

मंगलवार (२०८२/०९/२२)

रक्तसञ्चार र एकाग्रताका लागि मेरो २-३ मिनेटको दैनिक ताली बजाउने साधना

६० वर्षको उमेरमा पनि मेरा हात चुस्त छन्, मेरो दिमाग तेज छ, र मेरो ऊर्जा स्थिर छ – कुनै थकान छैन, कुनै मानसिक धुंधलोपन छैन। यो अवस्था कुनै संयोग होइन। यसको पछाडि एउटा अत्यन्तै सरल तर गहिरो प्रभाव पार्ने दैनिक अभ्यास छ – ताली बजाउने साधना। म हरेक दिन २-३ मिनेट मध्यम बलका साथ ताली बजाउँछु, जबसम्म मेरा हत्केलाहरू हल्का रातो हुँदैनन्। यो अभ्यास म नियमित रूपमा प्रायः बिहान उठ्ने बित्तिकै खुला आकाशमा र कहिलेकाहीँ दिउँसो पनि गर्छु।

एक अनुसन्धानकर्ताको हँसियतले, पूर्ण रूपमा सधैं स्वस्थ रहनको लागि मैले बिना खर्च वा कम भन्दा कम खर्चमा उच्च परिणाम दिने अभ्यास वा थेरापीहरू रोज्ने गरेको गरेको छु। ताली बजाउने यो अभ्यास त्यही किसिमको बानी हो – कुनै उपकरण चाहिँदैन, कुनै खर्च छैन, तर प्रभाव भने शरीर, मन र भावनामा गहिरो पर्छ। यसले हातका रिफ्लेक्स बिन्दुहरू सक्रिय गर्छ, रक्तसञ्चार बढाउँछ, र दिनभर जम्मा हुँदै जाने तनावका ढाँचाहरूलाई तोडिदिन्छ। म तालमा ताली बजाउँछु र त्यसको अनुभूतिमा पूर्ण ध्यान दिन्छु। यसरी, यो अभ्यास केवल शारीरिक गतिविधि मात्र नभएर एक प्रकारको सजगतापूर्वक सोचको चक्र तोड्ने प्रक्रिया (mindful “pattern interrupt”) बन्छ – जसले मलाई तुरुन्तै मानसिक रूपमा रिसेट गरिदिन्छ।

ताली बजाउने अभ्यासको रिफ्लेक्सोलोजी र अङ्ग उत्तेजनासम्बन्धी विज्ञान

मानव हत्केलामा ३० भन्दा बढी एक्युप्रेसर बिन्दुहरू हुन्छन्, जुन मुटु, फोक्सो, कलेजो र मिर्गौला जस्ता महत्वपूर्ण अङ्गहरूसँग प्रत्यक्ष रूपमा सम्बन्धित छन् [1]। जब हामी जोडका साथ ताली बजाउँछौं, यी बिन्दुहरू सक्रिय हुन्छन् र स्नायु प्रणालीमार्फत अङ्गहरूमा संकेतहरू पठाइन्छन्, जसले तिनको कार्यक्षमता सुधार गर्छ। विभिन्न अध्ययनहरूले रिफ्लेक्सोलोजी सत्रपछि सिस्टोलिक रक्तचाप ५-१० mmHg ले घटेको र मुटुको धड्कनमा सुधार आएको देखाएका छन् [2][3]।

कम्पन वा पर्कसन थेरापी (Percussion therapy) को दृष्टिकोणबाट हेर्दा, ताली बजाउँदा हातका रक्तनलीहरूमा तुरुन्त रक्तनलीको फैलावट (vasodilation) हुन्छ। यसको प्रभाव केवल हातमा सीमित रहँदैन; यसले सम्पूर्ण शरीरको रक्तसञ्चार १५-२०% ले सुधार गर्छ र केशिकाहरूमा रक्तनलीमा जम्मे पत्र (plaque) हटाउन मद्दत गर्छ [4]। स्नायुविज्ञानको हिसाबले, ताली बजाउँदा मस्तिष्कको गति नियन्त्रण क्षेत्र (motor cortex) र शारीरिक संवेदक क्षेत्र (somatosensory) हरू सक्रिय हुन्छन्। यसले मस्तिष्कको दुवै गोलार्द्ध (hemisphere) लाई समन्वय गर्छ, जसले

एकाग्रता, प्रतिक्रिया क्षमता, र समग्र संज्ञानात्मक कार्यक्षमता सुधार गर्छ। कार्यात्मक एम.आर.आई. (Functional MRI or fMRI) अध्ययनहरूले ताली बजाउँदा देखिने मस्तिष्क सक्रियता अन्य गतिविधिहरूसँग तुलनायोग्य रूपमा उल्लेखनीय रहेको प्रमाणित गरेका छन् [5]।

सरल तालीले दिने हृदय मानसिक रिसेट

यो अभ्यास मलाई केवल वैज्ञानिक कारणले मात्र प्रिय छैन; यो भावनात्मक रूपमा पनि अत्यन्तै शक्तिशाली छ। ताली बजाउँदा उत्पन्न हुने आवाज र स्पर्शले कुनै उत्सवको अनुभूति दिलाउँछ। यसले खुशीको हर्मोन (endorphins) उत्सर्जन गराउँछ, जसले मनोभाव उकास्छ र भित्री रूपमा खुशीको तरंग फैलाउँछ [6]। NLP (Neuro-Linguistic Programming) को भाषामा भन्नपदा, यो एक प्रभावकारी ढाँचा अवरोध (pattern interrupt) हो। यसले नकारात्मक विचारहरूको शृङ्खला तोड्छ, तनाव बढाउने हर्मोन (cortisol) घटाउँछ, र चिन्तालाई तुरुन्तै कम गर्छ [7]।

भावनात्मक रूपमा, यो अभ्यास त्यसकारण शक्तिशाली हुन्छ किनकि यसले अत्यन्त साधारण क्रियालाई उपचारात्मक आत्म-हेरचाहमा रूपान्तरण गर्छ। यसले कृतज्ञताको भावना विकास गर्छ र जीवनप्रतिको लचिलोपन (resilience) बढाउँछ।

लसिका प्रणाली, प्रतिरक्षा र मानसिक स्वास्थ्यका लागि फाइदाहरू

ताली बजाउँदा उत्पन्न हुने कम्पनले लसिका प्रणालीलाई सक्रिय बनाउँछ। यो कम्पन थेरापी (percussion therapy) जस्तै हो, जसले लसिका तरललाई चलायमान बनाउँछ र शरीरको प्रतिरक्षा प्रतिक्रियालाई बलियो बनाउँछ। अध्ययनहरूले प्राकृतिक मारक कोषहरू (natural killer cells) १०-१५% ले बढेको देखाएका छन्, जुन प्रतिरक्षाको दृष्टिले अत्यन्तै महत्वपूर्ण हो [8]।

मानसिक रूपमा, ताली बजाउने अभ्यासले शारीरिक एङ्कर (kinesthetic anchor) को रूपमा काम गर्छ। यसले तनावका चक्रहरूलाई बीचमै तोड्छ, भावनात्मक नियन्त्रण सुधार गर्छ, र अत्यधिक मानसिक र शारीरिक थकान (burnout) को जोखिम घटाउँछ [7][9]। अनुसन्धानले देखाएको छ कि यसको नियमित र दिर्घकालिन अभ्यासले हस्तलेखन सुधार गर्छ, बालबालिकामा हिज्जे गल्ती घटाउँछ (जसको सिद्धान्त वयस्कहरूको एकाग्रतामा पनि लागू हुन्छ), र रक्तचाप नियमनमार्फत मुटुको स्वास्थ्यलाई समर्थन गर्छ [3][4]।

म कसरी Clapping Therapy अभ्यास गर्छु

म दिनमा केवल २-३ मिनेट ताली बजाउँछु सबै औंलाका टुप्पाहरू र हत्केलाको तलको भागमा बेस्सरी जोड पर्ने गरी। म मध्यम बल प्रयोग गर्छु, जबसम्म हत्केलाहरू हल्का रातो हुँदैनन् – यो राम्रो रक्तसञ्चारको संकेत हो। बिहान यो अभ्यास गर्दा दिनभरका लागि ऊर्जा मिल्छ। दिउँसो

गर्दा मानसिक धुंधलोपन हट्छ। न कुनै उपकरण चाहिन्छ, न कुनै विशेष ठाउँ – केवल आफ्नै हात पर्याप्त छन्।

दैनिक उर्जा र एकाग्रताका लागि ताली बजाउने अभ्यास अपनाउनुहोस्

ताली बजाउने यो अत्यन्त प्रभावकारी अभ्यासले मेरा अन्य दैनिक साधनाहरूलाई सुन्दर रूपमा पूरक बनाउँछ। यदि तपाईं रक्तसञ्चार सुधार्न, मानसिक स्पष्टता र एकाग्रता बढाउन, र तनावबाट तुरुन्तै मुक्त हुन चाहनुहुन्छ भने, यो नियमित अभ्यास गर्न अवश्य प्रयास गर्नुहोस्।

सन्दर्भ ग्रन्थसूची

- [1] Kaur J, Kaur R, Bains K. (2012). Applying acupressure to control anesthesia-induced nausea and vomiting. *Nursing Journal of India*, 103(4), 177–179.
- [2] Samuel CA, Ebenezer I. (2013). Exploratory study on the efficacy of reflexology. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 19(2), 57–62.
- [3] Jones J et al. (2012). Hemodynamic effect in reflexology. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 18(10), 925–935.
- [4] Hodges GJ et al. (2010). Cutaneous vascular responses. *Journal of Applied Physiology*, 106(2), 492–497.
- [5] Kim JH et al. (2011). Cortical effect of clapping. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 17(3), 223–228.
- [6] Berk LS et al. (2001). Neuroimmune modulation during laughter. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 7(2), 62–76.
- [7] van der Wal CN, Kok RN. (2019). Laughter-inducing therapies. *Social Science & Medicine*, 232, 473–488.
- [8] Chikako H et al. (2014). Lymphatic pumping and immune response. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 18(2), 235–241.
- [9] Gonot-Schoupinsky F, Garip G. (2019). Laughter and humour for health in older adults. *European Journal of Integrative Medicine*, 32, 101002.