

प्रयोग – 33



ध्यान

यौगिक अवधारणा के अनुसार, ध्यान, मन और चेतना की वह स्थिति है, जिसमें सतर्कता, मन और इंद्रियों की गतिशीलता और संपूर्ण एकाग्रता बढ़ती है।

लक्ष्य

इस अभ्यास के पूर्ण होने के बाद आप उचित तरीके से योग निद्रा का प्रदर्शन और वर्णन कर सकेंगे।

आवश्यकतायें

- योग चटाई – 1
- ढकने के लिए पतली चादर आदि – 1

योग कक्षा की तैयारी

कमरा साफ़ और अच्छा हवादार होना चाहिए।

योग अभ्यास की तैयारी:

- आरामदायक, हल्के, सूती कपड़े पहनें।
- अभ्यास से पहले चश्मा, कलाई घड़ी, बेल्ट आदि जैसे सामन निकाल दें।

प्रक्रिया

1. श्वासन के दौरान गहरी सांस लें और पूरे शरीर को शांत रखें। सांस छोड़ते हुए शरीर को सहज महसूस करें।
2. जब शरीर के जिस भी अंग का नाम पुकारा जाए तब अपनी चेतना को शरीर के पुकारे गए भाग में ले जाइए। याद रखें कि आपके शरीर में तनाव और गति नहीं होनी चाहिए।
3. अपनी चेतना दाहिने पैर की अंगुली पर, फिर दूसरी, तीसरी, चौथी और पांचवीं उँगली पर ले जाएं और फिर अपनी चेतना को एड़ी टखने, पिण्डली, घुटने, जांघ आदि में घुमाएं।



टिप्पणी



टिप्पणी

4. यही प्रक्रिया बाएं पैर के साथ भी दोहरायें। उसके बाद अपनी चेतना को दाएं और बाएं हाथों के भागों में ले जाएं।
5. पैरों और हाथों के बाद, धड़ और बाद में अपने पूरे चेहरे पर ध्यान केंद्रित करें। इसे हम न्यासा – अभ्यास या बॉडी विजुअलाइजेशन कहते हैं।
6. शरीर की कल्पना के बाद, प्रत्येक कोशिका के प्रवाह को महसूस करें। महसूस करें कि आपके शरीर के सबसे कमजोर या रोगग्रस्त भाग पर कंपन हो रहा है। अपने शरीर को महसूस कराएं कि रोगग्रस्त भाग स्वस्थ हो रहा है।
7. इसी तरह अपनी चेतना को शरीर के विभिन्न हिस्सों पर एक से अधिक बार घुमायें। शरीर को अधिकतम विश्राम और आराम मिलेगा।
8. मानसिक रूप से सांस लेने छोड़ने की प्रक्रिया के प्रति सचेत रहें। इसे उल्टी गिनती में 54 से 0 तक गिनें जैसे – मुझे पता है कि मैं सांस ले रहा/रही हूँ। मुझे पता है, मैं सांस छोड़ रहा/रही हूँ। जब तक आप 0 तक नहीं पहुँचते तब तक यह गिनती जारी रखें। यदि आप बीच में गिनती भूल जाते हैं, तो प्रक्रिया को 54 से फिर से आरम्भ करें। सोयें नहीं गिनती करना जारी रखें।
9. अपने आंतरिक नेत्रों से, प्रकृति के विभिन्न सुंदर दृश्यों की कल्पना करें। जैसे आप पहाड़, बहते झरनों को देख रहे हैं। आप समुद्र की लहरों को देख रहे हैं। प्रातःकाल के सूर्योदय की कल्पना करें। किसी प्रसिद्ध मंदिर की कल्पना करें। उस स्थान पर प्रार्थना करने वाले सदस्यों के समूह में मानसिक रूप से खुद को शामिल करें। अथवा आप जिस धर्म से जुड़े हैं उस के प्रार्थना स्थल की कल्पना करें जैसे अगर आप मुस्लिम हैं तो मस्जिद में नमाज़ पढ़ने का सोचें। यदि आप सिख हैं, तो गुरुद्वारे में प्रार्थना करें। यदि आप ईसाई हैं तो चर्च में प्रार्थना करें। संक्षेप में, अपने आप को भावनात्मक रूप से उस अवस्था में शामिल करें जिसमें आपको विश्वास है।
10. इन जगहों की मानसिक रूप से यात्रा करते समय, अपना ध्यान वहाँ श्वासन में पर पड़े हुए अपने शरीर पर केंद्रित करें। फिर से अपनी चेतना को शरीर के सभी भागों में जल्दी से क्रम में ले जाएं। फिर से अपने शरीर में प्राणिक ऊर्जा प्रवाह महसूस करें और शरीर में जीवन को महसूस करें।
11. अब महसूस करें कि आपका शरीर फूल की तरह बहुत हल्का हो गया है। मेरे चारों ओर सुगंध फैल गई है। अब मैं दिव्य तरंगों से अभिभूत हो गया हूँ। मैं पूरी तरह से शांत हूँ। मैं खुश हूँ।

अब अन्त में, एक दायां मोड़ लें और वापस अपनी जगह पर बैठें। अभी अपनी आँखें न खोलें। अपने ईश्वर से प्रार्थना करें, अपनी रीढ़ की हड्डी को सीधा रखें और नई ऊर्जा के साथ अच्छे कामों के लिए तैयार रहें।

1. योग निद्रा का अभ्यास करते समय अपने आप को जाग्रत रखें।
2. नींद नहीं आनी चाहिए

सावधानियाँ

- झटके से न उठें।
- शारीरिक स्थिरता बनाए रखें।
- अपनी आँखें बंद रखें।
- अभ्यास के दौरान कोई बाह्य नहीं होनी चाहिए।

लाभ

- यह शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक तनाव को कम करता है।
- यह शरीर को पूरा आराम देता है और सभी आंतरिक प्रणालियों पर नियंत्रण रखता है।
- योगनिद्रा अभ्यास कार्यात्मक क्षमताओं को बढ़ाता है।
- इसके अभ्यास से हम अपनी बुरी आदतों और अन्य प्रकार के भयों को दूर कर सकते हैं।
- यह हमें धारणा और ध्यान के लिए तैयार करता है।
- यह हमारे शरीर के चक्रों को जाग्रत करने में सहायक है।
- इसमें उच्च स्तर की चेतना का अनुभव प्राप्त होता है।

प्रभाव और अवलोकन

- इस अभ्यास को 8 सप्ताह ऊपर उल्लिखित विधि के अनुसार तक करें और प्रभावों का अवलोकन करें—



टिप्पणी



टिप्पणी

शारीरिक प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4	सप्ताह 5	सप्ताह 6	सप्ताह 7	सप्ताह 8
शरीर में प्रभाव								
सांस लेने पर असर								
मन की शांति और स्थिरता								
आंतरिक जागरूकता पर प्रभाव								
शरीर और मन पर सकारात्मक प्रभाव								

- शारीरिक प्रभाव के अंतर्गत ✓ अथवा x लगाएं तथा अभिलेख जमा करें।

अवलोकन

.....

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणियाँ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(अनुदेशक के हस्ताक्षर)