

महर्षि पतंजलि के योग को राजयोग या अष्टांग योग कहा जाता है। उक्त आठ अंगों (1)यम, (2)नियम, (3)आसन, (4) प्राणायाम, (5)प्रत्याहार, (6)धारणा, (7)ध्यान व (8)समाधि में ही सभी तरह के योग का समावेश हो जाता है। इन आठ-अंगों के अपने-अपने उप-अंग भी हैं। योग का सतवा- अंग "ध्यान" कई रोगों में लाभदायक है। यदि आपकी याददाश्त कमजोर है तो इसे ध्यान के द्वारा आसानी से दो-तरीको से दूर किया जा सकता है; पहला-दस (10) मिनट मात्र का ध्यान और दूसरा-10 (दस) मिनट मात्र के लिये आंखे बंदकर लेने और सिर्फ श्वांसो के आवागमन पर केंद्रित करने से। ऐसा प्रतिदिन करना होगा, परन्तु कम से कम 30 (तीस) दिन तक अवश्य करना चाहिए। स्मरणशक्ति बढ़ाने के लिए बाजार में बहुत सारे प्रोडक्ट्स मिलते हैं; यह अच्छे भी हो सकते हैं और बुरे भी। सच पूछें तो भूलना मनुष्य का सामान्य स्वभाव है और इसे सामान्य ही समझना चाहिए। भारतवर्ष में वैदिककाल से ही "ध्यान" की सरल व सक्रिय विधि अपनाकर मस्तिष्क की याददाश्त बढ़ाने में योगदान दिया जाता रहा है, जिससे किसी की भी स्मरणशक्ति कमजोर न हो और न ही इस पर उम्र का कोई फर्क पड़े।



डॉ. भरत राज सिंह, महानिदेशक, स्कूल ऑफ मैनेजमेंट साइंसेज, लखनऊ का जन्म, 1947 में जनपद-सुल्तानपुर के एक गाँव राईबीगों में हुआ था। इनकी स्कूली शिक्षा सुल्तानपुर व जौनपुर से हुई तथा इन्होंने बी.एससी. की डिग्री इलाहाबाद-विश्वविद्यालय से 1967 में पूर्ण की। तदोपरान्त यांत्रिक-संवर्ग में तकनीकी ग्रेजुएट शिक्षा, 'सरदार बल्लभ रीजनल कॉलेज, सूरत गुजरात' से 1972 में, पोस्ट-ग्रेजुएट, 'मोतीलाल रीजनल कालेज इलाहाबाद' से 1988 में व पीएच.डी. की उपाधि, उत्तर-प्रदेश तकनीकी विश्वविद्यालय, लखनऊ से 2011 में प्राप्त की। इन्हें पर्यावरण व विज्ञान के शोध पर तमाम राष्ट्रीय/अंतर्राष्ट्रीय अवार्ड से सम्मानित किया गया है। डॉ0 सिंह, देश व विदेश में योगाभ्यास कराकर, लोगों को स्वस्थ रहने और अध्यात्मिक पहलू से जीवन-जीने की प्रेरणा "वैदिक विज्ञान केंद्र", लखनऊ के माध्यम से दे रहे हैं।



सतीश कुमार सिंह, एसएमएस ग्रुप के संस्थापक व अध्यक्ष हैं, इनका जन्म, 1954 में जनपद-बस्ती में हुआ था। इन्होंने बी.ए. व एम.ए. की डिग्री इलाहाबाद - विश्वविद्यालय से 1972 व 1974 में पूर्ण की। तदोपरान्त लोक सेवा आयोग, इलाहाबाद से 1975 में चयनित होकर जिला आपूर्ति अधिकारी (खाद्य व रसद) के पद पर कार्य प्रारम्भ किया तथा 31 दिसम्बर 2013 में संयुक्त आयुक्त (खाद्य व व रसद) पद पर सेवानुवित्त हुये। इनकी अध्यात्म में अधिक रुचि होने के कारण ही एस.एम.एस. में वैदिक विज्ञान केंद्र की स्थापना हुयी, जो वैज्ञानिक शोध से स्वस्थ रहने और अध्यात्मिक पहलू से जीवन की खोज की प्रेरणा दे रहा है।

मूल्य: \$ 10.00 (INR ₹ 700)
ISBN: 978-1-716-14093-8



Lulu Press Inc.
627, Davis Drive, Suite 300,
Morrisville, NC 27560, USA
www.Lulu.com

सुपस्त्रेन योग व ध्यान

डा. भरत राज सिंह, सतीश कुमार सिंह



सुपस्त्रेन योग व ध्यान

याददाश्त को कैसे करे तेज?



डा. भरत राज सिंह
सतीश कुमार सिंह



वैदिक विज्ञान केन्द्र, लखनऊ