

کورونا اور میں - 11



جسمانی و روحانی صحت کے متعلق بیداری!

لاک ڈاون کی وجہ سے گھر پر مسلسل پڑے رہنے سے کسی وقت آپ غصہ اور جھنجھلاہٹ محسوس کرتے ہو گے۔ ایسے حالات سے نپٹنے کے لئے یوگا ہمیں سکون دلا سکتا ہے۔ آئیے مختلف یوگا آسن کرتے ہوئے مضبوط، نرم مزاج، دوستانہ، بہادر اور عقلمند بننے کا فیصلہ کریں۔

	<p>جنگجو پوز</p> <p>کھڑے حالت میں اپنے ایک پیر کو پیچھے کی طرف کریں۔ پیر کو اس طرح سے کریں کہ اس کا رخ ہلکا باہر کی طرف ہو۔ اپنے بازو کو زمین سے بالکل متوازی کریں۔ اپنے اگلے گھٹنے کو آگے کی طرف موڑیں اور آگے دیکھیں۔ اپنے آپ کو جنگجو تصور کریں اور اپنے آپ سے کہیں کہ میں جنگجو کی طرح مضبوط ہوں۔</p>
	<p>درخت نما پوز</p> <p>اپنے ایک پیر پر کھڑے ہو جائیں، گھٹنے کو موڑیں، پیر کے تلوے اٹھائے ہوئے کھڑے رہیں اور توازن برقرار رکھیں۔ اپنے آپ کو ایک درخت کی طرح تصور کریں۔ تصور کریں کہ ایک درخت کیسے سایہ فراہم کرتا ہے، آکسیجن کی تخلیق کرتا ہے اور پرندوں کو رہائش فراہم کرتا ہے۔ اپنے آپ سے کہیں کہ میں ایک درخت کی طرح ہوں۔</p>
	<p>کتا پوز (ڈاگ پوز)</p> <p>آگے جھک جائیں اور اپنی ہموار ہتھیلی کو زمین پر رکھیں۔ اپنے پیر کو پیچھے کی طرف اور پٹھے کو اس طرح سے اوپر کریں تاکہ وہی شکل بن جائے۔ اپنے پیر کو سیدھی رکھیں، اپنے سر اور گردن کو آرام دیں اور نگاہ کو اپنے دونوں پیروں کے مابین رکھیں۔ ایک وفادار اور دوستانہ کتا ہونے کا تصور کیجئے۔ اور اپنے آپ سے مضحکہ انداز میں کہیں کہ میں ایک کتا ہوں۔</p>
	<p>شیر نما پوز</p> <p>فرش پر گھٹنوں کے بل بیٹھ جائیں۔ پیر کو باہر کی طرف کریں، اپنے گھٹنوں کے بالمقابل اپنے ہتھیلیوں کو اچھی طرح سے دبائیں۔ ناک سے گہری سانس لیں پھر اپنے منہ کو پوری طرح کھولیں اور زبان کو باہر کی طرف پوری طرح سے نکالیں اور آہستہ آہستہ منہ سے "ہا" کی آواز نکالنے ہوئے سانس چھوڑیں۔ اپنے آپ کو شیر محسوس کرتے ہوئے تصور کریں کہ میں ایک بہادر شیر ہوں۔</p>
	<p>بہر پوز</p> <p>اپنے گھٹنوں کو زمین پر لٹادیں اور ایڑی کے بل پر سیدھے اوپر کی اور بیٹھ جائیں پھر پیڑ پر بیٹھے ایک عقلمند الو کی طرح اپنے آپ کو تصور کریں۔ اپنے آپ سے کہیں کہ میں ایک عقلمند الو ہوں۔</p>