

योग निद्रा का मानव जीवन पर होने वाले प्रभाव का अध्ययन।

तरुणा (छात्र)

डॉ मनोज कुमार

सहायक आचार्य ,श्री खुशाल दास विश्वविद्यालय पीलीबंगा, हनुमानगढ़

प्रस्तावित अनुसंधान की भूमिका।

योग निद्रा" शब्द का उपयोग "आध्यात्मिक या मानसिक नींद" के लिए भी किया जा सकता है। जागते और सोते रहने के बीच चेतना की रिथति उत्पन्न करना निर्देशित ध्यान का लक्ष्य है। उपनिषदों में पाए जाने वाले वृत्तांतों के अनुसार योग निद्रा का इतिहास कम से कम योग जितना ही पुराना है। महाभारत में भगवान श्रीकृष्ण और योग निद्रा के बीच संबंध बताया गया है।

योग निद्रा का अभ्यास गतिशील ध्यान का एक रूप है। विचलित होने से बचने और पूरी चेतना और एकाग्रता बनाए रखने के लिए, अभ्यासकर्ता को विभिन्न प्रकार के कार्यों को करने के लिए विशिष्ट निर्देशों का पालन करना चाहिए -

अभ्यासकर्ता यह आभास दे सकते हैं कि सो रहे हैं, लेकिन उनकी चेतना वास्तव में अधिक उन्नत स्तर पर काम कर रही है।

पतंजलि योग सूत्र में कहा गया है कि 'पूर्ण अभ्यास तमी सफल हो सकता है जब इसे लंबे समय तक, बिना किसी रुकावट के और सकारात्मक दृष्टिकोण और उत्साह की विशेषता के साथ जारी रखा जाए ।" गतिशील नींद, मन को भीतर केंद्रित रखते हुए शारीरिक विश्राम की गहरी रिथति पर जोर देती है। योग निद्रा की प्राचीन तांत्रिक प्रथा किसी के की पूर्ण क्षमता को साकार करने की एक मन तकनीक है। यह सीखने का एक प्रभावी तरीका है कि कैसे सचेत तरीके से खुद को शांत किया जाए। योग और निद्रा दो संस्कृत शब्द हैं जो "योग निद्रा वाक्यांश बनाते हैं। निद्रा का अर्थ है "नींद", जो योग के

विपरीत है, जिसका अर्थ है "मिलन" या "केंद्रित जागरूकता।" इसके परिणामस्वरूप, योग निन्द्रा का अनुवाद योग निद्रा के रूप में भी किया जा सकता है। यह रिथिति जागने और सोने का मिश्रण है। यह एक प्रकार की गहरी नींद है जहां आप होश नहीं खोते, इसलिए इसे यह नाम दिया गया है।

प्रस्तावित अनुसंधान के सोपान

व्यायाम करने से न केवल शरीर को बल्कि दिमाग को भी कई महत्वपूर्ण तरीकों से लाभ होता है। नियमित आधार पर व्यायाम करने से तनाव और चिंता के स्तर को कम करने के साथ-साथ आनंद और आत्मसम्मान की भावना को बढ़ाकर मानसिक स्वास्थ्य में सुधार होता है।

एक आदमी को अपने रोजमर्रा के कर्तव्यों को अधिक कुशल तरीके से पूरा करने में सक्षम होने के लिए, मांसपेशियों की अच्छी रिथिति, ताकत और सहनशक्ति बनाए रखना आवश्यक है। एक मांसपेशी को मजबूत बनने के लिए उसकी सामान्य क्षमता से अधिक काम करने की आवश्यकता होती है। पृथ्वी पर प्रत्येक व्यक्ति अपने जीवनकाल में किसी न किसी प्रकार की योगिक स्ट्रेचिंग, एथलेटिक गतिविधियां शारीरिक व्यायाम में भाग लेता है। यह गतिविधि अलग-अलग लोगों को उनके दृष्टिकोण के आधार पर कुछ हद तक अलग-अलग दिखाई दे सकती है जैसे कि शारीरिक व्यायाम, दौड़ना, पैदल चलना और जॉगिंग, साइकिल चलाना, विभिन्न खेलों और गेम गतिविधियों में भागीदारी आदि। नियमित आधार पर खेल गतिविधियों और दैनिक योग अभ्यास में भागीदारी पर्याप्त है किसी व्यक्ति के शारीरिक, शारीरिक, रुधिर विज्ञान, मनोवैज्ञानिक और मानसिक कल्याण पर प्रभाव ।

प्रस्तावित अनुसंधान का महत्व

व्यायाम करने से न केवल शरीर को बल्कि दिमाग को कई महत्वपूर्ण तरीकों से लाभ

होता है। नियमित आधार पर व्यायाम करने से तनाव और चिंता के स्तर को कम करने के साथ-साथ आनंद और आत्मसम्मान की भावना को बढ़ाकर मानसिक स्वास्थ्य में सुधार होता है।

स्वस्थ जीवनशैली अपनाकर व्यक्ति पुरानी बीमारियों और लंबे समय तक रहने वाली बीमारियों से बच सकता है। स्वस्थ जीवन शैली बनाए रखने के लिए उन संकेतों का पालन करें जो स्वामाविक रूप से आपका शरीर आपको देता है। यहां तक कि प्रत्येक सप्ताह कई बार की गई एक मिनट की गतिविधि भी महत्वपूर्ण प्रभाव डाल सकती है।

किसी के आत्म-सम्मान और आत्म-छवि को बढ़ावा देने के उत्कृष्ट तरीके हैं। प्रत्येक व्यक्ति को अपने स्वास्थ्य को नियमित रूप से अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाना चाहिए। किसी को स्वस्थ माने जाने के लिए शारीरिक रूप से सक्रिय होना ही एकमात्र आवश्यकता नहीं है व्यक्ति को अपना मानसिक और भावनात्मक संतुलन भी बनाए रखना।

प्रस्तावित अनुसंधान के उद्देश्य

1. व्यायाम करने से न केवल शरीर को बल्कि दिमाग को भी कई महत्वपूर्ण तरीकों से लाभ होता है। नियमित आधार पर व्यायाम करने से तनाव और चिंता के स्तर को कम करने के साथ-साथ आनंद और आत्मसम्मान की भावना को बढ़ाकर मानसिक स्वास्थ्य में सुधार करना।
2. योग के बारे में बताते हुए योग से होने वाले फायदे के बारे में चर्चा करना।

प्रस्तावित शोध के निष्कर्ष

योग निद्रा आराम और स्वास्थ्य लाभ की एक विधि है जो सोने के सामान्य अभ्यास से अधिक प्रभावी है। ऐसा कहा गया है कि एक घंटा योग निद्रा चार घंटे की नींद लेने के

समान है। अभ्यास के दौरान, आप अपने पूरे शरीर को मुक्त करने और उसके प्रत्येक घटक को आराम देने का सचेत प्रयास करते हैं।

पूरी तरह से आराम करने के लिए, सबसे पहले उन तनावों को दूर करना आवश्यक है जो शरीर और दिमाग के अंदर गहरे जमा हैं। जब हम बड़े शहरों काम करते हैं, जहां ध्यान भटकाने वाली कई चीजें होती हैं, जो मन 'को अस्थिर कर सकती हैं, तो ये तनाव बढ़ सकते हैं और उन्हें प्रबंधित करना अधिक कठिन हो सकता है

संदर्भ

1. खरे, के.सी., और कावाथेकर, जी. (2002)। योग का अभ्यास करने वाले स्वस्थ व्यक्तियों में लीन बॉडी मास और लिपिड प्रोफाइल। जोगा मीमांसा, 34 (2), 123- 128..
2. बोधे, आर.के. (2002)। स्वामी कुवलयानंद - एक संक्षिप्त जीवन रेखाचित्र। योग मीमांसा, 34(1), 73-84। (देखें Ab.No.43., p.32)
3. गोविंदराजुलु, एन।, मुरुगेसन, आर, और बेरा, टी.के. (2002)। पांडिचेरी क्षेत्र में योग का अभ्यास करने वाले कुलीन स्कूली खिलाड़ियों की कार्य क्षमता योग मीमसा, 34(2), 129-136. (देखें1 एबी। संख्या 48., पृष्ठ- 36)
4. जोशी, के.एस. (202) ईश्वर (भगवान): पतंजलि की योग प्रणाली में एक अतिशयोक्तिपूर्ण इकाई। योग मीमस, 34(2), 137-142। । (देखें Ab.No.49., p.36)
5. शर्मा बी.आर. (2002), डाइट इन द इंडियन प्रॉस्पेक्टिव: ए मेटाएनालिसिस, प्रोसीडिंग्स ऑफ द वर्कशॉप ऑफ डायबिटीज एंड हाइपरटेंशन थ्रू ओगा एंड नेचुरोपैथी (पीपी। 184-195), नई दिल्ली, भारत: सीसीआरवाईएन। । (देखें Ab.No.5., p.37)