

स्मृति वर्द्धक विज्ञान में प्रमाण पत्र  
**Certificate in Memory Enhancement Science**

पेपर – 3  
व्यवहारिक साइको-न्यूरोबिक्स  
**Practical of Psycho Neurobics**

**Prepared by:-**  
**SIGFA Solutions**  
**A-1729 Basement,**  
**Greenfield Colony, Faridabad (Haryana)-121010**  
**Phone No.-+91-129-3298462, 09212278462**  
**[www.sigfasolutions.com](http://www.sigfasolutions.com)**

# चार्ट

## चक्र चार्ट

क्र	तत्त्व	रंग	चक्र	पंखुड़ी	ग्रंथियां	तंत्र	रोग	गुण	नकारात्मक विशेषता	मुद्राएं	बीज ध्वनि
1.	बुद्धि	बैंगनी	सहस्रार	1000	पीनियल	एंडोक्राइन	हारमोनल अव्यवस्था	परमानंद	आलस्य	ध्यान	हम्म
2.	मन	नीला	आज्ञा	2	पीयूष	स्नायु	स्नायु व नेत्र संबंधी	सच्चा ज्ञान	भय	प्राण	ओ
3.	आकाश	आसमानी	विशुद्धि	16	थायरॉयड	श्वसन	ईएनटी संबंधी	शांति	अहम	वायु/आकाश/शून्य	हांग
4.	वायु	हरा	हृदय	12	थाइमस	परिसंचरण	हृदय व फेफड़े के रोग, दमा, उच्च रक्तचाप	प्रेम	लोभ	अपान वायु	यांग
5.	अग्नि	पीला	मणिपुर	10	पैंक्रियास	पाचन	पाचन, कब्ज, जिगर के रोग	प्रसन्नता	क्रोध	अग्नि/पृथ्वी	रांग
6.	जल	संतरी	स्वाधिष्ठान	6	एड्रिनल	रोगप्रतिरोधक व प्रजनन	त्वचा व महिलाओं के रोग, गुर्दे के रोग	शुद्धता	मोह	वरुण/अपान	वांग
7.	पृथ्वी	लाल	मूलाधार	4	सैक्स	कंकाल	हड्डियों व मांसपेशियों के रोग, गठिया	संकल्पशक्ति	वासना	महावीर/पृथ्वी	लांग

## न्यूरोबिक चार्ट

क्रमांक	न्यूरोबिक नाम	गुण	चक्र	रंग मुद्राएं	मंत्र ध्वनि	तंत्र	प्रक्रिया
1.	परमानंदयुक्त	परमानंद	सहस्रार	बैंगनी	ओम	एंडोक्राइन तंत्र	सांस लें और फिर हम्म की तेज ध्वनि के साथ सांस छोड़ें (होंठ बंद)
2.	ज्ञानवर्द्धक	सच्चा ज्ञान	आज्ञा	नील	क्षम/सो	स्नायु तंत्र	ओ ध्वनि
3.	शांतिदायक	शांति	विशुद्धि	आसमानी नीला	हाम/से	श्वसन तंत्र	नीले रंग के मानसिक चित्रण के साथ धीमा गहरा श्वसन
4.	प्रेमदायक	प्रेम	हृदय	हरा	याम/सा/फ	रक्तपरिसंचरण तंत्र	हरे रंग के मानसिक चित्रण के साथ 1:2:1:1
5.	सुखदायी	प्रसन्नता	मणिपुर	पीला	राम/दा	पाचन तंत्र	बलपूर्वक श्वसन/गहन श्वसन
6.	शुद्धिकारक	शुद्धता	स्वाधिष्ठान	संतरी	वाम/मा	रोगप्रतिरोधक व प्रजनन तंत्र	चक्रीय श्वसन चक्र 1 बाया चक्र 2 दाया चक्र 3 दोनों नथुने
7.	शक्तिवर्द्धक	संकल्पशक्ति	मूलाधार	लाल	लाम/रा	कंकाल तंत्र	गहरी सांस लें (भिंची मुट्ठियां) धीरे से सांस छोड़ें

## मैरीडियन चार्ट

न्यूरोबिक सीखने के लिए आवश्यक है कि आप हाथों से बनाई जाने वाली कुछ मुद्राएं भी सीखें, जिन्हें हम 'हस्त मुद्राएं' कहते हैं। यदि ये हस्त मुद्राएं सही तरह से की जाएं, तो बहुत प्रभावी होती हैं।

हमारा शरीर पांच तत्वों के मेल से बना है:

1. अग्नि

2 वायु

3 आकाश

4 धरती

5 जल

इन पांच तत्वों के मेल से ही ये ब्रह्माण्ड बना है। शरीर को स्वस्थ रूप से चलाने के लिए ये पांचों निर्धारित कार्य करते हैं। भारतीय मुनियों ने गहन शोध के बाद पाया कि हस्त मुद्राएं पांचों तत्वों के ऊर्जा प्रवाह को संतुलित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं।

पांचों में से प्रत्येक तत्व मानव शरीर की एक अंगुली से संबंध रखता है:

अंगुली	तत्व
1. अंगूठा	अग्नि तत्व
2 तर्जनी	वायु तत्व
3 मध्यमा	आकाश तत्व
4 अनामिका	धरती तत्व
5 कनिष्ठा	जल तत्व

हस्त मुद्राएं अच्छा स्वास्थ्य बनाए रखने व रोगों के निवारण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। इनमें असीम आरोग्यकारी शक्तियां भरी हैं, यदि इनका अभ्यास उचित रूप में किया जाए तो सभी प्रमुख रोगों में आरोग्यकारी प्रभाव देती हैं। इसके अतिरिक्त, ये प्रसन्नता में वृद्धि करने के साथ-साथ आध्यात्मिक प्रगति में भी सहायक हैं। हस्त मुद्राओं के समुचित दैनिक अभ्यास से आप आजीवन अच्छी सेहत का वरदान पा सकते हैं।

**हस्तमुद्राएं करने के लिए:** आरामदायक मुद्रा में बैठ जाएं और अपनी पीठ व गर्दन सीधी रखें:

### 1. ज्ञान मुद्रा:



एक साथ लाएं: अग्नि तत्व— अंगूठे का पोर व वायु तत्व—तर्जनी का पोर। जुड़े हुए पोरों पर हल्का सा दबाव दें और तत्वों को साथ लाएं। बाकी अंगुलियां सीधी रहेंगीं, हथेलियां ऊपर की ओर हों तथा हाथ मुड़े हुए घुटनों पर आरामदायक मुद्रा में हों।

**अवधि:** प्रतिदिन 20–30 मिनट तक अभ्यास करना चाहिए

**प्रमुख लाभ:** आध्यात्मिक ज्ञान की प्राप्ति

**अन्य लाभ:** स्मरण शक्ति व एकाग्रता शक्ति में सुधार, स्नायु तंत्र को ऊर्जान्वित करता है। सिरदर्द, अनिद्रा, तनाव, उद्वेग, अवसाद व भय आदि में लाभकारी।

### 2. वायुमुद्रा:



वायु तत्व—तर्जनी के पोर को अग्नि तत्व—अंगूठे के निचले पोर से दबाएं। बाकी अंगुलियां सीधी रहेंगीं, हथेलियां ऊपर की ओर होंगीं तथा हाथ मुड़े घुटनों पर आरामदायक मुद्रा में रहेंगे।

**अवधि:** प्रतिदिन 20–30 मिनट तक अभ्यास किया जाना चाहिए।

**प्रमुख लाभ:** गैस से जुड़ी परेशानियों, गठिया, शियाटिका, जोड़ों के दर्द, पीठ दर्द व पारकिन्सन रोग के उपचार में सहायक, इस मुद्रा के अभ्यास के दौरान दही, कढ़ी, चावल, उड़द दाल, चना, राजमा, भिंडी, अरबी व नींबू आदि का सेवन न करें।

### 3. आकाश मुद्रा:



एक साथ लाएं: अग्नि तत्व— अंगूठे का पोर तथा आकाश तत्व— मध्यमा का पोर।

**अवधि:** प्रतिदिन 20–30 मिनट तक अभ्यास किया जाना चाहिए।

**प्रमुख लाभ:** कान की समस्याएं, उल्टी तथा सिर चकराना

### 4. शून्य मुद्रा:



आकाश तत्व— मध्यमा अंगुली के पोर को— अग्नि तत्व अंगूठे के निचले हिस्से से दबाएं। बाकी अंगुलियां सीधी रहेंगीं, हथेलियां ऊपर की ओर हों तथा दोनों हाथ मुड़े हुए घुटनों पर आरामदायक मुद्रा में हों।

**अवधि:** प्रतिदिन 20–30 मिनट तक अभ्यास किया जाना चाहिए।

**प्रमुख लाभ:** बहरापन, उल्टी आना, सिर चकराना व थायराइड समस्या आदि में लाभकारी।

### 5. पृथ्वी मुद्रा:



एक साथ लाएं: अग्नि तत्व— अंगूठे का पोर तथा धरती तत्व— अनामिका का पोर और हल्का दबाव दें। बाकी अंगुलियां सीधी रहेंगी, हथेलियां ऊपर की ओर हों तथा दोनों हाथ मुड़े हुए घुटनों पर आरामदायक मुद्रा में हों।

**अवधि:** प्रतिदिन 20–30 मिनट तक अभ्यास किया जाना चाहिए।

**प्रमुख लाभ:** पाचन तंत्र की समस्याओं में सुधार तथा वजन बढ़ाने में सहायक।

### 6. अग्नि मुद्रा:



धरती तत्व— अनामिका के पोर को— अग्नि तत्व अंगूठे के निचले हिस्से से दबाएं। बाकी अंगुलियां सीधी रहेंगी, हथेलियां ऊपर की ओर हों तथा दोनों हाथ मुड़े हुए घुटनों पर आरामदायक मुद्रा में हों।

**अवधि:** प्रतिदिन 20–30 मिनट तक अभ्यास किया जाना चाहिए।

**प्रमुख लाभ:** मधुमेह व लीवर के रोगों में सुधार। कॉलेस्ट्रॉल के स्तर को घटाता है तथा शरीर को शक्ति प्रदान करता है।

### 7. वरुण मुद्रा:



एक साथ लाएं: अग्नि तत्व— अंगूठे के पोर तथा जल तत्व—कनिष्ठा के पोर को हल्का सा दबाएं। बाकी अंगुलियां सीधी रहेंगी, हथेलियां ऊपर की ओर हों तथा दोनों हाथ मुड़े हुए घुटनों पर आरामदायक मुद्रा में हों।

**अवधि:** प्रतिदिन 20–30 मिनट तक अभ्यास किया जाना चाहिए।

**प्रमुख लाभ:** रक्त से जुड़ी समस्याओं, त्वचा व मूत्राशय संबंधी रोगों के उपचार में सहायक।

### 8. अपान—वायु मुद्रा:



एक साथ लाएं—अग्नि तत्व— अंगूठे का पोर, आकाश तत्व— मध्यमा अंगुली का पोर व धरती तत्व अनामिका का पोर और साथ ही वायु तत्व, तर्जनी को अंगूठे के निचले हिस्से पर टिकाएं व हल्का दबाव दें। मिले हुए पोरों पर हल्का दबाव देते हुए बाकी हाथ आरामदायक मुद्रा में रखें।

**अवधि:** प्रतिदिन 20–30 मिनट तक अभ्यास किया जाना चाहिए।

**प्रमुख लाभ:** हृदयाघात में तुरंत लाभ, उच्चरक्तचाप को घटाती है, हृदयरोगों में आरा , दमे का उपचार तथा अम्लता घटाने में सहायक।



## 9 अपान मुद्रा:



एक साथ लाएं: अग्नि तत्व—अंगूठे के पोर तथा आकाश तत्व— मध्यमा के पोर व धरती तत्व अनामिका के पोर। जुड़े हुए पोरों पर हल्का सा दबाव दें। बाकी अंगुलियां सीधी रहेंगीं, हथेलियां ऊपर की ओर हों तथा दोनों हाथ मुड़े हुए घुटनों पर आरामदायक मुद्रा में हों।

**अवधि:** प्रतिदिन 20–30 मिनट तक अभ्यास किया जाना चाहिए।

**प्रमुख लाभ:** गुर्दे की समस्याएं दूर करती है, बवासीर तथा शरीर के विषैले तत्वों के उपचार व छुटकारे में भी सहायक।

## 10 प्राण मुद्रा:

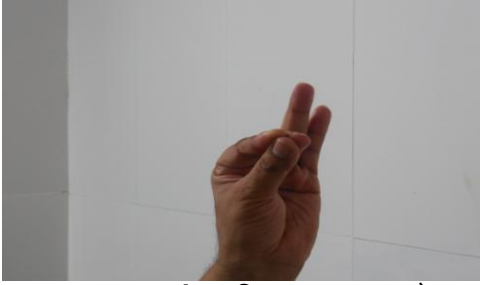


एक साथ लाएं: अग्नि तत्व—अंगूठे का पोर, धरती तत्व—अनामिका का पोर तथा जल तत्व—कनिष्ठा का पोर। जुड़े हुए पोरों पर हल्का सा दबाव दें। बाकी अंगुलियां सीधी रहेंगीं, हथेलियां ऊपर की ओर हों तथा दोनों हाथ मुड़े हुए घुटनों पर आरामदायक मुद्रा में हों।

**अवधि:** प्रतिदिन 20–30 मिनट तक अभ्यास किया जाना चाहिए।

**प्रमुख लाभ:** नेत्र व स्नायु संबंधी रोगों से छुटकारा, शरीर में भरपूर ऊर्जा तथा शरीर के विटामिनों का संतुलन।

### 11 व्यान मुद्रा



**एक साथ लाएं:** अग्नि तत्व—अंगूठे का पोर, आकाश तत्व—मध्यमा अंगुली का पोर तथा वायु तत्व—तर्जनी का पोर। जुड़े हुए पोरों पर हल्का सा दबाव दें। बाकी अंगुलियां सीधी रहेंगीं, हथेलियां ऊपर की ओर हों तथा दोनों हाथ मुड़े हुए घुटनों पर आरामदायक मुद्रा में हों।

**अवधि:** प्रतिदिन 20–30 मिनट तक अभ्यास किया जाना चाहिए।

**प्रमुख लाभ:** तनाव दूर होता है तथा उच्चरक्तचाप से छुटकारा मिलता है।



### 12 शिवलिंग मुद्रा:

दोनों हाथों की सभी अंगुलियों को एक साथ जकड़ें और दाएं अंगूठे को सीधा खड़ा रखें। अंगुलियों को थोड़ा भीचें और आरामदायक मुद्रा में बैठ जाएं।

**अवधि:** प्रतिदिन 20–30 मिनट तक अभ्यास किया जाना चाहिए।



## कुछ विशेष रोगों में साइको न्यूरोबिक्स

उदाहरण: निम्नलिखित साइकोन्यूरोबिक्स व्यायाम तीन बार करें और हर बार दस-दस मिनट का समय दें। इनके साथ ही तीन अनिवार्य न्यूरोबिक्स— ज्ञानवर्द्धक, परमानंद व न्यूरोबिक स्पा भी करें।

1. उच्चरक्तचाप— प्रेमदायक न्यूरोबिक्स
2. मधुमेह— सुखदायी न्यूरोबिक्स
3. हृदय रोग— प्रेमदायक न्यूरोबिक्स
4. कैंसर—न्यूरोबिक स्पा
5. माइग्रेन— ज्ञानवर्द्धक न्यूरोबिक्स
6. खांसी—शांतिदायक न्यूरोबिक्स
7. सर्दी—शांतिदायक न्यूरोबिक्स
8. बुखार— ज्ञानवर्द्धक न्यूरोबिक्स
9. न्यूमोनिया—शुद्धिकारक न्यूरोबिक्स
10. लीवर के रोग— सुखदायी न्यूरोबिक्स
11. पक्षाघात—प्रेमदायक न्यूरोबिक्स
12. मूत्राशय की पथरी—शुद्धिकारक न्यूरोबिक्स
13. गुरदा खराब होना—शुद्धिकारक न्यूरोबिक्स
14. पीठ में दर्द—शक्तिदायक न्यूरोबिक्स
15. गठिया—शक्तिदायक न्यूरोबिक्स
16. गर्दन में दर्द—शक्तिदायक न्यूरोबिक्स
17. हड्डी टूटना—शक्तिदायक न्यूरोबिक्स
18. तनाव— परमानंद न्यूरोबिक्स

19.अवसाद— परमानंद न्यूरोबिक्स

20 पागलपन— परमानंद न्यूरोबिक्स

21. पागलपन से आई दुर्बलता—शक्तिदायक न्यूरोबिक्स

### भावात्मक प्रबंधन में साइको न्यूरोबिक्स

1. क्रोध— सुखदायी न्यूरोबिक्स

2. भय— शक्तिदायक न्यूरोबिक्स

3. चिंता— सुखदायी न्यूरोबिक्स

4. ईर्ष्या— प्रेमदायक न्यूरोबिक्स

5. तनाव— ज्ञानवर्द्धक न्यूरोबिक्स

6. फोबिया— प्रेमदायक न्यूरोबिक्स

7. लत—शुद्धिकारक न्यूरोबिक्स

व्यावहारिक बेसिक साइको न्यूरोबिक्स

बेसिक साइको न्यूरोबिक्स

शक्तिदायक न्यूरोबिक्स

शुद्धिकारक न्यूरोबिक्स

सुखदायी न्यूरोबिक्स

प्रेमदायक न्यूरोबिक्स

शांतिदायक न्यूरोबिक्स

ज्ञानवर्द्धक न्यूरोबिक्स

परमानंदयुक्त न्यूरोबिक्स

न्यूरोबिक स्पा

## एमपावरिंग न्यूरोबिक्स( शक्तिदायक न्यूरोबिक्स)

उद्देश्य:( मूलाधार चक्र को सक्रिय करना)

मूलाधार चक्र हमारी रीढ़ की हड्डी के आधार में स्थित होता है। यह सभी प्रमुख चक्रों से कम गति से घूमता है। इसकी धीमी गति एक उजला लाल रंग उत्पन्न करती है। जब यह पूरी तरह से सक्रिय और शुद्ध होता है तो लाल रंग और भी उजला और चमकीला होता है। एक शुद्ध व साफ मूलाधार चक्र ऐसा दिखता है मानो किसी ने तेज प्रकाश के नीचे रुबी को रख दिया हो। जब यह निष्क्रिय और गंदा हो जाता है तो इसका लाल रंग गहरा मटमैला हो जाता है।

**मूलाधार चक्र को सक्रिय करने के लिए न्यूरोबिक व्यायाम:**

शक्तिदायक न्यूरोबिक्स: मूलाधार चक्र को सक्रिय करना

**प्रमुख लाभ:**

थकी हुई मांसपेशियों में एकत्र हो गई कार्बोनिक गैसों को मुक्त करता है। रक्तसंचार सक्रिय होता है। एंडोक्राइन अर्थात् अंतःस्रावी ग्रंथियों की गुणवत्ता में सुधार होता है तथा रक्त के सुचारु प्रवाह के कारण वे बेहतर ढंग से अपना कार्य कर पाती हैं। यह रीढ़ की हड्डी के आसपास स्थित स्नायु के जाल 'सर्वाइकल नर्वस' व 'सिंपेथेटिक नर्वस' में भी आराम पहुंचाता है। हम स्वयं को ऊर्जावान व गतिशील पाते हैं। हड्डियों में कैल्शियम व आयरन का उचित अवशोषण होता है व रक्त सक्रिय होता है।

**शक्तिदायक न्यूरोबिक्स के लाभ:**

1. आपको ऊर्जावान व गतिशील बनाए रखता है।
2. मांसपेशियों से सभी कार्बोनिक गैसों मुक्त हो जाती हैं।
3. रक्त संचार तीव्र होता है।
4. अंतःस्रावी ग्रंथियां बेहतर तरीके से कार्य करती हैं।
5. सर्वाइकल स्नायु भी स्वस्थ दशा में कार्य कर पाते हैं।

**अभ्यास**

**मुद्रा:** शिवलिंग मुद्रा।

**रंग:** लाल

**ध्वनि:** लांग

**प्रक्रिया:**

**पहला चरण:**

कुर्सी या फर्श पर सीधे हो कर बैठें। अपने हाथ शिवलिंग मुद्रा में रखें

**दूसरा चरण:**

अब लाल रंग का मानसिक चित्रण करते हुए गहरी सांस भीतर लें। इस प्रक्रिया में मन की शक्ति हड्डियों व मांसपेशियों की ओर निर्देशित होगी।

**तीसरा चरण:**

अब नाक से सांस छोड़ने की बजाए, आपको मुंह से सांस छोड़ना है और सांस छोड़ते समय होंठ व दांतों को खोलते हुए लांग बोलना है। इस अभ्यास को प्रतिदिन दस मिनट तक दोहराएं।

**श्वसन व्यायाम ( चाहें तो)**

**पहला चरण:**

फर्श पर या किसी कुर्सी पर सीधा बैठें या सीधे खड़े रहें। आपकी बाजूएं शरीर के समानांतर होनी चाहिए और कोहनियों से ऊपर की ओर मुड़ी हों। यदि आप खड़ी मुद्रा में हैं तो आपकी बंद मुट्ठियां कंधे की ऊंचाई तक आनी चाहिए।

**दूसरा चरण:**

अब लाल रंग का विजुलाइजेशन यानी मानसिक चित्रण करते हुए गहरी सांस भीतर लें। इस प्रक्रिया में मन की शक्ति हड्डियों व मांसपेशियों की ओर निर्देशित होती है।

**तीसरा चरण:**

सांस को भीतर रोकते हुए, मुट्ठियां भींच कर मांसपेशियां तानें और भीतर से महसूस करें कि आपकी मांसपेशियां भीतर से लाल जगमगाती हुई किरणों की तरह प्रकाशित हो रही हैं। जिस प्रकार भगवान हनुमान 'महावीर मुद्रा' में दिखते हैं। इस प्रक्रिया के दौरान हड्डियों व रक्त में तुरंत कैल्शियम व आयरन का अवशोषण होता है।



## चौथा चरण:

अब मांसपेशियों को ढीला छोड़ते हुए तेजी से सांस छोड़ें और साथ ही अपनी मुट्ठियां भी खोल दें। यदि आप खड़े हैं तो अपने हाथ नीचे ले आएं

मेरे साप्ताहिक अनुभव का निरीक्षण:

पहला सप्ताह:

दूसरा सप्ताह

तीसरा सप्ताह

## प्यूरीफाईंग न्यूरोबिक्स (शुद्धिकारक न्यूरोबिक्स) ( यह हारा चक्र को सक्रिय करता है)

दूसरा प्रमुख चक्र आपकी रीढ़ की हड्डी के आधार व नाभि के मध्य पाया जाता है। यह चक्र लाल मूलाधार चक्र से हल्का सा तेज घूमता है इसलिए यह संतरी रंग में दिखाई देता है। एक संतुलित, सक्रिय व साफ हारा चक्र हल्के, साफ व उजले संतरी रंग में चमकता है। यदि यह गंदा व निष्क्रिय हो तो यह गाढ़े संतरी रंग का हो जाता है।

हारा चक्र को सक्रिय करने के लिए न्यूरोबिक अभ्यास  
प्यूरीफाईंग न्यूरोबिक्स: हारा चक्र को सक्रिय करना

**प्रमुख लाभ:** यह अभ्यास अनेक वंशानुगत रोगों को मिटाता है। इसके अभ्यास से त्वचा मुलायम और रोगमुक्त होती है। रक्त को शुद्ध बनाता है और रक्तचाप को घटाता है। शरीर के रोगप्रतिरोधक तंत्र में वृद्धि करता है और उसे शक्ति प्रदान करता है।

### शुद्धिकारक न्यूरोबिक्स के लाभ:

- 1 अनेक वंशानुगत रोगों को मिटाता है।
- 2 त्वचा को कोमल और रोगमुक्त बनाता है।
- 3 रक्त को शुद्ध करते हुए रक्तचाप के खतरे को घटाता है।
4. रोगप्रतिरोधक तंत्र व शरीर के रक्षा तंत्र को मजबूती देता है।

### अभ्यास:

**मुद्रा:** वरुण मुद्रा

**रंग:** संतरी

**ध्वनि:**वांग

**प्रक्रिया:**

**पहला चरण**

फर्श या कुर्सी पर सीधे बैठ जाएं। अपने हाथ वरुण मुद्रा में रखें।

**दूसरा चरण:**

अब अपने मन में संतरी रंग का मानसिक चित्रण करते हुए गहरी सांस लें। इस प्रक्रिया में मन की शक्ति शरीर की सभी रक्त कोशिकाओं को शुद्ध करने के लिए निर्देशित करती है।

### **तीसरा चरण:**

अब अपने नाक सांस छोड़ने की बजाए आपको मुंह से सांस छोड़ना है और सांस छोड़ते समय अपने होंठ और दांत खोल कर वांग की ध्वनि निकालनी है। प्रतिदिन कम से कम दस मिनट तक इसका अभ्यास करें।

### **श्वसन व्यायाम( चाहें तो)**

#### **पहला चरण:**

सुखासन या वरुण मुद्रा में आराम से बैठ जाएं। दोनों नथुनों से पांच बार गहरी सांस लें व छोड़ें। मानसिक चित्रण करें कि सांस भीतर लेते समय चारों तरफ संतरी रंग की गैस फैल रही है जो पूरे शरीर के भीतर सभी रक्त कोशिकाओं को शुद्ध कर रही है। इसी प्रकार सांस को बाहर छोड़ते हुए मानसिक चित्रण करें कि गहरे काले धुएँ के रूप में शरीर के विषैले तत्व बाहर निकल रहे हैं।

#### **दूसरा चरण:**

दाएं अंगूठे से अपना दायां नथुना बंद करें( बायां हाथ वरुण मुद्रा में हो)। अपने बाएं नथुने से कोई भी ध्वनि निकाले बिना, पांच बार गहरी सांस लें व छोड़ें। इसके साथ ही उसी रंग को महसूस करते हुए मानसिक चित्रण करें, जिसके बारे में पहले चरण में बताया गया है।

#### **तीसरा चरण:**

अब बाएं अंगूठे से बायां नथुना बंद करें( दायां हाथ वरुण मुद्रा में हो)। अपने दाएं नथुने से कोई भी ध्वनि निकाले बिना, पांच बार गहरी सांस लें व छोड़ें। इसके साथ ही उसी रंग को महसूस करते हुए मानसिक चित्रण करें, जिसके बारे में पहले चरण में बताया गया है।

मेरे साप्ताहिक अनुभव का निरीक्षण

पहला सप्ताह

दूसरा सप्ताह

तीसरा सप्ताह

## जॉयफुल न्यूरोबिक्स( सुखदायी न्यूरोबिक्स)

### (नाभि चक्र को सक्रिय करने के लिए)

तीसरा प्रमुख चक्र नाभि चक्र या मणिपुर चक्र कहलाता है। यह नाभि के ठीक नीचे स्थित होता है। यह मूलाधार व हारा चक्र की तुलना में तेजी से घूमता है इसलिए यह चमकीले पीले रंग में दिखाई देता है। एक साफ, सक्रिय और संतुलित मणिपुर चक्र चमकीली पीली रोशनी के साथ सूरज की किरणों की गेंद जैसा दिखता है। यदि यह गंदा व निष्क्रिय हो जाए तो मटमैले पीले रंग का दिखता है, जिसमें काले व भूरे धब्बे दिखाई देते हैं।

मणिपुर चक्र को सक्रिय करने के लिए न्यूरोबिक व्यायाम

सुखदायी न्यूरोबिक: मणिपुर चक्र को सक्रिय करना

#### प्रमुख लाभ:

यह जॉयफुल न्यूरोबिक्स जॉगिंग के ही समान है। बड़ी मांसपेशियों के समूह को थकाए बिना ही हृदयदर बढ़ जाती है। मेटॉबॉलिक व्यर्थ साफ हो जाता है तथा पाचन तंत्र को मजबूती मिलती है। प्रसन्नता के अभाव में हमारा जीवन नीरस हो जाता है और पाचन तंत्र भी प्रभावित होता है।

#### सुखदायी न्यूरोबिक्स के लाभ:

- 1 शरीर से मेटॉबॉलिक व्यर्थ पदार्थों को बाहर निकालता है।
- 2 हृदय दर में वृद्धि करता है।
- 3.पाचन तंत्र को मजबूत बनाता है।
4. इसके कारण भूख भी खुल कर लगती है।

#### अभ्यास:

मुद्रा: अग्नि मुद्रा( आग)

रंग: पीला

ध्वनि: रांग

प्रक्रिया:

### **पहला चरण:**

कुर्सी या फर्श पर सीधे हो कर बैठें। अपने हाथ अग्नि मुद्रा में रखें

### **दूसरा चरण:**

अब पीले रंग का मानसिक चित्रण करते हुए गहरी सांस भीतर लें। इस प्रक्रिया में मन की शक्ति आंतरिक प्रसन्नता की ओर निर्देशित होगी।

### **तीसरा चरण:**

अब नाक से सांस छोड़ने की बजाए, आपको मुंह से सांस छोड़ना है और सांस छोड़ते समय होंठ व दांतों को खोलते हुए रांग बोलना है। इस अभ्यास को प्रतिदिन दस मिनट तक दोहराएं।

### **श्वसन व्यायाम ( चाहें तो)**

#### **पहला चरण:**

पहले दाएं नथुनों से सांस लेते हुए तथा बाएं नथुने से सांस छोड़ते हुए स्वयं को कुछ देर गरमा लें। ऐसा करते समय दाएं हाथ के अंगूठे से दायां नथुना बंद करें तथा अनामिका से बायां नथुना बंद करें। इस दौरान बायां हाथ 'अग्नि मुद्रा' में होना चाहिए। सांस भीतर लेते समय मानसिक चित्रण करना चाहिए कि पेट के निचले हिस्से में सुनहरी पीले रंग की गैस फैल रही है। मानसिक चित्रण करें कि बाएं नथुने से गहरे विषाक्त पदार्थ बाहर निकल रहे हैं। आंतरिक प्रसन्नता का अनुभव करें।

#### **दूसरा चरण:**

अब धीरे से सांस भीतर लें व साथ ही सुनहरे पीले रंग की गैस का मानसिक चित्रण करें।

#### **तीसरा चरण:**

आंतों को कस कर ऐंठते हुए, मुंह से पूरे वेग से सांस बाहर छोड़ें( जिस प्रकार बच्चा पेट से खिलखिला कर हंसता है। )

#### **चौथा चरण:**

सांस बाहर छोड़ते समय अनुभव करें कि सारे काले विषैले तत्व बाहर निकल रहे हैं।

## पांचवां चरण:

सरल पाचन के लिए इन चरणों को कम से कम इक्कीस बार दोहराएं। यदि आप मधुमेह के रोगी हैं तो इस अभ्यास को 51 से 100 बार धीरे-धीरे दोहराएं।

## मेरे साप्ताहिक अनुभव का निरीक्षण

पहला सप्ताह

दूसरा सप्ताह

तीसरा सप्ताह

## लवफुल न्यूरोबिक्स( प्रेमदायक न्यूरोबिक्स)

### अभ्यास का उद्देश्य:( हृदय चक्र को सक्रिय करना)

चौथा प्रमुख चक्र हृदय क्षेत्र के आगे स्थित होता है। यह अनहद चक्र सभी ऊपरी चक्रों के आरंभ का प्रतिनिधित्व करता है, जो कि आध्यात्मिक मामलों से जुड़े हैं। निचले चक्र शारीरिक व भौतिक मसलों से संबंध रखते हैं। हृदय चक्र मध्यम तेज गति से घूमते समय हरा रंग दर्शाता है। एक साफ, संतुलित व सक्रिय हृदय चक्र चमकीले पन्ने के समान दिखता है। यदि यह गंदा या निष्क्रिय हो तो गाढ़े हरे रंग में दिखने लगता है।

### हृदय चक्र को सक्रिय करने के लिए न्यूरोबिक व्यायाम:

प्रेमदायक न्यूरोबिक्स: हृदय चक्र को सक्रिय करना

**प्रमुख लाभ:** प्रेमदायक न्यूरोबिक्स शरीर के तापमान को बनाए रखता है तथा महत्वपूर्ण मेटाबॉलिक क्रियाओं को नियमित रखता है। फेफड़ों व हृदय की कार्यक्षमता में सुधार होता है तथा स्नायु तंत्र भी शक्तिशाली होता है। थके हुए व विकृत स्नायु शांत होते हैं। हम नींद से भी कहीं बेहतर आराम महसूस कर पाते हैं क्योंकि यह अभ्यास सजगतापूर्वक किया जाता है। हम बेहतर नींद लेते हैं और पूरे शरीर में मानो एक नवजीवन की धारा प्रवाहित हो जाती है। चेहरे पर बड़ा ही शांत भाव दिखाई देता है, झुर्रियां भी घट जाती हैं। हमारे हृदय को वासना, घृणा या ईर्ष्या की बजाए शुद्ध प्रेम की आवश्यकता होती है।

### प्रेमदायक न्यूरोबिक्स के लाभ:

- 1 रक्तचाप को नियंत्रित रखता है
- 2 फेफड़ों व हृदय की कार्यक्षमता में वृद्धि
- 3 थकान का लोप
- 4 स्नायु शांत होते हैं
- 5 बेहतर नींद मिलती है
- 6 तन-मन में नई ताज़गी का एहसास होता है।

### अभ्यास

**मुद्रा:** अपानवायु मुद्रा



**रंग:** हरा

**ध्वनि:** यांग

**प्रक्रिया:**

**पहला चरण:**

कुर्सी या फर्श पर सीधे हो कर बैठें। अपने हाथ अपानवायु मुद्रा में रखें

**दूसरा चरण:**

अब हरे रंग का मानसिक चित्रण करते हुए गहरी सांस भीतर लें। इस प्रक्रिया में मन की शक्ति शुद्ध व दैवीय प्रेम की ओर निर्देशित होगी।

**तीसरा चरण:**

अब नाक से सांस छोड़ने की बजाए, आपको मुंह से सांस छोड़ना है और सांस छोड़ते समय होंठ व दांतों को खोलते हुए यांग बोलना है। इस अभ्यास को प्रतिदिन दस मिनट तक दोहराएं।

**श्वसन व्यायाम ( चाहें तो)**

**पहला चरण:**

अपान वायु मुद्रा में यह अभ्यास करने के लिए टांगें मोड़ कर बैठें या कुर्सी पर आराम से बैठ जाएं। सांस भीतर ले जाते समय मानसिक चित्रण करें कि आपके फेफड़ों व हृदय के आसपास हरे रंग की गैस फैल रही है। उसी समय सभी जीवित प्राणियों के प्रति मन में प्रेमभाव लाएं। सांस छोड़ते समय मानसिक चित्रण करें कि आपके हृदय से घृणा व जलन के रूप में काला धुंआ बाहर आ रहा है। ऐसा करने से हृदय चक्र खुलता है।

**दूसरा चरण:**

सांस को दोनों नथुनों से धीरे-धीरे अंदर ले जाएं और अंदर रोक कर रखें ताकि शरीर की सतह पर उसके दबाव को महसूस किया जा सके। इसे हम फेफड़ों के भीतर वायु को रोकना अर्थात् 'अंतःकुंभक' कहते हैं। किसी भी औसत व्यक्ति को 32 सैकेंड से अधिक समय तक वायु को भीतर रोक कर नहीं रखना चाहिए। यदि वह किसी योग विशेषज्ञ के मार्गदर्शन में अभ्यास करे तो सांस थामने की अवधि बढ़ा सकता है। हृदय और फेफड़ों के रोगों से ग्रस्त व्यक्तियों को अभ्यास के दौरान यह चरण नहीं करना चाहिए।

### **तीसरा चरण:**

जब व्यक्ति को अपनी क्षमता के अनुसार सांस भीतर रोकना आ जाए तो सांस को भीतर रोक कर रखे गए समय के अनुसार ही बाहर छोड़ना चाहिए।

### **चौथा चरण:**

सांस छोड़ने के बाद, श्वास को उतने समय तक बाहर रखें, जितने समय तक उसे भीतर रोका व निकाला गया था। फेफड़ों से हवा को बाहर निकाल कर सांस को रोकना 'बाह्यकुंभक' कहलाता है।

### **पांचवां चरण:**

थोड़े से अभ्यास के बाद यह ध्यान दें कि आरंभ में सांस की लयबद्धता सांस अंदर रोकने, निकालने व बाहर रोकने के लिए 1:1/2:1:1 के अनुपात में होनी चाहिए। लंबे समय के अभ्यास के बाद ही इस अनुपात को 1:2:1:1 में बदला जा सकता है। आरंभ में यह अभ्यास केवल सात से दस बार ही दोहराया जाना चाहिए।

## **मेरे साप्ताहिक अनुभव का निरीक्षण**

**पहला सप्ताह**

**दूसरा सप्ताह**

**तीसरा सप्ताह**

## पीसफुल न्यूरोबिक्स( शांतिदायक न्यूरोबिक्स)

### विशुद्धि चक्र को सक्रिय करने के लिए

यह पांचवां प्रमुख चक्र गर्दन के समीप स्थित होता है। इसे विशुद्धि चक्र कहते हैं। यह तेज गति से घूमने के कारण नीले रंग में दिखता है। एक साफ व सक्रिय विशुद्धि चक्र चमकीले साफ व निखरे दिन के रूप में दिखता है। यदि यही गंदा व निष्क्रिय हो तो मटमैले और धूसर रंग जैसा दिखता है।

**विशुद्धि चक्र को सक्रिय करने के लिए न्यूरोबिक अभ्यास:**

**शांतिदायक न्यूरोबिक्स: विशुद्धि चक्र को सक्रिय करने के लिए**

**प्रमुख लाभ:** यह न्यूरोबिक्स गला चक्र को खोलता है और ऊपरी श्वसन तंत्र और फेफड़ों को साफ करता है। रक्तसंचार में सुधार होता है। शरीर को ऊष्मा और शांति का अनुभव होता है, अवसाद व तनाव के घटने से हमारा मन स्वस्थ होता है और उस पार बाहरी कारकों का प्रभाव नहीं हो पाता। इस अभ्यास से हमें लगातार चलने वाली थकान से मुक्ति मिलती है। शरीर के सभी उत्तकों व कोशिकाओं को विश्रान्ति मिलती है।

**पीसफुल न्यूरोबिक्स के लाभ:**

1. यह न्यूरोबिक्स करने से ऊपरी श्वसन नलिका खुल जाती है।
2. रक्तसंचार सुचारु होता है।
3. फेफड़े पूरी तरह से साफ हो जाते हैं। शरीर को ऊष्मा व शांति का अनुभव होता है।
4. हमारा मन स्वस्थ हो कर अवसाद से छुटकारा पा लेता है।
5. क्रॉनिक फैटीग सिंड्रोम से मुक्ति मिलती है।
6. शरीर के सभी उत्तकों व कोशिकाओं को आराम मिल जाता है।
7. तनाव का शमन होता है।

**अभ्यास:**

**मुद्रा:** वायु मुद्रा

**रंग:** आसमानी नीला

**ध्वनि:** हांग

**प्रक्रिया:**

**पहला चरण:**

कुर्सी या फर्श पर सीधे हो कर बैठें। अपने हाथ वायु मुद्रा में रखें।

**दूसरा चरण:**

अब नीले रंग का मानसिक चित्रण करते हुए गहरी सांस भीतर लें। इस प्रक्रिया में मन की शक्ति शांति की ओर निर्देशित होगी।

**तीसरा चरण:**

अब नाक से सांस छोड़ने की बजाए, आपको मुंह से सांस छोड़ना है और सांस छोड़ते समय होंठ व दांतों को खोलते हुए हांग बोलना है। इस अभ्यास को प्रतिदिन दस मिनट तक दोहराएं।

**श्वसन व्यायाम ( चाहें तो)**

**पहला चरण:**

एक हाथ से वायु मुद्रा बनाएं और आराम से बैठ जाएं।

**दूसरा चरण:**

धीरे से गहरी सांस भीतर लें और मानसिक चित्रण करें कि आसमानी नीले रंग की गैस आपके पूरे भीतरी शरीर में फैल रही है।

**तीसरा चरण:**

अब मानसिक चित्रण करें कि सांस छोड़ते हुए शरीर के सभी विषैले तत्व गहरे काले धुंए के रूप में बाहर आ रहे हैं।

**चौथा चरण:**

यदि थायराइड की समस्या हो तो यह अभ्यास 'आकाश मुद्रा' में करें और कान की समस्या हो तो इसे 'शून्य मुद्रा' में करें।

**मेरे साप्ताहिक अनुभव का निरीक्षण**

पहला सप्ताह

दूसरा सप्ताह

तीसरा सप्ताह

## एनलाइटनिंग न्यूरोबिक्स( ज्ञानवर्द्धक न्यूरोबिक्स

### उद्देश्य: ( तीसरे नेत्र या आज्ञा चक्र को सक्रिय करता है)

छठा प्रमुख चक्र दोनों आंखों के मध्य स्थित होता है। हम इसे आज्ञा चक्र के नाम से जानते हैं। हम इसे तीसरा नेत्र भी कहते हैं। यदि आप आंखें बंद करें व कुछ गहरी सांस लें और अपना ध्यान दोनों नेत्रों के मध्य रमाएं तो आप वहां एक अंडाकार वस्तु दिखाई देगी यही आपका तीसरा नेत्र है और ये आपको प्रत्यक्षतः देख रहा है। यही आपकी सच्ची आत्मा का नेत्र है। यह नेत्र भीतर की ओर इसलिए है क्योंकि सब कुछ आपके भीतर ही है। आपके मन और हृदय में जो है, उसके अतिरिक्त कुछ भी तो नहीं है। यह मात्र एक भ्रम है कि भौतिक जगत बाहर एक अस्तित्व रखता है और आपसे विलग है।

जीवन का तीसरा नेत्र आपके पूरे जीवन की फिल्म को दर्ज रखता है, जिसमें आपकी सोच, एहसास और कार्य; सब शामिल हैं। यह उन सभी भावों को भी दर्ज करता है, जो आपसे मिलने वाले महसूस करते हैं। यदि आप अपने भीतर झांक सकें तो इस फिल्म का पुनरावलोकन कर सकते हैं।

तीसरा नेत्र अन्य चक्रों से थोड़ा ही अलग होता है क्योंकि इसके मध्य में नेत्र होता है। नेत्र के आसपास एक ऊर्जा केंद्र है, जिससे गहरे नीले रंग की किरणें निकलती हैं।

### आज्ञा चक्र को सक्रिय करने के लिए न्यूरोबिक अभ्यास

#### एनलाइटनिंग न्यूरोबिक्स: आज्ञा चक्र को सक्रिय करना

इस न्यूरोबिक्स में मस्तिष्क के अंदर स्वरों के माध्यम से शुद्ध कंपन पैदा किया जाता है ताकि मन जाग्रत हो कर सत्य व ज्ञान के प्रकाश से आलोकित हो सके। यही कारण है कि अधिकतर धार्मिक मंत्रों में स्वरों का प्रयोग होता है तथा 'ओ' एक ऐसा स्वर है, जो 'अ' व 'उ' के मेल से बना है। जो कि पहला तथा आखिरी वॉवल है। 'ओ' के उच्चारण के बाद की ध्वनि से आज्ञा चक्र में कंपन उत्पन्न होता है।

#### प्रमुख लाभ:

यह मस्तिष्क की अव्यवस्था, माईग्रेन, स्नायु व नेत्र संबंधी समस्याओं में सुधार लाता है। मन व शरीर को स्थिरता प्रदान करते हुए अंततः आत्मा को सशक्त बनाता है। मंत्रोच्चारण से मन स्थिर व शांत होता है। भावात्मक उत्तेजना प्राप्त होने से मानसिक शक्तियां भी गहन हो उठती हैं। ये एक त्वरित ऊर्जा प्रदान करने का माध्यम भी है।

#### एनलाइटनिंग न्यूरोबिक्स के लाभ

1. मस्तिष्क की अव्यवस्था को दूर करता है
2. मानसिक शक्ति में वृद्धि करता है
3. नेत्र संबंधी रोगों को दूर करता है
4. माईग्रेन में राहत देता है
5. नर्वस व नेत्र रोगों से राहत देता है
6. नेत्र ज्योति तीव्र करता है
7. स्मरण शक्ति व मन की शक्ति में वृद्धि करता है
8. जीवन में संतुलन लाने के लिए वास्तविक व अवास्तविक में भेद करने की क्षमता प्रदान करता है

**यह न्यूरोबिक्स कैसे करें?**

**मुद्रा:** प्राण मुद्रा

**रंग:** नीला( गहरा नीला)

**ध्वनि:** ओ

**पहला चरण:**

टांगें मोड़ कर या कुर्सी पर आरामदायक मुद्रा में बैठें। आपकी पीठ सीधी होनी चाहिए तथा हाथ प्राण मुद्रा में हों।

**दूसरा चरण:**

कल्पना करें कि आप धीरे-धीरे गहरे नीले रंग की गैस को गहनता से भीतर ले जा रहे हैं।

**तीसरा चरण:**

अब अपने होठों को गोल करते हुए 'ओ' की अवस्था में लाएं।

**चौथा चरण:**

अब 'ओ.....' की ध्वनि के साथ ही सांस को पूरी तरह से बाहर निकाल दें। महसूस करें कि सारे काले विषैले तत्व शरीर से बाहर निकल रहे हैं।

**पांचवां चरण**

इन चरणों को पांच से दस बार दोहराएं। सभी धर्मों व संस्कृतियों में 'ओम्' या ॐ का उच्चारण किसी न किसी रूप में प्रचलित है जैसे: तिब्बती मंत्र: ओम मणि पदमे हुम; सिक्ख मंत्र: एक ओंकार सतनाम या इस्लाम में अल्लाह-ओ-अकबर आदि। यह ध्वनियों की मूल त्रिमूर्ति है और जीवन का सारा संगीत इसी से उपजा है।

**मेरे साप्ताहिक अनुभव का निरीक्षण**

**पहला सप्ताह**

**दूसरा सप्ताह**

**तीसरा सप्ताह**



## ब्लिसफुल न्यूरोबिक्स ( परमानंदयुक्त न्यूरोबिक्स)

### उद्देश्य: सहस्रार चक्र को सक्रिय करना

आठवां प्रमुख चक्र सिर के मुकुट क्षेत्र में पाया जाता है। यह छत पर चल रहे पंखे जैसा दिखता है जिसे बैंगनी रंग से रंग दिया गया हो। सहस्रार चक्र शरीर के सभी चक्रों का सिरमौर है। हमारे पास स्पष्ट ज्ञान का होना अनिवार्य है तभी हम दैवीय मन से विचार, जानकारी व उपाय पा सकते हैं। जो लोग यह क्षमता रखते हैं वे रचनात्मकता और अन्वेषण के नए आयाम पा सकते हैं, जो कि आध्यात्मिक जगत में प्रचुर मात्रा में हैं।

### प्रमुख लाभ:

यह न्यूरोबिक्स करने से शरीर के सभी उत्तकों व कोशिकाओं में 2000 हर्टज़ प्रति सैकेंड तक की बारम्बारता वाली तरंगें पैदा होती हैं। जिससे परमानंद की अनुभूति होने के साथ-साथ दर्द का एहसास भी घटता है। इस अभ्यास से स्मरण शक्ति में वृद्धि के साथ-साथ मन की शक्ति का भी संपूर्ण विकास होता है।

### ब्लिसफुल न्यूरोबिक्स के लाभ

- 1 स्मरण शक्ति में वृद्धि
- 2 मन व आत्म-सशक्तीकरण
- 3 हारमोनल संतुलन
- 4 आनंदपूर्ण जीवन

सहस्रार चक्र को सक्रिय करने के लिए न्यूरोबिक्स अभ्यास:

परमानंदयुक्त न्यूरोबिक्स: सहस्रार चक्र को सक्रिय करना

अभ्यास

मुद्रा: ज्ञान मुद्रा

रंग: बैंगनी

ध्वनि: हम्म की ध्वनि

करने की प्रक्रिया:

## पहला चरण

टांगें मोड़ कर आराम से बैठ जाएं या कुर्सी पर आराम से बैठें। इस दौरान आपकी पीठ सीधी होनी चाहिए तथा हाथ 'ध्यान मुद्रा' में हों।

## दूसरा चरण:

अपनी जीभ को मोड़ कर तालू से छुएं और अपना मुंह बंद कर लें।

## तीसरा चरण:

मानसिक चित्रण करें कि आप धीरे-धीरे बैंगनी रंग की गैस अंदर ले जा रहे हैं। अब अनुभव करें कि आपके वे किरणें मुकुट चक्र में प्रवेश कर रही हैं और पूरे शरीर में फैल रही हैं ताकि शरीर के सभी उत्तकों व कोशिकाओं को संपूर्ण विश्राम मिल सके।

## चौथा चरण:

अब हुम्म... की ध्वनि निकालते हुए सांस छोड़ें व कल्पना करें कि शरीर के विषैले तत्व काले धुंए के रूप में बाहर निकल रहे हैं। इस दौरान अपने भीतर परमानंद का अनुभव करें।

## पांचवां चरण:

अब इन चरणों को कम से कम 5 से 10 मिनट तक दोहराएं। यह अभ्यास धीरे करें ताकि आप उस अवस्था तक जा सकें, जहां श्वास लेने व छोड़ने का एक चरण एक मिनट में पूरा हो।

## मेरे साप्ताहिक अनुभव का निरीक्षण

### पहला सप्ताह

### दूसरा सप्ताह

### तीसरा सप्ताह

## न्यूरोबिक स्पा

न्यूरोबिक स्पा प्रतिदिन किया जाना चाहिए क्योंकि यह पूरे ऊर्जा शरीर की शुद्धि करता है।

जिस प्रकार हम स्नान द्वारा भौतिक शरीर की शुद्धि करते हैं, उसी प्रकार हमें ऊर्जा शरीर को शुद्ध करना होता है ताकि शरीर में कहीं कोई अवरोध न आए। न्यूरोबिक स्पा आरंभ करने से पहले सदा पांच-पांच मिनट तक ज्ञानवर्द्धक न्यूरोबिक्स और परमानंदयुक्त न्यूरोबिक्स का अभ्यास करना चाहिए ताकि हमारा पूरा स्नायु तंत्र और हारमोनल तंत्र परमपिता ईश्वर से मिलने वाली ऊर्जा ग्रहण करने के लिए मुक्त हो जाए।

अभ्यास:

आरामदायक मुद्रा में बैठें, फर्श पर बैठ कर टांगें मोड़ लें या फिर आप कुर्सी पर इस तरह बैठ सकते हैं कि टांगें जमीन को छुएं। नेत्र बंद करें। पूरे शरीर को शिथिल होने दें। श्वास पर ध्यान दें कि किस प्रकार सांस बाहर व भीतर आ-जा रही है। श्वास लेते व छोड़ते समय अपने मन से कहें कि आपके पूरे शरीर को राहत मिल रही है। अब कल्पना करें कि आप एक श्वेत प्रकाश बिंदु हैं, माथे के मध्य एक चमकता सितारा, आत्मा की चेतना के स्तर तक आएंगे। देखें कि हमारा पूरा ऊर्जा शरीर आत्मा की ऊर्जा से भरपूर हो गया है। अब हमें कुछ देर के लिए अपनी ऊर्जा को आत्मा में एकाकार करना होगा ताकि हम अपने ऊर्जा केंद्रों को ऊर्जान्वित व सक्रिय कर सकें। अपनी ऊर्जा को पैरों से सिर की ओर लाते हुए हटाएं। अब अपने सिर के ऊपर परम पिता परमात्मा को पुकारें ताकि वे हमें ऊर्जा प्रदान कर सकें। अब देखें कि वे हमारे पास आ रहे हैं।

कल्पना करें कि हम ईश्वर से लाल रंग के रूप में आध्यात्मिक शक्ति ग्रहण कर रहे हैं। देखें कि ईश्वरीय वरदान के रूप में बरस रही लाल रंग की किरणें आध्यात्मिक शक्ति दे रही हैं। अब देखें कि ऊर्जा आपके शरीर में प्रवेश कर रही है, देखें कि आपका चेहरा चमक रहा है, वे किरणें गले, छाती, बाजुओं, पेट व कमर से होते हुए टांगों तक जा पहुंची हैं। देखें कि संपूर्ण पारदर्शी शरीर भीतर से आध्यात्मिक शक्ति से संपन्न हो गया है, अनुभव करें कि आप आरामदेह हैं, सभी उत्तक व कोशिकाएं भी अनुप्राणित हो गए हैं, सभी मांसपेशियों व हड्डियों में आध्यात्मिक ऊर्जा या शक्ति समा गई है।

इसी प्रकार देखें कि हम संतरी रंग के रूप में शुद्धता की ऊर्जा प्राप्त कर रहे हैं। देखें कि वह ऊर्जा आपके शरीर में प्रवेश कर रही है, देखें कि आपका चेहरा चमक रहा है, वे किरणें गले,

छाती, बाजुओं, पेट व कमर से होते हुए टांगों तक जा पहुंची हैं। देखें कि संपूर्ण पारदर्शी शरीर भीतर से आध्यात्मिक शुद्धता से संपन्न हो गया है, अनुभव करें कि आप आरामदेह हैं, सभी उत्तक व कोशिकाएं भी अनुप्राणित हो गए हैं, सारा रक्त दैवीय शुद्ध ऊर्जा की सहायता से शुद्ध हो गया है ।

अब देखें कि ईश्वर पीले रंग की किरणों के रूप में हम पर प्रसन्नता की वर्षा कर रहे हैं। मानसिक चित्रण करें कि आनंद से भरपूर ऊर्जा आपके शरीर में प्रवेश कर रही है, वे किरणें गले, छाती, बाजुओं, पेट व कमर से होते हुए टांगों तक जा पहुंची हैं। देखें कि संपूर्ण पारदर्शी शरीर भीतर से आनंदयुक्त ऊर्जा से संपन्न हो गया है, अनुभव करें कि आप आरामदेह हैं, सभी उत्तक व कोशिकाएं भी अनुप्राणित हो गए हैं, पूरा पाचनतंत्र इस ऊर्जा से भर गया है।

आनंदयुक्त ऊर्जा देने के बाद ईश्वर हम पर हरे रंग की किरणों के रूप में प्रेम की वर्षा कर रहे हैं। मानसिक चित्रण करें कि प्रेम से भरपूर ऊर्जा आपके शरीर में प्रवेश कर रही है, वे किरणें गले, छाती, बाजुओं, पेट व कमर से होते हुए टांगों तक जा पहुंची हैं। देखें कि संपूर्ण पारदर्शी शरीर भीतर से प्रेमयुक्त ऊर्जा से संपन्न हो गया है, अनुभव करें कि आप आरामदेह हैं, सभी उत्तक व कोशिकाएं भी प्रेमदायक ऊर्जा से अनुप्राणित हो गए हैं, आपका पूरा हृदय ईश्वरीय प्रेम से भर गया है और आप सबके प्रति निःस्वार्थ प्रेम से ओतप्रोत हैं। अब आप इस ऊर्जा से पूरी तरह भरपूर हो गए हैं।

अब देखें कि शांतिदायक ऊर्जा के रूप में आसमानी नीले रंग की किरणों की वर्षा हो रही है। अनुभव करें कि इस वर्षा से आपको परम शांति मिल रही है। अब देखें कि वह शांति आपके शरीर में प्रवेश कर रही है, देखें कि आपका चेहरा चमक रहा है। वे किरणें गले, छाती, बाजुओं, पेट व कमर से होते हुए टांगों तक जा पहुंची हैं। देखें कि संपूर्ण पारदर्शी शरीर भीतर से शांतिदायक ऊर्जा से संपन्न हो गया है, अनुभव करें कि आप आरामदेह हैं, सभी उत्तक व कोशिकाएं भी अनुप्राणित हो गए हैं, गहरी सांस लें और सांस छोड़ते समय कल्पना करें कि आप शरीर के सभी विषैले तत्व भी बाहर निकाल रहे हैं। पूर्ण शांति व आनंद का अनुभव करें।

अब देखें कि नीले रंग की किरणों के रूप में आप पर ज्ञान व विवेक की वर्षा हो रही है। देखें कि ईश्वर नील किरणों के रूप में हमें संपूर्ण ज्ञान और बुद्धिमता का वरदान दे रहे हैं। यह हमारे माथे से प्रवेश करते हुए टांगों तक जा रही है। हमारा पूरा शरीर इस ज्ञान की किरणों से भर गया है। हम पूरी तरह से सहज हैं क्योंकि ये रंग स्नायु तंत्र को शिथिलता प्रदान करता है।

अब देखें कि बैंगनी रंग के रूप में ईश्वरीय कृपा बरस रही है। वे इस रूप में हमें परमानंदयुक्त ऊर्जा प्रदान कर रहे हैं। यह ऊर्जा हमें पूर्ण रूप से परमानंद की ओर ले जाती

है। देखें कि किस तरह ये ऊर्जा माथे से प्रवेश करते हुए टांगों तक जा रही है। हमारी प्रत्येक कोशिका और उत्तक इस बैंगनी रंग की ऊर्जा से अनुप्राणित हो गए हैं। परमानंद मन की उच्चतम अवस्था है।

ईश्वर ने हमें हर प्रकार की ऊर्जा से भरपूर कर दिया है, कृपया उन्हें धन्यवाद दें कि वे हमें अपना आशीर्वाद और ऊर्जा प्रदान करने आए।

अब पूरे शरीर में आत्मा की ऊर्जा को सिर से पांव तक फैलने दें और मन की सजग अवस्था में आ जाएं। अंत में दो गहरे श्वास लें, दोनों हाथ मलते हुए चेहरे पर रखें और धीरे से नेत्र खोल दें।