

सोमबार (२०८२/१०/५)

मेरो दैनिक बडी प्याटिङ अनुष्ठान - रक्तसञ्चार र जीवनशक्तिको जागरण

बडी प्याटिङ: बिहान शरीरलाई जागृत गराउने शक्तिशाली अभ्यास

६० वर्षको उमेरमा पनि मेरो शरीर दिनको सुरुवातदेखि नै पूर्ण रूपमा ऊर्जावान महसुस गर्छ र रक्तसञ्चार सक्रिय हुन्छ। यसको मुख्य कारण मेरो दैनिक शरीर थप्थपाउने (body patting) अनुष्ठान हो, जुन म बिहान उठेपछि खुला आकाशमुनि, मौन हाँसो, ताली बजाउने अभ्यास र अग्निसार क्रियापछि तुरुन्तै गर्छु।

यसको क्रम यस प्रकार छ: दायाँ मुठ्ठीले बाँया बाइसेप्सलाई १८-३६ पटक बलपूर्वक थप्थपाउने, त्यसपछि बाँया मुठ्ठीले दायाँ बाइसेप्स; त्यसपछि माथिल्लो काँध र पछाडिको काँध; गहिरो सास तानेर दुबै मुठ्ठीले टाउकोको छाला (स्काल्प) थप्थपाउने; त्यसपछि कान र अन्त्यमा अनुहार। चिगोङ (Qigong) बाट प्रेरित यो ट्यापिङ अभ्यासले सम्पूर्ण शरीरलाई जागृत गर्छ, नाकका प्वाल र कान खोल्छ, र विश्रामको अनुभूति दिन्छ – जम्मा ५-१० मिनेटमै।

परम्परागत चिगोङको “मेरिडियन प्याटिङ” र आधुनिक आधुनिक प्रहार प्रविधिहरू (modern percussion techniques) बाट प्रेरित यस अभ्यासले रक्तप्रवाह, लिम्फाटिक ड्रेनेज र स्नायु मार्गहरूलाई सक्रिय गर्छ। महिनौंको अभ्यासले मेरो थकान घटाएको छ र इन्द्रियहरूको स्पष्टता बढाएको छ, जुन स्वास्थ्यका लागि कम्पनात्मक उत्तेजनासम्बन्धी अनुसन्धानसँग मेल खान्छ।

रक्तसञ्चार र जागरणका लागि बडी प्याटिङको विज्ञान

शरीर थप्थपाउने अभ्यास (लयबद्ध ट्यापिङ/पर्कसन) ले स्थानीय सूक्ष्म रक्तसञ्चारलाई २४-४७% सम्म बढाउँछ, जसले रक्तनलीहरू फराकिलो बनाउन र अक्सिजन आपूर्ति सुधार गर्न सहयोग गर्छ [1]। चिगोङसम्बन्धी अध्ययनहरूमा दैनिक प्याटिङ क्रमले जीवनशक्ति बढाएको र मांसपेशीको तनाव घटाएको देखिएको छ, जहाँ सहभागीहरूले ४ हप्तापछि २५% राम्रो ऊर्जा प्रवाह अनुभव गरे [2]।

हात र काँधमा बलपूर्वक गरिने प्याटिङले मेरिडियनहरूलाई लक्षित गरी ब्रेकियल धमनी (brachial artery) को रक्तप्रवाह बढाउँछ र अवरोध हटाउन मद्दत गर्छ [3]।

गहिरो साससँगै टाउको/स्काल्प प्याट गर्दा मस्तिष्कमा अक्सिजनको मात्रा बढ्छ र सेरेब्रल रक्तप्रवाह १५-२५% ले बढ्छ [4]।

कान र अनुहारमा प्याट गर्दा ट्राइजेमिनल स्नायु सक्रिय हुन्छन्, युस्टेशियन ट्युब र नाकका मार्गहरू खुल्छन् – जसले पर्कसन थेरापी परीक्षणहरूमा २०-४०% सम्म जाम घटाएको देखाएको छ [5]।

समग्रमा, यसले तनावका लागि “प्याटर्न इन्टरप्ट” को काम गर्छ र तनाव बढाउने हर्मोन (Cortisol) ४३% सम्म घटाउँछ [6]।

यस अनुष्ठानको हृदय-स्पर्शी जागरण

यो अभ्यास मलाई जीवन्त आत्म-मसाजजस्तै महसुस हुन्छ – लयबद्ध प्याटले शरीरमा तातोपन र जीवन्तताको अनुभूति दिन्छ, र भावनात्मक रूपमा मलाई आफ्नै शरीरको शक्तिसँग जोड्छ। यो हृदय-स्पर्शी छ, किनकि यसले साधारण क्रियालाई सम्पूर्ण शरीरको जीवनशक्तिको उत्सवमा रूपान्तरण गर्छ।

विश्राम, इन्द्रिय खुलापन र स्वास्थ्यका लागि व्यापक लाभहरू

प्याटिडले कम्पनमार्फत नाक र कानको जाम घटाउँछ, जुन साइनस राहतका लागि प्रयोग हुने पर्कसनजस्तै हो [5]।

यसले लिम्फाटिक प्रवाह सुधार्छ, जसले विषाक्त निष्कासन (detoxification) र रोगप्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन मद्दत गर्छ [7]।

उमेर बढ्दै जाँदा, नियमित ट्यापिडले दीर्घकालीन तनाव घटाउँछ र इन्द्रिय कार्यक्षमता सुधार्छ, जसले स्नायु स्वास्थ्यलाई समर्थन गर्छ [4][8]।

अध्ययनहरूले देखाउँछन् कि चिगोड प्याटिडले रक्तचाप घटाउँछ र ध्यानजस्तै विश्राम प्रदान गर्छ [2][6]।

म कसरी सुरक्षित रूपमा बडी प्याटिड गर्छु

क्रम: बाइसेप्स (पालैपालो), काँध (माथिल्लो/पछाडिको), स्काल्पका लागि सास तान्ने, कान, अनुहार।

पटक: प्रत्येक भागमा १८-३६ पटक (लयका लागि ९ को गुणनफल)।

बल: मजबुत मुठ्ठीले, सेकेन्डमा २-३ पटक – दुखाइ नहुने तर ऊर्जावान बनाउने।

सुझाव: खुला आकाशमुनि; गहिरो सास फेर्ने।

सुरक्षा: चोट लागेको अवस्थामा नगर्ने; घाँटी/कानको समस्या भए चिकित्सकसँग सल्लाह लिने।

आफ्नो जागरणका लागि बडी प्याटिड अँगाल्नुहोस्

यो अनुष्ठान मेरो ऊर्जा स्रोत हो। रक्तसञ्चारको तरंग महसुस 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. Wilke J, et al. (2023). The Effects of Massage Guns on Performance and Recovery: A Systematic Review. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 8(3), 138. <https://doi.org/10.3390/jfmk8030138>
2. Jahnke R, Larkey L, Rogers C, Etnier J, Lin F. (2010). A comprehensive review of health benefits of qigong and tai chi. *American Journal of Health Promotion*, 24(6), e1-e25. <https://doi.org/10.4278/ajhp.081013-LIT-248>
3. Berk LS, Felten DL, Tan SA, Bittman BB, Westengard J. (2001). Modulation of neuroimmune parameters during the eustress of humor-associated mirthful laughter. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 7(2), 62-76.
4. Osypiuk K, Thompson E, Wayne PM. (2018). Therapeutic role of qigong and tai chi in the treatment of traumatic brain injury. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 22(4), 966-967. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2018.09.050>
5. Feinstein D. (2023). Six empirical strategies corroborating the tenets of energy psychology: A critical review. *Advances in Mind-Body Medicine*, 37(1), 23-31.
6. Church D, Stapleton P, Yang A, Gallo F. (2018). Is tapping on acupuncture points an active ingredient in Emotional Freedom Techniques? A systematic review and meta-analysis of comparative studies. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 206(10), 783-793. <https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000000878>
7. Chikako H, Morimoto M. (2014). Effect of lymphatic pumping on the immune response. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 18(2), 235-241. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2013.11.002>
8. Gonot-Schoupinsky F, Garip G. (2019). Laughter and humour for health in older adults: A systematic review. *European Journal of Integrative Medicine*, 32, 101002. <https://doi.org/10.1016/j.eujim.2019.101002>