

## योग निद्रा का प्रभाव

डॉ. योगेश कुमार

सहायक प्राध्यापक—शारीरिक शिक्षा विभाग(योग), मैट्स विश्वविद्यालय, रायपुर छ.ग.

डॉ. नीरा सिंह

सहायक प्राध्यापक— योग विभाग शासकीय वी.वाई.टी.पी.जी. स्वशासी महाविद्यालय, दुर्ग,  
छ.ग.

**सारांश**—योग निद्रा और ध्यान के अभ्यास के माध्यम से, चेतना के तीन क्षेत्रों के बीच की बाधाओं को दूर करने से तुरीयावस्था की प्रगतिशील अनुभूति होती है, जिसे सार्वभौमिक चेतना के रूप में भी जाना जाता है। रहस्यमय अवचेतन मन का रहस्योद्घाटन वास्तविक आत्म-जागरूकता, मुक्ति, कैवल्य, मोक्ष, या समाधि तुरीयावस्था की प्राप्ति से पहले होता है। इस प्रकार, बुद्धि को पूर्णतः प्रबुद्ध बताया गया है। नींद समग्र विश्राम की एक सहज स्थिति है जो समय-समय पर होती है, जिसके दौरान शरीर और दिमाग कुछ समय के लिए पूर्ण विश्राम का अनुभव करते हैं। नींद की पहचान सचेतन संज्ञान, धारणा या शारीरिक गतिविधि की कमी है। योग के अभ्यास में, इस घटना को अलगाव की स्थिति के रूप में जाना जाता है, क्योंकि हमारी जागरूकता स्वाभाविक रूप से संवेदी अनुभवों और भौतिक इंद्रियों से अलग हो जाती है। नतीजतन, मस्तिष्क के संवेदी और मोटर कॉर्टेक्स और बाहरी वातावरण के बीच संबंध धीरे-धीरे कम हो जाता है। इस घटना के दौरान, जागरूकता धीरे-धीरे अपना ध्यान बाहरी गतिविधियों से हटाकर अपने मूल क्षेत्र की ओर निर्देशित करती है। नींद के दौरान, संवेदी प्रक्रियाएं क्रमबद्ध तरीके से धीरे-धीरे कम हो जाती हैं, जिससे मन के गहरे क्षेत्रों के प्रति जागरूकता में बदलाव आता है। तंत्र शास्त्र के अनुसार, सो जाने की प्रक्रिया को बाहरी दुनिया से चेतना की क्रमिक वापसी और चक्रों के माध्यम से अपने मूल (सहस्रार) में लौटने के रूप में देखा जा सकता है।

नींद के दौरान होने वाली प्रारंभिक घटना घ्राण धारणा से पृथक्करण है। तंत्र मूलाधार चक्र और पृथ्वी तत्व से जुड़ा है। स्वाद गंध की भावना का अनुसरण करता है और तंत्र में स्वाधिष्ठान चक्र और अपास तत्व से जुड़ा है। दृष्टि की अनुभूति, जो मणिपुर चक्र की तन्मात्रा से जुड़ी है, स्वाद का अनुभव करने के बाद समाप्त हो जाती है। इसके बाद स्पर्श क्षेत्र है, जो अनाहत चक्र और वायु तत्व से जुड़ा है। अंत में, हमारे पास श्रवण अंग है, जो विशुद्धि चक्र और आकाश तत्व से जुड़ा है। योग निद्रा को एक ऐसी स्थिति के रूप में समझा जा सकता है जहां किसी की जागरूकता पूरी तरह से निदेशक द्वारा दिए गए मौखिक निर्देशों पर केंद्रित होती है। यह नींद की एक अवस्था है जो जागृति और स्वप्न अवस्था के बीच की सीमा पर स्थित है।

कुटशब्द :-योग निन्द्रा, स्वप्न अवस्था, ध्यान, चेतना आदि ।

योगियों, मनोवैज्ञानिकों और शारीरिक विशेषज्ञों ने मानव चेतना की तीन अलग-अलग अवस्थाओं को स्वीकार किया है— जागृति, स्वप्न और गहरी नींद। योग निद्रा अवस्था और चेतना की तीन अन्य अवस्थाओं के बीच स्पष्ट अंतर प्रदान करने के लिए, उन्हें मस्तिष्क की विद्युत गतिविधि के विशिष्ट पैटर्न से जोड़ा गया है। (singh brinda, 2015) जानकारी को संक्षेप में तालिका संख्या में प्रस्तुत किया जा सकता है। दिखाई जा रही है—

क्र	चेतना की स्थिति	तरंगे (मस्तिष्क से संबंधित)	ज्ञान के क्षेत्र
1	जाग्रत अवस्था	बीटा (13-20 c.p.s.)	अपने इन्द्रियों से बाह्य वातावरण का अनुभव
2	योग निद्रा अवस्था	अल्फा (8-12c.p.s.)	प्रखार शिथिलीकरण, काल्पनिक दृश्य, चेतन स्वप्नावस्था
3	स्वप्न के साथ निद्रा	थीटा (4-7c.p.s.)	दबी हुई इच्छाओं का प्रकट होना, डर और भय भी होना ।

4	गहन निद्रा	डेल्टा (0-4c.p.s.)	अचेतन मन का, मूल स्वरूप का प्रकट होना ।
---	------------	--------------------	---

जागृत अवस्था के दौरान, मन संवेदी धारणाओं से प्रभावित होकर बाहरी परिवेश के साथ सक्रिय रूप से जुड़ा रहता है। वर्तमान में, वह उच्च गति वाली बीटा तरंगों के प्रभाव का अनुभव कर रहा है, जिनकी आवृत्ति 13-20 चक्र प्रति सेकंड है। स्वप्न की अवस्था के दौरान, अचेतन मन कार्यभार संभालता है, जिससे दबी हुई इच्छाएँ, भय, बाधाएँ और गहराई से निहित संस्कार सक्रिय रूप से प्रकट होते हैं। इस अवस्था की विशेषता थीटा तरंगों होती हैं, जिनकी आवृत्ति 4-7 चक्र प्रति सेकंड होती है। (Saraswati Swami Satyanan, 2013)

गहरी नींद की स्थिति के दौरान, अचेतन मन, जो मौलिक प्रवृत्ति को नियंत्रित करता है, नियंत्रण ले लेता है और विकास के पिछले चरणों की दमित यादें फिर से उभर आती हैं। गहरी नींद की अवस्था के दौरान, स्वप्न अवस्था के विपरीत, सभी संज्ञानात्मक प्रक्रियाएँ और शारीरिक गतिविधियाँ पूरी तरह से रुक जाती हैं। इस अवस्था के दौरान, संस्कार और लालसाएँ सुप्त हो जाती हैं, और शरीर और मन गतिहीनता की स्थिति में प्रवेश कर जाते हैं। चेतना और जीवन शक्ति दोनों व्यक्ति के शरीर और मानस से अलग हो जाते हैं और अव्यक्त, रचनात्मक स्रोत के साथ फिर से जुड़ जाते हैं। तंत्र और योग शास्त्रों में, इस अवस्था को ब्रह्म रात्रि या हिरण्यगर्भ कहा जाता है, जिसके दौरान मस्तिष्क धीमी डेल्टा तरंगों प्रदर्शित करता है (0-4 चक्र/सेकंड की आवृत्ति के साथ) जैसा कि ईईजी में देखा गया है। ब्रह्मांड के मौलिक कंपन की आवृत्ति का दस्तावेजीकरण किया गया है। (सरस्वती, 2020)

नींद और सतर्कता के बीच संक्रमणकालीन अवस्था में चेतना और धारणा का एक विशिष्ट और महत्वपूर्ण क्षेत्र मौजूद है। इस घटना को मनोवैज्ञानिकों द्वारा शसम्मोहन की स्थिति कहा जाता है। इस परिवर्तनशील अवस्था की अधिकतम अवधि तीन से पाँच मिनट होती है। वर्तमान में, 7-12 चक्र प्रति सेकंड की आवृत्ति वाली अल्फा तरंगों विशिष्ट हैं। इसके अलावा, गहन विश्राम की स्थिति धीरे-धीरे प्राप्त होती है, जिसके दौरान पूरे शरीर की मांसपेशियाँ शिथिल हो जाती हैं और आसपास के वातावरण के प्रति जागरूकता कम हो जाती है। क्या आप कृपया अधिक जानकारी प्रदान कर सकते हैं या अपना कथन स्पष्ट कर सकते हैं? एक बार जब जाग्रत अवस्था समाप्त हो जाती है, तो स्वप्न अवस्था के अनुभव तुरंत सफल हो जाते हैं। (निष्ठा, 2004)

योग निद्रा एक संक्रमणकालीन अवस्था है जो संवेदी जागरूकता और नींद की स्थिति के बीच स्थित है। योग निद्रा सम्मोहन की पूर्व-नींद अवस्था को लम्बा खींचकर प्राप्त की जाती है। योग निद्रा में, हम निर्देशों को ध्यान से सुनकर और सचेत रूप से उनका पालन करके अंतर्मुखता प्राप्त करते हैं। यह हमें बाहरी उत्तेजनाओं से अपने दिमाग को अलग करते हुए एक निश्चित स्तर की बाहरी जागरूकता बनाए रखने की अनुमति देता है।

योग निद्रा अभ्यास में अल्फा तरंगों का नियमित उत्पादन शामिल होता है, जो बीटा और थीटा तरंग प्रभुत्व के समय के बीच विशिष्ट अंतराल पर क्रम में बदलते हुए होते हैं। (Balkrishna Achary, 2007) नतीजतन, जागरूकता लंबे समय तक जागने और सोने के बीच बदलती रहती है, कभी-कभी आत्मनिरीक्षण या बहिर्मुखी स्वभाव अपना लेती है। बहिर्मुखता जागृत और सतर्क रहने से जुड़ी है, जबकि अंतर्मुखता नींद की स्वप्निल अवस्था से जुड़ी है। अल्फा तरंगों की व्यापकता के बीच सतर्कता और सचेतनता बनाए रखकर व्यक्ति गहन विश्राम की स्थिति प्राप्त कर सकता है। यह अवस्था न केवल सामान्य नींद की तुलना में अधिक लाभ प्रदान करती है बल्कि चेतना के उच्च स्तर तक पहुंच भी प्रदान करती है।

जागने से गहरी नींद में संक्रमण के दौरान, एक औसत व्यक्ति की मस्तिष्क तरंगों बीटा से थीटा और अंततः डेल्टा तरंगों में स्थानांतरित हो जाती हैं। इस संज्ञानात्मक प्रक्रिया के दौरान, चेतना क्रमिक रूप से जागृति से स्वप्न और फिर नींद में परिवर्तित होती है। हालाँकि, योग निद्रा में उतरने की प्रक्रिया अलग और अलग है। अल्फा तरंगों बीटा तरंगों का स्थान ले लेती हैं और अधिक दूरी पर अपनी प्रधानता बनाए रखती हैं। यह देखते हुए कि अल्फा तरंगों की विस्तारित पहुंच विश्राम का संकेत है, यह निष्कर्ष निकाला गया है कि योग निद्रा के दौरान नींद अन्य उदाहरणों की तुलना में अधिक सुखदायक

होती है। सामान्य व्यक्ति शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक तनावों के बोझ तले दबे रहते हुए भी नींद में सो जाते हैं। ऐसा उनके बीटा अवस्था से डेल्टा अवस्था में सीधे संक्रमण के कारण होता है।(शास्त्री, 2006) वे अल्फा के स्तर पर बीच में नहीं रुकते, जहां पूर्ण शांति कायम रहती है। कई लोगों को सुबह उठने पर होने वाली थकान के पीछे यही कारण होता है। अल्फा तरंगों एकमात्र कारक हैं जो सोते समय भी गहरी छूट उत्पन्न कर सकती हैं। योग निद्रा और नियमित नींद के बीच अंतर योग निद्रा में गहन विश्राम की स्थिति की खेती में निहित है, जो बीटा तरंगों की विशेषता वाली जागृत अवस्था और डेल्टा तरंगों की विशेषता वाली गहरी नींद की अवस्था के बीच होता है।(kumar kamakhya, 2016) यही कारण है कि योग निद्रा द्वारा प्राप्त विश्राम की डिग्री मन और शरीर दोनों के लिए फायदेमंद और स्फूर्तिदायक है।

योग निद्रा के दौरान अनुभव की जाने वाली चेतना का स्तर नियमित नींद से अलग होता है। नींद से तात्पर्य बेहोशी और आराम की स्थिति से है जो चक्रों में होती है, जो कम संवेदी गतिविधि और स्वैच्छिक मांसपेशियों में छूट की विशेषता है। कम संवेदी जागरूकता और स्वैच्छिक मांसपेशी गतिविधि द्वारा विशेषता बेहोशी की स्थिति में प्रवेश करने की क्रिया को नींद कहा जाता है। योग निद्रा नींद की उस अवस्था को संदर्भित करती है जो सभी मानसिक भार और तनाव को कम कर देती है। यह गहन शांति की स्थिति है।(Digambarji Swami, Jha Dr. Pitamber, 2009)

### मस्तिष्क में एक संक्षिप्त अंतर्दृष्टि

अधिकांश व्यक्तियों को जागृति में गिरावट का अनुभव होता है और सोने के तुरंत बाद वे गहरी नींद की स्थिति में आ जाते हैं। हालांकि, नींद की शुरुआत में इस महत्वपूर्ण संक्रमणकालीन समय की अवधि को बढ़ाना संभव है, ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि सतर्कता की स्थिति निर्बाध बनी रहे। ऐसा करने से, हम नींद का अनुभव करते हुए भी अपनी जागृत चेतना को बनाए रख सकते हैं।

योग निद्रा के अभ्यास का अंतिम परिणाम जागरूकता के सभी स्तरों पर संतुलन और समन्वय की स्थिति प्राप्त करना है। जो व्यक्ति योग निद्रा की कला में निपुण होते हैं वे जागरूकता के तीन बुनियादी चरणों को पार करने और चेतना के चौथे चरण को प्राप्त करने में सक्षम होते हैं।(Saraswati Swami Satyanan, 2013) यहां वर्णित एकता की स्थिति व्यक्तिगत जागरूकता से परे है, क्योंकि इसमें मानवीय चेतना का सामूहिक चेतना के साथ विलय शामिल है। धार्मिक लेखन में, इस स्थिति को मुक्ति या ईश्वर-प्राप्ति के रूप में जाना जाता है। योग और तंत्र साहित्य इस स्थिति को मानसिक चेतना की पराकाष्ठा के रूप में संदर्भित करता है।

जब व्यक्ति सपने के दौरान या गहरी नींद की स्थिति में अपने चेतन मन द्वारा देखी गई छवियों को याद करते हैं, तो वे आम तौर पर अव्यवस्थित रूप से अपने अचेतन मन के असंबद्ध टुकड़े या क्षणभंगुर झलक का ही अनुभव करते हैं।(अनुजा, 2018) इन झलकियों को अक्सर उनकी प्रतीकात्मक और अल्पविकसित प्रकृति की विशेषता दी जाती है, जो उन्हें चेतन मन के लिए समझ से बाहर बना देती है और हमें उनके बीच संबंध स्थापित करने से रोकती है।

नतीजतन, औसत व्यक्ति अपने चेतन मन की सीमित सीमाओं के भीतर मौजूद रहता है, जिसमें उसकी गहन आकांक्षाओं, क्षमताओं और विशेषताओं के बारे में जागरूकता की कमी होती है, क्योंकि उसकी अपर्याप्त चेतना और उनके भीतर छिपे ज्ञान के धन तक पहुंचने में असमर्थता होती है।(Sandip, 2015) सपनों और नींद से आध्यात्मिक अनुभवों को सचेत जागरूकता में कैसे एकीकृत किया जाए, इसके ज्ञान के बिना, व्यक्ति अपनी चेतना के विभिन्न स्तरों को समझने में असमर्थ हैं। उसे मेरी पहचान और मंजिल का ज्ञान नहीं है। वास्तव में, यही उसकी सभी कठिनाइयों का मूल स्रोत है। नतीजतन, वह अकेला है और अपने वास्तविक स्वरूप को अपनाने और संतुलित जीवन जीने में असमर्थ है। व्यक्तिगत पीड़ा सहते हुए कोई व्यक्ति दूसरों को समझने और उनके साथ सौहार्दपूर्ण ढंग से रहने की आकांक्षा कैसे कर सकता है? योग निद्रा प्रत्येक व्यक्ति के अंदर मौजूद आत्म-ज्ञान और प्रेरणा के सहज स्रोत के साथ संबंध विकसित करने के साधन के रूप में कार्य करता है।(swami niranjanand Sarwati, 2011) इस तकनीक में स्व-प्रेरित सपने देखने की प्रक्रिया शामिल है, जिसमें व्यक्ति अपनी जागरूकता

में संग्रहीत मूल्यवान ज्ञान और अनुभवों को जानबूझकर व्यक्त और उपयोग करके अपने जीवन को बेहतर बना सकते हैं।

### सपनों को नियंत्रित करने का विज्ञान

सपने आध्यात्मिक शरीर के भीतर ऊर्जा की सक्रियता या रिहाई के परिणामस्वरूप ऊर्जावान पैटर्न के रूप में प्रकट होते हैं। ये स्वप्न स्वतः ही उत्पन्न होते हैं और योग निद्रा के दौरान सक्रिय भी होते हैं। किसी की आध्यात्मिक यात्रा में एक विशिष्ट चरण प्राप्त करने पर, सपने देखने की स्थिति में अपनी इच्छाओं के अनुसार सपनों में हेरफेर करना और उन्हें आकार देना संभव हो जाता है। (आर्यडॉक्टरसोमवीर, 2021) हालाँकि, इसे प्राप्त करने के लिए, व्यक्ति के पास दोहरी चेतना की स्थिति को बनाए रखने की क्षमता होनी चाहिए, साथ ही सपने देखने वाले की भूमिका और सपने में होने की जागरूकता दोनों को शामिल करना चाहिए। जागरूकता की इस अलौकिक स्थिति को देखने की क्षमता प्रत्याहार में एक सक्रिय अभ्यास है। योग निद्रा सपनों के संबंध में किसी की चेतना की डिग्री को बढ़ाने के लिए एक अत्यधिक प्रभावी अभ्यास है। प्रत्येक व्यक्ति सपनों का अनुभव करता है, लेकिन, सपनों के संबंध में उनकी चेतना का स्तर सीमित या अक्षम होता है। यही कारण है कि लोग सपने को याद नहीं रख पाते हैं। सपने देखने में स्पष्टता केवल एक पर्यवेक्षक के रूप में चेतना की सतर्क स्थिति बनाए रखकर ही प्राप्त की जा सकती है। चेतना की यह अवस्था योग निद्रा के अभ्यास से प्राप्त होती है। (सत्यानंद, 2013)

### मानसिक उत्तेजना

नींद और सपनों के बीच संक्रमण के दौरान जागरूक जागरूकता बनाए रखने से केंद्रीय तंत्रिका तंत्र के कामकाज में उल्लेखनीय परिवर्तन हो सकता है। इस परिवर्तन से गुजरकर, व्यक्ति चेतना की चौथी अवस्था प्राप्त कर सकते हैं, जो सामान्य जागृत अवस्था से अलग है। इस परिवर्तित अवस्था में, व्यक्ति न केवल अपने परिवेश से संवेदी जानकारी, बल्कि सूक्ष्म स्वप्न जैसी धारणाओं को भी समझने में सक्षम होते हैं। इन अनुभवों में सूक्ष्म, आध्यात्मिक और कारण आयाम शामिल हैं। इसके अतिरिक्त, इसे शामिल किया गया है। (स्वामी, 2007)

प्राचीन काल के योगियों ने योग दर्शन और साहित्य में चेतना की चौथी अवस्था का वर्णन किया है। यह अवस्था जाग्रत, स्वप्न और गहरी नींद के प्रति जागरूकता को समाहित करती है, जबकि इनमें से किसी भी अवस्था से अप्रभावित रहती है। इस अवस्था को तुरीयावस्था कहा जाता है। इस खोज से पहले, शोधकर्ता इस मानसिक स्थिति से अनजान थे, फिर भी, अब इसे प्रयोगशाला प्रयोग द्वारा प्रमाणित कर दिया गया है। (सिंह, 2006)

न्यूरोफिजियोलॉजी विशेषज्ञों ने दिए गए परिदृश्य में इलेक्ट्रोफिजियोलॉजी का उपयोग करके मस्तिष्क की इस चौथी उन्नत स्थिति की जांच की। इस स्थिति के दौरान, मस्तिष्क का सबसे बड़ा क्षेत्र, सेरेब्रल कॉर्टेक्स, बढ़ी हुई गतिविधि का अनुभव करता है, जिसे आमतौर पर सतर्क या जागृत अवस्था के रूप में जाना जाता है। महत्वपूर्ण नियंत्रण करने से, लिम्बिक प्रणाली की गतिविधि, जो भावनाओं के केंद्र के रूप में कार्य करती है, कम हो जाती है। व्यक्तित्व विकास के लिए मजबूत स्तर के आत्म-ज्ञान और अपने परिवेश के बारे में जागरूकता की आवश्यकता होती है। इसे भावनात्मक प्रतिक्रियाओं में कमी के रूप में देखा जाता है। (singh brinda, 2015) योग निद्रा के अभ्यास के माध्यम से, आत्म-जागरूकता बढ़ाने की एक प्रगतिशील प्रक्रिया शुरू की जाती है। इसके अलावा, मस्तिष्क के भीतर चेतना की उपस्थितिसंचालन और विनियमन प्रक्रियाओं का अनुकूलन होता है, जिसके परिणामस्वरूप स्थिरता और भावनात्मक विनियमन बढ़ता है। इसके साथ ही, व्यक्ति को अपने पूर्वनिर्धारित भाग्य के बारे में एक अलग धारणा विकसित होने लगती है।

विशिष्ट परीक्षणों ने चेतना के एकीकृत और उत्कृष्ट चौथे स्तर के अस्तित्व के लिए साक्ष्य प्रदान किए हैं। योग निद्रा की संक्रमणकालीन अवस्था, संवेदी चेतना और नींद के बीच होने वाली, चेतना की चौथी अवस्था के प्रवेश द्वार के रूप में कार्य करती है। उद्घाटन प्रयोग 1977 में संयुक्त राज्य अमेरिका द्वारा के मेनिंगर फाउंडेशन में आयोजित किया गया था। डॉ. एल्मर ग्रीन ने एक इलेक्ट्रिक ब्रेन रिकॉर्डर का

उपयोग करके स्वामी राम की मस्तिष्क तरंगों की रिकॉर्डिंग का पर्यवेक्षण किया। यह प्रयोग उस अवधि के दौरान किया गया था जब स्वामी राम योग निद्रा के अभ्यास के माध्यम से व्यवस्थित रूप से अपने शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक रूप से शांति का स्तर प्राप्त कर रहे थे।

स्वामी राम ने जानबूझकर चेतना की कई अवस्थाओं तक पहुँचने की क्षमता प्रदर्शित की, जैसा कि उनके मस्तिष्क के विद्युत पैटर्न में उल्लेखनीय परिवर्तनों से संकेत मिलता है। प्रयोगशाला में विश्राम की स्थिति प्राप्त करने के बाद, वह योग निद्रा अवस्था में प्रवेश करने के लिए आगे बढ़े। नीले आकाश और सफेद बादलों की कल्पना करके, उन्होंने अपने मस्तिष्क में अल्फा तरंगें उत्पन्न कीं, जो पांच मिनट की पूर्व निर्धारित अवधि के लिए 70: के स्तर तक पहुँच गईं। (Bhavanani, 2018)

नींद के दौरान, स्वामी राम स्वप्न अवस्था में चले गए, और परीक्षण के अगले पांच मिनट के भीतर, उनके मस्तिष्क में 75: धीमी थीटा तरंगों का पता चला। इसके बाद, इस स्थिति का वर्णन करते समय, उन्होंने व्यक्त किया कि उन्होंने चेतन मन को शांत करके और अचेतन मन को सक्रिय करके इस शकर्स और अप्रियश् स्थिति को प्राप्त किया था। इस अवस्था के दौरान, उन्होंने आकांक्षाओं, महत्वाकांक्षाओं और अतीत की यादों को धीरे-धीरे अवचेतन और अचेतन मन से अपनी प्रामाणिक और संगठित अवस्था में पुनर्जीवित होते देखा। वे प्रत्येक विकसित हो रहे संस्कार से पूर्णतः परिचित थे।

स्वामी राम अंततः गहन निद्रा (चेतना की कमी) की स्थिति में पहुँच गए, जिसकी पुष्टि उनके मस्तिष्क में विशिष्ट धीमी लय डेल्टा तरंगों की उपस्थिति से हुई। हालाँकि, उन्होंने पूरे परीक्षण के दौरान उच्च स्तर की सतर्कता बनाए रखी। इसके बाद, उन्होंने प्रयोगशाला परीक्षणों का वर्णन किया और उस अवधि के दौरान उनसे की गई पूछताछ को याद किया जब उनका मस्तिष्क मुख्य रूप से डेल्टा तरंगों का प्रदर्शन कर रहा था, जो हल्के खर्राटों के साथ गहरी नींद का संकेत दे रहा था। (Ivtzan & Papantoniou, 2014)

जागरूकता के उतार-चढ़ाव पर महारत का यह अभूतपूर्व स्तर कठोर प्रयोगशाला परीक्षण के दौरान देखा या प्रलेखित नहीं किया गया है। अतिचेतन अवस्था का तात्पर्य गहरी नींद के दौरान चौकस रहने की क्षमता से है, जब मस्तिष्क मुख्य रूप से डेल्टा तरंगों का उत्पादन कर रहा होता है। तुरीयावस्था योग निद्रा के अंतिम चरण को संदर्भित करती है, जिसमें जागृति, स्वप्न और गहरी नींद के बीच अंतर समाप्त हो जाता है। यह अवस्था चेतन, अवचेतन और अचेतन मन पर एक साथ प्रभाव पैदा करती है, जिससे आनंदमय चेतना और पूर्ण विश्राम की एक विशिष्ट स्थिति उत्पन्न होती है। व्यक्ति एक संशोधित और शांत आचरण प्राप्त करता है। जो व्यक्ति इस अवस्था को प्राप्त कर लेते हैं उन्हें कोई भी स्वप्न नहीं आता। वे किसी भी परिवर्तन के बिना, एक स्थिर स्थिति में बने रहते हैं। (Hatha, 2010) उनकी नींद और जागरूकता अपरिवर्तित रहती है, क्योंकि वे सदैव अज्ञातवास की स्थिति में रहते हैं।

योग निद्रा पारंपरिक मानसिक चिकित्सा का एक लाभकारी पूरक है, खासकर उन मामलों में जहाँ अन्य चिकित्सा दृष्टिकोण सफल नहीं हैं। व्यवस्थित तरीके से योग निद्रा का अभ्यास करके, एक व्यक्ति अपनी चुनौतियों और बाधाओं को समझने और उनका समाधान करने की क्षमता विकसित कर सकता है, और धीरे-धीरे उन पर विजय प्राप्त कर सकता है। यह अभ्यास अनिवार्य रूप से व्यक्ति को अपना मनोचिकित्सक बनने के लिए सशक्त बनाता है। (बालकृष्णा, n.d.)

योग निद्रा के अभ्यास के दौरान, अचेतन मन तक उसी तरह पहुँचा जाता है जैसे किसी तेल के कुएं से कच्चा तेल निकाला जाता है। अव्यक्त संस्कार, जो किसी व्यक्ति के विघटनकारी आचरण और नाखुशी को रेखांकित करते हैं, धीरे-धीरे अपनी प्राकृतिक अवस्था में सामने आते हैं, जिससे चेतना के साथ उनके संबंध के माध्यम से उनकी रिहाई की अनुमति मिलती है। (मिश्र, 2004) यह दृष्टिकोण रचनात्मक सोच की एक विशिष्ट क्षमता को नियोजित करके या उनकी अपरिवर्तित स्थिति में अंतर्निहित पूर्वनिर्धारितताओं पर जोर देकर और उन्हें अवचेतन मन से मुक्त करके प्राप्त किया जाता है। आत्म-खोज की प्रक्रिया के माध्यम से, व्यक्ति स्वाभाविक रूप से पिछले दर्दनाक अनुभवों के बोझ को कम कर सकता है।

मन की तुरीय अवस्था, जिसे कभी रहस्यमय और आध्यात्मिक स्तर माना जाता था, को हाल ही में शारीरिक कारकों के आधार पर वैज्ञानिक रूप से पहचाना और मान्य किया गया है। समकालीन मनोवैज्ञानिकों के दायरे में, कार्ल जंग ने इस विशेष चरण को अचेतन मन के दायरे में दीक्षा के चरण के रूप में वर्णित किया है। हाल के वैज्ञानिक अध्ययन, जैसे कि परामनोविज्ञान, पीएसआई घटना और साइकोट्रॉनिक्स के क्षेत्र में, ने सबूत दिया है कि एकरसता और दोहराव की विशेषता वाली चिदानंद की स्थिति एक साधारण आध्यात्मिक धारणा के बजाय एक निर्विवाद वास्तविकता है। (Datta & Jones, 2019)

### निष्कर्ष

योग निद्रा के अभ्यास ने लगभग सभी बीमारियों के उपचार में महत्वपूर्ण लाभ प्रदर्शित किए हैं। जैसे-जैसे चिकित्सा पेशेवर, मनोचिकित्सक और चिकित्सक इसके प्रभावों की पूरी समझ हासिल करते हैं, यह भविष्य में मानवता की भलाई में महत्वपूर्ण योगदान देगा। दुनिया भर में प्रयोगशालाएं उपचारक और उपशामक के रूप में इसकी प्रभावकारिता का मूल्यांकन करने के लिए कई प्रयोग कर रही हैं, जिससे अत्यधिक अनुकूल परिणाम सामने आ रहे हैं। योग निद्रा का उपयोग एक अकेले उपचार के रूप में या बीमारियों के प्रबंधन के लिए अन्य चिकित्सा हस्तक्षेपों के साथ किया जा सकता है। यह दीर्घकालिक विकारों और बीमारी के तीव्र चरण दोनों में फायदेमंद है। यह उच्च रक्तचाप, हृदय रोग और गठिया जैसी अपक्षयी या मनोदैहिक स्थितियों के इलाज में विशेष रूप से प्रभावशाली है। अस्थमा, पेट्टिक अल्सर और माइग्रेन जैसी चुनौतीपूर्ण मनोदैहिक स्थितियों में योग निद्रा की प्रभावशीलता का तेजी से मूल्यांकन किया गया है, जिसके सकारात्मक परिणाम मिले हैं। योग निद्रा स्वास्थ्य लाभ और वृद्धावस्था देखभाल में महत्वपूर्ण है, खासकर जब पारंपरिक चिकित्सा लगातार दर्द, उदासीनता और मनोवैज्ञानिक संकट जैसी चुनौतियों का सामना करती है। इसके अलावा, योग निद्रा को व्यापक रूप से एक सक्रिय उपाय के रूप में नियोजित किया जाता है। जो व्यक्ति अच्छे स्वास्थ्य में हैं और नियमित शारीरिक गतिविधि में संलग्न हैं, वे संचित तनाव को कम करने, तनाव से निपटने की अपनी क्षमता बढ़ाने और मनोदैहिक बीमारियों की शुरुआत को रोकने के लिए इस अभ्यास में संलग्न हो सकते हैं।

### संदर्भ ग्रंथ सूची

1. अनुजारावत डॉ. (2018). योग और योगी. सत्यम पब्लिशिंग हाउस नई दिल्ली भारत.
2. आर्य डॉक्टर सोमवीरसलोनी प्रो. धर्मवीर. (2021). योगियों का जीवन परिचय (प्रथम संस्.) राघव पब्लिकेशन न्यू दिल्ली.
3. निष्ठाडॉ. (2004). कमर दर्द ( रिद के हड्डी से संबंधित विकार ) कारण और निवारन. डायमंड पॉकेट बुक्स ( प्रा.) लि. फेज - II, नई दिल्ली 110020.
4. बालकृष्णाआचार्य. (n.d.). योग - विज्ञानम (योग के गुढ़ रहस्यों का दार्शनिक व वैज्ञानिक विवेचन). दिव्य प्रकाशन पतंजलि योगपीठ महर्षि दयानन्द ग्राम दिल्ली - हरिद्वार राजमार्ग]बहादुराबाद]हरिद्वार.
5. मिश्रनारायण डॉ० हृदय. (2004). भारतीय दर्शन ( जान मीमांसा एवम् तत्व मीमांसा ). द्वारका प्रसाद अग्रवाल शेखर प्रकाशन 101 चक, जीरो रोड इलाहाबाद.
6. शास्त्रीडॉ० विजयपाल. (2006). योग विज्ञान प्रदीपिका (2006th ed.). आर. डी . पांडेय सत्यम पब्लिशिंग हाउस एन - 3 /25]मोहन गाडन ]नई दिल्ली - 110059.
7. सत्यानंदसरस्वती स्वामी. (2013). सूर्य नमस्कार सूर्य से शक्ति प्राप्त करने की विधि. योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर बिहार, भारत.

8. सरस्वतीकाला डॉ. (2020). योग चिकित्सा के सिद्धांत. किताब महल, 4655/21]अंसारी रोड]ग्राउंड फ्लोर, दरियागंज, नई दिल्ली -110002.
9. सिंहअरुण कुमार. (2006). आधुनिक असामान्य मनोविज्ञान. मोतीलाल बनारसीदास पब्लिशर्स.
10. स्वामीरामदेव. (2007). प्राणायाम रहस्य. दिव्या प्रकाशन प्रतिष्ठान हरिद्वर.
11. Saraswati Swami Satyanan. (2013a). 'In the Light of Meditation Tantra (2013th ed.). Yoga Publication Trust, Munger Bihar, India,.
12. Saraswati Swami Satyanan. (2013b). yog nindra (5th ed.). Yoga Publication Trust, Munger Bihar, India,.
13. Balkrishna Achary. (2007). Vigyan Ki Kasoti Pr Yog. Divya Prakashan, Divya Yog Mandir(Trust) , Patanjali Yogpith, Delli.
14. Bhavanani, A. (2018). Model, methods, and perspectives in yoga. International Journal of Yoga, 11(3), 258.  
[https://doi.org/10.4103/ijoy.ijoy\\_21\\_18](https://doi.org/10.4103/ijoy.ijoy_21_18)
15. Datta, P., & Jones, M. T. (2019). Karma yoga , its origins , fundamentals and seven life constructs. International Journal of Hinduism & Philosophy, Nov, 12–23.
16. Digambarji Swami, Jha Dr. Pitamber. (2009). Sahai Shree Gyan Shankar, Vasisthasamhita (Yogakand). Shri Om Prakash Tiwari, Secretary, Kaivalyadham Shri Manmadhav Yoga Mandir Committee,.
17. Hatha, X. (2010). SRI AUROBINDO ' S SYNTHESIS OF YOGA :XI(November).
18. Ivtzan, I., & Papantoniou, A. (2014). Yoga meets positive psychology: Examining the integration of hedonic (gratitude) and eudaimonic (meaning) wellbeing in relation to the extent of yoga practice. Journal of Bodywork and Movement Therapies, 18(2), 183–189.  
<https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2013.11.005>
19. kumar kamakhya, bharadwaj A. (2016). Human consciousness and Yogic Science.
20. Sandip, D. (2015). swami ramdev ek yogi - ekyodha (1st ed.). bloomsbury publishing indai pvt. Ltd DDA complex NewDilhi 110070.
21. singh brinda. (2015). manav sharir or kriya vigyan (human anatomy and Physiology) (2015th ed.). satish kumar jain for CBS PUBLISHERS & DISTRIBUTORS.
22. swami niranjanand Sarswati. (2011). Gherand Sanhita (3rd ed.). yoga publication Trust, Munger, Bihar India.