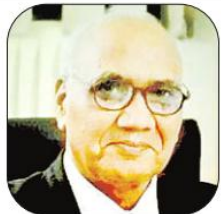


# मस्तिष्क की याददाश्त को बढ़ाने के कुछ तरीके : सुपरब्रेन योग



**लेखक डॉ. भरत राज सिंह**  
स्कूल ऑफ मैनेजमेंट साइंसेज के महानिदेशक एवं वैदिक विज्ञान केन्द्र के अध्यक्ष हैं



मस्तिष्क को तीक्ष्ण करने के सिद्धान्त पर काम करते हुए प्रतिदिन मस्तिष्क को योग शक्ति से, अधिकतम क्षमता और जरूरत के अनुसार रिचार्ज करना होगा।

नई प्रद्योगिकी और मस्तिष्क अनुसन्धान का फोकस दुइटेल्जिजेंस डायनामिक पर आधारित है और मस्तिष्क की कोशिकाओं के उत्थान हेतु मुखतः-याददास्त, 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 सुबह याद दिलाया कि वह सुपरब्रेन योग आज नहीं कराया जायेगा। इससे बच्चे बहुत उदास हो गए। यद्यपि इसे ब्रेकाफास्ट के पहले कराया जाता था। बच्चे लंच के समय भी काफी उदास व असंतुष्ट थे। इस पर टीचर ने कहा अब सुपरब्रेन योग ब्रेकाफास्ट के बाद और क्लास प्रारम्भ होने के पहले कराया जायेगा। इस समय पर करने के पश्चात बच्चे अधिक केन्द्रित व अलर्ट अपने अध्ययन में पाए गए। इससे वह पढ़ने में अधिक रूचि लेने लगे। इससे मुझे अत्यधिक प्रसन्नता हुयी की सभी छात्र-छात्राएँ पढ़ाई में अधिक केन्द्रित, अलर्ट व रूचि लेने लगे। इससे यह साबित होता है कि क्लास के बीच में, सुपरब्रेन योग कराने से बच्चे में याददास्त 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।

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

- हमारे मस्तिष्क 100 बिलियन न्यूरॉन्स होते हैं, जो असंख्य तंत्रिकाओं से जुड़े हैं।
- मस्तिष्क का आकार उतना महत्वपूर्ण नहीं है जितना कि असंख्य तंत्रिकाओं का मस्तिष्क को सही रूप में कार्य करने में प्रभावी योगदान होता है।
- मस्तिष्क में बायाँ व दायाँ भाग अर्द्धगोलाई

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

### बायें भाग का प्रभाव

1. लजिक
2. रेशन
3. सीक्वेसियक
4. एनालिटिकल
5. स्ट्रक्चरल
6. आब्जेक्टिव
7. कान्सियस

### दायें भाग का प्रभावी

1. मौखिक निर्देशक का लेन-देन
2. प्लानिंग
3. रेशनल सोच व समझ
4. बातचीत व लिखन
5. चेतना का नियंत्रण
6. कारण व प्रभाव की समझ
7. वस्तुओं के अन्दर देखा

**सुपरब्रेन योग से अल्फा तरंग में बढ़ोत्तरी**  
यह हम सभी जानते हैं कि मनुष्य का मस्तिष्क उसके शरीर का एक महत्वपूर्ण अंग है जो याददास्त, 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 फ्रीक्वेन्सी को, एक साथ विभिन्न कार्यों को करने में तारतम्य बनाना तथा मस्तिष्क के बायें-दायें और आगे-पीछे को एक दूसरे से जोड़ने में भागीदार पाये जाते हैं।

**मस्तिष्क तरंगों के क्षमता (फ्रीक्वेन्सी) माप:** मस्तिष्क तरंगों के माप को 4 भागों में बांटा जा सकता है:-

**बीटा तरंगों:** सामान्यतः मस्तिष्क में बीटा तरंगें 15-30 हर्ट्ज की फ्रीक्वेन्सी के बीच आती हैं इससे मस्तिष्क जागृत रहता है और दैनिक कार्यकलाप व पूर्ण चेतन अवस्था भी उत्पन्न रहती है।

**अल्फा तरंगों:** अल्फा तरंगों की सीमा 9-14 हर्ट्ज होती है इससे मस्तिष्क को आराम मिलता व शान्ति दशा प्रदान होती है। मस्तिष्क की यह दशा मेडीटेशन व क्रियेटिव कार्य हेतु अति उपयोगी होती है।

**थीटा तरंगों:** थीटा तरंगें 4-8 हर्ट्ज होती हैं इसे दशा में मस्तिष्क गहरे रिलेक्सेन, मेडीटेशन तथा इन्ट्यूइव दशा में रहता है।

**डेल्टा तरंगों:** इन तरंगों की सीमा 1-3 हर्ट्ज होती है इस दशा में हमारा मस्तिष्क बिना स्वप्न के गहरी नींद व गहरे मेडीटेशन के स्थिति में शरीर को पहुंचाता है। इस प्रकार की जब अल्फा तरंग की सीमा में हमारा मस्तिष्क रहता है तो हम अत्यधिक क्षमता से कार्य सम्पादित करते हैं। इसी दिशा में अच्छे क्रियेटिव एवं इन्स्पिरिंग कार्य होते हैं। एथीलैट भी इसी तरंग की सीमा के अन्तर्गत अपनी अच्छी क्षमता का प्रदर्शन करते हैं। वैज्ञानिकों में इसी दिशा में ब्रिलियन्ट विचार आते हैं। अतः 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 बढ़ोत्तरी हो जाती है और व्यक्ति में इन अल्फा तरंगों के अधिक कार्य करने में अभिरूचि बढ़ जाती है।

**मस्तिष्क क्षमता की माप की विधि**  
हम जानते हैं कि हमारा मस्तिष्क दो भागों में बांटा है-बाया एवं दाया।

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 है तो वह कार्य करने लगती है तथा यदि दायें भाग की तरंगें प्रभावी होती है तो उधर कार्य करने में सहायक होती है। इस तरह मस्तिष्क या तो बायें भाग पर अथवा दायें भाग पर अधिक प्रभावी होता है।

**सुपरब्रेन योग की विधि व प्रशिक्षण:**  
सुपरब्रेन योग के विधि के बारे में पिछले अंक में जिक्र किया गया था परन्तु इसे पुनः अवगत कराया जा रहा है। दाहिने हाथ की अँगुलियों से बाएँ कान के ललाट को पकड़े तथा बायें हाथ की अँगुलियों से दाहिने कान के ललाट को पकड़ें। अब साँस को खींचते हुए चुटनो को झुकाए और ऊपर उठते हुए साँस को छोड़ें। इस प्रक्रिया को 20 से 30 बार करें। एक से दो- मिनट अभ्यास को लगातार करने से अल्फा तरंगों की फ्रीक्वेन्सी बढ़ जाती है और याददास्त बढ़ने में अप्रत्यासित वृद्धि पाई जाती है। जैसा कि ऊपर दर्शाया गया है कि कक्षा प्रारम्भ होने अथवा लन्च के बाद इस योगिक क्रिया करने से सुसुप्त अल्फा तरंगों में बढ़ोत्तरी हो जाती है। बच्चे जवान अथवा बुजुर्ग भी इस क्रिया से अत्यधिक प्रभावी कार्य सम्पादित करने लगते हैं और कार्य में रूचि के साथ उनकी याददास्त में बढ़ोत्तरी 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 प्रारम्भिक शिक्षा व्यवस्था में सुचारू रूप से लागू किये थे जो भारतवर्ष में 1970 के दशक तक बेमिस्त्र शिक्षा में लागू मिलाता था। अतः इसकी पुनरावृत्ति आवश्यक है और वैज्ञानिक ढंग से शिक्षण-व्यवस्था को पुनः स्थापित करना नितान्त आवश्यक है।

**अगले अंक में मीडिटेशन से याददास्त बढ़ाने के तरीकों को बताया जायेगा**

...क्रमशः अंक 5 अवश्य पढ़ें

## (भाग-4)

Master Choa Kok Sui  
SUPERBRAIN YOGA™  
PROCEDURE

1. Face east. For old people, face north.
2. Connect your tongue to the palate.
3. Preferably invoke for Divine Blessing. (Optional)
4. Stand with your feet shoulder width apart.
5. Squeeze the right ear lobe with your left thumb and left index finger.
6. Squeeze the left ear lobe with your right thumb and right index finger.
7. The thumb must be on the outside and the index finger must be on the inside when gently squeezing the ear lobe.
8. The left arm must be inside and the right arm outside. This is the correct arm position.
9. When standing up, exhale simultaneously.
10. Repeat steps 8 and 9, 14 times per session.
11. Release your fingers from your ear lobes.
12. Say a short prayer of thanksgiving. (Optional)

होता है तथा मस्तिष्क के इन अर्द्धगोलाईओं की अलग-अलग कार्य प्रणाली होती है। ये गोलाई शरीर के विपरीत दिशा के अंगों पर नियंत्रण करते हैं।

● मस्तिष्क का वजन लगभग 3 पाउंड होता है जो मनुष्य के शरीर का वजन का मात्र 2 प्रतिशत होता है। परन्तु मस्तिष्क के सुचारू रूप से कार्य करने हेतु 20 से 25 प्रतिशत ऑक्सीजन व रक्त 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।

अध्ययन में यह भी पाया गया है कि एक मिनट