

सारांश

हाल के वर्षों में, सुदर्शन क्रिया मानव स्वास्थ्य और संज्ञान पर व्यापक प्रभाव उत्पन्न करने वाली तकनीक के रूप में लोकप्रिय हुई है किन्तु, उसके अभ्यास की कालावधि का अवधान और स्मृति के प्रति सह-संबंधात्मक अध्ययनशोधार्थी की जानकारी के अनुसार अनुपलब्ध हैं। इसके साथ आर्ट आफ लिविंग कार्यक्रमों के अवधान और स्मृति पर क्षेत्र-आधारित समुचित प्रभावात्मक अध्ययन भी अत्यल्प हैं। जबकि इस तरह के अध्ययन से सुदर्शन क्रिया के प्रमाणिक प्रभावों की जानकारी विकसित होने पर तत्संबंधी उपचार की प्रक्रिया को नैदानिक रूप से अपनाए जाने की संभावना हो सकती है। अतएव, प्रस्तुत अध्ययन में सुदर्शन क्रिया के अभ्यास की कालावधि का अवधान और स्मृति के साथ सह-संबंध और सुदर्शन क्रिया को एक सप्ताह तक अभ्यास किए जाने पर अवधान एवं स्मृति में होने वाले वर्धन का अध्ययन एक क्षेत्र-प्रयोग के द्वारा किया गया। इस हेतु प्रथम चरण में, उत्तर प्रदेश राज्य में वाराणसी नामक जिले में भेलूपर नामक आर्ट आफ लिविंग सेंटर के सहयोग से 96 व्यक्तियों पर अध्ययन किया गया और द्वितीय चरण में सुदर्शन क्रिया का प्रशिक्षण प्राप्त कर रहे 20शिविरार्थियों को अध्ययन की प्रक्रिया में सम्मिलित किया गया। परिणाम में यह पाया गया कि सुदर्शन क्रिया के अभ्यास की कालावधि स्मृति और अवधान से सांख्यिकीय रूप से उच्च सार्थकता-स्तर पर संबंधित है और सुदर्शन क्रिया के अभ्यास किए जाने पर अवधान और स्मृति का वर्धन होता है किन्तु सांख्यिकीय रूप से स्मृति के वर्धन में होने वाला परिवर्तन सार्थक रूप से अवधान में होने वाली वृद्धि से अधिक है।

मुख्य शब्द- सुदर्शन क्रिया, अवधान, स्मृति, कालावधि, सह-संबंध, आर्ट ऑफ लिविंग, प्रभाव

Summary

In recent years, SudarshanKriya technique has become popular for its significant impact on human health and cognition. However, the co-relational study on relationship between duration of its practice and attention and memory is unavailable, to the best of knowledge of researcher. As well as, the studies on effects of Art of Living programs on attention and memory are infinitesimal. Evidence-based knowledge through such studies can propel use of Sudarshankriya in Clinical set up. Therefore, a correlational study of duration of practice of Sudarshankriya with attention, and memory and impact of a week-long practice of SudarshanKriya on attention and memory were assessed in this study. For this, first study was conducted among 96 individuals in collaboration with Art of Living Centre, Bhelupur and in second phase, 20 camp trainees of Art of living camp were recruited. It was found that practice of SudarshanKriya-term is statistically significantly associated with memory and attention levels and practice of the SudarshanKriya enhances attention and memory, although statistically meaningful change was noticed only for memory.

Key word- Sudarshankriya, attention, memory, co-relational, art of living, effect