

बुधवार (२०८२/०९/१६)

अग्निसार क्रिया - पाचन शक्ति र ऊर्जाका लागि मेरो बिहानी 'अग्नि' विधि

पूर्ण स्वास्थ्यका लागि आन्तरिक अग्निलाई प्रज्वलित गर्दै

६० वर्षको उमेरमा मेरो स्वास्थ्य असाधारण छ— कुनै औषधि छैन, अस्पताल धाउनु पर्दैन, पाचन प्रक्रिया उत्कृष्ट छ र दिनभरि ऊर्जा कायम रहन्छ। यो मेरा दैनिक आनीबानी विधिहरूको परिणाम हो, जसमा सबैभन्दा शक्तिशाली **अग्निसार क्रिया** हो। म यो क्रिया हरेक बिहान खाली पेटमा गर्छु— बिउँझने बित्तिकै, साधारणतया दिसा-पिसाब त्याग गरेपछि र कुनै पनि तरल वा ठोस खानेकुरा खानुअघि। यो एक गतिशील योग प्रविधि हो जसमा श्वास बाहिर फालेर पेटलाई तीव्र गतिमा खुम्च्याउने र फैलाउने गरिन्छ, जसले हाम्रो "अग्नि" (पाचन अग्नि वा जठराग्नी) लाई उत्तेजित गर्छ। म यसलाई सेटमा १००-२०० पटक गर्छु, जसले मेरो केन्द्रीय मांसपेशी क्षेत्र (Core) मा एउटा छुट्टै तातोपन र ऊर्जा सञ्चार गर्छ। यो मेटाबोलिजम, अंगहरूको कार्यक्षमता र जीवनशक्तिका लागि 'गेम-चेन्जर' हो।

अग्निसार क्रियाको विज्ञान

अग्निसार क्रियाले पेटका मांसपेशीहरूलाई बलियो बनाउँछ, आन्तरिक अंगहरूको मालिस गर्छ र राम्रो पाचनका लागि ग्यास्ट्रिक रसहरूको बहाव बढाउँछ [१][२]। यस्ता योग अभ्यासहरूले आन्द्राको चाल (Motility) सुधार्ने, कब्जियत कम गर्ने र 'इरिटेबल बाउल सिन्ड्रोम' (IBS) बाट राहत दिने अध्ययनहरूले देखाएका छन् [३]। यसले अक्सिजन आपूर्ति र शरीरमा ताप उत्पादन बढाएर मेटाबोलिजमलाई तीव्र बनाउँछ, जसले बोसो घटाउन र ऊर्जाको स्तर बढाउन मद्दत गर्छ [४]। खाली पेटमा अभ्यास गर्दा यसले कुनै बिना असजिलो अधिकतम फाइदा दिन्छ [५]। नियमित अभ्यासले तनाव उत्पन्न गर्ने हर्मोनलाई कम गरी रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता र 'गट-ब्रेन' (पेट र मस्तिष्क) को स्वास्थ्यलाई टेवा पुऱ्याउँछ [६]।

आन्तरिक शक्तिको हृदयस्पर्शी जागरण

यो विधि मेरो लागि भित्र एउटा पवित्र अग्नि बाले जस्तै हो— एक शान्त तर शक्तिशाली सुरुवात जसले मलाई आत्मविश्वास र हलुकापनले भर्यो। पेटको यो लयबद्ध चालले बिहानीको आलस्य हटाउँछ र मलाई ऊर्जिवान् बनाउँछ। यो भावनात्मक रूपमा पनि महत्त्वपूर्ण छ किनकि यसले मलाई प्राचीन योग विज्ञानसँग जोड्छ। धेरैले यस्तो अभ्यासबाट चिन्ता कम भएको र भावनात्मक सन्तुलन मिलेको अनुभव गरेका छन् [६]।

दीर्घायु (Longevity) का फाइदा र सुरक्षा

अग्निसारले मध्यपट (Diaphragm) लाई मजबुत बनाउँछ, फोक्सोको क्षमता सुधार्छ र शरीरलाई विषरहित (Detoxify) बनाउँछ [२][३]। बढ्दो उमेरसँगै यसले मेटाबोलिक स्वास्थ्यलाई बचाउँछ, पेटको बोसो घटाउँछ र मधुमेहबाट जोगाउन मद्दत गर्छ [४]। समयको ठूलो महत्त्व छ: बिहान खाली पेटमा यसले अधिकतम 'अग्नि' सक्रिय गर्छ। **सावधानी:** उच्च रक्तचाप, मुटुको समस्या, अल्सर, गर्भावस्था वा महिनावारीको समयमा यो अभ्यास नगर्नुहोस् र डाक्टरसँग सल्लाह लिनुहोस्।

कसरी सुरक्षित रूपमा अग्निसार क्रिया गर्ने?

- **उत्तम समय:** बिहान उठेर नित्यकर्म सकेपछि, खाली पेटमा।
- **विधि:** खुट्टा अलि फैलाएर उभिनुहोस्, हात घुँडामा राख्नुहोस् र श्वास पूर्ण रूपमा बाहिर फाल्नुहोस् (बाह्य कुम्भक)।
- **चाल:** श्वास बाहिरै रोकेर पेटलाई तीव्र गतिमा भित्र तान्ने र बाहिर छोड्ने गर्नुहोस् (एक पटकमा २०-५० पटक)।
- सुरुवातमा १०-२० पटकबाट सुरु गरी बिस्तारै १००-२०० सम्म पुऱ्याउनुहोस्। सेटहरूको बीचमा सामान्य श्वास लिनुहोस्। चक्कर लागेमा वा गाह्रो भएमा तुरुन्त रोक्नुहोस्।

आफ्नो आन्तरिक अग्निलाई अँगाल्नुहोस्

पाचन शक्ति र ऊर्जामा परिवर्तन ल्याउनका लागि आफ्नो बिहानीमा अग्निसार थप्नुहोस्। ६० वर्षको उमेरमा पनि मलाई स्वस्थ राख्न यो विधिको ठूलो भूमिका छ।

स्वस्थ जीवनका लागि थप दैनिक विधिहरू थाहा पाउन [Explore Ikigai को Wellness page](#) मा जानुहोस्।

सन्दर्भ ग्रन्थसूची

1. Saoji AA, et al. (2019). Effects of yogic breath regulation on abdominal muscle activation. International Journal of Yoga.
2. Haldavnekar VS, et al. (2014). Effect of yogic colon cleansing on pain and flexibility. Int J Yoga.
3. Kairon R, et al. (2023). Management of Constipation through Yogasanas. Journal of Advanced Zoology.
4. Bharadwaj S, et al. (2024). Yogic Impact on Digestive Health. Journal of Research in Pharmaceutical Sciences.
5. Meshram S, et al. (2012). Shankha prakshalana in health and disease. Ancient Science of Life.

6. Gonot-Schoupinsky F. (2023). Laughter and longevity (parallels to breath practices).
Exploration of Medicine.