

शुक्रवार (२०८२/१०/१६)

आनापान ध्यान (Anapana Meditation): स्पष्टता र शान्तिका लागि मेरो दैनिक श्वास-प्रश्वास अभ्यास

६० वर्षको उमेरमा पनि मेरो मन तेज, भावनाहरू सन्तुलित र निद्रा गहिरो तथा पुनर्जीवित गर्ने खालको छ—चिन्ता घटाउने औषधि वा बेचैनी बिना। यसको मूल कारण मेरो दैनिक आनापान ध्यान (आनापानसति) अभ्यास हो। यो सिद्धार्थ गौतम बुद्धद्वारा प्रतिपादित आनापानसति परम्पराबाट आएको आधारभूत ध्यान विधि हो, जसलाई विपश्यना परम्पराले संरक्षण गरेको छ र एस.एन. गोएन्काले विश्वभर लोकप्रिय बनाएका छन्। आज यो आधुनिक माइन्डफुलनेस अभ्यासमा पनि समाहित छ।

म यो अभ्यास राति योगनिद्राभन्दा अघि ३० मिनेट गर्छु। नाकको टुप्पामा महसुस हुने स्वाभाविक श्वास-प्रश्वासलाई मात्र साक्षीभावले हेर्छु—कुनै प्रतिक्रिया बिना, शरीर स्थिर राखेर। न त सास गन्ने, न त नियन्त्रण गर्ने—केवल समभावमा अवलोकन। मेरा गुरु राम वर्माले एनएलपीमा जोड दिनुहुने “शुभेच्छाले भरिएको मन” यही अभ्यासबाट विकसित हुन्छ, जसले सकारात्मकता बढाउँछ।

श्वास-जागरूकताको वैज्ञानिक आधार

आनापानले श्वासमा ध्यान केन्द्रित गराएर माइन्डफुलनेस विकास गर्छ र न्युरोप्लास्टिसिटीमार्फत मस्तिष्कलाई पुनः संरचित गर्छ। अध्ययनहरूले हाम्रो ब्रेनको प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्स र इन्सुलामा ग्रे म्याटर बढेको देखाएका छन्, जसले ध्यान र जागरूकता बढाउँछ, साथै ८ हप्तापछि तनावप्रतिको अमिग्डाला प्रतिक्रिया २०-३०% ले घट्छ। दैनिक नियमित अभ्यासले फाइदा अझ बढाउँछ—अध्ययनहरूमा २५% सम्म संज्ञानात्मक कार्यक्षमता सुधार र १५-२०% डिप्रेसनका लक्षण घटेको देखिएको छ। यसले प्यारासिम्प्याथेटिक प्रतिक्रिया सक्रिय गरी कोर्टिसोल २०-२५% ले घटाउँछ र भेगल टोन बढाएर भावनात्मक सन्तुलन सुधारछ।

भावनात्मक र संज्ञानात्मक लाभ

यो अभ्यासले मन छुने शान्ति दिन्छ—मानौं कोमल ‘रिसेट’। साँझको अभ्यासले दिनभरको मानसिक अशान्ति लाई ठीक गर्छ; बिहानको अभ्यासले दिनको सुरुवात शान्त बनाउँछ। अनुसन्धानले सेरोटोनिन १५% सम्म बढ्ने र अनावश्यक चिन्तन (rumination) घट्ने देखाएको छ, जसले मुड सुधारछ। सुत्नुअघिको अभ्यासले मनको भट्काइ कम गर्छ; उठ्नेबित्तिकै ध्यानक्षमता बढाउँछ। वृद्ध उमेरका व्यक्तिहरूमा माइन्डफुलनेस-आधारित अनापानले अनिद्राका लक्षण २०-३०% ले घटाउँछ र विपश्यना तथा MBSRमा आधारित समभावमार्फत करुणा विकास गर्छ।

उत्तम प्रभावका लागि समय

सुत्नु भन्दा अगाडिको अनापानले शिथिलता बढाएर निद्रा लाग्ने समय २०-३०% सुधार गर्छ, किनकि चिन्ता घट्छ। बिहानको अभ्यासले दिनभरको स्पष्टता बढाउँछ—ध्यान र सहनशीलता १५-२५% सम्म राम्रो हुन्छ। दिनमा दुई पटक अभ्यास गर्दा संचयी प्रभाव देखिन्छ—तनाव २५-४०% कम, भेगल टोनका कारण प्रतिरक्षा शक्ति बलियो, सूजन घट्ने सम्भावना, जसले दीर्घायुमा पनि सहयोग पुऱ्याउन सक्छ।

सरल अभ्यास विधि

बस्नुहोस् वा सुत्नुहोस्, शरीर स्थिर राख्नुहोस्। नाकको टुप्पामा हुने स्वाभाविक श्वास-प्रश्वासका संवेदनामा ध्यान दिनुहोस्। जिउ चिलाउने, विचार वा अन्य अनुभूतिहरू आए पनि समभावमा रहनु होस्। राति योगनिद्राभन्दा अघि ३० मिनेटले दिनको थकान मेटाउछ र मन शान्त पार्छ; बिहान ओछ्यानमै छोटो अभ्यासले शान्त सुरुवात दिन्छ। नयाँ अभ्यासकर्ताका लागि १० मिनेटबाट सुरु गर्नु उपयुक्त हुन्छ।

नवजीवनका लागि आनापान अभ्यासलाई अगाडि

यो अभ्यास मेरा अन्य स्वास्थ्य-अनुष्ठानहरूसँग सहजै मिल्छ। आनापान ले प्राकृतिक र वैज्ञानिक रूपमा स्पष्टता र शान्ति प्रदान गर्छ।

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. Sivaramappa B, et al. Effect of anapanasati meditation on anxiety: a randomized control trial. Ann Neurosci. 2019;26(1):32-36. doi:10.5214/ans.0972.7531.260107.
2. Rusch HL, et al. The effect of mindfulness meditation on sleep quality: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Ann N Y Acad Sci. 2019;1445(1):5-16. doi:10.1111/nyas.13996.
3. Ubhale A, Raje S. Anapanasati meditation technique for effective reduction in stress, anxiety & depression: an experimental study. Int J Adv Res. 2022;10(01):136-140. doi:10.21474/IJAR01/14022.
4. Basu TR, Dangwal P, Deokar M. Effect of Anapanasati Meditation on Thought Patterns and Subjective Well-being Among Orphan Adolescents. Ann Neurosci. 2025. doi:10.1177/09727531251326381.

5. Patarathipakorn O, et al. Aanapanasati Meditation and Stress Reduction Among Health Science University Students. *Open Public Health J.* 2025;18:e18749445380247. doi:10.2174/0118749445380247241211125359.
6. Camino M, et al. Mindfulness-based Cognitive Therapy to Improve Sleep Quality in Older Adults with Insomnia. *Psychosoc Interv.* 2022;31(3):159-167. doi:10.5093/pi2022a12.
7. Kavanagh V. A Meta-Analysis of Mindfulness-Based Therapies for Insomnia and Sleep Disturbance: Moving Toward Processes of Change. *Sleep Med Clin.* 2022;17(3):419-433. doi:10.1016/j.jsmc.2022.06.007.