

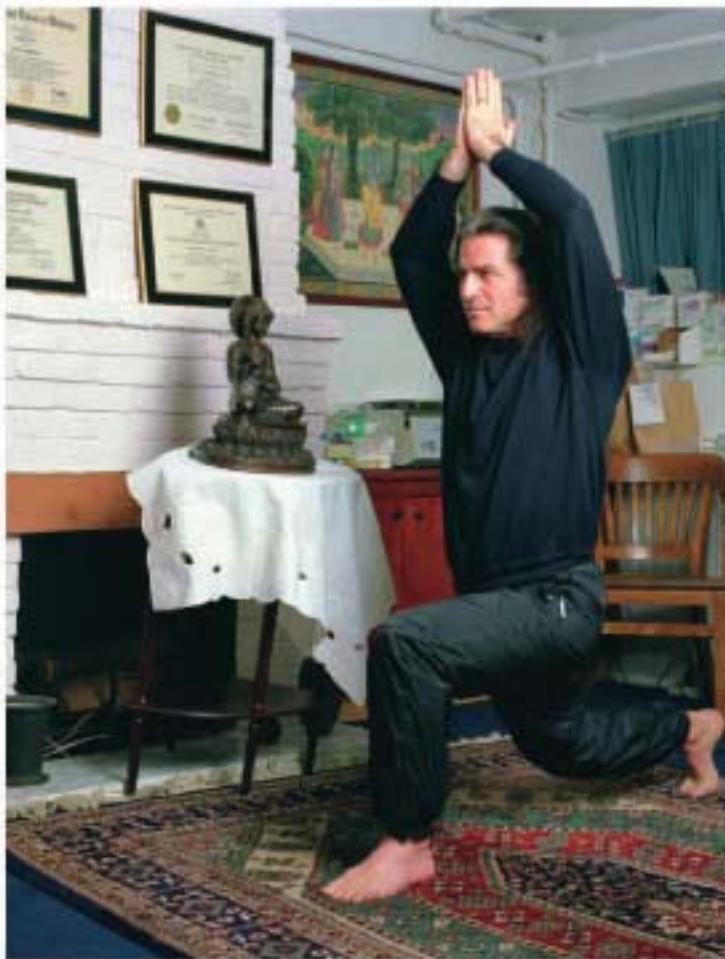
بکرم یوگا کے طوفان نے پورے امریکہ کو اپنے حصار میں لے لیا۔ جسمانی چستی کے لئے اس جدید ترین ورزش کی طرف آخر امریکیوں کے مائل ہونے کے اسباب کیا ہیں؟

پہنچنے سے شرابور

جیمنسٹرین گولڈ



اوہر: وکر
چونھری (سلسلہ)
لاس لینچلیں کم
کنونشن سینٹر
میں ۲۰۰۳ء میں
یوگا کی لگنے والی
دنیا کی سب سے
بڑی کلامن میں
درس دیتی ہوئی۔
ذائقی: نیکلر
اسکٹ گرسن اپنے
نیوبارک کی آنس
میں یوگا کی مشق
کرتے ہوئے ان کا
کہنا ہے کہ یوگا کی
قبولیت کے باوجود
اس کے نسبہان میں
کوئی کمی والع نہیں
ہوتی ہے۔ ایک
اندازی کی طبق
تقرباً ۱۸ ملین
امریکی مستقل یوگا
کی مشق کرتے ہیں۔



میں نے اپنی زندگی میں یوگا کی بہت سی کلاسیں کی ہیں جیسی کسی نے بھی مجھے بکرم یوگا کے لئے، یعنی عموماً ہاتھ یوگا کہتے ہیں، تجارتیں کیا۔ میری کچھ میں آرہا تھا کہ مجھے یہ سمجھ کیوں کی گئی ہے کہ بکرم یوگا کی کلاس میں آنے سے پہلے کم گھنٹوں سے کھانا پوچھا لڑ کر دوں؟ کیوں ہر کوئی دوڑا کے عوض پڑے پڑے چکوں میں ڈھان سے ہر پر پانی غریب نے کپلنے تھا میں لگا ہوا ہے؟ یہ سب لوگ تو یہ کے قاک کے قاک لئے ہوئے کیوں اسٹوڈیو چارہ ہے ہیں؟ یہ لوگ اتنے سمجھیدہ اور خاموش کیوں ہیں؟ مجھے جلد ہی ان کے رویے میں اس شدت کے سب کا اندازہ ہو گیا۔ بکرم طریقے کا یوگا ایک ایسے کمرے میں کیا جاتا ہے جس کا درجہ حرارت پر ہا کر چالیس ذگری سلسیس تک پہنچاتے ہیں۔ سمجھی گی سے دیکھا جائے تو یہ درجہ حرارت بھاپ ہاتے والا ہے۔ جم میں ورزش کرنے والوں سے کہیں زیادہ صوراؤں میں رہنے والوں کے لئے موزوں ہے۔ لوئے منٹ کی کلاس حتیٰ جس کے دروازے کھرے ہوئے اور پیٹھے ہوئے دوہوں حالوں میں لگا ہر ۲۴۶۰ کرنے تھے۔ یہ ایک ایسے ناک سلسہ تھا۔ اس کلاس کے دروازے میں کی بار پیٹھے میں شرایہ ہوئی۔ کی بار اضطراری حالات میں جھاہوئی۔ ان آسٹوں کے دروازے میں ایک ایک خلیہ حجر کا درجہ حرارت ہوتا تھا۔ سارا جسم پیٹھ سے نہار ہاتھا۔ فرش پر جگ جگ پانی کے چھوٹے چھوٹے جزیرے بن رہے تھے۔ مجھے کہ کاپنے ساتھ کلاس کرنے والے، اسی طرح پیٹھے میں شرایہ، درجے لوگوں کی موجودگی میں ہی فرش پر ڈیگر ہو جاؤں گی۔ تہم لوگوں پر خود کی طاری ہو رہی تھی



پسند چھوٹنے والے آنسوں کا ایک سلسلہ تیار کیا۔ یہ آسن ایسے جن بڑے لوگوں کے نام ہیں ان میں باشک بال کے کھلاڑی کرم جہاں بیان کر رہا ہے پہلے عکس انکل جسون اور مینڈیٹھ شال ہیں۔ آسن یوگا کے ہیں جو ہر کلاس میں کساح وات میں اور کساح انہاز میں کے جانتے ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ گردی سے پلک بڑھتی ہے، زفروں کو بھرنے میں مدد ملتی ہے۔ اور جسم سے فاسد مادہ لفڑا رہتا ہے۔ کہا جس کے ہاتھ اسٹوپیار کے پوچھ دیتیں پہلے ہوئے ہیں۔ کرم یوگا کا تانے ہے کہ کرم یوگا کے پکوہ، اسی فوائد کی ہیں۔ خود چوری کا کہنا جاتا ہے کہ کرم یوگا میں دماغ کے یا نیچوں عناصر میں اعتماد اپنے آپ سے ہاتھ جسم کا سارا قاسم اسے ایسا ہے جنگل آتا ہے جنگل میں اوقات کریے پکڑوں، رہنماؤں، عزم اور ضبط و اُول کا پیدا پیدا استعمال ہوتا ہے۔

اگرچہ پیشگرد اپنی تجربت کے اس منافع مخلل پہلو کو پیدے سے مرتکب کے مشرقی ساطلوں پر کرم یوگا کے سات اسٹوپیز کی میتوں جواہر آج پرے ملک میں دریش کی سب سے زیادہ تجربی میں رکھتے ہیں اوس حصانی پر لگوڑا زیادہ سے زیادہ جاگرتے ہیں مگر شریک مالکہ جھلک لوپو کہنا ہے کہ کرم یوگا کی کلاس بنیادی طور پر ابتدائی ہے اور کوئی بھی اسے آزمائنا پس سی ان اس کے تلاش میں نہیں۔ کرم یوگی کی حیثیت کو کامیابی کی نیازادہ ہیں کہ بڑے بڑے ماہرین کے پیٹے چھوٹ جائیں۔ ان کا نیازادہ ہیں کہ بڑے بڑے ماہرین کے پیٹے چھوٹ جائیں۔ اس سے اب تک صرف کہنا ہے یہ پورے جسم کی دریش ہے۔ اہمیں نے ہاتھ کر کذڑ سال ایک بیرونی دوڑ میں کامیابی حاصل کرتے سے پہلے انہیں نے تربیت کے نام پر صرف یوگا کی تقدیم۔ ان کا کہنا ہے ”آپ یوگا میں بھی بھل بھارت حاصل ہیں کر سکتے۔ بہتر آپ کے کرنے کے کوشش سے زندگی میں پکج ہیں جاتے والے چڑک و ٹلن کرم چوری نے اپنے آپ کو کافی دلات مدد بھی ہا لیا ہے۔ وہ ایک موجہ تو وہ ایسے تھے اور اکثر وہ نے اپنی تادیا تھا کہ وہ زندگی میں کسی بھی اپنے بھروسے پر جسیں چل سکیں گے۔ یوگا کی مدد سے انہوں نے ایک سٹوپیار کھلی جس کا نام کرم یوگا ہے اسی کوئی نہیں۔ ان کے ڈاکٹروں کو فلڈ ٹریننگ کیا اور اس کے بعد اپنی پوری زندگی اسی اس تصور کو ہال ہوئے کہ اکاٹھیں اور ادا کا اؤں نے کافی پرند کید کرم بہت جلد قیمتی تباہی کے گز من گئے ان کے جیلوں کی پورست میں انجیلس مخلل ہو گئے اور ان تمام پرسوں میں انہوں نے بے پناہ

پسند چھوٹنے والے آنسوں کا ایک سلسلہ تیار کیا۔ یہ آسن ایسے جن بڑے لوگوں کے نام ہیں ان میں باشک بال کے کھلاڑی کرم جہاں بیان کر رہا ہے پہلے عکس انکل جسون اور مینڈیٹھ شال ہیں۔ آسن یوگا کے ہیں جو ہر کلاس میں کساح وات میں اور کساح انہاز میں کے جانتے ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ گردی سے پلک بڑھتی ہے، زفروں کو بھرنے میں مدد ملتی ہے۔ اور جسم سے فاسد مادہ لفڑا رہتا ہے۔ کہا جاتا ہے کہ کرم یوگا کے پکوہ، اسی فوائد کی ہیں۔ خود چوری کا کہنا جاتا ہے کہ کرم یوگا میں دماغ کے یا نیچوں عناصر میں اعتماد اپنے آپ سے ہاتھ جسم کا سارا قاسم اسے ایسا ہے جنگل آتا ہے جنگل میں اوقات کریے پکڑوں، رہنماؤں، عزم اور ضبط و اُول کا پیدا پیدا استعمال ہوتا ہے۔

کرم یوگا اور پاڑی بلڈنگ فلم میں اس کا آغاز گلکت میں ہے کرم یوگا ایک مقابلاً یا اخراجی ہے۔ کرم یوگا کا آغاز گلکت میں ہم یعنی والے یوگا اور پاڑی بلڈنگ فلم میں کرم چوری نے ۱۹۶۰ کی دہائی میں کیا۔ کرم چوری ایک حادثے میں اپنی گلکتا تردا میٹھے تھے اور اکثر وہ نے اپنی تادیا تھا کہ وہ زندگی میں کسی بھی اپنے بھروسے پر جسیں چل سکیں گے۔ یوگا کی مدد سے انہوں نے ڈاکٹروں کو فلڈ ٹریننگ کیا اور اس کے بعد اپنی پوری زندگی اسی اس تصور کو ہال ہوئے کہ اکاٹھیں اور ادا کا اؤں نے کافی پرند کید کرم بہت جلد قیمتی تباہی کے گز من گئے ان کے جیلوں کی پورست میں انجیلس مخلل ہو گئے اور ان تمام پرسوں میں انہوں نے بے پناہ

گریمیں کاس سے لختے تھیں دیا گیا۔ ہماری اسٹرکٹر پر اولاد نے کہا ”ایپنی چنانی پر یونیورسٹی ان کا الجہ حوصلہ فراخدا۔ میں نے کتنی باراں کے مشورے پر علی کیا اور انہوں نے دعا کی کیا اسیت کی طرح غم ہوا اور بالآخر وہ وقت آگیا جب کلاس غم ہوئی۔ یعنی جیسے عی میں نے راحت کی ایک سانس لی میرے اندر کوچ بھیج بھر بھر بھر بھر ہو گیا: مجھکھانی اچھا گا۔

کوہی پھٹا موڑنا:

تینی دہائی میں یعنی ۱۹۶۰ کی دہائی میں یوگا جھلکی پار امریکہ میں مقبول ہوا اور آج پرے ملک میں دریش کی سب سے زیادہ تجربی سے محبوب ہوئی جسکوں میں سے ایک ہے۔ ایک انہازے کے مطابق ۱۸ ملین امریکی باشندے مسلسل یوگا کرتے ہیں۔ یوگا کی بہت سی بخش اپنی تقدیم ہیں۔ یہ جسم کو کھینچتے اور موڑتے کی تقدیم بخش ہیں جو کہ اکرم ۵۰۰۰ سال سے ہے وہ محتال پلکر کا حصہ ہیں۔

یعنی کرم یوگا ایک مقابلاً یا اخراجی ہے۔ کرم یوگا کا آغاز گلکت میں ہم یعنی والے یوگا اور پاڑی بلڈنگ فلم میں کرم چوری نے تو وہ ایسے تھے اور اکثر وہ نے اپنی تادیا تھا کہ وہ زندگی میں کسی بھی اپنے بھروسے پر جسیں چل سکیں گے۔ یوگا کی مدد سے انہوں نے ڈاکٹروں کو فلڈ ٹریننگ کیا اور اس کے بعد اپنی پوری زندگی اسی اس تصور کے وقف کر دی۔ چوری ۱۹۷۰ کی دہائی میں لاس انجیلس مخلل ہو گئے اور ان تمام پرسوں میں انہوں نے بے پناہ