

International Indexed, Peer Reviewed & Refereed Research Journal Related to Higher Education For all Subject

February, 2021

Vol-1, ISSUE-02



IMPACT FACTOR 5.901 (SJIF)

**SHODH, SAMIKSHA AUR MULYANKAN**

ISSN 0974-2832 (Print), E-ISSN- 2320-5474, RNI RAJBIL 2009/29954

Editor in Chief

*Dr. Krishan Bir Singh*

[www.ugcjournal.com](http://www.ugcjournal.com)



SHODH SAMIKSHA AUR MULYANKAN  
Impact Factor : 5.901(SJIF) RNI : RAJBIL2009/29954

1

**Editor's Office**  
**A- 215, Moti Nagar,**  
**Street No.7**  
**Queens Road**  
**Jaipur- 302021, Rajasthan,**  
**India**

**E-Mail:**  
**www.ugcjournal@gmail.com**  
**professor.kbsingh@gmail.com**

मुख्य सम्पादक – डॉ. कृष्णबीर सिंह का मानद पद कार्य पूर्णतः अवैतनिक है।  
इस शोध पत्रिका के प्रकाशन, सम्पादन मुद्रण में पूर्णतः सावधानी बरती गई है। किसी भी प्रकार की त्रुटि महज मानवीय भूल मानी जाये।  
शोध पत्र की समस्त जिम्मेदारी शोधपत्र लेखक की होगी। त्रुटि हेतु सम्पादक, प्रकाशक मुद्रक जिम्मेदार नहीं होगा।  
समस्त विवादों का न्याय क्षेत्र जयपुर शहर ही होगा।

1. Editing of the research journal is processed without any remittance. **The selection and publication is done after recommendation of Peer Reviewed Team, Refereed and subject expert Team.**
2. Thoughts, language vision and example in published research paper are entirely of author of research paper. It is not necessary that both editor and editorial board are satisfied by the research paper. **The responsibility of the matter of research paper is entirely of author.**
3. Along with research paper it is compulsory to sent Membership form and copyright form. Both form can be downloaded from website i.e. **www.ugcjournal.com**
4. In any Condition if any National/International university denies to accept the research paper published in the journal then it is not the responsibility of Editor, Publisher and Manangement.
5. Before re-use of published research paper in any manner, it is compulsory to take written acceptance from Chief Editor unless it will be assumed as disobedience of copyright rules.
6. All the legal undertaking related to this research journal are subjected to be hearable at jaipur jurisdiction only.

## **EDITORIAL BOARD**

### **Patron**

**Prof. Kala Nath Shastri**

*(Rashtrapati Puraskar” For His Contribution To  
Sanskrit)*

**Prof. Dr. Alireza Heidari**

*Full Professor And Academic Tenure, USA*

### **Chief Editor**

**Dr. Krishan Bir Singh**

### **International Advisory Board**

Aaeid M. S. Ayoub

*Geotechnical Environmental Engineering*

Uqbah bin Muhammad Iqbal

*Postgraduate Researcher*

Badreldin Mohamed Ahmed Abdulrahman

*Associate Professor*

Dr. Alexander N. LUKIN

*Principal Research Scientist & Executive Director*

Dr. U. C. Shukla

*Chief Librarian and Assistant Professor*

Dr. Abd El-Aleem Saad Soliman Desoky

*Professor Assistant*

Prof. Ubaldo Comite

*Lecturer*

Moustafa Mohamed Sabry Bakry

Dr Sajid Mahmood

Shameemul Haque

### **Associate Chief Editor**

Ravindrajeet Kaur Arora

S. Bal Murgan

Dr. Sandeep Nadkarni

Dr. A Karnan

Dr. S.R. Boselin Prabhu

Deepika Vodnala

Dr. Kshitij Shinghal

Christo Ananth

Gopinath Palai

Dr. Neeta Gupta

Dr. Vinita Shukla

Harold Jan R. Terano

Dr Sajid Mahmood

Dr Pavan Mishra

### **Editor**

Dr.H.B.Rathod

Dr. Dharamender Singh Chauhan,UOR,Jaipur

Dr. Govind Nath Chaudhary-Sanskrit- Bhagalpur

Dr.Naveen Gautam

Dr. Mohini Mehrotra

Dr. Arvind Vikram Singh

Dr. Suresh Singh Rathore

Dr.Kishori Bhagat

Dr.Murari Lal Dayma

Kamalnayan. B. Parmar

Dr.Deepak Sharma

Dr.Sanjay B Gore

Dr. A.karnan

Dr.Amita Verma

Dr. . Ity Patni

Dr. Somya Choubey

Dr.Surinder Singh

Dr. Manoj S. Shekhawat,

Dr. Anshul Sharma

Dr. Ramesh Kumar Tandan

S N Joshi

Dr. Sant Ram Vaish

Bindu Chauhan

Dr. Vinod Sen

Dr. Sushila Kumari

Dr Indrani Singh Rai

Dr Abhishek Tiwari

Prof.S.K.Meena

Prof.Praveen Goswami

G Raghavendra Prasad



Dr. Dnyaneshwar Jadhav  
Akshey Bhargava  
Dr. A. Dinesh Kumar  
Dr. Pintu Kumar Maji  
Dr Hanan Elzeblawy Hassan  
Sandeep Kumar Kar  
Dr.R.devi Priya  
Dr.P.Thirunavukarasu  
Dr. Srijit Biswas  
Parul Agarwal  
Dr. Preeti Patel  
Archana More  
Dr. Harish N  
Dr. Seema Singh  
Dr. Ram Singh Bhati  
Dr. Pankaj Gupta  
Dr Arvind Sharma  
Dr. Ramesh Chandra Pathak

Dr. Ankush Gautam

Dr Markandey Dixit  
Dr. Manoj Kumar  
Ratko Pavlovi, Phd  
Dr.S.Mohan  
Dr Ramachandra C G  
Dr.Sivakumar Somasundaram  
Dr. Sanjeev Kumar  
Dr. Padma S Rao  
Dr Munish Singh Rana  
Dr. Piyush Mani Maurya

#### **Associate Editor**

Dr. Yudhvir Redhu  
Dr.Kiran B.R  
Dr Richard Remedios  
Dr. R Arul  
Anand Nayyar  
Dr . Ekhlaque Ahmad  
Dr. Snehangsu Sinha  
Dr Niraj Kumar Singh  
Sandeep Kataria  
Dr Abhishek Shukla

Somesh Kumar Dewangan  
Amarendra Kumar Srivastav  
DrK Jayalakshmi  
Dilip Kumar Jha

#### **Assistant Editor**

Jasvir Singh  
Dr.pintu Kumar Maji  
Dr. Soumya Mukherjee  
Prof Ajay Gadicha  
Ashutosh Tiwari  
Gyanendra Pratap Singh  
Jitendra Singh Goyal  
Ashish Jaiswal  
Hiten Barman  
Dr. Priti Bala Sharma

#### **Subject Expert**

Dr. Jitendra Aroliya  
Dr. Suresh Singh Rathore  
Dr.kishori Bhagat  
Dr Mrs Vini Sharma  
Ranjan Sarkar  
Chiranjilal Parihar  
Dr. Lalit Kumar Sharma  
Dr Amit Kumar  
Santosh Kumar Jha  
Dr . Ekhlaque Ahmad  
Naveen Kumar Kakumanu  
Dr. Chitra Tanwar  
Jyotir Moy Chatterjee  
Somesh Kumar Dewangan  
Raffi Mohammed  
Dr. Sunita Arya  
Dr. Ram Singh Bhati  
Dr. Janak Singh Meena  
Dr. Neha Kalyani



Dr. Rajeev Nayan Singh  
Dr. Pankaj Rathore  
Dr. Mahendra Parihar  
Pradip Kumar Mukhopadhyay  
Dr Vijay Gaikwad

**Research Paper Reviewer**

Dr. BH Kirdak  
Amit Tiwari  
Dr Dheeraj Negi  
Dr. Meeta Shukla

Dr. Ranjana Rawat  
Sonia Rathi  
Dr. Anand Kumar  
Dr. Pardeep Sharma  
Anil Kumar  
Dr. Deepa Dattatray Kuchekar  
Dr Ade Santosh Ramchandra

**Guest Editor**

Dr. Lalit Kumar Sharma  
Dr. Falguni S. Vansia

**Chief Advisory Board**

Ashok Kumar Nagarajan

**Advisory Board**

Dr. Naveen Kumar  
Manoj Singh Shekhawat  
Pranit Maruti Patil  
Vishnu Narayan Mishra



# योग निद्रा : स्वस्थ जीवनाचा पैलू



प्रा. डॉ. आदित्य किशोर सारवे



संचालक, शारीरिक शिक्षण आणि क्रीडा विभाग, भिवापूर महाविद्यालय, भिवापूर

## प्रस्तावना

आजचे युग हे धावपळीचे आणि स्पर्धेचे आहे. यात आपले अस्तित्व निर्माण करण्यासाठी तसेच ते टिकवून ठेवण्याकरीता मनुष्य सतत प्रयत्नशिल राहतो. मानवी जीवन समृद्ध झाले, भौतिक सुख संपत्ती वाढली, बौद्धिक विकास झाला पण त्याचबरोबर त्याचा भावनांचा कोंडमारा झाल्याने ते त्याचा आयुष्यामधील सुख, शांती, समाधान मात्र हारपून बसला. या वाढत्या मानसिक आणि भावनिक कोंडमा-यानी तो त्याचे मानसिक स्वास्थ्य आणि मनोकायिक स्थौर्य सुध्दा गमावून बसला. मागील काही वर्षांमध्ये योगाचा मोठया प्रमाणामध्ये प्रचार आणि प्रसार झाला आहे. त्यामुळे आजच्या या धावपळीच्या तनावपूर्ण जीवनामध्ये आपले आयुष्य जास्तीत जास्त आरामदायी आणि रोगमुक्त करण्यासाठी दररोज योग आणि प्राणायाम करणे अतिआवश्यक झाले आहे.

## योगनिद्रा

योगनिद्रा ही गतीशिल झोपेची एक पायरी आहे.

संपुर्ण शारीरिक, मानसिक आणि भावनिक विश्रांती घेण्याची ही एक यौगिक पध्दत आहे. तसेच योगनिद्रा ही सीमा रेशेतील मनाची एक अवस्था आहे.

योगनिद्रा म्हणजे आध्यात्मिक रित्या घेतलेली विश्रांती. यामध्ये मनुष्य पुर्णपणे न झोपता वा पुर्णपणे जागे न राहता या दोन्हीतील अवस्था प्राप्त करतो. म्हणजेच सोप्या शब्दात योगनिद्रा घेत असलेला व्यक्त हा झोपेमध्ये सुदधा जागा असतो. पुष्कळदा अनेकांना असा भ्रम आहे की, योगनिद्रा म्हणजे शवासन होय मात्र या दोघांचा संबंध नाही. योगनिद्रेमध्ये योगीक आपल्या आत्मेला शरीराच्या बाहेर नेवू शकतो आपल्या शरीराला स्वताच्या डोळ्यांनी बघू शकतो. योगनिद्रेतील अवयव ध्यानाद्वारे तो अश्या अवस्थेमध्ये जातो की ज्यामध्ये त्याचे शरीर निद्रावस्थेमध्ये असूनही मात्र शरीरातील जिवात्मा हा जागृत असतो. योगनिद्रेमुळे शारीरिक, मानसिक आणि भावनिकरित्या मनुष्याचे शिथलीकरण होते त्यामुळे ही एक अत्यंत महत्वाची आणि उपयुक्त पदधत म्हणून सुदधा प्रचलित आहे.

योगनिद्रेमुळे स्वस्थ शरीर आणि मस्तिकाकरीता असलेली कमी झोपेची समस्या दूर तर होतेच पण सोबतच योगनिद्रेमुळे थकवा, ताणतनावामध्ये सुदधा लाभप्रद आहे. तसेच विद्यार्थ्यांच्या एकाग्रता वाढीकरीता किंवा वाईट व्यसनांपासून दूर होण्याकरीता सुदधा उपयुक्त आहेच. या योगक्रियेमुळे रक्तदाब, मधुमेह, हृदयरोग, अर्धशितीका (एका बाजूचा डोके दुखणे), तनाव, दमा, मानदुखी, कंबरदुखी, गुडघेदुखी, संधिवात, अनिद्रा तसेच अन्य मनोवैज्ञानिक आजारांवर प्रभावीरित्या कार्य करते.

योग निद्रेची आवश्यकता, पदधत आणि वातावरण ताण ग्लुकोकोर्टिकॉइड संप्रेरकांच्या निर्मितीकरीता उपयुक्त ठरतो ज्याच्या परीणामाने रोगप्रतिकारक शक्तिवर परीणाम



होतो आणि शरीरातील ॲसिडचे प्रमाण वाढून ॲसिडीटी होते. म्हणूनच ग्लुकोकोर्टिकॉइड संप्रेरकांच्या उपचार हा प्रतिकारशक्तिसाठी आवश्यक आहे. खेळाडूंना कोर्टिसोन घटक दिले जातात ज्यामुळे त्यांच्या शरीरातील ॲसिडचे प्रमाण मर्यादेमध्ये राहून त्यांना ॲसिडीटी आणि मानसिक तनाव वाढू शकणार नाही. मात्र सतसच्या अश्या प्रकारचे इंजेक्शन्समुळे त्यांची प्रतिकारशक्तिचा –हास होवू शकतो तसेच नैराश्यची भावना प्रबळ होवू शकते.

योगनिद्रा ही पहाटेच्या वेळी मोकळ्या वातावरणामध्ये किंवा दरवाजे आणि खिडक्या पुर्णपणे उघडे ठेवून अंगावर दिले सुती कपडे घालून करणे अत्यावश्यक आहे. सोबतच जमिनीवर दरी अंधरली असायला हवी. शक्य असेल तर मंद आवाजामध्ये संगीत राहिला तर वातावरण प्रसन्न आणि उत्साहवर्धक राहण्यास मदत होते. मनोवैज्ञानिकरित्या झोपेची अवस्था आणायची असल्यामुळे मनामध्ये सुरु असलेली विचारक्षमता नष्ट करणे, मन-मस्तिक शांत करणे आवश्यक आहे. शरीरामध्ये फक्त श्वासोच्छ्वासाचीच क्रिया सुरु राहिल याची काळजी घेणे आवश्यक आहे. या क्रियेदरम्यान दोन्ही पायामध्ये एक फुटाचे अंतर ठेवून हात कंबरेपासून सही इंच अंतरावर असू द्यावे.

योगनिद्रेची सुरुवात करतेवेळी आधी पाय खालच्या अंगाने तानून घ्यावे त्यानंतर एकदम वेगाने झटक्यात सोडून पायांना मोकळे करावे आणि हिच क्रिया डाव्या पायाच्या अंगठ्यापासून परत एकदा सर्व बोटांकरीता करावी. डाव्या पायाचे पाच बोटे या पद्धतीने केल्यानंतर हिच कृती उजव्या पायाबरोबर त्यानंतर तळवा, पोटरी, गुडघा, मांडी यासोबत करताना संबंधित भाग हा आपल्या शरीरापासून वेगळा झाला आहे ही भावना मनामध्ये आणावी. ही क्रिया करताना मनामध्ये अन्य कोणताही

विचार ठेवू नये तसेच डोळे बंद असू द्यावे आणि मन शांत ठेवण्याचा प्रयत्न करावा.

योगनिद्रा करतेवेळी मानवी शरीरामधून कार्बन डाय ऑक्साईड सोबत वाईट विचार बाहेर जात आहेत सोबतच आपल्या शरीरामध्ये असलेले शारीरिक आणि मानसिक व्याधी शरीराबाहेर जात असून ऑक्सिजन सोबत सकारात्मक विचार आणि रोगांसोबत लढण्याची शक्ति येत आहे अशी भावना ठेवावी. आपले मन दोन्ही भुवयांच्या मधामध्ये घेवून आपल्या इष्ट देवतांचे स्मरण करावे आणि ज्या कारणाकरीता आपण योगनिद्रा करित आहोत त्या संकल्पाचा पुरनोत्चार मनामध्ये करावा. योगनिद्रेतून बाहेर येतेवेळी आपल्या दोन्ही हातांचे तळवे एकमेकांना रगडावे आणि घर्षणाने गरम झालेले तळवे डोळे, चेहरा आणि मानेला लावावे आणि डोळे सकारात्मक विचार मनामध्ये घेवून हळूहळू उघडावे. शरीराचा सर्व भार डाव्या कुशीवर घेवून एकाबाजूने हळूहळू उठावे आणि आपल्या शरीरामध्ये, मन आणि मस्तिष्कामध्ये झालेला बदल जाणिवपुर्व अनुभवणे.

### निष्कर्ष

आजच्या परीस्थितीमध्ये मानवी मन हा त्रास, चिंता, भिती आणि संभ्रमाने पुर्णपणे परीपुर्ण आहे. फार कमी लोक विपरीत परीस्थितीमध्ये सुध्दा आनंदित असतात. उत्कृष्टतेच्या अविश्वासामुळे अहंकारी स्वभावाच्या विकासातील नैराश्य पातळीमध्ये वाढ होते त्यामुळे मानवी जिवनातील त्रास वाढू शकतो. या सर्व त्रासामधून वाचण्याकरीता जर योगनिद्रेचा उपयोग केला तर मानवी जिवनामध्ये प्रसन्नता आणि आनंद निर्माण होवून सुख, शांती आणि समृद्धिचा भरभराट होईल.

