

بیماریوں کا یوگا علاج

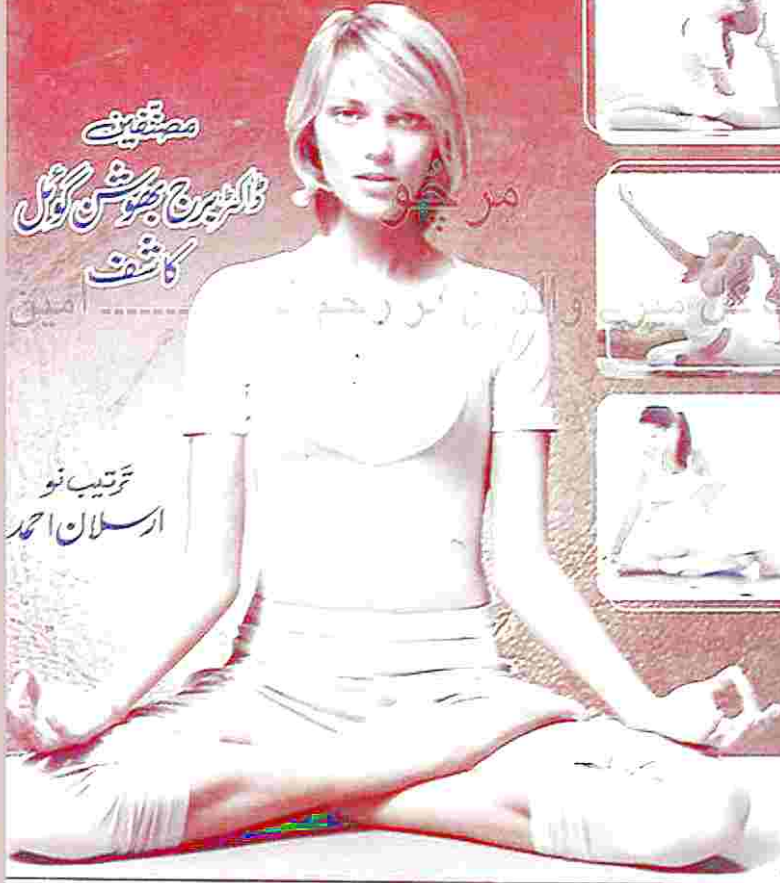
ادارہ تصنیف و تراویف

مصنفین

ڈاکٹر بی بی جیوش گوٹل
کاشف

منہج

ترتیب نو
اسلام احمد



سر سے لیکر پاؤں تک ہر بیماری کا یوگا سے علاج

بیماریوں کا یوگا علاج

ادارہ

تصنیف و تالیف

مصنفین

ڈاکٹر بیرج بھوشن گوئل — کاشف

ترتیب نو — ارسلان احمد

مُشْتَق بک کارنر

الکریم الرکیٹ . اردو بازار، لاہور

فہرست عنوانات

صفحہ	عنوان	صفحہ	عنوان
22	صرع مرگی	11	ابتدائیہ
23	یوگا علاج	12	نسر کی بیماریاں
24	سر کی بیماریاں	12	صداع (درد سر)
24	سورگ آسن	13	صداع ضعف دماغی "درد سر بوجہ"
26	سرپ آسن	13	کمزوری دماغ "نیوریلجک ہیڈک"
26	آسن کی تکنیک	14	درد سر صفراوی
27	وجر آسن	14	درد سر پانچویں
27	آسن کی تکنیک	15	شقیقہ یعنی آدھے سر کا درد
27	دھنور آسن	16	سہرتخو ابلی یعنی نیند نہ آنا
29	حلق کی بیماریاں	17	نیند کی زیادتی
29	آواز بیٹھ جانا	18	سدر آنگھوں تلے اندھیرا آنا
29	ہوارس نس	19	سر سام - ورم دماغ
30	پچھپھڑے اور سینہ کی بیماریاں	20	نسیان
30	پچھپھڑے	21	مانچولیا

جملہ حقوق بحق ناشر محفوظ ہیں

☆	بیماریوں کا یوگا علاج	☆	نام کتاب
☆	ڈاکٹر برج بھوش گوگل	☆	مصنفین
☆	ارسلان احمد	☆	ترتیب نو
☆	مشاق احمد	☆	ناشر
☆	سلمان خالد	☆	اہتمام
☆	گل گرو افکس	☆	کیوزنگ
☆	اسلم عصمت پرنٹرز، لاہور	☆	پرنٹرز
☆	170 روپے	☆	قیمت

صفحہ	عنوان	صفحہ	عنوان
73	یوگا علاج	59	یوگ مدھراسن
73	سوریہ نمسکارا سن	59	آسن کی تکنیک
74	پریم آسن	61	منہ اور زبان کی بیماریاں
74	کنول آسن	62	ہیالین اللعاب۔ رال بہنا
76	کنول آسن کے مزید تین انداز	62	منہ سے بدبو آنا
78	بیماب ٹائیسس	62	ذائقہ معلوم نہ کر سکتا
79	دل کی بیماریاں	63	لکنت زبان بھلا کر بولنا
79	دل کی دھڑکن	67	دانتوں اور مسوڑھوں کی بیماریاں
80	وجع القلب۔ درد دل	65	دانتوں کا رنگ خراب ہو جانا
81	پیشاب میں خون آنا	65	مسوڑھوں سے خون جاری ہونا
82	گردہ اور مثانہ کی پتھری	66	معدہ کی بیماریاں
83	مثانہ کا درد	66	بدبُخمی
83	گردہ اور مثانہ کی کمزوری	67	تلی کا بڑھ جانا
84	ذیابیطس	68	قبض
85	یوگا علاج	69	اسہال۔ دستوں کا آنا
85	چکرا آسن	71	پیش
87	پرانا یا یوگا	72	اچھارہ
89	مستندراسن	73	شکرہ جی

صفحہ	عنوان	صفحہ	عنوان
49	ڈبلک چشم	33	دمہ
49	پر وال	34	کھانسی
50	گوہا جنی	34	دق
50	روہے	36	نزله وزکام
52	کان کی بیماریاں		طلق اور پیچیدگیوں کی بیماریوں کا
52	کان بہنا	38	یوگا علاج
52	کان میں گنگناہٹ ہو	38	بیماریاں
53	بہرا پن۔ ڈیفنس	38	یوگا آسن
54	ناک کی بیماریاں	38	سمب آسن
55	آنوزمیا	40	درکس آسن
55	بخز الاف۔ ناک سے بو آنا	42	سنتولن آسن
43	آنکھ کا ن اور ناک کی بیماریوں کا	43	سرونگ آسن
57	یوگا علاج	45	آنکھ کی بیماریاں
57	یوگا آسن	45	کمزوری نگاہ
57	مانڈک آسن	46	آنکھیں دکھنی
57	آسن کی تکنیک	46	دھند جانا
58	سوریہ نمسکارا سن	47	شکوری یا رتوندہ
58	آسن کی تکنیک	48	جھری یعنی روزگوری

صفحہ	عنوان	صفحہ	عنوان
135	گردن کے لئے یوگ کے عمل	123	یوگ
136	سکندھ (کندھے)	124	نیلم
136	کندھے کے عمل	124	نیلم (یوگ کے قاعدے قانون)
137	بازو کے لیے	125	آسن
137	کیبل ٹنٹی (گالوں کی طاقت) کا عمل	125	شٹ کرما
139	مختلف آسن	125	تیش کرما
139	سدھ آسن	126	انجیل
140	پدم آسن	127	دھونی
140	وجرا آسن	127	نیٹی
141	سواس تھک آسن	128	سوتر نیٹی
141	سنگھ آسن	128	بل نیٹی
142	گومکھ آسن	129	کیپال بھائی یا بھسٹریا
142	دھنرا آسن	129	نولی
143	شو آسن	130	ترانک
145	معیہ آسن (مچھلی کی شکل کا آسن)	130	شنگھ پرکشائن
146	گورکشن آسن	132	آسن سے متعلقہ اصول
146	پشم اتان آسن	134	یوگ کے عمل
147	آت کت آسن	134	سائنس لینے اور نکلنے کے عمل

صفحہ	عنوان	صفحہ	عنوان
108	سیلان الرحم	90	ہنس آسن
109	خواب میں ڈرنا	92	بھکندر
110	سکندھ	92	روح البواسیر
110	اپونکسی	95	ناھردی
112	فانج - لقوہ - رعشہ	95	اپونکسی
112	فانج	96	جریان
112	لقوہ	97	سکثرت احتلام
112	رعشہ	97	سرعت انزال
114	یرقان - پیلیا	99	پستان کا ڈھیلا ہو جانا
115	یوگا علاج	99	دودھ کی زیادتی
115	یوگا آسن	100	دودھ کی کمی
115	یوگا در آسن	101	پستان میں دودھ جمع ہو کر زک جانا
116	پانچی موٹا آسن	102	پانچھ پن
117	ترکیون آسن	103	سکثرت طمث - ایام کی زیادتی
117	بندھ پدم آسن	103	میدورجیا
118	مستدر آسن	104	احتباس الطمث - حیض کا مشکل سے آنا
119	بھنگ آسن	105	رحم کاٹل جانا
120	سرونگ آسن	106	اختناق الرحم - باؤ گول

صفحہ	عنوان	صفحہ	عنوان
189	مُندرا	172	لڑی آسن
190	مہا بندرا		دوہینمکار (سورج کو آدب
191	مہا بندھ	173	لرنے کی ورزش)
192	مہا ویدھ	178	پرانایام
193	کھچری	180	شٹ چکر (چھ پتھر)
194	وہریت کرنی مندرا	181	اندلی
195	پرتیہار	181	ماترا
195	دھارنا (عقیدہ)	181	دلیس (مقام)
195	دھیان (متواتر غور و خوض)	181	پرانایام سے متعلقہ اصول
196	پداستھ دھیان	182	ناڑی شودھن یا لوم وی لوم
196	پنڈاستھ دھیان	183	سوریہ بھیدی پرانایام
198	روپ استھ دھیان	184	انجائی پرانایام
199	رُوپا تیت دھیان	184	سیت کاری پرانایام
199	وی ہشینا دھیان	185	شیکھی پرانایام
201	ساماجی	186	بھستریا پرانایام
202	یوگ مندرا	187	بھرامری پرانایام
203	ناجھی چکر	188	مور چھا پرانایام
203	ناجھی (ناف) کا تعارف	189	گیولی پرانایام

صفحہ	عنوان	صفحہ	عنوان
159	بھومن آسن (زمین کو چومنے کا آسن)	147	میورا آسن (مور کی شکل والا آسن)
160	بلی آسن	148	کک کٹ آسن (مرنے کی شکل
		148	والا آسن)
		149	کورم آسن (کچھوے کی شکل والا آسن)
161	اوپر اٹھانے والا آسن)	149	اتان کورم آسن
162	پادا نگوشھ آسن	150	منڈوک آسن (مینڈک کی شکل کا آسن)
163	گر بھ آسن	151	اتان منڈوک آسن
163	اورد بھ سروا نگ آسن	151	گروڈ آسن (گدھ کی شکل والا آسن)
165	آشوتھ آسن	152	شلمہ آسن (پروانہ کی شکل کا آسن)
		153	کمر آسن (کمرچھ کی شکل والا آسن)
165	اردھ متس ابندرا آسن (اوجھانچلی	153	بھجک آسن (سانپ کی شکل والا آسن)
		154	یوگ مندرا آسن
166	جانوشیرش آسن	155	پیکر آسن
167	تاڑ آسن	155	سپت پون مکت آسن
168	پادہست آسن	156	اتان پادا آسن
168	شیرش آسن	157	اودرا کرش آسن
169	کئی چکر آسن	158	نوکا آسن (کشتی کی شکل والا آسن)
170	سپت وجر آسن	158	کون آسن
170	گاگ آسن		
171	تری بندھ آسن		

ابتدائی

یوگا جسم کے قوی و اعضا کو مضبوط اور چوزا چکلا بنانے کا نام نہیں اور نہ ہی صرف تن سازی تک محدود ہے بلکہ یہ تو روحانی و جسمانی عارضوں کے معالجات کا ایک ایسا اسرار پلر ہے جو انسان کے آخری سانس تک چلتا رہتا ہے۔ اور پھر یوگا ازم ورزشوں کے ایک نمونوں کو رس تک ہی محدود نہیں بلکہ یہ تو سمندر سے بھی گہرا ایک علم ہے۔

ہیجا و لکاسرتی شاستر سے پتہ چلتا ہے کہ اس علم کے تمام راز مہادیوجی نے ادو اتھانی پاربتی جی پر ظاہر کیے اور مہادیوجی اس کے موجود ہیں اور یہ علم مہادیوجی نے دنیا کے جسمانی و روحانی عارضے دور کرنے کے لیے ایجاد کیا یوگا آسنوں کا ایسا یعنی مشق کرنے والا اس سے روحانی و جسمانی عارضوں کو دور کر سکتا ہے۔ اس کتاب میں ”یوگا سارا اچند“ ”ہیجا و لکاسرتی“ اور ”مک تک اپنسد“ سے بھی بہت کچھ لیا گیا ہے۔ ”چند دگیا اپنسد“ اور ”گہرا اندا سمھیا“ کو بھی پیش نظر رکھا گیا ہے تاکہ بیمار لوگ بیماریوں سے نجات پانے اور عام لوگ اپنی صحت کو برقرار رکھنے کے لیے اس سے استفادہ کر سکیں۔

مرتبہ

صفحہ	عنوان	صفحہ	عنوان
210	ہست مدراوگیان	203	ناف ٹلنے کی وجوہات
210	ہاتھوں کے انداز کی سائنس	204	ناف ٹلنے کی علامات
215	ایکو پریشر	204	ناف کا امتحان (پیمان)
215	ایکو پریشر سے مرض کی تشخیص کا	205	بذات خود ناف ٹھیک کرنے کی تریک
215	طریقہ	207	سائنٹفک مائش
216	دباؤ کے پوائنٹوں کی پیمان	207	مائش کے اصول



سر کی بیماریاں

Diseases of The Head

کتاب طبیہ میں بقول شیخ الرئیس علیہ الرحمۃ سر سے مراد دماغ اور اس کے پردے ہیں۔ یہاں امراض دماغ میں صرف انہی بیماریوں کا بیان ہوگا جو دماغ اور اس کے پردوں میں پیدا ہوتی ہیں اور جو کثیر الوقوع ہیں اور اس کے علاوہ جن کا آسانی سے علاج بھی ہو سکتا ہے۔ تاکہ ہر ایک اردو خوان اس کتاب کے مطالعہ سے فائدہ حاصل کر سکے۔

صداع (درد سر):

Headache or Cephalalgia

تعریف:

یہ ایک ایسا مشہور مرض ہے جس کی تعریف کی چنداں ضرورت نہیں ہر شخص صرف نام ہی سے اس مرض کو سمجھ سکتا ہے اگر چہ اطباء نے مختلف اسباب کے لحاظ سے اس کی بہت سی قسمیں لکھی ہیں لیکن یہاں صرف ان چند قسموں کا بیان کیا جائے گا جو اکثر واقع ہوتی رہتی ہیں۔ درد سر کے اسباب اگر خاص دماغ میں ہوں تو درد سر اصلی اور کسی دوسرے عضو کی مسرت کی وجہ سے ہو تو درد سر شری کہتے ہیں۔ اکثر عمدہ کی خرابی سے اور کبھی رحم کی خرابی سے کبھی دانت کے درد یا کسی دانت کے بوسیدہ ہونے کی وجہ سے بھی درد سر ہو جاتا ہے۔ بوزیوں اور بچوں کی نسبت جو انہوں کو قوی اشخاص کی نسبت نازک مزا جوں کو، غریبوں اور

مختی لوگوں کی نسبت امیروں اور عیش پسند لوگوں کو، گاؤں اور دیہات کے رہنے والوں کی نسبت شہر کے رہنے والوں کو اکثر یہ مرض ہوا کرتا ہے یہ امر مسلم ہے کہ آج کل کے نوجوانوں یا بچے اور بوڑھے، مردوں یا عورتیں اسلام سے بدرجہا ضعیف و ناتواں ہیں۔ اسی وجہ سے آئے دن کسی نہ کسی بیماری کا شکار رہتے ہیں۔ بعض بیماریاں ایسی ہیں جو کمزوری کی حالت میں زیادہ تر رونما ہوتی ہیں۔ چنانچہ آج کل درد سر کا بڑا سبب محض کمزوری دماغ بھی ہے۔ اس لیے پہلے درد سر بوجہ ضعف دماغ کا بیان شروع کیا جاتا ہے۔ درد سر جب بار بار ہو تو اس کا سبب معلوم کر کے پورے طور پر علاج کریں۔ ورنہ پرانا ہونے کے بعد دیگر امراض دماغی کے پیدا ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ تحقیق جدید کے موافق درد سر بذات خود کوئی مرض نہیں بلکہ بعض امراض خصوصاً دماغی میں سے کسی مرض کی ایک علامت ہے۔

صداع ضعف دماغی "درد سر بوجہ کمزوری دماغ" نیوریلجک ہیڈک:

اسباب:

عمر تک کسی دماغی مرض میں مبتلا رہنا، دماغی محنت کی کثرت، رنج و غم، نگر و ترد، افسہ، غیظ و غضب، شراب و کباب کا کثرت سے استعمال، شدید بخاروں کا پہلے رہنا، بکسیر کا مارشہ، سر سے زیادہ خون اٹھل جانا، کثرت بجا ممت اور دیگر بے احتیاطیاں جو آج کل کے نوجوانوں سے سرزد ہوتی ہیں۔

علامات:

سر دھوا میں چلنے یا ٹھنڈے پانی سے نہانے یا ٹھنڈی چیزوں یا برف وغیرہ کے استعمال سے اسی طرح جو پ میں چلنے پھرنے یا آج کے سامنے بیٹھنے سے اور معمولی شور و غل سے اور زیادہ دیر تک جاگنے سے درد معلوم ہونے لگتا ہے۔ سر کو چھونے اور حرکت دینے سے درد میں زیادتی ہو جاتی ہے اور ایک جگہ آرام سے لیٹے رہنے میں تخفیف محسوس ہوتی ہے۔ نیند آجانے پر یہ درد فرغ ہو جاتا ہے اور قبض کی حالت میں جلد جلد نمودار ہوتا ہے۔ بعض دفعہ سارے سر کی جلد اور گوشت میں درد ہوتا ہے۔ ابرو اور پیشانی کی جلد کو حرکت دینے سے درد

میں زیادتی ہوتی ہے۔

دوسرے صفراوی:

بیلیس ہیڈک Billious Headache

کبھی گرم اور ٹپھی چیزوں کے کثرت استعمال سے یا موسم کی گرمی کی وجہ سے صفرا کثرت سے پیدا ہو کر اس کا کچھ حصہ معدہ میں پھلتا ہے اور معدہ سے تیز بخارات اُٹھ کر دماغ کی طرف رجوع ہوتے ہیں جن کی وجہ سے دوسرے پیدا ہو جاتا ہے۔

علامات:

اکثر ایسا درد تپوک کی علامت میں جب کہ معدہ خالی ہو ہوا کرتا ہے اور نہایت شدت سے ہوتا ہے۔ مریض کا جی مٹلاتا ہے اور قہیں آتی ہیں ایک دو قے آنے کے بعد کچھ صفرا معدہ سے خارج ہو جانے کی وجہ سے درد میں سکون ہو جاتا ہے۔ مریض کی کینٹی کی رنگیں تیز چلتی اور منہ کا مزہ کڑوا ہوتا ہے۔ زبان خشک اور پیاس کی شدت ہوتی ہے۔ پیشاب گرم اور زرد رنگ کا ہوتا ہے بعض اوقات پیشاب آنے میں خفیف سوزش بھی ہوتی ہے۔

دوسرے بلغمی:

فلگیٹیک ہیڈک Flagmtic Headache

کبھی معدہ میں بلغمی رطوبت جمع ہو کر نظام ہضم خراب کر دیتے ہیں اور ریاح اٹھ کر دماغ کی طرف جاتے اور دوسرے کا باعث ہوتے ہیں۔

اسباب:

بادی ثقیل اور دیر ہضم چیزوں کا استعمال قبض کی دیرینہ شکایت کم چلنا پھرتا پانی یا برف کا بکثرت استعمال کرتا۔

علامات:

مریض کو کھنٹی ڈکاریں آتی ہیں۔ کھانا کھانے کے بعد سینہ پر چلن محسوس ہوتی ہے۔

سر بیماری اور طبیعت بوجھل رہتی ہے۔ بھوک اور پیاس کم معلوم ہوتی ہے۔ کھانا کھانے کے بعد دماغ کی شکایت ہوتی ہے منہ کا مزہ پھیکا ہوتا ہے اور منہ سے بار بار رطوبت خارج ہوتی ہے۔ معدہ میں قرا قرا ریاح دوڑتی معلوم ہوتی ہے۔ بھوک کی حالت میں درد عموماً کم ہو جاتا ہے۔

بلغمی یعنی آدھے سر کا درد:

میگرین ہییمی کریینا Hemicrania Migrain

یہ ایک خاص قسم کا درد ہے۔ جو دروں کے ساتھ ہوا کرتا ہے اکثر تو سر کے نصف حصہ میں دائیں یا بائیں جانب ہوتا ہے۔ لیکن بعض وقت سارے سر میں بھی ہو جاتا ہے۔ لیکن ایک حصہ میں کم دوسرے میں زیادہ ہوتا ہے۔ بعض دفعہ اس کا دورہ طلوع آفتاب سے شروع ہو کر رفتہ رفتہ بڑھتا ہے اور غروب آفتاب تک، گزرنا اٹھتا ہے۔

اسباب:

اس کا سبب ایک بلغمی اور کھاری رقیق رطوبت ہوتی ہے۔ جو زلہ زکام کا باقاعدہ علاج نہ ہونے کی وجہ سے دماغ کی بعض رگوں میں رہ جاتا ہے۔ یہ مرض عورتوں کو بہ نسبت مردوں کے زیادہ ہوتا ہے۔ حیض کا کثرت سے آنا یا عرصہ تک دودھ پلانا یا ڈاگولہ کا مرض ذہن کی خرابی اور رحم کی دیگر خرابیاں بھی اس مرض کا بعض وقت سبب بنتی ہیں۔ حام جسمانی کمزوری، بد ہضمی، تینوالی، کسی کسی چیز کی تیز اور سخت بو تیز روشنی کو بھونو دیکھنا مردوں میں کثرت بجا ممت اور عدم پابندی اصول حفظان صحت بھی اس کے اسباب ہیں۔

علامات:

مریض کا سر گرم ہوتا ہے۔ کانوں میں گنگناہٹ معلوم ہوتی ہے۔ کینٹی کے پاس کی رنگیں تیزی کے ساتھ چلتی ہیں۔ جوں جوں رنگیں زیادہ تڑپتی ہیں درد میں زیادتی ہوتی رہتی ہے۔ قبض کی حالت میں درد زیادہ ہوتا ہے۔ پہلے کینٹی اور ابرو پر دھیمادھیماد درد شروع ہو کر تیز ہوتا ہے۔ یہاں تک کہ تھوڑی ہی دیر میں درد شدید ہو کر سر پھٹنے لگتا ہے۔ مریض کو

روشنی اور چمکدار چیزیں ناگوار معلوم ہوتی ہیں؛ اور اندھیرے کو پسند کرتا ہے۔ جی مستاتا ہے۔ سر میں شدت کی ٹیسس محسوس ہوتی ہیں۔ حرکت کرنے سے درد میں زیادتی ہوتی ہے۔ چکر آتے ہیں اور آنکھوں کے سامنے اندھیرا آجاتا ہے۔

سہر جینوالی یعنی نیند نہ آنا:

ان سومییا Ensomnia

انسانی تندرستی اور صحت کی بقا کے لیے اسباب سے ضرور یہ میں سے سونا اور جاگنا بھی ہے۔ قانون قدرت کے مطابق جب تک کہ تمام افعال پورے ہوتے رہتے ہیں۔ تندرستی بحال رہتی ہے۔ لیکن اس کے خلاف کسی فعل میں بھی کمی بیشی ہو جاتی ہے تو اسی کا نام مرض ہے۔ جس طرح کہ انسان کے لیے کھانا پینا پھرنا حرکت و سکون وغیرہ ضروری ہے اسی طرح دن رات میں چند گھنٹے کے لیے سونا اور آرام کرنا بھی ضروری ہے۔ چنانچہ قدرت نے رات کا وقت اس کے لیے مقرر کیا ہے۔ دن میں کام کاج کرنا اور رات کو کم از کم 6 اور رات سے زائد 10 گھنٹے آرام کرنا یعنی سونا صحت کے لیے ضروری اور لازمی ہے۔ اگر اس میں کسی وجہ سے فرق آجائے تو تندرستی قائم نہیں رہ سکتی۔ چنانچہ نیند نہ آنا بھی ایک بیماری ہے۔ جس کو سہر کے نام سے موسوم کیا جاتا ہے۔ لیکن عمر کی مختلف حالتوں میں نیند کی مقدار بھی مختلف ہوتی ہے۔ چنانچہ بچوں میں جسمی نشوونما کے لیے زیادہ نیند کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس لیے شیر خوار بچے شبانہ روز میں 16 گھنٹے سوتے ہیں اور 4 سالہ بچوں کو شبانہ روز میں 12 گھنٹے نیند کی ضرورت ہوتی ہے۔ پھر 4 سال سے زائد عمر والوں کو 10 گھنٹے اور جوانوں کو 8-9 گھنٹے اور بوڑھوں کو 6-7 گھنٹے نیند کی ضرورت ہے۔ اسی طرح عورتیں مردوں کی نسبت زیادہ سوتی ہیں۔

اسباب:

گرم غذاؤں کا کثرت سے استعمال جسم میں صفراء کی زیادتی رنج و غم کی کثرت دھوپ اور آگ کے پاس دیر تک کام کرنا خون کا جسم سے ٹکنا کسی بڑے کام کی فکر کرنا۔

شراب کی کثرت استعمال سگرٹ و تمباکو کا کثرت سے استعمال کرنا، چائے نوشی کی کثرت، بوگ کا استعمال کرنے اور مباشرت کی کثرت سے دماغ میں گرمی اور خشکی بڑھ کر یہ مرض پیدا ہو جاتا ہے۔

علامات:

رات کو نیند نہیں آتی۔ بعض وقت غنودگی آ کر نیند اچاٹ ہو جاتی ہے۔ تاک کے تھنے خشک ہو جاتے ہیں۔ پیاس کا غلبہ ہوتا ہے۔ سر کے اندر گرمی معلوم ہوتی ہے۔ اگر صفراء کی زیادتی سے ہو تو چہرہ کا رنگ زرد ہو جاتا ہے اور منہ کا مزہ کڑوا ہوتا ہے۔ دل کی حرکت بڑھ جاتی ہے اور طبیعت بے چین اور مضطرب ہو جاتی ہے۔

نیند کی زیادتی:

سنو لینس Somnolense

جیسا کہ پہلے بیان ہو چکا ہے کہ رات دن یعنی 24 گھنٹے میں انسان کو کم از کم چھ گھنٹے ضرور سونا چاہیے۔ اسی طرح نیند مقدار طبعی یعنی دس گھنٹے سے زیادہ آئے تو یہ بھی بذات خود ایک مرض ہے۔ جس کو سہات کے نام سے موسوم کیا جاتا ہے۔ اس مرض کا بیمار خواہ کتنا ہی سوتے لیکن غنودگی برابر چلتی آتی ہے اور کسی طرح اٹھنے کو جی نہیں چاہتا۔ نیند میں ہر وقت مدہوش اور بے حس و حرکت پڑا رہتا ہے۔ اس مرض والے اور غشی کے مریض میں صرف اتنا فرق ہے کہ غشی کا مریض بغیر تدابیر غشی کے صرف جگانے ہی سے بات نہیں کر سکتا اور اس مرض کا مریض بات کر سکتا ہے اور سوال کا جواب دے دیتا ہے۔

اسباب:

سر کو زیادہ سردی لگنے برف اور ٹھنڈی چیزوں کے کثرت سے استعمال کرنے نزلہ اور زکام کے داغی ہونے کی وجہ سے دماغ میں باغمی رطوبات جمع ہو کر اس مرض کو پیدا کرتے ہیں۔ بعض وقت یہ مرض کثرت مباشرت اور زیادہ محنت کرنے، ہضم اور تنکان کی وجہ سے یا عرصہ تک کسی بیماری میں مبتلا رہنے کی نقابت کی وجہ سے اور زیادہ دست آنے یا کسی حصہ

نہم سے زیادہ خون نکل جانے کی وجہ سے کمزوری بڑھ کر بھی پیدا ہو جاتا ہے۔

علامات:

مریض کے سر کا اگلا حصہ بوجھل ہو جاتا ہے اور چہرہ پر بھر بھر اہٹ معلوم ہوتی ہے۔ پٹکوں پر بوجھ ناک اور منہ سے بار بار رطوبت خارج ہوتی ہے۔ سر چھونے سے ٹھنڈا معلوم ہوتا ہے۔ نیند میں مریض کی حالت بالکل ایسی ہوتی ہے۔ جیسے کوئی گہری نیند میں سوتا ہو۔ خراثوں کی آواز بلند ہوتی ہے اور چہرے پر غشی کے مریض کی طرح بڑھ مروگی اور زردی نہیں ہوتی۔ طبیعت سُست اور ہر وقت سونے کی طرف مائل رہتی ہے اور کسی کام کاج کرنے کو جی نہیں چاہتا۔

سردر آنکھوں تلے اندھیرا آتا:

گڈی نس Giddiness (ورنی گو)

سردر ایک حالت کا نام ہے جس میں آدمی کے کھڑا ہونے یا ادنیٰ حرکت کرنے سے آنکھوں نیچے اندھیرا آ جاتا ہے اور وہ اپنے آپ کو قائم نہیں رکھ سکتا۔ یا کسی چیز کا سہارا لیتا ہے۔ یا بیٹھ جاتا ہے یا گر پڑتا ہے۔

دوار چکر آنے کو کہتے ہیں۔ اس میں انسان کو ادنیٰ حرکت کے وقت ارد گرد کی چیزیں متحرک اور چکراتی ہوئی نظر آتی ہیں اور آدمی اپنے سنبھالنے پر قادر نہیں ہوتا۔ بعض وقت ایسی حالت میں گر پڑتا ہے۔

اسباب:

عام جسمانی کمزوری اور ضعف دماغ خون کی خرابی۔ کثرت مباشرت، بادی۔ ثقیل اور دیر ہضم چیزوں کا استعمال۔ منشیات کا کثرت سے استعمال کرنا۔ تبا کو زیادہ پینا۔ دماغ پر چوٹ لگنا۔ عورتوں میں ایام ماہواری کا کثرت سے آنا یا بچنے کو عرصہ تک دودھ پلانا۔ دائمی قبض کا ہونا۔ یا اخلاط اربعہ میں سے کسی خلط کا دماغ میں اکٹھا ہو جانا۔

علامات:

مریض کو اٹھتے بیٹھتے چلتے پھرتے وقت آس پاس کی چیزیں گھومتی ہوئی نظر آتی ہیں۔ یہ مرض خفیف ہو تو چکر کم اور تھوڑی دیر تک آکر جسم کو خفیف نفش ہو کر موقوف ہو جاتے ہیں۔ اگر مرض قوی ہو تو مریض کا دوران سر تیز ہو جاتا ہے آنکھوں کے سامنے اندھیرا سا آ جاتا ہے اور مریض فوراً بیٹھ نہ جائے تو گرنے لگتا ہے یا گر پڑتا ہے۔ مریض کا جی متلا تاتا ہے اور تپتے ہو جاتی ہے۔ جس کے بعد دوران میں تخفیف ہو جاتی ہے۔ اس مرض کے شدید ہونے پر اور دوران کے ساتھ ہونے پر صداع سے اس طرح تشخیص علامات سے تشخیص کرتے ہیں۔ کہ صداع کے مریض کے منہ سے دورہ کی حالت میں کف اور جھاگ نکلتے ہیں اور مریض ہاتھ پاؤں پکھلتا ہے۔ تنفس میں خرخر اہٹ کی آواز آتی ہے۔ لیکن سردرد وار کے مریض میں مخصوص علامات نہیں ہوتیں۔

سرسام۔ ورم دماغ:

مینیجائٹس Meningitis

سرسام "ورم دماغ" ایک نونفاک بیماری ہے۔ جس علاج کی طرف توجہ کرنی چاہیے۔ اس کے علاج کی غفلت سے بیش بہا جان عزیز بہت جلد لقمہ اجل ہو جاتی ہے۔ اطباء نے اس مرض کو حقیقی اور غیر حقیقی دو قسم پر تقسیم کیا ہے۔ حقیقی میں دماغ کے اندر کسی مقام پر ورم پیدا ہو جانے کی وجہ سے دماغ کی حالت خراب ہو جاتی ہے۔ غیر حقیقی تیز بخاروں، دہائی بیماریوں، طاعون، ذات الجنب، نمونیا وغیرہ میں ہو جاتا ہے اور ان امراض کے رو بصحت ہونے پر سرسامی کیفیت بھی جاتی رہتی ہے۔

اسباب:

حقیقی کے لیے تمازت آفتاب، سخت گرمی اور دھوپ میں عرصہ تک بیٹھنا یا راستہ چلنا، صدمہ، ضرب، سقط دماغ شراب خوردگی کی کثرت یعنی چیزوں اور گوشت کا کثرت سے کھانا۔ دائمی شدید در دسر اور قبض کا ہونا یا اخلاط میں سے کسی خلط کا غالب ہونا۔ غیر حقیقی کے لیے

کسی تیز بخار یا وبائی بیماریوں طاعون ذات الجنب، نمونیا وغیرہ کا موجود ہونا۔

علامات:

مریض کے ہوش و حواس میں فورا آجاتا ہے بیجا اور بے عمل ہڈیاں اور کھواس کرتا ہے۔ قلق اضطراب، خوف، روننا یا ہنستا، اختلاط عقل وغیرہ امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔ مرض کے شروع ہونے سے پہلے طبیعت سُست ہو جاتی ہے۔ مزاج چڑا ہوتا ہے۔ درد سراور دوران سر کی شکایت ہوتی ہے۔ مریض کا چہرہ متشکر اور طبیعت بے چین ہوتی ہے۔ مریض کی آنکھیں سُرخ ہو جاتی ہیں۔ اکثر تکلی یا اندھ کر دیکھتا ہے۔ دانت بیٹنا ہے۔ بعض اوقات مریض کا پیشاب اور پاخانہ بلا ارادہ خطا ہو جاتے ہیں۔ مریض بالکل بے ہوش اور بے خبر ہوتا ہے۔ شدت درد اور تواتر تشنج کے سبب مریض غڈ حال ہو کر چیخنے لگتا ہے عضلات پھڑکنے لگتے ہیں۔ شدت ہڈیاں سے مریض ہر وقت کھواس کرتا ہے۔

نسیان:

ڈی منشیا Dementia

آنکھوں سے جو چیزیں اوجھل ہو جائیں ان کی صورت یاد نہ رہے۔ دماغ کی قوت حافظہ کا فساد اور تفکر اور تدبر کا صحیح نہ رہنا نسیان یا اختلاط ذہن کے نام سے موسوم کیا جاتا ہے۔ ڈاکٹروں کے نزدیک نسیان کوئی مستقل مرض نہیں بلکہ بہت سے امراض کی ایک علامت ہے۔ بعض نے اس کو مائیٹو لیا اور جنون کی اقسام میں سے ایک قسم شمار کیا ہے۔

اسباب:

اس کا بڑا سبب آج کل کے نوجوانوں میں مباشرت کی کثرت ہے۔ شراب کی کثرت استعمال، غم و غصہ، دن کے وقت سونا، رنج و فکر، اشیاء منجر، ہنس، پیاز، مسور کی دال، لوبیا، باقلا، گوہی، ہرا دھنیا وغیرہ کثرت سے کھانا۔ منشیات کا استعمال کرنا ذہن کو زنگ آلود کر دیتا ہے۔ دائمی نزلہ زکام کمزوری دماغ کی شکایت سے اور بعض دفعہ گرم چیزوں کے استعمال اور دھوپ میں یا آج کے سامنے زیادہ رہنے سے بھی یہ شکایت ہو جاتی ہے۔

علامت:

مریض نے جو کچھ دیکھا یا سنا ہوتا ہے بھول جاتا ہے سنی ہوئی باتیں اور دیکھی ہوئی صورتیں سوچنے اور فکر کرنے سے بھی یاد نہیں آتیں اور جو خواب دیکھتا ہے۔ بیان نہیں کر سکتا۔ اگر دماغ کی کمزوری کی وجہ سے ہوتو تھوڑی سی محنت کرنے سے سر میں درد ہونے لگتا ہے۔ چکر آتے ہیں اور آنکھوں کے تلے اندھیرا آجاتا ہے۔ اگر نزلہ زکام اور بلغمی رطوبات کی زیادتی سے ہوتو مریض کو نیند زیادہ آتی ہے۔ ناک اور منہ سے رطوبت بار بار نکلتی ہے۔ چہرہ پر بھر بھرا ہٹ اور منہ کا مزہ پھیکا ہوتا ہے۔ اگر گرم اشیاء کی کثرت استعمال سے یا دھوپ اور آج کے سامنے بیٹھنے سے ہوتو مریض کے نیشے بالکل خشک ہوں گے۔ نیند نہ آئے گی۔ بات کرنے میں دشواری معلوم ہوگی۔ قبض کی شکایت ہوگی۔

مانیچولیا:

میلیان کولیا Melancholia

اس بیماری کا مریض انسانیت کا شرف کھو بیٹھتا ہے اور دین و دنیا کے کام کا نہیں رہتا۔ عقل سے بے بہرہ اور سمجھ سے عاری ہو جاتا ہے۔ یہ مریض شروع میں علاج پذیر ہو سکتا ہے پرانا ہونے پر اس کی اصلاح مشکل ہو جاتی ہے۔

اسباب:

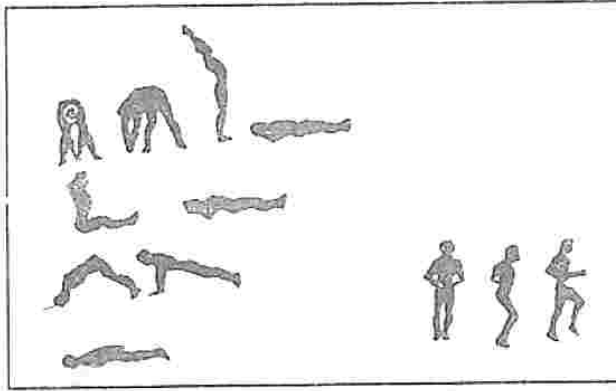
مزاج میں سودا دیت کا غلبہ اور اس کی طرف سے بے اعتنائی۔ افراط غم، بوا سیر اور حیض کے خون کا بند ہو جانا کثرت مباشرت، ریاضت جسمانی کی زیادتی، گرم جگہ میں مدت تک رہنا، تنگیں شورا اور مصالحو دار چیزوں کا استعمال، ترش اشیاء کا کھانا پینا، تنگ اور تاریک مقام میں رہنا، سیاہ لباس اور اشیاء کا پیش نظر رکھنا، کسی غلط میں احتراق ہو کر تحلیل بہ سودا ہو جانا۔

علامات:

مریض کے اذکار خوف اور فساد میں بدل جاتے ہیں۔ یعنی ذہنی ہو جاتا ہے۔ چہرہ

جاتے ہیں۔ چہرہ ڈراؤنا اور نیلا ہو جاتا ہے۔ آنکھوں کے ذیلیہ اوپر کو چڑھ جاتے ہیں۔ کبھی متحرک اور کبھی بے حرکت ہو جاتے ہیں۔ سانس مشکل سے آتا ہے۔ مریض کے منہ سے بھاگ آتے ہیں اور سانس کے ساتھ خراٹے کی آواز ہوتی ہے۔ کبھی زبان دانتوں کے نیچے آ کر کٹ جاتی ہے۔ بول و براز اور منی بعض دفعہ بے خبری میں خارج ہو جاتے ہیں۔

یوگا علاج



یوگا عبادت ہی نہیں بلکہ صحت و توانائی کو برقرار رکھنے کے لیے ورزشوں کا ایک عظیم سلسلہ بھی ہے۔ جو مختلف بیماریوں سے چھٹکارا پانے کے لیے یوگا میٹر یا میڈیکا۔ (Yoga Materia Medica) بھی ہے۔ اس میں یوگا آسنوں کے ساتھ ساری بیماریوں کو دور کیا جاسکتا ہے اور یوں یوگا سب بیماریوں کا ایک موثر اور اچھوتا طریقہ علاج بھی ہے۔ ان یوگا آسنوں پر عمل کرنے سے سب بیماریوں سے چھٹکارا پایا جاسکتا ہے۔

ہندوستان میں خاص کر کلکتہ، بمبئی، پونا اور مدراس میں یوگا آشرم کھلے ہیں جہاں اس طریقہ علاج سے مختلف بیماریوں کا علاج کیا جاتا ہے۔ اس طریقہ علاج کے ماہر یوگی یوگا آسنوں کے ساتھ آیور ویدک دواؤں کے استعمال سے مریضوں کا علاج کرتے ہیں۔ جسے یوگا آیور ویدک کہتے ہیں۔

زیر نظر کتاب جیسا کہ عنوان سے ظاہر ہے یوگا آسنوں سے مختلف بیماریاں کے

پر زردی یا سیاہی غالب ہو جاتی ہے۔ آنکھیں گدلی اور بے رونق اور جلد خشک ہو جاتی ہے اور حیران پریشان رہتا ہے اور ہر ایک چیز سے ڈرتا ہے۔ مقام مہدہ اور جگر پر بوجھ کی شکایت کرتا ہے۔ قبض ہوتا ہے۔ اگر خون میں احتراق پیدا ہونے کی وجہ سے ہو تو مریض وحشت کے ساتھ فرحان و خنداں رہتا ہے اور صفرائیں احتراق پیدا ہونے کی وجہ سے ہو تو ہمیشہ بدخلق اور غضبناک۔ بدحواس حیران و پریشان ہوتا ہے اور بکواس زیادہ کرتا ہے۔ ایسے مریض کو نیند کم آتی ہے۔ اگر احتراق بلغم کی وجہ سے ہو تو ہمیشہ مریض سست اور کسلند ہوتا ہے اور ایک جگہ بیٹھتا رہتا ہے اور احتراق سودا کی وجہ سے ہو تو مریض ہمیشہ خوف کرتا ہے اور ڈرتا ہے اور اس پر ہمیشہ افکار رویہ کا جہوم رہتا ہے۔ بعض وقت روتا اور گزر گزاتا ہے۔

صرع مرگی:

اپنی لسی Epilapsy

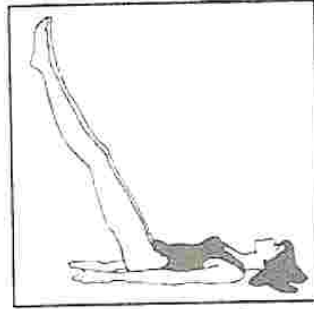
یہ ایک مشہور اور خطرناک مرض ہے جو دورہ کے ساتھ ہوا کرتا ہے۔ اس مرض کے دورہ میں مریض کے آلات حس و حرکت بے نظام ہو جاتے ہیں اور مریض بیہوش ہو کر زمین پر گر پڑتا ہے اور مضطربانہ حرکت کے ساتھ لوٹنے لگتا ہے اور مریض کے منہ سے دورہ کی حالت میں کف یعنی جھاگ نکلنے ہیں۔

اسباب:

عرصہ تک زکام اور نزلہ کا رہنا۔ مرطوب اور خشک غذاؤں کا کثرت استعمال، شکر پدہ کی حالت میں ریاضت کرنا، کثرت صحت دماغی، عورتوں میں فتور جنین، جوانوں میں کثرت مباشرت، جلق وغیرہ کی عادت، شراب خوری کی کثرت، ورم دماغ جہوم رنج و غم، بچوں میں دانت نکالنا، پیٹ کے کیڑے، اچانک خوف کھا جانا، امراض سوداوی، آتشک، وجع المفاصل، انفرص وغیرہ امراض میں سے کسی مرض کا ہونا۔

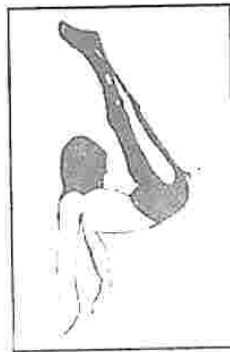
علامات:

دورہ کے وقت مریض ایک چیخ مار کر بیہوش ہو کر گر پڑتا ہے۔ ہاتھ پاؤں اٹھ کر میڑھے ہو



اب پھر اپنی حالت پر آجائیں۔ لمحہ توقف کے بعد دونوں ٹانگوں کو پھر اوپر اٹھائیں۔ ہنٹلے سے سر کی طرف لے جائیں۔ یہاں ٹانگوں کو جھٹکے کے بغیر آہستہ آہستہ پچھلی طرف ہٹکاتے ہوئے سر کی طرف لے جایا جاسکتا ہے۔ بہر حال یہ آسن لگانے والے کی مرضی پر توقف ہے۔ دونوں صورتوں میں جس میں سہولت دیکھے اختیار کرے۔

جیسے ہی کولے فرش سے بلند ہوں۔ ہاتھوں کو فرش سے اٹھا کر کمر کو سہارا دیں اور دونوں ٹانگیں سر کے اوپر سے نیچے زمین کی طرف لے جائیں۔ یہاں تک کہ دونوں پیروں کے نیچے زمین کو چھونے لگیں۔ اب دونوں ہاتھ کمر سے ہٹا کر پھر فرش پر لے جائیں۔ آہستہ آہستہ پھر اپنی اصلی حالت پر آجائیں۔



علاج سے متعلق ہے تو لیجئے ہم اس کی ابتدا سر کی بیماریوں سے کرتے ہیں۔ مذکورہ بالا سر کی بیماریوں کے لیے درج ذیل یوگا آسن مفید ہیں۔

سر کی بیماریاں:

یوگا آسن۔

سورگ آسن۔ دھنورا آسن۔ سرپ آسن۔ وجر آسن۔

سورگ آسن:

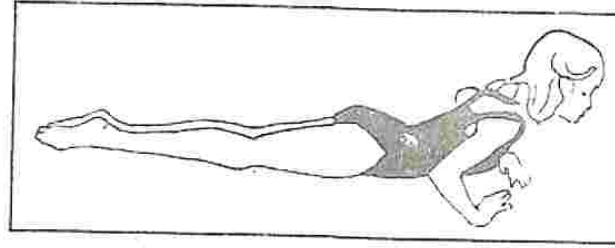


فرش پر چت لیٹ جائیں۔ تھوڑی دیر گہرے آرام کی حالت اور کیفیت طاری کر کے لیٹے رہیں۔ ہتھیلیاں فرش پر رکھیں۔ اپنے پیٹ اور ٹانگوں کے عضلات میں تناؤ پیدا کریں اب اس بات کا خیال رکھیں کہ گھٹنوں میں خم نہ آنے پائے۔ اب ٹانگوں کو آہستہ آہستہ بلند کریں۔ گھٹنے سیدھے رہیں۔ اب ٹانگوں کو آہستہ آہستہ اوپر اٹھائیں۔

دونوں ہاتھوں سے دونوں پہلوؤں کو سہارا دیں۔ ٹانگیں بالکل پھیلائی آسمان کی طرف ہوں۔ ابتدا میں یہ آسن ذرا مشکل ہوگا لیکن پریکٹس کرتے رہنے سے یہ مشکل دور ہو جائے گی۔

سرپ آسن:

اس کو جھنگ آسن بھی کہتے ہیں۔ تاگ انداز نشست۔

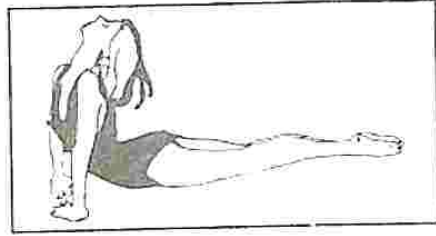


آسن کی تکنیک:

چٹائی پر اٹلے لیٹ جائیں۔ اپنا داہنا رخسار چٹائی پر نکادیں۔ دونوں ہاتھوں اور بازوؤں کو پہلو سے لگائیں۔ جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ پانچ سے دس سینکڑ تک یونہی لیٹے رہیں۔ دونوں پاؤں کے انگوٹھے ملا کر دونوں ناخن فرش پر نکادیں۔ رانوں اور پنڈلیوں میں تناؤ پیدا کر دیں۔ گردن سوز کر پیشانی زمین سے نکادیں۔ دونوں ہاتھ اور بازو ویسے ہی پہلو سے لگے رہیں۔ پانچ سینکڑ اس طرح رہیں۔ پنڈلیوں اور رانوں میں ویسے ہی تناؤ رہنے دیں۔ اب پیشانی کو فرش سے ہٹا کر گردن کو واپس لا کر ٹھوڑی چٹائی پر نکادیں۔ دونوں آنکھوں سے آسمان یا چھت کو دیکھنے کی کوشش کریں اب سینہ آہستہ آہستہ اوپر اٹھائیں۔ چھت یا آسمان کو بدستور دیکھتے رہیں۔ بازو پہلے کی طرح پہلو سے لگے رہیں۔ سینہ جس قدر اٹھا سکتے ہوں اٹھائیں۔ دونوں ہاتھ جو پہلوؤں سے لگے ہوئے ہیں ان کو اٹھا کر سامنے لائیں اور پھر سینے کے نیچے فرش پر نکادیں۔ اس طرح کئی گھنٹوں کا رخ متوازی اور سامنے ہو۔ ان کے درمیان تقریباً چار پانچ کا فاصلہ ہو۔

اب آہستہ آہستہ ہاتھوں اور بازوؤں پر زور دے کر بازوؤں کو سیدھا کرنے کی کوشش کریں۔ سینہ مزید اوپر اٹھائیں اور گردن پیچھے کی طرف جھکائے جائیں چھت یا

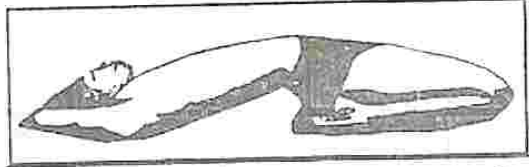
آسان کو پوری آنکھیں کھول کر دیکھنا شروع کر دیں۔ اس پوزیشن میں پانچ سے تیس سینکڑ تاکہ رہیں۔ اب آہستہ آہستہ اسلی پوزیشن پر واپس آ جائیں۔



بھرا آسن:

یوگیوں اور سادھوؤں کا پسندیدہ آسن ہے کئی الٹی حالت کی جیوتی کو چکاتا ہے۔

آسن کی تکنیک:



بیٹھ کر دونوں پاؤں چوتھوں کے نیچے رکھ لیں۔ دونوں ہاتھ گھٹنوں پر ہوں گے۔ اب آہستہ آہستہ پیچھلی طرف جھکیں۔ جھکتے جائیں یہاں تک کہ شانے زمین کے ساتھ لگ جائیں۔ خیال رہے کہ شانے اور پہلیاں زمین سے اوپر اٹھی ہوں جیسا کہ تصویر میں ہے۔ یہ آسن ذرا مشکل ہے لیکن باقاعدہ مشق کرنے سے چند روز بعد یہ مشکل دور ہو جائے گی۔

دھنور آسن:

دھنور آسن میں کمان کو کہتے ہیں۔ یہ آسن کمان سے ملتا ہے۔

حلق کی بیماریاں

آواز بیبھ جانا

ہاؤرسنس : Hoursness

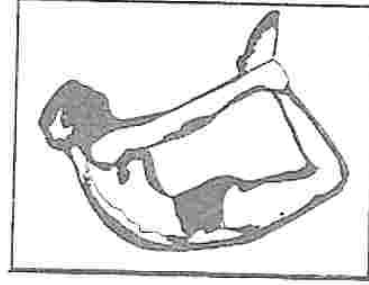
سانس لینے میں ہوا کی آمد و رفت کے لیے حجرہ کا بالائی سوراخ کھلا رہتا ہے۔ ہولتے اور گاتے وقت آواز کی تاریں جو حجرہ کے اندر لگی رہتی ہیں۔ تن کر ہوا کے منفذ کو تنگ کر دیتی ہیں۔ پس ان کھینچی ہوئی آواز یعنی لسان اطرا کی ساخت میں کسی وجہ سے تغیر پیدا ہو کر آواز بیبھ جاتی ہے اور گلا پڑ جاتا ہے۔

اسباب:

دھوئیں غبار وغیرہ کا سانس کے اندر چلا جانا۔ تیز اور تند آواز سے کچھ کام کرنا۔ سردی اور گرمی کی نکلنے والی ہوا سے گانا۔ غلطی سے سینہ دھکا جانا۔ گرمی اور خشکی کی زیادتی یا خلط سرفراوی کا غالب ہو جانا۔ کبھی بارش میں بیٹھنے یا زیادہ سردی لگنے یا ٹھنڈی چیزوں کے کھانے پینے سے بلغم زیادہ پیدا ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے آواز بیبھ جاتی ہے۔

علامات:

اگر گرمی کی وجہ سے ہو تو بیاس زیادہ معلوم ہوگی۔ منہ خشک ہوگا۔ سرفرا کی زیادتی میں زبان کا ذائقہ تلخ ہوتا ہے۔ سردی کی وجہ سے ہو تو گلے میں کھر کھراہٹ اور بوجھ معلوم ہوتا ہے بلغم زیادہ نکلتا ہے۔



آسن کی تکنیک:

سیدھے لیٹ جائیں۔ گھٹنوں کو موڑ کر دونوں ہاتھوں سے دونوں نچے پکڑ لیں۔ اب سانس اندر کی طرف کھینچتے ہوئے جسم کو اوپر اٹھائیں اور جہاں تک جسم آسانی سے اوپر جاسکے لے جائیں۔ جب مزید اوپر نہ جاسکے رک جائیں اور ساتھ ہی سانس بھی روک لیں اور دل میں گنتی شروع کر دیں حتیٰ کہ سو تک پہنچ جائیں اگر سو نہ گن سکیں تو ابتدا میں پچاس تک گنیں۔ اب آہستہ آہستہ سانس باہر نکالتے ہوئے واپس آجائیں اور کچھ دیر سستا کر اسی طرح کے تین یا پانچ چکر سرانجام دیں۔

دوسرا طریقہ:

چٹائی پر الٹے لیٹ جائیں۔ سیدھا رخسار چٹائی پر نکادیں۔ جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ کر آدھا منٹ اسی طرح لیٹے رہیں۔

اب رخسار کو چٹائی سے اٹھا کر ٹھوڈی چٹائی پر رکھ دیں دونوں بازو پیچھے موڑ کر دونوں ہاتھوں سے پاؤں کے پتھے پکڑ لیں۔ اب آہستہ آہستہ سینہ اوپر کی طرف اٹھاتے ہوئے پاؤں کے پتھوں کو گردن کی طرف آہستہ آہستہ کھینچنا شروع کر دیں۔



پھیپھڑے اور سینہ کی بیماریاں

Diseases of The Lungs And Thorux

سینہ اور پھیپھڑوں کی مختصر تشریح اور منافع۔

صدر یا سینہ ایک گاؤم جو ف یا غار ہے۔ جو دستر کے بالائی حصہ پر واقع ہے اور اس طرح پر محدود ہے۔ کہ سامنے کی جانب دونوں طرف کی 6-6 پسلیاں اور ان کے سروں کی نرم ہڈیاں یا غنرفوف اور عضلے اور سینہ کی ہڈی اور پیچھے کی طرف دونوں طرف کی 12-12 یعنی کل 24 پسلیاں اور ان کے عضلات اور پشت کے مہرے یعنی ریزہ کی ہڈی اور پہلوؤں پر کل پسلیاں اور ان کے عضلات واقع ہیں۔

سینہ کے جوڑ کا بالائی حصہ قدرے تنگ اور زیریں حصہ کشادہ ہوتا ہے اوپر کے حصہ کے حدود اس طرح ہیں کہ سینہ کی ہڈی کا بالائی کنارہ آگے اور پشت کا پہلا مہرہ پیچھے اور پسلیوں کا پہلا جوڑا پہلوؤں پر واقع ہے۔ زیریں حصہ بہ نسبت بالائی کے بہت چوڑا اور کشادہ ہے اور جاب عاجز سے بند اور محدود ہے۔ اس جو ف میں جو سامنے کی نسبت پیچھے کو زیادہ گہرا ہے۔ قلب یعنی دل اور آلات تنفس یعنی شش یا پھیپھڑے رہتے ہیں۔ اس کے علاوہ مری یعنی غذا کی نالی یا راستہ اور بعض غدود اور صدر کے اوردہ اور اعصاب وغیرہ بھی پائے جاتے ہیں۔

پھیپھڑے:

تنفس کے خاص آلات ہیں جو تعداد میں دو ہوتے ہیں جو سینہ کے جو ف میں بسبب دل وغیرہ کے علیحدہ علیحدہ رہتے ہیں۔ ہر ایک پھیپھڑا سینہ کے جو ف میں ریزہ کی

ہڈی یا مہروں کے ستوں کی ایک طرف رہتا ہے۔ پھیپھڑوں کی ساخت نرم اور متخلل ہے ان میں نرم گوشت اور غصہ ریف اور قصبہ الریہ اور شریانوں اور وریدوں کی شاخیں اور ورید یانی کی شاخیں پائی جاتی ہیں۔ یہ اپنی ساخت میں اسنج کی طرح ہلکے اور مسابدہ نرم اور نازک ہوتے۔ ان کو دبانیے پر ہوا کا کچھ حصہ خارج ہونے سے ایک قسم کی آواز پیدا ہوتی ہے۔

پھیپھڑوں کی بالائی سطح پر آبدار جھلی اور باقی ساخت میں خاندہ دار جھلی اور نکلیے نرم ریشے اور ہوا کے چھوٹے چھوٹے خانے پائے جاتے ہیں جو باہم مل کر لوتھڑے سے بنا تے ہیں۔ انہی ہوا کے کیسوں یا خانوں میں ہوا کی نالی یعنی قصبہ الریہ کی ہر ایک ہر ایک شاخیں قائم ہوتی ہیں پھیپھڑے کے شریان اور ورید کا جال بھی پھیپھڑے کے ہر حصہ میں پھیلا ہوا ہے۔ یہاں تک کہ ہر ایک ہوا کے کیسے یا تھلی پر شریانی اور وریدی عروق کا جال پھیلا ہوا ہوتا ہے۔ پھیپھڑوں میں بذات حس نہیں ہے۔ لیکن ان کے اوپر جو جھلی استر کرتی ہے وہ حساس ہے۔ پھیپھڑے صورت میں گاؤم اور رنگت میں سیاہی مائل و انداز ہوتے ہیں۔ ہر ایک پھیپھڑے کی پیرونی سطح محدب اور اندرونی سطح محدف ہوتی ہے۔ پھیلا کنارہ مدور اور چوڑا اور لمبا اور اگلا کنارہ پتلا اور چھوٹا اور گہرے شکاف سے چرا ہوا ہوتا ہے۔ بالائی سرا جو پہلی ہڈی سے کچھ اونچا ہے نوکیلا اور زیریں سرا جو جاب عاجز اور دیا فرغند کی بالائی سطح پر واقع ہے ہوا اور جو ف ہوتا ہے۔

ہر ایک پھیپھڑا بذریعہ ایک لمبی اور گہری دراڑ یا شکاف کے بالائی اور زیریں دو اقمروں میں منقسم ہے مگر دائیں جانب کے پھیپھڑے کا بالائی اقمروں بذریعہ ایک اور چھوٹے شکاف کے دو حصوں میں کٹا ہوا معلوم ہوتا ہے۔ اسی وجہ سے تشریح میں دائیں پھیپھڑے میں تین اور بائیں پھیپھڑے میں دو اقمروں شمار ہوتے ہیں۔

مردوں کی بہ نسبت عورتوں کے پھیپھڑے ذرا ہلکے ہوتے ہیں۔ بچپن میں ان کی رنگت گلابی اور جوانی میں سرخ ہو جاتی ہے۔ دایاں پھیپھڑا بہ نسبت بائیں کے بڑا ہوتا ہے۔

تشریح جدید سے ثابت ہے کہ دایاں پیچھڑا وزن میں تقریباً گیارہ چھٹا تک کا اور بائیں دس چھٹا تک کا ہوتا ہے۔

پس پیچھڑے تنفس کے آلات ہیں۔ جن کے ذریعہ ہم نہ صرف سانس ہی لیتے ہیں بلکہ اس عضو رگیس کی جس کو قلب کہتے ہیں اور سلطنت بدنہ میں بمنزلہ بادشاہ کے خیال کیا جاتا ہے۔ یہ داور معاونت بھی کرتے ہیں۔ قلب کو جس وقت روح کی تعدیل اور ترویج کے لیے ہوا کی ضرورت پڑتی ہے۔ تو ان ہی پیچھڑوں کے ذریعہ ہوا باہر سے جذب ہوتی ہے اور ایسی ہوا کی آمد و رفت کو ہم سانس کہتے ہیں۔ پیچھڑے ایسے اعضاء ہیں جو فضلات جسم کو خارج کرتے ہیں مگر ساتھ ہی ان کا یہ فعل ہے کہ وہ خون کو بھی صاف کرتے ہیں۔ صاف اور سرخ خون جسم کی پرورش کے لیے براستہ شراہیں تنفس کے ذریعہ تمام جسم میں چلا جاتا ہے اور مختلف اعضاء کی عروق شریہ تک پہنچ کر وہ کثیف اور سیاہ ہو جاتا ہے۔ جس کا سبب یہ ہوتا ہے کہ اس میں جسمانی فضلات کے دخانی مادے ملا پ کرتے ہیں۔ جب کثیف و ریدی خون پیچھڑوں کے ہوا کیسوں کے عروق شریہ تک پہنچتا ہے تو اس کا رنگ فوراً ہی بدل کر سرخ ہو جاتا ہے کیونکہ خون کا دخانی مادہ ہوائی کیسے کے اندر کوا جاتا ہے اور اس ہوائی کیسے کی لطیف ہوا خون میں مل کر اسے صاف اور سرخ رنگ کا بنا دیتی ہے۔ سانس کی آمد و رفت سینے کی دیوار کے بار بار سکڑنے اور پھیلنے سے ہوتی ہے دم کھینچنے میں خاص عضلات سینے وغیرہ کی حرکت کے سبب سے چھاتی پھیل جاتی ہے اور اسی طرح پیچھڑوں اور جوف سینہ میں ایک خلا پیدا ہوتا ہے۔ جس کا فطرتی نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ باہر کی ہوا پیچھڑوں کے اندر جا کر ان کو اتنا پھیلا دیتی ہے کہ وہ سینے کی دیواروں سے جا لگتے ہیں۔ جب عضلات سینہ ڈھیلے ہو جاتے تو پیچھڑے اپنی ٹپک کے سبب پھر اپنی اصلی حالت پر آ جاتے ہیں اور دیوار سینہ بھی پیچھڑوں کی دیوار کے ساتھ ہی اندر کوبد جاتی ہے اور اس طرح جو ہوا سانس کے ذریعہ اندر گئی تھی وہ اب قلب کی حرارت سے گرم ہو کر اور فضلات کو لے کر باہر نکل آتی ہے۔ اسی کا نام تنفس ہے۔ ایک جوان تندرست آدمی آرام کی حالت میں ایک منٹ میں 15 مرتبہ سانس لیتا ہے۔ چھوٹے بچے بہ نسبت جوانوں کے زیادہ سانس لیتے

ہیں یعنی ایک منٹ میں قریب تیس مرتبہ سانس لیتے ہیں۔ تمام تیز اور گرم چیزیں اور ترش اشیاء پیچھڑوں کو ضرر پہنچاتی ہیں۔ پیچھڑے کے امراض میں زیادہ تر عموماً (جنسی) اور ذیابیط یعنی گولیاں نہایت مفید ہوتی ہیں۔ کیونکہ منہ میں زیادہ دیر تک رہنے اور لعاب نکلنے وقت قصبہ و رید کے قریب گزرنے کی وجہ سے برابر اثر پہنچتا رہتا ہے۔

دمہ Asthema:

یہ ایسا موذی مرض ہے۔ کہ جب انسان کے پیچھے پڑ جاتا ہے تو نہایت پریشان لگتا ہے اور بہت مشکل سے علاج پذیر ہوتا ہے۔ اس مرض میں پیچھڑے کی باریک ہوائی نالیوں میں تشنج ہو کر سانس تنگی سے آتا ہے اکثر یہ مرض دورہ کے ساتھ ہوتا ہے اور اس کی دو قسمیں ہیں۔ خشک اور مرطوب۔ خشک دمہ میں صرف ہوا کی نالیوں اور عضلات تنفس میں تشنج ہوتا ہے۔ جس سے سانس لینے میں دشواری ہوتی ہے۔

اسباب:

نزلہ اور زکام یا کھانسی کی وجہ سے کبھی بلغم پیچھڑوں کے اندر جمع ہو جاتا ہے جس سے سانس لینے میں تکلیف ہوتی ہے اور کبھی پیچھڑوں میں خشکی ہونے کی وجہ سے تجمد و ایف تنگ ہو جاتی ہے اور سانس زک کہ کر آتا ہے کبھی پیچک کی وجہ سے بھی یہ شکایت ہو جاتی ہے۔

علامات:

اگر زکام یا کھانسی کی وجہ سے یہ ہو تو یہ شکایت موجود ہوگی۔ دورہ مرض سے پیشتر اکثر قبض اور نفخ کی شکایت ہوتی ہے۔ پہلے خفیف کھانسی اٹھتی ہے۔ دم لینے میں تکلیف معلوم ہوتی ہے۔ دفعتاً دورہ پڑ جاتا ہے۔ مرلیٹس کا دم گھٹ گھٹ کر آتا ہے کھانسی لھانستے چہرہ سرخ ہو جاتا ہے اور مرلیٹس سے بولا تک نہیں جاتا۔ پھر ذرا سا بلغم خارج ہو کر تمام جسم پر پسینہ آ کر نوبت رنج ہو جاتی ہے۔ وقفہ کی حالت میں مرلیٹس تندرست معلوم ہوتا ہے اور کوئی تکلیف نہیں ہوتی۔

کھانسی:

برانکائٹس: Bronchitis

جس وقت پیپیرہ کسی موذی چیز کے دفع کرنے کے لیے حرکت کرتا ہے تو اس حرکت کو اصطلاح اطباء میں سعال یعنی کھانسی کہتے ہیں۔

اسباب:

کھانسی کا سبب اکثر دماغی نوازل ہوتے ہیں۔ جو پیپیرہ کی طرف گرتے رہتے ہیں اور پیپیرہوں کو ان کے دفع کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ کبھی سردی کی وجہ سے پیپیرہوں میں بلغم زیادہ جمع ہو کر کھانسی کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔ بعض دفعہ گرمی اور خشکی کی وجہ سے بھی کھانسی ہو جاتی ہے۔

علامات:

نزول یا زکام سردی کی وجہ سے ہوتو بچوں اور بوڑھوں اور بلغمی مزاجوں کو سردی کے موسم میں ہوتی ہے۔ چھاتی میں سینے کی ہڈی کے نیچے خراش معلوم ہوتی ہے۔ سانس تنگی سے آتا ہے۔ بار بار کھانسی اٹھتی ہے۔ رات کو سوتے وقت اور صبح کے وقت کھانسی زیادہ ہوتی ہے۔ کبھی سفید زردی مائل بلغم بمشکل خارج ہوتا ہے۔ بعض دفعہ پتلا لیس دار میلے رنگ کا بلغم خارج ہوتا ہے بد پرہیزی کے سبب اس قسم کی کھانسی مستحکم اور مدا می ہو جاتی ہے اور سردی کے موسم میں زیادہ ہوتی ہے۔ گرمی اور خشکی کی وجہ سے ہوتو کھانسی میں بلغم خارج نہیں ہوگا۔ حلق خشک ہوگا اور سینہ پر خراش معلوم ہوگی۔ اس قسم کی کھانسی گرم مزاج اور جوانوں کو موسم گرما میں اکثر ہوا کرتی ہے۔ اگر اس کے علاج کی طرف جلد توجہ نہ کی جائے تو پیپیرہوں میں زخم ہو کر سل ہو جاتی ہے۔

دق:

تھائیسس: Phthisis

پیپیرہوں کے زخم میں جسم از می طور سے ڈبا ہو جاتا ہے۔ اس لیے اطباء قرہ رید

یعنی پیپیرہوں کے زخم کو دق کے نام سے موسوم کرتے ہیں۔ جہاں تک تجربہ سے معلوم ہوا ہے اب تک اس مرض کے لیے کوئی مخصوص دوا یقینی فائدہ کرنے والی دریافت نہیں ہوئی۔ حال علاج کرنے سے اس کا مریض عرصہ تک زندہ رہ سکتا ہے۔

اسباب:

عموماً نزلہ حار کے مواد کے پیپیرہوں سے پرگرنے اور اس میں خراش پیدا ہو جانے یا ذات العجب کا باقاعدہ علاج نہ ہونے اور مو اور رک کر پک جانے سے پیپیرہوں میں زخم ہو جاتے ہیں۔ بعض دفعہ پرانی کھانسی میں علاج کی سبب ترنیمی سے عموماً یہ مرض ہو جاتا ہے۔ چونکہ عرصہ تک کھانسی کے رہنے سے پیپیرہوں سے کمزور ہو جاتے اور ان میں خراش ہو کر زخم پیدا ہو جاتے ہیں۔ تحقیق جدید سے یہ مرض بھی طاعون، سینہ، چیچک وغیرہ امراض کی طرح متعدی ثابت ہو چکا ہے۔ بقول ڈاکٹروں کے دق کے مریض کے بلغم یا تھوک یا بول، براز میں اس مرض کے گرم پائے جاتے ہیں۔ جو تندرست اشخاص کے پیپیرہوں میں بذریعہ ہوا از کر تنفس کے ذریعہ داخل ہو کر یہ مرض موروثی بھی ہوتا ہے۔ مردوں کی نسبت عورتوں کو زیادہ ہوتا ہے اور عموماً بیس بائیس برس کی عمر کے درمیان ہوا کرتا ہے۔

علامات:

مریض کو پہلے خشک کھانسی اور خفیف بخار ہوتا ہے۔ کچھ عرصہ بعد کھانسی میں کبھی خون اور کبھی خشک چھلکے اور کبھی بلغم خون ملا ہوا نکلتا ہے۔ چہرہ سرخ ہوتا ہے۔ آنکھیں جھنسن جاتی ہیں۔ ناخن میڑھے ہو جاتے ہیں اور بعض دفعہ پاؤں پر ورم ہو جاتا ہے۔ جس طرف کے پیپیرہوں میں زخم ہوتا ہے۔ اس طرف کی کروٹ لینے میں تکلیف ہوتی ہے اور کھانسی اٹھتی ہے۔ دق کا مادہ پہلے پیپیرہوں میں جمع ہو کر دانے اور گلیوں کی صورت اختیار کرتا ہے۔ کچھ عرصہ کے بعد یہ دانے، گلیاں پک کر بیج کی مانند ہو جاتے ہیں۔ اس کے بعد یہ مادہ گل کر پیپ میں بدل جاتا ہے اور پیپیرہوں میں غار یا زخم پیدا کر دیتا ہے۔ بعض دفعہ ایسا بھی ہوتا ہے کہ پیپیرہوں میں تو کسی قسم کا زخم نہیں ہوتا لیکن مریض کی ظاہری حالت بعینہ دق

والوں کی سی ہوتی ہے۔ سانس کا تنگی سے آنا۔ شدید کھانسی کا ہونا بدن میں کمزوری کا بڑھنا۔ جسم کا ڈبلا پن وغیرہ سب علامات دق پائی جاتی ہیں۔ اس قسم کے مریضوں میں نہایت غلیظ اور گاڑھی رطوبات ہمیشہ سر سے سینے کی طرف اترتی رہتی ہیں اور چونکہ وہ نہایت سزی ہوئی اور پیپ کے مشابہ ہوتی ہیں۔ ان کے تھوک میں نکلنے سے دق کا شبہ ہوتا ہے۔ اگر چہ دق الحقیقت یہ ہماری ضیق النفس کی ایک قسم ہوتی ہے۔ لیکن علامات دق کی مشابہت اور مناسبت کی وجہ سے اطباء اس کو بھی دق کہتے ہیں۔ لیکن پیچھڑوے کے زخم کی حالت میں دق حقیقی اور اس قسم کو غیر حقیقی کے نام سے تعبیر کرتے ہیں۔ فرق صرف اس قدر ہے کہ دق غیر حقیقی میں محض کچی رطوبات تھوک کے ساتھ نکلتی ہے اور بخار نہیں ہوتا اور دق حقیقی میں پیپ اور خون دونوں نکلتے ہیں اور اس کے ساتھ خفیف بخار بھی ہوتا ہے۔ تشخیص کے لیے اس بات کی ضرورت پڑتی ہے کہ معلوم کیا جائے کہ تھوک کے ساتھ خارج ہونے والی رطوبات محض بلغم غلیظ ہیں۔ یا پیپ امتحان کے لیے تھوک میں خارج شدہ رطوبات کو پانی میں ڈال کر رکھ دیں اور ہلا نہیں نہیں۔ 2-3 گھنٹہ بعد دیکھیں اگر وہ تہہ نشین ہوگئی ہوں تو پیپ سمجھنا چاہیے اگر پانی پر تیرتی رہیں تو بلغم ہے۔ یاد رکھتے ہوئے کولموں پر ڈال کر دیکھیں اگر بد بو اور سرانٹہ اٹھے تو پیپ سمجھیں ورنہ بلغم ہے۔

نزله وزکام:

کنارا کورازا: Catarrh Coryza

فضلات دماغ جب ناک کے راستے بہتے ہیں تو زکام کے نام سے تعبیر کیا جاتا ہے اور اگر سینے کی طرف گرتے ہیں تو نزله کہتے ہیں۔ یہ کثیر القوت بیماریاں ہیں۔ اگر ان کا جلد تدارک نہ کیا جائے تو موذی اور تکلیف دہ ہو جاتی ہیں اور دیگر مہلک امراض کی پیدائش کا باعث ہو جاتی ہیں مثلاً آنکھوں کی بیماریاں ناک اور کان کے امراض گلے اور پیچھڑووں کی اکثر بیماریاں خناق۔ ذات الجنب کھانسی سہل معدے اور امعاء کی بیماریاں۔ اسہال معدی و پیش اور جوڑوں کے درد وغیرہ نزله اور زکام ہی وجہ سے پیدا ہو سکتے ہیں۔ محققین

بدیہ یعنی ڈاکٹروں کے نزدیک زکام ایک قسم کا گرم ورم ہے۔ جو ناک کی میو کس ممبرین یعنی احاد ارتھری میں ہو جاتا ہے۔ اگر یہ ورم طلق تک پہنچ جائے تو اس کو نزله کہتے ہیں۔

اسباب:

ابتداء موسم گرما یعنی موسم بہار میں جبکہ موسم کا تغیر ہوتا ہے یا موسم خزاں میں یعنی بہاروں کے شروع میں یہ بیماریاں شدت سے ہوتی ہیں۔ دماغ کے ضعیف ہونے کی صورت میں دوسرے تیسرے دن تھوڑی گرمی یا سردی دماغ کو پہنچنے سے ان کا دورہ شروع ہو جاتا ہے۔ کثرت مباشرت سے اور دائمی محنت کے زیادہ کرنے سے بھی یہ مرض ہوتا ہے۔ دماغ ضعیف ہو جاتا ہے۔ دھوپ میں چلنے پھرنے یا کسی گرم مسالہ دار غذا کے کھانے سے بڑے بانوں کے سر پر رکھنے اور بوجھ اٹھانے سے صفر از یادہ ہو کر بلغم میں مل کر زکام یا نزله پیدا کرتا ہے بعض دفعہ سرد پانی سے نہانے اور ٹھنڈی ہوا میں نکانہ کر کے سونے اور برف یا دیہی وغیرہ ٹھنڈی چیزوں کے کثرت استعمال سے دماغ میں بلغم زیادہ ہو کر نزله یا زکام پیدا ہو جاتا ہے۔

علامات:

شروع مرض میں طبیعت ست اور کسلند ہوتی ہے کام کاج کو جی نہیں چاہتا۔ پیشانی پر جکڑن اور کینٹیوں پر بوجھ سا معلوم ہوتا ہے۔ ناک بند اور خشک معلوم ہوتی ہے۔ سر میں خفیف درد ہوتا ہے بار بار چھینکیں آتی ہیں اور کچھ عرصہ بعد ناک سے تیلی اور خراشدار رطوبت بہنے لگتی ہے۔ اگر سردی کی وجہ سے ہو تو رطوبت سفید اور غلیظ نکلے گی اور سوزش اور خراش کم ہوگی۔ یا ناک بند ہوگی اور تمام چہرہ میں درد ہوگا۔ اگر گرمی کی وجہ سے ہو تو رطوبت رقیق اور نمکین نکلے گی۔ چہرہ اور آنکھیں سرخ ہوں گی۔ طلق میں خراش اور ناک میں سوزش ہوگی۔ پیاس بار بار لگے گی اور ناک کے تھپتھپنے سرخ ہوں گے۔

تم کر دیں اور زبان نکالتے وقت آگے کو جھک سکتے ہیں۔



مرچو

اثرات:

مندرجہ بالا بیماریوں کے مفید علاج کے علاوہ یہ آسن چہرے کی رنگت کو بھی نکھارتا ہے۔

- چہرے کی جھریوں کو دور کرتا ہے۔
- چہرے کے مہاسے اور کیلوں کے لیے مفید ہے۔
- گلے کی سوزش میں بھی اچھا ہے۔
- گلے پڑے ہوں تو ان کی تکلیف کو رفع کرتا ہے۔
- نظام تنفس کے لیے اکسیر ہے۔
- دہلی ہوئی آواز کو کھواتا ہے۔

حلق اور پھیپھڑوں کی بیماریوں کا یوگا علاج

یہ یوگا آسن حلق اور پھیپھڑوں کی درج ذیل بیماریوں کے لیے مفید ہیں۔

بیماریاں:

آواز بیٹھ جانا۔ دسم۔ گھانسی۔ دق۔ نزلہ و زکام وغیرہ۔

یوگا آسن:

سمہ آسن۔ ورکش آسن۔ سنٹولن آسن۔

سمہ آسن:

اس کو شیر آسن بھی کہتے ہیں۔ اس آسن میں منہ کھول کر زبان جتنی باہر نکل سکے نکالی جاتی ہے۔

طریقہ آسن:

کنول آسن کے اندر میں بیٹھیں۔ دونوں ہاتھ گھٹنوں پر ہوں ہتھیلیاں نیچے کی جانب ہوں۔ آنکھیں بند کر لیں۔ چاہیں تو کھلی رکھیں۔ جیسا کہ تصویر سے ظاہر ہے۔ گہرا سانس لیتے ہوئے جسم کے تناؤ میں اضافہ کریں اور زبان کو آہستہ آہستہ جتنی باہر نکال سکیں نکالیں۔ اس کے ساتھ ہی سانس کو زور زور سے خارج کریں اس حالت میں دس سیکنڈ تک رہیں پھر دھیرے دھیرے سانس لیتے ہوئے زبان کو اندر کرتے جائیں اور ساتھ ساتھ دھڑکوبھی پہلی پوزیشن میں لاتے جائیں۔ چہرے کے تناؤ کو بھی کم کرتے ہوئے

بازوؤں کو آہستہ آہستہ عقب میں لے جائیں اور جھکائیں کہ دونوں ہاتھ آپس میں مل جائیں۔ ایسی حالت میں ہتھیلیوں کا رخ نیچے کو ہوگا۔



اب سر کو عقب میں جھکائیں لیکن جسم کو سیدھا رکھیں۔

اب ٹھوڑی کو جھکا کر سیدھے ہوں۔ بازوؤں کو عقب میں اوپر اٹھائیں اور کمر کو آگے کی جانب سہولت سے ممکن حد تک جھکالیں اور سر کو گھٹنوں کی طرف لے جانے کی کوشش کریں۔



آسن مکمل کرنے کے بعد سات سیکنڈ تک اسی حالت میں رہیں۔ پھر ہاتھ کھول کر پہلوؤں پر لے آئیں۔ چند گہرے سانس لیں۔

ورکس آسن:

اس کو درخت آسن بھی کہتے ہیں۔ یہ آسن درخت سے مشابہت رکھتا ہے۔



تکنیک:

آرام دہ حالت میں سیدھے کھڑے ہوں جیسا کہ اوپر تصویر میں دیا گیا ہے۔ دونوں بازو سیدھے ساتھ لگے ہوئے ہوں۔ اب بازو پہلوؤں سے اٹھا کر سینے پر لے آئیں جیسا کہ نیچے دی گئی تصویر میں دکھایا گیا ہے۔



ستولن آسن:

اسے بازو اور ٹانگ کے پھیلاؤ کا آسن بھی کہتے ہیں۔ یوگیوں اور سادھوؤں کا پسندیدہ آسن ہے۔ کئی سادھو ایک ٹانگ پر کھڑے ہو کر تپسیا کرتے ہیں۔ متواتر کئی کئی روز تک ایک ٹانگ پر کھڑے رہتے ہیں اور چاب کرتے ہیں۔ یورپ میں یہ یوگا آسن مستورات میں بڑی مقبول ہے وہ اسے بطور ہلکی پھلکی ورزش کرتی ہیں۔

تکنیک:

بالکل سیدھے کھڑے ہو جائیں لیکن جسم میں کھچاؤ اور تناؤ کی کیفیت نہ ہو۔ بازو پہلوؤں میں ہوں۔ نظریں سامنے دیوار یا کسی اور چیز پر جمادیں اور مشق کو آخر تک جمائے رکھیں۔ اب اپنا دایاں ہاتھ فضا میں سیدھا بلند کریں۔ دو منٹ لمبے لمبے سانس لیں۔ اب دونوں ہاتھوں سے سانس نہ لیں۔ پہلے دو منٹ تک دائیں ہاتھ سے سانس لیں پھر اس کے بعد بائیں ہاتھ سے دو منٹ سانس اور پھر سانس کو اس کی اپنی رفتار پر چھوڑ دیں یعنی جیسے عام طور پر سانس لی جاتی ہے۔ دائیں بائیں ہاتھ سے سانس لینے کا طریقہ یوگا میں پرانا نام کہلاتا ہے۔ اب بدن کو تان کر وزن دائیں ٹانگ پر منتقل کریں اور بائیں ٹانگ گھٹنے سے دوہری کر کے اس کی ایزی بائیں ہاتھ سے پکڑ لیں۔ جیسا کہ تصویر میں دیا گیا ہے۔



اگر کسی وجہ سے ٹانگ صحیح طور پر پوری طرح دوہری نہ ہوتی ہو اور ایزی کے قریب پہنچ سکے تو جہاں تک پہنچے وہیں تک پکڑ لیں۔

اب آہستگی سے ٹانگ کو کولہے کی طرف لے جائیں۔ اب آپ ایک ٹانگ پر جسم کو متوازن رکھے کھڑے رہیں۔ ابتدا میں ایسا کرنے میں ذرا دشواری ہوگی لیکن پریشان نہ ہوں۔ متواتر مشق کرتے رہنے سے آپ ایک ٹانگ پر کھڑے ہو کر اپنے جسم کا توازن قائم رکھ سکیں گے۔ اب ایسا ہی دوسری ٹانگ سے کریں۔ بالکل سیدھے کھڑے ہو کر دونوں بازو پہلوؤں میں سیدھے لگائیں۔ دایاں بازو اوپر اٹھایا تھا اب بائیں بازو اوپر اٹھائیں۔ آسن مکمل کرنے کے بعد آہستہ آہستہ ہاتھوں کو نیچے لائیں اور پاؤں کو بھی فرش پر رکھ لیں۔

یاد رہے کہ ہاتھ یا پاؤں زور سے نہ گرے۔ اب چند لمبے دم لیں۔ پھر پہلے دائیں ٹانگ کے ساتھ اور پھر بائیں ٹانگ سے یہ عمل کریں۔



سردنگ آسن:

مرگی کے لیے اکیس آسن۔

آنکھ کی بیماریاں

کمزوری نگاہ (Asthenopia):

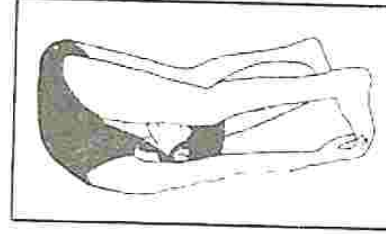
حفظانِ صحت کی عدم پابندی۔ ضعفِ دماغ اور ضعفِ ہنسی کی متواتر شکایت اور ہر مغرب کے درمیان زیادہ کتب بینی سے یہ مرض ہو جاتا ہے۔ آج کل یہ شکایت عام طور پر پائی جاتی ہے۔ جس شخص کو دیکھو عینک آنکھوں پر چڑھائے کمزوری بصارت کا شاک نظر آتا ہے۔ بعض نوجوان ابتدا میں شوقیہ عینک لگاتے ہیں لیکن چند ہی دنوں کے بعد ان کو عارضہ دائمی ہو جاتا ہے کہ عینک اتار کر قریب کی چیز کو بھی دیکھنے سے مجبور ہو جاتے ہیں۔

اسباب:

مباشرت کی کثرت۔ نزلہ زکام یا امراضِ دماغی میں عرصہ تک مبتلا رہنا۔ سرد اور ناپائیدار اشیا کا کثرت استعمال۔ کثرتِ بختِ دماغی کثرتِ مطالعہ یا باریک چیزوں کو بغور دیکھنا۔ تباہ کنوشی اور دیگر مسکرات کا کثرت سے استعمال میں لانا جسم سے خون نکل کر کمزوری کا زیادہ ہو جانا سر پر چوٹ لگنا۔

علامات:

تھوڑی دیر لکھنے پڑھنے یا کوئی نظر کا کام کرنے سے آنکھیں تھک جاتی ہیں اور ان کے سامنے اندھیرا سا آ جاتا ہے کتاب وغیرہ پڑھتے ہوئے حروف پر نگاہ نہیں جمتی اور حروف ناپائیدار نظر آتے ہیں۔ آنکھوں سے پانی آنے لگتا ہے اور سر میں خفیف درد کی شکایت ہو جاتی ہے۔ بعض وقت نظر دھندلی ہو جاتی ہے۔



تکنیک:

فرش پر پت لیٹ جائیں۔ تھوڑی دیر گہرے آرام کی حالت میں رہیں۔ دونوں ہاتھوں کو آہستہ آہستہ اوپر اٹھائیں۔ جب بالکل سیدھی آسمان کی طرف ہو جائیں تو جھکے سے سر کی طرف لے جائیں۔

یہاں ہاتھوں کو جھکے کے بغیر بھی آہستہ آہستہ پچھلی طرف ہینکاتے ہوئے سر کی طرف لے جایا جاسکتا ہے۔ بہر حال یہ آسن لگانے والے کی مرضی پر موقوف ہے۔ دونوں صوتوں میں سے جس میں سہولت دیکھے اختیار کرے۔ اب ہاتھ سر کی طرف لے جا کر دونوں پاؤں کے انگوٹھے پکڑ لیں۔

دو سینکڑی اسی حالت میں رہیں۔ پھر اپنی اصل حالت پر آجائیں تھوڑی دیر آرام کریں۔ پھر یہی آسن کریں۔



اسباب:

آشوب چشم میں علاج کی بے ترتیبی سے یا طبقہ قرینہ میں زخم ہونے کے بعد داغ ادا جانے کے سبب اور درحقیقتہ کی حالت میں اور رد ہے یا پر بال سے قرینہ پر داء خراش کے رہنے یا قرینہ پر پھنسیوں کے ہونے سے اور بچوں کو زیادہ رونے سے بھی یہ مرض پیدا ہو جاتا ہے۔ بچوں کو تو اس مرض سے جلد آرام ہو جاتا ہے بشرطیکہ علاج صحیح کیا جائے اور بہ نسبت بچوں کے جوان اور بوڑھوں کو کم اور مشکل سے آرام ہوتا ہے۔

علامات:

آنکھ کی سیاہی پر سفید نقطہ یا پردہ دکھائی دے گا اور بصارت کم ہوگی۔ یا بالکل جاتی

رہے گی۔

بیماری یا روتو نہ:

ناحت بلا سنڈنس: Night Blindness

ہیمیرل اوپیا: Hemeral opia

اس مرض میں مریض کو اندھیرے میں کچھ دکھائی نہیں دیتا۔

اسباب:

عام جسمانی کمزوری یا آنکھوں پر دھوپ کی تیز شعاع پڑنا۔ مرطوب اور خشکی ہیزوں کا کثرت سے استعمال کرنا معدہ یا دماغ کے اندر غلیظ مادہ کا اجتماع جس سے انجرات لاپٹا اٹھ کر آنکھ میں جاتے اور روح باصرہ کو غلیظ کر دیتے ہیں۔ کبھی دیر تک براق اور روشنی اور ہلدار چیز کو پیش نظر رکھنے سے بھی آنکھ کی رطوبت غلیظ ہو جاتی ہے اور روح باصرہ کی لطافت کم ہو کر یہ شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔ کبھی ایسے لوگ جو ہمیشہ صرف خشک اناج پر گزارہ کرتے ہیں اور کسی قسم کی چکنائی اور گوشت نہیں کھاتے اس مرض میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

آنکھیں دکھنی (Eonjunctinitis):

یہ مرض گرمی کے موسم میں بہ نسبت جاڑے سے زیادہ ہوتا ہے۔ نیز اوائل عمر میں بچوں کو بہ نسبت جوان اور بوڑھوں کے اکثر ہو جاتا ہے۔

اسباب:

دھوپیں یا گرد و غبار کا آنکھوں میں خراش پیدا کرنا سرد ہوا کا لگنا۔ تیز دھوپ اور شدت گرمی کا اثر کرنا زکام اور نزلہ کا ہونا۔ چھوٹے بچوں میں دانت نکالنا کسی گرم یا سرد غلط کا بڑھ جانا کسی سخت چیز کا آنکھ میں پڑ جانا۔

علامات:

بچوں کے اندر کی جھلی اور کبھی ڈھیلے کے اوپر کی جھلی یعنی پردہ ملتے بھی سرخ ہو جاتی ہے اور آنکھ سے رطوبت بہتی ہے۔ اگر گرمی کی وجہ سے دکھتی ہوں تو چہرہ پر سرخی ہوگی۔ آنکھیں زیادہ سرخ ہوں گی۔ آنکھ میں ٹیسیں ہوں گی کپٹی کی رگیں ابھری ہوئی ہوں گی۔ اگر سردی کی وجہ سے ہو تو آنکھوں میں سرخی اور کھٹک کم ہوگی چرک اور چیڑ زیادہ اور پانی کم آئے گا۔ سوکر اٹھنے کے وقت آنکھیں چپک جائیں گی اور ایسا معلوم ہوگا گویا آنکھ میں کنگر پڑ گیا ہے اگر علاج درست نہ کیا جائے تو یہ مرض دیر تک رہ سکتا ہے۔ ورنہ صحیح علاج ہونے کی حالت میں عموماً ایک ہفتہ میں اور زیادہ سے زیادہ اکیس دن میں آرام آ جاتا ہے۔

دھند جالا:

یہ ایک قسم کی سفیدی ہے۔ جو آنکھ کی سیاہی پر پیدا ہو جاتی ہے۔ اگر یہ رقیق ہو تو تمام یا اثر یا جالا کے نام سے موسوم ہوتی ہے۔ اگر غلیظ ہو تو مطلق بیاض کے نام سے موسوم ہوتی ہے۔ اگر غلیظ یا بیڑ ہو تو گل چشم یا پھلی (جیسے ہندی میں ٹینٹ کہتے ہیں) کے نام سے موسوم ہوتی ہے۔

علامات:

دن میں آنکھوں سے نہیں سو جھتا۔ جوں جوں شام قریب ہوتی جاتی ہے۔ قوت
بصرہ اپنا کام کرنے کے قابل ہوتی جاتی ہے اور سورج نکلنے ہی پینائی کا نور ہو جاتی ہے۔ بہ
اہت گرمیوں کے سردی میں شکایت کم رہتی ہے۔ ٹھنڈی چیزوں کے استعمال سے نفع معلوم
ہوتا ہے۔

اہلہ چشم:

اپلی فورا Epiphora

اس مرض میں آنکھ سے ہمیشہ آنسو جاری رہتے ہیں اور ہر وقت آنکھ تر رہتی ہے۔

اسباب:

گردوغبار میں رہنے سے یا آنکھ میں دانے یا پھنسیاں ہونے سے یا آنکھ کی
کمزوری سے اور آنکھ دکنے کی حالت میں کبھی ہاضمہ کی خرابی سے اور آنکھ کی خارش وغیرہ کے
سبب سے بھی یہ شکایت ہو جاتی ہے۔

علامات:

امراض مذکورہ میں سے کسی مرض کا موجود ہونا اور آنکھوں سے آنسو جاری رہنا یا
آنکھ کا ہر وقت آنسو بھرا ہوا ہونا اور تر رہنا ذرا پلک چپکانے سے دو تین قطرہ آنسو کے پلک
ہاتا۔

پر وال:

ٹریکھس Trichiasis

یہ نہایت تکلیف دہ مرض ہے۔ اس میں یا تو پلکوں کے بال اندر کی طرف مڑ کر
آنکھ میں خراش پیدا کرتے ہیں۔ یا پلکوں کے اندر کی طرف بالوں کی ایک اور قطار پیدا ہو
جاتی ہے۔ جو مڑ کر آنکھ میں خراش پیدا کرتے ہیں۔

علامات:

بہریض دن میں دیکھ سکتا ہے۔ جوں جوں دن ڈھلتا ہے اور آفتاب کی روشنی کم
ہوتی جاتی ہے اور شام کا وقت قریب آتا جاتا ہے۔ آنکھ کی پینائی کم ہوتی جاتی ہے۔ گرمیوں
کی بہ نسبت سردیوں میں مرض کی شکایت زیادہ ہوتی ہے اور گرم چیزوں کے استعمال سے
فائدہ معلوم ہوتا ہے۔

جھری یعنی روزگوری:

نکٹول اوپیا Nyctalopia

ڈبے بلائنڈنس Day Blindness

اس مرض میں زیادتی حرارت یا دماغ میں کسی تیز مادے کے جمع ہونے سے روح
بصر نہایت رقیق ہو کر اس قابل نہیں رہتی کہ کوئی چیز اس میں چھپ سکے کیونکہ چیزوں کا چھپنا
روح کے اعتدال پر موقوف ہے رات کے وقت برودت کی وجہ سے روح میں غلطت پیدا ہو
جاتی ہے۔ جس سے چیزیں بخوبی معلوم ہو سکتی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ چوگا دڑ اور چھوٹا دڑ وغیرہ
اپنی روح باصرہ کے تیز اور کمال لطیف ہونے کی وجہ سے دن میں پوری طرح چیزوں کو نہیں
دیکھ سکتے۔

اسباب:

باریک خطوط کے اکثر مطالعات اور بلند آواز سے پڑھنے سے یا شعاع آفتاب کو
دیر تک دیکھتے رہنے سے بھی یہ مرض پیدا ہو جاتا ہے۔ جن لوگوں کو چشم ارزق یعنی کبھی آنکھ
ہوتی ہے اور خشک مزاج والے لوگ اور بوڑھے اور خشک ملکوں میں رہنے والے اکثر اس مرض
میں مبتلا ہوتے ہیں اور خریف کے زمانہ میں یہ مرض اکثر ہوتا ہے۔ کبھی مباشرت کی کمزرت
اور دماغ کی کمزورتی سے روح ضعیف ہو کر اور کبھی اتساع ثقبہ عنینہ میں اور اور ام عنین میں
اور بعض دیگر امراض چشم میں بھی یہ شکایت پائی جاتی ہے۔

اسباب:

گردوغبار میں چلنا بھرنا کثیف ہوا یا خراش دار دواؤں کا استعمال میا اچکیا رہنا..
نراب غذاؤں کا کھانا پینا پہلے آشوب چشم کا ہونا اور بچوں کو صبح کو اٹھ کر ہاتھ منہ نہ دھونے
سے بھی یہ مرض پیدا ہو جاتا ہے۔

علامات:

اکثر بالائی پونے کی اور کبھی دونوں پونوں کی اندرونی سطح پر چھوٹے چھوٹے گلابی
رنگ کے دانے پیدا ہو جاتے ہیں اور ارد گرد درم ہوتا ہے آنکھیں سرخ ہو جاتی ہیں اور اس
سے ہر وقت پانی بہتا رہتا ہے اور پونوں کی اندرونی سطح پر خراش معلوم ہوتی ہے روشنی زری
معلوم ہوتی ہے۔ رات کو سوتے وقت آنکھوں سے رطوبت نکل کر چپک جاتی ہے۔ بعض
وقت سوزش اور کھلی ہوتی ہے۔



اسباب:

سرد مزاج اور بوڑھے لوگوں کو سرد ملکوں اور جاڑوں کے موسم میں یہ مرض اکثر ہو
جاتی ہے۔ یا بچوں پر چوٹ کا لگنا یا ان کا آگ اور گرم پانی سے جل جانا بھی اس کے اسباب
ہیں۔

علامات:

مریض اچھی طرح آنکھیں کھولنے اور بند کرنے اور قوت بصر سے حسب ضرورت
کام لینے سے معذور ہو جاتا ہے آنکھ میں بالوں کی رگڑ اور چبھنے سے درد ہوتا ہے۔ آنسو بہتے
ہیں۔ مرض پرانا ہونے پر طبقہ قرینہ زخمی ہو جاتا ہے اور قرینہ کا زخم مندرل ہونے پر آنکھ میں
سفیدی ہو جاتی ہے۔

گوباخنی Hordisum

اسباب:

آب و ہوا کی خرابی اور غذا کی بد ہضمی یا خون کی خرابی سے کبھی آنکھوں سے زیادہ
کام لینے سے مرض پیدا ہو جاتا ہے۔

علامات:

پلکوں کی جڑ میں پہلے سرخی اور خراش ہوتی ہے جو کھجانے سے تھوڑی دیر کے بعد
دانہ کی برابری اس سے کم و بیش درم ہو جاتا ہے۔

روے Granular ophthalmia:

اس مرض میں پلکوں کے اندر کے کنارے پر چھوٹے چھوٹے بیضوی شکل کے
سرخ دانے نکل آتے ہیں جن سے بچہ تکلیف اور خراش ہوتی ہے۔ کبھی پلکیں بھی سرخ ہو
جاتی ہیں۔

کان کی بیماریاں

(Diseases of The Ear)

کان بہنا (Otorrhea):

یہ مرض اکثر بچوں اور مرطوب مزارعوں کو ہوتا ہے۔ بچوں کو تو بارہ تیرہ سال کی عمر کے بعد خود بخود جاتا رہتا ہے۔ لیکن متواتر کان بہنے سے دماغ ضعیف اور کمزور ہو جاتا ہے۔ اسی لیے ابتدا ہی میں کافی طور پر علاج کر لینا چاہیے تاکہ آئندہ ہولناک اور موذی نتائج پیدا ہونے کا اندیشہ نہ رہے۔

اسباب:

سر دی لگنے سے اور سر کو کھلا رکھنے رات کو کھلی جگہ سر کھول کر سونے سے اور بد ہضمی سے یا کسی خارجی چیز کے کان میں گر جانے سے اور بچوں میں اکثر دانت نکلنے کی وجہ سے کان میں زخم ہو کر کان بہنے لگتا ہے۔

علامات:

کان کا سوراخ متورم اور سرخ ہو جاتا ہے۔ کان کے سوراخ کی بیرونی جھلی میں سوزش ہو کر کان بہنے لگتا ہے۔ ابتدا میں خفیف بخار ہوتا ہے۔ کان میں درد اور بے چینی ہوتی ہے اور درد کی وجہ سے نیند نہیں آتی۔

کان میں گنگناہٹ ہو:

اس مرض میں دماغ کے اندر رریاں اور بخارات کا غلبہ ہونے کی وجہ سے رریاں اور

بیماریوں کا یوگا علاج

بخارات دماغ میں گھومتے ہیں اور مختلف قسم کی آوازیں کانوں میں سنائی دیتی ہیں۔ کبھی کان میں پیپ یا کیڑے پڑ جانے سے یا ضعیف دماغ کی وجہ سے بھی یہ شکایت ہو جاتی ہے۔

اسباب:

بد ہضمی کمزوری جسم میں خون کی کمی نفاخ اور نفل چیزوں کا کثرت سے استعمال لڑنا۔ کسی تیز مادہ کا اکٹھا ہو جانا اور اس سے بخارات کا اکٹھا کر دماغ میں گردش کرنا۔ کان میں پیپ یا کیڑے پڑ جانے۔

علامات:

مرض پیدا ہونے کے پہلے دماغ کے اندر کسی چیز کے حرکت کرتے معلوم ہونا اور آنکھوں کے پونے میں کھپاوت معلوم ہونا اور حالت مرض میں پانی پینے کی آواز یا ٹک ٹک نہیں نہیں اور مختلف قسم کی آوازیں سنائی دینا اور قوت ساعت میں کچھ کمی پیدا ہو جاتا۔

بہرا پن۔ ڈیفنس (Deafness):

یہ عارضہ بڑھاپے میں تو خود بخود بغیر کسی خارجی سبب کے قوت کی کمزوری اور اعصاب پر فتنگی کے غلبہ کی وجہ سے پیدا ہو جاتا ہے۔

اسباب:

بعض دفعہ کان میں میل بھر جانے سے یا کسی تیز اور بلند آواز سے کان کے پردے پر صدمہ پہنچنے مثلاً توپ کی آواز یا بجلی کی کڑک سے اور سخت سردی کے لگنے یا دماغ کے ضعیف ہونے یا کسی خلط غلیظ کے کان میں اکٹھا ہونے کی وجہ سے بھی یہ شکایت پیدا ہوتی ہے کبھی سفر اوی اور تیز بخاروں میں بھی یہ شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔

علامات:

کبھی کانوں میں مختلف قسم کی آوازیں سنائی دیتی ہیں۔ کبھی قوت ساعت ناقص اور کبھی بالکل زائل ہو جاتی ہے۔

آنوزمیا:

اس مرض میں کوئی خوشبودار یا بدبودار چیز سوکھ کر مرلیض اس میں کچھ فرق اور تمیز نہیں کر سکتا۔

اسباب:

بعض دفعہ یہ مرض پیدا ہوا کرتا ہے۔ جس میں علاج معالجہ سے کوئی مفید نتیجہ برآمد نہیں ہوتا لیکن کبھی نزلہ اور زکام اور دیگر امراض دماغی میں عرصہ تک مبتلا رہنے سے غلیظ ناک کی انتہائی گہرائی یعنی قوت شامہ کے عصب کے قریب جمع ہو کر قوت شامہ کو زائل کر دیتا ہے۔

علامات:

پہلے نزلہ زکام کا ہونا سر کی گرانی اور بوجہ معلوم ہونا بولنے میں گنگناہٹ کی آواز معلوم ہونی کبھی کبھی ناک سے غلیظ رطوبت کا خارج ہونا آنکھوں کے پپوں پر بھر بھراہٹ معلوم ہونا اور مرلیض کا کسی چیز کو سوکھ کر اس کی خوشبو اور بدبو معلوم نہ کر سکتا۔

نزلہ انف - ناک سے بوا آنا۔ اوزینا Dycana:

اکثر یہ بیماری نزلہ اور زکام کے علاج کی بے ترتیبی اور اس کے بگڑنے اور بند ہونے کی وجہ سے ہو جاتی ہے۔ عورتیں اور بچے اور سرد مزاج والے اشخاص بہ نسبت گرم مزاجوں کے اس مرض میں زیادہ مبتلا ہوتے ہیں۔

اسباب:

پرانے نزلہ اور زکام کی وجہ سے رطوبت غلیظ ناک کے اندر اکٹھے ہو کر سڑ جاتے ہیں اور جو چیز سوکھی جاتی ہے۔ اس کے ساتھ یہ بدبو مل کر خراب ہو جاتی ہے۔ بعض دفعہ ناک پر چوٹ لگنے یا زخم ہو جانے یا ناک میں کسی غیر جنس کے داخل ہو جانے سے اور بعض دفعہ چیچک آنتک اور خسرہ کی وجہ سے بھی یہ شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔ یہ مرض پرانا ہو جائے تو بعض دفعہ ناک میں کیڑے بھی پڑ جاتے ہیں۔

ناک کی بیماریاں

ڈیزیز آف دی نوز ڈیسیز آف دی نوز

نکسیر پھوٹنا۔ اپس نکس Epistaxis

گرمی کے موسم میں جوان یا دوسوی مزاج اشخاص کو یہ شکایت بدن میں خون کی زیادتی کی وجہ سے اکثر ہو جاتی ہے۔ اس مرض میں ناک کی رگیں خون سے پُر ہو کر پھٹ جاتی ہیں اور ناک سے خون بہنے لگتا ہے۔

اسباب:

بعض دفعہ حرارت جگر اور وبائی بخار اور بچوں میں پیٹ کے کیڑے بھی اس کے اسباب ہوتے ہیں اور نوجوان لڑکیوں میں ماہواری ایام شروع ہونے سے پیشتر بھی کبھی نکسیر پھوٹتی ہے۔

علامات:

سر میں گرمی اور ذہنی معلوم ہوتی ہے۔ ناک کے نقتوں میں جلن اور سوزش بعض دفعہ خارش معلوم ہوتی ہے۔ کمزور بچوں جب کہ پیٹ میں کیڑے پڑ جانے کی وجہ سے ہو تو بچہ ناک نوچتا ہے دھوپ میں چلنے حقہ پینے یا پان چبانے اور ناک کو کھجانے اور چیمک لینے یا زور سے کھکانے سے فوراً نکسیر پھوٹ جاتی ہے۔ بعض دفعہ بغیر کسی حرکت کے سوزش ہو کر نکسیر پھوٹ جاتی ہے اور ناک سے خون بہنے لگتا ہے اور خون کبھی ایک یا دو نقتوں سے قطرہ قطرہ یا دھار بندھ کر بہتا ہے سوکھنے کی قوت جاتے رہنے سے بھی ہو جاتی ہے۔

آنکھ کان اور ناک کی بیماریوں کا

یوگا علاج

آنکھ، کان اور ناک سے متعلق وہ بیماریاں جن کے اسباب اور علامات پچھلے ابواب میں بیان کی جا چکی ہیں۔ ان کے یوگا آسن بطور علاج درج ذیل ہیں۔

ان یوگا آسنوں کو باقاعدہ کرنے والا جملہ بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے اور اگر آنکھ، کان، ناک کی ایسی کوئی بیماری ہو جائے تو مذکورہ آسن کرنے سے دور ہو جاتی ہے۔

یوگا آسن:

مانڈک آسن۔ سور یہ نمسکار یوگ مدھتر آسن۔

مانڈک آسن:

اس آسن کو مینڈک آسن بھی کہتے ہیں۔

آسن کی تکنیک:

فرش پر ٹانگیں سامنے کو پھیلا کر بیٹھ جائیں۔ کمر سیدھی ہو۔ پھر اپنی ایک ٹانگ گھٹنے سے دوہری کر کے پاؤں کے تلوے کو دوسری ٹانگ سے لگا دیں۔ اس عمل میں ہاتھ سے مدد لیں۔

اب دوسری ٹانگ کھینچ کر گھٹنے کو سیدھا کر لیں اور دونوں ہاتھ پیچھے لے جائیں۔

علامات:

خارش ہوتی رہتی ہے۔ مرض سے پہلے زکام اور نزلہ کا ہونا اور اس کے علاج کی بے ترتیبی مریض کی ناک کا اکثر بند رہنا اور منہ سے سانس لینا تنفس سے بدبو کا آنا۔ قوتِ شامہ کا ناقص یا زائل ہو جانا اس مرض کی علامات ہیں۔ جب یہ مرض پرانا ہو جاتا ہے۔ یا آتشک کی وجہ سے ہوتا ہے تو کبھی ناک کی ہڈی گل کر ناک بیٹھ جاتی ہے اور کبھی کیزے بھی پڑ جاتے ہیں۔



یہاں تک سہولت سے جا سکیں لے جائیں۔

پانچ سے دس سینڈ تک اسی حالت میں رہیں۔ آسن کے دوران سانس آہستہ لیں۔



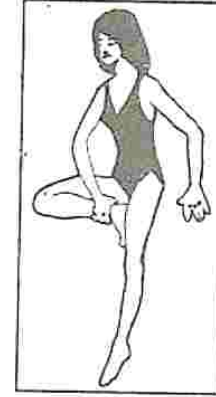
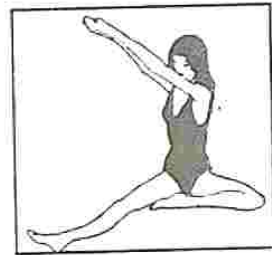
یوگ مدھرا آسن:

یہ یوگا آسن بڑا آسان ہے لیکن کثیر الفوائد ہے یہ آسن سادہ حرکتوں کا بڑا پسندیدہ

آسن ہے۔

آسن کی تکنیک:

فرش پر بیٹھ جائیں۔ دائیں ٹانگ کو باہر پھیلائیں۔ بائیں ٹانگ کو سمیت کر گھٹنے میں جھکاؤ لائیں بائیں پاؤں کا تلوادائیں ران کے ساتھ پوسٹ کریں اور اب دونوں بازو سامنے باہر کی سمت میں پھیلا دیں۔ (دیکھیں تصویر)



سور یہ نمسکار آسن:

یہ بھی گیان دھیان کا سادھی یوگا آسن ہے۔ سور یہ دیوتا کو نمسکار کرنے کے لیے چڑھتے سورج کے سامنے کھڑے ہو کر کیا جاتا ہے۔

آسن کی تکنیک:

چڑھتے سورج کے سامنے تن کر اسی انداز میں کھڑے ہوں کہ دونوں پیروں کا درمیانی فاصلہ 10 سے 12 انچ ہو۔ دونوں ہاتھ سر سے بلند ہوں۔ سانس اندر کھینچیں۔ تھوڑی دیر سینے میں روکے رکھیں اور جب سانس اندر کھینچیں تو آنکھیں بند کر لیں۔ جب تک سانس سینے میں روکیں آنکھیں بند رکھیں۔ اب آنکھیں کھولیں اور سانس کو آہستہ آہستہ خارج کریں۔

اب اپنے جسم کو آہستہ آہستہ سامنے کی طرف جھکائیں اور اپنے سر کو نیچے لائیں کہ وہ دونوں بازوؤں کے درمیان میں رہے۔

اپنی انگلیوں سے فرش کو چھونے کی کوشش کریں۔ اگر ہاتھ زمین تک نہ پہنچیں تو

منہ اور زبان کی بیماریاں

بیان اللعاب۔ رال بہنا:

نایازم (Ptyalism)

یہ بیماری بچوں میں عموماً رطوبت کی زیادتی سے ہوتی ہے۔ مگر بعض اوقات بڑے آدمیوں میں بھی یہ شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔

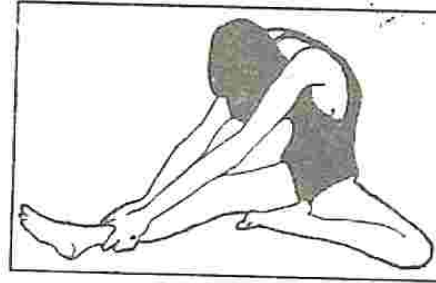
اسباب:

معدہ اور آنتوں میں خراب رطوبت کا جمع ہو جانا یا پیٹ میں کچھ سے پیدا ہو جانا یا ہضم کا خراب ہو جانا یا معدہ میں حرارت کا بڑھ جانا۔ قلاع انجم یا آکلتہ انجم کی شکایت میں بھی منہ سے رال بکثرت بہتی ہے۔ کبھی معدنی یا نباتاتی دواؤں کے کثرت استعمال سے اور پارہ کے مرکبات کے استعمال سے یہ بھی شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔

علامات:

معدہ میں رطوبات فاسدہ کے جمع ہو جانے کے سبب سے ہوتو کھانا کھانے کے بعد رال زیادہ بہنے لگی۔ ہضم کی خرابی کی وجہ سے ہوتو مریض کو کھنی کھنی ڈکاریں بھی آئیں گی۔ ظلم میں ریاح کا غلبہ ہوگا اور گڑ گڑا ہٹ معلوم ہوگی اور ظلم میں بعض دفعہ بیٹھا بیٹھا درد بھی ہوتا ہے۔ اگر کچھ سے یا کدو دانے پیدا ہونے کی وجہ سے ہوتو رات کو سوتے وقت منہ سے زیادہ رطوبت نکلے گی۔ حرارت معدہ کی وجہ سے ہوتو خالی پیٹ اور بھوک کے وقت رطوبت بہنے کی اور پیاس زیادہ لگے گی۔ قلاع اور آکلتہ انجم کی وجہ سے ہوتو منہ میں دانے یا زخم اور

اب آگے کو بھکتے ہوئے دونوں ہاتھوں سے پاؤں کی پنڈلی کو پکڑ لیں۔ لیکن خیال رہے کہ جو ٹانگ گھٹنا جھکا کر سمیٹی ہوئی ہے وہ جہاں تھی اسی صورت میں وہیں رہے۔ ذرا ہلنے نہ پائے۔ اب آہستہ آہستہ جھکتے جائیں لیکن پچھلا حصہ زمین سے مضبوطی سے لگا رہے۔ وہ ذرا بھی اوپر نہ اٹھے۔



اب آہستہ آہستہ گردن جھکا کر آگے لاتے ہوئے ماتھے کو دونوں ہاتھوں کے درمیان پنڈلی سے لگائیں۔ اگر ایسا نہ کر سکیں تو جھکی ہوئی گردن جتنی بھی آگے لائیں لائیں۔ اب آہستہ آہستہ سر اور گردن کو اوپر اٹھاتے ہوئے پیچھے ہٹتے ہوئے اپنی اصلی پوزیشن میں آجائیں اور پھر لمحہ توقف کے بعد یہی عمل دوسری ٹانگ سے کریں۔ اس کے بڑے فوائد ہیں۔



اس بیماری میں زبان کی حس جاتی رہتی ہے اور مریض کو کسی چیز کا مزہ اور ذائقہ معلوم نہیں ہوتا۔ ذائقہ میں یہ بجائے خود مرض نہیں شمار ہوتا۔ بلکہ بعض امراض میں سے کسی مرض کی علامت شمار کرتے ہیں۔

اسباب:

کسی تیز بخار اور سن کر دینے والی چیز کا کثرت سے استعمال کرنا۔ انیون۔ کوکین وغیرہ کے کثرت سے استعمال کرنے سے اور بعض دفعہ نزلہ کی وجہ سے کبھی معدہ اور ہضم کی خرابی سے بھی یہ شکایت ہو جاتی ہے۔ بعض دفعہ کسی بخار اور اشل عاقر قرحا، دارچینی، قرفل، یا گڑ مار بوٹی وغیرہ کے زبان پر ملنے سے بھی تھوڑی دیر کے لیے یہ حالت پیدا ہو کر خود بخود رفع ہو جاتی ہے۔

علامات:

نزلہ کی وجہ سے ہو تو نزلہ موجود ہو گا یا پیلے ہو چکا ہو گا۔ اسی طرح معدہ کی خرابی سے ہو تو بھوک کا نکلنا، قبض ہونا اور کھٹی ذکاروں کا آنا اور پیٹ میں میٹھا میٹھا درد ہونا اس کی علامت ہے۔ منہ سے رطوبت بار بار نکلے گی۔ انگڑائیاں آئیں گی۔ بخارات کے استعمال سے ہو تو پہلے بخار اور سن کرنے والی چیزوں کی کثرت استعمال اس کی شاہد ہوگی۔

لغت زبان ہنگلا کر بولنا:

ہنگلا پن۔ اسٹیئرنگ (Stuttering)

اس بیماری میں مریض ایک ایک کر بولتا ہے اور کلام کو صحت کے ساتھ اور پورا بلدی سے ادا نہیں کر سکتا۔

اسباب:

بعض لوگوں کو تو یہ مرض پیدا ہوتی ہے جو علاج ہے۔ لیکن کبھی فالج یا تشنج یا سرسام کی وجہ سے بھی یہ شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔ بعض دفعہ رطوبت بلغمی سرد اور تر چیزوں کے کثرت استعمال سے پیدا ہو کر زبان کے پٹوں میں انگوڑا کر جاتے ہیں جس سے زبان کے

سوزش ہوگی۔ کسی گرم اور تیز دوا یا پارہ کے مرکبات کے استعمال سے ہو تو بھی منہ اور زبان اور سوزشوں میں تکلیف ہوگی۔

منہ سے بدبو آنا:

اُزل سپسس (Oral Sepsis)

منہ کی بدبو بھی ایک ایسی بیماری ہے۔ جس سے ہر شخص متاثر ہوتا ہے اور خود وہ شخص بھی جس کو یہ بیماری ہوتی ہے۔ نہایت تلک اور زندگی سے بیزار ہوتا ہے۔ جو لوگ صبح کو مسواک کرنے کا خیال نہیں کرتے یا کھانا کھانے کے بعد اچھی طرح منہ صاف نہیں کرتے یا جن کا معدہ خراب ہوتا ہے۔ اکثر اس بیماری میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

اسباب:

بعض دفعہ معدہ کی خرابی اور اس کی حرارت کی زیادتی کی وجہ سے معدہ سے بخارات اُٹھ کر منہ کی طرف آتے ہیں اور بدبو پیدا کرتے ہیں۔ بعض دفعہ معدہ میں بلغم کثرت سے جمع ہو کر متعفن ہو جاتا ہے۔ جس کے بخارات منہ کی طرف چڑھتے ہیں اور منہ سے بدبو آنے لگتی ہے۔ کبھی دانتوں کی عدم صفائی پان اور تمباکو کے کثرت استعمال سے مسوڑھے خراب ہو کر ان میں پیپ پڑ جاتی ہے اور گندہ دہنی کا باعث ہوتی ہے۔

علامات:

حرارت معدہ کی وجہ سے ہو تو خلو معدہ کی حالت میں بدبو زیادہ آئے گی۔ شندری چیزوں کے کھانے کے بعد تخفیف معلوم ہوگی۔ بعض اوقات جی متلائے گا اور صبح کو بھار منہ میں بدبو زیادہ آئے گی۔ اگر معدہ میں بلغم کی زیادتی کی وجہ سے ہو تو متلی زیادہ ہوگی۔ شندری چیزوں سے نقصان ہوگا۔ پیٹ میں نفخ و قراقرم کی آواز ہوگی۔ معدہ میں ثقالت اور بوجھ معلوم ہوگا۔ مسوڑھوں میں پیپ کی وجہ سے ہو تو مسوڑا دبانے سے پیپ ظاہر ہوگی۔

ذائقہ معلوم نہ کر سکتا:

اگوسیا (Ageusia)

بیماریوں کا یوگا علاج

دانتوں کا رنگ خراب ہو جانا:

ٹارتار (Tartar)

بعض اوقات دانتوں پر نیل جھم کر رنگت خراب ہو جاتی ہے۔

اسباب:

دانتوں کو صاف نہ کرنا۔ میل کا جم جانا۔ خراب غذاؤں کا کھانا۔ مسواک کی مدامت نہ کرنا۔ بعض اوقات کسی خلط کا دانتوں کی طرف رجوع ہونا۔

علامات:

دانتوں پر بھورے رنگ کی میل، جم جاتی ہے۔ بعض دفعہ دانتوں کی رنگت سبز یا زرد یا سیاہ ہو جاتی ہے اور بد نما ہونے کے علاوہ آہستہ آہستہ دانت گرنے لگتے ہیں اور زیادتی میل کے باعث بعض اوقات دانتوں میں درد ہو جاتا ہے۔ منہ میں بد بو آنے لگتی ہے اور دانت پٹنے لگتے ہیں۔

مسوڑھوں سے خون جاری ہونا:

بلیڈنگ گم (Bleeding Gum)

اسباب:

کبھی بچوں کے دانت نکلنے کی حالت میں مسوڑھے سوج جاتے ہیں اور کبھی کسی نلٹ کے بڑھ جانے سے یا کسی تیز دوا مثلاً پارہ وغیرہ کے کسی مرکب کو بے احتیاطی کے ساتھ استعمال کرنے سے اور کبھی کسی دانت کی خرابی یا پٹنے سے مسوڑھے متورم ہو جاتے ہیں۔ بعض دفعہ فساد خون کے باعث اور کبھی مسوڑھوں کی رگیں کمزور ہو جانے کے سبب سے مسوڑھوں سے خون جاری ہو جاتا ہے۔

علامات:

اگر خون یا صفرا کی زیادتی کے باعث ورم حار ہو تو ورم کے مقام پر درد اور ٹیسٹیں

بیماریوں کا یوگا علاج

پٹھے ڈھیلے ہو جاتے ہیں اور زبان کو حرکت سے روکتے ہیں اور مریض ایک ایک کر گھٹکو کرتا ہے۔

علامات:

اگر فالج، تشنج یا سرسام کی وجہ سے ہو تو یہ امراض موجود ہوں گے۔ رطوبات بلغمیہ گی وجہ سے ہو تو زبان بوجھل ہوگی منہ سے بار بار رطوبت نبعے گی۔ مریض کے مزاج کا بلغمی ہونا اور بلغم کی دیگر علامات پائی جائیں گی۔

دانتوں اور مسوڑھوں کی بیماریاں:

دانتوں کا درد۔ ٹوتھ ایک (Toothache)

اس موذی درد کی تکلیف کے باعث مریض زندگی پر موت کو ترجیح دیتا ہے۔

اسباب:

دانتوں پر میل کا جمننا دانتوں کو صاف نہ رکھنا۔ شیریں یا ترش اشیاء کا کثرت سے استعمال میں لانا۔ بد ہضمی یا گھٹیا کا ہونا۔ کسی پارہ کے مرکب کا استعمال کرنا۔ یا دانتوں کی جڑوں میں کیڑا پیدا ہو جانا۔ کبھی صفرا یا بلغم کی زیادتی سے بھی شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔ بعض عورتوں کو ایام حمل میں یہ شکایت ہو جاتی ہے۔ یاد رکھنا چاہیے کہ دماغی امراض میں عموماً اس کے قریب والے اعضا بھی مبتلا ہوتے ہیں۔ چنانچہ جن اصحاب کو اکثر نزلہ زکام کی شکایت رہتی ہے وہ اس مرض میں ہی زیادہ مبتلا رہتے ہیں۔ لہذا علاج میں دماغی حالت کا خاص طور پر لحاظ رکھنا چاہیے۔

علامات:

ماؤف دانت میں شدت کا درد ہوتا ہے۔ منہ چلانے سے درد میں زیادتی ہوتی ہے دانت کے نزدیک مسوڑھے متورم ہو جاتے ہیں۔ بعض دفعہ رخسار اور چہرہ پر کبھی ورم ہو جاتا ہے۔

ہوں گی اور ہنجام ورم پر سرخی ہوگی۔ اگر ورم بار دہائی یا سوداوی ہوگا تو ورم کا مقام ہائل سفیدی یا گدلا ہوگا اور درد کم ہوگا۔ اگر خون کا جاری رہنا فساد خون کے سبب سے ہو تو دیگر علامات زیادتی اور فساد خون کی پائی جائیں گی۔ اگر محض رگوں کی کمزوری کی وجہ سے ہو تو رگیں خون سے پر اور نیلی ہوں گی۔ اگر کسی پارہ کے مرکب یا کسی تیز دوا کے استعمال سے ہو تو ایسی دوا کا پہلے استعمال کرنا اس کا مشاہدہ ہوگا کسی دانت وغیرہ کے ہلنے یا خرابی سے ہو تو اس کی تکلیف موجود ہوگی۔

معدہ کی بیماریاں:

درد معدہ۔ (کیسٹر پلینا)

معدہ کا درد ایسی تکلیف دہ بیماری ہے کہ اس کے علاج میں تساہل کرنا بہت ہی تکالیف کا سبب ہوتا ہے۔ کیونکہ یہ اگر عرصہ تک رہتا ہے تو معدہ میں ورم پیدا کر دیتا ہے بعض دفعہ غشی اور تونج کی نوبت پہنچتی ہے۔

اسباب:

کبھی قبض اور بادی غذاؤں کے کھانے سے ہاضمہ خراب ہو کر ریاخ پیدا ہو جاتے ہیں اور درد پیدا کرتے ہیں۔ بعض دفعہ کھانا زیادہ کھانے سے معدہ میں غذا فاسد ہو جاتی ہے۔ تخییر پیدا کرتی ہے جو درد کا باعث ہوتی ہے اور تونج یعنی اچھارہ بھی پیدا کرتی ہے۔

پد مضمی:

سپوسیا (Dyspepsia)

جب معدہ کسی وجہ سے کمزور ہو کر معمولی غذا کو دیر میں ہضم کرتا ہے تو اس کو ضعف ہضم کے نام سے تعبیر کرتے ہیں۔

اسباب:

بھرے پیٹ یا کھانا کھانے پر کھانے سے یا بے وقت اور زیادہ کھالینے سے یا غذا

کو اچھی طرح سے نہ چبانے اور جلد جلد کھانے یا باسی اور ردی غذاؤں کے کھانے سے کبھی گرم اور چرب و چکنی چیزوں اور مصالحہ دار غذاؤں کے کثرت استعمال سے بھی معدہ میں گرمی اور خشکی پیدا ہو جاتی ہے۔ بعض دفعہ حرارت کی زیادتی سے صفر کثرت سے پیدا ہو کر یہ شکایت پیدا کرتا ہے۔ کبھی برف کے زیادہ پینے اور کھانا کھانے کے بعد یا درمیان میں پانی کے کثرت سے پینے یا ٹھنڈی چیزوں یا دُل وغیرہ کے کھانے اور کچی اور قبض غذاؤں کے استعمال سے معدہ میں رطوبت بڑھ جاتی ہے۔ جس کی وجہ سے معدہ کی قوت ضعیف ہو کر یہ شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔

علامات:

اس مرض کی علامت مختلف حالتوں میں بہت مختلف ہوتی ہے۔ لیکن عموماً کھانا کھانے کے 3 گھنٹوں بعد معدے میں تناؤ اور گرانی اور بے چینی معلوم ہوتی ہے۔ کبھی جی مثلاً آتا ہے اور کبھی تھو ہو جاتی ہے۔ کبھی قبض ہو جاتا ہے اور کبھی سفید رنگ کے دست آتے ہیں۔ جن میں غذا اچھے خارج ہوتی ہے۔ کبھی ڈکاریں آتی ہے۔ منہ میں بار بار کھٹا پانی بھر آتا ہے اور منہ کا ذائقہ خراب ہو جاتا ہے۔ طبیعت سست اور کسلند ہو جاتی ہے۔ سر میں درد ہوتا ہے اور دل دھڑکنے لگتا ہے۔ فم معدہ پر دھیمادھیمادرد ہوتا ہے پیشاب سفید رنگ کا آتا ہے اور اس میں سفیدی تہ نشین ہونے لگتی ہے جو غذائے غیر متہضم ہوتی ہے، بعض دفعہ کلیجہ جلتا ہے اور ترش و کھاری ڈکاریں آتی ہیں۔

تلی کا بڑھ جانا:

انفارمنٹ آف دی اسپلین (Inlargment of The Spleen)

یہ مرض جس شخص کو لاحق ہو جاتا ہے تمام کاموں سے یعنی کھانے پینے، چلنے بھرنے اٹھنے بیٹھنے سے معطل و بیکار کر دیتا ہے اور مرلیٹس کی زندگی بیکار ہو جاتی ہے۔

اسباب:

عموماً تو یہ مرض موسمی بیماریوں کے بعد یا بخار کی حالت میں پانی زیادہ پینے سے ہوا

دماغی کاموں میں زیادہ مشغول رہنے سے اعصاب کمزور ہو جاتے ہیں اور انتڑیوں کی قوت دافعہ ضعیف ہو کر قبض کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔ کابل و جودی سے اور کام کاج نہ کرنے اور سست گزار رہنے سے اور عام جسمانی کمزوری اور مرض بوا سیر میں بھی یہ شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔

علامات:

رفع حاجت کے وقت زیادہ دیر لگتی ہے۔ خشک سیاہی مائل اور متعفن براز مشکل سے خارج ہوتا ہے۔ کبھی رفع حاجت کے وقت تھنی براز اور سردوں کی وجہ سے خون یا بلغم بھی آجاتا ہے۔ براز کے دیر تک آنتوں میں رہنے سے شکم میں متعفن ریاخ پیدا ہو کر نفخ ہو جاتا ہے۔ طبیعت سست اور حواس کند ہو جاتے ہیں۔ درد سر کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔ دل دھڑکتا ہے۔ جسم کی رنگت زردی مائل ہو جاتی ہے۔ انگڑائیاں اور جمانیاں کثرت سے آتی ہیں۔ پنڈلیوں میں خفیف درد ہوتا ہے۔

اسبال۔ دستوں کا آنا:

ڈائریا (Diarrhoca)

جب کسی وجہ سے چھوٹی آنتوں کے فعل یا ساخت میں خلل واقع ہو جاتا ہے تو بلا تشخص پانی کے دست آنے لگتے ہیں۔ جو کبھی ایک خاص صورت کے اور کبھی مختلف رنگوں کے ہوتے ہیں اور ان کی تعداد اور مقدار بھی اسباب کے لحاظ سے مختلف ہوتی ہے۔

اسباب:

تشنگ یا باسی یا زیادہ مصالحہ دار غذاؤں یا کثرت سے گوشت اور پکے ہوئے میوؤں کا کھانا یا انتڑیوں میں ورم یا خراش یا زخم یا سہ یا کرم پیدا ہو جانے سے یا بار بار سہلوں کے لینے سے اور کبھی نزلہ زکام کی حالت میں علاج کی بے ترتیبی سے ضعف جگر کی وجہ سے رطوبات معدہ اور آنتوں پر گر کے غذا کو فاسد کر دیتی ہے اور اسبالی شروع ہو جاتے ہیں۔ کبھی ضعف جگر کی وجہ سے غذا پوری طرح ہضم نہیں ہوتی اور فاسد ہو جاتی ہے اور اس قابل

کرتا ہے۔ لیکن بعض دفعہ بلغمی اور سوداوی رطوبات تلی میں جمع ہو کر اس مرض کے پیدا کرنے کا باعث ہوتی ہیں۔ کبھی تلی کی ساخت میں کوئی خرابی پیدا ہو جانے اور ورید باب الکید میں رکاوٹ پیدا ہو جانے سے بھی یہ مرض پیدا ہو جاتا ہے۔

علامات:

صحت کی حالت میں تلی بائیں طرف کی پسیلوں کے نیچے ہاتھ لگانے سے محسوس نہیں ہوا کرتی مگر مرض کی حالت میں وہ بڑھ کر کبھی تمام پیٹ روک لیتی ہے۔ وزن میں بھی بڑھ جاتی ہے۔ پیٹ کو ٹٹولنے سے بخوبی معلوم ہو سکتی ہے۔ مریض کا پیٹ کسی قدر بڑھ جاتا ہے۔ ہاضمہ رُاب ہو جاتا ہے۔ چہرہ اور جسم کا رنگ پیکا سفید مائل بہ سیاہی ہو جاتا ہے۔ آنکھوں میں گدلا بٹ اور تیرگی نمایاں ہو جاتی ہے۔ پیشاب، پاخانہ سفید آتا ہے اور پاخانہ میں کسی قدر سیاہی ہوتی ہے۔ مریض لاغر اور کمزور ہو جاتا ہے۔ چلنے پھرنے سے سانس چڑھ جاتا ہے اور تمام جسم سوکھ جاتا ہے اور تلی کے مقام پر خفیف درد معلوم ہوتا ہے۔ ورم کی حالت میں بخار بھی ہوتا ہے۔ بخار کبھی شدت کے ساتھ اور کبھی خفیف اور لازم ہوتا ہے۔ تلی پر ٹھوکے سے اور انگلی مارنے سے ٹھوس آواز نکلتی ہے۔ دبانے سے درد زیادہ ہوتا ہے۔

قبض:

کانسٹیپیشن (Constipation)

بعض اوقات معمولی طور پر پاخانہ کم آیا کرتا ہے۔ جس کی دو صورتیں ہیں۔ ایک یہ اجابت معمولی اوقات سے دیر میں آئے۔ دوسرے یہ کہ اوقات میں تو تبدیلی نہ ہو۔ مگر مقدار میں کمی آجائے اس کو بھی قبض ہی کہتے ہیں۔

اسباب:

کبھی بلغم کی کثرت یا دیگر وجوہات سے انتڑیوں کی قوت دافعہ ضعیف ہو جاتی ہے۔ کبھی تشنگ دیر ہضم غذاؤں کے کثرت استعمال سے مدے بن جاتے ہیں۔ یا حسب معمول صفرائے انتڑیوں پر گرنے سے اور اخراج فضلہ کے لیے متنبہ نہ ہونے سے بعض دفعہ

نہیں رہتی کہ بدن اس سے غذا لے کر فائدہ حاصل کر سکے۔ یہ غذا لوٹ کر آنتوں کی طرف آتی ہے اور دست شروع ہو جاتے ہیں۔ معدہ ضعیف ہو کر رطوبات زیادہ پیدا کرتا ہے۔ جس کی وجہ سے دست آتے ہیں۔ کبھی خود بخود آنتوں میں بلغمی لیسڈار رطوبات اکٹھی ہو جاتی ہیں۔ جب غذا معدہ سے آنتوں میں آتی ہے تو پھسل جاتی ہے اور دست آتے ہیں۔ کبھی جگر میں حرارت بڑھ کر صفراوی دست آتے ہیں۔ بعض دفعہ دستوں کی راہ خون خارج ہونے لگتا ہے اور بواسیر کی وجہ ہو تو عموماً خون یا خانہ کے ساتھ یا تبا خارج ہوا کرتا ہے۔ کبھی چھوٹے بچوں میں دانت نکلنے کی وجہ سے دست آتے ہیں۔

علامات:

جب غذا کے فاسد ہونے اور غذا کی کثرت استعمال سے دست آئیں تو ایسی حالت میں پیٹ میں تراقر، مروڑ، درد اور نفخ ہوتا ہے۔ تو زبان سلی ہوتی ہے۔ جی مٹلاتا ہے۔ ترش ڈکاریں آتی ہیں۔ کبھی سردی لگتی ہے۔ بار بار پتلے پتلے زردی مائل جھاگ دار یا مٹیالے رنگ کے دست آتے ہیں۔ نزلہ زکام کی وجہ سے ہوں تو نزلہ زکام کی علامت کی موجودگی زیادہ ہونے خصوصاً دن میں سونے کے بعد زیادہ دست آئیں گے۔ پانچ چار دست آنے کے بعد کچھ دیر تک بند رہیں گے۔ دستوں میں کسی قدر جھاگ برآمد ہوں گے۔ جب رطوبات بلغمی کی زیادتی سے اور معدہ کے ضعف کی وجہ سے ہوں تو ایسی حالت میں دست دن کو زیادہ اور رات کو کم آئیں گے۔ دستوں کا توام زیادہ یکساں نہ ہوگا۔ بلکہ کچھ غلیظ اور کچھ رقیق حصہ ملا ہوا خارج ہوگا۔ غذا غیر منہضم خارج ہوگی کھٹی ڈکاریں آئیں گی۔ جب ضعف جگر کی وجہ سے ہوں تو ضعف جگر کی علامات جو پہلے تحریر ہو چکی ہیں پائی جائیں گی۔ معدہ کی حالت درست ہوگی۔ دستوں کا توام یکساں ہوگا۔ دست پتلے زرد رنگ کے گوشت کے حصوں جیسے آئیں گے اور رات کو زیادہ دست آئیں گے۔ جب غذا جگر میں پینچے گی تو کچھ دیر تک متواتر دست آئیں گے اور پھر کچھ دیر کے لیے رک جائیں گے۔ پیشاب کم آئے گا۔ جب آنتوں میں بلغمی رطوبت یعنی آؤں خارج ہوگی۔ آنتوں میں درد

اور مروڑ کی شکایت ہوگی۔ دست کھانا کھانے کے تقریباً ڈیڑھ یا دو گھنٹے بعد شروع۔ دن کو یہ نسبت رات کے زیادہ آئیں۔ پیشاب کی حالت درست ہوگی حرارت جگر کی وجہ سے جب صفراوی دست آتے ہیں تو اس میں سوزش اور جلن ہوتی ہے۔ جگر کے مقام پر ہاتھ رکھنے سے گرم معلوم ہوتا ہے۔ مریض کو پیاس کی شدت ہوتی ہے اور کرب و بے چینی زیادہ ہوتی ہے۔ مریض نہایت کمزور اور لاغر ہو جاتا ہے۔ اگر بواسیر کی وجہ سے خون کے دست آئیں تو بواسیر کے سوں کا موجود ہونا اور دیگر علامات بواسیر پائی جائیں۔

پیش:

ڈیسٹری (Dysentery)

یہ ایک شدید اور تکلیف دہ مرض ہے۔ جس میں بڑی آنتوں میں سے رودہ تو لون اور آخری آنت یعنی رودہ مستقیم میں کسی تیز مادہ کے اجتماع یا انصاف سے اندرونی تلخ پرورم آجاتا ہے یا زخم ہو جاتے ہیں۔ جب ان آنتوں میں کوئی تکلیف پیدا ہو جاتی ہے۔ تو طبیعت اس کو نہایت سختی اور شدت کے ساتھ دفع کرنے کی کوشش کرتی ہے۔

اسباب:

باسا اور نمکین غذاؤں اور گوشت اور سردی ہنسی مچھلی یا زیادہ اٹھے کھانے سے یا کچا دودھ پینے سے یا سخت قبض کی شکایت ہونے سے یا بار بار تیز سہل لینے سے یا خالص سفرا یا صفرا اور بلغم مانخ کے مل کر آنتوں میں پر گرنے سے یا کسی غلیظ لیسڈار یا خشک سدہ ان آنتوں میں پڑ جانے سے یہ شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔ یہ مرض بچوں کو بہ نسبت جوانوں کے اور مردوں کی بہ نسبت عورتوں کو زیادہ ہوتا ہے اور گرم ممالک میں زیادہ ہوتا ہے۔ موسم برسات میں کبھی وباء کے طور پر بھی پھیلتا ہے۔

علامات:

پہلے مروڑ کے ساتھ پتلے پتلے آؤں ملے ہوئے دست آتے ہیں۔ بھوک کم ہو جاتی ہے اور ضعیف بخار ہو جاتا ہے۔ اس کے بعد بار بار پاخانہ کی حاجت ہو جاتی ہے۔ دفع

شکر رہتی:

کراٹک ڈائریا۔ سپرو Chronic Diarrhoea Sprue

یہ ایک قسم اسہال کی ہے جس میں انتڑیاں اور معدہ کی قوت مانسکہ ضعیف ہو جاتی ہے اور انتڑیوں کی اندرونی سطح پر بعض بعض جگہ زخم یادانے بھی ہو جاتے ہیں۔

اسباب:

گرم ممالک خصوصاً ہندوستان میں یہ مرض زیادہ ہوتا ہے اور مردوں کی نسبت عورتوں اور بچوں کو زیادہ ہوتا ہے۔

علامات:

ذرا سے کھانے پینے سے فوراً پاخانے کی حاجت ہو کر پتلا سادست آجاتا ہے شیر خوار بچوں میں بھی دانت نکالنے کے وقت اکثر اس قسم کے دست آجاتے ہیں۔

یوگا علاج:

مذکورہ بالا یوگا آسن منہ، زبان، دانٹوں، مسوڑھوں اور معدے کے امراض کے لیے یوگیوں کے انتخاب کیے ہوئے ہیں۔ ان امراض سے محفوظ رہنے یا ان سے شفا پانے کے لیے درج ذیل یوگا آسن استعمال کریں۔

(یوگا آسن) سور یہ نمسکار آسن۔ پر م آسن۔ کنول آسن۔

سور یہ نمسکار آسن:

تکنیک: چڑھتے سورج کے سامنے تن کر اس انداز سے کھڑے ہوں کہ دونوں پیروں کا درمیانی فاصلہ 10 سے 12 انچ ہو۔ دونوں ہاتھ سر سے بلند ہوں۔

اب اپنے جسم کو آہستہ آہستہ سامنے کی طرف جھکا لیں



حاجت کے وقت کونٹھنا اور زور لگانا پڑتا ہے۔ پیٹ میں شدید درد اور مروڑ ہوتی ہے۔ پاخانہ کم مقدار میں خون اور آنوں ملا ہوا خارج ہوتا۔ کبھی کونٹھنے سے کالج بھی نکل آتی ہے۔ جب مرض شدید ہو جائے تو دن رات میں دس بیس بلکہ تیس چالیس بار اور کبھی اس سے بھی زیادہ دفعہ پاخانہ کی حاجت ہوتی ہے۔ بخار بھی تیز ہو جاتا ہے۔ پیاس بہت لگتی ہے۔ جی متلاتا ہے اور کبھی تے بھی ہو جاتی ہے۔ پیٹ میں درد اور نفخ ہوتا ہے۔ پیشاب بھی سوزش اور تکلیف سے آتا ہے۔ اگر صفرا کی زیادتی سے ہو تو پاخانہ کے بعد مقعد میں سوزش اور جلن معلوم ہوتی ہے۔ سہلہ کی وجہ سے ہو تو بعض دفعہ پاخانہ میں خشک اجزاء یعنی سہلہ سے خارج ہوتے ہیں۔ بعض دفعہ پاخانے کی راہ بہت سا خون خارج ہوتا ہے اور مر فیض نہایت کمزور ہو جاتا ہے۔

ابھارہ:

فلاٹولینس (Flatulence)

اس مرض میں غذا غیر منہضم متعفن ہو کر ریاخ پیدا ہوتے ہیں۔ جن سے پیٹ

ابھر جاتا ہے۔

اسباب:

تھیل بادی اور غلیظ غذاؤں کے کھانے سے یا یاسی کھانا کھانے سے یا سبز ترکاریاں اور مٹھایاں اور میوہ جات کے کثرت سے کھانے کے باعث یہ شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔ بعض دفعہ آرام طلبی سے اور کھانا کھانے کے بعد فوراً سو جانے سے بھی یہ شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔

علامات:

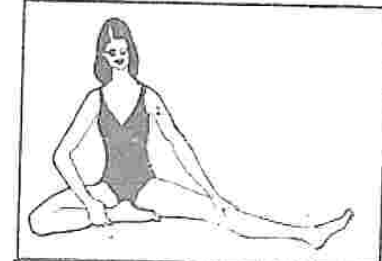
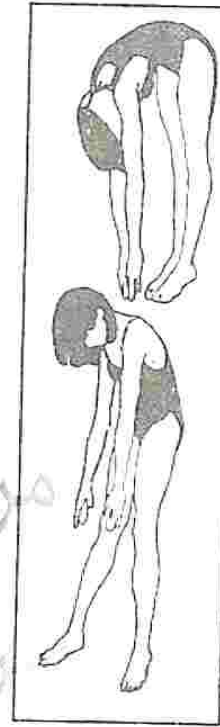
کھانا کھانے کے چند گھنٹہ بعد پیٹ ابھر جاتا ہے اور جب تک ڈکارو نمیرہ آکر ہوا خارج نہ ہو جائے طبیعت ہلکی نہیں ہوتی۔ کبھی زیادتی نفخ سے پیٹ میں درد ہوتا ہے اور دل دھڑکنے لگتا ہے اور پیٹ میں تراقر کی آواز معلوم ہوتی ہے۔

اپنے سر کو نیچے لائیں کہ دونوں بازوؤں کے درمیان میں رہے۔ اپنی انگلیوں سے فرش کو چھونے کی کوشش کریں۔ اگر ہاتھ زمین تک نہ پہنچیں تو جہاں تک سہولت سے جا سکیں لے جائیں۔ پانچ دس سیکنڈ تک اسی حالت میں رہیں۔ آسن کے دوران سانس آہستہ لیں۔

آسن کے اختتام پر آہستہ آہستہ کمر کا جھکاؤ ختم کرتے ہوئے سیدھے کھڑے ہو جائیں۔ تھوڑی دیر دم لیں۔ پھر دوبارہ یہی مشق دہرائیں۔ سیدھے کھڑے ہو جائیں۔ آہستہ آہستہ جھکتے ہوئے انگلیوں سے فرش کو چھوئیں۔ آہستہ آہستہ پورا اٹھتے ہوئے پھر سیدھے کھڑے ہو جائیں۔

پریم آسن:

یوگا سادھی میں یہ سب سے زیادہ مستعمل انداز نشست ہے۔ کہتے ہیں شیواجی مہاراج کا مخصوص سادھی آسن یہی ہے۔



کنول آسن:

ابھیاس: ہری ہری گھاس پر، پاک صاف مٹی، پتھر، چٹان، چٹائی یا فرش پر بیٹھ کر ٹانگیں سیدھی پھیلائیں۔ ان میں تناؤ اور گھپاؤ ڈرانے ہو کر کمر سیدھی رہے۔ اب ٹانگوں کو انگریزی حرف "V" کی شکل میں پھیلائیں۔ پھر بائیں ٹانگ کو

تھمکاتے ہوئے بائیں پاؤں کو دوسری ٹانگ کی طرف پھیلائیں اور دونوں ہاتھوں کی مدد سے پاؤں کے تلوے کو دائیں ران کے اندرونی جانب جس قدر ممکن ہو بلندی پر رکھیں اور ممکن حد تک سہولت کے ساتھ گھٹنے کو فرش کی طرف جھکائیں۔



یہی عمل دہرا کر دایاں پاؤں بھی جسم تک پہنچائیں اور اپنے ہاتھ کی مدد سے انٹھا کر بائیں پنڈلی یا ران پر رکھ دیں اور گھٹنے آہستہ آہستہ فرش کی طرف جھکا دیں۔ کمر سیدھی ہوگی۔ بیضا ٹھرا ہوگا۔ کندھے عقب میں جھکے ہوں گے اور کلائیوں گھٹنوں پر ہوں گی۔

دونوں ہاتھوں سے انگوٹھے اور انگشت شہادت آپس میں ملی ہوں گی اور باقی آرام اہ حالت میں ہوں گی۔



یہ بھی کنول آسن کا انداز نشست ہے۔ تصویر میں دیکھنے کے مطابق تلوے کے مطابق تلوے سے تلو اور ایزلی سے ایزلی جوڑ کر بیٹھیں۔

کہنیاں گھٹنوں کا سہارا لیے ہوئے ہوں۔ ہتھیلیاں نسیکارم کے انداز میں ملی ہوں۔ ٹانگ پر ٹانگ جما کر بیٹھیں۔ ہاتھوں کے پچھلے ہونے ہوں اور ہاتھوں سے پاؤں کے انگوٹھے پکڑ لیں۔

ہائیں ہاتھ سے دائیں پاؤں کا انگوٹھا اور دائیں ہاتھ سے بائیں پاؤں کا انگوٹھا۔ اس آسن میں دھڑ کو چکر میں گھمائیں۔ لیکن جسم کو جھکنے یا ڈھیلا نہ ہونے دیں۔ اس آسن میں یکسوئی کا ہونا بڑا ضروری ہے۔ ارتکا توجہ پر کافی اٹھمار ہے۔

کنول آسن کے مزید تین انداز

پہلا انداز:

کنول آسن کے انداز کا طریقہ پہلے بیان کیا جا چکا ہے۔ فرق بس اتنا ہے کہ بازو پہلوؤں کے بجائے سامنے ہوں گے اور یوں ہوں گے جیسا کہ تصویر سے ظاہر ہے۔



دوسرا انداز:

چٹائی، فرش یا بری بری گھاس پر بیٹھیں ناگوں کو گھٹنوں سے دہرا کر کے بیروں کے تلووں کو ایک دوسرے سے ملا دیں۔



کمر کو سیدھا رکھیں۔ دونوں ہاتھوں سے پاؤں پکڑ لیں۔ ایڑیاں جس قدر ممکن ہوں جسم کے قریب ترائیں اور گھٹنوں کو ممکن حد تک نیچے کی طرف جھکائیں۔
تیسرا انداز:

یہ آسن کی مکمل شکل ہے۔ اس حالت میں پانچ سینکڑ تک رہیں۔ پھر پاؤں کے بندوں کو جوڑ کر گھٹنے اوپر لاکر آرام کی حالت میں آجائیں۔
یہ مشق چند بار مزید کریں اور آسن کے مکمل حالت میں رہنے کے وقت کو آہستہ آہستہ بڑھاتے جائیں۔



اثرات:

یہ: یوگی دیوتاؤں کا من پسند آسن ہے۔
دینے گئے امراض کے علاوہ مستورات کے جملہ امراض کے لیے بھی مفید ہے۔
پراگندہ خیالی سے بچاتا ہے۔
ڈراؤنے سپنوں (کابوسی خوابوں) کے لیے دافع ہے۔

من چو
ن
ص

دل کی بیماریاں

دل کی دھڑکن (Palpitation):

بعض دفعہ دل کو کسی تکلیف کے پہنچنے سے اس میں مضطربانہ حرکات پیدا ہو جاتی ہیں۔ اس کو خفقان کہتے ہیں۔ لیکن کبھی قلب کی جھلی کو بھی کوئی تکلیف یا صدمہ پہنچتا ہے تو دل کی دھڑکن شروع ہو جاتی ہے۔

اسباب:

کبھی ہنسی کی خرابی اور تھیر کی وجہ سے گرم بخارات قلب کی طرف پہنچ کر یہ شکایت پیدا کرتے ہیں اور بعض دفعہ برودت کی وجہ سے اور بلغمی مادہ کے دل کے پردہ میں جمع ہو جانے سے ریاخ ہوتی ہیں۔ جس کی وجہ سے قلب پر بوجھ پڑتا ہے اور قلب مضطربانہ حرکات اس کے اذبح کرنے کے واسطے کرتا ہے۔ لیکن تمباکو نوشی کی کثرت اور چائے یا شراب کے کثرت سے پینے سے کثرت جماعت اور طلق سے۔ دماغی اور جسمانی محنت کی کثرت سے یا رنج و غم نکر و تردد کے پے در پے واقع ہونے سے نازک مزاجی اور کمزوری سے بعض دفعہ تیز اور سخت بخاروں کے امد یا طاعون اور وبائی امراض ہیضہ وغیرہ میں مبتلا ہونے سے اور عورتوں کو اشتقاق الرحم کی شکایت سے یا سرگی، برعشہ، جنون، مائیٹو لیا وغیرہ کی شکایات سے بھی یہ شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔

علامات:

خفیف اتفاقی حادثہ یا تیز چلنے یا میڑھوں پر چڑھنے سے یا جوش اور غصہ وغیرہ سے دل دھڑکنے لگتا ہے۔ جب زور زور سے دل دھڑکنے لگتا ہے تو سینے پر دھڑکن محسوس آتی ہے اور ایسا معلوم ہوتا ہے کہ دل ڈوبا جاتا ہے۔ آنکھوں کے سامنے اندھیرا آ جاتا

ہیمایٹائیسس (Haemoptysis):

اسباب:

منہ سے جو خون نکلتا ہے تو بعض دفعہ منہ کے اجزاء مثلاً سوزھوں وغیرہ سے یا اجزائے حلق مثلاً لہات "کوا" یا تالو سے یا سر سے حلق کی جانب اترتا ہے یا حجرہ یا قصبہ الریہ سینہ اور پیچھے پڑے سے یا مری معدہ اور نگر میں سے کسی عضو سے یا دل سے آتا ہے۔ لیکن اکثر پیچھے پڑوں کے بعض امراض مثلاً ذات الریہ اور شدید کھانسی اور خصوصاً دق کے مریض خون تمبوکا کرتے ہیں اور کبھی نزلہ کی وجہ سے بھی خون منہ سے آتا ہے۔

علامات:

جو خون منہ کے اجزاء یعنی سوزھوں اور دانتوں کی جڑوں سے آتا ہے۔ وہ تمبوکا کے ساتھ نکلتا ہے اور جو اجزائے حلق یعنی کوا یا تالو یا کسی حلق کے غدود متورم سے آتا ہے وہ کھنکار کے ساتھ آتا ہے۔ وہ کبھی کھنکار کے ساتھ آتا ہے مگر اس کے ساتھ نکیر کی علامات گلے میں خراش اور خشک کھانسی ہوتی ہے اور دم لینے میں تکلیف ہوتی ہے اور اس کے بعد سر میں ہلکا پن معلوم ہوتا ہے اور جو خون حجرہ یا قصبہ الریہ سے آتا ہے۔ وہ بھی کھنکار کے ساتھ آتا ہے۔ مگر مقدار میں کم ہوتا ہے اور دورہ کے ساتھ آتا ہے اور جو سینہ سے آتا ہے۔ وہ بہت زیادہ کھانسنے سے آتا ہے۔ تمبوکا درد کے ساتھ اور سیاہ رنگ کا جما ہوا ہوتا ہے۔ سینہ میں تناوت اور گرانی محسوس ہوتی ہے اور بعض دفعہ سانس لینے میں تکلیف ہوتی ہے اور جو خاص پیچھے پڑے سے آتا ہے۔ وہ پتلا، سرخ، کفدار اور کھانسی کے ساتھ نکلتا ہے۔ مگر اس کے ساتھ درد نہیں ہوتا۔ اگر پیچھے پڑے کی کوئی رگ پھٹ جانے سے یکبارگی بہت سا خون خارج ہو جائے یا دل سے خون آئے تو بعض دفعہ نشی اور کبھی ہلاکت بھی واقع ہوتی ہے اور جو خون مری معدہ یا نگر سے آتا ہے وہ تے کے ذریعہ نکلتا ہے اور اس کا رنگ سیاہی مائل ہوتا ہے اور اس میں کسی قدر غذائی ہوئی ہوتی ہے اور مقام معدہ پر چلن اور گرمی محسوس ہوتی ہے۔



پیشاب میں خون آنا

(Hematuruhea)

اس مرض میں پیشاب خون آمیز آتا ہے۔ بعض مقامات میں یہ مرض بھی مقامی

ہوا کرتا ہے۔

اسباب:

گرم چیزوں کے کثرت سے استعمال کرنے سے یا گردوں اور مثانہ میں پتھری
ہو جانے سے یا چوٹ لگ جانے سے اور کبھی تیز بخاروں کے بعد بھی اور کبھی بوا سیر کا خون
بند ہو جانے سے یا عورتوں میں حیض رُک جانے سے یہ شکایت ہو جاتی ہے اور ترقحہ گردہ یا
مثانہ اور ترقحہ قصبہ میں بھی پیشاب خون آمیز آنے لگتا ہے۔

علامات:

کبھی پیشاب کے ساتھ ملا ہوا خون آتا ہے اور کبھی پیشاب سے پہلے یا پیچھے خون
آتا ہے اور کبھی بجائے پیشاب کے خالص خون ہی آتا ہے۔ بعض کمزور اشخاص میں اس
مرض کے شروع ہونے سے پہلے سردی لگتی ہے۔ مریض کا نپتا ہے۔ پھر تھوڑا بہت خون آمیز
پیشاب آتا ہے اور چند گھنٹوں کے بعد خود بخود درست پیشاب آنے لگتا ہے۔ جب مثانہ
سے خون آتا ہے تو پیشاب میں ملا ہوا آیا کرتا ہے۔ جس کے سبب پیشاب کا رنگ سیاہ ہوا
کرتا ہے تو کمر میں گردوں کے مقام پر درد ضرور ہوا کرتا ہے اور پیشاب گوشت کے دھون
ہوا سرخ ملا ہوا ہوتا ہے اور جب غدہ قدامیہ سے خون آتا ہے تو وہ پیشاب سے پہلے آیا کرتا
ہے۔ لیکن یہ دوائے گردے ہی میں بن کر رہ جاتے ہیں اور رفتہ رفتہ گردہ ہی میں بڑھ کر پتھری

ہے۔ کبھی مریض بے ہوش ہو جاتا ہے۔ نبض میں سرعت اور تواتر پایا جاتا ہے۔ پیشاب کی
رنگت سرخ اور پاخانہ خشک ہوتا ہے اور قبض دائمی کی شکایت ہوتی ہے۔ جب مریخ اور بلنم کی
وجہ سے ہو تو مریض کو آنکڑائیاں اور جمائیاں بہت آتی ہیں۔ پیشاب سفید اور غلیظ ہوتا ہے
بھوک کم لگتی ہے اور طبیعت ست رہتی ہے۔

وجع القلب۔ درد دل (Angina Pectoris):

کبھی دل کے مقام پر اس قدر شدید درد ہوتا ہے کہ مریض برداشت کی طاقت
نہیں رکھ سکتا اور دم بند ہونے کی وجہ سے مریض قریب المرگ ہو جاتا ہے۔

اسباب:

بد ہضمی، نفخ شکم، قبض کا ہونا۔ شراب خوری کی کثرت، دفعہ رنج و غم اور غصہ کا وارد
ہونا۔ ورزش کی کثرت اور بعض دل کی بیماریاں۔ جماع کی کثرت وجع المفاصل اور نفرتس یا
دل پر چربی کا پیدا ہونا اس کے اسباب ہیں۔

علامات:

یہ مرض پہلے دفعتاً شروع ہو جاتا ہے۔ بعد شدت کے ساتھ دورہ کے طور پر ہوتا
ہے۔ پہلے دورہ سے اگر مریض بچ جائے تو کچھ دن بعد یا چند ماہ کے بعد اس کا دوسرا دورہ
پہلے دورہ کی نسبت شدید پڑتا ہے اور تیسرا دورہ دوسرے دورہ کی نسبت شدید اور جلدی پڑتا
ہے۔ دورہ سے پہلے مریض کو کچھ بے چینی معلوم ہوتی ہے۔ مقام قلب پر گرانی اور بوجہ معلوم
ہوتا ہے۔ پھر دل میں سخت درد معلوم ہوتا ہے۔ تکلیف کی شدت سے مریض نہایت کمزور ہو
جاتا ہے۔ پسینہ آکر جسم تر ہو جاتا ہے۔ کبھی ساتھ ہی تپ بھی ہو جاتی ہے۔ سخت دم کشی
کی حالت میں مریض کو موت کا اندیشہ ہوتا ہے۔ دل دھڑکتا ہے۔ آنکھوں کے ساپنے
اندھیرا آجاتا ہے اور پیشانی پر پسینہ آجاتا ہے۔ بدن سرد اور نبض نہایت خفیف اور صغیر ہو جاتی
ہے۔ لیکن ہوش و حواس درست رہتے ہیں۔ دورہ کی حالت دو تین منٹ یا بعض دفعہ گھنٹہ دو
گھنٹہ تک بھی رہتی ہے۔

بن جاتی ہے۔ جب کبھی پتھری گردے میں ہو یا گردے سے ریگ آتی ہو تو کمر میں دھیمہ دھیمہ درد ہوتا ہے۔ جس کی ٹیمیں خضیہ، ران اور کبھی شفتہ تک بھی جاتی ہیں۔ بھاگنے دوڑنے یا اونٹ کی سواری کرنے سے درد میں شدت ہو جاتی ہے۔ پیشاب کی بار بار حاجت ہوتی ہے اور پیشاب میں خون ملا ہوا آتا ہے یا پیشاب کے بعد خون آتا ہے۔ بعض دفعہ قبض ہوتا ہے اور مریض کوتے بار بار آتی ہے۔ جب دونوں گردوں میں بڑی بڑی پتھریاں موجود ہوں تو گردے پیشاب کو دفع نہیں کر سکتے اور پیشاب بند ہو کر مریض مر جاتا ہے اور جب پتھری مٹانے میں ہوتی ہے تو مٹانہ (پیڑو) کے مقام پر بوجھ معلوم ہوتا ہے اور پیشاب کر چکنے کے بعد ایسا معلوم ہوتا ہے کہ گویا ابھی مٹانہ میں پیشاب باقی ہے۔ پیشاب اکثر غلیظ آتا ہے۔ چلنے پھرنے یا کوئی زور کا کام کرنے سے تکلیف ہوتی ہے۔ ریگ گردوں سے اکثر سرخ رنگ کی خارج ہوتی ہے اور مٹانہ سے سفید اور بھورے رنگ کی۔ شام کو پیشاب کر کے اگر شیشے یا چینی کے کسی صاف برتن میں منہ بند کر کے رکھ دیں۔ تو صبح کو اس میں سرخ یا بھورے رنگ کے یا سفید اجزاء دکھائی دیتے ہیں۔

گردہ اور مٹانہ کی پتھری (Renalcal Kely):

گردے یا مٹانہ میں ریت یا پتھری کا پیدا ہونا نہایت سخت تکلیف دہ اور مہلک و پریشان کن بیماری ہے۔ جس وقت یہ ریت یا پتھری گردے یا جرم مٹانہ میں چبیتی ہے یا جالبین کے راستے گردہ سے مٹانہ کی طرف جاتی ہے تو مریض درد کے مارے پریشان ہو جاتا ہے۔

اسباب:

مرطوب اور غلیظ غذاؤں کے زیادہ کھانے کی وجہ سے غلیظ رطوبات جن کے اندر ارضیت یا ٹیٹھے اجزاء کا غلبہ ہوتا ہے۔ کبھی گردوں میں اور کبھی مٹانہ میں ایک عرصہ تک اکٹھا ہو کر پڑے رہتے ہیں۔ حرارت جسم اس میں سے لطیف اجزاء کو آزادیتی ہے اور خالص ارضیت باقی رہ جاتی ہے۔ جو ریگ یا پتھری پیدا ہونے کا باعث ہوتی ہے۔

علامات:

ریگ یا کنکریاں یا پتھریاں اکثر گردوں اور مٹانہ ہی میں بنا کرتی ہیں اور کبھی جالبین میں بھی کنکریاں پائی جاتی ہیں۔ جو گردوں سے مٹانہ کی طرف آتے ہوئے راستہ میں اٹک جاتی ہیں۔ پتھری ابتدا میں چھوٹی موٹگی یا پنے کے دانے کے برابر ہوتی ہے۔ اگر گردہ اور مٹانہ کی درمیانی راہ "جالبین" سے گزر کر مٹانہ میں آجائے تو اس پر پیشاب کے رطوبات ناپید نہ ہوتے۔ جم کر کچھ عرصہ میں ایک بڑی پتھری بنا دیتے ہیں۔ چربی غلیظ ہو کر پیشاب کے ساتھ خارج ہونے لگتی ہے اور اعضاء میں خشکی بڑھ کر مریض کی جانبری مشکل ہو جاتی ہے۔ مٹانہ میں درد ہوتا ہے اور اکثر قبض کی شکایت ہوتی ہے۔ بعض دفعہ شام کے وقت حرارت بھی ہو جاتی ہے اور قوت باہ زائل ہو جاتی ہے۔

مٹانہ کا درد (Visicalspasm):

بعض اوقات پیڑو میں درد شروع ہو جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے مریض نہایت پریشان ہوتا ہے۔

اسباب:

کبھی ٹھنڈی چیزوں کے کثرت استعمال سے مٹانہ میں ریاہ پیدا ہو کر درد کا باعث ہوتے ہیں۔ یا متعدد کسی بیماری سے یا قبض سے، عورتوں میں رحم کی بیماری سے خصوصاً اختناق الرحم کی وجہ سے یہ شکایت ہو جاتی ہے۔

علامات:

پیڑو کے مقام پر کچھاٹ اور درد معلوم ہوتا ہے اور بوجھ یا پتھری کی علامات وغیرہ نہیں ہوتیں۔

گردہ اور مٹانہ کی کمزوری (Atomy of The Bladder):

گردے اور مٹانہ کی کمزوری سے بھی بہت سے نقصانات پیدا ہوتے ہیں۔

اسباب:

کبھی مباشرت کی کثرت سے یا گھوڑے اور اونٹ کی سواری زیادہ کرنے سے یا شندھی چیزوں کے استعمال کی کثرت سے گردے اور مثانہ ضعیف ہو جاتے ہیں۔

علامات:

گردوں کی کمزوری کے ساتھ قوت باہ میں بھی ضعف آ جاتا ہے۔ کمر میں درد ہوتا ہے اور حرکت کرنے سے گردوں کے مقام پر درد ہونے لگتا ہے اور پیشاب سرخ رنگ کا آتا ہے۔ مثانہ کی کمزوری میں پیشاب بار بار آتا ہے اور بعض دفعہ مرلیض پیشاب روکنے پر قادر نہیں رہتا۔

ذیابیطس:

(Diabetes)

آج کل یہ بیماری عام ہے اور سینکڑوں اشخاص اس مہلک مرض کا شکار ہو رہے ہیں۔ پڑھنے لکھنے اور دماغی محنت کرنے والے اشخاص میں اس کی شکایت زیادہ پائی جاتی ہے۔ کیونکہ گردوں کا نظام عصبی اور دماغ کے ساتھ گہرا تعلق ہے اور اسی وجہ سے دماغی کام کرنے والے لوگ اس میں مبتلا ہوتے ہیں۔

اسباب:

گرم چیزوں کے زیادہ استعمال کرنے سے محنت مشقت اور دماغی کاموں کی زیادتی اور مباشرت کی کثرت سے گردوں کی حرارت بڑھ جاتی ہے۔ جس کی وجہ سے پوری طرح ہضم نہیں کر سکتے اور بلا تفریق کے چھوڑ دیتے ہیں۔ جس سے یہ شکایت پیدا ہوتی ہے۔

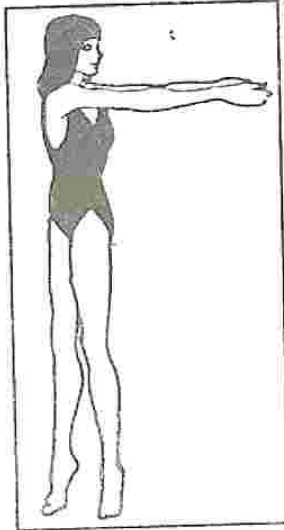
علامات:

یہ مرض دو قسم کا ہوتا ہے ایک یہ کہ جس میں پیشاب پھیکا ہوتا ہے اور پانی کی طرح صاف اور زیادہ مقدار میں ہوتا ہے اور وزن میں بہ نسبت صحت کے ہلکا ہوتا ہے اور اس میں

شکر نہیں ہوتی۔ نہ کسی قسم کی بو یا ذائقہ ہوتا ہے۔ یہ اکثر خارجی سردی کی وجہ سے ہوتا ہے۔ مرلیض لاغر اور ضعیف ہو جاتا ہے۔ دوسری قسم میں پیشاب کثرت سے آتا ہے اور اس کا رنگ شرمقی ہوتا ہے اور اس میں شکر آتی ہے۔ جس کی وجہ سے پیشاب پر کھیاں اور چیونٹیاں جمع ہوتی ہیں اور پیشاب کی بو اور ذائقہ میٹھا ہوتا ہے۔ گردوں کے مقام پر بعض وقت سوزش اور جلن معلوم ہوتی ہے۔ منہ خشک ہوتا ہے۔ پیاس کی شدت ہوتی۔ پیشاب بار بار آتا ہے جس کی مقدار بھی زیادہ ہوتی ہے اور بھوک زیادہ ہوتی ہے مگر کھانا کم ہضم ہوتا ہے۔ مرلیض ضعیف اور دبلا ہوتا جاتا ہے۔ چند روز تک اگر یہ مرض رہ جائے تو گردوں کی تکلیف پیدا کرتا ہے۔

یوگا علاج

مندرجہ ذیل یوگا آسن ہیماپٹائیس یعنی منہ سے خون آنے، ذیابیطس، اختلاج قلب (دل کی دھڑکن) پیشاب میں خون آنے، مثانہ کی پتھری، گردہ کی پتھری اور مثانہ کی کمزوری کے لیے مفید ہیں۔ ان امراض سے محفوظ رہنے یا ان سے شفا پانے کے لیے درج ذیل یوگا آسن استعمال کریں۔



یوگا آسن: چکر آسن۔ پرانا یا چالوگا۔ مستدر آسن۔ فس آسن۔

چکر آسن:

یہ جسم کے گھماؤ کا آسن ہے۔ جملہ امراض کو دور کرنے کے علاوہ جسم متزیکل بناتا ہے۔

تکنیک: فرش پر سیدھے کھڑے ہو بائیں۔ دونوں بازو پہلو میں ہوں۔ کمر سیدھی حالت میں ہو۔ دونوں پاؤں کا

درمیانی فاصلہ 10 یا 12 انچ ہو۔



اب آہستہ آہستہ اپنے بازو اٹھاتے ہوئے کندھوں کے متوازی سامنے کو پھیلا دیں اور جس وقت بازو پھیلانے کا عمل کیا جائے اس وقت آہستہ آہستہ اپنے پاؤں کے پنچے کے بل پر کھڑے ہو جائیں۔ یعنی آہستہ آہستہ ایڑیاں زمین سے اوپر اٹھائیں لیکن پنچے مضبوطی سے زمین پر رہتے ہوں۔

اب آہستہ سے اپنے اوپر کے دھڑکودائیں طرف بل دیں۔ آپ کا سر اور بازو بھی جسم کی حرکت کے ساتھ حرکت کریں گے۔

جہاں تک اوپر کا دھڑکودائیں گھوم سکے گھمائیں اور پھر اسی حالت میں دس تک گنتی

کریں۔

اب آہستہ آہستہ اپنی پہلی پوزیشن میں واپس آئیں۔ ایڑیاں فرش پر رکھ دیں اور ہاتھ پہلوؤں میں لے آئیں۔

توقف: اب پھر وہی پوزیشن اختیار کریں۔ اپنے بازو سامنے پھیلا دیں اور آہستہ آہستہ اوپر کے دھڑکودائیں طرف حرکت دیں۔

یہ یوگا آسن اختلاج قلب اور کارنری تھرمبوسس میں بہت مفید ہے۔

کارنری تھرمبوسس دل کا وہ عارضہ ہے جس میں خون گانڈھی بن کر دل کی کسی شریان میں جم جاتا ہے اور دل میں دوران خون میں رکاوٹ پیدا کرتا ہے۔ یہ دل کا بڑا خطرناک عارضہ ہے۔ بقول ماہرین قلب اس عارضے میں ہلکی پھلکی ورزش کی جاسکتی ہے۔ تاہم اس معاملے میں ڈاکٹر کے ساتھ مشورہ کر لینا چاہیے۔

پرانا یاما یوگا:

تذکیہ: فرش پر کنول کے آدھے آسن یا عمل آسن کی حالت میں بیٹھیں۔ کمر اور سر سیدھا رہے۔ آپ کے دونوں ہاتھ گھٹنوں پر ہوں۔

جہاں تک ممکن ہو سکے سانس کے اخراج کے بعد ناک کے ذریعے سانس لینا شروع کریں۔

آہستہ آہستہ لیکن گہری سانس لیں تاکہ آپ کا پیٹ پھیلنا شروع ہو جائے۔ اب آپ

پھیلوں کے پیٹھ سے اور سینے کو بھی پھیلانے لگیں اور آہستہ آہستہ کندھے اوپر اٹھائیں اور سانس روک لیں۔

دو یا تین سیکنڈ تک اسی حالت میں رہیں

پھر آہستہ آہستہ دونوں نتھنوں سے سانس خارج کریں اور ساتھ ہی پیٹ کے عضلات کو یکساں تاکہ

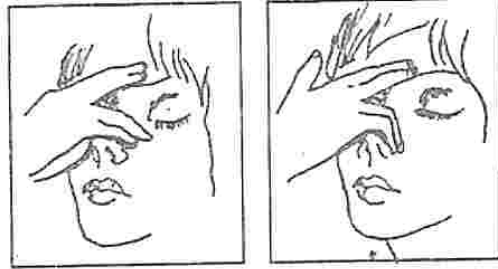
ہاتھ پھروں سے تمام ہوا نکل سکے۔

اس عمل میں یہ خیال رہے کہ سانس لیتے وقت زیادہ سے زیادہ ہوا جسم میں داخل ہو اور سانس خارج کرتے وقت زیادہ سے زیادہ خارج کرے۔





پھر بائیں نتھنے کی بجائے دائیں نتھنے سے خارج کریں۔ دوبارہ یہ مشق کرتے وقت سانس دائیں نتھنے سے کھینچیں اور بائیں سے خارج کریں۔



یوگا جسم کے قوی و اعضاء کو مضبوط اور چوزا چکلا بنانے کا نام نہیں اور نہ ہی صرف تن سازی تک محدود ہے۔ بلکہ یہ تو سانسوں کا ایک ایسا پراسرار چکر ہے جو انسان کے آخری سانس تک چلتا رہتا ہے۔

مستند آسن:

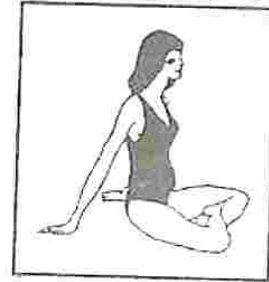
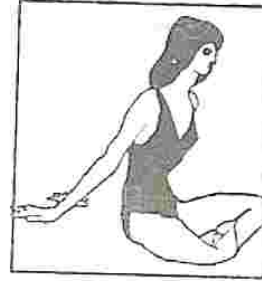
تکنیک: فرش پر بیٹھ جائیں۔ دایاں پاؤں پدھیا آسن کی طرح بائیں ران پر رکھیں۔ بائیں پاؤں کا گھٹنا موڑ کر دایاں ران کی طرف کھڑا کر کے رکھیں۔



گہرے سانس کا یہ عمل یوگا کی بہترین مشقوں میں سے ہے۔ اس سے نظام ہضم کے اعضاء کی درنگی ہوتی ہے۔ تپش اور قبض سے نجات ملتی ہے۔ دوران خون اور نظام تنفس بہتر ہے۔ لیلے اور گردوں کی کارکردگی میں اضافہ ہوتا ہے۔ جس سے شوگر ایسی مہلک بیماری میں اضافہ ہوتا ہے۔

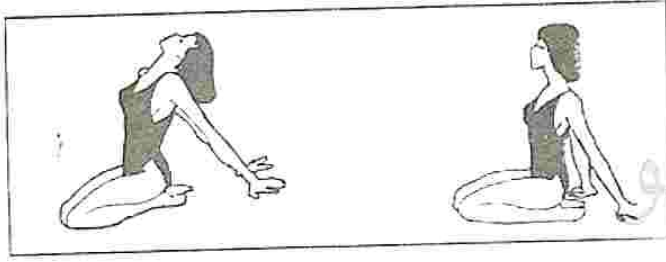
پیٹ کے ذریعے سانس لینے کو گہری سانس بھی کہتے ہیں۔ سانس کا یہ طریقہ صدیوں سے یوگا ماہرین میں مستعمل ہے۔ اس سے سانس کے بار بار اکھڑنے، نرخرے کے درم اور دروسر سے نجات ملتی ہے۔ پیٹ کے جملہ اعضاء کے افعال کی درنگی ہوتی ہے۔ فرش پر بیٹھ کر کنول کے آدھے آسن کی حالت میں بیٹھ جائیں اور سر سیدھا ہو اور ہاتھ عقب میں فرش سے لگے ہوں۔

ناک کے ذریعے ہولے ہولے گہری سانس لینا شروع کریں۔ اپنے پیٹ کو جہاں تک ممکن ہو پھیلائیں۔ اس مشق میں آپ اپنے پیٹ کو غبارہ سمجھیں جسے سانس سے پھیلا نا اور خالی کرنا ہوتا ہے۔

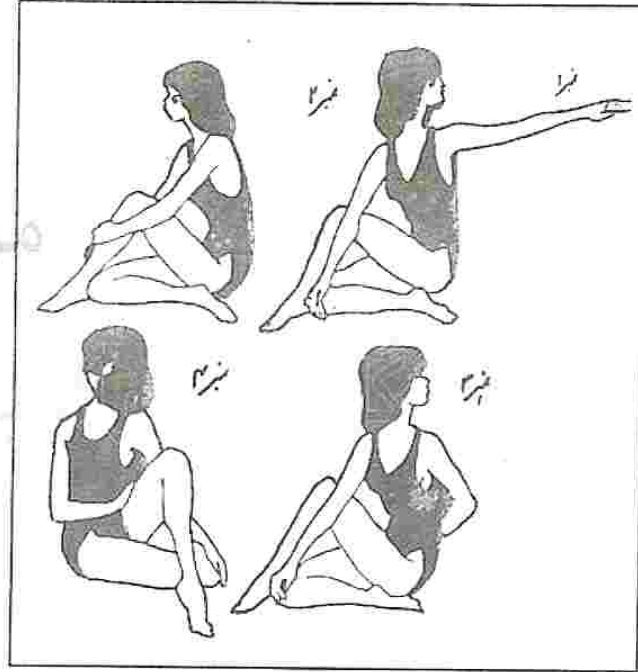


ایک نتھنے سے سانس لینے کا آسان طریقہ یہ ہے کہ آلتی پالتی مار کر بیٹھ جائیں۔ دائیں انگوٹھے کو دائیں نتھنے پر اس طرح جمائیں کہ اس سے سانس نہ لیا جاسکے۔ آنکھیں بند رکھیں۔ اب بائیں نتھنے سے گہرا سانس لیں اور جب تک ممکن ہو پنے سانس کو روکے رکھیں۔

اب دونوں ہاتھوں کو عقب میں لے جائیں اور فرش ہاتھوں کو پیروں کی انگلیوں سے 10 سے 12 انچ کے فاصلہ پر ہونا چاہیے۔ کمر بالکل سیدھی رہے۔ گردن ہنس کی گردن کی طرح رہے۔ ٹانگیں رانوں کے نیچے رہیں اور کوشش کریں کہ پاؤں کے تلوے اوپر کی طرف ہوں اور بازو پیچھے یوں پھیلے ہوں جیسے کہ ہنس کے پر ہوں۔ اب ہاتھوں کو حرکت میں آکر ہاتھوں اور پیروں کی انگلیوں کا درمیانی فاصلہ بڑھائیں۔



دایاں ہاتھ بائیں پاؤں کی جانب لے جا کر دائیں ہتھیلی سے پاؤں کا پنجہ پکڑ لیں بائیں ہاتھ کو پیٹھ کے پیچھے سے لے جا کر دائیں ران چھو لیں۔ اس انداز نشست کے چار پہلو اور ہیں جو درج ذیل ہیں اور ان کا طریقہ مشق تصویروں سے واضح ہے۔ اسے بیان کرنے کی ضرورت نہیں۔



ہنس آسن:

تکنیک: فرش پر اس طرح پاؤں کے بل اس طرح بیٹھیں کہ گھٹنے فرش کو چھو رہے ہوں دونوں ہاتھ گھٹنوں پر آرام دہ حالت میں رکھے ہوں۔ کمر بالکل سیدھی ہو۔



گھومتے رہتے ہیں۔

اسباب:

دائمی قبض کے رہنے اور زیادہ بیٹھے رہنے سے نمناک اور سرد مقام پر زیادہ بیٹھنے سے بادی اور منجھڑیوں کے کثرت سے استعمال میں لانے یا گوشت کثرت سے کھانے سے یہ مرض ہو جاتا ہے۔ بعض اوقات کثرت بخوارگی سے جگر کا فعل سُست ہو کر یا دیگر امراض جگر کی وجہ سے اور عورتوں میں حمل کے ایام میں بھی یہ شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔

علامات:

جوف شکم میں ریاح پھرتے ہوئے معلوم ہوتے ہیں۔ قبض ہوتا ہے۔ بعض اوقات اعضا، ٹھنڈی اور جوڑوں میں درد کی شکایت ہوتی ہے۔ کمر اور رانوں میں بھی درد ہوتا ہے۔ بیٹھتے بیٹھتے جوڑ چٹختے ہیں۔ ہاضمہ خراب ہو جاتا ہے۔ بھوک کم ہو جاتی ہے۔ چہرہ اور جسم لی رنگت پھلکی زردی اور سبزی مائل ہو جاتی ہے۔ بعض اوقات خارش کی شکایت بھی ہو جاتی ہے۔

بواسیر (Piles):

مقعد کے کنارے پر جو خردلی یا سے پیدا ہو جاتے ہیں۔ اطباء اس کو بواسیر کے نام سے موسوم کرتے ہیں اور یہ دو قسم کی ہوتی ہے ایک یہ کہ جس میں خون اور زرد رنگ کا پانی پانماند کے راستے مسوں سے خارج ہوتا رہتا ہے اس کو بواسیر خونی کہتے ہیں اور دوسرے میں خون وغیرہ کچھ نہیں نکلتا۔ لیکن مقعد کے مقام پر خارش ہوتی ہے اور اجابت قبض کے ساتھ ہوتی ہے اور تکلیف رہتی ہے۔

اسباب و علامات:

گرمی کی شدت اور گرم غذاؤں کے کثرت استعمال سے خصوصاً سرخ مریچوں اور گوشت کے زیادہ کھانے سے بار بار تیز جلاب لینے سے نیز ہندوستان کی مزاجی گرمی کے اثرات خون جمل کر تکلیف اور بھاری ہو جاتا ہے اور نیچے کی طرف متوجہ ہوتا ہے اور آنتوں کی

بھگنڈر

(Fistula in Anus)

یہ مرض تین قسم کا ہوتا ہے۔ ایک یہ کہ ناسور آر پار ہو۔ دوسرا یہ کہ بیرونی جانب ناسور ہو۔ تیسرا یہ کہ آنتوں کی اندرونی جانب متہ ہو۔ یہ قسم خطرناک ہوتی ہے۔

اسباب:

کثرت سے گوشہ اور میٹھی چیزوں کے کھانے سے اور شراب خوری کی کثرت اور تیز مسہلوں کے بار بار لینے سے اور گرم اور تیز اور مصالحو دار چیزوں کے کھانے سے یا عرصہ تک پیش میں مبتلا رہنے سے یا اسہال کا مرض رہنے سے یا کسی خراش وار تیز مادہ کے امعاء مستقیم پر رجوع ہونے سے آنتوں کے آخری حصہ میں عموماً زخم پڑ جاتا ہے اور صحیح علاج نہ ہونے اور علاج کی طرف سے غفلت اور بے پروائی کرنے سے بھی ناسور ہو جاتا ہے۔

علامات:

رفع حاجت کے وقت مقعد میں جلن اور درد ہوتا ہے اور ناسور کے سوراخ سے ہر وقت مواد زرد رنگ کا پانی خون یا پیپ ملا ہوا بہتا رہتا ہے۔ یا سوراخ کی جگہ دبانے سے مواد خارج ہوتا ہے۔ تو تمام بواسیر کی ہی علامات پائی جاتی ہیں۔

رتج البواسیر (Clarianic Dyspepsia):

اس بیماری میں اگرچہ خون وغیرہ نہیں نکلتا۔ لیکن اس کی تکلیف بواسیر خونی سے کم نہیں ہوتی۔ اس میں ریاح ہوتے ہیں جو اکثر جوف شکم میں بعض اوقات سارے بدن میں

نامردی

ایمپوٹنسی (Impotency):

قوت باہ کا احساس بھی انسانی عقل کے ساتھ گہرا تعلق رکھتا ہے۔ اس ثبوت باہ کیفیت کے نظارہ کا اندازہ ہر قلب سلیم پوری طرح رکھتا ہے۔

اسباب:

کبھی یہ شکایت عضو تناسل یا خصیتین میں کسی پیدا نشئی نقص کی وجہ سے ہوتی ہے۔ بوہر الطلاق ہے۔ لیکن عموماً مباشرت کی کثرت اور طلق یا اغلام کی عادت سے یا عرصہ تک بریان منی اور کثرت احتلام کی شکایت رہنے اور علاج کی طرف سے بے پروائی رکھنے سے بھی یہ شکایت ہو جاتی ہے۔ بعض دفعہ اعشائے رئیسہ دل و دماغ جگر وغیرہ کے ضعیف ہونے کی وجہ سے یا معدہ اور گردوں کے ضعیف ہونے سے بھی یہ حالت پیدا ہو جاتی ہے۔ کثرت التلکرات، غم و غصہ، خوف و حزن اور عام جسمانی کمزوری یا زیادہ موٹاپا اور مسکرات کا استعمال اڈون، بھنگ، شراب، چرس مدک وغیرہ کا پینا تمباکو کثرت سے کھانا اور سگریٹ کا بکثرت پینا بھی اس شکایت کو پیدا کرتا ہے۔

علامات:

عضو تناسل کے مسرخی اور بے کار ہو جانے سے قوت جماعت ناقص یا باطل ہو جاتی ہے۔ کبھی خفیف سافوڈ ہو جاتا ہے اور کبھی طبیعت اسی منتشر ہوتی ہے کہ انتشار بالکل نہیں ہوتا۔ بعض اوقات جماع کی طرف بالکل رغبت ہی نہیں ہوتی۔ ضعف و دماغ کی حالت میں جو اس میں کندنی اور دوران سر کی شکایت ہوتی ہے اور خفقان کی شکایت پائی جاتی ہے۔

رگوں کی ان آخری شاخوں تک پہنچ کر جو معاً مستقیم سے ملی ہوئی ہیں۔ سوزش اور کچھاوٹ پیدا کرتا ہے اور ان رگوں کے سرے اس گھٹے کچھانے کے اثر سے پھول کر ابھر آتے ہیں اور سستے کہلاتے ہیں اور ان میں نہایت شدت کا درد اور تکلیف پیدا ہو جاتی ہے اور اس جملے ہوئے خون کی گرمی اور خشکی ان کو پھاڑ دیتی ہے۔ جس کی وجہ سے خون کا ترشح شروع ہو جاتا ہے۔ رگوں کے پھول جانے کی وجہ سے پاخانہ کا راستہ تنگ ہو جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے قبض کی شکایت رہتی ہے۔ اگر مشکل سے پاخانہ آتا بھی ہے تو مسوں اور پھلی ہوئی رگوں پر دباؤ پڑنے سے تکلیف اور درد کے علاوہ خون بھی بہنے لگتا ہے۔ خون کبھی پاخانہ کے ساتھ ملا ہوا آتا ہے اور کبھی قطرہ قطرہ پینکتا ہے۔ کبھی خون اس قدر خارج ہوتا ہے کہ مریض ضعیف ہو کر بے ہوش ہو جاتا ہے شدت درد اور سخت تکلیف کے باعث سستہ متورم ہو کر مقعد سے باہر نکل آتے ہیں مقعد کے مقام پر بوجھ، خارش اور جلن ہوتی ہے۔ بواسیر کے سستے کبھی اندر ہوتے ہیں ایسی حالت میں دو اور غیرہ لگانے میں تکلیف ہوتی ہے اور کبھی باہر کی جانب ہوتے ہیں۔ جب سستے باہر ہوں تو دو اور غیرہ آسانی سے لگائی جاسکتی ہے۔



ضعف جگر کے ساتھ بھوک کم ہو جاتی ہے۔ ترش ذکارس آتی ہیں۔ بعض دفعہ دست آتے ہیں۔ گردوں کی کمزوری کی حالت میں گردوں کے مقام پر اور کمر میں درد معلوم ہوتا ہے اور دیگر علامات ضعف گردہ کی پائی جاتی ہیں۔

جریان (Spermatrochoea):

اس مرض میں مادہ تولید بلا ارادہ خارج ہوا کرتا ہے۔

اسباب:

اکثر یہ مرض کثرت جماعت یا حلق کی عادت کے باعث عضو تناسل کے ذکی افس ہو جانے کی وجہ سے ہوا کرتا ہے۔ لیکن کبھی قبض ہو جانے سے یا گردہ اور مثانہ کی خراش اور پتھری کے باعث اور کبھی مقوی اور گرم اشیاء کے کثرت استعمال سے مثلاً شراب، گوشت اور چائے وغیرہ کے کثرت سے کھانے پینے یا شیرینی زیادہ کھانے سے بھی یہ شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔

علامات:

جب گردے یا مثانہ کی خراش یا پتھری یا ریگ کے باعث ہو یا قبض کی وجہ سے ہو تو پیشاب پاخانہ کے بعد چند قطرے خارج ہو جاتے ہیں۔ مقوی اغذیہ اور گرم اشیاء کے استعمال سے ہو تو اکثر انزال ہو جایا کرتا ہے۔ لیکن حلق یا کثرت جماع کے سبب سے ہو تو مرینس کامل اور ست ہو جا کرتا ہے۔ اعضا شکنی کی شکایت ہوتی ہے۔ پیشاب کرتے وقت جلن اور گدگدی ہی محسوس ہوتی ہے۔ پیشاب بار بار اور زیادہ مقدار میں آتا ہے۔ کمر میں درد ہوتا ہے۔ دماغ اور پٹھے کمزور ہو جاتے ہیں اور عام جسمانی کمزوری کی شکایت ہوتی ہے۔ سر میں درد ہوتا ہے اور چکر آتے ہیں۔ مزاج چڑچڑا ہوا جاتا ہے۔ کام کاج کرنے میں دل گھبراتا ہے۔ پشت پر چیونٹیاں رنگتی ہوئی محسوس ہوتی ہیں۔ حافظہ کمزور اور ذہن کند ہو جاتا ہے۔ نیند پورے طور پر نہیں آتی۔ قبض کی شکایت عموماً ہو جاتی ہے۔ بھوک نہیں لگتی۔ مباشرت کی خواہش رفتہ رفتہ کم ہوتی جاتی ہے۔ بعض دفعہ باطل ہو جاتی ہے اور ادنیٰ تحریک

سے بالکل محض مساس کرنے سے بلا دخول کے ہی انزال ہو جاتا ہے۔ کبھی پاخانہ کی رگڑ یا کسی عورت کے دیکھنے سے یا جماع کا خیال کرنے سے ہی انزال ہو جاتا ہے۔ ایسا مرینس اوکوں کی مصاحبت اور مجالست سے متنفر اور متوحش ہو کر تخلیہ اور تہائی پسند ہو جاتا ہے۔

کثرت احتلام (Nocturnal Smission):

حلق یا کثرت جماعت کے سبب سے اعضا تناسل کی افس ہو جاتے ہیں۔ تو نیند کی حالت میں طبیعت فاسد خیالات سے متاثر ہو کر کسی مانوس شکل کو پیش کر دیتی ہے اور انزال ہو جاتا ہے۔

اسباب:

خیالات کا فاسد رہنا، مجرور ہونا، حلق اور کثرت جماعت، چت سونا، قبض بڑھنا، زیادہ کھانا یا پیٹ میں کیڑوں کا ہونا اس کے اسباب ہیں۔

علامات:

ہر دوسری تیسری رات کو کبھی ہر رات کو اور شدت کی مرض میں ایک رات میں دو دو بار اور کبھی دن کو بھی خواب کی حالت میں انزال ہو جایا کرتا ہے۔ مرینس کو پیشاب جل کر آیا کرتا ہے۔ سستی کا ملی اور کمزوری بڑھ جاتی ہے۔ احتلام کی کیفیت یا ذہن میں درد کی شکایت ہو جاتی ہے۔ کبھی خصلوں میں درد ہو جاتا ہے۔

سرعت انزال (Premature Ejaculation):

اس قسم کے مرینس چونکہ اپنے ارادے میں بخوبی کامیاب نہیں ہو سکتے اس لیے ایسی حالت میں بہت شرمندگی اور خجالت ہوتی ہے۔

اسباب:

عموماً حلق و مشت زنی اور کثرت جماعت کے باعث شہوانی خیالات اور فاسد تفکرات کے ہر وقت رہنے سے یہ شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔ لیکن کبھی مادہ تولید کی کثرت

پستان کا ڈھیلا ہو جانا

(Relaxation of Mamma)

اگرچہ پستان کی ساخت کا اکثر حصہ غدودی نرم گوشت کا ہے۔ لیکن اس کے اجزاء کا زیادہ ڈھیلا اور سست ہو جانا جس فضلی مادہ سے ہوتا ہے۔ وہ دودھ کی پیدائش میں ضرور خلل ڈالتا ہے۔

اسباب:

مزانج میں بلقی رطوبات کی زیادتی۔ پستان کی رگوں اور اس کی ساخت کا خون اور دودھ سے خالی ہونا جسم میں خون کی کمی۔ عرصہ تک دودھ پلانا اور حمام کا اکثر استعمال بھی اس شکایت کا باعث بنتا ہے۔

علامات:

ایسی عورتوں کا بدن موٹا اور ڈھیلا اور بادی سے پھولا ہوا ہوتا ہے۔ بلغم کی کثرت کی دیگر علامات پائی جاتی ہیں۔ ہر طرح کی آرام طلبی اور گھر کے ضروری کام کاج میں ہاتھ نہ پلانا اور گرم پانی سے نہانے اور جلد جلد غسل کرنے کا اتفاق پڑنا یا بچہ کو زیادہ عرصہ تک دودھ پلانا وغیرہ۔

دودھ کی زیادتی (Galactorrhoea):

جب دودھ پستان سے اس قدر زیادہ پیدا ہونے لگتا ہے۔ کہ بچہ اس کو پی نہ سکے اور اس کی پرورش بدن کی ضرورت سے زیادہ ہو تو اس حالت میں پستان کے اندر غیر معمولی

سے یا عرصہ تک مباشرت کا اتفاق نہ ہونے کی وجہ سے بھی ایسی حالت اتفاق ہو جاتی ہے۔

علامات:

مباشرت کے وقت پیش از دخول یا وقت دخول یا فوراً بعد از دخول انزال ہو جاتا ہے۔ ضعف باہ کی شکایت ضرور ہوتی ہے۔ کبھی بلا انتشار ہی انزال ہو جاتا ہے۔ اپنے ارادہ میں ناکامی کے باعث مریض شرمندگی اور خجالت کے باعث زندگی پر موت کو ترجیح دیتا ہے۔



مزید پڑھیں

تناؤ کے سبب سے پہلے تو سخت درد کی تکلیف ہوتی ہے پھر پستان کی طرف دوران خون تیز ہو کر اس کی ساخت میں درم پیدا کرنے والا مادہ پیدا ہو جاتا ہے۔

اسباب:

کبھی تو بچہ کا دودھ چھڑانے کے بعد یہ حالت پیدا ہوتی ہے۔ لیکن بعض دفعہ بدن میں خون کی مقدار کی زیادتی اور خون کا پتلا ہونا اور تلخم کا زیادہ ہونا اور پستان کے مزاج میں گرمی اور تری کا زیادہ ہونا پستان کی قوت جازبہ کا اس قدر زیادہ ہونا کہ وہ معمول سے زیادہ خون کو جذب کرے۔ ایسی غذاؤں اور دواؤں کا کثرت سے استعمال کرنا جن سے خون کی مقدار اور دودھ کی مقدار زیادہ پیدا ہو۔ دودھ، گھی، ماش کی دال وغیرہ کثرت سے کھانا بھی اس کے اسباب ہوتے ہیں۔

علامات:

پستان کے اندر تناؤ ہوتا ہے۔ بعض دفعہ درم بھی ہو جاتا ہے۔ بعض دفعہ پستان سے دودھ بکثرت بہتا ہے۔ سریشہ لافر ہونے لگتی ہے اور جن اسباب سے پیدا ہوا ان کی علامتیں موجود ہوں گی۔

دودھ کی کمی:

گے لیک ٹوس کے کس (Galactoskasis):

یہ مرض بچہ کی ماں کے لیے نہایت ہی صدمہ پہنچانے والا ہوتا ہے۔ بچہ بھوک سے پریشان ہوتا ہے اور دبا ہوتا جاتا ہے اور اس کے بدن کی پرورش پورے طور پر نہ ہو سکنے کے باعث تو تمیں ہمیشہ کے لیے کمزور ہو جاتی ہیں اور ایسا بچہ آئے دن طرح طرح کے امراض میں مبتلا رہتا ہے۔

اسباب:

بدن میں خون کی پیدائش کا ضرورت سے کم ہونا، غم و غصہ، رنج و کفر جسم سے خون کا کافی مقدار میں نکل جانا۔ پستان کی قوت جازبہ کا ضعیف ہو جانا۔ ایام رضاعت یا دودھ

پلانے کے ایام میں مباشرت کی کثرت رکھنا گرمی کے موسم میں آگ کے قریب زیادہ رہنے کا اتفاق پڑنا یا دودھ والے بچے کے ساتھ دلی محبت اور الفت نہ ہونا اس کے اسباب ہیں۔

علامات:

جس سبب سے ہو اس کی علامات پائی جائیں گی اور دریافت کرنے پر معلوم ہوں گی۔ لیکن ظاہری علامات یہ ہیں کہ بچہ دودھ پیتے وقت سیر نہیں ہو سکتا اور باوجود بار بار دودھ پینے کی کوشش کے پوری مقدار دودھ کی حاصل نہ کر کے مایوس ہوتا، روتا اور ہر وقت بلکتا ہے اور دن بدن کمزور اور دبا ہوتا جاتا ہے۔

پستان میں دودھ جمع ہو کر رک جانا (Retention)

اسباب:

بعض دودھ معمول سے زیادہ گاڑھا ہو کر یا پستان کی رگوں کے کسی وجہ سے باریک ہو جانے کے باعث یا دودھ کی تالیوں میں تلخم غلیظ کے سدہ پڑ جانے کی وجہ یا پستان کا گوشت معمولی مقدار سے بڑھ کر رگوں پر دباؤ پڑنے یا دودھ کے زیادہ مقدار میں پیدا ہو کر تالیوں میں چھنس جانے سے یا ان میں رسولیوں کے پیدا ہو جانے سے دودھ جمع ہو کر پستان کے اندر رک جاتا ہے۔ اگر وہ زیادہ مدت تک پستان میں بدستور موجود رہے تو دہی یا پنیر کی طرح جم کر پستان کی ساخت کے اندر تختی پیدا کر دیتا ہے۔

علامات:

پستان کے اندر دودھ کے رک جانے اور ٹھنڈ ہو کر ناسد ہو جانے اور دیر تک رکے رہنے سے زہریلی کیفیت پیدا ہو کر پستان کی ساخت میں تناؤ اور درد پیدا ہو جاتا ہے اور دوران خون کی تیزی کی وجہ سے بعض دفعہ درم بھی ہو جاتا ہے اور بخار بھی ہو جاتا ہے۔



کثرت طمث۔ ایام کی زیادتی

Munorrhoea مینورحیا

اس مرض میں حیض کا خون زیادہ اور بے قاعدگی کے ساتھ آتا ہے۔ اس کی دو صورتیں ہوتی ہیں۔ ایک یہ کہ ایام مقررہ میں زیادتی ہو جائے۔ مثلاً معمولی طور پر پانچ دن اگر مقررہ مہینہ تھے تو کثرت کی حالت میں سات، آٹھ، دس روز تک مدت میں ہو جاتی ہے یا ایام مقررہ کے علاوہ کسی اور وقت میں خون جاری ہو جاتا ہے۔ اس کو اطباء اپنی اصطلاح میں استخاضہ کہتے ہیں۔ بہر حال دونوں صورتیں عورتوں کے لیے نقصان رساں ہوتی ہیں۔

اسباب:

گرم اور تیز چیزوں کے استعمال کی کثرت سے صفاوی رطوبات زیادہ ہو کر خون کو ترقی کر دیتی ہیں اور محافظ رگوں میں خشکی پیدا ہو جاتی ہے۔ جس کی وجہ سے پوری حفاظت نہیں کر سکتی۔ بعض دفعہ اچھلنے، کودنے، دوڑنے، زینہ پر بار بار چڑھنے سے یا جسم میں خون کی زیادتی سے اور کبھی ایام حیض میں مجامعت کرنے سے بھی یہ شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔

علامات:

بدن کمزور ہو جاتا ہے۔ نبض تیزی اور سرعت کے ساتھ چلتی ہے۔ پیاس کی شدت دو جاتی ہے۔ چہرہ کی رنگت زرد ہو جاتی ہے۔ خون کے نکلنے میں جلن اور سوزش ہوتی ہے۔ قارورہ کی رنگت زرد مائل سرخی ہو جاتی ہے۔ اعضا اور ریکہ دل و دماغ جگر وغیرہ کی کمزوری کی

بانجھ پن

(Sterility)

شجر زندگی کا خوشگوار شراذم اولاد ہے۔ دنیا میں وہ لوگ کم نصیب سمجھے جاتے ہیں۔ جو اولاد جیسی پسندیدہ نعمت سے محروم ہوں۔ مرد اور عورت کے سن رسیدہ ہونے سے پہلے اگر کوئی چیز دونوں کو نعمت عظمیٰ سے مایوس کرنے والی ہے تو وہ محض یہ بیماری ہے۔

اسباب:

اگر رحم اور خصیہ الرحم کے نقصانات پیدا ہوتی ہیں یعنی رحم کے چھوٹا ہونے۔ نم رحم یا گردن رحم کے بند ہونے یا خصیہ الرحم کے ناقص ہونے یا چھوٹا ہونے کی وجہ سے ہو تو قابلِ علاج نہیں ہے۔ لیکن جب امراض الرحم مثلاً ورم رحم یا انقلاب الرحم یا قاذف نالیوں کے ورم یا فتور حیض کے نہ آنے یا وقت سے آنے یا کثرت سے آنے یا سیلان الرحم کی شکایت ہونے یا جسم میں خون کی کمی یا اندام نہانی کی کسی شکایت کی وجہ سے یا سوزاک و آتشک کی وجہ سے یہ شکایت ہو تو مناسب تدابیر کرنے سے رفع ہو سکتی ہے۔ کبھی بلغم کی زیادتی سے مزاج میں سردی غالب ہو کر رحم کی قوت ماسکہ کو ضعیف کر دیتی ہے جس کی وجہ سے استقر ارحل نہیں ہوتا۔

علامات:

امراض مذکورہ بالا میں سے کسی نہ کسی مرض کا پایا جانا۔ مزاج کی سردی اور بلغم کی زیادتی میں عورت کا جسم چھوٹنے سے سرد معلوم ہوتا ہے۔ بدن کی رنگت مائل بہ سفیدی ہو جاتی ہے۔ رگم سے رطوبت جاری رہتی ہے۔ ہر وقت سستی اور کالی رہتی ہے اور انگڑائیاں زیادہ آتی ہیں۔

علامات:

یا تو ابتداء ہی سے حیض نہیں آتا یا کچھ مدت آ کر بند ہو جاتا ہے۔ یا مقررہ مقدار سے کم آتا ہے۔ یا تھوڑا تھوڑا رک رک کر درد کے ساتھ آتا ہے۔ شدت درد سے مریضہ کے دوش و حواس بجا نہیں رہتے۔ ایام حیض میں اعضا شکنی اور بے چینی ہوتی ہے بیڑو کے مقام پر گرانی کمر اور کولہبے اور رانوں میں درد ہوتا ہے۔ اگر کمی خون کے سبب سے ہو تو جسم کا رنگ پیکا ہو جاتا ہے۔ چہرہ پر زردی اور عام جسم میں کمزوری سستی اور کابلی ہو جاتی ہے۔ دل کی دھڑکن بڑھ جاتی ہے۔ جب سردی لگنے یا بارش میں بھیگنے کے سبب یا رنج و غم وغیرہ سے ہو تو تھوڑا سا حیض آ کر دفعتاً بند ہو جاتا ہے۔ اگر عرصہ تک یہ شکایت رہ جائے تو اختناق الرحم کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے اور غشی کے دورے پڑنے لگتے ہیں۔

رحم کا نکل جانا:

مٹرائٹس (Metritis)

ڈس پلیس منٹ آف یوٹرس۔ بیٹکلی (Displacement of Uterus)

کبھی رحم اپنی جگہ سے ٹل کر سامنے یا پیچھے کی طرف جھک جاتا ہے اور کبھی اس کی گردن میں ورم ہو جاتا ہے۔ بعض دفعہ رحم کے اندر کبھی ورم ہو جاتا ہے۔

اسباب:

رحم کے مقام پر چوٹ کا لگنا۔ ایام حیض میں سردی لگنا یا بارش میں بھیگنے کی وجہ سے ایام کا رک جانا۔ رحم کے اندر تیز دواؤں کا استعمال کرنا۔ بعض دفعہ شرم گاہ کی سوزش اور مرض سوزاک کے باعث اور کبھی کثرت جماع سے یا وضع حمل یا استطاق حمل کے بعد بھی اکثر یہ شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔ بعض شوہرین مزاج خلاف وضع قدرت کے فطرتی اور سیدھے طریقے پیورڈ کرخص لذت نفسانی کی خاطر دیگر طریق اور اوضاع (آسن) بوقت مباشرت استعمال کرتے ہیں۔ جس کا لازمی نتیجہ اور غمناکہ بے گناہ عورتوں کے لیے یہ مرض ہوتا ہے۔

علامات پیدا ہو جاتی ہیں۔

احتباس الطمث۔ حیض کا مشکل سے آنا:

ڈسمنورریا (Dysmenorrhoea)

ایسے نوریا (Amcanorrhoea)

دم طمث یا حیض کا خون درحقیقت ایک فضلہ ہے۔ جس کا بدن میں رک جانا دیگر فضلات مثلاً (بول و براز) وغیرہ کے بند ہو جانے کی مانند بہت سے شدید امراض اور تکالیف کا باعث ہوتا ہے۔ یہ خون صحت کی حالت میں 12 سے 16 برس کی عمر کے درمیان عورتوں کو سن بلوغ میں آنا شروع ہوتا ہے۔ جو ہر ماہ بعض کو 28 دن کے وقفہ سے بعض کو 22 دن کے وقفہ سے آیا کرتا ہے اور عموماً تین، چار، پانچ یا سات دن آ کر خود بخود بند ہو جاتا ہے اور 45، 55 سال تک کی عمر میں قدرتا بند ہو جایا کرتا ہے۔ حالت حمل میں اور ایام رضاعت میں بچہ کو دودھ پلانے کا زمانہ یہ خون جنین کی پرورش میں صرف ہوتا ہے۔ چنانچہ حمل قرار پانے کے بعد ایام یا ہواوری بند ہو جاتے ہیں اور اس سے جنین کو غذا پہنچ کر رحم میں 9 ماہ تک جنین کی تکمیل ہوتی ہے جس قدر حصہ جنین کی غذا سے فاضل پچتا ہے وہ وضع حمل کے وقت پستان میں پہنچ کر دودھ کی صورت اختیار کرتا ہے جس کے ذریعہ بچہ غذا حاصل کر کے پرورش پاتا ہے ان ایام کے علاوہ اس خون کا رک جانا یا بے قاعدگی کے ساتھ آنا مرض میں داخل ہے۔

اسباب:

سیان الرحم اور نصیبہ الرحم کی سوزش سے یا ایام حیض میں سردی لگنے یا بارش میں بھیگنے سے کبھی کثرت جماعت سے یا رنج و غم سے دفعتاً یہ شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔ بعض دفعہ دیر پا امراض میں مبتلا رہنے سے اور گردہ یا جگر کی بعض بیماریوں کی وجہ سے کبھی غلیظ غذا میں کثرت سے کھانے سے سودا اور بلغم زیادہ پیدا ہو کر خون کو غلیظ کر دیتا ہے۔ جس کی وجہ سے خون باریک رگوں میں سے نہیں گزر سکتا اور اورار بند ہو جاتا ہے۔ بعض عورتوں کو فرج اور کھم و شیم ہونے کی وجہ سے بھی یہ شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔

علامات:

مریض کے بیڑ اور کمر میں درد کی شکایت ہوتی ہے۔ چلنے پھرنے میں تکلیف ہوتی ہے۔ غلیظ اور لیسیدار رطلوبت رحم سے بار بار خارج ہوتی رہتی ہے۔ مجامعت کے وقت اکثر تکلیف ہوتی ہے۔ رحم دبیز اور پلپلا ہو جاتا ہے۔ ایام ماہواری تکلیف سے آتے ہیں۔ پیشاب بار بار اور رک رک کر آتا۔ شرمگاہ میں گرانی اور سوزش معلوم ہوتی ہے۔ جب مرض شدید ہو جائے تو لرزے سے بخارا آ جاتا ہے۔ اندام نہانی میں انگلی ڈال کر دیکھنے سے رحم متورم اور دردناک محسوس ہوتا ہے۔ کبھی دست آنے لگتے ہیں اور کبھی تنگ شکم کی شکایت ہو جاتی ہے۔ جب یہ شکایت پرانی ہو جاتی ہے تو رحم میں زخم ہو جاتے ہیں اور سیلان الرحم کی شکایت ہو جاتی ہے۔

اختناق الرحم۔ باؤ گولہ:

ہسٹیریا (Hysteria)

اس مرض میں مریض کا دم گھٹتا ہے اور یہ مرض رحم کی خرابی سے ہوتا ہے اس لیے اختناق الرحم کے نام سے اطباء نے موسوم کیا ہے اور دورہ مرض کے وقت چونکہ مریض کے پیٹ میں سے ایک گولہ سا اٹھ کر اوپر کو گٹھے میں جا اٹکتا ہے۔ جس سے دم گھٹنے لگتا ہے۔ اس وجہ سے عوام اس کو باؤ گولہ کے نام سے موسوم کرتے ہیں۔ اس بیماری میں مرگی کی سی کیفیت ہو جاتی ہے۔ لیکن فرق یہ ہوتا ہے کہ مرگی والے پر دورہ کی حالت میں جو کیفیت گزرتی ہے۔ وہ احساس و شعور کے بالکل زوال پذیر ہو جانے کی وجہ سے معلوم نہیں ہوتی اور وہ دورہ جاتے رہنے کے بعد بیان نہیں کر سکتا۔ لیکن اس بیماری کی مریضہ وہ کیفیت سن و عن پوری طرح بیان کر سکتی ہے۔

اسباب:

زیادہ تر امیر اور نازک مزاج اور شہری عورتیں 12 سے 40 برس کی عمر تک اکثر اس مرض میں مبتلا ہوا کرتی ہیں۔ حیض کا تکلیف سے آنا یا کسی وجہ سے بند ہو جانا۔ عیش و عشرت

بیماریوں کا یوگا علاج

لی زندگی بسر کرنا۔ کام کاج اور معمولی ریاضت نہ کرنا۔ عشقیہ قصے اور کہانیاں سننے اور تالوں لے پڑھنے سے نفسانی اور شہوانی خواہشات کا غالب ہونا۔ دائمی قبض یا تنگ شکم کی شکایت کا دونا، رنج و غم، فکر و تردد، غصہ و خوف یا کسی شدید نقصان سے صدمہ پہنچنا اور جوان لڑکیوں کی ارمہ تک شادی نہ کرنا یا زیادہ جاگنا وغیرہ اس مرض کے اسباب ہوتے ہیں۔

علامات:

یہ مرض دورہ کے ساتھ ہوتا ہے۔ دورہ کسی کو چند منٹ کسی کو چند گھنٹے اور بعض کو دو یا دن تک بھی رہتا ہے اور وہ اکثر دورہ حیض کے دوران میں پڑتا ہے۔ پہلے مریضہ کے لہروں میں کچھ درد معلوم ہوتا ہے۔ آنکھوں سے پانی بہتا ہے۔ سر میں درد ہوتا ہے۔ طبیعت ندرت حال ہوتی ہے اور سستی اور ضعف کے آثار نمودار ہوتے ہیں۔ تار کی چشم کی شکایت ہو جاتی ہے۔ کچھ دیر کے بعد شکم میں ایک گولہ سا اٹھ کر اوپر کو جا کر گٹھے میں اٹک جاتا ہے۔ اس کو مریضہ بار بار نظر کی کوشش کرتی ہے اور اس کا دم گھٹنے لگتا ہے۔ گردن میں سختی ہو جاتی ہے۔ ڈکاریں کثرت سے آتی ہے۔ پیشاب رقیق اور بار بار آتا ہے۔ دل کی دھڑکن بڑھ جاتی ہے اور مریضہ یکا یک چیخ مار کر رونے لگتی ہے۔ یا تہتہ مار کر ہنسنے لگتی ہے اور بے ہوشی میں گر زمین پر گر پڑتی ہے۔ آواز بیٹھ جاتی ہے۔ بولنا نہیں جاتا چھاتی کوٹتی ہے۔ ہاتھ پاؤں مارتی ہے۔ جسم میں تل کھاتی ہے۔ کبھی اٹھتی ہے اور کبھی بیٹھتی ہے۔ ہاتھ پاؤں میں تنگ ہو جاتا ہے۔ نفس بڑھ جاتا ہے اور ہاتھ پاؤں سرد ہو جاتے ہیں۔ کبھی مریضہ اپنے سر کے بال تو جتی ہے اور کبھی کیڑے پھاڑتی ہے۔ اس پاس کے لوگوں سے نفرت کرتی ہے اور کاٹ کھانے کو اڑتی ہے اور کبھی دیوار سے سر ٹکراتی ہے اور بار بار اپنے گلے کی طرف انگلی لے جاتی ہے۔ گویا گٹھے میں کسی شے کے اٹکنے کا اشارہ کرتی ہے۔ جب مرض کا زور کم ہو جاتا ہے تو مریضہ ہانپتی ہے اور کاٹنے لگتی ہے۔ چھوٹے سے چوکھتی ہے اور کبھی چپ چاپ پڑی رہتی ہے۔ آخر کھل کھلا کر ہنس دیتی ہے اور مرض کا دورہ رفع ہو جاتا ہے اور پیشاب بکثرت آتا ہے اور ارہ مرض میں مثل صرع کے تشنج ہو تو مریضہ بے ہوش ہو جاتی ہے۔ بعض کو ہڈیاں ہو جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے دورہ کی حالت میں بہکتی اور بے ہودہ ہوا اس کرتی ہے۔

اندام نہانی میں بے حد خارش ہو کر رطوبت زیادہ مقدار میں خارج ہوا کرتی ہے۔ نئی نئی لہنوں اور نوجوان عورتوں کو بھی یہ شکایت اکثر پیدا ہو جاتی ہے۔ اگر بڑھاپے میں اس قسم کی شکایت ہوتی ہے۔ تو اندام نہانی سے پتھر کی مانند جمی ہوئی اور غلیظ رطوبت خارج ہوا کرتی ہے اور جوان عورتوں میں سفید لیسند اور بعض دفعہ رقیق اور چمکدار رطوبت خارج ہوتی ہے۔ جو اندام نہانی کے لبوں پر چپک جایا کرتی ہے۔

خواب میں ڈرنا Nightmose

یہ خواب کی ایک حالت۔ جس میں بیمار کو خوفناک اور ڈراؤنی صورتیں دکھائی دیتی ہیں اور یہ خیال ہوتا ہے کہ کسی نے اوپر سے گرا دیا ہے۔ یا کوئی سینے پر چڑھا بیٹھا ہے۔

اسباب:

یہ مرض اکثر معدہ کی خرابی اور بد ہضمی سے ہوتا ہے۔ چنانچہ کھانا کھا کر فوراً سو رہنے سے خصوصاً چت لیٹنے سے بعض دفعہ پیٹ میں کیڑے پیدا ہو جانے کی وجہ سے اور بچوں کے دانت نکلنے کے زمانہ میں یا بچوں میں کسی تکلیف کے ہو جانے سے پیلوں کے درمیانی عضلات اور جابجاء میں تشنج پیدا ہو کر دم گھٹنے لگتا ہے۔

علامات:

مریض کو نیند کی حالت میں دہشت غالب ہو جاتی ہے اور اس حالت میں سانس دشواری سے لیتا ہے۔ نہ بول سکتا ہے۔ نہ مل سکتا ہے۔ چیختا بھی چاہے تو چیخ نہیں سکتا اور یہ خیال کرتا ہے کہ کسی بھاری چیز نے سینے کو دبایا ہے۔



سیلان الرحم:

لیوکوریا (Leucorrhoea)

یہ وہ حضرت رساں بیماری ہے جو مستورات کی صحت کو اندر ہی اندر کھوکھلا اور خراب کر دیتی ہے۔ بظاہر تو یہ شکایت ایک معمولی معلوم ہوتی ہے۔ لیکن اس کے علاج کی طرف سے غفلت اور لاپرواہی خطرہ عظیم کا باعث ہو جاتی ہے۔ اس شکایت والی عورتوں میں علاوہ اعضاء رئیسہ دل و دماغ و جگر وغیرہ کے ضعیف ہونے اور دیگر قسم کی شکایات پیدا ہونے استقرار حاصل کی قابلیت بھی نہیں رہتی۔

اسباب:

کبھی سوزاک یا آتشک یا نفوس کی بیماری میں یہ شکایت ہوتی ہے۔ بعض دفعہ رحم کے ورم یا رحم کے اپنی جگہ سے ٹل جانے کے باعث یا کسی وجہ سے جنس کے بند ہو جانے اور اوائل عمر میں حمل کے قرار پا جانے سے اور اندام نہانی کے ورم یا سوزش کی وجہ سے یا جسم کی عام کمزوری اور خون کی کمی کی وجہ سے بھی یہ شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔ کبھی ششوں اور مرطوبہ خنداؤں کے زیادہ کھانے سے بدن میں رطوبت زیادہ پیدا ہو کر اس مرض کا باعث ہوتی ہیں یا درکھنا چاہیے کہ سیلان الرحم والی مریض کو ورم رحم کی خفیف یا شدید شکایت ضرور ہوتی ہے۔ اس لیے سیلان کے علاج کے ساتھ ساتھ ورم رحم کا علاج ضرور کرنا چاہیے۔

علامات:

کرم میں درد رہتا ہے۔ پیڑ و مین درد اور بوجھ کی شکایت پائی جاتی ہے۔ پیشاب کی بار بار حاجت ہوتی ہے۔ طبیعت کسلند اور سست رہتی ہے۔ کسی کام کاج کو جی نہیں چاہتا۔ عام جسمانی کمزوری ہوتی ہے اور بھوک نہیں لگتی۔ ماہواری ایام درد اور تکلیف کے ساتھ آتے ہیں۔ اندام نہانی میں خارش رہتی ہے اور اس سے سفیدی چھانک کی طرح زردی مائل رطوبت خارج ہوتی رہتی ہے۔ جب تک یہ مرض رہتا ہے۔ اکثر حمل قرار نہیں پایا کرتا۔ بعض دفعہ ایام حمل میں بھی یہ شکایت ہو جاتی ہے۔ ایسی حالت میں مریضہ کی

سکتہ

اپو پلکسی Apoplexy

اس مرض میں تمام حواس اور حرکات جسمانی معطل ہو جاتے ہیں اور انسان کے تمام اعضاء اپنے فرائض منصبی کو ادا نہیں کر سکتے۔ مثلاً آنکھ دیکھنے سے کان سننے سے پاؤں حرکت کرنے سے معطل اور بے کار ہو جاتے ہیں۔ اس مرض میں دماغ میں سدہ تادمہ پڑ جانے کی وجہ سے روح کی گزرگاہیں بالکل بند ہو جاتی ہیں۔ اس لیے اس مرض کے مبتلا مریض نجات بہت کم پاتے ہیں۔ اکثر اس کا انجام موت ہی ہوتا ہے۔

اسباب:

شہنشی اور مرطوب اشیاء کا کثرت سے استعمال کرنا۔ شراب خوری اور کثرت مجامعت و ورزش نہ کرنا اور عیش و عشرت کی زندگی بسر کرنا۔ دماغ میں دفعتاً سردی کا پہنچنا شدید غصہ اور رنج۔ امراض دماغی۔ ضد بہ سقطہ۔ یا دماغ میں سدے پڑ جانا۔ زور سے گانا یا باجا وغیرہ بجانا۔ دفعتاً بہت زور لگانا یا زور سے کھانسا اور چیخنا نالغ اجابت کے وقت زور سے کونہنا۔

علامات:

مریض کا چہرہ پھیکا پڑ جاتا ہے۔ جی متلاتا ہے اور اباکیاں آتی ہیں۔ نبض نہایت کمزور چلتی ہے۔ جو مشکل سے محسوس ہوتی ہے۔ ہاتھ پاؤں سرد ہو جاتے ہیں۔ پھر آنکھوں کے سامنے اندھیرا آ کر بے ہوشی ہو جاتی ہے۔ اس مرض کی نوبت 5 منٹ سے لے کر 72 گھنٹے تک رہ سکتی ہے۔ دورۂ مرض کی حالت میں مریض بالکل بے ہوش اور بے خبر ہوتا ہے۔

اگر مریض کا ہاتھ اٹھا کر چھوڑ دیا جائے تو ایسے گر پڑتا ہے جیسے مردے کا۔ جگانے سے بالکل نہیں جاگتا۔ دم خرائے سے آتا ہے۔ آنکھیں پتھرا جاتی ہیں۔ گلے کی قوت کم یا زائل ہو جاتی ہے۔ بعض اوقات سانس کی حرکت اور نبض کی حرکت بھی محسوس نہیں ہوتی اور مریض ماتہ اور میت میں کچھ فرق نہیں رہتا۔ ایسی حالت میں شناخت کا طریقہ یہ ہے کہ مریض کے نگوں کے قریب باریک دھنی ہوئی روئی یا کوتر یا کسی جانور کا نہایت نازک اور نرم ہڈ اس طرح رکھا جائے کہ ہوا اور آس پاس کے آدمیوں کا سانس اس کو متحرک نہ کر سکے۔ پھر غور سے دیکھیں اگر روئی یا پر کے رونمیں میں حرکت محسوس ہوتی ہے تو ابھی مریض زندہ ہے۔ اسی طرح تاریک مقام میں مریض سکتے کی پتلیوں کو کھول کر دیکھنے سے چراغ کی روشنی اور اجالے میں دیکھنے والی کی صورت کا عکس معلوم ہوتا ہے۔ شناخت کا ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ نہایت باریک ہاکا کٹورہ تانبے یا چاندی کا لے کر تھوڑا سا پانی یا پارہ اس کے اندر ڈال کر مریض کے منہ پر رکھیں اگر پارہ یا پانی میں حرکت محسوس ہو تو مریض زندہ ہے۔ بتلائے مرض ہونے سے پہلے مریض کسلمند اور کاہل ہوتا ہے۔ جسم کے عضلات پھڑکتے ہیں۔ نیند کی حالت میں انت پیتا ہے۔



اسباب:

یہ بیماریاں موسم سرما میں زیادہ ہوتی ہیں اور سرد مزاج والے اشخاص خصوصاً ضعیف بزرگے اور سن رسیدہ لوگ اور جن کے بدن میں پنجم کی زیادتی ہوتی ہے۔ ان امراض میں مبتلا ہوتے ہیں۔ اکثر سرد ہوا کے لگنے، ٹھنڈا پانی زیادہ پینے سے یا مرض سکتے یا صرع میں مبتلا ہونے اور عورتوں میں اختناق الرحم کے اور وضع حمل کے بعد یہ بیماریاں ہو سکتی ہیں۔ کبھی فاج کی خرابی سے بھی ہو جاتی ہے۔ رعشہ میں چونکہ حرکات ارادی اور غیر ارادی مختلط ہو جاتی ہیں۔ یہ ضعف دماغ اور نخاع سے پیدا ہوتا ہے۔ بعض لوگوں کو تمباکو کے کثرت استعمال سے یا کثرت جماع اور چائے و شراب خوری کی کثرت سے بھی رعشہ پیدا ہو جاتا ہے۔ اگر بڑھاپے کی عمر میں رعشہ پیدا ہو تو علاج پذیر نہیں ہوتا۔ فاج اگر جوانوں کو ہو جائے تو زیادہ دنوں تک علاج کرنے سے مشکل شفاء ہوتی ہے۔ سکتے ہیں بعد الفاج کی شکایت ہو تو بھی شفاء کی امید کم ہوتی ہے۔

علامات:

اگر تندرستی کی حالت میں آدھا بدن یا کوئی خاص عضو سن پڑ جائے یا کبھی کبھی پھڑکتا رہے یا جاگنے کے بعد سرد معلوم ہو تو فاج پیدا ہونے کا احتمال ہے۔ خصوصاً سردی کے زمانہ میں یا جس وقت شمالی ہوا چلتی ہو اور یہ آثار نمودار ہوں۔ تو اس مرض کے پیدا ہوجانے کی خاص دلیل ہے۔ کبھی دفعۃً مرض سکتے کے ساتھ ہی فاج ہو جاتا ہے اور کبھی ایسا ہوتا ہے کہ مریض صبح کو سوتا اٹھتا ہے تو ذرا ذرا در دوسری شکایت کرتا ہے اور چہرہ پر بھر بھر اہٹ معلوم ہوتی ہے۔ پیشاب کا رنگ سفید اور قوام غلیظ ہو جاتا ہے۔ مریض کے منہ کا ذائقہ پھیکا ہوتا ہے۔ لقاہ میں چہرہ کسی قدر میڑھا ہو جاتا ہے۔ گوہہ دہن دائیں بائیں جانب کو کھینچ کر میڑھا ہوا جاتا ہے۔ ماؤف جانب کے ہاتھ پاؤں فاج میں شکل ہو جاتا ہے۔



فاج۔ لقاہ۔ رعشہ

فاج:

اس بیماری کا نام ہے۔ جس میں سر سے پیر تک نصف حصہ جسم کی طولانی میں حس و حرکت باطل و معطل ہو جاتی ہے۔ اگر بطلان حس و حرکت کا اثر کسی عضو تک محدود ہوتا ہے تو اسے استرخا کے نام سے موسوم کرتے ہیں۔ جیسے کسی ہاتھ یا پاؤں کا استرخا یا کمر سے پیچھے نصف حصہ جسم کا استرخا جسے ڈاکٹری میں پیرا پیٹیا کہتے ہیں اگر سارا بدن بے کار ہو جاتا ہے۔ تو اس وقت اس کو سکت کہتے ہیں۔ بہر صورت اس بیماری میں پیشوں کے مسامات بند ہو جاتے ہیں۔ جس کی وجہ سے روح نفسانی اعضا تک نہیں پہنچ سکتی اور حرکت کرنے والی قوت نفسانی کا فعل باطل ہو جاتا ہے۔

لقاہ:

لقاہ کے اسباب بھی تقریباً فاج کے اسباب سے ملتے جلتے ہیں۔ لیکن لقاہ اس بیماری کو کہتے ہیں جس میں منہ میڑھا ہو کر ایک طرف دائیں یا بائیں جانب کو مائل ہو جاتا ہے اور مریض ایک طرف کی آنکھ پورے طور پر بند نہیں کر سکتا۔ نہ منہ کے دونوں لب پوری طرح ملا سکتا ہے۔

رعشہ:

رعشہ کسی عضو کے کاپنے کو کہتے ہیں۔ یہ اکثر ہاتھ یا گردن میں واقع ہوتا ہے۔

یرقان - پیلیا

Jaundice

اس بیماری میں کبھی چہرہ اور آنکھیں زرد یا سیاہ ہو جاتے ہیں اور کبھی سارا بدن کبھی صرف آنکھیں ہی زرد یا سیاہ ہو جاتی ہیں اور سرایتی کے چہرہ کا رنگ بد نما ہو جانے کے علاوہ بہت سی خرابیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔

اسباب:

کبھی گرم اور تیز چیزوں کے کثرت سے استعمال کرنے یا لو کھنے سے جگر میں صفرا زیادہ پیدا ہو کر خون کے ساتھ مل جاتا ہے اور آنکھوں اور چہرہ و بدن کی رنگت زرد کر دیتا ہے۔ کبھی جگر یا تلی کی رگوں میں سدہ پڑ جانے کی وجہ سے صفرا یا سودا پتہ اور تلی میں نہیں جاتے اور خون کے ساتھ مل کر بدن میں پھیل کر رنگت زرد یا سیاہ کرتے ہیں۔ جب صفرا کی وجہ سے رنگت زرد ہو جائے تو یرقان اصغر کہتے ہیں اور جب سودا کی وجہ سے رنگت سیاہ ہو جائے تو یرقان اسود یا یرقان سندھی کہتے ہیں۔

علامات:

یرقان اصغر میں پیشاب زرد اور یرقان اسود میں سیاہی مائل رنگ کا آنے لگتا ہے۔ پھر آنکھوں کی رنگت زرد ہو جاتی ہے۔ لب مسوز سے زبان اور جلد کی رنگت خفیف زردی مائل یا بھوری سیاہی مائل ہو جاتی ہے۔ ہاضمہ خراب ہو جاتا ہے۔ منہ کا ذائقہ تلخ ہو جاتا ہے۔ بھوک نہیں لگتی۔ چینی اور روغنی غذاؤں سے نفرت ہو جاتی ہے۔ شکم میں نفخ ہوتا ہے اور ذکاریں آتی ہیں۔ سدہ کی وجہ سے پتہ سے صفراء، اتزلیوں پر نہیں گرتا۔ اس لیے براز کا رنگ میلا اور

لیا ہوتا ہے۔ طبیعت بے چین ہوتی ہے۔ سرایتی پست ہمت کمزور اور بد مزاج ہو جاتا ہے۔ مہلہ میں خارش ہوتی ہے۔ بعض اوقات پھوڑے پھنسیاں نکل آتی ہیں۔ کبھی سرایتی کو ہر ایک لہر زرد دکھائی دینے لگتی ہے۔ اگر مرض پرانا ہو جائے تو سخت ضعف یا ہڈیاں اونچ و غیرہ رذی الامات پیدا ہو کر سرایتی کا خاتمہ کر دیتی ہے۔

یوگا علاج

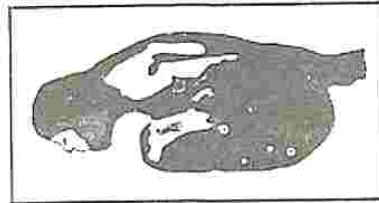
مندرجہ ذیل یوگا آسن مذکورہ بالا بیماریوں کے لیے مفید ہیں۔ ان سے محفوظ رہنے والوں سے شفا پانے کے لیے درج ذیل یوگا آسن کریں۔

یوگا آسن:

یوگا مدرا آسن - بندھا پدم آسن - بل آسن - ہنس آسن - ترکیون آسن - مستدر آسن - پانچ موٹا آسن - سرونگ آسن - بھنگ آسن۔

یوگا مدرا آسن:

تذکرہ: اس آسن کو کبھی مدرا آسن بھی کہتے ہیں اور یوگیوں کا پسندیدہ آسن ہے۔ چوکڑی مار کر بیٹھ جائیں۔ لیکن اس طرح کہ دایاں پاؤں دائیں ران پر ہو اور ایساں پاؤں دائیں ران پر جیسا کہ تصویر میں دیا گیا ہے۔

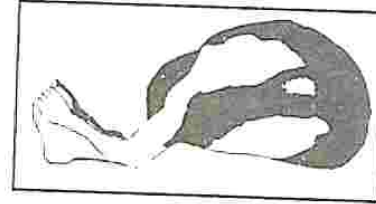


اب دونوں ہاتھ پیچھے کولہوں پر لے جائیں۔ بائیں ہاتھ سے دائیں ہاتھ کی کلائی لگا کر زمین کی طرف جھکتے جائیں یہاں تک کہ ٹھوڑی زمین سے جا لگے۔

یاچی موٹا آسن:

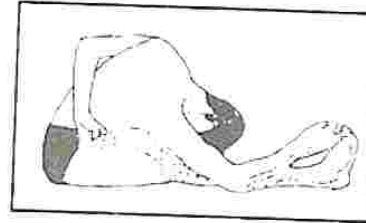
اس کو پارسیت آسن بھی کہتے ہیں۔ یہ لوگ مالا کا کثیرالفا اور کثیر پہاؤوں والا آسن ہے۔

تکنیک: دونوں ہاتھ اور ٹانگیں پھیلا کر بیٹھ جائیں۔ ٹھوڑی کو پیچھے جھکائیں۔ دونوں ہاتھوں اور ایڑیوں کو باہم ملائیں۔ اپنی ٹھوڑی کو اندر کی طرف گردن سے ملائیں۔ ٹانگ سے لے لے لے سانس لیں۔ آگے کو جس قدر جھک سکیں جھکیں اور ساتھ ہی ہاتھ پھیلا کر پاؤں کے انگوٹھے پکڑ لیں۔



اپنی اصلی پوزیشن پر واپس آ جائیں۔ دو منٹ اسی حالت میں رہیں اور نختوں سے لے لے سانس لیں۔ نظر بالکل سامنے کی طرف جھکائے رکھیں۔

اسی آسن کو اب اس انداز میں کریں۔ اس انداز نشست میں ایک ہاتھ سے پاؤں کا انگوٹھا پکڑا ہوگا اور دوسرا ہاتھ پچھلی طرف کمر پر ہوگا۔



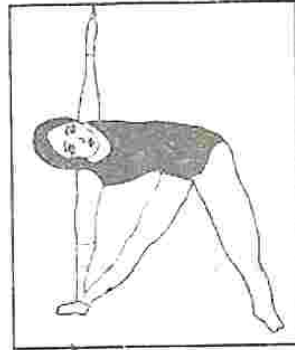
اب پھر آگے کو جھکیں اور جھکتے جائیں۔ ایک ہاتھ سے ایک پاؤں کا انگوٹھا پکڑ لیں دوسری اکٹھی کر کے پچھلی ہوئی ٹانگ کے اوپر ران پر جمادیں۔ ہاتھ پیچھے کمر پر لے کر ران پر رکھی ہوئی اس ٹانگ کا انگوٹھا پکڑ لیں۔

ترکیوں آسن:

اس کو مثلث آسن بھی کہتے ہیں۔ تھری کارز پو پتیر!

فرش پر سیدھے کھڑے ہو کر دونوں ٹانگیں پھیلا دیں۔ اب دونوں بازو بلند کرنا شروع کر دیں اور آہستہ آہستہ کندھوں کے برابر لاکر ہوا میں دائیں بائیں پھیلائیں۔

اب آہستہ آہستہ بائیں جانب جھکیں۔ بائیں ہاتھ نیچے لاکر اس سے پہلے گھٹنا پکڑ لیں۔ اب آہستہ آہستہ ہاتھ بڑھاتے ہوئے پنڈلی اور پھر نختے تک لے جائیں دوسرا ہاتھ بدستور فضا میں بلند ہوگا۔



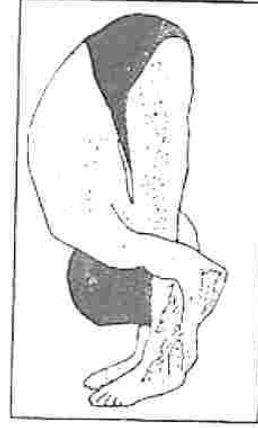
دس سیکنڈ تک اس حالت میں قیام کرنے کے بعد آہستہ آہستہ سیدھے ہوں اور بائیں ٹانگیں دائیں جانب جھک کر کریں۔

بندھا پدم آسن:

اس کو بدھ پدم آسن بھی کہتے ہیں۔ یہ بڑا مشکل آسن ہے۔ لیکن مشق کرنے سے آسان ہو جاتا ہے۔

تکنیک: پہلے پدم آسن جمائیں پھر دایاں ہاتھ چپٹے کی طرف لاکر دائیں پاؤں کا انگوٹھا لیں ہاتھ سے پکڑ لیں اور بائیں پاؤں کا انگوٹھا دائیں ہاتھ سے پکڑیں۔ سینہ تائیں اور نظر آگے کی جھنگ پر جمائیں۔

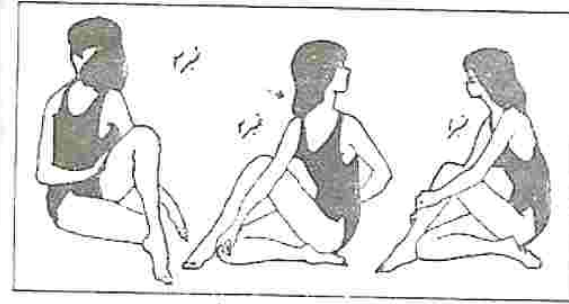
مرچیں پین



اس آسن کا دوسرا پہلو یہ ہے جو کھڑے ہو کر کیا جاتا ہے۔ اس میں پدم آسن لگانے کی ضرورت نہیں۔

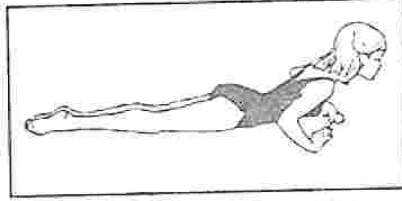
مستند آسن:

آسن کی تکنیک: فرش پر بیٹھ جائیں۔ دایاں پاؤں پدھیا آسن کی طرح بائیں ران پر رکھیں۔ بائیں پاؤں کا گھٹنا موڑ کر دائیں ران کی طرف کھڑا کر کے رکھیں۔ دایاں ہاتھ بائیں پاؤں کی طرف لے جا کر دائیں ہتھیلی سے پاؤں کا پنجہ پکڑ لیں۔ بائیں ہاتھ کو پیٹھ کے پیچھے سے لے جا کر دائیں ران چھولیں۔ اس انداز نشانی کے درج ذیل پہلو ہیں۔

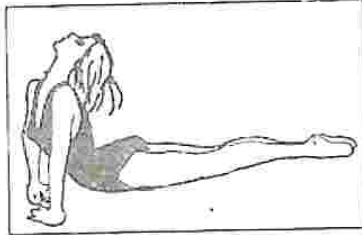


بھنگ آسن:

آسن کی تکنیک: اس آسن کو ناگ آسن بھی کہتے ہیں۔ کو براہ پو پھرا چٹائی پر اٹلے لیٹ جائیں۔ اپنا داہنا رخسار چٹائی پر نکادیں۔ دونوں ہاتھوں اور بازوؤں کو پہلو سے لگائیں۔ جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ پانچ دس سیکنڈ تک یونہی لیٹے رہیں۔



دونوں پاؤں کے انگوٹھے ملا کر انہیں دونوں ناخن فرش پر نکادیں۔ رانوں اور پنڈلیوں میں تناؤ پیدا کریں۔ گردن موڑ کر پیشانی زمین سے نکادیں۔ دونوں ہاتھ اور بازو ویسے ہی پہلو سے لگے رہیں پانچ سیکنڈ اسی طرح رہیں۔ پنڈلیوں اور رانوں میں ویسے ہی تناؤ رہنے دیں۔ اب پیشانی کو فرش سے ہٹا کر گردن کو واپس لا کر ٹھوڑی چٹائی پر نکادیں۔ دونوں آنکھوں سے آسمان یا چھت کو دیکھنے کی کوشش کریں۔ اب اپنے سینے کو آہستہ آہستہ اوپر اٹھائیں چھت یا آسمان کو بدستور دیکھتے رہیں۔



بازو پھیلے کی طرح پہلو سے لگے رہیں۔ سینہ جس قدر اٹھا سکتے ہوں اٹھائیں۔ دونوں ہاتھ جو پہلوؤں سے لگے ہوئے ہیں ان کو اٹھا کر سامنے لائیں اور پھر زمین سے

نیچے فرش پر نکادیں۔ اس طرح کہ تمام انگلیوں کا رخ متوازی اور سامنے ہو اور ان کے درمیان تقریباً چار انچ کا فاصلہ ہو۔

اب آہستہ آہستہ ہاتھوں اور بازوؤں پر زور دے کر بازوؤں کو سیدھا کرنے کی کوشش کریں۔ سینہ مزید اوپر اٹھائیں اور گردن پیچھے کی طرف جھکاتے جائیں چھت یا آسمان کو پوری آنکھیں کھول کر دیکھنا شروع کر دیں۔ اس پوزیشن میں پاؤں سے تیس سینکڑ تک رہیں۔ اب آہستہ آہستہ اپنی اصلی پوزیشن پر واپس آ جائیں۔

جب یہ آسن مکمل ہو جائے تو آہستگی سے واپس جائیں۔ حتیٰ کہ پیشانی سابقہ حالت میں فرش سے جا لگے۔ چند لمحوں کے وقف کے بعد اس آسن کو دوبارہ سے دہرائیں۔ جب اس آسن کو دوبارہ دہرائیں تو سینہ اور سر اوپر اٹھانے کے بعد دونوں ٹانگیں اوپر اٹھائیں اس طرح کہ سر اور ٹانگیں ایک سطح پر اوپر اٹھیں۔ سینہ تباہ اور صرف پیٹ زمین کے ساتھ لگا ہوا ہو۔ دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیاں بھی زمین کے ساتھ پوسٹ ہوں۔ یوں لگے جیسے ناگ اپنا بچپن پھیلائے ہوئے ہے۔

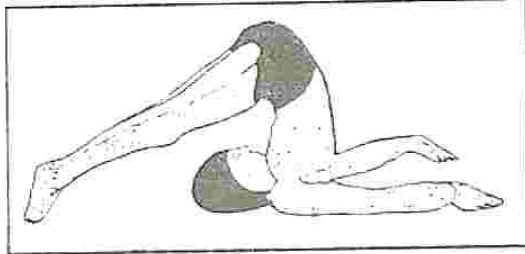
سر ونگ آسن:

یوگ مالا کا یہ آسن بھی اہم ترین ہے۔ بے شمار فوائد کا حامل ہے۔ اس کا اپنا ایک علیحدہ انگ رنگ ہے۔

آسن کی تکنیک: فرش پر چت لیٹ جائیں۔ تھوڑی دیر گہرے آرام کی حالت میں رہیں۔ ہتھیلیاں فرش پر رکھیں۔ اپنے پیٹ اور ٹانگوں کے عضلات میں تناؤ پیدا کریں۔ اس بات کا خیال رکھیں کہ گھٹنوں میں خم نہ آنے پائے۔ اب ٹانگوں کو آہستہ آہستہ بلند کریں۔ دونوں ہاتھوں سے دونوں پاؤں کو سہارا دیں۔ ٹانگیں بالکل سیدھی آسمان کی طرف ہوں۔ ابتدا میں یہ آسن



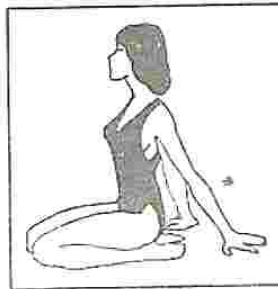
ذرا مشکل ہوگا۔ لیکن پریکٹس کرتے رہنے سے یہ مشکل زور ہو جائے گی۔ اب پھر اپنی اصلی حالت پر آ جائیں لیکن آہستہ آہستہ حرکت کریں۔ لمحہ توقف کے بعد دونوں ٹانگوں کو پھر اوپر اٹھائیں۔ جھٹکے سے سر کی طرف لے جائیں۔ ٹانگوں کو جھٹکے کے بغیر آہستہ آہستہ بھی پچھلی طرف جھکاتے ہوئے سر کی طرف لے جایا جاسکتا ہے۔ بہر حال یہ آسن لگانے والے کی مرضی پر موقوف ہے۔ دونوں صورتوں میں سے جس میں سہولت دیکھے اختیار کرے۔ جیسے ہی کو لمبے فرش سے بلند ہوں ہاتھوں کو فرش سے اٹھا کر کمر کو سہارا دیں۔ دو ٹانگیں سر کے اوپر سے نیچے زمین کی طرف لے جائیں۔ یہاں تک کہ دونوں پیروں کے پتھے زمین کو چھونے لگیں۔ اب دونوں ہاتھ کمر سے بنا کر فرش پر لے جائیں۔



اس آسن کا ایک انداز یہ بھی ہے کہ ہاتھ سر کی طرف لے جا کر دونوں پاؤں کے انگوٹھے مضبوطی سے پکڑ لیں۔

آگوکھ آسن:

یہ یوگیوں اور سادھوں کا ایک خاص آسن ہے۔ اس سے روحانیت، بڑھتی ہے۔



تکنیک: فرش پر اس طرح پاؤں کے بل نہیں کہ گھٹنے فرش چھو رہے ہوں۔ دونوں ہاتھ انگوٹوں پر آرام دہ حالت میں رکھے ہوئے ہوں۔ اب اپنے دونوں ہاتھوں کو عقب میں لے جائیں اور فرش پر نکادیں۔ ہاتھوں کا پیروں کی

یوگ

(YOGA)

بھگوان ”شیو“ یوگ کے علم کے اصلی خالق ہیں۔

دل کو ادھر ادھر بہنے سے روکنا ہی یوگ ہے۔

کام میں مہارت ہی یوگ ہے۔

سنگھ اور دکھ میں یکساں رہنا ہی یوگ ہے۔

یاگیہ بلک سنبھانامی کتاب میں روح اور پردگار عالم کے ملاپ کو یوگ کہا گیا ہے۔

”یوگ“ سے نیک عمل اور ہنر کی حفاظت ہوتی ہے۔ ”یوگ“ کے ذریعہ ہی علم حاصل کیا جاسکتا ہے۔ ”یوگ“ کے برابر کوئی طاقت نہیں ہوتی۔ ”یوگ“ نجات ناممکن ہے۔

جسم میں ”ہلکا پن“، کسی بیماری کا نہ ہونا، جسم میں جمال بڑھنا، آواز کی مٹھاس، جسم سے خوشبو نکلنا اور پیشاب و پاخانہ کا کم مقدار میں آنا، ان علامات سے ”یوگ“ کے کمال کی پہلی سیڑھی سمجھنا چاہئے۔

”یوگ“ کے آٹھ حصے ہیں۔ اور ”یوگ“ کے موجودرشی ”پتھلی“ نے اسی کو آٹھ حصوں والا یوگ (آٹھانگ یوگ) کہا ہے۔ اُس میں (1) ایم (2) نیم (3) آسن (4) پرانیام (5) پرتیاہار (6) دھارنا (7) دھیان (8) سادھی آتے ہیں۔

انگلیوں سے 10 سے 12 انچ کا فاصلہ ہونا چاہیے۔ کمر بالکل سیدھی رہے۔ گردن گائے کی گردن کی طرح رہے۔ ٹانگیں رانوں کے نیچے رہیں اور پاؤں کے تلوے اوپر کی طرف ہوں۔ سر اور گردن کو جس قدر پیچھے لے جائیں لے جائیں۔ اب ہاتھوں کو حرکت میں لا کر ہاتھوں اور پیروں کی انگلیوں کا درمیانی فاصلہ بڑھائیں۔ اب گنواسن عمل ہے۔



اس حالت میں پانچ منٹ تک رہیں اور پھر آہستہ آہستہ پیٹ کو اندر کی طرف کھینچیں۔ اس حالت میں بھی پانچ منٹ رہیں۔ آہستہ آہستہ اپنی اصلی حالت پر آجائیں۔



مرچو
پن

- (iv) سوادھیائے:- (مطالعہ) باقاعدہ مطالعہ کرتے رہنا۔ جس سے اپنے فرض کا علم ہو سکے۔
- (v) ایشر پر پی دھان:- (پروردگار عالم کے حضور میں عقیدت سے سربجھکانا) حالت کیسوی۔

(۳) آسن (Pose)

آسن کا تعلق جسمانی عمل سے ہے۔ آسن کی مشق کرنے سے جسم کی شوٹی، ایک جگہ تک کر بیٹھنا، سستی اور بھاری پن دور ہو کر جسم میں پاکیزگی اور انیت پیدا ہوتی ہے۔ تمام دنیا میں یوگ آسنوں سے بڑھ کر ایسا کوئی عمل ابھی تک نہیں کھوج کیا جا سکا جو خاص طور پر اظہر گرائنڈ گینڈز (Endocrine Glands) کو اتنی طاقت سے متاثر کر سکے۔

شٹ کرما (Shat Karma):

آسن کی مشق شروع کرنے سے پہلے تمام جسم کی صفائی نہایت ضروری ہے۔ شٹ کرما یعنی حسب ذیل 6 طرح کے عمل باقاعدہ کرنے سے جسم کی تمام غلاظت دور ہو جاتی ہے۔

(۱) گنیش کرما:



(انگلی سے متعد کے منہ میں تیل لگانے کا کام) کر کے بانس کی کھوکھلی تلی (6 انگلی بسی) کا آدھے سے زیادہ حصہ متعد کے اندر داخل کر پانی میں "ات گٹ آسن" (اکڑو بیٹھنے کا خاص طریقہ) میں بیٹھ کر اور "اڑیاں بندھ" لگا کر درمیانی "نیولی" نکال کر پانی بڑی آنتوں میں کھینچتے ہیں۔ پھر بانس کی تلی کو باہر

(۱) یم

- یم کے ذریعہ دوسرے جانداروں کے ساتھ عملی زندگی نیک اور نورانی بنتی ہے۔ اس کے پانچ حصے ہیں۔
- (i) ایسا (عدم تشدد):- دل، دماغ اور جسم کے کسی بھی جاندار کو دکھ نہ دینا ایسا (عدم تشدد) ہے۔
- (ii) سچائی:- دھوکا اور فریب سے مبرا عمل ہی سچائی ہے۔
- (iii) چوری نہ کرنا:- کسی کی کوئی چیز نہ چراننا، کام کی مناسب اجرت نہ دینا بھی چوری ہے۔
- (iv) برہم چریہ (تجرد):- دل، دماغ اور جسم سے ہونے والے سب طرح کے مباشرتی افعال کا سب حالات میں ترک کرنا سب طرح ویرج (دھات) کی حفاظت کرنا برہم چریہ (تجرد) ہے۔
- (v) اپری گروہ:- بلا ضرورت سامان اکٹھا نہ کرنا ہی اپری گروہ (قناعت) ہے۔

(۲) نی یم (یوگ کے قاعدے قانون)

نی یوں (تواعد) کا تعلق یہاں صرف اپنے ذاتی جسم، اعضا اور ضمیر کے ساتھ ہوتا ہے۔ اس پر صحیح طور سے عمل کرنے سے خیالات پاکیزہ، نیک اور نورانی ہو جاتے ہیں۔ اس کے بھی پانچ حصے ہیں۔

- (i) شواؤج:- جسم کی بیرونی اور اندرونی صفائی۔
- (ii) سنوش (قناعت):- بدلنے میں صابر ہونا۔
- (iii) تپ (ریاضت):- اپنا فرض نبھانے میں مضبوط ہونا۔

کرنا منع:

امراض دل اور اونچے خون کے دباؤ (H.B.P.) والوں کو نہیں کرنا چاہئے۔

(۳) دھوتی:



لگ بھگ تین اونچے چوڑائی کا مہین ملل کا کیڑا لیں جس کی لمبائی لگ بھگ 6 فٹ ہو۔ اس کو اچھی طرح دھو کر پانچ منٹ صاف پانی میں اُبال کر سکھائیں۔ سوکنے کے بعد اسے پتی کی طرح گول پلینٹ لیں۔ ایک صاف برتن میں اُبلتا ہوا پانی ڈالیں۔ گاہ آسن میں بیٹھ کر ”دھوتی“ کے سرے کو اپنے دائیں ہاتھ کی ترچھی

اور دومیانی انگلی سے پکڑ کر منہ کے اندر چھوٹی جیبھ پرائیٹھی کی ہوئی ”دھوتی“ کو بار بار انگلیں پیسے کھانا کھاتے ہیں۔ نکلنے وقت اگر اُلٹی آئے تو منہ بند کر کے کچھ لمبے پرسکون ڈھنگ سے بیٹھیں۔ پہلے دن ”دھوتی“ کا کیڑا ایک فٹ سے زیادہ نہیں نکلنا چاہئے۔ ایک ہفتہ تک آہستہ آہستہ بڑھا کر 15 فٹ ”دھوتی“ نکل جاسکتی ہے۔ نکلنے وقت ”دھوتی“ کا دوسرا سر امنہ سے باہر نکھنا چاہئے۔ اُس کے فوراً بعد منہ کو پورا کھول کر ”دھوتی“ کے دوسرے سرے کو پکڑ کر آہستہ آہستہ باہر نکھالیں۔ جب تک آسانی سے باہر نکلتی جائے اُسے نکالتے جائیں۔ رکنے پر تھوڑا پانی پی کر پھر نکھالیں۔

فائدے:

اس سے جسم سے صفرا و بلغم دونوں باہر نکلتے ہیں۔ جس کے نتیجہ کے طور پر صفرا اور بلغم کے امراض دور ہوتے ہیں۔ کھانسی، تو تھلپن اور کوڑھ دور ہوتے ہیں۔ دمہ کے سر ایض کو اس کی مشق ضرور کرنی چاہئے۔

(۴) نیچی:

یہ دو طرح کی ہوتی ہے۔ (۱) سوتی نیچی (۲) جل نیچی۔

نکال کر بار بار ”نیولی“ گھما کر پاخانہ کے لئے جائے۔ اس عمل کو چار پانچ مرتبہ ڈہرا کر پھر ”میور آسن“ کے ذریعہ بقا پانی اور ہوا کو باہر نکھالیں۔

فائدے:- گندی ہوا اور قبض دور ہوتے ہیں۔ چہرے کا جلال بڑھتا ہے۔ تلی (Spleen)، جگر (Liver) مقعد اور شکم (Stomach) کے تمام امراض دور ہوتے ہیں نوٹ:- آج کل ہستی کی جگہ پانی کا ٹیما (Enema) بھی کیا جاتا ہے۔

(۲) کنجیل:



(اُلٹی کرنے کا خاص طریقہ) گاہ آسن (اکٹرو) بیٹھ کر پیٹ بھر گرم پانی پی کر پھر کھڑے ہو کر جھک جائیں۔ اُس کے بعد بائیں ہاتھ کو پیٹ پر رکھ کر دائیں ہاتھ کی انگلیوں آگوشا اور سب سے چھوٹی انگلی چھوڑ کر سچ والی تینوں انگلیوں کو ملا کر منہ کے اندر چھوٹی جیبھ پرائیٹھی۔ جب پانی باہر نکلنے لگے تو انگلیاں باہر نکال لیں جب تک پانی باہر نکلتا رہے تب تک انگلیاں باہر رکھیں اُس کے فوراً بعد پھر تینوں انگلیاں چھوٹی جیبھ پرائیٹھی۔ جب تک سارا پانی باہر نہ نکل جائے بار بار ایسا کرتے رہیں۔

اگر آخر میں گھٹا یا کڑوا پانی نکلے تو دوبارہ دو گلاس پانی پی کر پھر اسی طریقہ سے باہر

نکھالیں۔

پانی نڈ زیادہ گرم ہونے زیادہ بھنڈا۔ کنجیل کے پانی میں نمک یا سونف وغیرہ نہیں ملانا چاہئے۔ کنجیل ہمیشہ پاخانہ جانے کے بعد کرنا چاہئے ورنہ قبض ہونے کا اندیشہ رہتا ہے۔

فائدے:- اس فصل کے کرنے سے گالوں (رخساروں) کی خرابی، مہاسے، دانتوں کے امراض، زبان کے امراض، خون کی خرابی، چھاتی کے امراض، قبض، صفرا کا بڑھنا، سودا کا بڑھنا، بلغم کا بڑھنا، رتوندھی (Night Blindness) کھانسی، دمہ، منہ خشک ہونا، کھنٹھ ما اور غیرہ بہت سی بیماریاں دور ہوتی ہیں۔

(۱) سوتر نیتی:



گاہ آسن میں بیٹھ کر سوتر نیتی کو نکلین گرم پانی میں پوری طرح بھگو کر بٹے ہوئے حصے کو آگے سے آدھے چاند کی طرح بنا کر آہستہ آہستہ ناک کے آسن تنہے میں ڈالیں جس سے سانس چل رہا ہے۔ جب گلے میں نیتی آجائے تو تڑجنی اور دھیانی انگلیوں کے ذریعہ گلے کے اندر سے نیتی کو پکڑ کر آہستہ آہستہ منہ سے باہر سوتر نیتی نکالیں۔ اسی طرح دوسرے تنہے میں بھی کریں۔ سوتر نیتی کرنے کے بعد جل نیتی کرنا لازمی ہے۔ پہلی مرتبہ سوتر نیتی کرنے سے پہلے رات کو ناک کے دونوں نتھنوں میں خالص دیسی گھی کی کچھ بوندیں ڈال لینی چاہئیں۔

(۲) جل نیتی:



اس میں نیم گرم نمک کا پانی لے کر ٹونٹی والے لوٹے کی ٹونٹی ناک کے آسن سوراخ میں لگائیں جس میں سے سانس آرہا ہو اور دوسری طرف سر کو جھکالیں اس طرح ناک کے پہلے سوراخ سے پانی اندر جائے گا اور دوسرے سوراخ سے پانی باہر گرنے لگے گا۔ اسی طرح پھر ناک کے دوسرے سوراخ میں لوٹے کی ٹونٹی لگائیں اور پہلے سوراخ سے پانی باہر نکالیں۔ یہ عمل کرتے وقت منہ کو کھلا ہی رکھیں اور سانس منہ ہی سے لیں اور چھوڑیں۔

نوٹ:- جل نیتی کرنے کے بعد ناک میں باقی بچا ہوا پانی باہر نکالنا لازمی ہے۔ اس لیے جل نیتی کرنے کے بعد ”سپال بھاتی“ یا ”بھسٹریکا“ کرنا ضروری ہے۔

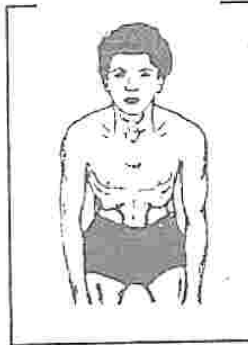
کیال بھاتی یا بھسٹریکا:

دونوں پاؤں ملا کر کھڑے ہو کر کمر کے پیچھے بائیں ہاتھ کی مٹھی باندھ کر دائیں ہاتھ سے اُس ہاتھ کی کلائی پکڑیں۔ سامنے کی طرف جھکتے ہوئے 90% درجے کا زاویہ بنائیں۔ گردن کو دائیں، بائیں، اوپر، نیچے کی طرف گھماتے ہوئے تیز رفتار سے دونوں نتھنوں سے ایک ساتھ سانس باہر نکالیں۔ کمر یا بدن نہ ہلا کر صرف گردن کو ہی چاروں طرف ہلائیں۔ اس عمل کو کئی مرتبہ دوہرائیں۔

فائدے:

گلے کے اوپر کے تمام امراض (سر درد، بے خوابی، زیادہ نیند آنا، بالوں کا جھڑنا اور پکنا، ناک کے اندر پھوڑے اور بڑھا ہوا گوشت، نزلہ، زکام، امراض چشم، کم سنائی دینا، مرگی وغیرہ) دور ہوتے ہیں۔

(۵) نولی:



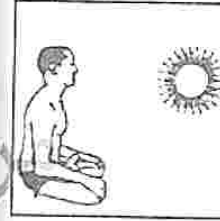
دونوں پاؤں کے درمیان ایک فٹ کا فاصلہ رکھتے ہوئے دونوں ہاتھوں کو دونوں گھٹنوں پر رکھ کر کھڑے ہو جائیں۔ اندر کا سانس باہر نکال کر اُسے باہر ہی روک لیں اسے باہر کبھی کی حالت کہتے ہیں۔ اس حالت میں آکر پیٹ کو پوری طرح پچکائیں اور اُس کے بعد ہاتھ پر زور دے کر پیٹ کو تھوڑا سا ڈھیا کرنے کے ساتھ ہی بھاتی کی طرف کچھ کھینچاؤ دیتے ہوئے تلی نکالنے کی کوشش کریں۔ اُس کے بعد آہستہ آہستہ سانس باہر چھوڑ دیں۔ یہ عمل کرتے وقت پیٹ کی طرف دیکھنا چاہئے کہ نولی نکلی یا نہیں۔ بار بار کوشش کرنے سے نولی ضرور نکلنے لگے گی۔ اُس کے بعد دائیں بائیں کریں یعنی درمیانی، بائیں طرف کی، دائیں طرف کی نولی تیز رفتار سے کریں۔

مشق خالی پیٹ ہی کرنی چاہیے۔

فائدے:

اس سے پیٹ میں فضلہ نہیں رہ جاتا ہے اور نیچے سے نکلنے والی ہوا قابو میں رہتی ہے۔ بہت سے امراض جیسے بخار، تلی کا بڑھنا، باؤ گولہ کا درد بھی پیدا نہیں ہو سکتے۔ پیٹ کے اندرونی اعضاء کی ماش ہو جاتی ہے۔ سودا، ہضم اور بلغم سے پیدا ہونے والے کئی امراض دور ہوتے ہیں۔

(۶) ترا تک:



ایک تک کسی ہدایت کردہ چیز پر نظر رکھنے کو ترا تک کا عمل کہتے ہیں۔ اس کی بہت سی تراکب ہیں۔

پدم آسن، سدھ آسن یا وجرا آسن میں بیٹھ کر ایک گز کے فاصلہ پر ایک فٹ چوکور سفید کانڈ پر چوٹی یا آٹھنی کے برابر کا کالا یا ہرا گول نشان بنا کر اسے ایک تک دیکھیں۔ آنسو آنے سے پہلے ہی آنکھیں بند کر لیں۔ کچھ عرصہ مشق کرنے کے بعد نشان کی جگہ پر روشنی معلوم ہوگی۔

فائدے:

اس سے امراض چشم دور ہوتے ہیں۔ روحانی عبادت میں خاص کر سفید ہے۔ دل کو یکسو کرنے کے لئے بے مثال ہے۔

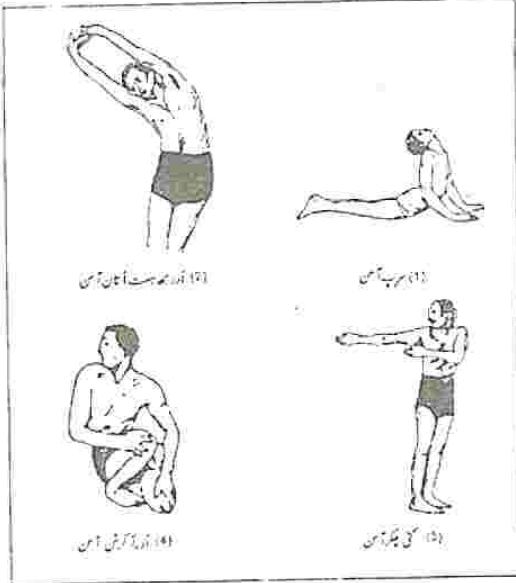
شکھ پر کشائن:

مندرجہ بالا طرح کے عملوں کے علاوہ پورے نظام ہضم کی صفائی کرنے کے لئے 'شکھ پر کشائن' کا عمل کیا جاتا ہے۔

نمکین گرم پانی تیار کرے جسے آسانی سے پیا جاسکے۔ ناگ آسن میں بیٹھ کر دو گلاس پانی پی لیں۔ پانی پی لینے کے فوراً بعد چار چار بار 'سرپ آسن' کریں۔ اس کے بعد ہی سلسلہ وار چار چار بار 'اُردھ بہست آسن' کریں۔ اس کے بعد 'کٹی چکر آسن'

کریں۔ اس کے فوراً بعد ہی سلسلہ وار چار چار بار 'اُردھ آکر کشن آسن' اس کے بعد پھر ایک یا دو گلاس پانی پی کر پھر مندرجہ بالا سب آسنوں کے عمل پھر سے دہرائیں۔ جب تک رفع حاجت کی شکایت نہ ہو جائے مندرجہ بالا تمام آسن کرنے کا عمل دو ہراتے رہیں۔ تھوڑی سی بھی حاجت ہونے پر پاخانہ جانے کے لئے جلد ہی چلے جائیں۔ پاخانہ سے آکر پھر اسی طرح پانی پی کر چاروں آسن باری باری سے کریں۔ اس طرح پہلے سخت پاخانہ، پھر پتلا پاخانہ، پھر پیلا پانی پھر سفید پانی نکلے گا۔ جب تک سفید پانی نہ آنے لگے جب تک بار بار پانی پی کر، اسی طرح سے بار بار چاروں آسن کرنے چاہئیں۔ سفید پانی نکلنے کے بعد بغیر نمک کا سادہ پانی 2-3 گلاس پی کر کھیل کر لیں۔

نوٹ: شکھ پر کشائن کے بعد گھنٹہ پانی سے نہانا سخت منع ہے۔ گرم پانی سے بند کرے میں نہا کر کپڑے پہن کر باہر نکلیں۔ اس کے بعد گھنٹہ سے زیادہ دیر تک بھوکے نہ رہیں۔ 20-50 گرام خالص دہی بھی ڈال کر دلیا یا کھجوری کھائیں۔ شکھ پر کشائن کے 2-4 گھنٹہ بعد تک دہی دودھ کھانا منع ہے۔



(۱) اُردھ بہست آسن

(۲) سرپ آسن

(۳) اُردھ آکر کشن آسن

(۴) کٹی چکر آسن

فائدے:

اس سے جسم غاٹلت سے پاک ہوتا ہے۔ اس کے کرنے سے سر کے امراض، امراض چشم، امراض کان، امراض ناک، دانتوں کے امراض، پائیوریا، ناسٹل، پیٹ اور مفصل کے تمام امراض دور ہوتے ہیں۔ اس کے لینے سے آنٹوں کے گھاڑ، سوجن وغیرہ دور ہوتے ہیں۔ عورتوں کی بچہ دانی سے متعلقہ تمام امراض دور ہوتے ہیں جیسے لیکوریا، ڈس ایسٹوریا، ماہواری وقت پر نہ ہونا اور ماہواری کا خون قدرتی رنگ کا نہ آنا وغیرہ امراض دور ہوتے ہیں۔ بانجھ بن کو دور کرنے میں بھی بہت مفید ہے۔

آسن سے متعلقہ اصول:

- ۱۔ پانچاں کی حاجت رفع کرنے کے بعد خالی پیٹ آسن کریں۔
- ۲۔ آسن کرنے کے لئے سورج نکلنے اور سورج غروب ہونے کا وقت ٹھیک ہے۔
- ۳۔ کھلی صاف ہوا میں آسن کریں۔ اگر کمرے میں آسن کرنے ہوں تو کمرہ صاف کھلا اور ہوادار ہونا چاہئے۔
- ۴۔ جہاں تک ہو کھلے بدن آسن کریں۔ جسم پر کم سے کم کپڑے ہوں۔
- ۵۔ زمین پر چٹائی، دری بچھا کر اس پر صاف کپڑا بچھا کر آسن کریں۔
- ۶۔ آسن شروع کرنے سے پہلے نہالیں۔ جس کو پسینہ زیادہ آتا ہے وہ آسن کرنا بند کرنے کے آدھے گھنٹے کے بعد نہا سکتا ہے۔
- ۷۔ اپنے لیے فائدہ مند کچھ آسن جن کر انہی کی مشق کریں۔ آسن کرنے کی مدت آہستہ آہستہ بڑھائیں۔
- ۸۔ آسن کر کے فوراً کھانا نہ کھائیں اور نہ کھانا کھانے کے فوراً بعد آسن کریں۔ آسن کرنے کے آدھے گھنٹے بعد کھانا کھایا جاسکتا ہے۔ اور کھانا کھانے کے 3-4 گھنٹے کے بعد آسن کئے جاسکتے ہیں۔

- ۹۔ بیماری ورزش یا بہت زیادہ جسمانی مشقت کرنے والوں کو آسن نہیں کرنے چاہئیں۔
- ۱۰۔ عورتیں ماہواری آنے کے وقت کے دوران آسن نہ کریں۔ حمل ٹھہرنے کے 3-4 مہینہ تک وہ آسن کر سکتی ہیں۔ پھر بند کریں۔ اولاد ہونے کے 4 مہینہ بعد وہ دوبارہ آسن کرنا شروع کر سکتی ہیں۔
- ۱۱۔ آسنوں کے آخر میں "شو آسن" ضرور کریں۔
- ۱۲۔ یوگ آسن کرنے کی مہارت رکھنے والے استاد سے ہی باقاعدہ سیکھ کر آسن کرنے کی مشق کریں۔
- ۱۳۔ آسن شروع کرنے سے پہلے اپنی جسمانی جانچ کروالیں۔ اگر کسی کو کوئی مرض ہو تو وہ پہلے اس کا علاج کروا کر یا اپنے یوگ آسن کے استاد سے پوچھ کر ہی مشق کریں۔
- ۱۴۔ آسن کرتے وقت بالکل خاموش رہیں۔
- ۱۵۔ لیٹ کر کرنے والے آسنوں میں ایک سیدھا اور ایک اُلٹا کرنا چاہئے۔ تاکہ ریڑھ کی ہڈی کا توازن رہے۔ جیسے:-
اُتان پاؤ آسن۔ نوکا آسن
بل آسن۔ دھتر آسن
پتھم اُتان آسن۔ بھنگ آسن



یوگ، عمل

یوگ آسن شروع کرنے سے پہلے مندرجہ ذیل کچھ یوگ کے عمل کر لینے چاہئیں، جن کی مشق سے دماغی اور جسمانی تھکان دور ہو جاتی ہے۔ جسم میں پھرتی اور ہلکا پن آجاتا ہے۔

(۱) سانس لینے اور نکلانے کا عمل (Breathing Exercises)

سر کھل دو طرح سے کئے جاتے ہیں۔ پہلے کھڑے ہو کر سامنے دیکھتے ہوئے لمبے گہرے سانس لیں اور چھوڑیں۔ دھیان رکھیں جس طرح تیزی سے سانس لیا جاتا ہے ٹھیک اسی طرح تیزی سے سانس کو چھوڑا بھی جاتا ہے۔ تب ہی اس عمل کا جسم پر موافق اثر پڑتا ہے۔

دوسرے گردن کو پیچھے کی طرف موڑتے ہوئے آسمان کی طرف دیکھیں۔ دھیان رہے کہ اس عمل کی مشق کرتے وقت آنکھیں کھلی رہیں۔ پھر اسی تیزی سے سانس لیں اور باہر نکالیں۔

فائدہ: اس عمل کے کرنے سے دماغ میں جما ہوا بلغم (Cough) باہر نکل جاتا ہے۔ بلغم وغیرہ سے سمونے والی بیماریاں جیسے (Sinus) وغیرہ دور ہوتی ہیں۔ ناک سے سانس کا لینا اور چھوڑنا آسان ہو جاتا ہے۔ پیچھڑوں میں صاف آکسیجن داخل ہوتی ہے۔ جن کے پیچھڑوں میں بلغم وغیرہ جم جاتا ہے اور جنہیں سانس لینے میں تکلیف ہوتی ہے ان کو اس عمل کی مشق ضرور کرنی چاہئے۔ اس سے پیچھڑوں سے صاف ہو جائیں گے اور بہت زیادہ

مقدار میں آکسیجن حاصل کر سکیں گے۔ یہ دسمہ وغیرہ بیماریوں کے لیے مفید ہے۔ یہ عمل ہر عمر کے انسان کے لئے فائدہ مند ہے۔ اس کی مشق تندرست اور بیمار کوئی بھی کر سکتا ہے۔ اس کی مشق سے یادداشت کی طاقت اور آنکھوں کی روشنی بڑھتی ہے۔ دماغی بیماری والوں کے لئے کافی فائدہ مند ہے۔ دل کے مریضوں اور اونچے خون کے دباؤ (H.B.P.) والوں کے لئے بھی مددگار ہے۔

نوٹ: اس عمل کی مشق کی مدت شروع میں 15-20 بار ہونی چاہئے۔ اس کے بعد اس کی مشق کی مدد اپنی جسمانی طاقت کے مطابق بڑھاتے ہوئے 50-60 سے 100 بار تک لیں۔

(۲) گردن کے لئے یوگ کے عمل:

اس عمل کو تین طرح سے کیا جاتا ہے۔ سب سے پہلے سیدھے کمرے ہو کر سامنے کی طرف دیکھیں اس کے بعد گردن کو بائیں طرف دیکھتے ہوئے دائیں اور بائیں دوڑیں۔ بائیں طرف گردن موڑتے ہوئے بائیں کندھے کے پیچھے کی طرف دیکھیں اور دائیں طرف جاتے وقت دائیں کندھے کے پیچھے کی طرف دیکھیں۔

نوٹ: اس عمل کو کرتے وقت کندھوں کو سیدھا رکھیں۔ کندھوں میں کسی بھی طرح کی پھل (Movement) نہیں ہوگی۔ اس کی مشق کم سے کم 15-20 بار دونوں طرف سے برابر برابر کریں۔

دوسری ترکیب:

سیدھے کھڑے ہو کر سامنے کی طرف دیکھیں اس کے بعد گردن کو موڑتے ہوئے سر کو پیچھے کی طرف لے جائیں اور واپس گردن کو آگے کی طرف موڑتے ہوئے تھوڑی کولتھ کوپ (تھوڑی کے نیچے گردن کا گڑھا) میں لگائیں۔ اس طرح اس عمل کی مشق 15-20 بار لیں۔

نوٹ: جن لوگ گردن و کمر میں درد رہتا ہو ان لوگوں کو اس کی مشق کرتے وقت گردن آگے کو اور زیادہ نہیں جھکانی چاہئے

تیسری ترکیب:

سیدھے کھڑے ہونے کے بعد ٹھوڑی کو کٹھنہ کوپ سے لگا کر گردن کو دائیں سے بائیں اور بائیں سے دائیں گول دائرے میں گھمائیں۔

نوٹ:- اس عمل کو کرتے وقت کندھوں کو اوپر کی طرف نہیں اٹھانا چاہئے اور اس کی مشق گردن کے دردد کے مریضوں کو نہیں کرنی چاہئے۔ اس عمل کی مشق دونوں طرف سے برابر برابر 15-20 بار ہی کرنی چاہئے۔

فائدے:- اس عمل کے کرنے سے گردن صراحی دار (لمبی و پتی) ہو جاتی ہے۔ جن لوگوں کی گردن پر بہت زیادہ جربہ ہوتی ہے انہیں اس کی مشق ضرور کرنی چاہئے۔ اس عمل کی مشق کرنے سے گردن سے تعلق رکھنے والے مرض ہوتے ہی نہیں۔ جن لوگوں کو گردن میں درد رہتا ہو انہیں اس کی مشق باقاعدہ کیے کر کرنی چاہیے۔

(۳) سکندھ (کندھے)

(۱) کندھے کے عمل:-

سیدھے کھڑے ہو کر دائیں ہاتھ کو اوپر کی طرف اٹھائیں۔ دھیان رکھیں کہ ہاتھ اوپر اٹھاتے وقت ہتھیلی کا رخ کان کی مخالف سمت میں رہے گا اور بازو کان سے ہٹے نہیں گے۔ واپس آتے ہوئے ہاتھ کو پہلے کی طرح نیچے کی طرف لے جائیں۔ اس طرح اس عمل کی مشق 10-15 بار کریں۔ ٹھیک اسی طرح اس عمل کی مشق بائیں ہاتھ سے بھی کریں۔ اس کے بعد اس کی مشق دونوں ہاتھوں سے ایک ساتھ کریں۔ دھیان رہے کہ دونوں ہاتھوں کو اوپر اٹھاتے ہوئے ہتھیلیوں کا رخ مخالف سمت میں رہے گا۔

نوٹ:- اس عمل میں مشق 15-20 بار کرتے ہوئے آہستہ آہستہ بڑھائیں۔

فائدہ:- کندھوں پر سے بہت زیادہ جربہ کم ہو جاتی ہے۔ کندھوں پٹھوں کی اچھی مالش

ہو جاتی ہے۔ کندھے طاقتور اور مضبوط ہوتے ہیں۔ جن لوگوں کے کندھوں میں آکڑن ہو جاتی ہو ان کو اس کی مشق آہستہ آہستہ ضرور کرنی چاہئے۔ اس کی مشق سے ہاتھ خوبصورت اور سڈول ہو جاتے ہیں۔

(ب) بازو کے لیے:

سیدھے کھڑے ہو جائیں، اس کے بعد بائیں ہاتھ کا انگوٹھا اندر کرتے ہوئے نشی بند کر لیں۔ اس کے بعد ہاتھ کو کندھوں سے موڑتے ہوئے گول دائرے میں آگے سے پیچھے کی طرف گھمائیں۔ اس کے بعد اسی ہاتھ کو پیچھے سے آگے کی طرف گھمائیں۔ بائیں ہاتھ سے کرنے کے بعد اس عمل کی مشق دائیں ہاتھ سے کریں۔ اس کے بعد دونوں ہاتھوں سے ایک ساتھ کریں۔ دھیان رہے اس عمل کی مشق کرتے وقت صرف دونوں ہاتھوں میں پٹیل رہے گی باقی سارا جسم ایک دم سیدھا رہے گا۔

نوٹ:- اس عمل کی مشق کی مدت شروع میں 10-15 بار ہونی چاہئے۔ اس کے بعد آہستہ آہستہ اس کی مشق کی مدت جسمانی طاقت کے مطابق کرنی چاہیے۔

فائدہ:- اس کی مشق سے کندھوں کی آکڑن ختم ہو جاتی ہے۔ کندھوں کو صحیح شکل حاصل ہوتی ہے۔ پٹھوں کی اچھی طرح مالش ہو جاتی ہے۔ کندھے خوبصورت اور سڈول ہو جاتے ہیں۔

(۲) کپول شکتی (گالوں کی طاقت) کا عمل:

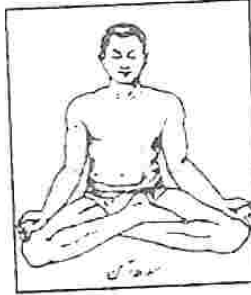
پاؤں آپس میں ملا کر بدن کو سیدھا رکھتے ہوئے دونوں ہاتھوں کی آٹھوں انگلیوں کے آگے کے حصے کو آپس میں ملا کر دونوں انگوٹھوں سے دونوں ناک کے سوراخوں کو بند کر کے منہ کو گھومنے کی چونچ جیسا بنا کر آنکھوں کو کھلا رکھتے ہوئے باہر کی ہوا کو سُر۔ سُر کی آواز کرتے ہوئے اندر کی طرف زور سے کھینچیں۔ اس کے بعد گالوں کو پھلا کر آنکھوں کو بند کر کے ٹھوڑی کٹھنہ کوپ میں لگائیں۔ جہاں تک ممکن ہو سانس روک کر گردن عام حالت میں لائیں۔ سامنے دیکھتے ہوئے ناک کے دونوں نقتوں سے سانس باہر نکالیں۔

فائدہ:- اس سے گالوں پر لالی آتی ہے۔ باہری زیبائشی سامان کی ضرورت نہیں رہتی۔

مختلف آسن

اس دنیا میں جتنے بھی جاندار ہیں اُسے ہی آسن ہیں۔ لیکن یہاں عام زندگی کیلئے مفید اور اہم آسنوں کا ہی اندراج کیا جاتا ہے۔

(۱) سدھ آسن:



بائیں پاؤں کی ایزی کی ایزی کو مقعد اور اعضائے تناسل کی جز کے درمیان میں اس طرح مضبوطی سے لگائیں کہ اُس کا تلامدائیں پاؤں کی جاگھ کو چھوئے۔ اسی طرح دائیں پاؤں کی ایزی کو اعضائے تناسل کی جز کے اوپر کے حصے میں اس طرح رکھیں کہ اُس کا تلامدائیں پاؤں کی جاگھ کو چھوئے۔ اس کے بعد بائیں پاؤں کے اگوٹھے کو دائیں جاگھ اور پنڈلی کے بیچ لے لیں۔ اسی طرح دائیں پاؤں کے اگوٹھے کو بائیں جاگھ اور پنڈلی کے بیچ لے لیں۔ جن لوگوں کے گھٹنوں، مچھوں میں درد رہتا ہو اُن کو اس کی مشق متواتر کرنی چاہئے۔

لاندے:- یہ تمام آسنوں میں سب سے اعلیٰ ترین آسن ہے۔ یہ آسن 72 ہزار نازیوں کی گند کی کو صاف کرتا ہے۔ دھیان لگانے کے لئے بہت ہی آسان اور مناسب آسن ہے۔ اور مرنے سے متعلقہ سبھی طرح کی خرابیاں دور کرتا ہے۔ شادی شدہ لوگوں کو ایک گھنٹہ سے زیادہ اس آسن میں نہیں بیٹھنا چاہئے۔

کیونکہ چہرے پر لاجواب چمک اور کشش آجاتی ہے منہ سے بد بو آتا بند ہو جاتا ہے۔ مہاسے، پتھسیوں کا نکلنا بند ہو جاتا ہے۔ پیچھے ہوئے جھریاں پڑے ہوئے گال بھر جاتے ہیں۔ پائپور یا وغیرہ منہ کے امراض دور ہو جاتے ہیں۔



(۲) پدم آسن:



دائیں پاؤں کو بائیں جاگھ کی جز : اور بائیں پاؤں کو دائیں جاگھ کی جز پر رکھیں۔ دھیان لگانے کے لئے ہاتھوں کو گلیان مدر میں رکھیں ریڑھ کی بڑی سیدھی رہے۔

فائدہ :- یہ آسن بھی دھیان، بندگی، عبادت کے لئے بہت اچھا ہے۔ پرانا ایام (سائنس کی ورزش) تو بغیر پدم آسن کے سدھ ہو ہی نہیں سکتا۔ اس کے باقاعدہ کرنے سے قوت ہاشمہ بڑھتی ہے اور جاگھیں اور پنڈلیاں خوب مضبوط بنتی ہیں۔

(۳) وجر آسن:

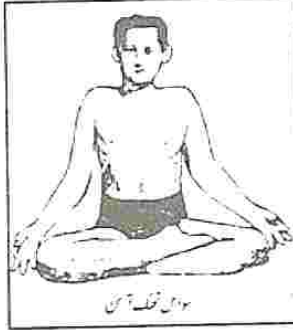


دونوں پاؤں کے تلوؤں کو مقعد کے دونوں طرف پچھلے حصے میں لگا کر گھٹنوں کے بل پر بیٹھ جائیں۔ گھٹنے کے نچلے حصے سے پاؤں کی انگلیوں تک کا حصہ زمین کو چھوتا رہے گا۔ گردن اور ریڑھ کی بڑی سیدھی رہے گی اور گھٹنے آپس میں ملے رہیں گے۔

فائدہ :- یہ آسن بھی دھیان، عبادت، بندگی کے لئے اعلیٰ درجے کا ہے۔ اس کے کرنے سے جسم و جرجیا مضبوط ہو جاتا ہے۔ اس لئے اسے وجر آسن کہتے ہیں۔ جن کو بہت زیادہ نیند آتی ہے یا جن کو نیند کم آتی ہے دونوں ہی حالتوں میں فائدہ مند ہے۔ یہ آسن کھانا کھانے کے بعد کرنے سے کھانا جلدی اور گھٹنوں کا درد ہضم ہوتا ہے۔ اور سرداوی کی تکلیف دور ہوتی ہے۔ گھٹنوں، پاؤں اور پنڈلیوں کا درد ٹھیک ہو جاتا ہے۔ یہ اونچے خون کے دباؤ (H.B.P.)، تناؤ، امراض دل، سپاٹری لائٹس کے لئے اعلیٰ ہے۔ اس کے علاوہ یہ آسن طالب علموں کے لئے بہت ہی فائدہ مند ہے۔ اس سے ان کے جسم سے سستی دور ہو کر چستی اور مضبوطی آتی ہے۔ طالب علموں کو چاہئے کہ اس

لی مشق 20-15 منٹ آگھیں بند کر کے دل کو یکسو کر کے کریں۔ جن کا پڑھائی میں دل نہیں لگتا اس آسن کی مشق کرتے رہنے سے پڑھائی میں دل لگنے لگے گا۔

(۴) سوا س تھک آسن:



اس میں دونوں پاؤں کے بیچوں کو گھٹنوں کے پیچھے جاگھوں اور پنڈلیوں کے درمیان پھینکا کر دونوں ہاتھوں کو گھٹنوں پر رکھ کر سامنے دیکھتے ہوئے بیٹھتے ہیں۔ اس سے دونوں ایڑیاں آپس میں کراس کریں گی۔

فائدہ :- دھیان، عبادت، بندگی کے لئے سوا س آسن کی بھی بڑی اہمیت ہے۔ اس آسن کی مشق

سے پاؤں کا درد، پاؤں میں پسینہ آنا یا پاؤں میں پسینہ آنے سے پاؤں میں بد بو آنا بھی دور ہو جاتا ہے۔ جن کے پاؤں سردیوں میں بہت ٹھنڈے ہو جاتے ہیں اور گرمی میں بہت زیادہ پسینہ آتا ہے انہیں یہ آسن 20 منٹ ضرور باقاعدہ کرنا چاہئے۔

(۵) سنگھ آسن:



سب سے پہلے دونوں ایڑی پھینچے ملا لیں۔ اس کے بعد ایڑی کراؤ پر کی طرف اٹھاتے ہوتے اس پر اس طرح بیٹھ جائیں کہ مقعد کے نزدیک سیونی نازی پر پاؤں کی ایڑی لگ جائے۔ اس حالت میں جسم کا پورا وزن بیچوں کے اوپر ہوگا۔ اس کے بعد نوزی کو کٹھ کوپ سے لگاتے ہوئے جہاں تک ممکن اور منہ کو کھولتے ہوئے زبان کو پوری طرح باہر نکالتے اور آستھوں سے دونوں ایڑوں کے درمیانی حصہ پر دیکھتے ہوئے دونوں ہاتھوں سے

”گیان مندرا“ بناتے ہوئے ہاتھوں کو دونوں گھٹنوں پر رکھیں۔ کمر سیدھی رکھتے ہوئے اس آسن میں بیٹھیں۔

فائدہ:- یہ آسن خاص طور پر گلے کے امراض جیسے ٹائلسوز وغیرہ کے لئے فائدہ مند ہے۔ اس آسن کی مشق کرنے سے تھائی رائیڈ گلینڈز (Thyroid Glands) میں خاص فائدہ ہوتا ہے۔ ذریعہ لوگوں کو یہ آسن ضرور کرنا چاہئے۔ اس آسن کے کرنے سے متعدد متعلقہ امراض بھی دور ہوتے ہیں۔

(۶) گولمکھ آسن:

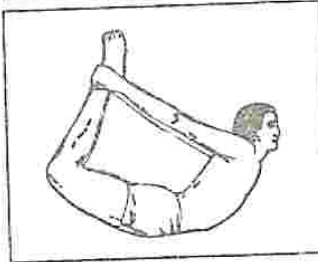


دائیں ٹانگ گھسنے سے موز کر اسی پاؤں کے تلوے پر بیٹھ جائیں اور بائیں ٹانگ کو موز کر دائیں ٹانگ پر رکھیں۔ دائیں بازو کو اوپر سے پیٹھ پر ایسے موزیں کہ اس کا پچھلا حصہ کان کو چھوئے۔ کہنی چوٹی سے مٹی رہے۔ پیٹھ پر دائیں ہاتھ کی ترقبی انگلی (Finger Index) پکڑیں۔ اسی طرح دوسری طرف سے اس کا اٹ کریں۔

فائدہ:- پیچہہروں سے متعلقہ بیماریوں میں فائدہ مند ہے۔ دم اور تپ دق (T.B.) کے مریضوں کو ضرور کرنا چاہئے۔ اس کے علاوہ کندھوں میں مضبوطی آتی ہے۔ کہنی، جاگھ، گھٹلے اور گھٹنوں کے لئے مفید ہے۔ جن لوگوں کے گھٹنوں وغیرہ میں درد رہتا ہو ان کو اس آسن کی مشق لگانا کرنی چاہئے جن کو متعدد سے متعلقہ امراض ہوں ان کو بھی اس کی مشق کرنی چاہئے۔ اس آسن کی مشق دونوں طرف سے برابر برابر کرنی چاہئے۔

(۷) ڈھنڑ آسن:

پیٹ کے بل لیٹ کر دونوں پاؤں کو گھٹنوں سے موزتے ہوئے سر کی طرف سے لے آئیں اور دونوں ہاتھوں سے دونوں پاؤں کی پنڈلیوں کو پکڑ لیں۔ اس کے بعد لہا



کمر اسانس لیتے ہوئے دونوں ہاتھوں سے دونوں پاؤں کو اوپر کی طرف کھینچیں۔ اس حالت میں تمام جسم کا وزن پیٹ پر رہے گا۔

فائدہ:- یہ آسن ناف کے چار اہم آسنوں میں سے ایک ہے۔ اس کی متواتر مشق کرتے رہنے

سے ٹہنی ہوئی ناف خود بخود اپنے مقام پر آجاتی ہے۔ ریڑھ چلک دار ہو جاتی ہے۔ یہ آسن کمر و گردن کے مریضوں کے لئے خاص طور سے فائدہ مند ہے۔ سانس سے متعلقہ امراض کے لئے بھی یہ آسن فائدہ مند ہے۔ اس کی مشق اچھی طرح سے کیے کر کرنی چاہئے۔ یہ سانس لینے، نکالنے، روکنے کی طاقت کو بڑھاتا ہے۔ کندھے چوڑے اور مضبوط ہو جاتے ہیں۔ پیٹ پر سے ضرورت سے زیادہ چربی دور ہو جاتی ہے۔ قبض دور ہو کر بھوک تیز لگنے لگتی ہے۔ ذیابیطس (Diabetes) والوں کے لئے اچھا آسن ہے۔

تاکید:- یہ آسن اونچے خون کے دباؤ (H.B.P.) السر (Ulcer) ہرنیا (Hernia) والوں کو نہیں کرنا چاہئے۔

(۸) شو آسن:

زمین پر پیٹھ کے بل لیٹ جائیں۔ دونوں ہاتھوں کو دونوں چوڑوں کے اگل بغل ہاتھ دوری پر رکھیں۔ دھیان رہے ہتھیلیوں کا رخ آسمان کی طرف ہو۔ دونوں پاؤں میں آریب ڈیڑھ سے دو فٹ کا فاصلہ رکھتے ہوئے لیٹ جائیں۔ اس طرح جسم کو آہستہ آہستہ بحال کرتے جائیں یعنی اس طرح اس کی مشق کریں کہ جسم کے کسی بھی حصے میں ہلچل (Movement) نہ ہو۔ اس آسن کو اس لئے شو آسن کہا جاتا ہے کیونکہ جس طرح مردہ لاش کے اندر کوئی ہلچل نہیں ہوتی ٹھیک اسی طرح اس کی مشق کے دوران جسم میں کوئی ہلچل نہیں ہوتی۔

آرام سے لیٹنے کے بعد بائیں ہاتھ کی تھیلی کو پیٹ پر رکھیں۔ اس کے بعد لہجے

(۹) متبہ آسن (پچھلی کی شکل کا آسن):



سب سے پہلے پدم آسن کی حالت میں پیچھے کے ہل لیت جائیں۔ دونوں ہاتھوں کی پتیلیوں کو سر کے پاس رکھیں۔ اس کے بعد

گردن اٹھاتے ہوئے چوٹی والا حصہ یا ماتھے کے اگلے حصے کو زمین پر نکالیں اس کے بعد دونوں ہاتھوں کو وہاں پاؤں کی طرف لے آئیں۔ اس کے بعد دائیں ہاتھ سے بائیں پاؤں کا انگوٹھا اور بائیں ہاتھ سے دائیں پاؤں کا انگوٹھا پکڑ لیں۔ اس حالت میں دونوں کہنیوں زمین پر لگی رہیں گی۔ جہاں تک ممکن ہو مشق کرنے کے بعد واپس آنے کے لئے دونوں ہاتھوں کو پلٹ کر سر کے پیچھے لے جائیں۔ گردن کو سیدھا کریں۔ دونوں ہاتھوں سے کمر کو پکڑ لیں۔ کہنیوں پر زور لگاتے ہوئے آہستہ آہستہ اوپر کی طرف اٹھ کر بیٹھ جائیں۔

فائدہ:- یہ سانس سے متعلقہ امراض کے لیے بہت زیادہ مفید آسن ہے۔ گردن صراحی جیسی لمبی اور تکی ہو جاتی ہے۔ جن کی گردن پر بہت زیادہ چربی ہو ان کو اس کی مشق ضرور ہی کرنی چاہئے۔ کمر درد اور گردن درد کو دور کرنے کے لیے اچھا آسن ہے۔ بد ہضمی، قبض، سوداوی امراض دور ہوتے ہیں۔ آنکھوں کی بیماریاں دور ہوتی ہیں۔ گھٹنوں کا درد اور گھٹیا وغیرہ کے امراض دور ہوتے ہیں۔ آنکھوں کی بیماریاں دور ہوتی ہیں۔ گھٹنوں کا درد اور گھٹیا وغیرہ کے درد کو دور کرنے کے لیے اچھا آسن ہے۔ جلد کی خشکی دور ہوتی ہے۔ جلد خوبصورت و پرکشش بنتی ہے۔ چہرہ نورانی ہو جاتا ہے۔ اس آسن کا خاص وصف یہ ہے کہ اس آسن کو لگا کر پانی میں لیٹ جائیں تو بغیر تیرے ہوئے بھی آدی ڈوب نہیں سکتا۔ یہ آسن عورتوں کے بچہ دانی کے امراض کو بہت جلدی دور کر دیتا ہے اور ان کی ماہواری ٹھیک وقت پر مناسب مقدار میں اور مناسب رنگ کی ہونے لگتی ہے۔



گہرے 8-10 سانس لیں۔ جیسے جیسے سانس لیں گے ویسے ویسے پیٹ پھولے گا اور جیسے جیسے سانس چھوڑیں گے ویسے ویسے پیٹ پتکے گا۔ ٹھیک اسی طرح پیٹ کی بائبل کو لگا تار محسوس کرتے رہیں۔ 8-10 سانس لینے کے بعد آہستہ آہستہ سانس حسب معمول رفتار پر آجائے گا۔ اس طرح آپ محسوس کریں گے کہ پیٹ کی بائبل بھی حسب معمول ہو گئی ہے۔ اسی رفتار کو آپ لگا تار محسوس کرتے ہیں۔ اگر کچھ لمحوں کے بعد آپ کی توجہ بٹک جائے تو ویسے ہی سانس کی رفتار کو تھوڑا تیز کیجئے جس سے کہ آپ کے پیٹ کی رفتار بڑھ جائے اور دوبارہ سانس کی رفتار کو معمول پر لے جائیں اور اس طرح اس کی لگا تار مشق کرتے رہیں۔ کچھ دنوں کے بعد آپ محسوس کریں گے کہ آپ کا دھیان لگانے کے وقت میں بڑھوتری ہوتی جا رہی ہے۔ دیکھنے میں یہ آسن بہت آسان لگتا ہے لیکن ہمیں اس کی مشق ٹھیک طریقے سے فائدے کے مطابق سمجھ کر کرنی چاہئے۔ تبھی یہ فائدہ مند ہوتا ہے۔

فائدہ:- جس طرح رات کو 7-8 گھنٹہ سو کر تازگی محسوس ہوتی ہے ٹھیک اسی طرح اس آسن کو صحیح ترکیب سے آدھا گھنٹہ کرنے سے تین، چار گھنٹے کی نیند پوری ہونے جیسی تازگی محسوس ہونے لگتی ہے۔ اس آسن کی مشق سے دماغی و جسمانی تھکاوٹ دور ہو جاتی ہے۔ جن لوگوں کو بہت زیادہ دماغی تناؤ رہتا ہے ان لوگوں کو کم از کم 40 منٹ تک اس آسن کی مشق ضرور کرنی چاہئے۔ دل کے مریضوں کو اس کی مشق ضرور کرنی چاہئے۔ یہ آسن طالب علموں کے لئے بہت فائدہ مند ہے۔ کیونکہ اس کی لگا تار مشق کرنے سے یکسویت بڑھ جاتی ہے۔ دل میں مضبوطی آئے گی۔ جو لوگ احساس کمتری کے شکار ہیں ان لوگوں کو اس کی مشق باقاعدہ کرنے سے دل میں مضبوطی آئے گی۔ اس آسن کی مشق ان ہر ایک آسنوں کے بعد کی جاتی ہے جن آسنوں کی مشق کرتے وقت خون کی رفتار تیز ہو جاتی ہے اور جسمانی تھکان پیدا ہوتی ہے۔ جن لوگوں کو نیند نہیں آتی ان لوگوں کو اس کی مشق لگا تار کرتے رہنا چاہیے۔

ہوا نہیں متواتر اس آسن کی مشق کرنی چاہئے۔ کمر تھلی اور سڈول ہوتی ہے۔ یہ آسن امراض جلد و جسم کی بدبو کو دور کرتا ہے۔ چہرہ نورانی معدہ کی گرمی تیز ہوتی ہے۔ اس کی مشق سے پیٹ کے کیڑے (جرنے) مر جاتے ہیں۔ خون کی صفائی ہوتی ہے۔
نوٹ:- یہ آسن کمزور و درگردن درد والوں کو نہیں کرنا چاہئے۔

(۱۲) اُت کٹ آسن:



اُت کٹ آسن

سب سے پہلے ایڑی پھینچے ملا کر بیٹھ جائیں اس کے بعد پنجوں کے مل بیٹھتے ہوئے ایڑیوں کو اوپر کی طرف اٹھا کر اُن ایڑیوں پر بیٹھ جائیں۔ اس کے بعد دونوں ہاتھوں کی کہنیوں کو دونوں گھٹنوں پر رکھ کر دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کو اُس میں ملا لیں۔ پھر اُن ہاتھوں کے اوپر ٹھوڑی کو رکھتے ہوئے سامنے کی طرف دیکھیں۔

فائدہ:- اس آسن کی مشق سے کمر کے نیچے کے جوڑوں کا درد ٹھیک ہو جاتا ہے۔ پاؤں کی انگلیوں میں مضبوطی آتی ہے۔ خفیہ امراض کی تشخیص ہو جاتی ہے۔ برنجبر یہ (مجرد زندگی) حاصل ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ آسن کچھ یوگ کے عمل کرنے میں بھی مددگار ہوتا ہے۔ یہ آسن دماغ کو تازگی دیتا ہے۔

(۱۳) میورا آسن (مور کی شکل والا آسن):

دونوں ایڑی پھینچے ملا کر دونوں گھٹنوں کو پھیلا کر گھٹنوں کو زمین پر رکھتے ہوئے ایڑی پر بیٹھ جائیں۔ اس کے بعد دونوں ہاتھوں کے درمیان چار انگلی کا فاصلہ رکھتے ہوئے۔ ہتھیلیوں کو زمین پر گھٹنوں کے پاس رکھیں۔ دونوں کہنیوں کو آپس میں ملاتے ہوئے ناف کے مقام پر رکھیں۔ اس کے بعد تھوڑا آگے جھکتے ہوئے دونوں پاؤں کو زمین سے اوپر اٹھادیں۔ اس حالت میں تمام جسم کا وزن پیٹ پر رہے گا۔ آہستہ آہستہ جسم کا

(۱۰) گورکشن آسن:



زمین پر بیٹھ کر دونوں پاؤں کے تلوؤں کو آپس میں ملاتے ہوئے پاؤں کے اوپر بیٹھ جائیں اور دونوں گھٹنے زمین پر لگائیں۔ دونوں ہاتھوں کو گھٹنوں پر رکھتے ہوئے ریڑھ کی ہڈی اور گلے کو سیدھا رکھتے ہوئے مضبوطی سے بیٹھ جائیں۔
فائدہ:- یہ آسن معقدہ پیشاب سے متعلقہ امراض کے لئے فائدہ مند ہے۔ اس کی مشق

کرنے سے کمر کے نیچے کے حصے کو زیادہ فائدہ ہوتا ہے۔ گھٹنا، پنڈلی اور چوڑا (Hip) کے جوڑوں کی جگہ کی سختی کو دور کرنے کے لیے یہ آسن بہت فائدہ مند ہے۔ اس کی متواتر مشق کرتے رہنے سے گھٹنوں میں لچکلا پن آتا ہے اور پنڈلیوں میں درد نہیں ہوتا اور چوڑوں (Hips) کی ضرورت سے زیادہ چربی دور ہوتی ہے۔

(۱۱) پشیم اتان آسن:



سب سے پہلے دونوں پاؤں کو سامنے لاتے ہوئے بیٹھ جائیں۔ دونوں ایڑی پھینچے ملے رہیں۔ اس کے بعد سانس چھوڑتے ہوئے آگے جھکتے ہوئے دونوں ہاتھوں سے دونوں پاؤں کے انگوٹھے پکڑ لیں۔ ماتھے کو گھٹنوں سے لگائیں۔ دونوں کہنیوں زمین پر لگی رہیں۔

فائدہ:- اس آسن کی لگا تار مشق کرنے سے ریڑھ لچیلی ہوتی ہے۔ خون اچھی طرح متحرک ہوتا ہے۔ اس کی مشق کرتے وقت کمزور پنڈلیوں میں کھچاؤ آتا ہے۔ جس سے وہ لچیلی ہو جاتی ہے۔ اس آسن کی مشق کرنے سے موٹاپا دور ہوتا ہے۔ جن کے جسم کا ٹھنڈا حصہ بھاری

آسن کی مشق کی جاتی ہے۔ اس لیے اسے کورم آسن کہتے ہیں۔



سب سے پہلے دونوں پاؤں کو پیچھے کی طرف لے جائیں۔ دونوں ایزوں کو کھول لیں۔ پاؤں کے پنچے آپس میں ملے رہیں۔ کھلی ہوئی ایزوں کے پنچے میں بیٹھ جائیں۔ اس حالت میں گھٹنے ملے رہیں گے۔ کمر اور گردن سیدھے رہیں گے۔ اس کے بعد دونوں ہاتھوں کے انگوٹھے اندر ڈال کر مٹھی بند کر لیں۔ مٹھی کا رخ آسان کی طرف رہے گا۔ دونوں

کہنیوں کو ملا کر ناف پر رکھیں۔ اس کے بعد سانس چھوڑتے ہوئے آہستہ آہستہ آگے اتنا جھک جائیں کہ چھاتی آپ کے ہاتھوں کو چھو جائے۔ اس حالت میں کوشش کر کے ایزوں کے درمیان میں بیٹھے رہیں۔ جسم کا پچھلا حصہ اوپر نہ اٹھنے پائے۔

فائدہ:- اس کی متواتر مشق کرتے رہنے سے بہت سی پیٹ کی بیماریاں قبض، گیس، بدہضمی وغیرہ میں فائدہ ہوتا ہے۔ ذیابیطس (Diabetes) کے مریضوں کے لیے مفید ہے۔ جن کو بھوک نہیں لگتی انہیں اس کی مشق متواتر کرنا چاہئے۔ اس کی 15-20 منٹ متواتر مشق کرتے رہنے سے جسم میں گرمی پیدا ہوتی ہے۔ جس سے جسم سے پسینہ نکلنے لگتا ہے۔ کندھنی شلتی کو جگانے کے لیے کورم آسن بہت ہی مفید ہے۔

نوٹ:- اس کی مشق کمر درد اور گردن درد کے مریضوں کو نہیں کرنی چاہئے۔

(۱۶) اُتان کورم آسن:

وجہ آسن میں بیٹھ کر دونوں ہاتھوں کی پھیلوں کو کمر کے پیچھے زمین پر رکھیں۔ اس کے بعد بازو کو کہنیوں سے سوزتے ہوئے آہستہ آہستہ پیچھے لیٹ جائیں۔ اس حالت میں کندھے اور گردن زمین پر لگ جائیں گے۔ اس کے بعد دونوں ہاتھوں کو دونوں ہاتھوں پر رکھیں۔



توازن رکھتے ہوئے دونوں پاؤں کو سیدھا رکھیں۔ اور سامنے کی طرف دیکھیں۔

فائدہ:- اس آسن کی متواتر مشق کرنے سے بدہضمی، قبض اور سوداوی امراض دور ہو جاتے ہیں۔ پیٹ کے اندرونی حصوں کی اچھی ماش ہو جاتی ہے۔ بھوک تیز ہو جاتی ہے۔ زیادہ اور درہنہم اتان کو بھی آسانی سے ہضم کرنے کی طاقت آ جاتی ہے۔ معدے کی گرمی اتنی تیز ہو جاتی ہے کہ ہر جیسی غذا بھی ہضم ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ ہاتھوں، بازوؤں اور کندھوں میں بے انتہا طاقت آ جاتی ہے۔ آنکھوں کی خرابیاں اس کی متواتر مشق کرنے سے دور ہو جاتی ہیں۔

(۱۳) کلک کٹ آسن (مرنے کی شکل والا آسن):



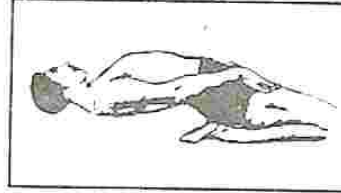
سب سے پہلے پدم آسن لگائیں۔ اس کے بعد دونوں ہاتھوں کو جاکھوں اور دونوں پاؤں کی پنڈلیوں کے درمیان سے اتنا باہر نکال لیں کہ کہنی کا حصہ باہر آجائے۔ دونوں ہاتھوں کو زمین پر لگا دیں اور دونوں ہاتھوں کے بل پر سارے جسم کو اٹھائیں۔ جہاں تک ممکن ہو مشق کریں۔

فائدہ:- اس آسن کی مشق سے جسم کے اوپری حصے جیسے ہاتھوں کی انگلیاں، کلائی، بازو، کہنیاں، کندھوں میں بے انتہا طاقت آ جاتی ہے۔ اس سے جسم میں مضبوطی و پھرتی آتی ہے۔ اس کی لگاتار مشق کرنے سے بھوک بہت بڑھ جاتی ہے۔ اس کی مشق سے کلک کٹ (مرنے) کی طرح صبح سویرے جلدی ہی نیند کھل جاتی ہے۔ لکھتے وقت جن کے ہاتھ کا پتے ہوں یا تھک جاتے ہوں انہیں بھی یہ آسن کرنا چاہئے۔

(۱۵) کورم آسن (پکھوے کی شکل والا آسن):

جس طرح کچھو اپنے اعضا کو اپنے جسم میں سمیٹ لیتا ہے ٹھیک اسی طرح اس

فائدہ:- یہ آسن سانس سے متعلقہ امراض جیسے تپ دق (T.B.) وغیرہ کے لیے اعلیٰ ہے۔ کمر کے پٹھوں کے لیے اچھا ہے۔ کمر پتلی لچیلی بن جاتی ہے۔ اس کی مشق سے



ضرورت سے زیادہ جرتی کم ہوتی ہے۔ گھٹنوں، پنڈلیوں کا درد کم ہوتا ہے۔ ریڑھ کو لچھلا بنانا ہے۔ اس کی مشق سے تازوں میں اچھی طرح سے خون بہنے لگتا ہے۔ جس سے خون کی صفائی ہوتی ہے۔

نوٹ:- اس کی مشق السر (Ulcer) کولائٹس (Colitis) اونچے خون کا دباؤ (H.B.P.) والوں کو نہیں کرنا چاہئے۔

(۱۷) منڈوک آسن (مینڈک کی شکل کا آسن):



سب سے پہلے دونوں ہاتھوں کو پیچھے کی طرف لے جائیں۔ دونوں پاؤں کے بیچوں کو آپس میں ملا لیں۔ اسی حالت میں دونوں ابرویوں کو کھلا رکھیں اور کھلی ہوئی ابرویوں کے بیچ بیٹھ جائیں۔ کمر اور گردن سیدھی رکھتے ہوئے آپس میں گھٹنے ملا لیں۔ دونوں ہاتھوں کے انگوٹھے اندر رکھتے ہوئے مٹھی بند کر لیں۔ مٹھی

بند کر کے دونوں ہاتھوں کو اس طرح رکھیں جیسا کہ تصویر میں دکھایا گیا ہے۔ اس کے بعد ہاتھوں کے انگوٹھے والا حصہ ناف پر رکھیں۔ اس کے بعد آہستہ آہستہ سانس کو چھوڑتے ہوئے آگے کو جھکتے ہوئے چھاتی کو جائیوں پر لٹائیں۔ اس حالت میں جسم کا پھیلا حصہ ابرویوں سے اٹھنے نہ پائے۔ اس کے بعد گردن اٹھا کر سامنے دیکھیں جیسا کہ تصویر میں دکھایا گیا ہے۔

فائدہ:- اس آسن کی مشق سے پیٹ کے زیادہ تر امراض میں فائدہ ہوتا ہے۔ بد منضمی ہو یا گیس بنتی ہو ان کے لیے فائدہ مند ہے۔ ذیابیطس (Diabetes) کے مریضوں کے لیے

خاص طور سے مفید ہے۔ پیٹ کے اعضاء کی ماش ہو جاتی ہے۔ گھٹنوں کا درد، پنڈلیوں، گھٹنوں کا درد اس کی متواتر مشق کرنے سے دور ہوتا ہے۔ اس کی مشق کرنے سے اچھلنے کودنے کی طاقت آ جاتی ہے۔

نوٹ:- اونچے خون کے دباؤ (H.B.P.)، دل کے مریضوں، کمر اور گردن کے درد کے مریضوں کو یہ آسن نہیں کرنا چاہئے۔

(۱۸) اتان منڈوک آسن:

وجہ آسن میں بیٹھ کر دونوں ہاتھوں کی پتھیلیوں کو زمین پر رکھیں اس کے بعد بازو کو کہنیوں سے موڑتے ہوئے آہستہ آہستہ پیچھے لیٹ جائیں۔ اس حالت میں گردن، کندھے زمین پر لگ جائیں گے۔ اس کے بعد دونوں ہاتھوں کو سر کے پیچھے لاتے ہوئے ایک دوسرے ہاتھ کی کہنیاں پکڑ لیں۔



فائدہ:- یہ آسن بھی اتان کورم آسن کی طرح سانس سے متعلقہ بیماریوں کے لیے

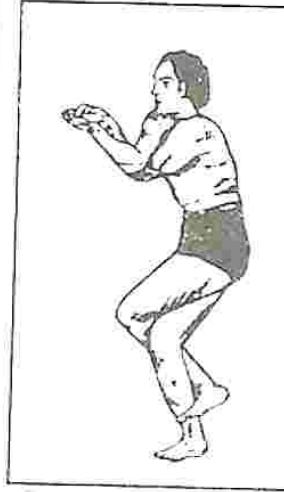
اعلیٰ آسن ہے۔ اس کی متواتر مشق سے پھیپھڑوں کی صفائی ہوتی ہے۔ کمر لچیلی و پتلی ہوتی ہے۔ جن آگوں کے کندھے آگے کی طرف جھکے ہوتے ہیں ان کو اس کی مشق متواتر کرنا چاہئے جس سے کندھے چوڑے و مضبوط ہو جاتے ہیں۔ پیٹ پر سے بہت زیادہ جرتی کو کم کرتا ہے۔ جائیں پتلی خوبصورت ہو جاتی ہیں۔

نوٹ:- اس کی مشق بھی السر (Ulcer) کولائٹس (Colitis) اونچے خون کے دباؤ (H.B.P.) والوں کو نہیں کرنی چاہئے۔

(۱۹) گردو آسن (گدھ کی شکل والا آسن):

سیدھے کھڑے ہو کر بائیں پاؤں کی جاگھ کو دائیں پاؤں کی جاگھ پر رکھتے ہوئے گھٹنوں اور پنڈلیوں سے ایک پاؤں کو دوسرے پاؤں پر لیٹ لیں۔ اس کے بعد سینے کے سامنے دونوں بازوؤں کو لاتے ہوئے بائیں بازو کو دائیں بازو پر رکھتے ہوئے آپس میں

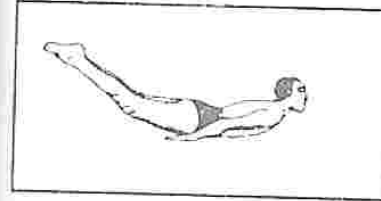
لیٹ لیں۔ اس حالت میں دونوں ہاتھ گروڈ کی چوڑی کی طرح بن جائیں گے۔ اس کے بعد آہستہ آہستہ نیچے جھکتے ہوئے پاؤں کے پنجوں کو زمین پر رکھنے کی کوشش کریں۔



فائدہ:- اس آسن کی مشق سے جوڑوں کا درد ٹھیک ہو جاتا ہے۔ گٹھیا کے مریضوں کو اس آسن کے کر کے کی مشق متواتر کرنا چاہئے۔ جن کا جسم کانپتا ہے انہیں اور بڑے پتلے لوگوں کو اس کی مشق سے فائدہ ہوتا ہے۔ اس کی مشق کرنے سے بڑھا ہوا فوٹل ٹھیک ہو جاتا ہے۔

(۲۰) شلہ آسن (پروانہ کی شکل کا آسن):

زمین پر پیٹ کے بل لیٹ جائیں۔ دونوں ایزڑی پنجے آپس میں ملا لیں۔ دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیوں کو کندھوں کے نیچے زمین پر رکھیں۔ اس کے بعد آہستہ آہستہ سانس لیتے ہوئے گردن و پاؤں کو اتنا اوپر اٹھادیں کہ سارے جسم کا وزن پیٹ پر آجائے۔ اس حالت میں دونوں ہاتھوں کو زمین پر سے اٹھا کر کندھوں کے نیچے نکالیں۔ گردن پیچھے کی طرف موڑ کر رکھیں اور پاؤں آپس میں ملے اور کھینچے رہیں۔ جیسا کہ تصویر میں دکھایا گیا ہے۔

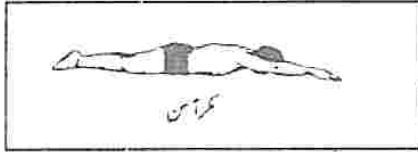


فائدہ:- یہ آسن بھی سانس سے متعلقہ امراض کے لیے اعلیٰ ہے۔ اس کی مشق سے چھاتی چوڑی ہوتی ہے۔ آکسیجن بہت زیادہ مقدار میں ہتھیلیوں میں داخل ہوتی ہے۔ اس لیے دمہ جیسے امراض کے لئے اچھا ہے۔ جن کو گردن درد، گردن درد رہتا ہو ان کو اس کی متواتر مشق کرنی چاہئے۔ جن کے جسم میں کچلی ہوتی ہو اس کی متواتر مشق سے

کچلی دور ہو کر جسم میں طاقت و مضبوطی آتی ہے۔ شلہ آسن کی مشق سے ناف بھی اپنے صحیح مقام پر رہتی ہے۔ فیض کی شکایت دور ہوتی ہے۔

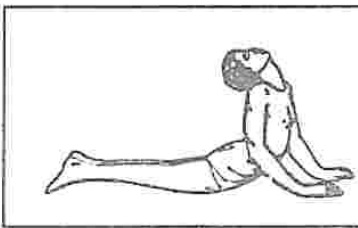
(۲۱) مکر آسن (مگر چھ کی شکل والا آسن):

زمین پر پیٹ کے بل لیٹ جائیں۔ دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیوں کو ایک دوسرے کے نیچے اوپر رکھتے ہوئے سر کی طرف لے آئیں اور اوپر ماتھے کو نکالیں۔ اس کے بعد دونوں پاؤں کو 2-3 فٹ کا فاصلہ دیتے ہوئے کھول دیں۔ دھیان رہے کہ دونوں ایزڑیوں کا زرخ اندر کی طرف آنے سے سانس نہ ہو۔



فائدہ:- اس آسن کی مشق سے تھکان دور ہوتی ہے۔ پیٹ کے لیے بھی یہ آسن اچھا ہوتا ہے۔ اس سے جسم کے اندر لطیف طاقت بڑھتی ہے اور پورا جسم مگر چھ کی طرح مضبوط ہو جاتا ہے۔ اس آسن کی مشق کرنے والے کے دل میں ادب کا جذبہ زیادہ پیدا ہوتا ہے۔ یوگیوں اور مہاتماؤں میں زمین پر اٹنے کی لٹ کر ادب کرنے کی جو رسم ہے وہ اس آسن سے ملتی جلتی ہے۔ یہ آسن بھی شو آسن کی طرح ہی مفید ہے۔ اس آسن کی مشق سے دماغی اور جسمانی تھکان دور ہوتی ہے۔

(۲۲) بھنگ آسن (سانپ کی شکل والا آسن):



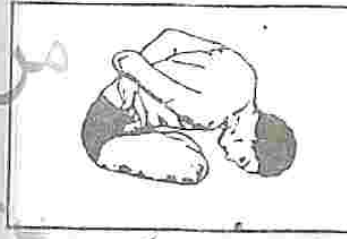
پیٹ کے بل سیدھے زمین پر لیٹ جائیں۔ دونوں ہاتھوں کو کندھوں کے نیچے رکھیں۔ دھیان رہے کہ دونوں ہاتھ کندھوں سے باہر نہ جائیں۔ ایزڑی پنجے ملا کر رکھیں۔ اس کے بعد سانس لیتے ہوئے گردن ہٹا کر اٹھاتے ہوئے پیچھے کی طرف اس طرح لے جائیں

مزیں کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں: www.iqbalkalmati.blogspot.com

کہ آسن کی شکل سانپ کی شکل جیسی ہو جائے۔ کمر صرف ناف کے مقام تک ہی اٹھائیں۔
فائدہ:- اس آسن کی مشق سے ریڑھ لچیلی ہو جاتی ہے۔ اس آسن کی مشق سے دمہ وغیرہ
سانس کے امراض دور ہو جاتے ہیں۔ یہ آسن "شکلھ پرکشائن کی کریا" کے لیے بہت اہم
ہے۔ اس کی مشق سے پیٹ پر سے بے جا چربی کم ہوتی ہے۔ کمر پتلی اور سینہ چوڑا ہوتا ہے۔
یہ گردن کا درد (Cervical Spondylosis) کے مریضوں کے لئے مفید ہے۔

نوٹ:- یہ آسن السر (Ulcer) کولائیٹس (colitis) ہرنیا والوں کو نہیں کرنا چاہئے۔

(۲۳) یوگ مندر آسن:



اس آسن کا نام یوگ مندر آسن
اس لیے ہے کہ چوراسی لاکھ آسنوں میں
بھی ایک آسن ہے جس میں پرانا یام
سانس لینے اور نکالنے کا خاص طریقہ کے
دستور کو بھی ساتھ دیا گیا ہے یعنی اس آسن

کے ساتھ کھٹک (سانس اندر یا باہر روکنا) پرانا یام بھی کیا جاتا ہے۔ اور کھٹک کے ذریعہ
کوڑی لٹی شکتی جاگرت ہونے سے اس آسن کی مشق کرنے والا (سادھک) یوگ کی انتہائی
بلندیوں پر پہنچ جاتا ہے۔

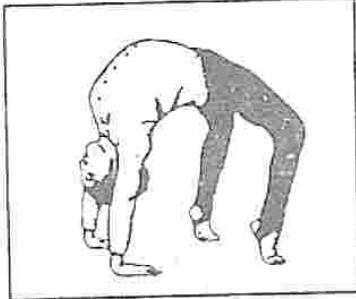
سب سے پہلے پدم آسن میں بیٹھ کر دونوں ہاتھوں کو کمر کے پیچھے سے لاکر دونوں
پاؤں کے انگوٹھے پکڑ لیں۔ یعنی بائیں ہاتھ سے بائیں پاؤں کا انگوٹھا اور دائیں ہاتھ سے
دائیں پاؤں کا انگوٹھا پکڑ لیں۔ کمر گردن سیدھی رکھتے ہوئے سانس کو اندر بھر کر آہستہ آہستہ
آگے جھکتے ہوئے ماتھے کو زمین سے لگا دیں۔ اس حالت میں جہاں تک ممکن ہو سکے اس
کی مشق کریں۔

فائدہ:- اس آسن کو کرنے سے قوت ہاضمہ بڑھتی ہے۔ فیض کی شکایت دور ہوتی ہے۔
کچھ دنوں کی مشق سے پیٹ میں ہوا کا بنا بھی ٹھیک ہو جاتا ہے۔ چہرہ نورانی ہو جاتا ہے۔

اور مزاج میں انگساری آجاتی ہے یعنی غصہ بھی کم ہو جاتا ہے۔ سانس سے تعلق رکھنے والی
بیماریوں کے لیے یہ آسن از حد مفید مانا گیا ہے۔ اس کے کرنے سے تپ دق (T.B.) وغیرہ
بیماریاں ٹھیک ہو جاتی ہیں۔ دائمی ترقی کے لیے یہ آسن از حد مفید ہے۔ بڈیوں کے بخار
میں بھی فائدہ کرتا ہے۔

(۲۴) چکر آسن:

زمین پر پیٹھ کے مل لیٹ کر دونوں پاؤں کو چوتروں کے ساتھ لگا کر زمین پر رکھیں



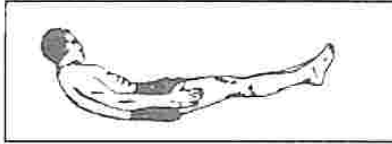
۔ پھر دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیوں کو کندھوں
کے پیچھے رکھیں۔ اس کے بعد جسم کا درمیان
کا حصہ (کمر) کو اوپر اٹھادیں۔ جسم کا
پورا وزن دونوں ہاتھوں اور دونوں پاؤں پر
برابر برابر پڑے گا۔ تھوڑی دیر اسی حالت
میں رہ کر وہاں سیدھا لیٹ جائیں۔

نوٹ:- جسم کو اوپر اٹھاتے وقت گردن کو ڈھیلا چھوڑیں ورنہ گردن میں موج آنے کا
اندیشہ رہے گا۔ آسن کی حالت میں رہنے پر بھی گردن ڈھیلا چھوڑ کر رکھیں۔ جس سے گردن
نیچے کی طرف جھولتی رہے۔

فائدہ:- اس آسن کو کرنے سے آدمی بڑھاپے کو جیت سکتا ہے۔ اس کا سیدھا اثر ریڑھ کی
ہڈی پر پڑتا ہے۔ جس سے جسم میں اتنا لچھلا پن آتا ہے کہ جسم بڑی طرح ہو جاتا ہے۔ ناف
بھی خود بخود اپنے صحیح مقام پر آجاتی ہے۔ جسم کے اندر 72 ہزار تاڑیوں میں نکاؤ پن آجاتا
ہے۔ کمر خوبصورت اور پرکشش بنتی ہے۔ اس آسن کی مشق آہستہ آہستہ کرنی چاہئے۔

(۲۵) سپٹ پون مکت آسن:

یہ آسن پہلے ایک پاؤں سے کریں پھر دوسرے پاؤں سے کریں۔ زمین پر پیٹھ



حصہ ذرا بھی زمین سے نہ لگتے پائے
صرف کمر کا حصہ زمین پر لگا رہے۔
جس کے دونوں حصے (آگے اور

پچھلے) کے برابر اٹھ رہیں۔ کوئی بھی حصہ نہ زیادہ اوپر ہو اور نہ زیادہ نیچے۔

فائدہ:- یہ آسن ناف کے چار آسنوں میں سے ایک ہے۔ اس کی مشق سے ناف اپنے
مقام پر آ جاتی ہے۔ اور 73864 نائزیوں کی ماش ہو جاتی ہے۔ خون ٹھیک رفتار سے چلنے لگتا
ہے۔ اس کی مشق سے گھبراہٹ (Nervousness) نہیں ہوتی۔ ابتدا میں آسن کی مشق
کے وقت جسم میں کپکپی ہوتی ہے مگر متواتر مشق کرتے رہنے سے جسم میں مضبوطی آتی شروع
ہو جاتی ہے۔

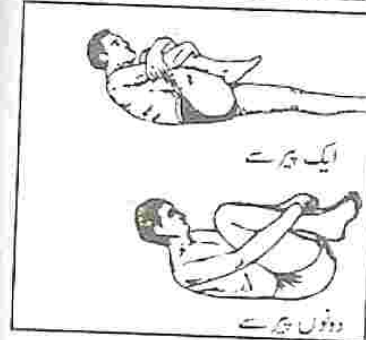
نوٹ:- اونچے خون کا دباؤ (H.B.P.) سروائی کل سپنڈوزی لائی س (Crival
Spondylosis) والوں کو یہ آسن نہیں کرنا چاہئے۔

(۲۷) اُور آ کرش آسن:



زمین پر دونوں پاؤں کے درمیان 8-10 انچ
کا فاصلہ رکھ کر گانگ آسن کی طرح بیٹھ جائیں۔ دونوں
ہاتھوں کو دونوں گھٹنوں پر رکھتے ہوئے دائیں پاؤں کے
گھٹنے کو دائیں ہاتھ سے زور دیتے ہوئے بائیں پاؤں
کے پاس اتالائیں کہ گھٹنا زمین سے چھونے میں ایک
انچ اوپر رہے۔ اسی طرح بائیں ہاتھ سے بائیں گھٹنے کو
موز کر دائیں پاؤں کے پاس اتالائیں کہ گھٹنا زمین سے ایک انچ اوپر ہو۔

فائدہ:- ہڈیوں اور قبض دور ہوتی ہے۔ پاؤں کا درد ٹھیک ہوتا ہے۔ نیچے مضبوط
ہوتے ہیں۔ اس مشق کے کرنے سے کمر کے نیچے کے جوڑوں میں کسی طرح کی خرابی ہوئی
نہیں سکتی۔



ایک ہیر سے

دونوں ہیر سے

نے بل لیٹ جائیں دونوں ایڑی پچھے ملا کر
جھیں۔ بائیں پاؤں کو گھٹنے سے موڑتے
ہوئے چھاتی کی طرف لے آئیں۔ اس
کے بعد دونوں ہاتھوں سے دونوں کبلیاں
اس مڑے ہوئے پاؤں کو اس میں پھنسا
کر ٹھوڑی کو اوپر کی طرف اٹھاتے ہوئے
بائیں گھٹنے سے لگاتے ہوئے سامنے کی

طرف دیکھیں۔ اس حالت میں دوسرا پاؤں سیدھا رہے۔ اسی طرح اس آسن کی مشق
دوسرے پاؤں کو بدل کر کیجئے۔ اس طرح دونوں پاؤں سے اس آسن کی مشق کرنے کے بعد
دونوں گھٹنوں کو موڑ کر دونوں بازوؤں کے درمیان میں تک جائیں۔ ٹھوڑی گھٹنوں سے لگاتے ہوئے
سامنے کی طرف دیکھیں۔

فائدہ:- یہ آسن سوداوی امراض والوں کے لئے از حد فائد مند ہے۔ جن کو زیادہ
آتی ہوں اور جن کو گیس کی شکایت رہتی ہو اس آسن کی مشق سے پیٹ کھلی ہو اور اُنکل جاتی
ہے۔ ہڈیوں اور قبض دور ہوتی ہے۔ کھانا ہضم کرنے کی طاقت تیز ہو جاتی ہے۔ اس آسن
سے گھٹنوں کا درد، گھٹنیا ٹھیک ہو جاتا ہے۔ اس آسن کی مشق سے ریزہ کی ہڈی پر اچھا اثر
پڑتا ہے۔

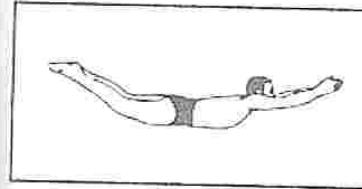
نوٹ:- جن کو کمر و گردن درد کی شکایت رہتی ہے ان کو اس کی مشق نہیں کرنا چاہئے۔

(۲۶) اُتان یا آسن:

زمین پر پیٹھ کے بل دونوں پاؤں کو پھیلا کر آسانی سے لیٹ جائیں۔ پھر دونوں
ہاتھوں کو دونوں چوڑوں سے لگا کر اوپر سر کا اور نیچے پاؤں کا حصہ زمین سے ایک ایک فٹ
اُونچا اٹھائیں۔ اس حالت میں جسم کا پورا وزن کمر پر رہے گا۔ اس کے بعد دونوں ہاتھوں کو
چوڑوں سے بنا کر پھیلی جاگھ کے پاس سیدھا رکھیں۔ دھیان رہے کہ کمر سے اوپر اور نیچے کا

(۲۸) نوکا آسن (کشتی کی شکل والا آسن):

پیٹ کے بل لیٹ کر دونوں ہاتھوں کو سر سے آگے لاکر آپس میں ملا لیں۔ دونوں ایزری پونچے آپس میں ملے رہیں۔ اس کے بعد آہستہ آہستہ سانس لیتے ہوئے جسم کا آگے کا حصہ اور پاؤں کو اتنا اوپر لے جائیں کہ جسم کا پورا وزن پیٹ پر آجائے۔ اس حالت میں جسم نوکا (ناؤ کشتی) کی طرح دکھائی دے گا۔ جیسا کہ تصویر میں دکھایا گیا ہے۔

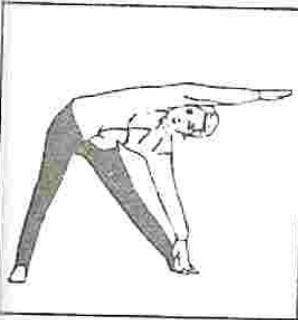


فائدہ:- اس کی متواتر مشق سے نس ناریوں میں خون کا بہاؤ تیز ہو جاتا ہے۔ جس سے رگ و پٹھے ٹھیلے ہو جاتے ہیں۔ پھیپھڑوں میں آکسیجن کا بہاؤ بہت زیادہ

مقدار میں ہوتا ہے۔ جس سے سانس سے تعلق رکھنے والی بیماریاں دور ہوتی ہیں۔ گردن گردن درد والوں کے لئے اسے آسن ہے۔ اس کی متواتر مشق سے پیٹ کی بہت زیادہ بڑھی ہوئی چربی کم ہو جاتی ہے۔ جسم پاک اور پھرتیلا ہو جاتا ہے۔

نوٹ:- السر (Ulcer) کولائیٹس (Colitis) والوں کو یہ آسن نہیں کرنا چاہئے۔

(۲۹) کون آسن:



سیدھے کھڑے ہو کر دونوں پاؤں کو لمبائی کے مطابق دو سے ڈھائی فٹ تک دیں۔ اس کے بعد دائیں ہاتھ کو نیچے کی طرف گھٹنے کے پاس رکھتے ہوئے بائیں ہاتھ کو اوپر کی طرف لے جائیں اس حالت میں بائیں ہاتھ کی کہنی کان سے لگی رہے گی۔ اس کے بعد سر کو درمیان سے

موڑتے ہوئے دائیں طرف جھکیں۔ اس حالت میں بائیں ہاتھ کی ہتھیلی کا رخ زمین کی طرف رہے گا۔ ٹھیک اسی طرح اس آسن کی مشق دائیں طرف سے بھی کریں۔

نوٹ:- اس آسن کی مشق کے دوران کمر کو درمیان سے موڑنا چاہئے اور کہنیاں و گھٹنے سیدھے رہنے چاہئیں۔

فائدہ:- یہ آسن جنہیں سائیٹیکا (Sciatica) کا درد رہتا ہو ان کو اس کی مشق ضرور کرنی چاہئے۔ اس آسن کی مشق سے جسم کی تمام نس ناریوں اور پٹھوں کی مالش ہو جاتی ہے۔ جس سے خون کا بہاؤ تیز ہو جاتا ہے۔ خون کی صفائی ہوتی ہے۔ جسم خوبصورت و چہرہ نورانی ہو جاتا ہے۔ کمر درد کے لئے اچھا آسن ہے۔ جن کی کمر و گانگھیں بھاری ہوں اس کی مشق سے وہاں کی چربی کم ہو جاتا ہے۔ کمر تکی و خوبصورت ہو جاتی ہے۔ یہ آسن عورتوں کے لیے خاص طور سے مفید ہے۔ اس آسن کو حاملہ عورتیں حمل ٹھہرنے کے بعد پانچ چھ مہینے تک آہستہ آہستہ کر سکتی ہیں۔

(۳۰) بھونمن آسن (زمین کو چومنے کا آسن):

سب سے پہلے زمین پر بیٹھ جائیں۔ اب دونوں پاؤں کو گلدھ کے پٹھوں کی طرح پھیلا دیں۔ آگے جھکتے ہوئے دونوں ہاتھوں سے دونوں پاؤں کے انگوٹھوں کو پکڑ لیں۔ اس کے بعد سانس چھوڑتے ہوئے آہستہ آہستہ آگے جھکتے ہوئے ماتھے کو زمین سے لگا دیں۔ اس کے بعد کندھے اور سینہ زمین پر لگاتے ہوئے آرام سے لیٹے رہیں۔



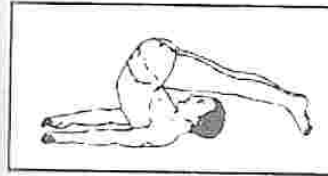
فائدہ:- اس کی مشق سے کمر میں نیلا پن آتا ہے۔ جسم ربڑ کی طرح

کسی بھی طرف آسانی سے موڑا جاسکتا ہے۔ یہ آسن تپنے والے لفن کاروں کے لئے اچھا ہے۔ کمر کے نچلے حصے کو خوبصورت سڈول بناتا ہے۔ موٹا آدمی ہوتا ہے۔ جن لوگوں کو یہ آسن نہیں لگ پاتا ان کو اس کی مشق آہستہ آہستہ کرنی چاہئے تاکہ کمر پر زیادہ زور نہ پڑے۔ اس سے بواسیر کی شکایت دور ہوتی ہے۔ پیشاب سے تعلق رکھنے والے امراض کے لئے مفید ہے۔

نوٹ:- یہ آسن اونچے خون کے دباؤ (H.B.P.) والوں و دل کے مریضوں، کمر درد

گردن درد والوں کو نہیں کرنا چاہئے۔

(۳۱) بلی آسن:



زمین پر پیٹھ کے بل لیٹ جائیں۔
دونوں ایڑی کی پچھلے ملا دیں۔ دونوں ہاتھوں کی
ہتھیلیوں کو چوڑے پاس رکھ دیں۔ اس کے
بعد آہستہ آہستہ دونوں پاؤں کو اوپر کی طرف

اٹھاتے ہوئے سر کے پیچھے کی زمین پر لٹائیں۔ اس حالت میں ٹھوڑی کٹھن کوپ میں لگ
جائے گی۔ تلوے آسمان کی طرف رہیں گے۔ جہاں تک ممکن ہو اس کی مشق کرنے کے بعد
واپس آنے کے لیے بغیر گھٹنے مڑے گردن و کندھوں پر زور لگاتے ہوئے دونوں پاؤں کو
آہستہ آہستہ اوپر کی طرف اٹھاتے ہوئے واپس پاؤں کو زمین پر رکھیں۔

فائدہ:- یہ آسن ریڑھ کی ہڈی کے لئے بہت زیادہ فائدہ مند ہے۔ اس آسن کی مشق سے
ریڑھ کی ہڈی کی ایک ایک ڈسک (Disk) کی ماش ہو جاتی ہے۔ جس سے ریڑھ کی ہڈی
ریڑھ کی طرح کھلی ہو جاتی ہے۔ اس آسن کی مشق سے خون کا بہاؤ تیز ہو جاتا ہے۔ جس سے
خون صاف ہوتا ہے۔ خون کی صفائی سے جلد کے امراض نہیں ہوتے۔ اس کی متواتر مشق
کرتے رہنے سے تھائی رائیڈ (Thyroid) پیرا تھائی رائیڈ (Parathyroid
Glands) گلیٹنڈز (غدد) کی اچھی طرح ماش ہو جاتی ہے۔ جس سے گلے سے متعلقہ
امراض دور ہو جاتی ہیں۔ اس آسن کی مشق کے دوران دل و دماغ کو بغیر کسی کوشش کے
خون کی بہم رسائی ہوتی ہے جس سے دل مضبوط ہوتا ہے۔ یادداشت کی طاقت بڑھتی ہے۔
بالوں کا پکنا و جھڑنا دور ہو جاتا ہے۔ چہرے پر نور آتا ہے۔ چہرہ خوبصورت ہو جاتا ہے۔
آنکھوں کی بیماریوں کے لیے اچھا ہے۔ کندھے موٹے و مضبوط ہو جاتے ہیں۔ پیٹ کے
سبھی اعضا (Organs) کی اچھی طرح ماش ہو جاتی ہے۔ بد ہضمی، قبض اور سوداوی
امراض کے لئے یہ رام بان (تیر بہدف) کا کام کرتا ہے۔ بھوک تیز لگتی ہے۔ ذیابیطس

(Diabetes) وغیرہ کے مریضوں کے لیے بہت زیادہ فائدہ مند ہے۔ اس آسن کی مشق
سے موٹاپا دور ہوتا ہے۔ پیٹ و چوڑوں کے اوپر سے بے جا چربی دور ہوتی ہے۔

یہ آسن عورتوں کے لئے بھی بہت زیادہ مفید ہے۔ جن عورتوں کی بچہ دانی قائم نہ
ہو انہیں اس آسن کے ساتھ ساتھ اُڑیاں بندھ بھی لگانے کی مشق کرنی چاہئے۔

نوٹ:- اُو نیچے خون کے دباؤ (H.B.P.) دل کے مریض، کمر درد، گردن درد کے مریض
یہ آسن نہ کریں۔

(۳۲) اُردبھ ہست اُتان آسن (ہاتھ اوپر اٹھانے والا آسن):



سب سے پہلے کھڑے ہو کر دونوں
ایڑی کی پچھلے ملا دیں۔ اس کے بعد دونوں ہاتھوں
کی دسوں انگلیوں کو آپس میں ملاتے ہوئے
دونوں ہاتھوں کو اوپر کی طرف لے جائیں۔ اس
حالت میں ہتھیلیوں کا زرخ آسمان کی طرف
رہے گا۔ اس کے بعد باری باری سے دائیں
بائیں جھکتے ہوئے جہاں تک ممکن ہو اس کی مشق
کریں۔

نوٹ:- اس آسن کی مشق دونوں طرف سے برابر کی جاتی ہے۔ اس کی مشق کرتے وقت
دونوں کہنیاں و گھٹنے سیدھے رہنے چاہئیں۔

فائدہ:- اس آسن کی مشق سے آنتوں کی ماش ہو جاتی ہے جس سے پرانے سے پرانا قبض
بھی دور ہو جاتا ہے۔ جن لوگوں کو قبض کی شکایت رہتی ہو انہیں صبح اُٹھ کر دو گلاس ہلکا گرم
پانی پینا چاہئے۔ اس کے بعد ”تاز آسن“ لگانا چاہیے۔ تاز آسن کے بعد اس آسن کی مشق
دونوں طرف سے چار چار بار کرنی چاہئے۔ اس کے بعد ”کئی چکر آسن“ کی مشق کریں جس
سے آنتوں کی صفائی ہو جاتی ہے۔ یہ آسن سائی نکا درد (Seitica Pain) والوں کے

لیے بھی اچھا ہے۔ جن کی کردہ جانگھیں بیماری ہوتی ہیں ان کو اس کی مشق ضرور کرنی چاہئے۔ یہ آسن 'ہٹاکھ پرکشالین' کے چار آسنوں میں سے ایک خاص آسن ہے۔ اس کے بغیر 'ہٹاکھ پرکشالین' ممکن نہیں۔ یہ آسن حاملہ عورتوں کے لئے اچھا ہے۔ حاملہ عورتیں مینے تک اس آسن کو کر سکتی ہیں۔

(۳۳) یاد انگوشٹھ آسن:



زمین پر بیٹھ کر پہلے دائیں پاؤں کو بائیں جانگھ پر لائیں پھر پاؤں کی ایزی کو سیون نازی پر رکھتے ہوئے جسم کا توازن کریں۔ اس حالت کے بعد دونوں ہاتھوں کو کمر پر رکھیں اور سامنے دیکھتے ہوئے اس حالت میں روکنے کی کوشش کریں۔ ایزی اور ایزی کا اوپر کا حصہ سیونی نازی کو اچھی طرح دبائے رکھے گا۔

اگر ایزی ٹھیک طرح سیونی نازی پر نہیں لگے گی تو خاص فائدہ نہیں ہوگا۔ دوبارہ اس آسن کو پاؤں بدل کر دائیں پاؤں سے اتنی ہی دیر کرنا چاہئے جتنی دیر پہلے بائیں پاؤں سے کیا ہے۔

نوٹ:- آسن کرتے وقت جسم کا پورا وزن صرف پاؤں کے انگوٹھے پر ہی رہے۔ اس آسن کو ہوشیاری سے اپنے استاد سے اچھی طرح سیکھ کر کرنے سے خاص فائدہ ہوتا ہے۔

فائدہ:- اس آسن کی مشق سے اکھنڈ برہم چریہ کی سدھی حاصل ہوتی ہے۔ احتلام وغیرہ کا مرض دور ہو جاتا ہے۔ برہم چریہ (بجز زندگی) میں فائدہ اس لیے ہوتا ہے کیونکہ سیونی نازی یعنی ویرج بہانے والی نازی ہے اس آسن کی مشق سے آدی کے قابو میں آ جاتی ہے۔ اس سے کبھی طرح کی ویرج (دھات) کی خرابیاں دور ہوتی ہیں۔ آدی کو اپنے آپ پر قابو پانے کی طاقت آ جاتی ہے۔ اس لیے اس آسن کو ہر ایک کم عمر کے لڑکے لڑکیوں کو کرنے کے

لئے زیادہ زور دیا جاتا ہے جن کے جسم میں کچھ بھتی ہے انہیں اس کی مشق متواتر کرتے رہنے سے بہت جلدی فائدہ ہوتا ہے۔ اس کی صحیح ڈھنگ سے مشق کرنے سے دماغی مضبوطی آتی ہے اور ساتھ ہی پوشیدہ امراض کے علاج میں مدد ملتی ہے۔

(۳۴) گر بھ آسن:

پدم آسن لگا کر دونوں ہاتھوں کو جانگھوں اور پنڈلیوں کے درمیان میں سے کہنیوں تک باہر نکالیں۔ اس کے بعد کہنیوں کو موڑتے ہوئے دونوں گھٹنوں کو اوپر کی طرف اٹھائیں۔ اس کے بعد جسم کا توازن رکھتے ہوئے دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیوں کو گالوں پر رکھیں۔ اس حالت میں جسم کا توازن صرف چوڑے پر ہے۔



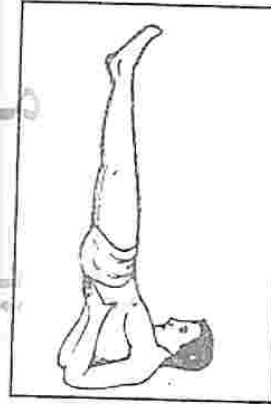
فائدہ:- اس آسن کی مشق سے جسم کے ایک ایک اعضا کی ورزش ہو جاتی ہے۔ جسم میں پاک پن آ جاتا ہے۔ خون کا بہاؤ اچھی طرح ہونے لگتا ہے۔ یہ آسن خاص طور پر عورتوں کے لئے مفید ہے۔ اس آسن کی مشق سے پیدہ ونی سے متعلقہ امراض دور ہو جاتے ہیں۔ مگر 14 برس کی عمر میں

لڑکیاں اس آسن کی مشق کرنا شروع کر دیں تو پیدہ وانی سے تعلق رکھنے والی کسی طرح کی کوئی بھی بیماری ہوئے گا اندیشہ نہیں رہتا۔ عورتوں کو پیدہ پیدا ہونے کے 40 دن بعد دوبارہ شروع کر دینے سے تیز مینے کے اندر جسم کی کمزوری دور ہو جاتی ہے۔ اور چہرے کی خوبصورتی پہلے کی طرح واپس آتی ہے۔ اس کی مشق سے عورت یا مرد دونوں کو بڑھاپا جلدی نہیں آتا۔

(۳۵) اُرد بھ سرو آنگ آسن:

سب سے پہلے پیٹھ کے بل لیٹتے ہوئے ایزی پنے ملا لیں۔ دونوں ہاتھوں کی

ہتھیلیوں کو کمر کے ساتھ رکھتے ہوئے دونوں پاؤں کو آہستہ آہستہ اوپر کی طرف اٹھاتے ہوئے دونوں ہاتھوں سے کمر کو پکڑ لیں۔ اس حالت میں ہاتھ کا انگوٹھا آگے رہے گا اور چاروں انگلیاں پیچھے کی طرف۔ اس کے بعد ہاتھوں کا سٹینڈ (Stand) بناتے ہوئے پورے جسم کو اوپر کی طرف لے جائیں۔ دونوں پاؤں بالکل سیدھے آسان کی طرف رہیں۔ خبردار رہیں پاؤں سر کے پیچھے نہ جائیں۔ جہاں تک ممکن ہو روکنے کے بعد واپس آنے کے لئے دونوں پاؤں کو سر کے پیچھے نیچے کی طرف لے آئیں۔ اس کے بعد دونوں ہاتھوں کو زمین پر رکھ دیں۔ اس کے بعد ریڑھ کی ایک ڈسک کو زمین پر لگاتے ہوئے آہستہ آہستہ دونوں پاؤں کو واپس لاتے ہوئے بغیر گردن و کندھے اٹھائے زمین پر رکھ دیں۔



فائدہ:- اس آسن کی مشق سے دل و دماغ کو خون بھر پور مقدار میں ملتا ہے جس سے دل میں مضبوطی آتی ہے۔ یادداشت کی طاقت بڑھتی ہے۔ بالوں کا پکنا و جھڑنا دور ہوتا ہے۔ آنکھوں کی روشنی تیز ہوتی ہے۔ گلے سے تعلق رکھنے والے امراض جیسے ٹانسلیٹس (Tonsillitis) وغیرہ نہیں ہوتے۔ اس کی مشق کرنے سے تھائی رائیڈ اور ہیرا تھائی رائیڈ (Thyroid and Parathyroid Glands) غدود کی مالش

ہو جاتی ہے۔ چہرہ نورانی و خوبصورت ہو جاتا ہے۔ گردن و کندھے مضبوط اور طاقتور ہو جاتے ہیں۔ جسم سے پسینہ کی بدبودار ہوتی ہے۔ جسم کے موٹاپے کو دور کرنے میں مددگار ہے۔ خون کا بہاؤ تیز ہو جاتا ہے۔ اور خون کی صفائی ہوتی ہے جلد کے امراض کے لیے اچھا ہے۔ یہ آسن عورتوں کے لیے اچھا آسن ہے۔ کیونکہ آئین بندھ کے ساتھ کرنے سے اپنے مقام سے ٹٹی ہوئی بیچرانی (Displaced Uterus) اپنے مقام پر آ جاتی ہے۔

نوٹ:- اس آسن کے بعد ”شو آسن“ ضرور کریں۔ اونچے خون کے دباؤ (H.B.P.) والوں کو نہیں کرنا چاہئے۔

(۳۶) آشو تھ آسن:

دونوں پاؤں پر کھڑے ہو جائیں۔ دائیں ہاتھ کو اوپر کی طرف لے جائیں۔ ہتھیلی کا زرخ سامنے کی طرف رہے۔ اس کے بعد بائیں پاؤں کو جہاں تک ممکن ہو سکے پیچھے کی طرف لے جائیں۔ بائیں ہاتھ کو بائیں طرف کندھے کے برابر اونچا اٹھائیں۔ اس حالت میں بائیں ہاتھ کی ہتھیلی کا زرخ زمین کی طرف رہے۔ جسم کو سیدھا رکھتے ہوئے جہاں تک ممکن ہو اس کی مشق کریں۔ اس آسن کو پاؤں ایک ہاتھ بدل کر دوسری طرف سے برابر برابر کیا جاتا ہے۔



فائدہ:- اس آسن کی مشق سے پیچھے دے کی سانس لینے کی طاقت کئی گنا بڑھ جاتی ہے۔ اور پیچھے دونوں میں بہت زیادہ مقدار میں آکسیجن داخل ہوتی ہے۔ جو کہ سانس سے تعلق رکھنے والے امراض کے لیے بہت مفید ہے۔ درد وغیرہ کے مریضوں کو متواتر اس کی مشق کرنی چاہئے۔ کندھے مضبوط و چوڑے ہوتے ہیں۔ یہ آسن حاملہ عورتوں کے لئے اچھا ہے۔ انہیں تین مہینہ تک اس کی مشق کرنی چاہئے۔

(۳۷) اردھ مقس ایندر آسن (ادھا مچھلی کی شکل کا آسن):

سب سے پہلے سامنے پاؤں پھیلا کر بیٹھ جائیں۔ اس کے بعد بائیں پاؤں کو گھٹنے سے موڑتے ہوئے دائیں طرف سے لاتے ہوئے چوڑوں کے پاس رکھیں۔ اس کے بعد دائیں پاؤں کو بائیں گھٹنے کے اوپر سے لاتے ہوئے گھٹنے کے پاس رکھیں۔ دھیان رہے کہ پٹھے گھماتے ہوئے دائیں پاؤں کے اوپر سے اس طرح سے لائیں کہ دائیں پاؤں کا انگوٹھا پکڑ لیں۔ اور دائیں ہاتھ کو پیچھے سے گھماتے ہوئے ناف کو چھونے کی کوشش کریں۔ اسی طرح مخالف سمت میں بھی کریں۔



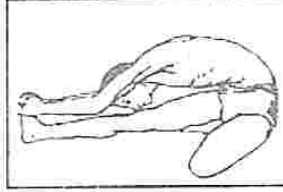
فائدہ:- یہ آسن خاص طور سے ذیابیطس (Diabetes) کے مریضوں کے لیے مفید ہے۔ اس کی متواتر مشق کرنے سے پینکریا یا زلیفنڈز (Pancreas Glands) کی ماش ہو جاتی ہے۔ جس سے انسولین بننے لگتی ہے جو کہ ذیابیطس کے مریضوں کے لیے بہت ضروری ہے۔ اس کے بعد پیٹ کے اندرونی اعضا کی

بھی اچھی طرح ماش ہو جاتی ہے۔ جس سے وہ اعضا بھی اچھی طرح کام کرنے لگتے ہیں۔ بدہضمی کو دور کرتا ہے۔ بھوک بڑھتی ہے۔ قبض، سوداوی امراض وغیرہ اس کی متواتر مشق کرنے سے ہوتے ہی نہیں۔ پیٹ میں کئی طرح سے جراثیم اور کیڑے ہوتے ہیں۔ راونڈ ورم، تھرڈ ورم (Round Worm, Thread Worm) ٹیپ ورم (Tape Worm) وغیرہ اس آسن کی متواتر مشق کرنے سے یہ جراثیم اور کیڑے خود بخود مر جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ کمر ٹھیک و تپلی ہو جاتی ہے۔ اور پیٹ پر سے بہت زیادہ چربی کم ہو جاتی ہے۔ گوشت کے پٹھوں کی ماش ہو جاتی ہے۔ کندھے مضبوط ہو جاتے ہیں۔ ساتھ ہی ساتھ گردن پر سے بہت زیادہ چربی کم ہو جاتی ہے۔ جن لوگوں کے گھٹنوں میں درد رہتا ہے انہیں اس کی مشق آہستہ آہستہ کرنی چاہئے۔

(۳۸) جانو شیرش آسن:

دونوں پاؤں کو سیدھا پھیلا کر بیٹھیں۔ اس کے بعد بائیں پاؤں کو پکڑ کر دائیں جاگھ پر اس طرح لائیں کہ بائیں پاؤں کی ایزی ناف کے پاس آجائے۔ پھر آہستہ آہستہ سانس چھوڑتے ہوئے آگے جھکتے ہوئے دونوں ہاتھوں سے دائیں پاؤں کے پنجے کو پکڑ کر سر کو گھٹنے سے لگائیں۔ اس حالت میں دونوں کہنیاں زمین سے لگیں گی۔

اسی طرح اس کو مخالف سمت سے بھی کریں۔ اس کی ایک ترکیب اور بھی ہے اس میں ایزی کے آگے کے حصے کو اسی جگہ لگانا چاہئے۔ جو کہ اونچی یا سوجی ہوئی ہو یعنی ہرنیا کی ٹھیک جگہ ہو۔ اسے گوردو (استاد) سے سیکھ کر ہی کرنا چاہیے۔



فائدہ:- اس آسن سے بہت پرانی ہرنیا اور بڑھا ہوا فوطہ جیسے پرانے مرض آسانی سے دور ہو جاتے ہیں۔ جسم کا آکڑا پن دور کر کے جسم کو لچھلا بنا تا ہے۔ جسم سے فالٹو جی بی کم ہو جاتی ہے۔ سوداوی امراض ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ کیل مہا سے گردن سے تعلق رکھنے والے امراض دور ہوتے ہیں۔ متعدی بخار ختم ہو جاتا ہے۔ ساتھ ہی ساتھ جلد کے امراض میں مفید ہے۔

نوٹ:- اونچے خون کے دباؤ (H.B.P.) دل اور سپونڈرولائیٹس کے مریضوں کو یہ آسن نہیں کرنا چاہئے۔

(۳۹) تاز آسن:



زمین پر کھڑے ہو کر دونوں کانوں کے پاس اوپر کی طرف اٹھائیں۔ اس حالت میں تھیلیوں کا رخ آپس میں آگے ہو جائے گا۔ اس کے بعد دونوں پاؤں کو ملاتے ہوئے پنجوں کے بل کھڑے ہو کر جہاں تک ممکن ہو سکے جسم اوپر کی طرف کھینچیں۔

فائدہ:- جس طرح تاز کا درخت لمبا ہوتا ہے ٹھیک اسی طرح اس آسن کی مشق کرنے سے تمام نرس نازیوں میں خون کا بہاؤ ہونے لگتا ہے۔ یہی ایک ایسا آسن ہے جسے عورتیں حاملہ ہونے کی حالت میں پوری مدت تک کر سکتی ہیں۔ جس کے نتیجے کے طور پر انہیں بچہ جنم دینے کا وقت تکلیف بھی نہیں ہوتی۔ اور ان کی اولاد بھی تندرست پیدا ہوتی ہے۔ جو لوگ بہت زیادہ چلتے ہیں یا جنہیں کھڑے ہونے کا کام ہوتا ہے انہیں اس آسن کی مشق ضرور کرنی چاہئے۔

پا بنے۔

فائدہ:- شیرش آسن آسنوں کا راجہ ہے۔ اس آسن سے سبھی امراض متاثر ہوتے ہیں۔ خون کا بہاؤ ٹھیک ہوتا ہے۔ آنکھوں کی خرابیاں، بال پکنا، بال جھڑنا، جریان، عورتوں کے ماہواری سے متعلقہ امراض کے لیے خاص طور سے فائدہ مند ہے۔ نزلہ زکام اور دائمی امراض ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

پاگل پن بھی ٹھیک ہو جاتا ہے۔ اس سے چہرے پر نور، آنکھوں میں چمک آ جاتی ہے۔ اس آسن کے بعد ”شواسن“ ضرور کریں۔

نوٹ:- دل کے مریضوں اور قبض والوں کو نہیں کرنا چاہیے۔

(۳۳) کئی چکر آسن:

دونوں پاؤں کو ایک فٹ کھول کر سیدھے کھڑے ہو جائیں۔ دونوں ہاتھوں کو کندھے کی اونچائی تک لاتے ہوئے سامنے لے آئیں۔ اس حالت میں دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیاں آمنے سامنے رہیں گی۔ اس کے بعد کمر کو موڑتے ہوئے بائیں طرف گھومیں۔ اس حالت میں پایاں ہاتھ سیدھا رہے گا اور دایاں ہاتھ آدھا مڑ جائے گا۔ اسی طرح دوسری طرف سے اس کی مشق کریں۔

نوٹ:- کمر کو گھماتے ہوئے دھیان رہے کہ گھٹنے نہ مڑنے پائیں۔



فائدہ:- یہ آسن بھی ”دھنکھ پر کشالمن“ کے فعل کا اہم آسن ہے۔ اس کی مشق سے آسنوں کی ماش ہو جاتی ہے جس سے قبض کی شکایت دور ہوتی ہے۔ متواتر مشق کرنے سے کمر ریز کی طرح لچیلی ہو جاتی ہے۔ کندھے چوڑے اور کمر پتلی ہو جاتی ہے۔ ذیابیطس (Diabetes) کے مریضوں کے لیے اچھا آسن ہے۔

(۳۰) یادہست آسن:



دونوں ایزی پنجے ملا کر کھڑے ہو جائیں۔ دونوں ہاتھوں کو اوپر کی طرف لے جائیں اس کے بعد آہستہ آہستہ سانس چھوڑتے ہوئے آگے کی طرف جھکیں۔ ہاتھ گھٹنوں سے لگائیں دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیوں کو دونوں پاؤں کے ساتھ دائیں بائیں زمین سے لگائیں۔

نوٹ:- اس کی مشق کرتے وقت دونوں گھٹنوں کو سیدھا رکھیں۔

فائدہ:- جن لوگوں کے چوترا بیماری ہوں ان کو اس کی مشق کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ نسوں تازیوں کی ماش ہو جاتی ہے۔ کمر پتلی و کندھے مضبوط اور چوڑے ہو جاتے ہیں۔ پیٹ پر سے چربی کم ہو جاتی ہے۔ ذیابیطس (Diabetes) کے مریضوں کے لیے اچھا آسن ہے۔ ریزہ کی ہڈی لچیلی و ملائم ہو جاتی ہے۔

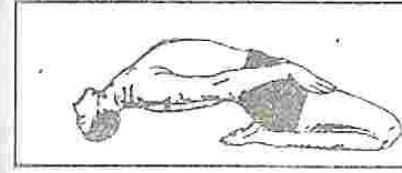
نوٹ:- اس آسن کی مشق کمر درد گردن درد والوں کو نہیں کرنی چاہئے

(۳۱) شیرش آسن:



زمین پر بیٹھ کر ہاتھ کی ہتھیلیوں کو ایک دوسرے میں پھنسا کر گسا بنائیں۔ اسی گسے میں اپنا سر رکھ کر کہنیوں کو سر کے پاس رکھیں۔ اب آہستہ آہستہ جسم کو اوپر اٹھائیں۔ پورا جسم سیدھا کھڑا کر دیں۔ جسم کا سارا وزن بازو اور کہنیوں پر رکھیں۔ آنکھیں ادھ کھلی رکھیں۔ شیرش آسن سادھنے میں مہینے اور سال بھی لگ سکتے ہیں۔ اسے کسی تجربہ کار یوگ گورو (استاد) سے سیکھ کر کرنا چاہئے۔ اسے نالادھنک سے کرنے سے طرح طرح کے امراض ہو سکتے ہیں۔ اگر ناک کے دو تھوں نیتھے بند ہوں تو شیرش آسن نہیں کرنا

(۴۳) سپت وجر آسن:



سب سے پہلے ” وجر آسن “ میں بیٹھ جائیں۔ اس کے بعد دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیوں کو کمر کے پیچھے زمین

پر رکھیں اس کے بعد بازو کی کہنیوں کو مڑاتے ہوئے آہستہ آہستہ پیچھے لیٹ جائیں۔ کندھے وگردن زمین پر لگ جائیں۔ اس کے بعد دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیوں کو موڑتے ہوئے کندھوں کے نیچے رکھیں۔ اس کے بعد آہستہ آہستہ سر کو اوپر کی طرف اس طرح اٹھائیں کہ جوئی والا حصہ زمین پر لگ جائے۔ واپس آتے ہوئے دونوں ہاتھوں کو دونوں جاگھوں پر رکھیں۔ اس حالت میں دونوں گھٹنے آپس میں ملے رہیں گے۔

فائدہ:- اس آسن کی متواتر مشق کرنے سے چھاتی چوڑی وکریلی ہوتی ہے۔ سانس سے متعلقہ امراض جیسے دمہ، برانکائیٹس کے لیے اچھا آسن ہے۔ اس کی مشق کے وقت پیچھڑے پوری طرح پھولنے (Expand) ہیں۔ جس سے پیچھڑوں کی سانس لینے کی قوت دوگنی ہو جاتی ہے جو کہ سانس سے متعلقہ امراض کو دور کرنے کے لیے بہت اعلیٰ ہے۔ اس سے گلے کے اعضا کی ماش ہو جاتی ہے۔ جن لوگوں کے پیٹ پر بہت زیادہ چربی ہوتی ہے اور کمر موٹی ہوتی ہے۔ اس آسن کی متواتر مشق کرنے سے انہیں فائدہ ہوتا ہے۔ جن کو کمر کا درد ہوتا ہے ان کو اس کی مشق آہستہ آہستہ کرنی چاہیے۔ اس سے خون کا بہاؤ بخوبی ہوتا ہے۔ خون کی صفائی ہوتی ہے۔ جسم میں ہلکا پن آتا ہے۔ اس کے علاوہ جن کی ناف مل جاتی ہے اس کی متواتر مشق سے ٹلی ہوئی ناف اپنے صحیح مقام پر آ جاتی ہے۔

(۴۴) کاگ آسن:

سب سے پہلے ناگوں کو گھٹنوں سے موڑتے ہوئے بیٹھ جائیں اس حالت میں دونوں پاؤں کے درمیان ایک فٹ کا فاصلہ ہونا چاہئے۔ اس کے بعد دونوں ہاتھوں کو

گھٹنے پر رکھتے ہوئے سانس کی طرف دیکھیں۔



فائدہ:- یہ آسن کھٹ کرم (دھونی نیچی وغیرہ چہ کام) کے افعال کے لیے خاص طور سے کارآمد ہے۔ کیونکہ کھٹ کرم کے سبب افعال اسی آسن میں بیٹھ کر کئے جاتے ہیں۔ اس آسن کی مشق سے گھٹنوں میں لچھلا پن آ جاتا ہے۔ جسم کے پھلے حصے کے لیے فائدہ مند آسن ہے۔ لیکن بڑے کھٹ کی بات ہے کہ

یہ بہت آسان آسن ہونے کے باوجود آج اس کو بڑی تعداد میں لوگ نہیں کر سکتے کیونکہ زیادہ تر لوگ مغربی سنڈا (Western Latrins) کا استعمال کرتے ہیں اور بھارتیہ ڈھنگ کے پاخانوں میں یہ آسن خود بخود لگ جاتا ہے۔

(۴۵) تری بندھ آسن:

اس آسن میں تینوں بندھ یعنی مولی بندھ، اڑنیان بند اور جانڈ ہر بندھ ایک ساتھ لگتے ہیں۔ اس لیے اسے تری بندھ آسن کہتے ہیں۔

سب سے پہلے پدم آسن میں بیٹھ کر دونوں ہاتھوں کو گھٹنوں پر رکھیں۔ اس کے بعد سانس چھوڑتے ہوئے پیٹ کو جہاں تک ممکن ہو سکے پیچھڑے سے چپکائیں یعنی اڑنیان بندھ لگائیں۔ ساتھ ہی خودی کو کھینچ کر کپ میں لگاتے ہوئے جانڈ ہر بندھ لگائیں۔ اس حالت میں آنکھیں بند کر لیں۔ اسے ہی تری بندھ آسن کہتے ہیں۔



فائدہ:- اس آسن کی مشق سے گردن سے متعلقہ امراض دور ہوتے ہیں۔ اور چہرہ نورانی ہو جاتا ہے۔ دمہ زیادہ تیز ابیت، بد نشی، تھنیں دور ہوتے ہیں۔ پھیپھڑوں سے تعلق رکھنے والے امراض کو دور کرنے میں

لیے یہ بہت زیادہ فائدہ مند ہے۔

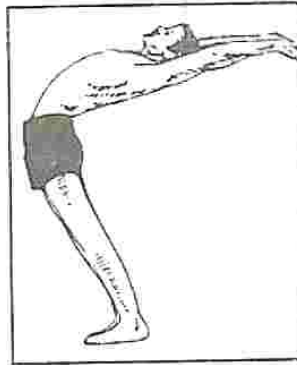
سور یہ نمسکار (سورج کو آدب کرنے کی ورزش):



یہ ورزشوں میں بہترین ورزش ہے۔ اس ایک ہی ورزش سے آسن، مدر اور پرانا یا م کا فائدہ حاصل ہوتا ہے۔ سور یہ نمسکار سے جسم کے تمام اعضا پر اثر پڑتا ہے۔ اور وہ اپنا کام اچھی طرح سے کرنے لگتے ہیں۔ اس مشق سے پھیپھڑوں کے اندر صاف ہوا آسکین کافی مقدار میں داخل ہوتی ہے۔ نتیجہ کے طور پر مشق کرنے والے کا جسم سورج کی طرح بڑھ جاتا ہے۔

ترکیب:- اس کے بارہ حصے ہیں۔

۱۔ دونوں پاؤں کو آپس میں ملا کر سیدھے کھڑے ہو کر دونوں ہاتھ جوڑ کر چھاتی پر رکھیں۔

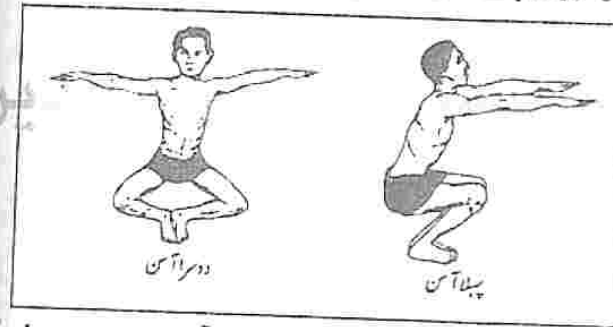


۲۔ پاؤں سے کمر تک کے حصے کو سیدھا رکھتے ہوئے کمر سے اوپر کے حصے اور دونوں ہاتھوں کو پوری طرح تان کر سانس اندر لیتے ہوئے پیچھے لے جائیں۔

بہت کارآمد ہے۔ رتخ کی خرابیاں دور کرنے کے لیے اچھا ہے۔ السر (Ulcer) کولائی س (Colitis) کے لیے اچھا ہے۔ پھیپھڑوں کی گندی ہوا باہر نکل جاتی ہے۔ اس کی متواتر مشق کرنے سے دل کے کام کرنے کی طاقت بڑھ جاتی ہے۔ پانسانہ پیشاب کی مقدار میں کمی ہوتی ہے۔ مقعد سے متعلقہ امراض جیسے بواسیر، خوننی بواسیر وغیرہ دور ہوتے ہیں۔ اس آسن کی مشق کرنے والے کی عمر لمبی ہوتی ہے۔

(۳۶) کرسی آسن:

سب سے پہلے ایڑی نیچے ملا کر کھڑے ہو جائیں۔ دونوں ہاتھوں کو سامنے لائے ہوئے کندھوں کی اونچائی تک رکھیں۔ دونوں ہتھیلیوں کا رخ زمین کی طرف رہے گا۔ اس کے بعد گھٹنوں سے موڑتے ہوئے آہستہ آہستہ نیچے کی طرف اتنا بیٹھ جائیں کہ جسم کی شکل کرسی کی طرح بن جائے۔ اس حالت میں کروگردن سیدھی رہے گی۔

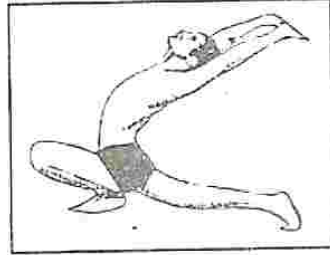


اس آسن کی مشق دوسری ترکیب سے بھی کی جاتی ہے۔ دونوں ایڑی نیچے ملا کر کھڑے ہو جائیں۔ دونوں ہاتھوں کو 180° پر پھیلا لیں۔ اس حالت میں ہتھیلیوں کا رخ زمین کی طرف رہے گا۔ اس کے بعد ہتھوں پر کھڑے ہو کر آہستہ آہستہ نیچے جھکنا شروع کریں۔ جیسے جیسے نیچے جھکتے جائیں گے دونوں گھٹنے آپس میں کھلتے جائیں گے۔ فائدہ:- یہ آسن گھٹنے، چنڈلیوں کے درد کے مریضوں کے لیے کارآمد ہے۔ کمر میں سہلے آسانی آ جاتی ہے۔ جن لوگوں کو بہت زیادہ کھڑے ہونے کا یا پلٹنے کا کام دتا ہے۔ ان کے

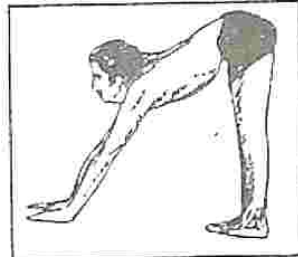
۱- سانس چھوڑتے ہوئے دونوں ہاتھوں کو زمین پر رکھ کر دائیں پاؤں کو پوری طرح پیچھے ملا کر بائیں پاؤں کو موڑ کر کمر سے اوپر کا حصہ جہاں تک ممکن ہو سکے پیچھے کھینچیں۔



۲- سانس اندر لیتے ہوئے دونوں ہاتھوں کو اوپر کھینچتے ہوئے کمر سے اوپر کے حصے کو جہاں تک ہو سکے پیچھے کھینچیں۔



۳- سانس باہر چھوڑتے ہوئے دونوں پاؤں اور دونوں ہاتھوں کو زمین پر ٹکا کر کمر کے حصے کو پیچھے کھینچتے ہوئے اوپر اٹھائیں۔



۴- سانس اندر لیتے ہوئے دونوں پاؤں اور دونوں ہاتھوں کے بل باقی تمام جسم کو

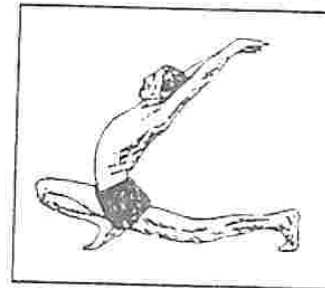
۱- تاگ کے دونوں ہاتھوں سے سانس باہر چھوڑتے ہوئے پاؤں سے کمر تک کے حصے کو سیدھا رکھتے ہوئے دونوں ہاتھوں سے زمین کو چھو کر ماتھے گھٹنوں سے لگائیں۔



۲- دونوں ہاتھوں کو زمین پر رکھ کر بائیں پاؤں کو پوری طرح پیچھے لاکر اور دائیں پاؤں کو موڑ کر کمر سے اوپر کے حصے پیچھے کی طرف کھینچتے ہوئے نگاہ کو سامنے کی طرف کریں۔



۳- سانس لیتے ہوئے دونوں ہاتھوں کو اوپر کھینچتے ہوئے کمر سے اوپر کے حصے جہاں تک ہو سکے پیچھے جھکائیں۔



مرچیں



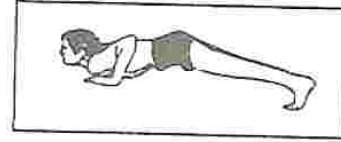
فائدہ:- سور یہ نمسکار کی مشق سے دماغی، جسمانی اور روحانی طاقت بڑھتی ہے۔ اس سے جسم کا موٹا پائکم ہوتا ہے۔ اور جسم ہلکا اور پھر ہتلا ہو جاتا ہے۔ اس سے آنکھوں کی روشنی بڑھتی ہے۔ اس سے یادداشت بڑھتی ہے اور دماغ وسیع ہوتا ہے۔ پھیپھڑے مضبوط ہوتے ہیں۔ تپ دق (T.B) وغیرہ امراض کے ساتھ سردی، زکام، دمہ، دھڑکن وغیرہ امراض دور ہوتے ہیں۔ ریڑھ کی خرابیاں دور ہوتی ہیں۔

اس کی مشق کرنے والے کا جسم سورج کی طرح چمکنے لگتا ہے۔ جسم کا چھوٹے سے چھوٹا حصہ بھی اس سے متاثر ہوتا ہے۔ اس کی مشق کرنے والے کو جلد کی بیماریاں تو ہوتی ہی نہیں۔ جن لوگوں کا جسم ٹیزھا ہو۔ جنہیں نھکنے پن کا اندیشہ ہو انہیں اس کی مشق شروع سے ہی کر دینی چاہئے۔

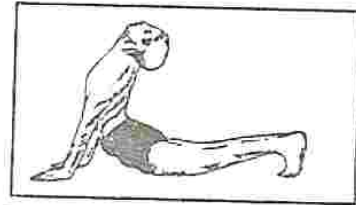
نوٹ:- سور یہ نمسکار صحیح ہی کرنا چاہیے۔ جنہیں ہرنیا (Hernia) کی شکایت ہو انہیں اسے نہیں کرنا چاہیے۔



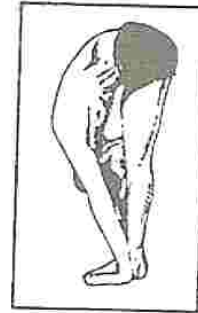
زمین سے تھوڑا اوپر اٹھائیں۔



۱۰۔ زمین پر لیٹ کر دونوں ہاتھوں اور دونوں پاؤں کے بیچوں پر تمام جسم کا وزن دیتے ہوئے کمر کا حصہ جہاں تک ہو سکے اوپر اٹھائیں۔ نظر دونوں ابروؤں کے درمیان ٹکائیں۔



۱۱۔ پاؤں سے کمر تک کے حصہ کو سیدھا رکھتے ہوئے دونوں ہاتھوں کو زمین پر جما کر ماتھے کو گھٹنوں سے لگائیں۔



۱۲۔ دونوں ہاتھوں کو اوپر اٹھا کر گول دائرے کی شکل میں گھماتے ہوئے سیدھے کھڑے ہو کر آپس میں ہاتھوں کو جوڑ کر پہلی شکل کی صورت میں سیدھے کھڑے ہو جائیں۔

پراناٹایام (۴)

پراناٹایام (سانس) پر قابو پانا ہی پراناٹایام ہے۔ جب پراناٹایام (سانس) ایک بار کسی کے بس میں ہو جاتا ہے تو وہی اپنی خواہش کے مطابق لمبی عمر پختہ ارادہ، امن و سکون اور لطف حاصل کر سکتا ہے۔ پراناٹایام کی اونچی حالت میں کندھنی جاگنے میں بہت جلد مدد ملتی ہے۔

پدم آسن :- ہی ایک ایسا آسن ہے جس میں پراناٹایام کیا جاتا ہے۔

پراناٹایام کے تین درجے ہیں۔

- ۱۔ رتھیک سانس کا باہر نکالنا۔
- ۲۔ پورک سانس کو اندر لینا۔
- ۳۔ کنبھک سانس کو روکنا۔

کنبھک کو بھی درجوں میں بانٹا گیا ہے۔

۱۔ آنتر کنبھک سانس کو اندر لے کر روکنا۔

۲۔ باہیا کنبھک سانس کو باہر نکال کر روکنا۔

۳۔ کیدلیہ کنبھک سانس جہاں بھی ہو وہاں روکنا۔

پراناٹایام سے پہلے نازی اور بندھ کا جاننا بھی ضروری ہے۔

نازی :- جسم میں بہتر ہزار آٹھ سو چوٹھ (72864) نازیاں ہیں۔ جن میں تین بہت ہی

اہم ہیں۔

۱۔ ایڑا نازی (چندر نازی) ناک کے بائیں نٹھنے سے شروع ہو کر بڑھ کی ہڈی کی جڑ تک جانے والی نازی کو "ایڑا نازی" کہتے ہیں۔ بائیں نٹھنے سے چل رہے سانس کو "چندر سور" کہتے ہیں۔ یہ جسم کو شندک پہنچاتا ہے۔

۲۔ پننگھا نازی (سور یہ نازی) ناک کے دائیں نٹھنے سے شروع ہو کر بڑھ کی ہڈی کی جڑ تک جانے والی نازی کو "پننگھا نازی" کہتے ہیں۔ دائیں نٹھنے سے چل رہے سانس کو "سور یہ سور" کہتے ہیں۔ یہ جسم کو گری دیتا ہے۔

۳۔ شو شمن نازی (سور یہ نازی) ایڑا اور پننگھا کے درمیان رہنے والی نازی کو شو شمن نازی کہتے ہیں۔ یہ بھی ناک سے لے کر بڑھ کے آخر تک جاتی ہے۔

بندھ :- یوگ کے افعال (کریاؤں) میں یہ چھوٹا لیکن پرمانو کی طرح اہم ہے۔ اس کے ذریعہ یوگ کی مشق کرنے والا جسم کے مختلف حصوں اور نازیوں کو قابو کرنے میں کامیاب ہوتا ہے۔ اس طریقہ کار میں جسم کے مختلف اعضا کو آہستہ مگر زور رکھ کر سیکڑ اور سخت کیا جاتا ہے۔ بندھ تین طرح کے ہیں۔ (۱) مول بندھ (۲) اڑی یاں بندھ (۳) جان بندھ

(۱) مول بندھ :- مقعد کے راستے کے گوشت کے پشوں کو اندرونی طاقت سے اوپر کی طرف جہاں تک ہو سکے، کھینچے رکھنے کو ہی مول بندھ کہتے ہیں۔

فائدہ :- مقعد سے متعلقہ امراض (بواسیر، کالج ٹکنا وغیرہ) دور ہو جاتے ہیں۔ اونچے خون کا دباؤ (H.B.P.) دل اور ہر نیا کے مرلیضوں کے لیے خاص طور سے مفید ہے۔ احتلام، مرعت انزال وغیرہ خرابیوں میں مول بندھ تیر بہدف کا کام کرتا ہے۔ بوڑھے بھی جوانوں جیسے ہو جاتے ہیں۔

اگر عورت اور مرد مول بندھ لگا کر متواتر مشق کریں تو ان کی ازدواجی زندگی میں ناقابل بیان لطف کا اضافہ ضرور ہی ہو جائے گا۔ یہ بندھ کندھنی سختی کو جگانے میں بھی مددگار ہوتا ہے۔

(۲) آڑی یاں بندھ:۔ سانس باہر نکال کر پیٹ کو زور لگا کر کھینچتے ہیں۔ جس سے پیٹ کی جگہ پر ایک گڑھا سا بن جاتا ہے اور پیٹ پیٹھ کے ساتھ چپک جاتا ہے۔ جہاں تک ہو سکے اسے روکے رکھتے ہیں۔

فائدہ:۔ پیٹ کے اعضا کو مضبوط بناتا ہے۔ تیزابیت، قبض، بد ہضمی دور ہوتی ہے اور پیٹ پر بڑے مضبوط ہوتے ہیں۔ دل کے کام کرنے کی طاقت بڑھتی ہے۔ پیٹ کے کیڑوں اور ذیابیطس کو دور کرتا ہے۔

نوٹ:۔ دل اور دماغ کے مریضوں کو اس کی مشق نہیں کرنا چاہیے۔

(۳) جالندھر بندھ:۔ اس میں ٹھوڑی کو زبردستی کٹھنہ کوپ (گلے کے گڈھے) میں لگایا جاتا ہے۔

فائدہ:۔ گلے میں ہونے والی بیماریاں نہیں ہوتیں۔ ناسلروغیرہ امراض کو دور کرتا ہے۔ گلے سے سر پلا ہو جاتا ہے۔ تھائی رائیڈ پیرا تھائی رائڈ کے مریضوں کے لیے فائدہ مند ہے۔ چیرہ نورانی ہو جاتا ہے اور کاندھ کی خشکی کو جگانے میں مددگار ہے۔

نوٹ:۔ کمر درد، گردن درد کے مریضوں کو اس کی مشق نہیں کرنا چاہیے۔

شٹ چکر (چھ چکر):

- ۱۔ مول آدھا چکر یہ مقعد میں رہتا ہے۔
- ۲۔ سواجی شٹھان چکر یہ اعضائے تناسل کی جڑ میں رہتا ہے۔
- ۳۔ منی پورک چکر اس کی جگہ ناف میں ہے۔
- ۴۔ اتاھ چکر اس کا مقام دل میں ہے۔
- ۵۔ وی شدھ چکر اس کی جگہ گلے میں ہے۔
- ۶۔ آگیا چکر اس کی جگہ بروؤں کے درمیان میں ہے۔

کندلنی:

کندلنی وہ روحانی شکتی (طاقت) جو مولادھار چکر سے $4\frac{1}{2}$ انگل اوپر $3\frac{1}{2}$ پیٹ لیے ہوئے اپنی پونچھ کو منہ میں دبانے ہوئے سوشٹنا کے دروازے پر نیند کی حالت میں پڑی ہے۔ جب تک یہ سوئی ہوئی ہے۔ آدمی لاعلم بنا رہتا ہے۔ جو اسے جگانے میں کامیاب ہوتا ہے۔ وہ جسم رکھتے ہوئے بھی زندگی کے بندھنوں سے آزاد (درخشاں فردوسی حالت) کو حاصل کر لیتا ہے۔ یوگ کی مشق میں شٹ کرم (چھ افعال) آسن، پرانا یام، بندھ مدرا کی مشق سے یہ کندلنی شکتی جاگ جاتی ہے۔

ماترا:

سانس کے پورک (اندر لینے) کلبھک (روکنے) اور رتھن (باہر نکالنے) کے وقت کے تناسب کو "ماترا" کہتے ہیں۔ "ماترا" میں 1:4:2 کا تناسب ہوتا ہے۔

دلیس (مقام):

سانس کو پورک کرتے (اندر لیتے) وقت اس کا دلیس (مقام) مول آدھا رتھن ہوتا ہے۔ کلبھک کرتے (سانس روکتے) وقت اس کا دلیس (مقام) ناف تک ہوتا ہے اور رتھن کرتے (سانس باہر نکالتے) وقت اس کا دلیس ناک کے اگلے حصے تک ہوتا ہے۔ اسی کو دلیس (مقام) کہتے ہیں۔

پرانا یام سے متعلقہ اصول:

- ۱۔ پرانا یام کرنے کی جگہ صاف ستھری، ہوادار، پرسکون اور پاکیزہ ہو۔
- ۲۔ پدم آسن، سدھ آسن، یوگ سدھ آسن، سکھ آسن یا جگر آسن وغیرہ کی حالت میں بیٹھ کر کرنا چاہیے۔
- ۳۔ ریزھ، گردن، کمر، چھاتی کو سیدھا رکھیں۔
- ۴۔ پرانا یام کرنے کے لیے صبح شام کا وقت مناسب ہے۔

چین

۵۔ زیادہ جھوک لگی ہو تب بھی پرانا ایام نہیں کرنا چاہیے۔

۶۔ کسی شدید مرض، بخار وغیرہ کی حالت میں اور حاملہ عورتوں کو تیز سانس لینے والے پرانا ایام کی مشق نہیں کرنا چاہیے۔

۷۔ پرانا ایام کی مشق کرنے والوں کو کھانا خاص طور سے مقوی اور زردہ ہضم لینا چاہیے۔

۸۔ پیٹ کو ہلکا اور گندگی سے پاک رکھنے کی کوشش کرنا ضروری ہے۔

۹۔ پرانا ایام کی مشق کے بعد جتنا ممکن ہو سکے آرام ضرور لینا چاہیے۔

۱۰۔ برہم چریہ (مجرد زندگی) کا عمل کرنے پر خاص توجہ دینا ضروری ہے۔

۱۱۔ پرانا ایام کی مشق کے لیے صبح 4 بجے، دوپہر 12 بجے، شام 4 سے 6 تک اور رات کو 12 بجے سے 2 بجے تک کا وقت اعلیٰ بتایا گیا ہے۔

ناڑی شودھن یا لوم وی لوم:

پرانا ایام کی مشق سے پہلے ناڑی شودھن بہت ضروری ہے۔

ناڑی شودھن یا لوم وی لوم کی ترکیب:- پدم آسن میں بیٹھ کر کمر و گردن سیدھی رکھتے ہیں اور نظر برابر رہتی ہے۔ ہاتھ انگلی مدرا میں (بائیں ہاتھ کو پیٹ کے پاس رکھ کر اس کی ہتھیلی پر دایاں ہاتھ رکھتے ہیں۔ ہتھیلی کا رخ آسمان کی طرف رہے گا)۔ دائیں ہاتھ کی مدرا (انداز) (انگوٹھی سینے والی انگلی اور درمیانی انگلی بائیں، نتھنے پر، انگوٹھا دائیں نتھنے پر رکھتے ہیں) بناتے ہیں۔ بائیں ٹاک سے سناس باہر نکال کر بغیر آواز کے سانس کا پورک کرتے ہیں (سانس اندر لیتے ہیں) پورک کرتے وقت پیٹ کو پھیلاتے ہیں اور پیٹ کی شکل مکے جیسی بناتے ہیں اور ”چاندھر بندھ“ و ”مول بندھ“ لگاتے ہیں۔ آنکھیں بند رکھتے ہیں۔ ہاتھ واپس ”انگلی مدرا“ میں لاتے ہیں۔ اور کھینک (سانس روکتے ہیں) لگاتے ہیں۔ سانس نہ روک پانے کی حالت میں ہاتھ کی مدرا (Pose) بنا کر واپس ٹاک پر لاتے ہیں۔ ”چاندھر بندھ“ اور مول بندھ کھولتے ہیں۔ آنکھ کھولتے ہیں اور دائیں ٹاک سے سانس

باہر نکالتے ہیں اور ”اڑی بان بندھ“ لگاتے ہیں۔ اس کے بعد دائیں ٹاک سے ہی سانس اندر لیتے ہیں پھر اسی طرح کھینک لگا کر (سانس روک کر) بائیں ٹاک سے سانس باہر نکالتے ہیں۔ اس طرح ایک چکر (Round) پورا ہوتا ہے۔ اسے جہاں تک ہو سکے کئی بار دوہرا سکتے ہیں۔ اس پورک (سانس لینے) کھینک (سانس روکنے) اور ہینچک (سانس باہر نکالنے) کا تناسب 2 : 4 : 1 کا ہواں بات کا دھیان رکھتے ہیں۔

پرانا ایام آٹھ طرح کے ہوتے ہیں۔

(۱) سور یہ بھیدی پرانا ایام:

سور یہ بھیدی اس کو اس لیے کہا جاتا ہے کیونکہ اس میں پورک (سانس لینا) دائیں نتھنے سے یعنی سور یہ سور سے کیا جاتا ہے۔

سور یہ سور (دائیں نتھنے) سے پورک (سانس لینا) اور چند سور بائیں نتھنے سے رتھچک (سانس باہر نکالنا) بغیر آواز کے کرتے ہیں۔ باقی ترکیب ”ناڑی شودھن“ کی طرح ہے۔

فائدہ:- سردی سے پیدا ہونے والے امراض (سردی، زکام، دمہ وغیرہ) کو دور کرتا ہے۔ پیٹ کے کیڑوں میں فائدہ کرتا ہے۔ ذیابیطس (Diabetes) کے مریضوں کے لیے بھی اعلیٰ پرانا ایام ہے۔ دماغ سے متعلقہ امراض میں، رگی امراض، گنٹھیا، قبض، پیٹ کے کیڑوں کے مریضوں کے لیے بہت ہی اچھا ہے۔ خون کی خرابی دور ہوتی ہے۔ جلد کے امراض کے لیے اچھا ہے۔ نیچے خون کے دباؤ (L.B.P.) کے لیے فائدہ مند ہے۔ جسم میں بہت زیادہ حرارت کا بھاؤ ہونے سے ”کنڈلنی شکتی“ کے جگانے میں مددگار ہے۔

نوٹ:- دل کے مریضوں کو سور یہ بھیدی پرانا ایام نہیں کرنا چاہیے۔ دمہ والوں کو اس میں کھینک (سانس روکنے کا فعل) نہیں کرنا چاہیے۔ بس کی مشق سردیوں کے موسم میں ہی کرنا چاہیے۔

(۲) اُجای پرائیام:

اس پرائیام کی مشق سے پرانوں (سانسوں) پر فتح پائی جاتی ہے اس لیے اسے اُجای پرائیام کہتے ہیں۔

اس میں بیٹھ کر ہاتھوں کو "انگلی مدرا" میں رکھتے ہیں۔ بغیر آواز کے دونوں ہتھوں سے پورک (سانس اندر) کر کے "چاندھر بندھ" اور "مول بندھ" کھولتے ہیں۔ اس کے بعد "اڈی یان بندھ" لگاتے ہوئے بائیں ہتھ سے سانس کا ریٹھن (سانس باہر) کرتے ہیں۔ ریٹھن (سانس باہر) کرتے وقت اڈی یان بندھ لگا رہے گا۔ پورک (سانس اندر) کھینک (سانس روکنا) اور ریٹھن (سانس باہر کرنے) کی مدت میں 1:4:2 کا تناسب رکھتے ہیں۔

فائدہ:- گلے سے متعلقہ امراض (گل گنڈ، کھنڈ، مالا، نائل، گوائنٹر، خراش وغیرہ) دور ہوتے ہیں۔ تھائی رائیڈ، پیرا تھائی رائیڈ غدود پر خاص اثر پڑتا ہے۔ خون صاف ہوتا ہے۔ پوشیدہ امراض کی تشخیص میں بہترین مانا جاتا ہے۔ گورتوں کے امراض (سید پانی، ڈس مینوریا، پچہ دان، ماہواری) سے متعلقہ امراض دور ہوتے ہیں۔ مردوں کے خاص امراض (احتلام، تاحردی وغیرہ) کو دور کرتا ہے۔ قبض، بد ہضمی، ریگی خرابیاں دور کرتا ہے۔ کھانسی، بخار، تلی وغیرہ کے امراض دور ہوتے ہیں۔ نیچے خون کے دباؤ (L.B.P.) کے لیے اچھا ہے۔ کنڈلنی شکتی جگانے میں مددگار ہے۔

احتیاطیں:- اونچے خون کے دباؤ (H.B.P.) و دل کے مریضوں کو اس کی مشق نہیں کرنا چاہیے۔

(۳) سیت کاری پرائیام:

سیت کاری پرائیام کے اندر سیت کاری کی طرح آواز ہوتی ہے اس لیے اسے سیت کاری پرائیام کہتے ہیں۔

پدم آسن میں بیٹھ کر ہاتھ "انگلی مدرا" میں رکھتے ہیں۔ زبان کو الٹ کرتا لو سے

لگاتے ہیں۔ اور دانتوں کی دونوں قطاروں کو آپس میں ملاتے ہیں اور آواز کے ساتھ منہ سے پورک (سانس اندر) کرتے ہیں۔ مول بندھ اور چاندھر بندھ لگاتے ہوئے کھینک کرتے (سانس روکتے) ہیں۔ سانس نہ روک پانے کی حالت میں مول بندھ اور چاندھر بندھ کھولتے ہوئے تاگ کے دونوں ہتھوں سے ریٹھن کرتے (سانس باہر کرتے) ہیں۔ پورک (سانس اندر) کھینک (سانس روکنے) اور ریٹھن (سانس باہر) کرنے کی مدت کا تناسب 1:4:2 کا رہے اس پر خاص توجہ دیں۔

فائدہ:- اس سے جسم کام دیو کی طرح خوبصورت ہو جاتا ہے۔ گرمی سے پیدا امراض کو ٹھیک کرتا ہے۔ جسمانی نظام کو شندار کرتا ہے۔ اونچے خون کے دباؤ (H.B.P.) اور دل کے مریضوں کے لیے اچھا ہے۔ اس کی متواتر مشق سے دماغی تناؤ دور ہوتا ہے۔ اور مشق کرنے والے کو بھوک پیاس، نیند، سستی وغیرہ نہیں ستاتے۔ خون کی خرابی اور پچھلے کو دور کرتا ہے۔ آنکھوں اور کانوں کو طاقت ور بناتا ہے۔ جگر اور تلی کو متحرک بناتا ہے۔ تیز اہیت کو دور کرتا ہے۔ صغراوی طبیعت والوں کے لیے بہترین ہے۔ کنڈلنی شکتی کو جگانے میں مددگار ہے۔

(۴) شیتلی پرائیام:

اس پرائیام سے جسم میں بہت زیادہ ٹھنڈک محسوس ہوتی ہے۔ اس لیے اسے شیتلی پرائیام کہتے ہیں۔ پدم آسن میں بیٹھتے ہیں۔ ہاتھوں کو انگلی مدرا میں رکھتے ہیں۔ کمر اور گردن سیدھی رکھتے ہیں۔ نظر برابر رہتی ہے۔ زبان کو گول بنا لینے کے بعد زبان سے ہی آواز کے ساتھ سانس کو پورک (سانس اندر) کرتے ہیں۔ جیسے جیسے سانس کا پورک (سانس اندر) کرتے ہیں ویسے ویسے پیت باہر کی طرف منکے کی طرح پھولتا جاتا ہے۔ پورک (سانس اندر) کرنے کے بعد چاندھر بندھ اور مول بندھ لگاتے ہیں۔ مول بندھ ڈھیلا چھوڑتے ہیں۔ آنکھیں کھولتے ہیں۔ اور بغیر آواز کیے تاگ کے دونوں ہتھوں سے سانس کا ریٹھن (سانس باہر) کرتے ہیں۔ ریٹھن (سانس باہر) کرنے کی حالت میں اڈی

یا پان بندھ لگاتے ہیں۔ اس طرح مندرجہ بالا ترکیب سے اپنی طاقت کے مطابق اس کی مشق کرتے ہیں۔

فائدہ: اس پرانا یام کی مشق سے طاقت اور خوبصورتی بڑھتی ہے۔ بہت سے امراض سے چھٹکارا ملتا ہے۔ خون صاف ہوتا ہے۔ جھوک پیاس پر فح حاصل ہوتی ہے۔ بخار اور تپ دق کے مرض کو دور کرتا ہے۔ زہر کی خرابی کو دور کرنے میں بہترین پرانا یام مانا جاتا ہے۔ اس کے سدھ ہو جانے پر سانپ کے ڈسنے کا بھی اثر نہیں ہوتا۔ اس کی مشق کرنے والے آدمی میں اپنی جلد کو تیدیل کرنے کی طاقت آجاتی ہے۔ پانی اور اناج کے بغیر رہنے کی طاقت آجاتی ہے۔ متواتر مشق کرنے سے صفراوی خرابیاں پیدا نہیں ہوتیں۔ یہ پرانا یام جگر (Liver) اور تلی (Spleen) کے لیے اچھا مانا جاتا ہے۔ اُن سے پیدا ہونے والے امراض کو دور کرنے میں فائدہ مند ہے۔ کندھنی شکلی کو جگانے میں مددگار ہے۔

احتیاطیں: اس پرانا یام کی مشق سردی کے موسم یا بہت زیادہ ٹھنڈ میں نہیں کرتے۔ یہ بلغمی مزاج والوں کے لیے مفید نہیں ہے۔

(۵) بھسٹریکا پرانا یام:

بھسٹریکا + سور یہ بھیدی = بھسٹریکا پرانا یام

جس پرانا یام کی مشق کے دوران پورک (سانس لینا) یا رنچک (سانس نکالنا) لوہا کی دھونکی کی طرح آواز کے ساتھ کیا جائے اسے ہی بھسٹریکا پرانا یام کہتے ہیں۔

پدم آسن میں بیٹھ کر دائیں ہاتھ کو مدار بنا کر کسی بھی ٹاک کے ایک نتھنے سے آواز کے ساتھ رنچک (سانس باہر) کر کے اسی نتھنے سے پورک (سانس اندر) کرتے ہیں اور پھر دوسرے نتھنے سے رنچک (سانس باہر) کرتے ہیں پھر اسی سے پورک (سانس اندر) کر کے پہلے نتھنے سے رنچک (سانس باہر) کرتے ہیں۔ اس طرح ایک چکر پورا ہو جاتا ہے۔ اس میں سانس لمبا، گہرا اور تیزی سے لیتے ہیں۔ اور سانس لینے و چھوڑنے کے ساتھ ہی پیٹ پچلاتے اور پچکاتے ہیں۔ ایک بار میں 25-20 بار بھسٹریکا پرانا یام کی مشق کرتے

بیماریوں کا یوگا علاج

ہیں۔ اُس کے بعد دائیں نتھنے سے بغیر آواز کے سانس کا پورک (سانس اندر) کرتے ہیں۔ (پورک کرتے وقت پیٹ پھولتا ہے) جانندھر بندھ اور مول بندھ لگاتے ہیں۔ آنکھیں بند کرتے ہیں اور کلبھک کرتے (سانس روکتے) ہیں۔ سانس نہ روک سکنے کی حالت میں دوبارہ دائیں ہاتھ کی مدرا بناتے ہیں۔ جانندھر بندھ ہٹاتے ہیں اور مول بندھ ڈھیلا چھوڑتے ہیں۔ اور آنکھیں کھول لیتے ہیں۔ بائیں ٹاک کے نتھنے سے بغیر آواز کے سانس کا رنچن کر دیتے (سانس باہر کر دیتے) ہیں اور آزی یا ن بندھ لگاتے ہیں۔ اس طرح پرانا یام کا ایک چکر پورا ہوتا ہے اور اپنی طاقت کے مطابق اس پرانا یام کی مشق کی جاتی ہے۔

فائدہ: یہ سب سے اعلیٰ پرانا یام ہے۔ سردی سے پیدا ہونے والے تمام امراض میں فائدہ کرتا ہے۔ عورتوں اور مردوں کے تمام پوشیدہ امراض کو دور کرتا ہے۔ بد ہضمی، رنجی امراض وغیرہ کو دور کرتا ہے۔ کندھنی شکلی کو جگانے کے لیے اسے بہترین مانا گیا ہے۔ پیٹ کے کیڑوں اور ذیابیطس (Diabetes) کے لیے سب سے اچھا ہے۔

نوٹ: اونچے خون کے دباؤ والوں (H.B.P.) دل کے مریضوں کو نہیں کرنا چاہیے۔ اس کی مشق کسی بھی موسم میں کی جاسکتی ہے۔

(۶) بھرامری پرانا یام:

اس پرانا یام کی مشق کے دوران پورک کرتے (سانس اندر لیتے) ہوئے بھوزے کی آواز اور رنچک کرتے (سانس باہر کرتے) ہوئے بھوزی کی آواز ہوتی ہے اس لیے اسے بھرامری پرانا یام کہتے ہیں۔

پدم آسن میں بیٹھے ہوئے گروگردن سیدی رکھتے ہیں۔ نظر برابر ہوتی ہے۔ ہاتھوں کو اونچلی مدرا میں رکھتے ہیں۔ بھوزے کی آواز کرتے ہوئے ٹاک کے دونوں نتھنوں سے سانس کا پورک کرتے (سانس اندر کرتے) ہیں۔ جیسے جیسے سانس نکلا پورک کرتے ہیں ویسے ویسے پیٹ منگے کی شکل کی طرح پھولتا جاتا ہے۔ پورک کرنے (سانس اندر لینے) کے بعد جانندھر بندھ اور مول بندھ لگاتے ہیں۔ آنکھیں بند کرتے ہیں۔ اپنی طاقت کے

(۸) کیولی پرائیام:

کسی بھی پرائیام کی جس حالت میں مشق کرنے والا باہر کی سانس باہر ہی اور اندر کی سانس اندر ہی روک دیتا ہے اور پران (سانس) کو برہم رندھر (Crown) میں پہنچا دیتا ہے۔ اس حالت خصوصی کو کیولی پرائیام کہتے ہیں۔

اس کی مشق کرنے والے کو ریچک کرنے (سانس اندر لینے کی) اور نہ ہی ریچک کی (سانس باہر نکالنے کی) ضرورت ہوتی ہے۔

فائدہ: کیولی کنٹریک پرائیام کے سدھ ہو جانے پر (کمال حاصل ہو جانے پر) یوگی کے لیے دونوں جہان میں کوئی بھی چیز حاصل کرنا مشکل نہیں ہوتا۔ اُس کے پسینے سے بدبو نہیں آتی۔ جسم کام دیو کی طرح خوبصورت ہو جاتا ہے۔ آنھوں طرح کی سیدھیاں (کمالات) اُسے حاصل ہوتی ہیں۔ زمین پر رہنے والے تمام جاندار اُس کے اُس میں ہو جاتے ہیں۔ یوگی کا جسم نظروں سے اوجھل ہو جاتا ہے۔ یعنی اُس میں نظروں سے اوجھل ہونے کی طاقت آجاتی ہے۔ دور اندیش ہو جاتا ہے۔ زبان کی سدھی ہو جاتی ہے یعنی منہ سے جو بھی بول دے وہی سچ ہو جاتا ہے۔ اُس کے ذریعہ دی ہوئی بددعا اور دُعا پوری ہو جاتی ہے۔ ایسے کام یوگی کے پاجانہ، پیشاب کی لپائی کر دینے سے لوہا بھی سونے میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ اُس میں راج یوگ کے تمام اوصاف آجاتے ہیں۔

مُدرا

یوگ کے اونچے مقصد کو حاصل کرنے کے لیے یوگ آسنوں کے ساتھ ساتھ پرائیاموں کے جو افعال کیے جاتے ہیں اُسے مُدرا کہتے ہیں۔ گھریڈرشی نے 25 مُدراؤں کا ذکر کیا ہے۔ اُن میں تین مُدراؤں (مول بند، اُڑی یان بندھ اور جاندھر بندھ) کا بیان پچھلے صفحات پر کیا جا چکا ہے اور پانچ خاص مُدراؤں کا یہاں بیان کیا جاتا ہے۔

مطابق سانس کا کسبک کرتے (سانس روکتے) ہیں۔ سانس نہ روک پانے کی حالت میں جاندھر بندھ بناتے ہیں۔ مول بندھ ڈھیلا چھوڑتے ہیں۔ آنکھیں کھولتے ہیں اور دونوں ناک کے نتھنوں سے بھونزی کی آواز کرتے ہوئے سانس کا ریچن کر (سانس باہر کر) دیتے ہیں۔ ریچن (سانس باہر) کرنے کی حالت میں اُڑی یان بندھ لگاتے ہیں۔ اپنی طاقت کے مطابق اس کی مشق کرتے ہیں۔

فائدہ: اس پرائیام کی متواتر مشق کرنے سے دل کو سکون رہتا ہے اور دل کیسہ ہوتا ہے۔ خون کی خرابیاں دور ہوتی ہیں۔ دماغی تناؤ دور کرنے کے لیے بہترین ہے۔ دل مسائل سے دور ہو جاتا ہے۔ مشق کرنے والے کو سادھی لگانے (عالم محویت میں جانے) کی قابلیت آجاتی ہے۔

احتیاطیں: اونچے خون کے دباؤ (H.B.P.) اور دل کے مریضوں کو یہ پرائیام نہیں کرنا چاہیے۔

(۷) مور چھاپرائیام:

کسی بھی پرائیام کے بعد جاندھر بندھ بنا کر آہستہ آہستہ ریچک (سانس باہر) کرنے کے بعد اگر مور چھا (بے ہوشی) کی حالت کا احساس ہو تو اُسے ہی مور چھاپرائیام کہتے ہیں۔ یوگیوں کے کہنے کے مطابق کسی بھی پرائیام کے ذریعہ 10-5 منٹ تک کنٹریک کیا جائے اور سانس کا ریچن (سانس باہر) کرتے وقت مور چھا (بے ہوشی) کا احساس ہونے سے مور چھاپرائیام کہلاتا ہے۔

فائدہ: اس کی متواتر مشق سے تناؤ اور ڈر سے نجات ملتی ہے۔ یہ پرائیام سادھی (عالم محویت، کیسوٹی) کی طرف جانے کی پہلی سیڑھی ہے۔ دل کو لطف اور آرام دیتا ہے۔ اس پرائیام کی مشق کرنے والا روحانی دنیا میں سیر کرنے لگتا ہے اس کی مشق کسی قابل گورو (استاد) کی زیر نگرانی ہی کرنا چاہیے۔

(۱) مہاندرا:

اسے یوگی مہرشیوں نے اس لیے مہاندرا کہا ہے کیونکہ اس کے ذریعہ پانچ پریشانیوں جیسے (لگاؤ، حسد، لالچی، مغروری، موت کا ڈر) کا بہت جلد خاتمہ ہوتا ہے اور وقت اور موت پر جلدی ہی قابو پایا جاسکتا ہے۔

سب سے پہلے آسن پر بیٹھتے ہوئے دونوں پاؤں کو سامنے لاتے ہیں۔ اس کے بعد بائیں پاؤں کو گھٹنے سے موڑتے ہوئے اڑی کو سیونی نازی سے لگاتے ہیں۔ اس حالت میں بائیں پاؤں کا تلوادائیں پاؤں کی جاگھ کو چھوتا رہے گا۔ اس کے بعد بائیں ہاتھ میں دائیں پاؤں کا انگوٹھا پکڑتے ہیں۔ دائیں ہاتھ کی مندر بنا کر جو پاؤں سامنے رکھا ہے اسی طرف کے ناک کے نتھنے سے بغیر آواز کئے ہوئے سانس کو پورک (اندر) کرتے ہیں۔ پیٹ باہر کی طرف پھلتا ہے۔ پورک (سانس اندر) کرنے کے بعد جالندھر بندھ لگاتے ہیں۔ مول بندھ لگاتے ہیں۔ آنکھیں بند کرتے ہیں۔ آگے بھٹکتے ہوئے سر کو گھٹنے سے لگاتے ہیں۔ مندر اوالے ہاتھ سے بھی پھیلے ہوئے پاؤں کا انگوٹھا پکڑ لیتے ہیں۔ اس حالت میں دونوں گھٹنے، دونوں کہنیاں زمین پر چھوتی رہتی ہیں۔ مندر بنا کر دھیان ناک پر رکھتے ہیں۔ کمر گردن سیدھی کرتے ہوئے مول بندھ ڈھیلا چھوڑتے ہیں۔ جالندھر بندھ بٹاتے ہیں۔ اس کے بعد مزے ہوئے پاؤں کی طرف سے سانس کا رتھن (سانس باہر) کرتے ہیں۔ اڑی یان بندھ لگاتے ہیں۔ اس کے بعد مخالف پاؤں سے اوپر درج ترکیب کے ذریعہ اس مندر کی مشق کرتے ہیں۔ مدت کے تناسب کا بھی خیال رکھا جاتا ہے۔

فائدہ:- مہاندرا کی مشق کرنے سے تپ دق (T.B) متعد سے متعد امراض بوا سیر، خونیاں بوا سیر، بھنگندہ، بد ہضمی وغیرہ امراض دور ہوتے ہیں۔ اس کے ساتھ ہی پانچ پریشانیاں (لگاؤ، بغض و حسد، لالچی، مغروری، موت کا ڈر) ختم ہو جاتی ہیں۔ اس مندر کی متواتر مشق کرنے سے خدائے پاک کا وصال حاصل ہوتا ہے۔ دیر یہ کا رخ اوپر کی طرف ہو جاتا ہے۔ پوشیدہ امراض کی تشہیں میں مددگار ہے۔ سیلان الرحم ڈس مینورنیا، ماہواری میں خون کے

رنگ میں فرق وغیرہ امراض دور ہوتے ہیں۔ چہرہ پر نور ہوتا ہے۔ کندلی شکتی کے جگانے میں مددگار ہے۔ السر (Ulcer) کولائیٹس (Colitis) ریجی امراض وغیرہ دور ہوتے ہیں۔ جسمانی، دماغی اور روحانی نظم و ضبط حاصل ہوتا ہے۔ پھیپھڑوں سے متعلقہ امراض جیسے دمہ، بلغم وغیرہ دور ہوتے ہیں۔ پھیپھڑوں، گردوں کی کام کرنے کی طاقت بڑھ جاتی ہے۔ ہرنیا، ہائڈروسل اور دماغی امراض کے مریضوں کے لیے فائدہ مند ہے۔ کیل مہا سے ونگلے کے متعلقہ امراض دور ہوتے ہیں۔ چھوت کا بخار ٹھیک ہوتا ہے۔ جلدی امراض کے لیے مفید ہے۔

احتیاطیں:- اونچے خون کے دباؤ (H.B.P.) دل کے مریضوں اور کمر درد کے مریضوں کے لیے کرنا منع ہے۔ اس کی مشق دونوں طرف کے اعضا سے مساوی طور پر کی جاتی ہے۔

(۲) مہا بندھ:

گوکہ آسن میں بیٹھ کر ہاتھوں کو آپس میں کراں کرتے ہوئے بازو بندوں کو پکڑتے ہیں۔ کمر اور گردن کو سیدھا رکھتے ہوئے، سامنے دیکھتے ہوئے دونوں ناک کے نتھنوں سے بغیر آواز کے ساتھ سانس کا پورک (سانس اندر) کرتے ہیں۔ سانس بھرنے کے ساتھ ساتھ پیٹ باہر کی طرف پھلتا ہے۔ جالندھر بندھ لگاتے ہیں۔ آنکھیں بند کرتے ہیں۔ کنبھنگ (سانس روکتے) کرتے ہیں۔ مول بندھ خود بخود لگ جاتا ہے۔ جہاں تک ممکن ہو سانس روکنے کے بعد آنکھیں کھولتے ہیں۔ جالندھر بندھ بٹاتے ہیں۔ ناک کے دونوں نتھنوں سے سانس کا رتھن (سانس باہر) کرتے ہیں۔ اڑی یان بندھ لگاتے ہیں۔ اس میں بھی مدت کا تناسب 1:4 ہے۔ اس کے بعد پاؤں کی حالت کو بدل کر اس فعل کو دہراتے ہیں۔ بصیرت مند انسان اکثر اس مندر کی مشق کرتے ہیں۔

فائدہ:- مہا بندھ موت کے ڈر سے نجات دلانے میں لائق ہے۔ ایذا ہنگام اور سوشناتیبوں نازیوں کا سنگم ہونے سے دل یکسو ہوتا ہے۔ قدرت اپنے قادر کندلی شکتی کو جگانے میں بھی مددگار ہے۔ پران (روح) کا داخلہ مول آدھار چکر میں ہونے لگتا ہے جس سے چکر کو

کے جسم میں جھریاں نہیں پڑتیں۔ بال سفید نہیں ہوتے۔ بڑھاپا اور موت پر فتح حاصل ہوتی ہے۔ ٹائفلوئڈ، ہیکلا ہٹ کے لیے اچھا ہے۔ بالوں کا جھڑنا دور ہوتا ہے۔ پران (سانس) موٹھنا نازی میں ہوتا ہے جس سے کندھ لٹی شکتی جاگ جاتی ہے۔

احتیاطیں:- اس مندر کی مشق اونچے خون کے دباؤ (H.B.P.) والوں، دل کے مریضوں، مکرر درد دمہ کے مریضوں کو نہیں کراتے۔

(۴) کھچیری:

کھچیری لفظ دو الفاظ کا ملن ہے۔ ”کھ“ کا مطلب ہے آسمان اور ”چری“ سے مراد ہے سیر کرنا۔ اس میں زبان کو الٹی لٹا کر کھوپڑی کے اندرونی سوراخ کے اندر داخل کرنا کر دونوں ابروؤں کے درمیان نظر نکالتے ہیں۔ یوگ کی کتاب کے مطابق پہلے دوہن کر لیا (مستحکم فعل) کرتے ہیں۔

سینہ ہانگ، بڑی ہرڑ، کالی مریج اور سونف ان چاروں چیزوں کو برابر مقدار میں لے کر پیس کر سنوف بنا لیں اور کپڑا اچھا کر زبان کے نیچے لگا کر زبان کو لمبی کرنے کے لیے باری باری دونوں ہاتھوں سے کھینچتے ہیں۔

زبان تین طرح کی ہوتی ہے۔

- (۱) سرپ جیہوا (سانپ کی شکل جیسی زبان)
- (۲) ماٹو کیہ جیہوا (مینڈک کی شکل جیسی زبان)
- (۳) گیو جیہوا (گائے کی شکل جیسی زبان)

جن کی سانپ کی شکل جیسی زبان ہوتی ہے ان کی تین دن میں، جن کی مینڈک کی شکل جیسی زبان ہوتی ہے ان کی تین مہینے میں اور جن کی گائے کی شکل جیسی زبان ہوتی ہے ان کو چھ مہینے میں کھچیری مندر لگانے میں کامیابی حاصل ہوتی ہے۔

کھچیری مندر اسدھ ہو جاتی ہے یا کھوپڑی کے اندرونی سوراخ کے اندر زبان

توڑنے کا راستہ کھل جاتا ہے یعنی پران (سانس) چکروں کو توڑتا ہوا برہم رندھر (Crown) میں پہنچ جاتا ہے۔ پھیپھڑوں سے متعلقہ امراض جیسے دمہ وغیرہ دور ہوتے ہیں۔ گلے سے متعلقہ امراض کے لیے اچھا ہے۔ دماغی تناؤ دور کرتا ہے۔ یہ سب سے بڑا بندھ ہے۔ اس لیے اسے مہا بندھ کہتے ہیں۔ متعدد سے متعلقہ تمام امراض کو ٹھیک کرنے میں اچھا ہے۔

احتیاطیں:- اس کی مشق اونچے خون کے دباؤ (H.B.P.) دل کے مریضوں کو نہیں کراتے۔ کمر ہمیشہ سیدھی رکھنی چاہیے۔ دونوں طرف سے مساوی مشق کرتے ہیں۔

(۳) مہا ویدھ:

مہا ویدھ دو لفظوں کے میل سے بنا ہے۔ مہا + ویدھ یعنی مہا کا مطلب ہے اعلیٰ اور ویدھ کا مطلب ہے توڑنا یا سوراخ کرنا۔ جس مندر کی مشق کرنے میں پران (سانس) نما تیرے برہم گوتھی (سودھشٹان چکر) وشنو گرتھی (ناہچی چکر) اور زود گرتھی (آکر چکر) یعنی شوٹھنا کے دروازے کو نشانہ بنا کر توڑ دیا جائے اسے مہا ویدھ کہتے ہیں۔

پدم آسن میں بیٹھتے ہیں۔ دونوں ہتھیلیاں جاگھوں کے بغل میں رکھتے ہیں۔ اور گردن کو سیدھا رکھتے ہوئے بغیر آواز کے ساتھ ناک کے دونوں نقتوں سے سانس لے کر اور گردن کو سیدھا رکھتے ہوئے بغیر آواز کے ساتھ ناک کے دونوں نقتوں سے سانس لے کر پورک (سانس اندر) کرتے ہیں۔ جالندھر بندھ لگاتے ہیں۔ آنکھیں بند کرتے ہیں۔ مول بندھ لگاتے ہیں۔ دونوں بازوؤں پر تمام جسم کا وزن لیتے ہوئے یعنی پورے جسم کو اٹھا کر سانس کی رُکی ہوئی حالت میں چوتھوں کے پچھلے حصے کو بار بار پکٹتے ہیں۔ سانس مندر کو پانے کی حالت میں پکٹنا بند کرتے ہیں۔ جالندھر بندھ بناتے ہیں۔ مول بندھ ڈھیل چھوڑتے ہیں۔ آنکھیں کھولتے ہیں۔ بغیر آواز کئے ناک کے دونوں نقتوں سے سانس کا رتھن (سانس باہر) کرتے ہیں۔ اس طرح مندر جہ بالا ترکیب سے فعل کو بار بار دوہراتے ہیں۔

فائدہ:- مہا ویدھ کی مشق کرنے سے بڑے کمالات حاصل ہوتے ہیں۔ مشق کرنے والے

داخل ہو جاتی ہے تو مشق کرنے والے کو چھ طرح کے ذائقوں کا احساس ہوتا ہے وہ چھ ذائقے ہیں۔ (۱) نمکین (۲) کڑوا (۳) کٹھا (۴) دودھ جیسا ذائقہ (۵) گھی جیسا ذائقہ (۶) شہد جیسا ذائقہ۔

کھچھری مندرا کی اہمیت:- کھچھری مندرا کے سدھ ہو جانے پر جسم دیوتاؤں کی طرح خوبصورت ہو جاتا ہے اور غیر معمولی اوصاف سے بھر پور ہو جاتا ہے۔ بندو (ویرج) گنہر جاتا ہے۔ دنیا میں رہتے ہوئے بھی دنیاوی بندھنوں سے آزاد رہتا ہے۔ جس ساری دنیا کا دراصل سنبھالنے والا ذات اعلیٰ خدائے پاک ہے اسی طرح کھچھری مندرا تمام مندراؤں میں سب سے اعلیٰ ہے۔ کھچھری مندرا کی متواتر مشق کرتے رہنے سے مشق کرنے والا سماشی کی مندرا (عالم یکسوئی) کو حاصل کرتا ہے۔ سات دروازوں (2) کانوں کے سوراخ، 2 آنکھوں کے سوراخ، ایک منہ، ایک پیشاب اور ایک پانخانہ کے سوراخ) کو بند کرنے کا خاص وسیلہ ہے۔ اس سے جسم و روح پر قابو پانے کا کمال حاصل ہوتا ہے۔ جگا بہت دور کرنے کے لیے دوہن (متھے) اور تانے کا نفل فائدہ مند ہے۔

(۵) وپریت کرنی مندرا:

اُرد بھسرو آگ آسن کی حالت میں رہ کر پاؤں اتنا سیدھا کرتے ہیں کہ ٹھوڑی گلے کے گڑھ میں لگ جائے۔ یعنی سور یہ (ٹائف) اور چندرا (برہم رندھر Crown) کی حالت میں الٹی ہو جاتی ہے۔ اس لیے اسے وپریت کرنی مندرا کہتے ہیں۔

فائدہ:- کھوپڑی کے اندرونی سوراخ میں سے ٹپکنے والے رس کی بچت ہوتی ہے۔ حرارت معدہ تیز ہوتی ہے۔ گلے سے متعلقہ کبھی طرح کے امراض دور ہوتے ہیں۔ بولنے میں مٹھاس آتی ہے۔ چہرہ پر نور ہوتا ہے۔ دائمی تجرد (برہم چریہ) حاصل ہوتا ہے۔ پوشیدہ امراض کو ٹھیک کرنے میں مددگار ہے۔ ہرنیا، ہائیزروسل کے لیے اچھی ہے۔ بالوں کا پکنا، جھترہ وغیرہ دور ہوتا ہے۔ جلدی امراض کو دور کرنے میں مددگار ہے۔ مشق کرنے والا موت کو جیت لیتا ہے۔ دائمی امراض کے لیے یہ مندرا اچھی ہے۔

احتیاطیں:- دل کے مریض، اونچے خون کے دباؤ (H.B.P.) والے، کم درد کے مریض نہ کریں۔

(۵) پرتیاہار

جب اعضا اپنے مزے کو حاصل کرنے کے لیے اپنی خواہشات کی طرف دوڑتے ہیں تو اُس وقت اعضا کو اُس طرف نہ جانے دینے کو ہی پرتیاہار کہتے ہیں خوبصورت شکل و صورت کا استعمال آنکھیں کرتی ہیں۔ اور ناک کی خواہش سے خوشبو، تھپڈا آنتوں کا مزاج بارن، لیتی ہے۔ اور سریلے لفظوں کا لطف کان اٹھاتے ہیں۔ اور نرم نرم چھونے کا مزاج لبتی ہے۔ ان اعضا کو اپنی اپنی خواہش سے جدا کر لینا یا اُسے پورا کرنے سے روک لینا ہی پرتیاہار ہے۔

جیسے جیسے پران (سائنس) قابو میں ہوتا ہے ویسے ویسے دل قابو میں ہوتا ہے۔ جب اعضا قابو میں ہو جاتے ہیں تب خواہشات کی اہمیت ختم ہو جاتی ہے۔ اس لیے پہلے پرتیاہار کرتے ہیں۔

(۶) دھارنا (عقیدہ)

کتیف یا لطیف کسی بھی ایک موضوع پر دل کو یکسو کرنا ہی دھارنا (عقیدہ) ہے دھارنا میں بتدریج کتیف سے شروع کر کے لطیف کی طرف جانا چاہئے۔

(۷) دھیان (متواتر غور و خوض)

دل کو متواتر یکسو اور غور و خوض کے نفل میں مشغول رکھنے کو دھیان کہتے ہیں۔ دھیان کئی طرح سے کیا جاسکتا ہے۔ جسے جس طرح کی دھیان کرنے کی ترکیب میں عقیدت ہو اسی سے دھیان کرنا چاہئے۔ لیکن یاد رہے کہ شریہ بھگوت گیتا کے مطابق گھان پان اور رہن مہن بہت ہی پرہیز اور باقاعدگی سے کرنا چاہیے۔

دھیان کسی بھی دھیان کئے جانے والے آسن میں بیٹھ کر کر سکتے ہیں۔ اگر کسی آسن میں بیٹھنے میں دقت ہو تو پاؤں لٹکا کر کرسی وغیرہ پر بھی بیٹھ سکتے ہیں۔ ریڑھ کی ہڈی اور گردن کو سیدھا رکھنا چاہیے۔

باتقاعدہ دھیان کی مشق کرنے والوں کی شخصیت پرکشش ہو جاتی ہے۔ ان کی قربت میں آنے والا آدمی شیرین زبان، پراثر گفتگو، آنکھوں کی چمک، تندرست جسم اور نیک حسن سلوک سے متاثر ہو جاتا ہے۔

گھبرندہ سنگھ کے مطابق دھیان تین طرح کے ہوتے ہیں۔

- (۱) کثیف (ستھول دھیان) یا وسیع دھیان، کسی جگہ، جگہ، بارغ وغیرہ کا۔
- (۲) سوکشم (لطیف دھیان) (چھوٹا دھیان) ان کے لیے جو یوگ سادھنا کے کمال پر پہنچ گئے ہیں۔

(۳) حیوتر مہ دھیان (نور یا روشنی کا دھیان) یہ دونوں ابروؤں کے درمیان کیا جاتا ہے۔ بجکتی ساگر کے مطابق دھیان چار طرح کے ہوتے ہیں۔

(۱) پراسٹھ دھیان:

اپنے دل میں مجھ کے پاؤں کے ناخون سے لے کر چوٹی تک کی صورت کا تصور کر کے اس کے پاک قدموں میں دھیان لگاتے ہیں۔

(۲) پنڈراستھ دھیان:

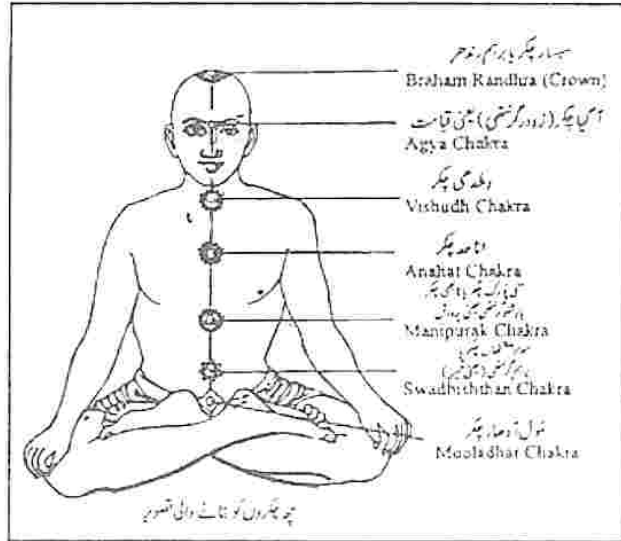
اس کے سلسلہ میں ہم (عدم تشدد، سچائی، چوری نہ کرنا برہم چریہ (بجز درہنا) اور جمع خوری نہ کرنا نم (۱) جسم کی اندر باہر کی صفائی ۲۔ صبر وقامت ۳۔ ریاضت ۴۔ مطالعہ ۵۔ خدا کی بندگی (آسن (ان کا مفصل بیان دیا جا چکا ہے) پرانا نام، پرتیاہار (اعضا کو خواہشات کی طرف جانے سے روکنا) اور دھارتا کے ذریعہ دل کو صاف پاک کر کے چہ چکروں میں سے ہوتے ہوئے برہم رندھر (سہسار چکر Crown) میں دل کو یکسو کرتے

ہیں۔

ایڑا (چندرناڑی بایاں نختنا) پننگلا (سورج ناڑی، دایاں نختنا) سوشٹا (دونوں نختنوں سے سانس چلنا) ان تینوں ناڑیوں کا سنگم (آپس میں ملنے کے مقامات) ہی چکر کہلاتے ہیں۔

(ا) مول آدھار چکر: یہ مقعد میں مقیم ہے۔ یہ کثیف عنصر زمین کا مقام ہے۔ اس مقام پر دھیان کرنے سے مول آدھا چکر جاگ جاتا ہے۔ جس سے جسمانی طاقت بڑھتی ہے۔

(ب) سوادھشٹھان چکر: یہ اعضائے تناسل کی جڑ میں مقیم ہے یہ زمین سے لطیف عنصر پانی کا مقام ہے۔ اس پر دھیان کرنے سے یہ چکر جاگ جاتا ہے جس سے غرور، لالچ، بغض و حسد، اور غصہ وغیرہ خرابیاں ختم ہوتی ہیں اور آدمی جفاکش ہوتا ہے۔



(پ) منی پورک چکر: اس کا مقام ناف (ناجھی) میں ہے۔ یہ پانی سے لطیف اور طاقت ور عنصر آگ کا مقام ہے۔ اس پر دھیان کرنے سے یہ چکر جاگ جاتا ہے۔ جس

سے ہنگوان وشنو اور کشمی کی مہربانی سے مشق کرنے والا پرورش تعمیر اور خاتمہ کرنے کے قابل ہو جاتا ہے۔

(ت) اناحد چکر: اس کی جگہ دل میں ہے۔ یہ آگ سے لطیف عنصر ہوا کا مقام ہے۔ اس کے جاگ جانے سے خواہش مند مشق کرنے والے کو دنیاوی نعمتیں اور بے لوث مشق کرنے والے کو یوگ سدھی (روحانی کمال) حاصل ہوتی ہے۔

(ث) دشدھی چکر: اس کی جگہ غذا کی نالی سے گلے میں ہے۔ یہ پانچوں عناصر میں سب سے لطیف عنصر آسمان کا مقام ہے اور اس پر دھیان کرنے سے یہ چکر جاگ جاتا ہے۔ جس سے از حد سکون، لطف اور علم حاصل ہوتے ہیں۔

(ج) آگیا چکر: اس کا مقام دونوں ابروؤں کے درمیان ہے۔ سبھی چکروں کے جاگنے سے جو کچھ حاصل ہوتا ہے وہ سب اس ایک چکر کے جاگ جانے سے حاصل ہوتا ہے۔ شریمد بھگوت گیتا میں بھی اسی چکر پر دھیان لگانے کا بیان ہے۔ یہاں دھیان لگا کر روح اور خدا کا ملاپ ہو کر دونوں ایک دس ہو جاتے ہیں اور تو اے علم اور تو اے نفس کا کام ختم ہو کر دسے سب طرح کی قابلیت حاصل ہو جاتی ہے۔ اسی طرح تمام چکروں سے ہوتے ہوئے آخر میں دھیان کو برہم رندھر (سہا چکر Crown) میں لے جاتے ہیں۔ یہاں پر مشق کرنے والے کا تعلق باہر کی دنیا سے ہٹ جاتا ہے اور ریاضت کرنے والا اپنے اندر ہی نحو ہو جاتا ہے۔

یوں تو حسب ضرورت الگ الگ چکروں پر دھیان لگایا جا سکتا ہے۔ لیکن سب سے آسان اور پر اثر دھیان تو کثیف عنصر زمین کے مقام سے شروع کر کے بتدریج برہم رندھر (سہا چکر Crown) تک پہنچنا چاہیے۔ اور پھر وہاں سے بتدریج ایک ایک کر کے واپس مول آدھار چکر آتا چاہیے۔

(۳) روپ استھ دھیان:

اپنے اندر کی نظر سے ابروؤں کے درمیان میں دیکھنے کی مشق کرتے ہیں۔ سب

سے پہلے وہاں پر چھوٹے چھوٹے آگ کے شعلے سے دکھائی دیتے ہیں۔ اس کے کئی دنوں کے بعد وہاں ایک چراغ کی لوجھسی جل رہی ہو ایسا دکھائی دیتا ہے۔ آہستہ آہستہ یہ حالت رہنے پر چراغوں کی مالا جیسے جل رہی ہو ایسا دکھائی دیتا ہے۔ اس کے بعد ستاروں کی مالا ایسے چمک رہی ہوتی ہے جیسے بجلی کو بند تھی ہے۔ ایسا لگتا ہے کہ بہت سے پاندا اور سورج آسمان میں دکھائی دے رہے ہوں یا ایسا لگتا ہے کہ اپنے دونوں ہاتھوں میں کروڑوں ذرے چمک رہے ہوں۔

یہ سب اور اس کے علاوہ اور بھی بہت سے نظارے یوگ سادھنا (ریاضت) کی ترقی کے مظہر ہیں۔ ان سے یہ بات سمجھ میں آتی ہے کہ مشق کرنے والے کا دھیان ٹھیک ہو رہا ہے۔

(۴) رُو یا تیت دھیان:

یہ دھیان سب سے زیادہ اہم دھیان ہے۔ اس میں دھیان کرنے والا بے خودی میں یکسو ہو کر آٹھوں پہر برہم رندھر (سہا چکر Crown) میں دھیان کرتا ہے۔ یہ دھیان کی آخری اور سادھی (محویت) کی پہلی حالت ہے۔ اس کے علاوہ بھگوان بدھ نے وی پشینا دھیان کی کھوج کی ہے۔

وی پشینا دھیان:

کسی بھی وجہ سے جب دل میں کوئی خرابی پیدا ہوتی ہے تب ایک تو سانس کی رفتار غیر معمولی ہو جاتی ہے اور دوسرے جسم کے ہر چھوٹے بڑے اعضا میں لطیف طور پر کسی نہ کسی طرح کا حیاتی کیمیائی فعل ہونے لگتا ہے۔ اگر دونوں کو دیکھنے کی مشق کی جائے تو غائبانہ طور سے اپنے دل کی خرابی کو دیکھنے کا کام ہونے لگتا ہے۔ اور خرابی خود بخود کمزور ہوتے ہوتے جڑ سے ختم ہونے لگتی ہے۔ سانس کو دیکھنے کی مشق اصطلاح میں "آنا۔ پان" کہلاتی ہے۔ اور جسم میں ہونے والی حیاتی کیمیائی تبدیلیوں کے فعل کو شاہد کے طور پر دیکھنے کی مشق وی پشینا کہلاتی ہے۔

سادھی

سادھی ہنٹھ یوگ کی آخری ریاضت ہے اور اس میں روح کو ذات خدا میں ساگر نجات کا مرتبہ حاصل ہوتا ہے۔

جب تک ریاضت کرنے والے کو پانچ قوانے علم کے افعال کا ذرا سا بھی احساس ہوتا ہے۔ تب تک ”دھیان“ کی حالت ہی رہتی ہے۔ اور ان افعال کے مکمل طور سے ساجانے پر ”دھیان“ کی حالت ہی سادھی (عالم بحویت) کی حالت میں بدل جاتی ہے۔

سادھی میں مجھو ہو جانے پر بو، ذائقہ، شکل و صورت، چھوٹے کا احساس اور آواز پانچوں خواہشات، بھوک پیاس، گرمی، سردی، عزت، بے عزتی اور سکھ، دکھ کا احساس نہیں ہوتا۔

سادھی میں جو انسان کو کوئی ہتھیار کاٹ یا چھید نہیں سکتا۔ کوئی آدمی، درندہ، حیوان اور زہریلا جانور اس کا کچھ بگاڑ نہیں سکتا۔ اس پر مارن، اُچاٹن، جادو منتر کا بھی اثر نہیں ہوتا اور کسی بھی طرح کی شہوانی خواہش اُسے پھنسا نہیں سکتی۔ یوگ کی سادھنا (ریاضت) میں کامیاب ہونے پر آنٹوں سدھیاں بھی اُسے حاصل ہو جاتی ہے۔

سادھی کے لیے یم، نیم، آسن، پرانا نیام، پر تیا بار، دھارنا اور دھیان کی سدھی اور مناسب کھان، پان، رہن، سمن، بہت ضروری ہے یکا یک سادھی لگانا مناسب نہیں ہے۔

پہلے ”آنا۔ پان“ سے شروع کرتے ہیں۔ اپنی ناک سے آتے جاتے سانس کو دیکھنا اور اُس پر دل مرکوز کرنا۔ اس وقت محسوس ہوتا ہے کہ جو سانس اندر جاتا ہے وہ سرد ہے جو باہر نکلتا ہے وہ گرم ہے۔ بتدریج آتے جاتے سانس کی جو ٹکراہٹ ناک کے اوپر حصے پر محسوس ہوتی ہے وہاں کے روئیں سحر نے لگتے ہیں اور جس مقام پر سانس چھوٹتا ہے وہ مقام بہت چھوٹا ہوتا جاتا ہے۔ اس کے بعد دل کو اُس لطیف مقام پر ایک لطیف فعل میں مرکوز کرتے ہیں۔

3-4 دن کے بعد ”وی پشینا“ شروع کرتے ہیں۔ ناک سے آتے جاتے سانس پر مرکوز دل کو سر کے حصے پر لے جائیں اور سارے سر پر آہستہ آہستہ اُسے گھمائیں اور بتدریج پاؤں سے سر تک جہاں سے شروع کیا تھا واپس لائیں۔

اس دوران بہت سے احساسات درد، پھرنے اور کاٹنے کی شکل میں ہوتے ہیں۔ احساسات کو اچھا اور برا نہیں ماننا چاہئے۔ محض شاہد کی طرح دیکھتے رہیں۔ یہ ندی کے بہاؤ اور سمندر کے جوار، بھانے کی طرح آتا جاتا ہے۔

”وی پشینا“ لگاؤ، نفرت اور پیار کے جذبات سے بگڑے ہوئے دل کو پاک صاف بنانے کی اور روحانیت کی اونچی ریاضت ہے۔

دھیان کے ذریعہ دل یکسو ہوتا ہے اور اس کی شوخی آہستہ آہستہ ختم ہو جاتی ہے۔ دھیان کے لمحات میں ملنے والا بہت زیادہ آرام و سکون اور گہری طاقت دل کی ساری گانٹھوں کو توڑ دیتی ہے۔ اور آدمی اپنے آپ کو ہلکا پھلکا محسوس کرنے لگتا ہے۔



یوگ ندر

بے قرار دل کو تسکین و قرار دینے کا آسان طریقہ ”دھیان“ ہے۔ ”یوگ ندر“ ”دھیان“ کی وہ حالت ہے جس کی مشق سے جسمانی اور دماغی تناؤ دور ہو کر سکون کا احساس ہوتا ہے۔

”شو آسن“ میں لیٹ جائیں۔ بدن کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں تاکہ کوئی ہلچل نہ ہو اس کے بعد سانس لینے اور سانس چھوڑنے پر توجہ مرکوز کریں۔ سانس لمبا اور گہرا ہوتا جائے گا۔ اس کے بعد پاؤں کے انگوٹھے پر توجہ مرکوز کرتے ہوئے آہستہ آہستہ دل کی طرف آئیں۔ اسی طرح دوسرے پاؤں کے انگوٹھے پر توجہ مرکوز کرتے ہوئے دل کی طرف آئیں۔ پھر دوسرے ہاتھ کی انگلیوں پر توجہ مرکوز کرتے ہوئے دل کی طرف آئیں۔ پھر جسم کے دوسرے حصوں پر ایک ایک کر کے توجہ مرکوز کرتے ہوئے دل کی طرف آئیں۔ جسم آہستہ آہستہ ڈھیلا ہوتا جاتا ہے۔ اس سے جسمانی آرام ملتا ہے۔

اب دماغی تصورات کے ذریعہ دل کو جسم سے باہر لایا جاتا ہے۔ پہاڑ، جھرنے، دریا، ہریالی، باغ مختلف طرح کے پتھر پودے و طلوع آفتاب، پرندوں کا چھپھانا، اپنے معبود کی عبادت وغیرہ تصوراتی دھیان کر کے اس سے دل پر سکون ہو جاتا ہے اور دماغی راحت ملتی ہے۔ اب مکمل آرام کی حالت کا احساس کرتے ہوئے واپس آجاتے ہیں۔ ”یوگ ندر“ کی مشق سے بے خوابی، تناؤ وغیرہ امراض سے نجات مل جاتی ہے۔



نا بھی چکر

نا بھی (ناف) کا تعارف:

جسم کے کئی اعضا یوں تو اپنے میں اہم ہیں۔ جن میں سے ایک از حد اہم منہ۔ نا بھی (ناف) ہے۔ اس کو تمام جسم کا مرکز مانا جاتا ہے۔ اگر جسم کو دو حصوں میں تقسیم کیا جائے تو ناف جسم کے درمیانی حصے میں ہی آئے گی۔ اسی ناف کی 3 انچ نیچے انڈے کی شکل کا گوشت کا گولا ہوتا ہے۔ جس میں سے 72864 نازیاں نکل کر تمام جسم میں پھیلی ہوئی ہیں۔ ناف عام طور پر کچھ ریشوں سے کھینچی ہوئی ہوتی ہے۔ جس کی وجہ سے اپنے مقام پر نگی ہوئی ہوتی ہے۔ کسی وجہ سے اگر ان ریشوں میں سے کسی ایک پر کھنچاؤ پڑتا ہے تو ناف اپنے مقام سے ٹل جاتی ہے۔ یہ ناف جس بھی ریشے کی وجہ سے کھینچی ہے تو وہ اپنا مقام چھوڑ کر اسی کی طرف چلی جاتی ہے۔ جس کے نتیجہ کے طور پر آدمی طرح طرح کے امراض کا شکار ہو جاتا ہے۔

ناف ٹلنے کی وجوہات:

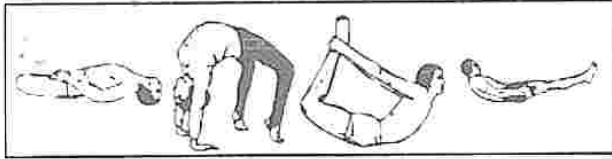
اکثر یہ بچپن کی عمر میں زیادہ تر دیکھنے میں ملتی ہے۔ اس کے ٹل جانے کی مختلف وجوہات ہیں۔ جیسے کھیلنے کودتے وقت، دوڑتے وقت، میز چڑھتے وقت، میز چلی اترتے وقت، جھٹکے سے وزن اٹھاتے وقت ناف ٹل جاتی ہے۔ جو آدمی ایک پاؤں پر زیادہ وزن دے کر چلتے ہیں یا کھڑے رہتے ہیں یا ایک طرف زیادہ وزن دے کر کوئی چیز اٹھاتے ہیں تو ناف اُس طرف ٹل جانے کا اندیشہ رہتا ہے۔ مختلف وجوہات سے کسی بھی پاؤں میں رھو بھا

انگشت شہادت (انگوٹھے کے ساتھ والی انگلی) میں پیٹھتے ہوئے ناہنجی چکر پر نگادیں اور دوسری طرف بائیں ہاتھ سے پکڑ کر بائیں پستان کی ٹونٹی پر نگادیں۔ اس کے بعد ہاتھ کو احتیاط سے گھماتے ہوئے اسی ناپ سے دائیں پستان کی ٹونٹی (Nipple) کو ناپیں۔ اگر دھاگا چھوٹا پڑتا ہے تو کھٹنا چاہئے کہ ناپ اوپر کی طرف ٹلی ہوئی ہے۔ اگر دھاگا بڑا پڑتا ہے تو کھٹنا چاہئے کہ ناپ نیچے کی طرف ٹلی گئی ہے۔

نوٹ:۔ عورتوں کی ناپ کی جانچ کرتے وقت دھاگے کا دوسرا سر پاکستان کی بجائے پاؤں کے انگوٹھے پر لگائیں۔

بذات خود ناپ ٹھیک کرنے کی ترائیکب:

- ۱۔ اس کے لیے سب سے پہلے اُتان پادا آسن کریں پھر دھڑ آسن کریں اور اُس کے بعد چکر آسن کریں۔ پھر متیسہ آسن کریں۔
- ۲۔ مندرجہ ذیل جسمانی افعال کریں۔



کمر کے بل لیٹ جائیں پاؤں میں لگ بھگ ایک فٹ کا فاصلہ دے کر گھٹنے موڑ لیں۔ دونوں ہاتھ پرندے کے پر کی طرح پھیلا دیں۔ اب دونوں گھٹنوں کو بائیں طرف زمین پر لگائیں۔ اس حالت میں دائیں پاؤں کا گھٹنا بائیں پاؤں کی ایزی کی کوچھوئے گا۔ اس کے ساتھ ساتھ سر کو دائیں طرف گھما کر زمین پر لگائیں۔ پھر اس کا اُلٹا کریں یعنی دونوں گھٹنے موڑ کر دائیں طرف لگائیں۔ اس طرح بائیں پاؤں کا گھٹنا دائیں پاؤں کی ایزی کی کوچھوئے گا اور ساتھ ساتھ سر کو گھما کر بائیں طرف لگائیں۔ اس فعل کو دس بار کریں۔

اوپر بیان کردہ فعل اب دونوں گھٹنے اور پاؤں ملا کر کریں۔ یعنی دونوں گھٹنے

آئے تو اُس کی دوسری طرف ناف ٹل جانے کا اندیشہ رہتا ہے۔ عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ مردوں کی ناف بائیں طرف اور عورتوں کی ناف دائیں طرف ٹل جاتی ہے۔ اس کی وجہ کا کوئی مستند ثبوت نہیں۔

ناف ٹلنے کی علامات:

اگر کسی آدمی کی ناف اوپر کی طرف ٹل جاتی ہے تو مندرجہ ذیل امراض دکھائی دیتے ہیں۔ جیسے قبض، دل کے امراض، دل میں ضرورت سے زیادہ دھڑکن وغیرہ اور نیچے کی طرف ناف ٹلنے پر پتے دست، احتلام، بد ہضمی وغیرہ امراض ہو جاتے ہیں اور بغل میں ناف ٹلنے پر پیٹ میں درد ہوتا ہے۔

اسی طرح سے عورتوں کی ناف ٹل جانے پر وہ مختلف امراض کا شکار ہو جاتی ہیں۔ جیسے عورتوں کے مختلف امراض (لیکوریہ، ڈس مینوریہ، بچہ دانی اور ماہواری کی گڑبڑ سے متعلقہ امراض) جس کی وجہ سے لولہ انگڑا، کم عمر والا بچہ پیدا ہوتا ہے یا بانجھ پن وغیرہ نکالیف دکھائی دیتی ہیں۔ عام طور پر ناف ٹلنے کو معمولی بات مانا جاتا ہے مگر کئی بار یہ خطرناک شغل بھی اختیار کر لیتا ہے۔ جس کو ٹھیک کرنے میں جدید طریقہ علاج بھی ناکام ہو جاتا ہے۔ لیکن یوگ کے علم کے علاج کے ذریعہ اسے آسانی سے ٹھیک کیا جاتا ہے۔

ناف کا امتحان (پیمان):

اگر کسی بھی مرد یا عورت کی ناف ٹلی ہو تو سب سے پہلے اُسے اُتان پادا آسن کروا کر ”شوا آسن“ میں لٹا دیں۔ ناف کی جانچ کرنے والے آدمی کو اُس آدمی کے دائیں طرف ”گاگ آسن“ میں بیٹھنا چاہئے۔ اُس کے بعد اپنے ہاتھوں کی پانچوں انگلیوں کو آپس میں ملاتے ہوئے انگلیوں کے اگلے حصے کو اُس آدمی کی ناف پر رکھنا چاہئے۔ اگر ناف کے مقام پر دھڑکن محسوس ہو تو سمجھو کہ ناف اپنے صحیح مقام پر ہے اور اگر دھڑکن اوپر نیچے یا دائیں بائیں جس جگہ بھی محسوس ہو تو سمجھو کہ ناف اُس جگہ پر ٹلی ہوئی ہے۔

یہ امتحان تھم دینے کے لیے ایک دھاگا لے کر اپنے بائیں ہاتھ کی

سائنٹفک مالش

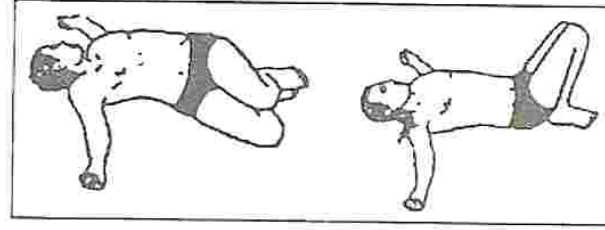
فائدے:

- ۱- نظام عصبی مضبوط ہوتا ہے اور اسے آرام ملتا ہے۔
- ۲- اس سے نظام ہضم کوئی ہوشیاری اور طاقت ملتی ہے۔
- ۳- اس سے جسم کے سبھی اعضا میں خون کا دورہ کرنے کا فعل تیز ہو کر جسم کی خرابیاں پسینہ اور پیشاب کے ساتھ باہر نکل جاتی ہے۔
- ۴- اس سے پھیپھڑے، گردے، جگر، جلد وغیرہ کو طاقت ملتی ہے۔
- ۵- اس سے جسم کی فالٹو چرچی کم ہوتی ہے۔
- ۶- گوشت کے پٹھوں کی ورزش ہوتی ہے جس سے وہ سڈول اور ہوشیار رہتے ہیں۔
- ۷- اس سے تھکاوٹ دور ہوتی ہے۔ جسم مضبوط ہوتا ہے۔ مینائی تیز ہوتی ہے اور اچھی نیند آتی ہے۔
- ۸- اس سے جسم کے امراض کو ختم کرنے کی طاقت، ٹھنڈک و چکنائی ملتی ہے۔
- ۹- باقاعدہ مالش کروانے سے بڑھاپا دور ہوتا ہے۔

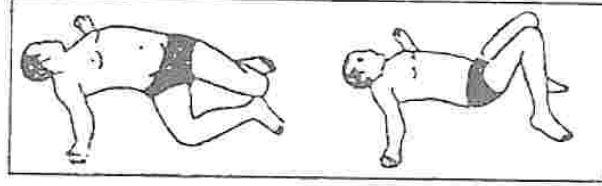
مالش کے اصول:

- ۱- پاننانہ پیشاب وغیرہ ضروری حاجتوں سے فارغ ہو کر کسی تنہا، پرسکون، ہوا دار کمرے میں یا کھلے مقام پر مالش کرنی چاہیے۔

بائیں طرف زمین پر لگائیں۔



دائیں گھٹنا بائیں گھٹنے سے اوپر رہے گا اور سر دائیں طرف لگائیں۔ اب اس کا اٹنا کریں یعنی دونوں گھٹنے دائیں طرف زمین پر لگائیں۔ بائیں گھٹنا اوپر رہے گا اور سر بائیں طرف زمین پر لگائیں۔ اسے بھی دس دس بار کریں۔

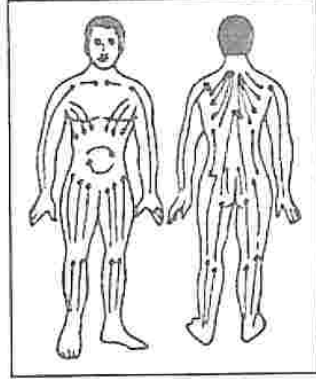


۳- زمین پر دری یا کپیل، بچھا کر بچوں کے کھیلنے کی پلاسٹک کی گیند لے کر پیت کے بل لیٹ جائیں اور گیند کو ناف کے نیچے رکھ لیں اور پانچ منٹ تک اس حالت میں لیٹے رہیں۔ اس کے بعد کروٹ لے کر بیٹھ جائیں۔ اور ایک پھل کھا کر کھڑے ہو جائیں۔

نوٹ:- اُتان پاؤں کی مشق کرنے سے ناف ہمیشہ ٹھیک رہتی ہے۔



اعضاء پر مناسب دباؤ دیتے رہیں۔ اور آہستہ آہستہ ٹھوکتے بھی رہیں آئے کو گوندھنے کی طرح پنجوں کو انگلیوں سے پکڑ کر ہلاتے رہیں۔ انگلیوں کے سرے (ناخون بڑھے ہوئے نہ ہوں) مطلوبہ مقام پر اچھی طرح ہاتھ چلاتے رہیں۔



کنواری نما شکل دے کر ہتھیلیوں کو مطلوبہ مقام پر ٹھوکتے رہیں (اس سے آواز بھی نکلتی ہے) مٹھی بند کر کے جسم کے اوپر تھپ تھپاتے رہیں۔ اعضاء کو ایک ہاتھ سے پکڑ کر دوسرے ہاتھ سے گھماتے رہیں اور جوڑوں کو گھماتے رہیں۔

نوٹ:- جسم کے زیادہ تر ایکوپریشر پوائنٹ، ہتھیلی اور تلوؤں میں ہوتے ہیں۔ تلوؤں کی ماش کرنے سے ایکوپریشر کا سارا فائدہ مل جاتا ہے۔ جس سے موٹاپا، ہارمونز کا غیر متوازن ہونا، جوڑوں کا درد، ہرینیا وغیرہ بہت سے امراض میں فائدہ ہوتا ہے۔

ماش کروانے والے کے لیے جنہیں وقت اور سامان نہ ملے انہیں نہانے سے پہلے پورے جسم میں تولیہ وغیرہ سے دس منٹ سوکھی رگڑائی کر لینا چاہئے اور نہاتے وقت پاؤں کا تلو اچھی طرح رگڑ لینا چاہئے۔

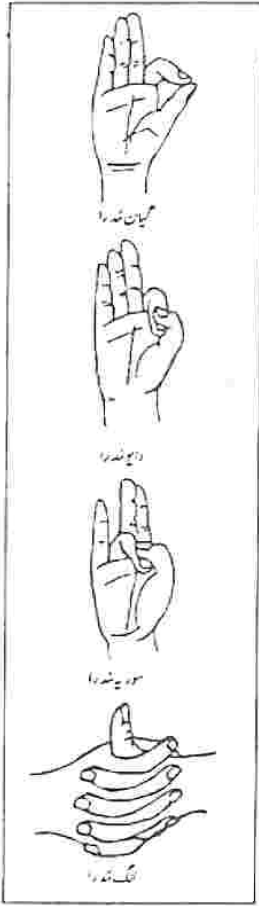


- ۲۔ اگر ماش صبح سویرے کی دھوپ میں کرائیں تو اچھا ہے ورنہ ماش کے بعد 15-20 منٹ تک۔ مارے جسم کو دھوپ لگائیں۔
 - ۳۔ پرمسرت اور یکسو دل سے ماش کریں یا کرائیں۔
 - ۴۔ ماش خالی پیٹ ہی کرائیں۔
 - ۵۔ ماش کے لیے سرسوں، ناریل، تیل، ارنڈی، اسی، بادام، زیتون وغیرہ کا کوئی بھی تیل ہو سکتا ہے۔ لیکن خالص سرسوں کا تیل سب سے زیادہ فائدہ مند ہے۔
 - ۶۔ ماش کرنے والا تندرست اور خوش دل ہونا چاہئے۔ کیونکہ ماش کرنے والے کی دلی حالت اور صحت کا بھی ماش کروانے والے پر لطیف اثر پڑتا ہے۔
 - ۷۔ ماش کے وقت گفتگو نہیں کرنا چاہیے۔
 - ۸۔ بخار، قبض، جلد کے امراض، بڑقان، دل کے امراض، ماہواری وغیرہ میں ماش نہیں کروانی چاہیے۔
 - ۹۔ ماش اس ڈھنگ سے کی جائے جس سے خون کا بہاؤ دل کی طرف رہے لیکن اونچے خون کے دباؤ (H.B.P.) والوں کی ماش اس کے اُلٹ ہوگی۔
 - ۱۰۔ ماش کرتے وقت ہاتھوں کو ہمیشہ نیچے سے اوپر کی طرف چلانا چاہئے۔ ماش ایک پاؤں کے تلوے سے شروع کر کے پاؤں کی انگلیوں، پینڈلی، جاگٹھ، کمر تک کریں۔
- اس طرح دوسرے پاؤں کی ماش تلوے سے شروع کریں پھر کمر کی اور ریزہ کی بڑی کی ماش کریں۔ اس کے بعد بازوؤں کی ہتھیلیوں سے شروع کر کے کندھے تک، پھر ناک میں تیل لگا کر پینٹ کی اور چھاتی کی ماش کریں۔ پھر اس کے بعد ضرورت کے مطابق سر کی ماش کریں۔
- صرف تیل لگا کر رگڑائی کرنا ہی کافی نہیں ہے۔ اس کے لیے ماش کے دوران

مرچو
بین

- (۳) درمیانی (Middle Finger) آسمان کا عنصر
 (۴) انامیکا (انگشت انگوٹھی Ring Finger) زمین کا عنصر
 (۵) کنٹھیا (چھوٹی انگلی Small Finger) پانی کا عنصر

ہست مدرا (ہاتھ کے انداز Pose) کے ذریعہ پانچوں عناصر کی حالت کو توازن رکھ کر صحت کو برقرار رکھا جاسکتا ہے۔ اور کھوئی ہوئی صحت کو دوبارہ حاصل کیا جاسکتا ہے۔

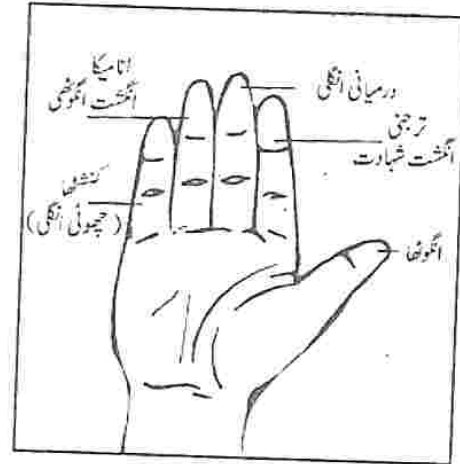


- (۱) گیان مدرا۔ انگوٹھا اور تریجنی (انگشت شہادت) کو ملانے سے بنتی ہے۔
 فائدہ: یادداشت کی طاقت پیدا ہوتی ہے۔ دماغی امراض جڑ چڑاپن اور بے خوابی دور ہوتے ہیں۔ اس سے حاصل ہونے والی یادداشت کی طاقت طالب علموں اور عالم فاضل لوگوں کے لیے نہیں بخشش اور دماغی امراض کو ٹھیک کرنے میں تیر بہدف ہے۔
 (۲) وایو مدرا۔ تریجنی انگلی (انگشت شہادت) کو انگوٹھے کی جڑ میں لگا کر اسے انگوٹھے سے دبانیے سے یہ مدرا بنتی ہے۔
 فائدہ: اس مدرا سے سبھی طرح کے سوداوی امراض، گھٹیا، لرزہ، لٹوہ، رنجی درد، ریٹکنے والا درد یقیناً ہی ٹھیک ہوتے ہیں۔

ہست مدرا اوگیان

(ہاتھوں کے انداز (Postures) کی سائنس)

صحت پر قابو رکھنے کا مقام آپ کے ہاتھ کی انگلیوں میں سے اور یہیں سے تمام جسم کی تنظیم ہوتی ہے۔ جس عنصر کی وجہ سے آپ بیمار ہیں اس عنصر کی کمی تنظیمی مرکز کے موافق ہٹن (Switch) کو دبا کر اس کی کو پورا کر کے صحت حاصل کر سکتے ہیں۔ ہاتھ کی انگلیوں کو آپس میں مختلف طریقوں سے چھونا ہست مدرا (ہاتھ کا انداز Pose) کہلاتا ہے۔ ہمارے ہاتھوں کی پانچ انگلیوں سے پانچ عناصر کی جانکاری حسب ذیل ڈھنگ سے ہوتی ہے۔



- (۱) انگوٹھا (Thumb) آگ کا عنصر
 (۲) تریجنی (انگشت شہادت Index Finger) ہوا کا عنصر

(۳) سوربہ مندران: انا میکا (انگشت)

انگوٹھی (Ring Finger) کو انگوٹھے کی جڑ میں لگا کر انگوٹھے سے دبانیے سے بنتی ہے۔

فائدہ:- موٹاپا اور بھاری پن دور ہوتا ہے۔

نوٹ:- انا میکا انگلی (انگشت انگوٹھی)

اور انگوٹھا دونوں ہی نور (سُج) کا خاص بہاؤ پیدا کرتے ہیں۔ یوگ کے علم کے نقطہ نظر سے ماتھے پر دوپٹی والے کمل کا آگیا چکر ہے۔ اُس پر انا میکا انگلی اور انگوٹھے سے ایک خاص ترکیب اور جذبے سے ٹیکا کر کے کوئی بھی عورت یا مرد اپنی منجی طاقت کو دوسرے میں پہنچا کر اُس کی طاقت دوگنی کر سکتا ہے۔

(۳) لنگ مندران: دونوں ہاتھوں کی

انگلیوں کو اُس میں پھنسا کر بائیں ہاتھ کے انگوٹھے کو سیدھا کریں۔ لنگ مندران بن جاتی ہے۔

فائدہ:- سردی سے ہونے والے امراض

نزولہ، زکام وغیرہ دور ہوتے ہیں۔



پرتھوی مندران



پران مندران



اپان مندران



شونہ مندران

(۵) پرتھوی مندران: انا میکا انگلی (انگشت انگوٹھی)

اور انگوٹھے (Ring Finger) کے اگلے حصے کو ملائیں۔ پرتھوی مندران بن جاتی ہے۔

فائدہ:- ڈبیلے پتلے آدمی کے لیے اور نور

اور جلال کی کمی میں فائدہ ہوتا ہے۔ تنگ خیالی میں تبدیلی آتی ہے۔

(۶) پران مندران: چھوٹی انگلی اور انگشت انگوٹھی

Ring Finger دونوں کو موڑ کر انگوٹھے سے چھوتے ہیں پران مندران بن جاتی ہے۔

فائدہ:- جسم جسمانی اور دماغی طور سے اتنا

مضبوط ہو جاتا ہے کہ کوئی بھی بیماری حملہ نہیں کر سکتی۔ خون کا بہاؤ اعلیٰ ہو کر خون پہننے والی نالیوں کی رکاوٹ کو دور کرتا ہے۔

جسم اور دماغ میں پھرتی، امید اور امنگ کو بڑھاتی ہے۔ آنکھوں کی روشنی کو تیز اور آنکھوں کی خرابیاں دور ہوتی ہیں۔

(۷) اپان مندران: درمیانی انگلی اور انگشت انگوٹھی Ring Finger کو ایک ساتھ

ملا اور موڑ کر انگوٹھے سے چھوئیں۔ اپان مندران بنتی ہے۔

فائدہ:- پیہچہ کی ہوا کو کم کر کے وہاں کے درد اور دوسری خرابیاں دور کرتی ہے۔

(۸) شونہ مندران: درمیانی انگلی کو موڑ کر انگوٹھے سے دبائیں۔ شونہ مندران بنتی ہے۔

فائدہ:- کان کے درد میں فائدہ ہوتا ہے۔ متواتر مشق کرنے سے کان کے امراض سے



پرتھوی مندران

پران مندران

اپان مندران

مرچو بن

ایکوپریشن

(ACCU PRESSURE)

اس طریقہ علاج میں مرض کی تشخیص (Diagnosis) اور علاج دباؤ پوائنٹ (Pressure Point) کے ذریعہ کیا جاتا ہے۔ یہ دباؤ پوائنٹ (نقطے) ہر ایک آدمی کے ہاتھوں اور پاؤں کے تلوؤں میں پائے جاتے ہیں۔ جن کا تعلق سارے جسم سے ہے۔ کچھ دباؤ پوائنٹ ہاتھوں اور پاؤں کے اوپر کے حصے میں اور جسم کے دوسرے حصوں میں بھی پائے جاتے ہیں۔

مقررہ دباؤ پوائنٹوں پر دباؤ دینے کے لیے ہاتھ کے انگوٹھے اور انگلیوں کا استعمال ہوتا ہے۔ تلوے کی چمڑی ملائم نہ ہونے پر کبھی کبھی پٹھسی (کھوئی) کا استعمال بھی کیا جاتا ہے۔

ایکوپریشن سے فوری طور پر فائدہ مل جاتا ہے لیکن مرض کی حقیقی وجہ زہریلا پن (Toxity) سے نجات نہیں ملتی۔ اُس کے لیے کھان پان وغیرہ میں سدھار بھی ضروری ہے۔

ایکوپریشن سے مرض کی تشخیص (Diagnosis) کا طریقہ:

مرض کی تشخیص (Diagnosis) کرانے کے لیے ہاتھوں یا پاؤں کے تلووں پر ایک کے بعد ایک دباؤ پوائنٹ پر دباؤ شروع کریں۔ جس پوائنٹ پر ناقابل برداشت درد ہو تو سمجھ لیں کہ اُس پوائنٹ سے تعلق رکھنے والا عضو مرض سے متاثر ہے۔

پچاؤ ہوتا ہے۔ بہرہ یں دور ہو کر سنائی دیتا ہے۔ پیدائشی گونگا بہرہ ہے تو فائدہ نہیں ہوگا۔

(۹) ہر دیہ مندر:۔ تریجنی انگلی (انگشت شہادت) کو سوز کر انگوٹھے کی گدی پر لگا دیتے ہیں۔ اور تب چھوٹی انگلی کو چھوڑ کر باقی دونوں انگلیوں کو انگوٹھے سے چھوا دیتے ہیں۔

فائدہ:۔ یہ مندر اول کا دورہ روکنے میں انجکشن کی طرح کام کرتی ہے۔ باقاعدہ مشق کرنے سے دل کے امراض ٹھیک ہو سکتے ہیں۔

(۱۰) ورن مندر:۔ سب سے چھوٹی انگلی کو انگوٹھے سے اگلے حصے سے ملانے پر ورن مندر بنتی ہے۔

فائدہ:۔ اس مندر کی مشق سے جسم میں پانی کے عنصر کی کمی سے ہونے والے تمام امراض دور ہو جاتے ہیں۔ جلد کے امراض اور خون کی خرابی دور ہوتی ہے۔

(۱۱) انگلی مندر (دھیان مندر):۔ اس میں بائیں ہاتھ پر دایاں ہاتھ کر کے گود میں رکھا جاتا ہے۔

فائدہ:۔ اس کی مشق سے دل و دماغ میں سکون آتا ہے۔ دماغی تناؤ اور الجھنیں دور ہو گئے لگتی ہیں۔ اس کی مشق سے اپنے اندر نئی اُمنگ اور طاقت محسوس ہوتی ہے۔



گے۔ جو اعضاء دونوں حصوں میں آئیں گے ان کے پریشر پوائنٹ دونوں ہاتھوں اور دونوں پاؤں میں پائے جائیں گے۔

۲۔ ہاتھوں اور پاؤں کی انگلیوں کو بنیاد مان کر جسم کو لمبائی کے رخ میں دس برابر برابر حصوں میں بانٹا جائے (پانچ حصے دائیں طرف اور پانچ حصے بائیں طرف) تو جو عضو جس حلقے میں (Zone) میں پڑے گا اُس سے متعلقہ دباؤ کے پوائنٹ بھی اسی حلقے کے ہاتھوں اور پاؤں میں ہوں گے۔

۳۔ جسم کو چوڑائی کے رخ میں بانٹا گیا ہے۔ پہلے حصے میں سر اور گردن دوسرے حصے میں گردن کے نیچے اور ڈایا پجرام (Diaphragm) میں اوپر چھائی، تیسرا پیٹ اور پیٹ کے نیچے کے حصے پاؤں وغیرہ۔ اس طرح ہاتھ اور پاؤں کو بانٹا جائے تو جو عضو جس حصے میں آئے گا وہیں پر اُس کا دباؤ پوائنٹ ہوگا۔



علاج کا طریقہ:

علاج کرنے کے لئے مرض سے متاثر حصے کے پوائنٹ پر چار، پانچ سینکڑ دباؤ ڈالیں۔ پھر ایک دو سینکڑ تک جائیں۔ پھر اسی طرح دو بارہ دو، تین منٹ تک دوہراتے رہیں۔ اس طرح دن میں تین، چار بار تک کر لینا چاہئے۔ دباؤ دیتے وقت انگلی اٹکھنے کو دبا کر گول دائرے میں بائیں سے دائیں (Clock Wise) گھمائیں تو زیادہ اثر ہوگا۔

فائدہ:۔ اگر معمولات روزمرہ کے دوران آدی ایک دو منٹ تک تالی بجائے اور نہاتے وقت پاؤں کے تلووں کو کپڑے دھونے والے برش سے رگڑے تو اُسے ایکو پریشر کے سبھی فائدے حاصل ہوتے ہیں۔ اور جسم کے سبھی اعضاء میں پھرتی آتی ہے۔ ہندوستانی تہذیب میں زیورات کا استعمال بھی ایکو پریشر کا نمونہ ہے۔

احتیاطیں:-

۱۔ دباؤ اتنا ہی دیں جتنا مریض برداشت کر سکے۔

۲۔ دل کے مریضوں کو بہت ہلکا دباؤ دینا چاہئے۔

۳۔ نہانے کے آدھا گھنٹہ پہلے یا آدھا گھنٹہ بعد تک ایکو پریشر کا علاج نہیں کرنا چاہئے۔

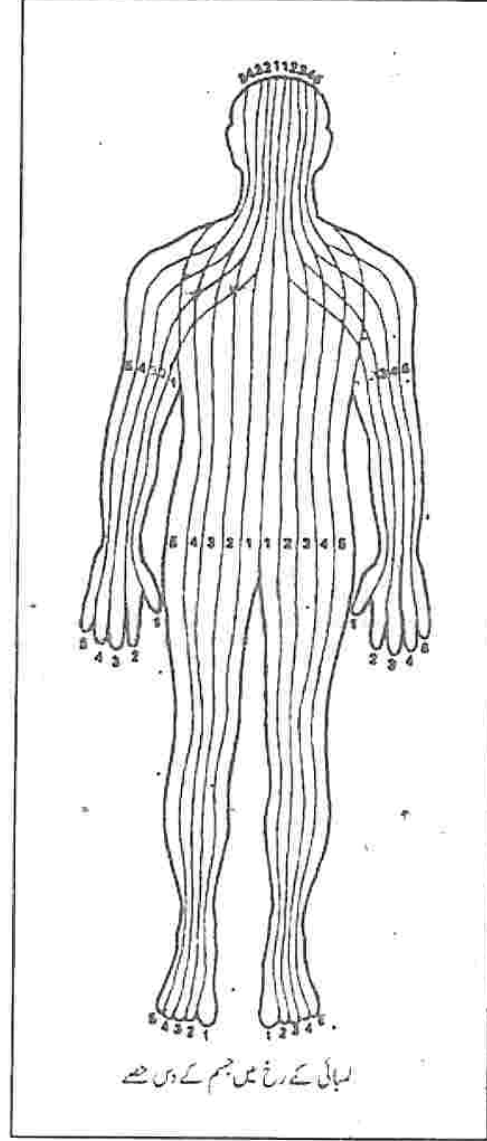
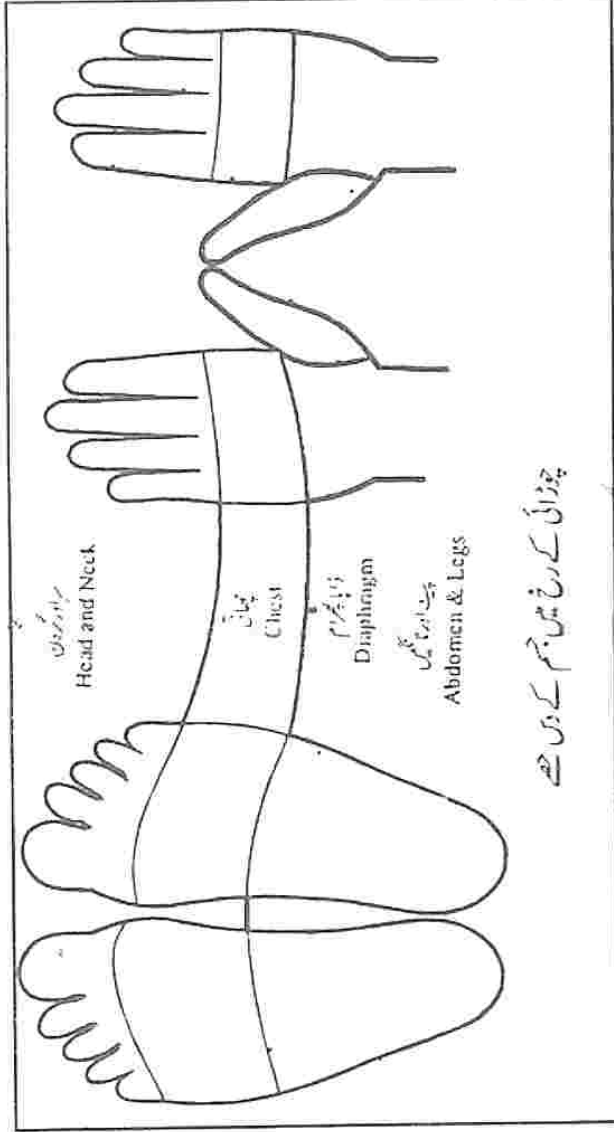
۴۔ ماہواری کے وقت اور حاملہ عورتوں کا ایکو پریشر علاج نہیں کرنا چاہئے۔

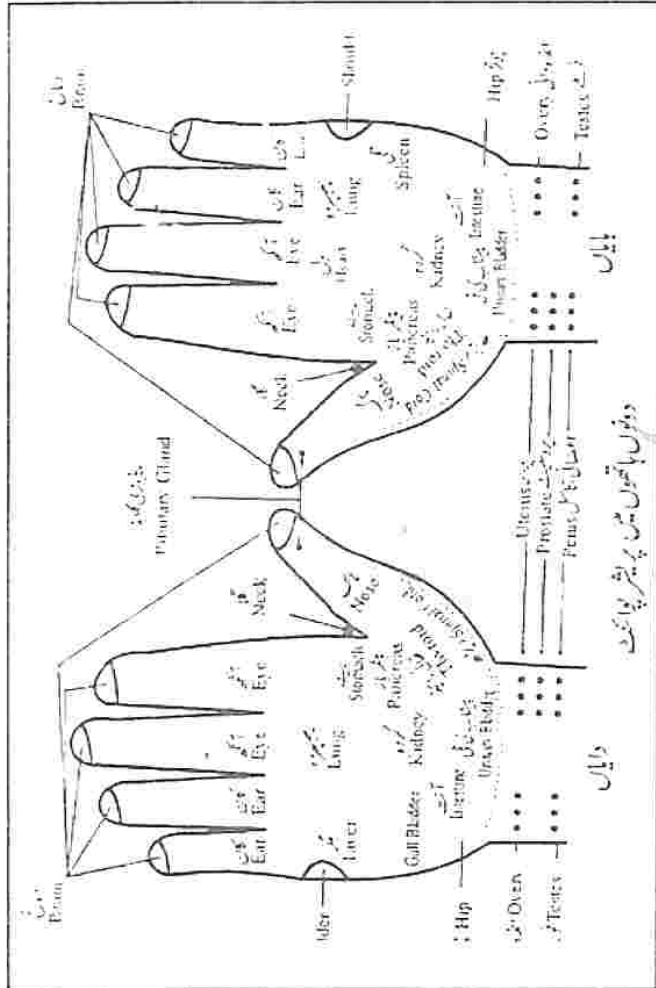
۵۔ ٹوٹے ہوئے اعضاء کو ایکو پریشر نہ کریں۔

۶۔ کسی بھی دوا کے استعمال کے بعد دو گھنٹے انتظار کریں۔

دباؤ کے پوائنٹوں کی پہچان:

۱۔ جسم کو دائیں اور بائیں دو حصوں میں تقسیم کرنے پر جو اعضاء دائیں حصے میں آئیں گے ان کے دباؤ کے پوائنٹ دائیں ہاتھ پاؤں میں ہوں گے۔ جو اعضاء بائیں حصے میں آئیں گے ان کے دباؤ کے پوائنٹ دائیں ہاتھ پاؤں میں ہوں گے۔





دونوں ہاتھوں میں پریش پوائنٹ

ہاتھوں کے مختلف حصوں میں پریش پوائنٹ دکھائے گئے ہیں۔

