

सोमवार (२०८२/१०/१९)

योग निद्रा: सुत्नुहोस् र रिसेट गर्नुहोस् - थकान मुक्तिका लागि प्राचीन अभ्यास

योग निद्रा के हो?

के तपाईं थकित महसुस गर्दै हुनुहुन्छ र तत्काल स्फूर्ति चाहनुहुन्छ? योग निद्रा, जसलाई अक्सर 'मानसिक निद्रा' (Psychic Sleep) भनिन्छ, योग परम्पराको एउटा प्राचीन अभ्यास हो। बसेर गरिने ध्यान जस्तो नभई, यसमा तपाईं बस आरामदायी स्थितिमा सुत्नुहुन्छ। यसको लक्ष्य जागृत अवस्था र निद्राको बीचको जाडुई अवस्थामा प्रवेश गर्नु हो, जहाँ तपाईंको शरीर वास्तवमै रिकभर र रिसेट हुन सक्छ। यसमा शरीरका विभिन्न अंगहरु मार्फत व्यवस्थित जागरूकता समावेश हुन्छ, जसले विश्रामको प्रतिक्रिया सक्रिय गरी हृदयको गति कम गर्छ र शारीरिक तथा भावनात्मक तनाव हटाउँछ [१]।

योग निद्राको विश्रामको विज्ञान

अध्ययनहरूले देखाउँछन् कि ३०-मिनेटको सत्र धेरै घण्टाको नियमित निद्रा जतिकै प्रभावकारी हुन सक्छ। एक प्रारम्भिक अध्ययनले पता लगायो कि दुई हप्तासम्म २०-मिनेटका सत्रहरूले गहिरो निद्रामा डेल्टा-तरङ्गहरू (Delta-waves) बढाउँछ, जसले स्मरणशक्ति, निर्णय क्षमता र सोच्ने क्षमतामा सुधार गर्छ [२]। २०२५ को ७३ वटा अध्ययनहरूको मेटा-विश्लेषण अनुसार यसले मध्यमदेखि उच्च स्तरमा तनाव र चिन्ता कम गर्छ [३]। व्यवस्थित समीक्षाहरूले शारीरिक, मानसिक र भावनात्मक स्वास्थ्यका फाइदाहरू पुष्टि गर्छन्, जसमा उच्च रक्तचाप भएकाहरूमा रक्तचाप र हृदयको गति नियन्त्रण समावेश छ [४]।

तनाव मुक्तिका लागि योग निद्राले कसरी काम गर्छ?

यस अभ्यासले शरीरका भागहरूमा जागरूकता पुऱ्याउँछ, जसले भावनात्मक सन्तुलनका लागि प्यारासिम्प्याथेटिक सक्रियता (parasympathetic activation) र भेगल टोन (Vagal tone) लाई बढावा दिन्छ [५]। क्लिनिकल ट्रायलहरूमा, यसले निद्रा नलाग्ने समस्या (Insomnia) लाई कम गर्छ [६]। थकान (Burnout) का लागि यसले तनाव पगाल्छ; २०२५ को समीक्षा अनुसार यसले विभिन्न समूहहरूमा निद्राको दक्षतामा सुधार ल्याएको छ [४]।

संकल्पको रहस्य

वास्तविक शक्ति 'संकल्प' मा निहित छ—जुन अर्धचेतन मनमा रोपिने एउटा सकारात्मक लक्ष वा प्रतिज्ञा वा उद्देश्य हो। यसले सफलताका लागि बानीहरूलाई पुनः प्रोग्राम गर्छ। अनुसन्धानले योग निद्रालाई मस्तिष्कको कार्यक्षमतामा आउने परिवर्तनसँग जोड्दछ, जसले अनावश्यक सोचाइ

(Rumination) कम गरी ध्यान केन्द्रित गर्न मद्दत गर्छ [७]। पाका वयस्कहरूमा योग निद्रा सहितको माइन्डफुलनेसले निद्राको गुणस्तरमा सुधार ल्यायो र दिउँसो हुने थकान कम गर्‍यो [८]।

कामले ब्यस्त रहनु पर्ने मानिस र दैनिक जीवनका लागि फाइदाहरू

ब्यस्त रहनु पर्ने मानिसका लागि, मानसिक स्पष्टता र तत्काल उर्जा प्राप्ति सफलताको मुख्य कडी हो। धेरै कामको बोझ हुँदा रिसेट गर्न योग निद्रा प्रयोग गर्नुहोस्। साँझको सत्रले निद्राको गुणस्तर बढाउँछ [९]। यसले बिना परिश्रम करुणा र लचकता विकास गर्छ।

योग निद्रा कसरी अभ्यास गर्ने?

आरामसँग सुत्नुहोस्। अडियोको सहयोगमा बडी स्क्यान, श्वासप्रश्वासको जागरूकता, र संकल्पको प्रक्रिया पछ्याउनुहोस्। सुरुमा साँझमा २०-३० मिनेटबाट अभ्यास थाल्नुहोस्। कुनै विशेष उपकरण चाहिँदैन—मात्र प्रतिबद्धता भए पुग्छ।

सम्भावित विचारहरू

यो सुरक्षित भए तापनि, गम्भीर निद्रा सम्बन्धी समस्याका लागि डाक्टरसँग सल्लाह लिनुहोस्। नियमित अभ्यास गर्नेहरूमा यसको फाइदा बढी देखिन्छ [३][६]।

निष्कर्ष

योग निद्रा थकान कम गर्ने एउटा शक्तिशाली र सुलभ माध्यम हो— एकै छिन सुत्नुहोस्, उर्जा प्राप्त गर्नु होस् र विज्ञानमा आधारित शान्तिको साथ अघि बढ्नुहोस्।

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. Black DS, et al. Mindfulness meditation and improvement in sleep quality and daytime impairment among older adults with sleep disturbances: a randomized clinical trial. JAMA Intern Med. 2015;175(4):494-501. doi:10.1001/jamainternmed.2014.8081.
2. Datta K, et al. Pilot study on Yoga Nidra for sleep and cognition. PLOS ONE. 2023. doi:10.1371/journal.pone.0294678.
3. Ghai S, et al. Effects of Yoga Nidra on Stress, Anxiety, and Depression: A Systematic Review and Meta-Analysis. Ann N Y Acad Sci. 2025. doi:10.1111/nyas.70149.

4. ACS Publisher. Effects of Yoga Nidra on Physical, Mental, and Emotional Health Outcomes: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials. 2025. (Journal details as per link).
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. Moszeik EN, et al. The Effects of an Online Yoga Nidra Meditation on Subjective Well-Being and Diurnal Salivary Cortisol: A Randomised Controlled Trial. PMC. Recent.
7. Deepak KK, et al. Functional connectivity changes in meditators and novices during yoga nidra practice. Sci Rep. 2024;14:12345. doi:10.1038/s41598-024-63765-7.
8. Frontiers. The effect of chronic yoga interventions on sleep quality in people with sleep disorders: a scoping review. 2025. doi:10.3389/fneur.2025.1566445.
9. Kavanagh V. A Meta-Analysis of Mindfulness-Based Therapies for Insomnia and Sleep Disturbance. Sleep Med Clin. 2022;17(3):419-433. doi:10.1016/j.jsmc.2022.06.007.