ANTASTHA YOGA & SOLAR IMPULSE PRESS CORNER

www.antasthayoga.com/yoga-solar-impulse/

संजीव भनोट
sanjeev@yogalife.org
+91 84 47 69 40 90
+41 793 86 42 17

Micaela Preguerman
micaela@yogalife.org
+91 68 39 42 75
+49 151 17 27 98 57

योग आवेग – सोलर इम्पल्स/अंतस्थ योग के बारे में पूछे गए प्रश्न

सोलर इम्पल्स के साथ आपका साथ कैसे शुरू हुआ?

आंद्रे से मेरी मुलाकात 2004 में हुई थी, और वो मेरे साथ 10 साल से ज़्यादा वक्त से अंतस्थ योग कर रहे हैं।

सोलर इम्पल्स की चुनौती को लेकर हमारा सहयोग तब शुरू हुआ जब उन्हें एक महत्वपूर्ण बात समझ आई : वैसे तो सोलर इम्पल्स की टीम में विमान के लिए सबसे अच्छी तकनीक और उपकरण उपलब्ध कराने वाले बड़े वैज्ञानिक और तकनीशियन मौजूद हैं, लेकिन आंद्रे ने महसूस किया कि एक इंसान होने के नाते उन्हें शारीरिक, मनोवैज्ञानिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक चुनौतियों से निपटने के लिए संपूर्ण व्यावसायिक सहयोग चाहिए।

आंद्रे को अंतस्थ योग में इस समस्या का हल मिला : योग की दुनिया में वैज्ञानिक संदर्भ में मेरा ये प्रयोग, आंद्रे की चुनौतियों को शारीरिक और मानसिक दोनों स्तरों पर समझने का सबसे अच्छा उपाय है ।

अंतस्थ योग क्या है?

अंतस्थ का मूल अर्थ संस्कृत में है, जिसका मतलब होता है, ‘सबसे गहरा’

अंतस्थ योग एक संपूर्ण पद्धति है, जिसके माध्यम से मनुष्य अपने आप को समग्रता में पाता है, और भीतर से निर्देशित होता है। शरीर, मन और मस्तिष्क को एकरूप करने के पारंपरिक पुरातन योग के ज्ञान और मानव शरीर पर आधुनिक समझ की सम्मिलित रूप से ये शुद्ध अभिव्यक्ति है।

इसका सार तत्व दो स्तरों का है : प्रत्याहार के माध्यम से इंद्रियों को मुक्त करना और स्वाध्याय से स्वयं का ज्ञान। अभ्यास करने वाले की आंख पर पट्टी बांध कर इसे हासिल किया जाता है।

अखाड़ों की पुरानी परंपरा के अनुरूप आध्यात्मिक और शारीरिक प्रशिक्षण के केंद्र योगमालिश की स्थापना की गई, जिसमें गर्म कमरे में विशेष आसनों को करते हुए आयुर्वेदिक तेल से स्वयं के द्वारा मालिश की जाती है जिससे आरोग्यता और लचीलापन हासिल होता है। ये संयोजन आपको एक नया अकल्पनीय फुर्तीलापन देता है जिससे आप आसन और ध्यान की

मुद्राओं में आ पाते हैं। और आखिर में अंतस्थ क्रिया के दौरान स्पष्ट व्यावहारिक निर्देश आपको विभिन्न मुद्राओं को खोलने और आपके शरीर की अनछुई शक्ति को हासिल कराने में मदद करता है।

अंतस्थ योग सिर्फ शारीरिक स्तर पर सुधार और उपचार नहीं करता, बल्कि ये मानसिक और भावनात्मक चुनौतियों से पार पाने का एक प्रभावी उपाय भी है।

अंतस्थ योग की विशेषता क्या है?

सूचनाओं के भार से रोज़मर्रा के जीवन में कई चुनौतियां हैं। हमारे मस्तिष्क और स्मरणशक्ति को ये सभी सूचनाएं एकत्रित करनी पड़ती हैं। जब इतना सब कुछ चल रहा हो, तब ध्यान में बैठना बहुत चुनौतीपूर्ण है।

चूंकि संपूर्ण संसार हमारे इशारे पर उपलब्ध है, इसलिए हम बहुत कम गतिमान होते हैं, जो बेचैन मन और पीड़ादायक शरीर का निर्माण करता है। इसलिए हमारे मन को शांति चाहिए और शरीर को गति। अंतस्थ शांति और गति को एक समय पर उपलब्ध कराने का सबसे अच्छा संयोजन है।

आंख पर पट्टी बांधकर आपको आसन के माध्यम से भीतर की शक्ति का पता लगाने के लिए छोड़ दिया जाता है, और इस तरह आपको ध्यान की अवस्था में लाया जाता है। कोई दृश्य संदर्भ ना होने से आपके मस्तिष्क की स्पष्टता बढ़ती है और आपको नए यथार्थ की ओर ले जाती है। आप एकदम शारीरिक और मोह के बंधनों से मुक्त हो स्वयं में एकरूप हो जाते हैं। और ये सफल और खुशहाल जीवन का महत्वपूर्ण तत्व है।

पिछले दशकों में स्वास्थ्य के तुरंत लाभ के लिए योग के प्राचीन ज्ञान को आधुनिक मनोविज्ञान और विज्ञान के ज्ञान के साथ सम्मिलित कर इसके लिए साधन और तकनीक का विकास किया गया। अंतस्थ योग सत्र के समापन पर आपको तरोताज़ा और सपुष्ट शरीर के साथ आंतरिक शांति और मस्तिष्क की स्पष्टता हासिल होती है।

आप अपनी पृष्ठिभूमि के बारे में बताएं ?

आध्यात्मिक, शारीरिक, भावनात्मक और गूढ़ अर्थों में योग मेरे लिए सब कुछ है। मैं यही कह सकता हूं। बचपन से ही मुझे भारत में महान गुरुओं से सीखने का अवसर मिला, और तब से मैंने संपूर्ण और कुछ मौकों पर योग के आश्चर्यजनक तौर पर प्रभावकारी स्वास्थ्यलाभ के सतत ज्ञान को विकसित किया है। इस तरह से मैंने अंतस्थ योग की खोज की है।

इसके अलावा मैंने जीवविज्ञान, रसायनशास्त्र और प्राकृतिक चिकित्सा का अध्ययन किया है, जिसने शरीर के गतिविज्ञान और मनोविज्ञान पर मेरी समझ को बढ़ाया है। मैं सिर्फ योग की शिक्षा नहीं देता, बल्कि मैं अपने विद्यार्थियों को उनकी शक्ति के नए स्रोत को खोजने की जीवनपर्यंत यात्रा पर लेकर जाता हूं।

मैंने अपने करियर में सैंकड़ों योग शिक्षकों को सिखाया है, और अंतरराष्ट्रीय संगठनों जैसे संयुक्त राष्ट्र, वर्ल्ड बैंक, नोकिया/सीमेन्स और माइक्रोसॉफ्ट में हज़ारों स्टाफ को प्रशिक्षण दिया है। मैंने कैलिफोर्निया में चोपड़ा सेंटर में

दीपक चोपड़ा के लिए शिक्षकों को प्रशिक्षित किया है, और मैं जूलिया रॉबर्ट्स की फिल्म ईट, प्रे, लव का मुख्य योग सलाहकार था।

अंतस्थ योग (www.antashtha.com) इस जीवनपर्यंत क्रिया और अध्यापन की मेरी गहनतम अभिव्यक्ति है, और ये सोलर इम्पल्स के पायलट और सीईओ आंद्रे बॉर्शबर्ग के प्रशिक्षण के मेरे मार्ग का निर्धारण करती है, ताकि उनका काम सफल हो सके।

योग के इस तरीके की प्रेरणा क्या थी?

योग का विशाल और समृद्ध खजाना सिर्फ किताबों में पढ़ने से हासिल नहीं होता। योग के ज्ञान का अधिकांश हिस्सा प्रशिक्षकों को छात्रों तक मुंहज़बानी और साथ ही निजी अनुभव और परख से हासिल होता है।

मानव शरीर और मस्तिष्क कैसे काम करता है और उनके बीच का संपर्क जानने की मेरी जिज्ञासा ने मुझे विस्मित किया और गहराई से अध्ययन के लिए प्रेरित किया। अंतस्थ योग ने इस अनुभव को बांटने का माध्यम मुझे प्रदान किया है। अंतस्थ योग से मैंने जिस आश्चर्य की खोज की है, मेरा प्रयास है उसे दुनिया तक पहुंचाना।
अंतस्थ योग से ऐसा अवस्था हासिल होती है, जो आम तौर पर महीनों या कई वर्षों के अभ्यास के बाद हासिल हो पाती है। इस शक्तिशाली तरीके से तन और मन पर तुरंत प्रभाव होता है।

- आपकी मुद्राएं ज्यादा चपल और आसान हो जाती हैं
- आपके तनाव का स्तर घटता है
- आपके शरीर को पोषण और व्यायाम का अनुभव होता है
- आपका मस्तिष्क शांत और स्पष्ट होता है
- आपकी शक्ति बढ़ने लगती है
- आपको अपना सत्य हासिल होता है

क्या योग 10000 फीट की ऊंचाई पर भी मदद करता है ?
अंतस्थ योग कैसे वहां सामान्य तौर पर मदद कर सकता है?

Si2 प्रोजेक्ट से हमने अनुभव किया है कि अंतस्थ योग सबसे चुनौतीपूर्ण हालात में भी बड़ा प्रभावशाली है। ये मानवीय भाव को अगले स्तर पर ले जाता है।

ज्यादातर सीमाएं – चाहे वो शारीरिक हो या मानसिक – स्वयं से लादी हुई हैं। जिस क्षण आप उस मुद्रा में होते हैं कि जो आपने पहले कभी नहीं किया, आप नई सीमाएं खोलते हैं और चेतना और अवचेतना के नए क्षेत्रों में पहुंच जाते हैं।

क्या आप इसकी व्याख्या कर सकते हैं कि जब आप विमान में होते हैं तो आपके शरीर और मन के भीतर क्या होता है और अंतस्थ योग सकारात्मक तरीके से इसे कैसे प्रभावित करता है?

सोलर इम्पल्स तकनीकी चुनौती अपने आप में बहुत बड़ी है। दबावमुक्त केबिन में इस ऊंचाई पर यात्रा करना चार दिनों तक रोज़ाना एवरेस्ट की चोटी पर चढ़ने के बराबर है।

शरीर और मन सर्वाधिक स्तरों का तनाव झेलते हैं, इसलिए पायलटों को पूर्णरूपेण एकाग्रता और तत्परता की आवश्यकता होती है, जो कि ना सिर्फ इस चुनौती की सफलता के लिए अहम है बल्कि उनके ज़िंदा बचने के लिए भी अत्यावश्यक है। लगातार बचाव की इस स्थिति में होना बहुत तनावपूर्ण है और ये ध्यान की स्थिति नहीं आने देता।

अंतस्थ योग आंद्रे को ध्यान के लिए मानसिक तौर पर तैयार करता है, और उनको मन–शरीर संपर्क को समझने में मदद करता है। शारीरिक तौर पर ये आंद्रे की फुर्ती को बढ़ाता है, उनके रक्तचाप को घटाता है, तनाव को बढ़ाने वाले हार्मोन को कम करता है, शरीर के जोड़ों और मांसपेशियों को पुष्ट करता है और साथ ही उनके पाचन और शयन को दुरुस्त करता है। ये उनकी हृदयवाहिनी और हार्मोन तंत्र को नियमित करता है और उनके सामान्य ऊर्जा स्तर को बढ़ाता है।

आपने पायलटों की अतिशय चुनौतियों की बात की, ये चुनौतियां क्या हैं और आप इसका हल कैसे सुझाते हैं?

लगातार पांच या अधिक दिन और रात अकेले में बैठना उनकी एक बड़ी चुनौती है। रक्त प्रवाह में रुकावट से उनकी मांसपेशियां कमज़ोर होती हैं, जिससे शरीर जर्जर होता है और स्वास्थ्य लाभ में समय लगता है। कॉर्बन डाइ ऑक्साइड और सीट्रिक एसिड का स्तर भी बढ़ता है, जो प्रतिरोधक तंत्र और पाचन पर असर डालता है।

पायलट सीएनएस श्रेणी के अंतस्थ योग कर रहे हैं, जो स्थैतिक योग मुद्रा, श्वांस तकनीक और ध्यान के विशेष पारंपरिक तरीकों के साथ-साथ विशेष तौर पर केंद्रीय तंत्रिका तंत्र को संतुलित करता है। जब विमान में आंख पर पट्टी बांधकर आसन किए जाते हैं, तो इसके लाभ असाधारण होते हैं :
सीएनएस मुद्राएं बेहतर संज्ञानात्मक तालमेल और स्वयं क्रिया प्रदान करती हैं। उड़ान के दौरान मांशपेशियों के कमज़ोर होने, एकाग्रता में कमी और शरीर के पूरे तंत्र के ढीले पड़ने जैसे मसलों का हल करने में मदद करती है।

तापमान और ऊंचाई की चरमस्थिति में पहुंचने के वक्त सांस लेने की तकनीक प्राणायाम, उनका श्वसन और रक्तचाप दुरुस्त करती है। ऑक्सीजन की कमी के वक्त ये आंद्रे को सांस रोकना सिखाती है, और उनकी एकाग्रता और भावनात्मक स्थिति को स्थिर करती है।

शोल्डर ब्रिज, स्पाइनल ट्विस्ट और घुटनों से छाती तक ले जाने जैसी मुद्राएं उनके अहम अंगों में रक्त का प्रवाह बढ़ाती है, उन्हें ठीक करती है, उनके अंत:स्रावी तंत्र को सही अवस्था में रखती हैं और उनके शरीर के जोड़ों की गति और सामान्य फुर्तीलेपन को बनाए रखती है।

ध्यान उनकी एकाग्रता को बढ़ाने और सोने की आवश्यकता को कम करता है। आंख पर रोशनी पड़े बिना आंख पर पट्टी बांधने से शयन हॉर्मोन मेलाटोनिन बढ़ता है, जो तुरंत तनावमुक्त करता है।

आप उड़ान के समय पायलटों की कैसे मदद करेंगे और उनसे कैसे संवाद करेंगे?

मैं Si2 टीम के साथ उड़ान से पहले, उसके दौरान और बाद में पायलटों के साथ यात्रा करूंगा साथ ही गूगल हैंगआउट के जरिये भी जुड़ा रहूंगा। इसके अलावा कॉकपिट में अभ्यास करने के लिए हमने अंतस्थ योग सत्रों को रिकॉर्ड किया है।
अंतस्थ योग कार्यक्रम के 3 चरण हैं

1. उड़ान से पहले = तैयारी

ज्यादा से ज्यादा शारीरिक और ह्रदयवाहिनी के व्यायाम, लचीलापन और आरोग्यता।

2. उड़ान के दौरान = संरक्षण

शयन के समय गहरी शिथिलता के साथ एकाग्रता को बनाए रखना, पाचन, मानसिक संतुलन के लिए ध्यान और गहन अनुभूति के लिए योग निद्रा।

3. उड़ान के बाद = स्वास्थ्य लाभ

गतिमान ना होने से शरीर में जमा हुए अतिरिक्त नाइट्रोजन को हटाने में मदद करना। मालिश और योग के ज़रिये मांसपेशियों की ताकत को फिर से पाना। योगमालिश से थकान को मिटाना।

इस प्रोजेक्ट में आपके लिए सबसे ज्यादा आकर्षक क्या है ?

एक बेहतर विश्व के लिए जान को जोखिम में रखकर भी दो व्यक्ति जो गहरे मनोभाव और मौलिक दृष्टि रख रहे हैं, मैं उससे आकर्षित और प्रेरित हूं। योग के ज्ञान से मानवीय शक्ति से परे उनकी अतुलनीय यात्रा में लाभ पहुंचाना मेरा सौभाग्य है। विशेष तकनीकों से हम नई सीमाओं को लांघ रहे हैं। अद्भुत है कि सबसे अच्छी तकनीक और निपुण मशीनों के होने के बावजूद सफलता के लिए मानवीय कारक अहम हैं। और इस तरह लगभग 5000 साल के प्राचीन ज्ञान को आधुनिक तकनीक के साथ कुशलतापूर्वक समायोजित कर हमने पायलटों के लिए नए मानदंड बनाए हैं। इस कार्य का भागीदार और गवाह होना बहुत उत्साहवर्धक है।

भविष्य के लिए आपका दर्शन क्या है ?

धर्म, मूलस्थान, सांस्कृतिक पृष्ठिभूमि से परे मानव जाति के एक सबसे बड़े उपहार, योग के संपूर्ण लाभ को हर कोई अर्जित करे, मेरा भविष्य का यही दर्शन है। लोग दैहिक पक्ष के अलावा भी इसके सौन्दर्य को ग्रहण करें।

अंतस्थ योग मेरा धर्म है – मेरे जीवन का उद्देश्य है। मैं इस खजाने को आपसे साझा करने और सभी प्रकार की संभावनाओं हेतु गहरे उतरने में मदद करने में समर्थ होने के कारण सौभाग्यशाली हूं।

हमारी आवश्यकता के अनुरूप आधुनिक योग को अपनाने को लेकर व्यावसायिक स्तर पर आपकी सोच क्या है?

संयुक्त राष्ट्र, डब्लूएचओ और निजी क्षेत्र जहां लोग संपूर्णता के लिए लगातार प्रयासरत रहते हैं, उस जैसे संगठनों के साथ काम करने का अवसर मुझे मिला है। उन लोगों को भी चरम तनाव को झेलने में मदद करने वाले उपाय चाहिए।

सोलर इम्पल्स जैसे प्रोजेक्ट जहां दोनों पायलट तापमान और ऊंचाई की चरम स्थिति झेलते हैं, हम उनके लिए योग को अगले स्तर तक पहुंचा सके हैं। हालांकि वे लोग सबसे अच्छी तकनीक से सुसज्जित हैं, लेकिन जब मानव शरीर, मस्तिष्क और जागरुकता की बात आती है तो योग ज्ञात और सिद्ध सबसे अच्छी 'तकनीक' है।

वैसे तो पायलट के लिए बड़े तकनीकी इंतजाम हैं, लेकिन पांच दिनों तक विश्राम लिए बिना उड़ने में सीमित निगरानी और रास्ते का निर्देश देने में दिक्कत आएगी, तो क्या इस संपूर्ण उड़ान के लिए योग/ध्यान का कोई विशेष अभ्यास है?

इस पूरी चुनौती के दौरान पायलट 2 विभिन्न योग अभ्यासों को दोहराएंगे।

तैयारी के चरण में हम पायलटों की अनुकूलता और कार्य क्षमता को विकसित करते हैं। चुनी गई योग मुद्राओं के ज़रिये हम उनके लचीलेपन को बढ़ाएंगे। और आखिर में ध्यान उनकी मानसिक अवस्था के लिए अहम होगा।

उनकी रूटीन को iPads पर रिकॉर्ड किया जाता है, और उड़ान के दौरान ये उसे देख सकेंगे। यही नहीं नियंत्रण केंद्र से हम गूगल हैंगआउट से जुड़ेंगे ताकि किसी भी चुनौती से तुरंत निपटा जा सके।

दिन के समय वे लोग 8000 मीटर पर उड़ रहे होंगे, जबकि रात में वो इससे 3000 मीटर नीचे आएंगे। ऊंचाई में लगातार बदलाव के कारण शरीर पर अत्यधिक तनाव पड़ता है। ये सीधे तौर पर नर्वस सिस्टम और संज्ञानात्मक क्रियाओं पर असर डालता है, शरीर में नाइट्रोजन की मात्रा और ऊंचाई पर जाने वाली रुग्णता को बढ़ाता है।

हालांकि ज्यादा ऊंचाई पर वो ज्यादा गति नहीं कर सकते, लेकिन कम ऊंचाई पर – वातावरण की चुनौतियां कम होंगी, जब ना सिर्फ विमान की बैटरियां चार्ज करने बल्कि मास्क हटाकर स्वयं को भी ऊर्जावान करने का समय होगा। इसके लिए हमने स्थैतिक योग मुद्राओं वाला अंतस्थ योग सिरीज तैयार की है, जो उन्हें थकानमुक्त करेगा और उनकी मांसपेशियों को कमज़ोर होने से बचाएगा। आंद्रे ने विमान में अपनी सीट वैसी बनवाई है, जैसी उनकी योग की चटाई है।

दूसरी ओर प्राणायाम शरीर को तेजी से पुष्ट करने में मदद करेगा। ये मस्तिष्क कोशिकाओं को ऑक्सीजन और ताजा ऊर्जा हासिल करने में मदद करता है। इसके समानांतर, पायलटों को उनके प्राण (ऊर्जा के संचार) और 5 दिन और 5 रात की चुनौती से निपटने में जागरुक करने हेतु प्रशिक्षित किया गया है।

योग का प्रशिक्षण और तैयारी थकान और एकाग्रता की समस्या को कैसे मदद करेगा जब वहां वातावरण और तापमान, शोर जैसे कारक धरती पर दिए गए प्रशिक्षण के मुकाबले अलग हैं?

इसके लिए तीन चरणों को समझना होगा : तैयारी, संरक्षण और स्वास्थ्य लाभ।

पहला, तैयारी के वक्त, अंतस्थ योग सिरीज नर्वस सिस्टम को दुरुस्त करता है और लचीलेपन को बढ़ाता है। आंख पर पट्टी बांधकर योग का अभ्यास धरातल पर रहने और ध्यान केंद्रित करने का भाव बढ़ाता है।
दूसरा, उड़ान के दौरान अंतस्थ योग संरक्षण और लचीलेपन पर केंद्रित है। कम ऊंचाई पर वो आंख पर पट्टी बांधकर योग मुद्राएं कर रहे होंगे जिससे उनकी ध्यान अवस्था में वृद्धि होगी। ये योग मुद्राएं उचित रक्त प्रवाह, मांसपेशियों की चपलता और जोड़ों की गति में मदद करती हैं। इससे शरीर पर पड़ने वाला तनाव घटता है।

अधिक ऊंचाई पर केबिन के भीतर तापमान में चरम बदलाव (-20 डिग्री से 50+) झेलने के लिए पायलटों के पास केवल तप्त कपड़े और मोजे होंगे। तापमान में ये चरम बदलाव शरीर के लिए बड़ी चुनौती खड़ी करते हैं, ऐसे में प्राणायाम (सांस लेने की तकनीक) इससे निबटने में मदद करती है।

तीसरा, ज़मीन पर वापस आने पर कॉकपिट और धरातल पर पायलटों के स्वास्थ्य लाभ के लिए अलग-अलग सिरीज चलायी जाएगी। ये विश्राम के लिए सचेत चरणों में पायलटों की ट्रेनिंग है, जिससे कम समय में स्वास्थ्य लाभ पाया जा सकता है।

ये चुनौती अपने आप में शरीर और मन के लिए बहुत बड़ी है, लेकिन कोई अनदेखी घटना पायलटों के लिए इस स्तर को भी बढ़ा देगी; किसी आकस्मिकता के समय जब जीवित रहने के लिए निर्णय लेने हेतु थोड़ा तनाव और दबाव की आवश्यकता

होती है, तब शरीर को तत्पर रखने के लिए योग के कौन से प्रशिक्षण से लाभ पाया जा सकता है और ऐसे वक्त पर सही संतुलन बनाया जा सकता है?

अगर सही प्रबंधन किया जाए, तो तनाव एक अच्छी चीज है : ये तत्परता को बढ़ाती है, जीवन का भाव हासिल कराती है, और दी गई परिस्थितियों में शरीर के उन अंगों में रक्त प्रवाह करती है जहां इसकी सबसे ज़्यादा ज़रूरत होती है।

तनाव को कैसे झेला जाए अगर ये पता नहीं है तो ये घबराहट और व्यग्रता को बढ़ाता है और ये निर्णय पर असर डालता है। योग के सतत अभ्यास से वो लोग जागरुकता के उच्च स्तर पर पहुंच चुके हैं, और इस तरह योग और ध्यान से वो खुद की निगरानी कर तनाव से पड़ने वाले प्रभावों से ऊपर उठना सीख गए हैं।

ANTASTHA YOGA
& SOLAR IMPULSE
PRESS CORNER

www.antasthayoga.com/yoga-solar-impulse/

संजीव भनोट

sanjeev@yogalife.org
+91 84 47 69 40 90
+41 793 86 42 17

Micaela Preguerman

micaela@yogalife.org
+91 68 39 42 75
+49 151 17 27 98 57