



योग का जादू

जेनिफर रीनगोल्ड

योग के नए तरीके विक्रम योग ने अमेरिका में हलचल मचा दी है और इसकी खोज करने वाले को मालामाल कर दिया है।

अपनी जिंदगी में मैंने योग की कई कक्षाओं में शिरकत की है, लेकिन इनमें से किसी ने भी मुझे विक्रम योग, जिसे ऊष्ण योग या 'हॉट योगा' भी कहते हैं, के लिए प्रेरित नहीं किया। मुझे यह सुनकर खासा ताज्जुब होता था कि विक्रम योग करने से कई घंटे पहले भी कुछ नहीं खाना

चाहिए। मुझे इस बात पर भी हैरानी होती थी कि क्यों इसकी क्लास में जाने से पहले हर कोई लाइन में लगकर, दो डॉलर खर्च करके विटामिनयुक्त पानी का बड़ा सा जग लेता था और कंधे पर तौलियों का एक गट्टर लिए रहता। जल्द ही इस रहस्य से पर्दा उठ गया। पता चला कि जिस कमरे में विक्रम योग किया जाता है, वहां का तापमान 40 डिग्री सेल्सियस से ज्यादा रखा जाता है। कमरे में भाप ही भाप होती

न्यूयॉर्क में अपने दफ्तर में योगाभ्यास करते हुए डॉ. स्कोट गर्सन। अमेरिका में योग के प्रति दिलचस्पी लगातार बढ़ रही है हालांकि डॉ. स्कोट की राय में मारामारी के दौर में योग के विघटन का खतरा मंडरा रहा है।



है। एक ऐसा बेहद गर्म वातावरण जो रेगिस्तान में रहने वालों को तो माफिक आ सकता है, पर जिम जाने वाली शहरी पीढ़ी को नहीं। मैं नब्बे मिनट की क्लास में पसीने से तरबतर हो गई और गर्मी के मारे ऐसा बुरा हाल हुआ कि पूछिए मत। इस दौरान खड़ी और बैठी स्थिति में 26 बेहद कठिन आसन कराए गए। इन आसनों को करने में मेरे जिस्म के एक-एक हिस्से ने जैसे अपनी पूरी जान ही लगा दी थी। शरीर से पसीने की अनवरत धारा बह रही थी। मेरे साथ आसन कर रहे लोग भी पसीने से तरबतर थे। मुझे तो लग रहा था कि कहीं मैं बीमार न पड़ जाऊं या कहीं मेरी जान ही न निकल जाए। और उस पर सख्ती का आलम यह कि किसी को भी कमरे से बाहर जाने की इजाजत नहीं थी, चाहे उसे कितनी ही तकलीफ क्यों न हो रही हो।

तभी हमारी योग शिक्षक पॉला की चहकती आवाज सुनाई देती है— सभी लोग अपनी चटाई पर बैठ जाएं। उसकी आवाज में हमारा उत्साह बढ़ाने

की कोशिश झलक रही थी। मैंने उसकी सलाह पर कई बार अमल किया और मन ही मन ईश्वर से प्रार्थना करती रही कि जल्द ही यह क्लास खत्म हो। आखिर क्लास खत्म हुई और मैं अपनी सांसों को सामान्य करने में जुट गई। जैसे ही सांसें सामान्य हुईं, लगा जैसे कुछ अद्भुत घटा है। लगा शरीर गजब के आनंद से भर गया है। रोम-रोम से ताजगी फूट रही है। खुशी की एक बयार सी चल पड़ी है। विक्रम योग का नतीजा अब सामने आ रहा था, और वह भी पहली ही बार में।

योग का सफर

अमेरिका में योग की लोकप्रियता का सफर साठ के दशक में हिप्पी युग के दौरान शुरू हुआ था। आज आलम यह है कि करीब एक करोड़ 80 लाख अमेरिकी नियमित रूप से योगाभ्यास कर रहे हैं। योग अमेरिका में व्यायाम की एक विधा के रूप में सबसे तेजी से लोकप्रिय हो रहा है। योग के कई

रूप तो हमारे पर्वतों जितने ही पुराने हैं। भारत में शारीरिक एवं मानसिक आरोग्य की प्राप्ति के मामले में योगाभ्यास का इतिहास पांच हजार साल पुराना है। वह भारत की संस्कृति का एक अभिन्न हिस्सा है।

लेकिन जहां तक विक्रम योग का सवाल है, यह योग का एक नया स्वरूप है। इसकी नींव 1960 में कोलकाता के विक्रम चौधरी ने डाली। चौधरी योग और बाँडी बिल्डिंग के चैंपियन थे। एक दुर्घटना में उनका एक घुटना बुरी तरह क्षतिग्रस्त हो गया। डॉक्टरों ने ऐलान कर दिया था कि विक्रम अब चल-फिर नहीं पाएंगे। लेकिन उन्होंने हार नहीं मानी। योग की ताकत ने डॉक्टरों को गलत साबित कर दिया। इसके बाद विक्रम ने अपना जीवन योग को ही समर्पित कर दिया। ठीक होने के कुछ समय बाद सत्तर के दशक में विक्रम लॉस एंजिलिस चले गए। वहां उन्होंने गर्मी और पसीने के बीच योग के कई आसनों का विकास किया। चौधरी का दावा है



वीक्रीम योगी © ए. पी. - इन्डियन इन्डियन

विक्रम योग की खोज करने वाले विक्रम चौधरी (बाएं) सैकड़ों लोगों को सामूहिक योगाभ्यास कराते हुए। योगा कॉलेज ऑफ इंडिया के संस्थापक चौधरी ने विक्रम योग का कॉपीराइट ले रखा है और इसके प्रशिक्षण के लिए पांच हजार डॉलर लेते हैं।

कि गर्मी से शरीर में लचक बढ़ती है। यह चोट को ठीक करने में मददगार होती है और शरीर से विषाक्त पदार्थों को निकाल बाहर करती है। विक्रम योग को मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी माकूल माना जाता है। चौधरी का कहना है कि इससे दिमाग के पांच तत्वों- आस्था, आत्मनियंत्रण, एकाग्रता, संकल्प शक्ति और धैर्य को नई ऊर्जा मिलती है।

जेनिफर लोबो अमेरिका के पूर्वी तटीय इलाके में सात विक्रम योग केंद्रों की सहस्वामिनी हैं। उनका कहना है कि उनकी योग कक्षाओं में हर किसी के लिए सीखने, आजमाने को बहुत कुछ होता है, लेकिन विशेषज्ञता हासिल करने के लिए कड़ी साधना करनी होती है। इसमें पूरे शरीर की कड़ी कसरत होती है। उनका कहना है कि पिछले साल उन्होंने बहुत आसानी के साथ मैराथन दौड़ पूरी की थी और यह सब योगाभ्यास के कारण ही मुमकिन हो पाया। जेनिफर का कहना है कि आप कभी यह

नहीं कह सकते हैं कि आपने योग में महारत हासिल कर ली है, क्योंकि इसमें तो हमेशा कुछ और करने, सीखने की गुंजाइश बनी ही रहती है।

विक्रम चौधरी ने अमेरिका में अपने योग के सफर की शुरुआत अभिनेत्री शर्ली मैकलिन की प्रेरणा से की। शर्ली ने उन्हें लॉस एंजलीस में अपना योग स्टूडियो खोलने के लिए प्रेरित किया। इसे नाम दिया गया- विक्रमस योगा कॉलेज ऑफ इंडिया। थोड़े ही समय में हॉलीवुड के सितारे विक्रम के फन के कायल हो गए और वह जल्द ही सितारों के गुरु बन गए। उनके शिष्यों में पॉप गायक माइकल जैक्सन, मडोना और बास्केटबॉल खिलाड़ी करीम अब्दुल जब्बार आदि प्रमुख हैं। आज योग शिक्षण के क्षेत्र में विक्रम की योग शैली सबसे तेजी से तरक्की कर रही है और अमेरिका तथा दुनिया के विभिन्न हिस्सों में उनके 715 स्टूडियो हैं। विक्रम से योग सीख चुकी लॉरी मैलन का कहना है कि विक्रम योग शरीर को सचमुच

विषमुक्त कर देता है। मैं महसूस करती हूँ कि जैसे मेरे पूरे शरीर की सफाई हो गई है। लॉरी अब अन्य लोगों को विक्रम योग सिखाती हैं।

ज्यादातर योग गुरु जहां धन के प्रति विरक्त रहकर आध्यात्मिक उन्नति के मार्ग पर ध्यान केंद्रित करते हैं, वहीं विक्रम चौधरी ने अपनी योग विद्या से आर्थिक सफलता की भी एक अमर गाथा रच दी है। वर्ष 2003 की शुरुआत में चौधरी ने अपनी योग पद्धति का कॉपीराइट लिया। विक्रम अपने नौ हफ्ते के योग प्रशिक्षण कोर्स के लिए अच्छी-खासी रकत वसूलते हैं। वह इसके लिए पांच हजार डॉलर लेते हैं। विक्रम योग को सिर्फ चौधरी से प्रशिक्षित शिक्षक ही सिखा सकते हैं, और कोई नहीं। योग की बदौलत आज वह खासे संपन्न हैं। वह थॉमस अल्वा एडीसन की इस उक्ति के जीवंत सबूत हैं कि बुद्धिमता एक प्रतिशत प्रेरणा और 99 प्रतिशत पसीना बहाए जाने का नतीजा है। □