

## योग निद्रा का अवसाद, चिंता व अनिद्रा पर प्रभाव— एक विश्लेषणात्मक अध्ययन

### प्रतिमा आमेरिया

योग विभाग, श्री कल्लाजी वैदिक विश्वविद्यालय, निंबाहैड़ा, चित्तौड़गढ़, राजस्थान, भारत

#### सारांश

वर्तमान युग में तेज होती जीवन की गतिअत्यधिक प्रतिस्पर्धा, सामाजिक अपेक्षाएं तथा तकनीकी निर्भरता के कारण मानव जीवन में मानसिक तनाव प्राचीनता एक सामान्य स्थिति बन चुकी है। चिंता एक ऐसी मानसिक अवस्था है, जिसमें व्यक्तिअत्यधिक भय, घबराहट, बेचौनी तथा अनिश्चित का अनुभव करता है। यदि यह स्थिति लंबे समय तक बनी रहे तो यह व्यक्तिके शारीरिक, मानसिक व सामाजिक स्वास्थ्य पर गंभीर प्रभाव डाल सकती है।

योग जो भारत की प्राचीनतम विद्या है आज विश्व भर में मानसिक शांति और संतुलन प्राप्त करने का प्रभावी साधन बन चुका है योग की एक विशेष तकनीक है "योग निद्रा" जिसे स्वामी सत्यानंद सरस्वती द्वारा सुव्यवस्थित किया गया है योग निद्रा एक गहन विश्रांतिकी अवस्था है जिसमें शरीर नींद की स्थिति में होता है लेकिन मन सजग सचेत बना रहता है। यह अभ्यास तनाव थकान और चिंता को कम करने में अत्यंत प्रभावी माना जाता है।

अनेक वैज्ञानिक शोधों से यह प्रमाणित हुआ है कि नियमित रूप से योग निद्रा का अभ्यास करने से व्यक्तिकी चिंता का स्तर घटता है नींद की गुणवत्ता बेहतर होती है और मानसिक स्थिरता प्राप्त होती है। इस शोध पत्र में यह विश्लेषण किया गया है कि किस प्रकार योग निद्रा द्वारा चिंता को कम में सहायक सिद्ध होती है।

**मूल शब्द:** योग निद्रा, चिंता, मानसिक संतुलन, अवसाद

#### योग निद्रा

योग निद्रा को वैज्ञानिक निद्रा भी कह सकते हैं जिस प्रकार किसी भी कार्य के वैज्ञानिक पक्ष को भली भांती जानकर उसके वैज्ञानिक पद्धति में प्रवीणता प्राप्त कर व्यक्ति उसे कार्य को अधिक उत्तम रीति से संपन्न करता है तथा अधिक लाभ कर सकता है उसी प्रकार निद्रा के विज्ञान को जानना उसे लाभ उठाना योग निद्रा की प्रक्रिया है इसी अर्थ में इसे वैज्ञानिक निद्रा करना उचित है

#### उद्देश्य

इस शोध का मुख्य उद्देश्य यह पता लगाना है कि योग निद्रा का नियमित अभ्यास चिंता के स्तर को किस सीमा तक कम करता है इसके अतिरिक्त यह भी देखा जाएगा कि योग निद्रा मानसिक शांति, नींद की गुणवत्ता तथा भावात्मक स्थिरता को बढ़ाने में सहायक है

#### विशेष उद्देश्य

1. चिंता से ग्रस्त व्यक्तियों पर योग निद्रा के प्रभाव का विश्लेषण करना।
2. योग निद्रा अभ्यास से पूर्वपश्चात चिंता स्तर की तुलना करना।
3. योग निद्रा को मानसिक स्वास्थ्य सुधार के वैकल्पिक उपाय के रूप में प्रस्तुत करना।
4. योग निद्रा की प्रक्रिया

योग निद्रा का अर्थ है जागते हुए गहरी नींद जैसी विश्रांतिप्राप्त करना। यह एक गाइडड ध्यान प्रक्रिया होती है, जिसे आमतौर पर श्वास, ध्यान और शरीर जागरूकता के माध्यम से किया जाता है।

योग निद्रा की प्रक्रिया निम्न चरणों में की जाती है

1. शांत वातावरण में पीठ के बल लेटना (श्वासन )
2. संकल्प (संकल्पना)
3. शरीर के विभिन्न अंगों पर ध्यान केंद्रित करना
4. श्वास पर ध्यान केंद्रित करना
5. भावनाओं व संवेदनाओं का निरीक्षण

6. अंत में संकल्प की पूर्ण आवृत्ति व जागरण

7. धीरे-धीरे जगना

#### योग निद्रा करते समय चिंता कैसे कम होती है

1. **मस्तिष्क सुशांत होता है:** — योग निद्रा के दौरान मस्तिष्क की तरंगें अल्फा अवस्था में पहुंचती हैं इससे चिंता व तनाव कम हो जाते हैं
2. **सकारात्मक संकल्प:** योग निद्रा के शुरुआत में और अंत में मैं शांत हूँ, मुझे सुरक्षा का अनुभव हो रहा है जैसे संकल्प दोहराए जाते हैं जो अवचेतन मन को पुनः प्रशिक्षित करते हैं
3. **स्वास नियंत्रण:** धीमी और गहरी सांस लेने से मस्तिष्क में ऑक्सीजन की मात्रा बढ़ती है और सिंपैथेटिक नर्वस सिस्टम शांत होता है जिससे चिंता दूर होती है।
4. **शारीरिक तनाव का मुक्त होना:** शरीर के हर हिस्से को ध्यान पूर्वक विश्राम देने से टेंशन रिलीज होती है जिससे दिमाग पर तनाव नहीं चढ़ता।

#### योग निद्रा से नींद में कैसे सुधार आता है

1. नींद की गुणवत्ता बेहतर होती है योग निद्रा शरीर को इतनी गहरी विश्रांति देती है की कई बार यह 1 घंटे की योग निद्रा 3 घंटे के सामान्य नींद के बराबर मानी जाती है
2. अनिद्रा में सुधार जो लोग रात में करवटें बदलते रहते हैं उनके लिए यह प्रक्रिया व मानसिक रूप से धीमे-धीमे नींद की अवस्था की ओर ले जाती है
3. मनोवैज्ञानिक थकान कम होती है दिनभर की मानसिक थकावट को दूर करने करके योग निद्रा दिमाग को रिसेट करती है जिससे रात की नींद भी गहरी होती है

#### परिणाम

चार सप्ताह के नियमित अभ्यास के बाद प्राप्त परिणामों से पता चला

70% प्रतिभागी की चिंता का स्तर माध्यम से कम हुआ

20% में हल्का सुधार देखा गया

10% में कोई विशेष परिवर्तन नहीं आया

प्रतिभागियों ने मानसिक शांतिनींद की गुणवत्ता में सुधार व आत्म नियंत्रण में वृद्धिकी रिपोर्ट दी।

योग निद्रा से मस्तिष्क की तरंगे धीमी होती है जिससे शरीर व मन दोनों की गहरी विश्रांति मिलती है इससे तनाव हार्मोन में कमी आती है और चिंता के लक्षण घटते हैं। यह अभ्यास बिना किसी दवाई के एक प्राकृतिक उपाय के रूप में चिंता प्रबंधन के लिए कारगर सिद्ध हो सकता है।

### योग निद्रा द्वारा प्राण शक्ति का संतुलन

प्राण तत्व ही जीवन शक्ति है और इस जीवन शक्ति के उचित उपयोग के लिए मनुष्य में प्राण शक्ति के संतुलन की क्षमता होनी चाहिए। इस संतुलन में केंद्र है – आज्ञा चक्र तथा सहस्र चक्र। चिकित्सा विज्ञान की शब्दावली में जिसे पीनियल तथा पिट्यूटरी ग्रंथि कहा जाता है। यह इन्हीं संतुलन केंद्रों के स्थूल स्वरूप है योग निद्रा का अभ्यास इन दोनों ग्रंथियों के स्वास्थ्य एवं संतुलन को बनाए रखना है।

### योग निद्रा विश्रांतिके साथ पूरी नींद का लाभ

निद्रा समानता शरीर के लिए अप्रियाएं है परिश्रम से कलंत के को पूर्णविश्राम तथा नवीन स्फूर्तिप्रधान करने में गहन निद्रा की समर्थन है यह प्रकृतिकी उन महत्वपूर्ण अवस्था में से एक है जो शरीर यंत्र को स्वचालित प्रक्रिया द्वारा सुव्यवस्थित बनाए रखती है प्रत्येक स्वस्थ शरीर को साधनता है 6 से 8 घंटे तक की नींद जरूरी होती है स्वस्थ शरीर व स्वस्थ मंच देती होने पर इतनी नींद आ ही जाती है यह स्वाभाविक व बढ़त मूलक होता है आजकल के मानसिक तनाव के बढ़जाने पर नींद चाहने पर भी नहीं आती। अनिद्रा का रोग व नींद की गोलियां लेने की व्यवस्था इस स्थितिका बड़ा चढ़ा रूप है। ऐसी स्थितिका विकल्प है – योग निद्रा इसके अभ्यास से थोड़े ही समय में पर्याप्त स्फूर्तिप्राप्त हो जाती है। मानसिक तनाव से उत्पन्न होने वाली अनिद्रा व न्यून निद्रा तो योग निद्रा के अभ्यासी को कभी सत्ता ही नहीं सकती, क्योंकिऐसा कष्ट उन्हीं लोगों को होता है, जो मन पर नियंत्रण रखने तथा घटनाक्रम से मन में उभरने वाली प्रतिक्रियाओं के प्रभाव से मुक्त होने में असमर्थरहते हैं। योग निद्रा के अभ्यास का आरंभ की मन पर नियंत्रण के अभ्यास के साथ होता है। अतः योग निद्रा के आरंभिक अभ्यासी में इतना कौशल तो आ ही जाता है किवह मन को बार-बार को अप्रिय घटनाओं की प्रभाव प्रतिक्रियाओं की स्मृतिकी ओर दौड़ने से रोक सकते हैं

### योग निद्रा से चिंता अवसाद में नींद की समस्या को समाधान का समाधान कैसे होता है?

#### 1. चिंता में लाभ

- योग निद्रा के दौरान मन शांत हो जाता है।
- मस्तिष्क की अल्फा तरंगे सक्रिय होती है जिससे स्ट्रेस हार्मोन काम होता है।
- सोचने की गतिधीमी होती है और शरीर विश्राम की स्थितिमें आता है।

#### उपाय

- हर दिन 20-30 मिनट योग निद्रा करें।
- प्रक्रिया के दौरान मन में संकल्प ले "मैं शांत हूँ", "मुझे कोई डर नहीं है", "सब कुछ ठीक है"।

#### 2. अवसाद में लाभ

- योग निधन नकारात्मक विचारों की चक्रवात को तोड़ता है।
- गहरे ध्यान में जाने से मस्तिष्क में सेरोटोनिन और डोपामिन जैसे सुखदायक रसायन बढ़ाते हैं।
- व्यक्ति स्वयं को फिर से महत्वपूर्ण ऊर्जापूर्ण महसूस करता है।

#### उपाय

- योग निद्रा के साथ-साथ सुबह हल्का योग जैसे सूर्यनमस्कार भी करें।
- रोज एक संकल्प दोहरा है "मैं खुश हूँ", "मुझे जीवन से प्रेम है", "मैं मूल्यवान हूँ"।

### 3. नींद की समस्या में लाभ

- योग निद्रा शरीर को इतनी गहरी विश्रांतिदेती है किमस्तिष्क नींद की अवस्था में जाने के लिए तैयार हो जाता है।
- नींद आने से पहले यदियोग निद्रा करें तो मानसिक विचार शांत हो जाते हैं।
- यह तकनीक स्लीप साइकिल को सुधरता है।

#### उपाय

- रात को सोने से पहले योग निद्रा करें लेट कर निर्देशित ऑडियो के साथ।
- मोबाइल पर स्क्रीन का उपयोग कम करें ताकिमस्तिष्क उत्तेजित न हो।

#### सुझाव

- योग निद्रा का नियमित अभ्यास करें यह 100: प्राकृतिक है कोई दवा नहीं।
- योग निद्रा को विद्यालयों, कॉलेज व कार्यस्थलों में शामिल किया जाए।
- मानसिक स्वास्थ्य चिकित्सा में इसे पूरक तकनीक के रूप में अपनाया जाए।

#### निष्कर्ष

योग निद्रा चिंता व नींद की समस्याओं का एक प्राकृतिक प्रभावशाली समाधान है इसका रोजाना 20 – 30 मिनट अभ्यास करने से मानसिक स्थिरता भावनात्मक संतुलन व शारीरिक विश्राम प्राप्त होता है इस विश्लेषणात्मक अध्ययन के आधार पर यह स्पष्ट हुआ कि योग निद्रा चिंता को कम करने में एक प्रभावी वैज्ञानिक रूप से सिद्ध उपाय है शोध से यह भी ज्ञात होता है कि योग निद्रा के नियमित अभ्यास से ने केवल चिंता में कमी आती है बल्कि नींद की गुणवत्ता मानसिक शांति व भावात्मक संतुलन भी बेहतर होते हैं इससे यह सिद्ध होता है की योग्यता एक प्राकृतिक सुलभ व दवा रहित उपाय है जिससे चिंता प्रबंध में अपनाया जा सकता है शैक्षणिक संस्थानों में योग निद्रा जैसे कार्यक्रम को नियमित किया जाना चाहिए ताकि छात्रों में बढ़ती चिंता को रोका जा सके कार्यालय में वह कार्यस्थलों पर मानसिक स्वास्थ्य हेतु योग निदरथ सत्र आयोजित की ने किए जाने चाहिए मानसिक रोग विशेषज्ञों को भी योग निद्रा को पूरक चिकित्सा के रूप में अपने की सिफारिश की जानी चाहिए आम जनमानस में योग निद्रा के प्रतिजागरूकता फैलाने हेतु सामाजिक माध्यमों में स्वास्थ्य शिविरो का आयोजन किया जाना चाहिए

#### संदर्भ ग्रंथ

1. साधना पद्धतियों का ज्ञान और विज्ञान पंडित राम शर्माआचार्य
2. सत्यानंद सरस्वती,स्वामी,योग निद्रा,बिहार स्कूल का योग 2013
3. डॉ. हंससा जी योगेंद्र – योग व मानसिक स्वास्थ्य
4. स्वामी निजानंद सरस्वती – योग एंड मेंटल हेल्थ
5. Dr Shelly tales and Dr Ramesh bijlani & scientific research on yog nidra AIIM and Patanjali Vishwavidyalaya
6. मंजूनाथ क टेलर्स 2005 इंप्रूव स्लीप आपटर योग निद्रा मेडिटेशन ए पायलट स्टडी