

योग निद्रा 1

तैयारी	अभ्यास की रूपरेखा
शिथिलीकरण	शरीर/उँ
संकल्प	
चेतना को घुमाना	दायें, बायें, पीछे, सामने और मुख्य अंगों में नाभि, छाती, गले व नाक में आने-जाने वाली श्वास के प्रति सजगता और उसे गिनते जाना; 27 से 1 तक
मानस दर्शन	भूमिका
संकल्प	
समाप्ति	
प्रकारान्तर लघु	काम करते समय और रात को सोने के पहले
अभ्यास	

तैयारी - कृपया अब आप योग निद्रा के लिये तैयार हो जाइये। जमीन पर शवासन में लेट जाइये। इस अवस्था में आपका शरीर सिर से पैर तक एक ही सीध में रहेगा। पैर एक-दूसरे से थोड़े अंतर पर रहेगे। दोनों हाथ कमर के बगल में सीधे रखें। हथेलियाँ ऊपर की ओर खुली रहेंगी। हाथ कमर के बगल में सीधे रखें। हथेलियाँ ऊपर की स्थिति को व्यवस्थित (विराम) एक बार अच्छी तरह अपने शरीर की स्थिति में ले आइये। योग निद्रा कर लीजिये। अब शरीर को आराम की स्थिति में ले आइये। योग निद्रा का अभ्यास शुरू हो जाने के बाद शरीर को किसी तरह हिलाना-डुलाना नहीं है। (विराम) आँखें बन्द रखिये; जब तक खोलने को न कहा जाये। अब गहरी श्वास लीजिये और अनुभव कीजिए कि

शारीरिक एवं मानसिक थकान दूर हो रही है। (विराम) अब अभ्यास करते समय अनुभव कीजिए कि आपका शरीर विश्राम करने जा रहा है। शरीर को हिलाना-डुलाना अथवा मांसपेशियों को स्वेच्छया शिथिल करना आवश्यक नहीं है। केवल विश्राम की भावना को जगाइये। (विराम) ठीक वैसा ही अनुभव कीजिए मानो आप रात्रि में सोने के लिये बिस्तर पर जा रहे हैं... जब शरीर शिथिल हो जाता है तब नींद आने लगती है। आपको सोना नहीं है; पूर्णतः जागरूक रहना है। यह बहुत ही आवश्यक निर्देश है। अब आप संकल्प कीजिए 'मैं सोऊँगा नहीं; मुझे पूरे अभ्यास में जागते रहना है।' (विराम)

अब आपको निर्देशक की आवाज को सुनना है और उसे मानसिक रूप से क्रियान्वित करना है। अपनी चेतना को आवाज के साथ जोड़ देना है और उसी प्रकार चलाना है। (विराम) निर्देशों का बौद्धिक विश्लेषण अथवा विचार नहीं करना है। केवल आदेश का पालन करना है, अन्यथा आप मानसिक रूप से विश्राम नहीं पा सकेंगे। यदि अभ्यास के बीच में विचार आते हैं तो आने दीजिए निर्देशों का पालन करते जाइये। (विराम) अपने आपको शांत और स्थिर रखिये... योग निद्रा के अभ्यास से पूर्व पाँच मिनट तक अपने को पूरी तरह से शांत और स्थिर बनाइये। योग निद्रा का अभ्यास लेटने के बाद तुरन्त ही करना प्रारम्भ मत कीजिए। (विराम)

विश्राम - अब सारे शरीर को आंतरिक रूप से शिथिल करने की भावना कीजिए... अपने अवधान को शरीर पर केन्द्रित कीजिए और पूर्ण

शारीरिक स्थिरता के प्रति सजग रहिए। (विराम) अपनी चेतना को सिर से पैर तक धुमाइये और मानसिक रूप से ओ...ऽ...ऽ...म् का उच्चारण कीजिए। पूर्ण स्थिरता के साथ सम्पूर्ण शरीर के प्रति जागरूक बने रहिए, फिर ओ...ऽ...ऽ...म् बोलिए। सम्पूर्ण शरीर का ध्यान कीजिए, सम्पूर्ण शरीर, सम्पूर्ण शरीर...। अब आप ध्यान रखिये कि आप योग निद्रा का अभ्यास करने जा रहे हैं। मानसिक रूप से कहिये, “मैं सजग हूँ और मैं योग निद्रा का अभ्यास करने जा रहा हूँ।” इसे पुनः दोहराइये। पूर्ण रूप से सजग रहिए। अब योग निद्रा का अभ्यास शुरू होता है।

संकल्प - इस समय अपने संकल्प को दोहराना चाहिये। संकल्प बहुत ही छोटा और सरल हो। कोई एक संकल्प चुनिये। संकल्प आपके विकास एवं रचनात्मक भाव से प्रेरित हो। यह संकल्प आपके स्वभाव व प्रकृति के अनुकूल छोटा, सरल और स्पष्ट भाषा में होना चाहिये। इस संकल्प को तीन बार मन ही मन दोहराइये। योग निद्रा में किया गया संकल्प निश्चित ही फलीभूत होता है। इसके लिये पूर्ण आत्मविश्वास की आवश्यकता है।

चेतना को धुमाना - अब हम चेतना या सजगता को क्रमशः शरीर के विभिन्न भागों में तेजी से धुमायेंगे। जितना सम्भव हो सके उतनी शीघ्रता से चेतना को शरीर के एक भाग से दूसरे भाग में धुमाना है। शरीर के इन अंगों का नाम मानसिक रूप से दोहराइये, साथ ही शरीर के उस भाग के प्रति सजग बनिये। अपने आपको सजग बनाये रखिये, अधिक एकाग्रता का प्रयास नहीं करना है। अपने दाहिने हाथ पर अपनी मानसिक सजगता को ले जाइए। (विराम)

दायीं ओर - दायें हाथ का अँगूठा, पहली अंगुली, दूसरी अंगुली, तीसरी अंगुली, चौथी अंगुली, हथेली, हथेली के प्रति सजग बनिये, हथेली के पीछे का भाग, कलाई, केहुनी से नीचे की भुजा, केहुनी, ऊपर की भुजा, कंधा, काँख या बगल, दायीं कमर, दायाँ नितम्ब, दायीं जाँघ, दायाँ धुटना, दायीं पिण्डली, टखना, एड़ी, दाएँ पैर का तलवा, पैर का पंजा, अँगूठा, पहली अंगुली, दूसरी अंगुली, तीसरी अंगुली, चौथी अंगुली...

बायीं ओर - बायें हाथ पर अपनी मानसिक सजगता को ले जाइए। बायें हाथ का अँगूठा, पहली अंगुली, दूसरी अंगुली, तीसरी अंगुली, चौथी

अंगुली, बायीं हथेली, हथेली के पीछे का भाग, कल्नाई, नीचे की पुजा, केहनी, ऊपर की भुजा, कंधा, बायीं बगल, बायीं कमर, बायीं जौध, बायीं घुटना, बायीं पिण्डली, टखना, एड़ी, बाएँ पैर का तलवा, पैर का पंजा, आँगूठा, पहली अंगुली, दूसरी अंगुली, चौथी अंगुली...
पीठ - अपनी पीठ के प्रति सजग हो जाइए - दायाँ पुट्ठा, दायाँ नितम्ब, बायीं पुट्ठा, बायाँ नितम्ब, रीढ़ की हड्डी, पीठ का पूरा भाग...

सामने - अपनी चेतना को सिर के ऊपर के भाग पर लाइए। सिर का ऊपरी भाग, ललाट या माथा, सिर के दोनों पाश्व, दायाँ भौंह, बायीं भौंह, भ्रूमध्य, दायीं आँख, बायीं आँख, दायाँ कान, बायाँ कान, दायाँ गाल, बायाँ गाल, नाक, नासिकाग्र, ऊपर का होठ, नीचे का होठ, ढुड़ी, गला, दायीं छाती, बायीं छाती, छाती का मध्य भाग, नाभि, पेट...

मुख्य अंग - पूरा दायाँ पैर...पूरा बायाँ पैर...दोनों पैर एक साथ। (विराम)
पूरा दायाँ हाथ...पूरा बायाँ हाथ...दोनों हाथ एक साथ। (विराम) पूरा पीठ का भाग, नितम्ब, रीढ़, कन्धों के पीछे का भाग...पूरा सामने का भाग, पेट, छाती...पूरा सामने तथा पीछे का भाग एक साथ...पूरा सिर...पूरा शरीर एक साथ...पूरा शरीर एक साथ...पूरा शरीर एक साथ।

इसी प्रकार से एक या दो बार गति को क्रमशः धीमा करते हुए दोहराइये। कृपया सोयेंगे नहीं...पूर्ण जागरूक रहिए...सोना नहीं है और हिलना भी नहीं है। (विराम) आपका सारा शरीर जमीन पर लेटा हुआ है। इस लेटे हुए शरीर के प्रति अपनी जागरुकता बनाये रखिए। (विराम) आपका सारा शरीर इस कमरे में जमीन पर लेटा हुआ है। उसे ध्यान से देखने की कोशिश कीजिए। यह शरीर पूरी तरह से शिथिल और स्थिर पड़ा हुआ है, इसे मानसिक रूप से देखिए। (दीर्घ विराम)

श्वास - अपनी श्वास-प्रक्रिया के प्रति जागरूक बनिए। (विराम) फेफड़ों से जो श्वसन क्रिया आप कर रहे हैं, उसका अनुभव कीजिए। (विराम) आप श्वास ले रहे हैं और छोड़ रहे हैं। श्वास की लय को बदलिए नहीं। स्वाभाविक श्वसन क्रिया करते जाइए। आप इसमें अपना कोई प्रयास मत कीजिए। (विराम) अपनी श्वास को देखते जाइए। अपनी चेतना को श्वास-प्रश्वास पर ही लगाए रहिए। देखते जाइये, देखते जाइए...श्वास के प्रति पूर्ण सजगता। (दीर्घ विराम)

अब आप अपनी सजगता को अपने उदर-क्षेत्र में ले आइये...अपनी नाभि के उतार-चढ़ाव का ख्याल कीजिए। (विराम) प्रत्येक श्वास-प्रश्वास के साथ आपकी नाभि ऊपर और नीचे होती है; हर श्वास-प्रश्वास के साथ यह फैलती और संकुचित होती है...अपनी श्वास-प्रश्वास के साथ इस संकुचन तथा प्रसारण की क्रिया को देखते जाइए। (विराम) इसका अभ्यास करते जाइए। ध्यान रखिये कि आप सजग हैं। (दीर्घ विराम)

अब अपनी श्वास को 27 से 1 तक उल्टा गिनना शुरू कीजिए - नाभि के ऊपर उठने के साथ 27 गिनिए, नाभि के नीचे आने के साथ 27 गिनिए; नाभि के ऊपर उठने के साथ 26, नाभि के नीचे आने के साथ 26; नाभि के ऊपर उठने के साथ 25, नाभि के नीचे आने के साथ 25 गिनिए। इस प्रकार गिनते जाइए। गिनती मानसिक रूप से गिननी है, जोर से नहीं। आपकी पूरी सजगता गिनती में लगी रहे। गिनने में गलती नहीं करनी है और गिनती भूलना भी नहीं है। यदि गिनती भूल जायें तो फिर से 27 से ही गिनना शुरू कीजिए। (दीर्घ विराम) गिनती गिनते हुए पूर्ण रूप से सजग बने रहिए और देखते रहिए कि मैं गिनती गिन रहा हूँ, मैं 27 से 1 तक की गिनती गिन रहा हूँ। (दीर्घ विराम) इस प्रकार से लगातार अभ्यास करते जाइए...गिनती में गलती न हो। (दीर्घ विराम)

अब नाभि की गति के साथ श्वास की गिनती गिनना बन्द कीजिए और अपने ध्यान को छाती पर ले आइए। छाती की तरफ आइये। (विराम) हर श्वास-प्रश्वास के साथ आपकी छाती ऊपर-नीचे होती है। इसके प्रति सजग बनिए। (विराम) छाती की गति पर एकाग्रता बनाये रखिए और पुनः उसी प्रकार 27 से 1 तक गिनती गिनिये। छाती उठने के साथ 27, नीचे आने के साथ 27; छाती उठने के साथ 26, नीचे आने के साथ 26; उठने पर 25, नीचे आने पर 25, इसी प्रकार से गिनते जाइये। गिनती मानसिक रूप से हो। (दीर्घ विराम) गिनने के प्रति सचेत रहिए। गलती होने पर फिर 27 से गिनना शुरू कीजिए। (दीर्घ विराम) अभ्यास के साथ अपनी चेतना को जोड़ दीजिए, सजगतापूर्वक गिनते जाइये। (दीर्घ विराम)

अब छाती में श्वास को गिनना रोक दीजिए। अपनी चेतना को गले में ले आइए। (विराम) श्वास के आवागमन को देखिए, श्वास के आने-जाने को गले में देखिए। (विराम) एकाग्रता के साथ पुनः 27 से 1 तक उल्टी गिनती पूर्वानुसार गिनिये। श्वास की गिनती के प्रति पूरी तरह सजग तथा सचेत रहना है। (दीर्घ विराम) सोना नहीं है, आप गिनती गिन रहे हैं, इसके प्रति पूर्ण सजगता बनी रहे। (दीर्घ विराम) अभ्यास करते जाइये। गले में आती-जाती श्वास-प्रश्वास को ही गिनते और देखते जाइए। (दीर्घ विराम)

अब गिनती गिनना रोक दीजिए और नासिका छिद्रों में चेतना को ले आइए। जो श्वास-प्रश्वास आप नाक से ले रहे हैं और छोड़ रहे हैं उसके प्रति सजग हो जाइए। (विराम) नासिका से आती-जाती श्वास की गति पर एकाग्रता बनाइए और पहले की तरह 27 से 1 तक की गिनती गिनते जाइए। पूर्ण सजग रहिए, गिनती गिनते जाइए। गलती नहीं होने पाये। (दीर्घ विराम) इस प्रकार अभ्यास करते जाइए... (दीर्घ विराम)

काल्पनिक अवलोकन - अब श्वास गिनना बंद कीजिए। अब हम श्वास की सजगता का त्याग कर मानस दर्शन करेंगे। (विराम) हम आपको विभिन्न वस्तुओं और प्रतीकों के नाम बोलेंगे। आपको उन प्रतीकों का दर्शन अपने अनुभव सजगता, भावना, कल्पना, आदि सभी स्तरों पर जितना सम्भव हो सके, करना है। (विराम) यदि आप दृश्य देखने में समर्थ हो जाते हैं तो आपको विश्राम अच्छी तरह से प्राप्त होगा। यदि ऐसा नहीं हो पाता है तो आपको कुछ अधिक अभ्यास की आवश्यकता होगी। इसलिए सजगता को बढ़ायें। (विराम)

जलती हुई मोमबत्ती... जलती हुई मोमबत्ती... जलती हुई मोमबत्ती... रेगिस्तान... असीम रेगिस्तान... असीम रेगिस्तान... मिश्र के पिरामिड... मिश्र के पिरामिड... भयंकर वर्षा... भयंकर वर्षा... भयंकर वर्षा... बर्फ से ढँके हुए पहाड़... ढँके हुए पहाड़... ढँके हुए पहाड़... सूर्योदय के समय का सुन्दर दृश्य... सूर्योदय के समय का सुन्दर दृश्य... सूर्योदय के समय का सुन्दर दृश्य... कब्र के पास कफन... कब्र के पास कफन... कब्र के पास कफन... सूर्यास्त के समय उड़ते पक्षी... सूर्यास्त के समय उड़ते पक्षी... सूर्यास्त के समय उड़ते पक्षी... लाल बादल चल रहे हैं... लाल

बादल चल रहे हैं...लक्षण बादल चल रहे हैं...गत में लाकाश में लारे...गत
में आकाश में लारे...गत में आकाश में लारे...पूरा चन्द्रमा...पूरा चन्द्रमा...
पूरा चन्द्रमा...मुस्काते हुए बुद्ध की प्रतिमा...मुस्काते हुए बुद्ध की
प्रतिमा...मुस्काते हुए बुद्ध की प्रतिमा...समृद्धि हवा...समृद्धि हवा...समृद्धि
हवा...लहरे रेतीले किनारे को काट रही है...लहरे रेतीले किनारे को
काट रही है...लहरे रेतीले किनारे को काट रही है...अनन्त तूफानी
समुद्र...अनन्त तूफानी समुद्र...अनन्त तूफानी समुद्र।

संकल्प - अब अपने संकल्प को दोहराइये...उसी संकल्प को दोहराइये
जिसे आपने अभ्यास के पूर्व में लिया था। संकल्प बदलना नहीं है...
पूर्ण जागरूकता के साथ अपने संकल्प को तीन बार दोहराइये। उसके
साथ ही आपकी भावना भी प्रबल होनी चाहिये। (विराम)

समाप्ति - सभी प्रयासों को शिथिल करिये। अपने मन को बहिर्मुखी
बनाइये। अपनी श्वास-प्रश्वास के प्रति सजग बनिये। (विराम) आपका
शरीर पूर्ण विश्राम की स्थिति में जमीन पर लेटा हुआ है। आप धीरे-धीरे
शान्तिपूर्वक श्वास ले रहे हैं। (विराम) अपनी मानसिक चेतना को सिर
से पैर तक धुमाइए। अब मन ही मन ओ...S...S...S...म् बोलिये। ॐ
का उच्चारण दो बार और कीजिए। (विराम) जमीन और अपने लेटे
हुए शरीर के प्रति सजग हो जाइये। मानसिक रूप से कमरे को देखिये,
अपने चारों ओर के वातावरण के प्रति जागरूक हो जाइए। (विराम)
कुछ समय तक शांत लेटे रहिए, अपनी आँखें बन्द ही रखिए। (विराम)
अब अपने शरीर को धीरे-धीरे हिलाइये और पूरे शरीर को तानिये।
जल्दबाजी नहीं कीजिये। (विराम) जब आप पूरी तरह जागरूक हो
जायें तो धीरे से उठकर बैठ जाइये और अपनी आँखें खोल लीजिये।
योग निद्रा का अभ्यास अब पूरा होता है।

हरि ॐ तत्सत्

प्रकारान्तर - संक्षिप्त अभ्यास

योग निद्रा का अभ्यास अपने कार्य-स्थल पर या सोने के पूर्व अल्प विश्राम के लिए भी किया जा सकता है।

कार्य-स्थल पर अल्प विश्राम के लिए - विश्राम के लिये योग निद्रा में सबसे आवश्यक तत्त्व अपनी चेतना को घुमाना तथा श्वास को गिनना है। इसका अभ्यास आसानी से कार्यालय या घर में जब भी 5 से 10 मिनट का अवकाश हो, स्वयं किया जा सकता है। श्वास की गिनती का अभ्यास आप आवश्यकतानुसार नाभि, छाती, गले या नाक से कर सकते हैं। कार्यालय या घर पर अथवा जहाँ कहीं थोड़ा एकान्त मिल सके, वहाँ अभ्यास के लिए योग निद्रा का एक उदाहरण यहाँ दिया जा रहा है।

योग निद्रा का एक उदाहरण यहाँ दिया जा रहा है।

दरवाजा बन्द कर दीजिए बत्ती बुझा दीजिए, पर्दे गिरा दीजिए। समय के अन्दर अपनी योग निद्रा समाप्त कर लेनी है (जैसे 10 मिनट)। कम्बल पर या जमीन पर आँखें बन्द कर लेट जाइए। श्वासन में कुछ समय तक शांत लेटे रहिये और शरीर को शिथिल करना प्रारम्भ कीजिए। अभी आपका मन बाहरी वातावरण में घूम रहा है। बाहर से आने वाली आवाजों को सुनिये। आवाजों का विश्लेषण या उन्हें पहचानने का प्रयास नहीं करना है। केवल सजग बनिये कि बाहर से कुछ आवाजें आ रही हैं। अब अपने ध्यान को शरीर पर ले आइए, गहरी श्वास लीजिए और जैसे अपने श्वास बाहर छोड़ते हैं, महसूस कीजिए कि आपका शरीर ही आप श्वास बाहर छोड़ते हैं, महसूस कीजिए कि आपका शरीर शिथिल होता जा रहा है। अपनी चेतना को शरीर और जमीन के सम्पर्क स्थानों पर ले जाइये और कुछ समय तक जमीन और शरीर के स्पर्श को महसूस कीजिये।

अब अपनी चेतना को जल्दी-जल्दी शरीर के सभी भागों पर घुमाइये। सम्पूर्ण शरीर में दायीं ओर, बायीं ओर, पीछे, सामने, मुख भागों में। अपनी स्वाभाविक श्वास के प्रति सजग हो जाइए। अपनी चेतना को नासिका (अथवा गले, छाती या नाभि) से आती-जाती श्वास पर केन्द्रित कीजिए। कुछ समय तक आप इसके प्रति जागरूक रहिए। अब 11 से 1 तक उल्टी गिनती गिनने का अभ्यास कीजिए (यदि समय हो तो 27 से 1 तक गिनती गिनिए)। अब गिनना बन्द कीजिए।

और एक सम्बी गहरी श्वास लीजिए। कुछ समय तक जल सेटे रखिए, और शरीर को धीरे से तानिए। अब औंसे खोलिये और उठ जाइये। वह एक पूरा अभ्यास है।

योग निद्रा का अभ्यास बैठकर अथवा सुड़े होकर भी किया जा सकता है। किन्तु इस स्थिति में उसका सुझाव नहीं दिया जाता है। इस प्रकार के शिथिलीकरण की प्रमुख विशेषता है पूरे शरीर में चेतना को घुमाना और इसके उत्तम परिणाम लेटो हुई अवस्था में ही प्राप्त होते हैं। यदि शीघ्र मानसिक शिथिलता की जरूरत है, जैसे, ऑफिस में काम करते समय, रसोई में खाना बनाते समय या बस में सफर करते समय, जहाँ लेट पाना सम्भव नहीं, बैठकर शिथिलीकरण का अभ्यास करना हो तब केवल श्वासों के प्रति सजगता का अभ्यास बेहतर है। विशेषतः एकान्तर नासिका श्वसन (अनुलोम-विलोम) का अभ्यास किया जा सकता है।

बैठकर योग निद्रा का अभ्यास करने की विधि उपर्युक्त अभ्यास की तरह ही है। एक बार पुनः अपने शरीर को स्थिर करके ढीला छोड़ दीजिए। फिर शीघ्रता से जाँच कीजिए कि शरीर के कुछ विशेष धारों में किसी प्रकार का तनाव तो नहीं और उनको शिथिल करने का प्रयास कीजिए। क्या आपकी भौंहे तनी हुई हैं? क्या आपकी गर्दन कही है? क्या आपकी मुट्ठियाँ बंधी हुई हैं? आंतरिक रूप से अपने शरीर की मांसपेशियों को तानिए, फिर तुरन्त ढीला छोड़ दीजिए। इस क्रिया को दुहराइए।

अब अपनी नाक से आती-आती श्वास को देखिए और कुछ क्षणों तक इस क्रिया के प्रति सजग बने रहिए। कल्पना कीजिए कि आप एकान्तर नासिका श्वसन का अभ्यास कर रहे हैं, श्वास एक नासिका से अन्दर जा रही है और दूसरी नासिका से बाहर आ रही है। जैसे - बायीं से अन्दर, दायीं से बाहर, दायीं से अन्दर, बायीं से बाहर। इसी प्रकार श्वास अन्दर लेते तथा बाहर छोड़ते समय 27 से 1 तक (अथवा उपलब्ध समय के अनुसार जितनी संख्या तक गिनना आपको ठीक लगे) उलटी गिनती गिनते जाइए। जितनी देर चाहें इस अभ्यास को कर सकते हैं। जब आप इसे समाप्त करना चाहें तो गिनती गिनना बन्द कर अपने शरीर के प्रति सजग हो जाइए। उठने से पहले गहरी श्वास लीजिए और अपने को तानिए, फिर उठकर बैठ जाइए। यह अभ्यास पूरा हुआ।

निद्रा के पूर्व - अनिद्रा के रोग या अति उत्तेजना की स्थिति में योग निद्रा का अभ्यास नींद लेने के लिये भी किया जा सकता है। कमरे की बत्ती बन्द कर दीजिए। बिस्तर पर शवासन में लेट जाइए। सिर के नीचे छोटा-सा तकिया रख लीजिए, वह बहुत कँचा न हो। अपने हाथों को पूरी तरह शिथिल कीजिए। अच्छी तरह आरामदायक स्थिति में आ जाइए। हथेलियों की दिशा नीचे की ओर भी कर सकते हैं। यदि आपका बिछावन इतना नरम हो कि शरीर उसमें धौंस जाता हो, तो उसके नीचे लकड़ी का तख्त रख लेना बेहतर रहेगा। यह अभ्यास भी पूर्व के संक्षिप्त अभ्यास की तरह ही है। बाहर की आवाजों को सुनने से अभ्यास शुरू करेंगे। अब अपनी सजगता को शरीर और बिछावन के मिलन-बिन्दुओं पर ले जाइए। इस प्रकार अपनी चेतना को क्रम से इन मिलन बिन्दुओं पर ले जाते हुए पूरे शरीर में दो-तीन बार घुमाइये। इतने अभ्यास से सामान्यतः आपको नींद आ ही जायेगी। यदि आवश्यक हो तो मानसिक रूप से एकान्तर नासिका श्वासन का अभ्यास करेंगे और श्वासों के साथ 54 से 1 तक उल्टी गिनती गिनेंगे। यदि फिर भी नींद नहीं आती हो तो अच्छा होगा कि सोने से पहले कुछ अभ्यास, जैसे, 15 मिनट तक सूर्य नमस्कार कीजिए या टहलिये।