



**भारतीय ज्ञान संवाहिनी - १**  
**IKS Division Internship Program 2022-2023**

**भारतीय मनोविज्ञान और योग**

# नाडीचक्र

**लेखक**

**कुं. पराश्री पंड्या**

आत्मीय युनीवर्सिटी, राजकोट

**मार्गदर्शक**

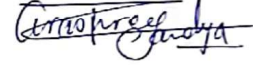
**निकुंज डी. श्यारा**

(BJS1\_M124)

आत्मीय युनीवर्सिटी, राजकोट

## इंटरन द्वारा मौलिकता प्रमाणपत्र

“मैं कु. पराश्री पंड्या घोषणा करती हूँ कि यह रिपोर्ट मेरे अपने शब्दों में मेरे विचारों को प्रस्तुत करते है और जहां दूसरों के विचारों या शब्दों को शामिल किया गया है, वहां मैंने मूल स्रोतों को पर्याप्त रूप से दर्शाया है और उनका संदर्भ दिया है। मैं घोषणा करती हूँ कि मैंने इस रिपोर्ट को प्रस्तुत करने में उपयोग किए गए सभी स्रोतों को ठीक से और सटीक रूप से स्वीकार किया है। मैं यह भी घोषणा करती हूँ कि मैंने अकादमिक ईमानदारी और सत्यनिष्ठा के सभी सिद्धांतों का पालन किया है और मेरे प्रस्तुतीकरण में किसी भी विचार / डेटा / तथ्य / स्रोत को गलत तरीके से प्रस्तुत नहीं किया गया है अथवा गढ़ा या मिथ्या रूप में नहीं दिया गया है। मैं समझती हूँ कि उपरोक्त का कोई भी उल्लंघन पाए जाने पर आईकेएस प्रभाग द्वारा अनुशासनात्मक कार्रवाई की जा सकती है और उन स्रोतों द्वारा दंडात्मक कार्रवाई भी हो सकती है जिनका इस प्रकार उचित रूप से उल्लेख नहीं किया गया है या जिनसे आवश्यकता होने पर उचित अनुमति नहीं ली गई है।



हस्ताक्षर

पराश्री पंड्या

मैटरद्वारा मौलिकता प्रमाणपत्र

मैं श्री निकुंज डी. श्यारा एत द्वारा प्रमाणित करता/करती हूँ कि उपरोक्त रिपोर्ट सत्य है और यह कार्य मेरे मार्गदर्शन में किया गया था।

  
15/11/22

हस्ताक्षर

निकुंज डी. श्यारा

(मैटर कोड : BJS1\_M124 )

## विषय सूची

1.	सार (सारांश).....	1-2
2.	कार्यकारी सारांश.....	2-3
3.	परिचय.....	3-8
4.	पृष्ठभूमि.....	4-12
5.	परियोजना का विवरण.....	5-16
1)	मूलाधार चक्र .....	5-18
2)	स्वाधिष्ठान चक्र .....	5-19
3)	मणिपुर चक्र .....	5-20
4)	अनाहत चक्र .....	5-21
5)	विशुद्धि चक्र.....	5-22
6)	आज्ञा चक्र .....	5-23
7)	सहस्रार चक्र .....	5-24
6.	पद्धति तथा / अथवा प्रक्रियाएं.....	6-26
7.	परिणाम.....	7-29
8.	विचार-विमर्श (चर्चा) .....	8-30
9.	निष्कर्ष.....	9-31
10.	स्वीकृतियाँ (आभार) .....	10-32
11.	संदर्भ.....	11-33

## 1. सार (सारांश)

मानव शरीर में कई अंग होते हैं। वे आध्यात्मिक शक्ति के केंद्र हैं। उस शक्ति केंद्र को जाग्रत करने से मनुष्य अपार शक्तियों का स्वामी बन जाता है। इन ऊर्जाओं के मुख्य सात केंद्र अर्थात् नाडी चक्र क्रमशः मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपुर, अनाहत, विशुद्धि, आज्ञा और सहस्रार के रूप में जाने जाते हैं। इनमें से प्रत्येक चक्र के अलग-अलग कार्य हैं और प्रत्येक चक्र का एक अनूठा रंग है। इन चक्रों को जगाने के लिए कुछ ऐसे क्रियाकलाप करने पड़ते हैं जिनमें अष्टांग योग महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। अष्टांग योग योग का एक पारंपरिक रूप है जो ऊर्जा को मुक्त करके मानसिक स्थिति को स्थिर करता है और मानसिक स्थिति को स्थिर करने के लिए एक विशिष्ट प्रशिक्षण के माध्यम से दैनिक व्यायाम और सांस नियंत्रण आंतरिक ऊर्जा को मुक्त करने में मदद करता है। इन सात चक्रों के जागरण को कुंडली शक्ति के रूप में जाना जाता है जिसके परिणामस्वरूप व्यक्ति के जीवन में सकारात्मक परिवर्तन होते हैं। सात चक्र प्रणाली वैज्ञानिक अनुसंधान, आधुनिक सकारात्मक मनोविज्ञान, तंत्रिका मनोविज्ञान और चिकित्सा के लिए महत्वपूर्ण है। पहले महीने के दौरान सात शक्ति केंद्रों और चित्त को जगाने के लिए प्राथमिक अभ्यास खुश रहते हैं जिसका हमने गहराई से अध्ययन किया है। जो इस रिपोर्ट में लिखा है।

There are several organs in the human body. They are centers of spiritual power. By awakening that power center, man becomes the master of immense powers. The main seven centers of these energies i.e. Nadi Chakras are respectively known as Mooladhara, Swadhisthana, Manipur, Anahat, Vishuddhi, Ajna and Sahasrara. Each of these chakras has different functions and each chakra has a unique color. To awaken these chakras one has to do certain activities in which Ashtanga Yoga plays an important role. Ashtanga yoga is a traditional form of yoga that stabilizes the mental state by emitting energy, and through a specific training to stabilize the mental state, daily exercises and breathe control help to release internal energy. The awakening of these seven chakras is known as Kundali Shakti which results in positive changes in one's life. The seven-chakra system is important to scientific research, modern positive psychology, neuropsychology, and therapy. During the first month the primary exercises for awakening the seven Shakti Kendras and the Chitta are happy which we have studied in depth which is written in this report.

## 2. कार्यकारी सारांश

भारतीय उपमहाद्वीप अपने अधिकांश इतिहास के लिए विश्व स्तर पर जाना जाता है। एक धार्मिक संस्कृति जो मानवता के लिए सभी आयामों के विकास पर ध्यान केंद्रित करती है और अपने, अपने पर्यावरण और ब्रह्मांड के साथ समन्वय में रहने के लिए काम करती है। विकास के वर्तमान मॉडल टिकाऊ नहीं हैं और प्रकृति के साथ सीधे संघर्ष में हैं। एक भारतीय तरीका है जो टिकाऊ है और सभी के कल्याण के लिए प्रयास करता है। अगर हम इस सदी में ज्ञान के नेता और 'विश्व गुरु' बनना चाहते हैं, तो यह जरूरी है कि हम अपनी विरासत को समझें और चीजों को करने का 'भारतीय तरीका' सीखें। इसलिए, भारतीय ज्ञान प्रणाली (आईकेएस) के सभी पहलुओं पर अंतःविषय अनुसंधान को बढ़ावा देने के लिए अखिल भारतीय तकनीकी शिक्षा परिषद में शिक्षा मंत्रालय के आईकेएस डिवीजन की स्थापना की गई, आगे के शोध और सामाजिक अनुप्रयोगों के लिए आईकेएस ज्ञान को संरक्षित और प्रसारित करता है। जिसमें भारतीय ज्ञान प्रणाली लगभग 18 जैसे विभिन्न आयामों पर प्रशिक्षण प्रदान करने का कार्य करती है। जैसा कि हमने यहां भारतीय मनोविज्ञान और योग को चुना है और उसके अंतर्गत हम मनुष्य के सूक्ष्म शरीर में मौजूद सात चक्रों की ऊर्जा को योग के मार्ग की ओर ले जाने और दूसरों को इसके बारे में सूचित करने के उद्देश्य से नाडी चक्र पर काम करते हैं।

भारतीय मनोविज्ञान भारतीय नैतिकता या भारतीय संस्कृति की भावना पर आधारित एक मनोवैज्ञानिक पद्धति है। यह एक चेतना-केंद्रित भारतीय विश्वदृष्टि, योग पर आधारित मनोविज्ञान और एक जीवन-पुष्टि आध्यात्मिकता भी है जिसमें योग का अर्थ है किसी के मूल रूप में स्थिर होना। योग आंतरिक स्थिरता को भी प्राथमिकता देता है। मन की पवित्रता, मन की स्थिरता, व्यक्तित्व की पूर्णता और जीवन का संतुलन ही सच्चा योग है। योग के कुल आठ चरण हैं जिन्हें अष्टांग योग के नाम से जाना जाता है। इसे यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि नाम दिया गया है। जिसमें ध्यान करने के लिए ध्यान से पहले छह चरणों से गुजरना पड़ता है। इस अष्टांग योग अभ्यास को तीन भागों में वर्गीकृत किया जा सकता है। पहला भाग योग तकनीक के संदर्भ में है, जिसमें अभ्यासों का वर्णन किया गया है। योग का एक अन्य भाग बाहरी शरीर से संबंधित है, जो शरीर को उसकी शारीरिक आवश्यकताओं से अलग करता है और उस पर नियंत्रण से संबंधित है।

अष्टांग योग का अंतिम चरण आंतरिक शरीर पर ध्यान केंद्रित करता है, ध्यान को शारीरिक आवश्यकताओं से हटाकर अभौतिकता की स्थिति में ले जाता है। [1]

आज के युग में मनुष्य के प्रति मनुष्य का मूल्य कम हो गया है और अपने भीतर, परिवार और समाज के भीतर तनाव बढ़ गया है। इस समस्या का समाधान जरूरी है। जिसके लिए व्यक्ति की मानसिक स्थिति आवश्यक और अपरिहार्य है। मन की स्थिति को स्थिर करके ही इस समस्या का समाधान संभव है, जिसके लिए अष्टांग योगों में से एक अर्थात् ध्यान को सर्वश्रेष्ठ माना जाता है।

### इस इंटरशिप के दौरान प्रत्येक सप्ताह किए गए कार्यों की सूची

यहां हम पहले सप्ताह में अष्टांग योग के बारे में पढ़ते हैं और सीखते हैं और यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार और धारणा सहित ध्यान का अभ्यास करने से पहले विभिन्न योगों का भी अध्ययन करते हैं। फिर दूसरे सप्ताह में हमने ध्यान के लिए मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपुर, अनाहत, विशुद्धि, आज्ञा और सहस्रार चक्रों सहित सात चक्रों के बारे में गहन प्रारंभिक अध्ययन या अध्ययन किया। फिर तीसरे सप्ताह में हमें चक्रों की सकारात्मक और नकारात्मक ऊर्जाओं का परिचय मिला और इन चक्रों से निकलने वाली ऊर्जा के कारण होने वाले सकारात्मक और नकारात्मक परिवर्तनों पर भी चर्चा की। चौथे सप्ताह में शरीर की एकाग्रता और संतुलन बढ़ाने की प्रक्रिया के लिए आसन और प्राणायाम का अभ्यास किया गया। ज्या आसन करने के लिए हमने सुबह उठकर कुछ आसनों में बैठना सीखा और प्राणायाम में भी हमने अनुलोम-वीलोम जैसे विभिन्न प्राणायाम का अभ्यास किया। फिर पांचवें सप्ताह में चक्रों की ऊर्जा को स्थिर करने के लिए श्वास पर ध्यान केंद्रित करने का प्रयास करें ताकि चक्रों की ऊर्जा सक्रिय हो। छठे सप्ताह के दौरान हमने शरीर में मूलाधार चक्र की सक्रियता का अध्ययन किया जिसमें हमने गहराई से अध्ययन किया कि योग या आसन के माध्यम से मूलाधार चक्र को कैसे जगाया जा सकता है। सातवें सप्ताह के दौरान हमने शरीर में पोस्ट-मूलाधार चक्र की सक्रियता का अध्ययन किया, जहां हमने शरीर चक्र की सकारात्मक ऊर्जा का भी अनुभव किया और अंत में आठवें सप्ताह में किए गए कार्यों का आत्म-मूल्यांकन और रिपोर्ट लेखन प्रक्रियाओं का अध्ययन किया।

क्र मां क	नाम	रंग	चिन्ह	स्थान	ग्रंथी	मंत्र	हकारत्मक उर्जा	नकारत्मक उर्जा
1	मूलाधार	लाल		रीढ़ की हड्डी की जड़ में	एड्रेनल	अं	उत्साह	आलस
2	स्वाधीस्थान	नारंगी		प्यूबिस और नाभि के बीच	गोनाड्स	वं	सर्जनात्मक	वासना
3	मणीपूर	पीला		नाभि और हृदय के बीच	स्वादुपींड	रं	सुख	इर्शा
4	अनाहत	हरा		हृदय में	थायमस	यं	प्रेम	नफरत
5	विशुद्धी	नीला		गले में	थायरोइड	हं	विनोदि	असंतोष
6	आज्ञा	जामुनी		दो आँखों के बीच	पिट्यूटरी	अमं	शानपण	गुस्सा
7	सहस्रार	बेंगनी		सिर के शीर्ष में	पीनीयल	ॐ	आनंद	अपूर्ण

[1]

The Indian subcontinent is known globally for most of its history. A religious culture that focuses on the development of all dimensions for humanity and works to live in harmony with oneself, one's environment and the universe. Current models of development are not sustainable and are in direct conflict with nature. There is an Indian way that is sustainable and strives for the welfare of all. If we want to be knowledge leaders and 'world gurus' in this century, it is imperative that we understand our heritage and learn the 'Indian way' of doing things. Therefore, the IKS Division of the Ministry of Education at the All India Council for Technical Education was established to promote interdisciplinary and transdisciplinary research on all aspects of the Indian Knowledge System (IKS), preserve and disseminate IKS knowledge for further research and societal applications. In which the Indian knowledge system works to provide training on different dimensions like about 18. As we have chosen Indian Psychology and Yoga here and within that we work on the Nadi Chakra with the aim of emitting the energy of the seven chakras present in the subtle body of the human being to move towards the path of Yoga and to inform others about this.










Indian psychology is a psychological method based on Indian ethics or the spirit of Indian culture. It is also a consciousness-centered Indian worldview, a psychology based on yoga and a life-affirming spirituality in which yoga means becoming still in one's original form. Yoga also prioritizes inner stability. Purenness of mind, stability of mind, wholeness of personality and balance of life is true yoga. There are total eight stages of yoga known as Ashtanga Yoga. It is named as Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana and Samadhi. In which to meditate one has to go through six stages before meditation. This Ashtanga yoga practice can be classified into three parts. The first part is in terms of yoga technique, in which the exercises are described. Another part of yoga deals with one's outer body, which separates the body from its physical needs and deals with control over it. The final stage of Ashtanga yoga focuses on the inner body, diverting attention away from physical needs and into a state of immateriality. [1]

In today's era, man's value towards man has decreased and stress within himself, family and society has increased. It is necessary to solve this problem. For which a person's mental state is necessary and indispensable. Solving this problem is possible only by stabilizing the state of mind, for which one of the Ashtanga yogas i.e. meditation is considered to be the best.

### Tasks performed each week during this internship

Here we read and learn about Ashtanga Yoga in week one and also study the different ayams to go through before practicing meditation including yama, neyama, asana, pranayam, pratyahara and dharana. Then in week 2 we did an in-depth preliminary study or reading about the seven chakras which included the Mooladhara, Swadhisthana, Manipur, Anahat, Vishuddhi, Ajna and Sahasrara chakras for meditation. Then in the third week we got an introduction to the positive and negative energies of the chakras and also discussed the positive and negative changes caused by the energy emanating from these chakras. In the fourth week asanas and pranayams were practiced for the process of increasing concentration and balance of the body. In order to do Jya Asana we learned to wake up in the morning and sit in certain postures and also in Pranayama we practiced different Pranayama like Anulom-Veelom. Then in the fifth week try to focus on the breath to stabilize the energy of the chakras so that the energy of the chakras is energized. During the sixth week we studied the activation of the Mooladhara Chakra in the body in which we studied in depth how the Mooladhara Chakra can be awakened through yoga or asana. During the seventh week we studied the

activation of the post-Muladhara chakra in the body where we also experienced the positive energy of the body chakra and finally did the self-evaluation and report writing processes of the work done in the eighth week.

Sr. No.	Name	Color	Symbol	Location	Gland	Mantra	Positive Effect	Negative Effect
1	Root	Red		Base of Spine	Adrenal	AM	Enthusiasm	Inertia
2	Sacral	Orange		Between pubis and navel	Gonads	VAM	Creativity	Lust
3	Solar Plexus	Yellow		Between navel and Heart	Pancreas	RAM	Joyfull	Jealous
4	Heart	Green		At the Heart	Thymus	YAM	Love	Hatered
5	Throat	Blue		At the Throat	Thyroid	HAM	Greatful	Dissatisfaction
6	3rd eye	Indigo		Between Eyebrow	Pituitary	AMM	Wisdom	Anger
7	Crown	Violet		Top of the head	Pineal	OM	Blissfull	Biased

[1]

### 3. परिचय

सभी शास्त्र और ध्यान प्रणालियाँ जो सभी रूपों में निहित एक ही सत्य का प्रस्ताव करती हैं, और इसलिए योग को "युनियन" के रूप में लेती हैं, उन्हें अद्वैतवादी (अर्थात् दो के रूप में एक नहीं) या गैर-द्वैतवादी (एक से) कहा जाता है। यदि हम इसकी परिभाषा को पुराने योग अभ्यासों से प्राप्त करते हैं, तो इसका अर्थ है "युनियन" या "एक साथ लाना" शास्त्र भी इस अर्थ को स्वीकार करते हैं। यह सिखाता है कि सभी घटनाओं में एक गहरी वास्तविकता है, जो कि ईश्वर है। यहां योग का अर्थ है अपने आप को इस अंतर्निहित या उच्चतर वास्तविकता से जोड़ना या विलय करना।

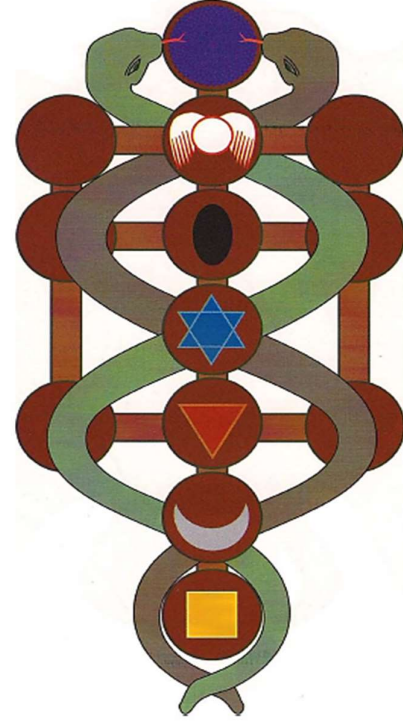
एक अन्य वैचारिक शब्द के अनुसार, इसका अर्थ है "चिंतन" है। इस अर्थ का अनुसरण योग सूत्र द्वारा भी किया जाता है। योग सूत्र की मूल अवधारणा यह है कि दो अलग-अलग वास्तविकताएं हैं, जो हैं प्रकृति (प्रकृति) और चेतना (पुरुष)। यहाँ योग का अर्थ है चिंतन जो हमें दोनों के बीच अंतर करने में सक्षम बनाता है। शास्त्र और ध्यान प्रणाली भी दो आवश्यक श्रेणियों के बीच अंतर करते हैं और इसलिए योग को चिंतन के रूप में स्वीकार करते हैं। पश्चिमी विज्ञान में प्रकृति का वर्णन करने के लिए निकटतम विचार बिग से पहले की स्थिति है धमाका या खुला ब्रह्मांड। प्रकृति का अनुवाद "सर्जन" के रूप में भी किया जाता है और प्रकृति स्वयं शाश्वत और अनिर्मित है, एक अवधारणा जो प्राचीन ग्रंथों में भी पाई जाती है।

### योग का परीचय

योग के कुल आठ चरण हैं जिन्हें अष्टांग योग के नाम से जाना जाता है। इसे यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि नाम दिया गया है। जिसमें ध्यान करने के लिए ध्यान से पहले छह चरणों से गुजरना पड़ता है। ध्यान अष्टांग योग का सातवां चरण है जो मन को आंतरिक शरीर पर केंद्रित करता है। मानव शरीर में कई अंग होते हैं जिनमें नाडी चक्र भी शामिल है।

चक्र प्रणाली न केवल भारतीय आध्यात्मिकता में बल्कि दुनिया भर में सकारात्मक मनोविज्ञान में भी एक प्रभावशाली कारक बनी रहेगी। चक्र प्रणाली आंतरिक ऊर्जा के उत्सर्जन के लिए एक मार्ग है, और यह अनंत और शाश्वत सत्य की कल्पना करने के लिए सभी धार्मिक विचारों, सीमाओं और पूर्वाग्रहों को दूर करने के लिए इसके भीतर जगह बनाने के

बारे में है। सदियों से अपने ज्ञान की उत्कृष्ट सटीकता को बनाए रखते हुए मौखिक परंपरा के साथ चक्र प्रणाली की क्रांति बहुत पहले शुरू हुई। कुछ पश्चिमी शोधकर्ताओं के अनुसार, चक्र प्रणाली की उत्पत्ति भारत में 1500 और 500 ई.सा. पूर्व के बीच हुई थी, जब सबसे पहले योग ग्रंथों, वेदों की रचना की गई थी। हालाँकि, अधिकांश भारतीय विद्वानों का मानना है कि चक्र प्रणाली उससे बहुत पुरानी है, और यह कि देश के ऋषियों ने आर्यों (इंडो-यूरोपीय) के भारत आने से बहुत पहले मौखिक परंपरा के माध्यम से चक्र प्रणाली का ज्ञान दिया था। परिणाम स्वरूप, चक्र प्रणाली की उत्पत्ति का पता लगाने के लिए, हमें चक्र प्रणाली के मौखिक इतिहास के स्रोत



का पता लगाने के लिए ज्ञात प्राचीन साक्ष्य का उपयोग करके आगे बढ़ना चाहिए। चक्र शब्द का मूल अर्थ, "व्हील" एक रथ के पहिये को संदर्भित करता है। मानव शरीर पर एक चक्र एक स्पीनिंग डिस्क या ऊर्जा का पहिया है जो रीढ़ के साथ चलता है, जैसा कि नाम से संकेत मिलता है। किसी के चक्रों के स्वास्थ्य का उसके शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक कल्याण से गहरा संबंध होता है।

मानव शरीर में कई अंग होते हैं। वे आध्यात्मिक शक्ति के केंद्र हैं। उन शक्तिकेन्द्रों के जागरण से मनुष्य अपार शक्तियों का स्वामी बन जाता है। उन जगहों पर रीढ़ की स्थिति बहुत महत्वपूर्ण होती है। जिस प्रकार इस पृथ्वी का आधार मेरु पर्वत माना जाता है, उसी प्रकार मानव शरीर की रीढ़ को शक्ति का आधार माना जा सकता है।

मानव शरीर में कुल 72000 नाड़ियाँ हैं जिनमें 114 नाड़ी बिंदु एक त्रिभुज बनाते हैं। चौदह नाड़ियों को मुख्य माना जाता है और उसमें भी 3 नाड़ियाँ - इड़ा, पिंगला और सुषुम्ना को मुख्य माना जाता है। इन नाड़ियों का संबंध मनुष्य के स्थूल शरीर से नहीं, सूक्ष्म शरीर से है। इड़ा नाड़ी रीढ़ के बायीं ओर तथा पिंगला नाड़ी दायीं ओर होती है। इड़ा को नेगेटिव करंट और पिंगला पॉजिटिव करंट कहा जा सकता है। इसे क्रमशः चंद्रनाड़ी और सूर्यनाड़ी भी कहा जा सकता है। इन दोनों विद्युत धाराओं के संयोग से उत्पन्न ऊर्जा को

सुषुम्ना नाड़ी कहते हैं। यह सात चक्रों से होकर गुजरता है, मूलाधार चक्र से शुरू होकर रीढ़ से होकर सहस्रार चक्र तक जाता है। रीढ़ के निचले हिस्से से शुरू होकर शरीर के मस्तिष्क तक ये सात चक्र मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपुर, अनाहत, विशुद्धि, आज्ञा और सहस्रार के नाम से जाने जाते हैं। इन चक्रों के प्रत्येक के अलग-अलग कार्य होते हैं और प्रत्येक चक्र का एक अनूठा रंग होता है, वही रंग जो इंद्रधनुष में ऊपर से नीचे के चक्रों में 'बे जा नी ह पी ना ला' के क्रम में देखते हैं। इन चक्रों को नीचे से ऊपर की ओर क्रम से सक्रिय किया जा सकता है। सभी चक्रों में अलग-अलग सकारात्मक और नकारात्मक ऊर्जाएं होती हैं। जब चक्र सक्रिय होता है तो हमें सकारात्मक ऊर्जा का अनुभव होता है। लेकिन जब हमारा मन स्थिर अवस्था में नहीं होता है तो चक्र में असंतुलन की स्थिति उत्पन्न हो जाती है जिसे संतुलित करने की भी आवश्यकता होती है। [2]

### हेतु

ध्यान मानसिक अशांति को शांत करने का एक तरीका है। जब नियमित रूप से अभ्यास किया जाता है, तो यह आंतरिक शांति, मानसिक स्पष्टता, भावनात्मक सकारात्मकता, गहरी जागरूकता और एकाग्रता को बढ़ावा देने वाले तरीकों से चेतना को बदलने में मदद कर सकता है, साथ ही जब हम विचार में अस्पष्टता का अनुभव करते हैं तो स्पष्टता होती है। श्वास, मंत्र या इसी तरह के अन्य उपकरण पर ध्यान केंद्रित करके, मन को भटकने और विचारों, भावनाओं या अन्य मानसिक विकर्षणों में खो जाने से रोका जा सकता है। ध्यान में विजुअलाइज़ेशन भी शामिल हो सकता है, जहाँ आप किसी विशिष्ट उद्देश्य के लिए एक मानसिक छवि बनाने का प्रयास करते हैं। चक्रों के भीतर रंगों या प्रवाह की कल्पना करने से आपको उनसे जुड़ने और उन्हें सक्रिय करने में भी मदद मिल सकती है।

ध्यान में पूर्वाग्रह के बिना विचलित करने वाले विचारों और भावनाओं का निरीक्षण करने की क्षमता शामिल है। यह कौशल, जिसे सचेतना भी कहा जाता है, आपके दैनिक जीवन में शांति और करुणा पैदा करने के लिए एक अविश्वसनीय रूप से शक्तिशाली उपकरण हो सकता है। यह आपके चक्रों को जोड़ने और मजबूत करने का एक तरीका भी हो सकता है। आप किसी विशेष ऊर्जा केंद्र में जो कुछ भी है, उसके संपर्क में आने के लिए आप ध्यान का उपयोग कर सकते हैं, जो आपको अपने भौतिक और ऊर्जा शरीर से अधिक जुड़ने में मदद करता है।

ध्यान हर इंसान के जीवन में बहुत महत्वपूर्ण है लेकिन जितनी जल्दी कोई व्यक्ति इसे स्वीकार कर लेता है उतनी ही जल्दी परिणाम आने लगते हैं इसलिए हमने इस परियोजना को करने का फैसला किया है ताकि इस विषय का उचित ज्ञान जल्द से जल्द उपलब्ध हो और शिक्षा या यहां तक कि करियर के शुरुआती वर्षों में भी हम कॉलेज परिसर में अन्य छात्रों को भी इस पद्धति के बारे में जागरूक कर सकते हैं।

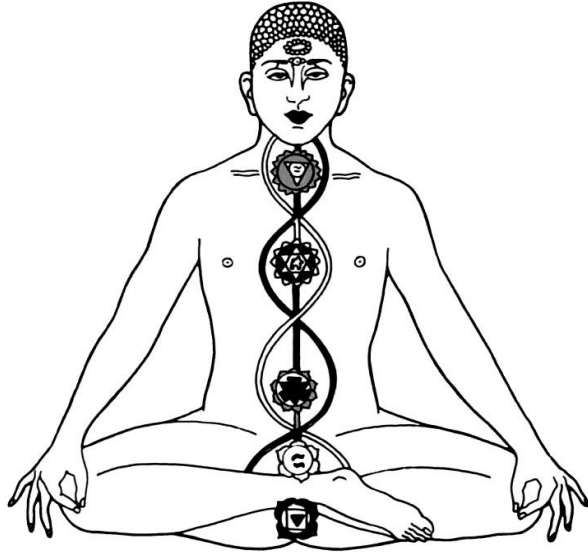
#### 4 . पृष्ठभूमि

आज की 21वीं सदी में, कोई ऐसा व्यक्ति मिलना मुश्कील हो सकता है जिसे मानसिक बेचैनी का अनुभव न हो। परिवर्तन की गति के कारण परिस्थितियों के अनुकूल होना मनुष्य के लिए एक चुनौती है। आने वाले वर्षों में मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखना बहुत महत्वपूर्ण होगा लोगों को इस मानसिक तनाव और चिंता के साथ एक सुखी जीवन जीना है तो मानसिक स्थिति स्थिर करना आवश्यक है। जिसके लिए हम भारतीय ज्ञान परंपरा के विभिन्न विषयों पर काम कर रहे हैं जिनसे हम "भारतीय मनोविज्ञान और योग" पर काम करते हैं।

सुख और दुख, सफलता और असफलता, ध्यान और बेचैनी, युद्ध और शांति, सांसारिक और आध्यात्मिक, यह सब के लिए किसी का मन बाहरी वातावरण से अधिक जिम्मेदार होता है। कोई भी सकारात्मक या नकारात्मक प्रतिक्रिया किसी के मन पर निर्भर करती है। व्यक्ति के व्यक्तित्व विकास का तात्पर्य उसके अस्तित्व के विकास से है, इसलिए मन को जानना आवश्यक है। मन को जानने के विज्ञान को मनोविज्ञान कहा जाता है।

भारतीय मनोविज्ञान भारतीय नैतिकता या भारतीय संस्कृति की भावना पर आधारित एक मनोवैज्ञानिक पद्धति है। यह एक चेतना-केंद्रित भारतीय विश्वदृष्टि, योग पर आधारित मनोविज्ञान और एक जीवन-पुष्टि आध्यात्मिकता भी है जिसमें योग का अर्थ है किसी के मूल रूप में स्थिर होना। योग आंतरिक स्थिरता को भी प्राथमिकता देता है। मन की पवित्रता, मन की स्थिरता, व्यक्तित्व की पूर्णता और जीवन का संतुलन ही सच्चा योग है। योग में अष्टांग योग शामिल हैं जिसमें आठ प्रकार के योग शामिल हैं जिन्हें यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि नाम दिया गया है। [3]

अष्टांग योग अभ्यास को तीन भागों में वर्गीकृत किया जा सकता है। पहला भाग योग अभ्यास के संदर्भ में है, जिसमें अभ्यासों का वर्णन किया गया है। योग का एक अन्य भाग बाहरी शरीर से संबंधित है, जो शरीर को उसकी शारीरिक आवश्यकताओं से अलग करता है और उस पर नियंत्रण से संबंधित है। अष्टांग योग का अंतिम चरण आंतरिक शरीर पर ध्यान केंद्रित करता है, ध्यान को शारीरिक आवश्यकताओं से हटाकर अभौतिकता की स्थिति में ले जाता है। [3]



मनोविज्ञान को दर्शन से अलग एक स्वतंत्र विज्ञान माना जाता है। दुख का निदान करने और सुखी और आनंदमय जीवन जीने के लिए, अपने और दूसरों के व्यवहार को अनुभव करने और समझने के लिए, सदियों पहले मनुष्य के भीतर चिंतन का गुण विकसित हुआ और चिंतन से दर्शन का जन्म हुआ। अंग्रेजी शब्द

फिलॉसफी ग्रीक शब्द फिलोस और सोफिया से लिया गया है, जिसमें फिलोस का अर्थ प्रेम और सोफिया का अर्थ ज्ञान होता है। संक्षेप में दर्शन का अर्थ है ज्ञान से प्रेम। भारत में दर्शन शब्द का अर्थ उस ज्ञान से है जो चेतना की प्राप्ति की ओर ले जाता है। ऋग्वेद में अवधारणात्मक धारणा, तर्क, अंतर्ज्ञान आदि की समझ दी गई है। उपनिषदों, भारतीय धर्म और दर्शन में, विभिन्न संरचनाओं ने आत्मा, बुद्धि, अंतर्ज्ञान, चिंतन और मनोचिकित्सा पर भी चर्चा की है।

आधुनिक मनोविज्ञान पर आधारित योग मनोचिकित्सा और योग मनोविज्ञान में कई समानताएं हैं। आधुनिक मनोविज्ञान एक जानवर के स्पष्ट व्यवहार और जानवर के भीतर मानसिक संचालन और बाहरी दुनिया में घटनाओं के बीच संबंधों का व्यवस्थित अध्ययन है। योग मनोचिकित्सा मानव मन और व्यक्तित्व दोनों का अध्ययन करती है। योग मनोचिकित्सा चेतन और अचेतन स्तर पर दुःख, चिंता, अवसाद, आत्महत्या के नकारात्मक विचारों जैसे भावनाओं, सोच, भाषण आदि से पीड़ित व्यक्ति की मनोवैज्ञानिक समस्याओं का अध्ययन करती है। योग मनोचिकित्सा का सिद्धांत मानता है कि प्रत्येक व्यक्ति में असीमित क्षमता होती है। इन्द्रियाँ मन को वश में करके मन में उथल-पुथल पैदा करती हैं। तो मन लगातार अशांत और उदास रहता है। योग मनोचिकित्सा मनोवैज्ञानिक योग विधियों के माध्यम से व्यक्ति के अचेतन मन में पड़ी गुप्त ऊर्जा को मनोवैज्ञानिक रूप से जागृत करता है और शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक विकास करता है ताकि व्यक्ति व्यक्तित्व



के सकारात्मक विकास के कारण मन में खुशी, शांति, संतोष और आनंद महसूस करे। उसके लिए यहां हम भारतीय ज्ञान परंपरा में "भारतीय मनोविज्ञान और योग" के तहत चक्र के माध्यम से मनुष्य में अचेतन ऊर्जा को मुक्त करने का प्रयास करेंगे।

आज के युग में मनुष्य के प्रति मनुष्य का मूल्य कम हो गया है और अपने भीतर, परिवार और समाज के भीतर तनाव बढ़ गया है। तनाव के कारण गहरी और गुणवत्तापूर्ण नींद की कमी होती है। अतः प्रातःकाल में ऊर्जा को ताज़ा नहीं किया जा सकता है और नई ऊर्जा का संचार नहीं होता है, इससे पारिवारिक और सामाजिक जीवन में बातचीत को ठीक से प्रस्तुत नहीं किया जा सकता है, और संज्ञानात्मक प्रदर्शन भी लगातार बिगड़ा हुआ है।

इस समस्या का समाधान जरूरी है। जिसके लिए व्यक्ति की मानसिक स्थिति आवश्यक और अपरिहार्य है। मन की स्थिति को स्थिर करने से ही इस समस्या का समाधान संभव है। लोग सोचते हैं कि योग और ध्यान के प्रभाव को केवल रक्तचाप, चिंता, अवसाद और बहिर्मुखता जैसे परिवर्तनशीलता पर मापा गया है। लेकिन देशी संस्कृति में योग को समता, करुणा, बुद्धि और एकता से जोड़कर देखा जाता है। योग का अंत यानि पूर्णता ब्रह्मांड से जुड़ी हुई है, यानी ब्रह्मांड की ऊर्जा और व्यक्ति की ऊर्जा को एक होजाने का भाव महसूस किया जाता है।

हम में से कई लोगों के लिए, "चक्र" शब्द और इसका अर्थ कठिन, अजीब या दूर का लग सकता है। यद्यपि चक्रों का इतिहास सैकड़ों वर्ष पुराना है, हमारे सात प्राथमिक ऊर्जा केंद्रों को संतुलित करने का विचार हाइपर-कनेक्टेड स्मार्टफोन युग में अधिक लोकप्रिय हो गया है, जहां काम और अनंदमय जीवन के बीच संतुलन खोजना और खुद पर ध्यान केंद्रित करने के लिए समय निकालना लगभग असंभव हो गया है। इस परियोजना के माध्यम से हमने प्रत्येक चक्र की व्याख्या प्राप्त करने का प्रयास किया है। जिसमें किसी एक चक्र से जुड़े रंग, उसमें सुनाई देने वाली आवाजें और वे भावनाओं से कैसे जुड़े हैं, इसकी जानकारी एकत्र की गई है। चक्रों का इतिहास विशाल है और उनकी जटिल प्रकृति के बारे में कई अलग-अलग मान्यताएं और साथ ही अलग-अलग दृष्टिकोण हैं।

यद्यपि पश्चिमी मान्यताओं में चक्रों का उल्लेख भाग्ये ही मिलता है, कई चक्र विशेषज्ञ उनकी शारीरिक योग्यता में विश्वास करते हैं। देखा जाए तो चक्र अदृश्य होते हैं, दिखाई

नहीं देते, वे रीढ़ के साथ चलने वाली धमनियों, नसों और नसों के मुख्य नेटवर्क से जुड़े होते हैं। ऐतिहासिक रूप से न्यूरोकेमिस्टों ने सात प्राथमिक चक्रों और विशिष्ट अंतःस्नायी ग्रंथियों के बीच संबंधों की खोज की है जिनके लगभग समान कार्य और विवरण हैं। यह आश्चर्य की बात है कि सेंट्रल नर्वस सीस्टम का ज्ञान व्यापक रूप से उपलब्ध होने से हजारों साल पहले मनुष्यों में इन मुद्दों की एक आश्चर्य समझ देखी गई थी।

चक्रों का उल्लेख पहली बार 2000 साल पहले वेदों (भारत की सबसे पुरानी लिखित परंपरा) के रूप में जाना जाने वाले प्राचीन ग्रंथों में किया गया था। फिर 200 ई.सा. के पहले चक्रों का वर्णन पहले के पतंजलि योग सूत्र में भी किया गया है। 600 ईस्वी बाद में योग उपनिषदों में चक्रों का उल्लेख किया गया। 10वीं शताब्दी में लिखी गई पादुका पंचकम चक्रों और उनके कार्यों का वर्णन करती है, जबकि गोरक्षकम चक्रों के साथ-साथ ध्यान के तरीकों का भी वर्णन करता है। 1577 में षटचक्रणिरूपणम नामक पुस्तक लिखी गई जिसमें चक्रों और उनके कार्यों का वर्णन किया गया है। 1919 में आर्थर एवलॉन ने अपनी पुस्तक "द सर्पेंट पावर" में चक्रों को पश्चिमी दुनिया से परिचित कराया। इस पुस्तक को पादुका पंचकम और षटचक्रणिरूपणम का अनुवादित संस्करण माना जाता है। 1960 के दशक के दौरान, पूर्वी आध्यात्मिकता और उपचार के लिए एक सकारात्मक दृष्टिकोण ने पश्चिमी दुनिया में क्रांति ला दी, जिससे चक्र प्रणाली के प्रति एक नया और स्वीकार्य दृष्टिकोण आया। आधुनिक समाज भी इस पद्धति को वैकल्पिक चिकित्सा के रूप में देखने लगा है।

भारतीय मनोविज्ञान उतना ही पुराना है जितना कि तकनीकी अर्थों में इतिहास के साथ-साथ लिखित इतिहास में, और मौखिक परंपरा के निशान पहले भी हैं। लेकिन आधुनिक विज्ञान की एक शाखा के रूप में भारतीय मनोविज्ञान एक नया क्षेत्र है, जो अभी शैशवावस्था में है। समकालीन समस्याओं के लिए भारतीय परंपरा के खजाने का उपयोग करने का हमारा प्रयास अपेक्षाकृत नया है और इस अर्थ में हम एक नया प्रयास कर रहे हैं। यहां हम भारतीय परंपरा को अपने तरीके से एक ज्ञान प्रणाली के रूप में देखने की कोशिश करते हैं और क्या इसके विचारों और प्रथाओं में आधुनिक विज्ञान के पूरक और समृद्ध करने की क्षमता है? क्या इसका उपयोग न केवल सामग्री, सैद्धांतिक निर्माण और व्यावहारिक अनुप्रयोग के संदर्भ में बल्कि बुनियादी शोध पद्धति में भी किया जाता है? हम उस दिशा में आगे बढ़ने की कोशिश कर रहे हैं।

## 5. परियोजना का विवरण

योग सूत्र के अनुसार, आठ चरणों में से अंतिम चरण ब्रह्मांड के साथ किसी का मिलन है। सात चरणों के माध्यम से "समाधि" प्राप्त करना संभव है, जिसे एकता की स्थिति के रूप में भी जाना जाता है। इनमें त्याग, तप, मुद्रा, श्वास नियंत्रण, संवेदी वैराग्य, ध्यान और ध्यान शामिल हैं। मूल संस्कृत में ये आठ चरण हैं यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि।

यम समर्पण का शब्द है, जिसे योग साधना का मुख्य सिद्धांत माना जाता है। माना जाता है कि योग भौतिक चिंताओं से एक निश्चित स्तर का अलगाव है। योग सूत्र के अनुसार, तपस्या में अहिंसा, सत्य, लालच की कमी और सभी भौतिक संपत्तियों का त्याग शामिल है। ये सभी कारक योगिक अनुशासन में ब्रह्मचर्य की आवश्यकता से जुड़े हुए हैं, जबकि नियम नैतिक व्यवहार के अतिरिक्त पहलुओं पर ध्यान केंद्रित करता है जो सफल योग अभ्यास का समर्थन करते हैं। इस चरण में, पिछले चरण में भौतिक दुनिया को त्यागने के बाद व्यक्ति पर जोर दिया जाता है। शरीर की सफाई करना पहला नियम है। और फिर भौतिक संपत्ति के अभाव में भी संतोष पाना है। [4]

पतंजलि ने योग सूत्र में आसन का वर्णन "स्थिरसुखमासनम्" के रूप में किया है। यह इंगित करता है कि आसन शरीर के लिए एक आरामदायक स्थिति है। योग साधना के अनुसार किसी आसन में पूर्ण विश्राम तभी प्राप्त किया जा सकता है जब मन एकाग्र हो। आसन करते समय मन को विभिन्न मुद्राओं को धारण करने पर केंद्रित होना चाहिए, और इस प्रकार शरीर विश्राम की भावना प्राप्त करता है। प्राणायाम किसी की सांस को नियंत्रित करने का अभ्यास है। प्राणायाम हमें आसन धारण करने के लिए आवश्यक मानसिक शांति प्राप्त करने में मदद कर सकता है। जैसे-जैसे व्यक्ति अपने श्वास पैटर्न के प्रति अधिक सचेत होता जाता है, श्वास की क्रिया संतुलित होती जाती है। श्वास पर ध्यान केंद्रित करके और नियंत्रित करके मन को गतिहीन बनाया जा सकता है। प्रत्याहार व्यक्ति को संवेदी वातावरण से अलग करने की प्रक्रिया है। यह केवल तंत्रिका कोशिकाओं द्वारा महसूस की जाने वाली विभिन्न उत्तेजनाओं से मन को विचलित करके पूरा किया जा सकता है। या तो, मन को भीतर की ओर खींचा जा सकता है। यह किसी को अपने परिवेश को पार करने और अष्टांग योग के तीसरे चरण में प्रवेश करने की अनुमति देता है, जो आंतरिक पहलुओं पर केंद्रित है। [5]

धारणा चरण वह है जिसमें व्यक्ति किसी वस्तु या विचार को उठाता है और उस पर पूरी तरह से ध्यान केंद्रित करता है। योग सूत्र के अनुसार अपने भीतर देखने का पहला कदम ध्यान केंद्रित करना सीख रहा है। योग अनुशासन का लक्ष्य व्यक्ति को उच्च चेतना से जोड़ना है। यह असंभव है अगर कोई लगातार शारीरिक या कामुक इच्छाओं से विचलित होता है। ध्यान का अभ्यास तब किया जाता है जब कोई व्यक्ति बोध के चरण में किसी चुनी हुई वस्तु या नाम पर ध्यान केंद्रित करने में सक्षम होता है। इस अवस्था में व्यक्ति को पूरी तरह से किसी वस्तु, नाम या विचार पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए। समाधि अष्टांग योग के आठ-पक्षीय अनुशासन का अंतिम चरण है। समाधि मन की पूर्ण शांति है, जो व्यक्ति को ब्रह्मांड के साथ एक होने की अनुमति देती है। एक व्यक्ति इस समय सामग्री से पूरी तरह से अलग हो जाता है, केवल एक उच्च आध्यात्मिक शक्ति के साथ अपनी चेतना के मिलन पर ध्यान केंद्रित करता है।

## 1) मूलाधार चक्र

यह चक्र मूलाधार चक्र के नाम से जाने जाने वाले सात चक्रों में से पहला है यह चक्र पंच-महाभूतों में से एक, पृथ्वी से जुड़ा है। यह चक्र मानव शरीर में रीढ़ की हड्डी की जड़ में स्थित होता है। मूलाधार चक्र हमारे भौतिक शरीर से हमारे संबंध से संबंधित है। इस चक्र का रंग लाल है और इस चक्र का प्रतीक चार पंखुड़ियों वाला एक फूल है। इस चक्र को सक्रिय करने के लिए स्मोकी क्वार्ट्ज, रूबी, गोमेद, गार्नेट, हेमेटाइट जैसे क्रिस्टल की ऊर्जा का उपयोग किया जा सकता है। इस चक्र की ऊर्जा को उत्सर्जित करने का उद्देश्य शरीर में आलस्य को दूर करना, नई ऊर्जा का संचार करना और हमें स्वास्थ्य, समृद्धि और सुरक्षा प्रदान करना है।



इस चक्र के उत्सर्जन के समय मन में "अं" शब्द का उच्चारण करना चाहिए। इस चक्र को मुक्त करने के लिए ताड़ासन, उत्कटासन, वीरभद्रासन जैसे विभिन्न आसनों का अभ्यास किया जा सकता है। "मैं शांतिपूर्ण और सुरक्षित हूँ" "मैं हमेशा सुरक्षित हूँ, मैं सभी से प्यार करता हूँ," और "मैं अपने शरीर से प्यार करता हूँ," जैसे वाक्यांशों को इस चक्र के उत्सर्जन को प्रोत्साहित करने के लिए

पुष्टि के रूप में दोहराया जा सकता है। इस तरह के वाक्यों को बार-बार दोहराया जा सकता है। चुकंदर और सेब, लाल मिर्च और लाल जड़ वाली सब्जियों सहित लाल रंग के खाद्य पदार्थ खाने से इस चक्र की ऊर्जा को बढ़ावा मिल सकता है।

इस चक्र की सकारात्मक ऊर्जा उत्साह है जो कुछ मिनट बाहर बिताने, अपने घर को व्यवस्थित करने, पौष्टिक भोजन तैयार करने के लिए थोड़ा अतिरिक्त समय लेने, या कुछ समय किसी ऐसी चीज में लगाने की मांग करती है जो आपको खुशी और आराम दे। जबकि नकारात्मक ऊर्जा जड़ता है, इस चक्र की कमी या रुकावट से चिंता, अस्वीकृति का डर, अशांति और बीमारी, घुटने में दर्द हो सकता है। [1] [6] [7]

## 2) स्वाधिष्ठान चक्र

यह चक्र स्वाधिष्ठान चक्र के नाम से जाने जाने वाले सात चक्रों में से दूसरा है यह चक्र पंच-महाभूतों में से एक, जल (पानी) से जुड़ा है। यह चक्र मानव शरीर में जननांग अंग के पीछे स्थित होता है। यह चक्र भावनाओं, कामुकता, आत्म-संतुष्टि, भावनात्मक पहचान, पवित्रता, आनंद और प्रकृति के प्रति ग्रहणशीलता से संबंधित है। इस चक्र का रंग नारंगी है और इस चक्र का प्रतीक छह पंखुड़ियों वाला एक फूल है। इस चक्र को सक्रिय करने के लिए गोल्डन पुखराज, सिट्रीन, कारेलियन जैसे क्रिस्टल की ऊर्जा का उपयोग किया जा सकता है। इस चक्र की ऊर्जा को उत्सर्जित करने का उद्देश्य हमें भावना, इच्छा और संवेदना के माध्यम से दूसरों से जोड़ना और हमें भावनाओं की गहराई, जातीय तृप्ति और परिवर्तन को स्वीकार करने की क्षमता प्रदान करना है।

इस चक्र का उत्सर्जन करते समय मन में "वं" शब्द का उच्चारण करना चाहिए। इस चक्र को मुक्त करने के लिए विभिन्न आसन जैसे बद्ध कोणासन, उत्कट कोणासन, एक पद राजकपोटासन का अभ्यास किया जा सकता है। "मैं एक कामुक, रचनात्मक व्यक्ति हूँ," और "मैं उज्वल और मजबूत हूँ" जैसे वाक्यांशों को इस चक्र के उत्सर्जन को प्रोत्साहित करने के लिए पुष्टि के रूप में दोहराया जा सकता है। संतरे, कीनू और बादाम सहित नारंगी रंग के खाद्य पदार्थ खाने से बढ़ावा मिलता है इस चक्र की ऊर्जा की जा सकती है।

इस चक्र की सकारात्मक ऊर्जा रचनात्मकता है जिसके लिए इस चक्र की ऊर्जा को लंबे समय तक स्नान करने, मिठाई का स्वाद लेने या कुछ ऐसा करने से बढ़ाया जा सकता है जिससे आप रचनात्मक महसूस कर सकें, जैसे पेंटिंग या गायन। जब नकारात्मक ऊर्जा वासना है जिसके कारण इस चक्र की कमी या रुकावट है, तो आनंद का डर, परिवर्तन का प्रतिरोध, अवरुद्ध रचनात्मकता, सूखापन या खालीपन की भावना, जातीय समस्याएं या चिंता, श्रोणि दर्द और पीठ के निचले



हिस्से में दर्द, मूत्र संबंधी समस्याएं और प्रजनन संबंधी समस्याएं हो सकती हैं। [1] [6] [7]

### 3) मणिपुर चक्र

यह चक्र मणिपुर चक्र के नाम से जाने जाने वाले सात चक्रों में से तीसरा है और इसे शक्ति चक्र भी कहा जाता है। यह चक्र पंच-महाभूत के तत्वों में से एक, अग्नि से जुड़ा है। यह चक्र मानव शरीर में उदर के पिछले भाग में स्थित होता है। यह चक्र स्वादुपींड और पाचन तंत्र को नियंत्रित करता है। यह चक्र अहंकार, पहचान, परिवर्तन ज्ञान, सौर (ब्रह्मांडीय) बल, इच्छा, आत्म-परिभाषा और स्वायत्तता से संबंधित है। इस चक्र का रंग पीला है और इस चक्र का प्रतीक दस पंखुड़ियों वाला एक फूल है। इस चक्र को सक्रिय करने के लिए सनस्टोन, येलो सिट्रीन और एवेन्ट्यूरिन कार्टेज जैसे क्रिस्टल की ऊर्जा का उपयोग किया जा सकता है। इस चक्र की ऊर्जा का उत्सर्जन हमारे भीतर ऊर्जा, प्रभावशीलता, सहजता और गैर-प्रभुत्व लाने और इरादों और ईमानदारी को व्यक्त करने की क्षमता को बदलने और प्राप्त करने के लिए है।



इस चक्र का उत्सर्जन करते समय मन में "रं" शब्द का उच्चारण करना चाहिए। इस चक्र को उत्सर्जित करने के लिए सूर्य नमस्कार, नौकासन और धनुरासन जैसे विभिन्न आसनों का अभ्यास किया जा सकता है। "मैं अपनी शक्ति और क्षमताओं को पसंद करता हूं", "मैं जो करता हूं उसमें शक्तिशाली हूं", "मुझे अपने मार्गदर्शन पर भरोसा है" जैसे कथनों को इस चक्र के उत्सर्जन में तेजी लाने के लिए पुष्टि के रूप में दोहराया जा सकता है। केला, मक्का,

पीले अनाज, चाय सहित पीले खाद्य पदार्थ खाने से इस चक्र की ऊर्जा को बढ़ावा मिल सकता है।

इस चक्र की सकारात्मक ऊर्जा खुशी और आंतरिक आनंद है, इसलिए कुछ समय अल्पकालिक लक्ष्यों और दीर्घकालिक आकांक्षाओं का मूल्यांकन करने में बिताएं। गलतियों पर दुःखी ना हो और चीजों को बहुत गंभीरता से न लेने की कोशिश करने से चक्र ऊर्जा को बढ़ा सकता है। जबकि इस चक्र की नकारात्मक ऊर्जा ईर्ष्या, लालच, दूसरों के लिए हकदार और पीड़ा है, इस चक्र की कमी या रुकावट से अवसाद, शक्तिविहीन, कम आत्मसम्मान, खाने के विकार, पाचन संबंधी समस्याएं, पेट के अल्सर, अग्न्याशय और पित्त हो सकते हैं। मूत्राशय की समस्या, उच्च रक्तचाप, मधुमेह, लीवर की समस्या और पेट के रोग हो सकते हैं। [1] [6] [7]

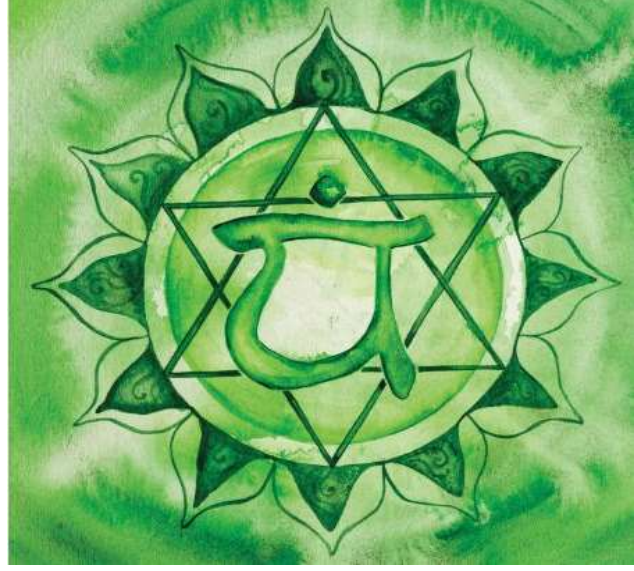
#### 4) अनाहत चक्र

यह चक्र अनाहत चक्र के नाम से जाने जाने वाले सात चक्रों में से चौथा चक्र है। यह चक्र पंच-महाभूत के तत्वों में से एक वायु से जुड़ा है। यह चक्र मानव शरीर में हृदय के आसपास के क्षेत्र में स्थित होता है। यह चक्र परिसंचरण तंत्र और थाइमस ग्रंथि को नियंत्रित करता है। यह चक्र सामाजिक पहचान, संतुलन, बिना शर्त प्यार, आत्म-स्वीकृति, करुणा और उपचार से संबंधित है और हृदय, ऊपरी पीठ, स्तन, फेफड़े, रक्त और वायु परिसंचरण से जुड़ा है। इस चक्र का रंग हरा है और इस चक्र का प्रतीक बारह पंखुड़ियों वाला एक फूल है। इस चक्र को सक्रिय करने के लिए हरी जेड, हरी कैल्साइट, वोटरमेलन टूमलाइन, पत्रा, गुलाब कार्टज जैसे क्रिस्टल की ऊर्जा का उपयोग किया जा सकता है। इस चक्र की ऊर्जा को विकीर्ण करने का उद्देश्य हमारे भीतर मन और शरीर, पुरुष और महिला, व्यक्तित्व और छाया, अहंकार और एकता जैसे विपरीत को एकीकृत करना है। साथ ही हमें प्रेम और करुणा का अनुभव करने और शांति और केन्द्रितता की गहरी भावना को जगाने के लिए।

इस चक्र का उत्सर्जन करते समय मन में "यं" शब्द का उच्चारण करना चाहिए। इस चक्र को उत्सर्जित करने के लिए विभिन्न आसन जैसे सूर्य गरुड़ासन, भुजंगासन और मत्स्यासन का अभ्यास किया जा सकता है। इस चक्र के उत्सर्जन में तेजी लाने के लिए "मैं प्यार करता हूं और खुद को पूरी तरह से स्वीकार करता हूं," "मैं अपनी भावनाओं को समझता हूं," और "मैं बिना शर्त प्यार देता हूं और प्राप्त करता हूं" जैसे वाक्यांशों को दोहराया जा सकता है। हरी पत्तेदार सब्जियां और ग्रीन टी खाने से इस चक्र की ऊर्जा को बढ़ावा मिल सकता है।



इस चक्र की सकारात्मक ऊर्जा प्रेम का वह भाव है जिसके लिए आप जिसे प्यार करते हैं उसे बताते हैं कि आप बदले में कुछ भी उम्मीद किए बिना उससे प्यार करते हैं। अक्षरशः सोचो। कोई इमोशनल फिल्म देखें या कोई प्रेम कहानी पढ़ें। चूंकि यह चक्र फेफड़ों को भी नियंत्रित करता है, इसलिए चक्र ऊर्जा को बढ़ाने के लिए गहरी सांस लेने के लिए दिन भर में



ब्रेक लें। जबकि इस चक्र की नकारात्मक ऊर्जा भय, दर्द और घृणा है, इस चक्र की कमी या रुकावट से अकेलापन, अलगाव, अस्थमा, हृदय रोग, उच्च रक्तचाप, फेफड़े की बीमारी, हृदय रोग और पीठ, कंधे, हाथ और कलाई हो सकती है। [1] [6] [7]

### 5) विशुद्धि चक्र

यह चक्र विशुद्धि चक्र के नाम से जाने जाने वाले सात चक्रों में से पांचवां चक्र है। यह चक्र मानव शरीर में कंठ में स्थित होता है। यह चक्र थायरॉयड ग्रंथि को नियंत्रित करता है। यह चक्र गले, गर्दन, थायरॉयड और पैराथायरायड ग्रंथियों, कान, श्वासनली और फेफड़ों के ऊपरी हिस्से से जुड़ा होता है। इस चक्र का रंग नीला है और इस चक्र का प्रतीक सोलह पंखुड़ियों वाला एक फूल है। इस चक्र को सक्रिय करने के लिए फ़िरोज़ा, सोडालाइट, सेलेस्टाइट, एक्वामरीन जैसे क्रिस्टल की ऊर्जा का उपयोग किया जा सकता है। इस चक्र की ऊर्जा को उत्सर्जित करने का उद्देश्य हमारे लिए स्पंदन (जैसे की भाषा का प्रतिनिधित्व करती ध्वनिका स्पंदन है) के माध्यम से प्रतीकात्मक रूप से दुनिया का अनुभव करना है (जैसे ध्वनि का स्पंदन भाषा का प्रतिनिधित्व करता है)।

इस चक्र का उत्सर्जन करते समय मन में "हं" शब्द का उच्चारण करना चाहिए। इन चक्रों को उत्सर्जित करने के लिए उष्ट्रासन, सर्वांगासन और सेतुबंधासन जैसे विभिन्न आसनों का अभ्यास किया जा सकता है। "मेरे विचार सकारात्मक और सच्चे हैं" "मैं स्पष्टता और आसानी से संवाद करता हूं" और "मैं हर दिन अपने संचार में सुधार करता हूं" जैसे कथनों को इस चक्र के उत्सर्जन में तेजी लाने के लिए एक प्रतिज्ञान के हिस्से के रूप में

दोहराया जा सकता है। इस चक्र की ऊर्जा को बढ़ाने के लिए ताजा रस, चाय, सभी प्रकार के फलों का सेवन किया जा सकता है।



इस चक्र की सकारात्मक ऊर्जा कृतज्ञता है जिस के हम अपने आप को कैसे व्यक्त करते है उसकी जागरूकता की आवश्यकता है कि हम अपने आप को कैसे व्यक्त करते हैं। स्पष्ट संचार के बीच संतुलन ढूँढना और यह जानना कि कब सुनना है, इस चक्र की स्थिति में सुधार कर सकता है। तनावपूर्ण स्थिति में प्रवेश करने से पहले, हमें क्या करना चाहिए अगर यह ज्ञात हो जाए तो यह चक्र की उर्जा जाग्रुत की जा सकती है। जबकि इस चक्र की नकारात्मक

ऊर्जा असंतोष और कमी है, इस चक्र की कमी या रुकावट हमारे विचारों के बारे में चिंता, बोलने का डर, गर्दन में अकड़न, दांत पीसना, मुंह के छाले और थायरॉइड जैसी दुसरी प्रतिक्रियाओं के बारे में चिंता पैदा कर सकती है। [1] [6] [7]

## 6) आज्ञा चक्र

यह चक्र आज्ञा चक्र के नाम से जाने जाने वाले सात चक्रों में से छठा चक्र है। यह चक्र मानव शरीर में दो आंखों के बीच स्थित होता है। यह मान्यता, अंतर्दृष्टि, अंतर्ज्ञान, आत्म-प्रतिबिंब और देखने की क्रिया से संबंधित है। आज्ञा चक्र मस्तिष्क और पिट्यूटरी ग्रंथि को नियंत्रित करता है और पिट्यूटरी ग्रंथि, सेरिबेलम और केंद्रीय तंत्रिका तंत्र सहित चेहरे, नाक, साइनस, कान, आंख और मस्तिष्क के कार्यों से जुड़ा होता है। इस चक्र का रंग नीला है और इस चक्र का प्रतीक दो पंखुड़ियों वाला एक फूल है। इस चक्र को सक्रिय करने के लिए फ्लोराइट, नीलम, अजूराइट जैसे क्रिस्टल की ऊर्जा का उपयोग किया जा सकता है। इस चक्र की ऊर्जा को उत्सर्जित करने का उद्देश्य हमें मार्गदर्शन के लिए अपने स्वयं के अंतर्ज्ञान की ओर मोड़ना है।

इस चक्र के उत्सर्जन के समय मन में " अम्" शब्द का उच्चारण करना चाहिए। इस चक्र को मुक्त करने के लिए पश्चिमोत्तानासन, अधोमुखस्वनासन और नाडी शोधना जैसे विभिन्न आसनों का अभ्यास किया जा सकता है। इस चक्र के उत्सर्जन में तेजी लाने के लिए प्रतिज्ञान के हिस्से के रूप में "मैं अपने मन से प्यार करता हूँ। यह मजबूत और सक्षम है" "मुझे अपने अंतर्ज्ञान पर भरोसा है" "मैं हर पल से अवगत हूँ" बार-बार कहा जा सकता है। अंगूर और ब्लूबेरी सहित बहुत सारे बैंगनी फल खाने से इस चक्र की ऊर्जा को बढ़ाया जा सकता है।



इस चक्र की सकारात्मक ऊर्जा ज्ञान, सत्य और ज्ञान के बारे में जागरूकता है। अपने सिर के अंदर की उस छोटी सी आवाज पर भरोसा करने की दिशा में काम करना यह तय करने के लिए कि अगला, सबसे अच्छा, सबसे सकारात्मक कदम चक्र की स्थिति में सुधार कर सकता है। जबकि इस चक्र की नकारात्मक ऊर्जा क्रोध है, इस चक्र की कमी या रुकावट से आत्म-संदेह, अविश्वास, खराब कल्पना, सपनों को याद करने में असमर्थता, स्मृति हानि, सिरदर्द, साइनस की समस्या, दौरे, सुनने में हानि और आंखों की समस्याएं हो सकती हैं। [1] [6] [7]

## 7) सहस्रार चक्र

यह चक्र सहस्रार चक्र के नाम से जाने जाने वाले सात चक्रों में से अंतिम है। यह चक्र मानव शरीर के मस्तिष्क भाग में स्थित होता है। यह चक्र पीनियल ग्रंथि के साथ-साथ पूरे अस्तित्व को नियंत्रित करता है। यह चक्र विचार, सार्वभौमिक पहचान, श्रेष्ठता, ज्ञान, सार्वभौमिक चेतना और आत्म-ज्ञान से जुड़ा है और शरीर में मस्तिष्क से जुड़ा है। इस चक्र का रंग बैंगनी है। इस चक्र का प्रतीक सहस्र जिसका अर्थ है हजार पंखुड़ियों वाला फूल है। इस चक्र को सक्रिय करने के लिए नीलम, स्पष्ट क्वार्ट्ज, हीरे जैसे क्रिस्टल की ऊर्जा का

उपयोग किया जा सकता है। इस चक्र की ऊर्जा को उत्सर्जित करने का उद्देश्य हमें ज्ञान, ज्ञान, समझ, आध्यात्मिक संबंध और आनंद प्रदान करना है।



इस चक्र का उत्सर्जन करते समय मन में "ॐ" शब्द का उच्चारण करना चाहिए। इन चक्रों को मुक्त करने के लिए सूर्य अर्धपद्मासन, शीर्षासन और शवासन जैसे विभिन्न आसनों का अभ्यास किया जा सकता है। "मैं आत्मा से जुड़ा हुआ हूं," "मैं वही हूं जो मैं हूं," "मैं अपने जीवन को प्यार के स्थान पर जीने का विकल्प चुनता हूं" इस चक्र के उत्सर्जन में तेजी लाने के लिए पुष्टि के हिस्से के रूप में। इस तरह के वाक्यों को बार-बार दोहराया

जा सकता है। इस चक्र को भोजन से अधिक स्वच्छ, ताजी हवा से लाभ होता है। इस चक्र की सकारात्मक ऊर्जा को व्यक्त करना लगभग असंभव है, लेकिन इसकी ऊर्जा पूर्णता, परम सुख, दूरी के आनंद और विशिष्टता की भावना को प्रकट करती है, जिसके लिए ध्यान करना हमारे लिए फायदेमंद है। जबकि इस चक्र की नकारात्मक ऊर्जा आपके और दुनिया के बीच अलगाव का अनुभव है, इस चक्र की कमी या रुकावट से अवसाद, भ्रम, विश्वास की हानि, उदासीनता, भौतिकवाद और आध्यात्मिकता या धर्म के प्रति संदेह और प्रकाश के प्रति संवेदनशीलता हो सकती है। [1] [6] [7]

## 6. पद्धति तथा / अथवा प्रक्रियाएं

अष्टांग योग में सातवां योग है ध्यान के माध्यम से हम नाडीचक्र की ऊर्जा को उत्सर्जित कर सकते हैं, और ध्यान करने के लिए अष्टांग योग के अगले छह योगों की प्रक्रिया से गुजरना आवश्यक है। इसमें यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार और धारणा शामिल हैं। तो यहां हमने ध्यान के लिए अष्टांग योग के अगले छह योगों को संसाधित किया है।

- ❖ पहले चरण में हम यम (सामाजिक नैतिकता) नामक योग के पांच आयामों के माध्यम से योग प्राप्त कर सकते हैं जिसमें अहिंसा, सत्य, अस्तेय यानी चोरी न करना, ब्रह्मचर्य यानी भौतिक चीजों का त्याग, और चीजों का गैर-संचय शामिल है जहां इस तरह की मानसिकता के साथ चीजें देखने की कोशिश की गई है।
- ❖ योग के दूसरे चरण में अर्थात् नियम (व्यक्तिगत पालन) व्यक्ति 5 नियमों का पालन करने का प्रयास करता है। जिसमें आंतरिक और बाहरी दोनों स्वच्छता, संतोष, तपस्या, स्वाध्याय और ईश्वरप्रनिधान अर्थात् उच्च शक्ति के प्रति समर्पण शामिल है।
- ❖ आसन योग का शारीरिक अभ्यास है और इसका संबंध शरीर से है। आसन भी योग मुद्राओं या मुद्राओं का ही दूसरा नाम है। संस्कृत में, आसन शब्द का अनुवाद "सीट" के रूप में किया जाता है, विशेष रूप से ध्यान के लिए। आज आसन योग का पर्याय बन गया है, लेकिन यह केवल एक हिस्सा है जिसमें हम विभिन्न मुद्राओं के माध्यम से शरीर को एक स्थान पर संतुलित और स्थिर करने का प्रयास करते हैं।
- ❖ प्राणायाम श्वास नियंत्रण की विधि है। इसमें विभिन्न शैलियों और लंबाई में सांस को नियंत्रित करना शामिल है। प्राणायाम में हम अपनी श्वास को नियंत्रित करने का प्रयास करते हैं जिसके लिए हम 3 SRB की पद्धति को उपयोग में लेते हैं। 3 SRB का मतलब श्री स्टेप रिथमिक ब्रीदिंग है जिसमें सांस को एक विशिष्ट लय के साथ अंदर और बाहर छोड़ना होता है। चूंकि हमारा जीवन सांस लेने के बारे में है, स्वास्थ्य और भावनात्मक मुद्दे स्वाभाविक रूप से हमारे शरीर को सांस लेने की लय के माध्यम से प्राप्त ऑक्सीजन की मात्रा से संबंधित हैं। जब बच्चा पैदा होता है तो वह प्रति मिनट 36 बार सांस लेता है। जबकि वयस्कों में फेफड़ों की क्षमता में वृद्धि के कारण प्रति मिनट 12 सांसों की

सामान्य सांस लेने की लय होती है। 3 SRB की विधि में 6 मिनट में 6 अलग-अलग साँस लेने के व्यायाम शामिल हैं।

- ❖ प्रत्याहार मन के भीतर देखने का पहला कदम है जिसमें हम अपने आंतरिक मन पर ध्यान केंद्रित करने का प्रयास करते हैं। आसन करते समय प्रत्याहार का अभ्यास किया जा सकता है। आसन के दौरान मन को भटकने से बचाने के लिए प्रत्याहार का अभ्यास किया जा सकता है। इसके लिए हमें जिस मुद्रा का अभ्यास कर रहे हैं उस पर ही एकाग्र होकर अपनी ऊर्जा को भीतर की ओर ले जाने का प्रयास करना चाहिए। प्रत्याहार चार तरह से किया जा सकता है, इंद्रिय प्रत्याहार जिसमें कहा गया है कि प्रत्याहार हमारे शरीर की पांचों इंद्रियों पर ध्यान केंद्रित करने का प्रयास करता है। प्राण प्रत्याहार में हम अपने भीतर की ऊर्जा के साथ प्राण या सार्वभौमिक ऊर्जा लाने की कोशिश करते हैं ताकि हम महसूस कर सकें कि हमारे भीतर की अधिकांश ऊर्जा अस्थायी है। उसके बाद, कर्म प्रत्याहार में शारीरिक और मानसिक गतिविधियों को नियंत्रित करना होता है। और अंत में मनोप्रत्याहार मन को एकाग्र करने का प्रयास करने के बारे में है। प्रत्याहार का अभ्यास शवासन मुद्रा की सहायता से भी किया जा सकता है। इसे प्रत्याहार का सर्वोत्तम उपाय माना जाता है।
- ❖ प्रत्याहार सीखकर ही कोई धारणा की ओर बढ़ सकता है। प्रत्याहार वह है जो हमें धारणा का अभ्यास करने में सफल होने में मदद करता है। इसके लिए जरूरी है कि आप बैठने की आरामदायक पोजीशन चुनें। आराम की स्थिति में बैठने से एकाग्रता में सुधार होता है। धारणा के लिए किसी विषय या वस्तु के चयन पर ध्यान केंद्रित करना है। आंखें बंद करके किसी आंतरिक वस्तु को चुना जा सकता है, जैसे हमारी सांस, या फीर शरीर का कोई अंग या फीर चक्र या मंत्र। और आंखें खुली रखते हुए किसी भौतिक वस्तु जैसे दीपक की लौ या किसी देवता की मूर्ति को देखकर भी ध्यान केंद्रित किया जा सकता है। यहां हम अपना ध्यान चक्र पर केंद्रित करने का प्रयास करते हैं।
- ❖ धारणा चरण में, हमने सात चक्रों की ऊर्जा उत्सर्जित करने का विचार चुना और उस पर अपना ध्यान केंद्रित किया। सात चक्रों को जानना और उन चक्रों की ऊर्जा उत्सर्जित करने का अभ्यास किया जिसमें मूलाधार चक्र, स्वाधिष्ठान चक्र, मणिपुर चक्र, अनाहत चक्र विशुद्धि चक्र आज्ञा चक्र और सहस्रार चक्र सामील है।

चक्रों को जगाने के लिए हमें सबसे पहले अपनी ऊर्जा के संपर्क में आना चाहिए। जिसके लिए हमने प्रारंभिक चरण में निम्न विधि को अपनाया।

- पहले हम अपने हाथों को एक इंच अलग रखके, हथेलियाँ एक दूसरे के सामने रखा। जिसमें हम अपने हाथों की हथेलियों के बीच गर्मी और ऊर्जा के आदान-प्रदान से परिचित हुए।
- फिर हाथों को थोड़ा अलग करें ओर हमारी हथेलियों के बीच की ऊर्जा को अंदर की ओर खींचने की कोशिश की।
- ऊर्जा को अंदर की ओर महसूस करने के बाद हाथों को वापस करीब लाएं।
- कुछ देर यही दोहराव करने के बाद शरीर में नई ऊर्जा का अनुभव हुआ।



यह महसूस किया गया कि जैसे-जैसे हम अपनी ऊर्जा से अधिक परिचित होते गए, हमारे हाथों की गर्माहट बढ़ती गई, भले ही हमारे हाथ दूर थे और हम न केवल गर्माहट महसूस कर सकते थे, बल्कि उनके बीच कुछ ऊर्जा भी गुजर रही थी। समय और धैर्य के साथ, हम इस संचार को और अधिक मजबूती से महसूस करने में सक्षम हुए। हाथों को धीरे-धीरे दूर करने से भी यह ऊर्जा महसूस हुई।

हमने अपने प्रमुख चक्रों का भी अनुभव किया। उदाहरण के लिए, अपने हृदय चक्र को महसूस करने के लिए हमने दोनों हाथों को अपनी छाती के बीच में रखा। हमने नाक से धीमी गति से स्थिर सांस ली। अपने हाथों में गर्मी और आंतरिक चेतना को महसूस किया। हमने न केवल अपने हृदय की धड़कन, या अपने रक्त प्रवाह को महसूस किया, बल्कि अपने हृदय चक्र के विस्तार की अनुभूति भी की। अब हम हमारे चक्रों के संपर्क में हैं।

## 7. परिणाम

जब कोई व्यक्ति ध्यान करता है तो उसके मन का विचार स्थिर हो जाता है। मन के स्थिर होने के विचार से व्यक्ति रचनात्मक रूप से सोच सकता है। रचनात्मक सोच पृथ्वी पर सामंजस्य बनाए रखती है जो मानव जीवन में कई सुधार ला सकती है जिसे चक्र ऊर्जा के माध्यम से देखा जा सकता है जिसे हमने इस प्रशिक्षण के दौरान अनुभव किया है।

**यहां हमने मानसिक और शारीरिक दोनों तरह के बदलावों का अनुभव किया है, जैसे**

शारीरिक

आयुर्वेद के अनुसार सभी रोगों की जड़ पाचन दुर्बलता है, यहाँ चक्रों की ऊर्जा को जगाने से हमारे पाचन में बहुत सुधार होता है। और यह शरीर में जीवन शक्ति का एहसास भी देता है।

मानसिक

मानसिक स्थिति में सुधार के कारण दैनिक तनाव में कमी का अनुभव होता है। इसने दैनिक कार्यों में भी अंकन में सुधार किया है। मानसिक सुधार से गहरी और गुणवत्तापूर्ण नींद आती है, सुबह में ऊर्जा में वृद्धि होती है, संज्ञानात्मक कार्य में वृद्धि होती है, और परिवार के भीतर प्रभावी ढंग से संवाद करने की क्षमता में वृद्धि होती है।



## 8. विचार-विमर्श (चर्चा)

- यहां हमने अष्टांग योग के बारे में अध्ययन में सीखा और चर्चा की कि यदि मनुष्य खुद को विकसित करना चाहता है, तो वह योग के मार्ग पर जा सकता है और इस योग के माध्यम से वह अपने आध्यात्मिक जीवन के साथ-साथ व्यावहारिक जीवन में भी अपेक्षित परिवर्तन ला सकता है।
- यहां हमने यह भी सीखा और अनुभव किया कि इस योग की प्रक्रिया के माध्यम से व्यक्ति अपने आप में सुलह की स्थिति, परिवार में समृद्धि, समाज में निर्भयता और प्रकृति में संतुलन बना सकता है जिसकी हमने विस्तार से चर्चा की है।
- जानवरों के शरीर में सूर्यनाडी नहीं होती, केवल गाय ही वह जानवर है जिसके शरीर में सूर्यनाडी होती है, इसलिए गाय को सबसे अच्छा जानवर माना जाता है और उसकी पूजा की जाती है और इसे वेदों में भी महान दर्जा दिया गया है जिसकी चर्चा हमने इस परियोजना के दौरान की है।
- चक्र अटूट रूप से जुड़े हुए हैं। चक्रों के बारे में पढ़ना एक अच्छी शुरुआत है, लेकिन अपने ऊर्जा केंद्रों को बेहतर बनाने पर अपना ध्यान और जागरूकता केंद्रित करने से हमारे समग्र स्वास्थ्य में सुधार हो सकता है। हमारे दिन का एक महत्वपूर्ण हिस्सा ध्यान, योग, अरोमाथेरेपी, प्रार्थना और समर्थन के माध्यम से चक्र संतुलन के लिए समर्पित करना हर किसी के लिए संभव नहीं हो सकता है। हालांकि, इन अदृश्य चक्रों और असंतुलन के संकेतकों के बारे में जागरूक होने से हम नई स्वयं सहायता तकनीकों के साथ प्रयोग कर सकते हैं जो भावनात्मक और शारीरिक समस्याओं को हल करने के लिए खाद्य पदार्थों और दवाओं पर भरोसा करने से भी बेहतर है जिसकी हमने विस्तार से चर्चा की है।
- एक चर्चा के अनुसार भय मानव शरीर में नाभि चक्र यानि मणिपुर चक्र से जुड़ा है और भय अनाहत चक्र की नकारात्मक ऊर्जा का ही परिणाम है। पुरुषों की तुलना में महिलाओं में डर अधिक होता है क्योंकि कुदरतने महिलाओं को गर्भ धारण करने की शक्ति दी है और गर्भावस्था के दौरान मां और बच्चे के बीच संबंध नाभि के माध्यम से ही होता है, इसलिए मणिपुर चक्र यानि नाभि चक्र महिलाओं में कम सक्रिय पाया जाता है। या यह भी कहा जा सकता है कि गर्भ धारण करने की शक्ति के कारण नाभि चक्र कम सक्रिय होता है, इसलिए महिलाओं को पुरुषों की तुलना में अधिक डर लगता है।

## 9. निष्कर्ष

इस प्रशिक्षण के पीछे का उद्देश्य चक्रों सहित मानव शरीर में कुछ ऊर्जा केंद्रों के बारे में जानकारी एकत्र करना और उन्हें उत्सर्जित करने का प्रयास करना है। यहां हमने अष्टांग योग से ऊर्जा केंद्रों को कैसे जगाया जाए, इसकी जानकारी दी है। साथ ही सात चक्रों की विस्तृत जानकारी जैसे उनके नाम, संबंधित रंग और ग्रंथियां, चक्रों की सकारात्मक एवं नकारात्मक ऊर्जा आदि का भी उल्लेख किया गया है। यहां हमने अपने स्वयं के प्रयोगों के माध्यम से हुए परिवर्तनों को भी दर्ज किया है और विभिन्न चक्रों की ऊर्जाओं को उत्सर्जित करके प्राप्त उपलब्धियों का भी विस्तार से वर्णन किया है।

## 10. स्वीकृतियाँ (आभार)

आज के युग में मानव अस्तित्व की दौड़ चल रही है, वही आगे आ सकता है जिसके पास वास्तव में आगे आने की इच्छा शक्ति हो और आगे आने के लिए निरंतर प्रयास करता हो इसलिए मैं भी अपनी दृढ़ इच्छा शक्ति से इस कार्य में शामिल हुई हूँ, उसके लिए सबसे पहले मैं अनंतशक्ति के आदिपति को हृदय से धन्यवाद मानती हूँ। उसके बाद मैं गुरु जैसे अपने माता-पिता का भी शुक्रिया अदा करती हूँ, जिनकी मैं आजीवन ऋणी हूँ। उसके बाद मैं भारतीय ज्ञान प्रणाली (आईकेएस) को धन्यवाद देना चाहती हूँ कि उसने मुझे और मेरे जैसे कई ज्ञान चाहने वालों को एक मूल्यवान अवसर दिया।

मैं मेरी कर्मभूमि एसी आत्मीय विश्वविद्यालय एवं भारतीय ज्ञान प्रणाली (आईकेएस) के विश्वविद्यालय समन्वयक श्री भूमिका एस. झालावड़िया का आभार व्यक्त करती हूँ। मैं विश्वविद्यालय के पुस्तकालयाध्यक्ष श्री शीतल टांक के प्रति भी आभार व्यक्त करना चाहती हूँ जिन्होंने इस प्रशिक्षण के दौरान हमें बहुमूल्य पुस्तकें प्रदान कीं।

मेरे गुरु श्री निकुंज डी. शियारा को मेरा हार्दिक धन्यवाद, जिन्होंने इस प्रशिक्षण को संभव बनाया, जिन्होंने मुझे एक प्रशिक्षु के रूप में चुना और जिन्होंने इस पूरे प्रशिक्षण में एक अच्छे दोस्त, दार्शनिक और मार्गदर्शक की भूमिका निभाई। और अंत में उन लोगों का भी आभार व्यक्त करती हूँ जिन्होंने प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से इस प्रशिक्षण में भाग लिया और इस कार्य को सफलतापूर्वक पूरा करने में मदद की।

## 11. संदर्भ

- [1] "Chakra In The Morden World," Helth Perch.
- [2] ल. ए. श. श्री रामशर्मा, "युगशक्ति गायत्री," p. 5, 2 में 2018.
- [3] G. M. S. V. R.M. Matthijis Cornelissen, Foundation and Applications of Indian Psychology, New Delhi, India: Dorling Kindersley , 2014.
- [4] Department of Tourism, 5 6 2022. [ऑनलाइन]. Available: <https://www.keralatourism.org/yoga/ashtanga-yoga/asana>.
- [5] स. शिव कृपानंद, हीमालय का समर्पण योग भाग 2, बाबास्वामी प्रिंटींग एंड मल्टीमीडीया प्राइवेट लीमिटेड, 2009 .
- [6] A. & C. N. Schneider, "A Brief History of the Chakras in Human Body," 10.13140/RG.2.2.17372.00646., 2019.
- [7] A. Perrakis, "The Ultimate Guide to Chakras," FAIR WINDS.
- [8] D. Mumford, A Chakra and Kundalini Workbook, Llewellyn, 2003.
- [9] G. S. Sonali Mohan, "SWARASAN : A Yoga of Frequencies - Convergence of Music, Yoga and Meditation," *ReserchGate*, क्र. January, 2022, 2022.