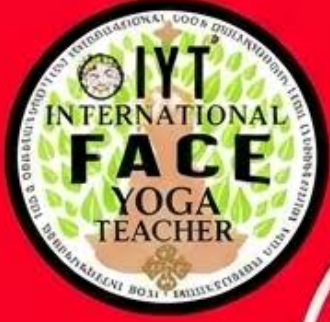


IYO®



अंतर्राष्ट्रीय योग संगठन



English
हिंदी
اردو



अंतर्राष्ट्रीय फेस योग शिक्षक पाठ्यक्रम

प्रस्तावना

अगर आप एक असरदार FYM (Face Yoga Method) सीखना चाहते हैं - या दूसरों को सिखाने के लिए एक स्पष्ट, स्टेप-बाय-स्टेप ढांचा ढूंढ रहे हैं - तो आपको सही मार्गदर्शन की जरूरत पड़ती है। कई बार अभ्यास तो होता है, लेकिन क्रम, सही मसल-यूज़, और सेफ्टी नियमों की वजह से रिज़ल्ट धीमे या असंगत लगते हैं - और यह अनुभव पूरी तरह समझ में आता है।

यह किताब आपको एक संरचित IYT® FYM टीचर सिलेबस और सीखने योग्य प्रोग्राम की भाषा में ले जाती है। आप **International Face Yoga Teacher Syllabus** के जरिए चेहरे की मांसपेशियों, ब्रीदिंग, त्वचा और ग्रैविटी के तथ्यों से लेकर वार्म-अप से फाइनल स्टेप्स तक का स्पष्ट क्रम सीखेंगे।

विषय सूची

अध्याय 1 IYT® FYM का परिचय

चेहरे से समझ तक: FYM की दिशा
एफवाईएम की मूल अवधारणा और फेस-योग मैप रोडमैप
राधा के लिए फेस-योग मैप का प्रयोग
सामान्य भूलें और उनका सुधार

अध्याय 2 FYM उम्र बढ़ने के तथ्य

चेहरे पर उम्र के संकेत पढ़ना: विक्रम का अनुभव
उम्र बढ़ने के तथ्यों को समझने की प्रक्रिया
विक्रम से सीखने योग्य चार सिद्धांत

अध्याय 3 FYM क्या है?

चेहरे की देखभाल को समझने का सही आधार
FYM ब्लूप्रिंट मॉडल से अभ्यास की रचना
एक छोटे FYM अभ्यास को स्वयं जाँचें
अभ्यास में होने वाली सामान्य गलतियाँ

अध्याय 4 Face Muscles: Use it or Lose it

चेहरे की मांसपेशियाँ: इस्तेमाल करें, वरना खो दें
चेहरे को सक्रिय रखें या केवल त्वचा पर निर्भर रहें?
सक्रियता के तीन रास्तों की तुलना
किस स्थिति में कौन-सा तरीका चुनें?
यूज़-इट-लूज़-इट सर्किट को अभ्यास में उतारना

अध्याय 5 FYM में सही Breathing

सांस और चेहरे के अभ्यास का सीधा संबंध
ब्रीद-टू-फेस सिंक की अभ्यास-विधि
अंजली के अभ्यास में सांस का उपयोग
सांस से जुड़ी सामान्य गलतियाँ और उनका सुधार

अध्याय 6 Beauty from the Inside Out

चेहरे की बनावट के पीछे छिपी आदतों को समझना

आवश्यक साधन और संसाधन
इनसाइड-आउट बैलेंस: दैनिक कार्ययोजना
त्वरित जाँच-पत्र

अध्याय 7 त्वचा: शरीर का सबसे बड़ा अंग

त्वचा को समझकर अभ्यास को सही दिशा दें
स्किन ऑर्गन सिस्टम के चार आधार
मीरा का 10 मिनट का त्वचा-सुरक्षित अभ्यास
सामान्य कठिनाइयाँ और उनका समाधान

अध्याय 8 झुर्रियों की सच्चाई

झुर्रियों को सही नाम दें: मिथक बनाम तथ्य
रिकल मिथ बनाम फैक्ट को समझने की क्रमिक विधि
अमित के चेहरे पर मिथक और तथ्य की जाँच
शिक्षक के लिए पक्की समझ और दैनिक कार्रवाई

अध्याय 9 Gravity और चेहरे का प्रभाव

गुरुत्वाकर्षण और चेहरे का प्रभाव
चेहरे की दिशा-रेखाओं को समझना
ग्रेविटी-लाइन मॉडल: नीचे खिंचाव को पढ़ना
सुष्मिता के अभ्यास में ग्रेविटी-लाइन मॉडल
सामान्य भूलें और उनका सुधार

अध्याय 10 Better Circulation का लाभ

जब चेहरे की थकान केवल नींद की कमी नहीं थी
रोहित ने रक्त-संचार को कैसे सक्रिय किया
इस अनुभव से मिलने वाले अभ्यास-सिद्धांत

अध्याय 11 FYM का सरल सार

सिद्धांतों को एक पेज पर उतारकर अभ्यास साफ करें
वन-पेज समरी टूल बनाने की विधि
तारा के साथ एक पूरा अभ्यास-सत्र
अभ्यास को बिगाड़ने वाली सामान्य गलतियाँ

अध्याय 12 FYM से अपेक्षित लाभ

अध्याय 12: एफवाईएम से अपेक्षित लाभ
लाभ की सही तस्वीर चुनें
लाभ पाने के तीन व्यावहारिक रास्ते
किस स्थिति में कौन-सा तरीका चुनें

लाभों को अभ्यास में उतारने की विधि

अध्याय 13 मानसिक लाभ: आत्मविश्वास

चेहरे पर ध्यान, मन में स्थिरता
माइंड-टू-फेस हार्मनी की अभ्यास-प्रक्रिया
काव्या का 14-दिन का अभ्यास
सामान्य भूलों को सुधारने की विधि

अध्याय 14 शारीरिक लाभ: टोनिंग

चेहरे की सक्रियता से लिफ्ट, स्मूदनेस और आराम
अभ्यास के लिए आवश्यक साधन
टोनिंग ट्रायंगल की कार्य-पद्धति
त्वरित जाँच-सूची

अध्याय 15 FYM FAQs: आम सवाल

सवालों को सही दिशा देना
शुरुआती प्रश्नों के चार आधार
अनिता के प्रश्नों का चरण-दर-चरण उत्तर
आम अड़चनें और उनका समाधान

अध्याय 16 FYM Do's And Don'ts

सुरक्षित अभ्यास की नींव: पहले जाँच, फिर अभ्यास
सेफ्टी-डू-डॉन्ट चेकलिस्ट के साथ अभ्यास
सिद्धार्थ के अभ्यास में चेकलिस्ट का प्रयोग
अनुभव से निकले सुरक्षित अभ्यास के नियम

अध्याय 17 पाँच मूलभूत कदम

स्वस्थ FYM अभ्यास की नींव
फाइव-स्टेप फाउंडेशन को समझना
प्रिया के अभ्यास में पाँच कदम
सामान्य गलतियाँ और उनके सुधार

अध्याय 18 शुरुआत कैसे करें

दर्पण के सामने पहला सवाल
अब्दुल ने सत्र को कैसे व्यवस्थित किया
स्टार्ट-राइट रूटीन से मिलने वाले मुख्य पाठ

अध्याय 19 Warm Up: The Wow!

चेहरे को तैयार करने वाला द-वाओ वार्मअप

द-वाओ वार्मअप की क्रमबद्ध विधि
चार मिनट का अभ्यास और जांच
आम गलतियां और उनके सुधार

अध्याय 20 Torso Rotation वार्म-अप

सही शुरुआत चुनें: चेहरे से पहले धड़ को तैयार करें
तीन तरीकों में से अपने लिए सही तरीका चुनें
मेरी सिफारिश: पहले स्थिरता, फिर विस्तार
टोरसो-रोटेशन गियर को अभ्यास में उतारें

अध्याय 21 Chest Opener रूटीन

छाती खुलने और चेहरे का तनाव घटने की समझ
चेस्ट-ओपन ब्रीद की क्रमिक विधि
मनीषा के कार्यदिवस में इसका प्रयोग
सामान्य गलतियां और उनका सुधार

अध्याय 22 Shoulder Blade Rotation

ऊपरी पीठ से चेहरे तक: सही जोड़ बनाना
आवश्यक सामग्री और तैयारी
स्कैप-रोटेट सिंक की क्रमबद्ध विधि
त्वरित जाँच और याद रखने योग्य नियम

अध्याय 23 Neck Stretch और आराम

गर्दन को ढीला करें, सीमा को सुरक्षित रखें
नेक-सेफ रेंज गाइड के चार आधार
रोशनी का सुरक्षित अभ्यास: कदम-दर-कदम
सामान्य कठिनाइयां और उनके सुधार

अध्याय 24 Shoulder Rotation तैयारी

कंधों को खोलकर चेहरे के लिए आधार तैयार करें
शोल्डर-रोटेशन अनलॉक की सही विधि
करण के अभ्यास में इसका प्रयोग
शिक्षक के लिए उपयोगी निष्कर्ष

अध्याय 25 Forehead Area: बेस प्रेप

अध्याय 25: फोरहेड क्षेत्र: बेस प्रेप
फोरहेड की सही तैयारी क्यों जरूरी है
फोरहेड-एरिया ट्यूनिंग की मूल विधि
अभ्यास में फोरहेड ट्यूनिंग लागू करना

सामान्य गलतियाँ और उनके सुधार

अध्याय 26 Forehead Massager (With Hands)

माथे के तनाव से लिफ्ट की तैयारी तक
तुषार ने कैसे अपनाई हैंड-मसाज वेव
अभ्यास से मिलने वाली मुख्य सीख

अध्याय 27 Forehead Lift (With Body)

शरीर के सहारे माथे को ऊपर उठाने की तैयारी
बॉडी-लिफ्ट लीवर से फोरहेड लिफ्ट की सही विधि
कैटरिना के साथ दो मिनट का अभ्यास
बार-बार होने वाली गलतियाँ और उनके सुधार

अध्याय 28 Forehead Lift (With Hands)

सही दिशा चुनना: उठाना नहीं, नियंत्रित करना
तीन तरीकों को साथ रखकर समझें
किस स्थिति में कौन-सा तरीका चुनें
अभ्यास को सही ढंग से लागू करें

अध्याय 29 Eye Opening Binocular Pose

आँखें खोलने वाला बाइनोक्युलर पोज़
आँखों को खुला और चेहरा ताज़ा दिखाने की समझ
बाइनोक्युलर ब्राइटनर की क्रमबद्ध विधि
नैना के अभ्यास का वास्तविक उदाहरण
सामान्य गलतियाँ और त्वरित जाँच

अध्याय 30 Forehead Acupressure Point Push

माथे के एक्यूप्रेशर पॉइंट पर पुश
तनाव जमा होने की जगह को पहचानें
आवश्यक सामग्री और तैयारी
पॉइंट-पुश सटीकता की कार्यविधि
तुरंत देखने योग्य संकेत

अध्याय 31 Eye Area: Eye Flex Hands Free

आँखों की सक्रियता का पहला अभ्यास
फ्री-फ्लेक्स रिफ्लेक्स के मूल सिद्धांत
प्रणव के साथ चरण-दर-चरण अभ्यास
आम कठिनाइयाँ और उनके समाधान

अध्याय 32 Eye Flex (With Hands)

आँखों को सहारा देकर आई फ्लेक्स की तैयारी
ग्रिप से गति तक: अभ्यास की क्रमबद्ध विधि
मधु के अभ्यास में पकड़ और आराम का सुधार
प्रशिक्षक की नज़र से मुख्य सीख

अध्याय 33 Crow's Feet Press (With Hands)

बाहरी आँखों के कोने को टोन करने की सही तैयारी
क्रोज़-फीट टोनिंग प्रेस की तकनीक
सोनिया के अभ्यास का व्यावहारिक क्रम
सामान्य गलतियाँ और उनके सुधार

अध्याय 34 Eye Bag Toner (Hands Free)

थकी आँखों से साफ़ नज़र तक
वसंत ने अभ्यास को कैसे अपनाया
अपने अभ्यास के लिए मुख्य सीख

अध्याय 35 Eye Bag Toner (With Hands)

अध्याय ३५: हाथों के साथ आई-बैग टोनर
आँखों के नीचे सही दबाव की तैयारी
हैंड-टोन आई बैग की सही विधि
अभ्यास करके दबाव और समरूपता जाँचें
अक्सर होने वाली गलतियाँ और उनके सुधार

अध्याय 36 Under Eye Smoother (With Hands)

आँखों के नीचे सही चुनाव: दबाव नहीं, अंडर-आई स्मूदिंग रिदम
तीन तरीकों में अंतर समझें
किस स्थिति में कौन-सा तरीका चुनें
अंडर-आई स्मूदिंग रिदम का सही अभ्यास

अध्याय 37 Under Eye Relaxer (With Hands)

आँखों के नीचे तनाव को समझना
रिलैक्स-टू-रिवाइव की क्रमबद्ध विधि
अमीरा की स्क्रीन-थकान वाली दिनचर्या
सामान्य गलतियाँ और उनका सुधार

अध्याय 38 No More Tired Eyes (Hands Free)

थकी हुई आँखों के लुक को समझें
आवश्यक तैयारी और साधन

टायर्ड-आई रीसेट प्रोटोकॉल: क्रमबद्ध अभ्यास
तुरंत देखने योग्य संकेत

अध्याय 39 Creating Eye Symmetry (With Hands)

दोनों आंखों में संतुलन देखने की कला
सिमेट्री-लॉक ड्रिल के मूल सिद्धांत
रोमा के साथ सिमेट्री-लॉक ड्रिल
सामान्य कठिनाइयां और उनका समाधान

अध्याय 40 माउथ एरिया: Smile Lifter (Hands Free)

अध्याय ४०: माउथ एरिया - स्माइल लिफ्टर (हैंड्स-फ्री)
मुस्कान की रेखाओं को समझकर शुरुआत करें
स्माइल लिफ्टर ग्रोथ रूटीन की क्रमिक विधि
विनय के लिए वास्तविक उपयोग
अभ्यास से मिलने वाली मुख्य समझ

Created with Inkfluence AI



अध्याय 1

IYT® FYM का परिचय



चेहरे से समझ तक: FYM की दिशा

राधा, 33 वर्ष की सेल्स मैनेजर, दिनभर बैठकों, फोन कॉल और स्क्रीन के सामने रहती हैं। शाम तक उनका चेहरा थका हुआ दिखता है, माथे पर तनाव महसूस होता है और जबड़े में जकड़न रहती है। उन्होंने फेस योग को केवल चेहरे की कुछ मुद्राओं का समूह समझा था। प्रशिक्षण शुरू करने पर उन्हें पता चला कि सही फेस योग में चेहरे की मांसपेशियों, श्वास, शरीर की मुद्रा और नियमित अभ्यास - इन सभी को एक क्रम में देखना पड़ता है।

यही समझ फेस योग विधि, यानी एफवाईएम, की नींव है। एफवाईएम का उद्देश्य केवल चेहरे को हिलाना नहीं, बल्कि चेहरे की मांसपेशियों को जागरूक ढंग से सक्रिय करना, अनावश्यक तनाव पहचानना और अभ्यास को सुरक्षित क्रम में करना है। यह दृष्टिकोण शिक्षक को किसी एक समस्या पर जल्दबाजी से काम करने के बजाय पूरे अभ्यास-क्रम को समझने में मदद करता है।

यह आधार स्पष्ट होने पर आप तीन काम कर पाएंगे: एफवाईएम का सही उद्देश्य समझाना, विद्यार्थी के लिए अभ्यास का क्रम चुनना और पाठ्यक्रम के अगले भागों में दिए गए अभ्यासों को सही संदर्भ में सिखाना। हर अभ्यास से पहले आप यह पूछ सकेंगे - किस क्षेत्र पर काम करना है, शरीर को कैसे तैयार करना है और अभ्यास के बाद चेहरे को कैसे आराम देना है?

एफवाईएम की मूल अवधारणा और फेस-योग मैप रोडमैप

एफवाईएम को एक व्यवस्थित सीखने की पद्धति मानें। इसमें विद्यार्थी सीधे कठिन मुद्रा से शुरू नहीं करता। पहले वह शरीर और चेहरे को तैयार करता है, फिर समस्या-क्षेत्र के अनुसार अभ्यास करता है और अंत में विश्राम देता है। इस पूरे क्रम को **फेस-योग मैप रोडमैप** कहा जा सकता है। “मैप” का अर्थ यहाँ चेहरे के क्षेत्रों और अभ्यासों के बीच स्पष्ट संबंध बनाना है।

एफवाईएम के चार मुख्य आधार हैं:

- ❶ **चेहरे की जागरूकता** - विद्यार्थी पहले यह पहचानता है कि वह माथे, आँखों, होंठों, गालों, जबड़े या गर्दन में कहाँ तनाव रखता है। पहचान के बिना वह सही मांसपेशी पर काम नहीं कर पाएगा।
- ❶ **तैयारी** - वार्म-अप से शरीर, गर्दन, कंधे और चेहरे को अभ्यास के लिए तैयार किया जाता है। इसका कारण यह है कि कठोर या तनावग्रस्त शरीर चेहरे की गति को सीमित कर सकता है।
- ❶ **लक्षित अभ्यास** - विद्यार्थी अपने लक्ष्य-क्षेत्र के अनुसार मुद्रा चुनता है। माथे के लिए चुना गया अभ्यास आँखों या जबड़े के अभ्यास का विकल्प नहीं है। हर क्षेत्र के लिए अलग निर्देश और सावधानी चाहिए।
- ❶ **विश्राम और समीक्षा** - कूल-डाउन के बाद विद्यार्थी चेहरे में हल्कापन, खिंचाव या अतिरिक्त तनाव की जाँच करता है। इससे वह समझता है कि अभ्यास के बाद उसका शरीर कैसी प्रतिक्रिया दे रहा है।

चेहरे को सीखने के लिए इन क्षेत्रों का क्रम उपयोगी रहेगा:

फेस-योग मैप का क्षेत्र	सीखने का उद्देश्य	शिक्षक की जाँच
वार्म-अप	शरीर और चेहरे को तैयार करना	कंधे ढीले हैं या नहीं
माथा	माथे की गति और तनाव की जागरूकता	भौंहें अनजाने में तो नहीं सिकुड़ रहीं
आँखों का क्षेत्र	आँखों के आसपास नियंत्रण और आराम	आँखों में जोर तो नहीं
मुँह और होंठ	मुस्कान, होंठ और मुँह की स्थिति	जबड़ा दबा हुआ तो नहीं
नासोलैबियल फोल्ड्स	नाक से मुँह तक के क्षेत्र पर ध्यान	गति छोटी और नियंत्रित है या नहीं
गर्दन और जबड़े की रेखा	गर्दन, ठुड्डी और जबड़े का समन्वय	गर्दन में चुभन या खिंचाव तो नहीं
कूल-डाउन	अभ्यास के बाद आराम	चेहरा सामान्य स्थिति में लौट रहा है या नहीं

नासोलैबियल फोल्ड्स से आशय नाक के किनारे से मुँह के कोनों तक दिखने वाली रेखाओं से है। विद्यार्थी को यह शब्द पहली बार सुनकर भ्रम हो सकता है, इसलिए शिक्षक इसे चेहरे पर दिखाकर समझाए। इसी तरह “लक्षित क्षेत्र” का अर्थ उस हिस्से से है जहाँ विद्यार्थी जागरूक अभ्यास करना चाहता है; इसका अर्थ किसी परिणाम की गारंटी नहीं है।

एक शिक्षक के रूप में आपका काम केवल मुद्रा दिखाना नहीं है। आपको विद्यार्थी को यह भी बताना है कि वह किस मांसपेशी को महसूस करे, कहाँ अनावश्यक दबाव न बनाए और किस संकेत पर अभ्यास रोक दे। उदाहरण के लिए, यदि विद्यार्थी आँखों के अभ्यास के दौरान माथे को सिकोड़ता है, तो उसे पहले चेहरे को ढीला करने दें और फिर गति दोहराएँ। सही दिशा में छोटी, नियंत्रित गति बड़ी और तेज गति से अधिक उपयोगी होती है, क्योंकि उससे विद्यार्थी शरीर के संकेत सुन पाता है।

हर नए अभ्यास को सिखाते समय यह छोटा क्रम अपनाएँ:

- ❶ **उद्देश्य बताइए** - विद्यार्थी को बताएँ कि अभ्यास किस क्षेत्र की जागरूकता या सक्रियता के लिए है। इससे वह मुद्रा को बिना समझे न दोहराएगा।
- ❷ **शरीर की स्थिति दिखाइए** - गर्दन लंबी, कंधे सहज और श्वास सामान्य रखें। इससे चेहरे पर अतिरिक्त दबाव कम होगा।
- ❸ **गति अलग करके सिखाइए** - पहले हाथों की स्थिति, फिर चेहरे की गति और अंत में श्वास जोड़ें। एक साथ सब कुछ बताने पर शुरुआती विद्यार्थी भ्रमित हो सकता है।
- ❹ **दर्पण से जाँच कराइए** - विद्यार्थी देखे कि वह अनजाने में आँखें, होंठ या जबड़ा तो नहीं दबा रहा।
- ❺ **अनुभव पूछिए** - अभ्यास के बाद पूछें: “आपने खिंचाव कहाँ महसूस किया?” इससे विद्यार्थी सही और गलत अनुभूति में अंतर सीखता है।

इस रोडमैप का सरल नियम है: पहले पहचान, फिर तैयारी, उसके बाद लक्ष्य-क्षेत्र और अंत में विश्राम। स्वयं से पूछें - यदि विद्यार्थी किसी मुद्रा का नाम भूल जाए, तो क्या वह उसके उद्देश्य और सुरक्षित क्रम को फिर भी समझा सकता है? यदि उत्तर हाँ है, तो उसकी मूल समझ बन रही है।

राधा के लिए फेस-योग मैप का प्रयोग

राधा का मुख्य अनुभव शाम के समय चेहरे की थकान, माथे का तनाव और जबड़े की जकड़न है। उनके लिए पूरा फेस-योग मैप इस तरह लागू किया जा सकता है:

- ❶ **प्रारंभिक जाँच करें** - राधा सीधे बैठें और चेहरे को सामान्य रखें। शिक्षक उनसे पूछें कि तनाव कहाँ महसूस हो रहा है। राधा माथे और जबड़े की ओर संकेत करती हैं। इससे अभ्यास का शुरुआती लक्ष्य स्पष्ट होता है।
- ❶ **दो मिनट की तैयारी कराएँ** - राधा कंधों को सहज रखें, गर्दन को लंबा करें और श्वास को रोकें नहीं। तैयारी का उद्देश्य चेहरे पर काम करने से पहले ऊपरी शरीर की जकड़न कम करना है।
- ❶ **माथे की जागरूकता पर काम करें** - राधा दर्पण में देखें कि भौंहें ऊपर उठाते समय मुँह और आँखों के आसपास अनावश्यक तनाव न आए। शिक्षक उन्हें धीमी गति और हल्के प्रयास के साथ दोहराने को कहे।
- ❶ **आँखों के क्षेत्र को आराम दें** - स्क्रीन के लंबे उपयोग के बाद राधा आँखों के आसपास जोर न लगाएँ। वह आँखों की गति को छोटा रखें और माथे को स्थिर रखने की कोशिश करें। इससे वह अलग-अलग क्षेत्रों को नियंत्रित करना सीखेंगी।
- ❶ **मुँह और जबड़े की स्थिति जाँचें** - राधा दाँतों को भींचे बिना मुँह को सहज रखें। यदि जबड़ा फिर कस जाए, तो शिक्षक उन्हें मुद्रा रोककर सामान्य श्वास लेने को कहे। लक्ष्य अधिक खिंचाव बनाना

नहीं, बल्कि नियंत्रण सीखना है।

- ❶ **गर्दन और जबड़े की रेखा को मैप में जोड़ें** - गर्दन के अभ्यास में राधा ठुड्डी को अचानक पीछे न खींचें। वह गर्दन को लंबा रखकर धीमी गति अपनाएँ। शिक्षक चुभन, तेज दर्द या असामान्य दबाव के बारे में तुरंत पूछें।
- ❶ **कूल-डाउन और समीक्षा करें** - अंत में राधा चेहरे को सामान्य स्थिति में लौटाएँ और बताएँ कि माथा, आँखें और जबड़ा अब कैसे महसूस हो रहे हैं। अपेक्षित परिणाम तत्काल दृश्य बदलाव नहीं, बल्कि तनाव की पहचान और अभ्यास के बाद अधिक सहज अनुभूति है।

इस सत्र के बाद राधा को एक छोटा अभ्यास-रिकॉर्ड बनाना चाहिए। उसमें वह तारीख, अभ्यास किए गए क्षेत्र और अभ्यास के बाद की अनुभूति लिखें। उदाहरण के लिए: “सोमवार - माथा और जबड़ा - माथे में हल्कापन, जबड़े में अभी भी थोड़ी जकड़न।” यह रिकॉर्ड शिक्षक को अगली कक्षा में क्रम बदलने या गति कम करने का आधार देगा।

| त्वरित जाँच-सूची

- ☐ क्या विद्यार्थी ने अपना मुख्य लक्ष्य-क्षेत्र बताया?
- ☐ क्या उसने वार्म-अप के दौरान श्वास सामान्य रखी?
- ☐ क्या उसने दर्पण में अनावश्यक तनाव जाँचा?
- ☐ क्या उसने गति छोटी और नियंत्रित रखी?
- ☐ क्या उसने दर्द और सामान्य खिंचाव का अंतर समझा?
- ☐ क्या उसने कूल-डाउन के बाद अपनी अनुभूति दर्ज की?

यदि राधा किसी दिन केवल पाँच मिनट दे पाएँ, तो भी वह मैप का क्रम न छोड़े: थोड़ी तैयारी, एक लक्ष्य-क्षेत्र और छोटा कूल-डाउन। समय कम होने पर अभ्यास घटाएँ, क्रम नहीं। यही आदत अभ्यास को सुरक्षित और नियमित बनाए रखती है।

| सामान्य भूलें और उनका सुधार

| एफवाईएम को केवल चेहरे की कसरत समझना

कई विद्यार्थी मानते हैं कि चेहरे को जितना अधिक हिलाएँगे, उतना बेहतर परिणाम मिलेगा। इस सोच से वे वार्म-अप, श्वास और कूल-डाउन छोड़ देते हैं। इससे वे शरीर के संकेतों को समझे बिना अभ्यास करते हैं।

ऐसा करें: पहले फेस-योग मैप का क्रम समझाएँ - तैयारी, लक्षित क्षेत्र और विश्राम।

ऐसा न करें: सीधे सबसे कठिन मुद्रा शुरू न कराएँ और तेज गति को प्रगति का प्रमाण न मानें।

| एक ही अभ्यास से हर समस्या हल करने की कोशिश

माथे का तनाव, आँखों की थकान और जबड़े की जकड़न अलग अनुभव हैं। विद्यार्थी यदि एक ही मुद्रा को हर क्षेत्र के लिए दोहराएगा, तो वह सही लक्ष्य से भटक सकता है।

ऐसा करें: विद्यार्थी से पहले क्षेत्र और उद्देश्य पूछें, फिर उसी भाग का अभ्यास चुनें।

ऐसा न करें: केवल मुद्रा के नाम के आधार पर अभ्यास न चुनें।

| दर्द को प्रभावी अभ्यास का संकेत मानना

नए विद्यार्थी सामान्य खिंचाव और दर्द में अंतर नहीं कर पाते। वे चुभन या तेज दबाव के बावजूद मुद्रा जारी रख सकते हैं।

ऐसा करें: दर्द, चक्कर, सुन्नपन या असामान्य दबाव महसूस होते ही अभ्यास रोकें, सामान्य श्वास लें और स्थिति की जाँच करें।

ऐसा न करें: परिणाम जल्दी पाने के लिए दबाव, गति या अवधि अचानक न बढ़ाएँ।

| कूल-डाउन छोड़ देना

कुछ विद्यार्थी लक्षित अभ्यास के बाद तुरंत उठ जाते हैं। इससे वे यह जाँच ही नहीं कर पाते कि चेहरे में तनाव कम हुआ या बढ़ गया।

ऐसा करें: हर सत्र के अंत में चेहरे को सामान्य स्थिति में लौटाएँ और अनुभव लिखें।

ऐसा न करें: अभ्यास के बाद तुरंत अगली गतिविधि में न जाएँ, खासकर जबड़ा या गर्दन अभी कसी हुई लगे।

एफवाईएम का सही आरंभ किसी एक मुद्रा से नहीं, बल्कि पूरे फेस-योग मैप को समझने से होता है। जब विद्यार्थी उद्देश्य, क्रम और शरीर के संकेतों को साथ पढ़ना सीखता है, तब आगे आने वाले वार्म-अप, लक्ष्य-क्षेत्रों और कूल-डाउन अभ्यास उसके लिए अलग-अलग नाम नहीं रहते; वे एक सुरक्षित, समझने योग्य अभ्यास-यात्रा का हिस्सा बन जाते हैं।

अध्याय 2

FYM उम्र बढ़ने के तथ्य



चेहरे पर उम्र के संकेत पढ़ना: विक्रम का अनुभव

४ १ वर्ष की उम्र में विक्रम, एक अकाउंटेंट, ने अपने चेहरे में तीन बदलाव साफ़ देखे - माथे पर स्थायी रेखाएँ, आँखों के नीचे थकान और मुस्कुराने पर नाक से मुँह तक जाती गहरी रेखाएँ। सुबह आईने में चेहरा सामान्य दिखता, लेकिन शाम तक वही चेहरा ढीला और भारी लगता। विक्रम को सबसे अधिक चिंता इस बात की थी कि लोग उसे उसकी उम्र से अधिक थका हुआ समझने लगे थे।

उसने पहले केवल झुर्रियों को समस्या माना। इसलिए उसने अलग-अलग क्रीम बदलकर देखीं, पर चेहरे की आदतें नहीं बदलीं। कंप्यूटर के सामने लंबे समय तक बैठते हुए वह भौंहें सिकोड़ता, आँखें आधी बंद रखता और जबड़े को कसकर पकड़ता। त्वचा पर दिखने वाली रेखाएँ केवल त्वचा की समस्या नहीं थीं; वे बार-बार बनने वाली चेहरे की मुद्राओं से भी जुड़ी थीं।

विक्रम के लिए दाँव केवल रूप-रंग नहीं था। वह ग्राहकों से रोज़ मिलता था और चाहता था कि उसका चेहरा थका हुआ नहीं, व्यवस्थित और सजग दिखाई दे। उसे यह भी समझना था कि उम्र बढ़ने की प्रक्रिया को रोका नहीं जा सकता, लेकिन चेहरे की मांसपेशियों, त्वचा और रोज़मर्रा की आदतों को सही ढंग से संभाला जा सकता है।

एक फेस योग प्रशिक्षक ने उसे सबसे पहले झुर्रियों को मिटाने का वादा नहीं किया। उसने विक्रम को चेहरे की संरचना समझाई - त्वचा ऊपर की परत है, उसके नीचे वसा और संयोजी ऊतक हैं, और इनके नीचे चेहरे की मांसपेशियाँ काम करती हैं। जब इन तीनों स्तरों को अलग-अलग समझा जाता है, तभी फेस योग मेथड का अभ्यास सुरक्षित और उद्देश्यपूर्ण बनता है।

उम्र बढ़ने के तथ्यों को समझने की प्रक्रिया

प्रशिक्षक ने विक्रम को **एजिंग फैक्ट्स डिकोडर** दिया। यह एक सरल निरीक्षण-पद्धति है। इसका उद्देश्य चेहरे पर दिखने वाले बदलाव को चार भागों में पढ़ना है: उम्र का प्रभाव, त्वचा की स्थिति, चेहरे की मांसपेशियों का उपयोग और चेहरे की रोज़ की मुद्रा। हर अभ्यास से पहले विक्रम को अपना चेहरा आराम की स्थिति में देखना था, न कि जानबूझकर मुस्कुराकर या भौंहें चढ़ाकर।

पहले दिन उसने आईने के सामने पाँच मिनट लगाए। उसने माथे, आँखों के आसपास, गाल, मुँह और जबड़े को अलग-अलग देखा। प्रशिक्षक ने उससे पूछा, “जब आप आराम में होते हैं, तब कौन-सी रेखा बनी रहती है? और कौन-सी केवल भाव बनाने पर दिखाई देती है?” यह अंतर महत्वपूर्ण है। भाव बनाते समय दिखने वाली रेखा और आराम की स्थिति में बनी रहने वाली रेखा को एक ही समस्या मानकर एक जैसा अभ्यास नहीं करना चाहिए।

इसके बाद विक्रम ने त्वचा और झुर्रियों का संबंध समझा। उम्र बढ़ने पर त्वचा की नमी और लचीलापन घट सकते हैं। त्वचा पहले जैसी जल्दी वापस नहीं खिंचती, इसलिए बार-बार की गई सिकुड़न या खिंचाव अधिक देर तक दिखाई दे सकता है। धूप, नींद की कमी, तनाव और त्वचा की देखभाल की उपेक्षा इस दिखाई देने वाले बदलाव को बढ़ा सकते हैं। इसका अर्थ यह नहीं कि हर झुर्री केवल किसी एक कारण से बनी है। प्रशिक्षक ने उसे हर क्षेत्र को देखकर कारणों का समूह पहचानने को कहा।

माथे के लिए विक्रम ने कंप्यूटर पर काम करते समय अपनी भौंहों की स्थिति जाँची। आँखों के लिए उसने स्क्रीन से नज़र हटाकर दूर देखने की आदत बनाई, क्योंकि लगातार आँखें सिकोड़ने से आँखों के आसपास की मांसपेशियाँ तनाव में रह सकती हैं। जबड़े के लिए उसने यह देखा कि क्या दाँत बिना कारण आपस में दबे रहते हैं। इस निरीक्षण से उसे पता चला कि वह काम करते समय जबड़ा कसता था और जीभ को नीचे दबाकर रखता था।

तीसरे चरण में प्रशिक्षक ने चेहरे की मांसपेशियों का उपयोग समझाया। मांसपेशियाँ चेहरे को हिलाने, भाव बनाने और कुछ क्षेत्रों को सहारा देने में मदद करती हैं। लंबे समय तक एक ही मुद्रा रखने से कुछ मांसपेशियाँ लगातार सिकुड़ी रह सकती हैं, जबकि दूसरी मांसपेशियाँ कम सक्रिय रह सकती हैं। फेस योग मेथड का लक्ष्य चेहरे को जोर से खींचना नहीं, बल्कि सही क्षेत्र को जागरूकता के साथ सक्रिय करना और अनावश्यक तनाव को छोड़ना है।

विक्रम ने अभ्यास के दौरान दो सामान्य गलतियाँ कीं। पहली, वह हर मुद्रा में बहुत अधिक बल लगाने लगा। दूसरी, वह आँखों के आसपास की नाजुक त्वचा को खींचने लगा। प्रशिक्षक ने उसे निर्देश दिया कि उँगलियों को त्वचा पर रगड़ना नहीं है, दबाव हल्का रखना है और चेहरे की मांसपेशियों को धीरे-धीरे

काम कराना है। हल्का कंपन, खिंचाव या सक्रियता स्वीकार्य हो सकती है; तेज़ दर्द, जलन या लगातार असुविधा संकेत है कि अभ्यास रोककर तकनीक जाँचनी चाहिए।

चार सप्ताह तक विक्रम ने सुबह और शाम अपने निरीक्षण लिखे। उसने हर दिन एक ही रोशनी में चेहरा देखा, क्योंकि अलग रोशनी झुर्रियों और छायाओं को अलग दिखाती है। उसने यह भी नोट किया कि किन दिनों में नींद कम थी और किन दिनों में काम का तनाव अधिक था। इससे उसे समझ आया कि शाम का भारी चेहरा हमेशा स्थायी उम्र-संबंधी बदलाव नहीं होता; थकान, तनाव और चेहरे की मुद्रा भी उसका हिस्सा हो सकते हैं।

इस प्रक्रिया का मुख्य मोड़ तब आया जब विक्रम ने झुर्रियों को केवल “हटाने” के बजाय उनके व्यवहार को पढ़ना शुरू किया। माथे की रेखा आराम के बाद कुछ कम दिखाई देती थी, लेकिन आँखों के पास की महीन रेखाएँ लगातार बनी रहती थीं। इसलिए उसने दोनों क्षेत्रों के लिए एक जैसा बल प्रयोग नहीं किया। उसने माथे में तनाव छोड़ने पर ध्यान दिया और आँखों के आसपास हल्की सक्रियता तथा विश्राम को प्राथमिकता दी।

| एजिंग फैक्ट्स डिकोडर: निरीक्षण तालिका

क्षेत्र	क्या देखें	संभावित कारण	अभ्यास का मुख्य उद्देश्य
माथा	आराम में बनी रेखा या भौंह सिकोड़ने पर बनी रेखा	स्क्रीन पर ध्यान, तनाव, भाव की आदत	अनावश्यक सिकुड़न घटाना और क्षेत्र को जागरूक बनाना
आँखों का क्षेत्र	आँखें सिकुड़ना, थकान, नीचे की सूजन	स्क्रीन, नींद की कमी, लगातार तनाव	हल्की सक्रियता और विश्राम
गाल	मुस्कुराने पर उठाव और आराम में ढीलापन	मांसपेशियों का कम उपयोग, उम्र-संबंधी बदलाव	गालों की मांसपेशियों को नियंत्रित ढंग से सक्रिय करना
मुँह और नाक के पास	बोलने या मुस्कुराने पर रेखाओं की गहराई	दोहराए गए भाव, त्वचा का कम लचीलापन	मुँह की मुद्रा को संतुलित करना
जबड़ा और गर्दन	दाँत दबाना, ठुड्डी का नीचे झुकना	तनाव, लंबे समय तक बैठना, गलत मुद्रा	जबड़े का तनाव छोड़ना और गर्दन को लंबा रखना

अपने अभ्यास से पहले पूछें: “मैं अभी त्वचा को खींच रहा हूँ या मांसपेशी को नियंत्रित ढंग से सक्रिय कर रहा हूँ?” यही प्रश्न तकनीक को सुरक्षित रखता है।

विक्रम से सीखने योग्य चार सिद्धांत

1. झुर्री को देखकर तुरंत उसका कारण तय न करें।

पहले देखें कि रेखा आराम में रहती है या केवल भाव बनाने पर दिखाई देती है। विक्रम ने माथे की रेखाओं को स्क्रीन पर भौंह सिकोड़ने की आदत से जोड़ा। आप भी आईने में पाँच मिनट का निरीक्षण करें और माथे, आँखों, मुँह तथा जबड़े को अलग-अलग देखें। इससे आप गलत क्षेत्र पर अधिक दबाव डालने से बचेंगे।

2. त्वचा को चेहरे की पूरी संरचना से अलग न पढ़ें।

त्वचा के नीचे वसा, संयोजी ऊतक और मांसपेशियाँ चेहरे के आकार और गति को प्रभावित करते हैं। इसलिए केवल त्वचा पर उत्पाद लगाने से चेहरे की मुद्रा या मांसपेशियों का तनाव नहीं बदलता। अभ्यास करते समय त्वचा को रगड़ने के बजाय मांसपेशी की हलचल महसूस करें। यही कारण है कि फेस योग मेथड में हाथों की स्थिति, दबाव और चेहरे की दिशा महत्वपूर्ण होते हैं।

3. उम्र बढ़ने के साथ लक्ष्य “जोर” नहीं, “नियंत्रण” रखें।

विक्रम ने शुरुआत में चेहरे को बहुत खींचा और आँखों के नीचे असुविधा महसूस की। सही तरीका हल्का दबाव, धीमी गति और स्पष्ट श्वास है। किसी मुद्रा में तेज़ दर्द या जलन हो तो तुरंत रुकें, चेहरा ढीला छोड़ें और तकनीक दोबारा जाँचें। अधिक बल अधिक लाभ का प्रमाण नहीं है।

4. रोज़ की मुद्रा को अभ्यास का हिस्सा मानें।

यदि आप अभ्यास के दस मिनट बाद फिर माथा सिकोड़ते हैं, जबड़ा दबाते हैं या गर्दन झुकाकर बैठते हैं, तो चेहरे पर वही तनाव लौट सकता है। विक्रम ने कंप्यूटर पर काम करते समय हर घंटे एक बार भौंहें, आँखें और जबड़ा जाँचा। आप भी एक छोटा संकेत तय करें - जैसे स्क्रीन बदलते समय - और उस क्षण चेहरे को आराम दें। इससे अभ्यास का उद्देश्य रोज़मर्रा की आदतों से जुड़ता है।

उम्र बढ़ना चेहरे की एक स्वाभाविक प्रक्रिया है, लेकिन उसके संकेतों को समझे बिना किया गया अभ्यास भ्रम पैदा कर सकता है। एजिंग फैक्ट्स डिकोडर आपको हर रेखा, ढीलापन और तनाव को सही संदर्भ में देखने की आदत देता है। जब आप त्वचा, झुर्रियों और चेहरे की संरचना को एक साथ पढ़ते हैं, तब अगला कदम केवल सुंदर दिखना नहीं रहता - आप सही मांसपेशी, सही दबाव और सही गति चुनना सीखते हैं। यही समझ फेस योग मेथड के सुरक्षित और प्रभावी अभ्यास की आधारभूमि बनती है।

अध्याय 3

FYM क्या है?



चेहरे की देखभाल को समझने का सही आधार

क्या चेहरे की हर समस्या के लिए अलग-अलग उपाय चाहिए, या एक ऐसा व्यवस्थित तरीका हो सकता है जो चेहरे, शरीर और मन को साथ लेकर चले? **Face Yoga Method®**, यानी **FYM**, इसी प्रश्न का व्यावहारिक उत्तर है। यह केवल चेहरे को हिलाने-डुलाने की गतिविधि नहीं, बल्कि चेहरे की मांसपेशियों, त्वचा, श्वास, शरीर की मुद्रा और भीतर की शांति को एक साथ अभ्यास में लाने की पद्धति है।

FYM का उद्देश्य चेहरे को जबरन खींचना या किसी एक भाव को लंबे समय तक बनाए रखना नहीं है। इसका उद्देश्य सही मांसपेशियों को पहचानकर सक्रिय करना, अनावश्यक तनाव को कम करना और चेहरे के साथ पूरे शरीर की जागरूकता बढ़ाना है। इसलिए FYM अभ्यास शुरू करने से पहले आपको एक साफ दर्पण, आरामदायक बैठने की जगह, साफ हाथ और पर्याप्त समय चाहिए। तेज रोशनी रखें, ताकि आप चेहरे पर बनने वाली अनावश्यक सिलवटों को देख सकें।

FYM का दायरा केवल माथे या आँखों तक सीमित नहीं है। इसमें चेहरे के अलग-अलग क्षेत्र, गर्दन और जबड़े की रेखा, शरीर की मुद्रा, श्वास और अभ्यास से पहले तथा बाद की तैयारी शामिल होती है। इस पद्धति को समझते समय एक बात याद रखें: हर मुद्रा का उद्देश्य अलग होता है, इसलिए अभ्यास चुनने से पहले वास्तविक आवश्यकता पहचानना जरूरी है।

व्यावहारिक आधार: दर्पण के सामने अपना चेहरा तटस्थ रखें और तीन बातें देखें - कहाँ तनाव है, कौन-सा भाग कम सक्रिय लगता है, और किस भाव के साथ अनजाने में त्वचा सिकुड़ती है। यही निरीक्षण FYM ब्लूप्रिंट मॉडल की पहली सीढ़ी है।

FYM ब्लूप्रिंट मॉडल से अभ्यास की रचना

FYM ब्लूप्रिंट मॉडल चेहरे के अभ्यास को बिना दिशा के करने के बजाय एक स्पष्ट क्रम में व्यवस्थित करता है। इसका उपयोग शिक्षक कक्षा बनाते समय और विद्यार्थी अपना व्यक्तिगत अभ्यास चुनते समय कर सकते हैं। मॉडल का आधार चार प्रश्न हैं: वास्तविक आवश्यकता क्या है, किस क्षेत्र पर काम करना है, कौन-सी क्रिया उपयुक्त है, और अभ्यास के बाद क्या जाँचना है।

पहले चेहरे की वास्तविक आवश्यकता तय करें। उदाहरण के लिए, यदि किसी विद्यार्थी को माथे पर तनाव महसूस होता है, तो उसका लक्ष्य केवल “माथा सुंदर बनाना” नहीं होना चाहिए। स्पष्ट लक्ष्य होगा - माथे की अनावश्यक सिकुड़न पहचानना, भौंहों को बिना उठाए आँखें खोलना और चेहरे को आराम देना। स्पष्ट लक्ष्य से गलत मुद्रा चुनने की संभावना कम होती है।

दूसरे चरण में क्षेत्र चुनें। FYM में माथा, आँखों का क्षेत्र, मुँह, होंठ, नासोलैबियल फोल्ड यानी नाक के किनारे से मुँह तक जाने वाली रेखाएँ, गर्दन और जबड़े की रेखा अलग-अलग अभ्यास क्षेत्रों के रूप में देखे जाते हैं। एक सत्र में बहुत सारे क्षेत्रों को मिलाने के बजाय पहले उस क्षेत्र पर काम करें जहाँ आवश्यकता सबसे स्पष्ट है।

तीसरे चरण में क्रिया चुनें। क्रिया दो प्रकार की हो सकती है - हाथों के बिना की जाने वाली मुद्रा और हाथों की सहायता से की जाने वाली मुद्रा। हाथों का उपयोग करते समय त्वचा को खींचना नहीं, बल्कि हल्का सहारा देना चाहिए। मांसपेशी को सक्रिय करने और त्वचा पर दबाव डालने में अंतर समझना शिक्षक की मुख्य जिम्मेदारी है।

चौथे चरण में श्वास और मुद्रा जोड़ें। रीढ़ सीधी रखें, कंधे नीचे रखें और जबड़े को कसने से बचें। नाक से सहज श्वास लें और छोड़ें। श्वास रोकने से चेहरे और गर्दन में अनावश्यक तनाव बढ़ सकता है, इसलिए हर मुद्रा में श्वास सामान्य रखें।

नीलम, 27 वर्ष की योग छात्रा, माथे और आँखों के आसपास तनाव महसूस करती है। उसके लिए 10 मिनट का FYM ब्लूप्रिंट इस प्रकार बनाया जा सकता है:

- 1 दो मिनट शांत बैठकर चेहरे और कंधों का निरीक्षण।
- 2 दो मिनट हल्का वार्म-अप, जिसमें गर्दन और कंधों की गति शामिल हो।
- 3 तीन मिनट आँखें खोलने वाली मुद्रा, लेकिन माथे को सिकोड़ने के बिना।
- 4 दो मिनट माथे को आराम देने वाली हाथों की मुद्रा।
- 5 एक मिनट शांत श्वास और चेहरे का निरीक्षण।

इस अभ्यास के बाद अपेक्षित परिणाम यह है कि नीलम आँखें खोलते समय माथे को कम सिकोड़ पाए और कंधों में पहले की तुलना में कम तनाव महसूस करे। यहाँ परिणाम का अर्थ तुरंत स्थायी बदलाव नहीं, बल्कि सही मांसपेशी-जागरूकता और आराम का अनुभव है।

अपने विद्यार्थी से पूछें: “क्या मैं लक्ष्य वाले क्षेत्र को सक्रिय कर रहा हूँ, या किसी दूसरे भाग को कस रहा हूँ?” यह प्रश्न FYM ब्लूप्रिंट मॉडल को सुरक्षित और सही दिशा में रखता है।

एक छोटे FYM अभ्यास को स्वयं जाँचें

अब 12 मिनट का अभ्यास करें। आपको दर्पण, साफ हाथ, एक कुर्सी और पानी की आवश्यकता होगी। पानी पास रखें, क्योंकि अभ्यास के बीच चेहरे को रगड़ने या बार-बार छूने के बजाय हाथ साफ रखना अधिक महत्वपूर्ण है।

कुर्सी पर बैठकर दोनों पैर जमीन पर रखें। रीढ़ को सीधा रखें, लेकिन शरीर को कठोर न बनाएं। दर्पण में अपना चेहरा देखें और 30 सेकंड तक सामान्य श्वास लें। माथे, आँखों और जबड़े को ढीला छोड़ें। इसके बाद यह क्रम अपनाएं:

- ❶ **दो मिनट शरीर की तैयारी:** कंधों को धीरे-धीरे पीछे घुमाएँ और गर्दन को दोनों ओर आराम से झुकाएँ। हर गति के साथ श्वास सामान्य रखें। इसका उद्देश्य चेहरे पर काम शुरू करने से पहले गर्दन और कंधों का तनाव कम करना है।
- ❷ **तीन मिनट माथे का निरीक्षण:** आँखें खोलें, पर भौंहें ऊपर न उठाएँ। यदि माथे पर रेखाएँ बनें, तो हाथों की उँगलियाँ माथे पर हल्के से रखें। त्वचा को नीचे खींचे बिना केवल स्पर्श का संकेत दें।
- ❸ **तीन मिनट आँखों का अभ्यास:** आँखों को धीरे से खोलें और बंद करें। माथे को स्थिर रखें। गर्दन और जबड़े को कसने से बचें। यदि आँखों के आसपास जलन या दर्द हो, तो तुरंत रुकें।
- ❹ **दो मिनट जबड़े का आराम:** दाँतों को अलग रखें, होंठों को हल्के से बंद रखें और जीभ को आराम दें। नाक से श्वास लें और धीरे-धीरे छोड़ें।
- ❺ **दो मिनट समापन निरीक्षण:** चेहरा तटस्थ रखें और दर्पण में फिर देखें। माथे की सिकुड़न, आँखों की सहजता और जबड़े का तनाव पहले निरीक्षण से तुलना करें।

नीलम इस अभ्यास के बाद तीन बातें लिख सकती है: माथे का तनाव पहले से कम, आँखें खोलते समय कम भौंह-गतिशीलता, और जबड़े में अधिक ढीलापन। यदि उसे केवल आँखों के आसपास थकान महसूस हो, तो अगली बार आँखों वाले भाग का समय तीन मिनट से घटाकर दो मिनट करना चाहिए। FYM में शरीर के संकेतों के अनुसार अभ्यास की मात्रा बदलना सही अभ्यास का हिस्सा है।

अभ्यास पूरा मानने से पहले यह जाँच करें:

- ☐ क्या श्वास पूरे समय सामान्य रही?
- ☐ क्या त्वचा को खींचने के बजाय हल्का सहारा दिया?
- ☐ क्या लक्ष्य वाले क्षेत्र में सक्रियता महसूस हुई?
- ☐ क्या दर्द, चक्कर या तेज खिंचाव नहीं हुआ?

इन चार प्रश्नों में से किसी का उत्तर “नहीं” हो, तो मुद्रा दोहराने के बजाय अपनी स्थिति सुधारें।

अभ्यास में होने वाली सामान्य गलतियाँ

चेहरे को जोर से खींचना

कई विद्यार्थी मानते हैं कि अधिक खिंचाव से अधिक लाभ मिलेगा। इससे त्वचा पर अनावश्यक दबाव पड़ सकता है और विद्यार्थी सही मांसपेशी के बजाय त्वचा को खींचने लगता है।

Do this: उँगलियों को साफ करके चेहरे पर हल्का रखें और केवल दिशा का संकेत दें। दबाव इतना रखें कि त्वचा स्थिर रहे, लेकिन खिंचे नहीं।

Not this: त्वचा को नीचे, ऊपर या किनारे की ओर जोर से खींचकर मुद्रा बनाए रखना।

गलत दबाव के संकेत हैं - लालिमा, चुभन या अभ्यास के बाद त्वचा में जलन। ऐसे संकेत मिलें तो दबाव तुरंत कम करें।

लक्ष्य क्षेत्र के बजाय दूसरे भाग को कसना

माथे की मुद्रा करते समय कुछ विद्यार्थी जबड़ा भींच लेते हैं या कंधे ऊपर उठा लेते हैं। ऐसा तब होता है जब व्यक्ति चेहरे की छोटी मांसपेशियों को नियंत्रित करने के लिए पूरे शरीर में जोर लगाता है।

Do this: अभ्यास से पहले कंधे नीचे करें, दाँतों के बीच थोड़ी जगह रखें और हर दोहराव के बाद चेहरे को तटस्थ करें।

Not this: भौंहों को उठाते समय जबड़ा कसना, कंधे चढ़ाना या श्वास रोकना।

यदि जबड़े में दबाव या गर्दन में कठोरता महसूस हो, तो लक्ष्य क्षेत्र की गति रोककर पहले शरीर की मुद्रा ठीक करें।

| बहुत सारे क्षेत्रों को एक ही सत्र में भर देना

शुरुआती विद्यार्थी अक्सर माथा, आँखें, होंठ, गाल, गर्दन और जबड़े के अभ्यास एक साथ कर लेते हैं। इससे ध्यान बँटता है और यह समझना कठिन हो जाता है कि किस मुद्रा से क्या अनुभव हुआ।

Do this: एक सत्र में एक मुख्य क्षेत्र चुनें और उसके साथ केवल तैयारी तथा समापन रखें। 10 से 12 मिनट का स्पष्ट क्रम बनाएँ।

Not this: हर क्षेत्र की मुद्रा को बिना निरीक्षण के लगातार दोहराते जाना।

FYM का सही अभ्यास अधिक मुद्राएँ करने से नहीं, बल्कि सही आवश्यकता के अनुसार सही मुद्रा चुनने से बनता है। जब आप चेहरे को एक पूरे तंत्र की तरह देखना सीखते हैं, तब हर अभ्यास का उद्देश्य स्पष्ट होता है और आगे के अभ्यास - वार्म-अप, क्षेत्र-विशेष मुद्राएँ, कूल-डाउन तथा श्वास - एक व्यवस्थित क्रम में जुड़ने लगते हैं।

अध्याय 4

Face Muscles: Use it or Lose it

चेहरे की मांसपेशियाँ: इस्तेमाल करें, वरना खो दें

“जिस मांसपेशी को शरीर बार-बार सही ढंग से इस्तेमाल करता है, वह जागरूक और सक्रिय रहती है; चेहरे पर भी यही नियम दिखाई देता है।”

चेहरे को सक्रिय रखें या केवल त्वचा पर निर्भर रहें?

क बीर, 36 वर्ष का फोटोग्राफर, रोज़ कई घंटे कैमरे के पीछे बिताता है। वह अक्सर एक ही भाव रखता है - आँखें थोड़ी सिकुड़ी हुई, माथे पर तनाव और होंठों के कोने नीचे की ओर। शाम तक उसका चेहरा थका हुआ दिखता है, जबकि सुबह त्वचा साफ़ दिखाई देती है। यहाँ समस्या केवल त्वचा की नहीं, बल्कि चेहरे की मांसपेशियों के इस्तेमाल के तरीके की भी है।

चेहरे की मांसपेशियाँ भाव, बोलने, देखने, खाने और चेहरे की मुद्रा में लगातार काम करती हैं। कुछ मांसपेशियाँ जरूरत से अधिक सक्रिय रहती हैं, जबकि कुछ लगभग निष्क्रिय हो जाती हैं। अधिक सक्रिय माथे या आँखों के आसपास की मांसपेशियाँ बार-बार सिकुड़ने से चेहरे पर तनाव का दृश्य प्रभाव ला सकती हैं। निष्क्रिय गाल या जबड़े की मांसपेशियाँ चेहरे को कम उठाव वाला, ढीला या थका हुआ दिखा सकती हैं।

इसलिए अभ्यास करते समय केवल “चेहरे को हिलाना” पर्याप्त नहीं है। आपको पहचानना होगा कि कौन-सी मांसपेशी काम कर रही है, कौन-सी आराम में है और कौन-सी गलत मांसपेशी उसकी जगह काम कर रही है। गलत चुनाव से साधक माथे पर और तनाव डाल सकता है, आँखों को अधिक सिकोड़ सकता है या जबड़े को अनावश्यक रूप से कस सकता है। सही चुनाव से वह सक्रियता और विश्राम के बीच बेहतर संतुलन बना सकता है।

आज का व्यावहारिक विचार: आईने में अपना सामान्य चेहरा देखें। क्या आपका माथा सिकुड़ा है, आँखें तनी हैं, होंठ नीचे खिंचे हैं या जबड़ा कसा हुआ है? पहले दृश्य संकेत पहचानें, फिर अभ्यास चुनें।

सक्रियता के तीन रास्तों की तुलना

चेहरे की मांसपेशियों को जागरूक करने के लिए तीन सामान्य तरीके अपनाए जा सकते हैं। इनका चुनाव आपके अनुभव, समय और चेहरे पर दिखाई देने वाली समस्या पर निर्भर करता है।

तरीका	खर्च	समय	कठिनाई	किसके लिए उपयोगी
केवल चेहरे की मांसपेशियों का सक्रिय अभ्यास	कोई खर्च नहीं	5-10 मिनट	आसान से मध्यम	शुरुआती साधक और व्यस्त दिनचर्या वाले लोग
हाथों के सहारे सक्रिय अभ्यास	कोई खर्च नहीं	8-12 मिनट	मध्यम	वे साधक जिन्हें दिशा, सहारा और स्पर्श-जागरूकता चाहिए
सक्रियता और विश्राम का संयुक्त अभ्यास	कोई खर्च नहीं	10-15 मिनट	मध्यम से उन्नत	वे लोग जिनके चेहरे पर तनाव और निष्क्रियता दोनों दिखाई देते हैं

पहला तरीका तब उपयोगी है जब मांसपेशी को बिना हाथों की मदद के काम करना सिखाना हो। उदाहरण के लिए, गालों को ऊपर उठाते समय आपको गर्दन या आँखों के आसपास अनावश्यक तनाव नहीं बनाना चाहिए। यह तरीका चेहरे की अपनी नियंत्रण-क्षमता को बढ़ाता है, पर शुरुआती साधक कभी-कभी गलत मांसपेशी सक्रिय कर देते हैं।

दूसरे तरीके में हाथ दिशा बताते हैं। हाथों से त्वचा को हल्का सहारा देकर साधक समझ सकता है कि उठाव किस दिशा में होना चाहिए। हाथों का दबाव बहुत हल्का रखें; दबाव का उद्देश्य त्वचा को खींचना नहीं, बल्कि गति को महसूस कराना है। तीसरे तरीके में पहले अधिक सक्रिय मांसपेशी को ढीला किया जाता है और फिर कम सक्रिय क्षेत्र को काम कराया जाता है। कबीर के लिए यही तरीका अधिक उपयुक्त होगा, क्योंकि उसके माथे और आँखों के आसपास तनाव था, जबकि गालों में जागरूक उठाव कम था।

जाँच करें: अभ्यास के बाद आपका चेहरा अधिक संतुलित दिखता है या केवल एक क्षेत्र अधिक कसा हुआ लगता है? यदि केवल कसाव बढ़े, तो आपने सक्रियता के साथ विश्राम नहीं जोड़ा।

किस स्थिति में कौन-सा तरीका चुनें?

यदि आप बिल्कुल शुरुआत कर रहे हैं और चेहरे की मांसपेशियों की दिशा समझना चाहते हैं, तो पहले बिना हाथों वाला सक्रिय अभ्यास चुनें। इसका कारण यह है कि आप अपने चेहरे की प्राकृतिक गति को पहचानेंगे और हाथों पर निर्भर नहीं होंगे। यदि आपको यह पता नहीं चलता कि कौन-सा भाग काम कर रहा है, तो हाथों के सहारे अभ्यास चुनें।

यदि आपका माथा दिन भर सिकुड़ा रहता है, आँखों के आसपास खिंचाव रहता है या जबड़ा कसता है, तो सीधे जोरदार सक्रिय अभ्यास न करें। पहले उस क्षेत्र को आराम दें, फिर गाल, होंठ या जबड़े की संतुलित सक्रियता पर जाएँ। यदि चेहरा एक ओर अधिक सक्रिय और दूसरी ओर कम सक्रिय दिखाई देता है, तो दोनों ओर समान गति और समान समय दें, लेकिन कमजोर लगने वाली ओर पर अतिरिक्त जोर न लगाएँ।

निर्णय का सरल क्रम इस प्रकार रखें:

- ☐ यदि चेहरा सामान्यतः ढीला और निष्क्रिय दिखता है, तो बिना हाथों वाला हल्का सक्रिय अभ्यास चुनें।
- ☐ यदि आपको सही दिशा महसूस नहीं होती, तो हाथों के सहारे अभ्यास चुनें।
- ☐ यदि माथा, आँखें या जबड़ा पहले से तना हुआ है, तो पहले विश्राम, फिर सक्रियता करें।
- ☐ यदि एक ओर का गाल या होंठ कम उठता है, तो आईने के सामने धीमी, समान गति से दोनों ओर अभ्यास करें।
- ☐ यदि अभ्यास के दौरान दर्द, तेज़ खिंचाव या जबड़े में दबाव बने, तो तुरंत रुकें और गति कम करें।

कबीर के मामले में क्रम स्पष्ट है: पहले माथे और आँखों की अनावश्यक सिकुड़न छोड़ना, फिर गालों को हल्के ढंग से सक्रिय करना, और अंत में चेहरे की दोनों ओर की समानता देखना। यही **यूज़-इट-लूज़-इट सर्किट** का मूल है - सही मांसपेशी को जागरूक रूप से इस्तेमाल करना और अनावश्यक तनाव को छोड़ना।

आज का चुनाव: आईने में अपना सबसे स्पष्ट दृश्य संकेत चुनें - तनाव, निष्क्रियता या असमानता। उसी के अनुसार अभ्यास का पहला तरीका तय करें।

यूज़-इट-लूज़-इट सर्किट को अभ्यास में उतारना

नीचे दिया गया क्रम चेहरे की सक्रिय और निष्क्रिय मांसपेशियों को पहचानने, संतुलित करने और सुरक्षित ढंग से अभ्यास कराने के लिए अपनाएँ।

1 चेहरे की प्रारंभिक स्थिति देखें।

सीधे बैठें और आईने के सामने अपना चेहरा ढीला छोड़ें। माथे, आँखों, गाल, होंठ और जबड़े को अलग-अलग देखें। भौंहें ऊपर उठी हैं या बीच में सिकुड़ी हैं? एक गाल दूसरे से नीचे है? होंठों के कोने समान हैं? इन संकेतों को मन में नोट करें।

1 अनावश्यक सक्रियता पहचानें।

अपने दाँतों को अलग रखें और जबड़े को कसने से बचें। माथे को ऊपर खींचने की कोशिश न करें। आँखों को सामान्य रूप से खुला रखें, उन्हें सिकोड़ें नहीं। यह चरण इसलिए जरूरी है क्योंकि यदि गलत मांसपेशी पहले से काम कर रही है, तो नया अभ्यास उसी तनाव को बढ़ा सकता है।

1 निष्क्रिय क्षेत्र को हल्का संकेत दें।

गालों पर उँगलियों के पोर हल्के से रखें। त्वचा को ऊपर खींचने के बजाय केवल दिशा का संकेत दें। अब बिना दाँत भींचे गालों को हल्के से ऊपर उठाने का प्रयास करें। दो से तीन सेकंड रुकें और फिर पूरी तरह छोड़ दें। पाँच बार दोहराएँ।

1 सक्रिय और विश्राम का क्रम बनाएँ।

हर उठाव के बाद उतने ही समय के लिए विश्राम करें। उदाहरण के लिए, दो सेकंड सक्रियता और दो सेकंड विश्राम। लगातार कसाव बनाए रखना लक्ष्य नहीं है। मांसपेशी को काम और आराम दोनों की आदत चाहिए। इसी अंतर से आप समझ पाएँगे कि सक्रियता कहाँ समाप्त होती है और तनाव कहाँ शुरू होता है।

1 चेहरे के दोनों पक्षों की तुलना करें।

आईने में देखें कि दोनों गाल समान ऊँचाई पर उठ रहे हैं या नहीं। यदि एक ओर अधिक गति है, तो कमजोर ओर को जोर से न खींचें। गति धीमी करें, दोनों ओर समान संख्या रखें और हाथों से दिशा का हल्का संकेत दें। इससे चेहरे पर अतिरिक्त खिंचाव कम रहेगा।

1 माथे और आँखों को शांत रखें।

गालों को सक्रिय करते समय माथे पर रेखाएँ बनना, आँखों का सिकुड़ना या नाक के पास तनाव आना सामान्य संकेत नहीं हैं। ऐसा होने पर अभ्यास रोकें, चेहरा ढीला करें और फिर कम शक्ति से शुरू करें।

सही अभ्यास में लक्ष्य क्षेत्र काम करता है, आसपास का क्षेत्र अनावश्यक रूप से नहीं।

1 दृश्य परिणाम दर्ज करें।

अभ्यास से पहले और बाद में समान रोशनी में अपना चेहरा देखें। फोटो खींचना जरूरी नहीं, लेकिन यदि आप फोटो लें तो चेहरे का कोण और प्रकाश समान रखें। देखें कि गाल अधिक जागरूक दिखते हैं या माथे का तनाव बढ़ गया है। तुरंत बड़ा बदलाव खोजने के बजाय मांसपेशी नियंत्रण, समानता और आराम के संकेत देखें।

1 नियमित समय तय करें।

शुरुआती साधक पाँच से दस मिनट का अभ्यास चुनें। सप्ताह में कई छोटे सत्र लंबे, जोरदार सत्र से अधिक उपयोगी हो सकते हैं, क्योंकि छोटे सत्र सही दिशा और नियंत्रण बनाए रखने में मदद करते हैं। हर बार वही क्रम दोहराएँ: पहचानना, अनावश्यक तनाव छोड़ना, लक्ष्य क्षेत्र सक्रिय करना और अंत में विश्राम देना।

कबीर इस क्रम को अपने कैमरा-संपादन के बीच पाँच मिनट में कर सकता है। पहले वह माथे और आँखों को ढीला करेगा, फिर गालों को हल्के उठाव के साथ सक्रिय करेगा और अंत में आईने में दोनों पक्षों की तुलना करेगा। इससे वह केवल चेहरे को कसने की कोशिश नहीं करेगा; वह यह भी देखेगा कि कौन-सी मांसपेशी सच में काम कर रही है।

| आज की जाँच-सूची:

- ☐ आईने में माथे, आँखों, गाल और जबड़े की स्थिति देखें।
- ☐ एक ऐसे क्षेत्र को पहचानें जो जरूरत से अधिक सक्रिय है।
- ☐ एक ऐसे क्षेत्र को पहचानें जो कम सक्रिय दिखता है।
- ☐ दो सेकंड सक्रियता और दो सेकंड विश्राम के पाँच चक्र करें।
- ☐ अभ्यास के बाद देखें कि चेहरा अधिक संतुलित और आरामदायक दिखता है या नहीं।

चेहरे की मांसपेशियों का उद्देश्य लगातार कसाव नहीं, बल्कि सही समय पर सही सक्रियता है। जब आप इस्तेमाल और विश्राम का यह संतुलन सीखते हैं, तब चेहरे की हर गतिविधि अधिक जागरूक बनती है - और यही आगे के फेस योग अभ्यासों की मजबूत नींव तैयार करती है।

अध्याय 5

FYM में सही Breathing



सांस और चेहरे के अभ्यास का सीधा संबंध

सुबह अभ्यास करते समय आपकी सांस छोटी हो जाती है, कंधे ऊपर उठते हैं और चेहरे की मांसपेशियां जरूरत से ज्यादा कस जाती हैं। ऐसे में आप सही मुद्रा में होने के बावजूद अभ्यास का पूरा लाभ नहीं ले पाते। FYM में सांस केवल हवा अंदर-बाहर करने की क्रिया नहीं है; यह चेहरे, गर्दन, जबड़े और शरीर के तनाव को नियंत्रित करने का मुख्य साधन है।

सही सांस चेहरे को अनावश्यक दबाव से बचाती है। जब आप धीरे और सहज सांस लेते हैं, तब आप मांसपेशियों को काम करने और उन्हें आराम देने का अंतर साफ महसूस कर पाते हैं। इससे आंखों को सिकोड़ने, जबड़े को भींचने या माथे पर बल डालने जैसी गलत प्रतिक्रियाएं कम होती हैं। सांस रोकने पर शरीर अभ्यास को तनाव की स्थिति मान सकता है, इसलिए चेहरा कठोर हो जाता है और सूक्ष्म गतिविधियां बिगड़ जाती हैं।

इस पाठ में उपयोग होने वाला ढांचा **ब्रीद-टू-फेस सिंक** है। इसका अर्थ है - पहले सांस को स्थिर करना, फिर चेहरे की गति शुरू करना और हर दोहराव को सांस के साथ मिलाना। सरल नियम याद रखें: जिस क्षण आप चेहरे को सक्रिय करें, सांस को सहज रूप से बाहर जाने दें; जिस क्षण आप चेहरे को ढीला छोड़ें, सांस अंदर आने दें। यह नियम हर मुद्रा में बिल्कुल समान नहीं होगा, इसलिए अभ्यास की प्रकृति के अनुसार गति को समायोजित करें।

अभ्यास से पहले तीन बातें जांचें: नाक से सांस आ-जा रही है या नहीं, कंधे स्थिर हैं या नहीं, और जबड़ा ढीला है या नहीं। यदि इनमें से किसी एक का उत्तर “नहीं” है, तो पहले सांस ठीक करें। यही आज का पहला व्यावहारिक निष्कर्ष है: चेहरे की मुद्रा शुरू करने से पहले सांस की मुद्रा ठीक करें।

ब्रीद-टू-फेस सिंक की अभ्यास-विधि

ब्रीद-टू-फेस सिंक को हर अभ्यास से पहले और अभ्यास के दौरान एक ही क्रम में लगाएं। इससे विद्यार्थी को सांस याद रखने के लिए अलग प्रयास नहीं करना पड़ता और शिक्षक आसानी से उसकी गुणवत्ता जांच सकता है।

1 स्थिति तैयार करें।

रीढ़ को सहज रूप से सीधा रखें। ठुड़ी को आगे न धकेलें और सिर को पीछे न खींचें। होंठ हल्के बंद रखें, दांतों के बीच थोड़ा स्थान छोड़ें और जीभ को आराम दें। दोनों कंधों को नीचे छोड़ें। इस स्थिति में शरीर सांस को छाती तक सीमित रखने के बजाय अधिक सहज रूप से नीचे तक ले जा सकता है।

1 तीन तैयारी वाली सांस लें।

नाक से धीरे सांस अंदर लें और बिना जोर लगाए सांस बाहर छोड़ें। हर चक्र को लगभग चार सेकंड का रखें - लगभग दो सेकंड अंदर और दो सेकंड बाहर। तीन चक्र पूरे होने तक चेहरे पर कोई मुद्रा न बनाएं। इसका कारण यह है कि तुरंत चेहरे को सक्रिय करने से पहले शरीर को स्थिर लय मिलती है।

1 सांस छोड़ते हुए सक्रिय करें।

अब चुनी हुई चेहरे की मुद्रा शुरू करें। मांसपेशी को सक्रिय करते समय सांस को रोकें नहीं; धीरे-धीरे बाहर जाने दें। उदाहरण के लिए, यदि आप मुंह के आसपास की मांसपेशियों को सक्रिय कर रहे हैं, तो आकार बनाते समय सांस छोड़ें और वापस ढीला होते समय सांस अंदर लें। सांस छोड़ने से कई विद्यार्थियों को अतिरिक्त कसाव कम करने में मदद मिलती है।

1 मुद्रा को सांस के साथ बनाए रखें।

यदि किसी मुद्रा में कुछ सेकंड रुकना है, तो सामान्य सांस चलती रहने दें। मुद्रा रोककर सांस रोकना आवश्यक नहीं है। शुरुआती अभ्यास में एक सक्रिय मुद्रा को तीन सहज सांसों तक रखें। यदि चेहरा कंपने लगे, आंखें सिकुड़ें या जबड़ा कसने लगे, तो अवधि घटाकर दो सांस करें। गुणवत्ता हमेशा लंबी अवधि से अधिक महत्वपूर्ण है।

1 आराम का पूरा चरण दें।

मुद्रा छोड़ने के बाद चेहरे को तुरंत दूसरी मुद्रा में न ले जाएं। एक पूरी सांस का समय चेहरे को ढीला छोड़ें। इस विराम में जांचें कि माथा, आंखें, होंठ और जबड़ा सामान्य स्थिति में लौटे हैं या नहीं। आराम का यह चरण मांसपेशियों को लगातार तनाव में जाने से रोकता है।

1 लय की जांच करें।

अभ्यास करते समय अपने आप से पूछें: “क्या मैं सांस चला पा रहा हूँ? क्या कंधे स्थिर हैं? क्या चेहरे का काम आंखों और जबड़े में नहीं जा रहा?” यदि सांस टूटती है, तो मुद्रा की तीव्रता कम करें। यदि सांस बहुत तेज हो जाती है, तो दो सामान्य सांस लेकर फिर शुरू करें।

शिक्षक विद्यार्थियों को यह लय पांच मिनट के छोटे अभ्यास में सिखा सकता है। पहले एक मिनट केवल तैयारी वाली सांस, अगले दो मिनट चेहरे की हल्की सक्रियता और अंतिम दो मिनट सक्रियता-आराम का क्रम रखें। सप्ताह में पांच दिन ऐसा अभ्यास करने पर विद्यार्थी अपनी सांस और चेहरे की गति के बीच संबंध जल्दी पहचानने लगता है। उद्देश्य सांस को गिनती में बांधना नहीं, बल्कि उसे शांत और निरंतर रखना है।

कुछ अभ्यासों में विद्यार्थी मुंह से सांस लेने लगता है, विशेषकर तब जब वह होंठों या जीभ की मुद्रा बना रहा हो। यदि नाक से सांस लेना आरामदायक हो, तो नाक से ही सांस लें। नाक बंद हो, चक्कर आए या सांस लेने में कठिनाई हो, तो अभ्यास रोकें और सामान्य श्वास लौटने दें। सांस को जबरदस्ती लंबा करना या रोकना FYM का लक्ष्य नहीं है।

याद रखने योग्य क्रम है: **तैयार करें, सक्रिय करें, सांस चलाते रहें, फिर पूरी तरह ढीला छोड़ें।** इसी क्रम से अभ्यास अधिक नियंत्रित और आरामदायक बनता है।

अंजली के अभ्यास में सांस का उपयोग

अंजली 39 वर्ष की डेंटल असिस्टेंट है। काम के दौरान उसे लंबे समय तक आगे झुककर रहना पड़ता है। दिन के अंत में वह चेहरे की मुद्रा करते समय अनजाने में दांत भींचती और सांस रोकती थी। वह अभ्यास पूरा कर लेती थी, लेकिन माथे और जबड़े में भारीपन महसूस करती थी। उसके लिए ब्रीद-टू-फेस सिंक को छोटे, मापने योग्य अभ्यास में रखा गया।

उसने सात दिनों तक शाम को अभ्यास से पहले और बाद में तीन बातें लिखीं: सांस की सहजता, जबड़े का तनाव और चेहरे की थकान। उसने हर अनुभव को शून्य से पांच तक अंक दिए, जहां शून्य का अर्थ “कोई तनाव नहीं” और पांच का अर्थ “बहुत अधिक तनाव” था। यह चिकित्सकीय माप नहीं था; इसका उद्देश्य केवल अभ्यास के दौरान बदलाव पहचानना था।

उसका अभ्यास इस तरह चला:

समय	क्रिया	सांस का निर्देश	जांच
पहला मिनट	बैठने की स्थिति ठीक करना	दो सेकंड अंदर, दो सेकंड बाहर	कंधे नीचे, दांत अलग

समय	क्रिया	सांस का निर्देश	जांच
दूसरा मिनट	केवल सामान्य सांस	नाक से सहज सांस	जबड़ा ढीला
तीसरा मिनट	चेहरे की हल्की मुद्रा	सक्रिय करते समय सांस बाहर	आंखें न सिकुड़ें
चौथा मिनट	मुद्रा बनाए रखना	तीन सहज सांस	सांस न रुके
पांचवां मिनट	मुद्रा छोड़ना	एक पूरी आराम वाली सांस	चेहरा सामान्य हो

पहले दिन अंजली मुद्रा बनाते ही सांस रोक देती थी। उसने सक्रियता की अवधि तीन सांसों के बजाय केवल एक सांस रखी। इससे वह चेहरे की स्थिति पर ध्यान दे सकी और जबड़े को भींचने से बची। तीसरे दिन उसने दो सांसों तक मुद्रा रखी। पांचवें दिन वह तीन सहज सांसों तक मुद्रा बनाए रखते हुए भी कंधों को स्थिर रख सकी।

सातवें दिन उसने पाया कि अभ्यास के बाद चेहरे में खिंचाव कम महसूस हुआ और वह मुद्रा को अधिक साफ तरीके से दोहरा पा रही थी। यहां अपेक्षित परिणाम “चेहरा तुरंत बदल जाना” नहीं था। सही परिणाम यह था कि वह बिना सांस रोके, बिना अतिरिक्त तनाव के और समान गति से अभ्यास कर पाई। यही सुधार शिक्षक को भी देखना चाहिए।

अंजली के उदाहरण से एक महत्वपूर्ण जांच मिलती है: यदि विद्यार्थी मुद्रा के बाद चेहरे को रगड़ने, जबड़े को खोलने या लंबी थकी हुई सांस लेने लगे, तो उसने शायद जरूरत से अधिक जोर लगाया है। ऐसे समय शिक्षक को दोहराव बढ़ाने के बजाय सांस की लय वापस लानी चाहिए। अगले सप्ताह अंजली ने हर अभ्यास के बीच एक आराम वाली सांस रखी और केवल तभी अवधि बढ़ाई जब उसकी सांस लगातार बनी रही।

आप भी किसी विद्यार्थी के साथ यही तरीका अपनाएं। पहले सप्ताह परिणाम को चेहरे की दिखावट से नहीं, बल्कि इन संकेतों से जांचें - सांस की निरंतरता, कंधों की स्थिरता, जबड़े का आराम और मुद्रा छोड़ने के बाद चेहरे की सहज वापसी। जब ये चार संकेत सुधरते हैं, तब अभ्यास की गुणवत्ता मजबूत आधार पर आगे बढ़ती है।

सांस से जुड़ी सामान्य गलतियां और उनका सुधार

सांस रोककर मुद्रा बनाना

इस गलती का मूल कारण अक्सर अधिक मेहनत करने की कोशिश होती है। विद्यार्थी सोचता है कि सांस रोकने से वह मुद्रा को अधिक मजबूत बना पाएगा। वास्तव में सांस रुकने पर जबड़ा, गर्दन और आंखें

के आसपास अनावश्यक कसाव आ सकता है।

Do this: मुद्रा बनाते समय धीरे-धीरे सांस बाहर छोड़ें। यदि मुद्रा रोकनी हो, तो कम से कम दो सहज सांस चलने दें।

Not this: मुद्रा बनाकर सांस रोकें, चेहरा लाल करें या शरीर को कठोर बनाएं।

| सांस को जरूरत से ज्यादा लंबा करना

कुछ विद्यार्थी “गहरी सांस” को बहुत बड़ी या बहुत लंबी सांस समझ लेते हैं। वे फेफड़ों को जोर से भरते हैं, फिर लंबे समय तक सांस रोकते या छोड़ते हैं। इससे चक्कर, बेचैनी और चेहरे में तनाव आ सकता है।

Do this: अपनी सामान्य सांस से थोड़ी धीमी गति रखें। दो सेकंड अंदर और दो सेकंड बाहर का प्रारंभिक तालमेल अपनाएं, फिर शरीर सहज लगे तो उसी लय में रहें।

Not this: जबरदस्ती बहुत लंबी सांस लें या सांस छोड़ने को प्रतियोगिता बनाएं।

| चेहरे की गति को सांस से अलग चलाना

इसमें विद्यार्थी सांस तो लेता रहता है, लेकिन मुद्रा बनाते समय गति तेज कर देता है। वह सांस के बीच में मुद्रा बदलता है, जिससे हर दोहराव अलग हो जाता है। इसका मूल कारण लय पर ध्यान न देना है।

Do this: सक्रियता को सांस छोड़ने के साथ शुरू करें, मुद्रा को एक से तीन सहज सांस तक रखें और छोड़ने के बाद एक पूरी सांस का विराम दें।

Not this: सांस के बीच में जल्दी-जल्दी मुद्रा बदलें या हर दोहराव में अलग जोर लगाएं।

त्वरित संदर्भ: नाक से सहज सांस लें, कंधे नीचे रखें, दांत अलग रखें, सक्रिय करते समय सांस बाहर जाने दें, सांस न रोकें और हर मुद्रा के बाद एक आराम वाली सांस लें। यदि सांस टूटे या चेहरा कठोर हो, तो मुद्रा हल्की करें और लय फिर से स्थापित करें।

अच्छी सांस अभ्यास को कठिन नहीं बनाती; वह चेहरे की सही गति को साफ, शांत और दोहराने योग्य बनाती है। जब शिक्षक पहले सांस को व्यवस्थित कराता है और फिर मुद्रा सिखाता है, तब विद्यार्थी अपने चेहरे के संकेतों को बेहतर समझता है। यही ब्रीद-टू-फेस सिंक FYM अभ्यास को अधिक सुरक्षित, आरामदायक और परिणाम-केंद्रित बनाता है।

अध्याय 6

Beauty from the Inside Out



चेहरे की बनावट के पीछे छिपी आदतों को समझना

इ शान, 30 वर्ष का स्टार्टअप कोच, दिन का बड़ा हिस्सा बैठक में बैठकर बिताता था। वह अक्सर लैपटॉप की ओर झुककर काम करता, तनाव में दाँत भींचता और देर रात तक जागता। कुछ महीनों बाद उसने देखा कि उसका चेहरा थका हुआ दिखने लगा है, जबड़े में खिंचाव रहता है और सुबह आँखों के आसपास सूजन दिखाई देती है। समस्या केवल त्वचा की नहीं थी; उसकी दैनिक आदतें चेहरे की मांसपेशियों, साँस और शरीर की मुद्रा पर असर डाल रही थीं।

चेहरा शरीर से अलग काम नहीं करता। तनाव, नींद की कमी, लगातार नीचे देखना, उथली साँस, कम पानी पीना और भोजन की अनियमितता चेहरे की मुद्रा और अभिव्यक्ति में दिखाई दे सकती है। **इन-साइड-आउट बैलेंस** का अर्थ है - पहले भीतर की आदतों को पहचानना, फिर उन्हें छोटे और नियमित सुधारों से संतुलित करना।

यह अभ्यास उन विद्यार्थियों और शिक्षकों के लिए है जो चेहरे की बनावट को केवल बाहरी मालिश या व्यायाम से नहीं, बल्कि जीवनशैली और तनाव के संबंध के साथ समझना चाहते हैं। इसका उद्देश्य किसी बीमारी का उपचार करना नहीं है। लगातार दर्द, अत्यधिक सूजन या त्वचा में अचानक बदलाव दिखे तो योग्य चिकित्सक से सलाह लें।

व्यावहारिक निष्कर्ष: चेहरे को पढ़ते समय केवल झुर्रियाँ या ढीलापन न देखें। साँस, जबड़े का तनाव, सिर की स्थिति और दिनचर्या भी जाँचें।

आवश्यक साधन और संसाधन

दैनिक आदत-पत्र

एक कागज़ या नोटबुक रखें और उसमें नींद, पानी, तनाव, साँस और जबड़े की स्थिति दर्ज करें। इसे स्टेशनरी की दुकान से कम कीमत में लिया जा सकता है; फोन का साधारण नोट भी पर्याप्त है।

दर्पण

चेहरे की असमानता और अनजाने तनाव को देखने के लिए साफ दर्पण रखें। घर का दर्पण ही पर्याप्त है; तेज रोशनी के बजाय सामान्य, सामने से आती रोशनी चुनें।

समय-सूचक

तीन छोटे विराम तय करने के लिए घड़ी या फोन का अलार्म लगाएँ। किसी विशेष ऐप की आवश्यकता नहीं; सुबह, दोपहर और शाम के लिए तीन अलार्म निःशुल्क लगाए जा सकते हैं।

पानी की बोतल

दिन भर पानी पीने की याद बनाए रखने के लिए अपनी कार्य-मेज़ पर बोतल रखें। बोतल की कीमत अलग-अलग हो सकती है; साफ और दोबारा इस्तेमाल की जा सकने वाली बोतल चुनें।

सहारा देने वाली कुर्सी

पीठ और पैरों को स्थिर रखने वाली कुर्सी सिर को आगे गिरने से रोकने में मदद करती है। घर या कार्य-स्थल की उपलब्ध कुर्सी का उपयोग करें; खरीदते समय महँगे उपकरण के बजाय सही ऊँचाई और पीठ के सहारे को प्राथमिकता दें।

तनाव-जाँच सूची

एक छोटी सूची बनाएँ: “क्या मैं दाँत भींच रहा हूँ?”, “क्या मेरी साँस छाती तक सीमित है?”, “क्या मेरा सिर आगे झुका है?” यह सूची किसी अतिरिक्त खर्च के बिना अभ्यास को तुरंत और नियमित बनाती है।

इन साधनों का मूल्य उनकी संख्या में नहीं, उनके नियमित उपयोग में है। दर्पण केवल देखने के लिए नहीं, आदत पहचानने के लिए है; अलार्म केवल समय बताने के लिए नहीं, शरीर की स्थिति बदलने के

लिए है।

इनसाइड-आउट बैलेंस: दैनिक कार्ययोजना

1 सुबह चेहरे की आराम स्थिति दर्ज करें।

उठने के बाद दर्पण में चेहरा देखें और तीन बातें लिखें: जबड़ा ढीला है या कसा हुआ, सिर सीधा है या आगे झुका हुआ, और साँस नाक से सहज आ रही है या नहीं। इससे दिन की शुरुआती स्थिति स्पष्ट होगी।

1 जबड़े का तनाव पहचानें।

होंठों को हल्के से बंद रखें, दाँतों को अलग रखें और जीभ को आराम दें। दाँतों का लगातार संपर्क जबड़े की मांसपेशियों को अनावश्यक काम कराता है; इस स्थिति से तनाव कम करने का संकेत मिलता है।

1 कार्यस्थल की ऊँचाई ठीक करें।

स्क्रीन को इतना ऊपर रखें कि उसे देखने के लिए सिर लगातार नीचे न झुके। इशान ने लैपटॉप के नीचे किताबें रखकर स्क्रीन ऊपर की; इससे गर्दन आगे खिंचने के बजाय अधिक सीधी रहने लगी और चेहरे पर नीचे की ओर खिंचाव कम महसूस हुआ।

1 हर कार्य-विराम पर कंधे और सिर जाँचें।

अलार्म बजने पर दोनों पैर जमीन पर रखें, कंधों को नीचे छोड़ें और ठुड्डी को हल्का पीछे लाएँ। एक मिनट की यह जाँच शरीर को लंबे समय तक एक ही सिकुड़ी मुद्रा में रहने से रोकती है।

1 साँस को धीमा करें।

नाक से सहज साँस लें और छोड़ते समय साँस को रोकें नहीं। पाँच शांत साँसों तक पेट और पसलियों की हलचल महसूस करें; इससे चेहरे की मांसपेशियों को तनावपूर्ण, छोटी साँसों के साथ काम करने की आदत से विराम मिलता है।

1 तनाव के समय चेहरे की तीन जगहें जाँचें।

भौंहों के बीच, आँखों के आसपास और जबड़े पर ध्यान दें। यदि इनमें से कोई भाग कसा हुआ मिले, तो पहले उसे ढीला करें; तनाव के समय तुरंत चेहरे का व्यायाम शुरू करने के बजाय आराम की स्थिति बनाना अधिक सुरक्षित और उपयोगी है।

1 स्क्रीन देखने की आदत में बदलाव करें।

हर बार संदेश पढ़ते समय फोन को छाती के नीचे न रखें। उसे आँखों के करीब उठाएँ और गर्दन को आगे गिरने से रोकें; इससे बार-बार बनने वाली नीचे देखने की मुद्रा कम होगी।

1 पानी पीने का निश्चित क्रम बनाएँ।

उठने के बाद, भोजन के साथ और काम के प्रत्येक बड़े अंतराल पर पानी पिएँ। प्यास लगने तक प्रतीक्षा करने से दिन भर कम पानी पीने की आदत बन सकती है; बोतल सामने रखने से यह भूल कम होती है।

1 भोजन के समय जल्दबाजी रोकें।

भोजन बैठकर करें, हर कौर को अच्छी तरह चबाएँ और काम करते हुए भोजन न निगलें। तेज खाने से जबड़ा अधिक कस सकता है और शरीर को विश्राम का संकेत नहीं मिलता।

1 नींद का स्थिर समय चुनें।

सोने और उठने का समय रोज़ लगभग एक जैसा रखें। देर रात तक काम करने के बाद अगले दिन चेहरा थका दिखे तो केवल बाहरी अभ्यास बढ़ाने के बजाय पहले नींद की कमी को दर्ज करें।

1 सोने से पहले तनाव-जाँच करें।

बिस्तर पर जाने से पहले दाँत अलग, जीभ आराम में, कंधे नीचे और साँस सहज रखें। यदि जबड़ा कसा हुआ मिले, तो कुछ क्षण बिना दबाव के मुँह खोलकर फिर आराम की स्थिति में लौटें।

1 साप्ताहिक तुलना करें।

सप्ताह के अंत में सुबह की लिखी टिप्पणियाँ पढ़ें और देखें कि जबड़े का तनाव, सिर का झुकाव और आँखों की थकान कितनी बार दर्ज हुई। चेहरे की बनावट में बदलाव तुरंत न दिखे तो भी आदत की आवृत्ति कम होना प्रगति का स्पष्ट संकेत है।

1 एक समय में एक बदलाव रखें।

पहले सप्ताह केवल स्क्रीन की ऊँचाई और जबड़े की जाँच पर काम करें; अगले सप्ताह पानी या नींद की आदत जोड़ें। बहुत सारे बदलाव एक साथ करने से विद्यार्थी कारण और परिणाम को समझ नहीं पाता।

1 शिक्षण के दौरान कारण स्पष्ट करें।

विद्यार्थी से केवल “चेहरा ढीला रखें” न कहें। पूछें, “क्या आप दाँत भींच रहे हैं? क्या सिर आगे झुका है? साँस कहाँ महसूस हो रही है?” इससे वह चेहरे की बनावट को अपनी दैनिक आदतों से जोड़ना सीखता है।

1 सात दिन बाद परिणाम की भाषा बदलें।

“मैं अच्छा दिख रहा हूँ” जैसे अस्पष्ट वाक्य के बजाय लिखें: “शाम को जबड़ा कम कसा,” “स्क्रीन के बाद गर्दन कम थकी,” या “सुबह आँखों के आसपास कम भारीपन महसूस हुआ।” स्पष्ट भाषा शिक्षक और विद्यार्थी दोनों को सही अगला कदम चुनने में मदद करती है।

इन चरणों का क्रम भीतर से बाहर की ओर चलता है: पहले पहचान, फिर विश्राम, उसके बाद मुद्रा, साँस, भोजन, पानी और नींद। यदि इशान दिन में कई बार दाँत भींचता है, तो उसे तुरंत चेहरे की बनावट बदलने का लक्ष्य नहीं देना चाहिए; पहले दाँत अलग रखने की आदत बनानी चाहिए। जब मूल तनाव कम होता है, तब चेहरे के अभ्यास को अधिक सहजता से किया जा सकता है।

ध्यान रखें कि जीवनशैली चेहरे को केवल एक दिशा में नहीं बदलती। लगातार तनाव भौंहों को सिकोड़ सकता है, नीचे देखने की आदत सिर और गर्दन को आगे ला सकती है, और थकान चेहरे की आराम स्थिति को भारी बना सकती है। इसलिए शिक्षक को विद्यार्थी की पूरी दिनचर्या पूछनी चाहिए - काम का समय, स्क्रीन का उपयोग, नींद, भोजन, पानी और तनाव के क्षण।

व्यावहारिक निष्कर्ष: चेहरे पर दिखने वाले बदलाव को देखकर तुरंत अधिक दबाव न लगाएँ। पहले उस आदत को खोजें जो चेहरे को दिन भर तनाव में रखती है।

त्वरित जाँच-पत्र

सुबह की जाँच

यदि जबड़ा कसा हुआ मिले, तो दाँत अलग रखें और कुछ सहज साँस लें। यदि सिर आगे झुका मिले, तो बैठने की स्थिति ठीक करें।

कार्यस्थल का नियम

यदि स्क्रीन देखने के लिए ठुड्डी लगातार नीचे जाती है, तो स्क्रीन ऊपर करें। गर्दन को बार-बार खींचने के बजाय मूल ऊँचाई सुधारें।

तनाव का संकेत

यदि भौंहों के बीच खिंचाव, आँखों में सिकुड़न या जबड़े में दबाव महसूस हो, तो पहले चेहरे को आराम दें; उसी क्षण जोरदार अभ्यास न करें।

| साँस का संकेत

यदि साँस छोटी और तेज हो, तो पाँच धीमी, सहज साँसों का विराम लें। साँस रोकना सुधार नहीं है।

| नींद का संकेत

यदि सुबह चेहरा भारी और आँखें थकी लगें, तो पिछली रात का सोने का समय लिखें। लगातार ऐसा हो तो दिनचर्या में नींद को प्राथमिक सुधार बनाएँ।

| पानी का संकेत

यदि दिन के अंत तक बोतल लगभग भरी रह जाए, तो अगले दिन उसे कार्यस्थल पर सामने रखें और भोजन तथा विराम के साथ पानी पीने का क्रम जोड़ें।

| भोजन का संकेत

यदि खाते समय जबड़ा थकता या कसता है, तो गति धीमी करें और भोजन के दौरान स्क्रीन हटाएँ।

| प्रगति का माप

हर दिन चेहरे की तस्वीर लेने के बजाय सप्ताह में एक बार समान रोशनी में आराम की स्थिति देखें। साथ में तनाव, मुद्रा और नींद की टिप्पणियाँ पढ़ें।

| शिक्षक की जाँच

यदि विद्यार्थी केवल बाहरी बदलाव चाहता है, तो उससे पूछें: “आपके चेहरे पर तनाव किस समय सबसे अधिक दिखाई देता है?” उत्तर अभ्यास की दिशा तय करेगा।

| मुख्य सूत्र

पहचानें, ढीला करें, मुद्रा सुधारें, साँस सँभालें और आदत दर्ज करें। इनसाइड-आउट बैलेंस का यही क्रम चेहरे की बनावट को समझने और अभ्यास को अधिक प्रभावी बनाने का आधार है।

अध्याय 7

त्वचा: शरीर का सबसे बड़ा अंग



त्वचा को समझकर अभ्यास को सही दिशा दें

व यस्क शरीर में त्वचा लगभग 1.5 से 2 वर्ग मीटर क्षेत्र घेर सकती है और शरीर का सबसे बड़ा अंग मानी जाती है। चेहरा इसका छोटा भाग है, लेकिन यही भाग लगातार धूप, हवा, धूल, तापमान में बदलाव, चेहरे की गतिविधियों और स्पर्श का सामना करता है। इसलिए फेस योग करते समय त्वचा को केवल झुर्रियों की सतह न समझें। त्वचा एक जीवित, सक्रिय अंग है जो भीतर के ऊतकों और बाहर के वातावरण के बीच सीमा बनाती है।

त्वचा की ऊपरी परत पानी को भीतर रखने और बाहरी कणों को रोकने में मदद करती है। जब यह बाधा स्वस्थ रहती है, त्वचा आरामदायक, लचीली और संतुलित महसूस होती है। जब इसे बार-बार रगड़, खिंचाव, तेज उत्पादों या गंदे हाथों से परेशानी होती है, तो लालिमा, सूखापन या जलन दिखाई दे सकती है।

मुख्य समझ यह है: फेस योग का लक्ष्य त्वचा को खींचना नहीं, बल्कि त्वचा के नीचे मौजूद चेहरे की मांसपेशियों, रक्तसंचार और स्पर्श को सुरक्षित ढंग से समन्वित करना है।

इसी कारण शिक्षक को हर अभ्यास में दो बातें साथ सिखानी चाहिए - त्वचा की सतह की रक्षा और चेहरे के ऊतकों के साथ जागरूक काम। त्वचा की प्रतिक्रिया को पढ़ना अभ्यास की गुणवत्ता जाँचने का पहला तरीका है।

स्किन ऑर्गन सिस्टम के चार आधार

1. त्वचा एक सुरक्षा-बाधा है

त्वचा की सबसे बाहरी परत को एपिडर्मिस कहते हैं। इसके ऊपर बहुत पतली सुरक्षात्मक परत रहती है, जिसमें त्वचा के प्राकृतिक तेल, पानी और मृत कोशिकाओं का संतुलन शामिल होता है। यह परत त्वचा से पानी की अधिक हानि रोकती है और धूल, सूक्ष्म कणों तथा कुछ बाहरी उत्तेजनाओं से सुरक्षा देती है।

फेस योग में इसका सीधा अर्थ है - चेहरे पर हाथ रखने से पहले हाथ साफ करें, नाखून छोटे रखें और त्वचा को खींचने के बजाय हल्का दबाव दें। सूखी त्वचा पर तेज रगड़ इस बाधा को परेशान कर सकती है। यदि किसी मुद्रा में उंगलियाँ त्वचा को खिसका रही हैं, तो दबाव कम करें या स्पर्श हटाकर हाथ-रहित अभ्यास चुनें।

अपने विद्यार्थी से पूछें: “क्या त्वचा शांत है, या वह जलन और खिंचाव बता रही है?” यह प्रश्न अभ्यास की दिशा तुरंत स्पष्ट करता है।

2. त्वचा की परतें अलग काम करती हैं

त्वचा के नीचे की परतों को सरल रूप से तीन स्तरों में समझें। एपिडर्मिस बाहरी सुरक्षा देता है। डर्मिस के भीतर कोलेजन, इलास्टिन, रक्तवाहिनियाँ, तंत्रिकाएँ और त्वचा से जुड़े छोटे अंग पाए जाते हैं। इसके नीचे उपत्वचीय ऊतक रहता है, जिसमें वसा और सहारा देने वाले ऊतक शामिल होते हैं।

चेहरे की मांसपेशियाँ इन परतों के नीचे और आसपास काम करती हैं। जब आप मुस्कान, होंठ, आंख या जबड़े का अभ्यास कराते हैं, तो मांसपेशियाँ सक्रिय होती हैं; त्वचा उनके ऊपर गति का संकेत दिखाती है। त्वचा को अपनी उंगलियों से जोर से खींचना आवश्यक नहीं है। सही अभ्यास में मांसपेशी काम करती है और त्वचा पर अनावश्यक तनाव कम रहता है।

यह अंतर विद्यार्थियों को समझाना जरूरी है, क्योंकि वे अक्सर त्वचा की अधिक गति को अधिक प्रभाव मान लेते हैं। अधिक खिंचाव का अर्थ बेहतर अभ्यास नहीं होता।

3. त्वचा की बाधा नमी का संतुलन रखती है

त्वचा की बाधा पानी को पूरी तरह बंद नहीं करती; वह पानी के निकलने की गति को नियंत्रित करती है। बहुत गर्म पानी, बार-बार सफाई, कठोर रगड़ और शुष्क वातावरण त्वचा को खिंचा हुआ महसूस करा सकते हैं। ऐसी स्थिति में हाथों से किया गया अभ्यास असहज लग सकता है।

अभ्यास से पहले चेहरे को साफ रखें, लेकिन त्वचा को अत्यधिक रगड़कर न सुखाएँ। यदि त्वचा सूखी है, तो ऐसा हल्का उत्पाद लगाएँ जो हाथों को बिना खिंचाव के चलने दे। बहुत अधिक चिकनाई भी न लगाएँ, क्योंकि उंगलियाँ फिसलेंगी और दबाव नियंत्रित करना कठिन होगा।

नमी का संतुलन सही रहने पर विद्यार्थी चेहरे की गति और मांसपेशी की सक्रियता पर ध्यान दे पाता है। यही स्किन ऑर्गन सिस्टम का व्यावहारिक उपयोग है - सतह को सुरक्षित रखते हुए भीतर के काम को स्पष्ट बनाना।

| 4. अभ्यास त्वचा की प्रतिक्रिया से जुड़ा है

फेस योग में स्पर्श, दबाव, मांसपेशी-संकुचन और विश्राम साथ काम करते हैं। हल्का स्पर्श तंत्रिकाओं को जागरूक कर सकता है और चेहरे के क्षेत्र पर ध्यान बढ़ा सकता है। मांसपेशी सक्रिय करने से चेहरे में गर्माहट या हल्की भरी हुई अनुभूति आ सकती है। लेकिन चुभन, लगातार जलन, तेज लालिमा या दर्द को सामान्य परिणाम न मानें।

हर अभ्यास के बाद त्वचा और चेहरे को जाँचें। हल्की गर्माहट थोड़ी देर रह सकती है, लेकिन असुविधा बढ़े तो अभ्यास रोकें। इस जाँच का कारण स्पष्ट है: त्वचा का शांत रहना बताता है कि आपने बाधा पर अनावश्यक दबाव नहीं डाला।

संक्षेप में, स्किन ऑर्गन सिस्टम चार बातें सिखाता है - बाधा की रक्षा करें, त्वचा की परतों का काम समझें, नमी संतुलित रखें और प्रतिक्रिया देखकर अभ्यास बदलें।

| मीरा का 10 मिनट का त्वचा-सुरक्षित अभ्यास

मीरा 45 वर्ष की त्वचा देखभाल उद्यमी है। वह दिन में कई बार ग्राहकों को उत्पाद दिखाती है और शाम को अपना फेस योग अभ्यास करती है। पहले वह चेहरे पर सूखे हाथों से तेज रगड़ करती थी। अभ्यास के बाद उसके गाल खिंचे हुए लगते थे। उसने स्किन ऑर्गन सिस्टम के अनुसार अपना तरीका बदला।

| 1. तैयारी करें

मीरा पहले हाथों को साबुन और पानी से साफ करती है और नाखूनों के किनारे जाँचती है। वह चेहरे को हल्के पानी से साफ करके थपथपाकर सुखाती है। वह त्वचा को रगड़ती नहीं, क्योंकि रगड़ से बाहरी बाधा पर अनावश्यक दबाव पड़ सकता है।

| 2. त्वचा की स्थिति जाँचें

वह दर्पण में गाल, नाक के किनारे और मुंह के आसपास देखती है। यदि कहीं जलन, कट, सक्रिय दाने या तेज लालिमा हो, तो वह उस भाग पर हाथों वाला अभ्यास नहीं करती। वह हाथ-रहित अभ्यास या वि-श्राम चुनती है।

| 3. स्पर्श तैयार करें

मीरा उंगलियों के पोरों पर बहुत कम मात्रा में हल्का मॉइस्चराइज़र लगाती है। वह पहले जबड़े के किनारे एक छोटा परीक्षण करती है। यदि उंगलियाँ खिंचाव के बिना चलती हैं, तभी वह पूरे चेहरे पर स्पर्श करती है। यदि हाथ फिसलते हैं, तो वह मात्रा घटाती है; यदि त्वचा खिंचती है, तो मात्रा थोड़ी बढ़ाती है।

| 4. मांसपेशी को सक्रिय करें

वह मुस्कान उठाने वाले अभ्यास में पहले बिना हाथों के चेहरे की मांसपेशियों को सक्रिय करती है। वह 5 धीमे दोहराव करती है और हर बार 3 सेकंड तक स्थिति रखती है। इससे त्वचा को खींचने के बजाय मांसपेशी के काम पर ध्यान रहता है।

| 5. हल्का स्पर्श जोड़ें

अब वह गाल पर उंगलियाँ रखती है, लेकिन त्वचा को ऊपर खिसकाने की कोशिश नहीं करती। उंगलियाँ केवल दिशा और जागरूकता देती हैं। दबाव इतना हल्का रहता है कि त्वचा के नीचे की गति महसूस हो, पर त्वचा पर सिलवट न बने।

| 6. प्रतिक्रिया लिखें

अभ्यास के तुरंत बाद और 10 मिनट बाद वह तीन बातें लिखती है - गर्माहट, खिंचाव और लालिमा। इस रिकॉर्ड से उसे पता चलता है कि कौन-सा स्पर्श उसके लिए ठीक है। परिणाम का अर्थ केवल आईने में बदलाव नहीं; आराम, नियंत्रित गति और त्वचा की शांत प्रतिक्रिया भी महत्वपूर्ण संकेत हैं।

जाँच	पहले का तरीका	बदला हुआ तरीका
हाथ	सूखे हाथों से तेज रगड़	साफ हाथ और नियंत्रित स्पर्श
त्वचा पर दबाव	त्वचा को खींचना	मांसपेशी को सक्रिय करना
अवधि	लगातार 15 मिनट	10 मिनट, बीच में जाँच
अभ्यास के बाद	खिंचाव और असहजता	हल्की गर्माहट, अधिक आराम

जाँच	पहले का तरीका	बदला हुआ तरीका
निर्णय	हर दिन वही तरीका	त्वचा की प्रतिक्रिया के अनुसार बदलाव

चार सप्ताह तक इस प्रक्रिया को नियमित रूप से करने पर मीरा ने अभ्यास के बाद होने वाला खिंचाव कम पाया। उसने यह भी देखा कि वह चेहरे की मांसपेशी को बिना त्वचा खींचे सक्रिय कर सकती है। शिक्षक के लिए यही अपेक्षित परिणाम है: विद्यार्थी त्वचा की बाधा को बचाते हुए अभ्यास की तकनीक समझे।

अब स्वयं से पूछें: क्या आपके विद्यार्थी त्वचा को खींचकर परिणाम खोजते हैं, या वे मांसपेशी की गति पहचानते हैं?

सामान्य कठिनाइयाँ और उनका समाधान

समस्या: अभ्यास के बाद त्वचा लाल और गर्म रहती है।

क्यों होता है: विद्यार्थी दबाव बहुत अधिक रख सकता है, एक ही स्थान पर लंबे समय तक रगड़ सकता है या त्वचा पहले से संवेदनशील हो सकती है। तेज गति से रक्तसंचार बढ़ने की अनुभूति और जलन में अंतर समझना जरूरी है।

समाधान: अभ्यास तुरंत रोकें और त्वचा को शांत होने दें। अगली बार दबाव आधा करें, गति धीमी करें और एक स्थान पर 3 से 5 सेकंड से अधिक लगातार न रगड़ें। यदि लालिमा बनी रहे, तो उस क्षेत्र पर हाथों वाला अभ्यास न कराएँ और त्वचा विशेषज्ञ की सलाह लेने को कहें।

समस्या: उंगलियाँ त्वचा को खींचती हैं और चेहरे पर सिलवट बनती है।

क्यों होता है: हाथों में पर्याप्त पकड़ नहीं होती या विद्यार्थी त्वचा को ऊपर खींचकर मांसपेशी सक्रिय करने की कोशिश करता है। त्वचा और मांसपेशी की गति एक जैसी नहीं होती।

समाधान: पहले हाथ-रहित अभ्यास कराएँ। फिर उंगलियों को त्वचा पर टिकाकर रखें, उन्हें खिसकाएँ नहीं। दबाव घटाएँ और विद्यार्थी से कहें कि वह त्वचा की सतह के बजाय मांसपेशी के संकुचन पर ध्यान दे।

समस्या: अभ्यास के बाद चेहरा सूखा और तना हुआ लगता है।

क्यों होता है: विद्यार्थी चेहरे को बहुत गर्म पानी से धो सकता है, सफाई के बाद त्वचा को रगड़ सकता है या बिना किसी सहायक नमी के सूखी त्वचा पर स्पर्श कर सकता है। इन आदतों से त्वचा की बाहरी

बाधा असहज हो सकती है।

समाधान: चेहरा साफ करने के लिए गुनगुना पानी लें, थपथपाकर सुखाएँ और जरूरत के अनुसार हल्की मात्रा में मॉइस्चराइज़र लगाएँ। उत्पाद बदलने पर पहले छोटे क्षेत्र में जाँच करें। जलन हो तो अभ्यास रोकें; अधिक उत्पाद लगाकर समस्या छिपाने की कोशिश न करें।

त्वचा को समझकर किया गया फेस योग त्वचा की सतह, मांसपेशी और स्पर्श - तीनों के बीच संतुलन बनाता है। शिक्षक के रूप में आपका पहला काम अधिक दबाव सिखाना नहीं, सही प्रतिक्रिया पहचानना है। जब त्वचा की बाधा सुरक्षित रहती है, तब विद्यार्थी चेहरे की गति को अधिक स्पष्टता और नियंत्रण के साथ सीखता है। यही समझ आगे के अभ्यासों को सुरक्षित, सटीक और प्रभावी आधार देती है।

अध्याय 8

झुर्रियों की सच्चाई



झुर्रियों को सही नाम दें: मिथक बनाम तथ्य

क्या हर झुर्री उम्र बढ़ने का सीधा प्रमाण होती है, या चेहरे की रोज़मर्रा की आदतें भी उसकी रेखाओं को गहरा कर सकती हैं? फेस योग शिक्षक के रूप में आपका पहला काम किसी रेखा को देखकर तुरंत कारण तय करना नहीं, बल्कि **रिंकल मिथ बनाम फैक्ट** के ढाँचे से उसे समझना है। इससे विद्यार्थी डर के आधार पर अभ्यास नहीं करेगा और आप उसे सही, सुरक्षित तथा व्यावहारिक दिशा दे पाएँगे।

झुर्री त्वचा पर दिखाई देने वाली रेखा या मोड़ है। यह चेहरे की गति, त्वचा की लोच में बदलाव, धूप, सूखापन, तनाव और चेहरे को रखने की आदतों से जुड़ी हो सकती है। **अभिव्यक्ति-रेखा** वह रेखा है जो भौहें सिकोड़ने, आँखें मिचमिचाने या होंठों को बार-बार सिकोड़ने जैसी गतिविधियों के दौरान उभरती है। शुरुआत में चेहरा ढीला करने पर यह कम दिखाई दे सकती है; समय के साथ यह अधिक स्थायी दिखने लग सकती है।

स्थायी झुर्री वह रेखा है जो चेहरा आराम की स्थिति में रखने पर भी दिखाई देती रहती है। इसका अर्थ यह नहीं कि केवल उम्र ही इसका कारण है। **त्वचा की लोच** का अर्थ त्वचा का खिंचने के बाद अपनी सामान्य स्थिति में लौटने की क्षमता है। उम्र, धूप, नींद की कमी, धूम्रपान, प्रदूषण और त्वचा की देखभाल की आदतें इस क्षमता को प्रभावित कर सकती हैं। इसलिए एक ही चेहरे पर अलग-अलग रेखाओं के अलग कारण हो सकते हैं। आपका मूल्यांकन भी इसी तरह अलग-अलग होना चाहिए।

रिंकल मिथ बनाम फैक्ट को समझने की क्रमिक विधि

रिंकल मिथ बनाम फैक्ट का उपयोग करते समय विद्यार्थी को चार बातें क्रम से जाँचनी चाहिए: रेखा कहाँ है, कब दिखाई देती है, कौन-सी आदत उसे बढ़ाती है और अभ्यास के बाद क्या बदलाव आता है। इस क्रम का कारण यह है कि केवल शीशे में रेखा देखकर कारण बताना अक्सर गलत निष्कर्ष देता है।

| मिथक 1: हर झुर्री केवल उम्र के कारण आती है

तथ्य: उम्र एक कारण हो सकती है, लेकिन अकेला कारण नहीं। माथे की रेखाएँ बार-बार भौंहें उठाने या तनाव में माथा सिकोड़ने से भी गहरी दिख सकती हैं। आँखों के किनारे की रेखाएँ तेज रोशनी में आँखें मिचमिचाने से बढ़ सकती हैं। मुँह के आसपास की रेखाएँ होंठ सिकोड़ने, दाँतों की स्थिति और चेहरे की लगातार अभिव्यक्ति से जुड़ी हो सकती हैं।

शिक्षक के रूप में पहले रेखा का स्थान देखें। फिर विद्यार्थी से पूछें, “यह रेखा कब अधिक दिखती है - सुबह, काम के बाद, धूप में या चेहरे को आराम देने पर?” इस प्रश्न से विद्यार्थी अपने चेहरे की आदत पहचानता है। कारण पहचानने के बिना केवल रेखा पर काम करना अधूरा रहेगा।

| मिथक 2: चेहरे की हर गतिविधि झुर्रियाँ बढ़ाती है

तथ्य: चेहरे की गतिविधि अपने-आप में समस्या नहीं है। समस्या तब बन सकती है जब विद्यार्थी किसी मुद्रा को बहुत जोर से करे, त्वचा को खींचे, साँस रोके या वही तनाव दिनभर बनाए रखे। फेस योग का उद्देश्य चेहरे को कठोर बनाना नहीं, बल्कि जागरूक गति, संतुलन और विश्राम सिखाना है।

अभ्यास के दौरान आईने में देखें। माथे पर अनचाही सिलवटें बनें, आँखों के आसपास त्वचा सिकुड़े या जबड़ा कस जाए तो प्रयास कम करें। सही अभ्यास में लक्षित क्षेत्र सक्रिय महसूस हो सकता है, पर दर्द, जलन या तेज खिंचाव नहीं होना चाहिए। यह अंतर विद्यार्थियों को स्पष्ट रूप से सिखाएँ।

| मिथक 3: झुर्रियों को हटाने के लिए त्वचा को जोर से रगड़ना चाहिए

तथ्य: जोर से रगड़ने से झुर्रियों का मूल कारण दूर नहीं होता। इससे त्वचा में खिंचाव, लालिमा या असुविधा हो सकती है। हाथों से किए जाने वाले फेस योग अभ्यास में उँगलियों का स्पर्श हल्का और नियंत्रित रखें। त्वचा को घसीटने के बजाय नीचे के चेहरे के ऊतकों और मांसपेशियों की दिशा पर ध्यान दें।

विद्यार्थी को अपनी उँगलियों की स्थिति पहले तय करनी चाहिए। उँगलियाँ साफ हों, नाखून त्वचा से न टकराएँ और दबाव इतना हो कि संपर्क महसूस हो, पर त्वचा आगे न खिसके। यदि माथे की मालिश के बाद त्वचा लाल, गर्म या संवेदनशील लगे, तो दबाव घटाएँ और अवधि कम करें। परिणाम पाने के लिए अधिक बल लगाना आवश्यक नहीं है।

| मिथक 4: एक ही अभ्यास हर झुर्री को ठीक कर देगा

तथ्य: माथे, आँखों, मुँह और गर्दन की रेखाओं के पीछे अलग-अलग आदतें हो सकती हैं। माथे की रेखा के लिए भौंहों और माथे का तनाव देखना होगा। आँखों के आसपास की रेखा के लिए मिचमिचाने और

आँखों को आराम देने की आदत जाँचनी होगी। मुँह के आसपास की रेखाओं के लिए होंठ, गाल और जबड़े की स्थिति देखनी होगी।

इसलिए किसी विद्यार्थी को एक ही मुद्रा बार-बार कराने से पहले यह पूछें कि वह किस क्षेत्र पर काम कर रहा है और रेखा किस स्थिति में उभरती है। अभ्यास का चयन कारण के अनुसार करें। यही संरचित फेस योग प्रशिक्षण और बिना जाँच किए किए गए अभ्यास में अंतर है।

| मिथक 5: झुर्री दिखना मतलब अभ्यास असफल होना

तथ्य: अभ्यास के तुरंत बाद झुर्री का पूरी तरह गायब होना आवश्यक परिणाम नहीं है। बेहतर संकेत यह हो सकता है कि विद्यार्थी चेहरे को अधिक आसानी से आराम दे पा रहा है, भौंहों के बीच का तनाव कम महसूस कर रहा है या आईने में आराम की स्थिति में रेखा हल्की दिख रही है। त्वचा में बदलाव धीरे-धीरे दिखाई दे सकते हैं, इसलिए तुलना समान परिस्थितियों में करें।

हर बार अलग रोशनी, अलग चेहरे की अभिव्यक्ति और अलग कैमरा कोण से तस्वीर लेने पर गलत तुलना होगी। विद्यार्थी को चेहरे को आराम देकर, समान प्रकाश में और समान दूरी से निरीक्षण करना सिखाएँ। इस तरह वह वास्तविक बदलाव और केवल प्रकाश के अंतर में फर्क कर पाएगा।

| मिथक 6: केवल महँगे उत्पाद झुर्रियों का कारण बदल सकते हैं

तथ्य: त्वचा की देखभाल सहायक हो सकती है, पर चेहरे की आदतें भी महत्वपूर्ण हैं। धूप में आँखें मिचमिचाना, लंबे समय तक तनाव में माथा सिकोड़ना, कम पानी पीना, नींद की कमी और त्वचा को बार-बार खींचना रेखाओं को अधिक स्पष्ट दिखा सकते हैं। फेस योग शिक्षक को उत्पादों का दावा करने के बजाय विद्यार्थी को अपनी दैनिक आदतों का निरीक्षण कराना चाहिए।

एक सरल निरीक्षण कराएँ: विद्यार्थी दिन में तीन बार - काम के दौरान, आईने के सामने और आराम करते समय - अपने माथे, आँखों और जबड़े को देखे। यदि वह बार-बार एक ही क्षेत्र कसता पाता है, तो पहले उस अनावश्यक तनाव को पहचानना होगा। अभ्यास तभी उपयोगी बनेगा जब दिनभर की आदत भी बदले।

ध्यान रखें कि फेस योग हर झुर्री को मिटाने का वादा नहीं करता। इसका उद्देश्य चेहरे की मांसपेशियों के उपयोग, विश्राम और जागरूकता पर काम करना है। त्वचा में अचानक बदलाव, घाव, सूजन या असा-मान्य परिवर्तन दिखे तो विद्यार्थी को योग्य चिकित्सकीय सलाह लेने के लिए कहें। शिक्षक निदान नहीं करता; वह सुरक्षित अभ्यास सिखाता है।

अमित के चेहरे पर मिथक और तथ्य की जाँच

अमित 34 वर्ष का आईटी विश्लेषक है। वह रोज़ कई घंटे स्क्रीन देखता है और उसे लगता है कि माथे की रेखाएँ केवल उसकी उम्र के कारण आई हैं। वह आईने में भौंहों के बीच हल्की रेखा देखता है, लेकिन काम करते समय अक्सर आँखें मिचमिचाता और माथा सिकोड़ता है। यहाँ तुरंत “उम्र की झुर्री” कहना रिकल मिथ बनाम फैक्ट के विरुद्ध होगा।

अमित के साथ जाँच इस तरह करें:

- 1 उसे चेहरे को सामान्य स्थिति में रखकर आईने में देखने दें। फिर उससे भौंहों के बीच की रेखा को बिना माथा सिकोड़ें देखने को कहें। यदि रेखा आराम में हल्की होती है और ध्यान लगाते समय गहरी होती है, तो अभिव्यक्ति-आदत महत्वपूर्ण संकेत है।
- 1 उससे पूछें कि रेखा कब अधिक दिखती है। अमित बताता है कि लंबे समय तक स्क्रीन देखने और तेज रोशनी में यह रेखा बढ़ जाती है। इससे आँखें मिचमिचाने और माथे को कसने की आदत सामने आती है।
- 1 उसे चेहरे की हल्की जागरूकता सिखाएँ। वह पहले कंधे ढीले करे, जबड़ा अलग रखे, साँस सामान्य रखे और माथे को बिना जोर लगाए आराम दे। इस क्रम का कारण यह है कि तनावपूर्ण शरीर-स्थिति चेहरे के अनावश्यक तनाव को बढ़ा सकती है।
- 1 अब उसे माथे का अभ्यास कराएँ, लेकिन त्वचा को खींचने या भौंहों को बलपूर्वक उठाने न दें। आईने में देखें कि अभ्यास के दौरान नई सिलवटें तो नहीं बन रहीं। यदि बनें, तो गति छोटी करें और दबाव घटाएँ।
- 1 अमित को समान प्रकाश में अभ्यास से पहले और कुछ समय नियमित अभ्यास के बाद निरीक्षण करने दें। परिणाम का मूल्यांकन रेखा के पूरी तरह गायब होने से नहीं, बल्कि आराम की स्थिति, तनाव की जागरूकता और अनावश्यक सिकुड़न में कमी से करें।

अमित की धारणा	तथ्य-जाँच	शिक्षक की दिशा
रेखा केवल उम्र के कारण है	स्क्रीन और तेज रोशनी में रेखा गहरी होती है	आँखों और माथे की आदत देखें
अधिक दबाव से जल्दी परिणाम आएगा	त्वचा खिंच सकती है और तनाव बढ़ सकता है	हल्का, नियंत्रित स्पर्श रखें
एक बार का अभ्यास पर्याप्त है	चेहरे की आदत दिनभर दोहरती है	अभ्यास के साथ दिनभर निरीक्षण करें

इस उदाहरण में लक्ष्य अमित को डराना नहीं, बल्कि सही कारण तक पहुँचाना है। जब वह समझता है कि रेखा कब बनती है, तब वह अभ्यास को यांत्रिक रूप से नहीं करता। वह अपने चेहरे की स्थिति को

काम के दौरान भी पहचानना शुरू करता है। यही तथ्य-आधारित शिक्षा का अपेक्षित परिणाम है।

शिक्षक के लिए पक्की समझ और दैनिक कार्रवाई

| झुर्री देखकर कारण घोषित न करें; पहले परिस्थिति पूछें।

एक ही रेखा अलग लोगों में अलग कारणों से दिख सकती है। स्थान, समय, अभिव्यक्ति और आराम की स्थिति की जाँच किए बिना कोई निष्कर्ष न दें।

| अधिक दबाव बेहतर परिणाम नहीं देता।

फेस योग में नियंत्रित गति और जागरूकता आवश्यक हैं। त्वचा को घसीटना, आँखों को कसकर बंद करना या जबड़े को जकड़ना अभ्यास के उद्देश्य को कमजोर कर सकता है। विद्यार्थी को आईने में अनचारा तनाव पहचानना सिखाएँ।

| परिणाम को केवल झुर्री के गायब होने से न मापें।

चेहरे को आराम देना, तनाव जल्दी पहचानना और अभ्यास के दौरान अनावश्यक सिकुड़न कम करना भी महत्वपूर्ण संकेत हैं। समान प्रकाश और समान स्थिति में निरीक्षण कराएँ, ताकि विद्यार्थी वास्तविक बदलाव समझ सके।

मुख्य कार्रवाईयाँ: रेखा का स्थान देखें, उसके उभरने का समय पूछें, मिथक और तथ्य अलग करें, हल्का तथा नियंत्रित अभ्यास चुनें, आईने में अनचारा तनाव जाँचें और समान परिस्थितियों में बदलाव दर्ज करें। झुर्रियों को डर का संकेत नहीं, चेहरे की आदतों को समझने का संकेत मानें।

अध्याय 9

Gravity और चेहरे का प्रभाव



गुरुत्वाकर्षण और चेहरे का प्रभाव

“चेहरा केवल सामने से नहीं बदलता; उसकी दिशा-रेखाएँ भी बदलती हैं।”

चेहरे की दिशा-रेखाओं को समझना

गुरुत्वाकर्षण हर समय चेहरे और गर्दन के ऊतकों को नीचे की ओर खींचता है। उम्र, लंबे समय तक एक ही मुद्रा, तनाव और चेहरे की मांसपेशियों के असंतुलित उपयोग के साथ यह खिंचाव अधिक दिखाई दे सकता है। इसका प्रभाव केवल त्वचा के ढीले दिखने तक सीमित नहीं रहता। भौंहों की दिशा नीचे जा सकती है, आँखों के आसपास थकान दिख सकती है, गालों की ऊपरी उठान कम लग सकती है और जबड़े की रेखा नरम दिखाई दे सकती है।

फेस योग पद्धति में हमारा उद्देश्य गुरुत्वाकर्षण को “रोकना” नहीं है। हम चेहरे की मांसपेशियों को जागरूक ढंग से सक्रिय करते हैं, सिर, गर्दन और धड़ की स्थिति सुधारते हैं और उन दिशा-रेखाओं पर काम करते हैं जो चेहरे को नीचे खिंचा हुआ दिखाती हैं। सही अभ्यास से विद्यार्थी यह पहचानना सीखता है कि कौन-सी रेखा नीचे जा रही है, कौन-सी मांसपेशी उसे सहारा दे सकती है और हाथों का स्पर्श किस दिशा में होना चाहिए।

इस पाठ के बाद आप चेहरे पर गुरुत्वाकर्षण के प्रभाव को देखकर उसका आकलन कर पाएँगे, “ग्रेविटी-लाइन मॉडल” से दिशा-रेखाएँ पहचान पाएँगे और सुरक्षित, नियंत्रित अभ्यास सिखा पाएँगे। आपका व्यावहारिक लक्ष्य यह है कि विद्यार्थी अभ्यास के बाद चेहरे को खींचा हुआ नहीं, बल्कि अधिक संतुलित और व्यवस्थित अनुभव करें।

ग्रेविटी-लाइन मॉडल: नीचे खिंचाव को पढ़ना

“ग्रेविटी-लाइन मॉडल” चेहरे पर नीचे की ओर जाने वाली दृश्य रेखाओं को समझने का सरल तरीका है। इस मॉडल में आप चेहरे को अलग-अलग हिस्सों के रूप में नहीं, बल्कि माथे से गर्दन तक जुड़ी हुई दिशा के रूप में देखते हैं। जब सिर आगे झुकता है, तो गर्दन का अगला भाग छोटा और पीछे का भाग अधिक तनावपूर्ण हो सकता है। इससे जबड़े और ठुड्डी की रेखा पर नीचे की ओर खिंचाव बढ़ा हुआ दिखाई दे सकता है।

चेहरे का निरीक्षण करते समय पहले तटस्थ स्थिति बनाएँ। तटस्थ स्थिति का अर्थ है - सिर न आगे झुका हो, न पीछे धकेला गया हो; ठुड्डी जमीन के लगभग समानांतर हो; होंठों पर अनावश्यक दबाव न हो। इसके बाद इन चरणों का पालन करें:

- ❶ **ऊर्ध्वाधर आधार देखें।** कान, कंधे और कूल्हे को एक सीधी दिशा में देखने की कोशिश करें। यदि सिर कंधों से आगे निकलता है, तो चेहरा नीचे की ओर खिंचा हुआ अधिक दिख सकता है। गर्दन की स्थिति सुधारने से चेहरे की दिशा-रेखाओं पर अनावश्यक दबाव घटता है।
- ❶ **माथे से भौंह तक की रेखा देखें।** बार-बार भौंहें उठाने या माथे को सिकोड़ने से माथे की मांसपेशियाँ लगातार काम कर सकती हैं। अभ्यास में माथे को ऊपर उठाने की कोशिश करें, पर त्वचा को सिकोड़ें नहीं। इससे उठान और तनाव के बीच अंतर स्पष्ट होता है।
- ❶ **आँखों के नीचे की दिशा देखें।** थकान या लगातार नीचे देखने की आदत आँखों के आसपास की मांसपेशियों को असंतुलित कर सकती है। आँखों को जोर से खोलने के बजाय दृष्टि को सामने रखें और निचली पलक के आसपास हल्की सक्रियता महसूस करें।
- ❶ **गाल से मुँह के कोने तक की रेखा पहचानें।** यदि गाल की मांसपेशियाँ निष्क्रिय रहती हैं, तो मुँह के कोने नीचे की ओर खिंचे हुए दिख सकते हैं। गाल उठाने वाले अभ्यास में मुँह को सिकोड़ने या जबड़े को दबाने से बचें, क्योंकि इससे नीचे की दिशा-रेखा और स्पष्ट हो सकती है।
- ❶ **जबड़े से गर्दन तक की रेखा जाँचें।** ठुड्डी को आगे निकालना या दाँत भींचना जबड़े की रेखा पर अतिरिक्त तनाव डाल सकता है। जीभ को आराम दें, दाँतों को हल्का अलग रखें और गर्दन को लंबा महसूस करें। इससे जबड़े के आसपास काम करते समय अनावश्यक दबाव कम होता है।

गुरुत्वाकर्षण का प्रभाव समझने के लिए केवल त्वचा को ऊपर खींचना पर्याप्त नहीं है। यदि आप त्वचा को हाथ से ऊपर ले जाते हैं, पर सिर आगे झुका रहता है, तो मूल दिशा-समस्या बनी रहती है। इसलिए हर अभ्यास से पहले शरीर का आधार जाँचें। शरीर की स्थिति चेहरे के अभ्यास की गुणवत्ता बदलती है।

एक शिक्षक के रूप में विद्यार्थी से पूछें: “जब आप सिर को आगे झुकाते हैं, तो जबड़े और गर्दन की रेखा में क्या बदलता है?” यह छोटा निरीक्षण उसे अपने चेहरे की दिशा-रेखाएँ महसूस करना सिखाता है।

अभ्यास का सही परिणाम केवल आइने में बदलाव नहीं, बल्कि मांसपेशियों में संतुलित सक्रियता और गर्दन में लंबाई का अनुभव भी है।

सुष्मिता के अभ्यास में ग्रैविटी-लाइन मॉडल

सुष्मिता 29 वर्ष की डांसर है। रिहर्सल के दौरान वह लंबे समय तक नीचे देखकर पैर की स्थिति जाँचती है। अभ्यास के बाद वह मोबाइल पर संदेश पढ़ते हुए भी सिर आगे झुकाए रखती है। उसे लगता है कि उसका चेहरा थका हुआ दिखता है और जबड़े की रेखा पहले जैसी स्पष्ट नहीं लगती। उसके लिए लक्ष्य त्वचा को जोर से ऊपर खींचना नहीं, बल्कि नीचे जाने वाली दिशा-रेखाओं को पहचानकर शरीर और चेहरे को व्यवस्थित करना है।

सुष्मिता के साथ यह क्रम अपनाएँ:

- 1 **प्रारंभिक निरीक्षण करें।** उसे सीधे बैठाएँ और सामने से तथा बगल से चेहरा देखने दें। वह नोट करे कि सिर कंधों से आगे है या नहीं, ठुड्डी ऊपर उठी है या नहीं और मुँह के कोने आराम में किस दिशा में हैं। यह तुलना अभ्यास के बाद बदलाव पहचानने में मदद करेगी।
- 1 **आधार ठीक करें।** दोनों पैर जमीन पर रखें, रीढ़ को लंबा करें, कंधों को नीचे छोड़ें और सिर को कंधों के ऊपर रखें। उसे ठुड्डी को अंदर दबाने के बजाय गर्दन के पीछे लंबाई महसूस करने को कहें। इससे चेहरे पर नीचे खिंचाव बढ़ाने वाली मुद्रा कम होगी।
- 1 **ग्रैविटी-लाइन पहचानें।** माथे से भौंह, आँखों से गाल, मुँह के कोनों से जबड़े और ठुड्डी से गर्दन तक की दिशा देखें। सुष्मिता जिस रेखा को नीचे जाता हुआ देखे, उस पर हाथ रखकर केवल हल्का स्पर्श करे। स्पर्श का उद्देश्य त्वचा को खींचना नहीं, दिशा को महसूस करना है।
- 1 **हल्की सक्रियता जोड़ें।** वह गालों को धीरे-धीरे ऊपर उठाए, बिना आँखें सिकोड़ें और बिना होंठ दबाए। कुछ क्षण रुककर सामान्य श्वास ले। फिर जबड़े को ढीला छोड़कर गर्दन को लंबा रखे। यह क्रम गालों की उठान और जबड़े की अनावश्यक पकड़ के बीच अंतर सिखाता है।
- 1 **दर्पण में पुनः देखें।** अभ्यास के बाद सुष्मिता देखे कि क्या सिर अधिक सीधा है, मुँह के कोने कम नीचे खिंचे दिखते हैं और गर्दन अधिक लंबी लगती है। तुरंत बड़ा दृश्य परिवर्तन आवश्यक नहीं है; सही दिशा, कम तनाव और बेहतर जागरूकता अपेक्षित परिणाम हैं।
- 1 **दैनिक उपयोग से जोड़ें।** नीचे देखकर काम करने के बाद वह सिर को धीरे से तटस्थ स्थिति में लौटाए, कंधे ढीले करे और जबड़े को आराम दे। हर बार केवल कुछ सेकंड का यह सुधार चेहरे पर दोहराए जाने वाले नीचे खिंचाव को कम करने में सहायता करता है।

| त्वरित जाँच-सूची

- ☐ सिर कंधों के ऊपर है।
- ☐ ठुड़ी को आगे या नीचे दबाया नहीं गया है।
- ☐ दाँत भींचे नहीं हैं।
- ☐ माथा सिकुड़ा नहीं है।
- ☐ गाल उठाते समय आँखें नहीं सिकुड़ीं।
- ☐ गर्दन के पीछे लंबाई महसूस हो रही है।
- ☐ हाथ त्वचा को खींच नहीं रहे, केवल दिशा का संकेत दे रहे हैं।
- ☐ अभ्यास के बाद चेहरा और जबड़ा अधिक आराम में हैं।

यदि सुष्मिता अभ्यास के बाद गर्दन में खिंचाव, जबड़े में दर्द या आँखों के आसपास दबाव महसूस करे, तो सक्रियता कम करें और स्थिति फिर से जाँचें। सही अभ्यास में नियंत्रण रहता है; जोर लगाने की आवश्यकता नहीं होती।

| सामान्य भूलें और उनका सुधार

| चेहरे को हाथों से जोर से ऊपर खींचना

कुछ विद्यार्थी गुरुत्वाकर्षण का अर्थ केवल त्वचा का नीचे झुकना समझते हैं। वे गाल, आँखों या जबड़े की त्वचा को ऊपर खींचते हैं। इससे त्वचा पर अनावश्यक खिंचाव और चेहरे की मांसपेशियों में भ्रम पैदा हो सकता है। हाथ दिशा दिखाएँ, त्वचा को खींचें नहीं।

Do this: उँगलियों को हल्के स्पर्श के साथ रखें और मांसपेशी को भीतर से सक्रिय करें।

Not this: त्वचा को ऊपर खींचकर कई सेकंड तक पकड़े न रखें।

| सिर को पीछे धकेलकर जबड़े की रेखा बनाना

सिर पीछे ले जाने से कुछ समय के लिए गर्दन और जबड़ा अधिक स्पष्ट दिख सकता है, पर इससे गर्दन के पीछे दबाव और सामने के हिस्से में अनावश्यक खिंचाव बढ़ सकता है। यह तटस्थ स्थिति नहीं है।

Do this: कान को कंधे के ऊपर रखें और ठुड़ी को जमीन के लगभग समानांतर रखें।

Not this: ठुड़ी को ऊपर उठाकर या सिर को पीछे धकेलकर रेखा बनाने की कोशिश न करें।

| गाल उठाते समय आँखें और मुँह सिकोड़ना

गाल सक्रिय करने के प्रयास में विद्यार्थी आँखें बंद कर सकता है, नाक सिकोड़ सकता है या होंठ दबा सकता है। इससे ऊपर उठाने वाली मांसपेशियों के साथ अनावश्यक तनाव भी जुड़ जाता है और दिशा-रेखाएँ स्पष्ट नहीं रहतीं।

Do this: गालों की हल्की उठान रखें, आँखों को नरम रखें और जबड़े को ढीला छोड़ें।

Not this: अधिक ऊँचा उठाने के लिए पूरे चेहरे को कसकर न पकड़ें।

गुरुत्वाकर्षण चेहरे की प्राकृतिक स्थिति का हिस्सा है, पर अभ्यास से आप उसके प्रभाव को अधिक स्पष्ट रूप से पढ़ सकते हैं। ग्रेविटी-लाइन मॉडल आपको हर अभ्यास में एक सीधा प्रश्न देता है: चेहरा किस दिशा में जा रहा है, और कौन-सी मांसपेशी उसे संतुलित सहारा दे सकती है? यही निरीक्षण फेस योग शिक्षक को केवल मुद्रा सिखाने वाले व्यक्ति से आगे ले जाकर सुरक्षित और जागरूक मार्गदर्शक बनाता है।

अध्याय 10

Better Circulation का लाभ



जब चेहरे की थकान केवल नींद की कमी नहीं थी

रोहित 52 वर्ष के हैं और रोज़ कई घंटे ड्राइविंग करते हैं। दिन का बड़ा हिस्सा एक ही मुद्रा में बैठकर, आगे की ओर देखते हुए और कम पलक झपकाते हुए बीतता है। शाम तक उनका चेहरा फीका, आँखों के आसपास भारी और मुँह के कोनों पर ढीला दिखाई देता था। पर्याप्त नींद लेने के बाद भी सुबह चेहरे पर वह ताजगी नहीं दिखती थी जिसकी उन्हें उम्मीद रहती थी।

एक दिन उन्होंने शीशे में देखा कि गालों का रंग असमान लग रहा है और चेहरे की मांसपेशियाँ जैसे जागने में समय ले रही हैं। उनके लिए यह केवल रूप-रंग का प्रश्न नहीं था। ड्राइवर के रूप में उन्हें लंबे समय तक सतर्क रहना पड़ता था, इसलिए चेहरे और आँखों की थकान उनके काम के आराम और एकाग्रता दोनों को प्रभावित कर रही थी।

रोहित ने तुरंत तेज़ मालिश या ज़ोरदार खिंचाव शुरू नहीं किया। उन्होंने पहले यह समझा कि रक्त-संचार का अर्थ केवल चेहरे को रगड़ना नहीं है। रक्त त्वचा और मांसपेशियों तक ऑक्सीजन तथा पोषक तत्व पहुँचाता है और वहाँ से अपशिष्ट पदार्थ हटाने में सहायता करता है। जब लंबे समय तक स्थिर मुद्रा, तनाव या कम गतिविधि के कारण प्रवाह सुस्त लगता है, तो चेहरा ठंडा, निस्तेज और कम टोंड दिखाई दे सकता है।

उन्होंने अपने चेहरे को अलग-अलग हिस्सों में देखकर अभ्यास तय किया - माथा, आँखों के आसपास, गाल, मुँह और जबड़े की रेखा। यही सर्कुलेशन बूस्ट मैप का आधार है: चेहरे के हर क्षेत्र को उसके तनाव और जकड़न के अनुसार धीरे-धीरे सक्रिय करना। आपका पहला व्यावहारिक प्रश्न होना चाहिए: चेहरे का कौन-सा भाग सबसे अधिक ठंडा, भारी या निष्क्रिय महसूस होता है?

रोहित ने रक्त-संचार को कैसे सक्रिय किया

रोहित ने अभ्यास के लिए सुबह उठने के बाद 8 मिनट का समय चुना। उन्होंने शीशे के सामने बैठकर पहले अपने चेहरे का सामान्य निरीक्षण किया। उन्होंने त्वचा का रंग, आँखों की थकान, गालों की गर्माहट और जबड़े की जकड़न पर ध्यान दिया। यह निरीक्षण इसलिए ज़रूरी है क्योंकि बिना आधार-जाँच के आप यह नहीं समझ पाएँगे कि अभ्यास के बाद क्या बदला।

उन्होंने सर्कुलेशन बूस्ट मैप को इस क्रम में अपनाया:

- ❶ **शरीर को तैयार करना:** रोहित ने दोनों कंधों को धीरे-धीरे पीछे घुमाया और गर्दन को बिना दबाव के दाएँ-बाएँ मोड़ा। चेहरे तक रक्त-संचार केवल चेहरे से अलग नहीं होता; गर्दन और कंधों की जकड़न ऊपर की ओर आने वाले प्रवाह को प्रभावित कर सकती है। उन्होंने हर दिशा में पाँच धीमे घुमाव किए।
- ❶ **साँस के साथ लय बनाना:** उन्होंने नाक से धीरे-धीरे साँस ली और छोड़ते समय चेहरे को ढीला किया। उन्होंने दाँतों को भींचा नहीं और जीभ को आराम दिया। सहज साँस तनाव कम रखने में मदद करती है, जबकि साँस रोकने से चेहरा और जबड़ा अनावश्यक रूप से कस सकते हैं।
- ❶ **माथे को जगाना:** उन्होंने उँगलियों के पोरों से माथे पर हल्की थपथपाहट की। थपथपाहट इतनी हल्की रही कि त्वचा लाल या संवेदनशील न हो। उन्होंने बीच से बाहर की ओर छोटे-छोटे स्पर्श किए और लगभग 30 सेकंड बाद माथे की गर्माहट जाँची।
- ❶ **आँखों के आसपास सावधानी:** आँखों के नीचे सीधे दबाव डालने के बजाय उन्होंने भौंहों की हड्डी और आँखों के बाहरी किनारे के आसपास बहुत हल्का स्पर्श किया। आँखों के आसपास की त्वचा पतली होती है, इसलिए ज़ोर से रगड़ना रक्त-संचार बढ़ाने के बजाय जलन और सूजन पैदा कर सकता है।
- ❶ **गालों में मांसपेशीय सक्रियता:** रोहित ने हल्की मुस्कान बनाकर गालों को ऊपर उठाया और पाँच साँसों तक स्थिति बनाए रखी। फिर उन्होंने चेहरा ढीला किया और इसे तीन बार दोहराया। मांसपेशी को सक्रिय करने से उस क्षेत्र में हलचल आती है; लगातार खिंचाव बनाए रखने से थकान बढ़ सकती है, इसलिए विश्राम भी उतना ही आवश्यक है।
- ❶ **जबड़े और मुँह के आसपास तनाव छोड़ना:** उन्होंने होंठों को हल्के से बंद रखा, दाँतों को अलग रखा और जबड़े को नीचे की ओर ढीला छोड़ा। इसके बाद उन्होंने मुँह को धीरे-धीरे “ओ” आकार में बनाया और सामान्य साँस ली। यह अभ्यास मुँह के आसपास के तनाव को कम करता है, जिससे चेहरे की गति अधिक सहज महसूस हो सकती है।

पहले सप्ताह रोहित ने यह क्रम सुबह किया। दूसरे सप्ताह उन्होंने लंबे ड्राइव के बाद केवल 3 मिनट का छोटा क्रम जोड़ा - कंधे ढीले करना, गर्दन की हल्की गति, गालों की सक्रियता और जबड़े का विश्राम।

उन्होंने ड्राइविंग करते समय कोई चेहरा अभ्यास नहीं किया, क्योंकि ध्यान सड़क पर रहना चाहिए। यह एक महत्वपूर्ण सुरक्षा निर्णय था।

तीसरे सप्ताह तक रोहित ने दो बदलाव नोट किए। अभ्यास के तुरंत बाद चेहरा अधिक गर्म और जागृत महसूस होता था। शाम को चेहरे का भारीपन भी पहले की तुलना में कम लगता था। उन्होंने यह दावा नहीं किया कि कुछ ही दिनों में स्थायी बदलाव आ गया। उन्होंने समझा कि बेहतर रक्त-संचार का प्रभाव नियमित अभ्यास, पर्याप्त विश्राम और सही तकनीक से धीरे-धीरे दिखाई देता है।

उन्होंने एक सरल जाँच-पद्धति रखी: अभ्यास से पहले और बाद में चेहरे की गर्माहट को 1 से 5 के स्तर पर महसूस करना, आँखों के आसपास की थकान लिखना और जबड़े की जकड़न पर ध्यान देना। यह चिकित्सीय माप नहीं था, बल्कि अभ्यास की प्रतिक्रिया समझने का व्यक्तिगत रिकॉर्ड था। यदि अभ्यास के बाद दर्द, चुभन, अत्यधिक लालिमा या सूजन हो, तो रोहित अभ्यास रोकते और प्रशिक्षित स्वास्थ्य विशेषज्ञ से सलाह लेते।

याद रखें, रक्त-संचार बढ़ाने का लक्ष्य चेहरे को ज़ोर से लाल करना नहीं है। लक्ष्य है - धीमी, नियंत्रित गति से चेहरे को जागृत करना और अनावश्यक तनाव हटाना।

इस अनुभव से मिलने वाले अभ्यास-सिद्धांत

हल्का स्पर्श, ज़ोरदार रगड़ से बेहतर है। चेहरे की त्वचा और आँखों के आसपास का क्षेत्र संवेदनशील होता है। उँगलियों के पोरों से हल्की थपथपाहट या नरम स्पर्श करें; नाखून, तेज़ दबाव और खिंचाव से बचें। अभ्यास के बाद त्वचा में सहज गर्माहट महसूस हो सकती है, लेकिन जलन या दर्द सही प्रतिक्रिया नहीं है। शिक्षक के रूप में आप विद्यार्थी से पूछें: “क्या स्पर्श आरामदायक है, या आप त्वचा को खींच रहे हैं?”

सर्कुलेशन बूस्ट मैप में शरीर से चेहरे की ओर क्रम रखें। पहले कंधे और गर्दन को ढीला करें, फिर माथे, आँखों, गालों और जबड़े पर जाएँ। जकड़े हुए कंधों के साथ सीधे चेहरे पर काम करने से विद्यार्थी चेहरे पर अधिक दबाव डाल सकता है। पाँच धीमे कंधा-घुमाव, पाँच गर्दन-गतियाँ और फिर चेहरे का अभ्यास शुरुआती विद्यार्थियों के लिए स्पष्ट शुरुआत बनाते हैं।

मांसपेशी सक्रियता और विश्राम साथ-साथ चलें। गालों को ऊपर उठाना या मुँह को “ओ” आकार देना चेहरे की मांसपेशियों को सक्रिय करता है, लेकिन हर स्थिति के बाद चेहरा ढीला छोड़ना आवश्यक है। पाँच साँसों तक सक्रियता रखें, फिर एक साँस के लिए विश्राम दें। लगातार कसाव चेहरे की थकान बढ़ा सकता है और रक्त-संचार के उद्देश्य को कमजोर कर सकता है।

साँस रोककर अभ्यास न कराएँ। धीमी नाक-श्वास विद्यार्थी को गति नियंत्रित रखने और जबड़े को ढीला रखने में मदद करती है। रोहित ने हर चेहरे की स्थिति में सामान्य साँस जारी रखी। यदि विद्यार्थी भौंहें सिकोड़ता है, दाँत भींचता है या साँस रोकता है, तो पहले मुद्रा हल्की कराएँ; अधिक दोहराव बाद में जोड़ें।

परिणाम को सही संकेतों से जाँचें। अभ्यास के बाद चेहरे का गरम महसूस होना, आँखों की थकान कम लगना और जबड़े का हल्का महसूस होना उपयोगी तत्काल संकेत हैं। केवल लालिमा को सफलता न मानें। सप्ताह में तीन बार, अभ्यास से पहले और बाद में 1 से 5 के स्तर पर गर्माहट और भारीपन लिखने से विद्यार्थी अपनी प्रतिक्रिया समझ सकता है। यदि असुविधा लगातार बनी रहे, तो अभ्यास रोकना और उचित सलाह लेना ज़रूरी है।

रोहित की दिनचर्या का मुख्य बिंदु 8 मिनट का कठिन अभ्यास नहीं था, बल्कि सही क्रम, हल्का स्पर्श और नियमित निरीक्षण था। बेहतर रक्त-संचार चेहरे को ताज़ा महसूस कराने और मांसपेशियों को सक्रिय रखने में सहायता कर सकता है, पर Face Yoga Method में हर गति नियंत्रण और जागरूकता के साथ करनी चाहिए। शीशे के सामने अगली बार अपने सर्कुलेशन बूस्ट मैप को जाँचें - पहले कंधे और गर्दन, फिर चेहरा - और देखें कि अभ्यास के बाद आपका चेहरा केवल गर्म नहीं, बल्कि अधिक सहज और संतुलित भी महसूस करता है।

अध्याय 11

FYM का सरल सार



सिद्धांतों को एक पेज पर उतारकर अभ्यास साफ करें

तारा, 31 वर्ष की लाइफस्टाइल ब्लॉगर, अपने चेहरे के लिए कई अभ्यास जानती थी। वह कभी माथे पर काम करती, कभी आँखों के आसपास, और कभी गर्दन पर। समस्या अभ्यासों की कमी नहीं थी; समस्या यह थी कि उसे हर सत्र में यह तय करने में समय लगता था कि पहले क्या करना है, कितनी देर करना है और किस बदलाव पर ध्यान देना है। एक पेज की समरी ने उसकी इस उलझन को अभ्यास की स्पष्ट योजना में बदल दिया।

वन-पेज समरी टूल का उद्देश्य पूरे फेस योग मेथड (एफवाईएम) को छोटा करना नहीं, बल्कि उसके मुख्य सिद्धांतों को एक ही पेज पर इस तरह रखना है कि विद्यार्थी अभ्यास से पहले उसे पढ़कर सही क्रम चुन सके। इस पेज पर वार्म-अप, लक्ष्य क्षेत्र, श्वास, चेहरे की मांसपेशियों का सजग उपयोग, त्वचा पर हल्का स्पर्श, कूल-डाउन और अभ्यास के बाद का निरीक्षण शामिल रहता है। इससे विद्यार्थी केवल मुद्रा दोहराता नहीं, बल्कि हर कदम का कारण समझकर करता है।

समरी बनाने से पहले अपनी पाठ्यपुस्तक, अभ्यास-पत्र, दर्पण, टाइमर और एक साफ नोटबुक रखें। दर्पण चेहरे की स्थिति देखने के लिए, टाइमर अवधि बनाए रखने के लिए और नोटबुक अनुभव लिखने के लिए उपयोग करें। पेज को इतना छोटा रखें कि वह एक मिनट में पढ़ा जा सके, लेकिन इतना स्पष्ट भी रखें कि अभ्यास के बीच अनुमान न लगाना पड़े।

- ☐ एक खाली कागज या डिजिटल पेज
- ☐ दर्पण
- ☐ टाइमर
- ☐ अभ्यास के बाद लिखने के लिए पेन

इस पेज को हर विद्यार्थी अपनी वर्तमान आवश्यकता के अनुसार भरता है। किसी दिन आँखों में थकान प्रमुख हो सकती है, किसी दिन जबड़े और गर्दन में तनाव। इसलिए समरी स्थिर सूची नहीं, अभ्यास चुनने

का स्पष्ट मानचित्र है। आज का पहला कार्य है: अपने चेहरे के उस क्षेत्र को पहचानना जहाँ आप सबसे अधिक तनाव, जकड़न या असंतुलन महसूस करते हैं।

वन-पेज समरी टूल बनाने की विधि

वन-पेज समरी टूल में सिद्धांतों को सात छोटे खानों में लिखें। हर खाने में केवल अभ्यास के लिए जरूरी बात रखें। लंबी व्याख्या लिखने से पेज फिर से पाठ बन जाएगा और अभ्यास के समय उसका उपयोग कठिन होगा।

1. अभ्यास का उद्देश्य लिखें

पेज के ऊपर एक वाक्य लिखें: “आज मैं किस क्षेत्र पर काम कर रहा या रही हूँ और क्यों?” उदाहरण के लिए, “आज आँखों के आसपास की थकान कम करने और आँखों को अधिक खुला रखने पर ध्यान दूँगी।” उद्देश्य लिखने से आप बिना कारण कई अभ्यास नहीं जोड़ते। शिक्षक के रूप में आप विद्यार्थी से पहले यही प्रश्न पूछें, क्योंकि सही लक्ष्य के बिना सही क्रम चुनना कठिन होता है।

2. वार्म-अप का संकेत जोड़ें

अगले खाने में लिखें: “पहले शरीर और चेहरे को तैयार करें।” यहाँ वार्म-अप के अभ्यासों के नाम लिखें, जैसे गर्दन का खिंचाव, कंधे का घुमाव या छाती खोलने वाला अभ्यास। इनका कारण स्पष्ट रखें: शरीर में जकड़न होने पर चेहरा भी अनावश्यक तनाव पकड़ सकता है। वार्म-अप चेहरे की मांसपेशियों पर सीधे काम शुरू करने से पहले शरीर को सहज बनाता है।

3. लक्ष्य क्षेत्र और अभ्यास चुनें

अब केवल उसी क्षेत्र के अभ्यास लिखें जिसे आपने उद्देश्य में चुना है। उदाहरण के लिए, आँखों के लिए आँख फ्लेक्स, आँखों के नीचे के भाग का टोनर और अंडर-आई रिलैक्सर में से आवश्यक अभ्यास चुनें। हर अभ्यास के सामने तीन बातें लिखें:

अभ्यास	अवधि या दोहराव	मुख्य ध्यान
आँख फ्लेक्स	5 दोहराव	आँखों को जोर से न सिकोड़ना
आँखों के नीचे का टोनर	5 दोहराव	माथे को शांत रखना
अंडर-आई रिलैक्सर	30 सेकंड	श्वास सहज रखना

अवधि वही लिखें जो आपके प्रशिक्षण निर्देश में दी गई हो। यदि निर्देश दोहराव पर आधारित है, तो से-कंड न जोड़ें। इससे विद्यार्थी अपनी सुविधा से अवधि बदलकर अभ्यास का उद्देश्य नहीं खोता।

| 4. श्वास और चेहरे की स्थिति लिखें

एक छोटा संकेत जोड़ें: “श्वास रोकें नहीं; जबड़ा ढीला रखें; आँखों और माथे में अनावश्यक जोर न दें।” श्वास चेहरे की सजगता को स्थिर रखती है। जब विद्यार्थी सांस रोकता है, तो वह अक्सर होंठ, जबड़ा या माथा भी कस लेता है। शिक्षक हर नए अभ्यास से पहले एक सहज सांस लेने को कहे और फिर मुद्रा शुरू कराए।

| 5. हाथों के उपयोग की जाँच करें

यदि अभ्यास में हाथ लगते हैं, तो पेज पर लिखें: “हाथ साफ हों, स्पर्श हल्का हो, त्वचा को खींचना नहीं है।” हाथों की स्थिति का छोटा चित्र या दो शब्दों का संकेत भी जोड़ सकते हैं, जैसे “भौंह के ऊपर” या “होंठ के किनारे।” यह विशेष रूप से जरूरी है, क्योंकि गलत दिशा में दबाव डालने से विद्यार्थी त्वचा को खींच सकता है और चेहरे में अतिरिक्त तनाव ला सकता है।

| 6. कूल-डाउन और निरीक्षण जोड़ें

अंत में कूल-डाउन का संकेत लिखें: “चेहरा ढीला करें, हल्की टैपिंग करें और सामान्य श्वास पर लौटें।” इसके नीचे दो निरीक्षण प्रश्न रखें:

- ❶ क्या दोनों ओर का प्रयास समान था?
- ❷ अभ्यास के बाद चेहरा अधिक शांत, सहज या खुला महसूस हुआ?

इन प्रश्नों का उद्देश्य तुरंत स्थायी परिणाम घोषित करना नहीं है। इनसे विद्यार्थी शरीर की प्रतिक्रिया पहचानना सीखता है और अगली बार अभ्यास की तीव्रता या क्रम समझदारी से चुनता है।

तारा ने अपने लिए 12 मिनट की समरी बनाई। पहले 2 मिनट वार्म-अप, अगले 6 मिनट आँखों के चुने हुए अभ्यास, 2 मिनट होंठ और जबड़े को ढीला रखने की सजगता, और अंतिम 2 मिनट कूल-डाउन के लिए रखे। पहले सप्ताह के अंत में उसने नोट किया कि वह अभ्यास शुरू करने में पहले लगने वाले लगभग 5 मिनट के निर्णय-समय को बचाकर सीधे योजना पर जा रही थी। उसका परिणाम केवल समय बचाना नहीं था; उसने माथे को कम कसना और दोनों आँखों पर समान ध्यान देना भी शुरू किया।

यहाँ अपनी जाँच करें: क्या आपके पेज को पढ़कर कोई दूसरा विद्यार्थी बिना अतिरिक्त अनुमान के अभ्यास का क्रम समझ सकता है? यदि नहीं, तो शब्द कम करके संकेत अधिक स्पष्ट करें।

तारा के साथ एक पूरा अभ्यास-सत्र

अब वन-पेज समरी टूल को एक वास्तविक सत्र में लागू करें। तारा का लक्ष्य है: लंबे समय तक स्क्रीन देखने के बाद आँखों के आसपास का तनाव कम करना। उसके पास दर्पण, टाइमर, पानी और एक साफ वन-पेज समरी है। वह अभ्यास से पहले चेहरा साफ करती है, क्योंकि हाथों से चेहरे को छूना है। फिर वह मोबाइल का टाइमर 12 मिनट पर लगाती है।

पहले पेज के शीर्ष पर वह लिखती है: “लक्ष्य - आँखों के आसपास सहजता और दोनों आँखों में समान प्र-यास।” इसके नीचे वह वार्म-अप के लिए गर्दन का खिंचाव और कंधे का घुमाव चुनती है। वह प्रत्येक अभ्यास 30 सेकंड करती है, क्योंकि लंबे समय तक स्क्रीन के सामने बैठने से उसके कंधे भी कसे रहते हैं। वह दर्पण में देखती है कि गर्दन को झटका न लगे और कंधे ऊपर न उठें।

अगले 6 मिनट में तारा आँख फ्लेक्स के 5 दोहराव करती है। हर दोहराव के बीच वह एक सामान्य सांस लेती है। फिर वह आँखों के नीचे के भाग का टोनर 5 दोहराव करती है। इस अभ्यास में उसका ध्यान नीचे के भाग पर रहता है, लेकिन वह माथे को सिकोड़ने से बचती है। यदि दर्पण में माथे पर रेखाएँ गहरी दिखें, तो वह रुककर चेहरे को ढीला करती है और फिर दोबारा शुरू करती है।

इसके बाद वह अंडर-आई रिलैक्सर 30 सेकंड करती है। हाथों का उपयोग हो तो पहले हाथ साफ करती है, उंगलियों का दबाव हल्का रखती है और त्वचा को आगे-पीछे नहीं खींचती। वह दोनों ओर समान समय देती है: बाईं ओर 15 सेकंड और दाईं ओर 15 सेकंड। समान समय रखने से एक ओर अधिक काम करने की आदत कम होती है।

अंतिम 2 मिनट में तारा चेहरे को शांत रखती है और हल्की टैपिंग करती है। वह तुरंत आईने में “बदलाव” खोजने के बजाय तीन बातें लिखती है: आँखों का खुलापन, माथे का तनाव और श्वास की सहजता। उसके नोट में आता है: “आँखों के आसपास हल्कापन, माथा दो बार कसा, दाईं ओर अधिक दबाव।” अगली बार वह दाईं ओर दबाव घटाने और माथे को बार-बार जाँचने का निर्णय लेती है।

सत्र पूरा होने की जाँच करें:

- ☐ क्या लक्ष्य एक वाक्य में लिखा था?
- ☐ क्या वार्म-अप के बाद ही लक्ष्य क्षेत्र पर काम हुआ?
- ☐ क्या श्वास सहज रही?
- ☐ क्या दोनों ओर समान समय या दोहराव मिला?
- ☐ क्या कूल-डाउन और निरीक्षण पूरा हुआ?

यदि पाँचों उत्तर “हाँ” हैं, तो आपकी समरी अभ्यास को दिशा दे रही है। यदि किसी उत्तर में “नहीं” है, तो पेज में एक छोटा सुधार लिखें, जैसे “दाईं ओर दबाव कम” या “माथा ढीला जाँचें।”

अभ्यास को बिगाड़ने वाली सामान्य गलतियाँ

बहुत अधिक जानकारी एक ही पेज पर भरना

विद्यार्थी अक्सर हर अभ्यास का पूरा विवरण, लाभ और सावधानी एक ही पेज पर लिख देता है। इससे पेज पढ़ने में समय लगता है और अभ्यास के बीच ध्यान टूटता है। इसका कारण यह है कि विद्यार्थी समरी को पाठ्यपुस्तक का विकल्प समझ लेता है, जबकि समरी केवल अभ्यास का संकेत-पत्र है।

Do this: हर अभ्यास के सामने केवल नाम, अवधि या दोहराव और एक मुख्य ध्यान लिखें। विस्तृत निर्देश अपनी पाठ्यपुस्तक या अभ्यास-पत्र में रखें।

Not this: पूरे अभ्यास की लंबी व्याख्या, कई लाभ और अलग-अलग टिप्पणियाँ उसी खाने में न लिखें।

लक्ष्य क्षेत्र तय किए बिना अभ्यास शुरू करना

कभी विद्यार्थी वार्म-अप के बाद उपलब्ध सभी अभ्यास करने लगता है। इससे सत्र लंबा हो जाता है और चेहरे के कई भागों पर ध्यान बिखर जाता है। कारण स्पष्ट है: वन-पेज समरी के ऊपर उद्देश्य नहीं लिखा गया।

Do this: टाइमर शुरू करने से पहले एक वाक्य लिखें - “आज मैं ___ क्षेत्र पर ___ कारण से काम कर रहा या रही हूँ।” फिर उसी लक्ष्य से जुड़े अभ्यास चुनें।

Not this: केवल इसलिए अभ्यास न जोड़ें कि वह सूची में मौजूद है या आपको वह आसान लगता है।

दर्पण में केवल परिणाम देखना

कुछ विद्यार्थी अभ्यास के दौरान चेहरे की स्थिति नहीं देखते, लेकिन अंत में तुरंत रेखाओं या आकार में बदलाव खोजते हैं। इससे वे दबाव, असमान प्रयास और अनावश्यक सिकुड़न को अनदेखा कर देते हैं। वन-पेज समरी का उद्देश्य पहले सही अभ्यास सिखाना है, तुरंत निर्णय देना नहीं।

Do this: अभ्यास के दौरान दर्पण में श्वास, माथे, जबड़े और दोनों ओर के समान प्रयास की जाँच करें। अंत में केवल अनुभव और तकनीक पर दो छोटे नोट लिखें।

Not this: एक सत्र के बाद स्थायी परिणाम का निष्कर्ष न निकालें और असुविधा होने पर दबाव न बढ़ाएँ।

वन-पेज समरी तभी उपयोगी है जब वह अभ्यास को छोटा नहीं, स्पष्ट बनाती है। उद्देश्य, क्रम, श्वास, हल्का स्पर्श, समान प्रयास और कूल-डाउन - इन छह बातों को देखकर विद्यार्थी हर सत्र को सुरक्षित और व्यवस्थित रख सकता है। शिक्षक के रूप में आपका काम केवल अभ्यास दिखाना नहीं, बल्कि विद्यार्थी को यह सिखाना भी है कि वह अपने अभ्यास को एक पेज पर समझकर दोहरा सके। यही स्पष्टता आगे के पूरे फेस योग मेथड अभ्यास की मजबूत नींव बनाती है।

अध्याय 12

FYM से अपेक्षित लाभ



अध्याय 12: एफवाईएम से अपेक्षित लाभ

लाभ की सही तस्वीर चुनें

चे हरे की मांसपेशियों और त्वचा में बदलाव एक ही अभ्यास के बाद स्थायी रूप से नहीं आते। नियमित अभ्यास से कुछ प्रभाव तुरंत महसूस हो सकते हैं - जैसे चेहरे में गर्माहट, आँखों के आसपास हल्कापन या जबड़े का तनाव कम होना - जबकि त्वचा की बनावट, चेहरे की मुद्रा और अभिव्यक्ति में सुधार के लिए समय और निरंतरता चाहिए। यही अंतर एफवाईएम, यानी फेस योग विधि, से मिलने वाले लाभों को समझने की पहली कुंजी है।

देव, 38 वर्ष के शिक्षक, दिन भर बोलते हैं, पढ़ाते हैं और बोर्ड की ओर झुककर काम करते हैं। शाम तक उनकी आँखें थकी हुई लगती हैं, माथे पर तनाव दिखाई देता है और जबड़े में जकड़न महसूस होती है। यदि वे एफवाईएम को केवल झुर्रियाँ मिटाने का तेज उपाय मानेंगे, तो कुछ दिनों में निराश हो सकते हैं। यदि वे इसे चेहरे की जागरूकता, मांसपेशियों के संतुलन, श्वास और विश्राम का नियमित अभ्यास मानेंगे, तो वे छोटे लेकिन उपयोगी बदलाव पहचान पाएँगे।

गलत अपेक्षा का नुकसान केवल निराशा तक सीमित नहीं रहता। विद्यार्थी बहुत अधिक दबाव डाल सकता है, अभ्यासों को जल्दी-जल्दी कर सकता है या हर दिन आईने में वही रेखा खोज सकता है। इससे चेहरे पर अनावश्यक तनाव बढ़ सकता है और अभ्यास की सही तकनीक छूट सकती है। शिक्षक के रूप में आपका काम लाभों की सूची पढ़ाना भर नहीं है; आपको विद्यार्थी को यह भी सिखाना है कि कौन-सा लाभ कब महसूस हो सकता है और उसे कैसे जाँचना चाहिए।

व्यावहारिक निष्कर्ष: लाभ को “तुरंत बदलाव” और “नियमित अभ्यास से विकसित बदलाव” में अलग करके समझाएँ। आज स्वयं से पूछें: मैं किस लाभ की अपेक्षा कर रहा हूँ, और क्या मेरी अपेक्षा अभ्यास की वास्तविक प्रक्रिया से मेल खाती है?

लाभ पाने के तीन व्यावहारिक रास्ते

एफवाईएम के लाभों को समझने और अभ्यास में लागू करने के लिए तीन सामान्य तरीके अपनाए जा सकते हैं। पहला तरीका केवल शारीरिक बदलावों पर ध्यान देता है। दूसरा मानसिक और शारीरिक दोनों लाभों को साथ रखता है। तीसरा तरीका बेनिफिट्स स्कोरकार्ड के माध्यम से लाभों को नियमित रूप से दर्ज करता है।

तरीका	खर्च	समय	कठिनाई	किसके लिए उपयोगी
केवल शारीरिक लाभों पर ध्यान	बहुत कम	प्रतिदिन 5-10 मिनट	आसान	उन विद्यार्थियों के लिए जो चेहरे की मुद्रा, तनाव और ताजगी पर शुरुआती ध्यान देना चाहते हैं
मानसिक और शारीरिक लाभों का संयुक्त अभ्यास	बहुत कम	प्रतिदिन 10-15 मिनट	मध्यम	उन लोगों के लिए जो चेहरे के साथ श्वास, विश्राम और आत्म-जागरूकता भी सुधारना चाहते हैं
बेनिफिट्स स्कोरकार्ड के साथ अभ्यास	कागज़ और कलम का छोटा खर्च	प्रतिदिन 10-15 मिनट और सप्ताह में एक समीक्षा	मध्यम	विद्यार्थियों और शिक्षकों के लिए जो प्रगति को स्पष्ट रूप से देखना चाहते हैं

केवल शारीरिक लाभों पर ध्यान देने से शुरुआत सरल रहती है, लेकिन विद्यार्थी अक्सर यह नहीं समझ पाता कि अभ्यास से तनाव कम हुआ या नहीं। संयुक्त अभ्यास इस कमी को दूर करता है। इसमें विद्यार्थी चेहरे की मांसपेशियों को सक्रिय करने के साथ श्वास की गति, जबड़े की पकड़, आँखों की थकान और चेहरे की सहजता भी देखता है।

बेनिफिट्स स्कोरकार्ड सबसे व्यवस्थित तरीका है। इसमें विद्यार्थी हर दिन कुछ निश्चित संकेत लिखता है, जैसे “माथे का तनाव”, “आँखों की थकान”, “जबड़े की जकड़न”, “चेहरे की ताजगी” और “मन की शांति।” वह प्रत्येक संकेत को 1 से 5 तक अंक दे सकता है, जहाँ 1 का अर्थ बहुत कम और 5 का अर्थ अधिक स्पष्ट अनुभव हो। अंक कोई चिकित्सकीय माप नहीं हैं; वे व्यक्तिगत अनुभव को नियमित रूप से देखने का साधन हैं। देव यदि अभ्यास से पहले आँखों की थकान को 4 और बाद में 2 लिखते हैं, तो उन्हें उसी दिन का अनुभव समझ आता है। सप्ताहों के अंतर से वे यह भी देख सकते हैं कि सुधार केवल कभी-कभी हुआ या नियमित बन रहा है।

व्यावहारिक निष्कर्ष: यदि विद्यार्थी लाभों को महसूस तो करता है पर याद नहीं रख पाता, तो बेनिफिट्स स्कोरकार्ड उसे अनुभव को व्यवस्थित करने में मदद करेगा। एक सप्ताह तक कम-से-कम तीन संकेत लिखकर देखें।

किस स्थिति में कौन-सा तरीका चुनें

शुरुआत करने वाले विद्यार्थी के लिए मानसिक और शारीरिक लाभों का संयुक्त अभ्यास सबसे अच्छा विकल्प है, क्योंकि इससे वह चेहरे को अलग-थलग नहीं देखता। चेहरा शरीर, श्वास, मुद्रा और भावनात्मक तनाव से जुड़ा रहता है। केवल माथे या आँखों पर काम करके भी यदि विद्यार्थी लगातार कंधे उठाए रखता है या दाँत भींचता है, तो उसे पूरा लाभ नहीं मिलेगा।

यदि विद्यार्थी के पास प्रतिदिन केवल 5 मिनट हैं, तो वह पहले शारीरिक लाभों पर ध्यान दे। वह अभ्यास से पहले और बाद में माथे, आँखों और जबड़े की स्थिति जाँच सकता है। कम समय में सही तकनीक, हल्का दबाव और शांत श्वास अधिक महत्वपूर्ण हैं।

यदि विद्यार्थी तनाव, बेचैनी या काम के बाद चेहरे में भारीपन महसूस करता है, तो संयुक्त अभ्यास चुनें। अभ्यास के दौरान वह श्वास को रोकने के बजाय सहज रखे, जबड़े को ढीला छोड़े और चेहरे पर अनावश्यक बल न लगाए। इसका कारण स्पष्ट है: तनावपूर्ण चेहरा अभ्यास के दौरान भी मांसपेशियों को कसकर रख सकता है।

यदि विद्यार्थी कहता है, “मुझे कोई बदलाव दिखाई नहीं देता,” तो उसे बेनिफिट्स स्कोरकार्ड दें। यदि वह हर दिन आईने में रेखाएँ गिनता है, तो उसे अनुभव-आधारित संकेतों पर ध्यान देने को कहें - क्या आँखें कम थकी लगती हैं, क्या जबड़ा आसानी से खुलता है, क्या माथे को बिना सिकोड़ें रखा जा सकता है?

यदि विद्यार्थी पहले से त्वचा या चेहरे से जुड़ी किसी चिकित्सकीय समस्या का उपचार ले रहा है, तो एफ-वाईएम को उपचार का विकल्प न बताएँ। उसे अपने चिकित्सक की सलाह का पालन करते हुए अभ्यास की तीव्रता और स्पर्श के बारे में सावधानी बरतनी चाहिए।

निर्णय-प्रवाह:

यदि समय 5 मिनट से कम है, तो सरल शारीरिक अभ्यास चुनें।

यदि समय 10-15 मिनट है और तनाव भी महसूस होता है, तो मानसिक और शारीरिक लाभों का संयुक्त अभ्यास चुनें।

यदि प्रगति समझ में नहीं आ रही है, तो बेनिफिट्स स्कोरकार्ड जोड़ें।

यदि स्पर्श से दर्द, चक्कर या असामान्य असुविधा हो, तो अभ्यास रोकें और उचित विशेषज्ञ से सलाह लें।

व्यावहारिक निष्कर्ष: अपना चुनाव समय, मुख्य समस्या और प्रगति जाँचने की आवश्यकता के आधार पर करें - लोकप्रियता या तेज परिणाम के वादे के आधार पर नहीं।

लाभों को अभ्यास में उतारने की विधि

नीचे दी गई प्रक्रिया विद्यार्थियों और नए शिक्षकों के लिए अनुशंसित है। यह प्रक्रिया लाभों को पहचानने, सुरक्षित ढंग से अभ्यास करने और वास्तविक अपेक्षाएँ बनाने में मदद करती है।

1 एक मुख्य लक्ष्य चुनें।

पहले सप्ताह में केवल एक या दो लक्ष्य रखें। उदाहरण के लिए, देव “शाम की आँखों की थकान” और “जबड़े की जकड़न” चुन सकते हैं। एक साथ झुर्रियाँ, त्वचा की चमक, चेहरे का आकार और तनाव सब मापने से ध्यान बिखर जाता है।

1 अभ्यास से पहले स्थिति लिखें।

बेनिफिट्स स्कोरकार्ड पर चुने गए संकेतों को 1 से 5 तक अंक दें। साथ में एक छोटा वाक्य लिखें: “आज पढ़ाने के बाद आँखें भारी हैं” या “सुबह जबड़ा सामान्य है।” यह विवरण अंक का अर्थ स्पष्ट करता है।

1 चेहरे की वर्तमान मुद्रा जाँचें।

आईने में देखें कि माथा सिकुड़ा है या नहीं, दाँत आपस में दबे हैं या नहीं, होंठ अनावश्यक रूप से कसे हैं या नहीं। कंधों को नीचे रखें और गर्दन को सहज रखें। यह जाँच इसलिए आवश्यक है क्योंकि विद्यार्थी कई बार अभ्यास करते समय पुराने तनाव को दोहराता रहता है।

1 हल्के और नियंत्रित अभ्यास से शुरुआत करें।

एफवाईएम अभ्यासों में गति से अधिक नियंत्रण महत्वपूर्ण है। चेहरे को खींचते समय दर्द, तेज जलन या असहज दबाव नहीं होना चाहिए। हाथों का उपयोग करने वाले अभ्यासों में त्वचा को जोर से रगड़ने या खींचने के बजाय निर्देशित, हल्का स्पर्श रखें।

1 श्वास को सहज रखें।

अभ्यास करते समय श्वास रोकना चेहरे और गर्दन में अतिरिक्त तनाव ला सकता है। नाक से सहज श्वास लें और छोड़ें। यदि विद्यार्थी बोलते हुए या गिनती करते हुए श्वास रोक देता है, तो गिनती धीमी करें और गति कम करें।

1 अभ्यास के बाद दोबारा जाँच करें।

वही संकेत फिर से अंकित करें। माथे का तनाव, आँखों की थकान और जबड़े की पकड़ में तत्काल अंतर महसूस हो सकता है। त्वचा की बनावट या चेहरे की रेखाओं को उसी दिन स्थायी परिणाम न मानें। उस दिन का अनुभव केवल तत्काल प्रतिक्रिया बताता है।

1 सप्ताह में एक बार समीक्षा करें।

सात दिनों के अंक देखें और पूछें: कौन-सा संकेत बार-बार बेहतर हुआ? किस दिन तनाव अधिक था? क्या अभ्यास छूटने पर अंतर महसूस हुआ? यदि कोई बदलाव नहीं दिखता, तो अभ्यास की तकनीक, अवधि और नियमितता जाँचें; तुरंत अधिक दबाव न बढ़ाएँ।

1 लाभों को सही भाषा में सिखाएँ।

विद्यार्थी से कहें, “यह अभ्यास चेहरे में जागरूकता, विश्राम और मांसपेशियों के बेहतर उपयोग में सहायता कर सकता है।” यह न कहें कि एक अभ्यास हर व्यक्ति की झुर्रियाँ निश्चित रूप से मिटा देगा। स्पष्ट भाषा विश्वास बनाए रखती है और विद्यार्थी को सुरक्षित अभ्यास की ओर ले जाती है।

मानसिक लाभों में अभ्यास के बाद शांति, चेहरे के तनाव की पहचान, श्वास पर ध्यान और अपने चेहरे की आदतों के प्रति जागरूकता शामिल हो सकती है। शारीरिक लाभों में चेहरे की मांसपेशियों को सक्रिय महसूस करना, आँखों या जबड़े के आसपास तनाव में कमी, चेहरे में गर्माहट और मुद्रा में अधिक सहजता शामिल हो सकती है। हर व्यक्ति इन लाभों को एक जैसी गति या तीव्रता से अनुभव नहीं करता।

आज के लिए यह छोटी जाँच-सूची पूरी करें:

- ☐ अपना एक मुख्य मानसिक या शारीरिक लक्ष्य लिखें।
- ☐ अभ्यास से पहले माथे, आँखों और जबड़े की स्थिति जाँचें।
- ☐ बेनिफिट्स स्कोरकार्ड पर कम-से-कम तीन संकेतों को 1 से 5 तक अंक दें।
- ☐ अभ्यास के दौरान श्वास सहज रखें और चेहरे पर दर्द या अनावश्यक दबाव न आने दें।
- ☐ अभ्यास के बाद एक वाक्य लिखें: “अभी मेरे चेहरे और मन में यह बदलाव महसूस हो रहा है...”

एफवाईएम का वास्तविक लाभ तब स्पष्ट होता है जब विद्यार्थी चेहरे को केवल आईने में दिखाई देने वाली सतह नहीं, बल्कि तनाव, श्वास, मुद्रा और जागरूकता से जुड़ी पूरी प्रणाली के रूप में देखना शुरू करता है। नियमित अभ्यास, सही तकनीक और ईमानदार निरीक्षण मिलकर अपेक्षाओं को अनुभव में बदलते हैं।

अध्याय 13

मानसिक लाभ: आत्मविश्वास



चेहरे पर ध्यान, मन में स्थिरता

क्या आपने ध्यान दिया है कि तनाव के समय आपका चेहरा सबसे पहले क्या बताता है - माथे पर खिंचाव, आँखों के आसपास सिकुड़न, जबड़े में दबाव या होंठों का कस जाना? नियमित फेस योग अभ्यास केवल चेहरे की मांसपेशियों पर काम नहीं करता; यह आपको अपने मन, साँस और चेहरे की प्रतिक्रियाओं को पहचानना भी सिखाता है। यही संबंध **माइंड-टू-फेस हार्मनी** का आधार है।

माइंड-टू-फेस हार्मनी का अर्थ है - मन की स्थिति को पहचानना, चेहरे में जमा तनाव को महसूस करना और अभ्यास के माध्यम से चेहरे को अधिक सजग, शांत और संतुलित बनाना। जब आप हर दिन कुछ मिनट अपने चेहरे पर ध्यान देते हैं, तो आपका ध्यान भटकने के बजाय एक स्पष्ट काम पर टिकता है। आप अपने चेहरे को आलोचना की वस्तु नहीं, बल्कि शरीर के संकेतों को समझने का माध्यम मानना शुरू करते हैं।

इस अभ्यास के लिए तीन बातें आवश्यक हैं: शांत स्थान, दर्पण और नियमित समय। दर्पण का उपयोग कमियाँ खोजने के लिए नहीं, बल्कि यह देखने के लिए करें कि अभ्यास से पहले और बाद में आपका चेहरा कैसा महसूस करता है। स्वयं से पूछें: “मैं अभी कहाँ तनाव पकड़कर बैठा हूँ?” यह प्रश्न अभ्यास को केवल बाहरी रूप-सुधार से मानसिक जागरूकता की ओर ले जाता है।

माइंड-टू-फेस हार्मनी की अभ्यास-प्रक्रिया

इस प्रक्रिया का उद्देश्य एक साथ फोकस, आत्म-छवि और तनाव-प्रबंधन पर काम करना है। अभ्यास करते समय गति धीमी रखें, साँस को न रोकें और चेहरे में अनावश्यक बल न लगाएँ। शुरुआत में प्रति-दिन 8 से 10 मिनट पर्याप्त हैं। नियमितता अवधि से अधिक महत्वपूर्ण है, क्योंकि मन और चेहरा दोहराए गए शांत संकेतों को धीरे-धीरे पहचानना सीखते हैं।

| चरण 1: मन की वर्तमान स्थिति पहचानें

अभ्यास शुरू करने से पहले 30 सेकंड बैठें। दोनों पैर ज़मीन पर रखें और कंधों को ढीला छोड़ें। अपने चेहरे को दर्पण में देखें, लेकिन उसका मूल्यांकन न करें। केवल तीन बातें नोट करें:

- ☐ माथा खुला है या सिकुड़ा हुआ?
- ☐ आँखों के आसपास नरमी है या दबाव?
- ☐ जबड़ा ढीला है या दाँत भींचे हुए हैं?

इन संकेतों को पहचानने से फोकस बनता है, क्योंकि आपका मन किसी अस्पष्ट चिंता के बजाय एक स्पष्ट शारीरिक अनुभव पर टिकता है।

| चरण 2: साँस के साथ ध्यान स्थिर करें

नाक से धीरे साँस लें और छोड़ें। साँस छोड़ते समय माथे, आँखों और जबड़े को ढीला करें। पाँच चक्रों तक केवल साँस और चेहरे की अनुभूति पर ध्यान रखें। यदि विचार भटक जाएँ, तो स्वयं को दोष न दें। ध्यान को फिर से साँस और चेहरे पर लाएँ।

यहाँ लक्ष्य मन को जबरन खाली करना नहीं है। लक्ष्य यह सीखना है कि ध्यान भटकने के बाद उसे वापस कैसे लाया जाए। यही क्षमता काम, पढ़ाई और लोगों से बातचीत के दौरान भी उपयोगी होती है।

| चरण 3: चेहरे के एक क्षेत्र पर केंद्रित अभ्यास करें

एक सत्र में एक मुख्य क्षेत्र चुनें। उदाहरण के लिए, तनाव अधिक हो तो माथे और आँखों का क्षेत्र चुनें; दिनभर बोलने या काम करने के बाद जबड़ा भारी लगे तो मुँह और जबड़े पर ध्यान दें। चुने हुए क्षेत्र के अभ्यास को धीमी गति से करें और हर दोहराव के बाद एक साँस छोड़ें।

अभ्यास के दौरान दर्पण में चेहरे की समरूपता, अनावश्यक खिंचाव और साँस की गति देखें। यदि किसी गतिविधि में चेहरा कठोर हो जाए, तो बल कम करें। सही अभ्यास वह है जिसमें जागरूकता बढ़े, तनाव नहीं।

| चरण 4: आत्म-छवि को तथ्यपरक बनाएं

अभ्यास के बाद अपने चेहरे के बारे में एक सटीक वाक्य लिखें। उदाहरण के लिए, “आज मेरी आँखों के आसपास थकान महसूस हुई” लिखें, न कि “मेरी आँखें खराब दिखती हैं।” पहला वाक्य अनुभव बताता है; दूसरा कठोर निर्णय बन जाता है।

यह अंतर आत्म-छवि के लिए महत्वपूर्ण है। जब आप अनुभव और निर्णय को अलग करते हैं, तो आप अपने चेहरे को अधिक निष्पक्षता से देख पाते हैं। शिक्षक के रूप में यह भाषा अपने विद्यार्थियों को भी सिखाएँ, क्योंकि कठोर आत्म-आलोचना अभ्यास की निरंतरता कम कर सकती है।

| चरण 5: तनाव का छोटा रिकॉर्ड रखें

हर सत्र के बाद तनाव का स्तर 1 से 5 तक लिखें। 1 का अर्थ बहुत शांत और 5 का अर्थ बहुत अधिक तनाव रखें। साथ में एक कारण लिखें, जैसे “कार्यक्रम की समय-सीमा” या “कम नींद।” इस रिकॉर्ड से आपको पता चलेगा कि कौन-से चेहरे के क्षेत्र तनाव के साथ बार-बार जुड़ते हैं।

कम-से-कम 14 दिनों तक यह रिकॉर्ड रखें। परिणाम केवल चेहरे के रूप में न खोजें। देखें कि क्या आप जबड़े को जल्दी पहचानने लगे हैं, क्या आपका ध्यान जल्दी लौटता है या क्या तनावपूर्ण बातचीत के बाद चेहरा जल्दी ढीला होता है। यही मानसिक लाभ के व्यावहारिक संकेत हैं।

अभ्यास का संक्षिप्त क्रम है: पहचानें, साँस लें, एक क्षेत्र चुनें, बिना निर्णय देखें और अनुभव लिखें। इस क्रम को दोहराने से माइंड-टू-फेस हार्मनी धीरे-धीरे आपकी दैनिक आदत बनती है।

काव्या का 14-दिन का अभ्यास

काव्या 26 वर्ष की इवेंट प्लानर है। उसके काम में लगातार फोन कॉल, समय-सीमा, ग्राहकों की माँग और कार्यक्रम के दिन तेज निर्णय शामिल हैं। वह दिन के अंत में माथे पर खिंचाव, आँखों में थकान और जबड़े में कसाव महसूस करती है। उसका लक्ष्य केवल चेहरा बदलना नहीं, बल्कि काम के दौरान अपना ध्यान बनाए रखना और तनाव के बाद जल्दी शांत होना है।

काव्या ने अभ्यास के लिए रात 9 बजे का समय चुना, क्योंकि उस समय उसके अधिकांश काम पूरे हो जाते थे। उसने दर्पण, एक नोटबुक और पाँच मिनट का समय-निर्धारक रखा। उसने पहले दिन अपना तनाव स्तर 4 लिखा। उसे लगा कि उसका जबड़ा कसा हुआ था और वह अपने चेहरे को देखकर तुरंत आलोचना करने लगी।

उसने निम्न क्रम अपनाया:

- ❶ **पहले 30 सेकंड:** बिना चेहरा बदले उसने माथे, आँखों और जबड़े को देखा।
- ❷ **अगले 2 मिनट:** उसने पाँच धीमे साँस चक्र किए और हर साँस छोड़ते समय जबड़े को ढीला किया।

- 3 **अगले 4 मिनट:** उसने अपने कार्यक्रम में सिखाए गए चेहरे के क्षेत्र के सरल अभ्यास को धीमी गति से किया। उसने हर गतिविधि के बाद एक साँस छोड़ी।
- 4 **अंतिम 1 मिनट:** उसने दर्पण में चेहरा देखा और लिखा - “जबड़ा पहले से हल्का महसूस हो रहा है।” उसने कोई नकारात्मक तुलना नहीं की।
- 5 **अंतिम 30 सेकंड:** उसने तनाव स्तर फिर से लिखा और अगली सुबह के लिए एक छोटा अभ्यास-समय तय किया।

काव्या ने 14 दिनों तक यह क्रम दोहराया। पहले सप्ताह में उसका मुख्य माप यह था कि क्या वह तनाव का क्षेत्र पहचान पाती है। दूसरे सप्ताह में उसने यह देखा कि तनाव महसूस होने के बाद चेहरे को ढीला करने में कितना समय लगता है। उसने हर दिन की शुरुआत और अंत का रिकॉर्ड इस प्रकार रखा:

दिन	सुबह का तनाव स्तर	रात का तनाव स्तर	मुख्य अनुभव
1	3	4	जबड़ा कसा हुआ, ध्यान जल्दी भटका
4	3	3	साँस पर लौटना आसान हुआ
7	2	3	माथे का खिंचाव जल्दी पहचाना
10	2	2	काम के बाद चेहरा जल्दी ढीला हुआ
14	2	2	आत्म-आलोचना कम, अभ्यास पर ध्यान अधिक

इन संख्याओं को किसी निश्चित परिणाम की गारंटी न मानें। उनका उपयोग अपनी प्रक्रिया देखने के लिए करें। काव्या के लिए अपेक्षित परिणाम यह था कि वह तनाव को देर से नहीं, जल्दी पहचान सके; चेहरे को ज़ोर से नियंत्रित करने के बजाय साँस के साथ ढीला कर सके; और दर्पण में अपने चेहरे को कठोर निर्णय के बिना देख सके।

14वें दिन उसने एक और बदलाव नोट किया। कार्यक्रम के दौरान ग्राहक से बात करते समय उसका ध्यान केवल चेहरे की थकान पर नहीं जाता था। जब उसे जबड़े में दबाव महसूस होता, वह एक धीमी साँस छोड़ती और बोलने से पहले चेहरे को ढीला करती। इससे उसका ध्यान बातचीत पर लौटता था। यही नियमित अभ्यास का वास्तविक मानसिक उपयोग है - अभ्यास-स्थान से बाहर भी जागरूकता का प्रयोग।

शिक्षक काव्या जैसे विद्यार्थियों से हर सातवें दिन तीन प्रश्न पूछ सकते हैं: “आप तनाव कहाँ पकड़ते हैं?”, “ध्यान भटकने पर आप उसे कैसे लौटाते हैं?”, और “दर्पण में अपने चेहरे को देखते समय आपकी भाषा कैसी रहती है?” इन प्रश्नों से विद्यार्थी केवल मुद्रा या गतिविधि नहीं, बल्कि मानसिक प्रक्रिया भी सीखता है।

सामान्य भूलों को सुधारने की विधि

अभ्यास को चेहरे की कमियाँ खोजने का समय बना देना

इस भूल का मूल कारण दर्पण को जाँच के बजाय आलोचना के साधन की तरह इस्तेमाल करना है। विद्यार्थी हर रेखा या असमानता पर ध्यान लगाता है और तनाव बढ़ा लेता है।

Do this: दर्पण में केवल तीन संकेत देखें - माथे का खिंचाव, आँखों की नरमी और जबड़े का दबाव। अभ्यास के बाद अनुभव-आधारित वाक्य लिखें, जैसे “आँखों के आसपास हल्कापन महसूस हुआ।”

Not this: “मैं अच्छा नहीं दिखता” या “मेरा चेहरा खराब है” जैसे निर्णयों को अभ्यास का निष्कर्ष न बनाएं।

बहुत अधिक बल लगाकर मानसिक शांति पाने की कोशिश करना

इसका मूल कारण यह मानना है कि अधिक खिंचाव से अधिक लाभ मिलेगा। चेहरे पर अतिरिक्त बल साँस को रोक सकता है और तनाव-प्रबंधन के उद्देश्य को उलटा कर सकता है।

Do this: गतिविधि धीमी रखें, साँस सामान्य रखें और हर दोहराव के बाद चेहरे को ढीला जाँचें। यदि जबड़ा या आँखें कठोर हों, तो बल कम करें।

Not this: दाँत भींचकर, साँस रोककर या दर्पण में लगातार परिणाम जाँचते हुए अभ्यास न करें।

अनियमित अभ्यास और तत्काल परिणाम की अपेक्षा

इस भूल का मूल कारण एक लंबे सत्र को रोज़ के छोटे अभ्यास से बेहतर समझना है। इससे विद्यार्थी कुछ दिन अभ्यास करके रुक जाता है और फोकस या आत्म-छवि में बदलाव को माप नहीं पाता।

Do this: 14 दिनों के लिए प्रतिदिन 8 से 10 मिनट का निश्चित समय चुनें। तनाव स्तर 1 से 5 तक लिखें और हर सातवें दिन अपने अनुभव की समीक्षा करें।

Not this: केवल तनावपूर्ण दिन पर अभ्यास न करें और एक ही सत्र के बाद स्थायी बदलाव की अपेक्षा न रखें।

त्वरित संदर्भ: पहले चेहरे की स्थिति पहचानें, फिर पाँच शांत साँस लें, एक क्षेत्र पर ध्यान दें, बिना निर्णय अभ्यास करें और अनुभव लिखें। 14 दिनों तक नियमित रिकॉर्ड रखें। माइंड-टू-फेस हार्मनी का लक्ष्य चे-

हरे को मजबूर करके बदलना नहीं, बल्कि मन और चेहरे के बीच स्पष्ट, शांत और उपयोगी संबंध बनाना है। यही संबंध आगे के फेस योग अभ्यासों को अधिक सजग और प्रभावी बनाता है।

अध्याय 14

शारीरिक लाभ: टोनिंग



चेहरे की सक्रियता से लिफ्ट, स्मूदनेस और आराम

“चे हरे को कसने से पहले उसे महसूस करना सीखिए।” यह वाक्य टोनिंग का मूल नियम है। चेहरे की मांसपेशियाँ जब सही दिशा में सक्रिय होती हैं, तो त्वचा को सहारा देने वाली हल्की उठान दिखाई दे सकती है, रेखाएँ कम उभरी हुई लग सकती हैं और अनावश्यक तनाव घट सकता है।

यह अभ्यास केवल चेहरे को जोर से खींचने या लंबे समय तक मुद्रा रोकने का काम नहीं है। इसमें तीन बातें साथ चलती हैं - मांसपेशी को जगाना, उसे नियंत्रित करना और फिर उसे आराम देना। इसी क्रम को यहाँ **टोनिंग ट्रायंगल** कहा गया है: सक्रियता, नियंत्रण और विश्राम।

यह तरीका उन विद्यार्थियों और भावी शिक्षकों के लिए है जो चेहरे की मांसपेशियों पर सुरक्षित, स्पष्ट और दोहराए जा सकने वाले अभ्यास सिखाना चाहते हैं। उदाहरण के लिए, 44 वर्षीय जिम ट्रेनर गौरव अपने शरीर की मांसपेशियों को सक्रिय करना जानते थे, लेकिन चेहरे के अभ्यास में वे भौंहें चढ़ा लेते और जबड़ा कस लेते। सही क्रम अपनाने पर उन्होंने समझा कि चेहरे की टोनिंग में अधिक बल नहीं, बेहतर नियंत्रण आवश्यक है।

अभ्यास के लिए आवश्यक साधन

- ☐ **दर्पण:** सामने रखा दर्पण भौंहों, आँखों, होंठों और जबड़े की अनावश्यक गति दिखाता है। घर में उपलब्ध साफ दर्पण पर्याप्त है; अलग खरीदने की आवश्यकता नहीं।
- ☐ **आरामदायक बैठने की जगह:** सीधी पीठ वाली कुर्सी या योग मैट लें। स्थिर बैठने से गर्दन और जबड़े का तनाव कम रहता है।
- ☐ **स्वच्छ हाथ:** हाथों से किए जाने वाले अभ्यास में चेहरे पर घर्षण और गंदगी से बचने के लिए साबुन से हाथ धोएँ। किसी विशेष उत्पाद की जरूरत नहीं।

- ☐ **हल्का चेहरा-तेल या मॉइस्चराइज़र:** हाथों से दबाव या सरकाने वाले अभ्यास में बहुत थोड़ी मात्रा लगाएँ। घर में मौजूद त्वचा-अनुकूल उत्पाद उपयोग करें; त्वचा खिंचे तो मात्रा बढ़ाएँ, लेकिन चेहरा चिकना होकर नियंत्रण खोने लगे तो मात्रा घटाएँ।
- ☐ **समय देखने का साधन:** घड़ी या मोबाइल का टाइमर उपयोग करें। शुरुआती अभ्यास में प्रत्येक मुद्रा को 5 से 10 सेकंड रोकना पर्याप्त है।
- ☐ **अभ्यास-पत्र:** तारीख, अभ्यास का नाम, तनाव का स्तर और अनुभव लिखें। साधारण नोटबुक पर्याप्त है; इससे विद्यार्थी अनुमान के बजाय अपने अनुभव के आधार पर सुधार देखता है।

इन साधनों का उद्देश्य अभ्यास को आसान और नियंत्रित बनाना है। साधन चेहरे की मांसपेशी को सक्रिय नहीं करते; सही मुद्रा, हल्का प्रयास और स्पष्ट निरीक्षण यह काम करते हैं।

टोनिंग ट्रायंगल की कार्य-पद्धति

नीचे दिए गए क्रम में पहले मांसपेशी को सक्रिय करें, फिर गति को नियंत्रित करें और अंत में चेहरे को आराम दें। प्रत्येक चरण में दर्पण से जाँच करें।

1 शरीर को स्थिर करें।

कुर्सी पर बैठकर दोनों पैर जमीन पर रखें, रीढ़ सीधी रखें और कंधे नीचे छोड़ें। इससे गर्दन और चेहरे की मांसपेशियों को अनावश्यक सहारा लेने की जरूरत नहीं पड़ेगी।

1 जबड़े की पकड़ पहचानें।

दाँतों को अलग रखें, होंठों को हल्के से बंद रखें और जीभ को आराम दें। यदि कनपटी या जबड़े के किनारे उभरने लगें, तो प्रयास कम करें; इसका अर्थ है कि आप चेहरे के लक्ष्य क्षेत्र के बजाय जबड़े पर अधिक बल लगा रहे हैं।

1 साँस को नियमित करें।

नाक से धीमी साँस लें और छोड़ते समय चेहरे की मांसपेशियों को नरम रखें। साँस रोकने से गर्दन और जबड़े में तनाव बढ़ सकता है, इसलिए हर मुद्रा के दौरान साँस चलती रहनी चाहिए।

1 लक्ष्य क्षेत्र चुनें।

एक बार में केवल एक क्षेत्र लें - गर्दन और जबड़ा, आँखों के आसपास, होंठ या गाल। एक साथ कई क्षेत्रों को कसने से विद्यार्थी यह नहीं पहचान पाता कि कौन-सी मांसपेशी काम कर रही है।

1 स्वान नेक का हाथों के बिना अभ्यास करें।

सिर को सीधा रखते हुए ठुड्डी को बहुत हल्का पीछे लें, जैसे गर्दन लंबी हो रही हो। अब गर्दन के सामने वाले हिस्से को ऊपर की ओर लंबा महसूस करें, बिना सिर ऊपर उठाए। 5 सेकंड रोकें, फिर छोड़ें। इससे गर्दन की स्थिति पर नियंत्रण बढ़ता है; ठुड्डी को जोर से अंदर दबाने से बचें।

❶ स्वान नेक का हाथों के साथ अभ्यास करें।

दोनों हाथों की उँगलियाँ गर्दन के ऊपरी हिस्से पर हल्के से रखें। त्वचा को नीचे खींचने के बजाय हाथों को स्थिर रखते हुए गर्दन को ऊपर और लंबा महसूस करें। 5 बार दोहराएँ। हाथ केवल दिशा और संवेदना समझने में मदद करें; वे त्वचा को खींचने का काम न करें।

❶ नेक और जॉलाइन शेपर लगाएँ।

मुँह बंद रखें, दाँतों को न दबाएँ और ठुड्डी को हल्का आगे बढ़ाकर फिर गर्दन की ओर वापस लाएँ। गति छोटी रखें और जबड़े के नीचे की मांसपेशी पर ध्यान दें। 5 धीमी पुनरावृत्तियाँ करें। यदि जबड़े में क्लिक, दर्द या खिंचाव हो, तो तुरंत रुकें और गति कम करें।

❶ नेक और जॉलाइन शेपर का हाथों के बिना अभ्यास करें।

जीभ को तालु पर हल्के से टिकाएँ और ठुड्डी के नीचे उठान महसूस करें। गर्दन को आगे धकेले बिना 5 सेकंड रुकें। यह अभ्यास चेहरे के निचले हिस्से को सक्रिय करने में मदद करता है, लेकिन जीभ पर अत्यधिक दबाव डालने से गर्दन कस सकती है।

❶ पुल्ड टंग का अभ्यास करें।

जीभ को आराम से बाहर निकालें, उसे नीचे की ओर लंबा करें और चेहरे को स्थिर रखें। 3 से 5 सेकंड रुककर जीभ अंदर लें। 3 बार दोहराएँ। इस अभ्यास में आँखें सिकोड़ना या माथा चढ़ाना सामान्य गलती है; दर्पण में चेहरा शांत रखें।

❶ पुल्ड टंग का हाथों के साथ अभ्यास करें।

साफ उँगलियों से ठुड्डी के नीचे हल्का सहारा दें, फिर जीभ को बाहर और नीचे लंबा करें। हाथ दबाव न दें; केवल दिशा का संकेत दें। इससे विद्यार्थी जीभ, ठुड्डी और गर्दन की अलग-अलग सक्रियता पहचान सकता है।

❶ डबल चिन लिफ्ट का हाथों के बिना अभ्यास करें।

जीभ को तालु पर टिकाएँ, ठुड्डी को हल्का ऊपर उठाएँ और गर्दन के सामने खिंचाव महसूस करें। 5 सेकंड रोकें और सिर को धीरे-धीरे सामान्य स्थिति में लाएँ। सिर को बहुत पीछे ले जाने से गर्दन पर दबाव पड़ सकता है, इसलिए गति छोटी रखें।

❶ डबल चिन लिफ्ट का हाथों के साथ अभ्यास करें।

एक हाथ ठुड्डी के नीचे रखें और दूसरा हाथ ऊपरी छाती पर रखें। दोनों हाथ स्थिर रखते हुए ठुड्डी को ऊपर और गर्दन को लंबा करें। हाथों से त्वचा को ऊपर न धकेलें; उनका काम केवल दिशा जाँचना है।

1 सक्रियता को नियंत्रित करें।

प्रत्येक अभ्यास में प्रयास को हल्का से मध्यम रखें। यदि माथे पर नई रेखाएँ बनें, होंठ सिकुड़ें या कंधे उठें, तो मुद्रा छोड़कर कम बल से दोहराएँ। सही टोनिंग में लक्ष्य क्षेत्र काम करता है और आसपास का चेहरा शांत रहता है।

1 लिफ्ट की दिशा जाँचें।

दर्पण में देखें कि ठुड्डी, जबड़ा या गर्दन लंबी और हल्की उठी हुई दिखाई दे रही है या नहीं। त्वचा को जोर से ऊपर खींचना लिफ्ट नहीं है; मांसपेशी के नियंत्रित संकुचन से बनी दिशा को लिफ्ट का अभ्यास मानें।

1 स्मूदनेस के लिए तनाव छोड़ें।

मुद्रा पूरी करने के बाद होंठ ढीले छोड़ें, आँखों के आसपास की मांसपेशियाँ नरम करें और जबड़े को अलग रखें। 2 सामान्य साँस लें। तनाव छोड़ने से अभ्यास के बाद चेहरा कठोर या सिकुड़ा हुआ नहीं दिखता।

1 टोनिंग ट्रायंगल का एक चक्र पूरा करें।

चुने हुए क्षेत्र पर 3 से 5 पुनरावृत्तियाँ करें, फिर 20 से 30 सेकंड आराम दें। शुरुआती विद्यार्थी एक सत्र में दो क्षेत्रों से शुरू करें। गौरव ने पहले गर्दन और जबड़े को अलग-अलग अभ्यास किया; इससे वह यह पहचान पाए कि गर्दन सक्रिय करते समय जबड़ा कब अनजाने में कस रहा था।

1 परिणाम को तुरंत नहीं, नियमित रूप से जाँचें।

अभ्यास से पहले और बाद में चेहरे की आराम अवस्था देखें। जाँचें कि जबड़ा ढीला है, गर्दन लंबी महसूस हो रही है और चेहरे पर अतिरिक्त सिकुड़न नहीं बनी। एक ही रोशनी और समान बैठने की स्थिति में नोट लिखें, ताकि तुलना सही रहे।

1 दर्द होने पर अभ्यास रोकें।

हल्का काम करना, खिंचाव या मांसपेशी की जागरूकता सामान्य हो सकती है; तेज दर्द, सुन्नपन, चक्कर या लगातार ऐंठन सामान्य नहीं है। ऐसी स्थिति में अभ्यास रोकें और योग्य स्वास्थ्य विशेषज्ञ से सलाह लें। शिक्षक विद्यार्थियों को दर्द सहने के लिए कभी न कहें।

टोनिंग ट्रायंगल का सार सरल है: पहले सही मांसपेशी जगाएँ, फिर गति को छोटा और नियंत्रित रखें, और अंत में पूरे चेहरे को आराम दें। इसी क्रम से लिफ्ट का अभ्यास कठोरता में नहीं बदलता और स्मूदनेस

केवल त्वचा खींचने पर निर्भर नहीं रहती।

त्वरित जाँच-सूची

- ☐ **मुद्रा:** पैर जमीन पर, रीढ़ सीधी, कंधे नीचे।
- ☐ **जबड़ा:** दाँत अलग; कनपटी में उभार दिखे तो बल घटाएँ।
- ☐ **साँस:** हर मुद्रा में साँस चलती रहे; साँस न रोकेँ।
- ☐ **प्रयास:** हल्का से मध्यम; चेहरे पर नई सिकुड़न बने तो रुकेँ।
- ☐ **रोकने का समय:** शुरुआती स्तर पर 5 से 10 सेकंड।
- ☐ **पुनरावृत्ति:** प्रत्येक चुने क्षेत्र के लिए 3 से 5 बार।
- ☐ **आराम:** चक्रों के बीच 20 से 30 सेकंड।
- ☐ **लिफ्ट का संकेत:** ठुड्डी, जबड़ा या गर्दन लंबी और नियंत्रित महसूस हो।
- ☐ **स्मूदनेस का संकेत:** अभ्यास के बाद माथा, आँखें और होंठ शांत रहें।
- ☐ **यदि जबड़ा कसता है:** दाँत अलग करें, जीभ ढीली करें और प्रयास आधा करें।
- ☐ **यदि गर्दन दबती है:** सिर पीछे न ले जाएँ; ठुड्डी को केवल हल्का ऊपर उठाएँ।
- ☐ **यदि चेहरा थका लगे:** पुनरावृत्ति घटाएँ और विश्राम चरण बढ़ाएँ।
- ☐ **यदि दर्द या सुन्नपन हो:** तुरंत रुकेँ और विशेषज्ञ की सलाह लें।
- ☐ **शिक्षक की जाँच:** विद्यार्थी से पूछें - “आपको कौन-सी मांसपेशी काम करती महसूस हो रही है?” उत्तर लक्ष्य क्षेत्र से मेल न खाए तो मुद्रा सुधारें।
- ☐ **अभ्यास-पत्र:** तारीख, क्षेत्र, पुनरावृत्ति और अभ्यास के बाद का अनुभव लिखें।

चेहरे की टोनिंग में अच्छा परिणाम अधिक बल से नहीं, सही मांसपेशी की स्पष्ट सक्रियता और उसके बाद पूरे चेहरे के आराम से बनता है। यही समझ आगे के सभी अभ्यासों में सुरक्षित और प्रभावी मार्गदर्शन का आधार बनेगी।

अध्याय 15

FYM FAQs: आम सवाल



सवालों को सही दिशा देना

अनिता, 48 वर्ष की गृहिणी, सुबह आईने के सामने खड़ी होकर तीन बातें पूछती हैं - क्या मेरे पास अभ्यास के लिए पर्याप्त समय है, चेहरे पर खिंचाव क्यों महसूस होता है, और परिणाम कब दिखाई देंगे? शुरुआती विद्यार्थी अक्सर इन्हीं प्रश्नों के साथ फेस योगा मेथड (FYM) शुरू करते हैं। शिक्षक का काम केवल अभ्यास दिखाना नहीं, बल्कि हर प्रश्न का स्पष्ट, सुरक्षित और उपयोगी उत्तर देना भी है।

FAQ फास्ट-फाइंडर आपको प्रश्न को जल्दी पहचानने, सही उत्तर देने और विद्यार्थी को अगला कदम बताने में मदद करता है। पहले प्रश्न का प्रकार समझें, फिर कारण बताएं, उसके बाद छोटा-सा अभ्यास या समय-सारणी दें। इससे विद्यार्थी भ्रमित नहीं होता और शिक्षक बिना अनावश्यक जानकारी के मार्गदर्शन कर पाता है।

मुख्य समझ: सही उत्तर वह है जो विद्यार्थी को उसी दिन सुरक्षित रूप से कुछ करने योग्य कदम दे।

हर उत्तर देते समय स्वयं से पूछें: क्या मैंने केवल जानकारी दी है, या विद्यार्थी को अभ्यास करने का स्पष्ट तरीका भी बताया है? यही अंतर एक सामान्य उत्तर और प्रभावी शिक्षक-मार्गदर्शन के बीच होता है।

शुरुआती प्रश्नों के चार आधार

1. प्रश्न को पहले पहचानें।

विद्यार्थी का प्रश्न सुनते ही अभ्यास बताना शुरू न करें। पहले तय करें कि प्रश्न किस श्रेणी में आता है - शुरुआत, समय, दर्द या परिणाम। उदाहरण के लिए, “मैं इसे कब करूँ?” समय से जुड़ा प्रश्न है, जबकि

“करते समय खिंचाव क्यों होता है?” दर्द या संवेदना से जुड़ा प्रश्न है।

FAQ फास्ट-फाइंडर में इस क्रम का उपयोग करें: प्रश्न सुनें, मुख्य शब्द पकड़ें, कारण समझाएं, फिर एक छोटा कदम दें। इससे आप विद्यार्थी को ऐसा उत्तर नहीं देंगे जो उसके प्रश्न से मेल ही न खाता हो।

| 2. नियमितता कठिन अभ्यास से अधिक उपयोगी है।

शुरुआती विद्यार्थी अक्सर सोचता है कि लंबा अभ्यास ही बेहतर परिणाम देगा। वास्तव में, ऐसा अभ्यास चुनना अधिक उपयोगी है जिसे वह रोज़ या तय दिनों में दोहरा सके। यदि अनिता के पास केवल 10 मिनट हैं, तो उसे पूरा कार्यक्रम छोड़ने के बजाय छोटा, व्यवस्थित अभ्यास चुनना चाहिए।

कम समय में अभ्यास करते समय वार्म अप, चुने हुए क्षेत्र का अभ्यास और कूल डाउन का क्रम बनाए रखें। कारण यह है कि चेहरा, गर्दन और जबड़े को अचानक सक्रिय करने के बजाय धीरे-धीरे तैयार करना अधिक सुरक्षित रहता है। विद्यार्थी को समय की कमी के कारण जल्दबाज़ी नहीं करनी चाहिए।

| 3. हल्का खिंचाव स्वीकार्य है; तेज दर्द संकेत है।

FYM अभ्यास में विद्यार्थी को खिंचाव, सक्रियता या हल्का दबाव महसूस हो सकता है। लेकिन तेज दर्द, चुभन, जलन, सुन्नपन या ऐसा तनाव जो अभ्यास रोकने के बाद भी बना रहे, सामान्य अनुभव नहीं है। शिक्षक को “दर्द सहकर जारी रखें” जैसी सलाह नहीं देनी चाहिए।

दर्द महसूस होने पर विद्यार्थी तुरंत मुद्रा ढीली करे, हाथों का दबाव कम करे और सामान्य सांस ले। यदि संवेदना बनी रहे, तो वह उस अभ्यास को रोककर चिकित्सकीय सलाह ले। यह सावधानी इसलिए जरूरी है क्योंकि हर विद्यार्थी की त्वचा, मांसपेशियों और पहले से मौजूद शारीरिक स्थिति अलग हो सकती है।

| 4. परिणामों को देखने के लिए एक जैसा निरीक्षण रखें।

विद्यार्थी अक्सर हर दिन आईने में देखकर बदलाव खोजता है। रोशनी, चेहरे की मुद्रा, थकान और दिन के समय के कारण चेहरा अलग दिखाई दे सकता है। इसलिए शिक्षक परिणामों को एक ही दिन में तय न करे।

अनिता को शुरुआत में अपना लक्ष्य लिखना चाहिए - जैसे चेहरे को अधिक जाग्रत दिखाना, जबड़े की सक्रियता महसूस करना या आंखों के आसपास तनाव कम करना। वह हर सप्ताह एक ही स्थान, समान रोशनी और आराम की स्थिति में निरीक्षण करे। इस तरीके से वह वास्तविक अनुभव और उस दिन की थकान के बीच अंतर समझ पाएगी।

इन चार आधारों को याद रखें: प्रश्न पहचानें, उपलब्ध समय के अनुसार अभ्यास चुनें, दर्द को नज़रअंदाज़ न करें और परिणामों को समान परिस्थितियों में देखें। अब इन्हें एक वास्तविक दिनचर्या में लागू करें।

अनिता के प्रश्नों का चरण-दर-चरण उत्तर

अनिता पहली बार FYM सीख रही है। वह सुबह घर के काम से पहले अभ्यास करना चाहती है, लेकिन उसके पास सीमित समय है। उसका मुख्य प्रश्न है: “क्या मैं रोज़ 10 मिनट में शुरुआत कर सकती हूँ, और परिणामों को कैसे समझूँ?”

चरण 1: लक्ष्य और समय स्पष्ट करें

अनिता से तीन छोटे प्रश्न पूछें:

- ❶ आप अभ्यास से अभी क्या सुधार चाहती हैं?
- ❷ आपके पास बिना बाधा के कितना समय है?
- ❸ क्या चेहरे, गर्दन या जबड़े में पहले से दर्द है?

अनिता बताती है कि उसके पास सुबह 10 मिनट हैं, कोई लगातार दर्द नहीं है, और वह चेहरे को अधिक जाग्रत दिखाना चाहती है। अब शिक्षक उसे लंबा कार्यक्रम देने के बजाय 10 मिनट की स्पष्ट योजना दे सकता है।

चरण 2: 10 मिनट का क्रम बनाएं

अनिता यह क्रम अपनाती है:

- ❶ **दो मिनट वार्म अप:** कंधे ढीले करना, गर्दन को आराम देना और सामान्य सांस पर ध्यान देना।
- ❷ **छह मिनट मुख्य अभ्यास:** एक ही लक्ष्य क्षेत्र चुनना, जैसे आंखों के आसपास या माथे का क्षेत्र। वह दो या तीन अभ्यास चुनती है और निर्देश के अनुसार धीरे-धीरे करती है।
- ❸ **दो मिनट कूल डाउन:** चेहरे और जबड़े को ढीला छोड़ना, हल्का टैपिंग करना और सांस को सामान्य करना।

इस क्रम का उद्देश्य कम समय में अधिक अभ्यास ठूंसना नहीं है। इसका उद्देश्य शरीर और चेहरे को तैयारी, सक्रियता और विश्राम - तीनों चरण देना है।

| चरण 3: अभ्यास के दौरान संवेदना जांचें

हर अभ्यास के बाद अनिता स्वयं से पूछती है:

- ☐ क्या मैं सामान्य रूप से सांस ले रही हूँ?
- ☐ क्या दबाव हल्का और नियंत्रित है?
- ☐ क्या मैं चेहरे के अनावश्यक हिस्सों को सिकोड़ रही हूँ?
- ☐ क्या कोई तेज दर्द या चुभन महसूस हो रही है?

यदि वह आंखों के अभ्यास में माथे को जोर से सिकोड़ती है, तो शिक्षक उसे दर्पण में देखकर माथा ढीला रखने को कहे। यदि हाथों से दबाव देने पर त्वचा खिंचती है, तो वह उंगलियों का संपर्क हल्का करे। सही तकनीक का संकेत यह है कि विद्यार्थी सक्रियता महसूस करे, लेकिन चेहरे को जबरन न खींचे।

| चरण 4: परिणामों की जांच का तरीका तय करें

अनिता सप्ताह के पहले दिन एक छोटा रिकॉर्ड बनाती है। वह लिखती है कि अभ्यास के बाद चेहरा कैसा महसूस हुआ, आंखों के आसपास तनाव कितना था और अभ्यास पूरा करने में कितना समय लगा। वह हर दिन नया निष्कर्ष नहीं निकालती।

जांच का समय	क्या देखें	किससे बचें
शुरुआत में	चेहरे की सामान्य स्थिति और लक्ष्य	थकान के तुरंत बाद तुलना
एक सप्ताह बाद	अभ्यास की नियमितता और आराम	हर दिन बड़े बदलाव की अपेक्षा
चार सप्ताह बाद	लक्ष्य क्षेत्र का अनुभव और दिखाई देने वाला बदलाव	अलग रोशनी में तुलना
हर अभ्यास के बाद	दर्द, सांस और अनावश्यक तनाव	दर्द को दबाकर जारी रखना

| चरण 5: समय कम या अधिक होने पर योजना बदलें

यदि अनिता के पास केवल पांच मिनट हों, तो वह वार्म अप को छोड़े नहीं। वह एक मिनट तैयारी, तीन मिनट मुख्य अभ्यास और एक मिनट कूल डाउन कर सकती है। यदि उसके पास 20 मिनट हों, तो वह मुख्य अभ्यास का समय बढ़ा सकती है, लेकिन दबाव या गति को अचानक नहीं बढ़ाएगी।

उपलब्ध समय	सुरक्षित प्राथमिकता	अपेक्षित परिणाम
पांच मिनट	छोटा वार्म अप, एक लक्ष्य क्षेत्र, छोटा कूल डाउन	अभ्यास की निरंतरता
10 मिनट	पूरा छोटा क्रम	नियमित सक्रियता और बेहतर अभ्यास नियंत्रण

उपलब्ध समय	सुरक्षित प्राथमिकता	अपेक्षित परिणाम
20 मिनट	धीमा, विस्तृत क्रम और अधिक विश्राम	तकनीक पर बेहतर ध्यान

चार सप्ताह बाद शिक्षक अनिता से पूछता है कि क्या वह अभ्यास नियमित कर पाई, कौन-सी संवेदना आई और उसके लक्ष्य में क्या बदलाव महसूस हुआ। यदि वह नियमित रही लेकिन दर्द महसूस हुआ, तो परिणामों से पहले तकनीक और सुरक्षा की समीक्षा करनी होगी। यदि वह सुरक्षित और नियमित रही, तो शिक्षक उसके लक्ष्य के अनुसार अगला क्षेत्र जोड़ सकता है।

आम अड़चनें और उनका समाधान

समस्या: विद्यार्थी कहता है, “मेरे पास अभ्यास के लिए बिल्कुल समय नहीं है।”

क्यों होता है: वह FYM को केवल लंबे पूरे कार्यक्रम के रूप में देख रहा है। उसे लगता है कि कम समय में अभ्यास करना बेकार होगा, इसलिए वह शुरू ही नहीं करता।

समाधान: उससे उपलब्ध सबसे छोटा वास्तविक समय पूछें। पांच या 10 मिनट का क्रम बनाएं और उसमें वार्म अप, एक लक्ष्य क्षेत्र तथा कूल डाउन रखें। उसे एक ही समय चुनने को कहें - जैसे सुबह चेहरा धोने के बाद। तय समय अभ्यास को रोज़मर्रा की आदत से जोड़ता है और समय खोजने की समस्या घटाता है।

समस्या: विद्यार्थी कहता है, “अभ्यास करते समय दर्द होता है, इसलिए मैं जोर लगाकर जारी रखता हूँ।”

क्यों होता है: वह खिंचाव और दर्द को एक ही समझ रहा है। कुछ विद्यार्थी मानते हैं कि अधिक दबाव से परिणाम जल्दी आएंगे।

समाधान: अभ्यास तुरंत रुकवाएं। विद्यार्थी को चेहरा ढीला छोड़ने, हाथों का दबाव कम करने और सामान्य सांस लेने को कहें। तेज दर्द, चुभन, जलन या सुन्नपन हो तो वह उस अभ्यास को दोबारा न करे और चिकित्सकीय सलाह ले। शिक्षक तकनीक को देखकर यह भी जांचे कि विद्यार्थी आंखें, होंठ, माथा या जबड़ा अनावश्यक रूप से तो नहीं कस रहा।

समस्या: विद्यार्थी कहता है, “मैंने दो दिन अभ्यास किया, लेकिन कोई परिणाम नहीं दिखा।”

क्यों होता है: वह परिणाम को केवल आईने में तुरंत दिखाई देने वाले बदलाव से माप रहा है। साथ ही, वह अलग-अलग रोशनी और चेहरे की अलग मुद्रा में तुलना कर सकता है।

समाधान: पहले उसका लक्ष्य दोबारा स्पष्ट करें। उससे पूछें कि क्या उसने अभ्यास नियमित किया, क्या सांस सहज रही और क्या चेहरे में आराम या सक्रियता महसूस हुई। समान रोशनी और समान मुद्रा में सप्ताहिक निरीक्षण कराएं। वह तारीख, अभ्यास का समय और अनुभव लिखें। यदि तकनीक सही है और कोई असुविधा नहीं है, तो उसे तब तक नियमित अभ्यास जारी रखने दें; यदि दर्द या असामान्य संवेदना है, तो परिणामों की चर्चा रोककर सुरक्षा को प्राथमिकता दें।

FAQ फास्ट-फाइंडर का उपयोग करते समय हर उत्तर को चार हिस्सों में रखें: प्रश्न पहचानें, कारण समझाएं, छोटा कदम दें और जांच का तरीका बताएं। अनिता जैसे शुरुआती विद्यार्थी को इससे केवल “क्या करना है” नहीं, बल्कि “क्यों करना है” और “कब बदलाव देखना है” - दोनों स्पष्ट मिलते हैं। यही स्पष्टता FYM अभ्यास को सुरक्षित, मापने योग्य और नियमित बनाती है।

अध्याय 16

FYM Do's And Don'ts



सुरक्षित अभ्यास की नींव: पहले जाँच, फिर अभ्यास

एक नर्स के रूप में सिद्धार्थ रोज़ लोगों की छोटी-छोटी शारीरिक प्रतिक्रियाएँ ध्यान से देखते थे। एक दिन उन्होंने फेस योगा करते समय भौंहों को बहुत ज़ोर से उठाया और आँखों के आसपास खिंचाव महसूस किया। उन्हें लगा कि अधिक प्रयास से बेहतर परिणाम मिलेगा, लेकिन अगले अभ्यास में वही जगह और थकी हुई लगी। तब उन्होंने समझा कि फेस योगा में ताकत से अधिक नियंत्रण, आराम और सही दिशा मायने रखती है।

सुरक्षित अभ्यास का अर्थ है चेहरे, गर्दन और जबड़े की मांसपेशियों को बिना दर्द, अनावश्यक खिंचाव या त्वचा पर अधिक दबाव के अभ्यास कराना। **सही दबाव** का अर्थ है इतना स्पर्श कि त्वचा और मांसपेशी को दिशा मिले, लेकिन त्वचा खिंचे, चुभे या लाल होकर जलने न लगे। **शरीर का संकेत** वह तत्काल प्रतिक्रिया है जो अभ्यास के दौरान या उसके बाद आपको मिलती है - जैसे आराम, हल्का खिंचाव, दर्द, चक्कर, जलन या सुन्नपन।

फेस योगा मेथड (एफवाईएम) सिखाते समय शिक्षक को केवल मुद्रा दिखानी नहीं होती। उसे विद्यार्थी को यह भी बताना होता है कि कब प्रयास कम करना है, कब हाथ हटाने हैं और कब अभ्यास रोकना है। चेहरे को ऐसे समझें जैसे एक नाजूक कपड़ा: उसे दिशा देने के लिए हल्का स्पर्श चाहिए, जोर से खींचने पर वह जल्दी सुधरता नहीं, बल्कि तनाव में आ जाता है। अपने आप से पूछें: “क्या मैं मांसपेशी को नियंत्रित कर रहा हूँ, या चेहरे को दबाकर परिणाम पाने की कोशिश कर रहा हूँ?” यही प्रश्न सुरक्षित अभ्यास की शुरुआत है।

व्यावहारिक निष्कर्ष: हर अभ्यास से पहले अपने चेहरे की सामान्य स्थिति पहचानें और अभ्यास के बाद देखें कि वह अधिक आराम में है या अधिक तनाव में।

सेफ्टी-डू-डॉन्ट चेकलिस्ट के साथ अभ्यास

सेफ्टी-डू-डॉन्ट चेकलिस्ट का उद्देश्य हर अभ्यास से पहले, दौरान और बाद में सुरक्षित निर्णय लेना है। इसे याद रखने के लिए इसे तीन हिस्सों में बाँटें: **करें, न करें, और रुककर जाँचें।**

1. अभ्यास से पहले करें

सबसे पहले हाथ धोएँ और नाखून छोटे रखें। हाथों से किए जाने वाले अभ्यास में नाखून का किनारा त्वचा पर खरोंच डाल सकता है। यदि आप किसी उपकरण का उपयोग करते हैं, तो उसे साफ करें और किसी दूसरे व्यक्ति के चेहरे पर इस्तेमाल करने से पहले दोबारा साफ करें। साफ हाथ और साफ उपकरण त्वचा पर अनावश्यक गंदगी पहुँचने से रोकते हैं।

बैठने या खड़े होने की ऐसी स्थिति चुनें जिसमें गर्दन आगे न झुके। कंधों को ढीला रखें और जबड़े को भींचें नहीं। शीशे के सामने अभ्यास कराते समय विद्यार्थी को केवल चेहरा देखने के बजाय गर्दन और कंधों पर भी ध्यान देना सिखाएँ। कई बार माथे या आँखों का अभ्यास करते समय व्यक्ति अनजाने में कंधे उठा लेता है।

त्वचा की स्थिति देखें। कट, ताज़ी जलन, सक्रिय चकत्ते, सूजन या ऐसी जगह जहाँ छूने से दर्द हो, वहाँ हाथों का दबाव न दें। उस दिन स्पर्श वाले अभ्यास को छोड़कर केवल बिना हाथों वाले हल्के अभ्यास चुनें, यदि व्यक्ति उन्हें आराम से कर सके। इसका कारण सरल है: संवेदनशील त्वचा को अतिरिक्त खिंचाव या घर्षण देने से असुविधा बढ़ सकती है।

2. अभ्यास के दौरान करें

हर मुद्रा को पहले धीमी गति से दिखाएँ। विद्यार्थी को पहले बिना दबाव के चेहरे की दिशा समझने दें, फिर आवश्यकता हो तो हाथ जोड़ें। हाथों से त्वचा को खींचने के बजाय त्वचा को सहारा दें। अंगुलियों को चेहरे पर टिकाएँ, लेकिन त्वचा को अपनी जगह से दूर न खिसकाएँ।

श्वास को रोकने के बजाय सामान्य रखें। श्वास रुकने पर गर्दन, जबड़ा और आँखों के आसपास अनावश्यक तनाव आ सकता है। यदि विद्यार्थी किसी मुद्रा में बोल नहीं पा रहा, दाँत भींच रहा या चेहरा सिकोड़ रहा है, तो प्रयास कम कराएँ। हल्का खिंचाव स्वीकार्य हो सकता है; तेज दर्द, चुभन, जलन, धड़कन, सुन्नपन या ऐंठन स्वीकार्य संकेत नहीं हैं।

एक समय में केवल एक सुधार दें। उदाहरण के लिए, यदि विद्यार्थी “स्माइल लिफ्टर” करते हुए आँखें सिकोड़ रहा है, तो पहले आँखों को नरम रखने पर ध्यान दें। उसी क्षण गर्दन, होंठ और भौंहों की कई

गलतियाँ गिनाने से उसका नियंत्रण बिगड़ सकता है। स्पष्ट, छोटा निर्देश बेहतर परिणाम देता है: “होंठों के कोनों को हल्का ऊपर ले जाएँ, आँखों को आराम दें।”

| 3. अभ्यास के दौरान न करें

चेहरे को जोर से न रगड़ें। बार-बार आगे-पीछे रगड़ने से त्वचा पर घर्षण बढ़ता है और विद्यार्थी मांसपेशी के काम के बजाय त्वचा को खिसकाने लगता है। हाथों से किए जाने वाले अभ्यास में दिशा रखें, गति धीमी रखें और दबाव कम रखें।

दर्द को “अच्छा दर्द” कहकर अनदेखा न करें। शरीर के किसी हिस्से में काम महसूस होना और दर्द होना अलग बातें हैं। माथे में हल्की सक्रियता सामान्य हो सकती है; आँख के भीतर दर्द, जबड़े में तेज खिंचाव या गर्दन में चुभन पर तुरंत रुकना चाहिए।

दर्पण में देखकर चेहरे को लगातार न जाँचें। हर क्षण परिणाम खोजने पर विद्यार्थी अनजाने में अधिक जोर लगाने लगता है। मुद्रा स्थापित करें, कुछ श्वास तक रखें, फिर चेहरा ढीला छोड़कर प्रतिक्रिया देखें। फेस योगा को चेहरे की दौड़ न बनाएँ।

| 4. रुककर जाँचें

अभ्यास रोकें और चेहरा सामान्य स्थिति में लाएँ। फिर तीन प्रश्न पूछें:

- ☐ क्या दर्द, जलन या सुन्नपन बना हुआ है?
- ☐ क्या त्वचा असामान्य रूप से लाल या सूजी हुई है?
- ☐ क्या जबड़ा, आँख या गर्दन अभ्यास के बाद भी कसा हुआ है?

यदि उत्तर हाँ है, तो उसी क्षेत्र का अभ्यास उस सत्र में बंद करें। पानी पिएँ, आराम करें और लक्षण बने रहने पर योग्य स्वास्थ्य विशेषज्ञ से सलाह लेने को कहें। शिक्षक को निदान नहीं करना चाहिए और न ही किसी चिकित्सीय समस्या का उपचार बताना चाहिए।

व्यावहारिक निष्कर्ष: सुरक्षित अभ्यास में “और अधिक” हमेशा “और बेहतर” नहीं होता। सही मात्रा वह है जिसके बाद चेहरा नियंत्रित और आराम में रहे।

सिद्धार्थ के अभ्यास में चेकलिस्ट का प्रयोग

सिद्धार्थ ने अपने लिए एक छोटा नियम बनाया: हर अभ्यास से पहले, दौरान और बाद में सेफ्टी-डू-डॉन्ट चेकलिस्ट देखनी है। इससे उन्हें यह पहचानने में मदद मिली कि उनकी मुख्य गलती अधिक प्रयास नहीं, बल्कि चेहरे के साथ बाकी शरीर को भी अनजाने में कस लेना थी।

उन्होंने अभ्यास इस क्रम से किया:

- 1 उन्होंने हाथ धोए, शीशे के सामने सीधे बैठे और कंधों को नीचे छोड़ा।
- 2 उन्होंने चेहरे की सामान्य स्थिति देखी - जबड़ा हल्का ढीला, आँखें खुली और माथा बिना अतिरिक्त सिकुड़न के।
- 3 उन्होंने पहले बिना हाथों वाला अभ्यास धीमी गति से किया। आँखों के आसपास खिंचाव महसूस होते ही उन्होंने प्रयास आधा कर दिया।
- 4 हाथों वाला अभ्यास करते समय उन्होंने अंगुलियों को त्वचा पर टिकाया, त्वचा को खींचा नहीं।
- 5 अभ्यास समाप्त करके उन्होंने चेहरा ढीला छोड़ा और देखा कि आँखों के आसपास आराम लौटा या नहीं।

पहले वे हर मुद्रा को सही आकार में रखने के लिए भौंहें चढ़ा लेते थे। सुधार के बाद उन्होंने भौंहों को निष्पक्ष रखा और केवल उस मांसपेशी को सक्रिय किया जिसे अभ्यास में लक्ष्य बनाया गया था। परिणाम यह रहा कि अभ्यास के बाद उन्हें आँखों में थकान और जबड़े में कसाव महसूस नहीं हुआ। यहाँ सफलता का अर्थ चेहरे में तुरंत बड़ा बदलाव नहीं था; सफलता का पहला संकेत सुरक्षित नियंत्रण और कम तनाव था।

शिक्षक के रूप में आप इसी स्थिति को कक्षा में इस तरह संभाल सकते हैं। यदि कोई विद्यार्थी गर्दन आगे निकालकर जबड़े का अभ्यास कर रहा है, तो उसे पीछे खींचने के बजाय पहले मुद्रा रोकने को कहें। फिर पैरों का आधार, कंधों की स्थिति और जबड़े का आराम जाँचें। उसके बाद वही अभ्यास छोटे प्रयास से दोहराएँ। यदि फिर भी दर्द रहे, तो उस अभ्यास को रोककर बिना हाथों वाला या कम प्रयास वाला विकल्प चुनें।

संकेत	संभावित गलती	तत्काल सुधार
आँखें सिकुड़ना	विद्यार्थी अतिरिक्त तनाव बना रहा है	आँखों को नरम करें और प्रयास कम करें
दाँत भींचना	जबड़ा लक्ष्य से बाहर काम कर रहा है	होंठ अलग रखें, जबड़ा ढीला छोड़ें
त्वचा खिंचना	हाथ बहुत जोर से चल रहे हैं	हाथों को सहारा देने की स्थिति में रखें
गर्दन में चुभन	सिर की दिशा अस्थिर है	मुद्रा रोकें, गर्दन सीधी करें

संकेत	संभावित गलती	तत्काल सुधार
लगातार लालिमा या जलन	घर्षण या दबाव अधिक है	स्पर्श रोकें और त्वचा को आराम दें

इस उदाहरण में शिक्षक ने केवल “गलत” नहीं कहा। उन्होंने गलती का कारण बताया, शरीर का संकेत पहचानने दिया और फिर छोटा सुधार कराया। यही तरीका विद्यार्थी को अपने अभ्यास की जिम्मेदारी लेना सिखाता है।

व्यावहारिक निष्कर्ष: किसी मुद्रा का आकार सही दिखना पर्याप्त नहीं है। जाँचें कि विद्यार्थी उसे बिना अतिरिक्त तनाव, दर्द या त्वचा खींचे कर पा रहा है।

अनुभव से निकले सुरक्षित अभ्यास के नियम

| दर्द को प्रगति का प्रमाण न मानें।

हल्की सक्रियता और तेज दर्द में अंतर स्पष्ट करें। यदि विद्यार्थी आँख, जबड़े या गर्दन में चुभन महसूस करे, तो उसे मुद्रा रोकनी चाहिए। दर्द दबाकर अभ्यास जारी रखने से वह गलत पैटर्न सीख सकता है और शिक्षक के निर्देश पर भरोसा भी खो सकता है।

| चेहरे की त्वचा को नहीं, मांसपेशी के नियंत्रण को प्राथमिकता दें।

हाथों का काम त्वचा को खींचना नहीं, दिशा और सहारा देना है। यदि त्वचा उँगलियों के साथ दूर जा रही है, तो दबाव कम करें और हाथ की स्थिति बदलें। इससे विद्यार्थी चेहरे पर अनावश्यक घर्षण से बचता है और लक्ष्य क्षेत्र को अधिक साफ महसूस करता है।

| हर व्यक्ति के लिए एक ही तीव्रता तय न करें।

नींद की कमी, तनाव, त्वचा की संवेदनशीलता, हाल की जलन या पहले से मौजूद दर्द अभ्यास की सहनशीलता बदल सकते हैं। शिक्षक को विद्यार्थी की प्रतिक्रिया देखकर अवधि, दबाव और दोहराव घटाना चाहिए। सुरक्षित शिक्षक वही है जो योजना से अधिक शरीर के संकेत को महत्व देता है।

मुख्य कार्यवाही: अभ्यास से पहले हाथ, त्वचा, मुद्रा और श्वास जाँचें; दौरान हल्का दबाव, धीमी गति और आराम रखें; दर्द, जलन, सुन्नपन या लगातार कसाव पर तुरंत रुकें। सेप्टी-डू-डॉन्ट चेकलिस्ट को हर सत्र का छोटा अनिवार्य भाग बनाइए। जब विद्यार्थी सुरक्षित तरीके से अपने चेहरे को महसूस करना सीखता है, तभी वह एफवाईएम की आगे की तकनीकों को स्पष्टता और नियंत्रण के साथ सीख पाता है।

अध्याय 17

पाँच मूलभूत कदम



स्वस्थ FYM अभ्यास की नींव

एक स्वस्थ फेस योगा मेथड (FYM) अभ्यास केवल सही चेहरे की मुद्रा बनाने से नहीं बनता। अभ्यास से पहले शरीर, श्वास, हाथों की स्थिति और चेहरे की मांसपेशियों को तैयार करना पड़ता है। यदि कोई साधक सीधे कठिन मुद्रा शुरू कर दे, बहुत जोर लगाए या श्वास रोक ले, तो उसे अपेक्षित आराम और नियंत्रण नहीं मिलता।

फाइव-स्टेप फाउंडेशन का उद्देश्य अभ्यास को व्यवस्थित, सुरक्षित और दोहराने योग्य बनाना है। यह तरीका आपको हर सत्र से पहले सही तैयारी करने, चेहरे के संकेतों को समझने और अभ्यास के बाद शरीर को सामान्य स्थिति में लाने में मदद करता है। इसे अपनाने के बाद आप अपने लिए या विद्यार्थियों के लिए ऐसा अभ्यास क्रम बना सकेंगे जिसमें जल्दबाजी कम होगी और तकनीक अधिक स्पष्ट रहेगी।

एक शिक्षक के रूप में आपको केवल मुद्रा दिखानी नहीं है। आपको यह भी देखना है कि विद्यार्थी अपना चेहरा कस तो नहीं रहा, सांस रोक तो नहीं रहा और हाथों से त्वचा को खींच तो नहीं रहा। फाइव-स्टेप फाउंडेशन इन जाँचों को अभ्यास का नियमित हिस्सा बनाता है। इसका पहला व्यावहारिक परिणाम यही है कि हर सत्र एक साफ उद्देश्य, निश्चित क्रम और सुरक्षित समाप्ति के साथ पूरा होता है।

फाइव-स्टेप फाउंडेशन को समझना

फाइव-स्टेप फाउंडेशन के पाँच कदम हर FYM अभ्यास की आधार-रेखा बनाते हैं। इनका क्रम न बदलें, क्योंकि प्रत्येक कदम अगले कदम के लिए शरीर और चेहरे को तैयार करता है।

1 अभ्यास का वास्तविक उद्देश्य तय करें।

पहले यह स्पष्ट करें कि आज आप किस क्षेत्र पर काम करेंगे - जैसे माथा, आंखों का क्षेत्र, मुंह, गर्दन या जबड़े की रेखा। एक सत्र में बहुत सारे लक्ष्य रखने से ध्यान बंटता है और चेहरे की मांसपेशियों पर अना-

वश्यक दबाव पड़ सकता है। उदाहरण के लिए, यदि आज का लक्ष्य आंखों के आसपास का तनाव कम करना है, तो उसी क्षेत्र से जुड़े अभ्यास चुनें और बाकी क्षेत्रों को केवल हल्के रूप से शामिल करें।

❶ शरीर और मुद्रा तैयार करें।

रीढ़ को लंबा रखें, कंधों को ढीला छोड़ें और दोनों पैरों को जमीन पर स्थिर रखें। बैठकर अभ्यास करें तो दोनों कूल्हों पर बराबर भार रखें। खड़े होकर अभ्यास करें तो घुटनों को लॉक न करें। स्थिर शरीर चेहरे को अनावश्यक सहारा देने से बचाता है। यदि कंधे आगे झुके हों, तो गर्दन और जबड़े में पहले से तनाव रह सकता है; ऐसी स्थिति में चेहरे की मुद्रा साफ नहीं बनती।

❶ श्वास और चेहरे की पकड़ जाँचें।

नाक से सहज श्वास लें और छोड़ें। श्वास रोककर किसी मुद्रा को लंबे समय तक न पकड़ें। अभ्यास शुरू करने से पहले जबड़े को ढीला करें, दांतों को आपस में न दबाएं और जीभ को आराम दें। फिर चेहरे को शीशे में देखें। माथे पर अनावश्यक सिकुड़न, आंखों में जोर या होंठों में खिंचाव दिखे तो पहले उसे कम करें। आराम की यह स्थिति अभ्यास की गुणवत्ता तय करती है।

❶ मुद्रा को कम बल से सही दिशा में करें।

FYM में अधिक खिंचाव को बेहतर परिणाम का संकेत न मानें। मुद्रा बनाते समय उस मांसपेशी को सक्रिय करें जिसे आप लक्ष्य बना रहे हैं, जबकि आसपास के हिस्सों को शांत रखें। हाथों का उपयोग करें तो उंगलियों के पोरों से हल्का सहारा दें; त्वचा को खींचकर मुद्रा न बनाएं। शिक्षक के रूप में विद्यार्थियों से पूछें, “आपको काम किस जगह महसूस हो रहा है?” यदि उत्तर लक्ष्य क्षेत्र के बजाय गर्दन, जबड़े या आंखों में तेज तनाव हो, तो मुद्रा की तीव्रता घटाएं।

❶ अभ्यास को शांत अवस्था में समाप्त करें।

मुद्रा छोड़ने के बाद चेहरे को तुरंत सामान्य गतिविधि में न ले जाएं। दो-तीन सहज श्वास लें, जबड़े और कंधों को ढीला करें और देखें कि चेहरे में कोई अनावश्यक पकड़ तो नहीं बची। यह अंतिम जाँच शरीर को संकेत देती है कि सक्रिय अभ्यास समाप्त हो गया है। इससे विद्यार्थी तनाव के साथ सत्र से बाहर नहीं निकलता और अपनी प्रतिक्रिया को बेहतर समझ पाता है।

इन पाँच कदमों को याद रखने के लिए प्रत्येक सत्र से पहले यह क्रम बोलकर दोहराएं: उद्देश्य, मुद्रा, श्वास, कम बल, शांत समाप्ति। यही फाइव-स्टेप फाउंडेशन का व्यावहारिक ढांचा है। इसका मूल्य तभी दिखता है जब आप इसे हर बार समान क्रम में लागू करें, चाहे अभ्यास पांच मिनट का हो या पूरा सत्र।

प्रिया के अभ्यास में पाँच कदम

प्रिया 32 वर्ष की योग कोच है। वह सप्ताह में कई बार विद्यार्थियों को चेहरे के अभ्यास सिखाती है और अपने लिए सुबह 10 मिनट का FYM सत्र रखना चाहती है। उसका लक्ष्य आंखों के आसपास की थकान और जबड़े की अनावश्यक पकड़ पर ध्यान देना है। वह फाइव-स्टेप फाउंडेशन को इस तरह लागू करती है:

1 पहले मिनट में उद्देश्य तय करना

प्रिया शीशे के सामने बैठती है और लिखती है: “आज का मुख्य लक्ष्य - आंखों के आसपास आराम; सहायक लक्ष्य - जबड़े को ढीला रखना।” वह माथे, होंठ और गर्दन के कठिन अभ्यासों को इस छोटे सत्र में शामिल नहीं करती। इससे उसका ध्यान एक ही दिशा में रहता है। अपेक्षित परिणाम: उसे पता रहता है कि किस क्षेत्र में सक्रियता और किस क्षेत्र में आराम देखना है।

1 अगले दो मिनट में शरीर तैयार करना

वह दोनों पैर जमीन पर रखती है, रीढ़ को लंबा करती है और कंधों को तीन बार पीछे-नीचे घुमाती है। फिर गर्दन को बिना जोर लगाए सीधा रखती है। वह जांचती है कि सिर आगे तो नहीं झुका। अपेक्षित परिणाम: चेहरा गर्दन और कंधों के अतिरिक्त तनाव से मुक्त होकर अभ्यास के लिए तैयार होता है।

1 एक मिनट श्वास और चेहरे की जाँच

प्रिया नाक से चार सहज श्वास लेती और छोड़ती है। हर श्वास छोड़ते समय वह जबड़े को ढीला करती है। वह दांतों के बीच हल्की जगह रखती है और आंखों को सिकोड़ने के बजाय नरम रखती है। अपेक्षित परिणाम: वह अभ्यास को रोककर रखने के बजाय श्वास के साथ नियंत्रित कर पाती है।

1 पाँच मिनट कम बल से अभ्यास

प्रिया आंखों के क्षेत्र का चुना हुआ FYM अभ्यास करती है। वह मुद्रा बनाते समय केवल उतना ही बल लगाती है जितना लक्ष्य क्षेत्र में हल्की सक्रियता महसूस कराने के लिए आवश्यक है। हर दोहराव के बाद वह चेहरा सामान्य करती है और जांचती है कि माथा या जबड़ा साथ में तो नहीं कस रहा। यदि तनाव बढ़ता है, तो वह मुद्रा की अवधि घटाती है। अपेक्षित परिणाम: लक्ष्य क्षेत्र में काम महसूस होता है, पर दर्द, जलन या तेज खिंचाव नहीं होता।

1 अंतिम एक मिनट शांत समाप्ति

प्रिया हाथ नीचे रखती है, दो सहज श्वास लेती है और चेहरे को ढीला छोड़ती है। वह शीशे में फिर देखती है और नोट करती है: आंखों के आसपास पकड़ कम, जबड़ा अधिक आराम में। यदि कोई असुविधा

होती, तो वह अगले सत्र में बल या अवधि घटाने का निर्णय लेती। अपेक्षित परिणाम: उसे अभ्यास के बाद स्पष्ट प्रतिक्रिया मिलती है, केवल अनुमान नहीं।

| त्वरित जाँच-सूची

- ☐ क्या आज का एक मुख्य लक्ष्य स्पष्ट है?
- ☐ क्या पैर, रीढ़ और कंधे स्थिर तथा आराम में हैं?
- ☐ क्या श्वास लगातार चल रही है?
- ☐ क्या दांत दबे नहीं हैं और जबड़ा ढीला है?
- ☐ क्या हाथ त्वचा को खींचने के बजाय हल्का सहारा दे रहे हैं?
- ☐ क्या लक्ष्य क्षेत्र में हल्की सक्रियता महसूस हो रही है?
- ☐ क्या अभ्यास के बाद चेहरा सामान्य और शांत है?
- ☐ क्या आपने असुविधा या तनाव को अगले सत्र के लिए लिख लिया है?

यदि इन प्रश्नों में अधिकांश का उत्तर “हां” है, तो आपका अभ्यास आधार सही दिशा में है। यदि किसी एक बिंदु का उत्तर “नहीं” है, तो तुरंत अधिक दोहराव करने के बजाय उसी चरण को ठीक करें। FYM में क्रम सुधारना संख्या बढ़ाने से अधिक उपयोगी है।

| सामान्य गलतियां और उनके सुधार

| मुद्रा से पहले सीधे चेहरे का अभ्यास शुरू करना

कई विद्यार्थी बैठते ही चेहरे की मुद्रा बनाने लगते हैं। इससे कंधों, गर्दन या जबड़े का पुराना तनाव चेहरे के अभ्यास में शामिल हो जाता है। प्रिया ने भी शुरुआत में आंखों का अभ्यास करते समय कंधे ऊपर उठा लिए थे; उसे लक्ष्य क्षेत्र में आराम के बजाय गर्दन में खिंचाव महसूस हुआ।

Do this: पहले पैर, रीढ़, कंधे और गर्दन की स्थिति जांचें। कम से कम दो सहज श्वास लेकर फिर चेहरे की मुद्रा शुरू करें।

Not this: शरीर को अनदेखा करके केवल शीशे में चेहरे की आकृति पर ध्यान न दें।

| बहुत अधिक बल लगाना

चेहरे की त्वचा और मांसपेशियों को जोर से खींचना या दबाना तकनीक को बेहतर नहीं बनाता। अधिक बल से विद्यार्थी आसपास की मांसपेशियों को भी कस सकता है और मुद्रा का वास्तविक लक्ष्य खो सकता है।

Do this: हल्के बल से शुरू करें और लक्ष्य क्षेत्र में स्पष्ट, नियंत्रित सक्रियता खोजें। असुविधा बढ़े तो मुद्रा छोड़कर चेहरा सामान्य करें।

Not this: तेज खिंचाव, दर्द या जलन को “अच्छा काम” मानकर मुद्रा जारी न रखें।

| श्वास रोकना और अंत में तुरंत उठ जाना

कुछ विद्यार्थी मुद्रा को स्थिर रखने के लिए सांस रोक लेते हैं। कुछ लोग अंतिम दोहराव के बाद तुरंत अगली गतिविधि में चले जाते हैं। दोनों स्थितियों में शरीर को अभ्यास से बाहर आने का समय नहीं मिलता।

Do this: हर मुद्रा में सहज श्वास बनाए रखें और समाप्ति पर दो-तीन शांत श्वास लेकर जबड़े, आंखों और कंधों की जाँच करें।

Not this: सांस रोककर अवधि बढ़ाने या मुद्रा छोड़ते ही फोन, बातचीत या दूसरे काम में जाने की आदत न बनाएं।

फाइव-स्टेप फाउंडेशन FYM अभ्यास को जटिल नहीं बनाता; यह हर कदम को सही क्रम देता है। जब उद्देश्य स्पष्ट हो, शरीर तैयार हो, श्वास सहज हो, बल नियंत्रित हो और समाप्ति शांत हो, तब अभ्यास अधिक सुरक्षित और सिखाने योग्य बनता है। यही आधार आगे के अभ्यासों को प्रभावी ढंग से सीखने और विद्यार्थियों तक साफ तरीके से पहुंचाने में मदद करेगा।

अध्याय 18

शुरुआत कैसे करें



दर्पण के सामने पहला सवाल

क्या आपकी शुरुआती फेस योग क्लास इतनी स्पष्ट है कि नया विद्यार्थी कमरे में आते ही समझ जाए - कहाँ बैठना है, क्या तैयार रखना है और पहले दस मिनट में क्या करना है?

अब्दुल 40 वर्ष का मैकेनिक है। दिनभर वह तेल, धूल और औज़ारों के बीच काम करता है। शाम को वह अपने ग्राहकों के लिए फेस योग सत्र शुरू करना चाहता था। उसने अभ्यासों का अच्छा ज्ञान प्राप्त कर लिया था, लेकिन पहली बैठक में तीन समस्याएँ सामने आईं। दो लोग देर से आए, एक व्यक्ति बिना चेहरा साफ किए बैठ गया और किसी के पास पानी या छोटा दर्पण नहीं था। अब्दुल को हर कुछ मिनट में रुककर व्यवस्था समझानी पड़ी।

इस अव्यवस्था का असर केवल समय पर नहीं पड़ा। विद्यार्थियों ने वार्म अप जल्दी किया, चेहरे की स्थिति ठीक से नहीं देखी और अंत में कूल डाउन के लिए पर्याप्त समय नहीं बचा। अब्दुल के सामने दाँव पर उसकी शिक्षक के रूप में विश्वसनीयता थी। यदि पहली ही बैठक में विद्यार्थी भ्रमित हो जाएँ, तो वे नियमित अभ्यास को गंभीरता से नहीं लेते।

अब्दुल ने अगली बैठक से पहले पूरे सत्र को छोटे, निश्चित हिस्सों में बाँटा। उसने बैठने की जगह, सामग्री, समय और शुरुआती रूटीन पहले से तय की। इस बदलाव से सत्र शांत हुआ और विद्यार्थियों ने अभ्यास पर ध्यान देना शुरू किया। इस उदाहरण से एक बात स्पष्ट होती है: अच्छा फेस योग सत्र अभ्यास शुरू होने से पहले ही तैयार हो जाता है।

व्यावहारिक निष्कर्ष: अपने अगले सत्र से पहले यह जाँचें कि विद्यार्थी को प्रवेश से लेकर पहले अभ्यास तक हर कदम बिना पूछे समझ आएगा या नहीं।

अब्दुल ने सत्र को कैसे व्यवस्थित किया

अब्दुल ने अपनी शुरुआत **स्टार्ट-राइट रूटीन** के अनुसार तैयार की। स्टार्ट-राइट रूटीन का अर्थ है - सत्र शुरू होने से पहले स्थान, समय और शुरुआती क्रम को निश्चित करना, ताकि शिक्षक अभ्यास सिखाने पर ध्यान दे सके और विद्यार्थी बिना जल्दबाज़ी के शरीर-चेहरे को तैयार कर सकें।

सबसे पहले उसने सत्र की अवधि तय की। शुरुआती समूह के लिए उसने 30 मिनट चुने। उसने समय को इस तरह बाँटा:

सत्र का भाग	समय	उद्देश्य
स्वागत और तैयारी	3 मिनट	बैठने की स्थिति, सामग्री और ध्यान तय करना
शरीर और श्वास की तैयारी	5 मिनट	तनाव कम करना और चेहरे पर ध्यान लाना
शुरुआती फेस योग अभ्यास	15 मिनट	सरल अभ्यासों का सुरक्षित परिचय
स्वयं-जाँच	4 मिनट	चेहरे की स्थिति और अनुभव देखना
शांत समापन	3 मिनट	अभ्यास के बाद चेहरे को आराम देना

उसने यह समय-विभाजन इसलिए चुना क्योंकि नए विद्यार्थी सीधे चेहरे के अभ्यास में जाने पर अक्सर जबड़े, कंधों और आँखों में अनावश्यक तनाव रखते हैं। पाँच मिनट की तैयारी उन्हें स्थिर बैठने और श्वास पर ध्यान देने में मदद करती है। इसी तरह, स्वयं-जाँच के लिए चार मिनट रखने से विद्यार्थी जल्दबाज़ी में अभ्यास समाप्त नहीं करते।

फिर अब्दुल ने स्थान तैयार किया। उसने प्रत्येक विद्यार्थी के लिए कुर्सी या चटाई के सामने पर्याप्त जगह छोड़ी, ताकि हाथ चेहरे तक आसानी से पहुँच सकें। उसने कमरे में तेज़ सीधी रोशनी के बजाय सामने से आती हुई समान रोशनी रखी। इसका कारण सरल है: असमान रोशनी में चेहरे की स्थिति देखना कठिन होता है और विद्यार्थी अनावश्यक रूप से चेहरे को खींच सकता है।

उसने सत्र से पहले यह सामग्री एक मेज पर रखी:

- ☐ छोटा दर्पण
- ☐ पीने का पानी
- ☐ साफ तौलिया या रूमाल
- ☐ समय देखने के लिए घड़ी
- ☐ विद्यार्थियों के नाम और उपस्थिति की सूची
- ☐ अभ्यास क्रम लिखी हुई एक शीट

अब्दुल ने दर्पण को अनिवार्य नहीं बनाया, लेकिन उसे उपयोगी साधन के रूप में रखा। शुरुआती विद्यार्थी दर्पण में देखकर समझ सकते हैं कि वे भौंहें सिकोड़ तो नहीं रहे, होंठों पर दबाव तो नहीं डाल रहे या जबड़े को कस तो नहीं रहे। उसने विद्यार्थियों को दर्पण में लगातार देखने के बजाय अभ्यास की शुरुआत और अंत में देखने को कहा। लगातार देखने से उनका ध्यान श्वास और अनुभव से हट सकता है।

समय-निर्धारण में उसका अगला निर्णय था - सत्र का एक निश्चित दिन और समय। उसने बुधवार और शनिवार को शाम 7 बजे का समय चुना। उसने विद्यार्थियों से कहा कि वे 6:55 बजे तक पहुँचें। पाँच मिनट का यह अंतर देर से आने वालों के लिए नहीं, बल्कि बैठने, पानी रखने और चेहरा साफ करने के लिए था। उसने स्पष्ट किया कि 7 बजे के बाद आने वाला विद्यार्थी चुपचाप पीछे बैठे और चल रहे निर्देश को बाधित न करे।

पहली बैठक में अब्दुल ने लंबा परिचय देने के बजाय तीन स्पष्ट बातें बताईं: चेहरा बिना दर्द के अभ्यास करना है, श्वास रोकनी नहीं है और हर अभ्यास में चेहरे को अनावश्यक रूप से नहीं सिकोड़ना है। इसके बाद उसने शुरुआती रूटीन शुरू की। विद्यार्थियों ने पहले पैर या चटाई पर स्थिर बैठने की स्थिति बनाई, कंधों को ढीला छोड़ा और कुछ सहज श्वास लीं। अब्दुल ने उन्हें चेहरे को छूने से पहले हाथ साफ करने को कहा, क्योंकि हाथों की सफाई त्वचा के संपर्क वाले अभ्यास में आवश्यक है।

फिर उसने शुरुआती अभ्यासों का छोटा क्रम रखा। उसने पहले शरीर की स्थिरता और गर्दन-कंधों की सहज स्थिति पर ध्यान दिलाया, उसके बाद चेहरे के सरल अभ्यास कराए। उसने एक साथ बहुत सारे अभ्यास नहीं सिखाए। पहले सत्र में उसने कम अभ्यास चुने, ताकि विद्यार्थी सही स्थिति, श्वास और चेहरे की प्रतिक्रिया समझ सकें। जब कोई विद्यार्थी भौंहें ऊपर उठाकर माथे में तनाव बना रहा था, अब्दुल ने उसे डाँटने के बजाय कहा, “चेहरे को आधा प्रयास दें और दर्पण में देखें कि माथा शांत है या नहीं।” इस छोटे निर्देश से विद्यार्थी ने तुरंत सुधार किया।

सत्र के बीच में अब्दुल ने एक जाँच प्रश्न पूछा: “क्या आप किसी हिस्से में खिंचाव महसूस कर रहे हैं, या दर्द?” खिंचाव और दर्द को अलग समझाना जरूरी था। हल्का खिंचाव अभ्यास का अनुभव हो सकता है, लेकिन तेज़ दर्द, जलन या असहज दबाव पर विद्यार्थी को रुकना चाहिए। इस जाँच ने अब्दुल को गति कम करने और हाथों का दबाव घटाने का संकेत दिया।

सत्र समाप्त करने से पहले उसने विद्यार्थियों को चेहरा ढीला छोड़ने, सामान्य श्वास लेने और दोनों तरफ के अनुभव की तुलना करने को कहा। उसने उनसे तुरंत बड़े बदलाव की अपेक्षा नहीं रखी। उसका लक्ष्य था कि विद्यार्थी सही क्रम, सुरक्षित दबाव और नियमित समय का पालन सीखें। पहली बैठक के बाद उसने प्रत्येक विद्यार्थी से केवल दो बातें लिखने को कहा: कौन-सा अभ्यास सहज लगा और कहाँ तनाव महसूस हुआ।

दूसरी बैठक में अब्दुल ने शुरुआत के तीन मिनट बचाने के लिए सामग्री पहले से अलग-अलग रख दी। उसने उपस्थिति लेते समय विद्यार्थियों से पूछा कि उन्होंने निर्धारित समय पर अभ्यास किया या नहीं। इस

प्रश्न का उद्देश्य दबाव बनाना नहीं था; वह यह देखना चाहता था कि 30 मिनट का सत्र उनके दैनिक जीवन में बैठता है या नहीं। जिन विद्यार्थियों को शाम 7 बजे कठिन लगा, उनके लिए उसने सुबह 8 बजे का अलग छोटा समूह बनाया। समय बदलने से पहले उसने अभ्यास क्रम नहीं बदला, ताकि परिणाम की तुलना स्पष्ट रहे।

व्यावहारिक निष्कर्ष: अपने सत्र की अवधि, सामग्री और शुरुआती क्रम लिखकर रखें। यदि आपको हर बैठक में समय या अभ्यास बदलना पड़ता है, तो पहले व्यवस्था को स्थिर करें।

स्टार्ट-राइट रूटीन से मिलने वाले मुख्य पाठ

1. सत्र शुरू होने से पहले स्थान तैयार करें।

विद्यार्थी के आने से कम से कम 10 मिनट पहले बैठने की जगह, रोशनी, दर्पण, पानी और तौलिया जाँचें। दर्पण को आँखों की सीध में रखें, लेकिन इतना पास नहीं कि विद्यार्थी गर्दन झुकाकर बैठे। साफ और खुली जगह हाथों की गति आसान बनाती है। जब सामग्री पहले से तैयार रहती है, तो शिक्षक अभ्यास के बीच कमरे से बाहर नहीं जाता और विद्यार्थियों का ध्यान नहीं टूटता।

2. शुरुआती समूह के लिए 30 मिनट का स्पष्ट ढाँचा रखें।

तीन मिनट स्वागत, पाँच मिनट तैयारी, 15 मिनट शुरुआती अभ्यास, चार मिनट स्वयं-जाँच और तीन मिनट शांत समापन का ढाँचा अपनाएँ। इस क्रम से विद्यार्थी पहले शरीर और श्वास को स्थिर करते हैं, फिर चेहरे पर काम करते हैं। यदि आपके पास केवल 15 मिनट हों, तो अभ्यासों की संख्या घटाएँ; तैयारी और शांत समापन को पूरी तरह न हटाएँ। यही दोनों हिस्से जल्दबाज़ी और अनावश्यक तनाव को कम करते हैं।

3. एक निश्चित समय चुनें और पाँच मिनट पहले पहुँचने को कहें।

अब्दुल ने 7 बजे का सत्र रखा और 6:55 बजे तक आने का निर्देश दिया। आप अपने विद्यार्थियों की दिनचर्या देखकर सुबह या शाम का समय चुनें, लेकिन हर सप्ताह समय बदलते न रहें। निश्चित समय से नियमितता बनती है और विद्यार्थी अपने दिन में अभ्यास के लिए जगह बना पाते हैं। देर से आने वाले विद्यार्थी के लिए शांत प्रवेश का नियम पहले ही बता दें, ताकि बाकी समूह बाधित न हो।

| 4. पहले सत्र में कम अभ्यास, अधिक सही निर्देश दें।

नए विद्यार्थी को बहुत सारे अभ्यास देने के बजाय सही बैठने, श्वास, चेहरे की ढील और दबाव पर ध्यान दें। हर अभ्यास के बाद पूछें: “क्या दर्द है?” और “क्या आप चेहरे को अनावश्यक रूप से सिकोड़ रहे हैं?” दर्पण का उपयोग शुरुआत और अंत में कराएँ। इससे विद्यार्थी अपनी गलती देखता है, लेकिन पूरे समय अपने चेहरे की छवि में उलझता नहीं।

| 5. हर बैठक के बाद छोटा रिकॉर्ड रखें।

उपस्थिति, अभ्यास का समय, सहज लगा क्षेत्र और तनाव वाला क्षेत्र लिखें। अब्दुल ने केवल दो अनुभव लिखवाए, इसलिए विद्यार्थी थके नहीं और अगली बैठक में स्पष्ट प्रतिक्रिया दे सके। यदि कई विद्यार्थियों को एक ही अभ्यास में तनाव महसूस हो, तो गति धीमी करें, निर्देश बदलें या अभ्यास का समय घटाएँ। रिकॉर्ड आपको अनुमान के बजाय वास्तविक अनुभव के आधार पर अगला सत्र बनाने में मदद करेगा।

स्टार्ट-राइट रूटीन का उद्देश्य सत्र को कठोर बनाना नहीं, बल्कि उसे दोहराने योग्य बनाना है। जब स्थान, समय और शुरुआती क्रम पहले से तय रहते हैं, तो शिक्षक हर बार नई उलझन सुलझाने के बजाय विद्यार्थी की तकनीक देख सकता है। अपने अगले सत्र के लिए अभी एक पन्ने पर समय-विभाजन, सामग्री और शुरुआती निर्देश लिखें। फिर उसी क्रम को कुछ बैठकों तक अपनाकर देखें कि कहाँ विद्यार्थी सहज होते हैं और कहाँ आपको अतिरिक्त स्पष्टता देनी पड़ती है। यही व्यवस्थित शुरुआत आगे की फेस योग शिक्षा को सुरक्षित, शांत और प्रभावी आधार देती है।

अध्याय 19

Warm Up: The Wow!

चेहरे को तैयार करने वाला द-वाओ वार्मअप

“चेहरे पर काम शुरू करने से पहले शरीर को संकेत दें कि अब ध्यान और गति का समय है।”

चेहरे के योग का अभ्यास सीधे चेहरे की मांसपेशियों से शुरू करने के बजाय हल्के वार्म-अप से शुरू करें। द-वाओ वार्मअप का उद्देश्य चेहरे, गर्दन, कंधों और ऊपरी धड़ में जकड़न कम करना है, ताकि आगे किए जाने वाले चेहरे के अभ्यास अधिक सहज और नियंत्रित रहें। जब कंधे उठे हुए हों, गर्दन कड़ी हो या सांस उथली हो, तब चेहरे पर अनावश्यक खिंचाव आ सकता है।

अभ्यास के लिए शांत स्थान, सीधी पीठ वाली कुर्सी या खड़े होने की जगह और एक घड़ी रखें। आईना आवश्यक नहीं है, लेकिन शुरुआती विद्यार्थियों के लिए उपयोगी हो सकता है। चेहरे पर हाथ लगाने से पहले हाथ साफ करें। वार्म-अप हमेशा आरामदायक सीमा में करें; दर्द, चक्कर या तेज खिंचाव महसूस हो तो तुरंत रुकें।

द-वाओ वार्मअप को चेहरे के अभ्यास से पहले एक तैयारी क्रम मानें। इसका लक्ष्य थकाना नहीं, बल्कि शरीर को जागरूक करना है। अभ्यास के अंत में अपने आप से पूछें: क्या मेरी सांस सहज है, क्या मेरे कंधे नीचे हैं, और क्या मेरा चेहरा बिना जोर लगाए शांत है?

द-वाओ वार्मअप की क्रमबद्ध विधि

द-वाओ वार्मअप में पहले ऊपरी धड़ को गतिशील करें, फिर छाती, कंधे, गर्दन और कंधे की हड्डियों के आसपास की जकड़न पर काम करें। हर गति धीमी रखें। शरीर को झटका देने से मांसपेशियां तैयार होने के बजाय और कस सकती हैं।

| धड़ का घुमाव

कुर्सी पर बैठें या पैरों को कूल्हों की चौड़ाई पर रखकर खड़े हों। दोनों पैरों को जमीन पर स्थिर रखें। हाथों को छाती के सामने रखें और सांस लेते हुए धड़ को दाईं ओर घुमाएं। कूल्हों को आगे की ओर स्थिर रखें। सांस छोड़ते हुए बीच में लौटें और दूसरी ओर दोहराएं।

दाईं और बाईं ओर 5-5 बार घूमें। गर्दन को अलग से मोड़ने के बजाय उसे धड़ के साथ सहज रूप से चलने दें। यह गति ऊपरी शरीर को खोलती है और चेहरे के अभ्यास के समय शरीर को स्थिर रखने में मदद करती है।

| छाती खोलना

दोनों हाथों को पीठ के पीछे ले जाकर उंगलियां आपस में जोड़ें। यदि यह संभव न हो, तो दोनों हथेलियां कमर के पीछे रखें। सांस लेते हुए छाती को हल्का ऊपर उठाएं और कंधों को पीछे ले जाएं। ठोड़ी को ऊपर न उछालें; गर्दन लंबी रखें। 3 धीमी सांसों तक रुकें, फिर हाथ छोड़ दें।

यह अभ्यास छाती और सामने के कंधों में जगह बनाता है। इससे सिर को आगे झुकाकर बैठने की आदत थोड़ी देर के लिए सुधरती है और गर्दन पर अनावश्यक दबाव घटता है।

| कंधे की हड्डियों का घुमाव

दोनों हाथों को शरीर के पास ढीला छोड़ें। कंधों की हड्डियों को कानों की ओर उठाएं, पीछे ले जाएं, नीचे लाएं और फिर आगे की ओर घुमाएं। 5 धीमे चक्र पूरे करें। फिर दिशा बदलकर 5 चक्र करें।

सिर्फ कंधों को ऊपर-नीचे न करें। पूरा गोल घुमाव करें, लेकिन गति छोटी रखें। इससे कंधों के आसपास की जकड़न का पता चलता है और विद्यार्थी चेहरे पर काम करते समय कंधों को अनजाने में उठाने से बचता है।

| गर्दन का खिंचाव

सिर को बीच में रखें। दायां कान दाएं कंधे की ओर धीरे-धीरे ले जाएं, लेकिन कंधे को कान की ओर न उठाएं। 2 धीमी सांसों तक रुकें और बीच में लौटें। बाईं ओर भी यही करें। इसके बाद ठोड़ी को छाती की ओर थोड़ा झुकाएं और 2 सांसों तक रुकें।

गर्दन को पीछे की ओर न गिराएं। पीछे झुकाने से सामने की गर्दन पर दबाव बढ़ सकता है। इस चरण का उद्देश्य गर्दन को लंबा और सहज महसूस कराना है, न कि अधिकतम खिंचाव लेना।

| कंधे का घुमाव

दोनों हाथों को मोड़कर उंगलियां कंधों पर रखें। कोहनियों को आगे, ऊपर, पीछे और नीचे ले जाते हुए बड़े गोल चक्र बनाएं। 5 चक्र आगे और 5 चक्र पीछे करें। यदि कंधे में दर्द हो, तो चक्र छोटा करें और हाथों को कंधों से नीचे रखें।

यह अंतिम गति कंधों और ऊपरी बांहों को तैयार करती है। इसके बाद हाथ चेहरे तक ले जाना आसान लगता है, क्योंकि कंधे पहले से थोड़े ढीले और गर्म हो चुके होते हैं।

लक्ष्मी, 24 वर्ष की छात्रा, यदि पढ़ाई के बाद सीधे चेहरे का अभ्यास करती है, तो पहले 5 धड़ घुमाव, 3 छाती खोलने वाली सांसें, 5-5 कंधे की हड्डी के चक्र, दोनों ओर 2-2 गर्दन की सांसें और 5-5 कंधे के चक्र कर सकती है। लगभग 4 मिनट बाद उसका लक्ष्य चेहरे को जोर से खींचना नहीं, बल्कि गर्दन और कंधों को शांत रखकर अभ्यास शुरू करना होगा। अपेक्षित परिणाम यह है कि वह चेहरे की मुद्राओं में कम तनाव और अधिक नियंत्रण महसूस करे।

क्रम याद रखने का सरल तरीका है: पहले धड़, फिर छाती, उसके बाद कंधे की हड्डियां, गर्दन और अंत में कंधे। हर गति के बीच एक सामान्य सांस लें। यदि शरीर किसी चरण में अधिक कड़ा महसूस हो, तो दोहराव बढ़ाने के बजाय गति धीमी करें।

| चार मिनट का अभ्यास और जांच

लक्ष्मी के लिए एक छोटा अभ्यास इस तरह रखें। उसे एक घड़ी, कुर्सी और साफ हाथों की आवश्यकता होगी। वह आईने के सामने बैठ सकती है, लेकिन आईने में लगातार देखने के बजाय अपनी सांस और शरीर की अनुभूति पर ध्यान दे।

- ❶ पहले मिनट में वह 5 बार दाईं और 5 बार बाईं ओर धड़ घुमाएगी। हर घुमाव के साथ सांस सहज रखेगी।
- ❷ दूसरे मिनट में वह छाती खोलकर 3 धीमी सांसें लेगी, फिर कंधे की हड्डियों को आगे और पीछे 5-5 बार घुमाएगी।
- ❸ तीसरे मिनट में वह गर्दन को दाईं ओर 2 सांसों और बाईं ओर 2 सांसों के लिए झुकाएगी। फिर ठोड़ी को छाती की ओर 2 सांसों तक लाएगी।
- ❹ चौथे मिनट में वह कंधों को 5 बार आगे और 5 बार पीछे घुमाएगी। इसके बाद हाथों को जांघों पर रखकर 3 सामान्य सांसें लेगी।

इस क्रम के बाद लक्ष्मी तुरंत चेहरे की अगली मुद्रा शुरू कर सकती है। उसे तीन बातें जांचनी हैं: दोनों पैर जमीन पर हैं, कंधे कानों से दूर हैं और जबड़ा ढीला है। यदि वह दांत भींच रही है या माथे पर बल आ रहा है, तो पहले एक लंबी सांस छोड़कर चेहरे को आराम दे।

वार्म-अप सफल तब माना जाएगा जब शरीर हल्का गर्म, गर्दन अधिक खुली और कंधे कम उठे हुए महसूस हों। पसीना आना या जोरदार थकान आवश्यक परिणाम नहीं हैं। अभ्यास के लिए तैयार शरीर शांत, स्थिर और जागरूक होता है।

आम गलतियां और उनके सुधार

| गति को बहुत तेज करना

जल्दी-जल्दी घुमाने से शरीर को अपनी स्थिति समझने का समय नहीं मिलता। विद्यार्थी अक्सर धड़ घुमाते समय कूल्हों को भी घुमा देता है या गर्दन को अचानक मोड़ देता है। इससे वार्म-अप का नियंत्रण कम हो जाता है।

Do this: हर दिशा में धीमी गति रखें और बीच की स्थिति पर एक क्षण रुकें। 5 दोहराव पूरे करने में लगभग 30 सेकंड लगने दें।

Not this: शरीर को झटके से घुमाएं या दोहराव जल्दी पूरा करने के लिए सांस रोकें।

| कंधों को कानों की ओर उठाए रखना

तनाव, कंप्यूटर पर लंबे समय तक बैठने या अभ्यास पर अधिक ध्यान देने से कंधे अनजाने में ऊपर उठ जाते हैं। इस स्थिति में गर्दन छोटी महसूस होती है और चेहरे की मुद्राओं में भी अतिरिक्त जोर आ सकता है।

Do this: हर गति से पहले सांस छोड़ें और कंधों को नीचे ढीला छोड़ें। कंधे की हड्डियों के घुमाव में ऊपर उठने वाला भाग छोटा रखें।

Not this: छाती खोलते समय कंधों को पीछे खींचकर जोर लगाएं या उन्हें कानों से सटाकर रखें।

| गर्दन को सीमा से आगे खींचना

कुछ विद्यार्थी खिंचाव अधिक महसूस करने के लिए सिर को हाथ से दबाते हैं या गर्दन को पीछे गिराते हैं। इससे आराम के बजाय दबाव पैदा हो सकता है।

Do this: सिर का भार स्वयं रहने दें और केवल उतना झुकें जितना सहज लगे। दोनों ओर समान समय रखें।

Not this: सिर को हाथ से नीचे दबाएं, गर्दन को गोल-गोल घुमाएं या दर्द के बावजूद मुद्रा बनाए रखें।

अंतिम जांच में अपने चेहरे को नरम रखें: भौंहें ढीली, जबड़ा खुला और सांस सामान्य। द-वाओ वार्मअप का यही आधार आगे के चेहरे के अभ्यास को अधिक सुरक्षित, स्पष्ट और प्रभावी ढंग से शुरू करने की तैयारी देता है।

अध्याय 20

Torso Rotation वार्म-अप



सही शुरुआत चुनें: चेहरे से पहले धड़ को तैयार करें

स मीर, 37 वर्ष का डीजे, लंबे समय तक कंसोल के सामने खड़ा रहता है। संगीत बदलते समय उसका सिर आगे झुकता है, एक कंधा ऊपर उठ जाता है और कमर तथा छाती का ऊपरी भाग लगभग स्थिर रहता है। जब वह फेस योग अभ्यास शुरू करता है, तो चेहरे पर ध्यान देना आसान लगता है, लेकिन उसकी गर्दन कड़ी रहती है और जबड़े में अनावश्यक तनाव बना रहता है। ऐसे शरीर में चेहरे की गतिविधि सहज नहीं रहती।

यहीं टोरसो रोटेशन वार्म-अप का महत्व आता है। टोरसो का अर्थ धड़ है - छाती, पसलियों, पेट और पीठ के बीच का मध्य भाग। नियंत्रित घुमाव से धड़ की जकड़न कम होती है, रीढ़ को हल्की गतिशीलता मिलती है और मुद्रा अधिक सीधी बनती है। इससे गर्दन को चेहरे के अभ्यास के लिए बेहतर आधार मिलता है। यदि आप इस तैयारी को छोड़कर सीधे चेहरे की मांसपेशियों पर काम करते हैं, तो विद्यार्थी चेहरे के बजाय गर्दन, कंधों या कमर में खिंचाव महसूस कर सकता है।

गलत चुनाव का अर्थ केवल एक वार्म-अप छोड़ना नहीं है। तेज या असंतुलित घुमाव चक्कर, कमर में दबाव या कंधे में खिंचाव पैदा कर सकता है। दूसरी ओर, बहुत छोटा और ढीला घुमाव शरीर को पर्याप्त तैयारी नहीं देता। इसलिए प्रशिक्षक को गति से अधिक नियंत्रण, सांस और शरीर की सीध पर ध्यान देना चाहिए। आज का व्यावहारिक प्रश्न यह है: क्या आप टोरसो रोटेशन को जल्दबाजी में करेंगे, या इसे चेहरे की तैयारी का स्पष्ट पहला चरण बनाएँगे?

आज का अभ्यास-बिंदु: अपने शरीर की जाँच करें - क्या घुमाते समय आपका सिर धड़ के साथ चलता है, या आप केवल गर्दन मोड़ रहे हैं?

तीन तरीकों में से अपने लिए सही तरीका चुनें

टोरसो रोटेशन गियर तीन स्तरों में सिखाया जा सकता है। “टोरसो-रोटेशन गियर” इस क्रम का नाम है: पहले स्थिर आधार, फिर नियंत्रित घुमाव, और अंत में चेहरे के अभ्यास के लिए तैयार मुद्रा। नीचे दिए विकल्पों में से विद्यार्थी की गतिशीलता और अनुभव के अनुसार चुनाव करें।

तरीका	लागत	समय	कठिनाई	किसके लिए उपयुक्त
बैठकर धीमा टोरसो रोटेशन	कोई अतिरिक्त लागत नहीं	2-3 मिनट	आसान	शुरुआती विद्यार्थी, कमर में जकड़न वाले लोग
खड़े होकर नियंत्रित टोरसो रोटेशन	कोई अतिरिक्त लागत नहीं	3-4 मिनट	मध्यम	सामान्य गतिशीलता और समूह कक्षा
हाथों की दिशा के साथ खड़ा टोरसो रोटेशन	कोई अतिरिक्त लागत नहीं	4-5 मिनट	मध्यम से उन्नत	अनुभवी विद्यार्थी, मुद्रा और छाती के खुलाव पर अधिक काम चाहने वाले

बैठकर किया गया तरीका सबसे स्थिर विकल्प है। कुर्सी पर बैठने से पैरों की स्थिति नियंत्रित रहती है और विद्यार्थी कमर से जोर लगाने के बजाय छाती और पसलियों के घुमाव को महसूस कर सकता है। समीर जैसे व्यक्ति के लिए, जो लंबे समय तक एक ही मुद्रा में खड़ा रहता है, यह विकल्प शुरुआती अभ्यास में उपयोगी हो सकता है।

खड़े होकर किया गया तरीका पूरे शरीर की मुद्रा को शामिल करता है। इसमें पैर, घुटने, श्रोणि और धड़ एक साथ काम करते हैं। हाथों की दिशा जोड़ने पर छाती के सामने का भाग अधिक खुल सकता है, लेकिन इससे विद्यार्थी अक्सर कंधे ऊपर उठा लेता है या कमर को आगे-पीछे झुलाने लगता है। इसलिए हाथों की गति तभी जोड़ें जब मूल घुमाव स्थिर और आरामदायक हो।

इन विकल्पों में मुख्य अंतर गति नहीं, नियंत्रण है। तीन मिनट का शांत अभ्यास पाँच मिनट के तेज अभ्यास से अधिक उपयोगी हो सकता है, क्योंकि उद्देश्य शरीर को झटका देना नहीं, चेहरे से पहले धड़ और रीढ़ को तैयार करना है।

आज का अभ्यास-बिंदु: यदि घुमाते समय पैर हिलते हैं, सांस रुकती है या कमर में दबाव आता है, तो खड़े विकल्प से बैठने वाले विकल्प पर लौटें।

मेरी सिफारिश: पहले स्थिरता, फिर विस्तार

अधिकांश शुरुआती विद्यार्थियों के लिए बैठकर धीमा टोरसो रोटेशन सबसे अच्छा आरंभ है। इससे आप उन्हें रीढ़ की सुरक्षित स्थिति, सांस और गति की सीमा सिखा सकते हैं। जब विद्यार्थी बिना दर्द के दोनों दिशाओं में समान रूप से घूम सके, तब खड़े होकर अभ्यास कराएँ। हाथों की दिशा वाला विकल्प बाद में जोड़ें, क्योंकि वह मुद्रा की छोटी गलतियों को अधिक स्पष्ट करता है।

समीर के उदाहरण में, यदि वह अभ्यास से पहले कंधे उठाकर रखता है और धड़ कम घूमता है, तो उसे बैठाकर शुरू कराएँ। यदि वह बैठकर पाँच धीमे घुमाव दोनों ओर कर लेता है और गर्दन आराम में रहती है, तो अगले सत्र में खड़े होकर अभ्यास कराएँ। यदि खड़े होने पर उसका वजन एक पैर पर गिरता है, तो हाथों को छाती पर रखकर मूल खड़े रोटेशन पर वापस जाएँ।

निर्णय का सरल क्रम इस प्रकार रखें:

- ☐ यदि विद्यार्थी को कमर, कंधे या संतुलन में असुविधा है, तो बैठकर धीमा टोरसो रोटेशन चुनें।
- ☐ यदि विद्यार्थी सामान्य रूप से स्थिर खड़ा रह सकता है और दोनों पैर जमीन पर रख सकता है, तो खड़े होकर नियंत्रित रोटेशन चुनें।
- ☐ यदि मूल खड़े रोटेशन में सांस सहज रहे और कंधे नीचे रहें, तो हाथों की दिशा जोड़ें।
- ☐ यदि दर्द, चक्कर, सुन्नपन या तेज खिंचाव हो, तो तुरंत रुकें और अभ्यास को हल्का करें।
- ☐ यदि एक दिशा दूसरी दिशा से बहुत कठिन लगे, तो कठिन दिशा में गति छोटी रखें; शरीर को बराबर करने के लिए जोर न लगाएँ।

फेस योग शिक्षक के रूप में आपका लक्ष्य विद्यार्थी को अधिक दूर घुमाना नहीं, बल्कि उसे यह समझाना है कि चेहरा गर्दन और धड़ से अलग काम नहीं करता। सीधी मुद्रा में सिर को आगे खींचने की जरूरत कम होती है, इसलिए चेहरे के अभ्यास के दौरान अनावश्यक तनाव घट सकता है।

आज का अभ्यास-बिंदु: हर विद्यार्थी से पूछें, “किस दिशा में घुमाते समय सांस अधिक सहज रहती है?” उत्तर से आपको उसकी गति की सीमा समझने में मदद मिलेगी।

टोरसो-रोटेशन गियर को अभ्यास में उतारें

नीचे दिया क्रम शुरुआती और सामान्य स्तर के विद्यार्थियों के लिए है। आप इसे फेस योग वार्म-अप के आरंभ में करा सकते हैं। पूरे समय दर्द रहित, छोटी और नियंत्रित गति रखें।

1 स्थान तैयार करें।

कुर्सी या खड़े अभ्यास के लिए ऐसा स्थान चुनें जहाँ दोनों ओर हाथ फैलाने पर कोई वस्तु न लगे। पैर नंगे या स्थिर चप्पल में रखें। दर्पण सामने हो तो विद्यार्थी अपनी मुद्रा देख सकता है, लेकिन दर्पण देखने के लिए गर्दन आगे न झुकाएँ। स्थान साफ रखने से घुमाव के दौरान पैर फिसलने का खतरा घटता है।

1 आधार बनाइए।

बैठने पर दोनों पैर जमीन पर रखें, घुटने लगभग कूल्हों की सीध में रखें और बैठने की हड्डियों पर समान भार दें। खड़े होने पर पैर कूल्हों जितनी दूरी पर रखें, घुटनों को ढीला रखें और वजन दोनों पैरों पर बाँटें। श्रोणि को आगे या पीछे धकेलने के बजाय तटस्थ रखें। यह आधार कमर को घुमाव के दौरान अनावश्यक काम करने से बचाता है।

1 ऊपरी शरीर को व्यवस्थित करें।

रीढ़ को लंबा महसूस करें, लेकिन छाती को जबरन बाहर न निकालें। कंधों को कानों से दूर रखें। ठुड्डी को हल्का पीछे लाएँ, ताकि सिर धड़ के ऊपर रहे। हाथों को छाती पर रखें या जाँघों पर टिकाएँ। हाथों की यह स्थिति आपको यह पहचानने देती है कि घुमाव छाती से आ रहा है या केवल गर्दन से।

1 सांस का तालमेल बनाएँ।

नाक से सहज सांस लें। प्रारंभिक स्थिति में सांस अंदर लें और घुमाव शुरू करते समय धीरे-धीरे सांस छोड़ें। वापस केंद्र में आते समय फिर सांस अंदर लें। सांस रोकने से शरीर कठोर हो जाता है और विद्यार्थी गति पर नियंत्रण खो सकता है। शिक्षक के रूप में आप धीमी आवाज में “केंद्र - सांस अंदर, घुमाव - सांस बाहर” कह सकते हैं।

1 दाईं ओर छोटा घुमाव करें।

धड़ को दाईं ओर घुमाएँ। पहले छाती, फिर पसलियों और अंत में पेट के क्षेत्र को गति में आने दें। सिर को धड़ के साथ सहज रूप से चलने दें, लेकिन ठुड्डी से अलग से मोड़ न दें। कूल्हों और घुटनों को आगे की दिशा में स्थिर रखें। अंतिम स्थिति में एक क्षण रुकें; अधिक दूरी तक पहुँचने के लिए झटका न दें।

1 केंद्र में लौटें।

सांस अंदर लेते हुए धीरे-धीरे वापस आएँ। लौटते समय शरीर को गिरने न दें। जाँचें कि दोनों कंधे समान ऊँचाई पर हैं और पैर या बैठने का आधार नहीं बदला। केंद्र में लौटना उतना ही महत्वपूर्ण है जितना घुमाना, क्योंकि इससे रीढ़ को नियंत्रित गति मिलती है।

1 बाईं ओर समान अभ्यास करें।

बाईं ओर उसी गति और सांस के साथ घुमाएँ। प्रत्येक दिशा में पाँच धीमे चक्र करें। यदि एक ओर खिंचाव अधिक महसूस हो, तो उस ओर केवल उतना ही घूमें जहाँ सांस सामान्य रहे। दोनों ओर समान संख्या रखें, लेकिन समान दूरी पाने के लिए दबाव न डालें।

1 टोरसो-रोटेशन गियर का दूसरा स्तर जोड़ें।

जब बैठकर अभ्यास सहज हो जाए, खड़े होकर वही क्रम दोहराएँ। अब हाथों को छाती पर रखें। दोनों पैरों का भार जाँचते रहें। पाँच चक्रों के बाद हाथों को कंधों की ऊँचाई तक धीरे फैलाएँ और केवल तभी घुमाएँ जब कंधे नीचे बने रहें। हाथों को ऊपर उठाने का उद्देश्य घुमाव को बड़ा करना नहीं, छाती और कंधों की स्थिति को जागरूक बनाना है।

1 चेहरे की तैयारी से जोड़ें।

अंतिम चक्र के बाद केंद्र में लौटें। दोनों पैर या बैठने का आधार स्थिर रखें। कंधों को नीचे छोड़ें, जबड़े को ढीला करें और होंठों को बिना दबाव के रखें। अब चेहरे के अगले अभ्यास की ओर बढ़ें। इस संक्रमण में तुरंत चेहरे को खींचना या गर्दन को आगे बढ़ाना उचित नहीं है; पहले धड़ की नई, सीधी स्थिति बनाए रखें।

1 परिणाम जाँचें।

अभ्यास के बाद विद्यार्थी से पूछें: क्या दोनों पैरों का भार समान है? क्या गर्दन पहले से हल्की लगती है? क्या सांस छाती के ऊपरी भाग में अटकने के बजाय सहज चल रही है? समीर के मामले में सही परिणाम यह होगा कि वह कंसोल जैसी आगे झुकी मुद्रा से निकलकर सिर को धड़ के ऊपर रख सके और चेहरे के अभ्यास में कंधे न उठाए।

आज के लिए इस सूची का उपयोग करें:

- ☐ 2-3 मिनट बैठकर टोरसो रोटेशन का अभ्यास करें।
- ☐ प्रत्येक दिशा में पाँच धीमे, दर्दरहित चक्र करें।
- ☐ हर चक्र में सांस न रोकें और पैरों का आधार स्थिर रखें।
- ☐ दर्पण में जाँचें कि घुमाव गर्दन से नहीं, धड़ से शुरू हो रहा है।
- ☐ अंत में कंधे नीचे, जबड़ा ढीला और सिर रीढ़ के ऊपर रखकर चेहरे के अभ्यास की तैयारी करें।

टोरसो रोटेशन का सही प्रभाव बड़े घुमाव में नहीं, उस स्थिरता में दिखाई देता है जो चेहरे के अभ्यास से ठीक पहले बनती है। जब धड़ तैयार होता है, तो मुद्रा, रीढ़ की गतिशीलता और चेहरे की सजगता एक ही क्रम में जुड़ते हैं।

अध्याय 21

Chest Opener रूटीन



छाती खुलने और चेहरे का तनाव घटने की समझ

दि न भर कंप्यूटर के सामने बैठने के बाद मनीषा, 30 वर्ष की ऑफिस मैनेजर, अक्सर देखती थी कि उसके कंधे आगे झुक गए हैं, सांस छोटी हो गई है और जबड़ा अनजाने में कसा हुआ है। उसने चेहरे को ढीला करने की कोशिश की, लेकिन जब तक छाती और कंधों की स्थिति नहीं बदली, चेहरे का तनाव पूरी तरह कम नहीं हुआ। छाती खोलने का अभ्यास इसी संबंध को समझने से शुरू होता है।

जब छाती आगे से सिकुड़ती है, पसलियों और पेट को सांस के साथ फैलने की कम जगह मिलती है। व्यक्ति तब ऊपरी छाती से जल्दी-जल्दी सांस लेने लगता है। इस स्थिति में कंधे ऊपर उठ सकते हैं, गर्दन आगे आ सकती है और जबड़े, होंठों तथा आंखों के आसपास अनावश्यक पकड़ बन सकती है। चेस्ट-ओपन ब्रीद का उद्देश्य छाती के सामने के हिस्से को धीरे से खोलना, सांस को सहज बनाना और इस अतिरिक्त पकड़ को कम करना है।

यह अभ्यास किसी जोरदार खिंचाव या दर्द सहने की प्रक्रिया नहीं है। इसे हमेशा आरामदायक बैठने या खड़े होने की स्थिति में करें। शुरुआत से पहले तीन बातें जांचें: पैर स्थिर हैं, घुटने ढीले हैं और जबड़ा बंद नहीं कसा हुआ है। यदि कंधे में चोट, छाती में दर्द, चक्कर या सांस लेने में असामान्य कठिनाई हो, तो अभ्यास रोकें और योग्य स्वास्थ्य-विशेषज्ञ से सलाह लें। अभ्यास का सही परिणाम यह है कि सांस लंबी और सहज लगे, न कि शरीर में खिंचाव या दबाव बढ़े।

व्यावहारिक निष्कर्ष: छाती खोलते समय चेहरे को अलग से खींचने की जरूरत नहीं होती। पहले शरीर की मुद्रा और सांस को व्यवस्थित करें; चेहरा अक्सर उसी के साथ नरम होने लगता है।

चेस्ट-ओपन ब्रीद की क्रमिक विधि

चेस्ट-ओपन ब्रीद में हाथों की स्थिति, छाती का फैलाव और सांस की गति एक साथ काम करते हैं। हर चरण में शरीर को धक्का देने के बजाय सांस को दिशा दें।

1 स्थिति बनाएं।

कुर्सी के आगे वाले हिस्से पर बैठें या पैरों को कूल्हों की चौड़ाई पर रखकर खड़े हों। पैरों का पूरा तलवा जमीन पर रखें। रीढ़ को लंबा करें, लेकिन कमर को आगे न धकेलें। ठुड्डी को हल्का पीछे रखें ताकि सिर गर्दन के ऊपर संतुलित रहे।

1 हाथों को रखें।

दोनों हाथों को पीठ के पीछे ले जाकर उंगलियों को आराम से जोड़ें। यदि हाथ न मिलें, तो दोनों हथेलियों को कमर के पीछे रखें या एक छोटा तौलिया पकड़ें। हाथों को नीचे रखें; उन्हें ऊपर खींचकर कंधों में दबाव न बनाएं।

1 सांस छोड़कर तैयारी करें।

नाक से सामान्य सांस लें। सांस छोड़ते समय कंधों को नीचे ढीला करें और जबड़े के बीच थोड़ा स्थान रखें। जीभ को मुंह के तल पर आराम दें। यह तैयारी इसलिए जरूरी है क्योंकि कसा हुआ जबड़ा अक्सर कंधों के तनाव के साथ बना रहता है।

1 सांस लेते हुए छाती खोलें।

नाक से चार गिनती तक सांस लें। उसी समय छाती के बीच वाले हिस्से को ऊपर और आगे की ओर फैलाने दें। हाथों को पीछे की ओर हल्का लंबा करें, लेकिन कोहनियों को जोर से सीधा न करें। कंधे कानों से दूर रहें। सांस को पेट, पसलियों और छाती में फैलता हुआ महसूस करें।

1 छोटी रोक रखें।

सांस भरने के बाद एक गिनती तक रुकें। इस दौरान छाती को स्थिर रखें, कंधे न उठाएं और चेहरे पर कोई मुद्रा न बनाएं। यदि सांस रोकना असुविधाजनक लगे, तो यह चरण छोड़ दें।

1 धीरे सांस छोड़ें।

चार से छह गिनती तक नाक से या हल्के खुले होंठों से सांस छोड़ें। हाथों की पकड़ ढीली रखें और छाती को अचानक न गिरने दें। सांस छोड़ते समय आंखों के आसपास, होंठों और जबड़े को जांचें। जहां पकड़ मिले, उसे कम करें।

1 मुद्रा छोड़कर अंतर जांचें।

हाथों को धीरे से अलग करें और बाजुओं को बगल में लाएं। एक सामान्य सांस लें। अब देखें कि क्या गर्दन लंबी, कंधे नीचे और चेहरा शांत महसूस हो रहा है। यही आपका तत्काल अभ्यास-संकेत है।

शुरुआत में चार चक्र करें। प्रत्येक चक्र में लगभग 20 से 30 सेकंड लग सकते हैं। दिन में दो बार - सुबह काम शुरू करने से पहले और लंबे बैठने के बाद - अभ्यास करें। फेस योग सत्र में इसे वार्म-अप के रूप में तीन से पांच चक्रों तक रखा जा सकता है। अधिक चक्र करने से परिणाम जल्दी नहीं आते; गलत दबाव से कंधे और गर्दन और कस सकते हैं।

शिक्षक के रूप में सांस की गिनती को साधक की क्षमता के अनुसार बदलें। किसी की सांस छोटी हो तो तीन गिनती में सांस लेना और चार गिनती में छोड़ना पर्याप्त है। मुख्य बात यह है कि सांस छोड़ने का समय सांस लेने से थोड़ा लंबा और पूरी तरह सहज रहे। अभ्यास के बाद साधक से पूछें: “क्या छाती खुली लग रही है, या कंधों में काम बढ़ गया?” इस उत्तर से आपको हाथों और खिंचाव की तीव्रता घटाने या बनाए रखने का संकेत मिलेगा।

व्यावहारिक निष्कर्ष: सही क्रम है - स्थिर पैर, ढीला जबड़ा, पीछे रखे हाथ, सांस लेते हुए छाती का फैलाव और सांस छोड़ते हुए तनाव में कमी।

मनीषा के कार्यदिवस में इसका प्रयोग

मनीषा सुबह 9 बजे से कंप्यूटर पर काम करती थी। दोपहर तक उसका सिर स्क्रीन की ओर आगे आ जाता और शाम को वह चेहरे पर थकान, आंखों के आसपास दबाव तथा जबड़े में कसाव महसूस करती। उसने चेस्ट-ओपन ब्रीद को छोटे, निश्चित समय पर जोड़ा ताकि अभ्यास केवल सत्र तक सीमित न रहे।

उसकी दिनचर्या इस प्रकार रही:

समय	कार्य	मात्रा	जांच
सुबह 8:50	बैठकर चेस्ट-ओपन ब्रीद	4 चक्र	जबड़ा ढीला, कंधे नीचे
दोपहर 1:30	कुर्सी से उठकर अभ्यास	3 चक्र	सांस सहज, कमर स्थिर
शाम 5:30	काम समाप्त करने से पहले	4 चक्र	गर्दन लंबी, छाती खुली
फेस योग सत्र से पहले	खड़े होकर अभ्यास	5 चक्र	चेहरे पर कम पकड़

पहले दिन उसने चार गिनती में सांस लेने की कोशिश की, लेकिन कंधे ऊपर उठने लगे। इसलिए उसने सांस लेने की अवधि तीन गिनती और सांस छोड़ने की अवधि चार गिनती रखी। हाथों को जोड़ने के बजाय उसने कमर के पीछे तौलिया पकड़ा, जिससे कंधों पर खिंचाव कम हुआ। यह बदलाव महत्वपूर्ण था: छाती खोलने के लिए हाथों को जबरन पीछे ले जाना जरूरी नहीं है।

सात दिनों तक उसने हर अभ्यास के बाद तीन संकेत लिखे - सांस की सहजता, कंधों का भार और जबड़े का तनाव। पहले दिन उसे सांस छोड़ते समय होंठ कसने की आदत दिखी। तीसरे दिन उसने होंठों को हल्का अलग रखा और जीभ को आराम दिया। पांचवें दिन काम के बीच कंधे ऊपर उठने की बात जल्दी समझ में आने लगी। सातवें दिन उसका लक्ष्य चेहरे को बदलना नहीं था; वह केवल छाती खोलकर सांस को सामान्य करना और चेहरे की अतिरिक्त पकड़ घटाना सीख चुकी थी।

इस उदाहरण में अपेक्षित परिणाम का अर्थ किसी निश्चित चेहरे के आकार का बदलना नहीं है। अभ्यास के तुरंत बाद छाती में अधिक जगह, सांस में कम रुकावट, कंधों में हल्कापन और जबड़े में कम कसाव महसूस होना उचित संकेत हैं। यदि मनीषा को छाती में दबाव, चक्कर या गर्दन में तेज खिंचाव महसूस होता, तो उसे चक्र रोककर सामान्य सांस लेनी चाहिए थी।

कक्षा में इसी प्रक्रिया को सिखाते समय पहले एक सामान्य सांस और फिर एक चेस्ट-ओपन ब्रीद चक्र कराएं। साधक से दोनों अनुभवों की तुलना करवाएं। उसके बाद हाथों की स्थिति बदलकर दोबारा जांचें। इस तरह साधक समझता है कि अभ्यास का केंद्र हाथों को पीछे खींचना नहीं, बल्कि सांस के साथ छाती को आराम से फैलाना है।

व्यावहारिक निष्कर्ष: परिणाम को चेहरे की कल्पित तस्वीर से नहीं, सांस, कंधों और जबड़े में आए स्पष्ट, तुरंत महसूस होने वाले बदलाव से जांचें।

सामान्य गलतियां और उनका सुधार

| कंधों को कानों की ओर उठाना

इस गलती का मूल कारण यह है कि साधक छाती खोलने के लिए ऊपरी शरीर की सारी ताकत लगा देता है। इससे गर्दन छोटी लगती है और चेहरे के तनाव में कमी के बजाय बढ़ोतरी हो सकती है।

Do this: सांस लेते समय कंधों को नीचे और पीछे की ओर भारी रहने दें। छाती को सामने और बगल की पसलियों में फैलने दें।

Not this: कंधों को ऊपर उठाकर छाती को जबरन बाहर न निकालें।

| कमर को आगे धकेलना

कुछ साधक छाती ऊपर उठाने के लिए पसलियों को बहुत आगे निकालते हैं और कमर में मोड़ बनाते हैं। इससे छाती के बजाय कमर पर दबाव आता है और सांस स्वतंत्र नहीं रहती।

Do this: पैर जमीन पर रखें, पेट को ढीला रखें और छाती को केवल उतना फैलाएं जितना सहज सांस के साथ संभव हो।

Not this: कमर को पीछे मोड़कर या पसलियों को बाहर उछालकर अभ्यास न करें।

| चेहरे को कसकर अभ्यास करना

जब साधक सांस पर ध्यान लगाता है, तो वह भौंहें सिकोड़ सकता है, होंठ दबा सकता है या दांत भींच सकता है। इसका कारण शरीर के एक हिस्से पर ध्यान देते समय दूसरे हिस्से की अनदेखी है।

Do this: प्रत्येक सांस छोड़ने पर तीन बिंदु जांचें - भौंहें नरम, होंठ ढीले और दांत अलग। जरूरत हो तो जीभ को मुंह के तल पर आराम दें।

Not this: छाती खोलते समय कोई चेहरे की मुद्रा न बनाएं और सांस को रोककर तनाव न बढ़ाएं।

त्वरित संदर्भ: चेस्ट-ओपन ब्रीद के लिए पैर स्थिर रखें, हाथों को आराम से पीछे रखें, चार तक सांस लें और चार से छह तक सांस छोड़ें। चार चक्र से शुरुआत करें। कंधे नीचे, जबड़ा ढीला और सांस सहज रहे। दर्द, चक्कर या दबाव महसूस हो तो तुरंत सामान्य स्थिति में लौटें।

छाती में थोड़ी अधिक जगह बनते ही सांस शांत होती है; शांत सांस के साथ कंधे और चेहरा अपनी अनावश्यक पकड़ छोड़ने लगते हैं। यही संबंध आगे के फेस योग अभ्यासों के लिए स्थिर आधार तैयार करता है।

अध्याय 22

Shoulder Blade Rotation

ऊपरी पीठ से चेहरे तक: सही जोड़ बनाना

ऊपरी पीठ की जकड़न केवल कंधों तक सीमित नहीं रहती। जब कंधे आगे गिरते हैं और कंधे की हड्डियाँ - स्कैपुला - स्वतंत्र रूप से नहीं घूमतीं, तो गर्दन और चेहरे की मुद्रा भी प्रभावित हो सकती है। शोल्डर ब्लेड रोटेशन का उद्देश्य स्कैपुला को नियंत्रित ढंग से ऊपर, बाहर, नीचे और भीतर चलाना है, ताकि ऊपरी पीठ खुल सके और चेहरा गर्दन के ऊपर अधिक संतुलित स्थिति पा सके।

यह अभ्यास विशेष रूप से उन फेस योग विद्यार्थियों और शिक्षकों के लिए उपयोगी है जो लंबे समय तक बैठकर काम करते हैं, मोबाइल देखते हैं या चेहरे के अभ्यास से पहले शरीर को तैयार करना चाहते हैं। वंदना, 47 वर्ष की फिजियोथेरेपिस्ट, उपचार के बीच लंबे समय तक झुककर बैठती थीं। उन्होंने इस रोटेशन को धीमी गति से अपनाया और पाया कि अभ्यास के बाद कंधे नीचे रखने तथा गर्दन को लंबा रखने में कम प्रयास लगता है। यही इसका व्यावहारिक उद्देश्य है: चेहरे पर काम करने से पहले उस आधार को व्यवस्थित करना, जिस पर सिर टिका रहता है।

इस विधि को हम **स्कैप-रोटेट सिंक** कहते हैं। “सिंक” का अर्थ है - कंधे की हड्डियों की गति, सांस और सिर की स्थिति को एक साथ तालमेल में रखना। इसका परिणाम चेहरे को खींचना नहीं, बल्कि ऊपरी शरीर में अनावश्यक तनाव घटाना है।

आवश्यक सामग्री और तैयारी

- ☐ **स्थिर कुर्सी या खड़े होने की जगह** - ऐसी सतह चुनें जिस पर पैर मजबूती से टिकें और पीठ को सहारा लेने की आवश्यकता न पड़े। घर, कक्षा या उपचार-कक्ष में इसकी कोई अतिरिक्त लागत नहीं है।
- ☐ **दीवार या बड़ा दर्पण** - दीवार संतुलन जाँचने के लिए और दर्पण कंधों की दिशा देखने के लिए उपयोग करें। दोनों सामान्य घरेलू साधनों से उपलब्ध हैं।

- ☐ **घड़ी या मोबाइल टाइमर** - गति और विश्राम का समय मापने के लिए रखें। किसी विशेष अनु-प्रयोग की आवश्यकता नहीं; साधारण टाइमर पर्याप्त है।
- ☐ **आरामदायक कपड़े** - ऐसे कपड़े पहनें जो कंधे और ऊपरी पीठ की गति न रोकें। ढीली कमीज या अभ्यास-वस्त्र पर्याप्त हैं।
- ☐ **दर्द-जाँच पैमाना** - अभ्यास से पहले और बाद में असुविधा को शून्य से दस तक अंक दें; शून्य का अर्थ कोई असुविधा नहीं और दस का अर्थ बहुत तीव्र असुविधा। इससे आप केवल “हल्का लग रहा है” पर निर्भर नहीं रहेंगे।

तैयारी का व्यावहारिक संकेत यह है कि पैर जमीन पर स्थिर हों, जबड़ा ढीला हो और सिर आगे न निकला हो। यदि कंधे पहले ही बहुत ऊपर उठे हैं, तो रोटेशन शुरू करने से पहले एक सामान्य सांस छोड़कर उन्हें नीचे आने दें।

स्कैप-रोटेट सिंक की क्रमबद्ध विधि

1 स्थिति स्थापित करें।

कुर्सी पर बैठें या सीधे खड़े हों। पैरों को कूल्हों की चौड़ाई पर रखें, घुटनों को ढीला रखें और रीढ़ को लंबा रखें। सिर को ऊपर खींचने के बजाय कानों को कंधों के ऊपर रखें। इससे स्कैपुला को घूमने के लिए पर्याप्त आधार मिलता है।

1 हाथों को ढीला रखें।

भुजाओं को शरीर के दोनों ओर छोड़ दें और हथेलियों को जांघों की ओर रखें। उंगलियों को मुट्ठी में न कसें। हाथों का तनाव कंधों तक पहुँचकर रोटेशन को कठोर बना सकता है।

1 सांस का तालमेल बनाएँ।

नाक से धीरे सांस लें और सांस छोड़ते समय कंधों को कानों से दूर रखें। सांस रोकने से ऊपरी पीठ और गर्दन में अनावश्यक दबाव बढ़ता है, इसलिए हर गति के दौरान सांस चलती रहे।

1 स्कैपुला को ऊपर सरकाएँ।

दोनों कंधों को धीरे-धीरे कानों की दिशा में उठाएँ, लेकिन गर्दन को छोटा न करें। इस स्थिति में एक क्षण रुकें और महसूस करें कि गति कंधों से आ रही है, सिर से नहीं।

1 स्कैपुला को पीछे और नीचे ले जाएँ।

कंधों को पीछे खींचकर छाती को फुलाने की कोशिश न करें। इसके बजाय कंधे की हड्डियों को नीचे की ओर सरकाएँ, जैसे वे पीठ पर नीचे उतर रही हों। इससे ऊपरी पीठ में जगह बनती है और पसलियों को जोर से आगे धकेलने की आदत कम होती है।

1 स्कैपुला को नीचे से आगे की ओर घुमाएँ।

कंधों को नीचे रखते हुए उन्हें हल्का आगे आने दें। इस चरण में पीठ को गोल न करें और सिर को आगे न झुकाएँ। पूरा चक्र तभी सही है जब कंधे आगे आते समय गर्दन शांत रहे।

1 एक पूरा धीमा चक्र पूरा करें।

ऊपर, पीछे, नीचे और आगे की दिशा को मिलाकर एक चक्र बनता है। पाँच धीमे चक्र करें। प्रत्येक चक्र में लगभग चार सांसों का समय लें, ताकि शरीर गति को समझ सके और आप झटके से बचें।

1 दिशा बदलें।

अब कंधों को नीचे से आगे, फिर ऊपर, पीछे और नीचे घुमाएँ। पाँच चक्र करें। दोनों दिशाओं का अभ्यास इसलिए जरूरी है क्योंकि कई विद्यार्थियों का एक कंधा दूसरे से अधिक आगे रहता है।

1 चेहरे की स्थिति जाँचें।

दर्पण में देखें कि रोटेशन के दौरान ठुड्डी आगे तो नहीं निकल रही और भौंहें सिकुड़ तो नहीं रहीं। यदि चेहरा तनावपूर्ण दिखे, तो गति आधी कर दें। कंधे की गति का लाभ तभी मिलता है जब चेहरा उसके साथ तनाव न पकड़े।

1 एकतरफा अंतर पहचानें।

दोनों हाथों को नीचे रखकर देखें कि कौन-सा कंधा ऊँचा, आगे या अधिक कठोर महसूस होता है। उस ओर केवल छोटे चक्र करें; बड़े चक्र से असमानता तुरंत ठीक नहीं होती और शरीर क्षतिपूर्ति कर सकता है।

1 स्कैप-रोटेट सिंक जोड़ें।

सांस लेते समय कंधों को ऊपर और पीछे ले जाएँ। सांस छोड़ते समय उन्हें नीचे और आगे घुमाएँ। इस क्रम को पाँच चक्र दोहराएँ। सांस छोड़ने का चरण शरीर को ढीला होने का संकेत देता है, इसलिए इसे जल्दबाजी में न करें।

1 चेहरे के अभ्यास से पहले प्रभाव जाँचें।

रोटेशन के बाद गर्दन को बिना खींचे सीधा रखें और चेहरे को सामान्य रखें। अब देखें कि सिर को संतुलित रखने में पहले से कम प्रयास लग रहा है या नहीं। यही अभ्यास का तत्काल उद्देश्य है; चेहरे की त्वचा में अचानक बदलाव को इसका माप न मानें।

1 जकड़न के अनुसार मात्रा बदलें।

हल्की जकड़न में पाँच-पाँच चक्र पर्याप्त हैं। लंबे समय से कठोरता हो तो दो दौर करें और बीच में सामान्य सांस लेते हुए लगभग तीस सेकंड रुकें। दर्द बढ़े, चुभन हो या हाथ में झनझनाहट आए तो अभ्यास रोकें, क्योंकि यह सामान्य खिंचाव का संकेत नहीं है।

1 वंदना की तरह कार्य-दिन में प्रयोग करें।

लंबे उपचार-सत्र के बाद वंदना पहले कंधे उठाकर रोकती थीं और फिर नीचे छोड़ देती थीं। अब वह पाँच धीमे स्कैप-रोटेट सिंक चक्र करती हैं, फिर सिर को सीधा रखकर चेहरे का अभ्यास शुरू करती हैं। इस क्रम से उन्हें कंधों को बार-बार नीचे खींचने की जरूरत कम पड़ती है। विद्यार्थियों को भी इसे चेहरे के अभ्यास से पहले या लंबे समय तक बैठने के बाद करना चाहिए।

1 अभ्यास समाप्त करें।

दोनों भुजाओं को ढीला छोड़ें, एक सामान्य सांस लें और कंधों की स्थिति को बदलने की कोशिश न करें। यदि शरीर स्वाभाविक रूप से अधिक खुला लगे, तो उसी सहज स्थिति को बनाए रखें। कंधों को पीछे कसकर पकड़ना सही समाप्ति नहीं है; आरामदायक, गतिशील स्थिति लक्ष्य है।

शिक्षक के रूप में प्रदर्शन करते समय विद्यार्थियों को “कंधे पीछे खींचो” कहने के बजाय “स्कैपुला को ऊपर, पीछे, नीचे और आगे घुमाओ” कहें। पहला निर्देश अक्सर छाती को कठोर बनाता है, जबकि दूसरा निर्देश गति का स्पष्ट मार्ग देता है। विद्यार्थी से पूछें: “क्या आपकी गर्दन शांत है?” और “क्या आपकी सांस बिना रुकावट चल रही है?” ये दो प्रश्न तकनीक की तुरंत जाँच करते हैं।

सामान्य गलती कंधों से बड़े गोल चक्र बनाना है। बड़ा चक्र हमेशा बेहतर नहीं होता। यदि शरीर झुकता है, पसलियाँ आगे निकलती हैं या ठुड्डी ऊपर उठती है, तो गति सीमा कम करें। दूसरी गलती हाथों को जोर से पीछे ले जाना है। इस अभ्यास में हाथ मुख्य चालक नहीं हैं; स्कैपुला की नियंत्रित गति मुख्य कार्य है। तीसरी गलती चेहरे को साथ में कस लेना है। होंठों को हल्का रखें, दांतों को न दबाएँ और भौंहों को आराम दें, ताकि ऊपरी पीठ की तैयारी चेहरे के तनाव में न बदल जाए।

त्वरित जाँच और याद रखने योग्य नियम

मुख्य मात्रा:

प्रत्येक दिशा में पाँच धीमे चक्र करें। अधिक जकड़न में दो दौर करें और बीच में लगभग तीस सेकंड रुकें।

| गति का क्रम:

ऊपर → पीछे → नीचे → आगे। फिर विपरीत दिशा में नीचे → आगे → ऊपर → पीछे।

| सांस का नियम:

सांस न रोकें। सांस छोड़ते समय कंधों को नीचे और आगे आने दें, क्योंकि इससे अनावश्यक कसाव घटाने में सहायता मिलती है।

| सही संकेत:

गर्दन लंबी रहे, सिर आगे न निकले, चेहरा शांत रहे और ऊपरी पीठ में हल्की गर्माहट या खुलापन महसूस हो।

| गलत संकेत:

चुभता दर्द, हाथ में झनझनाहट, चक्कर, सांस रुकना या कंधे का अचानक उछलना। इनमें से कोई संकेत आए तो तुरंत रुकें।

| यदि कंधे कानों की ओर उठते रहें:

चक्र छोटा करें और पहले सांस छोड़कर कंधों को नीचे आने दें। फिर रोटेशन दोबारा शुरू करें।

| यदि एक कंधा अधिक कठोर हो:

दोनों ओर समान बड़े चक्र न करें। कठोर ओर छोटे और धीमे चक्र करें, बिना दर्द के।

| यदि चेहरा कसने लगे:

होंठ ढीले छोड़ें, जबड़ा अलग रखें और गति आधी कर दें। चेहरे को स्थिर रखने के लिए कंधों को पीछे जकड़ना आवश्यक नहीं है।

| प्रगति का माप:

अभ्यास से पहले और बाद में जकड़न को शून्य से दस तक अंक दें। साथ ही देखें कि सिर को सीधा रखने में कम प्रयास लगता है या नहीं।

| कब अभ्यास करें:

चेहरे के अभ्यास से पहले, लंबे समय तक बैठने के बाद या ऊपरी पीठ में भारीपन महसूस होने पर। इसे दर्द को दबाकर करने के बजाय शरीर की सहज सीमा में करें।

शोल्डर ब्लेड रोटेशन का सही परिणाम केवल घूमते हुए कंधे नहीं, बल्कि शांत गर्दन, स्थिर सिर और कम प्रयास से व्यवस्थित चेहरा है। स्कैप-रोटेट सिंक को नियमित रूप से सिखाने और करने पर विद्यार्थी चेहरे के अभ्यास को अधिक संतुलित शारीरिक आधार से शुरू कर पाते हैं।

अध्याय 23

Neck Stretch और आराम



गर्दन को ढीला करें, सीमा को सुरक्षित रखें

क्या गर्दन घुमाते समय आपको खिंचाव के साथ कंधों में भी तनाव महसूस होता है? गर्दन का स्ट्रेच सही ढंग से किया जाए तो यह अभ्यास ऊपरी पीठ, कंधों और गर्दन के आसपास जमा तनाव को कम करने में मदद कर सकता है। लेकिन गर्दन को जोर से पीछे ले जाना, अचानक घुमाना या दर्द की सीमा पार करना इस सरल अभ्यास को असुविधाजनक बना सकता है।

फेस योग विधि के वार्म-अप में गर्दन स्ट्रेच का उद्देश्य गर्दन को अधिक से अधिक मोड़ना नहीं है। इसका उद्देश्य शरीर को धीरे-धीरे तैयार करना है, ताकि चेहरे और गर्दन के अभ्यासों के दौरान अनावश्यक पकड़ कम हो। गर्दन की गति छोटी, नियंत्रित और सांस के साथ होनी चाहिए।

मुख्य समझ: गर्दन स्ट्रेच में सफलता अधिक खिंचाव पाने में नहीं, बल्कि बिना दर्द के सुरक्षित रेंज में सहज गति बनाए रखने में है।

अभ्यास कराते समय पहले गर्दन, कंधों और जबड़े की स्थिति देखें। यदि इन तीनों क्षेत्रों में अनावश्यक तनाव कम हो रहा है, तो अभ्यास सही दिशा में जा रहा है। आपका व्यावहारिक लक्ष्य यही है: गर्दन हल्की लगे, सांस सामान्य रहे और गति के बाद कोई चुभता हुआ दर्द न बचे।

अभ्यास संकेत: हर दोहराव के बाद स्वयं से पूछें - “क्या मेरी गर्दन चल रही है, या मैं कंधों और शरीर को साथ में खींच रहा हूँ?”

नेक-सेफ रेंज गाइड के चार आधार

1. सीधी तैयारी पहले।

गर्दन स्ट्रेच शुरू करने से पहले रीढ़ को लंबा रखें। बैठने पर दोनों पैर जमीन पर टिकाएं और खड़े होने पर वजन दोनों पैरों में बराबर रखें। ठुड्डी को न ऊपर उठाएं, न छाती से चिपकाएं। सिर को ऐसे रखें जैसे कान कंधों के ठीक ऊपर हों।

यह स्थिति इसलिए जरूरी है क्योंकि झुकी हुई रीढ़ या आगे निकला हुआ सिर गर्दन पर अतिरिक्त दबाव डाल सकता है। जब शरीर का आधार स्थिर रहता है, तो गर्दन को छोटी और साफ गति मिलती है। प्रशिक्षक के रूप में पहले अपने विद्यार्थी की मुद्रा ठीक करें, फिर स्ट्रेच शुरू कराएं।

2. गति धीमी, सांस लगातार।

नाक से धीरे सांस लें और छोड़ते समय सिर को बहुत कम दूरी तक एक ओर झुकाएं। गर्दन को खींचने की कोशिश न करें; गुरुत्वाकर्षण को हल्का काम करने दें। सांस रोकने पर मांसपेशियां और कस सकती हैं, इसलिए सामान्य सांस अभ्यास का हिस्सा बनी रहनी चाहिए।

धीमी गति आपको उस बिंदु को पहचानने देती है जहां आरामदायक खिंचाव समाप्त होता है और दबाव शुरू होता है। यदि गर्दन को एक ओर झुकाने में दो सेकंड लगते हैं, तो वापस केंद्र में आने में भी लगभग दो सेकंड लगाएं।

3. नेक-सेफ रेंज गाइड में दर्द सीमा नहीं, आराम सीमा देखें।

सुरक्षित रेंज वह दूरी है जहां हल्का खिंचाव महसूस हो सकता है, लेकिन चुभन, जलन, सुन्नपन या तेज दर्द नहीं होता। सिर को उतना ही झुकाएं जितना बिना हाथ की मदद के सहज लगे। हाथ से सिर को नीचे खींचकर रेंज बढ़ाने की कोशिश न करें।

इसका कारण स्पष्ट है: गर्दन के आसपास की संरचनाएं संवेदनशील होती हैं और हर व्यक्ति की गति अलग होती है। रोशनी, 28 वर्ष की योग छात्र, यदि दाईं ओर सिर झुकाकर केवल हल्का खिंचाव महसूस करती है, तो वह वहीं रुकती है। उसकी साथी विद्यार्थी शायद थोड़ा कम या अधिक झुके - दोनों की सुरक्षित रेंज अलग हो सकती है।

| 4. लौटते समय भी नियंत्रण रखें।

सिर को झटके से केंद्र में न लाएं। सांस छोड़ते हुए धीरे-धीरे वापस आएं और दोनों ओर की गति की तुलना करें। एक ओर अधिक कसाव हो तो दूसरी ओर उतना ही झुकने की कोशिश न करें। पहले अधिक आराम वाली छोटी रेंज चुनें और दोनों तरफ समान समय दें।

अचानक वापस आने से गर्दन में झटका लग सकता है। नियंत्रित वापसी शरीर को यह संकेत देती है कि अभ्यास समाप्त हो रहा है और मांसपेशियों को फिर से आराम की स्थिति में आना है।

त्वरित जांच: क्या दोनों कंधे नीचे हैं? क्या जबड़ा ढीला है? क्या सांस बिना रुकावट चल रही है? यदि नहीं, तो रेंज कम करें।

रोशनी का सुरक्षित अभ्यास: कदम-दर-कदम

रोशनी योग कक्षा से पहले गर्दन में हल्का तनाव महसूस करती है, खासकर दाईं ओर। वह कुर्सी पर बैठकर अभ्यास करती है। उसका लक्ष्य गर्दन को अधिक मोड़ना नहीं, बल्कि दोनों ओर नियंत्रित और आरामदायक गति पाना है।

- ❶ रोशनी कुर्सी पर बैठती है और दोनों पैर जमीन पर रखती है। घुटनों को लगभग कूल्हों की सीध में रखकर वह रीढ़ को लंबा करती है। इससे शरीर का आधार स्थिर रहता है और गर्दन अकेले काम करती है।
- ❶ वह दोनों कंधों को एक बार ऊपर उठाकर छोड़ती है। इससे उसे कंधों की अनजानी पकड़ पहचानने में मदद मिलती है। कंधे कानों की ओर उठे रहें तो गर्दन स्ट्रेच की जगह कंधों में तनाव बढ़ सकता है।
- ❶ वह सामने एक स्थिर बिंदु देखती है। जबड़ा ढीला रखती है और दांतों को भींचती नहीं। चेहरे की अनावश्यक पकड़ कम होने पर गर्दन की वास्तविक संवेदना साफ महसूस होती है।
- ❶ वह नाक से धीरे सांस लेती है। सांस छोड़ते हुए सिर को दाईं ओर बहुत धीरे झुकाती है। वह दायां कान कंधे तक पहुंचाने का लक्ष्य नहीं रखती। वह केवल उस बिंदु तक जाती है जहां गर्दन के बाईं ओर हल्का खिंचाव महसूस हो।
- ❶ वह इस स्थिति में दो सामान्य सांसें लेती है। इस दौरान दायां कंधा नीचे रहता है। यदि कंधा ऊपर उठने लगे, तो वह सिर को थोड़ा केंद्र की ओर वापस लाती है। यह सुधार इसलिए जरूरी है क्योंकि कंधा ऊपर उठाने से गर्दन का वास्तविक स्ट्रेच कम हो जाता है।
- ❶ सांस छोड़ते हुए वह सिर को दो सेकंड में केंद्र में वापस लाती है। बीच में रुककर वह देखती है कि चक्कर, तेज दर्द या असामान्य दबाव तो नहीं है।

- ❶ वह यही क्रम बाईं ओर दोहराती है। यदि दाईं ओर खिंचाव अधिक महसूस हो, तो वह बाईं ओर भी उतनी ही दूरी तक जाने की कोशिश नहीं करती। वह दोनों दिशाओं में आरामदायक, छोटी रेंज रखती है।
- ❶ वह दाईं और बाईं ओर दो-दो दोहराव करती है। पूरे अभ्यास में लगभग दो से तीन मिनट लगते हैं। समाप्ति पर वह गर्दन को केंद्र में रखकर तीन सामान्य सांसें लेती है और कंधों को ढीला छोड़ती है।

रोशनी को दाईं ओर पहले से अधिक खिंचाव महसूस हो सकता है, लेकिन अपेक्षित परिणाम “ज्यादा झुकना” नहीं है। अपेक्षित परिणाम है - सांस सहज रहना, कंधों का नीचे रहना और अभ्यास के बाद गर्दन में हल्कापन महसूस होना।

स्थिति	क्या करें	क्यों
हल्का खिंचाव, सामान्य सांस	उसी रेंज में दो सांसें लें	शरीर सुरक्षित सीमा में है
कंधा ऊपर उठने लगे	सिर को थोड़ा वापस लाएं	कंधे को गर्दन का काम करने से रोकें
चुभता दर्द या जलन	तुरंत केंद्र में लौटें और अभ्यास रोकें	यह सामान्य स्ट्रेच संकेत नहीं है
एक ओर अधिक कसाव	दोनों तरफ छोटी समान रेंज रखें	असमानता को जोर से खींचकर ठीक न करें
चक्कर या अस्थिरता	सिर सीधा करें, बैठकर आराम करें	संतुलन और सुरक्षा पहले आते हैं

प्रशिक्षक इस क्रम को कक्षा में कराते समय पहले स्वयं धीमी गति दिखाएं। “और नीचे जाएं” कहने के बजाय “जहां आरामदायक खिंचाव मिले, वहीं रुकें” कहें। इससे विद्यार्थी तुलना करने के बजाय अपनी सुरक्षित रेंज पहचानता है।

सामान्य कठिनाइयां और उनके सुधार

समस्या: सिर झुकाते समय कंधा उसी दिशा में ऊपर उठ जाता है।

क्यों होता है: शरीर गर्दन की गति बढ़ाने के लिए कंधे को सहारा बनाने लगता है। इससे गर्दन और कंधे के बीच तनाव बना रहता है और स्ट्रेच का प्रभाव साफ महसूस नहीं होता।

सुधार: पहले दोनों कंधों को नीचे छोड़ें। एक हाथ को जांघ पर टिकाकर कंधे को स्थिर रखें, लेकिन सिर को हाथ से नीचे न खींचें। रेंज आधी कर दें और दो धीमी सांसों तक वहीं रहें। जब कंधा स्थिर रहे, तभी धीरे-धीरे अपनी आरामदायक सीमा जांचें।

समस्या: विद्यार्थी सिर को गोल-गोल घुमाता है या गर्दन को पीछे गिरा देता है।

क्यों होता है: कई लोग मानते हैं कि बड़ी गोल गति से गर्दन जल्दी ढीली होगी। वास्तव में इससे नियंत्रण कम हो सकता है और गर्दन के संवेदनशील हिस्सों पर अनावश्यक दबाव पड़ सकता है।

सुधार: गर्दन स्ट्रेच में केवल एक ओर झुकाव और नियंत्रित वापसी कराएं। आगे, पीछे और गोल घुमाने को इस अभ्यास में न जोड़ें। ठुड्डी को तटस्थ रखें और सामने के स्थिर बिंदु से शुरुआत कराएं। यदि पीछे देखने पर असुविधा हो, तो पीछे जाने की कोशिश बिल्कुल न करें।

समस्या: स्ट्रेच के दौरान सांस रुक जाती है या जबड़ा कस जाता है।

क्यों होता है: विद्यार्थी खिंचाव को बढ़ाने पर ध्यान देता है और शरीर को स्थिर रखने के लिए सांस रोक लेता है। जबड़ा कसने से गर्दन के आसपास की पकड़ भी बढ़ सकती है।

सुधार: गति रोककर पहले एक सामान्य सांस लें। दांतों के बीच बहुत हल्की जगह रखें और जीभ को आराम दें। अगली बार सिर को पहले की तुलना में कम झुकाएं। प्रशिक्षक दोहराव गिनने के बजाय सांस का संकेत दे - “सांस छोड़ते हुए झुकें, दो सामान्य सांस लें, फिर धीरे लौटें।”

अभ्यास के बाद हल्का ढीलापन अपेक्षित है। इसके विपरीत तेज दर्द, सुन्नपन, हाथ में झनझनाहट, चक्कर या दर्द का बना रहना सामान्य प्रतिक्रिया नहीं है। ऐसे संकेत मिलने पर अभ्यास रोकें और व्यक्ति को चिकित्सकीय सलाह लेने के लिए कहें। गर्दन की पहले से चोट, हाल की सर्जरी या गंभीर समस्या वाले व्यक्ति को बिना योग्य स्वास्थ्य विशेषज्ञ की अनुमति के यह अभ्यास न कराएं।

नेक-सेफ रेंज गाइड का सार सरल है: स्थिर शरीर, धीमी गति, लगातार सांस और दर्द से पहले रुकना। गर्दन को बल से नहीं, ध्यान से ढीला करें। जब यह सुरक्षित तैयारी पूरी होती है, तब आगे के फेस योग अभ्यासों में चेहरा, जबड़ा और गर्दन अधिक सहजता से भाग ले सकते हैं।

अध्याय 24

Shoulder Rotation तैयारी



कंधों को खोलकर चेहरे के लिए आधार तैयार करें

“ज” ब कंधे कानों की ओर उठे रहते हैं, तो चेहरा भी आराम की स्थिति में नहीं आ पाता।” यह वाक्य शोल्डर रोटेशन का मुख्य उद्देश्य स्पष्ट करता है। कंधों को धीरे-धीरे घुमाने से ऊपरी पीठ, गर्दन और कंधों के आसपास का अनावश्यक तनाव कम करने में सहायता मिलती है। इससे चेहरे के अभ्यास से पहले शरीर अधिक स्थिर और सहज आधार पाता है।

शोल्डर रोटेशन का अर्थ है कंधों को नियंत्रित तरीके से गोलाकार दिशा में घुमाना। इस अभ्यास में केवल हाथों को घुमाना पर्याप्त नहीं है। आपको कंधों को ऊपर, पीछे, नीचे और फिर आगे लाना है, ताकि पूरा जोड़ अपनी आरामदायक गति में चले।

कंधों का ढीलापन का अर्थ कमजोरी नहीं है। इसका अर्थ है कि कंधे बिना लगातार खिंचाव, उठाव या जकड़न के अपनी स्वाभाविक स्थिति में रह सकें। यदि कंधे हमेशा आगे झुके हों या कानों के पास उठे हों, तो गर्दन का क्षेत्र भी तनाव में रह सकता है। ऐसे शरीर में चेहरे के अभ्यास के समय व्यक्ति अनजाने में जबड़ा कस सकता है, भौंहें सिकोड़ सकता है या सांस रोक सकता है।

शोल्डर रोटेशन को वार्म-अप के हिस्से के रूप में करें, चेहरे के किसी विशेष क्षेत्र को खींचने के अभ्यास के रूप में नहीं। इसका काम चेहरे की मांसपेशियों को सीधे प्रशिक्षित करना नहीं, बल्कि गर्दन और ऊपरी शरीर को तैयार करना है। अभ्यास से पहले अपने कंधों की स्थिति देखें: क्या वे कानों से दूर हैं, क्या छाती सहज है, और क्या गर्दन को दोनों ओर बिना दबाव के घुमाया जा सकता है? यही आपकी शुरुआती जाँच है।

व्यावहारिक निष्कर्ष: चेहरे का अभ्यास शुरू करने से पहले कंधों को नीचे, गर्दन को लंबा और सांस को सहज रखें।

शोल्डर-रोटेशन अनलॉक की सही विधि

शोल्डर-रोटेशन अनलॉक का उद्देश्य कंधों को जबरन बड़ा घेरा बनाकर घुमाना नहीं है। इसका उद्देश्य धीरे-धीरे उस जकड़न को पहचानना और कम करना है जो बैठने, कंप्यूटर पर काम करने या लंबे समय तक वाहन चलाने से जमा हो सकती है।

अभ्यास के लिए ऐसी जगह चुनें जहाँ दोनों हाथों को शरीर के पास स्वतंत्र रूप से चलाने की जगह मिले। आप खड़े होकर या सीधे बैठकर अभ्यास कर सकते हैं। खड़े होने पर दोनों पैरों के बीच लगभग कूल्हों जितनी दूरी रखें। बैठने पर दोनों पैर जमीन पर रखें और रीढ़ को सहारे के बिना लंबा रखें।

अब यह क्रम अपनाएँ:

- ❶ दोनों हाथों को शरीर के बगल में ढीला छोड़ें। ठुड्डी को आगे न निकालें और पसलियों को ऊपर उठाकर सांस को न रोकें। पहले एक सामान्य सांस लें और कंधों की प्राकृतिक स्थिति महसूस करें।
- ❶ सांस लेते हुए दोनों कंधों को धीरे-धीरे कानों की ओर उठाएँ। यहाँ लक्ष्य अधिकतम ऊँचाई नहीं है। केवल उतना उठाएँ जितना बिना चेहरे, गर्दन या जबड़े में तनाव के संभव हो।
- ❶ कंधों को पीछे की ओर ले जाएँ। इस समय छाती को जोर से बाहर न धकेलें। कंधे के ब्लेड, यानी पीठ के ऊपरी हिस्से में स्थित चपटे हड्डीदार भाग, हल्के से पीछे की ओर सरकें।
- ❶ सांस छोड़ते हुए कंधों को नीचे की ओर लाएँ। कल्पना करें कि कंधे कानों से दूर होकर जमीन की ओर पिघल रहे हैं। नीचे लाते समय हाथों को न खींचें और गर्दन को लंबा रहने दें।
- ❶ अब कंधों को आगे की ओर लाकर पूरा गोलाकार चक्र पूरा करें। आगे लाते समय पीठ को गोल न करें और सिर को आगे न गिराएँ।

पहले तीन धीमे चक्र करें। प्रत्येक चक्र को लगभग चार से पाँच सेकंड दें। गति इतनी धीमी रखें कि आप चारों दिशाएँ अलग-अलग महसूस कर सकें। इसके बाद उलटी दिशा में तीन चक्र करें: कंधे ऊपर, आगे, नीचे और पीछे। दोनों दिशाओं का अभ्यास इसलिए करें क्योंकि केवल एक दिशा में घूमने से गति का अनुभव अधूरा रह सकता है।

अभ्यास करते समय चेहरे को निष्क्रिय रखें। होंठों को कसकर बंद न करें, जीभ को तालू पर दबाकर न रखें और भौंहों को ऊपर उठाने की कोशिश न करें। चेहरे को ढीला रखने से आप पहचान पाएँगे कि तनाव वास्तव में कंधों से कम हो रहा है या केवल चेहरे के भाव बदल रहे हैं।

कंधे घुमाते समय सांस का सरल नियम रखें: ऊपर और पीछे जाते समय सांस लें, नीचे और आगे आते समय सांस छोड़ें। यदि यह तालमेल कठिन लगे, तो सांस को सामान्य रखें; सांस रोककर अभ्यास न करें। शरीर को गति सिखाना इस अभ्यास का लक्ष्य है, सांस को नियंत्रित करना नहीं।

अभ्यास की सीमा पहचानना आवश्यक है। हल्का खिंचाव स्वीकार्य हो सकता है, लेकिन तेज दर्द, चुभन, हाथ में सुन्नपन, चक्कर या गर्दन में अचानक खिंचाव महसूस हो तो तुरंत रुकें। कंधे को दर्द के ऊपर से धकेलकर बड़ा घेरा बनाने की कोशिश न करें। ऐसी स्थिति में छोटा घेरा बनाएँ या प्रशिक्षित स्वास्थ्य विशेषज्ञ से सलाह लें।

एक सामान्य गलती यह है कि साधक कंधों के बजाय हाथों को घुमाने लगता है। जाँच के लिए अपनी हथेलियों को शरीर के पास रखें और कोहनियों को लगभग स्थिर रहने दें। यदि केवल हाथ आगे-पीछे हिल रहे हैं, तो कंधे का जोड़ पूरी तरह शामिल नहीं हो रहा। दूसरी गलती कंधों को पीछे ले जाते समय कमर को मोड़ना है। कमर को स्थिर रखें, क्योंकि शोल्डर रोटेशन का काम ऊपरी शरीर में होना चाहिए।

चार से छह चक्रों के बाद दोनों कंधों को नीचे छोड़ें और कुछ क्षण स्थिर रहें। अब ध्यान दें: क्या गर्दन पहले से लंबी लग रही है? क्या जबड़ा कम कसा हुआ है? क्या सांस छाती के ऊपरी हिस्से तक सीमित न रहकर अधिक सहज चल रही है? इन संकेतों से आपको अभ्यास का तत्काल प्रभाव समझने में मदद मिलेगी।

व्यावहारिक निष्कर्ष: छोटे, धीमे और नियंत्रित चक्र बड़े, तेज और तनावपूर्ण चक्रों से अधिक उपयोगी हैं।

करण के अभ्यास में इसका प्रयोग

करण 42 वर्ष का इंजीनियर है। वह दिन का बड़ा हिस्सा कंप्यूटर के सामने बिताता है। चेहरे के अभ्यास शुरू करते समय उसके कंधे आगे की ओर झुके रहते हैं, दाहिना कंधा बाएँ से थोड़ा ऊँचा रहता है और गर्दन के पीछे भारीपन महसूस होता है। जब वह तुरंत चेहरे का अभ्यास शुरू करता है, तो कुछ ही क्षण में जबड़ा कस लेता है और भौंहेँ सिकोड़ लेता है।

करण के लिए शोल्डर-रोटेशन अनलॉक का उपयोग इस क्रम में किया गया:

- ❶ उसने पहले दोनों पैरों को जमीन पर रखा और स्क्रीन से दृष्टि हटाकर सामने देखा। उसने कंधों को ऊपर उठाने से पहले उनकी प्राकृतिक स्थिति को महसूस किया।
- ❶ उसने आगे की दिशा में तीन धीमे चक्र किए। हर चक्र में कंधों को ऊपर, पीछे, नीचे और आगे लाया। उसने हाथों को ढीला रखा और गर्दन को सीधा रखा।
- ❶ उसने एक छोटे विराम के बाद पीछे की दिशा में तीन चक्र किए। दाहिने कंधे को अधिक ऊँचा उठाने के बजाय उसने दोनों ओर समान, आरामदायक गति रखी।

- 1 उसने कंधों को नीचे छोड़कर दो सामान्य सांसें लीं। फिर उसने जाँच की कि क्या वह जबड़े को बिना दबाव के ढीला रख पा रहा है।
- 1 इसके बाद ही उसने चेहरे का अगला वार्म-अप अभ्यास शुरू किया। अभ्यास के दौरान उसने कंधों को फिर से कानों की ओर उठते महसूस किया, इसलिए उसने चेहरे की गति रोककर एक छोटा शोल्डर रोटेशन दोहराया।

करण ने सही परिणाम को केवल “कंधे घूम गए” मानकर नहीं जाँचा। उसने तीन संकेत देखे: गर्दन में कम भारीपन, कंधों का कानों से दूर रहना और चेहरे के अभ्यास के दौरान जबड़े का कम कसना। यदि इन संकेतों में सुधार न दिखे, तो वह चक्रों की संख्या बढ़ाने के बजाय गति धीमी करता और घेरा छोटा करता।

शिक्षक के रूप में आप करण जैसे साधक को यह न कहें कि “कंधे और ढीले करो” और बात समाप्त कर दें। उसे स्पष्ट निर्देश दें: “पहले कंधों को कानों की ओर उठाएँ, फिर पीछे ले जाएँ, नीचे छोड़ें और आगे लाएँ। चेहरे को स्थिर रखें।” इससे साधक को पता चलता है कि ढीलापन किस क्रिया से विकसित करना है।

जाँच	सही अनुभव	सुधार की आवश्यकता का संकेत
कंधों की दिशा	ऊपर, पीछे, नीचे, आगे का पूरा चक्र	केवल हाथों का हिलना
गर्दन	लंबी और सहज	सिर आगे झुकना
चेहरा	जबड़ा और होंठ ढीले	दाँत भींचना या भौहें सिकोड़ना
सांस	लगातार और बिना रुकावट	सांस रोकना
गति	धीमी और नियंत्रित	तेज झटका या दर्द

करण के मामले में छह चक्र पर्याप्त रहे। अधिक चक्र करने से बेहतर परिणाम नहीं मिला; उल्टे उसके कंधों में थकान आने लगी। इससे एक महत्वपूर्ण शिक्षक-जाँच सामने आती है: अभ्यास की मात्रा साधक की स्थिति के अनुसार रखें। यदि कंधे पहले से बहुत जकड़े हों, तो तीन-तीन चक्रों के दो छोटे दौर, एक लंबे दौर से अधिक सहज हो सकते हैं।

व्यावहारिक निष्कर्ष: अभ्यास का परिणाम कंधों की गति के साथ-साथ चेहरे और सांस की सहजता में भी देखें।

शिक्षक के लिए उपयोगी निष्कर्ष

शोल्डर रोटेशन को चेहरे का अभ्यास न बनाइए। इसका उद्देश्य चेहरे पर कोई भाव बनाना या चेहरे की मांसपेशियों को सक्रिय करना नहीं है। यदि साधक कंधे घुमाते समय आंखें चौड़ी करता है, होंठ दबाता है या जबड़ा कसता है, तो उसे पहले चेहरे को निष्क्रिय करने का निर्देश दें। इससे शरीर के ऊपरी हिस्से का तनाव चेहरे में स्थानांतरित नहीं होगा।

दर्द को प्रगति का संकेत न मानिए। कंधे का सहज खिंचाव और तेज दर्द अलग अनुभव हैं। छोटे घरे, धीमी गति और कम चक्रों से शुरुआत करें। दर्द बढ़े तो अभ्यास रोकें। यह सावधानी इसलिए जरूरी है क्योंकि दर्द के बावजूद दोहराई गई गति साधक को कंधे को और कसने की आदत दे सकती है।

कंधों की स्थिति को हर अभ्यास के बीच दोबारा जाँचिए। शोल्डर रोटेशन के बाद कंधे कुछ समय के लिए ढीले लग सकते हैं, लेकिन अगले चेहरे के अभ्यास में फिर ऊपर उठ सकते हैं। शिक्षक साधक से पूछ सकता है, “क्या आपके कंधे अभी भी कानों से दूर हैं?” यह छोटा प्रश्न उसे अपने शरीर की स्थिति पहचानना सिखाता है।

मुख्य क्रियाएँ: पैरों या बैठने की स्थिति को स्थिर करें, कंधों को ऊपर - पीछे - नीचे - आगे धीमे घुमाएँ, फिर उलटी दिशा में दोहराएँ। चेहरे को ढीला रखें, सांस न रोकें और दर्द के ऊपर से गति न बढ़ाएँ। अभ्यास के बाद गर्दन, जबड़े और सांस की सहजता जाँचें। कंधों का यह शांत आधार चेहरे के अभ्यास को अधिक नियंत्रित और सजग बनाने में सहायता करता है।

अध्याय 25

Forehead Area: बेस प्रेप



अध्याय 25: फोरहेड क्षेत्र: बेस प्रेप

फोरहेड की सही तैयारी क्यों ज़रूरी है

गु लनाज़, 35 वर्ष की हेयर स्टाइलिस्ट, दिन भर ग्राहकों के बाल काटते समय अक्सर भौंहें ऊपर उठाती थीं। बालों की बारीकी देखने के लिए वह फोरहेड सिकोड़तीं, फिर शीशे में देखकर माथे पर खिंचाव महसूस करतीं। जब उन्होंने फोरहेड क्षेत्र पर सीधे दबाव डालना शुरू किया, तो त्वचा खिंचने लगी और भौंहों के बीच तनाव बढ़ गया। समस्या अभ्यास की कमी नहीं थी; समस्या सही फीलिंग, दबाव और मूवमेंट की तैयारी के बिना अभ्यास करना था।

फोरहेड एरिया ट्यूनिंग का उद्देश्य फोरहेड को जोर से दबाना नहीं, बल्कि मांसपेशियों और त्वचा के बीच सही संपर्क समझना है। बेस प्रेप से आप पहचानते हैं कि फोरहेड कब आराम में है, कब सिकुड़ रहा है और कब हाथ का दबाव जरूरत से ज्यादा हो रहा है। यह तैयारी आगे आने वाले फोरहेड मसाज, फोरहेड लिफ्ट, आई ओपनिंग बाइनोक्युलर पोज़ और फोरहेड एक्स्प्रेसर पॉइंट पुश को अधिक नियंत्रित बनाती है।

इस अभ्यास के बाद आप तीन बातें स्पष्ट रूप से कर पाएंगे: फोरहेड पर हल्का और स्थिर संपर्क रखना, त्वचा को खींचे बिना मूवमेंट करना और हर पोज़ के दौरान अनावश्यक तनाव पहचानना। अभ्यास समाप्त होने पर फोरहेड में गर्माहट या हल्की जागरूकता सामान्य है; तेज दर्द, जलन या खिंचाव सही संकेत नहीं हैं। आज का व्यावहारिक लक्ष्य यही रखें: पहले फोरहेड को महसूस करें, फिर उसे चलाएँ।

फोरहेड-एरिया ट्यूनिंग की मूल विधि

फोरहेड-एरिया ट्यूनिंग में हाथों को फोरहेड पर रखने से पहले चेहरे की स्थिति तय करें। रीढ़ सीधी रखें, कंधों को नीचे छोड़ें और जबड़े को ढीला रखें। दाँतों को भींचने पर फोरहेड और आँखों के आसपास अतिरिक्त तनाव आ सकता है। शीशे के सामने अभ्यास करें, क्योंकि इससे आप देख पाएँगे कि हाथ के दबाव के साथ भौहें अनजाने में ऊपर या नीचे तो नहीं जा रही।

फोरहेड की त्वचा को रगड़ने के बजाय त्वचा पर हाथ रखकर संपर्क बनाएँ। हथेली का नरम भाग या उँगलियों के पोर इस्तेमाल करें, नाखून नहीं। दबाव इतना रखें कि त्वचा और मांसपेशी का क्षेत्र महसूस हो, लेकिन त्वचा आगे खिसककर सिलवट न बनाए। इसे “बातचीत वाला दबाव” समझें - हाथ को क्षेत्र का उत्तर महसूस होना चाहिए, प्रतिरोध तोड़ना नहीं।

ट्यूनिंग के लिए यह क्रम अपनाएँ:

- ❶ **स्थिति जाँचें:** दोनों पैर जमीन पर रखें, गर्दन लंबी रखें और कंधे नीचे करें। इससे फोरहेड को गर्दन और कंधों के तनाव की भरपाई नहीं करनी पड़ेगी।
- ❷ **संपर्क बनाएँ:** दोनों हथेलियाँ फोरहेड पर रखें और लगभग 5 सेकंड तक स्थिर रहें। इस समय त्वचा का तापमान, कसाव और असमानता महसूस करें।
- ❸ **साँस के साथ ढील दें:** नाक से धीरे साँस लें और छोड़ते समय भौहों के बीच की जगह को नरम करें। साँस छोड़ने पर फोरहेड को नीचे दबाने की कोशिश न करें; केवल तनाव कम करें।
- ❹ **दिशा पहचानें:** उँगलियों को फोरहेड के बीच से किनारों की ओर बहुत धीमे सरकाएँ। त्वचा को खींचने के बजाय सतह पर हल्का ग्लाइड रखें।
- ❺ **मूवमेंट जाँचें:** भौहों को हल्का ऊपर उठाएँ, फिर छोड़ दें। यदि फोरहेड पर गहरी रेखाएँ बनें, तो प्रयास कम करें। लक्ष्य बड़ा मूवमेंट नहीं, नियंत्रित जागरूकता है।
- ❻ **दबाव मिलाएँ:** दाएँ और बाएँ हाथ का दबाव समान रखें। एक ओर अधिक दबाव देने से चेहरा असंतुलित महसूस हो सकता है और विद्यार्थी गलत पैटर्न सीख सकता है।

फोरहेड के बीच, भौहों के ऊपर और हेयरलाइन के पास अलग-अलग फीलिंग मिल सकती है। बीच का भाग अक्सर अधिक सिकुड़ा हुआ महसूस होता है, जबकि हेयरलाइन के पास त्वचा कम चलती हुई लग सकती है। किसी क्षेत्र को जबरदस्ती ढीला करने के बजाय पहले उसका वर्तमान तनाव दर्ज करें। यही बेसलाइन आगे की प्रगति जाँचने में मदद करती है।

गुलनाज़ के लिए सही सुधार यह था कि वह बालों की बारीकी देखने के बाद भौहें ऊपर उठाकर उन्हें वहीं रोकने के बजाय पहले 5 सेकंड स्थिर संपर्क करतीं। फिर वह फोरहेड को बिना रगड़े किनारों की ओर हल्का ग्लाइड देतीं। कुछ चक्रों के बाद उन्हें फोरहेड में कम खिंचाव और अधिक स्पष्ट संवेदना

महसूस हुई। याद रखें: सही फीलिंग का अर्थ तेज गर्माहट नहीं; इसका अर्थ है कि आप दबाव और मांस-पेशी की प्रतिक्रिया को साफ पहचान पा रहे हैं।

अभ्यास में फोरहेड ट्यूनिंग लागू करना

गुलनाज़ अपने कार्यदिवस के बीच 3 मिनट का बेस प्रेप करना चाहती हैं। वह ग्राहकों के बीच शीशे के सामने बैठती हैं और पहले अपना चेहरा देखती हैं। फोरहेड पर कोई क्रीम या तेल अधिक मात्रा में नहीं लगातीं, क्योंकि बहुत फिसलन से दबाव नियंत्रित करना कठिन हो सकता है। यदि त्वचा सूखी हो, तो हल्का मॉइस्चराइज़र लगाकर कुछ समय रुकती हैं, ताकि हाथ त्वचा को खींचे नहीं।

वह यह क्रम अपनाती हैं:

- ❶ **पहले 20 सेकंड:** सीधे बैठकर कंधे नीचे करती हैं और जबड़े को ढीला छोड़ती हैं। वह जाँचती हैं कि भौंहें अपने-आप ऊपर तो नहीं उठ रहीं।
- ❷ **अगले 10 सेकंड:** दोनों हथेलियाँ फोरहेड पर रखकर स्थिर संपर्क बनाती हैं। वह दाएँ और बाएँ तापमान तथा कसाव की तुलना करती हैं।
- ❸ **अगले 30 सेकंड:** साँस छोड़ते समय भौंहों के बीच का तनाव कम करती हैं। वह फोरहेड को नीचे दबाने या आँखें बंद करने के लिए जोर नहीं लगातीं।
- ❹ **अगला 1 मिनट:** उँगलियों को बीच से किनारों की ओर छोटे, धीमे ग्लाइड में चलाती हैं। हर दिशा में लगभग 5 सेकंड लगाती हैं और त्वचा को खींचने से बचती हैं।
- ❺ **अगले 30 सेकंड:** भौंहों को हल्का ऊपर उठाकर 2 सेकंड रोकती हैं, फिर पूरी तरह छोड़ती हैं। वह यह क्रिया 5 बार करती हैं।
- ❻ **अंतिम 30 सेकंड:** हाथ हटाकर शीशे में फोरहेड देखती हैं। वह जाँचती हैं कि रेखाएँ गहरी तो नहीं हुई, त्वचा लाल तो नहीं है और दोनों ओर संवेदना समान है।

इस अभ्यास के बाद अपेक्षित परिणाम है: फोरहेड में हल्की गर्माहट, भौंहों के बीच कम जकड़न और हाथों के दबाव की बेहतर समझ। यदि त्वचा लाल होकर देर तक गर्म रहे, तो दबाव या गति कम करें। यदि कोई संवेदना ही न मिले, तो हाथ बहुत हल्के हो सकते हैं; उन्हें जोर से दबाने के बजाय संपर्क का समय थोड़ा बढ़ाएँ।

त्वरित जाँच सूची

- ☐ [] रीढ़ सीधी और कंधे नीचे हैं।
- ☐ [] जबड़ा ढीला है और दाँत भींचे नहीं हैं।

- ☐ [] हथेली या उँगलियों का नरम भाग इस्तेमाल हो रहा है।
- ☐ [] नाखून त्वचा को नहीं छू रहे हैं।
- ☐ [] दबाव से त्वचा आगे खिसककर सिलवट नहीं बना रही है।
- ☐ [] भौंहों को उठाते समय फोरहेड पर जोर नहीं पड़ रहा है।
- ☐ [] दाएँ और बाएँ हाथ का दबाव समान है।
- ☐ [] दर्द, जलन या तेज खिंचाव होने पर अभ्यास रोक दिया गया है।

अभ्यास के बाद स्वयं से पूछें: “क्या मैंने फोरहेड को चलाया, या केवल त्वचा को खींचा?” इस प्रश्न का उत्तर आपकी तकनीक को तुरंत स्पष्ट करेगा।

सामान्य गलतियाँ और उनके सुधार

बहुत तेज रगड़ना

तेज रगड़ने से हाथ को गर्माहट तो मिल सकती है, लेकिन यह फोरहेड-एरिया ट्यूनिंग का लक्ष्य नहीं है। तेज गति त्वचा को खींच सकती है और विद्यार्थी दबाव की वास्तविक मात्रा महसूस नहीं कर पाता।

Do this: उँगलियों को धीरे चलाएँ और हर ग्लाइड में त्वचा के नीचे की प्रतिक्रिया महसूस करें।

Not this: फोरहेड पर आगे-पीछे तेज रगड़ न करें।

फोरहेड को नीचे दबाना

कुछ विद्यार्थी तनाव कम करने के लिए हथेली से फोरहेड को नीचे दबाते हैं। इससे त्वचा पर अतिरिक्त दबाव आता है और भौंहों की प्राकृतिक गति रुक सकती है। फोरहेड को आराम देने के लिए दबाव नहीं, स्थिर संपर्क और धीमी साँस का उपयोग करें।

Do this: हथेली रखें, साँस छोड़ें और भौंहों के बीच की जगह को नरम होने दें।

Not this: फोरहेड को नीचे धकेलकर रेखाएँ मिटाने की कोशिश न करें।

भौंहों को उठाकर रोक देना

फोरहेड लिफ्ट की तैयारी में विद्यार्थी कभी-कभी भौंहों को बहुत ऊँचा उठाकर रोक देते हैं। इससे फोरहेड पर अनावश्यक सिलवटें बन सकती हैं और आँखों के आसपास तनाव आ सकता है।

Do this: भौंहों को केवल हल्का ऊपर उठाएँ, 2 सेकंड रोकें और पूरी तरह छोड़ दें।

Not this: अधिकतम ऊँचाई तक भौंहें उठाकर लंबे समय तक न रोकें।

| एक ओर अधिक दबाव देना

यदि दायीं हाथ बाएँ हाथ से अधिक जोर लगाता है, तो एक ओर त्वचा अधिक खिंच सकती है। चेहरे की असमानता को ठीक करने के बजाय यह आदत असंतुलित स्पर्श सिखा सकती है।

Do this: दोनों हाथों को एक ही ऊँचाई पर रखें और शीशे में दबाव की दिशा जाँचें।

Not this: उस ओर अतिरिक्त दबाव न दें जो अधिक कसी हुई महसूस हो रही हो।

फोरहेड-एरिया ट्यूनिंग में सफलता का संकेत बड़ा या तेज मूवमेंट नहीं है। सही संकेत है - स्पष्ट संवेदना, नियंत्रित दबाव और अभ्यास के बाद शांत फोरहेड। जब आप यह बेस प्रेप स्थिरता से कर लेते हैं, तब फोरहेड क्षेत्र के अगले अभ्यास अधिक सुरक्षित, सटीक और प्रभावी ढंग से सिखाए जा सकते हैं।

अध्याय 26

Forehead Massager (With Hands)



माथे के तनाव से लिफ्ट की तैयारी तक

तुषार, 31 वर्षीय ग्राफिक डिज़ाइनर, रोज़ कई घंटे कंप्यूटर स्क्रीन के सामने काम करता था। किसी डिज़ाइन को ध्यान से देखते समय वह अनजाने में भौंहें सिकोड़ लेता और माथे की त्वचा को ऊपर खींचकर रखता। शाम तक उसका माथा भारी लगता, आँखों के बीच तनाव जमा हो जाता और चेहरा थका हुआ दिखाई देता।

एक दिन क्लाइंट की महत्वपूर्ण प्रस्तुति से पहले तुषार ने शीशे में देखा कि उसका माथा आराम की स्थिति में भी सिकुड़ा हुआ था। वह माथे को तुरंत ऊपर उठाने की कोशिश करने लगा, लेकिन उँगलियों से त्वचा को ज़ोर से खींचने पर तनाव और बढ़ गया। उस समय दाँव पर केवल उसका रूप नहीं था; उसे प्रस्तुति के दौरान शांत, खुला और ध्यानपूर्वक दिखाई देना था।

उसके फेस योग अभ्यास में माथे को सीधे उठाने से पहले तनाव घटाने का चरण जोड़ा गया। उसने समझा कि कसी हुई मांसपेशियों पर तुरंत लिफ्ट का दबाव डालना वैसा ही है जैसे जकड़े हुए जोड़ को बिना तैयारी के मोड़ना। पहले हाथों से हल्की मालिश करके माथे को नरम करना ज़रूरी था।

तुषार ने हर कार्यदिवस में दोपहर के छोटे विराम के दौरान यह अभ्यास किया। कुछ ही मिनटों में उसे माथे की पकड़ कम महसूस होने लगी और लिफ्ट वाले अभ्यास के समय वह त्वचा को खींचने के बजाय मांसपेशियों को नियंत्रित कर पाया। आपके लिए पहला अभ्यास-बिंदु यही है: माथे पर काम शुरू करने से पहले जाँचें कि वहाँ तनाव कहाँ जमा है।

तुषार ने कैसे अपनाई हैंड-मसाज वेव

तुषार ने अभ्यास के लिए साफ हाथ, एक शीशा और बैठने की स्थिर जगह चुनी। उसने हाथों पर अंगूठियाँ या ऐसी कोई वस्तु नहीं रखी जो त्वचा को खरोंच सके। चेहरे पर सूखी त्वचा होने पर उसने बहुत

थोड़ी मात्रा में हल्का मॉइस्चराइज़र लगाया, ताकि उँगलियाँ त्वचा पर रगड़ न पैदा करें। बहुत अधिक चिकनाई से पकड़ कम हो सकती है, इसलिए उसने त्वचा को फिसलाने के बजाय नियंत्रित स्पर्श रखा।

उसने **हैंड-मसाज वेव** को इस क्रम में किया:

- ❶ रीढ़ सीधी रखकर बैठें और कंधों को नीचे छोड़ें। जबड़ा ढीला रखें; दाँतों को आपस में न दबाएँ।
- ❷ दोनों हथेलियों को कुछ क्षण रगड़कर हल्का गर्म करें। गर्म हथेलियाँ माथे पर अचानक ठंडे स्पर्श से होने वाली अनावश्यक सिकुड़न को कम करती हैं।
- ❸ हथेलियों के नरम हिस्से को माथे के बीच में, भौंहों के ऊपर रखें। त्वचा को दबाएँ नहीं। दो धीमी साँसों तक केवल संपर्क महसूस करें।
- ❹ दोनों हाथों को बीच से बाहर की ओर धीरे-धीरे चलाएँ - पहले भौंहों के ऊपर, फिर माथे के मध्य भाग पर और अंत में बालों की रेखा के पास। हर दिशा में लगभग पाँच से सात सेकंड लगाएँ।
- ❺ बाहर पहुँचकर हाथों को हल्के से उठाएँ और फिर बीच में लौटाएँ। इस बहती हुई गति को पाँच बार दोहराएँ। यही हैंड-मसाज वेव है: बीच से बाहर, तनाव को फैलाते हुए, बिना त्वचा को खींचे।
- ❻ अब उँगलियों के पोरों से माथे पर बहुत हल्की थपथपाहट करें। बीच से बाहर की ओर दो छोटी पंक्तियों में चलें। थपथपाहट इतनी हल्की रखें कि त्वचा लाल या संवेदनशील न हो।
- ❼ अंत में हथेलियों को माथे पर फिर से रखें और एक धीमी साँस छोड़ते हुए चेहरे को ढीला करें।

तुषार ने शुरुआत में गलती की। वह हाथों को बहुत तेज़ी से चला रहा था और हर बार त्वचा को ऊपर खींच रहा था। शीशे में उसे अपनी भौंहें फिर से सिकुड़ती दिखीं। उसने गति धीमी की, दबाव घटाया और हाथों की दिशा को त्वचा के ऊपर सरकाने के बजाय नरम, स्थिर संपर्क में बदला। यही मोड़ था: मालिश का उद्देश्य माथे को खींचना नहीं, जमा हुआ तनाव घटाना है।

मालिश के बाद उसने लिफ्ट की तैयारी जाँची। उसने भौंहों को ऊपर उठाने की कोशिश नहीं की; पहले माथे को शांत रखा, फिर बहुत हल्का ऊपर की ओर सक्रियण महसूस किया। यदि भौंहों के बीच खिंचाव, आँखों में सिकुड़न या जबड़े में दबाव लौट आता, तो वह लिफ्ट शुरू करने से पहले दो और हैंड-मसाज वेव करता।

तुषार ने इस अभ्यास को तीन स्थितियों में उपयोग किया। सुबह उसने चेहरे को जगाने के लिए धीमी गति रखी। काम के बीच उसने केवल तीन वेव कीं, ताकि स्क्रीन से हटकर माथे का तनाव कम कर सके। प्रस्तुति से पहले उसने पाँच वेव, हल्की थपथपाहट और एक शांत साँस का क्रम अपनाया। हर बार उसका लक्ष्य अलग नहीं था; लक्ष्य एक ही था - माथे को लिफ्ट के लिए तैयार करना, न कि उसे ज़ोर से ऊपर खींचना।

अभ्यास के बाद प्रभाव जाँचने के लिए तीन बातें देखें: क्या भौंहों के बीच की पकड़ कम हुई, क्या माथे पर हाथ रखते समय त्वचा नरम महसूस हुई, और क्या लिफ्ट की तैयारी करते समय आँखें तथा जबड़ा

शांत रहे? यदि उत्तर नहीं है, तो दबाव बढ़ाने के बजाय गति धीमी करें।

| सावधानी और सुधार

माथे की मालिश में दर्द, जलन, चुभन या लगातार लालिमा सामान्य परिणाम नहीं हैं। ऐसा हो तो तुरंत रुकें और त्वचा को आराम दें। खुले घाव, ताज़ी जलन, तेज़ सूजन या सक्रिय त्वचा-समस्या पर यह अभ्यास न करें। चेहरे पर हाथ रखने से पहले हाथ साफ करें, क्योंकि मालिश के दौरान हाथों की गंदगी त्वचा तक पहुँच सकती है।

माथे को ऊपर की ओर बार-बार रगड़ना भी सही तकनीक नहीं है। इससे त्वचा पर अनावश्यक खिंचाव बढ़ सकता है और अभ्यास का उद्देश्य बदल जाता है। वेव में हाथ बाहर की ओर बहते हैं, लेकिन त्वचा को खिंचते नहीं। आप मांसपेशियों के तनाव को शांत करते हैं, त्वचा को कसकर खिंचने की कोशिश नहीं करते।

अब अपने माथे पर हाथ रखें और स्वयं से पूछें: क्या मैं तनाव को महसूस कर रहा हूँ, या केवल गति पूरी कर रहा हूँ? इस प्रश्न का उत्तर आपकी तकनीक की गुणवत्ता बताएगा।

| अभ्यास से मिलने वाली मुख्य सीख

| पहले तनाव घटाएँ, फिर लिफ्ट की तैयारी करें।

तुषार ने सीखा कि कसे हुए माथे पर सीधे लिफ्ट का अभ्यास करने से वह भौंहों के बीच दबाव बढ़ा देता था। अपनी दिनचर्या में पहले पाँच हैंड-मसाज वेव रखें। माथे के मध्य से बाहर की ओर चलें और उसके बाद ही लिफ्ट की तैयारी करें। यदि माथा अब भी कठोर लगे, तो दो अतिरिक्त वेव करें; दबाव न बढ़ाएँ।

| हैंड-मसाज वेव में त्वचा नहीं खिंचती।

इस तकनीक की पहचान हाथों की धीमी, बहती गति है। हथेली या उँगलियाँ त्वचा पर टिकती हैं और नियंत्रित रूप से बाहर जाती हैं। यदि शीशे में त्वचा खिंचती हुई दिखे या भौंहें सिकुड़ें, तो हाथ हल्के करें। सही परिणाम में माथा शांत और स्पर्श के नीचे नरम महसूस होता है।

| गति से अधिक स्पर्श की गुणवत्ता मायने रखती है।

तुषार ने तेज़ मालिश को प्रभावी समझा, लेकिन तेज़ गति ने उसके चेहरे को फिर से सक्रिय तनाव में ला दिया। हर वेव में पाँच से सात सेकंड लें। धीमा स्पर्श शरीर को यह संकेत देता है कि उसे बचाव के लिए मांसपेशियाँ कसने की आवश्यकता नहीं है। अभ्यास करते समय साँस रोकने के बजाय साँस छोड़ने पर ध्यान दें।

| शीशे का उपयोग प्रतिक्रिया जाँचने के लिए करें।

शीशा केवल रूप देखने के लिए नहीं, तकनीक सुधारने का साधन है। अभ्यास के दौरान देखें कि क्या आपकी आँखें सिकुड़ रही हैं, होंठ दब रहे हैं या जबड़ा कड़ा हो रहा है। तुषार ने इसी जाँच से अपनी अनजानी भौंह-सिकुड़न पकड़ी। यदि चेहरा मालिश के दौरान और कसता दिखे, तो रुककर हथेलियाँ स्थिर रखें और दो धीमी साँस लें।

| लिफ्ट से पहले तैयारी का छोटा क्रम बनाएँ।

तुषार का क्रम स्पष्ट था: साफ हाथ, स्थिर बैठना, हथेलियों को गर्म करना, पाँच हैंड-मसाज वेव, हल्की थपथपाहट और फिर लिफ्ट की तैयारी। आप इसे सुबह, काम के बीच या किसी महत्वपूर्ण मुलाकात से पहले दोहरा सकते हैं। नियमित क्रम से आपको हर बार यह तय नहीं करना पड़ेगा कि कहाँ से शुरू करें, और आप तनाव घटाने तथा लिफ्ट की तैयारी के बीच का अंतर साफ रख पाएँगे।

माथे की अच्छी मालिश वह नहीं जो सबसे अधिक दबाव पैदा करे; वह है जो चेहरे को अगले अभ्यास के लिए शांत, जागरूक और तैयार बनाए। पहले हाथों से तनाव को बाहर की ओर बहने दें, फिर लिफ्ट की दिशा में काम करें। यही क्रम फेस योग विधि में सुरक्षित और नियंत्रित अभ्यास की नींव रखता है।

अध्याय 27

Forehead Lift (With Body)



शरीर के सहारे माथे को ऊपर उठाने की तैयारी

फो रहेड लिफ्ट करते समय केवल माथे की त्वचा को खींचना पर्याप्त नहीं होता। इस अभ्यास में शरीर की स्थिति, गर्दन की लंबाई और कंधों की स्थिरता मिलकर माथे को ऊपर उठाने में सहायता करती हैं। इसी कारण इसका नाम **बॉडी-लिफ्ट लीवर** रखा गया है। इसमें शरीर एक सहारा और लीवर की तरह काम करता है, ताकि माथे की मांसपेशियों पर अनावश्यक दबाव न पड़े।

ट्रेनिंग मैनेजर कैटरीना, 38, इस अभ्यास को लंबे समय तक कंप्यूटर पर काम करने के बाद करती हैं। उस समय उनका सिर आगे झुक जाता है, कंधे ऊपर उठ जाते हैं और माथे पर तनाव जमा हो जाता है। शरीर को पहले सीधा करने पर उन्हें माथे को ऊपर उठाने के लिए कम मेहनत करनी पड़ती है। यही इस मूवमेंट का मुख्य उद्देश्य है: माथे को सिकोड़कर नहीं, बल्कि शरीर की सही दिशा से ऊपर उठाना।

अभ्यास से पहले शांत, स्थिर जगह चुनें। शीशा सामने रखें, ताकि आप माथे पर बनने वाली रेखाओं और गर्दन की स्थिति देख सकें। किसी तेल या क्रीम की आवश्यकता नहीं है, क्योंकि इस अभ्यास में हाथों से त्वचा को खींचना शामिल नहीं है। यदि गर्दन में दर्द, चक्कर या हाल की चोट हो, तो पहले चिकित्सकीय सलाह लें।

अभ्यास के लिए केवल ये चीज़ें रखें:

- ☐ सीधी पीठ वाली कुर्सी या खड़े होने की स्थिर जगह
- ☐ सामने रखा हुआ शीशा
- ☐ लगभग 2 मिनट का शांत समय

पहले यह जाँचें कि आपके पैर जमीन पर टिके हैं, घुटने ढीले हैं और कंधे कानों से दूर हैं। शरीर जितना स्थिर रहेगा, माथे का उठाव उतना साफ दिखाई देगा। आज का व्यावहारिक लक्ष्य है: माथे को ऊपर उठाते समय भौंहों के बीच सिकुड़न न बनाना।

बॉडी-लिफ्ट लीवर से फोरहेड लिफ्ट की सही विधि

बॉडी-लिफ्ट लीवर में छाती, गर्दन और सिर की दिशा क्रम से काम करती है। यदि आप केवल सिर पीछे ले जाएंगी, तो गर्दन पर दबाव आ सकता है। यदि आप पहले छाती को लंबा करेंगी, तो गर्दन को अधिक जगह मिलेगी और माथे की मांसपेशियाँ सहज रूप से सक्रिय होंगी।

1 स्थिति बनाइए।

कुर्सी पर बैठें और दोनों पैर जमीन पर रखें। पैरों के बीच लगभग कूल्हों जितनी दूरी रखें। रीढ़ को सीधा करें, लेकिन कमर को आगे न धकेलें। हाथों को जांघों पर आराम से रखें। यह स्थिति शरीर को स्थिर आधार देती है, इसलिए माथे को उठाते समय आप चेहरे की अतिरिक्त मांसपेशियाँ नहीं कसेंगी।

1 छाती को ऊपर और कंधों को नीचे रखें।

श्वास लेते हुए छाती के सामने वाले भाग को हल्का ऊपर उठाएँ। कंधों को कानों की ओर न खींचें; उन्हें नीचे और पीछे की ओर ढीला छोड़ें। छाती को ऊपर उठाने से गर्दन लंबी होती है और सिर को संतुलित सहारा मिलता है।

1 ठुड़ी को तटस्थ रखें।

ठुड़ी को बहुत ऊपर न उठाएँ और न ही छाती से चिपकाएँ। कल्पना करें कि सिर के ऊपरी भाग को छत की ओर लंबा किया जा रहा है। यह दिशा गर्दन को दबाए बिना माथे के ऊपरी भाग में हल्का उठाव बनाने में मदद करती है।

1 माथे को सक्रिय करें।

अब भौंहों को ऊपर उठाने की हल्की कोशिश करें, जैसे आप आश्चर्य का भाव बनाना चाहती हैं। प्रयास केवल 20 से 30 प्रतिशत रखें। माथे पर गहरी क्षैतिज रेखाएँ न बनने दें। लक्ष्य तेज खिंचाव नहीं, नियंत्रित उठाव है।

1 स्थिति रोकें और साँस चलाते रहें।

इस स्थिति को 5 सेकंड रखें। नाक से सहज साँस लें और छोड़ें। साँस रोकने से गर्दन और जबड़े में अनावश्यक तनाव आ सकता है, इसलिए पूरे समय श्वास सामान्य रखें।

1 धीरे छोड़ें।

पहले भौंहों का प्रयास छोड़ें, फिर सिर को सामान्य स्थिति में लाएँ और अंत में छाती को आराम दें। अचानक नीचे न झुकें। धीरे छोड़ने से आप समझ पाएंगी कि तनाव माथे में था या गर्दन में।

इस क्रम को 5 बार दोहराएँ। प्रत्येक दोहराव के बीच 3 सेकंड का विश्राम रखें। उदाहरण के लिए, कैटरीना ने 5 सेकंड की पकड़ और 3 सेकंड के विश्राम के साथ 5 दोहराव किए। कुल सक्रिय समय 25 सेकंड रहा, लेकिन पूरे अभ्यास में लगभग 1 मिनट लगा। पाँचवें दोहराव के बाद उन्होंने शीशे में देखा कि भौंहों के बीच सिकुड़न कम थी और माथे का उठाव अधिक समान दिखाई दे रहा था। अपेक्षित परिणाम तुरंत स्थायी बदलाव नहीं, बल्कि बेहतर नियंत्रण, कम अनावश्यक तनाव और माथे को ऊपर उठाने की साफ दिशा है।

अपने अभ्यास के दौरान यह प्रश्न पूछें: “क्या मेरा शरीर माथे की सहायता कर रहा है, या मैं माथे को अकेले जोर से उठा रही हूँ?” यदि उत्तर दूसरा है, तो छाती को फिर से लंबा करें, कंधों को ढीला करें और प्रयास कम करें।

संक्षेप में, सही क्रम है: पैर स्थिर, छाती लंबी, कंधे ढीले, गर्दन लंबी, फिर माथे का हल्का उठाव। यही बॉडी-लिफ्ट लीवर की बुनियादी रचना है।

कैटरीना के साथ दो मिनट का अभ्यास

कैटरीना इस अभ्यास को प्रशिक्षण सत्रों के बीच करती हैं, जब वह लगातार बैठने के बाद माथे में जकड़न महसूस करती हैं। इस उदाहरण को उसी क्रम में अपनाएँ, लेकिन दर्द या दबाव होने पर रुकें।

शीशे के सामने कुर्सी रखें। पैरों को जमीन पर टिकाएँ और घड़ी में 2 मिनट का समय देखें। पहले 20 सेकंड केवल स्थिति जाँचने में लगाएँ: पैर स्थिर हैं, कमर सहज है, छाती हल्की ऊपर है और कंधे कानों से दूर हैं।

अब पहला दौर करें। नाक से साँस लेते हुए छाती को लंबा करें। सिर को पीछे झुकाए बिना सिर के ऊपरी भाग को ऊपर की ओर बढ़ाएँ। भौंहों को 20 से 30 प्रतिशत प्रयास से ऊपर उठाएँ। 5 सेकंड रुकें। साँस छोड़ते हुए चेहरे को ढीला करें और 3 सेकंड आराम करें।

इसी क्रम को 5 बार दोहराएँ। पाँचवें दोहराव के बाद 10 सेकंड सामान्य बैठें। फिर शीशे में तीन बातें देखें: क्या दोनों भौंहें लगभग समान ऊँचाई पर हैं, क्या माथे पर गहरी नई रेखाएँ बनी हैं, और क्या गर्दन के सामने खिंचाव तो नहीं है।

यदि गर्दन सहज है और माथे पर केवल हल्का सक्रिय भाव दिखता है, तो एक दूसरा दौर करें। दूसरे दौर में उठाव को 3 सेकंड रखें और केवल 3 दोहराव करें। यह छोटा दूसरा दौर नियंत्रण सिखाता है, थकान नहीं बढ़ाता। अभ्यास समाप्त करते समय सिर को आगे गिराने के बजाय सामान्य सीधी स्थिति में लौटें।

इस सत्र के बाद अपेक्षित परिणाम यह है कि कैटरीना माथे को बिना कंधे उठाए और बिना गर्दन मोड़ें सक्रिय कर पाएँ। यदि माथा थका हुआ लगे, तो अगली बार केवल 5 दोहराव का एक दौर करें। अधिक दोहराव हमेशा बेहतर परिणाम नहीं देता; सही दिशा और हल्का प्रयास अधिक महत्वपूर्ण हैं।

पूरा होने की जाँच:

- ☐ पैर पूरे समय जमीन पर रहे।
- ☐ कंधे कानों की ओर नहीं उठे।
- ☐ भौंहें उठाते समय भौंहों के बीच गहरी सिकुड़न नहीं बनी।
- ☐ गर्दन में दर्द, चक्कर या दबाव नहीं हुआ।
- ☐ अभ्यास के बाद माथे में हल्का सक्रिय भाव और चेहरा सहज रहा।

इन पाँच बिंदुओं में से चार भी पूरे न हों, तो अभ्यास की गति कम करें और शरीर की स्थिति फिर से बनाएँ।

बार-बार होने वाली गलतियाँ और उनके सुधार

| सिर को बहुत पीछे ले जाना

यह गलती तब होती है जब साधक माथे को ऊपर उठाने के लिए गर्दन को पीछे मोड़ देता है। इससे माथे के बजाय गर्दन पर दबाव बढ़ता है और चेहरे का संतुलन बिगड़ सकता है।

Do this: छाती को पहले लंबा करें और सिर के ऊपरी भाग को ऊपर की ओर बढ़ाएँ। ठुड्डी को तटस्थ रखें और केवल इतना ही उठें कि गर्दन आराम में रहे।

Not this: ठुड्डी को ऊपर फेंककर सिर को पीछे न झुकाएँ।

जाँच के लिए अपनी गर्दन के सामने वाले भाग पर ध्यान दें। यदि वहाँ खिंचाव या दबाव महसूस हो, तो सिर को थोड़ा नीचे लाएँ और छाती से अधिक सहायता लें।

| भौंहों को जोर से उठाना

कुछ साधक परिणाम जल्दी देखने के लिए भौंहों को पूरी ताकत से ऊपर खींचते हैं। इससे माथे पर गहरी रेखाएँ बन सकती हैं और भौंहों के बीच सिकुड़न आ सकती है। यह बॉडी-लिफ्ट लीवर का उद्देश्य नहीं है।

Do this: 20 से 30 प्रतिशत प्रयास रखें, 5 सेकंड की हल्की पकड़ बनाएँ और शीशे में रेखाओं को देखते रहें।

Not this: भौंहों को अधिकतम ऊँचाई तक खींचकर माथे को कठोर न बनाएँ।

यदि माथे पर रेखाएँ बढ़ती दिखें, तो प्रयास आधा कर दें। पहले शरीर की दिशा ठीक करें, फिर बहुत हल्का भौंह उठाव जोड़ें।

| कंधों को कानों की ओर उठाना

कंधे ऊपर उठने पर गर्दन छोटी हो जाती है और शरीर माथे को सहारा देने के बजाय तनाव पैदा करता है। यह गलती अक्सर तब होती है जब साधक साँस रोककर अभ्यास करता है।

Do this: श्वास छोड़ते हुए कंधों को नीचे ढीला करें। हाथों को जांघों पर रखें और छाती को हल्का ऊपर बनाए रखें।

Not this: कंधों को कसकर पीछे खींचकर या कानों से सटाकर न रखें।

हर दोहराव से पहले पूछें: “क्या मेरे कंधे नीचे हैं?” यदि नहीं, तो पहले उन्हें ढीला करें और फिर माथे को सक्रिय करें। बॉडी-लिफ्ट लीवर तभी सही काम करता है जब शरीर स्थिर, गर्दन लंबी और माथे का प्रयास हल्का हो। इस नियंत्रण के साथ किया गया छोटा अभ्यास चेहरे की पूरी दिनचर्या में अधिक सटीकता लाता है।

अध्याय 28

Forehead Lift (With Hands)



सही दिशा चुनना: उठाना नहीं, नियंत्रित करना

क्या आप फोरहेड को ऊपर उठाते समय त्वचा को खींच रहे हैं, या सचमुच हाथों से मांसपेशियों को नियंत्रित करना सीख रहे हैं? हाथों से फोरहेड लिफ्ट में यही अंतर सबसे महत्वपूर्ण है। उंगलियां केवल त्वचा पर रखी नहीं रहतीं; वे त्वचा को स्थिर करती हैं, जबकि फोरहेड की मांसपेशियां हल्के प्रतिरोध के विरुद्ध ऊपर की ओर काम करती हैं।

गलत दिशा में खिंचाव देने पर त्वचा आंखों की ओर नीचे आ सकती है, भौंहों के बीच अनावश्यक सिकुड़न बन सकती है या माथे पर क्षैतिज रेखाएं अधिक स्पष्ट दिख सकती हैं। बहुत अधिक दबाव देने पर आप मांसपेशियों को काम कराने के बजाय चेहरे को जकड़ सकते हैं। इसलिए इस अभ्यास का लक्ष्य जोर लगाना नहीं, बल्कि दिशा, दबाव और नियंत्रण को एक साथ साधना है।

संदीप, 46 वर्षीय योग प्रशिक्षक, शुरुआत में दोनों हथेलियों से माथे को जोर से ऊपर खींचते थे। उन्हें लगता था कि जितना अधिक खिंचाव होगा, उतना बेहतर उठाव मिलेगा। अभ्यास के बाद उनके माथे पर तनाव और भौंहों के बीच सिकुड़न दिखाई देती थी। जब उन्होंने हाथों का दबाव घटाकर त्वचा को स्थिर रखना और भौंहों को नियंत्रित ढंग से ऊपर उठाना सीखा, तब उनका अभ्यास अधिक सहज और संतुलित हुआ।

आज का व्यावहारिक प्रश्न यही है: क्या आप त्वचा को खींचने वाला तरीका चुनेंगे, या हैंड-लिफ्ट कंट्रोल के साथ नियंत्रित उठाव? चुनाव का परिणाम आपके अभ्यास की गुणवत्ता पर सीधे दिखाई देगा।

तीन तरीकों को साथ रखकर समझें

हाथों से फोरहेड लिफ्ट करने के लिए आप तीन सामान्य तरीकों में से चुन सकते हैं। नीचे की तुलना आपको अपने अभ्यास के लिए सही प्रारंभिक तरीका चुनने में सहायता करेगी।

तरीका	लाग त	समय	कठिनाई	किसके लिए उपयुक्त
दोनों हथेलियों से माथे को स्थिर करके भौंह उठाना	शून्य	3-5 मिनट	सरल	शुरुआती विद्यार्थी और संवेदनशील त्वचा वाले साधक
एक हाथ से माथे को स्थिर करके दूसरी ओर का उठाव करना	शून्य	3-4 मिनट	मध्यम	चेहरे के एक हिस्से पर अलग से नियंत्रण सीखने वाले
उंगलियों से भौंह के ऊपर हल्का प्रतिरोध देकर उठाना	शून्य	2-3 मिनट	मध्यम से उन्नत	शिक्षक प्रशिक्षण और मांसपेशी नियंत्रण सुधारने वाले

दोनों हथेलियों वाला तरीका सबसे अच्छा प्रारंभिक विकल्प है, क्योंकि इसमें आप दाएं और बाएं हिस्से को एक साथ महसूस कर सकते हैं। हथेलियां त्वचा को ऊपर खींचने के लिए नहीं, उसे स्थिर रखने के लिए काम करती हैं। इससे माथे की मांसपेशियों को ऊपर उठने की दिशा स्पष्ट मिलती है।

एक हाथ वाला तरीका तब उपयोगी होता है जब एक भौंह दूसरी से कम उठती हो या साधक किसी एक तरफ अधिक तनाव रखता हो। उंगलियों से प्रतिरोध देने वाला तरीका अधिक सूक्ष्म है। इसमें उंगलियां भौंह के ऊपर हल्का दबाव देती हैं और मांसपेशियां उस दबाव के विरुद्ध ऊपर उठती हैं। यदि उंगलियां बहुत नीचे आ जाएं या दबाव बढ़ जाए, तो आंखों के आसपास खिंचाव पैदा हो सकता है।

संदीप ने पहले दोनों हथेलियों से शुरुआत की। जब वे बिना माथे पर सिलवट बनाए भौंहों को अलग-अलग महसूस करने लगे, तब उन्होंने एक हाथ वाला अभ्यास जोड़ा। यही क्रम सुरक्षित नियंत्रण बनाता है: पहले स्थिरता, फिर एकतरफा नियंत्रण, और अंत में हल्का प्रतिरोध।

अपने लिए यह जांचें: आपकी उंगलियां त्वचा को खींच रही हैं या केवल रोककर स्थिर कर रही हैं? इस प्रश्न का उत्तर आपके सही तरीके की ओर संकेत करेगा।

किस स्थिति में कौन-सा तरीका चुनें

यदि आप पहली बार हाथों से फोरहेड लिफ्ट सिखा रहे हैं या सीख रहे हैं, तो दोनों हथेलियों से स्थिरता वाला तरीका चुनें, क्योंकि इससे दबाव को बराबर रखना आसान होता है। यदि आपकी भौंहों की ऊंचाई अलग-अलग है, तो एक हाथ वाला तरीका चुनें, क्योंकि आप कमजोर पक्ष पर अधिक ध्यान दे सकेंगे। यदि आप पहले से चेहरे की मांसपेशियों को अलग-अलग महसूस कर लेते हैं, तो उंगलियों वाला हल्का प्रतिरोध चुनें।

निर्णय का सरल क्रम याद रखें। यदि माथे पर अभ्यास करते समय बहुत सिकुड़न बनती है, तो दोनों हथेलियों वाला तरीका अपनाएं और दबाव घटाएं। यदि केवल एक भौंह नीचे रहती है, तो एक हाथ से उस तरफ की त्वचा स्थिर करें। यदि त्वचा स्थिर है, चेहरा शांत है और आप भौंह को बिना आंखें सिकोड़कर उठा सकते हैं, तो उंगलियों से हल्का प्रतिरोध जोड़ें।

हैंड-लिफ्ट कंट्रोल का मुख्य नियम है: हाथ दिशा देते हैं, मांसपेशियां उठाव बनाती हैं। हाथों को उठाव का पूरा काम नहीं करना चाहिए। यदि आप हाथों से माथे को ऊपर खींचेंगे, तो आपको तुरंत खिंचाव महसूस हो सकता है, लेकिन मांसपेशियों का सक्रिय नियंत्रण कम हो जाएगा। यदि आप हाथों को स्थिर आधार बनाएं, तो अभ्यास का उद्देश्य स्पष्ट रहेगा।

अभ्यास के दौरान एक छोटा परीक्षण करें। भौंहों को ऊपर उठाते समय मुंह ढीला रखें, आंखें सामान्य रखें और भौंहों के बीच की जगह को देखें। यदि बीच में लंबवत रेखा बनती है, तो दबाव कम करें और उठाव को छोटा करें। यदि माथा शांत रहता है और दोनों भौंहें नियंत्रित ढंग से ऊपर जाती हैं, तो दिशा सही है।

अभ्यास को सही ढंग से लागू करें

1 बैठने की स्थिति तैयार करें।

रीढ़ सीधी रखें, कंधों को नीचे छोड़ें और ठुड्डी को जमीन के समानांतर रखें। दर्पण सामने रखें, ताकि आप भौंहों, माथे और आंखों की हरकत देख सकें। चेहरे पर क्रीम या तेल की मोटी परत न लगाएं, क्योंकि फिसलन से हाथ त्वचा को खींच सकते हैं।

1 हाथों को गर्म करें।

दोनों हथेलियों को कुछ सेकंड आपस में रगड़ें। गर्म हथेलियां माथे पर अचानक ठंडे स्पर्श से होने वाले तनाव को कम करती हैं। हथेलियों को माथे पर रखने से पहले चेहरे को ढीला छोड़ें।

1 हथेलियों की सही जगह तय करें।

हथेलियों का निचला भाग भौंहों के ऊपर रखें और उंगलियों को माथे पर ऊपर की ओर फैलाएं। उंगलियां बालों की रेखा तक न दबाएं। हथेलियों को इतना ही रखें कि वे त्वचा को स्थिर करें; उन्हें माथे को ऊपर खींचने के लिए न चलाएं।

1 दबाव का स्तर जांचें।

दबाव हल्का रखें - इतना कि त्वचा अपनी जगह स्थिर रहे, पर इतना नहीं कि त्वचा सफेद पड़े, आंखों के आसपास खिंचाव आए या सिर में दबाव महसूस हो। पहले एक धीमी सांस लेते हुए स्थिरता जांचें। यदि हथेलियों के नीचे त्वचा खिसकती है, तो हाथों को थोड़ा बेहतर टिकाएं; दबाव अचानक न बढ़ाएं।

1 भौंहों को ऊपर उठाएं।

हथेलियों को स्थिर रखते हुए दोनों भौंहों को धीरे-धीरे ऊपर उठाने का प्रयास करें। उठाव छोटा और नियंत्रित रखें। माथे पर नई क्षैतिज रेखाएं न बनें, इसका ध्यान रखें। ऊपर उठाते समय आंखें चौड़ी न करें और मुंह न खोलें।

1 उठाव को रोककर महसूस करें।

भौंहों को ऊपर की स्थिति में कुछ धीमी सांसों तक रखें। इस दौरान जांचें कि दोनों तरफ समान काम हो रहा है या नहीं। यदि संदीप की तरह एक तरफ अधिक तनाव महसूस हो, तो उस तरफ का हाथ थोड़ा अधिक स्थिर रखें और उठाव की ऊंचाई घटाएं। लक्ष्य बड़ा उठाव नहीं, समान नियंत्रण है।

1 आराम से छोड़ें।

भौंहों को अचानक नीचे न गिराएं। पहले मांसपेशियों का प्रयास कम करें, फिर हथेलियों का दबाव हटाएं। अंत में हाथों को माथे से अलग करें। यह क्रम त्वचा और मांसपेशियों को अचानक झटका लगने से बचाता है।

1 एकतरफा नियंत्रण का अभ्यास करें।

अब एक हथेली से माथे के एक हिस्से को स्थिर करें। दूसरी ओर की भौंह को धीरे-धीरे ऊपर उठाएं। दोनों आंखों को समान ऊंचाई पर रखें और भौंहों के बीच सिकुड़न न बनने दें। दोनों तरफ समान समय दें, भले ही एक पक्ष अधिक कमजोर लगे।

1 हल्का उंगली-प्रतिरोध जोड़ें।

जब दोनों हथेलियों वाला अभ्यास सहज हो जाए, तर्जनी और मध्यमा उंगली को भौंह के ऊपर रखें। उंगलियों से नीचे की ओर बहुत हल्का प्रतिरोध दें और भौंह को ऊपर उठाएं। उंगलियां त्वचा को नीचे न खींचें; केवल दिशा का संकेत दें। यदि आंखों के नीचे खिंचाव या माथे में दबाव आए, तो तुरंत प्रतिरोध घटाएं।

1 दोहराव और समाप्ति तय करें।

शुरुआती विद्यार्थी 5 धीमे दोहराव करें। प्रत्येक दोहराव में ऊपर उठना, रोकना और छोड़ना समान गति से करें। अभ्यास के बाद माथे को रगड़ें नहीं। हथेलियों को हल्के से रखकर कुछ सामान्य सांस लें और चेहरे को तटस्थ स्थिति में लौटाएं। यदि त्वचा लाल हो, दर्द हो या सिरदर्द महसूस हो, तो उस सत्र में अभ्यास रोक दें।

शिक्षक के रूप में अपने विद्यार्थी को केवल “ऊपर उठाइए” न कहें। उसे स्पष्ट निर्देश दें: “हथेलियां स्थिर रखें, भौंहों को थोड़ा ऊपर भेजें, आंखें नरम रखें और भौंहों के बीच की जगह खुली रखें।” इस भाषा से विद्यार्थी हाथों और मांसपेशियों का अलग-अलग काम समझता है।

आज के अभ्यास के लिए यह सूची पूरी करें:

- ☐ दर्पण के सामने दोनों हथेलियों वाला तरीका 5 धीमे दोहराव करें।
- ☐ हर दोहराव में जांचें कि हथेलियां त्वचा को खींच नहीं रही हैं।
- ☐ भौंहें उठाते समय आंखों को चौड़ा और मुंह को तनावपूर्ण न होने दें।
- ☐ एकतरफा अभ्यास में दोनों पक्षों को समान समय दें।
- ☐ केवल नियंत्रण बना रहे तभी उंगलियों वाला हल्का प्रतिरोध जोड़ें।

फोरहेड लिफ्ट की गुणवत्ता ऊंचाई से नहीं, नियंत्रण से मापी जाती है। जब हाथ स्थिर आधार बनते हैं, दबाव हल्का रहता है और दिशा ऊपर की ओर स्पष्ट रहती है, तब यह अभ्यास चेहरे की जागरूकता और सटीकता दोनों विकसित करता है। यही हैंड-लिफ्ट कंट्रोल आगे के फेस योग अभ्यासों में सुरक्षित और समझदार स्पर्श की नींव रखता है।

अध्याय 29

Eye Opening Binocular Pose



आँखें खोलने वाला बाइनोक्युलर पोज़

“आँखों को खोलने का अर्थ उन्हें जोर से खींचना नहीं, बल्कि उनके आसपास के तनाव को सही दिशा में व्यवस्थित करना है।”

आँखों को खुला और चेहरा ताज़ा दिखाने की समझ

बा इनोक्युलर पोज़ हाथों के साथ किया जाने वाला ऐसा अभ्यास है जिसमें आप भौंहों और आँखों के आसपास की मांसपेशियों को सहारा देकर आँखों को अधिक खुला दिखाने का अभ्यास करते हैं। “बाइनोक्युलर” का अर्थ दूरबीन जैसा है - जैसे दूरबीन का घेरा दृश्य को स्पष्ट और खुला बनाता है, वैसे ही हाथों की स्थिति आँखों के आसपास एक नियंत्रित घेरा बनाती है। इसका उद्देश्य त्वचा को खींचना नहीं, बल्कि आँखों के आसपास अनावश्यक सिकुड़न कम करना और ऊपरी चेहरे में जागरूकता बढ़ाना है।

यह पोज़ विशेष रूप से उस समय उपयोगी है जब लंबे समय तक स्क्रीन देखने, कम नींद या लगातार ध्यान लगाने के बाद आँखें छोटी, भारी या थकी हुई दिखाई दें। अभ्यास के दौरान आप माथे को सिकोड़कर आँखें खोलने की कोशिश नहीं करेंगे। माथे की त्वचा को स्थिर रखते हुए आँखों को धीरे-धीरे खोलना सीखेंगे। यही नियंत्रण इस पोज़ को साधारण आँखें फैलाने से अलग बनाता है।

शुरू करने से पहले हाथ साफ करें और चेहरे पर ऐसा उत्पाद न लगाएँ जिससे उँगलियाँ फिसलें। सीधे बैठें, कंधे ढीले रखें और दाँतों को भीचें नहीं। यदि आँखों में दर्द, जलन, संक्रमण या हाल की आँखों की शल्य-चिकित्सा हो, तो यह अभ्यास न करें। हल्का खिंचाव स्वीकार्य है, पर दर्द, चुभन या धुंधला दिखना

संकेत है कि आपको तुरंत रुकना चाहिए। अपने आप से पूछें: क्या मेरी आँखें खुल रही हैं, या मैं केवल माथे को ऊपर उठा रहा हूँ? यही प्रश्न सही तकनीक पहचानने में मदद करेगा।

बाइनोक्युलर ब्राइटनर की क्रमबद्ध विधि

बाइनोक्युलर ब्राइटनर में हाथों की स्थिति, आँखों की दिशा और साँस - तीनों का तालमेल आवश्यक है। हर चरण धीरे करें, ताकि आप चेहरे में होने वाले छोटे बदलावों को महसूस कर सकें।

1 स्थिति तैयार करें।

कुर्सी पर या फर्श पर रीढ़ सीधी रखकर बैठें। दोनों पैर स्थिर रखें। ठुड्डी को आगे न निकालें और गर्दन को लंबा रखें। तीन सामान्य साँस लें। साँस छोड़ते समय कंधों को नीचे ढीला करें, क्योंकि कंधों का तनाव अक्सर आँखों और माथे तक पहुँच जाता है।

1 हाथों का घेरा बनाएँ।

दोनों हाथों की तर्जनी उँगलियाँ भौंहों के ऊपर रखें। उँगलियों को भौंहों के बीच से बाहर की ओर हल्के सहारे के रूप में रखें। दोनों अंगूठों को आँखों के नीचे, गाल की ऊपरी हड्डी पर रखें। अंगूठे आँख की पलक या आँख के कोने पर न रखें। इस स्थिति में उँगलियाँ ऊपर और अंगूठे नीचे एक नरम दूरबीन जैसा घेरा बनाएँगे।

1 त्वचा को स्थिर करें।

तर्जनी उँगलियों से भौंहों की त्वचा को बहुत हल्का ऊपर और बाहर सहारा दें। अंगूठों से नीचे की त्वचा को नीचे खींचने के बजाय स्थिर रखें। दबाव इतना ही रखें कि त्वचा हिले नहीं। यदि चेहरे पर खिंचाव की रेखाएँ बनें, तो दबाव कम करें। इस सहारे का कारण यह है कि आँखें खोलते समय माथे की मांसपेशियाँ काम को अपने ऊपर न ले लें।

1 आँखें खोलने का अभ्यास करें।

अब आँखों को धीरे-धीरे खोलें, जैसे आप सामने किसी स्पष्ट वस्तु को ध्यान से देख रहे हों। माथे पर सिलवट न बनने दें। आँखों को ऊपर, नीचे, दाएँ और बाएँ चारों दिशाओं में घुमाने के बजाय पहले सीधे सामने देखें। दो साँसों तक यह स्थिति रखें। साँस सामान्य रखें; साँस रोकने से चेहरे का तनाव बढ़ सकता है।

1 पलकों को नियंत्रित करें।

आँखें पूरी तरह खोलने के बाद पाँच हल्के, सामान्य पलक झपकाएँ। पलक झपकाते समय भौंहों को ऊपर न उछालें। यह चरण आँखों के आसपास की गति को सहज रखता है और सूखेपन या कृत्रिम तनाव से बचाता है।

1 आराम से छोड़ें।

पहले आँखें नरम करें, फिर अंगूठे और तर्जनी का सहारा हटाएँ। आँखें बंद करके दो साँस लें। हाथों को चेहरे से हटाने के बाद आँखों को रगड़ें नहीं। रगड़ने से आँखों के आसपास की नाजुक त्वचा पर अनावश्यक खिंचाव पड़ सकता है।

शुरुआत में एक अभ्यास सत्र में दो दौर करें। प्रत्येक दौर में आँखें खोलकर दो साँस तक रुकें और फिर आराम करें। अभ्यास के बाद आँखों के आसपास हल्की गर्माहट या अधिक जागरूकता महसूस हो सकती है। दिन में एक बार पर्याप्त है; यदि आँखें स्क्रीन के कारण थकती हैं, तो इसे काम के बीच छोटे विराम में भी किया जा सकता है। हर बार कुल समय लगभग दो से तीन मिनट रखें। अधिक देर तक आँखें फैलाकर रखने से बेहतर परिणाम नहीं मिलता, क्योंकि थकी हुई मांसपेशियाँ तनाव पकड़ सकती हैं।

शिक्षक के रूप में करवाते समय पहले बिना हाथों के चेहरे की स्थिति दिखाएँ, फिर हाथों का घेरा बनवाएँ। विद्यार्थियों से पूछें, “क्या माथा शांत है?” यदि वे उत्तर देने के लिए चेहरा बदलते हैं, तो उन्हें पहले हाथ हटाकर सामान्य स्थिति में लौटने दें। सही अभ्यास में चेहरा स्थिर, साँस सहज और आँखों की गति नियंत्रित रहती है।

नैना के अभ्यास का वास्तविक उदाहरण

नैना 25 वर्ष की मॉडलिंग असिस्टेंट है। उसे शूटिंग से पहले लंबे समय तक कंप्यूटर पर तस्वीरों की जाँच करनी पड़ती है। दोपहर तक उसकी आँखें भारी दिखती हैं और वह आँखें खोलने के लिए बार-बार माथा ऊपर उठाती है। इससे उसकी भौंहों के बीच तनाव दिखाई देता है। उसने बाइनोक्युलर ब्राइटनर को अपने काम से पहले तीन मिनट की तैयारी में शामिल किया।

उसने यह क्रम अपनाया:

- 1 उसने हाथ धोए और कुर्सी पर सीधी बैठी। उसने कंधे नीचे किए और तीन सामान्य साँसें लीं।
- 2 उसने तर्जनी उँगलियाँ भौंहों के ऊपर और अंगूठे गाल की ऊपरी हड्डी पर रखे। उसने आँखों के कोनों पर दबाव नहीं डाला।
- 3 उसने त्वचा को केवल स्थिर रखा; ऊपर खींचने की कोशिश नहीं की।

- 4 उसने आँखें धीरे-धीरे खोलीं और सीधे सामने देखा। दो साँस तक स्थिति रखी।
- 5 उसने पाँच हल्की पलक झपकाई और फिर हाथ हटाकर दो साँस आराम किया।
- 6 उसने यही क्रम दूसरी बार दोहराया।

पहले सप्ताह नैना ने यह अभ्यास प्रतिदिन सुबह किया। दूसरे सप्ताह उसने इसे कंप्यूटर पर लगातार काम करने के बाद भी किया। उसका लक्ष्य आँखों को अधिकतम खोलना नहीं था; उसका लक्ष्य माथे को शांत रखते हुए आँखों को स्पष्ट और जाग्रत रखना था। अभ्यास के तुरंत बाद उसने दर्पण में तीन बातें जाँचीं: दोनों आँखों का खुलाव लगभग समान है या नहीं, माथे पर नई सिलवट तो नहीं बनी, और आँखों में चुभन या पानी तो नहीं आ रहा।

उसके लिए अपेक्षित परिणाम यह था कि अभ्यास के बाद आँखों का क्षेत्र अधिक जाग्रत और चेहरा कम थका हुआ दिखाई दे। यदि उसे आँखों में भारीपन बना रहता, तो वह दबाव बढ़ाने के बजाय अभ्यास रोककर आँखों को आराम देती। बाइनोक्युलर पोज़ थकान का इलाज नहीं है; यह चेहरे की मांसपेशियों को अधिक संतुलित ढंग से सक्रिय करने का अभ्यास है। इसलिए पर्याप्त नींद, स्क्रीन से विराम और आँखों की किसी समस्या में उचित चिकित्सकीय सलाह आवश्यक रहती है।

नैना ने यह भी देखा कि वह पहले हर बार माथे से आँखें खोलती थी। अभ्यास के बाद उसने महसूस किया कि वह भौंहें उठाए बिना भी आँखों को धीरे-धीरे खोल सकती है। यही तकनीकी प्रगति शिक्षक को देखनी चाहिए - सिर्फ बड़ा खुलाव नहीं, बल्कि कम अनावश्यक तनाव के साथ खुलाव।

सामान्य गलतियाँ और त्वरित जाँच

माथे को सिकोड़कर आँखें खोलना

इस गलती का मूल कारण यह है कि साधक आँखों की मांसपेशियों के बजाय माथे की मांसपेशियों से खुलाव बनाने लगता है। इससे भौंहों के बीच रेखाएँ बन सकती हैं और आँखों के आसपास थकान बढ़ सकती है।

Do this: तर्जनी उँगलियों से भौंहों को हल्का स्थिर रखें और आँखें खोलते समय माथे को चिकना रखने की कोशिश करें। दर्पण में देखकर जाँचें कि भौंहें अचानक ऊपर तो नहीं जा रही।

Not this: माथे को ऊपर उठाकर आँखों को बड़ा दिखाने की कोशिश न करें।

| आँखों के कोनों या पलकों पर दबाव डालना

इस गलती का कारण हाथों को बहुत पास रखना या त्वचा को खींचकर तुरंत बदलाव देखने की इच्छा है। आँखों के कोनों पर दबाव असुविधा, पानी आने या चुभन का कारण बन सकता है।

Do this: अंगूठों को आँख के नीचे गाल की ऊपरी हड्डी पर रखें और तर्जनी उँगलियों को भौंहों के ऊपर रखें। दबाव को सहारे जितना रखें, खिंचाव जितना नहीं।

Not this: पलक, आँख के कोने या आँख की गेंद पर दबाव न डालें।

| आँखों को बहुत देर तक फैलाकर रखना

इसका मूल कारण यह मानना है कि अधिक समय या अधिक जोर से अभ्यास करने पर परिणाम जल्दी आएगा। वास्तव में इससे पलकें और माथा थक सकते हैं, साँस रुक सकती है और चेहरा कठोर दिख सकता है।

Do this: एक स्थिति को केवल दो सामान्य साँस तक रखें, फिर पाँच हल्की पलक झपकाएँ और आराम करें। शुरुआत में दो दौर पर्याप्त हैं।

Not this: आँखों को लगातार फैलाकर न रखें और साँस न रोकें।

| त्वचा को हाथों से खींचना

कई साधक हाथों को सहारा देने के बजाय त्वचा को बाहर की ओर खींचते हैं। इससे अभ्यास का नियंत्रण घटता है और आँखों के आसपास अनावश्यक खिंचाव पैदा होता है।

Do this: हाथों को स्थिर रखें और आँखों की गति को सक्रिय करें। बदलाव को धीरे-धीरे महसूस करें, तुरंत बड़ा दिखाने की कोशिश न करें।

Not this: त्वचा को जोर से ऊपर, नीचे या बाहर न खींचें।

त्वरित जाँच: हाथ साफ रखें, तर्जनी भौंहों के ऊपर और अंगूठे गाल की ऊपरी हड्डी पर रखें, आँख के कोनों पर दबाव न दें, माथा शांत रखें, साँस सामान्य रखें और प्रत्येक स्थिति को दो साँस से अधिक न रोकें। अभ्यास के बाद आँखों में दर्द, चुभन या धुंधलापन हो तो तुरंत रुकें। सही बाइनोक्युलर ब्राइटनर आँखों को जोर से फैलाने का अभ्यास नहीं, बल्कि हाथों के सहारे आँखों को अधिक सहज, खुला और ताज़ा दिखाने का नियंत्रित अभ्यास है।

अध्याय 30

Forehead Acupressure Point Push



माथे के एक्यूप्रेशर पॉइंट पर पुश

तनाव जमा होने की जगह को पहचानें

लं बे समय तक खाना पकाने के बाद अजय, 39 वर्ष के शेफ, अक्सर भौंहों के बीच और माथे के मध्य में भारीपन महसूस करते हैं। ऐसे समय में माथे को जोर से रगड़ने के बजाय हाथों से एक निश्चित एक्यूप्रेशर पॉइंट पर स्थिर दबाव देना अधिक नियंत्रित तरीका है। इस अभ्यास का उद्देश्य माथे के तनाव को कम करना, चेहरे की पकड़ ढीली करना और मन को शांत स्थिति की ओर लाना है।

यह अभ्यास फेस योग मेथड सीख रहे विद्यार्थियों और शिक्षकों के लिए बनाया गया है। इसमें उंगलियों की सही जगह, दबाव की मात्रा, सांस और समय - चारों पर ध्यान देना जरूरी है। केवल त्वचा को दबाना पर्याप्त नहीं; **पॉइंट-पुश सटीकता** का अर्थ है सही स्थान पर, सही दिशा में और नियंत्रित दबाव देना।

अजय जैसे व्यक्ति के लिए, जो चूल्हे की गर्मी, तेज रोशनी और लगातार एकाग्रता में काम करते हैं, यह अभ्यास काम के बाद या चेहरे की तैयारी से पहले उपयोगी हो सकता है। अभ्यास के बाद माथे में हल्कापन, भौंहों के बीच कम सिकुड़न और सांस में सहजता महसूस होनी चाहिए। यही पहला व्यावहारिक संकेत है कि आपने दबाव सही रखा है।

आवश्यक सामग्री और तैयारी

- ☐ **साफ हाथ:** नाखून छोटे रखें और हथेलियां धोकर सुखाएं। हाथ साफ रखने से माथे पर तेल, धूल या जलन पैदा करने वाले कण नहीं पहुंचते।

- ☐ **दर्पण:** शुरुआती अभ्यास में छोटा दर्पण रखें। इससे आप देख सकते हैं कि उंगली माथे पर खिसक नहीं रही और भौंहें अनजाने में सिकुड़ नहीं रहीं। घर पर उपलब्ध दर्पण पर्याप्त है; अलग खर्च की जरूरत नहीं।
- ☐ **घड़ी या समय-सूचक:** दबाव की अवधि मापने के लिए घड़ी, रसोई टाइमर या मोबाइल का मौन टाइमर इस्तेमाल करें। हर बार अनुमान से दबाव देने के बजाय तय समय रखने से अभ्यास समान रहता है।
- ☐ **आरामदायक बैठने की जगह:** ऐसी कुर्सी चुनें जिसमें दोनों पैर जमीन पर टिकें और पीठ सीधी रहे। विशेष उपकरण की जरूरत नहीं; साफ और स्थिर जगह पर्याप्त है।
- ☐ **हल्का चेहरे का तेल या मॉइस्चराइज़र:** यदि त्वचा बहुत सूखी हो तो मटर के दाने जितना उत्पाद लगाएं। अधिक मात्रा न लगाएं, क्योंकि उंगली फिसलने से पॉइंट-पुश की सटीकता कम हो जाती है।

अभ्यास शुरू करने से पहले चेहरे से चश्मा, टोपी या माथे पर दबाव डालने वाली कोई वस्तु हटा दें। यदि माथे पर ताजा चोट, सूजन, खुला घाव, तेज सिरदर्द या त्वचा में सक्रिय जलन हो, तो उस स्थान पर दबाव न दें। दबाव से दर्द बढ़े तो अभ्यास रोकें। इसका सरल नियम है: **सुखद दबाव स्वीकार्य है; तेज, चुभता या फैलता दर्द नहीं।**

पॉइंट-पुश सटीकता की कार्यविधि

1 बैठने की स्थिति ठीक करें।

कुर्सी पर बैठकर दोनों पैर जमीन पर रखें, कंधे ढीले छोड़ें और ठुड्डी को आगे न निकालें। इसका परिणाम यह होगा कि गर्दन और माथे की अनावश्यक पकड़ कम होगी।

1 हाथों को तैयार करें।

दोनों हथेलियों को कुछ सेकंड हल्के से रगड़कर गर्म करें। फिर हाथों को चेहरे से कुछ दूरी पर रखें और एक धीमी, सहज सांस लें। गर्म उंगलियां माथे पर अचानक ठंडा स्पर्श नहीं देंगी, इसलिए शरीर अभ्यास को आसानी से स्वीकार करेगा।

1 मुख्य पॉइंट खोजें।

दोनों भौंहों के बीच के स्थान से ऊपर की ओर माथे के मध्य में जाएं। भौंहों के बीच से लगभग एक उंगली की चौड़ाई ऊपर वह क्षेत्र खोजें जहां हल्का दबाव देने पर तनाव या संवेदनशीलता महसूस हो सकती है। पॉइंट को खोजते समय उंगली को त्वचा पर घसीटें नहीं; छोटे, हल्के स्पर्श से स्थान पहचानें।

1 मध्यमा उंगली रखें।

दाहिने हाथ की मध्यमा उंगली का नरम सिरा उस पॉइंट पर रखें। उंगली का नाखून त्वचा को न छुए। मध्यमा उंगली का चौड़ा नरम भाग दबाव को समान रूप से फैलाता है और नाखून की चुभन से बचाता है।

1 दबाव सीधा रखें।

उंगली को माथे की त्वचा पर लंबवत रखते हुए धीरे-धीरे अंदर की ओर दबाएं। त्वचा को ऊपर खींचने, नीचे सरकाने या गोल-गोल रगड़ने की कोशिश न करें। पॉइंट-पुश सटीकता का पहला परीक्षण यही है कि उंगली स्थिर रहे और त्वचा पर खिंचाव न बने।

1 दबाव की मात्रा जांचें।

दबाव इतना रखें कि क्षेत्र में स्पष्ट स्पर्श और हल्की संवेदनशीलता महसूस हो, पर दर्द न हो। यदि अजय अभ्यास करते समय भौंहें सिकोड़ते हैं, आंखें बंद करके जोर लगाते हैं या जबड़ा कसते हैं, तो दबाव अधिक है। उंगली का दबाव थोड़ा कम करें और चेहरे की मांसपेशियों को ढीला छोड़ें।

1 सांस के साथ दबाव बनाए रखें।

नाक से धीरे-धीरे सांस लें और छोड़ें। सांस रोककर दबाव न दें, क्योंकि इससे माथे और जबड़े में फिर से तनाव आ सकता है। प्रत्येक सांस छोड़ते समय दबाव को स्थिर रखें; उंगली को बार-बार दबाने और छोड़ने के बजाय एक समान संपर्क बनाए रखें।

1 पहला होल्ड पूरा करें।

पॉइंट पर लगभग 10 सेकंड स्थिर दबाव रखें। इस अवधि में उंगली न घुमाएं और माथे की त्वचा को न खींचें। 10 सेकंड के बाद दबाव धीरे-धीरे छोड़ें, अचानक नहीं। अचानक उंगली हटाने से त्वचा पर झटका और अनावश्यक रगड़ हो सकती है।

1 आराम का अंतर दें।

उंगली हटाकर 5 सेकंड तक माथे को आराम दें। इस समय चेहरे को दर्पण में देखें। यदि भौंहें नीचे गिरकर सहज दिखें और माथे की त्वचा पर लाल निशान न हो, तो दबाव उपयुक्त रहा। गहरा निशान या लगातार जलन दिखे तो अगली बार दबाव कम करें।

1 दूसरा होल्ड करें।

उसी पॉइंट पर फिर से 10 सेकंड दबाव दें। शुरुआती विद्यार्थियों के लिए दो होल्ड पर्याप्त हैं। अधिक समय तक दबाने से बेहतर परिणाम जरूरी नहीं मिलता; नियंत्रित और दोहराने योग्य अभ्यास शिक्षक-प्रशिक्षण में अधिक उपयोगी है।

1 दूसरे हाथ से अभ्यास दोहराएं।

अब बाएं हाथ की मध्यमा उंगली से वही पॉइंट दबाएं। दोनों हाथों का दबाव समान रखें। यदि एक हाथ अधिक मजबूत महसूस हो, तो मजबूत हाथ का दबाव कम करें; लक्ष्य शक्ति नहीं, दोनों ओर समान अनुभव है।

1 दोनों हाथों से स्थिर संपर्क दें।

दोनों मध्यमा उंगलियां एक ही मध्य क्षेत्र पर एक साथ न रखें। इसके बजाय, एक उंगली से मुख्य पॉइंट पर हल्का दबाव बनाए रखें और दूसरी हथेली को माथे के पास बिना खींचे सहारा देने के लिए रखें। यदि दोनों उंगलियां एक ही छोटे स्थान पर आ जाएं, तो दबाव जरूरत से अधिक हो सकता है।

1 तनाव का पुनर्मूल्यांकन करें।

अभ्यास से पहले और बाद में माथे के तनाव को 0 से 10 के पैमाने पर जांचें। 0 का अर्थ कोई तनाव नहीं और 10 का अर्थ बहुत अधिक तनाव। उदाहरण के लिए, अजय अभ्यास से पहले 7 महसूस करते हैं और बाद में 4; यह उनके लिए उपयोगी बदलाव है, भले ही तनाव पूरी तरह समाप्त न हुआ हो।

1 अभ्यास समाप्त करें।

दोनों हाथों को ढीला छोड़ें, आंखें सामान्य रूप से खोलें और चेहरे को 10 सेकंड आराम दें। माथे को रगड़कर समाप्त न करें, क्योंकि रगड़ से त्वचा खिंच सकती है और पॉइंट-पुश का शांत प्रभाव टूट सकता है।

1 शिक्षण में सही भाषा इस्तेमाल करें।

विद्यार्थी को “जोर से दबाइए” न कहें। स्पष्ट निर्देश दें: “मध्यमा उंगली का नरम सिरा माथे के मध्य पॉइंट पर रखें, त्वचा को न खींचें, 10 सेकंड सहज दबाव रखें और सांस न रोकें।” इस भाषा से विद्यार्थी दबाव की मात्रा समझता है और अभ्यास को सुरक्षित रूप से दोहरा सकता है।

अजय के उदाहरण में, काम खत्म होने के तुरंत बाद अभ्यास करने पर वे पहले कंधे ढीले करते हैं, फिर पॉइंट खोजते हैं और दो बार 10 सेकंड दबाव देते हैं। यदि उस दिन माथे पर पसीना अधिक हो, तो वे पहले चेहरा और हाथ साफ करते हैं। इससे उंगली फिसलती नहीं और स्थान की पहचान स्पष्ट रहती है। यही छोटी तैयारी अभ्यास की गुणवत्ता बदलती है।

तुरंत देखने योग्य संकेत

सही स्थान: भौंहों के बीच से लगभग एक उंगली की चौड़ाई ऊपर माथे के मध्य का संवेदनशील क्षेत्र। यदि दबाव आंख के ऊपर, बालों की रेखा के पास या माथे के किनारे चला जाए, तो उंगली वापस मध्य में

रखें।

सही दबाव: हल्का से मध्यम, स्थिर और सहन करने योग्य। यदि दर्द, धड़कन, चुभन या सुन्नपन हो, तो तुरंत दबाव कम करें या अभ्यास रोक दें।

सही अवधि: 10 सेकंड का पहला होल्ड, 5 सेकंड आराम, फिर 10 सेकंड का दूसरा होल्ड। शुरुआती अभ्यास में इस सीमा से आगे न जाएं।

सही सांस: नाक से सहज सांस लें और छोड़ें। यदि सांस रुकती है, तो दबाव कम करके कंधे और जबड़े को ढीला करें।

यदि उंगली फिसले: त्वचा साफ करें और तेल या मॉइस्चराइज़र की मात्रा घटाएं। फिसलती उंगली पॉइंट पर स्थिर दबाव नहीं देगी।

यदि भौंहें सिकुड़ें: दबाव बहुत अधिक हो सकता है। उंगली का बल घटाएं और विद्यार्थी से आंखों तथा जबड़े को ढीला रखने को कहें।

यदि लाल निशान रहे: अगली बार कम दबाव और कम अवधि रखें। हल्का, जल्दी मिटने वाला निशान भी बार-बार न बनाएं।

यदि तनाव कम महसूस हो: उसी सत्र में अतिरिक्त जोर न लगाएं। परिणाम को 0 से 10 के पैमाने पर लिखें और अगली बार तुलना करें।

यदि दर्द बढ़े या सिरदर्द असामान्य लगे: अभ्यास रोकें और चिकित्सकीय सलाह लें। एक्स्प्रेसर पुश आराम देने वाला अभ्यास है, दर्द को दबाकर सहने की तकनीक नहीं।

शिक्षक की जांच: विद्यार्थी से पूछें - “क्या उंगली स्थिर है, क्या सांस चल रही है, और क्या दबाव आराम-दायक है?” इन तीन उत्तरों से पॉइंट-पुश सटीकता तुरंत जांची जा सकती है।

माथे के इस छोटे क्षेत्र पर सही हाथ, सही दिशा और सही समय के साथ काम करने से विद्यार्थी दबाव को नियंत्रित करना सीखता है। यही नियंत्रण फेस योग मेथड के अगले अभ्यासों में भी सुरक्षित और स्पष्ट मार्गदर्शन की नींव बनाता है।

अध्याय 31

Eye Area: Eye Flex Hands Free



आंखों की सक्रियता का पहला अभ्यास

प्रणव, 29 वर्षीय फोटोग्राफर असिस्टेंट, दिन का बड़ा हिस्सा कैमरे की स्क्रीन, लैपटॉप और तेज़ रोशनी के बीच बिताता है। शाम तक उसकी आंखें भारी लगती हैं और तस्वीरें जांचते समय वह अनजाने में भौंहें सिकोड़ लेता है। ऐसे समय में आंखों के आसपास की मांसपेशियों को बिना हाथ लगाए सक्रिय करना उपयोगी अभ्यास बन सकता है।

आई फ्लेक्स का उद्देश्य आंखों को जोर से खोलना या पलकें तेजी से झपकाना नहीं है। इसका उद्देश्य आंखों के आसपास की सक्रियता बढ़ाना, पलक और भौंह के बीच का नियंत्रण महसूस करना और चेहरे में अनावश्यक तनाव घटाना है। हाथों का सहारा न होने से साधक अपनी मांसपेशियों की वास्तविक भागीदारी पहचानता है।

मुख्य समझ: हैंड्स-फ्री आई फ्लेक्स में बड़ा बदलाव बल से नहीं, सूक्ष्म नियंत्रण और नियमित लय से आता है।

अभ्यास करते समय गर्दन सीधी रखें, जबड़े को ढीला छोड़ें और आंखों को चुभने वाली रोशनी से बचाएं। दर्पण सामने रखें, ताकि आप आंखों के साथ भौंहों, माथे और मुंह की अनावश्यक हलचल भी देख सकें। आज का व्यावहारिक लक्ष्य यही है: आंखों के आसपास काम करें, लेकिन चेहरे के दूसरे हिस्सों को काम में न लगने दें।

फ्री-फ्लेक्स रिफ्लेक्स के मूल सिद्धांत

1. आंखों को सक्रिय करें, माथे को नहीं।

आई फ्लेक्स में आंखों को आराम की स्थिति से थोड़ा अधिक जागरूक और खुला रखें। भौंहों को ऊपर खींचकर माथे पर लकीरें न बनाएं। जब साधक आंखें खोलने के लिए माथे का सहारा लेता है, तो आंखों के आसपास की मांसपेशियों का अभ्यास कम हो जाता है।

दर्पण में जांचें कि माथा शांत है या नहीं। यदि माथे पर खिंचाव दिखे, आंखों को सामान्य स्थिति में लाएं, दो धीमी सांसों लें और फिर हल्के प्रयास से दोबारा शुरू करें। इससे शरीर सही मांसपेशी चुनना सीखता है।

2. गति छोटी और नियंत्रित रखें।

आई फ्लेक्स का अर्थ आंखों को बार-बार चौड़ा करना नहीं है। छोटी गति रखें: आंखों को धीरे से अधिक जागरूक बनाएं, एक क्षण रोकें और फिर ढीला छोड़ें। छोटी गति इसलिए बेहतर है क्योंकि इससे पलकें, आंखों के किनारे और भौंह के नीचे का क्षेत्र बिना झटके सक्रिय होता है।

यदि आप आंखों को बहुत चौड़ा करेंगे, तो माथा, नाक और जबड़ा साथ में कस सकते हैं। शिक्षक के रूप में आप साधक से पूछ सकते हैं, “क्या आपकी आंखें काम कर रही हैं या पूरा चेहरा?” यह प्रश्न तुरंत शरीर की जागरूकता बढ़ाता है।

3. फ्री-फ्लेक्स रिफ्लेक्स में लय बनाए रखें।

फ्री-फ्लेक्स रिफ्लेक्स का अर्थ है - आंखों की छोटी सक्रिय गति, थोड़ी रोक और फिर विश्राम का दोहराव। हर दोहराव में समान लय रखें। अनियमित गति से साधक कभी बहुत जोर लगाता है और कभी पूरी तरह निष्क्रिय हो जाता है।

लय बनाए रखने से अभ्यास सिखाना भी आसान होता है। उदाहरण के लिए, दो गिनती में सक्रिय करें, एक गिनती रोकें और दो गिनती में छोड़ें। यह तरीका शुरुआती साधक को गति के बजाय नियंत्रण पर ध्यान देता है।

4. आंखों को आराम का अवसर दें।

सक्रियता और आराम दोनों अभ्यास का हिस्सा हैं। हर छोटे सेट के बाद आंखें बंद करके कुछ क्षण विश्राम दें। इसका कारण यह है कि लगातार कसाव आंखों के आसपास थकान बढ़ा सकता है और साधक

अभ्यास को गलत तरीके से दोहरा सकता है।

अभ्यास के दौरान जलन, चुभन, तेज दर्द या दृष्टि में अचानक बदलाव हो तो तुरंत रुकें। आई फ्लेक्स को कभी भी दर्द सहने का अभ्यास न बनाएं। अभ्यास का सही संकेत हल्की सक्रियता और बाद में अधिक खुला, आरामदायक अनुभव है।

याद रखें: छोटी गति, शांत माथा, नियमित लय और स्पष्ट विश्राम - यही फ्री-फ्लेक्स रिफ्लेक्स की चार आधारशिलाएं हैं।

प्रणव के साथ चरण-दर-चरण अभ्यास

प्रणव इस अभ्यास को शाम के काम के बाद करता है, जब वह लगभग तीन घंटे स्क्रीन और कैमरा व्यू-फाइंडर देख चुका होता है। वह इसे तेज़ रोशनी के सामने नहीं, बल्कि समान और आरामदायक रोशनी वाले कमरे में करता है।

1 स्थिति तैयार करें।

कुर्सी पर बैठें और दोनों पैर जमीन पर रखें। रीढ़ को सीधा रखें, लेकिन शरीर को कठोर न बनाएं। कंधों को नीचे छोड़ें और जबड़े के दांतों को अलग रखें। दर्पण को आंखों की सीध में रखें, ताकि सिर ऊपर या नीचे न झुके।

1 चेहरे की प्रारंभिक जांच करें।

सामान्य रूप से सामने देखें। ध्यान दें कि दोनों आंखें समान स्तर पर हैं या नहीं, माथे पर लकीरें हैं या नहीं और मुंह दबा हुआ तो नहीं। इस स्थिति को बदलने की कोशिश न करें; केवल शुरुआती स्थिति पहचानें।

1 आंखों को हल्के से जागरूक करें।

बिना भौंहें उठाए आंखों को थोड़ा अधिक खुला महसूस करें। पलकें पूरी तरह न फैलाएं। ऐसा समझें कि आप सामने की किसी बारीक वस्तु को ध्यान से देख रहे हैं, लेकिन घूर नहीं रहे हैं।

1 एक क्षण रोकें।

इस सक्रिय स्थिति को एक धीमी गिनती तक रखें। आंखों के किनारों और भौंह के नीचे हल्की भागीदारी महसूस करें। यदि माथा सिकुड़े या जबड़ा कस जाए, तो प्रयास कम करें।

1 धीरे से छोड़ें।

आंखों को सामान्य स्थिति में लौटाएं। उन्हें जोर से बंद न करें। दो सामान्य सांसों तक चेहरे को ढीला रखें।

1 आठ दोहराव करें।

ऊपर की सक्रियता और विश्राम को आठ बार दोहराएं। हर दोहराव में समान गति रखें। आठ दोहराव के बाद आंखें बंद करके दस सेकंड आराम करें।

1 दूसरा छोटा सेट करें।

फिर छह दोहराव करें। इस बार दर्पण में केवल माथे और भौंहों को देखें। आंखों के आसपास सक्रियता बनाए रखें, लेकिन माथे को शांत रखें।

1 अंतिम जांच करें।

आंखें बंद करें, फिर सामान्य रूप से खोलें। प्रणव जैसे स्क्रीन पर काम करने वाले साधक को आंखों के आसपास हल्कापन, देखने में अधिक सहजता और चेहरे को कम सिकोड़ने की जागरूकता महसूस हो सकती है। यह परिणाम हर व्यक्ति में अलग हो सकता है; लक्ष्य तुरंत दृश्य बदलाव नहीं, सही सक्रियता और नियंत्रण है।

अभ्यास का भाग	अवधि या मात्रा	साधक क्या जांचे
प्रारंभिक स्थिति	20 सेकंड	माथा और जबड़ा ढीला
पहला सेट	8 दोहराव	छोटी, समान गति
विश्राम	10 सेकंड	आंखों में आराम
दूसरा सेट	6 दोहराव	भौंहें स्थिर
अंतिम जांच	20 सेकंड	आंखें सहज खुलें

प्रणव ने पहले प्रयास में आंखों को बहुत चौड़ा किया और माथे पर लकीरें बना लीं। सुधार के लिए उसने गति आधी कर दी और हर दोहराव के बाद विश्राम जोड़ा। शिक्षक के निरीक्षण में यह बदलाव महत्वपूर्ण है: साधक को अधिक करने के लिए नहीं, सही जगह पर करने के लिए निर्देश दें।

इस अभ्यास को दिन में एक या दो छोटे सत्रों में रखें। स्क्रीन से लंबे समय तक काम करने वाले साधक के लिए शाम का सत्र उपयोगी हो सकता है, जबकि सुबह का सत्र चेहरे की जागरूकता स्थापित कर सकता है। अभ्यास से पहले और बाद में आंखों की सहजता की तुलना करें, लेकिन परिणाम को केवल दर्पण में बदलाव से न आंके।

आम कठिनाइयां और उनके समाधान

समस्या: आंखें सक्रिय करते समय माथे पर लकीरें बनती हैं।

ऐसा क्यों होता है: साधक आंखों को खोलने के लिए भौंहों और माथे की मांसपेशियों का सहारा लेता है। यह आदत स्क्रीन देखने, तेज रोशनी या लगातार ध्यान लगाने के दौरान भी बन सकती है।

सुधार: आंखों को सामान्य स्थिति में वापस लाएं और प्रयास कम करें। दर्पण में माथे को देखें। अब केवल इतना करें कि पलकें थोड़ी अधिक जागरूक लगें। दो दोहराव के बाद विश्राम दें। जब माथा शांत रहे, तभी अगला दोहराव करें।

समस्या: आंखें तेजी से झपकती हैं या साधक गति पर नियंत्रण खो देता है।

ऐसा क्यों होता है: साधक आई फ्लेक्स को तेज व्यायाम समझ लेता है। जल्दी करने पर पलकें, गाल और माथा एक साथ प्रतिक्रिया कर सकते हैं, जबकि आंखों के आसपास की सूक्ष्म सक्रियता स्पष्ट नहीं रहती।

सुधार: दो गिनती में आंखों को सक्रिय करें, एक गिनती रोकें और दो गिनती में छोड़ें। केवल चार दोहराव करें, फिर दस सेकंड आराम दें। यदि नियंत्रण लौट आए, तो चार और दोहराव जोड़ें। मात्रा घटाने से अभ्यास कमजोर नहीं होता; इससे सही मांसपेशी पहचानने का अवसर मिलता है।

समस्या: अभ्यास के बाद आंखों में थकान या चुभन महसूस होती है।

ऐसा क्यों होता है: साधक बहुत अधिक जोर लगाता है, आंखों को लंबे समय तक खोलकर रखता है या असुविधाजनक रोशनी में अभ्यास करता है। कभी-कभी पहले से मौजूद आंखों की परेशानी भी कारण हो सकती है।

सुधार: तुरंत अभ्यास रोकें और आंखों को बंद करके आराम दें। अगली बार आठ के बजाय चार हल्के दोहराव करें, सक्रिय स्थिति को केवल एक धीमी गिनती तक रखें और रोशनी को नरम करें। दर्द, लगातार जलन या दृष्टि में बदलाव बना रहे तो प्रशिक्षित स्वास्थ्य विशेषज्ञ से सलाह लें। शिक्षक चिकित्सा समस्या का निदान न करें; वे केवल सुरक्षित अभ्यास सीमा बनाए रखें।

हैंड्स-फ्री आई फ्लेक्स में हाथों का सहारा न होने के कारण साधक अपनी आंखों की वास्तविक भागीदारी सीखता है। फ्री-फ्लेक्स रिफ्लेक्स को शांत माथे, छोटी गति और नियमित विश्राम के साथ सिखाएं। जब प्रणव जैसा साधक स्क्रीन के बाद भी आंखों को बिना जोर लगाए सक्रिय कर पाता है, तब अभ्यास का उद्देश्य स्पष्ट हो जाता है: आंखों के आसपास नियंत्रण बढ़ाना और अनावश्यक चेहरे के तनाव को घटाना। यही सूक्ष्म जागरूकता आगे के फेस योग अभ्यासों के लिए मजबूत आधार बनाती है।

अध्याय 32

Eye Flex (With Hands)

आँखों को सहारा देकर आई फ्लेक्स की तैयारी

एक साधारण अभ्यास में आँखों को ऊपर, नीचे और किनारों की ओर ले जाने पर चेहरे की छोटी मांसपेशियाँ सक्रिय होती हैं। जब इसी आई फ्लेक्स में हाथों का सहारा जोड़ा जाता है, तो लक्ष्य आँखों को खींचना नहीं, बल्कि **हैंड-गाइडेड आई फ्लेक्स** के माध्यम से गति को नियंत्रित करना होता है। सही पकड़ आँखों के आसपास की त्वचा को स्थिर रखती है और अनावश्यक दबाव घटाती है।

हैंड-गाइडेड आई फ्लेक्स का अर्थ है - उँगलियों की मदद से भौंह, कनपटी और आँख के बाहरी किनारे को हल्का सहारा देकर आँखों की दिशा बदलना। हाथ केवल मार्गदर्शक हैं; वे त्वचा को जोर से नहीं खींचते। **सही ग्रीप** का अर्थ है - उँगलियों का मुलायम, स्थिर और हल्का संपर्क। **सही मूवमेंट** का अर्थ है - आँखों को धीरे-धीरे एक दिशा से दूसरी दिशा में ले जाना, बिना सिर या भौंहों को साथ घुमाए।

अभ्यास से पहले हाथ साफ करें और नाखून छोटे रखें। यदि आँखों में जलन, लालिमा, संक्रमण या हाल की आँखों की सर्जरी हो, तो यह अभ्यास न करें। कॉन्टैक्ट लेंस पहनने पर भी पहले उन्हें निकाल दें, क्योंकि उँगलियों का आँख के आसपास काम करना असुविधा बढ़ा सकता है। Ask yourself: क्या मेरी उँगलियाँ त्वचा को सहारा दे रही हैं, या उसे खींच रही हैं? यही प्रश्न आपकी तकनीक की पहली जाँच है।

ग्रीप से गति तक: अभ्यास की क्रमबद्ध विधि

सीधी पीठ के साथ बैठें। कंधों को ऊपर न उठाएँ और जबड़े को ढीला रखें। आई फ्लेक्स में आँखों की दिशा मुख्य काम करती है, इसलिए सिर को स्थिर रखना जरूरी है। यदि सिर भी आँखों के साथ घूमता है, तो आँखों की मांसपेशियों का काम कम हो जाता है और अभ्यास का उद्देश्य कमजोर पड़ता है।

- 1 हथेलियों को रगड़कर हल्का गर्म करें। इससे उँगलियों का स्पर्श आरामदायक बनता है और ठंडी उँगलियों से होने वाली झिझक कम होती है। इसके बाद दोनों हाथों की तर्जनी उँगलियों को भौंहों

के बाहरी हिस्से के नीचे, आँख के बाहरी कोने से थोड़ा ऊपर रखें।

- 1 उँगलियों के पोरों को त्वचा पर टिकाएँ, लेकिन आँख की पलक पर दबाव न डालें। अंगूठे और बाकी उँगलियाँ चेहरे से हल्की दूरी पर रह सकती हैं। पकड़ इतनी हल्की हो कि त्वचा दबे नहीं, फिर भी उँगली अपनी जगह से फिसले नहीं। इसे कागज के एक पन्ने को थामने जैसा समझें - पन्ना स्थिर रहे, पर मुड़े नहीं।
- 1 आँखें खोलकर सामने एक स्थिर बिंदु देखें। पहले आँखों को धीरे-धीरे ऊपर ले जाएँ और दो साँसों तक रुकें। हाथों से त्वचा को ऊपर न खींचें; उँगलियाँ केवल बाहरी भौंह को स्थिर रखें। इस स्थिति में माथे पर बल न आए और भौहें ऊपर उठाने की कोशिश न करें।
- 1 आँखों को वापस सामने लाएँ। अब उन्हें धीरे-धीरे नीचे ले जाएँ। नीचे देखते समय सिर आगे न झुकाएँ। यदि नीचे देखने पर आँखों के नीचे खिंचाव या दबाव महसूस हो, तो गति छोटी करें। आराम-दायक सीमा के भीतर किया गया छोटा मूवमेंट अधिक उपयोगी है, क्योंकि उससे आप नियंत्रण बनाए रखते हैं।
- 1 आँखों को फिर सामने लाकर दाईं ओर देखें। उँगलियाँ बाहरी कोने को हल्का सहारा देती रहें। आँखों को किनारे तक ले जाएँ, लेकिन गर्दन या सिर को न मोड़ें। दो साँसों के बाद बीच में लौटें और यही क्रिया बाईं ओर करें।
- 1 अंत में आँखों से बहुत धीमी गोल दिशा में गति करें। पहले ऊपर, फिर बाहर, नीचे और भीतर की ओर जाएँ। गोलाई छोटी और नियंत्रित रखें। यदि किसी बिंदु पर गति टूटती है, तो वहीं रुककर आँखों को सामने ले आएँ। गोल घुमाव को बड़ा बनाने से लाभ नहीं बढ़ता; नियंत्रण खोने का खतरा बढ़ता है।

हर दिशा में दो से तीन बार पर्याप्त है। गति को झटके से न बदलें। एक दिशा पूरी करने के बाद सामने लौटना जरूरी है, क्योंकि इससे आँखों को अगली दिशा के लिए तटस्थ स्थिति मिलती है। साँस रोकने के बजाय सामान्य साँस लें। ऊपर या किनारे देखते समय साँस छोड़ना चेहरे को ढीला रखने में मदद करता है।

दबाव की जाँच अभ्यास के बीच करें। यदि त्वचा पर उँगली के निशान पड़ें, आँखों के आसपास सफेदी दिखे, पलक फड़के या माथा सिकुड़ने लगे, तो पकड़ बहुत कड़ी है। यदि उँगली बार-बार फिसले, तो तेल या क्रीम की अधिक मात्रा कारण हो सकती है। ऐसे में चेहरे को साफ कर लें या केवल सूखी, साफ उँगलियों से अभ्यास करें। फिसलती उँगली त्वचा को अनजाने में रगड़ सकती है।

आई फ्लेक्स में आँखों की गति और हाथों का स्थिर सहारा अलग-अलग काम करते हैं। आँखें चलती हैं, हाथ दिशा को संभालते हैं। यदि हाथ आँखों को खींचने लगे, तो यह हैंड-गाइडेड आई फ्लेक्स नहीं रहेगा। यदि हाथ बिल्कुल ढीले रहें और त्वचा लगातार हिले, तो सहारा पर्याप्त नहीं है। सही अभ्यास इन दोनों के बीच संतुलन रखता है।

अभ्यास के बाद हाथ हटाएँ और आँखें बंद करके एक सामान्य साँस लें। आँखों को तुरंत मलें नहीं। हथेलियों को आँखों पर दबाकर गर्म करने की जरूरत भी नहीं है, क्योंकि आँखों के आसपास पहले ही हल्का काम हो चुका है। सरल विश्राम आँखों को सामान्य स्थिति में लौटने देता है।

मधु के अभ्यास में पकड़ और आराम का सुधार

मधु, 50 वर्ष की स्कूल प्रिंसिपल, दिन का बड़ा हिस्सा पढ़ने, बोर्ड देखने और कर्मचारियों से बातचीत करते हुए बिताती हैं। शाम को आई फ्लेक्स करते समय उनकी सामान्य गलती यह थी कि वे आँखों के बाहरी कोनों को ऊपर की ओर खींचती थीं। इससे माथे पर बल पड़ता और कुछ ही क्षणों में आँखों के आसपास थकान महसूस होती।

उनके अभ्यास को इस तरह व्यवस्थित किया गया:

- ❶ मधु ने पहले शीशे के सामने बैठकर सिर को सीधा रखा। उन्होंने दोनों तर्जनी उँगलियाँ भौंहों के बाहरी हिस्से के नीचे रखीं और जाँच की कि पलक पर कोई दबाव न पड़े।
- ❶ उन्होंने ऊपर देखने की गति को बहुत छोटा रखा। पहले उनकी आँखें ऊपर जाते समय भौंहें भी ऊपर उठती थीं। उन्होंने हाथों से भौंह को खींचने के बजाय हल्का स्थिर किया, जिससे माथा शांत रहा।
- ❶ दाईं और बाईं ओर देखते समय उन्होंने गर्दन को स्थिर रखने के लिए सामने दीवार पर एक छोटा बिंदु चुना। दिशा बदलते समय सिर को घुमाने के बजाय केवल आँखों को चलाया।
- ❶ तीन चक्रों के बाद उन्होंने उँगलियों के निशान, पलक फड़कने और आँखों में पानी आने की जाँच की। कोई निशान या जलन न होने पर उन्होंने यही मात्रा बनाए रखी। अधिक दोहराव जोड़ने के बजाय उन्होंने गति की गुणवत्ता पर ध्यान दिया।

मधु को अभ्यास के बाद आँखों के आसपास खिंचाव के बजाय हल्की सक्रियता महसूस हुई। यह परिणाम सही ग्रीप का संकेत था। यदि उन्हें जलन, धुंधला दिखना, तेज दर्द या लगातार पानी आना महसूस होता, तो उन्हें तुरंत अभ्यास रोकना चाहिए था। आराम का अर्थ केवल दर्द न होना नहीं है; इसका अर्थ है कि आँखें स्पष्ट रहें, माथा शांत रहे और त्वचा पर अनावश्यक खिंचाव न आए।

जाँच	सही संकेत	सुधार की आवश्यकता का संकेत
उँगलियों का संपर्क	त्वचा स्थिर, दबाव हल्का	त्वचा दबना या निशान पड़ना
आँखों की गति	धीमी और समान	झटका, रुकावट या बहुत बड़ी गोलाई
सिर की स्थिति	सीधा और स्थिर	आँखों के साथ सिर घूमना

जाँच	सही संकेत	सुधार की आवश्यकता का संकेत
माथा	आराम से, बिना सिकुड़न	भौंहें ऊपर उठना या माथे पर बल
अभ्यास के बाद	आँखें सहज और स्पष्ट	जलन, दर्द या लगातार पानी आना

मधु की तरह अभ्यास करते समय शीशे का उपयोग केवल शुरुआत में करें। लगातार शीशे में देखने से गर्दन आगे झुक सकती है और ध्यान चेहरे की अनावश्यक निगरानी में चला जाता है। पहले दो चक्र देखकर तकनीक जाँचें, फिर सिर सीधा रखकर अभ्यास पूरा करें। इससे आपको हाथों की स्थिति और आँखों की वास्तविक गति दोनों समझ में आती हैं।

प्रशिक्षक की नज़र से मुख्य सीख

हल्की पकड़ ही प्रभावी पकड़ है। हाथों का उद्देश्य त्वचा को खींचना नहीं, उसे स्थिर आधार देना है। यदि उँगली का पोर त्वचा में धँसता है या बाहरी कोना ऊपर खिंचता है, तो दबाव घटाएँ। छात्र को “और ऊपर खींचो” कहने के बजाय “त्वचा को शांत रखो और आँखों को चलाओ” कहना अधिक स्पष्ट निर्देश है।

छोटी, नियंत्रित गति बड़ी गति से बेहतर है। आँखों को बहुत दूर तक ले जाने से अभ्यास कठिन दिख सकता है, पर नियंत्रण कम हो सकता है। शुरुआत में हर दिशा में सीमित दूरी रखें। जब छात्र बिना सिर हिलाए, बिना भौंह सिकोड़ें और बिना पलक दबाए गति कर सके, तभी सीमा थोड़ी बढ़ाएँ।

आराम अभ्यास की गुणवत्ता का हिस्सा है। दर्द या जलन को सहन करना प्रगति नहीं है। आँखों के आसपास काम करते समय छात्र को हर दिशा के बाद सामने लौटना, सामान्य साँस लेना और उँगलियों का दबाव जाँचना सिखाएँ। इससे वह अपने शरीर के संकेत पहचानता है और गलत आदत को दोहराने से बचता है।

मुख्य क्रियाएँ: हाथ साफ करें, तर्जनी उँगलियों को बाहरी भौंह के नीचे हल्के सहारे के रूप में रखें, पलक पर दबाव न दें, सिर स्थिर रखते हुए आँखों को धीरे-धीरे ऊपर, नीचे और दोनों किनारों की ओर ले जाएँ, हर दिशा के बीच सामने लौटें, और जलन या दर्द होने पर तुरंत रुकें। हैंड-गाइडेड आई फ्लेक्स में सटीकता हाथों की ताकत से नहीं, उनके संयम से बनती है।

अध्याय 33

Crow's Feet Press (With Hands)

बाहरी आंखों के कोने को टोन करने की सही तैयारी

क्या आंखों के बाहरी कोने पर हल्की रेखाएं दिखने लगी हैं, जबकि आप मुस्कुराते समय उस हिस्से को अलग से महसूस नहीं कर पाते? क्रोज़-फीट टोनिंग प्रेस इसी क्षेत्र पर ध्यान देता है। यह हाथों से किया जाने वाला अभ्यास बाहरी आंख के आसपास की मांसपेशियों को जागरूक करने और वहां अनावश्यक खिंचाव कम करने में सहायता करता है।

इस अभ्यास में उंगलियां त्वचा को रगड़ती या खींचती नहीं हैं। आप बाहरी आंख के कोने के पास हल्का सहारा देते हैं, फिर आंखों को धीरे से बंद करने की क्रिया के साथ उस क्षेत्र को सक्रिय करते हैं। सही दबाव त्वचा को स्थिर रखता है; बहुत अधिक दबाव आंखों में तनाव और त्वचा में खिंचाव पैदा कर सकता है।

अभ्यास पूरा करने के बाद आप बाहरी आंख के कोने का स्थान पहचान सकेंगे, उंगलियों को सही ढंग से रख सकेंगे और दोनों आंखों पर समान, नियंत्रित प्रेस कर सकेंगे। आपका मुख्य लक्ष्य तेज गति नहीं, बल्कि शांत चेहरा, हल्का स्पर्श और स्पष्ट मांसपेशीय अनुभव है।

क्रोज़-फीट टोनिंग प्रेस की तकनीक

क्रोज़-फीट आंख के बाहरी कोने से बाहर की ओर दिखाई देने वाली महीन रेखाओं को कहा जाता है। आंखों को बार-बार सिकोड़ना, तेज रोशनी में आंखें मिचमिचाना या चेहरे पर तनाव रखना इस क्षेत्र को लगातार सक्रिय रख सकता है। प्रेस करते समय आप त्वचा को खींचने के बजाय बाहरी कोने को स्थिर रखते हैं, ताकि आंख के आसपास की मांसपेशी नियंत्रित ढंग से काम करे।

शुरू करने से पहले चेहरा साफ करें और हाथ धो लें। बैठते समय पीठ सीधी रखें, कंधे ढीले छोड़ें और जबड़े को कसने से बचें। आईने के सामने अभ्यास करने से उंगलियों की स्थिति जांचना आसान रहता है।

आंखों के बहुत पास नाखून न लगे, इसलिए उंगलियों के मुलायम हिस्से का उपयोग करें।

क्रोज़-फीट टोनिंग प्रेस के क्रम को इस तरह अपनाएं:

1 चेहरे को स्थिर करें।

होंठों को सामान्य स्थिति में रखें और भौंहों को ऊपर न उठाएं। ऐसा करने से आंख के बाहरी कोने की गतिविधि स्पष्ट रहती है और माथे या मुंह का तनाव अभ्यास में शामिल नहीं होता।

1 उंगलियों की स्थिति तय करें।

दोनों हाथों की तर्जनी उंगलियों के मुलायम पोर बाहरी आंख के कोनों के पास रखें। उंगली को आंख की पुतली के ऊपर न रखें। बाहरी कोने से थोड़ा बाहर, उस जगह पर स्पर्श दें जहां मुस्कुराने पर महीन रेखाएं बनती हैं।

1 हल्का स्थिर प्रेस दें।

त्वचा को बाहर की ओर खींचे बिना उंगली से बहुत हल्का दबाव रखें। दबाव इतना हो कि त्वचा अपनी जगह स्थिर महसूस हो, लेकिन दर्द, धड़कन या आंख में पानी न आए। स्थिर प्रेस इसलिए जरूरी है क्योंकि इससे अनावश्यक रगड़ कम होती है।

1 आंखों को धीरे से बंद करें।

उंगलियों के नीचे बाहरी कोने को स्थिर रखते हुए आंखें धीरे से बंद करें। आंखों को जोर से न भींचें। बंद करते समय बाहरी कोने में हल्की सक्रियता महसूस होनी चाहिए, न कि तेज सिकुड़न।

1 स्थिति रोककर सांस सामान्य रखें।

आंखें बंद रखते हुए लगभग पांच सेकंड तक हल्का प्रेस बनाए रखें। सांस रोकने से चेहरे में अतिरिक्त तनाव आ सकता है, इसलिए सहज सांस लेते रहें।

1 तनाव छोड़ें और दोहराएं।

आंखें खोलें, उंगलियों का दबाव हटाएं और कुछ क्षण आराम दें। इस क्रम को पांच बार दोहराएं। प्रत्येक दोहराव में समान दबाव और समान समय रखें, ताकि दोनों आंखों पर काम संतुलित रहे।

शुरुआत में पांच दोहराव पर्याप्त हैं। जब अभ्यास सहज लगे, तो एक सत्र में दो चक्र कर सकते हैं, लेकिन त्वचा पर जोर बढ़ाने की जरूरत नहीं है। यदि उंगली हटाने के बाद त्वचा पर लाल निशान लंबे समय तक रहे, तो दबाव कम करें। इस अभ्यास का सही अनुभव बाहरी आंख के कोने में हल्की सक्रियता और बाद में आराम है, जलन या खिंचाव नहीं।

अपने विद्यार्थी से पूछें: “क्या मैं आंखें बंद करते समय आंखों को मिचमिचा रहा हूँ, या केवल नियंत्रित ढंग से बंद कर रहा हूँ?” यह छोटा निरीक्षण तकनीक की गुणवत्ता बताता है। क्रोज़-फीट टोनिंग प्रेस में नियंत्रण ही मुख्य अभ्यास है।

सोनिया के अभ्यास का व्यावहारिक क्रम

सोनिया 34 वर्ष की ब्यूटी कंसल्टेंट है। ग्राहकों से बात करते समय वह अक्सर तेज रोशनी में आंखें सिकोड़ती है। शाम को आईने में देखने पर उसे आंखों के बाहरी कोनों पर महीन रेखाएं अधिक स्पष्ट दिखाई देती हैं। वह अभ्यास को त्वचा खींचने वाली मालिश की तरह नहीं, बल्कि बाहरी कोने को स्थिर रखते हुए हल्की मांसपेशीय सक्रियता के रूप में करती है।

सोनिया के लिए एक छोटा सत्र इस प्रकार रहेगा:

1 तैयारी - 30 सेकंड:

वह हाथ धोकर आईने के सामने बैठती है। कंधे नीचे रखती है, जबड़ा ढीला छोड़ती है और चेहरे की सामान्य स्थिति देखती है।

1 पहली स्थिति - 10 सेकंड:

वह दोनों तर्जनी उंगलियों को आंखों के बाहरी कोनों के पास रखती है। पहले बिना आंखें बंद किए जांचती है कि उंगलियां आंख की पलक पर नहीं, बल्कि बाहरी कोने के पास की त्वचा पर हैं।

1 पहला प्रेस - 5 सेकंड:

वह बहुत हल्का स्थिर दबाव देती है और आंखें धीरे से बंद करती है। वह भौंहें नीचे नहीं खींचती और आंखों को जोर से नहीं भींचती।

1 आराम - 5 सेकंड:

वह उंगलियां हटाकर आंखें खोलती है। इस विराम में वह जांचती है कि दोनों आंखों के आसपास समान अनुभव हो रहा है या नहीं।

1 कुल पांच दोहराव:

वह इसी क्रम को पांच बार करती है। पूरे सत्र में लगभग दो से तीन मिनट लगते हैं। यदि एक आंख अधिक सिकुड़ती महसूस हो, तो वह अगली बार दबाव बढ़ाने के बजाय उस आंख की गति धीमी करती है।

1 परिणाम की जांच:

अभ्यास के तुरंत बाद वह देखती है कि बाहरी कोनों में आराम, हल्की गर्माहट या जागरूकता महसूस हो रही है या नहीं। वह किसी तत्काल दृश्य बदलाव को लक्ष्य नहीं बनाती। सही परिणाम बेहतर नियंत्रण है - आंखें बंद करते समय कम जोर लगाना और बाहरी कोने को बिना खींचे स्थिर रखना।

सोनिया इसे ग्राहक से मिलने से पहले या शाम की त्वचा देखभाल से पहले करती है। यदि उसकी आंखों में पहले से जलन हो, पानी आ रहा हो या संपर्क लेंस के कारण असुविधा हो, तो वह उस समय अभ्यास रोक देती है। आंखों के आसपास का क्षेत्र संवेदनशील होता है; असुविधा को सहन करना अच्छी तकनीक का संकेत नहीं है।

| त्वरित जांच-सूची

- ☐ हाथ साफ हैं और नाखून त्वचा से दूर हैं।
- ☐ दोनों तर्जनी उंगलियां आंखों के बाहरी कोनों के पास सही स्थान पर हैं।
- ☐ उंगलियां त्वचा को बाहर की ओर नहीं खींच रहीं।
- ☐ दबाव हल्का और स्थिर है।
- ☐ आंखें धीरे से बंद हो रही हैं, जोर से नहीं भींची जा रहीं।
- ☐ भौंहें, माथा और जबड़ा ढीले हैं।
- ☐ प्रत्येक प्रेस लगभग पांच सेकंड का है।
- ☐ पांच दोहराव के बाद त्वचा पर दर्द या तेज लालिमा नहीं है।

हर सत्र के बाद एक बात नोट करें: “क्या मैंने बाहरी कोने को स्थिर रखा?” यही प्रश्न अभ्यास को केवल स्पर्श से आगे ले जाकर नियंत्रित क्रोज़-फीट टोनिंग प्रेस बनाता है।

| सामान्य गलतियां और उनके सुधार

| त्वचा को बाहर की ओर खींचना

कई विद्यार्थी उंगली रखकर त्वचा को कनपटी की ओर खींचते हैं। इससे वे रेखाओं को अस्थायी रूप से चपटा देख सकते हैं, लेकिन अभ्यास का उद्देश्य त्वचा को खींचना नहीं है। बार-बार खींचने से संवेदनशील क्षेत्र में अनावश्यक तनाव बढ़ सकता है।

Do this: उंगली को बाहरी कोने के पास स्थिर रखें और केवल हल्का नीचे की ओर सहारा दें।

Not this: त्वचा को आंख से दूर खींचकर रेखाओं को दबाना।

| आंखों को जोर से भींचना

जोर से आंखें बंद करने पर बाहरी कोने की मांसपेशी में अत्यधिक सिकुड़न आ सकती है। साथ ही माथा और गाल भी अनजाने में सक्रिय हो जाते हैं। इससे अभ्यास का नियंत्रण कम हो जाता है।

Do this: आंखें ऐसे बंद करें जैसे आराम से नींद आने पर बंद होती हैं। पांच सेकंड की नरम सक्रियता रखें।

Not this: पलकें कसकर दबाना या आंखों के आसपास झुर्रियां गहरी बनाना।

| उंगलियों से आंख पर दबाव देना

उंगली को बहुत अंदर रखने या दबाव बढ़ाने से आंख में पानी, चुभन या धुंधलापन हो सकता है। आंख की पलक और आंख के बाहरी कोने के पास की त्वचा का अंतर समझना जरूरी है।

Do this: तर्जनी के मुलायम पोर को आंख के बाहरी कोने से थोड़ा बाहर रखें और दबाव इतना हल्का रखें कि आंख सहज रहे।

Not this: आंख की पुतली, पलक के बीच या आंख के गोले पर दबाव देना।

अभ्यास रोकने के संकेत भी स्पष्ट रखें। दर्द, जलन, लगातार पानी आना, धुंधला दिखना या लंबे समय तक रहने वाली लालिमा महसूस हो तो तुरंत उंगलियां हटाएं। असुविधा बनी रहे तो अभ्यास न करें और उचित चिकित्सकीय सलाह लें।

क्रोज़-फीट टोनिंग प्रेस का प्रभाव सही स्थान, हल्के स्थिर स्पर्श और शांत आंख-बंद करने की क्रिया से बनता है। जब आप इन तीनों को साथ रखते हैं, तो बाहरी आंख के कोने पर काम अधिक सटीक और सुरक्षित रहता है। Face Yoga Method में यही सूक्ष्म नियंत्रण आगे के अभ्यासों के लिए मजबूत आधार तैयार करता है।

अध्याय 34

Eye Bag Toner (Hands Free)



थकी आँखों से साफ़ नज़र तक

“जब आँखों के नीचे सूजन दिखती है, तो चेहरा अक्सर आपकी वास्तविक ऊर्जा से अधिक थका हुआ दिखाई देता है।”

वसंत, 43 वर्ष, रोज़ सुबह कार्यालय जाने से पहले शीशे में अपनी आँखों के नीचे हल्की थैलियाँ देखता था। देर तक कंप्यूटर पर काम करने और रात में कम आराम मिलने के बाद उसकी आँखें भारी लगतीं। सहकर्मी कई बार पूछते, “क्या आप ठीक से सोए नहीं?” जबकि वसंत ने पर्याप्त आराम किया होता, उसका चेहरा फिर भी थकान का संकेत देता था।

एक सुबह उसे महत्वपूर्ण ग्राहक-भेंट में जाना था। वह अपने चेहरे पर अतिरिक्त क्रीम लगाकर आँखों के नीचे की सूजन छिपाने की कोशिश करने लगा, लेकिन रगड़ने से त्वचा और खिंच गई। उसे समझ आया कि आँखों के नीचे के क्षेत्र को दबाने या खींचने के बजाय उसे हल्के, नियंत्रित अभ्यास की आवश्यकता है।

वसंत ने अपने फेस योग अभ्यास में **फ्री-आई बैग टोनर** जोड़ा। यह हाथों के बिना किया जाने वाला अभ्यास है। इसमें चेहरे की मांसपेशियों को सक्रिय करके आँखों के नीचे के क्षेत्र पर काम किया जाता है, ताकि चेहरा अधिक जाग्रत और संतुलित दिखाई दे। उसका लक्ष्य आँखों की थैलियों को तुरंत मिटाना नहीं था; वह थकान-सा दिखने वाले भाव को धीरे-धीरे कम करना चाहता था।

अभ्यास शुरू करने से पहले उसने स्वयं से पूछा: “क्या मैं आँखों के आसपास दबाव बना रहा हूँ, या मांसपेशियों को सही दिशा में सक्रिय कर रहा हूँ?” यही प्रश्न पूरे अभ्यास की गुणवत्ता तय करता है। आपका पहला व्यावहारिक निष्कर्ष यह है: आँखों के नीचे की त्वचा को खींचे बिना, चेहरे की गति को नियंत्रित रखें।

वसंत ने अभ्यास को कैसे अपनाया

वसंत ने अभ्यास के लिए सुबह का समय चुना, क्योंकि उस समय उसे अपने चेहरे का बदलाव साफ़ दिखाई देता था। उसने शीशे के सामने सीधी पीठ के साथ बैठने की जगह बनाई। अच्छी रोशनी का कारण यह था कि वह आँखों को सिकोड़ना, माथे पर बल डालना या चेहरे के एक हिस्से को अधिक उठाना तुरंत देख सके।

उसने अभ्यास से पहले चेहरा साफ़ किया और आँखों के आसपास कोई भारी उत्पाद नहीं लगाया। इससे त्वचा पर अनावश्यक फिसलन नहीं हुई और उसे मांसपेशियों की गति स्पष्ट महसूस हुई। उसने कंधों को ढीला छोड़ा, गर्दन सीधी रखी और होंठों को आराम की स्थिति में रखा।

फ्री-आई बैग टोनर के लिए ये बातें तैयार रखें:

- ☐ साफ़ शीशा
- ☐ शांत, अच्छी रोशनी वाली जगह
- ☐ सीधी पीठ के लिए स्थिर कुर्सी
- ☐ अभ्यास के समय देखने के लिए घड़ी या समय-सूचक

अब अभ्यास का क्रम अपनाएँ।

1 शरीर को स्थिर करें।

कुर्सी पर बैठकर दोनों पैर ज़मीन पर रखें। पीठ सीधी रखें, लेकिन शरीर को कठोर न बनाएँ। कंधों को कानों से दूर रखें। ऐसा करने से गर्दन और माथे की अनावश्यक मदद कम होगी।

1 चेहरे को तटस्थ स्थिति में रखें।

जबड़ा ढीला रखें। दाँतों को कसकर न दबाएँ। होंठों को हल्के से बंद रखें। आँखों को सामान्य रूप से खोलें, लेकिन पलकों को फैलाकर या भौंहों को ऊपर खींचकर नहीं। यह स्थिति आपको केवल आँखों के नीचे के क्षेत्र की सक्रियता पहचानने में मदद करेगी।

1 नज़र को स्थिर रखें।

शीशे में अपने चेहरे के सामने एक बिंदु चुनें। उस बिंदु पर सहज नज़र रखें। आँखों को बार-बार इधर-उधर घुमाने से अभ्यास का लक्ष्य बदल जाता है और आँखों के आसपास तनाव बढ़ सकता है।

1 आँखों के नीचे के क्षेत्र को सक्रिय करें।

निचली पलकों को बहुत हल्के ढंग से ऊपर उठाने का प्रयास करें, जैसे आप आँखों के नीचे के हिस्से को जाग्रत कर रहे हों। आँखें बंद न करें और भौंहों को नीचे न खींचें। गति बहुत छोटी हो सकती है; यहाँ बड़ा हावभाव बेहतर परिणाम का संकेत नहीं है।

1 तनाव और सक्रियता में अंतर पहचानें।

सही सक्रियता में आँखों के नीचे हल्की मांसपेशीय गति महसूस हो सकती है। माथे पर शिकन, नाक के पास सिकुड़न, जबड़े में कसाव या आँखों में चुभन महसूस हो, तो आप अतिरिक्त मांसपेशियों का उपयोग कर रहे हैं। तुरंत रुकें, चेहरा ढीला करें और कम बल से दोबारा शुरू करें।

1 लय बनाए रखें।

निचली पलकों को हल्के से सक्रिय करें और फिर छोड़ दें। शुरुआत में 5 धीमी दोहराव करें। प्रत्येक दोहराव के बीच चेहरा पूरी तरह आराम में लौटाएँ। वसंत ने पहले सप्ताह में केवल एक चक्र किया, क्योंकि उसका उद्देश्य गति की शुद्धता सीखना था, थकान पैदा करना नहीं।

1 अभ्यास के बाद तुलना करें।

दोनों आँखों के नीचे के क्षेत्र को शीशे में देखें। क्या एक तरफ अधिक सिकुड़न है? क्या किसी आँख के आसपास तनाव बढ़ा? क्या चेहरा पहले से अधिक खुला दिखाई देता है? तुरंत बड़े बदलाव की अपेक्षा न करें। अभ्यास का पहला परिणाम बेहतर नियंत्रण और कम अनावश्यक तनाव है।

वसंत ने पहले तीन दिनों तक सुबह एक चक्र किया। चौथे दिन उसने शाम को कंप्यूटर बंद करने के बाद दूसरा छोटा चक्र जोड़ा। शाम के अभ्यास का कारण यह था कि वह दिनभर की आँखों की आदतों के बाद चेहरे को फिर से संतुलित करना चाहता था। उसने उस समय अभ्यास नहीं किया जब आँखों में जलन, तेज़ पानी आना या दर्द था।

एक सप्ताह बाद उसका मुख्य बदलाव यह था कि वह आँखों को सिकोड़कर देखने की आदत पहचानने लगा। पहले वह हर दोहराव में भौंहें उठाता था। शीशे की सहायता से उसने यह गलती सुधारी। अगले सप्ताह उसने दो चक्र जारी रखे, लेकिन तभी जब चेहरा आराम में रहता।

| अभ्यास के दौरान आवश्यक जाँच

जाँच	सही संकेत	सुधार की आवश्यकता का संकेत
नज़र	एक बिंदु पर सहज	बार-बार इधर-उधर घूमना
भौंहें	आराम में	ऊपर उठना या सिकुड़ना
जबड़ा	ढीला	दाँत भींचना

जाँच	सही संकेत	सुधार की आवश्यकता का संकेत
निचली पलक	हल्की सक्रियता	तेज़ झपकना या आँखें बंद करना
श्वास	सामान्य और शांत	श्वास रोकना
त्वचा	बिना खिंचाव	आँखों के नीचे रगड़ या खिंचाव

वसंत ने एक और महत्वपूर्ण निर्णय लिया: उसने अभ्यास की तुलना हर सुबह अलग रोशनी में नहीं की। उसने सप्ताह में दो बार, लगभग समान रोशनी और समान चेहरे की स्थिति में निरीक्षण किया। इससे उसे वास्तविक बदलाव और प्रकाश के कारण दिखने वाले अंतर में फर्क समझ आया। आपका व्यावहारिक निष्कर्ष यह है: कम दोहराव से शुरू करें, शीशे में अनावश्यक गतिविधि देखें और केवल आँखों के नीचे की हल्की सक्रियता पर ध्यान रखें।

अपने अभ्यास के लिए मुख्य सीख

हल्की गति ही फ्री-आई बैग टोनर की आधारशिला है।

आँखों के नीचे की त्वचा नाजुक होती है, इसलिए इस अभ्यास में बड़े हावभाव, तेज़ पलक झपकाना या आँखों को कसकर बंद करना आवश्यक नहीं है। वसंत ने 5 धीमी दोहराव से शुरुआत करके नियंत्रण सीखा। आप भी पहले एक चक्र करें और तभी दोहराव बढ़ाएँ जब माथा, जबड़ा और गर्दन शांत रहें। यदि गति देखने के लिए आपको चेहरा सिकोड़ना पड़े, तो बल कम करें।

शीशा सुधार का उपकरण है, सजावट नहीं।

शीशे का उपयोग केवल परिणाम देखने के लिए न करें; इसे अभ्यास के दौरान अपनी गलतियाँ पकड़ने के लिए रखें। वसंत ने देखा कि उसकी भौंहें हर बार ऊपर उठ रही थीं। उसने नज़र को एक स्थिर बिंदु पर रखा और भौंहों को ढीला किया। आप प्रत्येक दोहराव के बाद तीन स्थान जाँचें: भौंहें, जबड़ा और नाक के पास की त्वचा। इन स्थानों में गति दिखे तो दोहराव रोककर तटस्थ स्थिति फिर बनाएँ।

थकान-सा लुक कम करने के लिए नियमित समय चुनें।

एक दिन लंबा अभ्यास करने से बेहतर है कि आप कम समय का अभ्यास नियमित रूप से करें। वसंत ने सुबह एक चक्र और बाद में आवश्यकता होने पर शाम का छोटा चक्र चुना। सुबह का समय चेहरे की प्रारंभिक स्थिति देखने के लिए उपयोगी है; शाम का समय स्क्रीन-कार्य के बाद चेहरे की आदत जाँचने के लिए। आप अपने दैनिक कार्यक्रम में एक निश्चित समय चुनें, ताकि अभ्यास जल्दबाज़ी में न हो।

| आँखों की तकलीफ़ में अभ्यास रोकना सही निर्णय है।

फ्री-आई बैग टोनर सामान्य चेहरे की सक्रियता के लिए है, आँखों की जलन या दर्द को दबाने के लिए नहीं। वसंत ने लालिमा, चुभन और अधिक पानी आने वाले समय में अभ्यास नहीं किया। यदि आपको लगातार सूजन, दर्द, दृष्टि में बदलाव या असामान्य जलन दिखे, तो अभ्यास रोककर योग्य स्वास्थ्य विशेषज्ञ से सलाह लें। प्रशिक्षक के रूप में आप किसी विद्यार्थी को दर्द सहने या आँखों पर ज़ोर देने की सलाह न दें।

| परिणाम को चेहरे की शांति और नियंत्रण से भी जाँचें।

केवल आँखों के नीचे का आकार देखकर अभ्यास का मूल्यांकन न करें। पूछें: क्या चेहरा कम सिकुड़ा हुआ दिखता है? क्या नज़र अधिक खुली और सहज है? क्या विद्यार्थी भौंहों और जबड़े को बिना अतिरिक्त तनाव के स्थिर रख सकता है? वसंत के लिए पहला स्पष्ट सुधार यही था कि वह थकी हुई आँखों की आदत पहचानकर उसे नियंत्रित करने लगा। नियमित अभ्यास के साथ चेहरा अधिक जाग्रत दिखाई दे सकता है, लेकिन हर व्यक्ति की त्वचा, नींद और दिनचर्या अलग होती है।

अभ्यास समाप्त करते समय आँखों को सामान्य रूप से खोलें, जबड़े को ढीला छोड़ें और कुछ क्षण चेहरे को स्थिर रहने दें। आँखों के नीचे रगड़कर परिणाम जाँचने की कोशिश न करें। फ्री-आई बैग टोनर का सही उपयोग बल लगाने में नहीं, बल्कि छोटी, नियंत्रित गति और शांत चेहरे में है। जब आप इस अभ्यास को इसी सावधानी से सिखाते और करते हैं, तो आँखों के नीचे का क्षेत्र पूरे चेहरे की जाग्रत अभिव्यक्ति के साथ बेहतर तालमेल बनाने लगता है।

अध्याय 35

Eye Bag Toner (With Hands)



अध्याय ३५: हाथों के साथ आई-बैग टोनर

आंखों के नीचे सही दबाव की तैयारी

सु बह आईने में आंखों के नीचे हल्की सूजन दिखाई दे सकती है। ऐसे समय उंगलियों से जल्दी-जल्दी दबाने के बजाय **हैंड-टोन आई बैग** को धीमे, हल्के और दोनों तरफ बराबर दबाव के साथ करें। इस अभ्यास का उद्देश्य आंखों के नीचे के क्षेत्र को सक्रिय करना है, न कि त्वचा को खींचना या जोर से रगड़ना।

अभ्यास से पहले चेहरा साफ करें और हाथ धो लें। नाखून छोटे रखें, क्योंकि आंखों के नीचे की त्वचा बहुत पतली होती है। आपको केवल साफ हाथ और एक आईना चाहिए। यदि त्वचा बहुत सूखी हो, तो आंखों के नीचे थोड़ी मात्रा में हल्का मॉइस्चराइज़र लगाकर कुछ क्षण रुकें, ताकि उंगलियां त्वचा पर खिंचाव न डालें। बहुत अधिक क्रीम न लगाएं; फिसलन बढ़ने पर दबाव नियंत्रित करना कठिन हो सकता है।

हैंड-टोन आई बैग में मुख्य काम अनामिका उंगली करती है, क्योंकि उसका स्पर्श स्वाभाविक रूप से हल्का रहता है। दबाव इतना रखें कि त्वचा के नीचे हल्की सक्रियता महसूस हो, लेकिन त्वचा सफेद न पड़े, आंख न सिकुड़े और कोई दर्द न हो। दोनों आंखों के नीचे एक ही समय पर काम करने से समरूपता बनाए रखना आसान होता है।

अपने आप से पूछें: क्या मैं त्वचा को दबा रहा हूं या खींच रहा हूं? सही उत्तर दबाव होना चाहिए, खिंचाव नहीं। यही इस अभ्यास की पहली जांच है।

हैंड-टोन आई बैग की सही विधि

सीधे बैठें और सिर को आगे न झुकाएं। कंधे ढीले रखें। आईने में दोनों आंखों के नीचे का क्षेत्र साफ दिखाई देना चाहिए। अब अनामिका उंगलियों के नरम हिस्से को आंखों के नीचे, आंख की पुतली के ठीक नीचे वाले नरम क्षेत्र पर रखें। आंख की पलक, आंख के कोने या आंख की हड्डी के किनारे पर दबाव न दें।

अभ्यास का क्रम इस प्रकार रखें:

- ❶ दोनों अनामिका उंगलियां आंखों के नीचे समान ऊंचाई पर रखें। उंगलियों के सिरों को त्वचा पर टिकाएं और नाखून को त्वचा से दूर रखें।
- ❷ बहुत हल्का ऊपर की ओर दबाव दें। दबाव ऊपर उठाने जैसा हो, त्वचा को आंख की ओर धकेलने जैसा नहीं।
- ❸ दबाव बनाए रखते हुए धीरे-धीरे पांच तक गिनें। गिनती के दौरान माथे, गाल और मुंह को शांत रखें।
- ❹ दबाव छोड़ें, लेकिन उंगली को तुरंत न हटाएं। दो सेकंड रुकें, फिर उसी स्थान पर दोबारा दबाव दें।
- ❺ यही क्रम पांच बार दोहराएं। इसके बाद उंगलियों को आंखों के नीचे के अगले हिस्से पर थोड़ा बाहर की ओर ले जाएं और पांच बार फिर दोहराएं।
- ❻ अंत में दोनों उंगलियों को आंख के अंदरूनी कोने से बाहरी कोने की दिशा में बहुत हल्के स्पर्श के साथ एक बार ले जाएं। त्वचा को खींचें नहीं।

इस अभ्यास में दबाव की मात्रा समझने के लिए एक सरल पैमाना रखें। शून्य का अर्थ कोई दबाव नहीं और दस का अर्थ बहुत तेज दबाव मानें। आंखों के नीचे हैंड-टोन आई बैग के लिए दबाव लगभग दो या तीन के स्तर पर रखें। यदि उंगली हटाने के बाद लाल निशान लंबे समय तक बना रहे, तो दबाव अधिक था।

समरूपता के लिए दोनों तरफ एक जैसी गिनती और एक जैसा स्थान रखें। पहले बाईं आंख पर पांच सेकंड और फिर दाईं आंख पर पांच सेकंड करने से कई विद्यार्थियों का दबाव बदल जाता है। दोनों उंगलियों से एक साथ काम करने पर यह अंतर कम होता है। यदि एक तरफ सूजन अधिक दिखाई दे, तब भी उस तरफ अधिक जोर न लगाएं। दोनों तरफ समान हल्का दबाव रखें, क्योंकि अधिक दबाव सूजन को कम करने के बजाय क्षेत्र को परेशान कर सकता है।

तन्मय, 27 वर्षीय विद्यार्थी, अभ्यास के दौरान बाईं आंख के नीचे अधिक दबाव डाल रहा था। उसने आईने में देखा कि बाईं आंख थोड़ी सिकुड़ रही थी और दाईं आंख सामान्य थी। उसने दबाव को तीन से घटाकर दो किया, दोनों अनामिकाओं की ऊंचाई बराबर की और पांच सेकंड की पांच पुनरावृत्तियां कीं।

अभ्यास के बाद दोनों तरफ त्वचा का रंग समान रहा और किसी तरफ खिंचाव महसूस नहीं हुआ। यही अपेक्षित परिणाम है: हल्की सक्रियता, शांत आंखें और बराबर स्पर्श।

तकनीक का सार याद रखें: **समान स्थान, समान गिनती, समान हल्का दबाव**। जब ये तीनों स्थिर रहते हैं, तब हाथों वाला आई-बैग टोनर सुरक्षित और नियंत्रित रहता है।

अभ्यास करके दबाव और समरूपता जांचें

अब आईने के सामने लगभग तीन मिनट का अभ्यास करें। चेहरा साफ हो, हाथ धुले हों और बैठने की जगह स्थिर हो। मोबाइल का टाइमर पांच-पांच सेकंड की गिनती के लिए उपयोग कर सकते हैं, लेकिन अभ्यास के दौरान स्क्रीन देखने के लिए आंखों को न मोड़ें।

पहले दोनों अनामिका उंगलियों को आंखों के नीचे रखें। उंगलियों के बीच की दूरी दोनों तरफ समान रखें। हल्का ऊपर की ओर दबाव दें और पांच सेकंड तक रुकें। दबाव छोड़कर दो सेकंड आराम दें। इस क्रम को पांच बार करें। फिर उंगलियों को आंखों के नीचे बाहरी दिशा में थोड़ा आगे रखें और वही क्रम पांच बार दोहराएं।

अब आईने में तीन बातें देखें: क्या दोनों आंखें समान रूप से खुली हैं? क्या दोनों तरफ उंगली की ऊंचाई समान है? क्या त्वचा पर गहरी रेखा या तेज लाल निशान तो नहीं है? यदि किसी आंख के नीचे त्वचा अधिक खिंची हुई दिखे, तो उंगली हटाकर दोबारा सही स्थान से शुरू करें। खिंची हुई त्वचा पर अभ्यास जारी न रखें।

तन्मय के लिए इस अभ्यास का पूरा समय लगभग तीन मिनट रहा। उसने पहले स्थान पर पांच बार पांच सेकंड दबाव दिया, दूसरे स्थान पर भी पांच बार पांच सेकंड दबाव दिया और हर बार दो सेकंड का विराम रखा। अभ्यास के बाद उसने दोनों आंखों के नीचे हल्की गर्माहट महसूस की, लेकिन जलन, दर्द या लगातार लालिमा नहीं हुई। यही सामान्य और स्वीकार्य प्रतिक्रिया है।

अभ्यास पूरा होने पर यह छोटी जांच करें:

- ☐ दोनों अनामिकाओं ने समान समय तक दबाव दिया।
- ☐ आंखें सिकुड़ी नहीं और माथे पर तनाव नहीं आया।
- ☐ त्वचा खिंची नहीं और नाखून ने स्पर्श नहीं किया।
- ☐ दबाव के बाद कोई दर्द, जलन या लंबे समय तक रहने वाला लाल निशान नहीं रहा।

यदि इनमें से कोई बात सही नहीं है, तो अगली बार पुनरावृत्तियां बढ़ाने के बजाय दबाव और उंगली की स्थिति ठीक करें। इस अभ्यास में अधिक करना लक्ष्य नहीं है; सही ढंग से करना लक्ष्य है।

अक्सर होने वाली गलतियां और उनके सुधार

बहुत तेज दबाव देना

जब विद्यार्थी आई-बैग को जल्दी कम करने की कोशिश करता है, तो वह उंगली का वजन बढ़ा देता है। आंख सिकुड़ती है, गाल ऊपर खिंचता है और त्वचा पर गहरा निशान बन सकता है। इससे अभ्यास का नियंत्रण समाप्त हो जाता है।

Do this: दबाव को दो या तीन के स्तर पर रखें। पांच तक गिनते समय आंखों को आराम दें और उंगली को स्थिर रखें। उंगली हटाने के बाद त्वचा पर निशान देखें।

Not this: सूजन अधिक दिखने पर उसी स्थान पर जोर से दबाते रहें या त्वचा को आंख की ओर धकेलें।

दोनों तरफ अलग स्थान पर उंगली रखना

एक उंगली आंख के नीचे नरम हिस्से पर और दूसरी उंगली आंख की हड्डी के पास रखने से दबाव और परिणाम अलग हो सकते हैं। यह गलती अक्सर आईने में चेहरा सीधा न देखने से होती है।

Do this: पहले आईने में दोनों उंगलियों की ऊंचाई मिलाएं। दोनों आंखों की पुतलियों के नीचे समान स्थान चुनें और फिर दबाव शुरू करें। हर पुनरावृत्ति के बाद उंगलियों की स्थिति जांचें।

Not this: एक तरफ आंख के कोने के पास और दूसरी तरफ गाल के बीच में दबाव देना।

त्वचा को रगड़ना या खींचना

क्रीम या तेल अधिक होने पर उंगली फिसल सकती है। विद्यार्थी फिसलन रोकने के लिए त्वचा को खींचने लगता है। आंखों के नीचे ऐसा खिंचाव अनावश्यक है और त्वचा को परेशान कर सकता है।

Do this: बहुत कम मात्रा में मॉइस्चराइज़र लगाएं, कुछ क्षण रुकें और फिर अनामिका के नरम हिस्से से स्थिर दबाव दें। जरूरत हो तो उंगली उठाकर स्थान बदलें; त्वचा को घसीटकर स्थान न बदलें।

Not this: आंख के अंदरूनी कोने से बाहरी कोने तक तेज रगड़ करना या त्वचा को उंगली के साथ खींचना।

अभ्यास रोकने के संकेत स्पष्ट हैं: तेज दर्द, जलन, आंखों में पानी आना, दृष्टि धुंधली होना या लंबे समय तक बनी लालिमा। इनमें से कोई संकेत हो, तो हाथ तुरंत हटा दें और आंखों को आराम दें। आंख के आसपास चोट, संक्रमण या हाल की चिकित्सकीय प्रक्रिया हो, तो यह अभ्यास करने से पहले योग्य स्वास्थ्य विशेषज्ञ से सलाह लें।

हैंड-टोन आई बैग का प्रभाव दबाव की ताकत से नहीं, बल्कि स्पर्श की सटीकता से बनता है। हर बार समान स्थान, समान गिनती और समान हल्कापन बनाए रखें। यही अनुशासन आंखों के नीचे के अभ्यास को सुरक्षित, संतुलित और पूरे फेस योग अभ्यास के अनुरूप बनाता है।

अध्याय 36

Under Eye Smoother (With Hands)

आँखों के नीचे सही चुनाव: दबाव नहीं, अंडर-आई स्मूदिंग रिदम

नीता, 46 वर्ष की लाइब्रेरी मैनेजर, दिन के अंत में अक्सर आँखों के नीचे सूखापन और महीन रेखाओं की खिंचाव जैसी अनुभूति महसूस करती थीं। उन्होंने पहले उँगलियों से त्वचा को तेज़ी से रगड़कर चिकना करने की कोशिश की। इससे कुछ क्षणों के लिए त्वचा खिंची हुई लगी, लेकिन आँखों के नीचे का क्षेत्र और संवेदनशील हो गया। बाद में उन्होंने हल्के स्पर्श, छोटे विराम और सही दिशा के साथ हाथों से अंडर-आई स्मूदर करना सीखा।

अंडर-आई क्षेत्र में त्वचा पतली और नाजुक होती है। इसलिए यहाँ मुख्य चुनाव यह है कि आप त्वचा को खींचकर तुरंत चिकना दिखाने की कोशिश करें या नियंत्रित, हल्के और दोहराए जा सकने वाले स्पर्श का अभ्यास करें। गलत चुनाव में तेज़ रगड़, अधिक दबाव और बार-बार त्वचा खींचना शामिल हो सकता है। इससे सूखापन, जलन या महीन रेखाओं की अनुभूति बढ़ सकती है। सही चुनाव त्वचा को आराम देता है और अभ्यास को सुरक्षित बनाता है।

अभ्यास से पहले स्वयं से पूछें: क्या मेरी उँगलियाँ त्वचा को खींच रही हैं, या केवल त्वचा पर हल्का संपर्क बना रही हैं? यही प्रश्न अंडर-आई स्मूदिंग रिदम की शुरुआत है। आज का व्यावहारिक लक्ष्य महीन रेखाओं या सूखेपन को बलपूर्वक हटाना नहीं, बल्कि उस क्षेत्र में खिंचाव की अनुभूति घटाना और स्पर्श को अधिक शांत बनाना है।

तीन तरीकों में अंतर समझें

हाथों से अंडर-आई क्षेत्र पर काम करने के तीन सामान्य तरीके देखे जा सकते हैं। इनका अंतर केवल समय या खर्च में नहीं, बल्कि दबाव और त्वचा के साथ आपके व्यवहार में भी है।

तरीका	खर्च	समय	कठिनाई	किसके लिए उपयुक्त
तेज़ रगड़ या खिंचाव	कोई अतिरिक्त खर्च नहीं	30-60 सेकंड	आसान दिखता है, पर जोखिमपूर्ण	किसी के लिए अनुशंसित नहीं
हल्का स्थिर स्पर्श	कोई अतिरिक्त खर्च नहीं	लगभग 2 मिनट	सरल	पहली बार सीखने वाले और संवेदनशील त्वचा वाले
अंडर-आई स्मूदिंग रिदम	कोई अतिरिक्त खर्च नहीं	लगभग 3-4 मिनट	मध्यम	नियमित अभ्यास और शिक्षक प्रशिक्षण के लिए

तेज़ रगड़ में व्यक्ति अक्सर आँखों के नीचे की त्वचा को बाहर की ओर खींचता है। इससे तुरंत चिकनाई जैसी अनुभूति आ सकती है, क्योंकि त्वचा कुछ समय के लिए तनी हुई लगती है। लेकिन यह वास्तविक आराम नहीं है। यदि उँगली त्वचा पर सरकते समय त्वचा को साथ खींचती है, तो दबाव कम करना चाहिए।

हल्का स्थिर स्पर्श उन दिनों उपयोगी है जब क्षेत्र सूखा, थका हुआ या बहुत संवेदनशील लगे। इसमें उँगली को एक जगह रखकर कुछ साँसों तक संपर्क बनाए रखा जाता है। अंडर-आई स्मूदिंग रिदम इससे आगे का व्यवस्थित तरीका है। इसमें स्पर्श, दिशा, विराम और दोहराव का क्रम तय रहता है। यही क्रम शिक्षक को विद्यार्थी की तकनीक सुधारने में मदद करता है।

नीता के लिए तीसरा तरीका उपयुक्त रहा क्योंकि वह दिनभर पढ़ने और स्क्रीन देखने के बाद नियमित रूप से आँखों के नीचे तनाव महसूस करती थीं। फिर भी, जिस दिन त्वचा में जलन या असामान्य संवेदनशीलता हो, उस दिन रिदम को छोटा करके केवल हल्का स्थिर स्पर्श करना बेहतर है। तरीका चुनते समय त्वचा की प्रतिक्रिया को प्राथमिक संकेत मानें।

आज का takeaway यह है: कम खर्च वाला तरीका हमेशा सरल या सुरक्षित नहीं होता। अंडर-आई क्षेत्र में हल्का दबाव और स्थिर नियंत्रण, तेज़ गति से अधिक महत्वपूर्ण है।

किस स्थिति में कौन-सा तरीका चुनें

यदि आप पहली बार यह अभ्यास सीख रहे हैं, तो अंडर-आई स्मूदिंग रिदम का छोटा संस्करण चुनें। इससे आप दबाव, दिशा और विराम को एक साथ समझ पाएँगे। यदि आपकी त्वचा सामान्य है और महीन रेखाओं के साथ सूखेपन की अनुभूति भी होती है, तो पूरा तीन से चार मिनट का क्रम करें।

यदि अंडर-आई क्षेत्र बहुत सूखा, लाल या संवेदनशील महसूस हो, तो पहले हल्का स्थिर स्पर्श चुनें। यदि स्पर्श के दौरान त्वचा गर्म, चुभती या जलती लगे, तो अभ्यास रोकें। यदि केवल थकान या खिंचाव महसूस

हो, तो दबाव घटाकर रिदम जारी रख सकते हैं।

निर्णय का सरल क्रम इस प्रकार रखें:

- ☐ यदि त्वचा शांत और सामान्य महसूस हो, तो अंडर-आई स्मूदिंग रिदम करें।
- ☐ यदि त्वचा सूखी या थकी हुई लगे, तो रिदम को धीमा करें और दोहराव घटाएँ।
- ☐ यदि त्वचा लाल, जली हुई या दर्दयुक्त लगे, तो हाथों से स्मूदर न करें।
- ☐ यदि उँगली त्वचा को खींच रही हो, तो पकड़ ढीली करें और त्वचा के ऊपर हल्का संपर्क रखें।
- ☐ यदि अभ्यास के बाद क्षेत्र अधिक आरामदायक लगे, तो यही दबाव अगले अभ्यास में बनाए रखें।
- ☐ यदि अभ्यास के बाद खिंचाव या जलन बढ़े, तो अवधि घटाएँ और तकनीक की जाँच करें।

शिक्षक के रूप में विद्यार्थी से केवल “हल्का करें” न कहें। उसे दिखाएँ कि हल्का स्पर्श कैसा दिखता है: उँगली त्वचा को धकेले नहीं, त्वचा पर टिके; गति छोटी हो; और हर दिशा बदलने से पहले स्पष्ट विराम हो। विद्यार्थी से पूछें, “क्या आपको त्वचा खिंचती हुई लग रही है?” उसका उत्तर आपकी अगली सुधार-सूचना तय करेगा।

याद रखें: इस अभ्यास का लक्ष्य त्वचा को खींचकर रेखा मिटाना नहीं है। लक्ष्य अंडर-आई क्षेत्र में चिकने स्पर्श के साथ आराम की अनुभूति बनाना है।

अंडर-आई स्मूदिंग रिदम का सही अभ्यास

अभ्यास शुरू करने से पहले हाथ साफ करें और नाखून छोटे रखें। यदि चेहरे पर मेकअप, धूल या कोई ऐसी चीज़ लगी हो जो उँगली को रगड़ने पर त्वचा में खिंचाव दे, तो पहले चेहरा साफ करें। सूखी त्वचा पर उँगली अटक सकती है, इसलिए आवश्यकता हो तो बहुत थोड़ी मात्रा में उपयुक्त मॉइस्चराइज़र लगाएँ। उत्पाद इतना अधिक न लगाएँ कि उँगली त्वचा पर फिसलकर नियंत्रण खो दे।

1 शरीर और गर्दन को स्थिर करें।

सीधे बैठें या खड़े हों। कंधों को ऊपर न उठाएँ। जब शरीर स्थिर रहता है, तो हाथ अनावश्यक दबाव नहीं डालते। आँखों को बंद करें या दृष्टि को नरम रखें। पहले एक धीमी, सहज साँस लें।

1 हाथों को तैयार करें।

दोनों हथेलियों को कुछ क्षण हल्के से रगड़कर गर्म करें। गर्म हथेली को आँखों पर दबाएँ नहीं; केवल गालों के ऊपरी भाग और आँखों के आसपास कुछ क्षण रखें। इसका कारण यह है कि अचानक ठंडे हाथों

का स्पर्श चेहरे को सिकोड़ सकता है और उँगलियों में अतिरिक्त तनाव ला सकता है।

1 उँगली का सही भाग चुनें।

अनामिका या छोटी उँगली के नरम हिस्से का उपयोग करें। उँगली के पोर से चुभता हुआ दबाव न दें। उँगली को आँख की पुतली पर न रखें। काम अंडर-आई हड्डी के किनारे पर करें, आँख के बिल्कुल पास की कोमल त्वचा पर नहीं।

1 अंदर से बाहर हल्का संपर्क बनाएँ।

नाक के पास अंडर-आई हड्डी के किनारे से शुरू करें। उँगली को त्वचा पर टिकाएँ और आँख के बाहरी कोने की दिशा में बहुत धीरे चलाएँ। त्वचा को बाहर की ओर खींचने के बजाय उँगली को त्वचा के साथ सरकाएँ। एक दिशा में लगभग 3-4 सेकंड लगाएँ।

1 बाहरी कोने पर रुकें।

बाहरी कोने पर उँगली रोककर एक सहज साँस लें। इस विराम का कारण यह है कि दिशा बदलते समय लोग अक्सर त्वचा को झटके से खींच देते हैं। विराम गति को नियंत्रित रखता है।

1 नीचे की हड्डी के साथ वापसी करें।

बाहरी कोने से उसी मार्ग पर धीरे-धीरे अंदर की ओर लौटें। दबाव पहले जैसा हल्का रखें। यदि त्वचा उँगली के साथ खिसक रही है, तो दबाव कम करें। एक पूरे अंदर-बाहर क्रम को एक दोहराव मानें। कुल 5 दोहराव करें।

1 महीन रेखाओं वाले क्षेत्र पर स्थिर स्पर्श दें।

जहाँ महीन रेखाओं की खिंचाव जैसी अनुभूति अधिक हो, वहाँ उँगली को त्वचा पर टिकाकर 2-3 सेकंड रुकें। त्वचा को फैलाएँ नहीं। इस छोटे विराम से विद्यार्थी को यह समझ आता है कि स्मूदिंग का अर्थ खींचना नहीं, बल्कि नियंत्रित संपर्क है।

1 सूखेपन की अनुभूति पर दबाव नहीं, गति घटाएँ।

यदि अंडर-आई क्षेत्र सूखा लगे, तो उँगली को और हल्का करें और गति को धीमा करें। सूखेपन को रगड़कर हटाने की कोशिश न करें। रगड़ से त्वचा में गर्मी और खिंचाव बढ़ सकता है। आवश्यकता होने पर उपयुक्त मॉइस्चराइज़र की बहुत थोड़ी मात्रा लगाकर अभ्यास रोक दें या बाद में करें।

1 दूसरी आँख पर समान क्रम दोहराएँ।

एक आँख पर अधिक समय और दूसरी पर कम समय न दें। दोनों ओर समान 5 दोहराव रखें। इससे अभ्यास संतुलित रहता है और शिक्षक विद्यार्थी की दोनों तरफ़ की तकनीक की तुलना कर सकता है।

1 अंत में हथेलियों से आराम दें।

हथेलियों को फिर से गर्म करें और आँखों को ढके बिना गालों के ऊपरी भाग पर कुछ क्षण रखें। फिर हाथ हटा लें। आँखें तुरंत न रगड़ें। अभ्यास के बाद क्षेत्र को देखें और स्वयं से पूछें: क्या त्वचा अधिक आरामदायक लग रही है, या अधिक खिंची हुई?

शिक्षण के दौरान नीता जैसे विद्यार्थी को दर्पण में अपनी उँगली की गति देखने दें। यदि वह भौंह या गाल की मांसपेशियों को अनजाने में कस रही हो, तो पहले हाथ रोकें, साँस सामान्य कराएँ और फिर दोहराव शुरू कराएँ। सही तकनीक में चेहरा सिकुड़ता नहीं; हाथ शांत रहते हैं।

आज की जाँच-सूची:

- ☐ हाथ साफ और नाखून छोटे रखें।
- ☐ अंडर-आई हड्डी के किनारे पर ही हल्का संपर्क रखें।
- ☐ त्वचा को बाहर की ओर खींचने के बजाय उँगली को धीरे सरकाएँ।
- ☐ हर दिशा बदलने से पहले एक छोटा विराम लें।
- ☐ 5 दोहराव के बाद जलन, लालिमा या बड़े हुए खिंचाव की जाँच करें।

अंडर-आई स्मूदिंग रिदम का परिणाम तेज़ खिंचाव में नहीं, नियंत्रित दोहराव में दिखाई देता है। जब हाथ त्वचा को खींचने के बजाय उसे शांत स्पर्श देते हैं, तब महीन रेखाओं और सूखेपन की अनुभूति पर काम अधिक सुरक्षित और स्पष्ट बनता है। यही सूक्ष्म नियंत्रण आगे के फेस योग अभ्यासों में भी आपकी शिक्षक-दृष्टि को मजबूत करेगा।

अध्याय 37

Under Eye Relaxer (With Hands)

आंखों के नीचे तनाव को समझना

ल गातार स्क्रीन देखने, कम पलक झपकाने और आंखों को सिकोड़कर काम करने से आंखों के नीचे का क्षेत्र भारी, तना हुआ और थका हुआ महसूस हो सकता है। हाथों से किया गया अंडर-आई रिलैक्सर इस क्षेत्र पर जोरदार दबाव डालने के बजाय बहुत हल्के स्पर्श और धीमी गति से तनाव कम करने का अभ्यास है। इसका उद्देश्य त्वचा को खींचना नहीं, बल्कि आंखों के आसपास की पकड़ को ढीला करना है।

इस अभ्यास में “रिलैक्स-टू-रिवाइव” ढांचा अपनाएं। पहले क्षेत्र को शांत करें, फिर हल्का स्पर्श देकर जकड़न कम करें, और अंत में आंखों को आराम की स्थिति में लौटाएं। आंख के गोले पर कभी दबाव न दें। उंगली हमेशा आंख के नीचे की हड्डी के किनारे पर रहे, क्योंकि यह नाजुक त्वचा को खींचने से बचाता है।

अभ्यास से पहले हाथ साफ करें और चेहरे पर इतना मॉइस्चराइज़र या हल्का तेल लगाएं कि उंगली त्वचा पर बिना रगड़ के चल सके। नाखून छोटे रखें। यदि आंख में दर्द, संक्रमण, हाल की सर्जरी, चोट या अचानक सूजन हो, तो यह अभ्यास न कराएं और योग्य चिकित्सक से सलाह लेने को कहें। अभ्यास के दौरान जलन, तेज दर्द, धुंधला दिखना या असामान्य दबाव महसूस हो, तो तुरंत रुकें।

अपने आप से पूछें: क्या मेरी उंगली त्वचा को खींच रही है, या केवल हल्का सहारा दे रही है? सही उत्तर दूसरा होना चाहिए। इस अभ्यास का पहला व्यावहारिक नियम है - हल्का स्पर्श, धीमी गति और आंख के गोले से पूरी दूरी।

रिलैक्स-टू-रिवाइव की क्रमबद्ध विधि

अभ्यास बैठकर करें। पीठ सीधी रखें, कंधे ढीले छोड़ें और जबड़े को कसने से बचें। आंखों को बंद करें, लेकिन पलकों को जोर से न दबाएं। पूरी प्रक्रिया लगभग 2 से 3 मिनट में पूरी की जा सकती है। शिक्षक के रूप में पहले स्वयं यह क्रम करके देखें, फिर विद्यार्थी को करावाएं।

1 हाथों को तैयार करें।

हथेलियों को 5 से 10 सेकंड तक आपस में रगड़कर हल्का गर्म करें। गर्माहट बहुत अधिक न हो। अब दोनों हथेलियों को बिना दबाव के बंद आंखों पर रखें। आंखों के ऊपर भार न डालें; केवल हथेलियों की गर्मी और अंधेरा महसूस करें। तीन धीमी सांसों तक रुकें। इससे विद्यार्थी तुरंत आंखें खोलने या भौंहें सिकोड़ने के बजाय स्थिर होना सीखता है।

1 उंगली की सही जगह रखें।

दोनों हाथों की अनामिका उंगली का नरम भाग आंख के नीचे की हड्डी पर रखें। नाक के पास वाले अंदरूनी कोने से शुरू करें, लेकिन आंसू की नली पर दबाव न दें। उंगली आंख के नीचे की त्वचा पर नहीं, हड्डी के किनारे पर टिके। दबाव इतना हल्का रखें कि त्वचा का रंग न बदले और कोई खिंचाव न दिखे।

1 अंदर से बाहर की ओर सरकाएं।

अनामिका को आंख के नीचे के अंदरूनी कोने से बाहरी कोने की ओर बहुत धीमे सरकाएं। गति लगभग 4 से 5 सेकंड में एक तरफ पूरी होनी चाहिए। बाहरी कोने पर पहुंचकर उंगली उठाएं और फिर अंदरूनी कोने पर लौटें। त्वचा को आगे धकेलने के बजाय उंगली को चिकनी सतह पर तैरने दें। यह गति 5 बार करें। बार-बार रगड़ने से बचें, क्योंकि अंडर-आई त्वचा पतली और संवेदनशील होती है।

1 स्थिर स्पर्श दें।

अब आंख के नीचे की हड्डी के बीच वाले भाग पर दोनों अनामिक उंगलियां रखें। बहुत हल्का स्थिर दबाव 3 सेकंड दें और छोड़ दें। यही क्रिया बाहरी भाग पर दोहराएं। प्रत्येक स्थान पर केवल एक बार रुकें। स्थिर स्पर्श का उद्देश्य मांसपेशियों को और कसना नहीं, बल्कि उन्हें रुकने और ढीला होने का संकेत देना है।

1 बाहरी कोने को शांत करें।

तर्जनी और मध्यमा उंगली को आंख के बाहरी कोने के पास रखें, लेकिन कौए के पैरों वाली रेखाओं को खींचें नहीं। त्वचा को बाहर की ओर खींचने के बजाय उंगलियों को हल्के सहारे की तरह रखें। दो धीमी सांसों तक रुकें। फिर उंगलियां हटा लें। इस भाग में अधिक दबाव अक्सर विद्यार्थी की आंखों को सिकोड़ देता है, इसलिए यहां हल्कापन सबसे जरूरी है।

1 अंत में आंखों को आराम दें।

हथेलियों को फिर से बंद आंखों पर रखें और 10 सेकंड तक शांत रहें। आंखें खोलते समय पहले नीचे देखें, फिर धीरे-धीरे सामने देखें। तुरंत तेज रोशनी या मोबाइल स्क्रीन की ओर न देखें। इससे अभ्यास के बाद आंखों को दोबारा तनाव में जाने से बचाने में मदद मिलती है।

शुरुआत में यह क्रम दिन में एक बार करें। स्क्रीन पर लंबे समय तक काम करने वाले विद्यार्थी इसे दोपहर में या काम समाप्त करने के बाद कर सकते हैं। बहुत थकान वाले दिन 2 से 3 मिनट का छोटा क्रम पर्याप्त है; अधिक देर तक करने से बेहतर परिणाम जरूरी नहीं मिलते। अभ्यास के बाद आंखों के आसपास हल्की गर्माहट या ढीलापन सामान्य अनुभव हो सकता है, लेकिन दर्द या जलन सामान्य नहीं है।

त्वचा को खींचे बिना पांच धीमी सरकनें और दो स्थिर स्पर्श - यही इस विधि का मुख्य अभ्यास है। अब इसे एक वास्तविक दिनचर्या में लागू करके देखें।

अमीरा की स्क्रीन-थकान वाली दिनचर्या

अमीरा 32 वर्ष की मार्केटिंग एग्जीक्यूटिव है। वह सुबह से शाम तक कंप्यूटर पर काम करती है और दिन के अंत में उसकी आंखों के नीचे भारीपन महसूस होता है। वह आंखों को बार-बार रगड़ती थी, जिसे त्वचा और अधिक संवेदनशील हो जाती थी। उसके लिए लक्ष्य किसी एक दिन में बदलाव देखना नहीं, बल्कि आंखों के नीचे के तनाव को सुरक्षित तरीके से कम करना था।

अमीरा ने सात दिनों की सरल दिनचर्या अपनाई। उसने हर कार्यदिवस दोपहर के भोजन के बाद 2 मिनट और शाम को काम बंद करने के बाद 3 मिनट अभ्यास किया। अभ्यास से पहले उसने हाथ धोए, नाखून जांचे और आंखों के नीचे थोड़ी मात्रा में मॉइस्चराइज़र लगाया। उसने आईने के सामने यह सुनिश्चित किया कि उसकी उंगलियां आंख के गोले पर नहीं, हड्डी के किनारे पर रहें।

समय	अमीरा की क्रिया	अवधि	ध्यान देने योग्य संकेत
दोपहर	हथेलियों की गर्माहट, पांच हल्की सरकनें	2 मिनट	आंखें न सिकुड़ें
शाम	पूरा रिलैक्स-टू-रिवाइव क्रम	3 मिनट	त्वचा न खिंचे
सातवें दिन	अभ्यास के बाद स्वयं जांच	1 मिनट	भारीपन और तनाव का अनुभव

पहले दो दिनों में अमीरा ने गति बहुत तेज कर दी। उसने महसूस किया कि उंगली त्वचा को आगे धकेल रही है। उसने गति घटाकर हर दिशा में 5 सेकंड लगाए और दबाव कम किया। तीसरे दिन से उसने आं-

खें बंद रखते हुए जबड़े को ढीला छोड़ना शुरू किया। पांचवें दिन उसने आंखें रगड़ने के बजाय पहले 10 सेकंड हथेलियों की गर्माहट का उपयोग किया।

सातवें दिन अमीरा ने तीन बातों की तुलना की: अभ्यास से पहले आंखों के नीचे भारीपन, अभ्यास के तुरंत बाद आराम का अनुभव, और शाम को आंखें खोलने में सहजता। अपेक्षित परिणाम यह नहीं था कि आंखों के नीचे का क्षेत्र तुरंत बदल जाए। अपेक्षित परिणाम था - कम रगड़ना, कम सिकोड़ना, स्पर्श के बाद अधिक ढीलापन और आंखों को आराम देने की बेहतर आदत।

शिक्षक अमीरा जैसे विद्यार्थी से यह भी पूछ सकता है: “क्या आप आंख के नीचे की हड्डी महसूस कर पा रही हैं?” यदि उत्तर नहीं है, तो उंगली बहुत नीचे या त्वचा पर हो सकती है। उसे उंगली को थोड़ा ऊपर, हड्डी के किनारे पर लाने को कहें। यदि वह आंखों को कसकर बंद कर रही है, तो पहले हथेलियों की गर्माहट वाला चरण दोबारा करवाएं।

सात दिनों के बाद भी यदि अमीरा को दर्द, लगातार सूजन, लालिमा या दृष्टि में बदलाव महसूस हो, तो वह अभ्यास रोककर चिकित्सकीय सलाह लेगी। फेस योग शिक्षक का काम असुविधा को नजरअंदाज करवाना नहीं, बल्कि सुरक्षित सीमा पहचानना सिखाना है। इस उदाहरण का मुख्य माप यह है कि स्पर्श के बाद आंखों के आसपास तनाव घटे, न कि दबाव बढ़े।

सामान्य गलतियां और उनका सुधार

| आंख के गोले पर दबाव डालना

इस गलती का मूल कारण उंगली की जगह स्पष्ट न होना है। कुछ विद्यार्थी आंख के नीचे की त्वचा को ही लक्ष्य समझ लेते हैं और दबाव सीधे आंख की ओर भेज देते हैं।

Do this: अनामिका उंगली को आंख के नीचे की हड्डी के किनारे रखें। दबाव इतना हल्का रखें कि आंख का गोला दबे नहीं और त्वचा का रंग न बदले।

Not this: बंद आंख पर उंगली रखकर उसे नीचे दबाना, आंख को धकेलना या तेज दर्द के बावजूद अभ्यास जारी रखना।

| त्वचा को बाहर की ओर खींचना

इस गलती का कारण यह मानना है कि अधिक खिंचाव से अधिक “लिफ्ट” मिलेगा। अंडर-आई रिलैक्सर का लक्ष्य त्वचा खींचना नहीं, तनाव कम करना है।

Do this: उंगली को अंदरूनी कोने से बाहरी कोने तक धीरे सरकाएं और हर चक्र के बाद उंगली उठाकर वापस आएं।

Not this: बाहरी कोने को पकड़कर त्वचा को कान की दिशा में खींचना या लगातार रगड़ना।

| बहुत तेज गति और अधिक दोहराव

इस गलती का मूल कारण अभ्यास को मालिश की तरह जोर से करना है। तेज गति विद्यार्थी को आंखें सिकोड़ने, भौंहें कसने और चेहरे में नया तनाव बनाने पर मजबूर कर सकती है।

Do this: एक दिशा में 4 से 5 सेकंड लगाएं, कुल 5 सरकनें करें और फिर स्थिर स्पर्श दें।

Not this: कुछ सेकंड में कई बार रगड़ना, दबाव बढ़ाना या 10 मिनट तक लगातार दोहराते रहना।

| त्वचा पर सूखे हाथ चलाना

सूखी त्वचा पर उंगली चलाने से घर्षण बढ़ता है और विद्यार्थी अनजाने में त्वचा खींच सकता है।

Do this: साफ हाथों के साथ थोड़ी मात्रा में मॉइस्चराइज़र लगाएं और पहले हाथ के पीछे हल्की फिसलन जांचें।

Not this: बिना किसी फिसलन के सूखी त्वचा पर बार-बार उंगली रगड़ना।

त्वरित संदर्भ: हाथ साफ करें, नाखून छोटे रखें, आंख के गोले से दूर रहें, उंगली को हड्डी के किनारे रखें, 5 धीमी सरकनें करें, दो स्थिर हल्के स्पर्श दें और अंत में हथेलियों से 10 सेकंड आंखों को आराम दें। दर्द, जलन, दृष्टि में बदलाव या असामान्य सूजन हो तो तुरंत रुकें। सही अभ्यास के बाद आंखों के आस-पास पकड़ कम और आराम अधिक महसूस होना चाहिए। यही रिलैक्स-टू-रिवाइव का आधार है - पहले तनाव छोड़ना, फिर आंखों को सहज स्थिति में लौटाना।

अध्याय 38

No More Tired Eyes (Hands Free)

थकी हुई आंखों के लुक को समझें

क्या लंबे समय तक स्क्रीन देखने, कम पलक झपकाने या लगातार पढ़ने के बाद आपकी आंखों के आसपास भारीपन और थकान दिखाई देती है? हैंड्स-फ्री अभ्यासों से आप आंखों के आसपास की मांसपेशियों को सक्रिय कर सकते हैं, पलक झपकने की आदत सुधार सकते हैं और चेहरे को अधिक जाग्रत दिखाने में मदद कर सकते हैं।

यह अभ्यास **टायर्ड-आई रीसेट प्रोटोकॉल** का हिस्सा है। इसमें हाथ, तेल या किसी उपकरण की जरूरत नहीं होती। आप इसे डेस्क पर बैठकर, काम के बीच छोटे विराम में या कक्षा के अभ्यास क्रम में करा सकते हैं। इसका उद्देश्य आंखों की चिकित्सकीय समस्या का इलाज करना नहीं, बल्कि थकी हुई आंखों के दिखने वाले प्रभाव को कम करना और आंखों के आसपास अनावश्यक तनाव घटाना है।

वाणी, 23 वर्ष की पत्रकार, समाचार लिखते समय कई घंटे स्क्रीन देखती है। उसका अभ्यास लक्ष्य आंखों को जोर से खोलना नहीं, बल्कि माथे, भौंहों और आंखों के आसपास के तनाव को पहचानकर नियंत्रित गति से रीसेट करना है। शिक्षक के रूप में आप उससे पूछ सकते हैं: “अभी आपकी आंखें भारी लग रही हैं या केवल आसपास की मांसपेशियां कसी हुई हैं?” यह प्रश्न अभ्यास का सही स्तर चुनने में मदद करता है।

इसका व्यावहारिक संकेत सरल है: अभ्यास के बाद आंखों के आसपास कम खिंचाव, अधिक सहज पलक झपकना और चेहरे पर अधिक खुला हुआ भाव महसूस होना चाहिए। यदि जलन, दर्द या धुंधला दिखना बढ़े, तो अभ्यास तुरंत रोकें और चिकित्सकीय सलाह लेने को कहें। आज का takeaway: लक्ष्य आंखों को थकाना नहीं, उन्हें आराम से सक्रिय करना है।

आवश्यक तैयारी और साधन

आरामदायक बैठने की जगह

ऐसी कुर्सी चुनें जिसमें पैर जमीन पर टिकें और रीढ़ सीधी रहे। कुर्सी घर, कक्षा या कार्यस्थल पर उपलब्ध हो सकती है; किसी विशेष खर्च की जरूरत नहीं है।

साफ, खुली जगह

चेहरे के सामने लगभग एक हाथ की दूरी तक खाली स्थान रखें। इससे आंखों की दिशा बदलते समय आप किसी वस्तु से नहीं टकराएंगे।

घड़ी या समय-सूचक

अभ्यास की अवधि नियंत्रित करने के लिए घड़ी या मोबाइल का टाइमर उपयोग करें। किसी ऐप या भुगतान वाले उपकरण की जरूरत नहीं है; शांत ध्वनि वाला टाइमर पर्याप्त है।

दूर देखने का बिंदु

कमरे में अपनी आंखों की ऊंचाई से थोड़ा दूर एक स्थिर बिंदु चुनें, जैसे दीवार पर छोटा निशान। यह आंखों को पास की स्क्रीन से दूर देखने का स्पष्ट लक्ष्य देता है।

पानी

अभ्यास से पहले और बाद में सामान्य मात्रा में पानी रखें। पानी आंखों की किसी बीमारी का उपचार नहीं है, लेकिन प्यास या सूखे मुंह के साथ अभ्यास करने से असुविधा बढ़ सकती है।

इन साधनों का उद्देश्य अभ्यास को सरल और दोहराने योग्य बनाना है। महंगे उपकरण, विशेष चश्मे या चेहरे पर दबाव डालने वाली वस्तुओं की जरूरत नहीं है। तैयारी का practical check: बैठने के बाद आपके कंधे नीचे, जबड़ा ढीला और दृष्टि स्थिर होनी चाहिए।

टायर्ड-आई रीसेट प्रोटोकॉल: क्रमबद्ध अभ्यास

1 शरीर को स्थिर करें।

कुर्सी पर बैठें, दोनों पैर जमीन पर रखें और रीढ़ को लंबा रखें। कंधों को कानों से दूर छोड़ें। इससे आंखों की थकान के साथ जुड़ा गर्दन और कंधों का अतिरिक्त तनाव चेहरे तक नहीं पहुंचेगा।

1 स्क्रीन से दृष्टि हटाएं।

यदि आप मोबाइल या कंप्यूटर देख रहे हैं, तो स्क्रीन बंद करें या उसे नीचे रखें। आंखों को सामने चुने हुए दूर के बिंदु पर टिकाएं। इसका परिणाम यह होना चाहिए कि पास की वस्तु पर लगातार फोकस करने का दबाव घटे।

1 चेहरे की प्रारंभिक स्थिति जांचें।

होंठों को हल्के से बंद रखें, दांतों को न भीचें और जीभ को मुंह के अंदर आराम दें। माथे को सिकोड़ने के बजाय भौंहों को अपनी प्राकृतिक स्थिति में रखें। वाणी जैसे पत्रकारों में स्क्रीन पर ध्यान लगाते समय भौंहें अनजाने में ऊपर उठ सकती हैं; पहले इस आदत को पहचानना जरूरी है।

1 धीमी पलक झपकाहट शुरू करें।

दोनों आंखों को बिना दबाव के बंद करें और फिर आराम से खोलें। ऐसा 10 बार करें। पलकें बंद करते समय उन्हें कसकर न भीचें, क्योंकि जोर लगाने से आंखों के आसपास का तनाव कम होने के बजाय बढ़ सकता है।

1 दूर और पास की दृष्टि बदलें।

पहले दूर के बिंदु को 5 सेकंड देखें। फिर अपने सामने लगभग एक हाथ की दूरी पर किसी स्थिर वस्तु को 5 सेकंड देखें। यह क्रम 5 बार दोहराएं। हर बदलाव धीरे करें; आंखों को झटके से इधर-उधर न घुमाएं। इसका उद्देश्य दृष्टि को आराम से बदलना है, न कि आंखों को चुनौती देना।

1 आंखों को ऊपर और नीचे चलाएं।

सिर को स्थिर रखें। केवल आंखों से ऊपर देखें, फिर बीच में लौटें और नीचे देखें। ऊपर, बीच और नीचे - इस क्रम को 5 बार दोहराएं। माथे को ऊपर खींचने या गर्दन झुकाने से बचें। सही परिणाम में आंखों के आसपास हल्की गतिविधि महसूस होगी, खिंचाव या दर्द नहीं।

1 आंखों को दाएं और बाएं ले जाएं।

सिर सीधा रखते हुए केवल आंखों से दाईं ओर देखें, बीच में लौटें, फिर बाईं ओर देखें। 5 नियंत्रित चक्र पूरे करें। यह अभ्यास स्क्रीन के एक ही क्षेत्र पर टिके रहने के बाद आंखों की गति को फिर से सहज बनाने में मदद करता है।

1 नरम गोल दिशा बनाएं।

आंखों से बहुत छोटा और आरामदायक गोल मार्ग बनाएं - ऊपर, दाईं ओर, नीचे और बाईं ओर। 3 चक्र एक दिशा में और 3 चक्र दूसरी दिशा में करें। यदि चक्कर, दबाव या मतली महसूस हो, तो इस चरण को छोड़ दें। गोलाई बड़ी बनाने की गलती न करें; छोटी गति अधिक नियंत्रण देती है।

1 आंखों को आराम से बंद रखें।

दोनों आंखें बंद करें और 5 धीमी सांसों तक चेहरा स्थिर रखें। सांस लेते समय पेट और पसलियों को सहज रूप से फैलने दें; सांस छोड़ते समय जबड़े और भौंहों को ढीला रखें। यहां कोई जोरदार श्वास या आंखों पर दबाव नहीं लगाना है।

1 हैंड्स-फ्री आई फ्लेक्स करें।

आंखें खोलें और उन्हें सामान्य से थोड़ा अधिक जाग्रत रखें, लेकिन भौंहें ऊपर न उठाएं। 3 सेकंड तक इस स्थिति में रहें, फिर आंखों को ढीला छोड़ें। 5 बार दोहराएं। “अधिक जाग्रत” का अर्थ आंखों को फाड़कर खोलना नहीं है; पलकें खुली रहें और माथा शांत रहे।

1 हैंड्स-फ्री आई बैग टोनर की नियंत्रित गति करें।

आंखों को हल्का सा नीचे देखने दें, फिर सामने लौटाएं। इस दौरान निचली पलकों को बहुत हल्के से सक्रिय महसूस करें, लेकिन आंखें सिकोड़ें नहीं। 5 दोहराव करें। इस अभ्यास का लक्ष्य आंखों के नीचे के क्षेत्र को जागरूक करना है, उसे दबाना या खींचना नहीं।

1 सामान्य पलक झपकाहट से रीसेट पूरा करें।

अंत में 10 सहज पलक झपकाएं और दूर के बिंदु को 10 सेकंड देखें। अब अपने चेहरे की तुलना शुरूआत से करें: क्या माथा कम कसा है? क्या आंखें खोलना अधिक सहज लग रहा है? शिक्षक इस बिंदु पर विद्यार्थी से एक छोटा self-check कराएं, क्योंकि महसूस किया गया बदलाव अभ्यास की तीव्रता तय करने में मदद करता है।

1 अभ्यास को सही समय पर दोहराएं।

स्क्रीन के लंबे काम के बीच इस प्रोटोकॉल का छोटा रूप करें: 10 धीमी पलक झपकाहट, 5 दूर-पास बदलाव और 5 सेकंड आंखें बंद। पूरा क्रम दिन में 1 से 3 बार किया जा सकता है, यदि आंखों में असुविधा न हो। बार-बार और जोर से करने के बजाय नियमित, हल्का अभ्यास चुनें।

वाणी के उदाहरण में, वह लेख लिखने के बाद तुरंत आंखें मलने के बजाय स्क्रीन से दृष्टि हटाती है, दूर के बिंदु को देखती है और क्रम पूरा करती है। आंखें मलने से त्वचा और आंखों के आसपास अनावश्यक खिंचाव हो सकता है; हैंड्स-फ्री तरीका इस आदत का सुरक्षित विकल्प देता है। शिक्षक के रूप में हर चरण में पूछें: “क्या गति आंखों से आ रही है या सिर और भौंहें भी साथ चल रही हैं?” इस प्रश्न से विद्यार्थी को सही मांसपेशीय नियंत्रण समझ आता है।

आम गलती यह है कि विद्यार्थी आंखों को जितना बड़ा खोल सकता है, उतना बड़ा खोलता है। इससे माथे पर तनाव आ सकता है। दूसरी गलती बहुत तेज आंखों की गति है, जिससे चक्कर या दबाव महसूस हो सकता है। तीसरी गलती आंखों में जलन होने पर भी अभ्यास जारी रखना है। इन तीनों स्थितियों में गति और अवधि घटाएं; लक्षण बने रहें तो अभ्यास रोक दें।

तुरंत देखने योग्य संकेत

अवधि: पूरे टायर्ड-आई रीसेट प्रोटोकॉल को लगभग 3 से 5 मिनट में पूरा करें। यदि आंखें पहले से बहुत थकी हों, तो केवल धीमी पलक झपकाहट और दूर देखने वाला छोटा क्रम करें।

पलक झपकाहट: शुरुआत में 10 धीमी पलक झपकाहट और अंत में 10 सहज पलक झपकाहट रखें। पलकें कसकर न बंद करें।

दृष्टि बदलाव: दूर और पास के बिंदु के बीच 5-5 सेकंड का बदलाव करें और 5 चक्र पूरे करें। धुंधलापन बढ़े तो यह चरण रोक दें।

आंखों की गति: ऊपर-नीचे और दाएं-बाएं 5 नियंत्रित दोहराव करें। सिर स्थिर रहे; आंखों की गति छोटी और सहज रहे।

हैंड्स-फ्री आई फ्लेक्स: 3 सेकंड सक्रिय स्थिति, फिर आराम; कुल 5 दोहराव। भौंहें ऊपर उठें तो तीव्रता कम करें।

असुविधा का नियम: जलन, दर्द, चक्कर, तेज दबाव या लगातार धुंधला दिखना हो तो तुरंत रुकें। ऐसे लक्षणों में फेस योग को उपचार के रूप में न सिखाएं; चिकित्सकीय जांच जरूरी हो सकती है।

यदि माथा सिकुड़े: आंखें कम खोलें और जबड़ा ढीला करें।

यदि आंखें भारी लगें: दूर के बिंदु को 10 सेकंड देखें और सामान्य पलक झपकाएं।

यदि स्क्रीन के बाद अभ्यास करना हो: पहले स्क्रीन से दृष्टि हटाएं, फिर क्रम शुरू करें।

यदि अभ्यास के बाद चेहरा अधिक तनावपूर्ण लगे: दोहराव घटाएं और आंखें बंद रखने वाला आराम चरण बढ़ाएं।

यदि अभ्यास सहज लगे: इसे काम के बीच छोटे विराम में दोहराएं, लेकिन लगातार लंबे सत्र में न बदलें।

इस रीसेट का सही परिणाम नाटकीय खिंचाव नहीं, बल्कि आंखों के आसपास अधिक सहजता है। विद्यार्थी जब इस सूक्ष्म अंतर को पहचानना सीखता है, तब वह आगे के फेस योग अभ्यासों में भी दबाव के बजाय नियंत्रण चुनता है।

अध्याय 39

Creating Eye Symmetry (With Hands)

दोनों आंखों में संतुलन देखने की कला

“जब आंखों को बराबर काम मिलता है, तो चेहरा अधिक शांत और खुला दिखाई देता है।”

चेहरे पर आई-सिमेट्री का अर्थ केवल यह नहीं कि दोनों आंखें बिल्कुल एक जैसी दिखें। प्राकृतिक रूप से एक आंख थोड़ी छोटी, ऊंची या अधिक खुली हो सकती है। हमारा उद्देश्य चेहरे को जबरन बदलना नहीं, बल्कि दोनों आंखों के आसपास के तनाव, पकड़ और मांसपेशियों के काम करने के अंतर को समझकर संतुलित करना है।

हाथों से किया गया अभ्यास इस काम में उपयोगी है क्योंकि हाथ आंखों के आसपास की त्वचा को सहारा देते हैं और अनावश्यक खिंचाव को रोकते हैं। यदि एक आंख अधिक सिकुड़ती है और दूसरी आंख अधिक खुली रहती है, तो दोनों तरफ समान बल लगाने के बजाय अलग-अलग सहायता देनी पड़ सकती है।

मुख्य समझ: आई-सिमेट्री बराबर दबाव से नहीं, बल्कि सही दिशा में नियंत्रित और शांत अभ्यास से बनती है।

आईने के सामने बैठकर पहले दोनों आंखों को बिना सुधारने की कोशिश के देखें। ध्यान दें कि अंतर पलक की ऊंचाई में है, आंख खोलने में है या भौंह के तनाव में। यही निरीक्षण आगे के अभ्यास का आधार बनेगा। आज का व्यावहारिक लक्ष्य यह है कि आप दोनों आंखों को एक ही लय में खोलें, रोकें और आराम दें।

सिमेट्री-लॉक ड्रिल के मूल सिद्धांत

1. पहले अंतर पहचानें, फिर हाथ लगाएं।

अभ्यास शुरू करने से पहले चेहरे को ढीला रखें और दोनों आंखों को सामान्य स्थिति में देखें। क्या दाईं आंख कम खुल रही है? क्या बाईं भौंह ऊपर उठ रही है? क्या एक आंख के नीचे अधिक सिकुड़न बन रही है? इन संकेतों को पहचानने से आप गलत जगह दबाव देने से बचेंगे।

यदि आप बिना निरीक्षण के दोनों आंखों को जोर से खोलेंगे, तो कमजोर लगने वाली आंख के साथ-साथ दूसरी आंख में भी तनाव बढ़ सकता है। इसलिए सिमेट्री-लॉक ड्रिल में पहला लॉक आंखों की स्थिति पर नहीं, आपकी जागरूकता पर लगता है।

2. हाथ सहारा दें, खिंचाव नहीं।

हाथों का काम त्वचा को खींचना या आंखों को ऊपर उठाकर पकड़ना नहीं है। उंगलियों को हल्के सहारे की तरह रखें। बहुत अधिक दबाव पलक की प्राकृतिक गति रोक सकता है और आंखों के आसपास अनावश्यक सिकुड़न पैदा कर सकता है।

छूने का दबाव इतना रखें कि त्वचा अपनी जगह स्थिर महसूस हो, लेकिन त्वचा का रंग न बदले और आंख में दबाव न लगे। आंख के गोल हिस्से पर कभी दबाव न डालें। केवल भौंह की हड्डी और आंख के नीचे की हड्डी के किनारे पर हल्का स्पर्श रखें।

3. दोनों आंखों को एक ही लय में चलाएं।

सिमेट्री केवल अंतिम मुद्रा से नहीं आती। आंख खोलने, रोकने और छोड़ने का समय भी दोनों तरफ समान होना चाहिए। उदाहरण के लिए, दोनों आंखों को धीरे-धीरे खोलें, तीन गिनती तक रखें और चार गिनती में आराम दें।

लय समान रखने से चेहरा बार-बार एक तरफ झुकने या सिकुड़ने की आदत से बाहर आता है। यदि एक आंख पीछे रह जाती है, तो उसे जोर से खोलने के बजाय दूसरी आंख की गति को थोड़ा धीमा करें। इससे अभ्यास नियंत्रित रहता है।

4. कमजोर दिशा को अधिक सहायता दें, अधिक बल नहीं।

जिस आंख की पलक कम खुलती है, वहां हाथ का सहारा थोड़ा अधिक स्पष्ट रखा जा सकता है, लेकिन दबाव नहीं बढ़ाना चाहिए। उदाहरण के लिए, यदि बाईं आंख छोटी दिखती है, तो बाईं भौंह की हड्डी के

नीचे उंगली रखकर त्वचा को स्थिर करें और आंख खोलने की कोशिश करें।

सही परिणाम तब मिलता है जब अभ्यास के बाद दोनों आंखें अधिक समान ऊंचाई पर खुलें और माथे पर नई सिकुड़न न बने। खुद से पूछें: “क्या मेरी आंख खुल रही है, या मैं केवल भौंह उठा रहा हूँ?” यह प्रश्न सही मांसपेशी-कार्य समझने में मदद करेगा।

रोमा के साथ सिमेट्री-लॉक ड्रिल

रोमा 41 वर्ष की डिज़ाइनर है। लंबे समय तक स्क्रीन देखने के बाद उसकी दाईं आंख अधिक सिकुड़ी हुई दिखती है, जबकि बाईं आंख थोड़ी अधिक खुली रहती है। उसकी दाईं भौंह भी काम करते समय अनजाने में नीचे आती है। इस स्थिति में लक्ष्य दाईं आंख को जोर से खींचना नहीं, बल्कि दोनों आंखों की गति को शांत और समान बनाना है।

अभ्यास के लिए ये चीजें तैयार रखें:

- ☐ साफ हाथ
- ☐ सीधा आईना
- ☐ पीठ के लिए स्थिर कुर्सी
- ☐ छह मिनट का टाइमर

रोमा के लिए अभ्यास का क्रम इस प्रकार है:

1 स्थिति बनाएं।

कुर्सी पर बैठकर दोनों पैर जमीन पर रखें। पीठ सीधी रखें, लेकिन कंधों को ऊपर न उठाएं। आईना आंखों के सामने रखें, ताकि गर्दन नीचे न झुके। तीन सामान्य सांसों के दौरान चेहरे को बिना बदलने की कोशिश के देखें।

1 चेहरे का आधार स्थिर करें।

दोनों हथेलियों को आपस में रगड़कर हल्का गर्म करें। फिर हथेलियों को आंखों पर दबाए बिना उनके आसपास रखें और पांच सेकंड तक स्थिर रहें। इससे हाथों का स्पर्श अचानक या कठोर नहीं लगेगा। इसके बाद हाथ नीचे रखें और आंखों को सामान्य रखें।

1 भौंह की हड्डी को सहारा दें।

दोनों तर्जनी उंगलियों को भौंह की हड्डी के नीचे, आंख के अंदरूनी कोने से थोड़ा बाहर रखें। आंख पर दबाव न दें। रोमा की दाईं आंख कम खुलती है, इसलिए दाईं तर्जनी को त्वचा पर थोड़ा अधिक स्थिर रखा गया, जबकि बाईं ओर केवल हल्का संपर्क रखा गया।

1 धीरे खोलें।

मुंह बंद रखें और माथे को सिकोड़ने के बजाय दोनों आंखों को धीरे-धीरे खोलें। आंखों को तीन गिनती तक खुला रखें। इस दौरान उंगलियां त्वचा को ऊपर खींचें नहीं; वे केवल भौंह के आसपास की त्वचा को स्थिर रखें।

1 समान गति से छोड़ें।

चार गिनती में दोनों आंखों को आराम दें। पलकें पूरी तरह बंद करें, लेकिन जोर से न भींचें। इस क्रम को छह बार दोहराएं। हर बार आईने में देखें कि माथे पर क्षैतिज रेखा तो नहीं बन रही।

1 नीचे की ओर संतुलन दें।

अब दोनों अनामिकाओं को आंखों के नीचे की हड्डी के किनारे पर रखें। आंख के गोल हिस्से को न छुएं। बहुत हल्के सहारे के साथ दोनों आंखों को फिर से खोलें और तीन गिनती तक रखें। इस बार आंखों के नीचे की त्वचा को सिकोड़ने से बचें। पांच दोहराव करें।

1 एक तरफ का सुधार करें।

दाईं आंख को अलग से देखें। दाईं तर्जनी को भौंह की हड्डी के नीचे स्थिर रखें और बाईं आंख को सामान्य रखें। दाईं आंख को धीरे-धीरे खोलकर दो गिनती तक रोकें, फिर छोड़ें। यह चार बार करें। यदि दाईं आंख के आसपास सिकुड़न बढ़े, तो यह चरण रोक दें और दोनों आंखों वाले अभ्यास पर लौटें।

1 सिमेट्री लॉक करें।

दोनों तर्जनियों को भौंह की हड्डी के नीचे रखें। आंखों को धीरे खोलें, तीन गिनती तक रोकें और चार गिनती में छोड़ें। इसे छह बार दोहराएं। आखिरी दो दोहराव में हाथों का दबाव और हल्का करें, ताकि आंखें बिना हाथ के सहारे समान गति सीखें।

1 परिणाम जांचें।

हाथ नीचे रखें, चेहरे को आराम दें और आईने में देखें। अब दोनों आंखों की खुलावट, भौंह की ऊंचाई और आंखों के नीचे के तनाव की तुलना करें। तुरंत बड़ा बदलाव न दिखे तो भी यह देखें कि दाईं आंख कम सिकुड़ रही है या दोनों आंखें एक ही समय पर खुल रही हैं।

रोमा के छह मिनट के अभ्यास के लिए यह तुलना उपयोगी रहेगी:

जांच का बिंदु	अभ्यास से पहले	अभ्यास के बाद अपेक्षित संकेत
दाईं आंख	खुलने में थोड़ी देर	खुलने की गति अधिक समान
बाईं आंख	अपेक्षाकृत अधिक खुली	अनावश्यक रूप से चौड़ी नहीं
माथा	भौंह उठाने की कोशिश	अधिक शांत और स्थिर
आंखों के नीचे	सिकुड़न या पकड़	हल्का और आरामदायक क्षेत्र
दोनों आंखों की लय	अलग-अलग समय	तीन गिनती तक साथ रुकना

अभ्यास के बाद आंखों में साफ आराम, समान खुलावट और कम खिंचाव महसूस होना अच्छा संकेत है। धुंधला दिखाई देना, दर्द, जलन या तेज दबाव महसूस हो तो तुरंत रुकें। आंखों से जुड़ी लगातार समस्या में चिकित्सकीय सलाह लें; हाथों का अभ्यास चिकित्सा उपचार का विकल्प नहीं है।

सामान्य कठिनाइयां और उनका समाधान

| समस्या: अभ्यास करते समय माथे पर गहरी रेखाएं बनती हैं।

क्यों होता है: आंख खोलने के बजाय आप भौंहों को ऊपर उठाने की कोशिश कर रहे हैं। अक्सर कम खुलने वाली आंख को सुधारने के लिए पूरा माथा काम करने लगता है।

सुधार: आईने में माथे को देखें। तर्जनी से भौंह की हड्डी को हल्का स्थिर करें और आंखों को केवल पलक की दिशा में खोलें। खोलने की गति कम करें और तीन गिनती तक रुकने के बजाय पहले दो गिनती तक रुकें। जब माथा शांत रहे, तभी छह दोहराव पूरे करें।

| समस्या: एक आंख अधिक खुल जाती है और चेहरा असंतुलित दिखता है।

क्यों होता है: आप छोटी दिखने वाली आंख को बराबर करने के लिए दूसरी आंख पर भी उतना ही बल लगा रहे हैं, जबकि दोनों तरफ की मांसपेशियां एक जैसी प्रतिक्रिया नहीं देतीं।

सुधार: दोनों हाथों का दबाव कम करें। अधिक खुली आंख को खींचने या दबाने के बजाय उसकी गति धीमी करें। दोनों आंखों को तीन गिनती तक साथ रखने पर ध्यान दें। यदि अंतर बना रहे, तो केवल कम खुलने वाली आंख को चार बार हल्के सहारे के साथ प्रशिक्षित करें और फिर दोनों आंखों वाले क्रम पर लौटें।

| समस्या: उंगलियां आंख के बहुत पास जाकर दबाव डालती हैं।

क्यों होता है: आईने में सुधार देखने की जल्दी में हाथ आंख के गोल हिस्से पर पहुंच जाते हैं। इससे असुविधा और अनावश्यक तनाव हो सकता है।

सुधार: उंगलियों को आंख के ऊपर या नीचे की हड्डी के किनारे पर रखें। आंख के गोल हिस्से, पलक के बीच और आंख के अंदरूनी कोने पर दबाव न डालें। स्पर्श हल्का रखें और हर दोहराव के बाद जांचें कि त्वचा का रंग सामान्य है। हाथों की स्थिति सही होने पर अभ्यास आंख को दबाए बिना भी स्पष्ट महसूस होगा।

सिमेट्री-लॉक ड्रिल का उद्देश्य चेहरे को कठोर रूप से समान बनाना नहीं, बल्कि दोनों आंखों को अधिक सजग, शांत और संतुलित ढंग से काम कराना है। छह मिनट के इस क्रम को सप्ताह में कई बार नियमित रूप से करें और हर बार पहले तथा बाद की स्थिति को आईने में देखें। सही अभ्यास की पहचान अधिक बल नहीं, बल्कि कम तनाव, समान लय और स्वाभाविक खुलावट है।

अध्याय 40

माउथ एरिया: Smile Lifter (Hands Free)

अध्याय ४०: माउथ एरिया - स्माइल लिफ्टर (हैंड्स-फ्री)

मुस्कान की रेखाओं को समझकर शुरुआत करें

कि सी बैठक से पहले आप शीशे में देखते हैं। चेहरा थका हुआ नहीं लगता, फिर भी मुस्कान नीचे की ओर खिंची दिखाई देती है। होंठों के कोनों के पास की रेखाएँ अधिक स्पष्ट लगती हैं और पूरे चेहरे की ऊर्जा कम दिखती है। ऐसे समय में **हैंड्स-फ्री स्माइल लिफ्टर** मुँह के आसपास की मांसपेशियों को बिना हाथों और किसी उपकरण के सक्रिय करने का सरल अभ्यास देता है।

मुँह का क्षेत्र होंठों, होंठों के कोनों और उनके आसपास की मांसपेशियों का भाग है। मुस्कान बनाते समय इन मांसपेशियों का संतुलित उपयोग होंठों के कोनों को ऊपर उठाने में मदद करता है। **स्माइल लिफ्टर ग्रोथ रूटीन** इस अभ्यास को धीरे-धीरे सीखने, सही जगह पर काम महसूस करने और नियमित अभ्यास से नियंत्रण बढ़ाने की संरचना है। यहाँ “ग्रोथ” का अर्थ मांसपेशियों की जागरूकता और नियंत्रण का क्रमिक विकास है, किसी अचानक बदलाव का दावा नहीं।

इस अभ्यास का उद्देश्य चेहरे को जोर से खींचना नहीं, बल्कि मुस्कान की दिशा में मुँह के कोनों को सक्रिय करना है। जब आप दाँतों को भींचते हैं, होंठों को सिकोड़ते हैं या गर्दन को आगे करते हैं, तो काम गलत जगह चला जाता है। इसलिए हर दोहराव में हल्का प्रयास, स्थिर सिर और शांत साँस रखें। अपने आप से पूछें: क्या मुझे मुँह के कोनों के पास काम महसूस हो रहा है, या मैं जबड़े को कस रहा हूँ? यही जाँच आपको सही तकनीक तक ले जाती है।

स्माइल लिफ्टर ग्रोथ रूटीन की क्रमिक विधि

अभ्यास के लिए साफ और शांत जगह चुनें। शुरुआत में शीशे के सामने अभ्यास करें, ताकि आप देख सकें कि दोनों ओर के होंठों के कोने समान ऊँचाई पर उठ रहे हैं या नहीं। बैठते समय दोनों पैर जमीन पर रखें, रीढ़ लंबी रखें और कंधों को ढीला छोड़ें। सिर को आगे, पीछे या एक ओर झुकाने से चेहरे की दिशा बदलती है और मुँह के क्षेत्र का काम कम स्पष्ट हो जाता है।

स्माइल लिफ्टर ग्रोथ रूटीन को इस क्रम में सिखाएँ और अभ्यास करें:

- 1 होंठों को आराम की स्थिति में रखें। दाँतों को आपस में न दबाएँ। जबड़े के बीच हल्की जगह रहने दें और जीभ को मुँह के भीतर सहज रखें। दो शांत साँस लें। यह तैयारी इसलिए आवश्यक है क्योंकि पहले से कसा हुआ जबड़ा मुस्कान की मांसपेशियों की वास्तविक गतिविधि छिपा देता है।
- 1 अब बिना दाँत दिखाए, होंठों के दोनों कोनों को बहुत हल्के ढंग से ऊपर और बाहर उठाने का प्रयास करें। इसे बड़ी मुस्कान न बनाएँ। चेहरे पर केवल छोटी, नियंत्रित मुस्कान की दिशा दिखनी चाहिए। आँखों और माथे को स्थिर रखें।
- 1 इस उठाव को तीन शांत साँसों तक बनाए रखें। साँस रोकें नहीं। साँस छोड़ते समय मुँह के कोनों को नीचे गिरने न दें, पर अतिरिक्त जोर भी न लगाएँ। साँस का प्रवाह बनाए रखने से अनावश्यक तनाव कम रहता है।
- 1 होंठों के कोनों को धीरे-धीरे छोड़कर आराम दें। पाँच सेकंड रुकें और जबड़े की जाँच करें। यदि दाँत दबे हों, तो मुँह को हल्का खोलकर फिर से सहज स्थिति पाएँ।
- 1 इस क्रम को पाँच बार दोहराएँ। शुरुआती विद्यार्थी पाँच दोहराव से अधिक न करें। सही दिशा में पाँच नियंत्रित दोहराव, जल्दबाजी में किए गए कई दोहरावों से अधिक उपयोगी हैं।

अभ्यास के दौरान मुँह के कोनों के पास हल्की सक्रियता, खिंचाव या गर्माहट महसूस हो सकती है। तीखा दर्द, ऐंठन, जबड़े में चटकने की तकलीफ या होंठों के आसपास असहज सुन्नपन महसूस हो तो तुरंत रुकें। दर्द को “अच्छा काम” मानकर अभ्यास जारी न रखें। लगातार जबड़े की समस्या या चेहरे के दर्द की स्थिति में योग्य स्वास्थ्य विशेषज्ञ से सलाह लें।

इस अभ्यास को समझने के लिए एक सरल तुलना उपयोगी है। जैसे आप किसी हल्की वस्तु को मेज से उठाते समय केवल उतनी ही ताकत लगाते हैं जितनी आवश्यक हो, वैसे ही यहाँ मुँह के कोनों को केवल उतना उठाएँ जितना नियंत्रण के लिए चाहिए। बहुत अधिक बल चेहरे को ऊपर उठाने के बजाय सिकोड़ सकता है।

शीशे में तीन बातें जाँचें: दोनों कोनों की ऊँचाई, दाँतों की स्थिति और जबड़े का तनाव। यदि एक कोना अधिक ऊपर जाता है, तो उस ओर अतिरिक्त जोर न लगाएँ। पहले दोनों ओर का प्रयास कम करें, फिर

धीमी गति से दोबारा शुरू करें। एक ओर को खींचकर बराबरी बनाने की कोशिश चेहरे में नया तनाव पैदा कर सकती है।

अभ्यास के बाद होंठों को पूरी तरह ढीला छोड़ें और एक सामान्य साँस लें। मुँह के क्षेत्र को तुरंत रगड़ें या दबाएँ नहीं। इस छोटे विराम से आप समझ पाते हैं कि सक्रियता कहाँ हुई और तनाव कहाँ जमा हुआ। यही प्रतिक्रिया अगली बार की तकनीक सुधारती है।

विनय के लिए वास्तविक उपयोग

विनय ३७ वर्ष का सेल्स लीड है। वह दिन भर ग्राहकों से बात करता है और कई ऑनलाइन बैठकों में शामिल होता है। दोपहर के बाद वह देखता है कि उसकी मुस्कान छोटी और नीचे की ओर लगती है। वह बैठक से ठीक पहले बड़े-बड़े चेहरे के भाव बनाने के बजाय स्माइल लिफ्टर ग्रोथ रूटीन का छोटा अभ्यास चुनता है।

विनय अपनी स्क्रीन के सामने बैठकर कैमरा बंद करता है और शीशे में चेहरा देखता है। वह पहले दाँतों को अलग करता है, कंधों को ढीला करता है और दो सामान्य साँस लेता है। फिर वह होंठों के कोनों को बिना दाँत दिखाए ऊपर उठाता है, तीन साँसों तक रखता है और छोड़ देता है। वह पाँच दोहराव पूरे करता है। हर दोहराव के बाद पाँच सेकंड का विराम रखता है, ताकि जबड़ा फिर से न कस जाए।

पहली बार विनय को महसूस होता है कि वह बाईं ओर अधिक जोर लगा रहा है। वह बाईं ओर को और ऊपर खींचने के बजाय दोनों ओर का प्रयास कम करता है। अगली बार वह सिर सीधा रखता है और केवल छोटे उठाव पर ध्यान देता है। अभ्यास के अंत में उसकी मुस्कान अधिक नियंत्रित दिखती है और बोलते समय होंठों के कोने नीचे खिंचते नहीं लगते। यह परिणाम किसी जोरदार खिंचाव से नहीं, बल्कि सही दिशा और बेहतर जागरूकता से आता है।

कक्षा में शिक्षक विनय जैसे विद्यार्थी को यह जाँच करा सकता है:

जाँच	सही संकेत	सामान्य गलती
होंठों के कोने	दोनों ओर हल्का और समान उठाव	एक ओर को जोर से खींचना
दाँत और जबड़ा	दाँत अलग, जबड़ा नरम	दाँत भींचना
साँस	तीन शांत साँसें	साँस रोकना
सिर और गर्दन	सिर सीधा, गर्दन सहज	ठुड्डी आगे करना
अभ्यास के बाद	मुँह का क्षेत्र आराम में लौटे	लगातार सिकुड़न बनाए रखना

विनय इसे दिन में एक बार बैठक से पहले करता है। यदि वह उसी समय बहुत थका हो या जबड़ा पहले से कसा हो, तो वह पहले केवल विश्राम करता है और फिर एक-दो हल्के दोहराव से शुरू करता है। शिक्षक के रूप में आप विद्यार्थी को अधिक दोहराव देने से पहले यह देखें कि वह सही मांसपेशियों को सक्रिय कर रहा है या नहीं। अभ्यास का लक्ष्य चेहरे पर स्थायी तनाव बनाना नहीं, बल्कि मुस्कान के लिए बेहतर नियंत्रण विकसित करना है।

अभ्यास से मिलने वाली मुख्य समझ

हल्का प्रयास मुस्कान को अधिक नियंत्रित बनाता है।

मुँह के कोनों को ऊपर उठाने के लिए अधिकतम ताकत की आवश्यकता नहीं होती। जोर बढ़ाने पर विद्यार्थी अक्सर दाँत भींचता है, नाक सिकोड़ता है या गर्दन आगे करता है। हल्का प्रयास आपको मुँह के वास्तविक क्षेत्र पर ध्यान रखने देता है। जब पाँच दोहराव बिना अतिरिक्त तनाव के पूरे हों, तभी पकड़ का समय धीरे-धीरे बढ़ाएँ।

समानता खींचने से नहीं, देखने और महसूस करने से आती है।

दोनों ओर की मांसपेशियाँ हमेशा एक जैसी सक्रिय नहीं होतीं। शीशे में कोनों की ऊँचाई देखें, फिर भीतर की अनुभूति पर ध्यान दें। कमजोर लगने वाली ओर को अलग से जोर देकर उठाने के बजाय पूरे अभ्यास की गति धीमी करें। इससे दोनों ओर का नियंत्रण स्वाभाविक रूप से स्पष्ट होता है।

आराम का विराम अभ्यास का हिस्सा है।

हर पकड़ के बाद पाँच सेकंड का विश्राम छोड़ना गलती है। इसी समय आप जाँचते हैं कि जबड़ा ढीला है या नहीं, होंठ सामान्य स्थिति में लौटे या नहीं और चेहरे पर अनावश्यक सिकुड़न तो नहीं बची। विश्राम के बिना किए गए लगातार दोहराव मुस्कान की जगह थकान बढ़ा सकते हैं।

मुख्य क्रियाएँ: सिर सीधा रखें, दाँत न भींचें, होंठों के कोनों को हल्के से ऊपर उठाएँ, तीन शांत साँसों तक पकड़ें, पाँच सेकंड विश्राम दें और पाँच नियंत्रित दोहराव पूरे करें। शीशे में समानता जाँचें और दर्द या जबड़े के तनाव पर तुरंत रुकें। नियमित, सटीक अभ्यास से मुस्कान की दिशा अधिक जागरूक और चेहरे की ऊर्जा अधिक जीवंत दिखाई दे सकती है।

अंतिम विचार

इस किताब के अभ्यास से आपका चेहरा “जैसा है वैसा” नहीं, बल्कि “कैसे यूज़ करें” के आधार पर बदलता है - यानी टोनिंग, बेहतर सर्कुलेशन और आत्मविश्वास के लिए नियमित, सही मूवमेंट। उदाहरण के तौर पर, आप अध्यायों में बताए गए *Forehead Lift (With Hands)* जैसी तकनीक से माथे की लिफ्टिंग और नियंत्रण को व्यवस्थित तरीके से महसूस करना सीखेंगे।

अब आपका पहला ठोस कदम यह है: आज ही 10 मिनट निकालकर “पाँच मूलभूत कदम” वाले सेक्शन को पढ़ें और उसी दिन एक छोटा अभ्यास सेशन शुरू करें। अगले 7 दिनों में आप उसी क्रम के साथ रोज़ 10 - 15 मिनट अभ्यास करेंगे - ताकि आपका शरीर सिखे और **International Face Yoga Teacher Syllabus** का ढांचा आपके लिए काम करना शुरू कर दे।

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





International Face Yoga Teacher Syllabus

by INTERNATIONAL YOGA ORGANISATION

© Copyright 2026

IYO® International Yoga Organisation

All rights reserved

www.iyoyoga.com
