

सोमबार (२०८२/९/२८)

सूर्य नमस्कार: सम्पूर्ण शरीरको जीवन्तताका लागि मेरो दैनिक १०८ मुभमेन्टको साधना

पूर्ण नवीकरणका लागि सूर्य अभिवादन योग

६० मा पनि मेरो शरीर लचिलो, बलियो र ऊर्जावान छ – न जोर्नी दुखाइ, न थकान, न औषधि, न डाक्टर; केवल पूर्ण स्वास्थ्य। यसको मूल कारण मेरो दैनिक सूर्य नमस्कार साधना हो: मौन हाँसो र ताली थेरापी पछि बिहान गरिने १२ स्टेपको ९ राउण्ड, जम्मा १०८ मुभमेन्ट। प्रत्येक राउण्डमा **प्रणामासन** (नमस्कार मुद्रा), **हस्तौतानासन** (हात माथि उठाउने आसन), **पादहस्तासन** (हातले गोडा छुने आसन), **अश्व सञ्चालनासन** (घोडा दौडाएको जस्तो देखिने आसन), **पर्वतासन/दण्डासन** (पर्वत जस्तो मुद्रा वा लठ्ठी जस्तो सीधा), **अष्टाङ्ग** आसन (शरीरका आठ अङ्गले भुइँमा टेक्ने मुद्रा), **भुजङ्गासन** (कोब्रा सर्प जस्तो मुद्रा), **पर्वतासन** (पहाड जस्तो मुद्रा) हुँदै अगाडिका स्टेपहरूमा फर्किने, खुट्टा पालैपालो परिवर्तन गर्दै। यो सम्पूर्ण शरीरको अभ्यासले सूर्यको सम्मान गर्छ, हरेक मांसपेशी सुदृढ बनाउँछ, हर्मोन सन्तुलनमा ल्याउँछ र मन शान्त गर्छ।

सूर्य नमस्कारका सम्पूर्ण शरीर लाभबारे विज्ञान

सूर्य नमस्कार कार्डियो, शक्ति र लचकताको संयोजन भएको गतिशील योग प्रवाह हो। अध्ययनहरूका अनुसार १०८ मुभमेन्ट (९ राउण्ड) गर्दा २३०-४१५ क्यालोरी खपत हुन्छ, शरीरले अधिकतम कति अक्सिजन प्रयोग गर्न सक्छ भन्ने मापन ($VO_2 \max$) १०-१५% ले सुधार हुन्छ र आराम अवस्थामा हृदयगति घट्छ [1][2]। यसले मांसपेशी सहनशीलता र लचकता बढाउँछ; ६-१२ हप्तामा हैमस्ट्रिङ/काँधको दायरा २०-३०% र कोर शक्ति उल्लेखनीय रूपमा बढेको पाइयो [3][4]। हर्मोनका हिसाबले यसले तनाव सिर्जना गर्ने हर्मोन (Cortisol) सन्तुलनमा राख्छ र तनाव घटाउने हर्मोन (endorphins) बढाउँछ, तनाव २५-३५% ले घटाउँछ र खुशी बढाउने हर्मोन (serotonin) स्रावमार्फत मनोदशा सुधार गर्छ [5][6]। सम्पूर्ण शरीरको कसरत भएकाले यसले सबै प्रमुख मांसपेशी समूह सक्रिय गर्छ, हड्डीको घनत्व जोगाउँछ र वृद्धावस्थामा अस्थि क्षय (osteoporosis) रोक्न मद्दत गर्छ [7]।

सूर्य नमस्कारको हृदय-स्पर्शी प्रवाह

यो साधना चलायमान ध्यान जस्तै अनुभूति हुन्छ – श्वाससँग तालमेल भएका प्रत्येक आसनले मलाई प्रकृतिको लयसँग जोड्छ, कृतज्ञता र आन्तरिक शान्ति जन्माउँछ। योगमा पवित्र मानिने १०८ मुभमेन्टले भावनात्मक उन्नति ल्याउँछ, तनाव मुक्त गर्छ र आनन्द निम्त्याउँछ। अनुसन्धानले यस्ता योग प्रवाहले चिन्ता स्कोर २०% ले घटाउने र भावनात्मक सहनशीलता

बढाउने पुष्टि गरेको छ [8]। यसले व्यायामलाई आध्यात्मिक अभ्यासमा रूपान्तरण गर्छ, शरीर र मनलाई दैनिक समरसतामा ल्याउँछ।

पाचन, रोग प्रतिरोधक क्षमता र दीर्घायुका लागि लाभ

सूर्य नमस्कारले पाचन अग्नि (digestive fire) सक्रिय गर्छ, मेटाबोलिज्म र आन्द्राको गतिशीलता सुधारेर कब्जियत कम गर्छ [3][5]। यसले लसिका प्रवाह (lymphatic flow) र सेतो रक्तकण (white blood cells) गतिविधि बढाएर रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबुत बनाउँछ [6]। दीर्घायुका लागि: नियमित अभ्यासले दीर्घकालीन सूजन (inflammation) घटाउँछ, रक्तचाप ५-१० mmHg ले घटाएर मुटुको स्वास्थ्यमा मद्दत गर्छ र टेलोमियर संरक्षण (telomere protection) मार्फत बुढ्यौली प्रक्रिया सुस्त बनाउँछ [1][7]। बिहानका अन्य साधनापछि खाली पेटमा गर्न सबैभन्दा प्रभावकारी हुन्छ।

म सूर्य नमस्कार कसरी गर्छु

बिहान सबेरै खुला आकाशमुनि मौन हाँसो र ताली अभ्यास पछि: शरीर हल्का तताउँछु (warm-up) । ९ राउण्ड (प्रत्येकमा १२ स्टेप, खुट्टा पालैपालो) मध्यम गतिमा, श्वाससँग तालमेल गर्दै (सास फेर्दा फैलिने, सास छोड्दा झुक्ने)। चोट नलागोस् भनेर आसनको सही तरिकामा ध्यान दिन्छु। यो अभ्यास भर्खरै शुरु गरेका वा सिकारु ले २-३ राउण्डबाट सुरु गरी बिस्तारै बढाउन सक्छन्। जोर्नी समस्या र ढाड दुख्ने समस्या भएमा डाक्टरको सल्लाह लिनु आवश्यक हुन्छ ।

तपाईंको जीवन्तताका लागि सूर्य नमस्कार अंगाल्नुहोस्

यो १०८- मुभमेन्टको साधना मेरो सम्पूर्ण शरीरको अमृत हो। सूर्यको ऊर्जाले तपाईंलाई पनि रूपान्तरण गरेको अनुभूति गर्नुहोस्। मेरा स्वास्थ्य-टिप ब्लगहरू यहाँ डाउनलोड गर्नुहोस्: [Explore Ikigai को विज्ञान ब्लग पेज](#) र मेरो युट्युब च्यानल <https://www.youtube.com/@Explore-Ikigai> का भिडियो हरू हेरी च्यानल सब्सक्राइब र शेयर गर्नुहोस्।

सन्दर्भ ग्रन्थसूची

1. Ray US, Pathak A, Tomer OS. (2011). Hatha Yoga practices: Energy expenditure, respiratory changes and intensity of exercise. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, 2011, Article ID 241294. <https://doi.org/10.1093/ecam/nea046>
2. Sinha B, Ray US, Pathak A, Selvamurthy W. (2004). Energy cost and cardiorespiratory changes during the practice of Surya Namaskar. Indian Journal of Physiology and Pharmacology, 48(2), 184-190.

3. Bhavanani AB, Udupa K, Madanmohan, Ravindra PN. (2011). A comparative study of slow and fast suryanamaskar on physiological function. *International Journal of Yoga*, 4(2), 71-76. <https://doi.org/10.4103/0973-6131.85489>
4. Jakhotia KA, Shimpi AP, Rairikar SA, Mhendale P, Hatekar R, Shyam A, Sancheti PK. (2015). Suryanamaskar: An equivalent exercise science based circuit training. *Journal of Exercise Science & Physiotherapy*, 11(1), 1-8.
5. Ni M, Signorile JF, Mooney K, Balachandran A, Potiaumpai M, Luca C, Moore JG, Kuenze CM, Eltoukhy M, Perry AC. (2014). Comparative impacts of tai chi, balance training, and a specially-designed yoga program on balance in older fallers. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 95(9), 1620-1628. <https://doi.org/10.1016/j.apmr.2014.04.003>
6. Ross A, Thomas S. (2010). The health benefits of yoga and exercise: A review of comparison studies. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 16(1), 3-12. <https://doi.org/10.1089/acm.2009.0044>
7. Govindaraj R, Karmani S, Varambally S, Gangadhar BN. (2016). Yoga and physical exercise - A review on differences. *International Review of Psychiatry*, 28(3), 242-249. <https://doi.org/10.3109/09540261.2016.1160878>
8. Hagins M, Moore W, Rundle A. (2007). Does practicing hatha yoga satisfy recommendations for intensity of physical activity which improves and maintains health and cardiovascular fitness? *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 7, 40. <https://doi.org/10.1186/1472-6882-7-40>