

मैथ्रू सैनफर्ड योग

से तन-मन में
नई जाग्रति

मैं श्रू सैनफर्ड जब 13 वर्ष के थे तो कार दुर्घटना में गंभीर रूप से धायल हो गए। इस दुर्घटना में उनकी रीढ़ की हड्डी में भी चोट लगी और सीने से नीचे पूरे शरीर को लकवा मार गया। “योग का अध्यास शुरू करने से पहले जिंदगी जीने के लिए मुझे कई साल तक अपने लकवाग्रस्त शरीर से जूझना पड़ा। मैंने 25 साल की उम्र तक योगाध्यास नहीं किया था। अब मैं 41 वर्ष का हो चुका हूं।” वह यूएसइनफो वेब चैट (<http://usinfo.state.gov/usinfo/Archive/2006/Nov/27-625204.html>) के दौरान यह खुलासा करते हैं। सैनफर्ड मिनेटोका, मिनेसोटा स्थित ‘माइंड बॉडी सॉल्फ्यूशंस’ में योग सिखाते हैं। उनका दृष्टिकोण कुछ इस तरह है: “मेरी कोशिश रहती है कि मैं अपनी मांसपेशियों को चला सकूं या नहीं लेकिन मैं अपने पूरे शरीर को अपनी मौजूदगी का अहसास कराता रहूं। मन और शरीर के बीच बारीक संबंध होते हैं जो विकलांगों के लिए बहुत अहम होते हैं।

योग शारीरिक व्यायाम पर आधारित होता है। आप उन लोगों को इसकी शिक्षा कैसे देते हैं जिनकी विकलांगता एक जैसी नहीं है?

योग ऐसी चीज़ है जो मन की एकाग्रता और शारीरिक क्षमताओं के मेल से बनती है। इसका अर्थ यह है कि योग के नियम किसी प्रकार का अंतर नहीं करते- वे प्रत्येक शरीर पर समान प्रभाव डालते हैं। सभी की मुद्राएं एक समान नहीं दिखाई देंगी लेकिन विकलांगता के बावजूद सभी का अंतर्मन जाग्रत होता है। आप योग के निर्देशों को शरीर में अपनी उपस्थिति जताने का तरीका मान लें तो

यह स्पष्ट हो जाएगा कि योग सिखाना कैसे संभव होता है।

परंपरागत भारतीय योग और आधुनिक योग में क्या अंतर है?

जिस प्रकार के योग का अध्ययन में करता हूं वह पुणे, भारत में योग गुरु वी. के. एस. आयंगर ने शुरू किया।

लेकिन, परंपरागत योग की जड़ें हिंदू धर्म में गहराई तक हैं। मैं समझता हूं कि आधुनिक योग में उस तरह की धार्मिक अंतर्धारा नहीं है। कम से कम अमेरिका में यह तन, मन और आत्मा के एकीकरण का गंभीर साधन है। इस एकीकरण से योगाध्यास करने वाला और भी अधिक जाग्रत हो जाता है और वह किन्हीं भी चीजों में विश्वास करता हो, गहराई का अनुभव कर सकता है।

मेरा कार्य केवल योग पर केंद्रित नहीं है। हम पुनर्वास से संबंधित कार्य करते हैं,

स्वास्थ्य की देखभाल से जुड़े कामों को देखते हैं और यहां तक कि कार्य स्थल पर तनाव मुक्ति के तरीके बताते हैं। पते की बात यह है कि तन और मन साथ-साथ बेहतर ढंग से काम करते हैं। मेरा विश्वास है कि विकलांगों के लिए यह विशेष रूप से महत्वपूर्ण सच्चाई है। अक्सर हमें जीवन को इस तरह लेने के लिए कहा जाता है कि कि हम औरें से अलग नहीं हैं। मैं इसे एक गलती मानता हूं।

आपके काम से कॉर्पोरेशनों को क्या लाभ हुआ है? क्या योग निरुत्साही कर्मचारियों की कार्यक्षमता बढ़ाने में सहायक है?

इसके लिए योग ही आवश्यक नहीं है। हम में से अधिकतर लोग जो काम कर रहे हैं वह भौतिक विज्ञान की तरह नहीं हैं, न हम हर दिन हजारों पौँड भार उठाने का

काम कर रहे हैं। जिस तरह हम काम कर रहे हैं, उससे हमारे मन और शरीर का संबंध कमज़ोर होता जा रहा है। इससे न

केवल कर्मचारी उत्साहीन हो रहे हैं बल्कि स्वास्थ्य की देखभाल का खर्च भी बढ़ रहा है। हमें इस बात को अनुभव करना चाहिए कि शरीर में स्वयं की उपस्थिति हमारी एक अमूल्य सम्पत्ति है जिसका समुचित उपयोग नहीं किया जा रहा है। शरीर में आपकी उपस्थिति आपकी विचार प्रक्रिया को भी स्पष्ट बनाती है।

क्या आपको भेदभाव का भी सामना करना पड़ा?

अमेरिकी संस्कृति में विकलांग के रूप में रहने का अनुभव मैं प्राप्त कर चुका हूं। लोगों को यह जान कर थोड़ा अविश्वास-सा होता है कि मैं योग सिखाता हूं। लेकिन बस थोड़ी देर मेरी कक्षा में आ जाने पर सब कुछ ठीक हो जाता है।

आयंगर योग क्या है?

इसमें प्रत्येक आसन की सही और सटीक मुद्रा पर जोर दिया जाता है। योग साधकों को शरीर और मन के जटिल संबंधों को समझाने के लिए इसमें साधनों का उपयोग किया जाता है। आसनों को छोटे हिस्सों में बांटकर समझाया जाता है। विकलांगों के सीखने के लिए यह सर्वोत्तम विधि है।

मैं लगातार चारायाई पर पड़े रहने से त्वचा पर होने वाले घाव के बारे में अधिक जानकारी चाहता हूं। क्या योग से मदद मिल सकती है?

अगर बिस्तर पर लेटे-लेटे आपकी पीठ में छाले पड़े जाएं तो इसका सबसे अच्छा इलाज दबाव को घटाना है। योग के नियमित अभ्यास से आपकी त्वचा बेहतर हो सकती है। आप ज्यादा स्वस्थ्य अनुभव करेंगे। इससे आपको शरीर की अन्य

मुद्राओं के बारे में भी पता चलेगा और आप मुद्रा बदल सकते हैं। इससे आपकी त्वचा पर छाले नहीं होंगे।

इतने बर्षों तक अधारांगधात से पीड़ित होने के बाद भी योग की प्रेरणा आपको कैसे मिली?

मुझे अपने शरीर में अभाव अनुभव होता था। मैं अपने आप को जरूरत से ज्यादा झोंक रहा था।

मांसपेशियों को तनाव में लाए बिना भी पूरे शरीर में अपनी मौजूदगी दर्ज कराई जा सकती है। मैंने इस सच की तलाश शुरू कर दी। शरीर में आपकी मौजूदगी जितनी ज्यादा होगी, उतनी ही उन्मुक्तता अनुभव होगी। इसी सच के अहसास ने मुझे योग का अध्यास करने की प्रेरणा दी।

विकलांग व्यक्ति के लिए किसी भी प्रकार का सामाजिक सहारा पर्याप्त नहीं होता। लोग भले होते हैं लेकिन वे नहीं समझ पाते कि विकलांग व्यक्ति को क्या चाहिए। लेकिन अच्छी पत्ती या माता-पिता उनके जीवन में बहुत बड़ी भूमिका निभाते हैं। मैं पूछना चाहता था: क्या आप शादीशुदा हैं? और, क्या आप समझते हैं कि आपकी सफलता में पत्ती ने भी मदद की है? मैं (विकलांग व्यक्ति के रूप में) बताना चाहता हूं कि मैं पत्ती का कितना शुक्रगुजार हूं।

मैं शादीशुदा हूं। मेरा एक 6 साल का बेटा भी है। मुझे दोस्तों और परिवार से बहुत मदद मिली। आघात और विकलांगता केवल व्यक्ति के लिए नहीं होती, किसी एक परिवार के लिए भी नहीं, बल्कि पूरे समुदाय के लिए होती है। मैं भी, उन सभी के प्रति कृतज्ञ हूं जिनका सहारा मुझे मिला।

