

योग निद्रा का उद्भव एवं स्वास्थ्य संबंधी प्रासंगिकता

ममता द्विवेदी

पी.एच.डी. इन योगा

नेट, वाईसीबी, कानपुर, उत्तरप्रदेश

शोध सार

योग निद्रा, जिसे 'योगिक निद्रा' भी कहा जाता है, प्राचीन तांत्रिक विश्राम-विधि का एक सरल रूप है। सामान्यतः इसमें निर्देशित मानसिक कल्पना तथा शवासन का संयोजन होता है। इसका उद्देश्य गहन विश्राम की ऐसी अवस्था उत्पन्न करना है जो सामान्य निद्रा से इस अर्थ में भिन्न है कि साधक को अपने परिवेश के प्रति कुछ स्तर तक जागरूकता बनी रहती है। यद्यपि इसके अनेक घटक प्राचीन काल से ज्ञात हैं, आधुनिक एवं व्यवस्थित अभ्यास-पद्धति को 1960 के दशक में स्वामी सत्यानंद सरस्वती के लेखन द्वारा व्यापक रूप से प्रस्तुत किया गया।

अन्य योग-पद्धतियों की अपेक्षा, जिनमें एकाग्रता या चिंतन पर अधिक बल दिया जाता है, योग निद्रा का प्रमुख लक्ष्य पूर्ण विश्राम है। इसके समर्थकों के अनुसार यह आरंभिक से उन्नत सभी साधकों के लिए उपयुक्त है। अभ्यास से उत्पन्न आंतरिक शांति को तनाव-प्रबंधन तथा व्यक्तिगत संकल्पों के प्रति ग्रहणशीलता बढ़ाने का साधन माना जाता है। संकल्प आत्म-परिवर्तन, सृजनात्मकता या सीखने की क्षमता के विकास से संबंधित हो सकते हैं।

यह समीक्षा योग निद्रा की अंतिम विश्राम-अवस्था तक पहुँचने के मूल चरणों तथा इसके शरीर-क्रियात्मक और मनोवैज्ञानिक प्रभावों से संबंधित प्रयोगात्मक निष्कर्षों का वर्णन करती है। उपलब्ध नैदानिक अध्ययनों में रक्त-संबंधी कुछ मानकों, लाल रक्त कोशिका-संबंधी सूचकों, रक्त-ग्लूकोज तथा हार्मोनल स्थिति में अनुकूल परिवर्तनों की सूचना दी गई है। न्यूरोइमेजिंग अध्ययनों में अंतर्जात डोपामिन के स्राव तथा मस्तिष्कीय रक्त प्रवाह में परिवर्तन देखे गए हैं। कुछ अध्ययनों में हल्के अवसाद और चिंता के मनोमितीय सूचकों में कमी पाई गई, जबकि गंभीर स्तरों में लाभ स्पष्ट रूप से स्थापित नहीं हुआ।

बीज शब्द: शवासन, चिकित्सा, निद्रा, श्वास, योग निद्रा

प्रस्तावना एवं ऐतिहासिक पृष्ठभूमि

स्वामी सत्यानंद के अनुसार, जब जाग्रत, स्वप्न और सुषुप्ति की अवस्थाएँ आती-जाती रहती हैं, परंतु आत्म-जागरूकता बनी रहती है, तब पूर्ण विश्राम का अनुभव होता है; तंत्र में योग निद्रा को समाधि का द्वार कहा गया है।

योग की विभिन्न तकनीकों से शारीरिक और मानसिक परिवर्तन उत्पन्न हो सकते हैं, जिन्हें 'विश्राम प्रतिक्रिया' कहा जाता है। योग निद्रा एक ऐसी ध्यानात्मक प्रक्रिया है जिसका उद्देश्य मन और शरीर में परिवर्तन लाना है। 'योग' का अर्थ मिलन और 'निद्रा' का अर्थ सोना है; अतः योग निद्रा को योगिक निद्रा, मानसिक निद्रा अथवा सचेतन रूप से सोना भी कहा गया है।

आचार्य शंकर के योगतारावली में वर्णित संदर्भ के अनुसार, जब अहंभाव शांत हो जाता है, इंद्रिय-अनुभूतियों के संदेश मन में पंजीकृत नहीं होते और व्यक्तिगत पहचान का बोध शिथिल पड़ जाता है, तब योग निद्रा की शांति-प्रक्रिया आरंभ होती है। तृतीय अवस्था को जाग्रत, स्वप्न और सुषुप्ति से परे मानते हुए, चेतना से पूर्ण, संदेह-रहित और अवर्णनीय योग निद्रा के आनंद का अनुभव करने की बात कही गई है।

विज्ञान भैरव में योगिक ध्यान की लगभग 112 विधियों का उल्लेख है। निद्रा पूर्ण रूप से आने से पहले, जब बाहरी वस्तुएँ उपस्थित होते हुए भी चेतना से ओझल होने लगती हैं, उस जाग्रत और निद्रा के मध्य की अवस्था में मन को केंद्रित करने का वर्णन मिलता है। महाभारत में भी विष्णु के योग-निद्रा से संबंधित उल्लेख मिलते हैं।

मांडूक्य उपनिषद् के संदर्भ में योग निद्रा को कभी-कभी चेतना की अवस्थाओं से संबद्ध किया जाता है। गहन निद्रा की अवस्था में बाह्य अनुभवों की इच्छा समाप्त हो जाती है और स्वप्न-रहित, अविभाजित चेतना तथा आनंद का अनुभव बताया गया है। योग निद्रा का अभ्यास शवासन में किया जाता है, जो केवल सामान्य विश्राम से अधिक गहरे त्याग और शिथिलीकरण का संकेत देता है।

शवासन और योग निद्रा का संबंध

हठयोग प्रदीपिका, घेरंड संहिता तथा हठरत्नावली में पीठ के बल भूमि पर शांत एवं स्थिर लेटने की मुद्रा को शवासन के रूप में वर्णित किया गया है। इसे थकान दूर करने तथा चित्त को विश्राम देने वाली मुद्रा माना गया है। योग निद्रा में साधक बाह्य रूप से सोया हुआ प्रतीत हो सकता है, किंतु चेतना गहरे स्तर पर सक्रिय रहने का वर्णन किया गया है।

योग निद्रा का संबंध प्रत्याहार से माना जाता है, जिसमें इंद्रियों को बाह्य विषयों से क्रमशः हटाया जाता है। इसमें तांत्रिक 'न्यास' के कुछ सिद्धांतों से समानता बताई गई है, परंतु योग निद्रा न तो केवल न्यास है और न सामान्य बैठकर किया जाने वाला ध्यान। योग निद्रा प्रायः पीठ के बल लेटकर की जाती है और इसमें निद्रा-सदृश अवस्था में भी जागरूकता बनाए रखने पर बल दिया जाता है।

अभ्यास सामान्यतः 30 मिनट से एक घंटे तक किया जाता है। कुछ परंपराओं में यह दावा किया गया है कि एक घंटे की योग निद्रा लगभग चार घंटे की नींद के बराबर हो सकती है; इसे लेख में अभ्यासकर्ताओं का दावा माना गया है, न कि सर्वमान्य निष्कर्ष। योग निद्रा को विश्राम और निद्रा दोनों से संबंधित, किंतु उनसे गुणात्मक रूप से भिन्न एक विशिष्ट मानसिक अवस्था के रूप में प्रस्तुत किया गया है।

1. योग निद्रा के सिद्धांत और अभ्यास

योग निद्रा का आधार व्यक्ति के अन्नमय कोश के प्रति समग्र जागरूकता और शरीर के विभिन्न अंगों एवं जैविक क्रियाओं को क्रमशः शिथिल करना है। इसके फलस्वरूप प्राणमय कोश तथा चक्रों से संबंधित अनुभवों में शांति और स्पष्टता का वर्णन किया गया है। मनोनमय कोश पर अनुकूल प्रभाव के माध्यम से अज्ञान, क्रोध और चिंता जैसे मानसिक विकारों के क्षीण होने तथा व्यक्ति की अंतर्निहित क्षमता के बोध का उल्लेख किया गया है।

अभ्यास में सामान्यतः क्रमशः तैयारी, संकल्प, शरीर के अंगों में चेतना का भ्रमण, श्वास-जागरूकता, विपरीत भावों एवं संवेदनाओं का अनुभव, मानसिक दृश्य-कल्पना, पुनः संकल्प और अभ्यास का समापन शामिल है।

2. तैयारी

साधक श्वासन ग्रहण करता है। हथेलियाँ ऊपर की ओर रखी जाती हैं तथा शरीर के अंगों को एक-दूसरे के संपर्क से अलग रखने का प्रयास किया जाता है, जिससे स्पर्श की संवेदनाएँ कम हों। साधक आँखें बंद करके, हाथ-पैर आराम से फैलाकर, गहरी श्वास लेता है, अनावश्यक शरीर-गतियों से बचता है और दिए गए निर्देशों के प्रति सजग रहता है।

3. संकल्प

अगले चरण में साधक मन में एक व्यक्तिगत संकल्प स्थापित करता है। संकल्प छोटा, स्पष्ट और सकारात्मक होना चाहिए तथा आत्म-विकास या किसी सकारात्मक परिवर्तन से संबंधित हो सकता है। चुने गए संकल्प को पूर्ण दृढ़ता के साथ मानसिक रूप से तीन बार दोहराया जाता है। लेख में इसे ऐसी निष्क्रिय, ग्रहणशील मानसिक अवस्था से जोड़ा गया है जिसमें सामान्यतः भावनात्मक उत्तेजना उत्पन्न करने वाले अनुभवों से व्यक्ति कुछ दूरी अनुभव करता है।

4. चेतना का क्रमिक भ्रमण

साधक की मानसिक जागरूकता को शरीर के विभिन्न भागों में एक व्यवस्थित क्रम से ले जाया जाता है। क्रम सामान्यतः दाहिने हाथ के अंगूठे से आरंभ होकर दाहिने पैर की छोटी उंगली तक जाता है, फिर बाईं ओर इसी प्रकार दोहराया जाता है। इसके बाद शरीर के पीछे के भाग में एड़ियों से सिर के पीछे तक तथा आगे के भाग में माथे और चेहरे से पैरों तक जागरूकता ले जाई जाती है।

5. श्वास-जागरूकता

इस चरण में श्वास के प्राकृतिक प्रवाह पर ध्यान दिया जाता है, बिना उसे बलपूर्वक बदलने का प्रयास किए। साधक नासिका, छाती और उदर में आती-जाती श्वास तथा नाभि और कंठ के मध्य श्वास की अनुभूति का मानसिक अवलोकन करता है और श्वास के आने-जाने को मानसिक रूप से गिन सकता है।

6. विपरीत भाव और संवेदनाएँ

साधक को शारीरिक या भावनात्मक अनुभवों और उनसे जुड़ी संवेदनाओं को स्पष्ट रूप से स्मरण करने का निर्देश दिया जाता है। उदाहरण के रूप में भारीपन-हल्कापन, गर्मी-ठंडक, पीड़ा-सुख जैसी परस्पर विपरीत संवेदनाओं का अनुभव कराया जा सकता है।

7. दृश्य-कल्पना

साधक बंद आँखों के सामने अनुभव होने वाले आंतरिक अंधकारमय स्थान, जिसे योगिक शब्दावली में चिदाकाश कहा जाता है, की ओर ध्यान देता है। इसके बाद चिदाकाश में विभिन्न दृश्य, परिस्थितियाँ या प्रतीकात्मक चित्रों की कल्पना कराई जाती है।

8. पुनः संकल्प

अभ्यास के इस चरण में संकल्प को पुनः पूर्ण समर्पण, विश्वास और आशावाद के साथ तीन बार मानसिक रूप से दोहराया जाता है।

9. अभ्यास का समापन

समापन से पहले मानसिक ध्यान को धीरे-धीरे बाहरी ध्वनियों, वस्तुओं और व्यक्तियों की ओर वापस लाया जाता है। साधक अपने शरीर और परिवेश के प्रति जागरूक होता है, कुछ समय करवट लेकर विश्राम करता है, अंगों को धीरे-धीरे हिलाता और शरीर को खींचता है, फिर आराम से बैठकर धीरे-धीरे आँखें खोलता है।

10. योग निद्रा और चेतना की अन्य परिवर्तित अवस्थाओं में अंतर

अभ्यासकर्ता योग निद्रा को कुछ मायनों में निद्रा या स्वप्न के समान, किंतु वास्तव में उनसे भिन्न मानते हैं। इसे समाधि की दिशा में एक अपेक्षाकृत सुलभ सोपान के रूप में प्रस्तुत किया गया है। लेख में यह भी कहा गया है कि योग निद्रा की अवस्थाएँ सामान्य विश्राम की तुलना में दैनिक मानसिक व्यस्तताओं से अधिक गहरा अलगाव उत्पन्न कर सकती हैं, जबकि बाहरी परिवेश की जागरूकता पूर्णतः समाप्त नहीं होती।

11. योग निद्रा पर वैज्ञानिक अध्ययन

1960 के दशक से योग निद्रा के दावों और लाभों पर अनेक वैज्ञानिक अध्ययन किए गए हैं। इन अध्ययनों में तंत्रिका-विज्ञान, संज्ञानात्मक और मनोवैज्ञानिक स्थितियों के साथ-साथ दर्द, हृदय-रक्तवाहिका प्रभाव, सूजन, प्रतिरक्षा, मधुमेह और अन्य दीर्घकालिक स्थितियों से संबंधित प्रभावों का परीक्षण किया गया है।

12. तनाव, चिंता और अवसाद

13. अन्य मनोवैज्ञानिक प्रभाव

14. मनोदैहिक विकार

15. अंतःस्रावी तंत्र और हार्मोनल स्थिति

16. संज्ञान और मस्तिष्कीय कार्यप्रणाली

1970 के दशक से योग ध्यान के बाद मस्तिष्कीय गतिविधि में परिवर्तन की वैज्ञानिक जाँच की जा रही है। स्वामी राम पर किए गए प्रारंभिक अध्ययन में EEG के माध्यम से गहन विश्राम और चेतना की विशिष्ट अवस्था का वर्णन किया गया तथा हृदय-रक्तवाहिका तंत्र पर उल्लेखनीय नियंत्रण की सूचना दी गई।

एक PET अध्ययन में योग निद्रा के दौरान वेंट्रल स्ट्रायटम में 11C-raclopride binding में 7.9% की कमी और अंतर्जात डोपामिन स्राव में 65% वृद्धि के अनुरूप परिवर्तन की सूचना दी गई; साथ ही EEG theta गतिविधि में वृद्धि देखी गई। एक अन्य इमेजिंग अध्ययन में अनुभवी योग शिक्षकों में सामान्य चेतना और योग निद्रा के दौरान मस्तिष्कीय रक्त प्रवाह तथा विभिन्न मस्तिष्कीय क्षेत्रों की गतिविधि में अलग-अलग पैटर्न पाए गए।

17. दर्द संबंधी प्रतिक्रियाएँ

18. हृदय-रक्तवाहिका प्रभाव और सूजन संबंधी स्थितियाँ

उच्च रक्तचाप वाले 40 रोगियों में 15 दिनों तक प्रतिदिन आधे घंटे योग निद्रा करने के बाद रक्तचाप, नाड़ी दर, श्वसन दर, तनाव, क्रोध और भय में महत्वपूर्ण परिवर्तन की सूचना दी गई, जबकि मनोदशा में महत्वपूर्ण सुधार नहीं पाया गया।

एक अन्य अध्ययन में नियमित योग के साथ छह महीने तक सप्ताह में छह दिन 30 मिनट योग निद्रा करने वाले विद्यार्थियों में ESR में नियंत्रण समूह की तुलना में अधिक कमी देखी गई। इसी प्रकार कुछ अध्ययनों में हीमोग्लोबिन और कुल ल्यूकोसाइट गणना में सुधार की सूचना दी गई। मासिक धर्म की अनियमितताओं वाली महिलाओं में रक्तचाप और कुछ स्वायत्त तंत्रिका तंत्र-संबंधी सूचकों में अनुकूल परिवर्तन बताए गए।

19. मधुमेह में योग निद्रा

टाइप-2 मधुमेह वाले 41 मध्यम आयु के रोगियों के अध्ययन में 20 रोगियों ने मौखिक हाइपोग्लाइसेमिक औषधियों के साथ योग निद्रा की और 21 नियंत्रण रोगियों ने केवल औषधियाँ लीं। 90 दिनों तक प्रतिदिन लगभग 30 मिनट योग निद्रा के बाद संयुक्त समूह में उपवास रक्त-ग्लूकोज में औसतन 21.3 mg/dL तथा भोजन के बाद के रक्त-ग्लूकोज में 17.95 mg/dL की कमी बताई गई।

41 दीर्घकालिक अनिद्रा रोगियों के एक यादृच्छिक अध्ययन में CBTi और योग निद्रा की तुलना की गई। दोनों पद्धतियों से कुछ व्यक्तिपरक और वस्तुनिष्ठ निद्रा मानकों में सुधार पाया गया। योग निद्रा के बाद लार में कॉर्टिसोल स्तर में सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण कमी तथा N3 निद्रा, कुल जागरण अवधि और व्यक्तिपरक निद्रा-गुणवत्ता में सुधार की सूचना दी गई।

21. निष्कर्ष

योग निद्रा को जाग्रत और निद्रा के मध्य उत्पन्न होने वाली चेतना की एक अवस्था के रूप में वर्णित किया गया है, जो निर्देशित ध्यान द्वारा उत्पन्न की जा सकती है। यह प्रायः पीठ के बल लेटकर की जाने वाली गहन विश्राम-विधि है जिसमें श्वास, शरीर के विशिष्ट भागों और विभिन्न संवेदनात्मक अनुभवों पर क्रमिक ध्यान शामिल होता है। बाह्य रूप से साधक सोया हुआ दिख सकता है, परंतु जागरूकता का एक स्तर बनाए रखने पर बल दिया जाता है।

आसन — शरीर की मुद्रा या स्थिति। योग में उचित आसन को शारीरिक स्वास्थ्य तथा ध्यान के लिए मानसिक तैयारी का आधार माना गया है।

अष्टांग योग — पतंजलि की शास्त्रीय योग-पद्धति।

चिदाकाश — आंतरिक रूप से माथे के पीछे केंद्रित अनुभव किया जाने वाला मानसिक/दृश्य स्थान।

गुडाकेश — अर्जुन का विशेषण; निद्रा पर विजय पाने वाले के अर्थ में भी प्रयुक्त।

पंचमय कोश — अन्नमय, प्राणमय, मनोमय, विज्ञानमय और आनंदमय कोशों की अवधारणा।

प्राण — जीवन-शक्ति, ऊर्जा, श्वास अथवा जीवन के मूल गतिशील सिद्धांत के विविध अर्थों में प्रयुक्त शब्द।

प्राणायाम — प्राण के नियमन से संबंधित श्वास-अभ्यास।

प्रत्याहार — इंद्रियों को बाह्य जगत से वापस खींचना।

साइकी/मानस — मानव मन की चेतन और अचेतन, विचारात्मक, भावनात्मक तथा विश्वास-संबंधी समग्रता।

संकल्प — उच्च सत्य से जुड़ी सकारात्मक प्रतिज्ञा, उद्देश्य या किसी लक्ष्य को प्राप्त करने का दृढ़ निश्चय।

शवासन — पीठ के बल किया जाने वाला विश्राम आसन, जिसे Corpse Pose भी कहा जाता है।

तुरीय — चेतना की चौथी अवस्था; जाग्रत, स्वप्न और सुषुप्ति से परे उच्च चेतना की अवस्था।

उपनिषद — गुरु के समीप बैठकर ज्ञान ग्रहण करने की वैदिक-दार्शनिक परंपरा से जुड़े ग्रंथ; इनमें ध्यान, दर्शन और चेतना से संबंधित विचार मिलते हैं।

योग निद्रा — योगिक निद्रा या आंतरिक जागरूकता के साथ गहन विश्राम की अवस्था; बाह्य अनुभवों से भीतर की ओर ध्यान ले जाकर क्रमबद्ध शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक विश्राम उत्पन्न करने की विधि।

योग निद्रा की अभ्यास-पद्धति

शारीरिक विश्राम

अभ्यास की शुरुआत में साधक फर्श या योग मैट पर लेटता है। पैर हल्के खुले, घुटने आरामदायक स्थिति में और हाथ शरीर से अलग रहते हैं। हथेलियाँ ऊपर की ओर होती हैं। विचारों को छोड़ने और पूरे शरीर को शिथिल करने का प्रयास किया जाता है।

‘शिथिल जागरूकता’ बनाए रखना

योग निद्रा में सामान्य निद्रा के विपरीत मानसिक सजगता का एक स्तर बनाए रखा जाता है। साधक बिना अधिक प्रयास के शरीर के विभिन्न भागों में ध्यान ले जाता है और ‘शिथिल जागरूकता’ की स्थिति बनाए रखता है। निर्देशों को अत्यधिक तनावपूर्ण एकाग्रता से नहीं, बल्कि शांत संगीत को सुनने जैसी सहज ग्रहणशीलता से सुनने का वर्णन किया गया है।

शिथिल मुद्रा और ऊपर की ओर हथेलियाँ

पैर हल्के अलग, घुटने थोड़ा मुड़े, हाथ शरीर के बगल में, हथेलियाँ ऊपर तथा आँखें बंद रखी जाती हैं।

हाथ-पैरों में तनाव उत्पन्न करना और छोड़ना

साधक श्वास लेकर दाहिने पैर की मांसपेशियों में तनाव लाता है, पैर की उँगलियों को फैलाता है और दाहिने हाथ की मुट्ठी कसता है। कुछ क्षण तनाव बनाए रखने के बाद श्वास छोड़कर शरीर को शिथिल करता है। यही प्रक्रिया दोहराई जाती है और फिर बाईं ओर की जाती है।

पूरे शरीर में तनाव उत्पन्न करना और छोड़ना

इसके बाद दोनों पैर और हाथों के साथ तनाव एवं शिथिलीकरण की प्रक्रिया पूरे शरीर तक बढ़ाई जाती है। विभिन्न चरणों में उदर, पीठ और चेहरे की मांसपेशियों में नियंत्रित तनाव लाकर कुछ क्षण बाद उसे छोड़ा जाता है। अंत में पूरे शरीर को शिथिल किया जाता है।

सकारात्मक संकल्प बनाना

पैर लगभग आधा मीटर अलग, सिर सीधा और आँखें बंद रखकर साधक एक सकारात्मक तथा वर्तमान में सार्थक संकल्प बनाता है। उदाहरण: 'मैं स्वस्थ हूँ', 'मैं प्रसन्न हूँ', 'मैं शांत हूँ', 'मैं मजबूत हूँ', 'मैं सफल हूँ'। संकल्प को तीन बार दोहराया जाता है।

शरीर के विभिन्न भागों में ध्यान ले जाना

साधक बिना तनावपूर्ण एकाग्रता के शरीर के क्रमशः विभिन्न अंगों की ओर ध्यान ले जाता है और संबंधित भाग को शिथिल करता है। दाहिने हाथ की उँगलियों से हथेली, कलाई, भुजा और कंधे तक; फिर धड़, जांघ, घुटना, पिंडली, टखना और पैर की उँगलियों तक ध्यान ले जाया जाता है। इसी प्रकार बाईं ओर, पीठ, गर्दन, चेहरा, आँखें, नासिका, कान, माथा और अंततः पूरे शरीर में जागरूकता का विस्तार किया जाता है।

श्वास और संवेदनात्मक अभ्यास

साधक धीमी किंतु गहरी श्वास लेता है और शरीर को गहन विश्राम में जाने देता है, साथ ही अभ्यास के दौरान सो जाने से बचने का प्रयास करता है। इसके बाद उदर की गति को श्वास के साथ समन्वित करते हुए 24 से 0 तक उलटी गिनती की जाती है, प्रत्येक श्वास पर ध्यान रखते हुए।

फिर शरीर के भार और भारीपन की अनुभूति कराई जाती है—मानो शरीर बहुत भारी हो। इसके बाद विपरीत रूप से शरीर को अत्यंत हल्का, लगभग भारहीन अनुभव करने की कल्पना कराई जाती है।

सामान्य जागरूकता में वापसी

साधक हरे उद्यान, फूलों, फव्वारे, स्वच्छ समुद्र-तट, नीले समुद्र या घने वन जैसे शांतिदायक दृश्यों की कल्पना कर सकता है। फिर संकल्प को तीन बार दोहराया जाता है। गहरी श्वास लेकर धीरे-धीरे श्वास छोड़ी जाती है, दाहिना और बायाँ पैर तथा हाथ धीरे से हिलाए जाते हैं, सिर और गर्दन को आराम से घुमाया जाता है। पूरे शरीर की अनुभूति के बाद साधक धीरे-धीरे उठकर बैठता है और अंत में आँखें खोलता है।

संदर्भ

1. Aggarwal, A. K. (2017). *Srimad Bhagavad Gita reader*.

2. Benson, H., Greenwood, M. M., & Klemchuk, H. (1975). The relaxation response: Psychophysiologic aspects and clinical applications. *International Journal of Psychiatry in Medicine*, 6(1-2), 87-98.
3. *Mahabharata* (Book 1, Section XXI).
4. Narasimhananda, S. (2019). Wisdom Yoga—Taravali of Acharya Shankara. *Traditional Wisdom*, 124(1), 11-19.
5. Saraswati, N. S. (2012). *Gheranda Samhita*.
6. Saraswati, S. S. (1998). *Yoga Nidra*. Yoga Publications Trust.
7. Singh, J. (1979). *Vijñānabhairava or divine consciousness: A treasury of 112 types of yoga*.
8. Swami, K. (n.d.). *The Māndūkya Upanishad*.
9. Swami, M. (2006). *Hatha Yoga Pradipika*.
10. Swami, R. (1982). *Enlightenment without God (Mandukya Upanishad)*.

