

बुधवार (२०२६-२-४)

पतञ्जली ७-चरण प्राणायाम प्याकेज: तनाव मुक्ति, तौल नियन्त्रण र मुटुको स्वास्थ्यका लागि विज्ञान-आधारित मार्ग

पतञ्जली ७-चरण प्राणायाम प्याकेज के हो?

पतञ्जली योगपीठ (स्वामी रामदेवद्वारा प्रचलित) को यो प्याकेजमा सातवटा शक्तिशाली श्वासप्रश्वासका अभ्यासहरू समावेश छन्। यसले तनाव, मोटोपन, उच्च रक्तचाप, श्वासप्रश्वासका समस्याहरू व्यवस्थापन गर्न र शरीरको ऊर्जा बढाउन मद्दत गर्छ [१]। यो शारीरिक र मानसिक असन्तुलनलाई पूर्ण रूपमा सुधारनका लागि बलियो, श्वास रोक्ने र शान्त पार्ने अभ्यासहरूको मिश्रण हो। नियमित अभ्यासपछि धेरैले ऊर्जा बढेको र भावनात्मक स्थिरता महसुस गर्छन्। यो प्याकेज पतञ्जलीको योग सूत्र जस्ता शास्त्रीय ग्रन्थहरूमा आधारित छ, जसले स्वास्थ्यका लागि प्राण (जीवन शक्ति) नियन्त्रणमा जोड दिन्छ।

७ वटा चरणहरूको व्याख्या

१. **भस्त्रिका प्राणायाम** – ऊर्जा र फोकसो सफा गर्नका लागि तीव्र रूपमा श्वास फेर्ने प्रक्रिया [२]। यसमा शरीरलाई स्फूर्त बनाउन र श्वासप्रश्वासको नली सफा गर्न जोडले श्वास फेर्ने र छोड्ने गरिन्छ। यो अभ्यास सुरु गर्नका लागि यो चरण उत्तम हुन्छ।

२. **कपालभाती प्राणायाम** – शरीरको विषालु पदार्थ फाल्न र पेटको शक्तिका लागि श्वास छोड्ने प्रक्रिया [२]। पेटलाई भित्र खुम्च्याउँदै छिटो-छिटो श्वास बाहिर फाल्दा पाचन प्रक्रिया राम्रो हुन्छ र मांसपेशी बलियो हुन्छ। यो शरीरको मेटाबोलिजम (शक्ति बनाउने प्रक्रिया) सक्रिय पार्ने विशेष प्रभावकारी छ।

३. **बाह्य प्राणायाम (३ बन्ध सहित)** – श्वास बाहिर रोकेर पाचन शक्ति बढाउने प्रक्रिया [१]। श्वास बाहिर फालिसकेपछि, शरीरको आन्तरिक दबाब बढाउन मूल बन्ध, उड्डियान बन्ध र जालन्धर बन्ध लगाइन्छ। यसले भित्री अङ्गहरूको स्वास्थ्य र ऊर्जाको प्रवाहमा सुधार ल्याउँछ।

४. **अनुलोम-विलोम प्राणायाम** – स्नायु प्रणालीको सन्तुलनका लागि पालैपालो नाकको प्वालबाट श्वास फेर्ने प्रक्रिया [३]। नाकका प्वालहरू पालैपालो थुन्दै श्वास फेर्दा मस्तिष्कको बायाँ र दायाँ भागबीच तालमेल मिल्छ। यसले मानसिक सन्तुलन कायम राख्छ।

५. **भ्रामरी प्राणायाम** – तत्काल शान्ति र रक्तचाप घटाउनका लागि भँवराको जस्तै आवाज निकाल्ने प्रक्रिया [४]। श्वास छोड्दा भँवराको जस्तो गुन्जन पैदा गर्दा मस्तिष्कमा कम्पन हुन्छ र आराम महसुस हुन्छ। यो प्राकृतिक रूपमा शान्त हुने संयन्त्र जस्तै हो।

६. **उद्गीथ प्राणायाम** – गहिरो आरामका लागि श्वास छोड्दै ॐ (OM) को उच्चारण गर्ने प्रक्रिया [१]। ॐ को आवाज निकाल्दा यसको कम्पन शरीरभरि फैलिन्छ, जसले ध्यान केन्द्रित गर्न मद्दत गर्छ।

७. **प्रणव प्राणायाम (ओमकार ध्यान)** – मानसिक स्पष्टताका लागि मौन ॐ ध्यान [१]। श्वासको जागरूकतासँगै मनमनै ॐ को जप गरिन्छ। यसले मनलाई पूर्ण रूपमा शान्त र स्थिर बनाउँछ।

सुरक्षित रूपमा कसरी अभ्यास गर्ने?

आरामदायी आसन (सुखासन/पद्मासन) मा बस्नुहोस्। प्रत्येक चरण ३-५ पटक गर्नुहोस् (दैनिक कुल ३०-४५ मिनेट, बिहान खाली पेटमा)। अभ्यासको अन्त्यमा श्वासनमा आराम गर्नुहोस्। यो योग्य योग प्रशिक्षकबाट सिक्नुहोस्। तोकिएको बाहेक सधैं नाकबाट श्वास फेर्नुहोस् र रिङ्गटा लागेमा ध्यान दिनुहोस्। प्रशस्त पानी पिउनुहोस् र हावा आवतजावत हुने ठाउँमा अभ्यास गर्नुहोस्।

भस्त्रिका र कपालभाती: ऊर्जा, विषमुक्त र तौल घटाउन सहयोग

यी जोडले श्वास फेर्ने अभ्यासहरूले शरीरमा अक्सिजन र मेटाबोलिजम बढाउँछन्। यिनले बोसो घटाउन, फोक्सोको कार्यक्षमता सुधार्न र मोटोपनका लक्षणहरू कम गर्न मद्दत गर्छन् [२]। भस्त्रिकाले शरीरको तापक्रम बढाउँछ, जसले क्यालोरी जलाउन मद्दत गर्छ। कपालभातीले पेटको मांसपेशी बलियो बनाउँछ, जसले पाचनमा सुधार ल्याउँछ।

बन्ध सहितको बाह्य प्राणायाम: पाचन र मेटाबोलिजम सुधार

श्वास बाहिर रोकेर तीनवटा बन्ध लगाउँदा पेटका अङ्गहरू सक्रिय हुन्छन्। यसले इन्सुलिनको संवेदनशीलता र मोटोपन नियन्त्रणका लागि मेटाबोलिक स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउँछ [१]। श्वास रोक्दा भित्री अङ्गहरूमा रक्तप्रवाह बढ्छ, जसले पोषक तत्व सोस्न मद्दत गर्छ। बन्धले ऊर्जालाई शरीरबाहिर खेर जान दिँदैन।

अनुलोम-विलोम: स्नायु प्रणालीलाई तुरुन्तै सन्तुलन गर्ने

पालैपालो नाकबाट श्वास फेर्ने अभ्यासले मुटुको धड्कनको लय (HRV) लाई तुरुन्तै सुधारछ। यसले तनाव बढाउने हर्मोन घटाउँछ र शरीरलाई आराम दिने प्रणाली (parasympathetic dominance)

लाई सक्रिय बनाउँछ [३]। यो सन्तुलनले तनावप्रति शरीरको प्रतिक्रियालाई कम गरी शान्ति प्रदान गर्छ। नियमित अभ्यासले श्वास फेर्ने क्षमतामा सुधार ल्याउँछ।

भ्रामरी, उद्गीथ र प्रणवः भेगस नर्भ सक्रिय गर्ने र रक्तचाप घटाउने

गुन्जन र ॐ को आवाजले शरीरलाई शान्त पार्ने ' भेगस नर्भ 'लाई सक्रिय बनाउँछ। यिनले रक्तचाप र चिन्तालाई उल्लेखनीय रूपमा कम गर्छन् [४]। भ्रामरीको कम्पनले मनलाई शान्त पार्छ, उद्गीथले शरीरका चक्रहरूलाई सक्रिय गर्छ र प्रणवले ध्यानलाई गहिरो बनाउँछ। यी सबै मिलेर मस्तिष्कमा आराम दिने 'थेटा (theta)' तरङ्गहरू पैदा गर्छन्।

विज्ञानः भेगस नर्भ सक्रियता र आरामको अवस्था

यो पूर्ण प्याकेजले श्वास छोड्ने, गुन्जन गर्ने र श्वास रोक्ने प्रक्रिया मार्फत भेगस नर्भ को क्षमता बढाउँछ। यसले शरीरलाई "विश्राम र पाचन" (rest-and-digest) मोडमा लैजान्छ, जुन तनाव र उच्च रक्तचाप मुक्तिका लागि मुख्य हो [१][३]। लामो समयसम्म श्वास छोड्दा रक्तचाप कम गर्न सहयोग पुग्छ। श्वास रोक्ने अभ्यासले शरीरको सहनशक्ति बढाउँछ।

तनाव र मानसिक स्वास्थ्यका लागि प्रमाणित फाइदाहरू

भ्रामरी एकलैले पनि मुटुको धड्कनको लय सुधार्छ र चिन्ता तुरुन्तै कम गर्छ। संयुक्त अभ्यासले तनाव घटाउँछ र मुड राम्रो बनाउँछ [४]। अनुलोम-विलोमले कोर्टिसोल घटाउँछ भने ॐ उच्चारणले शरीरमा खुसी दिने 'इन्डोरफिन' बढाउँछ। समग्रमा, यसले निराशा (Depression) का लक्षणहरू कम गर्छ।

मोटोपन र मेटाबोलिक स्वास्थ्यका लागि प्रमाणित फाइदाहरू

नियमित अभ्यासले शरीरको तौल (BMI) र कम्मरको घेरा घटाउनुका साथै कोलेस्ट्रॉलमा सुधार ल्याउँछ। कपालभाती र बाह्य प्राणायामले बोसो घटाउन र मेटाबोलिक सन्तुलन मिलाउन मद्दत गर्छन् [१][२]। भस्त्रिकाले शरीरको अक्सिजन प्रयोग गर्ने क्षमता बढाउँछ, जसले बोसो जलाउन मद्दत गर्छ। यो क्रमले तौल व्यवस्थापनका लागि हर्मोनको नियन्त्रणमा सहयोग गर्छ।

उच्च रक्तचाप र मुटुको स्वास्थ्यका लागि प्रमाणित फाइदाहरू

केही हप्ताको अभ्यासपछि रक्तचाप (Systolic/Diastolic) मा ठूलो गिरावट आउँछ। स्नायु प्रणालीको राम्रो सन्तुलनले मुटुलाई बलियो बनाउँछ [५]। भेगस नर्भ सक्रिय हुँदा नशाहरूको कडापन कम हुन्छ। प्राणायामले रक्तसञ्चार प्रणालीको कार्यक्षमतामा सुधार ल्याउँछ।

कति छिटो नतिजाको आशा गर्न सकिन्छ?

धेरैले पहिलो सत्रपछि नै मन शान्त भएको महसुस गर्छन्। नियमित अभ्यास गर्दा ४ देखि १२ हप्तामा रक्तचाप, तौल र तनावमा मापन गर्न सकिने सुधारहरू देखिन्छन् [५]। भस्त्रिकाबाट प्राप्त हुने ऊर्जा तुरुन्तै देखिन्छ। मानसिक फाइदाहरू समयसँगै बढ्दै जान्छन्।

सावधानी र सुझावहरू

गर्भवती महिला, शल्यक्रिया गरेका व्यक्ति, धेरै उच्च रक्तचाप भएका वा आँखा/कानको गम्भीर समस्या भएकाहरूले यो अभ्यास नगर्नुहोस्। बिस्तारै सुरु गर्नुहोस् र अनुभवी व्यक्तिको निगरानीमा अभ्यास बढाउनुहोस्। शरीरको सङ्केत (जस्तै थकान) लाई ध्यान दिनुहोस्। राम्रो नतिजाका लागि यसलाई योगासनसँग जोड्नुहोस्।

आजैबाट आफ्नो यात्रा सुरु गर्नुहोस्

बिहानको तालिका: पूर्ण ७ चरणहरू + आराम। दैनिक निरन्तरताले स्वास्थ्यलाई प्राकृतिक रूपमा परिवर्तन गर्छ। आफ्नो प्रगतिको रेकर्ड राख्नुहोस्। प्रेरणाका लागि समूहहरूमा सहभागी हुनुहोस्।

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. Sengupta P. Health Impacts of Yoga and Pranayama: A State-of-the-Art Review. Int J Prev Med. 2012;3(7):444-58.
2. Kuppusamy M, et al. Effects of Bhastrika Pranayama on pulmonary, cardiovascular and psychological variables: Systematic review. J Ayurveda Integr Med. 2023;14(3):100721. doi:10.1016/j.jaim.2023.100721.
3. Sharma VK, et al. Effect of fast and slow pranayama on perceived stress and cardiovascular parameters in young health-care students. Int J Yoga. 2013;6(2):104-10. doi:10.4103/0973-6131.113400.
4. Pradeep KS, et al. Effects of Bhramari Pranayama on health – A systematic review. Int J Yoga. 2018;11(2):99-110. doi:10.4103/ijoy.IJOY_41_17.
5. Goyal R, et al. Effect of pranayama on rate pressure product in mild hypertensives. Int J Yoga. 2014;7(2):131-7. doi:10.4103/0973-6131.133890.
6. Saoji AA, et al. Effects of yogic breath regulation: A narrative review of scientific evidence. J Ayurveda Integr Med. 2019;10(1):50-58. doi:10.1016/j.jaim.2018.01.005.
7. Jayawardena R, et al. Exploring the Therapeutic Benefits of Pranayama (Yogic Breathing): A Systematic Review. Int J Yoga. 2020;13(2):99-110. doi:10.4103/ijoy.IJOY_110_18.

8. Nivethitha L, et al. Effects of Various Prāṇāyāma on Cardiovascular and Autonomic Variables. *Anc Sci Life*. 2016;36(2):72-77. doi:10.4103/asl.ASL_178_16.