

मेडिटेशन ऐप कर सकते हैं मदद, लेकिन सावधानी भी जरूरी

F

May 2, 2020

वॉशिंगटन पोस्ट की एक रिपोर्ट बताती है कि हेडस्पेस, काल्म और टेन परसेंट हैप्पियर जैसे ऐप को डाउनलोड करने की संख्या में पिछले महीने काफी उछाल देखा गया है. मोबाइल इनसाइट्स और एनालिटिक्स प्लेटफॉर्म ऐप 'एनी' के मुताबिक, मेडिटेशन कराने वाले 'माइंडफुलनेस' ऐप्स की डाउनलोड संख्या 29 मार्च के हफ्ते में 750,000 तक पहुंच गई, जो जनवरी और फरवरी के साप्ताहिक औसत से 25% ज्यादा है. एंड्रॉयड यूजर्स ने सामान्य रूप से उस सप्ताह इन ऐप्स के इस्तेमाल में करीब 85% ज्यादा समय बिताया.

हालांकि मेडिटेशन हमेशा से एकांत में किया जाने वाला एक अभ्यास है लेकिन कोरोना वायरस लॉकडाउन में लोग अकेलापन महसूस कर रहे हैं, खुद को दुनिया से अलग-थलग महसूस कर रहे हैं. ऐसे में इस समय लोग मेडिटेशन साथ-साथ करना पसंद कर रहे हैं, चाहे वो वर्चुअल ही क्यों न हो.

कई ऐप लाइव क्लास भी देते हैं. इनमें लाइव मेडिटेशन सेशन भी होता है, लाइव कमेंट का फीचर भी होता है जो लोगों को एक-दूसरे से जुड़ा हुआ महसूस कराता है.

इसके फायदे-नुकसान क्या हो सकते हैं, ये जानने के लिए हमने जीवा आयुर्वेद के डायरेक्टर डॉक्टर प्रताप चौहान से बात की.

वो कहते हैं, मेडिटेशन को समझना जरूरी है. ये काफी 'हायर फॉर्म ऑफ प्रैक्टिस' है, जो योग का एक हिस्सा है. इसके लिए खुद को तैयार करना पड़ता है. ये योग का सातवां स्टेज होता है, जहां आसन और प्राणायाम से होते हुए पहुंचा जाता है.

लेकिन आजकल लोगों की धारणा है आंख बंद करना, बैठना और किसी चीज पर फोकस करना मेडिटेशन है. ये माइंड कंट्रोल है न कि मेडिटेशन. लेकिन मेडिटेशन की आम परिभाषा लोगों के बीच यही है- एक ऐसी तकनीक जिससे मन को शांति मिले. ये ऐप के जरिये किया जा सकता है. ऐप में गाइडेड मेडिटेशन होता है, डायरेक्शन दिए जाते हैं कि अब आपको बैठना है, आंखें बंद करनी हैं, आपकी सांसों पर फोकस करना है वगैरह, वगैरह.

इन दिनों सभी टीचर के पास नहीं जा सकते तो ऐसे में इन टेक्नोलॉजिकल ऐप के इस्तेमाल में नुकसान नहीं है.

डॉ. प्रताप कहते हैं,

मेडिटेशन आपकी पर्सनल प्रैक्टिस पर निर्भर करता है. टेक्नोलॉजी मेडिटेशन नहीं है बल्कि उसका एक जरिया है. ऐप अच्छा है या बुरा, ये उसके कंटेंट और वो किस तरीके से यूजर तक पहुंचाया जा रहा है, इसपर निर्भर करता है.

वो आगे कहते हैं, मेडिटेशन दिमाग को शांत करने के लिए किया जाता है. लेकिन किसी भी गैजेट के सामने बैठने पर उससे इलेक्ट्रोमैग्नेटिक रेडिएशन निकलती है. ये नर्वस सिस्टम, दिमाग पर असर डालता है.

इसके अलावा लॉकडाउन में आपका स्क्रीन टाइम बढ़ जाता है. ऐप की मदद से आप ध्यान तो लगा सकते हैं लेकिन कई बार फोन पर आने वाले मैसेज आपका ध्यान तोड़ सकते हैं. बेहतर होगा कि फोन को 'डू नॉट डिस्टर्ब' मोड में रखें.

ऐप के इस्तेमाल से स्मार्टफोन पर आपकी निर्भरता बढ़ जाती है. बेहतर ये होगा कि आप ऐप से सीखकर टेक्नीक याद कर लें, लिख लें और बिना फोन का इस्तेमाल किए मेडिटेशन करें.

इन बातों का रखें ख्याल

- शांत और एकांत जगह चुनें.
- अरोमा का इस्तेमाल करें.
- मेडिटेशन कभी भी किया जा सकता है लेकिन ब्रह्म मुहूर्त यानी सूरज निकलने से 2 घंटे पहले या सुबह-सुबह करना फायदेमंद माना जाता है.
- कम से कम 15 मिनट करें, धीरे-धीरे इसे बढ़ाया जा सकता है.

10 मेडिटेशन ऐप जिसका आप कर सकते हैं इस्तेमाल

1. द माइंडफुलनेस ऐप (The Mindfulness App)

एंड्रॉयड रेटिंग: 4.3 स्टार

फ्री, ऑप्शनल इन-ऐप परचेज

मेडिटेशन शुरू करने वाले हों या आप काफी समय से मेडिटेशन करते आ रहे हों, द माइंडफुलनेस ऐप के साथ बहुत सारे विकल्प मिलेंगे. माइंडफुलनेस के साथ 5 दिन गाइडेंस के साथ प्रैक्टिस, शुरुआत करने में मदद करता है. ये ऐप आपको पर्सनलाइज्ड मेडिटेशन ऑप्शन, रिमाइंडर भी देता है.

2. सत्व (Sattva)

एंड्रॉयड रेटिंग: 4.3 स्टार

फ्री, ऑप्शनल इन-ऐप परचेज

नाम से ही पता चलता है कि ये वैदिक सिद्धांतों पर आधारित मेडिटेशन ऐप है. इसमें संस्कृत के विद्वानों के बताए गए मेडिटेशन टेक्नीक और मंत्र हैं. आसान और गहरा ध्यान 6 मिनट से शुरू होता है, और यूजर्स धीरे-धीरे इसे बढ़ाकर खुद मेडिटेशन टाइम की लिमिट तय कर सकते हैं.

3. स्टॉप, ब्रीद एंड थिंक (Stop, Breathe & Think)

एंड्रॉयड रेटिंग: 4.7 स्टार

फ्री, ऑप्शनल इन-ऐप परचेज

ये ऐप पहले आपके इमोशन के बारे में पूछता है कि आप कैसा महसूस कर रहे हैं. उसके आधार पर ये आपको मेडिटेशन का ऑप्शन देता है. चिंता को कम करें, तनाव को कम करें, योग वीडियो और एक्स्प्रेसर वीडियो, बेहतर नींद या गाइडेंस के साथ मेडिटेशन- इन ऑप्शन के साथ आपको मदद मिल सकती है. इस ऐप पर आप अपने मूड को भी ट्रैक कर सकते हैं.

4. टेन परसेंट हैप्पियर (Ten Percent Happier)

एंड्रॉयड रेटिंग: 4.7 स्टार

फ्री, ऑप्शनल इन-ऐप परचेज

इस एप्लिकेशन में हर सप्ताह कुछ नया कंटेंट जोड़ा जाता है. डेली वीडियो और गाइडेड मेडिटेशन आपको सबसे आसान तरीका सिखाते हैं. आपकी एंगजायटी और तनाव को कम करने में ढेर सारे कंटेंट मदद करते हैं.

5. इनसाइट टाइमर (Insight Timer)

एंड्रॉयड रेटिंग: 4.8 स्टार

फ्री, ऑप्शनल इन-ऐप परचेज

इनसाइट टाइमर पर सबसे ज्यादा फ्री गाइडेड मेडिटेशन के ऑप्शन हैं। साथ ही इसमें हर दिन करीब नए 10 मेडिटेशन कंटेंट मिलते हैं। शुरुआत करने के साथ-साथ इसमें आगे चलकर आप ग्रुप डिस्कशन में शामिल हो सकते हैं। ये ऐप आपकी वेलनेस का पूरा खयाल रखता है।

6. ब्रीद (Breethe)

एंड्रॉयड रेटिंग: 4.2 स्टार

फ्री, ऑप्शनल इन-ऐप परचेज

इस ऐप से सिर्फ 5 मिनट में तनाव कम करने और बेहतर नींद लेना सीख सकते हैं। कोच के जरिये मास्टर क्लास का ऑप्शन भी मिलता है। ऐप के स्लीप म्यूजिक प्लेलिस्ट, नेचर साउंड्स और बेडटाइम रीडिंग आपको सिखाते हैं कि आप आरामदेह नींद का आनंद कैसे लें।

7. हेडस्पेस (Headspace)

एंड्रॉयड रेटिंग: 3.5 स्टार

फ्री, ऑप्शनल इन-ऐप परचेज

बिस्तर पर सोने से पहले, इसके 10 स्लीप म्यूजिक ट्रैक्स या 16 नेचर साउंडसैप आजमा सकते हैं। ये ऐप आपसे थोड़ा इनपुट लेता है और उस आधार पर आपके लिए पर्सनलाइज्ड प्लान तैयार करता है।