹ کافی ہیں۔ اگر سانس ہموار، چہرہ پرسکون اور چکر سے پاک رہے تو دورانیہ 10 سے 12 منٹ تک بڑھایا جا سکتا ہے۔ اپنے آپ سے پوچھیں: کیا طالب علم آسن کے بعد پہلے سے زیادہ صاف اور مستحکم محسوس کرتا ہے؟ اگر جواب نہیں، تو دورانیہ کم کریں۔

وال لیگس ریکوری پروٹوکول: کاظم کی عملی مشق

وال لیگس ریکوری پروٹوکول وپڑیتا کرانی سکھانے کا ایک منظم طریقہ ہے۔ اس میں استاد پہلے خطرے کے اشارے دیکھتا ہے، پھر جسم کو سہارا دیتا ہے، سانس کو ترتیب دیتا ہے، ہیمسٹرنگ کو نرم ہونے کا وقت دیتا ہے، اور آخر میں آہستہ منتقلی کرواتا ہے۔

کاظم کے لیے مقصد 8 منٹ کی بحالی تھا، نہ کہ زیادہ گہرا آسن۔ اس کے لیے یہ سامان تیار کیا گیا:

- ☐ دیوار کے ساتھ ایک یوگا چٹائی
- ☐ ایک تہہ کیا ہوا کمبل
- ☐ گھٹنوں کے نیچے رکھنے کے لیے ایک اضافی کمبل
- ☐ آنکھوں پر رکھنے کے لیے ہلکا کپڑا، اگر طالب علم اسے پسند کرے

1 ابتدائی جانچ کریں۔ کاظم سے پوچھیں: "کیا آج چکر، سینے میں درد، سانس میں غیر معمولی تنگی یا شدید سر درد ہے؟" اگر وہ ہاں کہے تو آسن شروع نہ کریں اور طبی مشورے کی طرف رہنمائی کریں۔ ہائی بلڈ پریشر کے باعث سانس روکنے، زور لگانے اور تیز منتقلی سے بچیں۔

1 دیوار سے فاصلہ طے کریں۔ کاظم کو کولہے دیوار سے تقریباً 25 سینٹی میٹر دور رکھ کر بٹھائیں۔ دایاں پہلو دیوار کی طرف ہو۔ یہ فاصلہ اس لیے رکھا گیا کہ اس کی ہیمسٹرنگ سخت تھیں اور سیدھی ٹانگیں فوراً کھنچاؤ پیدا کر سکتی تھیں۔

1 کروٹ سے پیٹھ پر آئیں۔ کاظم نے ہاتھ زمین پر رکھا، بیک وقت کولہے گھمائے، اور ٹانگیں دیوار پر چڑھائیں۔ استاد نے اس کی کمر کو کھینچ کر سیدھا نہیں کیا۔ اگر ٹانگیں دیوار تک نہ پہنچیں تو استاد نے انہیں اٹھانے کے بجائے گھٹنے موڑے دیا۔

- 1 کولہوں کے نیچے کمبل رکھیں۔ کاظم کے کولہوں کے نیچے ایک پتلا کمبل رکھا گیا، مگر کمر کو اونچا پل بنانے کی کوشش نہیں کی گئی۔ اس سے شرونی کو معمولی سہارا ملا اور پیٹ پر دباؤ نہیں بڑھا۔ ہائی بلڈ پریشر والے طالب علم میں بلند سہارا غیر ضروری دباؤ پیدا کر سکتا ہے، اس لیے کمبل ہلکا رکھیں۔
- 1 ٹانگوں کی پوزیشن نرم کریں۔ کاظم نے گھٹنوں کو مکمل لاک نہیں کیا۔ پاؤں دیوار پر آرام سے ٹکے رہے، انگلیاں ڈھیلی رہیں، اور رانوں کے درمیان تقریباً ایک مٹھی کا فاصلہ رکھا گیا۔ اس ترتیب نے ہیمسٹرنگ کو زور لگانے کے بجائے آرام کرنے کا موقع دیا۔
- 1 سانس کا چکر شروع کریں۔ پہلے دو چکروں میں صرف قدرتی سانس دیکھی گئی۔ پھر استاد نے کہا: ”تین شمار میں سانس اندر، چار شمار میں باہر۔“ پانچویں سانس سے کاظم نے چار شمار اندر اور چھ شمار باہر کیا۔ استاد نے سانس روکنے یا پیٹ کو اندر کھینچنے کی ہدایت نہیں دی۔
- 1 جسمانی اشارے دیکھیں۔ ہر دو منٹ بعد استاد نے خاموشی سے جانچا: کیا جبراً بھنچا ہے؟ کیا کندھے اٹھ رہے ہیں؟ کیا پاؤں دیوار کو دھکیل رہے ہیں؟ کاظم کے پاؤں پہلے زور لگا رہے تھے، اس لیے ہدایت دی گئی: ”دیوار کو دھکیلنے کے بجائے پاؤں کو دیوار پر رکھ دیں۔“ اگلی چند سانسوں میں پنڈلی نرم ہوئی۔
- 1 آٹھ منٹ بعد محفوظ اخراج کریں۔ کاظم نے گھٹنے موڑے، ٹانگیں دیوار سے نیچے لائیں، اور دونوں گھٹنوں کو سینے کے قریب چند لمحے رکھا۔ پھر وہ دائیں کروٹ پر 30 سیکنڈ رہا۔ اس کے بعد ہاتھ کی مدد سے بیٹھا اور ایک منٹ خاموش بیٹھ کر سانس معمول پر لایا۔

اس مشق کے متوقع نتائج یہ تھے: ہیمسٹرنگ کا کھنچاؤ کم ہونا، سانس کا ہموار ہونا، چہرے اور کندھوں کا نرم ہونا، اور آسن کے بعد چکر کے بغیر کھڑا ہونا۔ استاد کو نتائج یوں نوٹ کرنے چاہییں:

جانچ کا پہلو	مشق سے پہلے	آٹھ منٹ بعد
ہیمسٹرنگ کا احساس	واضح کھنچاؤ، خاص طور پر گھٹنے کے پیچھے	ہلکا اور پھیلا ہوا احساس
سانس	مختصر اور جلدی	ہموار، باہر کی سانس قدرے لمبی
کندھے اور جبراً	کندھے اٹھے ہوئے، جبراً سخت	کندھے نیچے، جبراً نرم
منتقلی	اٹھتے وقت چکر کا خدشہ	کروٹ اور بیٹھنے کے بعد استحکام

اگر کاظم کی ٹانگیں دیوار سے دور ہونے کے باوجود سانس آرام دہ رہیں تو یہی پوزیشن مناسب تھی۔ اگر استاد اسے زبردستی دیوار کے قریب لے آتا تو ہیمسٹرنگ کا کھنچاؤ بڑھ سکتا تھا اور بحالی کا مقصد ضائع ہو جاتا۔

عام رکاوٹیں اور فوری اصلاح

مسئلہ: بیمسٹرنگ میں جبھتا ہوا درد یا گھٹنے کے پیچھے تیز کھنچاؤ۔

کیوں ہوتا ہے: کولہے دیوار کے بہت قریب ہیں، گھٹنے لاک ہیں، یا طالب علم پاؤں کی انگلیاں اپنی طرف زور سے کھینچ رہا ہے۔ اس حالت میں پچھلی ران مسلسل کھنچی رہتی ہے اور جسم آرام کے بجائے حفاظت کے لیے پٹھے سخت کرتا ہے۔

حل: کولہوں کو دیوار سے مزید 15 سے 20 سینٹی میٹر دور کریں، گھٹنے موڑیں، اور پاؤں کو ڈھیلا رکھیں۔ ضرورت ہو تو گھٹنوں کے نیچے کمبل کا رول رکھیں۔ دو منٹ بعد پوچھیں: ”کیا کھنچاؤ اب نرم اور پھیلا ہوا ہے؟“ اگر درد برقرار رہے تو آسن ختم کریں۔

مسئلہ: سانس رک رک کر آنا یا سینہ بھاری محسوس ہونا۔

کیوں ہوتا ہے: طالب علم آسن کو درست رکھنے کے لیے پیٹ سخت کرتا ہے، سانس روک لیتا ہے، یا کولہوں کے نیچے بہت اونچا سہارا رکھتا ہے۔ ہائی بلڈ پریشر والے طالب علم میں یہ عادت خاص طور پر ناموزوں ہے۔

حل: کمبل کی اونچائی کم کریں، گھٹنوں کو موڑیں، اور سانس کو تین شمار اندر، چار شمار باہر تک محدود کریں۔ طالب علم کو پیٹ کو ”اندر کھینچنے“ کے بجائے پیٹ کی نرم حرکت محسوس کرنے دیں۔ اگر سینے کا دباؤ، غیر معمولی سانس کی تنگی یا شدید بے آرامی رہے تو فوراً آسن سے نکالیں۔

مسئلہ: آسن کے بعد چکر آنا یا بیٹھتے وقت عدم توازن۔

کیوں ہوتا ہے: طالب علم تیزی سے اٹھا، ٹانگیں فوراً نیچے لائیں، یا طویل قیام کے بعد سر کو اچانک اوپر کیا۔ کم توانائی کی حالت میں جسم کو پوزیشن بدلنے کے لیے وقت درکار ہوتا ہے۔

حل: پہلے گھٹنے موڑیں، پھر دونوں ٹانگیں ایک طرف لائیں، کم از کم 30 سے 60 سیکنڈ کروٹ پر رہیں، اور ہاتھ کے زور سے آہستہ بیٹھیں۔ بیٹھنے کے بعد مزید پانچ سانس لیں۔ اگر چکر بار بار آئے تو اگلی بار دورانیہ 3 سے 5 منٹ رکھیں اور کولہوں کے نیچے کمبل ہٹا دیں۔

وِپریتا کرانی کی تدریس میں استاد کا اصل کام طالب علم کو زیادہ گہرا لے جانا نہیں، بلکہ اسے محفوظ طور پر کم کوشش والی حالت تک پہنچانا ہے۔ جب سانس ہموار ہو، بیمسٹرنگ کو کھنچاؤ کے بجائے نرمی ملے، اور منتقلی بے جلدی ہو، تب دیوار واقعی بحالی کا سہارا بن جاتی ہے۔

یہی ترتیب آگے کے آسنوں میں جسمانی مشاہدے، سانس کی تعلیم اور ذمہ دارانہ معاونت کی بنیاد مضبوط کرتی ہے۔

ساواسنا: مکمل آرام اور ٹیچنگ اسکل

مکمل آرام کی بنیاد: ساواسنا کا مقصد اور استاد کی ذمہ داری

ساواسنا کے آخری پانچ منٹ کلاس کے پورے اثر کو بدل سکتے ہیں۔ اگر طالب علم جسم کو فرش پر رکھ دے مگر ذہن کو کاموں، فون یا اگلی ملاقات میں چھوڑ دے، تو وہ آرام کی حالت تک نہیں پہنچتا۔ اسی طرح بہت لمبی خاموشی، غیر واضح ہدایات یا کمرے کی نامناسب گرمی طالب علم کو سکون کے بجائے نیند، بے چینی یا جسمانی تکلیف دے سکتی ہے۔

ساواسنا کا مطلب ہے مردہ جسم کا آسن؛ اس میں جسم کو حرکت سے روک کر بیدار توجہ کے ساتھ آرام دیا جاتا ہے۔ گائیڈڈ سکون ایسی زبانی رہنمائی ہے جس میں استاد طالب علم کو جسمانی احساس، سانس اور ذہنی نرمی کی طرف مرحلہ وار لے جاتا ہے۔ بیدار آرام سے مراد وہ کیفیت ہے جس میں جسم ڈھیلا ہو مگر طالب علم آواز سن سکے اور ضرورت پڑنے پر پوزیشن بدل سکے۔ نیند سے بچاؤ کا مطلب طالب علم کو زبردستی جگائے رکھنا نہیں، بلکہ ایسی ہدایات دینا ہے جو اسے آرام دے مگر ہوشیار رکھیں۔

ساواسنا میں استاد کا کام مسلسل بولتے رہنا نہیں۔ استاد پہلے محفوظ ماحول بناتا ہے، پھر مختصر اور واضح اشارے دیتا ہے، خاموشی کے لیے جگہ چھوڑتا ہے، اور آخر میں جسم کو آہستہ آہستہ حرکت میں واپس لاتا ہے۔ ہر ہدایت کے ساتھ اس کا مقصد بھی سمجھیں: پاؤں کو ڈھیلا کرنے سے جسم کا نچلا حصہ فرش کا سہارا محسوس کرتا ہے، جبکہ سانس گتے سے ذہن کو ایک سادہ مرکز ملتا ہے۔ خود سے پوچھیں: کیا میری آواز طالب علم کو آرام دے رہی ہے، یا اسے نئی معلومات یاد کرنے پر مجبور کر رہی ہے؟

ساواسنا ڈیپ ریسٹ اسکرپٹ کی مرحلہ وار ترتیب

ساواسنا ڈیپ ریسٹ اسکرپٹ اس باب کا عملی طریقہ ہے۔ اس میں استاد ساواسنا کو پانچ حصوں میں چلاتا ہے: جگہ بنانا، جسم کو فرش کے حوالے کرنا، سانس کو نرم کرنا، بیدار خاموشی قائم کرنا، اور واپسی کرنا۔ عام طور پر بارہ سے پندرہ منٹ کافی ہوتے ہیں۔ اگر کلاس میں نئے طالب علم، حاملہ افراد یا کمر کی شکایت رکھنے والے افراد ہوں تو اسکرپٹ کو مختصر اور زیادہ قابل انتخاب رکھیں۔

کلاس ختم کرنے سے پہلے کمرے کی تیاری کریں۔ تیز روشنی کم کریں، درجہ حرارت معتدل رکھیں، اور ہر طالب علم کو چادر یا کمبل دیں۔ کمر کے نیچے گھٹنوں کو سہارا دینے کے لیے بولسٹر یا تہ کیا ہوا کمبل رکھیں۔ اگر گردن پیچھے کھینچتی ہو تو سر کے نیچے بہت اونچا سہارا نہ دیں؛ ایک پتلا کپڑا کافی ہے۔ آنکھوں پر پٹی صرف رضامندی سے دیں، کیونکہ کچھ افراد بند آنکھوں میں بے آرامی محسوس کرتے ہیں۔

اب ہدایات کو اس ترتیب سے دیں:

- 1 طالب علم سے کہیں: "پیٹھ کے بل لیٹ جائیں۔ پاؤں آرام سے الگ رہنے دیں، بازو جسم سے تقریباً ایک ہتھیلی کے فاصلے پر رکھیں، اور ہتھیلیاں اوپر یا جس سمت میں زیادہ آرام ہو، رکھیں۔" اس سے طالب علم کو ایک ہی شکل میں زبردستی رکھنے کے بجائے محفوظ انتخاب ملتا ہے۔
- 1 کہیں: "اگر کمر میں کھنچاؤ ہو تو گھٹنے موڑ کر پاؤں فرش پر رکھیں، یا گھٹنوں کے نیچے کمبل رکھیں۔ اگر پیٹھ کے بل لیٹنا مناسب نہ ہو تو کروٹ لے کر آرام کریں۔" یہ جملہ خاص طور پر اہم ہے، کیونکہ درد چھپا کر ساواسنا کرنا سکون نہیں دیتا۔
- 1 جسم کے نچلے حصے سے آغاز کریں: "دائیں پاؤں کی انگلیوں کو محسوس کریں۔ انہیں پکڑنے کی ضرورت نہیں؛ صرف ڈھیلا ہونے دیں۔ دائیں پنڈلی، گھٹنا، ران اور کولہے کا وزن فرش کی طرف جانے دیں۔ اب یہی عمل بائیں ٹانگ کے ساتھ کریں۔" ہر حصے کے بعد دو سانسوں کی خاموشی دیں۔ تیز رفتار جسمانی فہرست طالب علم کو آرام کے بجائے ذہنی کام میں لگا دیتی ہے۔
- 1 پھر کہیں: "پیٹ کو سانس کے ساتھ خود حرکت کرنے دیں۔ سانس کو گہرا بنانے کی کوشش نہ کریں۔ ہر سانس کے بعد جسم کو مزید سہارا ملنے دیں۔" یہاں "سانس اندر لو، سانس باہر چھوڑو" بار بار کہنے سے بعض افراد سانس کو قابو کرنے لگتے ہیں؛ اس لیے قدرتی سانس کی اجازت واضح کریں۔
- 1 کندھوں، بازوؤں، ہاتھوں، جبڑے اور آنکھوں تک جائیں: "کندھوں کو کانوں سے دور جانے دیں۔ ہاتھوں کو مٹھی نہ بنائیں۔ زبان کو منہ کے اندر آرام دیں، دانتوں کو بھیجنے کی ضرورت نہیں۔ آنکھوں کے گرد کی جلد نرم ہونے دیں۔" چہرے کے حصے کو شامل کرنے کی

وجہ یہ ہے کہ بہت سے طالب علم جسم کو ڈھیلا کرتے ہوئے بھی جبراً مضبوط رکھتے ہیں۔

اب ساواسنا ڈیپ ریسٹ اسکرپٹ کا بیدار حصہ شروع کریں: "اپنے پورے جسم کا وزن محسوس کریں۔ آوازیں سنیں، مگر ان کے پیچھے جانے کی ضرورت نہیں۔ اگر کوئی خیال آئے تو اسے روکنے کی کوشش نہ کریں؛ توجہ واپس جسم کے وزن یا سانس کے لمس پر لے آئیں۔" اس حصے میں دو سے چار منٹ خاموشی رکھیں۔ استاد کو گھڑی دیکھنے کے لیے فون استعمال نہیں کرنا چاہیے؛ پہلے سے مقرر وقت کے لیے نرم گھنٹی یا خاموش ٹائمر رکھیں، تاکہ توجہ طالب علموں پر قائم رہے۔

نیند سے بچانے کے لیے ہر منٹ نئی ہدایت دینا ضروری نہیں۔ اس کے بجائے بیدار توجہ کے تین مختصر اشارے دیں: "اپنے ہاتھوں کا درجہ حرارت محسوس کریں"، "کمر کے نیچے فرش کا سہارا محسوس کریں"، اور "کمرے کی تین آوازیں سنیں، پھر توجہ واپس سانس پر لائیں۔" یہ اشارے ذہن کو جگائے رکھتے ہیں مگر آرام نہیں توڑتے۔ اگر کسی طالب علم کی سانس بہت بھاری ہو، خراٹے آئیں یا جسم بار بار چونکے، تو نام لے کر شرمندہ نہ کریں۔ قریب جا کر نرم آواز میں کہیں: "اپنے ہاتھوں کی انگلیوں کو ہلکا سا محسوس کریں؛ آپ کو ابھی صرف آرام سے بیدار رہنا ہے۔"

واپسی بھی اسکرپٹ کا حصہ ہے۔ پہلے آواز کا حجم معمول سے ذرا بڑھائیں: "سانس کو دوبارہ واضح محسوس کریں۔ انگلیوں اور پاؤں کی انگلیوں میں ہلکی حرکت لائیں۔ کلاٹیاں اور ٹخنے گھمائیں۔" پھر کہیں: "ایک کروٹ لیں، چند سانس وہیں رہیں، اور ہاتھوں کی مدد سے آہستہ بیٹھیں۔" فوراً بیٹھنے کا حکم چکر کا سبب بن سکتا ہے، خاص طور پر طویل ساواسنا کے بعد۔ آخر میں آنکھیں کھولنے کی اجازت دیں، حکم نہیں: "جب مناسب لگے، آنکھیں کھولیں۔"

تجویز کردہ تدریسی اسکرپٹ

"اپنے جسم کو فرش کے حوالے کریں۔ پاؤں کو اپنی جگہ ملنے دیں، ہاتھوں کو کوشش سے آزاد کریں۔ دائیں ٹانگ کا وزن محسوس کریں، پھر بائیں ٹانگ کا۔ پیٹ کو سانس کے ساتھ خود حرکت کرنے دیں۔ جبراً نرم، کندھے بھاری، پیشانی ہموار۔ آپ کو سانس بدلنے کی ضرورت نہیں۔ صرف سانس کے آنے اور جانے کو محسوس کریں۔ اگر خیال آئے تو اسے حل نہ کریں؛ توجہ واپس جسم کے وزن پر لے آئیں۔ کمرے کی آوازیں سنیں، فرش کا سہارا محسوس کریں، اور بیدار آرام میں رہیں۔ اب سانس کو واضح محسوس کریں، انگلیوں کو حرکت دیں، ایک کروٹ لیں، اور اپنی رفتار سے بیٹھیں۔"

اسکرپٹ کو لفظ بہ لفظ پڑھنا ابتدا میں مددگار ہے، مگر استاد کو ہر کلاس کے جسمانی حالات کے مطابق جملے کم یا زیادہ کرنے چاہییں۔ اگر آپ کی آواز بہت دھیمی ہو تو آخری صف کے طالب علم ہدایات کھو دیں گے؛ اگر آواز بہت بلند ہو تو سکون ٹوٹ جائے گا۔ جملوں کے درمیان دو سے پانچ سانسوں کا وقفہ رکھیں، کیونکہ خاموشی طالب علم کو ہدایت پر عمل کرنے کا وقت دیتی ہے۔

زہرہ کے اسٹوڈیو میں اختتامی کلاس کا عملی استعمال

زہرہ، چونتیس سالہ یوگا اسٹوڈیو مالک، محسوس کرتی ہے کہ اس کی شام کی کلاس میں طالب علم ساواسنا کے بعد فوراً اٹھ جاتے ہیں۔ کچھ لوگ کہتے ہیں کہ انہیں کمر میں کھنچاؤ ہوتا ہے، جبکہ دو طالب علم اکثر سو جاتے ہیں اور اختتام پر الجھن میں اٹھتے ہیں۔ زہرہ ساواسنا ڈیپ ریسٹ اسکرپٹ کو پندرہ منٹ کی ترتیب میں آزماتی ہے۔

کلاس ختم ہونے سے پہلے وہ روشنی کم کرتی ہے، ہر جگہ کمبل رکھتی ہے، اور کہتی ہے: ”آپ پیٹھ کے بل، گھٹنوں کے نیچے سہارا لے کر، یا کروٹ پر آرام کر سکتے ہیں۔ درد کو برداشت کرنا اس آسن کا مقصد نہیں۔“ اس ایک وضاحت سے طالب علم اپنی ضرورت کے مطابق پوزیشن چنتے ہیں۔ زہرہ پھر جسمانی رہنمائی سات منٹ میں مکمل کرتی ہے، لیکن ہر حصے کے بعد خاموشی رکھتی ہے۔

اگلے چار منٹ میں وہ صرف تین بیداری کے اشارے دیتی ہے: ہاتھوں کا لمس، فرش کا سہارا، اور کمرے کی آوازیں۔ ایک طالب علم اونگھنے لگتا ہے؛ زہرہ اسے سب کے سامنے متوجہ نہیں کرتی۔ وہ کمرے کے کنارے سے نرم آواز میں کہتی ہے: ”اپنی انگلیوں میں ہلکی سی حرکت محسوس کریں اور قدرتی سانس کو سنیں۔“ طالب علم آنکھیں کھولے بغیر سانس کو دوبارہ محسوس کرتا ہے۔

آخری چار منٹ میں زہرہ واپسی کو تین واضح مرحلوں میں تقسیم کرتی ہے: پہلے انگلیاں اور ٹخنے، پھر کروٹ، پھر بیٹھنا۔ اس کے بعد وہ مختصر جانچ کرتی ہے: ”کیا کسی کو چکر، درد یا بے آرامی ہے؟“ زہرہ کو اگلی کلاس میں معلوم ہوتا ہے کہ کمر کے لیے کمبل رکھنے والے طالب علم زیادہ دیر آرام سے رہتے ہیں، جبکہ بہت زیادہ بولنے پر چند افراد نے ذہنی الجھن بتائی۔ وہ اس مشاہدے کی بنیاد پر اسکرپٹ کو مزید مختصر کرتی ہے۔

صورۃِ حال	فوری تبدیلی	مطلوبہ نتیجہ
کمر میں کھنچاؤ	گھٹنوں کے نیچے کمبل یا کروٹ	جسمانی سہارا اور کم درد
طالب علم جلد سو جاتا ہے	ہاتھوں، آوازوں اور انگلیوں کی بیداری کا اشارہ	آرام کے ساتھ ہوشیاری
کمرہ بے آرامی سے گرم یا ٹھنڈا ہے	کمبل، ہوا کا رخ اور روشنی درست کریں	جسم کا درجہ حرارت متوازن رہے
واپسی پر چکر آتا ہے	کروٹ پر وقفہ، پھر آہستہ بیٹھنا	محفوظ انتقال

زہرہ ہر کلاس کے بعد تین باتیں نوٹ کرتی ہے: کتنے منٹ بعد بے چینی شروع ہوئی، کس سہارا نے مدد کی، اور واپسی پر کسی نے چکر تو نہیں بتایا۔ یہ نوٹ اسکرپٹ کو اندازے کے بجائے مشاہدے

سے بہتر بناتے ہیں۔ استاد بھی یہی جانچ کرے: کیا طالب علم خاموشی میں جسم کا وزن محسوس کر پا رہا تھا، اور کیا وہ آخر میں صاف ہدایات کے ساتھ واپس آیا؟

تجربے سے نکلی ہوئی تدریسی بصیرتیں

ساواسنا میں کم الفاظ، زیادہ جگہ دیتے ہیں۔ ہر جسمانی حصے کا نام مسلسل بولنے کے بجائے ایک واضح ہدایت دیں، پھر خاموش رہیں۔ طالب علم کو ”کندھے نرم کریں“ کہنے کے بعد کم از کم دو سانس دیں؛ ورنہ وہ ہدایت سن کر فوراً اگلی ہدایت کا انتظار کرے گا اور اپنے احساس سے کٹ جائے گا۔

نیند سے بچانے کا بہتر طریقہ سخت آواز نہیں، بیدار توجہ ہے۔ طالب علم کو جھنجھوڑنا یا بار بار ”سوئیں نہیں“ کہنا تناؤ پیدا کرتا ہے۔ ہاتھوں کا لمس، کمر کا سہارا اور کمرے کی آوازیں جیسے چھوٹے اشارے ذہن کو نرم طریقے سے موجود رکھتے ہیں۔ اگر کوئی شخص مکمل نیند میں چلا جائے تو اسے ناکام نہ سمجھیں؛ واپسی کے وقت واضح جسمانی اشارے اور محفوظ رفتار زیادہ اہم ہیں۔

اختتام کی ہدایات شروع کے آرام جتنی اہم ہیں۔ اچانک بیٹھنے سے طالب علم کا جسم اور سانس تیار نہیں ہوتے۔ انگلیوں سے آغاز، کروٹ پر وقفہ، پھر بیٹھنا ایک محفوظ پل بناتا ہے۔ ہر کلاس میں کم از کم ایک منٹ واپسی کے لیے محفوظ رکھیں۔

اہم عملی اقدامات: کمرے کو پہلے تیار کریں، ہر طالب علم کو سہارا منتخب کرنے دیں، ساواسنا ڈیپ ریسٹ اسکرپٹ کو پانچ حصوں میں چلائیں، خاموشی کو باقاعدہ جگہ دیں، نیند کی صورت میں نرم بیداری کے اشارے دیں، اور واپسی کو آہستہ کرائیں۔ جب استاد آرام، بیداری اور حفاظت تینوں کو ایک ساتھ سنبھالتا ہے تو ساواسنا محض کلاس کا آخری آسن نہیں رہتا؛ یہ پوری مشق کے اثر کو جسم میں ٹھہرنے کا واضح عملی مرحلہ بن جاتا ہے۔

موومنٹ و اناتومی انڈیکس اور گلاسری

حوالہ جاتی نقشہ: ایک آسن، کئی درست راستے

ک یا آپ کسی طالب علم کے سوال - "اس آسن میں اصل حرکت کہاں سے شروع ہوتی ہے؟" کا جواب صرف نام بتا کر دیں گے، یا حرکت، عضلات، رباط، تلفظ اور متبادل آسن تک فوراً پہنچ سکیں گے؟ ایک مضبوط یوگا استاد کے لیے حوالہ جاتی نظام اسی فرق کو واضح کرتا ہے۔ آسنوں کی فہرست الگ، مسلز کا اشاریہ الگ اور تلفظ کی فہرست الگ پڑی رہے تو تدریس میں وقت ضائع ہوتا ہے؛ مگر مربوط نظام استاد کو ایک ہی نظر میں مکمل تصویر دکھاتا ہے۔

یہ نظام تین عملی مسائل حل کرتا ہے۔ اول، استاد کسی آسن کی بنیادی حرکت اور اس سے متعلق جسمانی حصوں کو جلد تلاش کرتا ہے۔ دوم، طالب علم کی جسمانی ضرورت کے مطابق قریب ترین تیاری یا ترمیم منتخب ہوتی ہے۔ سوم، سنسکرت نام، اردو مفہوم اور انگریزی نام کے درمیان غلط فہمی کم ہوتی ہے۔ اس مطالعے کے بعد آپ ہر آسن کو ایک قابل تلاش اندراج میں بدل سکیں گے، حرکت کو عضلات اور رباط سے جوڑ سکیں گے، اور تدریسی ترتیب زیادہ محفوظ بنا سکیں گے۔

اس کا عملی فائدہ یہ ہے کہ آپ کے پاس محض فہرست نہیں بلکہ فیصلہ کرنے کا نقشہ ہوگا۔ مثال کے طور پر، اگر طالب علم کو پشچموتاناسن میں کمر گول ہونے لگے تو آپ صرف "مزید جھکیں" نہیں کہیں گے؛ آپ دیکھیں گے کہ کولہے کا خم، گھٹنے کی حالت، پچھلی ران کے عضلات اور ریڑھ کی ترتیب کس طرح متعلق ہیں۔ یہی اس نظام کا بنیادی مقصد ہے: نام کو قابل عمل جسمانی معلومات میں بدلنا۔

پوز-اٹلس حوالہ جاتی نظام کی ساخت

پوز-اٹلس حوالہ جاتی نظام ہر آسن کے لیے ایک مختصر مگر مکمل کارڈ بناتا ہے۔ ہر کارڈ میں چھ خانے رکھیں:

- 1 نام اور تلفظ: سنسکرت نام، اردو تلفظ اور سادہ معنی لکھیں۔ اس سے استاد اور طالب علم ایک ہی آسن کو مختلف ناموں سے پکارنے کی الجھن سے بچتے ہیں۔
- 2 بنیادی حرکت: جوڑوں کی نمایاں حرکت درج کریں، مثلاً کولہے کا خم، گھٹنے کا سیدھا ہونا، یا ریڑھ کی گردش۔ اس خانے سے ہدایات جسم کے عمل سے جڑتی ہیں۔
- 3 اہم مسلز: حرکت پیدا کرنے والے عضلات اور کھنچاؤ محسوس کرنے والے عضلات الگ لکھیں۔ "فعال" عضلہ حرکت میں مدد دیتا ہے؛ "کھنچنے والا" عضلہ لمبائی قبول کرتا ہے۔
- 4 متعلقہ رباط: رباط ہڈیوں کو جوڑ کر جوڑ کو سہارا دیتے ہیں۔ صرف وہ رباط درج کریں جو پوزیشن یا دباؤ کے لحاظ سے تدریسی طور پر اہم ہوں۔
- 5 تیاری، متبادل اور بعد کی حرکت: متعلقہ آسنوں کو ترتیب دیں، جیسے پشچموتاناسن سے پہلے دانداناسن اور بعد میں تاداسن۔
- 6 احتیاطی نشان: درد، توازن، گہری گردش یا گھٹنے کے دباؤ جیسے قابل توجہ نکات لکھیں۔ اس سے استاد عام کھنچاؤ اور خطرناک درد میں فرق سمجھا سکتا ہے۔

مثلاً پریگھاسن کے کارڈ میں ایک ٹانگ کا پہلو میں پھیلنا، دوسری ٹانگ کا گھٹنے پر مڑنا، دھڑ کا پہلو کی طرف جھکنا اور ریڑھ کی لمبائی درج ہوگی۔ متعلقہ مسلز میں پہلو کے عضلات، کولہے کے اندرونی عضلات اور پھیلی ہوئی ٹانگ کی پچھلی ران شامل ہوں گے۔ پریورتہ تریکوناسن کو اسی کارڈ میں "گردش کی زیادہ مانگ رکھنے والا تقابلی آسن" لکھیں، مگر دونوں کو ایک ہی حرکت نہ سمجھیں۔

اشاریہ بناتے وقت ایک ہی اصطلاح کے لیے ایک مقررہ املا رکھیں۔ "کولہا" اور "حوض" دونوں استعمال کرنے ہوں تو پہلے صفحے پر وضاحت کریں کہ اس کتاب میں کولہا جوڑ کے لیے اور حوض پورے ہڈیوں کے ڈھانچے کے لیے استعمال ہوگا۔ سنسکرت تلفظ میں بھی یہی اصول رکھیں: سُکھاسن، بڈھ کوناسن، اُپوشٹھ کوناسن اور شتوآسن کو ہر جگہ ایک ہی طرح لکھیں۔

حرکت کے اشاریے کو جسم کے حصے کے مطابق ترتیب دیں، جبکہ آسن اشاریے کو نام کے مطابق۔ مسلز و لیگامینٹس کے اشاریے میں اردو نام کے ساتھ ضرورت کے مطابق سادہ وضاحت دیں، مثلاً "ہیمسٹرنگز: ران کے پچھلے حصے کے تین بڑے عضلات"۔ اس طرح قاری نام دیکھ کر فوراً جسم میں مقام اور کام سمجھ لیتا ہے۔

تلفظ کی فہرست میں لفظ کو حصوں میں توڑ کر پڑھائیں: "پشچموتاناسن" میں "پشچم" اور "اتان" الگ واضح کریں۔ مقصد کامل لسانی ماہر بنانا نہیں، بلکہ کلاس میں نام کو مسلسل اور قابل فہم انداز میں ادا کرنا ہے۔ ہر اندراج کے آخر میں متعلقہ انگریزی نام بھی رکھیں، تاکہ مختلف کتابوں یا تربیتی مواد میں تلاش آسان رہے۔

آپ خود سے پوچھیں: اگر کوئی استاد صرف "کروُنشاسن" تلاش کرے تو کیا اسے آسن، حرکت، مسلز اور تیاری ایک ہی جگہ مل جائے گی؟ اگر جواب نہیں، تو کارڈ ابھی مکمل نہیں۔

دانیال کے نصابی اشاریے کی عملی ترتیب

دانیال، 30 سالہ رائٹر، نصاب کو منظم انداز میں مرتب کرتے ہوئے پہلے بیس آسنوں کے لیے ایک قابلِ طباعت جدول بناتا ہے۔ وہ ہر آسن کے لیے پانچ منٹ کی ابتدائی درجہ بندی اور بعد میں جسمانی جانچ رکھتا ہے۔ اس کا مقصد خوب صورت فہرست بنانا نہیں بلکہ کلاس کی تیاری کا وقت کم کرنا اور ہر ہدایت کے پیچھے واضح جسمانی وجہ رکھنا ہے۔

- 1 آسنوں کی بنیادی فہرست بنائیں۔ دانیال پہلے سُکھاسن، بڈھ کوناسن، دَنداناسن، جانوشیرشاسن، پشچموتاناسن، توآسن، وپریت کرنی اور شوآسن درج کرتا ہے۔ اس سے بنیادی بیٹھنے، آگے جھکنے، مرکزی استحکام اور بحالی کی مثالیں شامل ہو جاتی ہیں۔
- 2 ہر نام کے ساتھ تین شناختیں لکھیں۔ اردو نام، سنسکرت تلفظ اور انگریزی معنی ایک ہی قطار میں رکھیں۔ مثلاً "دَنداناسن - عملہ آسن - اسٹاف پوز"۔ اس ترتیب سے طالب علم کسی بھی نام سے آسن تلاش کر سکتا ہے۔
- 3 حرکت کا مختصر کوڈ بنائیں۔ دانیال "کولہے کا خم"، "ریڑھ کی گردش"، "گھٹنے کا سیدھا ہونا" اور "ٹخنے کا کھنچاؤ" جیسے الفاظ استعمال کرتا ہے۔ وہ مبہم جملہ "پورا جسم کھولیں" نہیں لکھتا، کیونکہ اس سے استاد کو قابلِ ناپ ہدایت نہیں ملتی۔
- 4 مسلز اور رباط کی دو سطحیں رکھیں۔ پہلی سطح میں لازمی جسمانی حصے، دوسری میں اضافی حوالہ شامل کریں۔ پشچموتاناسن کے لازمی حصوں میں پچھلی ران کے عضلات، کولہے کے خم سے متعلق عضلات اور ریڑھ کے سہارا دینے والے عضلات شامل ہوں گے؛ رباط کے خانے میں پیچھے کی زنجیر پر عمومی کھنچاؤ کا ذکر کافی ہوگا، غیر ضروری ناموں کی لمبی فہرست نہیں۔
- 5 متبادل اور تیاری جوڑیں۔ اگر پدمآسن مشکل ہو تو آردھ پدمآسن یا سُکھاسن کو تیاری کے طور پر درج کریں۔ اگر گھٹنے میں دباؤ ہو تو ٹانگ کی پوزیشن کم کریں، کیونکہ زبردستی بیرونی گردش بڑھانے سے جوڑ پر غیر ضروری دباؤ آ سکتا ہے۔
- 6 تلاش کا امتحان لیں۔ دانیال ہر اندراج کو تین طریقوں سے تلاش کرتا ہے: آسن کے نام سے، حرکت کے نام سے، اور مسل کے نام سے۔ اگر "پچھلی ران" تلاش کرنے پر جانوشیرشاسن اور پشچموتاناسن سامنے نہ آئیں تو اشاریہ میں باہمی ربط شامل کریں۔

دانیال کے ایک نمونہ کارڈ کی مختصر شکل یوں ہے:

آسن	بنیادی حرکت	اہم مسلز	متعلقہ حوالہ
دنداناسن	کولہے کا خم روک کر ریڑھ کو لمبا رکھنا	پچھلی ران، پیٹ، ریڑھ کے سہارا دینے والے عضلات	تاداسن، پشچموتاناسن
جانوشیرشا سن	ایک کولہے کا خم، ایک ٹانگ کا سیدھا رہنا	پچھلی ران، اندرونی ران	دنداناسن، آردھ بدھ پدم پشچموتاناسن
توآسن	کولہے کا خم، دھڑ کا توازن	پیٹ، کولہے کے خم والے عضلات	اُبھیا پادانگشٹھاسن
وپریت کرنی	ٹانگوں کی بلند پوزیشن، کم فعال کوشش	ٹانگوں کے عضلات نسبتاً آرام میں	شوآسن

فوری جانچ فہرست:

- ☐ ہر آسن کے اردو، سنسکرت اور انگریزی نام درج ہیں۔
- ☐ تلفظ کو ایک ہی املا کے ساتھ لکھا گیا ہے۔
- ☐ بنیادی حرکت واضح اور قابل مشاہدہ ہے۔
- ☐ فعال مسلز اور کھنچنے والے مسلز الگ پہچانے گئے ہیں۔
- ☐ متعلقہ رباط کا ذکر صرف ضرورت کے مطابق ہے۔
- ☐ تیاری، متبادل اور بعد کی حرکت موجود ہے۔
- ☐ درد یا دباؤ کے لیے واضح ترمیم لکھی گئی ہے۔
- ☐ نام، حرکت اور مسل - تینوں راستوں سے تلاش ممکن ہے۔

متوقع نتیجہ یہ ہے کہ دانیال کسی آسن کی تدریسی تیاری چند منٹ میں کر لیتا ہے، اور طالب علم کے سوال پر پورا حوالہ دوبارہ ڈھونڈنے کی ضرورت نہیں پڑتی۔ آپ بھی ہر دس آسن مکمل ہونے پر یہی تلاش کا امتحان کریں۔

عام غلطیاں اور درست اصلاح

مسلز کی فہرست کو حرکت کا متبادل سمجھنا

کچھ اشاریوں میں عضلات کے نام تو بہت ہوتے ہیں، مگر یہ نہیں بتایا جاتا کہ وہ حرکت میں کیا کر رہے ہیں۔ اس سے استاد "بیمسٹرنگ کھینچیں" کہہ دیتا ہے، حالانکہ طالب علم کو ریڑھ لمبی رکھنے یا گھٹنے کی سمت درست کرنے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

Do this: ہر مسل کے ساتھ ”فعال“، ”کھنچاؤ قبول کرنے والا“ یا ”سہارا دینے والا“ لکھیں۔

Not this: صرف مسلز کے ناموں کی لمبی فہرست نہ بنائیں۔

تلفظ کے کئی املا استعمال کرنا

اگر ایک صفحے پر ”پشچموتاناسن“ اور دوسرے پر ”پشچیموتناسنا“ لکھا ہو تو تلاش کا نظام کمزور ہو جاتا ہے، خاص طور پر جب طالب علم فہرست میں نام ڈھونڈ رہا ہو۔

Do this: پہلے تلفظی فہرست میں ایک معیاری املا مقرر کریں، پھر اسی کو تمام جدولوں میں نقل کریں۔

Not this: ہر مترجم یا استاد کے انداز کے مطابق نام نہ بدلیں۔

رباط کو درد کی قطعی وجہ قرار دینا

رباط کا نام دیکھ کر فوراً یہ نتیجہ نکالنا درست نہیں کہ درد لازماً اسی رباط سے آ رہا ہے۔ درد میں جوڑ، عضلات، پوزیشن اور سابقہ چوٹ سب کردار ادا کر سکتے ہیں۔

Do this: رباط کو ”متعلقہ سہارا دینے والا ڈھانچا“ لکھیں، درد کی تشخیص نہیں۔ تیز، چبھتا یا مسلسل درد آئے تو حرکت روکیں اور مناسب طبی رہنمائی کی طرف بھیجیں۔

Not this: کسی ایک رباط کے نام سے طبی تشخیص نہ کریں۔

آخر میں اپنا حوالہ جاتی نظام یوں پرکھیں: کیا آپ ”کولہے کا خم“، ”پچھلی ران“ یا ”پشچموتاناسن“ میں سے کسی بھی لفظ سے درست آسن تک پہنچ سکتے ہیں؟ اگر ہاں، تو آپ نے ناموں کی فہرست کو تدریسی آلے میں بدل دیا ہے۔ آسن، حرکت، جسمانی ساخت اور تلفظ جب ایک ہی نقشے میں جڑ جائیں تو استاد کی زبان زیادہ واضح، انتخاب زیادہ محفوظ اور کلاس کی ترتیب زیادہ قابل اعتماد ہو جاتی ہے۔

خوابر ختامیہ

اس نصاب کے اختتام تک آپ کی تدریس محض پوزوں کی ترتیب نہیں رہے گی بلکہ جسمانی منطق، سیفٹی کی چابیاں اور کیوننگ کی زبان آپ کے اندر واضح ہو چکی ہوگی - یعنی ہر کلاس میں طلبہ کو "کیوں" کے ساتھ "کیسے" تک پہنچانے کی صلاحیت۔ آپ کی سب سے قابلِ عمل تبدیلی خاص طور پر *Mula Bandha*: پوزیشن اور کیو جیسے حصوں سے آئے گی، جہاں آپ باندھ کو صرف تجربہ نہیں بلکہ تدریسی حکمتِ عملی بنا کر سکھائیں گے۔

اب آپ کا پہلا قدم آج ہی ایک 60 منٹ کی "ٹیچنگ ریہرسل" ہے: باب 13 (سکھاسنا) کے مطابق 10 منٹ کی سیٹ اپ، 30 منٹ کی کیوننگ ڈرل (سانس، الائمنٹ، اور سیفٹی پوائنٹس)، اور 20 منٹ ریکارڈ کر کے اپنی زبان/ہدایات نوٹ کریں۔ اگلے 7 دنوں میں اسی فارمیٹ کو باب 14 (بڈھ کوناسنا) پر لاگو کریں - اور یاد رکھیں کہ 500-گھنٹے یوگا ٹیچر نصابِ اردو آپ کے لیے تب زندہ ہوتا ہے جب آپ روزانہ ایک چھوٹا سا تدریسی قدم باقاعدگی سے لیتے ہیں۔

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





500-گھنٹے یوگا ٹیچر نصابِ اردو

by INTERNATIONAL YOGA ORGANISATION

Copyright 2026 ©

IYO® International Yoga Organisation

All rights reserved

www.iyoyoga.com
