



राष्ट्रीय प्रस्तावना

गौँव से गवर्नेन्स तक



8 लखनऊ, बुधवार, 5 अप्रैल, 2017

मस्तिष्क की याददाश्त को बढ़ाने के कुछ तरीके: सुपरब्रेन योग



प्रो. गुरु राज सिंह

याददाश्त सुधारने के लिए कुछ तथ्य आपके सामने रख रहे हैं। आप जानते हैं कि मस्तिष्क शक्ति को अधिक सुधार व प्रभावी करने के लिए, कुछ व्यायाम के कुछ टिप्स, खान-पान में कुछ चीजों का उपयोग लाभकारी होता है। हमें यह भी जानकारी है कि वैदिक काल में छात्रों में याददाश्त को बढ़ाने के लिए उष्ण-बैठक व्यायाम कराये जाते थे। भारतवर्ष में प्राचीनतम सरल व सक्रिय व्यायाम जो मस्तिष्क की याददाश्त बढ़ाने में कारगर थे उनका अध्ययन विदेशों में उनके वैज्ञानिक द्वारा सुपरब्रेन योग का नाम दिया गया है और उसे सभी शिक्षण संस्थाओं में लागू किया जा रहा है। यहाँ आप को सुपरब्रेन योग बया है और कैसे किया जाता है, उल्लेख किया जा रहा है ?

सिद्धांत और पृष्ठभूमि

एक वैज्ञानिक और अग्रणी प्राधिकात्री, ग्रैंडमास्टर चाओ काक सुई ने दावा किया है कि भारतवर्ष में एक सरल व प्राचीन व्यायाम से मानव शरीर पर सक्रिय ऊर्जा का प्रभाव पड़ता है और इसके नियमित अभ्यास से मस्तिष्क के याददाश्त को बढ़ाने में लाभ मिलता है, इस पर उनकी अधिक दिलचस्पी एक वैज्ञानिक के रूप में बढ़ गयी। उन्होंने विभिन्न तकनीकों और ऊर्जा से शरीर पर, विशेष रूप से मस्तिष्क पर पड़ने वाले प्रभाव का अनुसंधान शुरू किया। वर्ष 2005 में, कई वर्षों के समर्पित अनुसंधान, प्रयोग और प्रलेखन के बाद उन्होंने एक पुस्तक सुपर ब्रेन: नचमत उतपदद लिखा जिसमें

मस्तिष्क के सम्बन्ध में कुछ मौलिक तथ्य

मस्तिष्क के सम्बन्ध में कुछ मौलिक तथ्य जानना अत्यन्त उपयोगी होगा जिसे नीचे दिया जा रहा है:-

- हमारे मस्तिष्क में 100 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 बायाँ व दायाँ भाग अर्द्धगोलाकार होता है तथा मस्तिष्क के इन अर्द्धगोलाकारों की अलग-अलग कार्य प्रणाली होती है। ये गोलाकार शरीर के विपरीत दिशा के अंगों पर नियंत्रण करते हैं।
- मस्तिष्क का वजन लगभग 3 पाउण्ड होता है जो मनुष्य के शरीर के वजन का मात्र 2 प्रतिशत होता है। परन्तु मस्तिष्क के सुचारु 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 100 मिलियन कितारों के आंकड़ें जमा करने की क्षमता होती है।

अध्ययनों और कान के एक्यूंप्रैक्टर 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 जाय, इसका या तो विकृत रूप अपना लिया गया या इस तकनीक का मूलरूप खो दिया गया है। अतः सुपरब्रेन योग के सरल प्रक्रिया व सिद्धांतों को समझना अत्यन्त महत्वपूर्ण है।

ग्रैंडमास्टर चाओ काक सुई ने सुपरब्रेन योग के सम्बन्ध में बताया कि मस्तिष्क एक बैटरी की भाँति काम करती है और सीखने व मस्तिष्क को तीक्ष्ण करने के सिद्धान्त पर काम करते हुए प्रतिदिन मस्तिष्क को योग शक्ति से, अधिकतम क्षमता और ज़रूरत के अनुसार रिचार्ज करना होगा।

नई प्रयोगिकी और मस्तिष्क अनुसन्धान का फेकस टू इंटेलिजेंस डायनामिक पर आधारित है और मस्तिष्क की कोशिकाओं के उत्थान हेतु मुखतः- याददाश्त, 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 6 व 8 के विद्यार्थियों को सुपरब्रेन योग पिछले सितम्बर 2015 से कराते थे और बच्चे इसे बड़े लगन व उत्साह से करते थे। एक दिन सुबह छात्रों ने याद दिलाया कि वह सुपरब्रेन योग आज नहीं कराये और उनका अभ्यास कराया जाय। इस पर टीचर ने उत्तर दिया कि समय नहीं है और इसे आज नहीं कराया जायेगा। इससे बच्चे बहुत उदास हो गए। यद्यपि इसे बेकाफ़र के पहले कराया जाता था। बच्चे लंच के समय भी काफी उदास व असंतुष्ट थे। इस पर टीचर ने कहा अब सुपरब्रेन योग लंच के बाद और ब्लास प्रारम्भ होने के पहले कराया जायेगा। इस समय पर सुपरब्रेन योग करने के पश्चात बच्चे अपने अध्ययन में अधिक केन्द्रित व अलर्ट पाए गए। इससे वह पढ़ने में अधिक रूचि लेने लगे। इससे टीचर ने कहा- मुझे अत्यधिक प्रसन्नता हुयी है कि सभी छात्र-छात्राएँ पढ़ाई में अधिक केन्द्रित, अलर्ट व रूचि लेने लगे। इससे यह साबित होता है कि ब्लास के बीच में, सुपरब्रेन योग कराने से बच्चे में याददाश्त बढ़ती है। अतः इसे दण्ड ना माना जाय बल्कि यह वैज्ञानिक आधार पर जुड़ा हुआ एक योग है, जिसकी खोज भारतवर्ष में हजारों वर्ष पूर्व हो चुकी थी और गुरुकुल शिक्षण व्यवस्था में लागू की गयी थी।

सुपरब्रेन योग से अल्फा तरंग में बढ़ोतरी

यह हम सभी जानते हैं कि मनुष्य का मस्तिष्क उसके शरीर का एक महत्वपूर्ण अंग है जो याददाश्त, निर्णय क्षमता, संवाद व कार्य सम्पादन हेतु महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। मस्तिष्क की क्षमता व कार्यशीलता की माप के लिए विभिन्न तरीके अपनाये जाते हैं जिसमें मस्तिष्क तरंगों की फ्रीक्वेंसी को, एक साथ विभिन्न कार्यों को करने में तत्परता बनाना तथा मस्तिष्क के बायें-दायें और आगे-पीछे को एक दूसरे से जोड़ने में भागीदार पाये जाते हैं।

मस्तिष्क तरंगों के क्षमता (फ्रीक्वेंसी) माप

मस्तिष्क तरंगों के माप को 4 भागों में बांटा जा सकता है:-
♦ बीटा तरंगें: सामान्यतः मस्तिष्क में बीटा तरंगें 15-30 हर्टज की फ्रीक्वेंसी के बीच आती हैं इससे मस्तिष्क जागृत रहता है और दैनिक कार्यकलाप व पूर्ण चेतन अवस्था भी उत्पन्न रहती है।

♦ अल्फा तरंगें: अल्फा तरंगों की सीमा 9-14 हर्टज होती है इससे मस्तिष्क को आराम मिलता व शान्ति दशा प्रदान होती है। मस्तिष्क की यह दशा मेडिटेशन व क्रियेटिव कार्य हेतु अति उपयोगी होती है।

♦ थीटा तरंगें: थीटा तरंगें 4-8 हर्टज होती है इस दशा में

मस्तिष्क क्षमता की माप की विधि

हम जानते हैं कि हमारा मस्तिष्क दो भागों में बंटा है-बायाँ एवं दायाँ। यह अर्द्धवृत्ताकार होता है और दोनों भागों में स्वतंत्र रूप से अलग-अलग कार्य करने की क्षमता होती है। अतः मस्तिष्क के बायें भाग की तरंगें अलग यदि प्रभावी होती हैं तो वह कार्य करने लगती है तथा यदि दायें भाग की तरंगें प्रभावी होती हैं तो उधर कार्य करने में सहायक होती है। इस तरह मस्तिष्क या तो बायें भाग पर अथवा दायें भाग पर अधिक प्रभावी होता है।

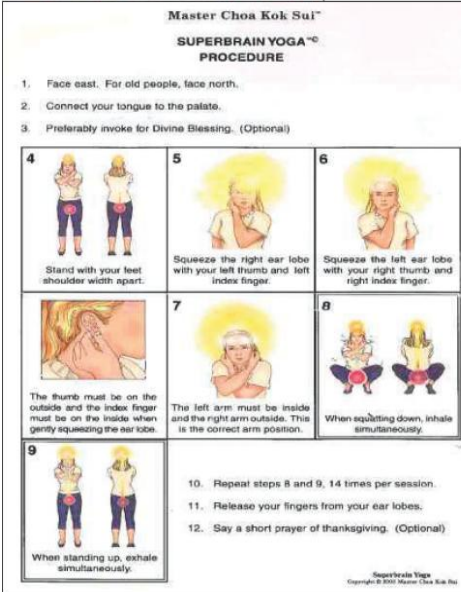
मस्तिष्क के बायें व दायें भाग किन-किन क्रियाओं हेतु जुड़े हैं नीचे की तालिका में जानकारी दी गयी है-

बायें भाग का प्रभाव दायाँ भाग का प्रभाव

- | | |
|---------------------|---------------|
| 1. लाजिक | 1. मौखिक |
| निर्देशक का लेन-देन | 2. प्लानिंग |
| 2. रेशनल | 3. सीक्रिसियल |
| 3. सीक्रिसियल | 4. रेशनल |
| सोच व समझ | 4. बातचीत |
| 4. एनालिटिकल | 5. चेतना व |
| व लेखन | नियंत्रण |
| 5. स्ट्रक्चरल | 6. आब्जेक्टिव |
| नियंत्रण | 6. कारण व |
| 6. आब्जेक्टिव | 7. वस्तुओं |
| प्रभाव की समझ | के अन्दर देखा |
| 7. कान्सिपस | |

सुपरब्रेन योग की विधि व प्रशिक्षण

सुपरब्रेन योग के विधि के बारे में अज्ञात कराया जा रहा है कि दाहिने हाथ की अँगुलियों से बाएँ कान के ललाट को पकड़ें तथा बायें हाथ की अँगुलियों से दाहिने कान के ललाट को पकड़ें। अब सौंस को खींचते हुए घुटनों को झुकाएँ और ऊपर उठते हुए सौंस को छोड़ें। इस प्रक्रिया को 20 से 30 बार करें। एक से दो - मिन्ट अभ्यास को लगातार करने से अल्फा तरंगों की फ्रीक्वेंसी बढ़ जाती है और याददाश्त बढ़ने में अप्रत्यासित वृद्धि पाई जाती है। जैसा कि ऊपर दर्शाया गया है कि कक्षा प्रारम्भ होने अथवा लंच के बाद इस योगिक क्रिया करने से सुसुप्त अल्फा तरंगों में बढ़ोतरी हो जाती है। बच्चे जवान अथवा बुजुर्ग भी इसे किया से अत्यधिक प्रभावी कार्य सम्पादित करने लगते हैं और कार्य में रूचि के साथ उनकी याददाश्त में बढ़ोतरी हो जाती है। विदेशों में 'सुपरब्रेन योग' का प्रचलन शिक्षण जगत में नियमित प्रारम्भ कर दिया गया है। जबकि हमारे मनीषियों ने हजारों वर्ष पूर्व इसका शोध कर गुरुकुल तथा प्राथमिक शिक्षा व्यवस्था में सुचारु रूप से लागू किये थे जो भारतवर्ष में 1970 के दशक तक बेसिक शिक्षा में लागू मिलता था। अतः इसकी पुनरावृत्ति आवश्यक है और वैज्ञानिक ढंग से शिक्षण-व्यवस्था को पुनः स्थापित करना नितान्त आवश्यक है।



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

भी पाया गया है कि एक मिन्ट के सुपरब्रेन योग करने से अल्फा तरंगों में अधिक बढ़ोतरी हो जाती है और व्यक्ति में इन अल्फा तरंगों के अधिक कार्य करने में अभिरूचि बढ़ जाती है।

संपादक मण्डल