याद्दाश्त बढ़ाने में कारगर है सुपरब्रेन योग

प्रो. भरत राज सिंह
brsinghlko@gmail.com

याद्दाश्त सुधारने के लिए यानी मस्तिष्क की शक्ति को बढ़ाने व प्रभावी करने के लिए कुछ व्यायाम के टिप्स और खानपान में कुछ चीजों का उपयोग लाभकारी होता है। हम जानते हैं कि वैदिक काल में छात्रों में याद्दाश्त बढ़ाने के लिए उठक-बैठक जैसे व्यायाम कराए जाते थे। भारत में प्राचीनतम, सरल व सक्रिय व्यायाम जो मस्तिष्क की याद्दाश्त बढ़ाने में कारगर थे, उनका अध्ययन करते हुए विदेशों में वैज्ञानिकों द्वारा उनका सुपरब्रेन योग नाम दिया गया है और इसे शिक्षण संस्थाओं में लागू किया जा रहा है।

सिद्धांत और पृष्ठभूमि

एक वैज्ञानिक और अग्रणी प्राधिकारी ग्रैंडमास्टर चाओ काक सुई ने दावा किया है कि भारत में एक सरल व प्राचीन व्यायाम से मानव शरीर पर सक्रिय ऊर्जा का प्रभाव पड़ता है और इसके नियमित अभ्यास से मस्तिष्क के याद्दाश्त बढ़ाने में लाभ मिलता है। जब इसमें उनकी दिलचस्पी एक वैज्ञानिक के रूप में बढ़ी तो उन्होंने विभिन्न तकनीकों और ऊर्जा से शरीर, विशेष रूप से मस्तिष्क पर पड़ने वाले प्रभाव का अनुसंधान शुरू किया। वर्ष 2005 में कई वर्षों के समर्पित अनुसंधान, प्रयोग व प्रलेखन के बाद उन्होंने एक पुस्तक सुपर ब्रेन लिखी, जिसमें इस सरलीकृत योग और उसके उचित तकनीक को स्पष्ट किया। इस किताब में तर्कसंगत व्यायाम और उसके मस्तिष्क के कामकाज पर पड़नेवाले लाभकारी परिणाम को क्रमबद्ध रूप में वर्णित किया गया है। ग्रैंडमास्टर चाओ काक सुई के अनुसार, महान भारतीय ऋषियों ने अपने सूक्ष्म व दीर्घकालीन अध्ययनों और कान के एक्यूंपक्चर के सिद्धांत पर आधारित एक तकनीकी विकसित की थी जो लोगों की समझदारी बढ़ाने के लिए अत्यंत उपयोगी है। दुर्भाग्य से इसके अभ्यास करने के लिए कैसे और कौन-सी उचित तकनीक अपनाई जाए, इसका या तो विकृत रूप अपना लिया गया या इस तकनीक का मूल रूप खो दिया गया है। अत: सुपरब्रेन योग की सरल प्रक्रिया व सिद्धांतों को समझना महत्वपूर्ण है। ग्रांडमास्टर चाओ काक सुई ने सुपरब्रेन योग के संबंध में बताया है कि मस्तिष्क एक बैटरी की भांति काम करता है। यानी सीखने व मस्तिष्क को तीक्ष्ण करने के सिद्धांत पर काम करते हुए प्रतिदिन मस्तिष्क को योग शक्ति से अधिकतम क्षमता और जरूरत के अनुसार रिचार्ज करना होगा।

नई प्रद्योगिकी और मस्तिष्क अनुसंधान का फोकस इंटेलिजेंस डायनामिक पर आधारित है और मस्तिष्क की कोशिकाओं के उत्थान हेतु मुख्यत: याद्दाश्त, सोच, भावना, ज्ञान, प्रदर्शन, परीक्षण, उपाय, एक्सप्रेस और कनेक्ट करने के लिए होता है, जो मूलरूप से इसका नेतृत्व करता है। ऐसा समझा जाता है कि नियमित सुपरब्रेन योगाभ्यास समझ व अभूतपूर्व अवसर प्रदान करने के बीच एक पुल का काम करता है।

प्रशंसनीय प्रमाण

फ्लोरिडा के एक टीचर राबिन एच ने खुलासा किया कि वह सुबह कक्षा छह व आठ के विद्यार्थियों को सुपरब्रेन योग सितंबर 2015 से कराते थे और बच्चे इसे बड़े लगन व उत्साह से करते थे। एक दिन सुबह छात्रों ने याद दिलाया कि उन्होंने सुपरब्रेन योग आज नहीं कराया सो उनका अभ्यास कराया जाए। इस पर टीचर ने उत्तर दिया कि समय नहीं है और इसे आज नहीं कराया जाएगा। इससे बच्चे बहुत उदास हो गए। यद्यपि इसे ब्रेकफास्ट के पहले कराया जाता था। बच्चे लंच के समय भी काफी उदास व असंतुष्ट थे। इस पर टीचर ने कहा कि अब सुपरब्रेन योग लंच के बाद और क्लास प्रारंभ होने के पहले कराया जाएगा। इस समय पर सुपरब्रेन योग करने के बाद बच्चे अपने अध्ययन में अधिक केंद्रित व अलर्ट पाए गए। इससे वे पढ़ने में अधिक रुचि लेने लेगे। इससे टीचर ने कहा कि मुझे अत्यधिक प्रसन्नता हुई है कि सभी छात्र-छात्राएं पढ़ाई में अधिक केंद्रित, अलर्ट व रुचि लेने लगे। इससे यह साबित होता है कि क्लास के बीच में सुपरब्रेन योग कराने से बच्चे में याद्दाश्त बढ़ती है। अत: इसे दंड न माना जाए बल्कि यह वैज्ञानिक आधार पर जुड़ा हुआ एक योग है, जिसकी खोज भारत में हजारों वर्ष पूर्व हो चुकी थी और गुरुकुल शिक्षण व्यवस्था में लागू की गई थी।

मस्तिष्क के बारे में कुछ तथ्य

मस्तिष्क के संबंध में कुछ मौलिक तथ्य जानना अत्यंत उपयोगी होगा। हमारे मस्तिष्क में सौ बिलियन न्यूरॉन्स होते हैं, जो असंख्य तंत्रिकाओं से जुड़े हैं। मस्तिष्क का आकार उतना महत्वपूर्ण नहीं है जितना कि मस्तिष्क को सही रूप में कार्य करने में असंख्य तंत्रिकाओं का प्रभावी योगदान होता है। मस्तिष्क में बायां व दायां भाग अर्द्धगोलार्द्ध होता है तथा मस्तिष्क के इन अर्द्धगोलार्द्धों की अलग-अलग कार्य प्रणाली होती है। ये गोलार्द्ध शरीर के विपरीत दिशा के अंगों पर नियंत्रण करते हैं। मस्तिष्क का वजन लगभग तीन पाउंड होता है, जो मनुष्य के शरीर के वजन का मात्र दो प्रतिशत है। परंतु मस्तिष्क के सुचारू रूप से कार्य करने हेतु 20 से 25 प्रतिशत ऑक्सीजन व खून की आवश्यकता होती है। मस्तिष्क ही शरीर के विभिन्न अंगों का संचालन व नियंत्रण करता है। मस्तिष्क में लगभग सौ मिलियन किताबों के आंकड़ें जमा करने की क्षमता होती है।

सुपरब्रेन योग से अल्फा तरंग में बढ़ोतरी

मस्तिष्क याद्दाश्त, निर्णय क्षमता, संवाद व कार्य संपादन हेतु महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। मस्तिष्क की क्षमता व कार्यशीलता की माप के लिए विभिन्न तरीके अपनाए जाते हैं जिसमें मस्तिष्क तरंगों की फ्रीक्वेंसी को एक साथ विभिन्न कार्यों को करने में तारतम्य बनाना तथा मस्तिष्क के बाएं-दाएं और आगे-पीछे को एक-दूसरे से जोड़ने में भागीदार पाए जाते हैं।

मस्तिष्क तरंगों की क्षमता

मस्तिष्क तरंगों यानी फ्रीक्वेंसी की माप को चार भागों में बांटा जा सकता है। ये हैं बीटा तरंगें, अल्फा तरंगें, थीटा तरंगें और डेल्टा तरंगें। सामान्यत: मस्तिष्क में बीटा तरंगें 15-30 हर्ट्ज की फ्रीक्वेंसी के बीच आती हैं, इससे मस्तिष्क जाग्रत रहता है और दैनिक कार्यकलाप के साथ पूर्ण चेतन अवस्था बनी रहती है। वहीं अल्फा तरंगों की सीमा 9-14 हर्ट्ज होती है। इससे मस्तिष्क को आराम मिलता है और शांति दशा प्राप्त होती है। मस्तिष्क की यह दशा मेडीटेशन व क्रिएटिव कार्य हेतु अति उपयोगी होती है। थीटा तरंगें 4-8 हर्ट्ज होती हैं। इस दशा में मस्तिष्क गहरे रिलेक्सेशन, मेडीटेशन तथा इन्ट्यूटिव रहता है। जबकि डेल्टा तरंगों की सीमा 1-3 हर्टज होती है। इस दशा में हमारा मस्तिष्क बिना स्वप्न के गहरी नींद व गहरे मेडीटेशन की स्थिति में शरीर को पहुंचाता है। गौरतलब है कि जब अल्फा तरंग की सीमा में हमारा मस्तिष्क रहता है तो हम अत्यधिक क्षमता से कार्य संपादित करते हैं। इसी दशा में अच्छे क्रिएटिव व इंस्पायरिंग कार्य होते हैं। एथलीट भी इसी तरंग की सीमा के अंतर्गत अपनी अच्छी क्षमता का प्रदर्शन करते हैं। वैज्ञानिकों में इसी दशा में ब्रिलिएंट विचार आते हैं। अत: अल्फा तरंगों की क्षमता में मस्तिष्क अत्यधिक प्रभावी कार्य करता है। अध्ययन में यह भी पाया गया है कि एक मिनट के सुपरब्रेन योग करने से अल्फा तरंगों में अधिक बढ़ोतरी हो जाती है और व्यक्ति में इन अल्फा तरंगों के अधिक कार्य करने में अभिरुचि बढ़ जाती है।

मस्तिष्क क्षमता मापने की विधि

हमारा मस्तिष्क दो भागों में बंटा है-बायां और दायां। यह अर्द्धवृत्ताकार होता है और दोनों भागों में स्वतंत्र रूप से अलग-अलग कार्य करने की क्षमता होती है। अत: मस्तिष्क के बाएं भाग की तरंगें अलग यदि प्रभावी होती हैं तो वह कार्य करने लगती हैं तथा यदि दाएं भाग की तरंगें प्रभावी होती हैं तो उधर कार्य करने में सहायक होती हैं। इस तरह मस्तिष्क या तो बाएं भाग पर अथवा दाएं भाग पर अधिक प्रभावी होता है। मस्तिष्क के बाएं व दाएं भाग किन-किन क्रियाओं से जुड़े हैं, यह जान लेते हैं- बाएं भाग का प्रभाव लाजिक, रेशनल, सीक्वेसियल, एनालिटिकल, आब्जेक्टिव, स्ट्रक्चरल और कान्सियस से जुड़ा है, वहीं दाएं भाग का प्रभाव मौखिक निर्देशों के लेनदेन, प्लानिंग, रेशनल सोच व समझ, बातचीत व लेखन, चेतना व नियंत्रण, कारण व प्रभाव की समझ तथा वस्तुओं के अंदर देखने से संबंधित है।

सुपरब्रेन योग की विधि व प्रशिक्षण

सुपरब्रेन योग के विधि के तहत दाहिने हाथ की अंगुलियों से बाएं कान के ललार को पकड़ें तथा बाएं हाथ की अंगुलियों से दाहिने कान के ललार को पकड़ें। अब सांस को खींचते हुए घुटनों को झुकाएं और ऊपर उठते हुए सांस छोड़ें। इस प्रक्रिया को 20 से 30 बार करें। एक से दो मिनट अभ्यास को लगातार करने से अल्फा तरंगों की फ्रीक्वेंसी बढ़ जाती है और याद्दाश्त में अप्रत्याशित वृद्धि पाई जाती है। कक्षा प्रारंभ होने अथवा लंच के बाद यह योगिक क्रिया करने से सुसुप्त अल्फा तरंगों में बढ़ोतरी हो जाती है। बच्चे, जवान अथवा बुजुर्ग भी इस क्रिया से अत्यधिक प्रभावी कार्य संपादित करने लगते हैं और कार्य में रुचि के साथ उनकी याद्दाश्त में बढ़ोतरी हो जाती है। विदेशों में 'सुपरब्रेन योग' का प्रचलन शिक्षण जगत में नियमित प्रारंभ कर दिया गया है। अपने देश में 1970 के दशक तक बेसिक शिक्षा में यह लागू भी था। अत: इसकी पुनरावृत्ति आवश्यक है।

(लेखक लखनऊ में स्कूल ऑफ मैनेजमेंट साइंसेज के निदेशक और वैदिक विज्ञान केंद्र के अध्यक्ष हैं)