

# सहज योग ध्यान

मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य के लिए बेहद फायदेमंद है

सहज योग में कुण्डलिनी जागरण एवं आत्मसाक्षात्कार से गहरी शांति का अनुभव प्राप्त होता है और अपने आप को जानने में मदद मिलती है।



**Meditate**  
to release  
stress & discover  
inner  
**Peace**

माताजी श्री निर्मला देवी द्वारा विकसित सहज योग



# सहज योग

सहज योग की खोज श्रीमती निर्मला श्रीवास्तव जी ने की, उन्हें 'श्री माता जी' के नाम से भी जाना जाता है। सहज योग में कुण्डलिनी जागरण व आत्मसाक्षात्कार से मानव को आत्मबोध होता है और अपने आप को जानने में मदद मिलती है। माताजी श्री निर्मला देवी द्वारा विकसित सहज योग मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य के लिहाज से बेहद फायदेमंद है।

## क्या है सहज योग ?

सहज योग में आसान मुद्रा में बैठकर ध्यान किया जाता है। ध्यान के दौरान इसका अभ्यास करने वाले लोगों में सिर से लेकर हाथों तक में एक ठंडी हवा का एहसास होता है। चिकित्सकों ने सहज योग के अन्य प्रभावों के बारे में भी बताया है। इस योग को करने से लोगों में शारीरिक व मानसिक तनाव से मुक्ति व आराम मिलता है। सहज योग केवल एक क्रिया का नाम नहीं है, यह वह तकनीक भी है जिससे लोगों को इसके बारे में जागरूक कराया गया है। यह मुख्य रूप से आत्म बोध का प्रचार है जिससे कुण्डलिनी जागृत होती है जिससे व्यक्ति के व्यक्तित्व में निखार आता है।

## सहज शब्द की उत्पत्ति

सहज शब्द संस्कृत के दो शब्दों को जोड़ कर बना है। 'सह' का अर्थ है 'साथ' और 'जा' का अर्थ है 'जन्म'। जब यह दोनों शब्द एक साथ जुड़ जाते हैं तो इसका अर्थ है हमारे साथ जन्मी होना। सहज योग के अनुयायियों का विश्वास है कि उनके भीतर कुण्डलिनी नामक शक्ति होती है और वे उन्हें स्वतः जागृत कर सकते हैं।

## क्या कहते हैं शोध

यूनिवर्सिटी ऑफ सिडनी मेडिकल स्कूल में मनोचिकित्सा विभाग के वरिष्ठ व्याख्याता रमेश मनोचा ने सहज पर किए शोध में पाया कि सामान्य लोगों की तुलना में उन लोगों की मानसिक और शारीरिक सेहत ज्यादा अच्छी थी, जिन्होंने कम से कम दो वर्षों तक सहज योग को आजमाया था



# मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य के लिए बेहद फायदेमंद है सहज योग

माता निर्मला देवी द्वारा विकसित सहज योग मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य के लिए बेहद फायदेमंद होता है। यह मुख्य रूप से आत्म बोध का प्रचार है जिससे कुंडलिनी जागृत होकर व्यक्ति के व्यक्तित्व में निखार लाती है।

## सामान्य स्वास्थ्य के लिए है सहज योग

चिकित्सकों ने सहज योग के अन्य प्रभावों के बारे में भी बताया है। उनके अनुसार सहज योग को करने से लोगों में शारीरिक व मानसिक तनाव से मुक्ति व आराम मिलता है। साथ ही शरीर में होने वाली बीमारियों को जड़ से खत्म किया जा सकता है।

## बीमारियों में लाभकारी है सहज योग

शोधकर्ताओं के मुताबिक मौन की यह प्रक्रिया क्रियात्मक और मानसिक स्वास्थ्य के कई रास्ते खोलती है। सहजयोग के नियमित अभ्यास से कैंसर, ब्लड प्रेशर, हाइपर टेंशन और हृदय के रोगियों को भी लाभ हुआ है।

## विद्यार्थियों के लिए फायदेमंद है सहज योग

खासकर विद्यार्थियों के लिए तो सहज योग अमृतकेसमान है। जो विद्यार्थी सहज योग को अपने जीवन में नियमित रूप से शामिल करते हैं वे न केवल पढ़ाई में अक्ल आते रहते हैं, साथ ही अन्य गतिविधियों में भी उनका कोई मुकाबला नहीं रहता।



# सहज योग के लाभ

## आईए जानें सहज योग से होने वाले फायदे के बारे में।

- सहज योग करने से थकावट दूर होती है |
- इससे आपको क्रोध को नियंत्रित रखने में मदद मिलती है |
- सहज योग हमें गुणात्मक विशेषताएं प्रदान करते हैं।
- सहज योग मन की समस्याओं को सुलझाने की सबसे बड़ी कुंजी है |
- जब दमा, रजोनिवृत्ति के लिहाज से सैकड़ों लोगों पर सहज योग के असर का आकलन किया गया था तो उसका परिणाम उत्साहपूर्वक आया था |

## सामान्य स्वास्थ्य के लिए

सहज योग से शारीरिक, मानसिक व भावनात्मक रूप से मजबूती मिलती है। साथ ही शरीर में होने वाली बीमारियों को जड़ को खत्म किया जा सकता है।

## तनाव से मुक्ति

सहज योग से दिमाग को तनाव झेलने की शक्ति मिलती है। साथ ही आपके सोने के तरीके को भी सुधारता है। इस से व्यक्ति को आसपास के तनाव, दिनभर की थकान व अपने गुस्से को नियंत्रित करने में आसानी होती है।

## बुरी आदतों व लत से छुटकारा

किसी भी तरह की बुरी आदत व लत से जैसे धूम्रपान, मदिरा सेवन आदि को छोड़ने के लिए इसका अभ्यास किया जा सकता है।

## संचार कौशल

सहज योग के नियमित अभ्यास से आप लोगों से अच्छी तरह से पेश आते हैं। साथ ही दूसरे के साथ बेहतर रिश्ते जोड़ने में मदद मिलती है।

## एकाग्रता

सहज योग से लोगों में एकाग्रता बढ़ती है और जो वे जीवन में हासिल करना चाहते हैं आसानी से कर सकते हैं।

## कई बीमारियों से निजात दिलाता है सहज योग का अभ्यास

हम हमेशा से सुनते आ रहे हैं, यदि इन्सान में इच्छा शक्ति हो तो वो हर चीज़ कर सकता है | जब यह तथ्य सही है तो व्यक्ति अपने स्वास्थ्य को भी सुधार सकता है | प्राचीन समय ने हमें विरासत में कई तकनीक दी है, जिनकी बदौलत व्यक्ति स्वस्थ रह सकता है, बस जरूरत है इन्हें अपनाने की |

गुरु नानक, संत ज्ञानेश्वर आदि महान ज्ञानियों के प्रवचन में सहज योग का उल्लेख मिलता है | सहज योग की मदद से कई लाइलाज बीमारियों से छुटकारा पाया जा सकता है | इससे मानसिक, शारीरिक, मनोवैज्ञानिक सभी तरह के लाभ शरीर को मिलते हैं |

यह आत्मज्ञान को प्राप्त करने की बहुत ही सुलभ ध्यान पद्धति है। इस पद्धति को सीख कर हर इन्सान अपने हर कार्य को व अपने जीवन को सफल कर सकता है | इससे तनाव दूर होता है, इससे पीठ दर्द से राहत मिलती है | इसका अभ्यास करने वाला व्यक्ति पूरा दिन उर्जा से परिपूर्ण होता है |



# संतुलन तकनीकें

## Balancing Techniques



Balancing the Moon Channel  
चन्द्रमा नाड़ी संतुलन



Balancing the Sun Channel  
सूर्य नाड़ी संतुलन



USING WATER ELEMENT  
जल तत्व का उपयोग करना



Balancing the Lotus Channel  
मध्य नाड़ी संतुलन

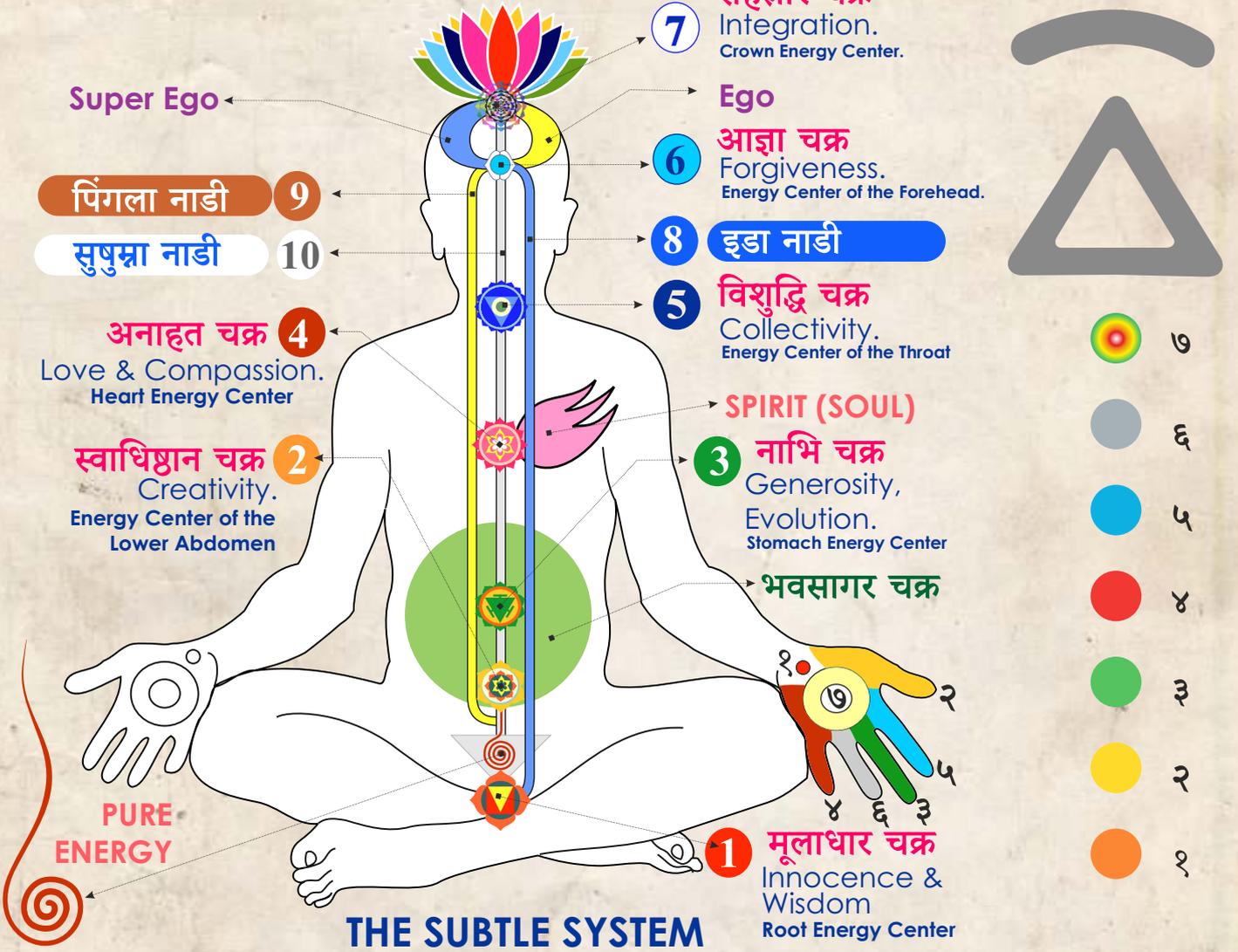


USING EARTH ELEMENT  
पृथ्वी तत्व का उपयोग करना

To know more about Balancing Techniques please contact our expert meditation practitioners  
संतुलन तकनीक के बारे में और जानने के लिए कृपया हमारे विशेषज्ञ ध्यान चिकित्सकों से संपर्क करें



# स्वयंचलित तंत्रिका प्रणाली



1



2



3



4



5



6



7

Entirely  
**Free**  
of Charge