

बुधवार (२०८२/१०/२१)

भित्री शान्ति प्राप्त गर्ने तरिका: बीज मन्त्र र भेगस नर्भ (Vagus Nerve) को विज्ञान

बीज मन्त्र भनेको के हो?

बीज मन्त्रहरू शरीरका चक्रहरू (ऊर्जा केन्द्रहरू) सँग जोडिएका प्राचीन संस्कृत "बीज आवाज" हुन्। यिनीहरूले शरीरमा यस्तो कम्पन पैदा गर्छन् जसले सन्तुलन र उपचारमा सहयोग पुऱ्याउँछ।

मुख्य बीज मन्त्रहरूको क्रम:

- **LAM (लम)** – मूलाधार चक्र (Root Chakra) – स्थिरता र सुरक्षा। [१]
- **VAM (वम)** – स्वाधिष्ठान चक्र (Sacral Chakra) – सिर्जनशीलता र भावना।
- **RAM (रम)** – मणिपुर चक्र (Solar Plexus Chakra) – आत्मविश्वास र शक्ति।
- **YAM (यम)** – अनाहत चक्र (Heart Chakra) – प्रेम र करुणा।
- **HAM (हम)** – विशुद्ध चक्र (Throat Chakra) – सञ्चार र सत्य।
- **OM (ॐ)** – आज्ञा (Third Eye) र सहस्रार (Crown) – अन्तर्ज्ञान र सम्बन्ध। [२]

अभ्यासको तालिका

१. गहिरो सास फेर्दै ११ पटक लामो ॐ (OM) को उच्चारणबाट सुरु गर्नुहोस्।
२. ५ मिनेट अनुलोम विलोम प्राणायाम गर्नुहोस्, जसमा सास भित्र र बाहिर रोक्ने (Breath hold) अभ्यास पनि समावेश होस्।
३. प्रत्येक बीज मन्त्रलाई सम्बन्धित चक्रमा ध्यान केन्द्रित गर्दै बिस्तारै ४ पटकसम्म (सकेसम्म लामो स्वरमा) उच्चारण गर्नुहोस्।
४. प्रत्येक मन्त्रलाई ५ पटक छिटो-छिटो उच्चारण गरेर टुङ्ग्याउनुहोस्। यो विधि प्रशिक्षक मोहन कलबुर्गीबाट प्रेरित छ, जसले शरीरलाई चक्र शुद्धीकरण र शान्तिको लागि तयार बनाउँछ।

भेगस नर्भ (Vagus Nerve): शरीरको 'शान्ति बटन' भेगस नर्भले शरीरलाई "विश्राम र पाचन" (rest and digest) को अवस्थामा राख्छ। लामो मन्त्र उच्चारणबाट निस्कने कम्पनले यसलाई सक्रिय बनाउँछ, जसले कोर्टिसोल (cortisol) जस्ता तनाव बढाउने हर्मोनहरू घटाउँछ। [३] यसले अशान्तिबाट आरामतर्फ लैजान मद्दत गर्छ।

ॐ (OM) उच्चारणको विज्ञान: ॐ को उच्चारणले मुटुको धड्कनको लय (HRV) लाई बढाउँछ, जुन भेगस नर्भको शक्ति र प्यारासिम्प्याथेटिक सक्रियताको मुख्य सङ्केत हो। [२] ५ मिनेटको सत्रले नयाँ अभ्यास गर्नेहरूमा पनि तुरुन्तै शान्तिको अनुभव गराउँछ। [२]

अनुलोम विलोमको शक्तिशाली तयारी: पालैपालो नाकका प्वालबाट सास फेर्ने र सास रोक्ने अभ्यासले शरीरको प्यारासिम्प्याथेटिक प्रणालीलाई बलियो बनाउँछ। [४] यसले HRV सुधार्छ, स्वचालित स्नायु प्रणालीलाई सन्तुलनमा राख्छ र तनाव दिने शारीरिक प्रतिक्रियाहरूलाई कम गर्छ। [५]

मन्त्र उच्चारणबाट मस्तिष्कमा हुने लाभ: ॐ उच्चारणको समयमा गरिएको fMRI स्क्यानले मस्तिष्कको डर र तनावसँग जोडिएको भाग (amygdala र limbic areas) निष्क्रिय भएको देखाउँछ। [१] यो प्रक्रिया चिन्ता कम गर्न गरिने 'भेगस नर्भ स्टिम्युलेसन' उपचार जस्तै हुन्छ। [१]

तनाव र अशान्ति कम गर्ने प्रमाणित उपाय: मन्त्र उच्चारणले मुटु, सास र रक्तचापको लयलाई एकै गतिमा मिलाउँछ। [३] यसले स्नायु प्रणालीमा सन्तुलन र सहनशीलता बढाउँछ, जुन कुरा प्रार्थनासँग गरिएको तुलनात्मक अध्ययनमा पनि देखिएको छ। [३]

दीर्घकालीन फाइदाहरू: नियमित अभ्यासले रक्तचाप र चिन्ता घटाउँछ र 'भेगल टोन' (vagal tone) लाई सुधार्छ। [६] यसले राम्रो निद्रा, मुड र दैनिक कार्यको बोझबाट छिटो तङ्ग्रिन मद्दत गर्छ। [६]

आजै कसरी सुरु गर्ने? आरामसँग बस्नुहोस् र दैनिक रूपमा यो पूर्ण क्रम पछ्याउनुहोस्। आवश्यक परेमा सुरुमा थोरै समयबाट थाल्नुहोस्; निरन्तरताले नै प्रभावकारी नतिजा दिन्छ।

आधुनिक व्यस्ततामा यो किन प्रभावकारी छ? यसले प्राचीन ज्ञान र मस्तिष्क विज्ञानको प्रमाणलाई एकै ठाउँमा ल्याउँछ। दैनिक प्रयोगले प्रमाणित 'भेगस एक्टिभेसन' मार्फत तनावलाई शान्तिमा बदल्छ। [२][३]

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. Kalyani BG, et al. (2011). Neurohemodynamic correlates of 'OM' chanting: A pilot functional magnetic resonance imaging study. Int J Yoga.[1]
2. Inbaraj G, et al. (2022). Immediate Effects of OM Chanting on Heart Rate Variability Measures Compared Between Experienced and Inexperienced Yoga Practitioners. Int J Yoga.[2]
3. Bernardi L, et al. (2001). Effect of rosary prayer and yoga mantras on autonomic cardiovascular rhythms: comparative study. BMJ.[3]

4. Nivethitha L, et al. (2016). Effects of Various Prāṇāyāma on Cardiovascular and Autonomic Variables. Anc Sci Life.[4]
5. Upadhyay Dhungel K, et al. (various studies cited in reviews). Influence of alternate nostril breathing on heart rate variability. (Summarized from PMC sources on ANB/HRV).[5]
6. Effect of OM Chanting of 528Hz Frequency on Heart Rate Variability... (2025/2026 RCT). PMC.[6]