

बिहिवार (२०८२/१०/८)

गहिरो डायफ्रामिक श्वासप्रश्वासद्वारा कोर्टिसोल घटाई तुरुन्त शान्ति पुनःस्थापना

के तपाईं तनावलाई भित्रैभित्र जम्न दिइरहनु भएको छ? पेटबाट गरिने श्वासप्रश्वासले कसरी तुरुन्तै कोर्टिसोल घटाएर शान्ति ल्याउन सक्छ भन्ने कुरा पत्ता लगाउनुहोस् – व्यस्त संसारमा पनि।

हाम्रो तीव्र गतिको जीवनशैलीमा तनाव एउटा मौन हत्यारा हो – यसले कोर्टिसोल बढाउँछ, निद्रा बिगाछ र समग्र स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर गर्छ। तर यदि एउटा साधारण सासले नै यो परिवर्तन गर्न सक्छ भन्ने?

६० वर्षको उमेरमा, म आवश्यक पर्दा जहाँसुकै पेटबाट गरिने श्वासप्रश्वास (डायफ्रामिक गहिरो सास, जस्तै ४-७-८ विधि: ४ सेकेन्ड सास भित्र, ७ सेकेन्ड रोक्ने, ८ सेकेन्ड सास बाहिर) प्रयोग गर्छु – कामको बीचमा, सुत्नुअघि वा तनावपूर्ण क्षणहरूमा – ताकि तुरुन्तै तनाव उत्पन्न गराउने हर्मोन (Cortisol) घटोस् र मन शान्त होस्। यस अभ्यासले मेरो तनावप्रतिको प्रतिक्रिया पूर्ण रूपमा परिवर्तन गरेको छ, ध्यान केन्द्रित गर्ने क्षमता, निद्रा र जीवन्तता उल्लेखनीय रूपमा सुधारिएको छ।

प्राचीन योग परम्परा र आधुनिक विज्ञानबाट प्रेरित, पेटबाट गरिने श्वासप्रश्वासले डायफ्राम सक्रिय गर्छ, जसले गहिरो अक्सिजन आपूर्ति गर्दै प्यारासिम्प्याथेटिक प्रणाली सक्रिय बनाउँछ। म आवश्यकता अनुसार ५-१० चक्र अभ्यास गर्छु र शरीरको तनाव पग्लिएर गएको महसुस गर्छु।

तनाव घटाउन पेटबाट गरिने श्वासप्रश्वासको विज्ञान

डायफ्रामिक श्वासप्रश्वासले कोर्टिसोलको स्तर उल्लेखनीय रूपमा घटाउँछ। अध्ययनहरूले केवल २० मिनेटमै तनाव हर्मोन २५% सम्म घटेको देखाएका छन्। विभिन्न अध्ययनहरूको मेटा-विश्लेषणले चिन्ता ३०-५०% सम्म घट्ने र हृदयगति भिन्नता (heart rate variability) सुधार हुने देखाएको छ, जुन मानसिक लचिलोपनको सूचक हो। ४-७-८ विधिले विशेषगरी प्यारासिम्प्याथेटिक गतिविधि बढाई ५ मिनेटमै रक्तचाप र तनाव घटाउन मद्दत गर्छ।

हालका अनुसन्धानहरूले ४-७-८ जस्ता ढिलो श्वासप्रश्वासले भेगस नर्भलाई सन्तुलित गर्दै शारीरिक तनाव सूचकहरू २०-४०% सम्म घटाउने पुष्टि गरेका छन्। चिन्ताग्रस्त वयस्कहरूमा ४ हप्तासम्म दैनिक अभ्यास गर्दा लक्षणहरू ३५% ले घटेको पाइयो। दीर्घकालीन अवस्थाहरूमा यसले दुखाइ नियन्त्रण र भावनात्मक सन्तुलनमा समेत सहयोग गर्छ।

यस अभ्यासले दिने हृदयस्पर्शी शान्ति

यो अभ्यास भित्रैबाट आएको न्यानो अँगालोजस्तै लाग्छ – प्रत्येक सासले जमेको तनाव पगाल्दै गहिरो शान्ति दिन्छ। यो भावनात्मक पनि छ, जसले तनावपूर्ण संसारमा सासको उपचारात्मक शक्तिको सम्झना दिलाउँछ।

थप लाभहरू र स्वस्थ प्रयोगका तरिकाहरू

पेटबाट गरिने श्वासप्रश्वासले तुरुन्तै शान्ति पुनःस्थापना गर्छ। प्रमाणहरूले यसले निद्राको गुणस्तर सुधार्ने र डिप्रेसनका लक्षणहरू घटाउने देखाएका छन्। यो सबै उमेरका लागि सुरक्षित छ र अत्यधिक थकान रोक्न मद्दत गर्छ।

म कसरी सुरक्षित रूपमा पेटबाट श्वासप्रश्वास गर्छु

आरामसँग बस्ने, ४ सेकेन्ड पेटतर्फ गहिरो सास भित्र लिने, ७ सेकेन्ड रोक्ने, र ८ सेकेन्ड बिस्तारै सास बाहिर छोड्ने (४-७-८)।

आवश्यक पर्दा जुनसुकै बेला ५-१० चक्र।

सुरुमा ढल्केर अभ्यास गर्न सकिन्छ र कल्पना (visualization) सँग जोड्न सकिन्छ।

चक्कर लागेमा नगर्ने र श्वासप्रश्वाससम्बन्धी समस्या भए चिकित्सकसँग सल्लाह लिने।

आजै पेटबाट श्वासप्रश्वास अपनाउनुहोस्

कोर्टिसोल घटाउनुहोस्, शान्ति पुनःस्थापना गर्नुहोस् – अहिले नै ४-७-८ सुरु गर्नुहोस्।

यहाँ मेरा स्वास्थ्य-टिप ब्लगहरू हेर्नुहोस् र डाउनलोड गर्नुहोस्: [Explore Ikigai को Science blog page](#)। साथै भिडियोहरू हेर्नुहोस्, मेरो YouTube च्यानल [Explore Ikigai](#) (<https://www.youtube.com/@Explore-Ikigai>) लाई सब्सक्राइब, फलो र सेयर गर्नुहोस्।

सन्दर्भ ग्रन्थसूची

1. Ma X, et al. (2017). The Effect of Diaphragmatic Breathing on Attention, Negative Affect and Stress in Healthy Adults. *Frontiers in Psychology*, 8:874. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00874>
2. Hopper SI, et al. (2019). Effectiveness of diaphragmatic breathing for reducing physiological and psychological stress in adults: a quantitative systematic review. *JBI Evidence Synthesis*, 17(9):1855-1876. <https://doi.org/10.11124/JBISRIIR-2017-003848>
3. Zaccaro A, et al. (2018). How Breath-Control Can Change Your Life: A Systematic Review on Psycho-Physiological Correlates of Slow Breathing. *Frontiers in Human Neuroscience*, 12:353. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2018.00353>

4. Gerritsen RJS, Band GPH. (2018). Breath of Life: The Respiratory Vagal Stimulation Model of Contemplative Activity. *Frontiers in Human Neuroscience*, 12:397. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2018.00397>
5. Chen YF, et al. (2017). The Effectiveness of Diaphragmatic Breathing Relaxation Training for Reducing Anxiety. *Perspectives in Psychiatric Care*, 53(4):329-336. <https://doi.org/10.1111/ppc.12184>
6. Russo MA, et al. (2017). The physiological effects of slow breathing in the healthy human. *Breathe*, 13(4):298-309. <https://doi.org/10.1183/20734735.009817>
7. Sakakibara M, et al. (1994). Effect of relaxation training on cardiac parasympathetic tone. *Psychophysiology*, 31(3):223-228. <https://doi.org/10.1111/j.1469-8986.1994.tb02210.x>
8. Jerath R, et al. (2015). Self-Regulation of Breathing as a Primary Treatment for Anxiety. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 40(2):107-115. <https://doi.org/10.1007/s10484-015-9279-8>