

योगनिद्रा- तनाव निवारण की वैज्ञानिक तकनीक



डॉ. हेमंत शर्मा

सहायक प्राध्यापक एवं विभागाध्यक्ष,
योग विभाग, चोइथराम कॉलेज ऑफ़ प्रोफेशनल स्टडीज,
इंदौर, भारत।

Article Info

Volume 4, Issue 1
Page Number : 136-138
Publication Issue :
January-February-2021
Article History
Accepted : 10 Jan 2021
Published : 19 Jan 2021

सारांश- योगनिद्रा पूर्ण विश्राम, गहन शांति तथा अंतर्मुखी होने की एक यौगिक क्रिया है जिससे शरीर सो जाता है परंतु चेतना जागृत रहती है। इससे शरीर को जो विश्राम मिलता है वह अवर्णनीय होकर अनुभूति का विषय है।

मुख्य शब्द- योगनिद्रा, यौगिक, क्रिया, शरीर, तनाव, विश्राम।

इस वैज्ञानिक युग की सभी शिथिलीकरण प्रक्रियाओं में महानतम आविष्कार है योगनिद्रा। आज के युग में मनुष्य तनाव से जितना घिरा हुआ है उतना पहले कभी नहीं था। यह हमारी चेतना के गहनतम स्तरों पर पहुंच कर तनाव को दूर करने में सक्षम है। योगनिद्रा पूर्ण विश्राम, गहन शांति तथा अंतर्मुखी होने की एक यौगिक क्रिया है जिससे शरीर सो जाता है परंतु चेतना जागृत रहती है। इससे शरीर को जो विश्राम मिलता है वह अवर्णनीय होकर अनुभूति का विषय है। योगनिद्रा पूर्ण शारीरिक मानसिक और भावनात्मक विश्रान्ति लाने का एक सुव्यवस्थित तरीका है।

योगनिद्रा व सामान्य निद्रा में बहुत अंतर होता है अधिकतर लोग अपने तनाव का निराकरण किए बिना सोते हैं इसे निद्रा कहते हैं। निद्रा का अर्थ है नींद चाहे कैसे भी हो, किसी भी कारण से हो परंतु योगनिद्रा का अर्थ है सभी बोज़ों को उतार कर सोना। यह एक पूर्णतः आनंदपूर्ण, उच्चतर स्तर है। योगनिद्रा का अभ्यास 4 घंटे की साधारण नींद के बराबर विश्रामदायक है। इसका मुख्य उद्देश्य यह रहता है कि शरीर तथा मन को गहरी विश्राम की स्थिति में ले जाए तथा मन की चिंताओं को बाहर निकाल दें।

लाभ -वैज्ञानिक परीक्षणों में यह देखा गया है कि योगनिद्रा का प्रभाव निम्न अंगों पर पड़ता है-

1 हृदय पर लाभ -हृदय रोगों में योगनिद्रा के अभ्यास का प्रभाव रोग निरोधक, रोग निवारक एवं पुनः स्वास्थ्य प्रदान करने वाली युक्ति के रूप में देखा गया है। योगनिद्रा में हाइपोथैलेमस ग्रंथि परानुकम्पी नाड़ी संस्थान द्वारा दिल तक पहुंचने वाले विद्युत फाइबर्स को तनाव दूर करने का संदेश भेजती है परिणाम स्वरूप दिल की धड़कन रक्तचाप और हृदय की पेशियों पर पढ़ने वाला भार कम हो जाता है और हृदय को राहत मिलती है। उच्च रक्तचाप इस क्रिया द्वारा सामान्य हो जाता है।

2 .नर्वस सिस्टम पर प्रभाव- अनुकंपी एवम परानुकंपी नर्वस सिस्टम में असंतुलन के परिणाम स्वरूप विभिन्न मनोदैहिक रोग जैसे- मधुमेह ,अस्थमा ,उच्च रक्तचाप थायराइड ,अल्सर, माइग्रेन ,त्वचा व पाचन संबंधी रोग और कैंसर आदि होते हैं। योग निद्रा द्वारा दोनों सिस्टम में संतुलन स्थापित होता है अतः इन रोगों के निवारण में योगनिद्रा बहुत लाभकारी है।

3.मस्तिष्क पर प्रभाव -योगनिद्रा के दौरान मस्तिष्क में लाभकारी तरंगों का निर्माण होता है। अल्फा तरंगे शिथिलीकरण एवं शांत तथा स्वस्थ मन और मस्तिष्क से बनती है। इसका संबंध गहरे शिथिलीकरण एवं ध्यान की अवस्था में चले जाने से है। योगनिद्रा में यह तरंगे स्वमेव उत्पन्न होने लगती है। यह तरंगे प्रसन्नता की स्थिति में बनती है। जिससे एक असीम आनंद एवं शांति की अनुभूति होती है।

4. प्रतिरक्षा प्रणाली(इम्युनिटी सिस्टम) पर प्रभाव -योगनिद्रा के अभ्यास से इम्युनिटी सिस्टम मजबूत होता है। इसका वैज्ञानिक पहलू यह है कि योगनिद्रा से परानुकंपी तांत्रिका तंत्र उत्तेजित होता है जिससे मानसिक व शारीरिक तनाव तो कम होता ही है। इसके साथ ही रक्त की नलियों पर दबाव कम हो जाता है और शुद्ध रक्त हमारे शरीर के सभी संस्थानों में उचित मात्रा में पहुंचने लगता है। शुद्ध रक्त में ऑक्सीजन की मात्रा अधिक होती है जिससे निरोगता बढ़ती है।

योग निद्रा किस प्रकार करें-

निर्देशक के प्रत्यक्ष शब्दों द्वारा या स्वयं मानसिक निर्देश देकर।

समय- 20 मिनट से 1 घंटे तक

योग निद्रा के अभ्यास करने की विधि-

योगनिद्रा करने के लिए श्वासन में लेट जाइए। इस अवस्था में आपका शरीर सिर से पैर तक एक ही सीध में रहेगा। पैर एक दूसरे से थोड़े अंतर में रहेंगे दोनों हाथ कमर के बगल में सीधे रखें। हथेलियां ऊपर की और खुली रहेगी एक बार अच्छी तरह अपने शरीर की स्थिति को व्यवस्थित कर लीजिए। शरीर को पूरी तरह ढीला छोड़ना है। अब शरीर को आराम की स्थिति में ले आइए। योगनिद्रा का अभ्यास शुरू हो जाने के बाद शरीर को किसी तरह हिलाना डुलाना नहीं है। आंखें बंद रखिए अब गहरी श्वास लीजिए और श्वास छोड़ते समय अनुभव कीजिए कि शारीरिक एवं मानसिक थकान दूर हो रही है। जब शरीर शिथिल हो जाता है तब नींद आने लगती है ,आपको सोना नहीं है पूर्णत जागरूक रहना है। योगनिद्रा के दौरान आप सुनने और सजगता के स्तर पर कार्य करते हैं और इस समय सबसे महत्वपूर्ण है कि निर्देश की आवाज को

सुनकर उसे मानसिक रूप से क्रियान्वित करना। पूरे ध्यान के साथ केवल निर्देशक की आवाज का अनुसरण करना है। अब सारे शरीर को आंतरिक रूप से शिथिल करने की भावना कीजिए। शारीरिक शिथिलीकरण के पश्चात एक सात्विक संकल्प लीजिए संकल्प बहुत छोटा और सरल हो। इस संकल्प को तीन बार पूरी सजगता और आत्मविश्वास के साथ मन ही मन दोहराइये। योगनिद्रा में लिया गया संकल्प पूर्ण होता है। अब चेतना को शरीर के प्रत्येक अंग में घुमाएंगे। दोनो हाथ, दोनो पैर, शरीर का पूरा पृष्ठ भाग, शरीर का पूरा अग्र भाग, आंतरिक अंग जैसे लिवर, हृदय, मस्तिष्क, फेफड़े, किडनी। इसके पश्चात अपनी श्वास प्रक्रिया के प्रति जागरूक बनिए। फेफड़ों से जो श्वसन क्रिया आप कर रहे हैं उसका अनुभव कीजिए। स्वाभाविक श्वसन क्रिया करते जाइए। अपनी सजगता को उदर क्षेत्र में ले आइए अपनी नाभि के उतार-चढ़ाव का ख्याल कीजिए प्रत्येक श्वास प्रश्वास के साथ आप की नाभि ऊपर ओर नीचे होती है। अपनी श्वास-प्रश्वास के साथ इस संकुचन तथा प्रसारण की क्रिया को देखते जाइए इसका अभ्यास करते जाइए। ध्यान रखिए कि आप सजग है। अब श्वास की सजगता का त्याग कर मानस दर्शन करेंगे। विभिन्न वस्तुओं और प्रतीकों के नाम बोलेंगे आपको उन प्रतीकों का दर्शन अपने अनुभव, सजगता, भावना, कल्पना आदि सभी स्तरों पर जितना संभव हो करना है। यदि आप दृश्य देखने में समर्थ हो जाते हैं तो आपको अच्छी तरह से विश्राम प्राप्त होगा। इसके पश्चात पुनः एक बार संकल्प को दोहराइये, जिसे आपने अभ्यास के पूर्व में लिया था। सभी प्रयासों को शिथिल करिए। अपने मन को बहिर्मुखी बनाइए। अपनी श्वास प्रश्वास के प्रति सजग बनिए। अपने चारों ओर के वातावरण के प्रति जागरूक हो जाइए। कुछ समय तक शांत लेटे रहिए। अपनी आंखें बंद ही रखिए। अब अपने शरीर को धीरे-धीरे हिलाये और पूरे शरीर को तानिये। जल्दबाजी नहीं करना है। जब आप पूरी तरह जागरूक हो जाए तो धीरे से उठ कर बैठ जाइए और अपनी आंखें खोल दीजिए योगनिद्रा का अभ्यास पूरा होता है।

सावधानी-

1. भोजन के तुरंत बाद योगनिद्रा नहीं करना चाहिए। हल्के नाश्ते के आधे घंटे बाद तथा भोजन से कम से कम 3 घंटे बाद ही योगनिद्रा का अभ्यास करना चाहिए।
2. योगनिद्रा के दौरान एक चीज का विशेष ध्यान रखना है कि गहरी नींद में नहीं जाना है, इससे योगनिद्रा का पूरा लाभ हमें नहीं मिलता है।
3. एकांत स्थान में अभ्यास करना चाहिए।

सन्दर्भ ग्रन्थ –

1. योग निद्रा, स्वामी सत्यानंद जी
2. आसन प्राणायाम मुद्रा बंध, स्वामी सत्यानंद जी
3. योग मीमांसा कैवल्यधाम लोनावला
4. योग सुधा svyasa यूनिवर्सिटी बेंगलुरु
5. हठप्रदीपिका कैवल्यधाम