



# کتاب

## کتابوں کی تلاش

# ڈاٹ



READING SECTION

Online Library For Pakistan

[WWW.PAKSOCIETY.COM](http://WWW.PAKSOCIETY.COM)

[WWW.PAKSOCIETY.COM](http://WWW.PAKSOCIETY.COM)

# WWW.PAKSOCIETY.COM



Child's Pose

Cat Pose

Cow Pose

Down Dog

Halfway Lift

Mountain Pose

Forward Bend

## READING Section



Halfway Lift

Chaturanga

Up Dog

Down Dog

Halfway Lift

Forward Bend

Mountain



کرن کتابچہ

# یوگا کے ذریعے صحت مند اور اسمارٹ بنیے



ماہنامہ کرن  
۳۷، اردو بازار، کراچی۔

READING  
Section

### یوگا کیا ہے؟

یوگا ایک بہت ہی قدیم ورزش کا نام ہے۔ یوگا جسمانی اور ذہنی نظم و ضبط پر مشتمل ایک ایسی ورزش ہے جو ہمیں صحت مند، چست اور توانا رکھتی ہے اور ہمیں اپنی تمام تر ذہنی اور جسمانی صلاحیتوں کو بروئے کار لا کر زندگی گزارنے کا شعور دیتی ہے۔ اگرچہ یوگا میں ہزاروں برسوں سے بدلتے ہوئے حالات کے مطابق تغیر و تبدل ہوتا رہا ہے لیکن اس نے ہمیشہ انسان کی خوابیدہ طاقتوں کو اجاگر کرنے اور انہیں استعمال کرنے کا طریقہ بتایا ہے۔

یوگا لفظ یوگ کی طرح سنسکرت سے لیا گیا ہے۔ اس کا مطلب انسان کو ایک ایسے نظم و ضبط میں ڈھالنا ہے جہاں اسے زندگی گزارنے اور اس سے لطف اندوز ہونے کا طریقہ آسکے۔ یوگا کی مشقیں عمر کے ہر حصے میں کی جاسکتی ہیں۔ یوگا انسان کی ذہنی نشوونما کو اجاگر کرنے کا سب سے قدیم فن ہے اس کو سیکھنے کا سب سے آسان طریقہ یہ ہے کہ اس کی مشق کی جائے۔

### یوگا کی خصوصیات....

یوگا صرف ورزشوں آسنوں کا نام ہی نہیں بلکہ اس میں عمل ڈاکٹریٹ بھی ہے۔ جو کہ ابتدائی ویول پر مشتمل ہے۔ جس میں تین ہزار ورزشیں ہیں۔ جن میں تمام بیماریوں کا علاج موجود ہے۔ مثلاً "شوگر"، "کینسر"، "بلڈ پریشر"، "ومہ"، "پتھری"، "امراض دل"، "بواسیر"، "نزہ"، "موٹاپا"، "کنجین اور بالوں کے امراض"، "آنکھ کے امراض"، "چہرے، جسم اور ہاتھوں کو خوب صورت بنانا"، "آنکھیں بڑی کرنا"، "قد کمسا کرنا"، "یا قد کا بڑھانا"، "رنگ گورا کرنا"، "بینائی تیز کرنا وغیرہ وغیرہ۔ جب کہ ان بیماریوں کا علاج بھی ممکن ہے جس سے ایلو پیٹھک اور ہو میو پیٹھک ابھی تک نا آشنا ہیں جب کہ روحانی علاج میں رنگ، روشنی

اور سمتوں وغیرہ سے کام لیا جاتا ہے روحانیت میں ان چیزوں کا بڑا دخل ہے۔ ان عمل اور مشقوں سے آپ خود کو ہمیشہ چاق و چوبند، پرکشش، سدا جوان رکھ سکتے ہیں۔ اس کی صرف چند معمولی مشقوں سے آپ اپنی جوانی کا دورانیہ مزید دس سال جو کہ کم از کم ہے بڑھا سکتے ہیں۔ یوگا کا کرنے والے کو جسمانی امراض لاحق نہیں ہوتے۔ مختلف آسن اور ورزشیں ہی انسان کو بہتر صحت مہیا کرتی ہیں۔ ان مشقوں کے کسی بھی قسم کے منفی اثرات (Side Reaction) کا خطرہ نہیں ہوتا۔

اس کی مشقیں اعضاء کی فعالیت (Function) کو بڑھاتی ہیں جسم میں بیماری کے خلاف قوت مدافعت میں حیرت انگیز اضافہ کر دیتی ہیں۔ اس کی مشقوں سے بدن خوب صورت بنتا ہے اندرونی عضلات کے نقائص دور ہوتے ہیں۔

### یوگا آج کی دور کی ضرورت....

یوگا کی مشقوں کی ایک اہم بات یہ بھی ہے کہ اس کے ذریعے ہر عمر کے افراد بچے، بوڑھے، جوان، مرد و عورتیں ٹلڑکے اور لڑکیاں استفادہ حاصل کر سکتے ہیں۔ آج کل کے اس مشینی دور میں جب کہ انسان تن آسانی کا مجسمہ بن کر رہ گیا ہے حد درجے بیماریوں نے انسانوں کی زندگی پر برے اثرات مرتب کر دیے ہیں۔ بہت کم جگہ پر زیادہ ہاتھ پیر ہلائے بغیر ان سے فائدہ حاصل کر کے اپنی زندگی کو بہتر طریقے سے ڈھال سکتا ہے۔ جب کہ کسی بھی دوسرے کھیل میں یہ بات نظر نہیں آتی۔ اس کے کرنے سے بیماریاں آپ سے دور بھاگیں گی۔ اور آپ ایک پرمسرت، صحت مند اور ذہنی سکون کی زندگی گزار سکتے ہیں۔

# ایڈورس

## یوگا کے ذریعے صحت مند اور اسمارٹ بننے

یوگا کی تمام مشقوں کے آغاز سے پہلے مندرجہ ذیل باتوں پر غور اور عمل کرنا نہایت ضروری امر ہے۔  
(۱) وہ جگہ جہاں ان مشقوں کی پریکٹس کی جائے صاف اور ہوا دار ہو۔ مسہری یا چوکی کا استعمال ممنوع ہے۔ یہ مشقیں سخت اور ہموار جگہ پر قالین، ڈری یا چادر بچھا کے کی جاتی ہیں۔

(۲) کپڑے — ڈھیلے ہوں اور گرم نہ ہوں۔ نیز سخت سردی میں ہلکے گرم کپڑے استعمال کیے جاسکتے ہیں۔

(۳) تمام ورزشیں خالی پیٹ یا صبح کے وقت ناشتے سے پہلے نہایت بہتر اور موثر ہوتی ہیں۔ نیز ورزشوں کے آدھے گھنٹے بعد اچھی سے اچھی غذا استعمال کریں۔ مثلاً "فروٹ یا ان کا جوس اور دودھ وغیرہ۔ تاہم یہ لازمی نہیں ہے کہ صبح سویرے ہی یہ مشقیں کی جائیں۔ بلکہ کھانے کے تین یا چار گھنٹے بعد بھی مشقیں کی جاسکتی ہیں۔ یوگا مشقیں 24 گھنٹے میں صرف ایک بار کرنی چاہیں۔

(۴) ذہنی سکون اور سانس کی مشقیں کرتے ہوئے اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ جس جگہ پر یہ مشقیں کرنا مقصود ہوں وہاں زیادہ شور و غل نہ ہو۔

(۵) ہر ورزش کے دوران ایک مخصوص وقت یا حالت میں رکنے کی ضرورت ہوتی ہے جس کا دورانیہ کم از کم اور زیادہ سے زیادہ ہر آسن کے ساتھ بیان کر دیا گیا ہے لہذا اس بات کا خیال رکھیں کہ دورانیہ کم یا زیادہ نہ ہو۔ یعنی ورزشی وقفوں کے دوران ایک آسن کے دیگر تمام راؤنڈز کا دورانیہ یکساں ہونا چاہیے۔

(۶) ورزشوں کے درمیانی وقفوں کے دوران جسم کو ڈھیلا چھوڑ کر گہرے اور لمبے سانس لیں یعنی جتنا ممکن ہو سانس کو ناک کے ذریعے پھیپھڑوں میں جمع کر کے منہ کے ذریعے پورا سانس نکالیں۔ یہ طریقہ یوگا کا ایک نہایت اہم پہلو ہے۔ اس طرح جسم کا دوران خون



وارم اپ.....  
Warm up

یوگا کی ورزشوں میں ایک بات کا اہم نہایت ضروری ہے کہ ہر ورزش کرنے اور اس سے مستفید ہونے کے لیے جسم کو پہلے اس ورزش کے قابل بنایا جاتا ہے۔ دیگر الفاظ میں وارم اپ جسم میں لچک اور دوران خون کے برہانے کا وہ عمل ہے جو کسی بھی آسن کو کرنے سے پہلے کیا جاتا ہے اور اس کے کرنے سے جسم مشکل سے مشکل ترین ورزش کو بھی نہایت آسانی کے ساتھ مکمل کر لیتا ہے۔ وارم اپ چند ورزشوں کی صورت میں مکمل کی جاتی ہے۔ جو کہ تمام جسم میں قوت اور لچک پیدا ہوتی ہے اور دوران خون کو تیز کر کے جسم کو یوگا کی مشقوں کے قابل بناتی ہے۔

دس باتیں..... دس احتیاطیں

### وارم اپ ورز شیٹیں..... (1) ہاتھ اوپر نیچے کرنا

دونوں ٹانگوں کے درمیان ڈیڑھ سے دو فٹ فاصلہ رکھ کر سیدھا کھڑے ہو جائیں۔ اب دونوں ہاتھ کندھوں کی سیدھ میں دائیں اور بائیں اطراف میں اس طرح پھیلائیں کہ کہنیاں کندھوں سے سیدھی رہیں گی۔ اب دونوں ہاتھوں کی پوزیشن برقرار رکھتے ہوئے ان کو گھما کر سامنے لائیں اس طرح کہ دونوں ہاتھ متوازی ہوں۔ اب دونوں ہاتھوں کو ایک ساتھ اوپر اٹھائیں اس طرح کہ وہ سر کے اوپر بالکل سیدھے اور متوازی ہوں۔ اب انہیں سائیڈوں میں دائیں اور بائیں نیچے گرا دیں۔ بالکل اسی طرح یہ عمل 15 مرتبہ کریں۔

(2) پنجوں پر اچھلتا : اس ورزش میں دونوں ٹانگوں کے نیچے پر باری باری آگے پیچھے اور اوپر نیچے اچھلیں جیسا کہ دوڑتے وقت پنجوں پر اچھلا جاتا ہے لیکن یہاں ایک اہم بات یہ ہے کہ یہ عمل ایک ہی جگہ پر کھڑے ہو کر مکمل کیا جاتا ہے۔ اس طرح پنجوں پر اچھلنے سے تقریباً تمام جسم کا ورم اپ ہو جاتا ہے۔ یہ عمل ہر دائیں اور بائیں پیر پر 15 پندرہ مرتبہ اور کل 30 مرتبہ دہرائیں۔

(3) سر کو پیروں کی جانب لانا : دونوں ہاتھوں کو سر کے اوپر باہم ملا کر اور دونوں پیروں کو آپس میں ملا کر سیدھے کھڑے ہو جائیں۔ اب دونوں ہاتھوں کو سیدھا پیروں کی جانب لاتے ہوئے سر اور چہرے کو نیچے کی جانب جھکا میں اس طرح کہ پیروں کے کھنٹے اندر کی جانب کھنٹے اور سیدھے رہنے چاہیں۔ کوشش کریں کہ دونوں ہاتھ پیروں کے سامنے زمین سے جا لگیں اور دوبارہ اوپر کواتھتے ہوئے سیدھے کھڑے ہو

نارمل ہوتا ہے۔ صبح کے وقت گہرے سانس لینے سے خون پتلا ہوتا ہے جو انسان کو بلڈ پریشر جیسی بیماری سے محفوظ رکھتا ہے۔

(4) تمام ورزشوں کو شروع کرنے سے قبل دوران خون تیز کرنے اور جسم کو ہلکا گرم کرنے کے لیے سب سے پہلے تھوڑی اچھلی کود ڈوڑیا ورم اپ کی چند ہلکی پھلکی ورزشیں ضرور کرنی چاہیں۔ تمام مشقیں پوری توجہ، اعتماد اور لگن سے کریں۔ نیز ہر آسن کے طریقہ کار اور اس کی احتیاطوں کو پہلے اچھی طرح پڑھیں اور سمجھیں اس کے بعد اس پر عمل کریں۔

(8) ابتدا میں کسی بھی آسن میں جسم کے کسی حصے پر زیادہ دباؤ نہ ڈالیں اور نہ ہی جھٹکا دیں بلکہ جسم میں اتنا ہی کھنچاؤ دیں جتنا وہ با آسانی برداشت کر سکے۔ تاہم بتدریج دن بدن تھوڑی سی محنت کے بعد تصویروں کے مطابق مطلوبہ پوزیشن حاصل کریں۔

(9) اگر چند روز میں نتیجہ سامنے نہ آئے اور مطلوبہ حالت اختیار نہ ہو تو پریشان نہ ہوں اور مشقوں کو جاری رکھیں۔ ذرا اصل بعض لوگوں کے سٹھے عام لوگوں سے زیادہ سخت ہوتے ہیں۔ اس لیے ان میں جسم کی لچک کافی محنت اور وقت کے بعد پیدا ہوتی ہے۔ ایسے لوگوں کے لیے جن کے سٹھے سخت اور مضبوط ہوتے ہیں ورزشوں سے پہلے چند دنوں تک جسم برتیل کی ہلکی سی مالش کرنے کے بعد ان مشقوں کو دہرائیں تو کافی حد تک سٹھے لچک وار ہوتے ہیں اور مختصر محنت سے جلد ہی مطلوبہ شکل حاصل ہو جاتی ہے۔

(10) مختلف آسنوں کے درمیان ایک ایک منٹ کا وقفہ دینا ضروری ہے۔ وقفہ کے دوران چپت لیٹ کر جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں اور گہرے گہرے سانس لیں۔ ایک ہی آسن کے ایک سے زیادہ راؤنڈز کرنے کی صورت میں ہر دو راؤنڈز کے درمیان آدھے منٹ کا وقفہ دیں۔ یوگا ورزشوں سے فارغ ہونے کے بعد پانچ

## یوگا کے ذریعے صحت مند اور اسمارٹ بننے

دونوں اطراف میں ۵۰-۶۰ س سے پندرہ مرتبہ دہرائیں۔  
**(۵) بیٹھ کر سر کو گھٹنے سے لگانا :** زمین پر  
 دونوں ٹانگیں سامنے کی جانب ملا کر اس طرح بیٹھیں  
 کہ پیروں کی انگلیوں کا رخ چہرے کی جانب مڑی ہوئی  
 صورت میں ہونا چاہیے جب کہ گھٹنے سیدھے ہوں۔  
 اب دونوں ہاتھوں کو گھٹنوں پر رکھیں اور سر کو ہلکے  
 جھٹکے کی صورت میں گھٹنوں پر لگانے کی کوشش کریں  
 اور ہاتھوں کو ذرا تیزی کے ساتھ اور قدرے جھٹکے کی  
 صورت میں دائیں اور بائیں دونوں اطراف میں پھیلا  
 دیں۔ اس طرح اس عمل سے سر کو زیادہ نیچے جھکانے  
 میں نہایت آسانی ہوگی۔ گھٹنوں پر سر کو لگا کر دوبارہ  
 ابتدائی حالت میں آجائیں اور دونوں ہاتھوں کو واپس  
 گھٹنوں پر لا کر رکھیں۔ یہ ایک کی گنتی ہوئی بالکل اسی  
 طرح لگا کر دس سے پندرہ تک گنتی مکمل کریں۔

یوگا آسن پدم آسن.....  
 (Lotus Posture)

کر ہاتھوں کو اوپر کر کے دوبارہ اپنی ابتدائی حالت میں  
 آجائیں۔ اس طرح سے یہ عمل یکے بعد دیگر پندرہ  
 مرتبہ تک دہرائیں۔  
**(۴) سر اور کمر کو دائیں بائیں گھمانا :** دونوں  
 ٹانگوں کے درمیان ۲۰ ڈگری تک فاصلہ رکھ کر سیدھے  
 کھڑے ہو جائیں دونوں ہاتھوں کو سامنے پیٹ کے  
 نزدیک رکھتے ہوئے ہاتھوں کی انگلیاں ایک دوسرے  
 میں پھنسا کر بندش کی صورت میں لے آئیں۔ دونوں  
 بازوؤں کے درمیان فاصلہ پکڑ کے مطابق ہو گا جب کہ  
 کہنیوں کا رخ دائیں اور بائیں اطراف میں ہو گا اور  
 کندھے سے بندش تک کہنیاں بالکل سیدھی ہونی  
 چاہیں۔

اب اوپری جسم یعنی سر گردن اور کمر انتہائی دائیں  
 طرف گھمائیں اور پیچھے دیکھنے کی کوشش کریں جب  
 کہ ٹانگوں کی پوزیشن میں فرق نہیں آئے گا۔ بالکل  
 اسی طرح پورا اوپری جسم انتہائی بائیں طرف گھمائیں  
 اور پیچھے دیکھنے کی کوشش کریں۔ اسی طرح یہ عمل



READING  
 Section

یوگا کی جسمانی ورزشوں میں سب سے زیادہ استعمال ہونے والا اور اہم آسن (انداز) پدم آسن ہی ہے۔ جو کہ نہ صرف خود ایک بہترین ورزش ہے بلکہ دیگر جسمانی ورزشوں میں ایک اہم کردار ادا کرتی ہے۔ اس کے کرنے کا طریقہ درج ذیل ہے۔

**طریقہ کار :** سب سے پہلے دونوں ٹانگوں کو سامنے کی جانب پھیلا کر رکھیں۔ اب بایاں ہاتھ بائیں ٹانگ کے گھٹنے کے جوڑ پر رکھیں اور ہلکا سا دباؤ دیں۔ تاکہ ہلنے کی صورت میں پدم میں خرابی نہ ہو۔ اب دائیں ہاتھ کی مدد سے بائیں ٹانگ کے پیر کو بیچوں سے پکڑ کر اٹھائیں اور دائیں ٹانگ کے اوپر جوڑ کے ساتھ بالکل ملا کر رکھیں۔ اب یہی عمل دوسری ٹانگ کے ساتھ بھی دہرائیں۔ یعنی دائیں ہاتھ کو دائیں ٹانگ کے گھٹنے کے اوپر رکھ کر اور بائیں ہاتھ کی مدد سے دائیں ٹانگ کے پیر کو بیچوں سے پکڑ کر اٹھائیں اور بائیں ٹانگ کے اوپر ران کے جوڑ کے ساتھ بالکل ملا کر رکھیں۔ اس طرح دونوں ٹانگوں کے درمیان ایک قینچی نما بندش ہوتی ہے۔ اب سینے کو سامنے کی طرف اور ہاتھوں کو گھٹنوں پر اس طرح رکھیں اب اسی حالت میں ۲ سے ۳ منٹ تک قیام کریں۔ اس کے بعد آہستگی کے ساتھ ہاتھوں کی مدد سے پیروں کو بندش سے آزاد کر کے سامنے کی طرف پھیلا لیں جیسا کہ ابتدائی حالت تھی۔ اب جسم اور ٹانگوں کو ڈھیلا چھوڑ کر لمبے لمبے سانس ناک کے ذریعے لیں اور منہ کے ذریعے باہر نکالیں سانس کا یہ عمل کچھ مرتبہ دہرائیں۔ تاکہ جسم حالت سکون میں آجائے اور دوران خون یکساں ہو جائے۔ اب اسی عمل کو درج بالا طریقہ کے مطابق مزید دو مرتبہ اور یعنی کل تین مرتبہ کریں۔

**احتیاطیں ! :** مضبوط بندش اور درست پوزیشن ہی دراصل اچھے پدم کی نشانی ہے۔ ورزش کے دوران لمبے اور گہرے سانس ناک سے لے کر منہ سے خارج

کریں۔ بعد ورزش حالت سکون میں بھی سانس کا یہ عمل چند بار دہرائیں۔

**فوائد !** یوگیوں اور یوگ مہاراج کا من پسند آسن پدم ہی ہے۔ ذہنی اور جسمانی ورزشوں کے لیے یہ آسن نہایت مفید اور کارگر ہے۔

اس ورزش کے کرنے سے ٹانگوں کی قوت میں بے پناہ اضافہ ہوتا ہے۔ کولہوں کے جوڑ مضبوط اور توانا ہوتے ہیں۔ جب کہ ٹانگوں خاص کر رانوں کے پٹھے لچکدار ہو جاتے ہیں۔

### گورش آسن (Gorish Posture)

**طریقہ کار !** دوسرا آسن یا انداز گورش آسن ہے جس میں دونوں پیروں کے تلووں کو ایک دوسرے کے ساتھ بالکل جوڑ کر اس ترتیب میں لائیں۔ جیسا کہ تصویر میں واضح کیا گیا ہے۔ اب دونوں ہاتھوں کی مٹھی کو بند کرنے کے بعد دونوں گھٹنوں پر رکھ کر دباؤ ڈالیں۔ ابتدا میں یہ عمل ذرا تکلیف دہ ہوتا ہے لیکن تھوڑے عرصے کی محنت کے بعد گھٹنے زمین کے ساتھ برابر ہو جاتے ہیں۔ اب دونوں ہاتھوں کی مٹھی بند کر کے گھٹنوں پر دباؤ کی صورت میں رکھیں تاکہ گھٹنے زمین سے اٹھ نہ سکیں۔ سینے کو سامنے کی جانب پھیلا لیں اور چہرے کو سامنے کی جانب رکھیں۔ اب اسی حالت میں ۲ سے ۳ منٹ تک قیام کریں۔ بعد قیام دونوں پیروں کو ایک دوسرے سے آہستگی کے ساتھ جدا کرتے ہوئے سامنے کی طرف پھیلا لیں اور لمبے سانس لیں۔ تاکہ جسم حالت سکون میں آجائے۔ اب اسی طریقہ کو مزید دو مرتبہ اور درج بالا طریقے کے مطابق دہرائیں۔

**احتیاطیں !** ابتدا میں اگر گھٹنے زمین کے ساتھ متوازی نہ ہو سکیں تو دونوں جانب یکساں دباؤ آہستگی

ڈیڑھ منٹ تک اسی حالت میں قیام کریں۔ اس کے بعد آہستگی کے ساتھ دوبارہ پہلی حالت میں آجائیں اور جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ کر لمبے لمبے سانس لیں۔ پھر دوبارہ یہی عمل مزید دو مرتبہ اور دہرائیں۔

احتیاطیں! دوران ورزش کم سے کم سانس لیں اور زیادہ سے زیادہ سانس کو روکنے کی کوشش کریں۔ ہاتھوں کی انگلیاں سامنے کی طرف ملا کر رکھیں۔ اور پیروں کی انگلیاں پیچھے کی سمت ہونی چاہیں۔ جب کہ کہنیاں بالکل سیدھی ہونی چاہیں نیز ناف سے نچلا

کے ساتھ ڈالیں۔ سختی یا جھٹکے کی صورت میں سہے متاثر ہو سکتے ہیں جو کہ تکلیف کا باعث ہوتے ہیں۔ نیز دوران ورزش لمبے سانس ناک سے لے کر منہ کے ذریعے خارج کریں۔

نوٹ! یوگیوں کا دوسرا من پسند آسن گورث آسن ہی ہے۔ یہ آسن بھی کئی جگہ دوسری ورزشوں میں استعمال ہو کر ذہنی و جسمانی صلاحیتوں کو بڑھاتا ہے۔ اس ورزش کے کرنے سے ٹانگوں کے جوڑ اور پیٹھے لچکدار اور قوی ہوتے ہیں۔



### کوبرا آسن

Cobra Posture

جسم زمین کے ساتھ لگا ہو اور ناف سے اوپری جسم اٹھا ہونا چاہیے بالکل اسی طرح جیسے سانپ گنڈلی مار کر بیٹھتا ہے۔ اگر آپ کی عمر زیادہ ہے اور ریڑھ کی ہڈی سخت ہے تو یہ ورزش ہرگز نہ کریں بلکہ پہلے ریڑھ کی ہڈی کی ورزش کریں۔

نوٹ! ایڈریٹل غدود کو تقویت ملتی ہے جو کہ گردوں سے تھوڑا سا اوپر ہوتے ہیں۔ جس کو یوگا کی زبان میں کلاہ گردہ کی ٹوپی کہتے ہیں۔ جن افراد کا قد کم ہوتا ہے 25 سال کی عمر سے پہلے اس ورزش سے خاطر خواہ قد میں اضافہ ممکن ہے اس کے علاوہ اس ورزش کے کرنے سے پیرا اٹھانی رائیڈ غدود کو بھی

طریقہ کار! اوندھے لیٹ کر جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اب دونوں ہاتھوں کو کندھے کے بالکل ساتھ اس طرح رکھیں کہ ہاتھوں کی انگلیاں سامنے کی سمت رہیں۔ جب کہ پیچھے پیر کی انگلیاں جسم کے مخالف سمت میں کھینچی ہونی چاہیں۔ اب ہاتھوں کے زور پر ناف سے اوپری جسم کو اوپری جانب اٹھائیں یہاں تک کہ کہنیاں بالکل سیدھی ہو جائیں۔ اب گردن کے پیچھے کمر کی جانب کھینچیں اور کوشش کریں کہ پیچھے کی دیواریاں جگہ نظر آئے۔ تقریباً ایک سے



## یوگا کے ذریعے صحت مند اور اسپارٹ بننے

اور دونوں ہاتھوں کو گھٹنے کے اوپر سے اس طرح بندش میں لائیں کہ دونوں ہاتھوں کی انگلیاں دونوں بازوؤں پر کہنی سے اوپر اپنی گرفت بنائیں۔ اسی حالت میں ڈیڑھ سے دو منٹ تک قیام کریں۔ اس طرح یہ دہائیں پیر پوہ مکت آسن کیا گیا۔

اس کے بعد بالکل اسی طرح سے بائیں پیر کے گھٹنے کو موڑ کر اوپر سینے کی جانب اٹھائیں اور چہرے کو آگے کی طرف اٹھاتے ہوئے ہاتھوں کو درج بالا طریقے کے مطابق گھٹنے کے گرد گھیراؤ ڈال کر انگلیوں کی مدد سے بازوؤں پر گرفت بنائیں اور ٹھوڑی کو گھٹنے کے ساتھ ملائیں اور اس حالت میں بھی ڈیڑھ سے دو منٹ قیام کریں۔ اس طرح یہ بائیں پیر پوہ مکت کیا گیا۔ جب کہ اس عمل میں دایاں پیر سیدھا رہے گا۔ بعد قیام آہستگی کے ساتھ دوبارہ اپنی ابتدائی حالت میں آجائیں اب دونوں پیروں کو ایک ساتھ ملا کر گھٹنوں کو موڑ

حرکت ملتی ہے جو کہ گردن کے پیچھے کی جانب ہوتا ہے اور جس کا کام انسانی جسم میں نہایت اہم یعنی کیشیم اور فاسفورس کی مقدار کو بھیا کرنا ہے۔ اس کے علاوہ ایڈرینل گلینڈز کو بھی قوت میسر آتی ہے اور اس کے افعال میں بے پناہ اضافہ ہوتا ہے۔ گردوں میں تکلیف کی شکایت اور پتھری کے لیے بہت موثر ورزش ہے سینہ چوڑا اور خوب صورت ہوتا ہے۔

کوہرا آسن کے جہاں مردوں کے لیے فائدے ہیں وہاں عورتوں کے لیے بھی یہ ورزش نہایت مفید ہے۔ کمر کے پرانے سے پرانے درد میں مبتلا لوگ جن کی ریڑھ کی ہڈی کے مہرے صحیح کام نہ کر رہے ہوں اور اپنی مقررہ جگہ سے ہٹ جاتے ہیں ریڑھ کی ہڈی کے مہروں کو فعال بنا کر کمر کے درد سے نجات دلائی ہے۔ جب کہ شوگر اور پتھری کے امراض کے لیے بے انتہا کارگر ورزش ہے۔



### پوہ مکت آسن

(Air Exhale Posture)

کر سینے کی جانب اوپر اٹھائیں اور خیال رکھیں کہ پیروں کی انگلیاں آگے کی جانب جھکی ہوئی یا کھنچی ہوئی ہوں۔ اب اوپر دیئے گئے طریقے کے مطابق دونوں ہاتھوں کی مدد سے دونوں گھٹنوں کے اوپر سے گھیراؤ کی صورت میں اس طرح بندش پیدا کریں کہ دونوں ہاتھوں کی انگلیاں دونوں بازوؤں کے ساتھ مضبوطی سے بندش پیدا کر لیں۔ چہرے کو اوپر کی جانب اٹھائیں اور ٹھوڑی کو گھٹنے کے ساتھ ملا دیں۔ اب اسی حالت میں تقریباً ڈیڑھ سے دو منٹ تک قیام کریں۔ بعد

طریقہ کار ! دونوں پیروں کو سامنے کی طرف پھیلا کر سیدھے لیٹ جائیں۔ اب دایں پیر کے گھٹنے کو موڑ کر اوپر سینے کی جانب اس طرح اٹھائیں کہ پیر کی ایڑی ران کے ساتھ مل جائے جب کہ دوسرے بائیں پیر کو اسی طرح سیدھا رکھیں نیز دونوں پیروں کی انگلیاں آگے کی جانب کھنچی ہوئی چاہیے اب چہرے کو اوپر کی جانب اٹھاتے ہوئے ٹھوڑی کو گھٹنے کے ساتھ ملا دیں

## یوگا کے ذریعے صحت مند اور اسمارٹ بننے

## ۱۱

اس طرح گھٹنوں کو اوپر کی جانب اٹھائیں کہ گھٹنوں میں خم نہ آئے۔ اب پیروں کو چہرے کے اوپر سے لاتے ہوئے سر کے پیچھے کی طرف زمین پر رکھ دیں۔ یہاں اس بات کا خیال رکھیں کہ پیروں کی انگلیاں سر کی جانب مڑی ہوئی ہوں گی اور گھٹنے بالکل سیدھے ہوں گے۔ کمر، گردن اور کولہوں کے ساتھ بالکل متوازی ہوگی۔ جب کہ دونوں ہاتھ اپنی جگہ بدستور موجود رہیں گے جو کہ ابتدائی حالت میں تھے۔

اس حالت میں تقریباً دو سے ڈھائی منٹ تک قیام کریں۔ بعد قیام آہستگی سے پیروں کو ملا کر گھٹنوں کو سیدھا رکھتے ہوئے اوپر کی جانب اٹھائیں۔ اور چہرے کے اوپر سے لاتے ہوئے دوبارہ اپنی ابتدائی حالت میں آجائیں۔ جیسا کہ پہلے سیدھے لیٹے ہوئے تھے۔ ناک کے ذریعے لمبے سانس لے کر منہ سے نکالیں۔ چند سیکنڈ یہی سانس کا عمل دہرانے کے بعد اسی ورزش کو مزید دو مرتبہ اور دہرائیں۔

**احتیاطیں!** پیروں کو ملا کر گھٹنوں کو سیدھا رکھتے ہوئے بالکل سامنے سے اوپر اٹھاتے ہوئے آہستگی کے ساتھ چہرے اور سر کے اوپر سے لاتے ہوئے سر کے پیچھے ایک سیدھی لکیر یا خط کی صورت میں رکھیں۔ پیروں کی انگلیاں سر کی جانب مڑی ہوئی چاہیں جب کہ ہاتھوں کی ہتھیلیاں زمین کے ساتھ ملی ہوئی ہوں اور دونوں ہاتھوں کا درمیانی فاصلہ اتنا ہی رہے جتنا کہ ابتدائی حالت میں جسم کے ساتھ ملا کر رکھے ہوئے تھا۔ جو کہ جسم کی مناسبت سے ہوتا ہے۔

**فوائد!** یہ ورزش بوا سیر کے مریضوں کے لیے نہایت مفید ہے۔ قبض دور کرتی ہے اور نظام ہاضمہ کو بہتر بناتی ہے۔ پیرا آتھالی رائیڈ گلیٹنڈز جو کہ جسم میں میلنیم جذب کرتے ہیں جن پر غذائی طاقت کا دار و مدار ہوتا ہے کی کارکردگی کو بہتر بناتی ہے۔ اس ورزش کے کرنے سے ریڑھ کی ہڈی نرم ہو جاتی ہے۔ چہرے کی

قیام آہستگی کے ساتھ ہاتھوں کی بندش کو ڈھیلا کرتے ہوئے دوبارہ اپنی ابتدائی حالت میں آجائیں اور لمبے لمبے سانس لیں۔ یوں پوہ مکت ورزش کا دائیں اور بائیں دونوں جانب اور دونوں پیر ملا کر ایک سیٹ مکمل ہوتا ہے بالکل درج بالا طریقے پر عمل کرتے ہوئے اس ورزش کے کل تین سیٹ مکمل کریں۔ ہر ایک سیٹ مکمل ہونے کے بعد آرام وہ حالت میں آجائیں۔

**احتیاطیں!** دونوں پیروں کے نیچے آگے کی جانب جڑے یا نیچے ہونے چاہیں۔ ہاتھوں کی انگلیوں کی پکڑ بازوؤں پر مضبوطی سے ہونی چاہیے جب کہ کندھے زمین سے تھوڑے اٹھے ہوئے ہونے چاہیں۔ دائیں یا بائیں پیر پوہ مکت آسن کرتے ہوئے اس بات کا خیال رکھیں کہ پھیلی ہوئی ٹانگ کا گھٹنا ہمیشہ سیدھا ہونا چاہیے۔ جب کہ چہرے کو آگے کی طرف زیادہ سے زیادہ لا کر ٹھوڑی کے گھٹنے یا گھٹنوں کے ساتھ ملا کر رکھیں۔

**فوائد!** جیسا کہ اس آسن کے نام سے واضح ہے کہ پوہ مکت یعنی ہوا کا خارج کرنا۔ اس ورزش کے کرنے سے دائمی قبض سے نجات ملتی ہے۔ ہاضمہ کو درست کر کے بھوک کو بڑھاتی ہے اور گیس کی شکایت سے دور رکھتی ہے۔ اس طرح سے گیس اور پیٹ کے مریضوں خاص کر بوا سیر اور السر وغیرہ کے مریضوں کے لیے یہ ورزش نہایت مفید ہے۔

### ہل آسن

(Plouge Posture)

**طریقہ کار!** دونوں ہاتھوں کو رالوں کے ساتھ ملا کر سیدھے لیٹ جائیں۔ اس بات کا خیال رکھیں کہ ہاتھوں کی ہتھیلی زمین کے ساتھ اور انگلیاں ایک دوسرے کے ساتھ ملی رہیں۔ اب دونوں پیروں کو ملا کر

READING  
Section

# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✦ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✦ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✦ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✦ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پر یو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✦ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریج
- ✦ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✦ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✦ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✦ پیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریج
- ✦ ایڈ فری لنکس، لنکس کو ایسے کمانے کے لئے شرک نہیں کیا جاتا

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

↳ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

↳ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب

ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on  
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

## یوگا کے ذریعے صحت مند اور اسپارٹ بنیں

چونکہ یہ ورزش تین کڑیوں پر مستقل ایک سیٹ کی صورت میں کی جاتی ہے یعنی دائیں طرف اور بائیں طرف جب کہ تیسری کڑی دونوں ٹانگوں کو ایک ساتھ باہم ملا کر کی جاتی ہے لہذا اب دونوں پیروں کو سامنے پھیلا کر گھٹنوں کو سیدھا رکھتے ہوئے پیروں کی

جھڑیاں دور ہوتی ہیں اور چہرہ شاداب ہو جاتا ہے۔ اس ورزش کے کرنے سے حرام مغز میں موجود آکسیجن کی مقدار میں تقویت یا تازگی حاصل ہوتی ہے۔ جب کہ بالوں اور آنکھوں کے لیے بھی یہ ورزش حد درجے مفید ہے۔



### گھٹنوں کا تناؤ.....

(Knees Tension)

انگلیوں کو اپنی جانب کھینچ کر رکھیں۔ اور دونوں ہاتھوں کو دونوں پیروں کے تلوؤں کے درمیان انگلیوں کی مدد سے بندش بنائیں اور جسم کو آہستگی کے ساتھ نیچے جھکاتے ہوئے سر کو گھٹنوں سے ملا کر رکھنے کی کوشش کریں اسی حالت میں تقریباً ڈیڑھ سے ۲ منٹ تک قیام کریں جو کہ اس ورزش کی تینوں کڑیوں کے لیے مخصوص وقت ہے۔ یعنی ہر ایک ورزش میں حالت قیام کا وقت نہایت ضروری ہے جو کہ تمام ورزشوں کے لیے مخصوص اور مستقل ہے۔ اب آہستگی کے ساتھ ہاتھوں کی گرفت کو ڈھیلا چھوڑتے ہوئے جسم کو اوپر اٹھاتے ہوئے اپنی ابتدائی حالت میں آجائیں اور سیدھے لیٹ کر تقریباً ایک منٹ تک لمبے لمبے سانس لیں۔ اس کے بعد بالکل اسی طرح ورج بالا تحریر کے مطابق دائیں بائیں اور دونوں پیروں کو ملائے ہوئے تین کڑیوں کی صورت میں مزید ۲ سیٹ اس ورزش کے اور دہرائیں۔

طریقہ کار ! دونوں پیروں کو سامنے پھیلائیں اور بائیں پیر کو موڑ کر ران کے جوڑے کے ساتھ زمین کے متوازی اس طرح رکھیں کہ دونوں ٹانگوں کے درمیان 90 درجے کا زاویہ بن جائے۔ اب دونوں ہاتھوں کی مدد سے سامنے پھیلے ہوئے پیر کے تلوؤں کے درمیان انگلیوں کا گھیرا بنائیں۔ اس طرح کہ دونوں کہنیاں کندھوں سے سیدھی ہو جائیں۔ اب اوپری جسم کو آگے کی جانب جھکا کر رکھنے کو چومنے کی کوشش کریں اور اسی حالت میں ڈیڑھ سے دو منٹ تک قیام کریں بعد قیام دہنے پیر کو ہاتھوں کی گرفت سے آزاد کر کے ابتدائی حالت میں آجائیں۔

بالکل اسی طرح اب دائیں پیر کو موڑ کر بائیں ران کے جوڑے کے ساتھ ملا کر رکھیں اور ورج بالا طریقے پر عمل کریں۔ یہ بائیں پیر پر گھٹنوں کا تناؤ کیا گیا۔ اب اپنی ابتدائی حالت میں واپس آئیں۔

احتیاطیں ! اس بات کا خاص خیال رکھیں کہ

کر بیٹھ جائیں اور دائیں پیر کو موڑ کر گھٹنے کو سامنے کی طرف اور پچھلے کو بائیں کو لئے سے ملا کر رکھیں۔ بایا پیر اس طرح رکھیں کہ اس کا گھٹنا اٹھا ہوا ہو اور پچھلے دائیں پیر کے گھٹنے کے ساتھ ملا رہے جو کہ سامنے رکھا گیا تھا۔

اب دائیں ہاتھ کو کندھے کی جانب سے گھٹنے کے ساتھ جو کہ اٹھا ہوا ہے گھما کر لے جائیں اور ہاتھوں کی انگلیوں سے بائیں پیر کے انگوٹھے کو جو کہ گھٹنے کے ساتھ ملا کر رکھا گیا ہے پکڑ لیں۔ اب بائیں ہاتھ کو کمر کے پیچھے سے گھما کر پیٹ کے ساتھ ناف تک لا کر اس طرح رکھیں کہ ہاتھ کی پھیلی کا رخ سامنے کی طرف ہو اور چہرے کو بائیں جانب کھینچ کر اپنے پیچھے کمر کی جانب دیکھنے کی کوشش کریں۔ اس طرح کہ تمام گھٹناؤں کی صورت میں ایک سیدھی لکیر بن جائے۔

اب اسی حالت میں ایک سے ڈیڑھ منٹ تک قیام کریں یہ دائیں پیر کی مدد سے کولہوں کا تناؤ کیا گیا۔ بالکل اسی طرح بائیں پیر کو موڑ کر گھٹنے کو سامنے کی طرف

پھیلی ہوئی ٹانگ کا گھٹنا یا پھیلی ہوئی ٹانگوں کے گھٹنے بالکل سیدھے رہنے چاہیں۔ پیروں کی انگلیاں چہرے کی جانب کھینچی اور مڑی ہوئی ہوں۔ دائیں اور بائیں پیر پر گھٹنوں کے تناؤ میں دونوں پیروں کے درمیان ۹۰ درجے کا زاویہ کی شکل پیدا ہو۔ ہاتھوں کی انگلیوں سے پیر کے تلوے پکڑ کر کسی قسم کا دباؤ نہیں ڈالیں بلکہ آہستگی کے ساتھ رکھیں۔

فوائد! جیسا کہ نام سے ظاہر ہے اس ورزش کے کرنے سے گھٹنوں کے جوڑ نہایت مضبوط اور قوی ہو جاتے ہیں ریڑھ کی ہڈی کے مہوں کو جو کہ کمر سے شروع ہو کر گردن تک ہوتے ہیں نہایت لچکدار بناتی ہے اور ان کی کارکردگی کو فعال بناتی ہے۔ جب تک ریڑھ کی ہڈی اور اس کے مہوں میں نرمی رہتی ہے انسان صحت جوان نظر آتا ہے۔ ٹانگوں کی قوت میں بے پناہ اضافہ ہوتا ہے۔ نیز اس ورزش کے کرنے سے جوڑوں کے درد سے نجات ملتی ہے۔ یعنی گھٹیا کے مریضوں کے لیے یہ ورزش نہایت مفید ہے۔



کولہوں اور کمر کا تناؤ۔۔۔۔۔

(Hips Tension)

دائیں اور پیر کو دائیں کو لئے کے ساتھ ملا کر رکھیں اور دائیں پیر کا پچھلے بائیں گھٹنے کے ساتھ جو کہ زمین پر سامنے کی جانب نکا ہوا ہے ملا کر رکھیں کہ گھٹنا اوپر

طریقہ کار! دونوں پیروں کو سامنے کی طرف پھیلا

# لوگا کے ذریعے صحت مند اور اسہارٹ بننے

رخ گھیرا ڈالنے والے ہاتھ کی جانب ہی ہوگا۔ زیادہ سے زیادہ یہی کوشش کی جائے کہ جسم بندشی حالت یا دوران ورزش میں بالکل سیدھا رہے۔ نیز ابتدائی حالت میں واپس آتے وقت ایک ایک بندش کو آہستگی کے ساتھ آزاد کریں۔

فوائد! اس ورزش کے کرنے سے گردوں میں موجود ہر قسم کی پتھری دور ہو جاتی ہے۔ گردوں کے افعال کو بہتر بناتی ہے۔ اس ورزش کے کرنے سے ایڈریٹل غدود جو کہ گردوں سے تھوڑا اوپر ہوتے ہیں اور جن کا کافی حد تک تعلق انسان میں جنسیات سے ہوتا ہے تقویت پاتے ہیں۔ جگر کے فعل کو درست رکھتی ہے۔ یوں شوگر کے مریضوں کے لیے بھی نہایت مفید ورزش ہے۔ ریڑھ کی ہڈی کو نرم کر کے ان کے مہروں کی کارکردگی کو بہتر اور طاقتور بناتی ہے۔ جب کہ اس ورزش کے کرنے سے دماغ میں موجود انڈو کرائن غدود بیدار رہتے ہیں۔

تیرکمان آسن

(Arrowbow Posture)



کی جانب رہے۔ اس کے بعد اب بائیں ہاتھ کو گھماتے ہوئے گھٹنے کے اوپر سے پیر کی جانب لاتے ہوئے گھٹنے کے ساتھ رکھے ہوئے پیر کے انگوٹھے کو انگلیوں کی مدد سے پکڑ لیں۔ اور دایہ ہاتھ کو کمر کے گرد گھماتے ہوئے پیٹ کی جانب ناف پر اس طرح رکھیں کہ ہتھیلی کا رخ سامنے کی جانب رہے اور جسم ایک سیدھے خط کی صورت میں آجائے اسی حالت میں بھی ایک سے ڈیڑھ منٹ تک قیام کریں۔ اس طرح آپ نے اس ورزش کا ایک سیٹ مکمل کر لیا یعنی دائیں اور بائیں دونوں طرف اب آہستگی کے ساتھ جسم کے گھنچاؤ میں کمی کرتے ہوئے اپنی ابتدائی حالت میں پیروں کو سامنے کی جانب پھیلا لیں اور لمبے لمبے سانس لیں۔ نیز اسی عمل کو دونوں اطراف میں مزید دو مرتبہ اور دہرائیں۔ یعنی دائیں اور بائیں جانب تین سیٹ مکمل کریں۔

احتیاطیں! اس بات کا خیال رکھیں کہ اگر بائیں پیر کا گھٹنا اوپر ہے تو دائیں ہاتھ کمر کے گرد گھیرا بنائے گا بالکل اسی طرح سے اگر دایاں گھٹنا اوپر کی جانب ہے تو پایاں ہاتھ کمر کے گرد گھیرا بنائے گا۔ سر کا

## یوگا کے ذریعے صحت مند اور اسپارٹ بننے

## ۱۱ اور ۸ اور ۸ اور ۱۱

پھیلائیں اور جسم کو ڈھیلا چھوڑ کر لمبے لمبے سانس لیں تاکہ جسم حالت سکون میں آجائے اور دوران خون میں یکسانیت آجائے۔ اب دوبارہ اسی عمل کو دائیں اور بائیں دونوں جانب کل تین مرتبہ تک مکمل کریں۔  
**احتیاطیں!** انگوتھوں پر ہاتھوں کی انگلیوں کی پکڑ مضبوط ہونی چاہیے۔ جب کہ پھیلائے ہوئے پیر کی انگلیاں اپنی جانب مڑی ہوئی اور کھینچی ہوئی ہوں۔ سینے کو اوپر کی طرف اٹھا کر چہرے کو سامنے کی طرف رکھیں۔ جب کہ مڑے ہوئے پیر کے ساتھ استعمال ہونے والے ہاتھ کی داہنی یا بائیں کہنی اوپر کی جانب اٹھی ہوئی ہوگی اور پھیلے ہوئے پیر کے ساتھ استعمال ہونے والے ہاتھ کی کہنی کندھے سے بالکل سیدھی ہوگی۔

**فوائد!** یہ ورزش خاص کر آنکھوں کی بیماریوں کے لیے نہایت مفید ہے نظر کو بہتر بناتی ہے اور اگر کوئی چشمہ لگاتا ہے یا اس کی نظر کمزور ہے تو اس ورزش کے مستقل مزاجی سے کرنے کے بعد نظر صحیح ہو جایا کرتی ہے۔ بازوؤں اور شانوں کے عضلات کی لچک میں بے پناہ اضافہ ہوتا ہے۔ قبض دور کر کے نظام ہضم کو بہتر بناتی ہے۔  
 ستارہ آسن

(Star Posture)

**طریقہ کار!** دونوں ٹانگوں کو سامنے کی جانب پھیلا کر بیٹھ جائیں۔ دونوں پیروں کے تلوؤں کو ایک دوسرے کے ساتھ ملا کر اس طرح رکھیں کہ دونوں گھٹنے زمین کے ساتھ دائیں اور بائیں سمت میں ملے رہیں۔ اب دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کو ایک دوسرے میں پھنسا کر اچھی طرح مضبوط بندش کی صورت میں تیار کر لیں اور ملے ہوئے پیروں کو نیچے کی سمت سے اس طرح پکڑیں کہ بندشی انگلیاں زمین کی طرف اور دونوں انگوتھے اوپر پیر پر اپنی پکڑ بنائیں۔ اب اوپری جسم کو گھما کر اور چہرے کی پیشانی کو جھکاتے ہوئے پیر

**طریقہ کار!** دونوں پیروں کو سامنے کی جانب پھیلا کر بیٹھ جائیں۔ اب بائیں پیر کا گھٹنا موڑ کر پیر کو دائیں ران کے اوپر رکھ کر مڑے ہوئے پیر کے انگوتھے کو اپنے ہاتھ کی پانچوں انگلیوں کی مدد سے مضبوطی سے پکڑ لیں۔ خیال رہے کہ کہ پھیلے ہوئے پیر کی انگلیاں اپنی جانب مڑی ہوئی یا کھینچی ہوئی ہونی چاہیں جب کہ دونوں پیروں اور ہاتھوں کے درمیان گھیراؤ کی صورت بن جاتی ہے۔ اب جسم کو سیدھا کر کے سینے اور چہرے کو سامنے کی طرف لائیں اور مڑے ہوئے بائیں پیر کے انگوتھے کو انگلیوں کی مدد سے اوپر کی جانب اٹھا کر اپنے کان کی لو سے لگائیں یا لگانے کی کوشش کریں۔ جب کہ بائیں ہاتھ کی کہنی جو کہ پھیلے ہوئے پیر کی جانب متوازی ہے کندھے سے بالکل سیدھی ہوئی چاہیے۔ اب اسی حالت میں ڈیڑھ سے ۲ منٹ تک قیام کریں۔ بعد قیام آہستگی سے مڑے ہوئے پیر کو کان سے نیچے لائیں اور انگوتھوں کو انگلیوں کی گرفت سے آزاد کر دیں۔ یہ اپنے پیر کو سیدھا رکھتے ہوئے تیر کمان آسن کی ورزش کی گئی۔ بالکل اسی طرح سے بائیں پیر کو سیدھا رکھتے ہوئے دائیں پیر کو موڑ کر بائیں ران پر رکھ کر بائیں ہاتھ کی انگلیوں سے مڑے ہوئے دائیں پیر کے انگوتھے کو پکڑ لیں۔ اور پھیلائی ہوئی بائیں ٹانگ کے انگوتھے کو اپنے ہاتھ کی پانچوں انگلیوں کی مدد سے پکڑ لیں اور مڑے ہوئے دائیں پیر کو ہاتھوں کی مدد سے اوپر اٹھائیں اور بائیں کان کی لو سے لگائیں اور اسی حالت میں بھی ڈیڑھ سے ۲ منٹ تک قیام کریں۔ یہ بائیں پیر کو سیدھا رکھتے ہوئے اپنے پیر پر تیر کمان کی ورزش کی گئی اس طرح اس ورزش کا دائیں اور بائیں ایک سیٹ مکمل ہوتا ہے۔ اب مڑے ہوئے اور اٹھائے ہوئے پیر کو آہستگی سے کان سے نیچے لا کر ران پر رکھیں اور انگلیوں کی گرفت سے دونوں پیروں کے انگوتھوں کو آزاد کر دیں۔ دونوں پیروں کو سامنے

# یوگا کے ذریعے صحت مند اور اسمارٹ بننے

انگلیوں کی گرفت مضبوط ہونی چاہیے تاکہ ورزش خراب نہ ہو سکے اور پٹھوں پر یکساں دباؤ رہے۔ پیشانی کو پیروں کے ساتھ اس طرح رکھیں کہ کمر گولائی کی صورت میں آجائے۔ کھٹنے کو زمین سے ۶ سے ۸ انچ تک اوپر کی جانب اٹھا کر رکھیں۔ نیز اس بات کا خیال رکھیں کہ ورزش کا تمام تر دباؤ ناف اور ریشہ کی ہڈی پر ہوگا۔ دوران ورزش ذہن کو ناف پر مرکوز رکھیں۔

فوائد! یہ ورزش درحقیقت آسان لیکن نہایت اثرات پیدا کرنے والی ورزش ہے۔ اس ورزش کے کرنے سے پیٹ کے اندرونی و بیرونی عضلات پر بے پناہ اثر پڑتا ہے نظام ہاضمہ کو بہتر کر کے اندرونی پیٹ کی بیماریوں مثلاً "السنبر" اور آنت وغیرہ کے مرض میں بے انتہا مفید ہے۔

تکون آسن.....

(Triangle Posture)

اور ہاتھوں کی پکڑ تک لے جا کر رکھ دیں۔ جب کہ کھٹنے تھوڑے سے اوپر کی جانب اٹھائیں جن کا زمین سے فاصلہ زیادہ سے زیادہ ۶ انچ سے ۸ انچ تک ہونا چاہیے۔ جب کہ کہنیاں جڑی ہوئی صورت میں پیٹ کے ساتھ دائیں اور بائیں پہلوؤں میں ملی ہوئی ہوں گی۔ اب اسی حالت میں دو سے ڈھائی منٹ تک قیام کریں۔ بعد قیام دوبارہ جسم کو اوپر کی جانب اٹھاتے ہوئے آہستگی کے ساتھ ہاتھوں کی بندش کو ڈھیلا کر دیں اور اپنی ابتدائی حالت میں آجائیں اب دونوں ہاتھوں کو کمر کے پیچھے کی جانب رکھ کر اسی انداز میں بیٹھے ہوئے سینے کو سامنے نکال کر لمبے لمبے سانس لیں۔ چند بار یہی سانس کا عمل دہرانے کے بعد دوبارہ اس عمل کو کل تین مرتبہ دہرائیں۔

احتیاطیں! دونوں پیروں کے تلوے ایک دوسرے کے ساتھ ملے ہوئے ہوں گے جب کہ





خوب صورت بناتی ہے۔ اس ورزش کے کرنے سے تھائی روایتڈز اور پیرا تھائی رائیڈ گلینڈز کو تقویت ملتی ہے اور وہ بہتر طریقے سے انسانی جسم میں موجود کیمیشیم، فاسفورس اور آئیوڈین کی مقررہ مقدار کو قائم رکھتے ہیں۔ جس سے انسان صدا توانا، جوان، چست و چالاک رہتا ہے۔ اس کے علاوہ ذہنی اعصاب کے لیے نہایت مفید ورزش ہے۔

### کشتی آسن..... (Boat Posture)

طریقہ کار ! اونڈھے لیٹ جائیں۔ اب دونوں پیروں کو کمر کی جانب اٹھائیں اور ہاتھوں کو گھما کر (دائیں انگلیوں سے دائیں نچنے پر اور بائیں انگلیوں سے بائیں نچنے پر گرفت بنائیں)۔ اب ہاتھوں اور پیروں کی بندش کو اوپر کی جانب اٹھائیں کہ اوپری اور نچلا جسم بھی اوپر کی جانب کھینچ کر رہے جب کہ دوران ورزش یہ کھنچاؤ یکساں رہے اور ہاتھوں کی کہنیاں سیدھی رہیں۔ جب کہ دونوں پیروں اور ہاتھوں کی بندشوں کا آپس میں فاصلہ تقریباً "ایک فٹ تک ہونا ضروری ہے۔ اب جسم کو اس حد تک اوپر اٹھائیں کہ صرف جسم کا نچلا حصہ پیٹ یا ناف ہی زمین پر موجود رہے سر کو پیچھے کمر کی جانب کھینچ کر رکھیں۔ اسی حالت میں جسم کو آگے اور پیچھے جس طرح کشتی ڈولتی ہے بالکل اسی طرح حرکت دیں۔ تقریباً "۲۵ سینکڈ سے ایک منٹ تک اسی حالت میں حرکت کریں اس کے بعد جسم کو نیچے کی طرف لاتے ہوئے ہاتھوں کی پکڑ کو آہستگی کے ساتھ ڈھیلا چھوڑا اپنی ابتدائی حالت میں واپس آجائیں اور لمبے لمبے سانس لیں۔ اس عمل کو بھی مزید ۲ مرتبہ اور دہرائیں۔

احتیاطیں ! نچوں پر ہاتھوں کی انگلیوں کی پکڑ مضبوطی سے ہونی چاہیے جسم کا ناف یا پیٹ کا مختصر

طریقہ کار ! دونوں پیروں کو مناسب فاصلے (تقریباً ۳ فٹ) پر رکھ کر دونوں ہاتھوں کو سامنے کی طرف اس طرح رکھیں کہ وہ کندھے کی لائن میں رہیں اور ہاتھوں کی ہتھیلیوں کا رخ سامنے کی جانب ہو۔ یہ اس ورزش کی ابتدائی حالت ہے۔ اب جسم کو دائیں پہلو کی طرف اس طرح اس طرح جھکائیں کہ ہاتھ اوپر نیچے نہ ہو سکیں بلکہ اپنی جگہ قائم رہیں صرف اوپری جسم کو دائیں پہلو کی جانب جھکائیں یہاں تک کہ جسم میں اتنا خم پیدا ہو جائے کہ دائیں ہاتھ کی انگلیاں دائیں پیر کی ایڑی سے جا لگیں۔ یا جتنا ایڑی کے قریب جا سکیں بہتر ہے۔ اسی حالت میں ایک سے ڈیڑھ منٹ تک قیام کریں۔ بعد قیام آہستگی کے ساتھ دوبارہ جسم کو ابتدائی حالت میں لائیں اور یہی عمل بائیں جانب بھی دہرائیں یعنی بائیں پہلو کی طرف جسم کو آہستگی کے ساتھ بالکل سیدھی صورت میں اس طرح جھکائیں کہ بائیں ہاتھ کی انگلیاں بائیں پیر کی ایڑی سے جا لیں یا جتنا بھی ایڑی کے قریب جا سکیں۔ اسی حالت میں بھی ایک سے ڈیڑھ منٹ تک قیام کریں اور آہستگی کے ساتھ اپنی ابتدائی حالت میں واپس آجائیں اور سیدھے زمین پر لیٹ کر لمبے اور گہرے سانس لیں۔ اس طرح تکون آسن کا دائیں اور بائیں جانب ایک سیٹ مکمل ہوا۔ بالکل اسی طرح مزید دو ۲ سیٹ اور مکمل کریں۔

احتیاطیں ! دائیں یا بائیں جانب جھکتے ہوئے جسم کو بالکل سیدھا رکھیں اور پہلو کے بل سیدھا جسم کو نیچے کی سمت جھکائیں۔ ہاتھوں کا خیال رکھیں کہ یہ نیچے اوپر حرکت نہ کریں بلکہ اپنی جگہ ساکن رہیں۔ ہر ایک سیٹ کے بعد سیدھے لیٹ کر لمبے سانس ناک سے لے کر منہ سے نکالیں۔

فوائد ! گردوں پر موجود زائد چربی کو ختم کرتی ہے آسن کے علاوہ کمر کے گرد چربی کو ختم کر کے اس کو پتلا اور

سے چھاتی چوڑی خوبصورت اور مضبوط ہو جاتی ہے۔

زاویہ آسن.....

(Angle Posture)

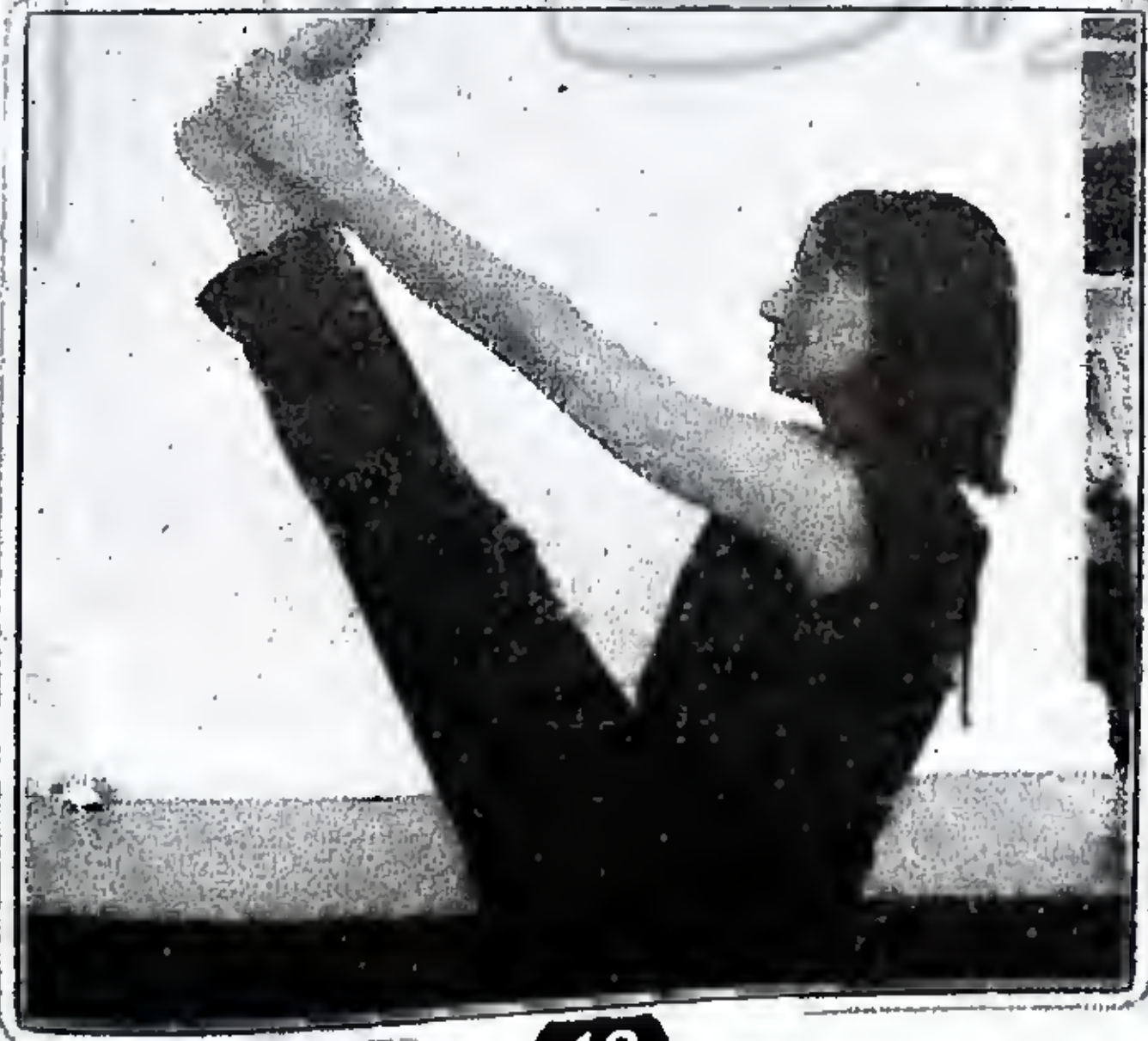
طریقہ کار ! دونوں ٹانگوں کو سامنے پھیلا کر بیٹھ جائیں۔ اب دونوں گھٹنوں کو موڑ کر اوپر کی جانب سینے کے ساتھ ملا کر رکھیں کہ دونوں پیروں کے تلوے زمین سے ملے رہیں۔ اب دونوں ہاتھوں کی مدد سے دونوں پنڈلیوں پر اس طرح پکڑنا کہ واہنی ہاتھ کی انگلیاں واہنی پنڈلی میں اندر کی جانب اور انگوٹھا اوپر کی جانب پکڑ بنائے۔ بالکل اسی طرح بائیں ہاتھ کی انگلیاں بائیں پنڈلی پر اندر کی جانب اور انگوٹھا اوپر کی جانب پکڑ بنائے۔ یہ حالت اس ورزش کی ابتدائی حالت ہے۔

اب دونوں ہاتھوں کی مدد سے دونوں پیروں کو ملا کر اوپر چرے کے بالکل سامنے سیدھا اٹھائیں کہ جسم حالت توازن میں رہے۔ اس بات کا خیال رکھیں کہ

حصہ ہی زمین پر رہے گا باقی اگلے اور پچھلے دونوں حصے اوپر کی جانب اٹھے اور کھینچے رہیں گے سر کو کمر کی جانب کھینچ کر رکھنا چاہیے۔ جسم کو آگے پیچھے ڈولتے وقت اس بات کا خیال رکھیں کہ جسم کا اوپری کھنچاؤ برقرار رہے گا۔ یعنی آگے اور پیچھے جسم کو ڈولنے کے انداز میں حرکت دیتے ہوئے کھنچاؤ زیادہ یا ہلکا یا اوپر یا نیچے نہ ہو۔ یہی بات اس ورزش کا نہایت اہم پہلو ہے۔

نوٹ ! یہ ورزش انسانی تمام جسم پر عورت اور مرد دونوں پر بہترین اثرات مہیا کرتی ہے۔ خاص کر بیٹھ کے اگلے حصے پر زائد چربی ختم ہو جاتی اور پیٹ کو حد درجے مضبوط اور طاقتور بناتی ہے۔ ریڑھ کی ہڈی کے سروں کو نرم کر کے ان کو فعال بناتی ہے۔

پھیپھڑوں کو مضبوط بناتی ہے۔ نیز ایسے افراد جن کا قد چھوٹا ہو ۲۵ سال کی عمر سے پہلے پہلے قد میں کافی حد تک اضافہ یوگا کی خاص مشقوں سے خداوند تعالیٰ نے ممکن بنایا ہے۔ کستی آسن کا شمار قد بڑھانے کی خاص ورزشوں میں کیا جاتا ہے۔ نیز اس ورزش کے کرنے



ستی دور ہو جاتی ہے۔ انسان کو چاق و چوبند اور صحت مند بناتی ہے۔ اس ورزش کے کرنے سے نئی انگلیں یا کچھ کرنے کا حوصلہ پیدا ہوتا ہے اور خود اعتمادیت جو کہ ہر عمل کی بنیاد ہے حاصل ہوتی ہے۔

**چیل آسن.....**  
(Eagle Posture)

طریقہ کار ! دونوں پیروں کو ملا کر پیٹ اور سینے کے بل اوندھے لیٹ جائیں۔ پیروں کے نیچے مخالف سمت میں مڑے ہوئے یا کھینچے ہوئے ہوں اور ٹکڑوں کا رخ اوپر کی جانب رہے۔ اب دونوں ہاتھوں کو سامنے کی جانب کندھوں کی لائن میں اس طرح لا کر رکھیں کہ ہاتھوں کی ہتھیلیاں اوپر کی جانب رہیں جب کہ دونوں کندھوں سے کہنیاں ہتھیلیوں تک سیدھی رہیں۔ اب دو یا تین مرتبہ لمبے اور گہرے سانس لیں اور ایک گہرا سانس سینے میں روک کر سینہ اور چہرے کو اوپر کی جانب جب کہ پیروں کو تھوڑا کمر کی جانب اٹھائیں اور ہاتھوں کی ہتھیلیوں کو اوپر رکھتے ہوئے کمر کی جانب لاتے ہوئے تھوڑا سا اوپر اٹھا کر رکھیں۔ اس طرح جسم کا صرف ناف اور پیٹ کا حصہ ہی زمین پر موجود ہو گا جب کہ اوپری اور نچلا دھڑ کھنچاؤ کی صورت میں اوپر کی طرف اٹھا ہوا ہو گا۔ اسی حالت میں آدھے سے ایک منٹ جتنا ممکن ہو

پیروں کے نیچے چہرے کے مخالف سمت میں کھینچی ہوئی صورت میں رہیں اور پیروں کو اس حد تک اوپر اٹھائیں کہ کندھوں سے ہاتھوں کی بندش تک کہنیاں بالکل سیدھی ہو جائیں جب کہ پیروں کے کھینچنے سیدھے اور کھینچی ہوئی حالت میں قائم رہیں۔ اسی انداز میں آدھے سے ایک منٹ جتنا ممکن ہو قیام کریں۔ بعد قیام آہستگی کے ساتھ واپس پیروں کو ابتدائی حالت میں لا کر ہاتھوں کی پکڑ سے آزاد کر کے دونوں پیروں کو سامنے پھیلا کر بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں اور لمبے اور گہرے سانس لیں اور پھر اسی عمل کو دوبارہ ابتدائی حالت میں آکر مزید دو مرتبہ اور دہرائیں۔  
اختیاط طبعی ! دونوں کہنیاں اور کھینچنے بالکل سیدھے ہوتے چاہئیں جب کہ پیروں کے نیچے چہرے کے مخالف سمت میں کھینچی ہوئی صورت میں ہونے چاہئیں۔ کولہوں کے جوڑ ہی زمین پر موجود ہوں گے جب کہ تمام جسم ہوا میں توازن کی حالت میں ہو گا۔ لہذا اس بات کا خاص خیال رکھیں کہ دوران ورزش ہاتھوں کی پکڑ بندھوں پر نہایت آہستگی سے ہو اور کسی قسم کا باؤ نہ پیدا ہو۔ تاکہ جسم حالت توازن میں رہے۔  
نوٹ ! یہ ورزش ٹانگوں اور کولہوں کے عضلات اور ریشہ کی ہڈی کو بے پناہ طاقتور اور لچک دار بناتی ہے۔ ذہنی طاقت کو بیدار کرتی ہے۔ اس ورزش کے کرنے سے انسان کی یادداشت بہتر ہوتی ہے



READING  
Section

# ایڈوانسڈ یوگا

## یوگا کے ذریعے صحت مند اور اسمارٹ بننے

### مینڈک آسن..... (Frog Posture)

طریقہ کار ! دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیوں کو زمین پر ترچھی صورت میں رکھیں کہ دونوں ہاتھوں کی انگلیاں کھلی ہوئی ہوں۔ دونوں پتوں پر اس طرح بیٹھیں کہ

دونوں ایڑیاں اوپر کی جانب اٹھی ہوئی اور گولہوں سے ملی ہوئی رہیں۔ جب کہ گھٹنے دائیں اور بائیں دونوں جانب اٹھے ہوئے ہوں۔ ہتھیلیوں سے کندھوں تک کہنیاں بالکل سیدھی اور اندر کی جانب رہیں چہرے اور سینے کو سامنے کی جانب اٹھا کر رکھیں۔ یہ حالت اس ورزش کی ابتدائی حالت ہے۔

اب دونوں ہاتھوں پر زور دیتے ہوئے پیروں کو ہوا میں اچھال کر پیچھے کی سمت اس طرح لے جائیں کہ دونوں پیر آپس میں ملے ہوئے ہوں۔ ساتھ ہی سینے کو تھوڑا سا نیچے رخ کر کے بازوؤں پر جسم کو توازن کریں۔ جب کہ چہرہ بدستور سامنے کی جانب ہی ہوگا۔ یہ حالت اس ورزش کی آخری حالت ہے۔ اس طرح آخری حالت سے جسم کو اوپر اٹھاتے

سانس کو روک کر قیام کریں۔ بعد قیام آہستگی کے ساتھ جسم کو ڈھیلا چھوڑتے ہوئے واپس اپنی ابتدائی حالت میں آجائیں اور لمبے اور گہرے سانس ناک سے لے کر منہ سے خارج کریں۔ چند مرتبہ سانس کا یہی عمل دہرائیں۔ اس طرح چیل آسن کی اس ورزش کو مزید ۲ مرتبہ اور دہرائیں۔

احتیاطیں ! دونوں پیر اور گھٹنے ملے ہوئے ہوں۔ جسم کا ناف اور پیٹ کا حصہ ہی زمین پر موجود ہونا چاہیے۔ باقی تمام جسم کھنچاؤ کی حالت میں ہونا چاہیے۔ اس بات کا خاص خیال رکھیں کہ دوران ورزش سانس کو زیادہ سے زیادہ جتنا ممکن ہو روک کر رکھیں۔

فوائد ! یہ ورزش جسم کے تمام عضلات کو لچک دار اور توانا بناتی ہے پیٹ کی زائد چربی کو ختم کر کے نظام ہاضمہ کو بہتر بناتی ہے۔ گردوں کی کارکردگی میں اضافہ ہوتا ہے جب کہ ایڈریٹل غدود کو تقویت ملتی ہے۔ چھاتی چوڑی اور خوب صورت ہو جاتی ہے۔ نیز سانس کو روکنے اور کھنچاؤ کی صورت میں قیام سے پیچھے مڑے مضبوط ہوتے ہیں۔ میٹابولزم سسٹم کو بحال رکھتی ہے۔



کے عضلات اور سینے نہایت مضبوط اور لچکدار ہو جاتے ہیں اس طرح کمر ہلکی اور خوب صورت نظر آتی ہے جب کہ سینہ چوڑھ بھاری اور مضبوط ہو جاتا ہے۔ ریڑھ کی ہڈی کے مہوون اور کمر کے گرد تمام عضلات کی لچک اور کارکردگی کو برہماتے ہوئے — نیز پائٹل گلینڈ اور ایڈرینل گلینڈز کو متحرک کر کے اس کی کارکردگی کو بہتر بناتی ہے۔

### نستکارم آسن

(Band Posture Head To knee)

**طریقہ کار !** دونوں پیر ملا کر سیدھے کھڑے ہو جائیں۔ ہاتھوں کو اوپر کی جانب ملا کر اٹھائیں اور آہستہ آہستہ اوپری جسم کے ساتھ نیچے کی سمت لائیں یہاں تک کہ ہاتھوں کی ہتھیلیاں دونوں پیروں کے سامنے آجائیں اور زمین سے لگ جائیں اس بات کا خیال رکھیں کہ دوران عمل گھٹنے باہر نہ نکلیں بلکہ اندر کی طرف گھٹنے ہوئے رہیں۔ سر کو دونوں ہاتھوں کے اندر کی جانب جھکائیں۔ ایک سے ڈیڑھ منٹ جب تک ممکن ہو قیام کریں۔ شروع میں یہ عمل قدرے مشکل ہو گا لیکن تھوڑے ہی عرصے بعد مستقل مزاجی سے اس ورزش کے کرنے کی صورت میں بالکل ٹھیک ہو جائے گا۔ اسی لیے اس ورزش میں اس بات کی کوئی شرط لازمی نہیں ہے کہ ہاتھوں کی ہتھیلیاں زمین سے

ہوئے اور پیروں کو دوبارہ ہوا میں اچھال کر پہلی والی ابتدائی حالت میں لے آئیں۔ یوں ابتدائی سے آخری اور آخری سے ابتدائی حالت میں آنے پر ایک منٹ کی گنتی ہوتی ہے۔ بالکل اسی طرح درج بالا طریقے پر عمل کرتے ہوئے ۱۰ تک گنتی پوری کریں۔ نیز دوران ورزش کسی قسم کے قیام یا وقفے کی ضرورت نہیں۔

دس ۱۰ تک کی گنتی کا ایک سیٹ مکمل کرنے کے بعد سیدھے زمین پر لیٹ کر لمبے اور گہرے سانس ناک سے لے کر منہ سے خارج کریں۔ سانس کا یہ عمل چند مرتبہ دہرائیں جو کہ نہایت ضروری عمل ہے۔ اسی طرح اس عمل کے کل ۳۳ سیٹ مکمل کریں۔ احتیاطیں ! ابتدائی اور آخری حالت میں آتے وقت رکنے کی ضرورت نہیں بلکہ ابتدائی حالت سے آخری حالت میں آتے ہی سینے کو بازوؤں پر جھکا دیں اور فوراً ہی دوبارہ اپنی ابتدائی حالت میں آجائیں۔ بالکل اسی طرح بغیر کسی وقفے کے دس ۱۰ تک گنتی مکمل کریں۔

آخری حالت میں دونوں پیر آپس میں باہم ملے ہوئے ہونے چاہیں جب کہ پیروں کی انگلیاں جسم کی جانب مڑی یا کھینچی ہوئی ہونی چاہیں۔ گھٹنے سیدھے ہونے چاہیں۔ آخری حالت اس طرح ہو کہ پورا جسم زمین سے تھوڑا اوپر اٹھا رہے اور ہاتھ اور پیروں کے نیچے ہی زمین پر موجود ہوں جو جسم کو توازن میں رکھتے ہیں۔

**فوائد !** قبض کو دور کر کے نظام ہاضمہ کو درست رکھتی ہے۔ گیس کی تمام شکایات سے نجات ملتی ہے جو کہ ہزار ہا بیماریوں کی جڑ ہے۔ اس ورزش کے کرنے سے بھوک بڑھتی ہے اور جسم میں غذا کو جذب کی صلاحیت پیدا ہو جاتی ہے۔ پیٹ اور کمر کے پہلوؤں کے زائید چربی ختم ہو جاتی ہے۔ پیٹ کم اور سینے

احتیاطیں! ہاتھوں کو آہستگی کے ساتھ پیروں کی جانب جسم کے اوپری حصے کے ساتھ لائیں اور اس بات کا خیال رکھیں کہ جسم میں کوئی گھماؤ پیدا نہ ہو۔ گردن کو اندر کی جانب جھکا کر رکھیں۔ نیز ہر مرتبہ ورزش کرنے کے بعد زمین پر سیدھے لیٹ جائیں اور لمبے سانس لیں۔ دوبارہ پھر یہی عمل دہرائیں۔

نوٹ! یہ ورزش یوگیوں کی من پسند ورزش ہے جس کے بیشتر فائدے ہیں۔ اس ورزش کے ذریعے کلیجی کا تمام خون سر اور گردن کی جانب رواں ہوتا ہے۔ جس سے تھائی رائیڈ اور پیراتھائی رائیڈ گلینڈز کو تقویت ملتی ہے۔ گردن کی ہڈیاں جو کہ مہرے ہیں اس ورزش کے کرنے کے بعد چشمہ اتر جاتا ہے اور آنکھوں کی روشنی کو تقویت ملتی ہے۔ نزلہ اور کان کی تکالیف میں بہت مفید ہے۔ ناک اور کان کی تمام بیماریوں سے انسان کو دور رکھتی ہے۔ اس ورزش کے کرنے سے خون میں موجود سرخ جسموں کو تقویت ملتی ہے اور نیا خون پیدا کرنے میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔

شوگر کے مریضوں کے لیے بہت مفید ورزش ہے جو کہ جگر، لبلبہ اور گردوں پر اثر انداز ہو کر ان کو فعال بناتی ہے اور خون میں موجود شکر کی زیادتی کو کم کر کے متوازن رکھتی ہے۔

### ناچ آسن

(Dance Posture)

طریقہ کار! دونوں پیروں کو ملا کر بالکل سیدھے کھڑے ہو جائیں اور دونوں ہاتھوں کو کندھوں کی لائن میں کہنیوں کو سیدھا کر کے اس طرح رکھیں کہ دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیاں زمین کی جانب رہیں۔ اب بہت آہستگی کے ساتھ ہاتھوں کو اپنی جگہ قائم رکھتے ہوئے اپنے پیر کو پیچھے کی جانب اٹھائیں اور اوپری جسم کو آگے کی جانب جھکائیں کہ دونوں ایک ہی حالت میں

ایک ہی فاصلہ طے کریں یعنی جتنا جسم آگے کی سمت میں جائے گا اتنا ہی پیر کمر کی جانب اوپر کی طرف اٹھے گا جب کہ بائیں پیر اپنی جگہ قائم رہے گا جس پر توازن کا وارودار ہوتا ہے۔ اس بات کا خیال رکھیں کہ اوپر اٹھتی ہوئی ٹانگ کے پیر کے نیچے کی انگلیاں پیچھے کی جانب کھینچی ہوئی ہوں گی جب کہ گھٹنا بالکل سیدھا ہوگا۔ اسی حالت میں ایک منٹ سے ڈیڑھ منٹ تک قیام کریں۔ بعد قیام دوبارہ آہستگی کے ساتھ جسم کو اوپر کی جانب اٹھائیں اور ٹانگ کو نیچے کی جانب سیدھا واپس لے جائیں اور اپنی ابتدائی حالت میں آجائیں۔ اس طرح یہ بائیں ٹانگ کو استعمال کرتے ہوئے دائیں ٹانگ پر ناچ آسن کی ورزش کی گئی۔ بالکل اسی طرح دائیں ٹانگ کو استعمال کرتے ہوئے بائیں ٹانگ پر ناچ آسن کی ورزش کریں۔ جس میں ہاتھوں کو اپنی جگہ ساکن رکھتے ہوئے بائیں پیر کو کمر کی جانب سیدھا اوپر جسم کے ساتھ حرکت دیں جب کہ دائیں ٹانگ اپنی جگہ ساکن رہے گی۔ یوں اس طریقے سے دائیں اور بائیں دونوں ٹانگوں پر ناچ آسن کا ایک سیٹ مکمل ہو جائے گا۔ اب دوبارہ درج بالا طریقے کے مطابق ابتدائی حالت میں آجائیں اور ہاتھوں کو نیچے گرا کر جسم کو ڈھیلا چھوڑ کر لمبے اور گہرے سانس لیں تاکہ جسم حالت سکون میں آجائے۔ نیز یہی عمل دائیں اور بائیں پر دونوں جانب کرتے ہوئے تین سیٹ مکمل کریں۔

احتیاطیں! کیونکہ یہ مکمل توازن کی ورزش ہے لہذا ہر طرح سے آہستگی کے ساتھ اس طرح کیا جائے کہ توازن مستقل برقرار رہے۔ ہاتھوں کی ہتھیلیاں زمین کی جانب ہوں گی جب کہ کہنیاں کندھوں سے بالکل سیدھی ہوں گی۔ دونوں ٹانگوں کے گھٹنے سیدھے رہیں گے جبکہ حرکت کرنے والی ٹانگ کا نیچہ پیچھے کی جانب کھینچا ہوا ہوگا۔ چونکہ جسم کا تمام تر توازن اور دباؤ

## یوگا کے ذریعے صحت مند اور اسپارٹ بننے

کندھے سے بالکل سیدھا لاکر رکھیں کے اٹھے ہوئے پیر کی انگلیوں کا رخ سامنے کی جانب رہے اسی حالت میں ایک منٹ تک قیام کریں بعد قیام آہستگی کے ساتھ نیچے لاتے ہوئے پیر اور انگلیوں کی بندش کو ڈھیلا کر کے چھوڑ دیں اور اپنی ابتدائی حالت میں واپس آجائیں۔ یوں واہنی ٹانگ پر عمل کیا گیا۔ بالکل اسی طرح بائیں ٹانگ پر بھی عمل دہرائیں۔ یعنی بائیں ٹانگ کے کھٹنے کو موڑ کر اوپر کی جانب سیدھا اٹھائیں اور بائیں ہاتھ کی انگلیوں کی بند سے بائیں پیر کے تلوے کو مضبوطی سے پکڑ لیں۔ اور جسم کو سیدھا رکھتے ہوئے درج بالا طریقے پر عمل کرتے ہوئے مخالف سمت میں بالکل پہلی والی حالت میں

ایک ٹانگ پر ہوتا ہے لہذا اس ٹانگ کو اپنی جگہ بدستور مضبوطی سے قائم رکھتے ہوئے جسم کو حالت توازن میں رکھیں۔ نیز اس بات کا خیال رکھیں کہ ہاتھ اوپر یا نیچے نہ ہوں جب کہ چہرہ سامنے کی جانب رہے۔  
نوٹ! یہ ورزش دراصل مکمل طور پر توازن کی ورزش ہے جس کا حد درجہ اثر ذہن پر پڑتا ہے۔ اس ورزش کے کرنے سے حوصلہ جذبہ اور نئی انگلیں پیدا ہوتی ہیں۔ اور دل کی حالت میں گھبراہٹ سے نجات دلاتی ہے۔ اس طرح انسان ہر وقت ہر مرحلے میں بہتر اور نمایاں طور پر اپنے کام کو انجام دیتا ہے۔ ذہنی یادداشت کو بہتر بناتی ہے ٹانگوں میں بے پناہ لچک پیدا کرتی ہے۔ روحانی ورزشوں میں یوگی کا من پسند آسن ہے۔



ایک پیر کا آسن  
(One Foot Posture)

آجائیں اور اس حالت میں بھی ایک منٹ قیام کریں اب آہستگی کے ساتھ دوبارہ اپنی ابتدائی حالت میں آئیں اور کھٹنوں کے بل سامنے کی جانب بیٹھتے ہوئے سینے کو سامنے نکال کر لمبے لمبے سانس ناک سے لے کر منہ سے خارج کریں۔ سانس کا یہی عمل چند بار دہرائیں۔ اسی طرح دائیں اور بائیں دونوں ٹانگوں پر یہی عمل مزید دو مرتبہ اور دہرائیں۔

طریقہ کار! دونوں پیروں کو ملا کر سیدھے کھڑے ہو جائیں اب داہنے پیر کے کھٹنے کو موڑ کر اوپر کی جانب سینے کی طرف سیدھا اٹھائیں اور داہنے ہاتھ کی انگلیوں کی بند سے اٹھی ہوئی ٹانگ کے پیر کے تلوے کو مضبوطی سے پکڑ لیں۔ اب داہنے ہاتھ کی بندش کو قائم رکھتے ہوئے پیر کو اوپر اٹھاتے ہوئے ہاتھ کو کہنی اور

رکھیں کہ دونوں پیروں کے کھٹنے سیدھے ہونے چاہیں۔ اسی حالت میں ایک سے ڈیڑھ منٹ تک قیام کریں۔ بعد قیام آہستگی کے ساتھ ٹانگ کو اوپر اٹھاتے ہوئے جسم کو واپس اپنی ابتدائی حالت میں لے آئیں۔ اس طرح یہ واہنی ٹانگ اور بائیں ہاتھ کا آسن کیا گیا۔ بالکل اسی طرح بائیں ٹانگ اور داہنے ہاتھ پر اس عمل کو دہرائیں۔ یعنی بائیں ٹانگ کو سیدھا اٹھا کر جسم کو واہنی جانب گھماؤ دیتے ہوئے درج بالا طریقے کے مطابق داہنے ہاتھ کی ہتھیلی کے قریب سے قریب تر جتنا ممکن ہو لا کر رکھیں اور اس حالت میں بھی ایک سے ڈیڑھ منٹ تک قیام کریں اور آہستگی کے ساتھ اپنی ابتدائی حالت میں واپس آ کر جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اور لمبے لمبے سانس ناک سے لے کر منہ سے خارج کریں۔ اس طرح نہ صرف جسم کے کھنچاؤ میں کمی آئے گی بلکہ دوران خون میں بھی یکسانیت پیدا ہوتی ہے۔ سانس کا یہی عمل چند بار دہرائیں اور اسی عمل کے تین سیٹ ہر واہنی اور بائیں ہاتھوں اور پیروں پر دونوں جانب مکمل کریں۔

**احتیاطی !** ہاتھ کندھے کی لائن میں سیدھے رہیں جب کہ گھماؤ کی صورت میں جسم سر سے پیر تک ایک لکیر کی صورت میں سیدھا رہنا چاہیے۔ دوران ورزش تمام تر کھنچاؤ اور دباؤ کو لوہوں، ریڑھ کی ہڈی اور پہلوؤں پر ہوتا ہے لہذا ابتدائی حالت میں آہستگی کے ساتھ جسم کو ڈھیلا چھوڑتے ہوئے آئیں۔ ہر واہنی اور بائیں دونوں جانب ورزش کا ایک سیٹ مکمل کر کے آرام یہ حالت میں سیدھے لیٹے ہوئے لمبے اور گہرے سانس لیں۔

**فوائد !** اس ورزش کے کرنے سے کندھوں اور بازوؤں کے عقبی عضلات اور پٹھے بہت قوی ہو جاتے ہیں۔ رانوں کے پٹھے نرم، لچک دار اور مضبوط ہو جاتے ہیں۔ کوہلوں کے جوڑ نرم ہو جاتے ہیں جب کہ ریڑھ

**احتیاطی !** دوران ورزش دونوں ہاتھوں کی کہنیاں کندھوں کے ساتھ بالکل سیدھی ہوں گی۔ جب کہ بندشی پیر کو توازن کی حالت میں آہستگی کے ساتھ اٹھا کر سیدھا کریں۔ بندشی پیر کی انگلیوں کا رخ سامنے کی جانب ہونی چاہیے۔ سینہ اور چہرہ کو سامنے کی جانب رکھیں۔ نیز دوران ورزش تمام تر دباؤ اور توازن اس پیر پر منحصر ہوتا ہے جو کہ زمین پر قائم رہتا ہے۔ لہذا دوران ورزش اس ٹانگ کے کھٹنے کو سیدھا اور پیر کو مضبوطی کے ساتھ زمین پر جما کر رکھیں تاکہ توازن برقرار رہے۔

**فوائد !** یہ ورزش بھی مکمل طور پر توازن کی ورزش ہے جو کہ ذہنی یادداشت کو بہتر بناتی ہے۔ پیروں اور کولے کے جوڑوں کو بے انتہا مضبوط بناتی ہے۔ ٹانگوں کے پٹھے لچک دار ہو جاتے ہیں جس کے باعث کسی بھی محنت طلب کام میں تھکن یا سستی وغیرہ محسوس نہیں ہوتی۔ اس ورزش کے کرنے سے انسان میں نیا حوصلہ اور نئی امنگ پیدا ہوتی ہے جو کسی بھی بڑے سے بڑے کام کو آسان بنا دیتی ہے۔

### پہلو پر ہاتھ اور پیر کا آسن

(Hand and Foot on a Side Posture)

**طریقہ کار !** دونوں پیروں کو باہم ملا کر سیدھے لیٹ جائیں اور دونوں ہاتھوں کو کندھے کی لائن میں لا کر اس طرح رکھیں کہ ہتھیلیوں کا رخ سامنے کی جانب رہے جب کہ کندھوں سے ہتھیلیوں تک کہنیاں سیدھی لکیر کی صورت میں ہوں۔ یہ جسم کی ابتدائی حالت ہے۔

اب واہنی ٹانگ کو بالکل سیدھا اوپر کی جانب اٹھائیں اور جسم کو ہلکا کر ڈھکی صورت میں موڑتے ہوئے واہنی ٹانگ کو بائیں ہاتھ کی ہتھیلی کے ساتھ یا جتنا ممکن ہو قریب لا کر رکھیں۔ نیز اس بات کا خیال



# ایڈوانسڈ یوگا

## یوگا کے ذریعے صحت مند اور اسپارٹ بننے

رہیں۔ اب سر کو ملے ہوئے گھٹنوں کی جانب جھکاتے ہوئے سر کے درمیانی حصہ کو زمین پر اس طرح رکھیں کہ دائیں آنکھ دائیں گھٹنے سے اور بائیں آنکھ بائیں گھٹنے سے ملی ہوئی ہو۔ اب دونوں ہاتھوں کو پیچھے پیروں کی جانب اس طرح رکھیں کہ ہاتھوں کی ہتھیلیاں اوپری کی جانب رہیں۔ ہاتھوں کو جسم کے

کریڈی کے مہوں کی کارکردگی کو برہا کر کے گرد زائل چربی کو ختم کر کے کمر کو خوب صورت بناتی ہے نیز اس ورزش کے کرنے سے ایڈریٹل گلیٹنڈز کی کارکردگی میں بے انتہا اضافہ ہوتا ہے جو کہ گردوں کے ساتھ اوپر کی جانب ہوتے ہیں اور ایک خاص قسم کی رطوبت یا ہارمونز پیدا کرتے ہیں۔



ساتھ ملا کر بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ ہاتھوں کو ڈھیلا چھوڑنے سے کہنیاں زمین سے مل جاتی ہیں اور ایسی حالت اختیار ہو جائے گی اسی حالت میں ڈیڑھ سے دو منٹ تک قیام کریں۔ بعد قیام ہاتھوں کو گھٹنوں پر لا کر رکھتے ہوئے سر کو اوپر کی جانب اٹھائیں اور سیدھے بیٹھ کر اپنی ابتدائی حالت میں آجائیں۔

بچہ آسن  
(Child Posture)

طریقہ کار ! دونوں گھٹنوں کو باہم ملا کر گھٹنوں کے بل اس طرح بیٹھیں کہ دونوں پیر بھی آپس میں ملے ہوئے ہوں جب کہ پیروں کے پچھے کی انگلیاں جسم کے مخالف سمت میں مڑی ہوئی یا کھنچی ہوئی



# درد اور سہارا

## یوگا کے ذریعے صحت مند اور اسپارٹ بننے

درست ہوتا ہے اور قبض کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔ مردوں اور عورتوں میں جنسی بیماریوں کے لیے یکساں مفید ہے اور ان اعضاء کو قوت دیتی ہے۔ نیز اس ورزش کے کرنے سے گردوں اور پیشاب کی نالی کو تقویت ملتی ہے۔

### دودھاتی آسن

(Back up and Down Posture)

طریقہ کار! بچوں کے بل بیٹھ کر دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کو ایک دوسرے کے ساتھ برابر رکھتے ہوئے کہنیاں آپس میں بلا کر زمین پر رکھیں۔ اب گھٹنوں کو کہنیوں کے ساتھ ملا کر اس طرح رکھیں کہ پیچھے دونوں پیروں کی انگلیاں ایک دوسرے سے ملی ہوئی ہوں اور چہرے کی یا ہاتھوں کی جانب مڑی ہوئی ہونا چاہیں۔ اب پیشانی کو دونوں ہاتھوں کی انگلیوں پر اس طرح رکھیں کہ پیشانی انگلیوں کے اوپر کی جانب رہے اور دائیں ہاتھ کی انگلیاں داہنی آنکھ اور بائیں ہاتھ کی انگلیاں بائیں آنکھ کو ڈھک دیں اور دونوں ہاتھوں کی کلائیوں کے تھوڑے سے درمیانی فاصلے پر رکھنے سے جو درمیانی خلا پیدا ہوتا ہے اس میں ناک آجائے۔ اب سانس کے عمل کے ساتھ اس ورزش کا اس طرح کرنا ہے کہ کولہوں اور گھٹنوں کو اوپر کی جانب اٹھانا اور سانس ناک کے ذریعے اندر لیتا ایک ہی وقت میں ہوں۔ اسی طرح دوبارہ واپس اپنی ابتدائی حالت میں آنا اور سانس کا منہ سے نکالنا بھی ایک ہی وقت میں ہونے چاہیے۔ پھیپھڑوں میں ہوا بھرنے اور نکلنے کا یہ عمل تقریباً ۱۰ سے ۱۵ مرتبہ دہرائیں۔ اور سیدھے لیٹ کر لمبے سانس ناک سے لے کر منہ سے نکالیں۔ جب جسم تھوڑا نارمل ہو جائے تو دوبارہ اس عمل کو درج بالا طریقے کے مطابق مزید ۲ مرتبہ اور دہرائیں۔

بالکل اسی طرح بائیں ہاتھ کی چاروں انگلیاں بائیں پیر کے نچے اور ایڑی کے سامنے کی طرف اور اٹھوٹھا اندر کی طرف پکڑ بنائیں۔ اب ہاتھوں کی مدد سے پیروں پر دباؤ ڈال کر درمیانی جسم کو اوپر کی جانب اٹھائیں اور سر کو کھینچ کر پیروں کی جانب رکھیں یہاں تک کہ کہنیاں کندھوں سے بالکل سیدھی ہو جائیں اسی حالت میں تقریباً ۲ منٹ تک قیام کریں۔ بعد قیام آہستگی کے ساتھ دباؤ اور کھنچاؤ کو کم کرتے ہوئے جسم کو واپس اپنی اصلی حالت میں لائیں اور سیدھے بیٹھ کر لمبے لمبے سانس لیں تاکہ دوبارہ اسی عمل کو دہرانے کے لیے جسم تھوڑا نارمل ہو جائے اور دوران خون میں تھوڑی بہت یکسانیت آجائے۔ اس عمل کو مزید ۲ مرتبہ اسی دورانہ کے ساتھ دہرائیں۔ احتیاطیں! پیروں اور گھٹنوں کا درمیانی فاصلہ ایک جیسا ہونا چاہیے۔ جسم کا تمام تر دباؤ ایڑی کے جوڑے اور ہاتھوں پر ہونا ہے۔ جب کہ کھنچاؤ ناف سینے اور گردن کے پچھلے حصے کی طرف ہونا ضروری ہے۔ دوران ورزش گردن اور سر کو پیروں کی جانب جھکا کر رکھیں۔ اس ورزش کے دوران زیادہ سے زیادہ سانس کو روک کر رکھیں اور اپنی ابتدائی حالت میں آتے وقت آہستگی سے آئیں اور کسی قسم کا جھکاؤ نہ دیں۔ فوائد! اس ورزش کے کرنے سے ریڑھ کی ہڈی نرم ہوتی ہے جس سے انسان تا عمر تندرست اور جوان رہتا ہے۔ تھائی رائیڈ گلینڈز کو بیدار کر کے اس کو فعال بناتی ہے تھائی رائیڈ گلینڈز گردن کے پچھلے حصے میں پیرا تھائی رائیڈ گلینڈز کے ساتھ ہوتے ہیں۔ جس کا کام انسانی جسم کو مخصوص آئیوڈین کی مقدار فراہم کرنا مقصود ہے۔ آئیوڈین کی یہ مقدار انسان کو موٹاپے سے دور رکھتی ہے۔ جگر کے فعل کو بحال کرتی ہے سستی کو دور کر کے انسان کو چالاک اور چاک و چوبند بناتی ہے۔ اس ورزش کے کرنے سے نظام ہضم

یوگا میں تقریباً "یکساں مقام رکھتے ہیں۔

یہاں ایک بات نہایت اہم ہے کہ غذا کو کھانا ہی اصل بات نہیں ہوتی بلکہ ہر غذا کے الگ الگ خواص ہوتے ہیں۔ لہذا ایک عام آدمی کے لیے یہ بات نہایت ضروری ہے کہ وہ روز مرہ استعمال ہونے والی غذاؤں کے بارے میں ضروری معلومات رکھتا ہو اس طرح وہ اپنی جسمانی حالت یا ضرورت کے تحت بہتر فیصلہ کر سکتا ہے کہ اسے کس غذا کی اس وقت زیادہ ضرورت ہے۔

خوراک ہمیشہ سادہ اور متوازن ہونی چاہیے۔ متوازن خوراک صرف مہنگی غذاؤں کا نام نہیں بلکہ ان میں دالیں، سبزیاں، پھل، انڈے، گوشت اور دودھ وغیرہ سب ہی اقسام کی اشیاء شامل ہیں۔ نیز یہ کہ اگر مختلف غذاؤں کے بارے میں ضروری معلومات ہوں تو معمولی جسمانی بیماریوں یا خرابیوں کا تدارک خوراک میں مختلف قسم کی کمی بیشی یا پرہیز وغیرہ کر کے خود ہی کیا جاسکتا ہے۔

### کچھ عام بیماریاں

**بلڈ پریشر**  
خون جسم میں اپنی گردش کے دوران خون کی نالیوں پر جو اندرونی دباؤ ڈالتا ہے اسے فشار خون یا "بلڈ پریشر" کہتے ہیں۔ بعض لوگوں میں مختلف وجوہات کی بنا پر بلڈ پریشر نارمل نہیں رہتا بلکہ زیادہ یا کم ہو جاتا ہے جو کہ ایک بیماری ہے۔

ہائی بلڈ پریشر کا شکار زیادہ تر زائد وزن والے افراد ہوتے ہیں جب کہ لو (Low) بلڈ پریشر کا شکار زیادہ تر کم وزن والے افراد ہوتے ہیں یا جن میں خون کی کمی اور جسمانی کمزوری وغیرہ ہو۔ بلڈ پریشر کی کمی یا زیادتی کی دیگر وجوہات دل یا گردوں کی بیماریاں، شوگر اور مختلف اعصابی و نفسیاتی عوارض بھی ہوتے ہیں۔ یوگا کی

احتیاطیں! تمام ورزش کے دوران ورزشی دباؤ ہاتھوں اور کہنیوں پر رہے اور گھٹنوں کے اوپر جسم کو بالکل سیدھی سمت میں اٹھانا اور سانس کو ٹانگ کے ذریعے پھیپھڑوں میں جمع کرنا ایک ہی وقت میں ہوں۔ اسی طرح گھٹنوں کا دوبارہ اپنی ابتدائی مقام تک لانا اور سانس کا منہ سے نکالنا بھی ایک ساتھ ہوں۔ نیز کہنیاں، گھٹنے اور پیروں کی انگلیاں آپس میں ملی رہیں گی جب کہ دونوں کلاسیوں کے جوڑوں کو درمیان ایک ڈیڑھ انچ کا فاصلہ رہے گا نیز گھٹنوں کو اوپر اتنا اٹھا نہیں کہ وہ گولہوں اور پیروں سے بالکل سیدھے خط کی صورت میں آجائیں۔

**فوائد!** سانس کا ایک ساتھ پھیپھڑوں کے اندر جمع کرنا اور جسم کو اوپر کی جانب اٹھانے کے اس عمل سے دل کی مالش سی ہو جاتی ہے۔ دل کے مریضوں کے لیے یہ ورزش نہایت آسان اور بہت زیادہ مفید ہے۔ اس ورزش کے کرنے سے سانس کے عمل کے ساتھ دل کے چاروں والوں سے خون پورے جسم کو نہایت بہتر طریقے میں دل کی شریانوں کے ذریعے مہیا ہوتا ہے۔ جو کہ انسانی دل کی کارکردگی کو فعال بناتا ہے۔ اور دل کے کئی امراض سے دور رکھتا ہے۔ اس کے علاوہ اسٹیپمینا یا سانس اور پھیپھڑوں کو طاقتور بناتی ہے۔ یا دیگر الفاظ میں دمہ، ٹی بی اور دل کے امراض کے لوگوں کے لیے ہر ورزش نہایت مفید اور موثر ہے۔

### غذا اور انسانی جسم

(Body and Food)

**غذا!** یوگا صرف ورزشوں کا نام ہی نہیں ہے بلکہ اس میں غذا کی اہمیت کو بھی بھرپور طریقے سے مد نظر رکھا گیا ہے۔ اس طریقہ کار میں دراصل مختلف غذاؤں کے فوائد و نقصانات اور ان کے انسانی جسم پر جو اثرات مرتب ہوتے ہیں وہ میڈیکل سائنس اور علم



ہوتا ہے۔  
موٹاپا

جسم میں چربی کی غیر معمولی زائد مقدار موٹاپا کا باعث ہوتی ہے۔ یہ نہ صرف خود ایک بیماری ہے بلکہ اس کی وجہ سے مزید کئی امراض پیدا ہوتے ہیں جب کہ انسان کی ظاہری شخصیت بھی اس بیماری سے بری طرح متاثر ہوتی ہے اس بیماری کے بڑے اسباب چکنائی کا زیادہ استعمال، ورزش کا نہ کرنا اور میٹابولک ریٹ کا کم ہونا ہے۔ جن لوگوں کا جسمانی میٹابولک ریٹ کم ہوتا ہے ان میں وزن قدرے زیادہ ہوتا ہے۔ ایسے لوگوں کے لیے بغیر چکنائی والی خوراک اور ورزش نہایت ضروری ہے۔ یہاں ایک بات نہایت اہم ہے کہ وزن کم کرنے کا عمل اچانک اور انتہائی تیزی سے نہ کیا جائے۔ بلکہ آہستہ آہستہ جسم کی عادات تبدیل کی جائیں۔ یوگا کی چند معمولی ورزشیں ہی اس مقصد کے لیے بہترین ہیں۔

اعصابی بیماریاں

(Diseases From Nervous System)

آج کل انسان بیشمنی زندگی گزار رہا ہے۔ ہر طرف افزائش تفریح چھائی ہے۔ کام اور مشقت کا بوجھ زیادہ ہے۔ کام کی زیادتی، آرام کی کمی اور غذا کے ناکافی استعمال سے اعصاب کمزور ہو جاتے ہیں۔ مزاج میں چڑچڑاہٹ پیدا ہو جاتی ہے۔ اعصابی تناؤ اور بے خوابی کی شکایت ہو جاتی ہے۔ دیگر وجوہات میں ماحول کی خرابی، دھواں اور گردوغبار، زیادہ ذہنی مشقت اور یکے بعد دیگرے ذہنی صدمات کا پہنچنا بھی شامل ہے۔ جن سے کئی دیگر نفسیاتی عوارض بھی جنم لیتے ہیں۔ بعض لوگ اس کے تدارک کے لیے فوراً "مسکن ادویات" کا استعمال شروع کر دیتے ہیں جو کہ بالکل غلط ہے کیونکہ ان

معدہ پر اضافی بوجھ پڑتا ہے اور وہ کمزور ہو جاتا ہے۔ (۲) کھانا ساہ اور جسمانی ضرورت کے مطابق ہونا چاہیے۔ زیادہ چربی یا روغنیات والا کھانا کسی طرح مناسب نہیں۔ چکنائی والی خوراک کی نسبت ساہ غذا بہتر ہضم ہوتی ہے۔

(۳) کھانے کو اچھی طرح چبا چبا کے کھانا چاہیے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ زیادہ چبانے سے غذا باریک ہوتی ہے اور منہ کا لعاب غذا میں اچھی طرح شامل ہو جاتا ہے اور غذا کو ہضم ہونے میں مدد دیتا ہے۔

(۴) کھانا بہت گرم یا بہت ٹھنڈا نہ ہو اور اس کا درجہ حرارت ۳۵ سینٹی گریڈ سے ۶۰ سینٹی گریڈ کے درمیان ہونا چاہیے۔

(۵) کھانے کے ساتھ زیادہ مقدار میں پانی پینے سے گریز کریں۔ کیونکہ زائد مقدار میں پانی غذا کے ساتھ شامل ہو کر اس کو صحیح طور پر ہضم نہیں ہونے دیتا۔ اس کے برعکس کھانے سے پہلے اور درمیان میں تھوڑا سا پانی پینا فائدہ مند ہوتا ہے۔

(۶) کھانے کے بعد ورزش سے گریز کرنا چاہیے۔ تاہم ورزش کرنے کے نصف گھنٹے بعد کھل یا ایسی ہی ہلکی پھلکی غذا استعمال کرنا چاہیے کیونکہ پھل انتہائی زود ہضم ہوتے ہیں اور فوراً "ہضم ہو کر جسم کو قوت بخشتے ہیں۔

(۷) زیادہ مرچ مسالے والوں کھانوں سے پرہیز کرنا چاہیے۔ یہ پیٹ کے السر کا سبب بنتے ہیں۔ اسی طرح اگر قبض کی شکایت ہو تو اس کا جلد از جلد تدارک کریں کیونکہ زیادہ قبض بھی پیٹ کے السر اور دیگر امراض کا باعث بنتا ہے۔

(۸) دانتوں کی صفائی کا خیال رکھیں۔ کیونکہ دانتوں کی خرابی پیٹ کے امراض کا باعث بنتی ہے۔

(۹) صبح سویرے ہلکی پھلکی ورزش کرنے سے معدہ طاقتور ہو جاتا ہے اور اس کی کارکردگی میں بھی اضافہ

پیشاب اور خون میں شکر کی مقدار بڑھ جائے تو شوگر (ڈیابیطس) کا مرض ہو جاتا ہے۔ اس کی علامات بے خوابی، چڑچڑاہٹ، اعصابی مستحکم اور کمزوری ہیں۔ ایسے مریضوں کو ڈاکٹر کم شوگر اور کم نشاستہ والی غذا میں تجویز کرتے ہیں۔

اوریات کی ضمنی اثرات کافی متاثر کن ہوتے ہیں بہتر ہے کہ شروع میں اس کا علاج خود ہی اپنی ذاتی قوت ارادی سے کیا جائے۔ ذہن پر بوجھ کم ڈالا جائے اور ماحول میں خوشگوار قسم کی تبدیلیاں لائی جائیں اور بہتر غذائیں استعمال کی جائیں۔

## خون کی کمی

(Anaemia)

خون کی کمی کی بڑی وجوہات جگر کے فعل میں خرابی، متوازن غذا کا ناکافی استعمال، اہم وٹامنز کی کمی، اعصابی بیماریاں اور معدہ کی کمزوری ہیں۔ اگر جسم میں خون کم ہو گا تو قوت بھی کم ہوگی جس سے مزید بیماریاں جنم لیتی ہیں۔ لہذا خون کی کمی کی صورت میں مندرجہ بالا نقائص کا تدارک نہایت ضروری ہے۔

## بالوں کے امراض

(Hair Diseases)

بالوں کا سب سے اہم مسئلہ خشکی ہے جس سے بال جھڑنے شروع ہو جاتے ہیں جب کہ ایسی خشکی اگر بڑھ جائے تو سکری میں تبدیل ہو جاتی ہے جو بالوں کے لیے تباہ کن ہے۔ اس مرض کی دوسری بڑی وجہ بالوں کو اندرونی جڑوں کے ذریعے خون سے غذا نہ ملنا اور ضروری وٹامنز کی کمی بھی ہے جب کہ مختلف قسم کے لوشن وغیرہ استعمال کرنے سے بھی جڑیں متاثر ہوتی ہیں لہذا قدرتی چیزوں مثلاً آملہ وغیرہ استعمال کرنا یا کسی ایک ہی بہتر لوشن کو استعمال کرنا مناسب رہتا ہے۔ نیز بالوں کو تیز گرم پانی سے دھونے زیادہ بہتر ڈرائر (Hair Drayer) کے استعمال اور گرو وغبار سے بچانا چاہیے۔ یہ تمام چیزیں بالوں کی جڑوں کو کمزور اور گھوکھلا کر دیتی ہیں جو پریشانی کا باعث بنتے ہیں۔

## شوگر

(Diabetics)



## گومخ آسن

(Gomakh Posture)

طریقہ کار! دونوں ٹانگوں کو سامنے پھیلا لیں۔ پہلے بائیں ٹانگ کو موڑ کر تلوے کمر کی جانب اس طرح لے جائیں کہ گھٹنا بالکل سامنے رہے۔ اس کے بعد دائیں ٹانگ کو موڑ کر اس طرح رکھیں کہ گھٹنا گھٹنہ کے اوپر آئے۔ پیروں کے تلوے کمر کی جانب کھینچ کر رکھیں۔ اس کے بعد دائیں ہاتھ کو کندھے کے اوپر اور بائیں ہاتھ کو کمر کے پیچھے سے اس طرح لائیں اور دونوں ہاتھوں کی انگلیاں پکڑ لیں۔ دو منٹ اسی حالت میں قیام کریں۔ یہ دائیں بائیں جانب گومخ آسن کیا گیا۔ اسی طرح بائیں سے دائیں جانب بھی گومخ آسن کیا جائے گا۔ اب آہستگی کے ساتھ ہاتھوں کی انگلیوں کی گرفت کو ڈھیلا چھوڑتے ہوئے اپنی ابتدائی حالت میں آجائیں اس کے بعد دائیں ٹانگ کو اوپر لے گئے طریقے کے مطابق نیچے کے جانب اور بائیں ٹانگ کو موڑ کر اوپر کی جانب رکھیں کہ گھٹنا گھٹنے کے اوپر آجائے۔ اب بائیں ہاتھ کو کندھے کے اوپر کی جانب سے اور دائیں ہاتھ کو کمرے کے پیچھے کی جانب سے لا کر دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کو آپس میں پکڑ لیں اور دوبارہ ۲ منٹ قیام کریں۔ یوں اس ورزش کا ایک سیٹ مکمل ہوا۔ اب دوبارہ اپنی ابتدائی حالت میں آکر لمبے لمبے سانس لیں۔ تاکہ جسم حالت سکون میں آجائے۔ اسی طرح اس ورزش کے

فاصلے پر رہیں۔ اب اسی حالت میں کمر میں خم دے کر اوپری جسم کو پیچھے کی جانب جھکا لیں۔ یہاں تک کہ چاند کی گولائی بن جائے۔

تقریباً "ایک منٹ" تک اسی حالت میں ساکن ہو جائیں۔ بعد قیام آہستگی کے ساتھ دوبارہ اوپر کی جانب اٹھیں اور گردن کو سیدھا کرتے ہوئے ہاتھوں کو دوبارہ اپنی ابتدائی حالت میں لے آئیں اور جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ کر لمبے لمبے سانس لیں۔ اب دوبارہ درج بالا طریقہ کار پر عمل کرتے ہوئے اسی عمل کو مزید ۲ مرتبہ اور دہرائیں۔

احتیاطیں! دونوں پیروں کا درمیانی فاصلہ تقریباً "۲ فٹ" تک ہونا ضروری ہے جب کہ ہاتھوں کی انگلیوں کی سمت ایک دوسرے کے سامنے ہونی چاہیے۔ انگلیوں کا پیشانی سے فاصلہ اوپر کی جانب ۸ انچ تک، جب کہ ہاتھوں کا درمیانی فاصلہ ۶ انچ سے ۸ انچ کے درمیان ہونا چاہیے۔ نیز اس ورزش میں تمام تڑپاؤ اور کھنچاؤ کا انحصار کمر پر ہوتا ہے۔ لہذا خیال رکھیں کہ دوران ورزش کمر میں کسی قسم کا جھٹکا نہ آئے۔

نوٹ! اس ورزش کا تمام تر کھنچاؤ چونکہ کمر یا ریڑھ کی ہڈی پر ہوتا ہے لہذا ریڑھ کی ہڈی نرم اور ہرے لچکدار اور مضبوط ہو جاتے ہیں

پیروں میں بے پناہ لچک اور قوت پیدا ہوتی ہے پیٹ کے گرد زائد چربی ختم ہو جاتی ہے اور پیٹ کو حد درجے مضبوط اور طاقتور بناتی ہے۔ سانس کو بے انتہا طاقتور بنا کر پھیپھڑوں کو طاقت بخشتی ہے۔ نیز ایسے افراد جن کا قد کم یا چھوٹا ہو ۲۵ سال کی عمر سے پہلے قد میں کافی حد تک اضافہ ممکن ہوتا ہے نظام ہضم کو بہتر بنا کر گیس، بد ہضمی اور قبض وغیرہ کی شکایات کو دور کرتی ہے۔ جگر یا بلبہ کے فعال کو بہتر بناتی ہے جو شکر کی مخصوص مقدار کو جسم میں برقرار رکھنے میں ایک اہم کردار ادا کرتا ہے۔ یوں شوگر کے

مزید ۲ سیٹ اور مکمل کر لیں۔ احتیاطیں! سینے کو سامنے باہر کی جانب نکال کر رکھیں۔ چہرہ کو تھوڑا اوپر کی جانب اٹھا کر سامنے کی طرف نگاہ رکھیں۔ نیز اس بات کا خیال رکھیں کہ گھٹنا، گھٹنے کے اوپر اور جسم کے بالکل سامنے کی جانب ہو گا۔ اسی طرح اگر دایاں گھٹنا اوپر ہے تو دایاں ہاتھ بھی کندھے کے اوپر کی جانب سے آئے گا۔ اور دایاں کہنی اوپر کو اٹھی ہوئی ہوگی۔ اسی طرح اگر دایاں گھٹنا۔ اوپر کی طرف ہے تو دایاں ہاتھ بھی اوپر کندھے کی جانب سے آئے گا اور اس کی کہنی بھی اوپر کی جانب اٹھی ہوئی گی۔

نوٹ! اس ورزش کے کرنے سے کمر اور بازوؤں کے پچھلے پٹھوں میں بے پناہ لچک پیدا ہوتی ہے اور بازوؤں کے عضلات نہایت قوی ہو جاتے ہیں۔ اس کے کرنے سے چھاتی، مضبوط، چوڑی اور خوب صورت ہو جاتی ہے۔ جب کہ تھائریڈ گلیٹنڈز کی کارکردگی میں بے پناہ اضافہ ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ ایڈرینل گلیٹنڈز کو بیدار کر کے اس کو فعال بناتی ہے جس کی رطوبت یا ہارمونز انسان کی جسمانی قوت میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

ہلال آسن

(Crescent Posture)

طریقہ کار! دونوں پیروں کے درمیان تقریباً "دو فٹ" کے مناسب فاصلے پر سیدھے کھڑے ہو جائیں۔ اب سینے کو سامنے آگے کی جانب کرتے ہوئے چہرے کو آسمان کی جانب کر لیں کہ چہرے کی ٹھوڑی سینے کی سمت میں سیدھی ہو جائے۔ اب دونوں ہاتھوں کو اٹھا کر پیشانی کے اوپر تھوڑے ہی فاصلے پر اس طرح رکھیں کہ دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کی ٹوکیں ایک دوسرے کے سامنے تقریباً "۶ انچ یا ۸ انچ" تک کے



دینا۔ چلنا، محسوس کرنا، دیکھنا، سننا اور اسی طرح کے دیگر عوامل اختیاری حصہ میں شامل ہیں۔ بالفاظ دیگر ان تمام عوامل کے احساسات اختیاری حصہ سے منسلک ہوتے ہیں جب کہ غیر اختیاری جسم کے عام اعضاء کو کنٹرول کرتا ہے جیسی دل دھڑکنا اور خون کی گردش وغیرہ مکمل طور پر غیر اختیاری عوامل ہیں۔ لیکن یہاں ایک بات کی وضاحت نہایت ضروری ہے کہ مکمل تنفس یوں تو غیر اختیاری عمل ہے لیکن یہ مکمل طور پر صرف غیر اختیار حصہ سے منسلک نہیں بلکہ یہ اختیاری حصے سے بھی تعلق رکھتا ہے۔ یعنی عمل تنفس اگر طبعی ہو تو خود بخود ہوتا ہے تاہم اس کو کم یا زیادہ اور ہلکا یا گہرا کرنا انسان کے اختیاری وارہ کار میں آتا ہے۔ لہذا اب یہاں یہ بات واضح ہو جاتی ہے کہ وہ عوامل جو انسانی جسم میں قدرتی طور پر خود بخود انجام پا رہے ہوں غیر اختیاری عوامل ہیں جب کہ اس کے برعکس وہ تمام عوامل جن میں ارادہ کا دخل ہو اور اس میں وہ کسی بھی قسم کی تبدیلی کر سکتا ہو اختیاری عوامل ہیں۔ اس طرح سے مکمل تنفس میں پھیپھڑے ایک طرح سے اختیاری اور غیر اختیاری حصوں کے درمیان تعلق پیدا کرتے ہیں۔ تنفس کی خاص مشقوں سے اختیاری اور غیر اختیاری اعصاب کو یکجا کیا جاسکتا ہے مزید یہ کہ اس کے ذریعے ہم اعضاء پر بھی قوت ارادہ (Will Power) کے ذریعے کنٹرول کر سکتے ہیں۔

**سیمپتھٹک (Sympathetic) اور پیرا**

**سیمپتھٹک**

**(Para Sympathetic) اعصاب کے**

بارے میں چند باتیں

سیمپتھٹک اعصاب آرام دہ کاموں کو کنٹرول کرتے ہیں جب کہ پیرا سیمپتھٹک ہیجان خیز یا پریشان کن جیسے کاموں کو کنٹرول کرتے ہیں۔ اگر یہ

مریضوں کے لیے یہ ورزش نہایت مفید اور موثر ہے۔ گردوں کے فعل کو بحال کر کے پتھر کی شکایت کو رفع کرتی ہے۔ نیز تھائی رائیڈ اور پیرا تھائی رائیڈر گلیٹنڈز کی کارکردگی کو بہتر بناتی ہے۔ پیچوٹری گلیٹنڈ کو بیدار کر کے اس کے دونوں عضوی کارکردگی کو بہتر بناتی ہے۔

سانس کے متعلق چند اہم نکات

**(Breathing)**

ہم دن رات بغیر وقفے کے سانس لیتے ہیں۔ اس بات سے سانس کی اہمیت کا اندازہ لگایا جاسکتا ہے۔ یوگا میں سانس کی مشقیں نہایت اہمیت رکھتی ہیں جسم کو تازہ ہوا یا آکسیجن کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہم عمل تنفس کے ذریعے مسلسل آکسیجن کو جذب کرتے ہیں۔ اس طرح جسم کی نشوونما کے لیے پروٹین یا وٹامن سے زیادہ ضروری چیز آکسیجن ہے۔ جس کے بغیر ہم چند منٹ بھی نہیں گزار سکتے۔ ہائی بلڈ پریشر کی بیماریوں کا سبب ہے لیکن یہ سانس کی چند ورزشوں سے کنٹرول کیا جاسکتا ہے۔ سانس کی یہی مشقیں کینسر اور دل کے امراض میں بھی مفید ہیں۔ ایک نوبل انعام یافتہ ڈاکٹر کا کہنا ہے کہ کینسر دراصل جسم میں آکسیجن کی کمی اور کاربن مونو آکسائیڈ (CO) کی زیادتی ہے۔ حالت سکون میں ہم سانس آہستہ لیتے ہیں جب کہ غصے کی حالت میں یہی سانس تیز اور بے ترتیب ہو جاتا ہے۔ غم کے وقت سانس گہری ہو جاتی ہیں لہذا سانسوں کی مشقوں پر مہارت حاصل کر کے ان تمام چیزوں پر قابو پایا جاسکتا ہے۔

انسانی اعصابی نظام کو دو بڑی گروپوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔ پہلا اختیاری اور دوسرا غیر اختیاری۔ اختیاری حصہ جسم کی حیات (Senses) کو کنٹرول کرتا ہے مثال کے طور پر جسم کے کسی حصے کو حرکت

READING  
Section

# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✦ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✦ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✦ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو ایبل لنک
- ✦ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پر یو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✦ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریج
- ✦ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✦ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✦ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✦ پیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریج
- ✦ ایڈ فری لنکس، لنکس کو ایسے کمانے کے لئے شرک نہیں کیا جاتا

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

↳ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

↳ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب

ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on  
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

# یوگا کے ذریعے صحت مند اور اسمارٹ بننے

منٹ یا چھ مرتبہ کرنے کے تین منٹ گہرے اور توازن کے ساتھ سانس لینے سے چہرے پر اتنی بھرپور تازگی آجاتی ہے کہ کسی کرم وغیرہ کی ضرورت نہیں ہوگی۔

## (۲) سانس روکنا (Holding Breath)

سانس کو کچھ دیر کے لیے بٹھرا کر روکنا بھی عمل تنفس میں ہی شامل ہے۔ عمل تنفس میں یوں تو ایک تسلسل برقرار رہتا ہے تاہم بعض صورتوں میں یہ تسلسل ٹوٹتا ہوا نظر آتا ہے جیسے کوئی درد برداشت کر رہا ہو تو سانس کچھ دیر کے لیے رکتی ہے وجہ یہ ہے کہ اعصاب میں ارتکاز موجود ہوتا ہے۔ جیسے اچانک کوئی غیر متوقع صورت کا سامنا کرنا پڑے ایک بھاری سامان اٹھانا ہو یا ایسی ہی دوسری چیزیں جن میں کچھ جدوجہد کرنا ہو سانس کا تسلسل ٹوٹتا ہے۔ یوگا میں ایسی غیر تسلسل یا شہری ہوئی (Suspending) سانس کے ذریعے دماغی اور جسمانی طاقت میں اضافہ ممکن ہے۔ جس کی باقاعدہ ٹریننگ یا کورس موجود ہے کیونکہ Suspending سانس واصل سانس کو روکنے والا عمل ہے اس لیے اس عمل سے جسم میں آکسیجن کی کمی ہو سکتی ہے لہذا سانس کو دیر تک روک کر رکھنا مناسب نہیں تاہم سانس کو پھینچنے کے اندر ممکنہ حد تک روک کر جسمانی قوت (Stamina) کو بڑھایا جاسکتا ہے اور اس سے اعصاب مضبوط ہوتے ہیں۔ نیز پھینچنے کی گنجائش (Capacity) میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔

دیگر الفاظ میں سانس کو اس طرح لیں کے پھینچنے اپنی پوری گنجائش کے ساتھ ہوا سے بھر جائیں تو سانس اندر ہی روک لیں۔ اس طرح پھینچنے کے تمام سلیز (تقریباً ۵۰ بلین) آکسیجن سے سیر ہوں گے اور پھینچنے کے دیگر افعال پر بھی مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ اور سینہ مزید کشادہ ہوتا ہے۔

دونوں حصے صحیح کام کر رہے ہوں تو یقیناً اندرونی اعضا بھی صحیح کام کرتے ہیں۔ جب کہ دونوں میں سے کسی ایک حصے (Nerve) کے خراب ہونے پر دوسرا نرو (Nerve) بھی صحیح کام نہیں کرنا اور آومی بیمار ہو جاتا ہے۔ یہ دونوں نروز (Nerves) پھیپھڑوں کے سکڑنے اور پھیلنے کے عوامل کو بھی کنٹرول کرتے ہیں یعنی سانس باہر نکالنے کا عمل بھی پورا ہوا اور سانس اندر کھینچنے کا بھی۔ اس طرح سمہتھنک اور پیرا سمہتھنک نروز (Nerves) توازن میں ہوتے ہیں اور بیماری ختم ہوتی ہے۔

صرف علم یوگا میں سانس کے ۶۰ سے زائد طریقے ہیں اور دوسرے طریقے ان میں شامل کرنے سے یہ لا تعداد ہو جاتے ہیں۔ لیکن آسانی کے لیے ان سب کو چار نمایاں حصوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔

(۱) سانس لمبا کھینچنا (Long Breath)

(۲) سانس روک کر رکھنا (Holding Breath)

(۳) پیٹ اور عمل تنفس (Breath Abdomen)

(۴) سانس کا اخراج (Exhalation Brbreath)

لمبا سانس لینے اور سانس اندر روک کر رکھنے والے عوامل کا تعلق خون کی کوالٹی سے ہے جب کہ پیٹ کے ذریعے سانس لینا اور سانس باہر نکالنے کے عوامل کا تعلق خون کی گردش سے ہے۔ بہتر صحت ان دونوں عوامل کے درمیان توازن پر انحصار کرتی ہے۔

(۱) لمبا سانس کھینچنا (Long Breath)

ایک انسان جب سانس لیتا ہے تو اس کے پورے جسم کو آکسیجن بڑی مقدار میں ملتی ہے۔ خون کی صفائی ہوتی ہے اور جسم کے کھربوں سلیز میں ہر سیل میں تازگی پیدا ہوتی ہے خاص کر لیڈیز کے لیے دن میں ۲۰