

मननिरोगी ठेवण्यासाठी योगनिद्रा

सारिका वसंतराव वाघमारे

sarikadpangarkar@gmail.com

शाळेचे नाव- गायत्री विद्यानिकेतन हिंदी,

गायत्री नगर, जालना

Article Info

Received: 10/02/2025

Revised: 21/02/2025

Accepted: 12/03/2025

Keywords: योगनिद्रा, खेळाडू, डिजिटल सोशल मीडिया, झोप.

Abstract

योग हे प्राचीन काळापासून शरीर व मन यांना निरोगी ठेवण्यासाठी केले जाणारे शास्त्र आहे. त्यामध्ये योगनिद्रा, आजकालच्या धकाधकीच्या जीवनामध्ये स्त्री तसेच पुरुष देखील खूपच थकून जातात शारीरिक मानसिकरित्या ते खूप थकून जाता शिवाय संगणक व लॅपटॉप यांच्यासमोर बसून बारा बारा तास काम करावे लागते त्यासाठी पुरेशी झोप मिळत नाही त्या यासाठी सर्वोत्तम उपाय म्हणजे योगनिद्रा होय. झोपेवर योगनिद्रेचा चांगलाच प्रभाव होतो.

INTRODUCTION:

योगनिद्रा

आज काल आपण सर्वजण कोणत्या ना कोणत्या गोष्टीमुळे तणावाखाली राहत आहोत जेव्हा शरीरामध्ये स्ट्रेस हार्मोन्स वाढतात. तेव्हा त्याचा आपल्या शरीरावर मानसिक आणि शारीरिक आरोग्यावर त्याचा परिणाम होतो. ताणतणावात असताना आपल्याला पुरेशी झोप लागत नाही. पुरेशी झोप न लागल्यामुळे अनेक समस्यांना आपल्याला सामोरे जावे लागते. त्यासाठीच या ताण तणावातून मुक्त होण्यासाठी आणि पुरुष झोप येण्यासाठी योग्य आहार व निरोगी जीवनशैली अत्यंत आवश्यक आहे. रात्री टेन्शन फ्री होऊन छान गाढ झोपी जाण्यासाठी आपण एक सोपे योगासन करू शकतो. तणाव कमी करण्यासाठी आणि चांगली झोप येण्यासाठी आपण हे असं करू शकतो.

उदा. दुपारी जेवण झालं आणि चुकून एखादी पोळी किंवा चमचाभर भात शिल्लक खाल्ला तर आवर्जून झोप येते परंतु लगेच डोळे जड व्हायला लागते त्यातही जर तुम्हाला स्क्रीन समोर बसून काम करायचे असेल तर तुमची चिडचिड होते कधी कधी तर असा क्षण येतो की बस झालं म्हणून आपण लॅपटॉप बंद करायला लागतो आणि दुसऱ्या सेकंदाला पुढच्या टास्क ची डेडलाईन डोळ्यासमोर येते आणि पुन्हा त्याच स्क्रीन कडे बघत राहावे लागते मध्ये मध्ये तर डुलक्या काढत आपण नाही म्हणायला झोपेचे कर्ज उतरवू पाहतो पण त्या काही सेकंदाच्या डुलक्या पुरेशा ठरत नाही. हे

आपल्याला चांगलेच माहित आहे. अशावेळी आपण तास दोन तास न झोपता चटकन काही मिनिटातच योगनिद्रेचा सराव करून स्वतःला पुन्हा ताजेतवाने करू शकतो.

योगनिद्रा हा मार्गदर्शित विश्रांतीचा एक पद्धतशीर प्रकार आहे. तो सामान्यतः एका वेळी 20 ते 40 मिनिटांच्या दरम्यान कुठेही केला जाऊ शकतो आणि वेळेची कमतरता असल्यास दहा मिनिटांसाठी अनेक वेळा सराव केला जाऊ शकतो. उदाहरणार्थ तुम्ही सकाळी किंवा दुपारी हा सराव करू शकता, योगनिद्रा तुमचा दिवस शांत आणि चांगला जाण्यासाठी मदत करू शकते.

योगनिद्रा कशी घ्यावी त्याच्या पद्धती कशा आहेत त्या पुढील प्रमाणे :-

1) सर्वात आधी एका शांत आणि मोकळ्या जागी जिथे सूर्यप्रकाश नसेल अशा ठिकाणी एका मॅटवर अथवा आसनावर पाठीवर झोपा. तुमचे संपूर्ण शरीर सैल सोडा आणि डोळे बंद करून तळहात आकाशाच्या दिशेने ठेवा.

टीप : जर तुम्हाला कोणताही त्रास होत असेल किंवा पाठीच्या खालच्या भागात वेदना होत असतील तर तुमचे आसन जरा बरोबर करून घ्या. किंवा आसन जास्त आरामदायी होण्यासाठी पायाखाली उशी घेऊन जरा पायांना थोडे वर ठेवा.

2) हळुवारपणे आपले लक्ष आपल्या उजव्या पावलांकडे घेऊन जाण्याने सुरुवात करा.

आपल्या पावलाला शिथिल करता करता आपले लक्ष तिथेच काही सेकंद राहू द्या.

नंतर आपले लक्ष हळुवारपणे वरच्या दिशेने उजव्या गुडघ्यावर आणा, मग उजवी मांडी आणि उजवे नितंब (पुन्हा काही सेकंद लक्ष तेथेच राहू द्या). आपल्या संपूर्ण उजव्या पायाला जागृतपणे अनुभवा हीच क्रिया डाव्या पायाबरोबर पण करा.

3) अशाच प्रकारे आपले लक्ष आपल्या शरीराच्या सर्व भागाकडे न्या. लिंग,उदर,नाभीचा भाग,छाती उजवा खांदा आणि डावा हात,त्यांच्यावर डावा खांदा आणि डावा हात,गळा चेहरा डोके आणि डोक्याच्या वर.

4) एक खोल श्वास घ्या आणि शरीरातील संवेदना याबाबत जागृत व्हा आणि या अवस्थेत काही मिनिटे आराम करा.

5) आता आपले शरीर आणि आसपासचा परिसर याबाबत जागृत व्हा, आपल्या उजव्या कुशीवर वळा आणि काही मिनिटे तसेच पडून राहा.

6) तुम्हाला हवा असेल तेवढा वेळ घ्या, सावकाशपणे उठून बसू शकता आणि जेव्हा डोळे उघडावे असे वाटते तेव्हा हळुवारपणे आणि सावकाश आपले डोळे उघडा.

त्वरित योगिक शिथिलता येण्याकरिता सूक्ष्म योगाचा सुद्धा सराव करतात.योगनिद्रा घेताना जमिनीवर पाठीवर झोपून डोळे बंद करून फक्त दिल्या जाणाऱ्या स्वयंसूचनेची पालन करायचे आहे.योगनिद्रा आधुनिक वापरात योग्य झोप ही जागृती होणे आणि झोपणे यामधील चेतनेची अवस्था आहे.

योगनिद्रेचे फायदे

- 1) झोपेच्या अनेक समस्या दूर करून झोप लागण्यास मदत होते.
- 2) योगनिद्रा नियमित केल्यामुळे तुमची स्मरणशक्ती वाढते.
- 3) या आसनामुळे तणाव दूर होऊन मन शांत होते.
- 4) हे असं केल्यामुळे आरोग्य सुधारते व चेहऱ्यावर चमक येते.
- 5) तणावामुळे आलेला थकवा दूर होण्यासाठी मदत होते.
- 6) योगनिद्रेमुळे रक्त हृदयरोग आणि अन्य शारीरिक समस्या दूर होतात
- 7) योगनिद्रेमुळे ताण-तणाव दूर होतो.
- 8) योगनिद्रेमुळे बरेचसे आजार नाहीसे होतात
- 9) योगनिद्रेमुळे रोगमुक्त शरीर होते.
- 10) योगामुळे वैयक्तिक प्रगती होण्यास मदत होते 11) अभ्यासामध्ये मन एकाग्र होते.
- 12) बुद्धिमत्ता वाढते बुद्धी तल्लख होते आणि एकूणच आपली ऊर्जा सकारात्मक होते.

अशाप्रकारे योगनिद्रेचे भरपूर फायदे आहेत.

योगनिद्रा ही कोणी करावी त्याचा वयोगट काय आहे : योगनिद्रा ही एक सराव आहे. जी मुलांपासून ते ज्येष्ठांपर्यंत कुणीही करू शकते. योगनिद्रा करण्यासाठी वयाचे कोणतेच बंधन नाही. किंवा आरोग्यविषयक परिस्थिती नाही.

समाज आणि योग यांचा सहसंबंध :

1)आजच्या धकाधकीच्या जीवनामध्ये मनुष्य हा शारीरिक व मानसिक रित्या हतबल झालेला आहे त्यांचा ताण तणाव कमी करण्यासाठी योगनिद्रा हा सर्वोत्तम उपाय आहे.

2) सतत अभ्यास केल्यामुळे व झोप पुरेशी न झाल्यामुळे विद्यार्थी हा मानसिकरित्या खालावतो त्यासाठी योगनिद्रा हा सर्वोत्तम उपाय आहे.

3) नोकरी करणाऱ्या सतत बारा तास संगणक व लॅपटॉपच्या समोर असणारे व्यक्ती तानातून मुक्त होण्यासाठी योगनिद्रा.

4) घरगुती स्त्रिया मुलांचा ताण घरातील वरिष्ठ व्यक्तींचा ताण तसेच नवऱ्याचा ताण आजारपण या सर्वांतून उत्तम उपाय योगनिद्रा

5) महिलांचे आजार पण शारीरिक मानसिक त्रास मासिक पाळी तसेच मोनोपोज यासारख्या आजारपणातून सुटका करण्यासाठी योगनिद्रा हा सर्वोत्तम उपाय.

अशाप्रकारे धकाधकीच्या जीवनामध्ये मनुष्य,समाज, स्त्री आजारपण रोग, सततच्या ताण-तणांमुळे पुरेशी झोप न मिळाल्यामुळे चिडचिड आजारपण या सगळ्यातून मुक्त करण्यासाठी योगनिद्रा हा सर्वोत्तम उपाय आहे.

निष्कर्ष:- 1) जीवनाच्या आनंदासाठी योगासन करणे अत्यंत आवश्यक आहे

2) पुरेशी झोप होत नसल्यामुळे योगनिद्रा करणे आवश्यक आहे.

3) निरोगी आयुष्य जगण्यासाठी सर्वोत्तम योगनिद्रा.

4) तान तणावातून मुक्त होऊन हे सुंदर जग बघण्यासाठी.

5) सतत अभ्यास करून व सतत लॅपटॉप व संगणकाच्या समोर बारा तास बसून शारीरिकरित्या तसेच मानसिकरित्या हदबल होऊन आजारपण निर्माण होते योगनिद्रा हा सर्वोत्कृष्ट उपाय आवश्यक आहे.

योगनिद्रा नावाच्या अवस्थेचा उल्लेख उपनिषद आणि महाभारतात आहे, तर काही मध्ययुगीन हटयोग ग्रंथ समाधीच्या गहन ध्यान स्थितीसाठी समानार्थी शब्द म्हणून योगनिद्रा वापरतात. तथापि हे ग्रंथ मार्गदर्शित ध्यानाच्या आधुनिक तंत्राची कोणतीही उदाहरणे देत नाही. आणि बेसन कॉल आणि एडमंड जे बसन यासारख्या प्रॅक्टिश नर्सनी वर्णन केल्याप्रमाणे ते 19 व्या आणि विसाव्या शतकातील पाश्चात्य "प्रोपीओ सेफटी व्ह रिलॅक्सेशन्स " पासून प्राप्त झाले आहे.

1973 मध्ये डेनिस बॉयलर यांनी पायनियर केलेले तंत्रांचे आधुनिक स्वरूप, (1976 मते सत्यानंद सरस्वती यांनी व्यापकपणे ओळखले. आणि नंतर स्वामी रामा, रिचर्ड मिलर आणि इतरांनी जगभर पसरवले. पोस्ट ट्रॉमॅटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर मधून सैनिकांनी पुन्हा प्राप्त करण्यास मदत करण्यासाठी यूएसए आर्मी द्वारे हे लागू

केले नाही. तंत्र तणाव कमी करण्यास मदत करते. याचे मर्यादित वैज्ञानिक पुरावे आहेत.

योगनिद्राच्या कृतीचे वैज्ञानिक पुरावे आहेत. पारकर यांनी एका प्रसिद्ध योगिता एकल निरीक्षण अभ्यास केला : त्यामध्ये, स्वामी रामाने योगनिद्रा द्वारे एन आर इ एम डेल्टा व्हेव स्लिप मध्ये जाणीवपूर्वक प्रवेश दर्शविला, तर एका शिष्याने डोळे उघडे ठेवून आणि बोलून देखील डेल्टा आणि थिटा लहरी निर्माण केल्या. एक उपचारात्मक मॉडेल द्वारे विकसित केले गेले. तेच निद्रानाश रुग्णांसाठी उपयुक्त असल्याचे दिसून आले. दत्ता आणि सहकाऱ्यांनी 45 पुरुष खेळाडूंच्या झोपेवर योग आणि निद्राचा फायदेशीर प्रभाव नोंदविला, की खेळाडूंना अनेकदा झोपेच्या समस्या येतात. त्यांच्या लहान यादृच्छिक नियंत्रित चाचणीमध्ये पुरोगामी स्नायूंच्या विश्रांती (नियंत्रण म्हणून वापरल्या जाणाऱ्या)

च्या तुलनेत चार आठवड्यांच्या योगनिद्रांसह व्यक्तिनिष्ठ झोपेची विलंबता आणि झोपेच्या कार्यक्षमतेत सुधारणा आढळून आली.

निष्कर्ष

योगनिद्रा आधुनिक वापरात योग्य झोप ही जागृत होते आणि झोपणे यामधील चैतन्याची अवस्था आहे विशेषतः मार्गदर्शन ध्यानाद्वारे प्रेरित होते.

संदर्भ

- 1) पतंजली योग सूत्र
- 2) योगनिद्राची उत्पत्ती व नैदानिक प्रासंगिता पीएमसी
- 3) स्वामी सत्यानंद सरस्वती

Cite this article:

सारिका वसंतराव वाघमारे 2025 "मननिरोगी ठेवण्यासाठी योगनिद्रा". *JES Bulletin*, 3(2):393-395.