शरीर और ऊर्जा

योग निद्रा: अभ्यास और निर्देश-पाठ

योगिक निद्रा का ईमानदार इतिहास, इसकी आठ अवस्थाएँ, और 10 से 40 मिनट के आठ मौलिक निर्देशित पाठ, जोर से पढ़ने या रिकॉर्ड करने के लिए



योगनिद्रा

yoga-nidrā

YOGIDE

मुफ्त अंश

विषय-सूची

शुरू करने से पहले 3
इस पुस्तक का उपयोग कैसे करें 3
आपको क्या चाहिए 3
अध्याय I. उद्गम: ग्रंथ क्या कहते हैं, और क्या आधुनिक है 5
विष्णु की निद्रा 5
देवी जो निद्रा हैं 5
हठ योग में योगनिद्रा: समाधि का एक नाम 5
क्या आधुनिक है 6
स्वामी सत्यानंद सरस्वती और बिहार स्कूल ऑफ योग 6
आपके लिए यह क्यों मायने रखता है 6
अध्याय 1 का सार 6

केवल खरीदार के निजी उपयोग के लिए; इसे बाँटना या दोबारा बेचना मना है। यह पुस्तक जानकारी देती है और योग्य शिक्षक या चिकित्सकीय सलाह की जगह नहीं लेती। प्रश्न: administration@lacangel.fr

शुरू करने से पहले

योग निद्रा स्थिर लेटकर सुनने का अभ्यास है। एक आवाज आपके ध्यान को शरीर के चारों ओर, श्वास से होकर, विपरीत संवेदनाओं और कुछ चित्रों से होकर ले जाती है, जबकि आप जागे रहते हैं और शरीर गहराई से विश्राम करता है। नाम का अर्थ है «योगिक निद्रा» (yoganidrā, योगनिद्रा)। यह योग के सबसे कोमल अभ्यासों में से एक है, और सबसे प्रिय अभ्यासों में से भी: ऋषिकेश में इसे अक्सर आसन की कक्षा के बाद या दोपहर की शुरुआत में सिखाया जाता है, जब गर्मी सबको भारी कर देती है।

यह पुस्तक आपको तीन चीजें देती है।

पहली, एक ईमानदार इतिहास। योगनिद्रा शब्द पुराना है: यह महाकाव्यों में, देवी की महान स्तुति में, मध्यकालीन हठ योग ग्रंथों में आता है। जिस निर्देशित विधि को आज अधिकांश लोग योग निद्रा कहते हैं, वह आधुनिक है: इसे बीसवीं शताब्दी में व्यवस्थित किया गया, सबसे बढ़कर बिहार स्कूल ऑफ योग के स्वामी सत्यानंद सरस्वती ने। अध्याय 1 ग्रंथों के कथन को बाद में बनी चीजों से अलग करता है, और बताता है कि कौन-से संबंध दावे हैं, सिद्ध नहीं।

दूसरी, आठ पूरे निर्देशित पाठ, इस पुस्तक के लिए लिखे गए, दस से चालीस मिनट तक, जिनमें एक नींद आने के लिए और एक छोटा बैठकर करने वाला अभ्यास है। आप उन्हें स्वयं पढ़ सकते हैं, अपनी आवाज में रिकॉर्ड कर सकते हैं, या किसी और को पढ़कर सुना सकते हैं। दो-तीन श्वासों के विराम «(विराम)» से और एक छोटे श्वास का विराम «…» से दिखाया गया है।

तीसरी, शोध, बिना अतिशयोक्ति के। अध्याय 14 वास्तविक अध्ययनों का वर्णन करता है, हर एक PubMed पर जाँचा गया और अंत में उसके DOI और PubMed नंबर के साथ पूरा सूचीबद्ध। शोध आशाजनक है और अभी नया है: कई अध्ययन छोटे हैं, और समीक्षाएँ प्रमाण की निश्चितता को कम या बहुत कम आँकती हैं। हम यह कहते हैं।

> **योग निद्रा उपचार नहीं है।**
>
> यदि आप गंभीर अवसाद, साइकोसिस, बाइपोलर डिसऑर्डर, किसी डिसोसिएटिव स्थिति, या आघात (ट्रॉमा) के प्रभावों के साथ जी रहे हैं, तो पहले अध्याय 4 पढ़ें और अकेले अभ्यास करने से पहले अपने डॉक्टर या थेरेपिस्ट से बात करें। यदि आपकी नींद की समस्या महीनों से है, तो डॉक्टर से मिलें: अनिद्रा के ऐसे कारण हो सकते हैं जिनका उपचार जरूरी है। संकट में भारत का आपातकालीन नंबर 112 डायल करें, या Tele-MANAS (14416, निःशुल्क, 24 घंटे) पर बात करें।

इस पुस्तक का उपयोग कैसे करें

अध्याय 1 से 4 एक बार पढ़ें। फिर एक पाठ चुनें। यदि आप नए हैं, तो एक सप्ताह पाठ 1 (दस मिनट) से शुरू करें, फिर पाठ 2 या 3। रात में बिस्तर पर पाठ 6 का उपयोग करें। पाठ 7 का उपयोग अपनी मेज पर, ट्रेन में या प्रतीक्षालय में करें। पाठ 4 और 5 उन दिनों के लिए रखें जब आपके पास समय हो।

अध्याय 13 की मदद से अपना saṅkalpa (संकल्प) लिखें। पहली बार इसमें कुछ मिनट लगते हैं और यह हर अभ्यास में साथ रहेगा।

आपको क्या चाहिए

- एक ऐसी जगह जहाँ आप पाठ की पूरी अवधि तक बिना बाधा के लेट सकें।
- एक चटाई, दरी या मजबूत बिस्तर; सिर के लिए एक पतला तकिया; घुटनों के नीचे एक तकिया या लपेटा हुआ कंबल।
- एक कंबल। विश्राम करते समय शरीर ठंडा होता है।
- चाहें तो आँखों पर रखने के लिए कोई पट्टी या मुड़ा कपड़ा।

- यदि आप पाठ रिकॉर्ड करना चाहते हैं, तो एक फोन या रिकॉर्डर।

अध्याय I. उद्गम: ग्रंथ क्या कहते हैं, और क्या आधुनिक है

विष्णु की निद्रा

भारतीय ब्रह्मांड-विज्ञान में, काल के हर महान चक्र के अंत में भगवान विष्णु ब्रह्मांडीय जल पर, शेषनाग की कुंडलियों पर लेटे विश्राम करते हैं। उनका विश्राम साधारण नींद नहीं है। महाकाव्य और पुराण इसे योगनिद्रा कहते हैं: ऐसी निद्रा जो योग भी है, पूरे ब्रह्मांड का फिर जन्म लेने से पहले स्थिरता में सिमट जाना। महाभारत पहले से ही विष्णु को इस योगिक निद्रा से जोड़ता है: समुद्र का वर्णन करते हुए वह उसे वह स्थान कहता है जहाँ पद्मनाभ (विष्णु) अपनी adhyātma-yoganidrā रखते हैं, युगों के आरंभ में उनकी शय्या (महाभारत 1.19.13, आलोचनात्मक संस्करण)।

देवी जो निद्रा हैं

देवीमाहात्म्य (देवीमाहात्म्य, «देवी की महिमा»), मार्कण्डेय पुराण में जोड़ी गई तेरह अध्यायों की एक स्तुति, जिसे आमतौर पर लगभग 400 से 600 ईसवी के बीच रखा जाता है, योगनिद्रा को एक रूप देती है। इसके पहले अध्याय में दो दैत्य, मधु और कैटभ, सोते हुए विष्णु के कान के मैल से उत्पन्न होते हैं और ब्रह्मा को धमकाते हैं, जो विष्णु की नाभि से निकले कमल पर बैठे हैं। ब्रह्मा विष्णु को जगा नहीं पाते। इसलिए वे उस शक्ति की स्तुति करते हैं जो विष्णु को निद्रा में थामे है: स्वयं देवी, योगनिद्रा के रूप में। स्तुति से प्रसन्न होकर वे विष्णु के नेत्रों, मुख, नासिकाओं, भुजाओं, हृदय और वक्ष से बाहर आती हैं; विष्णु जागते हैं, और युद्ध शुरू हो सकता है (GRETIL की संख्या में मार्कण्डेय पुराण 81.49-70, यानी देवीमाहात्म्य 1)।

इस ग्रंथ का पाठ हर वर्ष नवरात्रि में पूरे भारत में होता है। अभ्यासी के लिए यह चित्र रखने योग्य है: योगिक निद्रा बेहोशी नहीं है। वह एक शक्ति है, कुछ पवित्र, जो थाम सकती है और छोड़ सकती है।

इन आरंभिक ग्रंथों में से कोई भी किसी विधि का वर्णन नहीं करता। वे एक दिव्य अवस्था का वर्णन करते हैं।

हठ योग में योगनिद्रा: समाधि का एक नाम

लगभग ग्यारहवीं या बारहवीं शताब्दी से कुछ योग ग्रंथ योगनिद्रा को सर्वोच्च ध्यानात्मक लीनता, samādhi (समाधि), के नाम के रूप में उपयोग करते हैं, जिसमें योगी न सोचता है न हिलता है। सबसे प्रसिद्ध उदाहरण हठयोग प्रदीपिका (पंद्रहवीं शताब्दी, स्वात्माराम को समर्पित) में है, समाधि वाले अध्याय में, khecarī mudrā (खेचरी मुद्रा) के संदर्भ में, वह अभ्यास जिसमें जीभ को तालु के पीछे की गुहा में पीछे मोड़ा जाता है:

> **abhyaset khecarīṃ tāvad yāvat syād yoganidritaḥ | samprāpta-yoganidrasya kālo nāsti kadācana ||**
>
> (कई संस्करणों में हठयोग प्रदीपिका 4.49; संख्या बदलती है।) हमारा अनुवाद: «खेचरी का अभ्यास तब तक करें जब तक योग में निद्रित न हो जाएँ। जो योगनिद्रा तक पहुँच गया है, उसके लिए कभी काल नहीं है» (kāla, काल, का अर्थ मृत्यु भी है)।

यह एक उन्नत, गूढ़ अभ्यास की भाषा है, काम के बाद बीस मिनट लेटने की नहीं। यह कुछ महत्वपूर्ण दिखाती है: हठ ग्रंथों में योगनिद्रा साधना के शिखर पर पहुँची एक अवस्था है, निर्देशित विश्राम नहीं।

क्या आधुनिक है

जिस निर्देशित अभ्यास को आज दुनिया का अधिकांश हिस्सा योग निद्रा कहता है, śavāsana (शवासन) में लेटना जबकि एक आवाज ध्यान को शरीर के चारों ओर घुमाती है, वह एक आधुनिक रचना है। योग के इतिहासकारों ने दिखाया है कि आज जिस तरह हम विश्राम का अभ्यास करते हैं, उस पर उन्नीसवीं शताब्दी के अंत और बीसवीं शताब्दी की पश्चिमी विधियों का बहुत ऋण है: एनी पेसन कॉल (Annie Payson Call) के «विश्रामवादी» लेखन (Power Through Repose, 1891) और अमेरिकी चिकित्सक एडमंड जैकबसन (Edmund Jacobson) का प्रोग्रेसिव रिलैक्सेशन, अन्य के साथ। विद्वान मार्क सिंगलटन (Mark Singleton) ने तर्क दिया है कि आधुनिक योग की विश्राम-विधियों का पूर्व-आधुनिक योग ग्रंथों में बहुत कम पूर्व-उदाहरण है (Yoga Body, 2010)। फ्रांस में योग शिक्षक डेनिस बॉयस (Dennis Boyes) ने विश्राम पर एक पुस्तक प्रकाशित की, Le Yoga du sommeil éveillé («जाग्रत निद्रा का योग», पेरिस, Épi, 1973), जिसके उपशीर्षक में योग निद्रा शब्द पहले से हैं।

स्वामी सत्यानंद सरस्वती और बिहार स्कूल ऑफ योग

योग निद्रा से सबसे अधिक जुड़ा व्यक्ति स्वामी सत्यानंद सरस्वती (1923-2009) हैं। अल्मोड़ा में जन्मे, उन्होंने 1943 में घर छोड़ा और ऋषिकेश में गंगा के किनारे स्वामी शिवानंद के आश्रम में उनके शिष्य बने, जहाँ 12 सितंबर 1947 को उन्हें दशनामी संन्यास परंपरा में दीक्षा मिली। 1956 में शिवानंद ने उन्हें योग फैलाने का दायित्व दिया, और वे परिव्राजक संन्यासी के रूप में यात्रा पर निकल गए। उन्होंने 1963 में बिहार में गंगा के किनारे मुंगेर में बिहार स्कूल ऑफ योग की स्थापना की (इसका पहला सार्वजनिक सम्मेलन जनवरी 1964 में हुआ)।

मुंगेर में, 1960 और 1970 के दशकों में, उन्होंने योग निद्रा की एक संरचित विधि विकसित की और सिखाई, और उसे Yoga Nidra नामक पुस्तक में प्रस्तुत किया, जो पहली बार 1976 में बिहार स्कूल ऑफ योग द्वारा प्रकाशित हुई। उन्होंने कहा कि यह अभ्यास ऋषिकेश में शिवानंद के साथ रहते हुए उनके अपने अनुभव से विकसित हुआ। उनकी विधि में अवस्थाओं का एक स्पष्ट क्रम है, जिसका वर्णन अध्याय 2 में है: तैयारी, saṅkalpa (संकल्प), शरीर के चारों ओर चेतना का भ्रमण, श्वास-सजगता, विपरीत संवेदनाएँ, दृश्यीकरण, संकल्प की वापसी, और समापन।

सत्यानंद ने अपनी विधि को nyāsa (न्यास), «स्थापना», के तांत्रिक अभ्यास से निकली बताया: एक अनुष्ठान जिसमें मंत्रों को मन से या हाथ से शरीर के अंगों पर स्थापित किया जाता है, ताकि शरीर अंग-अंग करके पवित्र हो। चेतना के भ्रमण से इसकी समानता वास्तविक है। पर यह संबंध उनका अपना दावा और व्याख्या है: कोई पूर्व-आधुनिक ग्रंथ उनके क्रम का वर्णन नहीं करता। सबसे उचित यह कहना है कि सत्यानंद ने भारतीय स्रोतों (न्यास, pratyāhāra, योगनिद्रा का चित्र) और अपने समय की विश्राम-विधियों से लेकर एक नई विधि बनाई।

उनके बाद अन्य शिक्षकों ने अपने रूप विकसित किए: हिमालयन इंस्टीट्यूट के स्वामी राम ने शरीर के चारों ओर विश्राम और श्वास के अभ्यास सिखाए; अमेरिका में मनोवैज्ञानिक रिचर्ड मिलर (Richard Miller) ने iRest (Integrative Restoration) विकसित किया, योग निद्रा का एक रूप जिसका उपयोग कुछ सैन्य और पूर्व-सैनिक स्वास्थ्य सेवाओं में होता है।

आपके लिए यह क्यों मायने रखता है

इतिहास जानने से अभ्यास कम मूल्यवान नहीं होता। यह आपको दो भूलों से मुक्त करता है। पहली यह मानना है कि योग निद्रा हजारों वर्षों से बिना बदले चली आ रही कोई गुप्त विधि है: ऐसा नहीं है। दूसरी यह मानना है कि यह भारतीय नाम वाला «केवल विश्राम» है: यह भी नहीं है। यह एक बहुत पुरानी भारतीय अंतर्दृष्टि को (कि जागने और सोने के बीच एक अवस्था है जिसमें चेतना जागी हुई, अपने आप में विश्राम करती है) एक व्यावहारिक आधुनिक विधि से जोड़ता है। इसका अभ्यास इसी दोहरे सम्मान के साथ करें।

अध्याय I का सार

- योगनिद्रा एक प्राचीन शब्द है: विष्णु की दिव्य निद्रा, और देवीमाहात्म्य में निद्रा के रूप में देवी।
- मध्यकालीन हठ ग्रंथों में यह समाधि की एक अवस्था का नाम है, विधि का नहीं।
- निर्देशित विधि आधुनिक है, जिसे बिहार स्कूल ऑफ योग, मुंगेर, में स्वामी सत्यानंद सरस्वती ने व्यवस्थित किया; उनकी पुस्तक Yoga Nidra 1976 में प्रकाशित हुई।

- तांत्रिक न्यास से इसका संबंध सत्यानंद का दावा है; यह एक व्याख्या है, पाठ्य परंपरा नहीं।

अंश यहाँ समाप्त

यहाँ तक पढ़ने के लिए धन्यवाद। हमें आशा है कि ये पहले पृष्ठ आपके अभ्यास में अभी से साथ देंगे, और दिखाएँगे कि बाकी पुस्तक कैसे बनी है: स्पष्ट चरण, स्रोत सहित उद्धृत ग्रंथ, कुछ भी गढ़ा हुआ नहीं।

पूरी पुस्तक में 34 पृष्ठ हैं।

यहाँ से प्राप्त करें: https://yogide.com/hi/books/yog-nidra-abhyas-aur-path/

एक बार का भुगतान, PDF तुरंत।