

विषय :

योग निद्रा का मानसिक  
स्वास्थ्य पर प्रभाव

प्रस्तुतकर्ता-

डॉ. रीना मिश्रा योग व्याख्याता, योग  
विभाग रा.दु.वि.वि. जबलपुर मध्य प्रदेश

# प्रस्तावना

वर्तमान समय तकनीकी भौतिकवादी युग है। आज मनुष्य ने बौद्धिक रूप से तो बहुत उन्नति की है। वंही संवेदनात्मक एवं भावनात्मक क्षेत्र में पिछड़ गया है। इस भाग दौड़ की जीवनशैली में व्यक्ति का पूरा जीवन-कर्म चरमरा गया है।

**कोलमैन १९६७** के अनुसार सत्रहवीं शताब्दी बोध का अठाहरहवीं को प्रगति का तथा बीसवीं शताब्दी को चिंता का युग कहा जा सकता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन WHO २००१ की रिपोर्ट के अनुसार इस समय विश्व में लगभग ४५ करोड़ लोग किसी न किसी प्रकार की मानसिक विकृति के शिकार है।

दुनिया में १० लाख लोग आत्महत्या और दो करोड़ लोग इसका प्रयास करते हैं। लगातार बढ़ता तनाव, चिंता, आक्रामकता और अवसाद हमारे समाज के विकास की भयंकर विसंगतियों को सिध्द करते हैं।



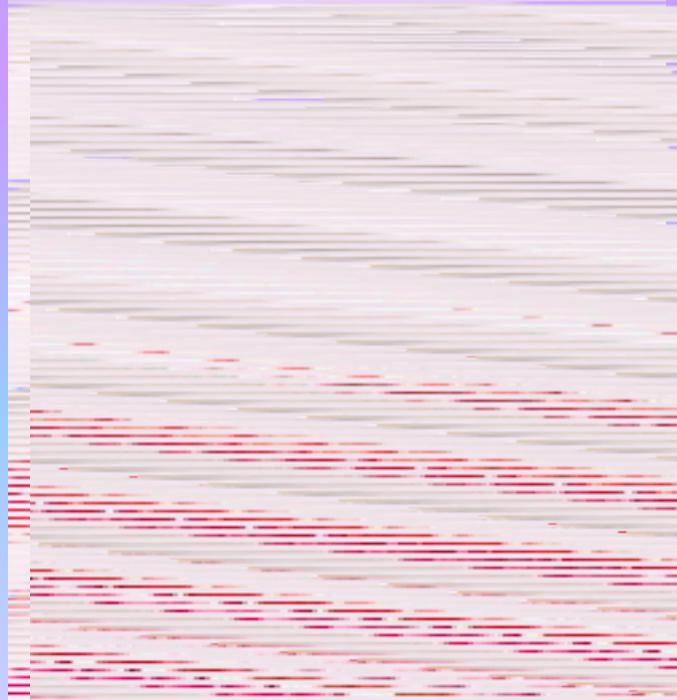
## मानसिक स्वास्थ्य

मानसिक स्वास्थ्य का मूल आधार मन है। शरीर की तुलना में मन का मूल्य हजारों गुना अधिक है। शरीर का स्वरूप स्थूल होने के कारण इसके रोग एवं विकृतियाँ सरलता से समझ में आते हैं और तदनुरूप उपचार भी बन पड़ते हैं। किंतु मन की प्रकृति सूक्ष्म है, इस कारण उपेक्षा की स्थिति बनी रहती है। फिर भी यह एक तथ्य है कि मानसिक व्याधियों से मनुष्य एवं समाज का जो अहित होता है, वह शारीरिक बिमारियों से होने वाली हानी की तुलना में किसी भी प्रकार कम भयंकर नहीं है। बल्कि यह अधिक घातक एवं विनाशकारी है।

# मन की दार्शनिक अवधारणा

मन का विषय प्रारंभ से ही जिज्ञासु मानव को सोचने के लिए उद्बलित करता रहा है। इस विषय में पूर्वी और पश्चिमी दोनों क्षितिज पर अपने-अपने ढंग से प्रयास हुए हैं, किंतु इस सन्दर्भ में सर्वप्रथम प्रयास भारत वर्ष में हुए हैं।

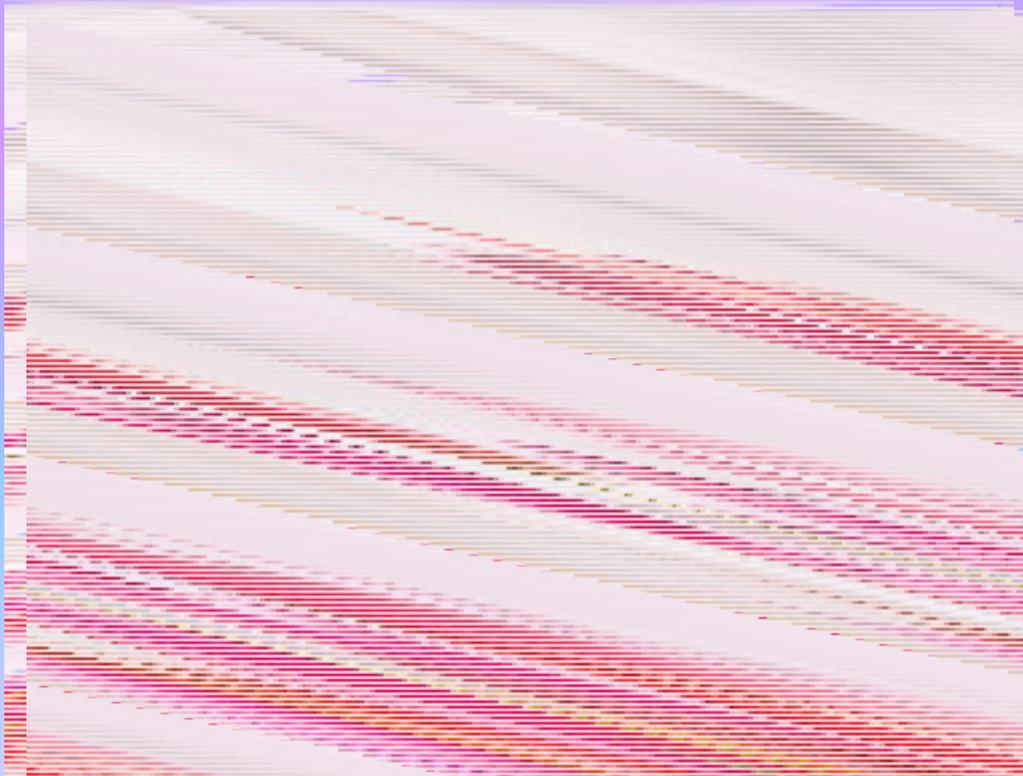
इसके मंत्र दृष्टा ऋषि मानव मन के मर्मज्ञ थे। ऋग्वेद में मन को दो गुणों सयुक्त बताया गया है -  
**दक्ष** अर्थात् ज्ञान युक्त और **क्रतु** अर्थात् क्रियाशील ;  
अर्थात् मन ज्ञान और कर्मा का साधन है।



# योग निद्रा

## मन की स्थिति

- अमेरिका के वैदिक मनीषी डॉ. फ्राले के शब्दों में-"मस्तिस्क बाह्य मन का केंद्र है, जो इन्द्रियों के माध्यम से काम करता है और हृदय अंतःमन का केंद्र है, जिसकी भाव प्रकृति इन्द्रियों का अतिक्रमण करती है



# मन के कार्य

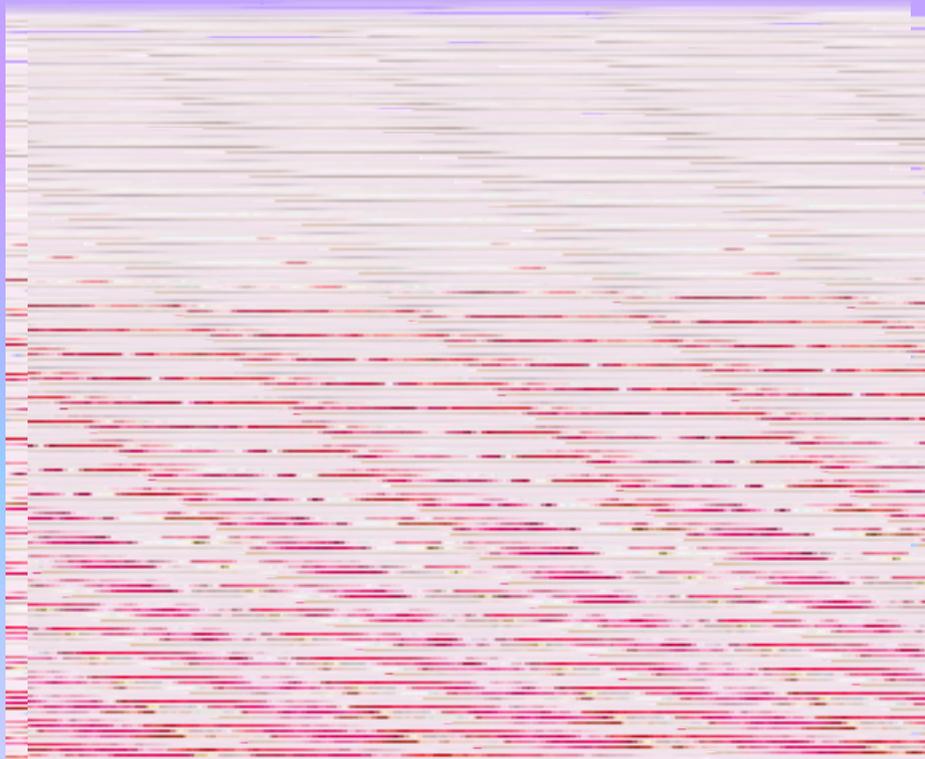
मन जड़ पदार्थ होने पर भी कार्य कैसे करता है ? महर्षि चरक कहते हैं कि मन अचेतन होने पर भी क्रियाशील है। उसको चेतना देने वाली आत्मा है जड़ मन कार्य करने की शक्ति आत्मा से प्राप्त करता है। महर्षि चक्रपाणी के अनुसार- मनस के प्रमुख कार्य हैं इच्छा, द्वेष, सुख-दुःख और प्रयत्न महर्षि चरक के अनुसार चिंतन, विचार, तर्क, ध्यान इन्द्रियों को नियंत्रित करना ये सब मन के कार्य हैं।



# यौगिक दृष्टि में मानसिक स्वास्थ्य की समग्र

## अवधारणा

योग कि परम्परा में मनोविज्ञान की तरह मानसिक स्वास्थ्य का विषय अलग से स्वतंत्र रूप में कंही भी वर्णित नहीं हुआ है क्योंकि यंहा सदैव ही व्यक्ति के समग्र रूप को लिया गया है आधुनिक मनोविज्ञान के विपरीत भारतीय विचारधारा में व्यक्ति का अस्तित्व आत्मा पर आधारित है न कि मन पर यंहा मन का अस्तित्व आत्मा के उपकरण से अधिक कुछ भी नहीं है।



# योग-दर्शन के अनुसार चित्त की अवस्थाएं

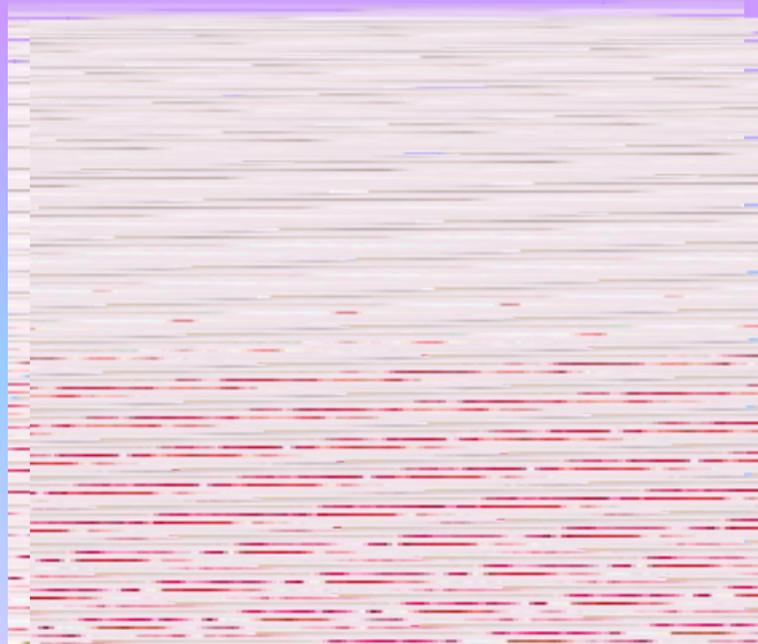
- चित्त की मूढ़ावस्था
- चित्त की क्षिप्त अवस्था
- चित्त की विक्षिप्त अवस्था
- एकाग्र अवस्था
- निरुद्ध अवस्था

इन पांचो अवस्थाओं में प्रथम तीन योग (समाधि) के लिए अनुपयोगी है परन्तु अंतिम दो अवस्थाओं में योग का उदय होता है।



# मनोपचार की यौगिक पद्धति योग निद्रा

योग निद्रा एक आंतरिक साधना है जंहा मन को नियंत्रण में करना सहज हो जाता है मन को नियंत्रण में करने का तात्पर्य स्वभाव के विपरीत कोई कार्य करने अथवा जबरदस्ती बदलने से नहीं है इससे मन के अंदर घृणा की अग्नि प्रज्वलित हो जाएगी यही कारण है कि कुछ लोग जो बलात धार्मिक आवरण में स्वभाव को बदलने की चेष्टा करते हैं वे उन्मादग्रस्त हो जाते हैं। योग निद्रा में मन को उसके इच्छानुकूल धीरे-धीरे संयत तरीके से साधा जाता है।



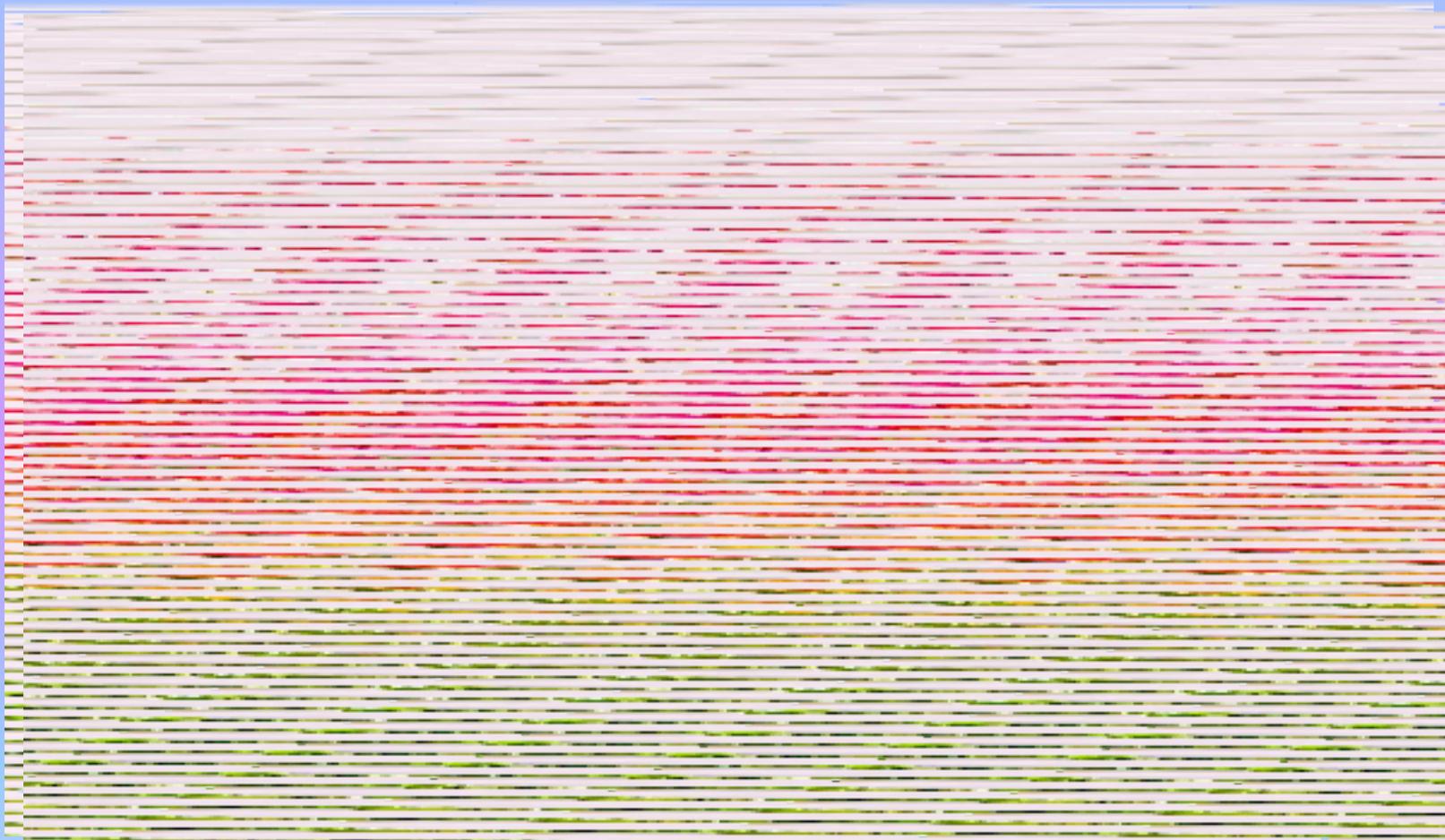
# योग निद्रा का अर्थ

योगनिद्रा शब्द संस्कृत के दो शब्दों योग+निद्रा से व्युत्पन्न हुआ है जहाँ योग का अर्थ - मिलन या एकाग्रता और निद्रा का अर्थ - नींद।

# परिवर्तन का बीजारोपण

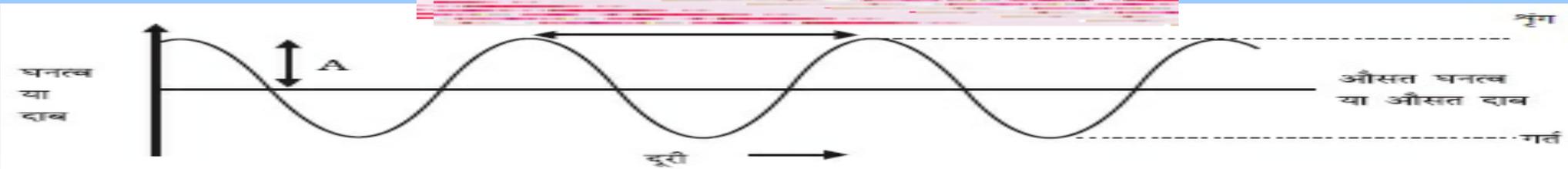
योग निद्रा के अभ्यास में संकल्प का बीजारोपण ही व्यक्ति में परिवर्तन का कारण बनता है जीवन में कोई भी क्रिया विफल हो सकती है किन्तु योग निद्रा के समय लिया गया संकल्प कभी विफल नहीं हो सकता है।

# पुनर्निवेशण(Bio-Feedback) योग की एक आधुनिक धारा



# मानस तरंगे

- बीटा तरंगे - प्रति सेकेण्ड 13 चक्र होते हैं।
- अल्फा तरंगे - प्रति सेकेण्ड 8 से 13 चक्र होते हैं।
- थीटा तरंगे - प्रति सेकेण्ड 4 से 7 चक्र होते हैं।
- डेल्टा तरंगे - प्रति सेकेण्ड 4 चक्र होते हैं।



# निष्कर्ष

व्यक्तित्व विघटन एवं मनोरोगों के संकट से ग्रसित मानवीय समाज जिस परिपूर्ण उपचार एवं समाधान की खोज कर रहा है उन सभी समस्याओं का समाधान व् चिंतन योग निद्रा पद्धति में प्राचीन काल से ही उपलब्ध है। इसके आध्यात्मिक जीवन दर्शन को समझकर व इसके विज्ञान सम्मत व्यावहारिक क्रिया पद्धति को अपनाकर रोगी व्यक्ति विघटन के अभिशाप से मुक्त होकर स्वस्थ अवस्था को प्राप्त कर सकता है यही समाकलन एवं विकास की परिपूर्ण अवस्था है ।





**धन्यवाद**