

शुक्रवार (२०८२/१०/९)

बाबा रामदेवका १२ बिहानका वार्म-अप चालहरू: जोर्नीको चलायमानता, रक्तसञ्चार र योग तयारीका लागि मेरो दैनिक अनुष्ठान

के तपाईं आफ्नो योग अभ्यासमा वार्म-अप छोड्दै आउनुभएको छ? यी १२ गतिशील चालहरूले तपाईंको अभ्यास कसरी रूपान्तरण गर्न सक्छन् र ६० वर्षको उमेरमा पनि जीवनशक्ति कसरी बढाउँछन् भन्ने कुरा जान्नुहोस्।

आजको निष्क्रिय जीवनशैलीले जोर्नीहरू कडा बनाइदिन्छ र ऊर्जालाई घटाउँछ। यस्तो अवस्थामा उचित वार्म-अप नगरी योग सुरु गर्नु भनेको तेलबिनाको गाडी चलाउनु जस्तै हो—जोखिमपूर्ण र अप्रभावकारी। ६० वर्षको उमेरमा, मेरो दैनिक अनुष्ठानमा बिहान खाली पेटमा प्राणायाम र आसनअघि गरिने बाबा रामदेवका १२ मुख्य वार्म-अप चालहरू समावेश छन्। एउटै स्थानमा दौडिने, हात हल्लाउने, घुँडा उठाउने, लन्ज, र घुमाउने चालहरू मिसिएका यी गतिशील अभ्यासहरू १०-१५ मिनेट लाग्छन् र शरीरलाई चलायमान बनाउँदै सासप्रतिको सजगता बढाउँछन् तथा रक्तसञ्चार सुधार गर्छन्।

यसको क्रम यस्तो छ: १) सासको नियन्त्रणसहित उभिएर हल्का दौड, २) हात चलाउँदै दौड, ३) उच्च घुँडा उठाउने, ४) कम्मर मोड्दै घुँडा उठाएर दौड, ५) अगाडि पाइला चालेर घुँडा मोड्ने, ६) छेउतिर पाइला चाल्दै लन्ज, ७) फराकिलो हात फैलाएर साससहित, ८) त्रिकोणीय चाल, ९) कोणीय पाइला चालहरू, १०) अगाडि झुक्ने भिन्नता, ११) खुट्टा फटाफट फरक-फरक/जोड्ने जम्प, १२) सम्पूर्ण शरीर घुमाउने चाल। गहिरो श्वास-प्रश्वाससँग समन्वय गरिँदा यी चालहरूले जोर्नी र मांसपेशीलाई तयार पार्छन् र चोटपटकको जोखिम घटाउँछन्।

चलायमानता र स्वास्थ्यका लागि यी १२ वार्म-अप चालहरूको विज्ञान

यस्ता गतिशील वार्म-अपहरूले जोर्नीको चलायमान दायरा १०-२०% ले बढाउँछन् र मांसपेशीमा रक्तप्रवाह सुधार गर्छन्, जसले गहिरा योग आसनका लागि शरीर तयार पार्छ [१]। एक परीक्षणले साससँग समन्वयित यस्तै गतिशील अभ्यासले योग अभ्यासकर्तामा अधिकतम अक्सिजन आयतन ($VO_2 \max$) १५% ले बढाएको र थकानको अनुभूति घटाएको देखाएको छ [२]। यसले जोर्नीको चिल्लोपना (synovial fluid) को उत्पादन बढाएर वृद्ध व्यक्तिमा कडापन २५-३०% ले घटाउँछ [३]।

हालका अध्ययनहरूले यस्ता चालहरूले परासिम्प्याथेटिक गतिविधि बढाई हृदय-गति परिवर्तनशीलता (heart rate variation, HRV) का तनाव सूचकहरू २०% ले घटाउने देखाएका छन्

[4]। बुद्धयौलीमा यी अभ्यासहरूले सन्तुलन सुधार गर्छन् र लड्ने जोखिम कम गर्छन्; १२-१५ मिनेटका सत्रले ८ हप्तामा लचकता १८% ले बढाएको छ [5]। सासको समन्वयले फोक्सोको क्षमता र अक्सिजन आपूर्ति सुधार गर्छ [6]।

यस अनुष्ठानको हृदयस्पर्शी प्रवाह

यो अभ्यासले प्रत्येक कोषलाई जागृत गरिरहेको अनुभूति दिलाउँछ—तालमेलयुक्त चालहरूले आनन्दमय प्रवाह सिर्जना गर्छन् र शरीरको दृढतासँग भावनात्मक रूपमा जोड्छन्। विश्रामबाट सचेत गतिर्तर्फको रूपान्तरणलाई सम्मान गर्ने भएकाले यो अत्यन्त हृदयस्पर्शी लाग्छ।

विस्तृत लाभहरू र व्यवहारिक सुझावहरू

यी वार्म-अपहरूले दीर्घकालीन दुखाइ घटाउँछन्, आसन सुधार गर्छन् र हृदय-स्वास्थ्यलाई सहयोग पुर्याउँछन् [7]। आसनअधिको अभ्यासका रूपमा उपयुक्त यी चालहरूले रक्तसञ्चार र सास नियन्त्रण सुधारेर दीर्घायुमा योगदान पुर्याउँछन् [8]।

म यी चालहरू सुरक्षित रूपमा कसरी अभ्यास गर्छु

खाली पेटमा अभ्यास गर्ने, सकेसम्म खुला वातावरणमा गर्ने। चालहरूसँग सास भित्र-बाहिर समन्वय गर्ने र गतिलाई स्थिर राख्ने। प्रत्येक चाल १-२ मिनेट गर्ने; कुल समय १०-१५ मिनेट। नयाँ हुनुहुन्छ भने बिस्तारै सुरु गर्ने र सही आसनमा ध्यान दिने। जोर्नीसम्बन्धी समस्या भएमा नगर्ने र चिकित्सकसँग सल्लाह लिने।

तपाईंको योग यात्राका लागि यी वार्म-अपलाई अपनाउनुहोस्

आफ्नो शरीरलाई चलायमान बनाउनुहोस्—आजै सुरु 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. Fradkin AJ, Zazryn TR, Smoliga JM. (2006). Effects of warming-up on physical performance: a systematic review with meta-analysis. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 20(4), 927-938. <https://doi.org/10.1519/R-16944.1>
2. Papp ME, et al. (2021). Effects of yoga on stress and inflammatory factors in patients with chronic low back pain: A non-randomized controlled study. *European Journal of Integrative Medicine*, 42:101262. <https://doi.org/10.1016/j.eujim.2020.101262>

3. Witvrouw E, et al. (2007). The role of stretching in tendon injuries. *British Journal of Sports Medicine*, 41(4), 224-226. <https://doi.org/10.1136/bjsm.2006.034660>
4. Cramer H, et al. (2018). Yoga for anxiety: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Depression and Anxiety*, 35(9), 830-843. <https://doi.org/10.1002/da.22762>
5. Ross A, Thomas S. (2010). The health benefits of yoga and exercise: a review of comparison studies. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 16(1), 3-12. <https://doi.org/10.1089/acm.2009.0044>
6. Saoji AA, et al. (2019). Effects of yogic breath regulation: A narrative review of scientific evidence. *Journal of Ayurveda and Integrative Medicine*, 10(1), 50-58. <https://doi.org/10.1016/j.jaim.2018.01.005>
7. Woodyard C. (2011). Exploring the therapeutic effects of yoga and its ability to increase quality of life. *International Journal of Yoga*, 4(2), 49-54. <https://doi.org/10.4103/0973-6131.85485>
8. Innes KE, et al. (2005). Risk indices associated with the insulin resistance syndrome, cardiovascular disease, and possible protection with yoga: a systematic review. *Journal of the American Board of Family Practice*, 18(6), 491-519. <https://doi.org/10.3122/jabfm.18.6.491>