ગુજરાત રાજ્યના શિક્ષણવિભાગના પત્ર-ક્રમાંક
મશબ / 1215 / 170-179 / છ, તા. 26-2-2016 થી મંજૂર

یوگ اور حفظان صحت

جماعت 9

યોગ, સ્વાસ્થ્ય અને શારીરિક શિક્ષણ ધો. 9 (ઉર્દૂ)

بھارت میرا وطن ہے۔
تمام بھارتی میرے بھائی بہن ہیں۔
میں اپنے وطن سے محبت کرتا ہوں اور اس کے شاندار بوقلموں ورثے پر فخر کرتا ہوں۔
میں ہمیشہ اس کے شایان شان بننے کی کوشش کرتا رہوں گا۔
میں اپنے والدین، اساتذہ اور بزرگوں کی تعظیم کروں گا
اور ہر شخص کے ساتھ ادب سے پیش آؤں گا۔
میں اپنے وطن اور اہلِ وطن کو اپنی عقیدت پیش کرتا ہوں۔
ان کی فلاح وبہبودی میں ہی میری خوشی ہے۔

રાજ્ય સરકારની વિનામૂલ્યે યોજના હેઠળનું પુસ્તક

گجرات راجیہ شالا پاٹھیہ پستک منڈل
'ودیاین'، سیکٹر-10-A، گاندھی نگر-382010
તમસો મા જ્યોતિર્ગમય

© گجرات راجیہ شالا پاٹھیہ پستک منڈل، گاندھی نگر

اس درسی کتاب کے جملہ حقوق بحق گجرات راجیہ شالا پاٹھیہ پستک منڈل محفوظ ہیں۔ اس درسی کتاب کے کسی بھی حصہ کو کسی بھی صورت میں گجرات راجیہ شالا پاٹھیہ پستک منڈل کے ڈائرکٹر کی تحریری اجازت کے بغیر شائع نہیں کیا جا سکتا۔

تصنیف - تالیف

ڈاکٹر جی۔ٹی۔ سروَیّا (کنوینر)

شری کانتی بھائی پٹیل (کنوینر)

ڈاکٹر دِویانشُو دَوے (کنوینر)

ڈاکٹر کملیش راجگور

شری آتمارام پٹیل

شری ایچ۔جے۔ شیرسِیا

شری ایس۔آئی۔ سِیڈا

شری سُنیل پرمار

شری کیشو بھائی موڑساڑیا

شری وَرجانگ بھائی واڑا

ترجمہ

جناب شیخ مقبول

جناب محمد یحییٰ ایم۔ انصاری

ترجمہ پر نظرِ ثانی

جناب غلام فرید شیخ

محترمہ سائرہ بانو پٹھان

ترتیب

شری ہرین پی. شاہ

(منڈل کے نائب دائریکٹر، اکیڈمک)

اشاعت و طباعت ترتیب

شری ہریش ایس لمباچیا

(منڈل کے نائب ڈائریکٹر- پروڈکشن)

پیش لفظ

قومی نصابات کے تحت گجرات سیکنڈری اور ہائر سیکنڈری ایجوکیشن بورڈ نے نئے نصابات تیار کیے ہیں۔ یہ نصابات گجرات سرکار کے ذریعے منظور کیے گئے ہیں۔

گجرات سرکار کے ذریعے منظور کردہ **جماعت 9، یوگ اور حفظانِ صحت** مضمون کے نئے نصاب کے مطابق تیار کردہ درسی کتاب کو طلبہ کے سامنے پیش کرتے ہوئے منڈل مسرت محسوس کرتا ہے۔

اس درسی کتاب کو شائع کرنے سے قبل اس کے مسودے کی اس سطح پر تعلیمی کارگزاری انجام دینے والے مدرسین اور ماہرین کے ذریعے کُلّی طور پر تبصرہ کیا گیا ہے۔ مدرسین اور ماہرین کی ہدایات ومشوروں کے مطابق مسودے میں مناسب ترمیمات واضافے کرنے کے بعد یہ درسی کتاب شائع کی گئی ہے۔

زیرِ نظر درسی کتاب کو دلچسپ، کارآمد اور خامیوں سے پاک بنانے کے لیے پورا پورا خیال رکھا گیا ہے، تاہم تعلیم میں دلچسپی رکھنے والے افراد کے ذریعے حاصل ہونے والے اس درسی کتاب کی صفات میں اضافہ کرنے والے مفید مشورے ہمیشہ قابلِ قبول ہوں گے۔

پی۔ بھارتی (IAS)
ڈائریکٹر
تاریخ : 21-11-2019

پاٹھیہ پُستک منڈل
گاندھی نگر

پہلی طباعت - 2016 ، طباعتِ نو - 2017, 2018, 2020

ناشر : گجرات راجیہ شالا پاٹھیہ پستک منڈل - 'وِدیاین'، سیکٹر 10-A، گاندھی نگر کی جانب سے۔ پی۔ بھارتی (IAS)، ڈائریکٹر۔

طابع :

بنیادی فرائض

بھارت کے ہر شہری کا یہ فرض ہوگا کہ وہ *

(الف) آئین پر کاربند رہے اور اس کے نصب العین اور اداروں، قومی پرچم اور قومی ترانے کا احترام کرے ؛

(ب) ان اعلیٰ نصب العین کو عزیز رکھے اور ان کی تقلید کرے جو آزادی کی تحریک میں قوم کی رہنمائی کرتے رہے؛

(ج) بھارت کے اقتدار اعلیٰ، اتحاد اور سالمیّت کو مستحکم بنیادوں پر استوار کر کے ان کا تحفظ کرے؛

(د) ملک کی حفاظت کرے اور جب ضرورت پڑے قومی خدمت انجام دے؛

(ھ) مذہبی، لسانی اور علاقائی و طبقاتی تفرقات سے قطع نظر بھارت کے عوام النّاس کے مابین یک جہتی اور عام بھائی چارے کے جذبے کو فروغ دے نیز ایسی حرکات سے باز رہے جن سے خواتین کے وقار کو ٹھیس پہنچتی ہو؛

(و) ملک کی ملی جلی ثقافت کی قدر کرے اور اُسے برقرار رکھے؛

(ز) قدرتی ماحول کو جس میں جنگلات، جھیلیں، دریا اور جنگلی جانور شامل ہیں محفوظ رکھے اور بہتر بنائے اور جانداروں کے تئیں محبت و شفقت کا جذبہ رکھے؛

(ح) دانشورانہ رویّے سے کام لے کر انسان دوستی اور تحقیقی و اصلاحی شعور کو فروغ دے؛

(ط) قومی جائداد کا تحفظ کرے اور تشدّد سے گریز کرے؛

(ی) تمام انفرادی اور اجتماعی شعبوں کی بہتر کارکردگی کے لیے کوشاں رہے تاکہ قوم متواتر ترقّی و کامیابی کی منازل طے کرنے میں سرگرم عمل رہے۔

(ک) ماں باپ یا سرپرست 6 سال سے 14 سال کی عمر تک خود کے بچّے یا زیر سرپرست بچّے کو تعلیمی مواقع فراہم کریں۔

---

* بھارت کا آئین : دفعہ ۵۱ الف

فہرست

1	یوگ	1
2	اشٹانگ (ہست عضوی) یوگ	4
3	سوریہ نمسکار	15
4	آسن	20
5	صحت	33
6	کھیل کے دوران ہونے والے حادثات اور فوری علاج	41
7	فوری علاج	45
8	ورزش کے اثرات	56
9	دوڑ	62
10	لمبی کود	71
11	گولہ پھینک	77
12	کبڈّی	82
13	کھو-کھو	94
14	والی بال	101
15	کرکٹ	111

اس کتاب کے بارے میں...

قومی نصاب فریم ورک National Curriculum Frame Work-2005 میں درج کردہ یوگ اور حفظانِ صحت طلبہ کی ترقی کے لیے نہایت ضروری ہے۔ اس مضمون کے ذریعے اسکول میں درپیش مسائل کو حل کیا جا سکتا ہے۔ اسکول میں بچّے کی کامیابی اور پرورش اس کی منصوبہ بند جسمانی ترقی پر انحصار کرتی ہے۔ طلبہ کے کُلّی علم و مطالعہ کے لیے ذہین اور جوابدہ شہری بنانے کے لیے یہ مضمون کافی اہمیت کا حامل ہے۔ یوگ اور حفظان صحت مضمون بچّے کے جسمانی، سماجی، حسّی اور ذہنی ترقی میں کافی اہم ہو سکتا ہے، لہٰذا اساتذہ حضرات کو چاہیے کہ اس کی تعلیم میں خاطرخواہ توجہ دیں یہ نہایت ضروری ہے۔

قومی نصاب کے فریم ورک 2005 کے تحت تمام مضامین کے نصابوں کے مواد ونفسِ مضمون کے مختلف درجات کو ملحوظ رکھتے ہوئے ازسرِ نو ترتیب دیا گیا ہے۔

نئے نصاب پر مبنی اس کتاب میں خوش ترتیب رجحان دیا گیا ہے، اس میں بالخصوص یوگ اور حفظان صحت جیسے مضمون میں مختلف سائنسوں کے نفسِ مضمون کو شامل کیا گیا ہے۔ یوگ کا علم ایک زندہ علم ہے یہ ہندوستانی تہذیب کا ایک انمول ورثہ ہے۔ NCF-2005 میں درج کردہ ضروریات پر مبنی نقطۂ نظر جسمانی، سماجی نیز مختلف سطح پر ذہنی آمادگی کو مدنظر رکھتے ہوئے لیا جائے۔ یہ بنیادی سوجھ بوجھ تو اس کی ضروریات ہے مگر سب سے اہم ایک قاعدہ ہے حفظانِ صحت اور جسمانی نشوونما کے لیے کھیل کود وغیرہ کے ذریعے صحت اور اجتماعی زندگی میں انفرادی اور مجموعی ذمہ داریوں پر زور دینے کی ضرورت ہے۔ بچّوں کے ان تقاضوں کو اس درسی کے ساتھ جوڑنے کی کوشش کی گئی ہے۔ مقامی کھیلوں کے ساتھ ساتھ غیر ملکی کھیلوں کو بھی اس کتاب میں شامل کیے گئے ہیں۔ نفسِ مضمون (مواد) کی مقدار اور تصورات کے بوجھ کو بھی کم کرنے کی کوشش کی گئی ہے۔ یوگ، حفظان صحت اور جسمانی تعلیم کا احاطہ کرنے والی تین علاحدہ علاحدہ کتابوں کی بجائے تعلیم کے ایک منفرد مضمون کے طور پر ہی درسی کتاب میں شامل کیے گئے ہیں۔

اکائی 1 : یوگ : اس اکائی میں یوگ اور اشٹانگ یوگ کا معنی بتایا گیا ہے۔ مہرشی پتنجلی مُنی کے تجویزکردہ اشٹانگ یوگ کے اعضاء کے آٹھ مرحلوں کو ترتیب وار درج کیے گئے ہیں۔ آسنوں کا معنی بتاتے ہوئے پدم آسن، گومکھ آسن، بھدرآسن، اُتان پادآسن، دھنورآسن، تاڑآسن، پُرن تتلی آسن، پاد ہست آسن، شو آسن جیسے آسنوں کا طریقہ، حالت اور اُس کے فائدے اور قابل توجہ باتیں بیان کی گئی ہیں۔ سوریہ نمسکار کی بارہ حالتیں اور فائدے درج کیے ہیں۔ نفسِ مضمون کی مزید وضاحت کے لیے مناسب تصاویر پیش کی گئی ہیں۔ بھارتیہ آدھیاتمِک (روحانی) نظریے کو روزمرّہ زندگی میں عمل میں لانے کی صلاحیت یوگ میں ہے اتنا ہی نہیں بلکہ روزمرّہ زندگی میں یہ کافی کارآمد بھی ہے۔ انسان کی ترقی کے لیے یوگ ایک مکمل طریقہ ہے۔

اکائی 2 : حفظانِ صحت : اس اکائی میں صحت اور صحت کو قائم رکھنے کے لیے کارآمد نفسِ مضمون چار ابواب پر مشتمل ہے : (1) صحت (2) کھیل کے دوران ہونے والے حادثات اور ابتدائی معالجہ (3) ابتدائی معالجہ اور (4) ورزش کی عمل تنفّس اور عملِ دوران خون پر ہونے والے اثرات اس طرح چار ابواب میں یہ معلومات فراہم کی گئی ہیں۔ صحت کے مناسب تصور کی وضاحت کے لیے اور صحت کو برقرار رکھنے کے لیے یہ اکائی طلبہ کے لیے نہایت کافی کارآمد ہے۔

اکائی 3 : جسمانی تعلیم : جسمانی تعلیم دو ضمنی حصّوں میں درج کی گئی ہے۔ (1) کھیل کود (اتھلیٹکس) جس میں دوڑ، کود اور پھینکنا میدان، وسائل، مہارتیں اور قوانین کا مع تصاویر تعارف پیش کیا گیا ہے۔ اس حصّے میں مقامی سطح کے دو کھیل (کبڈّی اور کھو-کھو) نیز غیر ملکی دو کھیل (والی بال اور کرکٹ) کو شامل کیے گئے ہیں۔ جبکہ اِن دنوں والی بال اور کرکٹ کا کھیل بھارت میں بھی کافی مقبول ہو چکا ہے اور یہ کھیل بھارتیہ کھیل ہو اس طرح لوگ اس میں خوشی خوشی حصّہ لیتے ہیں۔ کھلاڑیوں کی حسّی اور ایک اچھّے شہری کی زندگی کی تربیت کے لیے یہ اکائی طلبہ کے لیے کافی کارآمد ثابت ہوگی۔

درسی کتاب کے متعلق NCF-2005 کی ہدایت پر ضرور سے عمل درآمد کیا جائے اس میں پیش کردہ درس و تدریس کی بحث میں یوگ مضمون کو شامل کیا گیا ہے۔ ان سب کو تفصیلی حفظانِ صحت اور جسمانی تعلیم کے لیے درسی بحث میں اجتماعی پیمانے پر تسلیم کرنا چاہیے نہیں کہ ان کا چھوٹے چھوٹے حصّے میں بیان کیا جائے۔ درسی مواد کے اہم عضو کے طور پر کھیل کود اور یوگ کے لیے جو وقت مقرر کیا گیا ہے اُسے کسی بھی حالت میں کم نہیں کرنا چاہیے یا ختم نہیں کرنا چاہیے۔

ہمیں امید ہے کہ یہ درسی کتاب ترقی اور مُلک کی تعمیر کے عظیم کام میں حصّہ دار بننے اور اُس میں پُراثر طریقے سے اپنا رول ادا کرنے کے لیے طلبہ کو باہوش، ذہین اور جوابدہ شہری بنانے میں معاون ثابت ہوگی۔

●

1 یوگ

تمہید :

"یوگ" لفظ سے ہم بخوبی واقف ہیں۔ آج کل سماج میں، اخباروں میں اور ٹی وی جیسے ذرائع ابلاغ میں یہ لفظ گھر۔ گھر پہنچ چکا ہے۔ یوگ جو قدیم بھارت نے دنیا کو دی ہوئی انمول سوغات ہے۔ یوگ ہمیشہ جدید، نیا رہنے والا سائنس ہے یوگ جو قدیم زمانے میں جتنا کارآمد تھا اتنا ہی بلکہ اس سے بھی زیادہ کارآمد دورِ جدید میں ہے۔ یوگ صرف انفرادی ترقی کو اکساتا ہے ایسا بھی نہیں ہے۔ اسی لیے اُس کی اس اہمیت کو ہمہ گیر پیمانے پر قبولیت کے مدِنظر اقوام متحدہ (یونائی ٹیڈ نیشنس)ادارے نے 21 ویں جون کے دِن کو بین الاقوامی "یوگ دِن" کے طور پر ظاہر کیا۔ (منانے کا فیصلہ کیا ہے)

دنیا کے قدیم ترین ادب جیسے کے وید، اُپنیشد کے ساتھ ساتھ دیگر کئی گرنتھوں میں یوگ کا ذکر کیا گیا ہے۔حقیقت میں وید میں چھے درشن روایتوں کا بیان پایا جاتا ہے۔ جیسے کہ (1) سانکھیہ (2) یوگ (3) نیائے (4) ویشیوک (5) پُرومِمانسہ (6) اُتّر مِمانسہ اِن تمام بہترین اور فطری خیالات کی ترتیب کرکے مہرشی پتنجلی نے "یوگ سُتر" نام سے ایک گرنتھ کی تصنیف کی تھی۔ مہرشی پتنجلی تکششیلا کے صدر مدرس تھے اور یوگ کے علاوہ وہ قواعد اور آیوروید کے بھی ماہر تھے۔ ان کی تعریف میں ایک شلوک کہا گیا ہے:

योगेन चित्तस्य पदेन वाचां मलं शरीरस्य च वैद्यकेन ।
याऽपाकरोत्त्वं प्रवरं मुनिनां पतंजलिं पांजलिमानतोऽस्मि ॥

ان کا یہ گرنتھ ضابطوں پر منحصر ہے۔ جس میں گہرائی ہونے کے باوجود بھی واضح اور چوٹ دار سوتروں کے ذریعے یوگ کی وضاحت کی ہے۔ ایسے کل ملاکر 195 سوتروں کو چار ابواب میں انھوں نے تقسیم کیا ہے۔

'یوگ' جو کوئی علم (شاستر) نہیں ہے، مگر زندگی کی سچائی (حقیقت) کو پہچان کر، سمجھ کر، جی کر زندگی کو تبدیل کرنے والا سائنس ہے۔ دوسرے لفظوں میں کہا جائے تو یوگ زندگی جینے کا ایک طریقہ ہے جس میں کسی عقیدے کا اصرار نہیں ہے۔ فرد کی شخصیت کے تمام پہلوؤں کی مکمل ترقی کے لیے مناسب کامیاب دوا ہے۔ یوگ کے کلاس روم میں مبادلے سے اور روزانہ یوگ کی مشق سے کسی بھی طالب علم کو جسم سے طاقتور، من سے پُر سکون، ذہانت سے روشن دماغ اور دِل سے خوش حال اور روز مرّہ زندگی میں ایماندار بناتا ہے۔ لہٰذا سماج، ملک اور پوری انسانیت کی فلاح ہو ایسی صلاحیت یوگ میں ہے۔

یوگ کی مختلف اصطلاحات اور معانی

یوگ کی ہیئت اتنی وسیع ہے کہ اس کو کسی ایک تعریف میں باندھنا مشکل ہے۔ یوگ لفظ سنسکرت "یوج" عنصر سے بنا ہوا ہے جس کا مطلب ہے ملاپ، مِلن، جوڑ ربط، وصال اخذ کیا جاسکتا ہے روح (دِل) اور خدا کے وصال کو یوگ کہا ہے۔

سوامی وِویکا نند نے کہا ہے "ہر ایک فرد الوہیت حاصل کرنے کے امکانات رکھتا ہے" ہم میں شاملِ الوہیت سے ہمارا ملاپ کروا دے یعنی کہ جو الوہیت کو ظاہر کرے وہ یوگ ہے۔

مہرشی پتنجلی یوگ کی تعریف ان کے پہلے گرنتھ کے پہلے باب میں دوسرے سوتر میں یوں کرتے ہیں: "योग: चित्तवृत्तिनिरोध:" جس کا مطلب ہے ہماری روح (دِل) میں جو بے قابو مسلسل خواہشات پیدا ہوتی ہے اس کا خاتمہ وہ یوگ ہے۔ اس طرح تخلیق کار بھی اُسے جسمانی نہیں ذہنی تسلیم کرتے ہیں۔ حقیقت میں یوگ جو نفسیاتی بھی ہے۔ دل کی خواہشات کو قابو میں رکھتے ہوئے غیر ضروری۔ بے کار خیالات دور کرکے خود کی ترقی میں کارآمد خیالات کو قائم کرنا یوگ کا نصب العین ہے۔

یوگ کے مختلف راستے

ہمارے گرنتھوں میں یوگ لفظ کا استعمال مختلف طریقے سے ہوا ہے۔ یوگ کا اصل مطلب ہے کہ خدا (پرم چیتنا) کے ساتھ اتحاد قائم کرنا۔ اتحاد قائم کرنے کے مختلف راستے ہیں اور ان راستوں کے مطابق ان کے نام ہیں۔ جیسے کہ فرد کے ذریعے اتحاد قائم کرنا یعنی بھکتی یوگ۔ یہ دنیا

خدا کی ظاہری شکل ہے۔ ایسا سمجھ کر اس کی عبادت و خدمت کے ذریعے اتحاد قائم کرنا یعنی "کرم یوگ" ذہانت کے ذریعے یہ قدرت اور خدا کی سمجھ حاصل کرکے ذہانت کے راستے اتحاد قائم کرنا گیان یوگ اور جسم، سانس، من پر قابو حاصل کرکے اتحاد قائم کرنا یعنی راج یوگ۔ اُسے ہی پتنجلی یوگ یا صرف یوگ کہتے ہیں۔ یوں یہاں جس کی بات کہی جا رہی ہے وہ یہ مہرشی پتنجلی کا ترتیب دیا ہوا یوگ یا راج یوگ ہے۔

یوگ کے متعلق گمراہ کن خیالات۔ جیسے کہ

- یوگ عام لوگوں کے لیے نہیں مگر سادھوں، سنتوں کے لیے ہی ہے۔
- یوگ ایک مافوق الفطری (غیر فطری) مضمون ہے۔
- یوگ یعنی صرف آسن، پرانایام۔
- یوگ یعنی ایک قسم کی ورزش۔
- یوگ یعنی ایک علاج کا طریقہ۔
- یوگ مذہبی۔ فرقہ وارانہ مضمون ہے۔
- یوگ، مطالعہ۔ تقریر کا مضمون ہے۔
- یوگ خوبصورتی کے لیے ہے۔
- یوگ جو ایک کرشمہ ہے۔

ایسے گمراہ کن قیاسات کی وجہ سے ایک لمبے عرصے تک یوگ کے فیض سے ہم محروم رہے۔ اب پھر سے بیداری آرہی ہے۔ یوگ ورک شاپ کا بار بار انعقاد کیا جاتا ہے۔ کئی مقامات پر یوگ کی مشق روزانہ منعقد کی جاتی ہے۔ قومی باغات میں لوگ آسن۔ پرانایام کرتے ہوئے پائے جاتے ہیں۔ مگر اب بھی وسیع پیمانے پر اور مسلسل کوششوں کے ذریعے "یوگ جو ایک جسمانی ورزش ہے ایسے رجحان کے بجائے" لوگ جو من اور جسم کو سمجھنے کا سائنس ہے۔ ایسا خالص سائنسی رجحان قائم کرنے کی ضرورت ہے۔ اس طرح، وہ ایک ایسا مسرت بخش من اور جسم کا انتظام ہے جو جسم کو تندرستی اور استقامت نیز من کو سکون اور سکونت دے کر انسان کو مذہبی ترقی کے لیے آمادہ کرتا ہے۔

یوگ کے فوائد

یوگ جسم اور من دونوں کا سائنس ہونے سے اُس کا پوری دنیا میں استقبال اور سائنسی قبولیت حاصل رہی ہے۔ عالمی ادارۂ صحت (WHO) نے بھی جسمانی۔ ذہنی صحت کی ایک اہم کڑی کے طور پر یوگ تعلیم پر زور دیا ہے۔ روزانہ یوگ کی مشق کرنے سے ذہانت کی ترقی بآسانی ہوتی ہے۔ تعلیمی سرگرمی کے ساتھ ساتھ مسلسل اور تسلسل برقرار رکھتے ہوئے یوگ کی مشق کرنے سے جسم کی صفائی اور تندرستی بآسانی حاصل رہتی ہے۔ جس طرح سائنس تجربے سے سمجھا جاتا ہے اس طرح یوگ جو داخلی تجربے یعنی کہ (احساس) (احساسات) کا مضمون ہے۔

علم حاصل کرنے کے لیے ہم میں عقیدت، انکسار، نظم و ضبط ریاضت، خدمت، سادگی اور قوتِ ارادہ وغیرہ خوبیاں بہت ہی اہم ہیں۔ یوگ مشق کے ذریعے یم۔ نیم پر عمل کرنے سے بڑی آسانی سے ہم میں ایسی خصوصیات کی ترقی ہوتی ہے۔ علم حاصل کرتے ہم میں جوش اور خواہش کے ساتھ ہماری نفس بھی طاقتور ہونی چاہیے۔ پرانایام سے سانس طاقتور ہوتی ہے اسی لیے روزانہ پرانایام کرنے چاہیے

علم حاصل کرنے کے لیے اعصابی نظام اہم وسیلہ ہے۔ اعصابی نظام کی صلاحیت و قابلیت کا انحصار نخاع کی لچک پذیری پر ہے آسن کرنے سے ریڑھ لچک پذیر ہوتی ہے۔ علم حاصل کرنے کے لیے ہمیں دل لگا کر پڑھنا پڑتا ہے؛ یعنی کہ ہمارے شوخ من کو پُر سکون یکسوئی کی طرف مائل کرنا پڑتا ہے۔ من کی یکسوئی قائم کرنے کے لیے روزانہ دھیان کی مشق کرنا ضروری ہے۔ دھیان سے ذات کی خوشی کا احساس بھی ہوتا۔

حالیہ دور میں سائنسی انکشافات نے آرام و آشائش کے کئی وسائل دستیاب کروائے ہیں مگر ان ماڈی وسائل کے پیچھے بغیر سوچے سمجھے دوڑنے سے کئی جسمانی اور ذہنی بیماریوں (تکالیف) بھی بڑھی ہیں۔ یہ سبھی بدکار حالات سے نجات حاصل کرنے کا واحد راستہ یعنی یوگ۔ کرو

یوگ، دور رکھو روگ یوگ بڑا اہم اور کارآمد مضمون ہونے کے باوجود اس کو بغیر سمجھے اگر اپنایا جائے تو اس کے برعکس نتیجے آسکتے ہیں۔ فائدہ ہونے کے بجائے نقصان بھی ہوسکتا ہے۔ یوگ جو پڑھنے یا تقریر کے بجائے ذاتی طور پر کرنے کا مضمون ہے یعنی کہ شروعات میں کسی ماہر کی ہدایت لے کر ہی اس کی شروعات کرنی چاہیے۔

مشق

.1 ذیل کے سوالات کے جواب دو۔ تین جملے میں دیجیے :

(1) یوگ درشن کے بانی کون تھے؟ انھوں نے کون سے گرنتھوں کی تصنیف کی تھی؟

(2) تکشیلا وِدھیا پیٹھ کے پراچاریہ (صدر مدرس) کون تھے؟ وہ کون کون سے مضامین کے ماہر تھے؟

(3) یوگ یعنی کیا؟

(4) روزانہ یوگ کی مشق کرنے سے کیا فائدے ہوتے ہیں؟

.2 تفصیل سے جواب دیجیے :

(1) یوگ کے معنی کی وضاحت کیجیے۔

(2) یوگ کے متعلق کون کون سے گمراہ کُن خیالات پائے جاتے ہیں؟

(3) یوگ کے گمراہ کُن خیالات کو دور کرنے کے لیے آپ کیا کرسکتے ہیں؟

(4) یوگ کی مشق کے فوائد بیان کیجیے۔

.3 مناسب متبادل پسند کیجیے :

(1) بین الاقوامی یوگ دِن کب منایا جاتا ہے؟

(a) 21، مارچ (b) 21، جون (c) 21، جولائی (d) 21، مئی

(2) یوگ لفظ کا اصل عنصر کون سا ہے؟

(a) بھوج (b) یوگ (c) یوج (d) ان میں کوئی نہیں

(3) یوگ یعنی ...... کو روکنا۔

(a) احساسات کو (b) اعضاء کو (c) دِلی خواہشات کو (d) ذہنی قوت کو

(4) اعصابی نظام کی صلاحیت کا انحصار کس پر پڑتا ہے؟

(a) دماغ کی صلاحیت (b) نخاع کی لچک پذیری پر (c) دِلی خواہشات (d) دماغ کی قوت

•

2 اشٹانگ (ہست عضوی) یوگ

تمہید :

یوگ بھارت کے رُشی منیوں کا عطا کردہ قدیم علم ہے۔ اس انمول موروثی دولت کی حفاظت کرنا ہمارا فرض ہے۔ یوگ زندگی جینے کا ہنر ہے۔ بھارت کی تہذیب میں چھے درشنوں (فلسفے) کی بڑی اہمیت ہے۔ ان میں سے ایک یوگ کا علم ہے۔ یوگ کا علم سائنسی طریقے سے مطالعہ کرکے مہرشی پتنجلی نے یوگ سُتر کی تصنیف کی تب سے ہی یوگ جو (تزکیہ نفس) من کی پاکیزگی کا کامیاب وسیلہ کہا جاتا ہے۔

انسانی زندگی کے طے شدہ مقاصد حاصل کرنے کے لیے بھارت کے قدیم شاستروں میں کئی راستے بیان کیے گئے ہیں، جن میں سے ایک راستہ یوگ درشن ہے۔ یوگ کی اصطلاح میں بھی کئی قسم کے اس کے راستے بتائے گئے ہیں جیسے کہ کرم یوگ، بھکتی یوگ، گیان یوگ، ہٹ یوگ اور اشٹانگ یوگ وغیرہ ... ہر ایک راستے کا طریقہ اور سمت چاہے الگ الگ کیوں نہ ہو مگر ایک کا آخری ہدف ایک ہی نقطہ ہے۔ بھارت کی تہذیب کافی وسیع ہے اور اس میں ہر یک کو اپنی مناسبت کے مطابق راستہ مل ہی جاتا ہے۔ اپنی مختلف دلچسپیاں اور انفرادی قوت کے مطابق انسان خود کو موزوں راستہ پسند کرسکتا ہے۔ قدیم کتابیں جیسے کہ ہٹ یوگ، پردیپیکا، گھیرانڈ سنہتا، شیو سنہتا اور پاتنجل یوگ سُتر کے ذریعے یوگ کے مختلف طریقے سے روایتی پیمانے پر وضاحت کی گئی ہے، مگر جدید سائنس کے اشتراک کے ساتھ گہرے سائنسی نقطۂ نظر سے خیال کیا جائے تو مہرشی پتنجلی کے تجویز کردہ اشٹانگ یوگ آج کے انسان کے لیے یہ بڑا **بااثر علم** ہے۔

مہرشی پتنجلی نے آسانی سے سمجھ میں آسکے ایسے "پاتنجلی یوگ سُتر" میں یوگ کے آٹھ عضو بتائے ہیں اور یہی وجہ سے یوگ اشٹانگ یوگ کی طرح مقبول ہوا ہے جس میں مختلف آٹھ عضو کا مجموعہ ہونے سے اشٹانگ یوگ کے طور پر پہچانا جاتا ہے وہ آٹھ اعضاء ذیل میں درج کیے ہیں۔

بہرنگ یوگ

مہرشی پتنجلی نے سادھنا پاد کے 29 ویں سُتر سے شروع کرکے وِبھوتی پاد کے تیسرے سُتر تک اشٹانگ یوگ کا بیان کیا ہے، جس میں پہلے پانچ عضو کو بہرنگ کے طور پر پہچانا جاتا ہے، جب کہ بقیہ تین عضو کو انترنگ یوگ کے طور پر پہچانا جاتا ہے۔ بہرنگ یوگ میں شامل پانچ اعضاء یعنی کہ (1) یم (ضبطِ نفس) (2) نیم (اصول) (3) آسن (طرزِ نشست) (4) پرانایام (ضبط سانس) (5) پرتیاہار (امتناع نفس) پرتیاہار کو کئی یوگ آچاریہ (داخلی) انترنگ یوگ کے طور پر بیان کرتے ہیں۔ پہلے چار اعضاء یم، نیم، آسن اور پرانایام جوجسم کے باہری عمل کے ساتھ تعلق رکھتے ہیں۔ اسی لیے انھیں بہرنگ یوگ کہتے ہیں اور آخر کے تین اعضاء کو دھارنا، دھیان اور سمادھی صرف باطن کے ساتھ تعلق رکھتے ہیں اس لیے انھیں انترنگ یوگ کہتے ہیں، جب کہ پرتیاہار جسم کے باہری اور باطنی دونوں اعمال سے تعلق رکھتے ہیں اسی لیے بہرنگ یوگ ہے مگر مشق کرتے کرتے وہ انترنگ یوگ میں تبدیل ہوجاتا ہے۔

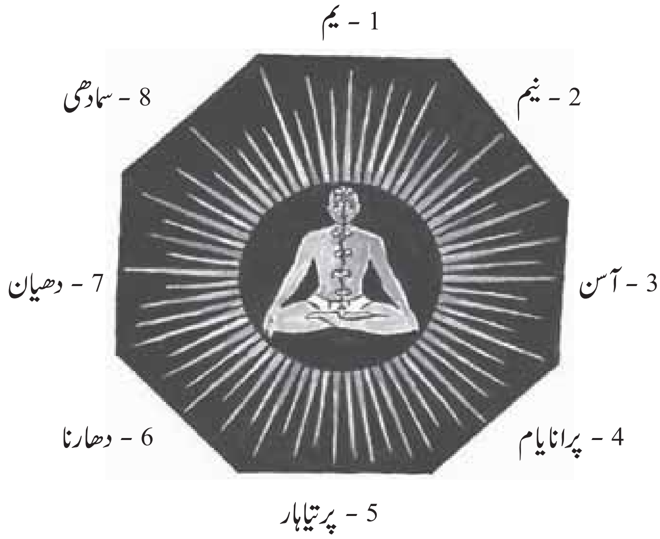
بہرنگ یوگ میں شامل پانچ اعضاء یم، نیم، آسن۔ پرانایام کا تفصیلی مطالعہ کریں گے۔

اشٹانگ یوگ کی اصطلاح میں مہرشی پتنجلی نے ذیل کے مطابق سُتر بیان کیا ہے :

یم، نیم، آسن، پرانایام، پرتیاہار، دھارنا، دھیان، سمادھی یہ آٹھ یوگ کے اعضاء ہیں۔

معنی :

یم	यम
نیم	नियमन
آسن	आसन
پرانایام	प्राणायाम
پرتیاہار	प्रत्याहार
دھارنا	धारणा
دھیان	ध्यान
سمادھی	समाधि
آٹھ	अष्ट
عضو	अंगानि



عام اصطلاح میں اگر سوچا جائے تو یوگ ایک قدیم رُشی مُنی کا عطا کردہ زندگی جینے کا مُنظّم سائنسی طریقہ ہے۔ اشٹانگ یوگ جو مہرشی پتنجلی کی عطا کردہ شخصیت کی داخلی قوتوں کو فروغ دینے کے لیے اہم چابی ہے۔ یہ پاکیزہ سائنسی طریقے کے ذریعے انسانی شخصیت (کردار) کا فروغ کیا جاسکتا ہے۔ انسان کی اصلاح ہوسکتی ہے۔ مہرشی پتنجلی نے انسان کو سبھی بندھنوں سے آزاد کرکے باترتیب راستے سے اشٹانگ یوگ کے ذریعے آخری کامیابی دلانے والے راستے کے طور پر بتایا ہے۔ یوگ درشن میں انسان کا جسم، من اور داخلی ہوش کے فروغ کے لیے اشٹانگ یوگ کے ذریعے جسمانی سکونت، ذہنی سکون، ذہنی بلوغت اور مذہبی خوشی کا احساس ہوتا ہے یوگ کے آٹھ اعضاء ایک دوسرے سے منسلک ہیں۔ بقول اشٹانگ یوگ کے آٹھوں اعضاء ایک دوسرے کے متبادل ہیں۔

یم (ضبطِ نفس)

یم جو اشٹانگ یوگ کا پہلا پائیدان ہے۔ مہرشی پتنجلی نے کل پانچ قسم کے یم کا بیان کیا ہے۔ جو ذیل کے مطابق ہے۔ حواسِ خمسہ (اعضاء) پر نظم و ضبط اور من پر قابو کرنا وہ یم کا نظام ہے۔

(1) اہنسا (عدم تشدد) (2) ستیہ (سچائی) (3) استیہ (چوری نہ کرنا) (4) برہم چاریہ (نفس کشی) (5) اپری گرہ (ترکِ ذخیرہ اندوزی)

(1) اہنسا (عدم تشدد) :

عام طور پر خود کو یا دوسروں کو تکلیف یا دُکھ نہ پہنچانا اُسے اہنسا کہتے ہیں۔ یوگ کی اصطلاح میں اہنسا کا کما حقّہ، غور کیا گیا ہے کہ کسی بھی ذی روح کو جسم، باتوں سے اور من سے دُکھ نہ پہنچایا جائے۔ اہنسا جسم سے یعنی جسمانی تکلیف نہ پہنچائیں، باتوں سے یعنی کسی کو کڑے بول بول کر دُکھ نہ پہنچائیں اور من سے یعنی کہ کسی کا بُرا نہ سوچیں ایسی اہنسا کا پالن کرنے سے یوگ کے راستے میں تیزی سے آگے بڑھا جاسکتا ہے اور مہرشی پتنجلی کے کہنے کے مطابق ایسی اہنسا کا پالن کرنے والے فرد کے ساتھ رابطہ رکھنے سے دشمنی اور بغض و کینہ دور ہوتے ہیں۔

یعنی کہ شاستروں میں 'अहिंसा परमो धर्म' اہنسا کو پرمو (عمدہ) دھرم مانا جاتا ہے۔ اس سے دنیا سے لگاؤ، غصّہ، لالچ جیسی بُرائیاں ختم ہوتی ہے۔ بھگوت گیتا میں اہنسا کا معنی بغض و کینے سے پاک بننا ایسا کیا گیا ہے کسی بھی کام کے پسِ پردہ اس کے مقصد کی اہمیت بھی اتنی ہی ہوتی ہے۔

اپنے مفاد کے لیے کسی فرد کو دُکھ پہنچانا وہ اہنسا ہے دنیا کے کسی بھی ذی روح کو مارنا اہنسا ہے۔ مگر ڈاکٹر مریض کو اگر جرّاحی کرتا ہے اُس کو اہنسا نہیں کہا جاتا۔ من، قول و فعل سے اہنسا کا پالن کرنا ضروری ہے۔

(2) ستیہ (سچائی) :

ستیہ یعنی سچ بولنا ہے، مگر زندگی میں سچی قدروں کو قبول کرنا اور جھوٹ کو بالکل ترک کرنا اُسے سچائی کہا جاتا ہے۔ جو بات ہم نے سُنی ہے اُس بات کو اُسی شکل میں پیش کرنا سچائی کی عام اصطلاح ہے مگر سچائی کی یہ تعریف نامکمل ہے۔ سچائی کی وسیع پیانے پر سمجھنا بہت ضروری ہے۔ خود غرض ہوکر جھوٹ بولنے والا کہ جس سے بُرا ہوتا ہے وہ نفسیاتی علاجوں میں کئی بار جھوٹ بول کر مریض کو صحت یاب کیا جاتا ہے اُس کو جھوٹ نہیں کہا جائے گا۔ یوں سچائی کو برابر سمجھ کر یوگ راستے کے مشق کرنے والے کو حوصلے اور ایمانداری کے ساتھ سچائی پرست بننے کی کوشش کرنی چاہیے۔ جھوٹ میں مبتلا من مسلسل بےچینی محسوس کرتا ہے اور سچائی کے عمل سے من ہمیشہ خوش رہتا ہے۔

(3) استیہ (چوری نہ کرنا) :

استیہ یعنی چوری نہ کرنا۔ جو (خود کا نہ ہو مگر) خود کا سمجھ کر حاصل کرنا یا اس پر اختیار حاصل کرنا اُسے چوری کہا جاتا ہے۔ استیہ کا موٹے طور پر معنی نہ لیتے ہوئے اس کا باریک طور پر معنی لیتے ہوئے سوچنا چاہیے۔ فرض کی چوری سب سے بڑی خفیہ چوری ہے۔ وقت کی چوری کو بھی چوری کہا جائے گا۔ خیالات کی چوری کو بھی چوری کہا جائے گا۔ مانگے بغیر کسی کی کوئی چیز لینا بھی چوری کی ایک قسم ہی ہے۔ اس طرح یوگ راستے میں آگے بڑھنے کی خواہش رکھنے والے کو چوری سے خود کو بچانا چاہیے۔

(4) برہم چاریہ (نفس کُشی) :

برہمچاریہ یعنی عام طور پر سمجھا جاتا ہے کہ عورت سے صحبت نہ کرنا۔ مگر برہمچاریہ کا معنی بہت وسیع یعنی کہ برہم کا آچرن (عمل) کرنا، برہم کے حصولی کی لیے ضروری (آچرن) عمل۔ برہمچاریہ یعنی تمام حِسّی اعضا پر قابو کرنا، یعنی کہ نیک و بد کی تمیز کے ساتھ اپنی حدود میں رہ کر ایک حِسّی عضو کا استعمال کرنا جسم پر تو قابو رہے مگر خیالات میں بُری ہوس رہے تو بھی اس کا کوئی مطلب نہیں ہے۔ اسی لیے برہمچاریہ کا پالن من اور قول اور عمل سے ہونا چاہیے۔ برہمچاریہ میں شاستروں میں بیان کردہ (وِریہ) منی مُراد طاقت یا نور کو صرف جسمانی نہیں مگر نفس و جسم کی طاقت کی صورت میں بھی دیکھنا چاہیے۔ برہمچاریہ کے پالن سے باطن کی روشنی کی قوت بڑھتی ہے اور تیزی سے مذہبی ترقی ہوتی ہے۔

(5) اپری گرہ (ترکِ ذخیرہ اندوزی) :

اپری گرہ یعنی ذخیرہ نہ کرنا، اپنی ضرورت سے زیادہ کوئی چیز کا ذخیرہ نہ کیا جائے۔ زندگی میں کارآمد نہ ہو ایسی اشیاء کا ذخیرہ کرنا ہے۔ لہذا سادھک کو (سالِک کو) بقدرِ ضرورت کم از کم ضرورت کی چیزوں کو ہی بڑے سکون کے ساتھ رکھنی چاہیے۔ اپری گرہ صرف موٹی سطح پر نہیں بلکہ ذہنی سطح پر بھی کیا جانا چاہیے۔ انسان میں اپری گرہ کا جذبہ جتنا مضبوط ہوتا ہے اتنی ہی وہ سچی خوشی محسوس کرسکتا ہے۔

حِسّی اعضاء پر قابو اور من پر قابو حاصل کرنے کے لیے مہرشی پتنجلی نے یہ پانچ یم کا بیان کیا ہے۔

حقیقت میں تو یہ پانچ یم انسان کو سماج میں دوسرے شخص کے ساتھ کیسے سلوک کرنا اس کی رہنمائی کرتے ہیں۔ سماج میں جیسے جیسے زیادہ سے زیادہ لوگ اس پانچ یم کا عمل کرتے ہوئے جائیں گے ویسے ویسے سماج میں خوش حالی امن و سکون قائم ہوجائے گا۔

نیم (اصول)

مہرشی پتنجلی کے اشٹانگ یوگ کا یہ دوسرا پائدان ہے۔ انھوں نے یم کی طرح ہی پانچ نیم دیے ہیں جو ذیل کے مطابق ہیں :

(1) شوچ (2) قناعت (3) تپ (ریاضت) (4) مشق (5) ایشور پرنی دھان (بھکتی)

(1) شوچ (صفائی پاکیزگی) :

شوچ کا عام مفہوم صفائی یا پاکیزگی۔ یہ شوچ پاکیزگی یا صفائی کو دو طریقے سے الگ کیا جاسکتا ہے۔ (1) خارجی پاکیزگی اور داخلی پاکیزگی۔ نہانا وغیرہ کام خارجی (صفائی) پاکیزگی ہے۔ شخصیت کے خارجی دیدار کے علاوہ خارجی پاکیزگی بھی ضروری ہے۔ جسم کے ساتھ ساتھ من کی پاکیزگی یعنی کہ غرور، حسد، نفرت لالچ، دُکھ تمام بُرائیاں دور کرنا ہی داخلی پاکیزگی یا صفائی ہی یوگ کا پہلا اصول ہے۔

(2) قناعت :

قناعت یعنی جو ہے اور جیسا ہے اس میں ہی خوش رہنا۔ جسم کو برقرار رکھنے کے لیے قناعت نہایت کارآمد (بات) عضو ہے۔ قناعت جو سُکھ کی (اصل ہے) بنیاد ہے۔ لہٰذا اگر مکمل خوش حال ہونا ہے تو من، قول وفعل سے قناعت پسند ہونا ہے۔ سادہ زندگی اور اعلیٰ خیالات ہی قناعت کی خصوصیات ہیں۔ قناعت پسند شخص ہمیشہ خوشی سے پُر مسرت زندگی گزارتے ہیں اور کیسے بھی حالات میں اس خوشی کو قائم رکھنا وہ یوگ کا دوسرا اصول ہے۔

(3) تپ (ریاضت)

تپ لفظ "تپ عنصر" سے وضع کیا گیا ہے، جس کا معنی ہوتا ہے تپنا ہوتا ہے۔ جس طرح سونے کو تپا کر (تپش دے کر) اس میں موجود تمام کندگی دور ہوتی ہے۔ یہ تپ جسمانی اور ذہنی طریقے سے کسی بھی پھل (صلے) کی خواہش کے بغیر کرنا ضروری ہے۔ کوئی بھی مفاد رکھے بِنا من قول و فعل سے کیے گئے عمل سے ہی کامیابی حاصل ہوتی ہے۔ تپ کا ایک معنی ہے کہ زندگی میں ہم نے طے کیے ہوئے اعلیٰ مقاصد کی حصولی کے لیے جسمانی اور ذہنی مشقت کرنا موجودہ حالات میں یہ معنی کچھ زیادہ موزوں نظر آتا ہے۔

(4) (سوادھیایہ) خودآموزی

سوادھیایہ خود آموزی، خود کی زندگی کے بارے میں معلومات حاصل کرنا خود آموزی کہی جاتی ہے۔ جس سے 'خودی' کا عرفان ہو (شناخت ہو) اسے تین طرح سے سمجھا جاسکتا ہے :

- وید۔ شاستروں کے مطالعہ سے
- مطالعہ کردہ موضوعات پر فکر کرنے سے
- صرف خدا۔ (ایشور) کو عبادت ہی نہیں خود کے مزاج کا اور باطن کا مشاہدہ کرنا بھی خود آموزی ہے۔ خودآموزی سے من دوراندیش بنتا ہے۔ یوگ میں ترقی کے لیے خود آموزی جو چوتھا اصول ہے۔

(5) ایشور پرنی دھان (بھکتی)

پرنی دھان یعنی ایشور (خدا) کو حاصل کرنا ہے یا ایشور کو قائم کرنا ہے مگر یوگ کے نقطۂ نظر سے ایشور پرنی دھان یعنی ایشور کو مکمل طور پر سُپرد کرنا ہے اس کے علاوہ جو بھی پھل (صِلہ) ملے جو بھی من چاہی چیز حاصل ہو اسے بھی ایشور کے قدموں میں نچھاور کردینا۔ ایشور میں عقیدہ رکھنے سے یوگ مشق میں آسانی رہتی ہے اور اس سے نجات حاصل ہوتی ہے۔ اس طرح ایشور پرنی دھان یعنی مکمل (ذات کی) سُپردگی قبول کرنا ہے۔

یم۔ نیم (ضبطِ نفس۔ اصول) کی اہمیت :

آج کے پیچیدہ حالات میں یم۔ نیم کا پالن بڑا ہی مشکل ہے۔ مگر مسلسل مشق سے یہ ناممکن بھی نہیں ہے۔ یم اور نیم کے ذریعے ہی فرد کے داخلی کردار کی تعمیر ہوتی ہے۔ فرد میں پائی جانے والی نیکی یا بدی کا سچّا علم یم اور نیم کے ذریعے ہی معلوم کیا جاسکتا ہے۔ یوگ کا آخری مقصد سُکھ چین یا سیر ہوجانا ہے تب فرد کو خود کا عمل یا برتاؤ صرف خارجی طور پر نہیں مگر داخلی طور پر من سے، قول وفعل سے یم۔ نیم کا پالن کرنا ہے اور یہی اشٹانگ یوگ کی اصل بنیاد ہے۔ یہ پہلے دو پائدان کے ذریعے ہی سادھک (سالِک) آگے بڑھ سکتا ہے۔ پانچ یم اور پانچ نیم کے پالن سے فرد ذہنی۔ جسمانی طور پر یوگ کے پیشتر اعضاء جیسے کہ آسن اور پرانایام کے لیے مضبوط (پختہ) بنتا ہے۔ یم کے پالن سے ایک بہترین سماجی ماحول پیدا ہوتا ہے جب کہ نیم سے فرد کی انفرادی خوبیوں کو فروغ ملتا ہے۔

آسن

مہرشی پتنجلی نے آسن کو یوگ کا تیسرا عضو کہا ہے۔ آسن ایک سنسکرت لفظ ہے جو اس ( ) عنصر سے وضع کیا گیا ہے۔ جس کا عام مفہوم نشست، بیٹھنا یا کسی مخصوص قسم کی حالت حاصل کرنا مگر لفظ کے معنی سے اس کا صحیح معنی (عیاں) ادا نہیں ہوتا۔ مہرشی پتنجلی نے آسن کی مخصوص اصطلاح کو سمجھاتے ہوئے بیان کیا ہے کہ 'स्थिरसुखमासनम्' استھر سُکھاماسن مُراد ٹھہراؤ کے ساتھ سکون وہ حالت یعنی آسن۔ مہرشی پتنجلی نے کہا

ہے کہ جسم کی اس حالت میں شوخی نہ ہو اور ٹھہراؤ کے ساتھ کی سکون دہ حالت یعنی آسن ہے۔ یہ ٹھہراؤ اور سکون دہ حالت جسم اور من دونوں میں ہونا لازمی ہے۔ آسن کو تکلیف دہ حالت میں کرنا اس بات سے مہرشی پتنجلی نے انکار کیا ہے بِنا تکلیف کے لمبے عرصے تک جسمانی اور ذہنی ٹھہراؤ کے ساتھ جسم کا توازن ہو اُسے آسن کی بنیادی ضرورت مانا ہے۔

عام طور پر ہم ایک حالت میں سکون سے بیٹھنے کی کوشش کریں مگر ہمارا جسم کچھ دیر بھی بیٹھ نہیں سکتا اس کا مطلب یہ ہے کہ جو ہمیں نظر آتا ہے وہ واقعی ہمارا جسم جسے ہم ہمارا جسم کہتے ہیں وہ ہمارے قابو میں زیادہ دیر نہیں رہتا۔ اپنے وجود کی تشکیل کرتا ہوا ہمارا جسم کس درجہ ہمارے قابو میں رہتا ہے یا ہمارے اختیار میں رہتا ہے اس کا براہِ راست تجربہ آسنوں کی مشق کے ذریعے معلوم کرسکتے ہیں۔ آسنوں کی مشق کی ابتدا میں کچھ پریشانی، تناؤ، جسمانی تکلیف کا احساس ہوتا ہے مگر آہستہ آہستہ جسم کی مشکلات اور غیر موزوں حالت میں بھی خوش حال ٹھہراؤ اور سکون کا تجربہ آسنوں کے ذریعے ہوتا ہے۔ مہرشی پتنجلی کے یوگ سُتر کے ذریعے آسن کو حقیقت اور گہرے فلسفے (درشن) کا احساس بھی سمجھ سکتے ہیں۔

جدید دور میں محنت میں کمی ہوئی ہے۔ مادی خوش حالی کے پیچھے دوڑنے والا انسان جسمانی اور ذہنی صحت روز بروز کھوتا جاتا ہے۔ ایسے حالات میں پتنجلی مہرشی کا بتایا ہوا اشٹانگ یوگ کا یہ تیسرا عضو بڑا ہی نایاب ہے۔

آسن کی اقسام :

آسنوں کے جسم اور من پر ہونے والے اثرات کے ساتھ موازنہ کرتے ہوئے آسنوں کو تین قسم میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔

(1) دھیان (توجہ) کے آسن (میڈیٹیشن) :

جِن آسن میں بغیر تھکن کے لمبے وقت تک استحکام و مسرّت سے سُکھ کے ساتھ پرانایام دھیان کے لیے استعمال کیا جاتا ہے، اُسے دھیان کا آسن یا دھیان کی ترغیب دِلانے والا آسن کہا جاتا ہے۔ جس سے من پُر سکون ہوتا ہے۔ ذہنی چنچل پن اور تناؤ میں کمی واقع ہوتی ہے۔ دھیان کے لیے آسنوں کی علامت مخروط ہے اور اس کا اہم مقصد روحانی ترقی ہے۔ ان میں سب سے اہم پدم آسن، وجر آسن، بھدرآسن اور سوستِک آسن وغیرہ

(2) صحت افزا آسن (کلچر) :

اِن آسنوں کا اہم مقصد صحت یا تندرستی میں اضافہ کرنا ہے۔ زیادہ تر آسنوں کی شمولیت ان میں ہوجاتی ہے۔ ان میں ریڑھ اور پیٹ کی اندر کے اعضا کی طرف زیادہ توجہ دی جاتی ہے۔ ریڑھ جو جسم کا سہارا ہے اور اس کی لچک پذیری کو لمبے عرصے تک برقرار رکھنے کے لیے ایسے آسنوں کی ضرورت ہے جو اہم ہیں۔ اُتان پاد آسن، بھوجنگ آسن، ہلاسن آسن، دھنور آسن، گومکھ آسن، پون مُکتاسن وغیرہ شامل ہیں۔

(3) آرام دہ آسن :

جن آسنوں سے جسمانی اور ذہنی تھکن دور ہوتی ہے۔ مکمل جمودی حالت حاصل کرسکیں انھیں آرام دہ آسن کہا جاتا ہے۔ خاص طور پر ایسے آسن صحت افزا دو آسنوں کے بیچ میں کیے جاتے ہیں۔ جس سے پہلے کیے ہوئے آسن کی جسمانی تھکن اور تناؤ دور ہوتا ہے۔ آسنوں کی مشق کے دوران یا ابتدا میں کیے جانے والے آرام دہ آسنوں سے جسم کو تناؤ سے نجات ملتی ہے۔

جن میں مخصوص پیٹھ کے بل سوکر کیا جانے والا شو آسن اہم ہے اس کے علاوہ مکرآسن، بالک آسن وغیرہ بھی ان میں شامل ہیں۔

اضافی آسن

کوئی بھی آسن کرنے سے پہلے یا اس کے بعد اس میں اضافی آسن مشق کرنا ضروری ہے جو ناڑی (نبض) کے نظام اور درون افراز غدود میں توازن قائم کرتے ہیں اور بتدریج دونوں کی مشق کے ذریعے ہی جسمانی، نفسی یا نفسیاتی کاملیت حاصل ہوتی ہے۔

اضافی آسن :

(1) سروانگ آسن - متسیہ آسن

(2) ہل آسن - متسیاین آسن، سُپت آسن

(3) بھوجنگ آسن - شلبھاسن
- پشچم اُتان آسن
(4) پشچم اُتان آسن - اُسٹرا آسن

دونوں طرف بائیں یا دائیں طرف کیے جانے والے آسن جو ایک دوسرے کے لیے خود ہی اضافی آسن ہیں اور انھیں کے ذریعے ہی مشق کی رُکاوٹوں کو دور کیا جاسکتا ہے۔

جسم کی حالت کو خیال میں رکھتے ہوئے آسنوں کی اقسام ذیل کے مطابق ہیں۔

(1) پُشت (پیٹھ) کے بل سو کر کیے جانے والے آسن

اُتان پاد آسن، پوَن مُکت آسن، ہل آسن، متسیہ آسن

(2) پیٹ کے بل سو کر (اوندھے سوکر) کیے جانے والے آسن

بھوجنگ آسن، شلبھ آسن، میورآسن

(3) بیٹھ کر کیے جانے والے آسن

پدم آسن، گومُکھ آسن، سُکھ آسن، وجر آسن

(4) کھڑے ہوکر کیے جانے والے آسن

- پیر پر کھڑے ہوکر : اردھ کٹی چکر آسن
- گھٹنے پر کھڑے ہوکر : اُشٹرآسن، میور آسن

پرانایام (ضبط سانس)

پرانایام اشٹانگ یوگ کا چوتھا نہایت اہم کارگرعضو مانا جاتا ہے (प्राण) پران اور آیام (आयाम) یعنی پرانایام۔ پرانایام لفظ دو سنسکرت الفاظ مل کر بنا ہے۔ پران + آیام = پرانایام، پران یعنی (جان/ سانس/ دم حیات) +آیام (قابو/ ضبط) = پرانایام پران (سانس) کا انضباط یعنی پرانایام پران یعنی سانس اور آیام یعنی لمبا کرنا یا وسیع کرنا۔ آیام کا دوسرا معنی (قابو/ ضبط) بھی کہا جاسکتا ہے۔ سانس کی رفتار کو قابو رکھنے کے ساتھ اُسے لمبا کرنے کی بات مہرشی پتنجلی کے یوگ درشن کے مطابق پرانایام ہے مہرشی پتنجلی کے یوگ درشن کے مطابق پرانایام کی تعریف ذیل مطابق ہے۔

''**तस्मिन सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेद: प्राणायाम:।**'' یعنی سانس کے آنے۔ جانے کی چلنے والی مسلسل حرکت کو توڑنا ہی پرانایام ہے۔ ظاہری معنی میں پران یعنی عمل تنفس حرکت کو توڑنا یعنی اس کی حرکت کو مخصوص طور پر ضبط یا قابو کرنا وہ ہی پرانایام ہے۔ یعنی کہ مرضی کے مطابق سانس لینے اور چھوڑنے کے عمل کو روکا جاسکے، اس پر اختیار حاصل کیا جائے وہ ہی پرانایام کی اصل شکل ہے شاستروں میں پرانایام کو پرم تپ سے تعبیر کیا گیا ہے۔

''**प्राणायाम: परं तप:।**'' پرانایام کو یوگ کا یوگ کہا جاتا ہے۔

یوگ شاستر کے نقطۂ نظر سے سانس جو من اور جسم کو جوڑنے والی کڑی ہے۔ سانس کے ذریعے ہی من تک پہنچا جاسکتا ہے اس لیے من کی (صفائی) پاکیزگی کے لیے پرانایام کا عمل نہایت ضروری ہے۔ ہٹ یوگ پردیپکا میں کہا گیا ہے کہ ''**चले वाते चले चितं निश्चले निश्चलं भवेत** ।'' ہٹ یوگ پردیپکا کے مطابق یوگ کی تعریف ذیل کے مطابق ہے :

''**पवनो बध्यते येन मनस्तेनैव बध्यते** ।'' یعنی کہ جس نے سانس کو باندھا ہے اس نے من کو بھی باندھ لیا ہے۔

قدیم شاستروں میں بھی کہا گیا ہے کہ جس نے سانس عنصر کو پہچانا اُسی نے وید کو بھی جان لیا۔ ویدانت سُتر میں بیان کیا گیا ہے کہ آنے جانے والی سانس کو (دم بدم کو) برہم کہا جاتا ہے۔ ہر ایک شاستروں میں سانس اور پرانایام کو اعلیٰ مرتبہ دیا گیا ہے۔ ''**चले वाते चले चितं निश्चले निश्चलं भवेत्** ।'' یعنی کہ ہوا (سانس) مچلتی ہے تب یعنی دل بھی مچل جاتا ہے اور جب ہوا (سانس) کی حرکت ساکت ہوجاتی ہے

تب دِل (من) بھی ساکت ہوتا ہے۔ کائنات میں موجود سانس عنصر کے ذریعے ہر ایک انسان خود کی سانس ضرورت کے مطابق حاصل کرتا ہے اور اسی پرانایام کے ذریعے سانس عنصر پر قابو حاصل کرکے زیادہ سے زیادہ جسم کو طاقتور بنایا جاسکتا ہے جسم میں پیدا ہونے والی توانائی (طاقت) پر اور جسم میں رواں سانس پر قابو حاصل کرکے اس کا استعمال کیسے کرنا اس کا پرانایام کے ذریعے تفصیل سے (بیان کیا گیا ہے) اُس کا خیال دیا گیا ہے۔ مختصر میں کہا جائے تو پرانایام جو من کو تابع کرنے کا عمل ہے۔ سانس کو پیار سے خود کے اختیار میں لانے کا اکثیر (رام بان علاج) دوا یعنی پرانایام۔

پرانایام کی شکل (ہیت) : پرانایام کو بتدریج تین حصوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے :

(1) دم کشی (پوُرک) سانس لینے کا عمل (2) حبس دم (کنبھک) سانس کو جسم میں روکے رکھنے کا عمل (3) بیرونی حبس دم (ریچک) سانس کو خارج کرنے کا، چھوڑنے کا عمل۔

ان تین عمل کے مجموعے سے پرانایام کی مکمل شکل دی جاتی ہے۔ شاستروں میں کنبھک کو ہی اصل پرانایام بتایا گیا ہے۔ یعنی کہ پرانایام میں سانس کو روکے رکھنے کے عمل کو بڑی اہمیت دی گئی ہے۔ کنبھک کی بھی دو قسمیں ہیں۔ (1) انتھ کنبھک (سانس جسم میں اندر روکے رکھنا) (اندرونی حبس دم) (2) باہیہ کنبھک (بیرونی حبس دم) (سانس جسم کی باہر روکے رکھنا) پرانایام کا عام معنی چاہے سانس کو روکے رکھنا ایسا ہوتا ہے مگر وہ (من) باطن پر قابو پانے کے لیے اہم کنجی ہے۔

اس لیے یوں کہا جاتا ہے کہ پرانایام سے صرف جسمانی قوت ہی نہیں مگر لاشعور من کی گہرائی میں چھپی ہوئی سوئی ہوئی قوتوں کو بیدار کی جاتی ہے۔ پرانایام کی مشق سے نہایت کرشماتی نتائج برآمد ہوتے ہیں۔ مگر اس کی صحیح ڈھنگ سے مشق نہ کی جائے تو وہ نقصان دہ ثابت ہوتا ہے۔

प्राणायामेन युक्तेन सर्वरोग क्षयो भवेत।

अयुक्ताञ्जयासयोगेन सर्वरोग समुद्भवः ॥

(مراد) یعنی کی برابر طریقے سے پرانایام کرنے سے تمام بیماریاں دور ہوتی ہیں اور غلط طریقے سے مشق کرنے سے بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔ قدیم شاستروں میں بیان آیا ہے کہ پرانایام سے شیر کو بھی قابو میں کیا جاسکتا ہے میں مگر تدبیر بنا کی غلط مشق پاگل ہاتھی پر سواری کرنے جیسا ہے۔

سوامی ستیہ آنند سرسوتی نے پرانایام کی فہمائش کرتے ہوئے کہا کہ پرانایام کی مشق سے جان نما خلیہ کہ جو پران، اپان، اُدان، سمان اور وِیان نامی پانچ جان نما گیسوں سے بنا ہوا ہے۔ اُس میں آنے والی رکاوٹوں کو دور کرکے تندرست جسم کی تشکیل ہوتی ہے جس سے جان عنصر کو قائم کرنے کی اور اظہار کرنے کی صلاحیت حاصل ہوتی ہے۔

جدید دور میں پرانایام کو عملِ تنفس ورزش کا ایک طریقہ مان لیا گیا ہے مگر یہ صرف سانس کی ورزش نہیں ہے ۔

پرانایام کی اقسام :

مہرشی پتنجلی نے اشٹانگ یوگ کے کہیں پر بھی نام نہیں دیے مگر قابلِ اعتبار گرنتھوں کے مطابق پرانایام کی آٹھ اہم اقسام ہیں۔

(1) سوریہ بھیدن پرانایام (منقطع شمسی ضبط سانس) (2) اوجّائی پرانایام (3) شیتکاری پرانایام (سِسکاتی ضبط سانس) (4) شیتلی پرانایام (سرد آوری ضبط سانس) (5) بھستریکا پرانایام (6) بھرام ری پرانایام (7) مورچھا پرانایام (8) پلووِنی پرانایام ہٹ یوگ پردیپکا میں یہی آٹھ کمبھک کی اقسام بیان کی ہے۔

عام لوگوں کے لیے (1) انولوم۔ وِلوم پرانایام (اُلٹ پلٹ ضبط سانس) (2) سوریہ بھیدن پرانایام (منقطع شمسی ضبط سانس) (3) بھستری کا پرانایام (4) بھرامری پرانایام کی مشق کرنا ضروری ہے۔

پرانایام کی بہت باریکی سے مشق اس میں جسم، سانس اور من کا ٹھہراؤ بہت ضروری ہے۔ اس لیے پرانایام کی مشق کچھ مخصوص یوگ میں ہی کی جاسکتی ہے۔ شاستروں میں کل چار اہم یوگ کا ہی بیان کیا گیا ہے جس کو دھیان کے (توجہ) آسن کے طور پر پہچانے جاتے ہیں۔

(1) پدماسن (2) سِدّآسن (3) شوآسن (4) سوِستِک آسن

اس کے علاوہ دوسرے آسن جیسے کہ وجر آسن، بھدر آسن یا سُکھ آسن میں بھی پرانایام کی مشق کی جاسکتی ہے۔

پرانایام میں کار آمد علامتیں :

پرانایام میں ہاتھ کی کچھ علامتیں کارآمد ہیں۔ ہاتھ کی مدد سے ناک دونوں ناک کے راستے کھولنے اور بند کرنے کے لیے ایک ہاتھ کی علامت کا استعمال کیا جاتا ہے۔جس کا نام پرنوں مُدرا

پرانایام کے فوائد :

- پرانایام سے جسم تو صحت مند ہوتا ہی ہے مگر من بھی صحت مند اور خوش ہوتا ہے۔
- جسم کی خارجی اور داخلی تمام بُرائیاں دور ہوتی ہیں۔
- پرانایام سے عمر دراز ہوتی ہے۔ (لمبی ہوتی ہے)
- یکسوئی، یاد داشت، قوتِ فیصلہ، قوتِ اظہار میں اضافہ ہوتا ہے۔
- پرانایام سے جسم میں استحکام، ناڑیوں میں صفائی اور من میں یکسوئی آتی ہے۔
- شاستروں میں پرانایام کی اہمیت سمجھاتے ہوئے بتایا ہے کہ پرانایام سے اعمالِ گناہ ختم ہوتے ہیں۔
- پرانایام سے جسم سے تمام بیماریاں یا ذہنی بیماریاں تو دور ہوتی ہیں مگر مسلسل مشق سے روحانی قوتِ اور روحانی مسرت یعنی کے ست چیت آنند شکل کو حاصل کیا جاسکتا ہے۔
- مہرشی پتنجلی کہتے ہیں۔ ''**तत : क्षीयते प्रकाशावरणम्**''

یعنی کہ پرانایام سے روشنی یعنی کہ علم پر چھائی ہوئی الفتِ دنیا یا لگاؤ کا پردا دور ہوتا ہے اور علم کا حصول نہایت آسان اور سہل بنتا ہے۔

برتیا ہار (امتناع نفس)

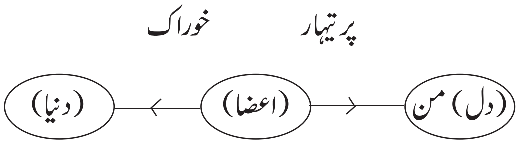
پرتیاہار جو اشٹانگ یوگ کا پانچواں عضو ہے۔ اُسے داخلی یوگ کے دروازے کے طور پر پہچانا جاتا ہے۔ پرتیا ہار لفظ میں دو الفاظ شامل ہیں: پرتی + آہار

پرتی یعنی سامنے کی سمت میں جس طرح پرتی گھات یعنی کہ عمل کے سامنے کی سمت پرتیا گھات یعنی ردّعمل اس طرح پرتی یعنی سامنے کی سمت میں آہار = خوراک مگر وسیع معنی میں دیکھا جائے تو آہار یعنی اعضا کے ذریعے داخلی لرزش یعنی کہ (باطن کا احساس) اندرونی محسوس کرنا۔ ہمارے پانچ حواسِ خمسہ اور ان کی خوراک ذیل کے مطابق ہیں :

وسیلہ (سادھن)	اعضاء	خوراک
آنکھ	دیکھنے کا عضو	منظر
کان	سننے کا عضو	لفظ
ناک	سونگھنے کا عضو	بو
ذائقہ	ذائقہ کا عضو	زبان
چھونا	چھونے کا عضو	جلِو (چمڑی)

اس طرح یہ پانچوں اعضا اپنی اپنی خوراک کی طرف ہی راغب ہوتی ہے اس طرح انھیں پرتی یعنی کہ سامنے کی طرف من (دل) کی طرف راغب کرنا اس کا نام ہے پرتیا ہار ہے۔

اس طرح پرتیہار یعنی اعضا کو اپنے اپنے مضامین سے (منہ موڑ کر) پیچھے موڑ کر من کی طرف راغب کرنا۔ پرتیہار جو ابتدا میں جسمانی اور نفسی اور بعد میں صرف ذہنی طریقۂ کار ہے۔ اس کی مشق سے (داخلی) باطنی دنیا کے واقعات سے من کو مضامین سے پیچھے موڑ کر داخلی شعور کی



طرف راغب کرنے کا طریقۂ کار یعنی پرتیہار ہے۔ کچھوا پرتیہار کی ایک بہترین مثال ہے۔ جس طرح کچھوا اپنے اعضا اندر کی طرف سمیٹ لیتا ہے اسی طرح پرتیہار کا سالک خود کے اعضا اندر کی طرف باطنی شعور کی طرف راغب کرتا ہے۔ اس طرح من کی پاکیزگی، خلوص اور سکون حاصل ہو جانے کے بعد سالک داخلی یوگ یعنی دھارنا، دھیان (توجہ) اور سمادھی (مُراقبہ) کے لیے لائق بنتا ہے۔

مشق

1. ذیل کے سوالات کے تفصیل سے جواب دیجیے :

(1) اشٹانگ یوگ میں شامل کردہ اعضاء بتائیے۔ ہر یک عضو کا مختصر بیان کیجیے۔

(2) بہی رنگ یوگ میں کن اعضاء کو شامل کیے گئے ہیں؟ اسے بہی رنگ یوگ کیوں کہا جاتا ہے؟

(3) یم۔ نیم یعنی کیا؟ اس کا تفصیل سے بیان کیجیے۔

(4) آسن کی اصطلاح سمجھاتے ہوئے اس کی خصوصیات اور اقسام بتائیے۔

(5) مہرشی پتنجلی کی پرانایام کی تعریف بتائیے۔ پرانایام کی شکل اور اقسام بتائیے۔

(6) پرانایام کی اہمیت سمجھا کر اس کے فوائد بیان کیجیے۔

(7) پرتیہار یعنی کیا؟ جدید زندگی میں اس کی اہمیت تفصیل سے سمجھائیے۔

2. مختصر نوٹ لکھیے :

(1) آسن کے فوائد　　(2) اشٹانگ یوگ کی اہمیت　　(3) یم

(4) نیم　　(5) پرتیہار

3. ذیل کے سوالات کے مختصر میں (ایک یا دو جملے میں) جواب دیجیے :

(1) اشٹانگ یوگ کے تخلیق کار کون ہیں؟ اس سے کس کا احساس ہوتا ہے؟

(2) بہی رنگ یوگ یعنی کیا؟

(3) پرتیہار کو داخلی یوگ کا دروازہ کیوں کہا جاتا ہے؟

(4) یم کتنے ہیں؟ کون کون سے؟

(5) نیم کی اقسام کتنی ہیں؟

(6) یم ۔ نیم کی اہمیت سمجھائیے۔

(7) स्थिरसुखमासनम् سُتر سمجھائیے۔

(8) آسنوں کی اقسام بتا کر ان کے نام بتائیے۔

(9) آسنوں کی مختلف اقسام بتائیے۔

(10) آسنوں سے ہونے والے فوائد بتائیے۔

(11) (प्राणायाम परं तप:।) پرانایام پَرَم تپہہ سمجھائیے۔

(12) پرانایام کی شکل بیان کیجیے۔

(13) پرانایام کی اقسام بیان کیجیے۔

(14) کچھوے کو پرتیہار کی علامت کیوں مانا جاتا ہے؟

4. دیے گئے متبادلات میں سے صحیح متبادل پسند کرکے لکھیے :

(1) مہرشی پتنجلی نے یوگ کو کتنے اعضا میں تقسیم کرکے اس کی اہمیت بتائی ہے؟

(a) پانچ (b) تین (c) چار (d) آٹھ

(2) اشٹانگ یوگ میں پہلے پانچ یوگ کس نام سے پہچانے جاتے ہیں؟

(a) بہی رنگ (b) خارجی (c) داخلی (d) دل (من)

(3) فوائد کے تعلق سے آسن کی کتنی اقسام ہیں؟

(a) پانچ (b) تین (c) چار (d) آٹھ

(4) آسن سے جسم کے اندرونی اعضا کو قدرتی طور پر کیا حاصل ہوتا ہے؟

(a) مساج (b) ٹھہراؤ (c) سکون (d) تناؤ

(5) ذیل کا کون سا عضو نیم نہیں ہے؟

(a) ایشور پرنی دھان (b) شوچ (c) اہنسا (d) تپ

(6) ذیل کے اعضا میں سے کون سا عضو یم نہیں ہے؟

(a) برہمچاریہ (b) اپری گرہ (c) سوادھیہ (خود آموزی) (d) اہنسا

(7) پرانایام یوگ کا کون سا عضو ہے؟

(a) دوسرا (b) چوتھا (c) تیسرا (d) پانچواں

(8) پرانایام کو مرحلوں کے ساتھ کتنے حصّوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے؟

(a) تین (b) پانچ (c) دو (d) آٹھ

(9) سانس خارج کرنے کے عمل کو کیا کہتے ہیں؟

(a) پورک (b) گیان مُدرا (c) باہیہ کبھک (d) ریچک

(10) پرانایام کے لیے کس مُدرا (علامت) کا استعمال کیا جاتا ہے؟

(a) شُنیہ مُدرا (b) گیان مُدرا (c) پرنو مُدرا (d) وِپریت کرنی مُدرا

(11) ہوا متحرک ہوتی ہے تب کیا متحرک ہوتا ہے؟

(a) من (b) دل (شعور) (c) سانس (d) سوچ

(12) آسن سے کیا دور ہوتا ہے؟

(a) تموگُن (b) رجوگُن (c) ستوگن (d) چنچل گُن

(13) کون سا آسن پیٹ کے بل سو کر کیا جاسکتا ہے؟

(a) بھوجنگ آسن (b) دھنور آسن (c) شلبھ آسن (d) اُشٹر آسن

(14) کون سا آسن بیٹھ کر کیا جاتا ہے؟

(a) ہل آسن (b) یوَن مُکتاسن (c) وجر آسن (d) میور آسن

(15) استیہ کا معنی کیا ہے؟

(a) زیادہ پیمانے پر ذخیرہ اندوزی نہ کی جائے (b) سچ نہ بولنا

(c) چوری نہ کرنا (d) دوسروں کا پالن کرنا

(16) پرتیہار کی بہترین مثال کون سی ہے؟

(a) پاگل ہاتھی (b) شیر (c) مچھلی (d) کچھوا

●

3 سوریہ نمسکار

سوریہ نمسکار شاستروں میں بتائی گئی کئی بیماریوں سے نجات دلانے والی ورزش ہے۔ سوریہ نمسکار ہمیں ورثے میں ملی قدیم رِشی مُنیوں کی عطا کردہ مکمل سادھنا کی انمول سوغات ہے۔ دورِ قدیم سے علی الصبح سوریہ دیوتا کو نمسکار کرکے منتر اُپچار کے ساتھ پوجا۔ آرادھنا کرنے کا سلسلہ جاری ہے۔

شاستروں میں کہا گیا ہے کہ 'सूर्य अत्मा जगतस्थुषच्छ।' (رِگ وید) یعنی کی سورج دنیا کے تمام مادّوں کی روح ہے۔ سورج زمین پر رہنے والے ہر ذی روح کو زندگی بخشتا ہے اور نظامِ شمسی کے وجود کا اصل حِصار ہے۔ سوریہ نارائن جو بھگوان وِشنو کا ہی ایک روپ ہے۔ سورج خود کے۔

- حِسّی عضو سے منسلک روپ کے ذریعے ۔ گہرے اندھیروں کو دور کرتا ہے۔
- جانوروں سے منسلک روپ کے ذریعے ۔ جانوروں کی پیدائش اور ان کی پرورش کرتا ہے۔
- مذہبی روپ کے ذریعے ۔ لاعلمی کو دور کرکے حقیقت کا درشن کرواتا ہے۔

مختصر یہ کہ حالیہ تمام توانائی کا سورج اصل منبع ہے۔ یوگ شاستر کے نقطۂ نظر سے سوریہ نمسکار کے ذریعے انسانی مزاج کا نہیں بلکہ انسان کی ہمہ گیر ترقی کے ساتھ ساتھ اس کی داخلی توانائی کو اُجاگر کرنا ہے۔

اُس میں صرف جسمانی صحت ہی نہیں بلکہ انسان کی ہمہ گیر ترقی کے ساتھ ساتھ انسان کو فلاح کے اعلیٰ مرتبے تک پہنچانے کی قوت موجود ہے۔

سوریہ نمسکار کی بارہ حالتیں ہیں اور یہ بارہ حالتیں یوگاسن اور پرانایام (ضبط سانس) کا ملا جُلا طریقۂ کار ہے۔ اسی لیے اُسے مکمل ورزش کہا جاتا ہے۔ یہ صرف جسمانی نہیں مگر عملِ تنفس اور من کی یکسوئی کے ساتھ کیا جانے والا ذہنی عمل ہے۔ سوریہ نمسکار کا روپ، توانائی اور تال/میل کے ساتھ کی گئی مشق جسم میں خردہ قوتِ جاں کو سرگرم رکھتی ہے۔ سوریہ دیوتا کے الگ الگ بارہ نام ہیں۔ اس ہر یک نام کو بارہ حالتوں کے ساتھ منتر کی شکل میں پڑھا جاتا ہے اور ہر یک نمسکار کو تقریباً آدھی منٹ کا وقت درکار ہوتا ہے۔

سوریہ نمسکار کی ابتدائی حالت:

بچھائے گئے آسن پر پُرسکون ہوکر علی الصبح سورج طلوع ہوتے وقت مشرق کی سمت سورج کے سامنے منہ کرکے کھڑے رہیے دونوں ہاتھ سیدھے رکھیں دونوں پیر بھی ایک ساتھ جُڑے رکھیے اور برابر طریقے سے تنفّسی عمل کرتے رہیے۔

(1) حالت : (پہلی حالت)

منتر : ॐ اوم مِترائے نمہ :

دونوں پیر ملے ہوئے رکھ کر سیدھے کھڑے رہیں۔ دونوں ہتھیلیاں چھاتی کے سامنے نمسکار کی حالت میں جوڑ کر سانس کو پوری طرح باہر نکالیے۔ جسم کو پُرسکون رکھیے اس حالت کو پرنام آسن کہتے ہیں۔ سوریہ نمسکار میں ٹھہراؤ (استقامت) نہ ہونے کی وجہ سے اصولی طور پر یہ یوگاسن نہیں ہے مگر یوگاسن پر مبنی ایک عمدہ ورزش ہے۔

فوائد : جسمانی اور ذہنی توازن بڑھتا ہے۔ خود اعتمادی بڑھتی ہے اور داخلی شعور بیدار ہوتا ہے۔

(2) حالت 2 : (دوسری حالت)

منتر : ॐ اوم رو یہ نمہ

آہستہ آہستہ دونوں ہاتھ کُہنی سے موڑے بغیر سیدھا اوپر لے جا کر پیچھے کی طرف کمر سے **ممکن** ہو اتنا پیچھے کی جانب جھکیے۔ پیر سیدھے رکھیے۔ اس حالت کو **ہست اُتّان** آسن کہتے ہیں۔جسم کو پیچھے کی جانب جھکاتے وقت سانس بھرتے بھرتے آخری حالت میں پہنچیے۔

فوائد : ریڑھ کی لچکداری بڑھتی ہے۔ شانہ (کندھا) چھاتی اور پیٹ کے **اعصاب** مضبوط بنتے ہیں۔

(3) حالت 3 : (تیسری حالت)

منتر : ॐ سوریا یہ نمہ :

آہستہ آہستہ جسم کو کمرے سے آگے کی جانب وہاں تک جھکائیں کہ جس سے ہاتھ کی انگلیاں یا ہتھیلی پیر کے پنجوں کے پاس کو چھوئیں۔ پیروں کو سیدھے رکھیے اور ناک سے گھٹنے کو چھونے کی کوشش کریں۔ اس حالت میں آتے وقت سانس کو باہر چھوڑیے اس حالت کو **پادہست آسن** کہتے ہیں۔

فوائد : پیٹ، پیٹھ اور پیروں کے پیچھے کے **اعصاب** مضبوط ہوتے ہیں **قوت ہاضمہ** میں اضافہ ہوتا ہے۔ ریڑھ لچکدار بنتی ہے۔

(4) حالت 4 : (چھوتھی حالت)

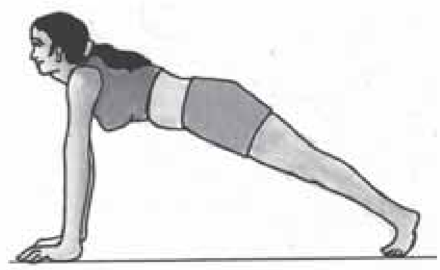
منتر : ॐ بھانوے نمہ :

دائیں پیر کو پیچھے اس طرح لمبایئے کہ اس پیر کا گھٹنہ اور پیر کے نیچے کی انگلیاں زمین کو چھوئیں۔ بائیں پیر کا گھٹنہ دونوں پیروں کے درمیان بائیں بغل کے قریب سینے سے لگا کر رہے گا۔ کمر کو کمانی شکل کی حالت میں پیچھے کی جانب لے جاؤ سر پیچھے کی طرف جھکا کر نظر اوپر کی طرف رکھیے۔ دونوں ہاتھ کی انگلیاں زمین سے چپکی ہوئی رہے گی۔ اس حالت میں جاتے وقت سانس کو آہستہ آہستہ اندر کی طرف لیجیے۔ اس حالت کو **اشوسنچالن آسن** یا ایک **پاد پرسرن آسن** کہتے ہیں۔

فوائد : سینہ مضبوط اور سُڈول بنتا ہے۔قبض اور ہاضمہ کے **متعلق** بیماریوں میں راحت **ملتی** ہے۔ سروائیکل اسپونڈی لائیسٹس کو روکتا ہے۔

(5) حالت : (5) (پانچویں حالت)

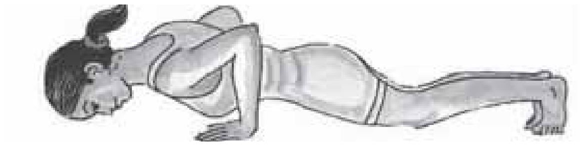
منتر : ॐ اوم کھ گائے نمہ :



دائیں پیر کو پیچھے لاکر بائیں پیر کے پاس رکھیے۔ سر کو دونوں ہاتھ کے بیچ میں رکھ کر نظریں ایک ہاتھ دور رکھیں۔ ہاتھ بالکل سیدھے رکھیں۔ سانس چھوڑتے ہوئے آخری حالت میں آیئے۔ اس حالت کو **دنڈا آسن** یا **دوِی پاد پرآسن** کہتے ہیں۔ گھٹنے سے پیر سیدھے رکھیں۔

فوائد : جسم کی پیچھے کے حصّہ کے **اعصاب** مضبوط بنتے ہیں۔قبض اور پیٹ کے امراض دور ہوتے ہیں۔

(6) حالت : (6) (چھٹی حالت)



منتر : ॐ اوم پوسنے نمہ :

گھٹنوں کو موڑ کر زمین کے ساتھ لگائیے۔ آخری حالت میں دونوں پیر کی انگلیاں، دونوں گھٹنے، سینہ، دو ہتھیلیاں اور ٹھوڑی زمین سے لگائے رکھیے۔ کولھے اور کمر زمین سے تھوڑا اوپر رکھیے۔ اس حالت میں سانس کو باہر کی طرف روکیے۔ اس حالت کو **اشٹانگ نمسکار آسن** کہتے ہیں۔

فوائد : ہاتھ اور کندھے کے اعصاب مضبوط بنتے ہیں۔ ریڑھ کی نیچے کا حصّہ مضبوط بنتا ہے۔ گلے کے امراض دور ہوتے ہیں۔

(7) حالت : 7 (ساتویں حالت)

منتر : ॐ ہر نئے گر بھائے نمہ

پیر کا پنجہ اور ہتھیلی کو کھسکائے بغیر سینہ اور سر کو اوپر کی طرف اٹھایئے۔ ہاتھ کو سیدھا کرتے ہوئے جسم کو کمر سے کمانی شکل بنایئے۔ نظر اوپر کی طرف رکھیے۔ جسم کو اوپر کی طرف اٹھاتے وقت اور ریڑھ کو کمانی شکل بناتے وقت آہستہ آہستہ گہری سانس بھریے۔ اس حالت کو **سُرپاسن** کہتے ہیں۔

فوائد : ریڑھ مضبوط بنتی ہے۔ تھائی روئیڈ گلینڈ (غدہ) کے متعلق امراض دور کرنے میں مدد کرتا ہے۔

(8) حالت : 8 (آٹھویں حالت)

منتر : ॐ اوم مریچ اَے نمہ

کولھوں کو آہستہ آہستہ اوپر اٹھایئے اور سر کو دونوں ہاتھوں کے بیچ نیچے کی جانب جھکایئے۔ دونوں پیر، دونوں پیر کے پنجے، ایڑی اور ہتھیلی زمین سے لگے رہیں گے۔ اس حالت میں سانس چھوڑتے ہوئے آخری حالت میں آیئے۔ اس حالت کو **پروت آسن** کہتے ہیں۔

فوائد : ہاتھ، کندھا اور پیر کے اعصاب مضبوط بنتے ہیں۔ ذہنی قوت کے توازن میں اضافہ ہوتا ہے۔

(9) حالت : 9 (نویں حالت)

منتر : ॐ آدتیہ نمہ

یہ حالت چوتھی حالت جیسی ہے۔ دائیں پیر کو آگے لے جا کر پنجے کو دونوں ہاتھ کے بیچ میں رکھیں۔ بایاں گھٹنہ زمین سے جڑا رہے گا۔ کمر سے جسم کو کمانی شکل کی حالت میں پیچھے کی جانب جھکایئے۔ نظر اوپر کی طرف رہے گی۔ اس حالت میں جاتے وقت سانس کو آہستہ آہستہ اندر بھریں۔ اس حالت کو **اشو سنچالن آسن یا ایک پاد آسن** کہتے ہیں۔

فوائد : کولھے اور کندھے کو مضبوط بناتا ہے۔ گلے کے امراض دور کرنے میں مدد کرتا ہے۔

(10) حالت : 10 (دسویں حالت)

منتر : ॐ اوم سوِترے نمہ

یہ حالت تیسری حالت جیسی ہی ہے۔ دائیں پیر کو بائیں پیر کے قریب لائیں۔ پیر سیدھے رکھ کر کمر سے جسم کو آگے کی جانب جھکائیں۔ سر کو گھٹنے کی طرف لے جانے کی کوشش کریں۔ اس حالت میں آتے وقت سانس کو باہر چھوڑیے۔ اس حالت کو **پاد ہست آسن** کہتے ہیں۔

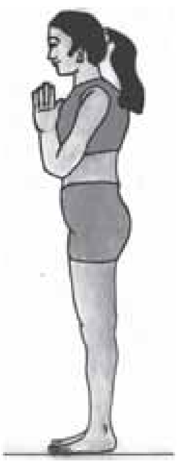
فوائد : سر کی جانب خون کا دورہ بڑھنے سے اس کی ترقی ہوتی ہے۔

(11) حالت : 11 (گیارہویں حالت)

منتر : ॐ اوم اکاریہ نمہ :

یہ حالت دوسری حالت جیسی ہے۔ ہاتھ کو جسم کے اوپر کی طرف لے جاکر کمر کو جسم کے پیچھے کی طرف جھکائیں۔ نظر کو ہاتھ کی انگلیوں کی طرف رکھنے کی کوشش کریں۔ اس حالت میں جاتے وقت سانس کو اندر کی طرف بھریں۔ اس حالت کو **ہست اُتّان آسن** کہتے ہیں۔

فوائد : قوتِ توازن بڑھتی ہے۔ جگر، لبلبہ، آنتیں مضبوط بنتے ہیں۔



(12) حالت : 12 (بارہویں حالت)

منتر : ॐ اوم بھاسکرایہ نمہ :

یہ حالت پہلی حالت جیسی ہے۔ نمسکار کی صورت میں ہاتھوں کو سینے کے سامنے رکھ کر سیدھے کھڑے رہیں۔ جسم کو پوری طرح ڈھیلا چھوڑیے اور اس حالت میں آتے وقت سانس کو باہر چھوڑیے۔ اس حالت کو پرنام آسن کہتے ہیں۔

فوائد : قوتِ خودی، خود بیداری اور ہمہ گیر شخصیت کی ترقی میں مدد ملتی ہے۔

- اب گہرے سانس لیتے ہوئے اصل ابتدائی حالت میں لوٹ آیئے۔ سوریہ نمسکار کے ذریعے جسم کے تمام اعضاء میں باری باری سُکڑاؤ اور پھیلاؤ ہوتا ہے۔ کل بارہ حالتوں میں۔

– پہلی اور بارہویں حالت
– دوسری اور گیارہویں حالت
– تیسری اور دسویں حالت
– چوتھی اور نویں حالت یکساں ہیں۔

اس کا مطلب یہ ہے کہ پہلی چار اور آخری چار حالتیں یکساں ہیں۔ پانچویں اور آٹھویں حالت میں تھوڑا بہت فرق ہے جب کہ چھٹی اور ساتویں حالت کی شکل الگ ہے۔ کل بارہ حالتیں مکمل ہونے پر سوریہ نمسکار کا ایک چکّر پورا ہوتا ہے۔

- سوریہ نمسکار کرنے سے پہلے زیرِ غور ہدایات :

(1) بڑی بیماری میں مبتلا افراد کو یا حاملہ عورتیں کو یا حیض کے دوران عورتوں کو سوریہ نمسکار کرنا چاہیے نہیں۔

(2) سوریہ نمسکار کرنے سے قبل خوردہ افعال کیے جائیں اور سوریہ نمسکار کے بعد شو آسن کرنا چاہیے۔

(3) سوریہ نمسکار نہایت تال میل سے آہستہ آہستہ جسم کے کسی بھی حصّے پر مشقت بار نہ آئے یہ مدنظر رکھتے ہوئے آہستہ آہستہ ہوسکے اتنی ہی حالتیں کریں، پابندی سے مشق کرکے رفتہ رفتہ کامل حالت کو پہنچے۔

(4) جسم کے کسی بھی عضو کو تیز جھٹکا نہ دیا جائے۔ تنفّسی عمل زور سے نہ کیا جائے۔

(5) سوریہ نمسکار کی مشق کے دوران عام طور پر پیچھے کی جانب جھکتے وقت سانس اندر کی جانب کی جائے اور باہر کی جانب جھکتے وقت سانس باہر چھوڑی جائے۔

(6) سوریہ نمسکار کرتے ہوئے صرف ناک سے ہی سانس لی جائے یا چھوڑی جائے۔ منہ بند رکھیے اور صبح یا شام کو خالی پیٹ کرنا ضروری ہے۔

(7) سوریہ نمسکار کرتے ہوئے چوتھی حالت میں پیر پیچھے لے جانے کی ابتدا اگر بائیں پیر سے کی گئی ہو تو دوسرے راؤنڈ میں دائیں پیر کو پیچھے لیا جائے یعنی کہ باری باری سے پیر کی تبدیلی کی جائے؛ مگر جو پیر پیچھے لے گئے ہوں تو اُسی پیر کی حالت 9 میں آگے کی طرف لائیں۔

(8) آٹھ سال سے بڑی عمر کا کوئی بھی فرد سوریہ نمسکار کرسکتا ہے، مگر شروعات میں صرف دو نمسکار کریں بعد ازاں دو۔ دو کی تعداد میں اضافہ کرتے ہوئے اپنی استعداد کے مطابق سوریہ نمسکار کیے جائیں۔

سوریہ نمسکار کے اجتماعی فوائد :

- سوریہ نمسکار کے ذریعے انسان کا جسم مختلف شکل آسن کرنے کے لیے آمادہ ہوجاتا ہے۔
- طلبہ کی ذہانت (آپ و تاب) میں اضافہ ہوتا ہے۔ کردار اچھا بنتا ہے اور زندگی بامقصد بنتی ہے۔
- پابندی سے مشق کی جائے تو جسم کی ہمہ گیر ترقی ہوتی ہے۔ استحکام اور طاقت حاصل ہوتی ہے۔
- کسی بھی آلے یا ذریعے کے بنا، بغیر کسی خرچ کے بڑی آسانی سے کوئی بھی شخص اِسے کرسکتا ہے۔
- جدید تحقیقات کے مطابق کہا جاتا ہے کہ سورج کی شعاؤں سے ہمیں وِٹامن ڈی (D) حاصل ہوتا ہے، جو جسم کی ہڈّیوں کی مضبوطی کے لیے ضروری ہے۔
- علی الصبح سورج کی شعاعوں میں بیماریوں سے لڑنے والی قوتِ مدافعت زیادہ ہوتی ہے لہٰذا انسان کی قوتِ مامونیت (imunity) بڑھتی ہے۔
- انسان کے باطن میں نئی تروتازگی کا احساس اجاگر ہوتا ہے اور حِسّی اعضا پاکیزہ خصوصیات کے حامل ہوتے ہیں۔
- نمسکار "پریو بھانو" سوریہ کو بھی نمسکار عزیز ہے۔ اس لیے بے انتہا پیمانے میں اس کی (توانائی) نظرِ کرم برس رہی ہے۔ اس کی وجہ سے نظامِ زندگی اور رفاہی کاموں میں ترقی ہوتی ہے۔
- جسمانی استقامت، ذہنی توازن، ذہنی پختگی اور مذہبی خوشی و مسرت حاصل ہوتی ہے۔

مشق

.1 سوریہ نمسکار کے سوالات :

(1) سوریہ نمسکار کی تفصیل سے اہمیت واضح کیجیے۔
(2) سوریہ نمسکار کی بارہ حالتیں، بارہ منتر اور بارہ آسنون کے نام بتایئے۔
(3) سوریہ نمسکار کے اجتماعی فوائد مختصر میں بتایئے۔
(4) سوریہ نمسکار کرتے وقت خیال رکھنے والے نکات بتایئے۔

.2 ذیل کے سوالات کے مختصر جواب دیجیے :

(1) سوریہ نمسکار اپنی تینوں شکل سے کیا نشاندہی کرتا ہے؟
(2) سوریہ نمسکار کو مکمل ورزش کیوں کہا جاتا ہے؟
(3) عام طور پر سوریہ نمسکار کی حالت میں سانس کی حرکت (رفتار) کیسی ہونی چاہیے۔
(4) کُلی اعتبار سے سوریہ کی اہمیت کیا ہے؟

●

4 آسن

صرف جسم کی صحت کے لیے آسن کرنا یہ آسن کے سلسلے میں ایک ادھورا خیال ہے۔ آسن کا اصل مقصد ہے ٹھہراؤ، یکسوئی اور من کی پاکیزگی یہ اس وقت ہی ممکن ہوسکتا ہے جب انسان پابندی سے آسن کریں۔ رِشی مُنی پتنجلی آسنوں کے نتائج کے متعلق یوں فرماتے ہیں۔ ततो द्वन्द्वानेभिधान:।

آسن کرنے سے رجوگن (صفتِ بد) مٹ جاتے ہیں اور سَتوگن (صفتِ نیک) کی ترقی ہوتی ہے۔ آسن کرنے سے انسان جسمانی، ذہنی اور جذباتی طور پر پاک ہوجاتا ہے اور اس سے بھی زیادہ اہم مذہبیت کی ترقی ہوتی ہے۔

آسن جو ورزش نہیں ہے، آسن میں جسمانی سے زیادہ ذہنی عمل کچھ زیادہ ہی اہم ہیں۔

آسن کی ہیئت دیکھ کر آج کل لوگ اس کی جسمانی ورزش کے طور پر مشق کررہے ہیں۔ باہری شکل دیکھ کر آسن اور ورزش میں کچھ حد تک یکسانیت نظر آتی ہے مگر ورزش اور یوگاسن کے مابین فرق دیکھا جائے تو ورزش سے وہ بآسانی سمجھ سکتے ہیں۔

آسنوں کے نام اور تعداد :

مہرشی پتنجلی "یوگ سوتر" میں ایک بھی آسن کا ذکر کیا نہیں ہے۔ انھوں نے صرف آسنوں کی اصطلاحات اور آسن سے ہونے والے فوائد ہی کا ذکر کیا ہے۔ مگر دیگر قدیم رُشیوں نے قدرت کے مختلف مشاہدات پر مبنی الگ الگ آسنوں کا بیان کیا ہے۔ چرند و پرند، کیڑے مکوڑے، نباتات، پھول جیسے قدرتی عناصر، اشیاء وغیرہ کا باریک مشاہدہ کرکے ان کی مخصوص خصوصیات اور شکل کو دھیان میں رکھ کر مختلف آسنوں کو الگ الگ ناموں سے موسوم کیا گیا ہے۔ جیسا کہ مور پر سے میور آسن، مچھلی پر سے متسیہ آسن، سانپ پر سے بھجنگ آسن وغیرہ جسم کی جس طرح کی شکل بنتی ہے اس کے مطابق آسنوں کے نام رکھے گئے ہیں۔

آسنوں کے لیے کارگر ہدایات :

- آسن صبح یا شام کو کرنا بہتر ہے۔
- صبح میں حاجت سے فارغ ہوکر خالی پیٹ ہو تب ہی آسن کرنا چاہیے۔
- کوئی بھی مائع چیز (شربت، چائے وغیرہ) لینے کے بعد آدھا گھنٹہ بعد اور کھانا کھانے کے چار گھنٹے بعد آسن کرنے چاہیے۔
- آسن کرنے سے قبل "یوگیگ انگ بھرمن" اضافی افعال کرنا چاہیے۔ اس کے بعد پانچ منٹ شو آسن کرکے جسم اور من کو پُرسکون کرنا چاہیے۔
- آسن کرنے کے لیے دری اور اس کے اوپر ملائم سوتی آسن ہونا چاہیے۔ اونی بچھونا ہو تو بہت بہتر ہوگا۔ آسن جس زمین پر کیا جائے وہ ہموار اور ساکن ہونی چاہیے۔
- آسن کرتے وقت لباس سوتی اور کھلا کھلا ہونا چاہیے۔ جسم کو زخم پہنچائے ایسی اشیا جسم سے الگ رکھنی چاہیے۔ (جیسی کہ انگوٹھی، گھڑی، چین، پٹّہ وغیرہ)
- آسنوں کی تعداد اور وقت آہستہ آہستہ اپنی استعداد کے مطابق بڑھائیں۔
- آسن کسی جھٹکے کے بغیر آہستہ آہستہ کریں تال میل کے ساتھ، بغیر کسی بوجھ کے مثبت رجحان رکھتے ہوئے اپنی طاقت کے مطابق پابندی سے کریں۔
- آسن کرتے وقت جسم کی حالت جتنی اہم ہوتی ہے اتنی ہی سانس کی حالت کی ہوتی ہے۔ یعنی کہ سانس بھرنا (پورک) سانس روکنا (کمبھک) اور سانس چھوڑنا (ریچک) ہے۔ اس کا خیال رکھا جائے۔
- آسن کرنے کے بعد شو آسن یا مکراسن آرام کی غرض سے ایک دو منٹ کیا جائے۔
- آسن کرنے کے بعد بھاری ورزش نہ کی جائے۔
- کوئی بھی آسن کرنے کے بعد اس کا اضافی آسن کرنا مفید ہوتا ہے۔
- یوگ ایک مشق کا مضمون ہے لہذا سکھنے کے بجائے زیادہ مشق کروائیں۔
- یوگ کو نمائش کی شئے نہ بنائیں بلکہ نظام زندگی کا مضمون بنائیں۔

- آسن کی مشق لنگوٹ اور جانگھیا پہن کر ہی کی جائے۔
- عورتوں کو حیض کے بعد چار۔ چھے روز آرام کرنا ہوگا، دوران حمل پہلے چار ماہ کے بعد اور زچگی کے بعد تین مہینے تک آسن نہ کیے جائیں۔
- جہاں تیز ہوائیں چلتی ہوں وہاں آسن نہ کریں۔
- من کی خوشی کے لیے خوشبودار پھول یا اگربتی کا استعمال کریں۔
- ابتدا بہت آسان آسنوں سے کریں بعد ازاں بتدریج مشکل آسن کی طرف جائیں۔

پدماسن

یہ آسن بیٹھ کر کیا جانے والا ہے۔ اس آسن میں جسم کی حالت (شکل) کنول جیسی ہوتی ہے اس لیے اس کو پدماسن کہتے ہیں۔

اصل حالت :

دونوں پیر سیدھے، دونوں پیر کی ایڑیاں اور انگوٹھے جڑے ہوئے ہاتھ کی کہنی سے سیدھے دونوں پیر کے بازو میں، ہتھیلی زمین پر ہاتھ کی انگلیاں ایک دوسرے سے ملی ہوئی، کمر سے اوپر کا جسم سیدھا اور ساکن

طریقہ :

- بائیں پیر کے انگوٹھے کو دائیں ہاتھ سے پکڑ کر پیر کو گھٹنے سے موڑ کر، پیر کے پنجے کو دائیں پیر کی ران پر (رکھیں) رکھیے۔
- دائیں پیر کے انگوٹھے کو بائیں ہاتھ سے پکڑ کر پیر کو گھٹنے سے موڑ کر پیر کے پنجے کو بائیں پیر کی ران پر (رکھیں) رکھیے۔ دونوں پیر کی ایڑی کے پیچھے کا حصّہ ناف کے قریب کے حصّے کو چھوئیں اس طرح رکھیے۔
- دونوں ہاتھ کی پہلی انگلی (ترجنی) اور انگوٹھے کے آگے کا حِصّہ ایک دوسرے کو چھوئیں اس طرح رکھیے۔ بقیہ تین انگلیاں سیدھی (گیان مُدرا) دونوں ہاتھ کو دونوں پیر کے گھٹنے پر رکھیے۔
- آنکھیں آہستہ سے بند کریں۔ (مکمل حالت)

لوپامُدرا پدماسن میں دوسری حالت لوپامُدرا کی ہے۔

- پدماسن کو برقرار کو رکھتے ہوئے گیان مُدرا سے دونوں ہاتھ چھوڑ کر سر، گردن اور پیٹھ کو ایک سیدھے خط پر رکھ کر دونوں ہاتھ کے پنجوں کو ایک دوسرے پر رکھ کر لوپامُدرا بنائیں۔
- اس حالت میں کچھ دیر رہ کر بعد میں اصل حالت میں آنے کے لیے؛
- آہستہ آہستہ آنکھیں کھولیں۔
- انگوٹھا اور پہلی انگلی سے جڑا ہوا ہاتھ الگ کریں۔
- دایاں پیر سیدھا کیجیے۔
- بایاں پیر سیدھا کیجیے۔

قابلِ غور نکات :

- آسن صحت مند من سے اور پُرسکون طریقے سے کیا جائے۔
- اس آسن کی مشق آہستہ آہستہ بڑھائیں۔ (ایک منٹ سے آدھا گھنٹہ)
- یہ آسن صبح یا شام کو خالی پیٹ کیا جائے۔

فوائد :

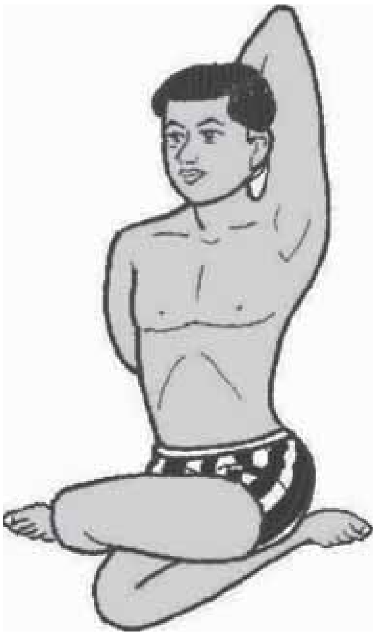
- یکسوئی بڑھتی ہے برہمچاریہ کے پالن میں کافی کارگر ہے۔
- سانس کی رو اوپر کی جانب بہتی ہے۔
- ران اور کمر کا حِصّہ مضبوط بنتا ہے۔
- من پُرسکون ہوجاتا ہے اور دھیان کرنے کے لیے کارآمد ہے۔

گومکھ آسن

یہ آسن بیٹھ کر کرنے والا آسن ہے۔ اس آسن میں دونوں پیر کے کے گھٹنوں کی شکل گائے کے منہ (مکھ) جیسی بنتی ہے اس لیے اس آسن کو گومکھ آسن کہتے ہیں۔

اصل حالت :

دونوں پیر سیدھے، گھٹنا زمین سے ملا ہوا۔ دونوں پیر کی ایڑیاں اور انگوٹھے ملے ہوئے ہاتھ کہنی سے سیدھے دونوں پیر کے پاس ہتھیلی زمین پر، ہاتھ کی انگلیاں ایک دوسرے سے ملی ہوئی، کمر سے اوپر کا جسم سیدھا اور ساکن



طریقہ :

- سانس لیتے لیتے بائیں پیر کو گھٹنے سے موڑ کر پیر کی ایڑی دائیں پیر کے کولھے کے نیچے دب جائے اس طرح رکھیے۔
- دائیں پیر کو گھٹنے سے موڑ کر بائیں پیر کے گھٹنے کے نیچے کسکر رکھیے دائیں پیر کی ایڑی کو بائیں ران کے ساتھ ملا کر رکھیے۔
- بائیں ہاتھ کو پیٹھ کے پیچھے لے جاتے ہوئے پیٹھ پر کچھ اس طرح رکھا جائے کہ ہتھیلی کا حصہ باہر کی طرف رہے اور ہتھیلی کلائی نیچے کی جانب رہے اور انگلیاں اوپر کی طرف رہے۔
- بائیں ہاتھ کو اوپر کی طرف کندھے سے موڑ کر بائیں ہاتھ کی انگلیاں سے دائیں ہاتھ کی انگلیاں پکڑیں بائیں ہاتھ کا کہنی سے مُڑا ہوا حصہ سر کے پیچھے کے حصے کو چھوئے گا۔ (مکمل حالت)
- اس حالت میں کچھ دیر ٹھہر کر اصل حالت میں آنے کے لیے؛
- بائیں ہاتھ کو اوپر سے آگے لائیے۔
- دائیں ہاتھ کو پیچھے سے اوپر لائیے۔
- دایاں پیر سیدھا کیجیے۔

قابل غور نکات :

- یہ آسن صبح یا شام کو خالی پیٹ ہو تب کریں۔
- اس آسن کے بعد کچھ دیر کے لیے شو آسن کریں۔
- چھوٹی یا بڑی آنت میں اگر ورم (سوجن) ہو ناسور ہو اور تلّی یا گُردے کی ورم (سوجن) ہو تو یہ آسن نہ کریں۔

فوائد :

- پیٹھ، کندھا، گردن کے درد میں راحت ہوتی ہے۔
- منی، جِسّی عضو کی سوجن اور ہرنیا میں فائدہ ہوتا ہے۔
- پروسٹیٹ اور ذیابیطیس والے مریضوں کو راحت ہوتی ہے۔
- سینے کی نشو و نما ہوتی ہے۔
- سندھی وا (گھٹیا) کے امراض میں راحت ہوتی ہے۔
- بیماریوں کے خلاف جسم کی مدافعت کی قوت میں اضافہ ہوتا ہے۔
- دمہ کی بیماری دور ہوتی ہے۔ پیٹ، پھیپھڑے کے امراض اچھے ہوتے ہیں۔
- ہائی۔ لو۔ بی پی کے امراض کے خون کا دباؤ برابر رہتا ہے۔

دھنور آسن

یہ آسن اُلٹا سوکر کرنے والا آسن ہے۔ اس آسن سے جسم کی شکل کھنچی ہوئی کمان سی شکل بنتی ہے۔ اس لیے اس آسن کو دھنور آسن کہتے ہیں۔

اصل حالت :

اُلٹا لیٹا جائے، دونوں ہاتھ جسم سے نزدیک، ہتھیلی زمین کی طرف، پیر گھٹنے سے سیدھے۔

طریقہ :

- دونوں پیر کی ایڑیاں ملا کر جس پیر کی ایڑی ہو اسے اسی پیر کے کولھے پر رکھا جائے۔
- دونوں ہاتھ سے دونوں پیر کے ٹخنے آگے سے پکڑیے۔
- ہاتھوں سے پکڑے ہوئے پیروں کو کسکر کھینچیے۔ جسم کا وزن ناف کے حصّے کی طرف ہی رہے۔ دھڑ کو اوپر کی طرف کھینچیے، ممکن ہو اتنا سر کو پیچھے کی طرف لے جایئے اور اوپر کی طرف (مکمل حالت)
- اس حالت میں کچھ دیر ٹھہر کر اصل حالت میں آنے کے لیے؛
- کھینچاؤ چھوڑ کر صرف دونوں ہاتھوں سے دونوں پیر پکڑے رکھیے۔
- دونوں ہاتھ جسم سے قریب رکھیے۔
- دایاں پیر گھٹنے سے سیدھا کر کے زمین پر رکھیے۔
- بایاں پیر گھٹنے سے سیدھا کر کے زمین پر رکھیے۔

قابلِ توجہ نکات :

- ہرنیا، السر، پروٹیسٹ، دل کی تکلیف یا ہائی بی پی والے فرد یہ آسن نہ کریں۔
- حاملہ عورتیں یہ آسن نہ کریں۔

فوائد :

- پیٹ کی چربی کم ہوتی ہے اور گیس۔ قبض میں راحت ملتی ہے۔
- ذیابیطیس کے مریضوں کو فائدہ مند ہے۔
- ہاتھ، پیر اور سینے کے اعصاب مضبوط بنتے ہیں۔
- نقص بغیر کی کُب میں (کُبڑاپن) اس آسن سے فائدہ ہوتا ہے۔
- عصبی عضلات کو مضبوط بناتا ہے۔
- ریڑھ طاقتور اور لچکدار بنتی ہے اور کمر کا درد ختم ہوجاتا ہے۔
- خون کے دوران کی صلاحیت بڑھتی ہے اور اچھی صحت حاصل رہتی ہے۔

تاڑ آسن

یہ آسن کھڑے ہوکر کرنے کا آسن ہے۔ اس آسن کو کرنے سے جسم کی شکل تاڑ نما ہوجاتی ہے اس لیے اس کو تاڑ آسن کہتے ہیں۔

اصل حالت :

دونوں پیر کے پنجے ملے ہوئے، دونوں ہاتھ سیدھے جسم سے جڑے ہوئے۔ نظر سامنے، ہاتھ کی انگلیاں جسم کو چھوتی ہوئی۔

طریقہ :

- دونوں ہاتھ آہستہ آہستہ آگے سے اوپر کی جانب لے جایئے۔ دونوں ہتھیلیاں ایک دوسرے کے سامنے ہاتھ کان سے ملے ہوئے رہیں اس طرح رکھیے۔
- پیر کے پنجوں کو اوپر کی طرف اٹھایئے۔ ایڑیوں کو زمین سے اوپر رکھیے۔
- اس حالت میں کچھ دیر ٹھہر کر اصل حالت میں لوٹ آنے کے لیے؛
- ایڑی کو زمین پر ٹیکایئے۔
- دونوں ہاتھ آہستہ آہستہ آگے سے نیچے کی طرف لایئے۔

قابل توجہ نکات :

- اس آسن کو خالی پیٹ صبح یا شام کیا جاسکتا ہے۔

فوائد:

- اونچائی بڑھتی ہے اور سستی دور ہوتی ہے۔
- پیر، کندھے اور ہاتھ کے اعصاب مضبوط ہوتے ہیں۔
- دوڑنے کی رفتار بڑھتی ہے اور جسم کافی ہلکا سا محسوس ہوتا ہے۔
- صحت پر معقول اثرات پڑتے ہیں۔

پاد ہستاسن

- یہ آسن کھڑے ہوکر کرنے والا آسن ہے۔ اس آسن میں ہاتھ اور پیر ملتے ہیں اس لیے اس کو پاد ہست آسن کہتے ہیں۔

اصل حالت :

- دونوں پیر ملے ہوئے، دونوں ہاتھ سیدھے جسم سے مس کرتے ہوئے نظر سامنے، ہاتھ کی انگلیاں جسم سے مس کرتے ہوئے

طریقہ :

- سانس لیتے ہوئے دونوں ہاتھ کو آسمان کی سمت کان کے ساتھ مس کرتے ہوئے سیدھے کھینچے ہوئے رکھ کر اوپر لے جائیے۔
- کمر میں سے آگے کی طرف جھکیے، کمر سے اوپر کا جسم زمین سے متوازی، ہتھیلی زمین کی طرف
- دونوں ہاتھ نیچے لے جاکر دونوں ہاتھ کی ہتھیلی اپنے اپنے پیر کے پاس زمین پر پیر کی بازو میں رکھیے۔ پیر گھٹنوں میں سے سیدھے (مکمل حالت)
- اس حالت میں کچھ دیر ٹھہرنے کے بعد اصل حالت میں آنے کے لیے
- پیشانی گھٹنے سے دور کیجیے۔
- دونوں ہاتھ آہستہ آہستہ اوپر لائیں۔ کمر سے اوپر کا جسم زمین سے متوازی ہتھیلی زمین طرف
- دونوں ہاتھ اوپر کان سے مس کرتے ہوئے۔
- دونوں ہاتھ نیچے کی طرف لائیں/

قابل توجہ نکات :

- پیٹ اور دل کی تکلیف والوں کو یوگ جاننے والے ماہر کی صلاح کے مطابق ہی کیا جائے۔
- دونوں پیر کے گھٹنوں کو موازنہ جائے اور کسی بھی حالت میں جاتے ہوئے جسم کو کسی بھی طرح کا دھچکا نہ دیں۔

فوائد :

- جسم سڈول بنتا ہے۔
- پیٹ، پیٹھ اور کمر کے اعصاب ورزش ملنے سے با صلاحیت بنتے ہیں۔
- پیر کی رگیں اور اعصاب مضبوط بنتے ہیں۔
- اونچائی بڑھتی ہے اور جسم میں چستی آتی ہے۔
- حِسّی (عضو) اعضاء کی صلاحیت میں اضافہ ہوتا ہے۔
- انہضامی نظام بہتر بننے سے بدہضمی، پیٹ کے امراض، گیس، قبض وغیرہ دور ہوجاتے ہیں۔

بھدر آسن

بھدرا کا معنی منگل سعادت، مبارک ہوتا ہے۔ اس آسن کو منگل پرد سعادت دینے والا شمار کیا جاتا ہے۔

طریقہ :

آسن پر لمبے پیر کر کے بیٹھیے۔ دونوں پیر کے پنجوں کو ہاتھ سے جس طرح نمسکار کرتے ہیں اس طرح آمنے سامنے رکھ کر ملائیے۔ پیر گھٹنے سے مڑے ہوئے رہیں گے۔ دونوں ہاتھ کی

انگلیاں ایک دوسرے میں پرو کر پیر کے پنجے کو نیچے لے جاکر ہاتھ سے پیر کے پنجے کو مضبوطی سے پکڑیے۔ اب دونوں پیر کو آہستہ آہستہ جسم کے قریب لائیے ممکن ہو تو سیونی کے مقام تک (مقعد اور پیشاب کے راستے کا درمیانی حصّہ) لائیے۔ سینہ باہر نکلتا ہوا ہو اس طرح جسم کو سیدھا کرکے دونوں گھٹنوں کو زمین کے ساتھ دبائیں جسم بالکل سیدھا اور عملِ تنفس برابر جاری رکھیے۔

قابلِ توجہ نکات :

- یہ آسن بیماری کی حالت میں نہ کریں۔
- یہ آسن جھٹکے دیے بغیر کریں۔
- آہستہ آہستہ حالت میں سُدھار کرتے ہوئے مکمل حالت حاصل کریں۔

فوائد :

- پیروں کے جوڑ اور عضلات مضبوط بنتے ہیں۔
- عضو تناسل اور اخراجی نظام تندرست بنتا ہے۔
- ران کے اندر کی چربی کم ہوجاتی ہے۔
- قوتِ ارادی بڑھتی ہے۔ ذہانت تیز بنتی ہے۔
- مَسے اور بھگندر کے علاج کے لیے مفید ہے۔
- تپ دِق (ٹی۔ بی) امراض قلب، مرضِ شب بیداری وغیرہ بے شمار امراض میں اس آسن سے فائدے ہوتے ہیں۔

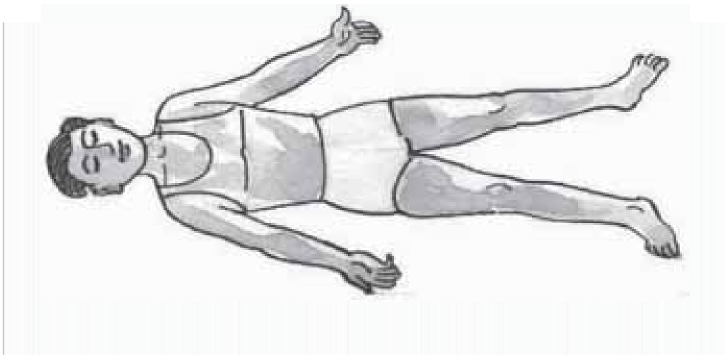
شو آسن

شو یعنی مردہ، لاش (شو) جیسا ہوجانا۔ شو آسن میں جسم کی حالت مردہ جسم جیسی رکھنی ہوتی ہے اس لیے اس آسن کو شو آسن، وِشرم آسن، سِتھیل آسن کہتے ہیں۔

اصل حالت :

پیٹھ کے بل چت سو کر دونوں ہاتھ گھٹنے کے قریب، پیر ایک دوسرے کے قریب اور گھٹنوں سے سیدھے، ہتھیلی آسمان کی طرف رہے۔

طریقہ :



- دونوں پیر کے بیچ میں تقریباً 35 سے 40 سم کا فاصلہ رکھتے ہوئے دونوں پیر کے پنجے دائیں۔ بائیں طرف باہر کی سمت ڈھلتے رکھیے۔
- دونوں ہاتھ بازو میں سہولت کے مطابق جسم سے 10 سے 15 سم دور رکھیے۔
- دونوں ہاتھ کی ہتھیلیاں آسمان کی طرف رکھ کر مُٹھی آدھی کھلی رکھیے۔
- گردن کو سہولت کے مطابق وہ مناسب حالت میں سیدھی، بائیں یا دائیں طرف ساکن رکھیے۔ آنکھوں کو آسانی سے بند کیجیے۔
- گہرے گہرے اور آہستہ آہستہ سانس لیجیے اور خارج کیجیے۔
- جسم کے تمام عضلات، رگیں اور اعضاء پر سے تناؤ اور کھینچ دور کرکے جسم کو پوری طرح سے ڈھیلا (نرم) کر دیجیے۔ جسم کا کوئی بھی عضو سخت نہ رہنے پائے۔

- آنکھیں بند کرکے مَن میں پیر کے انگوٹھے سے لے کر سر تک جسم کے تمام اعضاء کو بالترتیب ڈھیلا کرتے کرتے من سے عمل تنفس اور ہریک اعضاء کا مشاہدہ کرتے کرتے بالکل خاموش من سے سوچیے کہ ہریک عضو پر سے تناؤ اور (کھینچ) تھکن کم ہوتی جاتی ہے اور جسم کو مکمل آرام و راحت مل رہی ہے۔ پورا جسم نرم ہو رہا ہے ایسا خیال کرتے کرتے جسم کو ہوسکے وہاں تک ڈھیلا کیجیے۔ جسم اور من میں جو کچھ بھی چل رہا ہے اُسے ایک مشاہد کی طرح دیکھتے رہیے۔ جسم کو بالکل فراموش کرتے ہوئے (ذہن میں) بے خیالی کی (حالت) کیفیت تک پہنچنے کی کوشش کرتے جاؤ۔ من کو نظامِ تنفس یا دو بھوں کے بیچ میں یا مالک (خدا) پر من کا دھیان مرکوز کرتے جائیں۔ شو آسن ختم ہونے پر اوم سُلوک (یوگ پرارتھنا) کیا جائے۔

قابلِ غور نکات :

شو آسن کرنے کے مختلف طریقے مندرجہ ذیل ہیں۔

- عملِ تنفس کا من سے تجربہ کیجیے۔
- بھاری پن (بوجھل) کے خلاف ہلکا پھلکا پن کے تجربے کا طریقہ
- کھینچاؤ اور نرمی کے تجربے کا طریقہ
- مثبت خیالات کے تجربے کا طریقہ
- شو آسن میں سُونا نہیں ہے مگر داخلی (باطنی) طور پر بیدار رہنا ضروری ہے۔
- شو آسن دیکھنے میں بڑا آسان نظر آتا ہے مگر حاصل کرنے کے لیے سب سے زیادہ مشق اور اپنی الگ سوچ جس میں درکار ہو ایسا مشکل اور فائدے میں سب سے عمدہ آسن ہے۔ شو آسن جو یوگ علم میں سب سے کم وقت میں زیادہ آرام بخش طریقہ ہے۔
- شو آسن کرتے وقت کم سے کم ہلنا جُلنا چاہیے۔
- کھانا کھانے کے بعد شو آسن نہ کریں۔

فوائد :

- عصبہ کے تناؤ کو کم کرتا ہے اور نیند اچھی طرح آتی ہے۔
- غصّہ کم ہوجاتا ہے۔ پورے جسم میں خون کی گردش اچھی طرح ہوتی ہے۔ اُس سے نیا جوش وقوت بڑھتی ہے۔
- سبھی رگیں اور عضلات کی کمزوری۔ تھکن۔ تناؤ اور منفی خیالات دور ہوتے ہیں اور قوت بڑھتی ہے۔
- جسم اور من کی قوت، چستی و تازگی، سکون و جوش ملنے سے جسم میں حیاتِ نو حاصل ہوتی ہے۔
- ہریک آسن کرنے کے بعد آخر میں شو آسن میں مردہ نما جسم کی طرح جسم کو پُرسکون، ساکن کرنے سے ہریک عضو کو آرام ملتا ہے اور آسن کرنے سے پہلے شو آسن کرنے سے من یوگ کی مشق کرنے کے لیے آمادہ ہوتا ہے۔
- صحیح طریقے سے اگر صرف 10 منٹ کے لیے شو آسن کیا جائے تو اس سے چھ گھنٹے کی نیند جتنا فائدہ ہوتا ہے۔
- شو آسن سے دھیان کی حالت کی ترقی ہوتی ہے۔
- اس حالت میں کچھ دیر ٹھہرنے کے بعد اصل حالت میں آنے کے لیے؛
- دونوں پیر ایک دوسرے کے قریب لائیے۔
- دائیں پیر کو گھٹنے سے موڑیے۔ پیر کے پنجے کو بائیں پیر کے گھٹنے کے پاس رکھیے۔
- بائیں پہلو پلٹ جایئے، دایاں ہاتھ بازو میں رکھیے۔
- ہاتھ کی مدد سے کھڑے ہوجایئے۔
- دونوں ہاتھ بازو میں رکھیے۔