



### सुख प्राप्तिका साधनहरू

मानसिक आघात, हिंसा, मौसम, आहार, वातावरण, दैनिक समाचार, र जीवनका चुनौतीहरूद्वारा शरीर, मस्तिष्क तथा मनोभावको स्वास्थ्य निरन्तर रूपमा प्रभावित हुन्छ। केही सरल प्राचीन उपचारात्मक युक्ति प्रयोग गरेर, हाम्रो वरिपरि जे भइरहेको भए तापनि, हामीले आफूलाई शान्ति र सुखका साथ जीवन जिउन समर्थ बनाउन सक्छौं। तलका क्यापासिटार व्यायामहरू हामीलाई शक्तिहीन, अस्तव्यस्त वा उदास महसुस भइरहेको बेला प्रयोग गर्नका लागि हुन्। यी साधनहरू हामी सबैका लागि हुन्, चाहे हामी मानसिक आघात परेर पनि जीवन जिइरहेका होऔं, अरूहरूसँग काम गरिरहेका स्याहारकर्ता होऔं वा दैनिक जीवनद्वारा अभिलुप्त तथा अत्यधिक थकित व्यक्ति होऔं। यी अभ्यासहरूलाई हाम्रो जीवन तथा जीवनशैलीको अभिन्न हिस्सा बनाउनु नै यसको चुनौती हो, जसले गर्दा यिनीहरू हाम्रो निश्चित आदत बन्नेछन् र जबजब हामी आघात पुऱ्याउने तनाव, थकान, उदास भाव वा सार गुमेको अनुभव गर्छौं तब यसलाई सहजै प्रयोग गर्न सक्छौं। कृपया यसको प्रतिलिपि बनाउनुहोस्, वितरण गर्नुहोस् र यसलाई आफू र अरूहरूको साथमा प्रयोग गर्नुहोस्। हाम्रा म्यानुअलहरू र वेबसाइट [www.capacitar.org](http://www.capacitar.org) मा अन्य थप अभ्यास र सिद्धान्त उपलब्ध छ।

### श्वासक्रिया

श्वास जीवनको स्रोत हो, जसले शरीर, मस्तिष्क र समग्र व्यक्तिलाई पोषित गर्नको लागि तन्तु तथा कोषहरूमा ताजा उर्जा ल्याउँछ। जब हामी श्वास बाहिर फाल्छौं, तब सञ्चित तनाव र विषालु तत्वहरू बाहिर निस्कन्छन्। तनावपूर्ण समयमा श्वासक्रिया गर्नु तपाईंको शरीरमा संचित तनावलाई छोड्ने एउटा प्रभावकारी तरीका हो। कुनै कठिन क्षणमा केही लामो श्वास लिनाले हामीले त्यस परिस्थितिलाई कसरी सम्हाल्छौं भन्ने कुरालाई पूर्ण रूपमा परिवर्तन गर्न सक्छ। प्रकाश वा प्राकृतिका छविहरूका साथमा श्वासक्रिया गर्नाले शान्ति, निश्चिन्तता र ध्यानका भावनाहरूलाई प्रवर्द्धन गर्न सक्छ।

- **पेटद्वारा श्वासक्रिया** आरामले अडेस लगाएर बसनुहोस् र आँखा बन्द गर्नुहोस्। लामो श्वास लिनुहोस् र सबै चिन्ता र विचारहरूलाई छोड्दै आफूलाई केन्द्रीभूत गर्नुहोस्। आफ्ना हातहरूलाई आफ्नो पेटमा राख्नुहोस्, नाकबाट गहिरो श्वास लिनुहोस् र हावा शरीर हुँदै तपाईंको पेटमा तपाईंको केन्द्रबिन्दुमा गइरहेको कल्पना गर्नुहोस्। तपाईंको पेटमा बलुनमा जस्तैगरी हावा भरिएको कल्पना गर्नुहोस्। केही क्षणको लागि आफ्नो श्वासलाई रोक्नुहोस् र त्यसपछि आफ्नो पेटका मांसपेशीहरूलाई संकुचित गर्दै, आफ्नो शरीरमा भएको सम्पूर्ण तनावलाई छोड्दै बिस्तारै आफ्नो मुखबाट श्वास छोड्नुहोस्। पेटद्वारा श्वासक्रिया गर्न केही मिनेटको लागि जारी राख्नुहोस्। तपाईंको मस्तिष्कमा विचारहरू आएमा, हावा आफ्नो शरीर भित्र र बाहिर गइरहेको कल्पना गर्दै तिनीहरूलाई बिस्तारै छोड्नुहोस्।
- **प्रकृतिमा श्वासक्रिया** प्रकृति स्वास्थ्यलाभ र प्रारम्भिक शिक्षाको एक उत्कृष्ट स्रोत हो। पाउ जमीनमा राखेर आफ्नो पाउलाई पृथ्वी भित्र गाढिएका लामा जराहरूको रूपमा कल्पना गर्दै लामो सास फेर्नुहोस्। श्वासद्वारा पृथ्वीको उर्जा लिनुहोस्, र तनाव, चिन्ता र पीडालाई श्वासद्वारा बाहिर फाल्नुहोस्।

### ताइ चि उर्जा व्यायामहरू

#### झुल्ने चाल

खुट्टालाई काँधको लम्बाइमा फट्याएर, हातलाई छेउमा राखेर उभिनहोस्। कुर्कुच्चाहरूलाई माथि उठाउनुहोस् र हल्केलाहरूलाई माथितिर फर्काएर आफ्ना हातलाई छातीको तहमा ल्याउनुहोस्। हल्केलाहरूलाई तलतिर फर्काउनुहोस् र कुर्कुच्चाहरूलाई तल झार्दै आफ्ना हातलाई तलतिर लानुहोस् र झुलिएको जस्तो चालमा खुट्टाका औंलाहरूलाई उठाउनुहोस्। बिस्तारै अगाडि र पछाडि झुलिँदै, लामो सास फेर्दै यसलाई जारी राख्नुहोस्। हरेक चालमा आफ्नो काँधलाई तल झार्नुहोस्, हात र औंलाहरूलाई खुकुलो पार्नुहोस्। यो व्यायाम अबाध गतिमा बिस्तारै गर्नुहोस्। लामो सास फेर्नुहोस् र आफ्नो पाउ पृथ्वीमा सुरक्षित रूपमा गाढिएको कल्पना गर्नुहोस्। तपाईंले हात उठाउँदै गर्दा कल्पना गर्नुहोस् कि तपाईंले शरीर र मस्तिष्कमा आफूलाई सफा गर्न र भर्नको लागि स्वास्थ्यलाभ गराउने उर्जा ल्याउँदै हुनुहुन्छ। मानसिक आघात र उदासीनताको लागि यो एकदमै लाभकारी चाल हो।

#### प्रकाशको बौछार

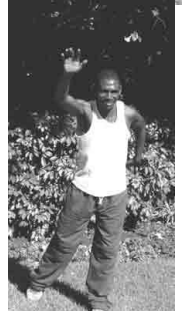
बायाँ खुट्टालाई अगाडि राखेर, आफ्ना हातलाई माथितिर उठाउँदै टाउको माथि पुऱ्याउनुहोस्, र आफूलाई प्रकाशको बौछार गरे जस्तैगरी तिनीहरूलाई तल ल्याउनुहोस्। उर्जाले तपाईंलाई सफा गरिरहेको र भरिँदै गएको महसुस गर्नुहोस्। दायाँ खुट्टालाई अगाडि राखेर, यसलाई दायाँपट्टी दोहोऱ्याउनुहोस्। श्वासद्वारा प्रकाशको बौछारलाई भित्र लिनुहोस्, अनि त्यसपछि श्वास छोड्नुहोस् र तपाईं अन्तर्निहित कुनैपनि नकारात्मकतालाई निस्कन दिनुहोस्। प्रकाशले तपाईंलाई सफा र शुद्ध पारिरहेको महसुस गर्नुहोस्। उदास वा विगतका घाउ वा मानसिक आघातसँग जुझिरहेका मानिसहरूको लागि यो अतिउपयुक्त हुन्छ।

#### विगतलाई छोड्ने र प्राप्त गर्न खुला रहने

बायाँ खुट्टालाई अगाडि राखेर, हल्केलाहरूलाई हल्का तलतिर मोडेर आफ्ना हातलाई हल्का गुम्बज आकारमा बाहिर तर्फ लैजानुहोस्, र तपाईं अन्तर्निहित तनाव, नकारात्मकता, र हिंसालाई निस्कन दिनुहोस्। श्वास मार्फत शान्ति र स्वास्थ्यलाभलाई भितर लिँदै हल्केलाहरूलाई माथितिर फर्काउनुहोस् र तिनीहरूलाई पुनः छाती तर्फ ल्याउनुहोस्। दायाँ खुट्टालाई अगाडि राखेर दोहोऱ्याउनुहोस्। पीडा र हिंसालाई श्वास मार्फत छोड्नुहोस्। श्वास मार्फत शान्ति र स्वास्थ्यलाभ भित्र लिनुहोस्।

#### हावामा उड्ने

बायाँ खुट्टालाई अगाडि राखेर, बायाँ हातलाई माथितिर उठाएर, हावामा पौडनुहोस् वा उड्नुहोस्। हात र काँध खुकुलो पार्नुपर्छ र चाल निर्बाध र हल्का हुनुपर्छ। दायाँ खुट्टालाई अगाडि राखेर, दायाँ हातलाई माथितिर उठाएर यो चाल दोहोऱ्याउनुहोस्। तपाईंका सबै बोझलाई छोड्दै, हल्का, जीवन्त र सवतन्त्र महसुस गर्दै हावामा निर्बाध रूपमा उड्नुहोस्। तपाईंको जीवन र स्वास्थ्यलाभको लागि सबै सम्भावनाहरू प्रति आफ्नो हृदयलाई खुला राख्नुहोस्। ढाड, काँध र टाउकोको दुखाइबाट छुटकारा पाउनको लागि यो राम्रो हुन्छ।



## भावनाहरूलाई व्यवस्थित गर्न औँला समाले

निम्न अभ्यास प्रत्येक औँलालाई समातेर भावनाहरूसँग जुड्ने एउटा सामान्य तरीका हो। मनोभाव तथा भावनाहरू शरीर र मस्तिष्कमा यताउति गरिरहने उर्जाका तरङ्गहरू जस्तै हुन्। प्रत्येक औँला हुँदै कुनै एक अंग प्रणाली र सम्बन्धित मनोभावहरूसँग सम्बद्ध उर्जाको धारा वा मार्ग (मेरिडियन) प्रवाह हुन्छ। गहिरो वा अत्यधिक भावनाहरूको कारणले उर्जा टालिन वा दबन सक्छ, र फलस्वरूप शरीरमा पीडा वा सङ्कुलन हुन्छ। प्रत्येक औँलालाई समात्दै लामो सास फेर्नाले भावनात्मक तथा शारीरिक मुक्ति तथा स्वास्थ्यलाभ प्राप्त हुन सक्छ।

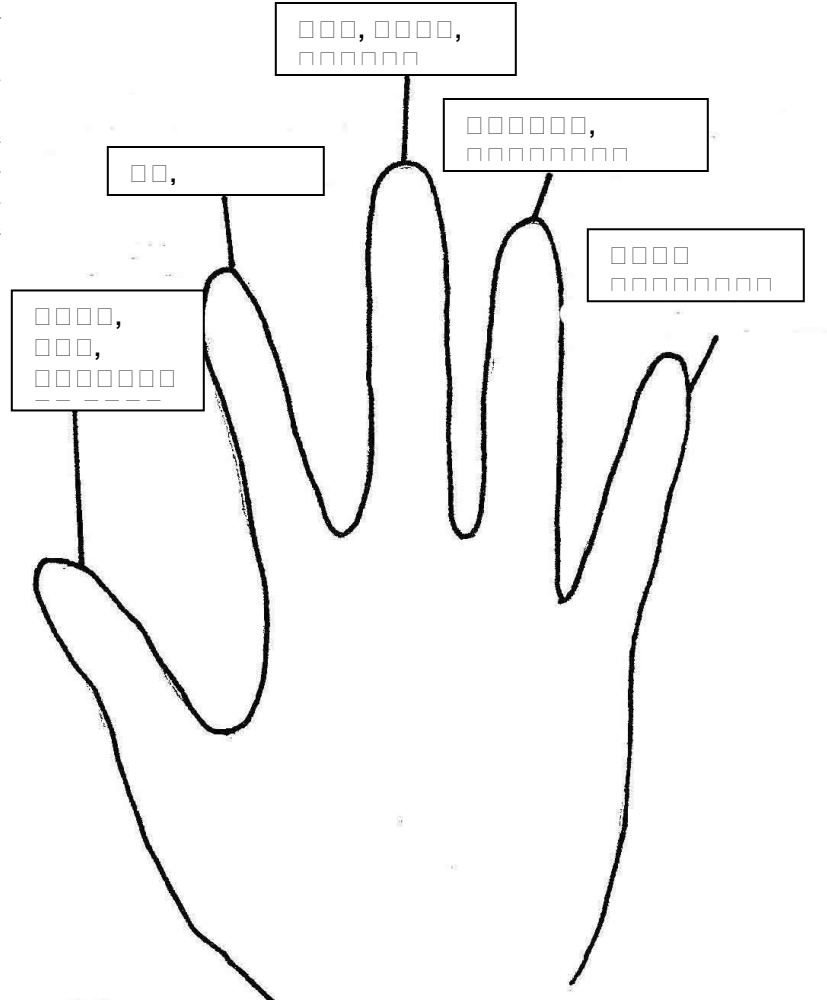
औँला समाले क्रिया दैनिक जीवनमा प्रयोग गर्न सकिने एकदमै उपयोगी साधन हो। कठिन तथा चुनौतीपूर्ण अवस्थाहरूमा जब आँसु, रिस वा चिन्ता उत्पन्न हुन्छ, तब औँला समातेर शान्ति, ध्यान र निश्चिन्तता लयाउन सकिन्छ जसले गर्दा उपयुक्त प्रतिक्रिया जनाउन वा कदम चाल्न सकिन्छ। यो अभ्यास संगीत सुन्दै विश्रान्तिको लागि पनि गर्न सकिन्छ, वा दिनमा झेलेको समस्याहरूबाट मुक्त हुन वा शरीर मस्तिष्कमा शान्तिको गहिरो आभास ल्याउनको लागि सुत्न जानु अगाडि गर्न सकिन्छ। यो अभ्यास आफैमा वा अरु व्यक्तिमा गर्न सकिन्छ।



### औँला समाले अभ्यास:

प्रत्येक औँलालाई अर्को हातले 2-5 मिनेट समात्नुहोस्। यो अभ्यास तपाईंले दुईमध्ये कुनैपनि हातमा गर्न सक्नुहुन्छ। लामो श्वास लिनुहोस्; आफू भित्र रहेको गहिरो वा अशान्त भावना वा मनोभावहरूलाई पहिचान र स्वीकार गर्नुहोस्। बिस्तारै श्वास छोड्नुहोस् र जान दिनुहोस्। भावनाहरू तपाईंको औँला हुँदै जमीनतिर बगिरहेको कल्पना गर्नुहोस्। सामञ्जस्य, शक्ति र स्वास्थ्यलाभको बोधलाई श्वासद्वारा भित्र लिनुहोस्। र विगतका भावना र समस्याहरूलाई छोड्दै बिस्तारै श्वास छोड्नुहोस्।

तपाईंले प्रत्येक औँला समात्दा प्रायः तपाईंले सपन्दन भइरहेको आभास गर्न सक्नुहुन्छ किनभने उर्जा र भावनाहरू यताउता गरिरहेका हुन्छन् र सन्तुलित हुन्छन्। तपाईंले अरु कसैको औँला समात्तिदिन सक्नुहुन्छ जो क्रोधित वा चिन्तित छ। रोइरहेका वा झर्कोफर्को गरिरहेका भर्खरका बच्चाहरूको लागि यो औँला समाले क्रिया एकदमै उपयोगी हुन्छ, वा यसलाई भयभीत, व्यग्र, बिरामी वा मृत्युको नजिक रहेका मानिसहरूमा प्रयोग गर्न सकिन्छ।



## भावनात्मक स्वतन्त्रता टेकिनक—EFT

भावनात्मक स्वतन्त्रता टेकिनक (EFT), जसको विकास गेरी क्रेग (Gary Craig), पि एच डी, ले गर्नुभएको थियो, यो गहिरा भावनाहरू, डर, व्यग्रता, भावनात्मक पीडा, रिस, आघात पुऱ्याउने खालका स्मृतिहरू, भय र कुलतहरूको अवरोध हटाउन र निको पार्नको लागि, र साथमा टाउको दुख्ने र समय शरीरको दुखाइ जस्ता शारीरिक लक्षण र पीडालाई कम गर्नको लागि धेरै उपयोगी हुन्छ। यो टेकिनक शरीर, मस्तिष्क र भावनाहरूको उर्जा प्रवाह क्षेत्र सिद्धान्त, र साथमा पूर्वीय चिकित्साको मेरिडियन सिद्धान्तमा आधारित छ। समस्याहरू, मानसिक आघात, व्यग्रता र पीडाको कारणले गर्दा शरीरको उर्जा प्रवाह टालिन सक्छ। उर्जाको धारा वा मार्ग (मेरिडियन) सँग जोडिएका एक्जुप्रेसर विन्दुहरूमा ट्याप गर्नाले वा थिचाले सङ्कुलित ठाउँहरूमा टलिएको उर्जालाई यताउता गर्न र शरीरमा र मानिसक तथा भावनात्मक क्षेत्रमा उर्जाको स्वस्थ प्रवाहलाई प्रवर्द्धन गर्नमा मद्दत पुन सक्छ।

(गेरी क्रेग (Gary Craig), पि एच डी, को अनुमतिमा रूपान्तरित गरिएको भावनात्मक स्वतन्त्रता टेकिनक।)

### EFT को अभ्यास:

#### 1. सम्बोधन गर्न कुनै मामिला सोच्नुहोस् र आफ्नो व्यग्रताको स्तर मापन गर्नुहोस्:

कुनै समस्या, चिन्ता, भय, व्यग्रता, आघात पुऱ्याउने स्मृति वा नकारात्मक आत्म अवधारणालाई सम्बोधन गर्न छान्नुहोस्। 0—10 को मापक प्रयोग गरेर, तपाईंले उक्त मामिलाको बारेमा सोच्दा तपाईंलाई महसुस हुने व्यग्रताको स्तर मापन गर्नुहोस्। (0 को मतलब कुनै व्यग्रता छैन, 10 को मतलब व्यग्रताको स्तर अत्यधिक उच्च छ)। यदि सङ्ख्याद्वारा परिमाण निर्धारित गर्न वा मापन गर्न गाह्रो हुन्छ भने, सामान्य मापक प्रयोग गर्नुहोस् जस्तै: (छैन, थोरै, मध्यम, धेरै) वा (ठूलो देखि सानो) वा (अग्लो देखि होचो)।

#### 2. एक्जुप्रेसर विन्दुहरूलाई क्रमसँग 7-9 पटक ट्याप गर्नुहोस्:

लामो सास फेर्नुहोस् र चोरी वा बीचको औंला प्रयोग गरेर 7 देखि 9 पटक ट्याप गर्नुहोस्।

- आँखीभौँसुरु हुने ठाउँभन्दा माथि रहेको विन्दु 1
- आँखीभौँको छेउमा रहेको विन्दु 2
- आँखाको पुतलीभन्दा तलको हड्डीमा रहेको विन्दु 3
- नाक मुनि रहेको विन्दु 4
- ओँठको मुनि च्यापुमा रहेको विन्दु 5
- काखीभन्दा तल रहेको विन्दु (लगभग 4 इन्च तल) 6
- काँधको हाड मुनि र छातीको हाड छेउमा तहेको विन्दु 7

#### 3. हातको छेउपट्टी रहेको विन्दु A मा ट्याप गर्नुहोस् र भन्नुहोस्:

हातको छेउपट्टी रहेको पोलारिटी रिभर्सल विन्दु A मा ट्याप गर्नुहोस् र 3 पटक यसो भन्नुहोस्:

"मलाई यो समस्या भए तापनि, म ठीक छु, म आफूलाई स्वीकार्छु।"

(शब्दलाई संस्कृति वा व्यक्तिको उमेर अनुसार समायोजन गर्न सकिन्छ।)

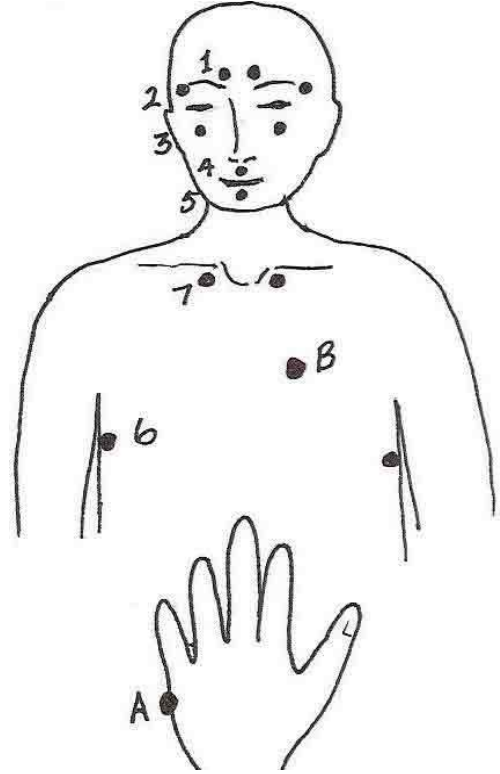
#### 4. #2 र #3 मा उही क्रम दोहोऱ्याउनुहोस्

व्यग्रताको स्तर 0-2 मा नझर्दासम्म यो क्रमलाई दोहोऱ्याइरहनुहोस्।



#### 5. थिलथिलो ठाउँ B लाई माड्नुहोस्:

छातीको बायाँपट्टी, बायाँ कोलार हड्डीबाट लगभग 3 इन्च तल र छातीको हाडभन्दा 2-3 इन्च पर रहेको थिलथिलो ठाउँलाई माड्नुहोस् वा थिच्नुहोस्।



## धारणहरू

यो अभ्यासमा विभिन्न सरल उर्जा धारणहरू समावेश छन् जसलाई व्यग्रता, भावनात्मक वा शारीरिक पीडा, आघात पुऱ्याउने स्मृतिहरू, गहिरा भावनाहरू, जस्तै रिस वा डर, अनिद्रा र गहिरा विश्रान्तिको लागि आफूमा वा अरू व्यक्तिमा गर्न सकिन्छ। हाप्रो हातको उर्जाको माध्यमबाट शरीर, मस्तिष्क र भावनामा प्रगाढ शान्ति, सामञ्जस्य र स्वास्थ्यलाभ ल्याने क्षमता हामीसँग छ। यो अभ्यास आफूमा वा अरू व्यक्तिमा प्रयोग गरिने भएकोले, मन-मस्तिष्कमा शान्ति, प्रकाश र विशालताको गहिरा बोध धारण गर्नुहोस्। सक्दो नकारात्मकतालाई मुक्त गर्न सहायता गर्नको लागि साथमा पेटद्वारा गहिरा श्वासक्रिया गर्दै, यी प्रत्येक धारणहरू केही मेनिटसम्म गर्न सकिन्छ। स्पर्श एकदमै हलुका हुन्छ, र यदि कसैले पीडा वा उत्पीडनको इतिहासको कारणले गर्दा स्पर्शबाट डराउँछ भने, यी धारणहरूलाई शरीरलाई स्पर्श नगरिकन उर्जा प्रवाह क्षेत्रमा गर्न सकिन्छ। अरू व्यक्तिलाई स्पर्श गर्न आवश्यक हुने कुनैपनि घभ्यास गर्दा सधैं अनुमति माग्नुहोस्।

### प्रभामण्डल धारण



### शिर धारण

एउटा हातले हल्का तरीकाले शिरको माथिल्लो भागमा निधारमा पक्डनुहोस्; अर्को हातले तालुको आधार भाग पक्डनुहोस्। हातको उर्जा मस्तिष्कको स्मृति र भावनाहरूसँग सम्बन्धित भागहरूसँग जोडिन्छ।

### मुकुट धारण

दुवै हातको बूढी औँलाले एकसाथ शिरको शीर्ष भागमा मुकुटको केन्द्रीय भागलाई जोड्छ। औँलाका टुप्पाहरूले हल्कासँग निधार माथीको क्षेत्रमा स्पर्श गर्छ। गहिरा श्वासक्रियाको साथमा यो धारणलाई भावनात्मक मुक्तिमा सहायता गर्नको लागि विभिन्न शरीरक्रिया तौर-तरीकाहरूमा प्रयोग गरिन्छ।



### हाँध धारण

हातहरूलाई हल्कासँग काँधमा राख्नुहोस्, जुन व्यग्रता, अधिक भार वा जीवनका भारहरूसँग सम्बन्धित भाग हो।

### मुटु धारण

एउटा हातलाई छाती माथी छातीको हाडमा राख्नुहोस्। अरको हातले ढाडमा मुटु रहेको ठाउँको ठीक पछाडि स्पर्श गर्नुहोस्। मुटुको क्षेत्रमा प्रायः भावनात्मक पीडा, विगतका घाउहरू, शिक र आक्रोश धारण भएर बसेका हुन्छन्। लामो सास फेर्नुहोस् र मुटुको पीडा जमीनतिर बगिरहेको कल्पना गर्नुहोस्। तपाईंले यो धारणलाई व्यक्तिको सीमाहरूलाई आदर गर्दै शरीरबाट केही इन्ड पर्पनि गर्न सक्नुहुन्छ।

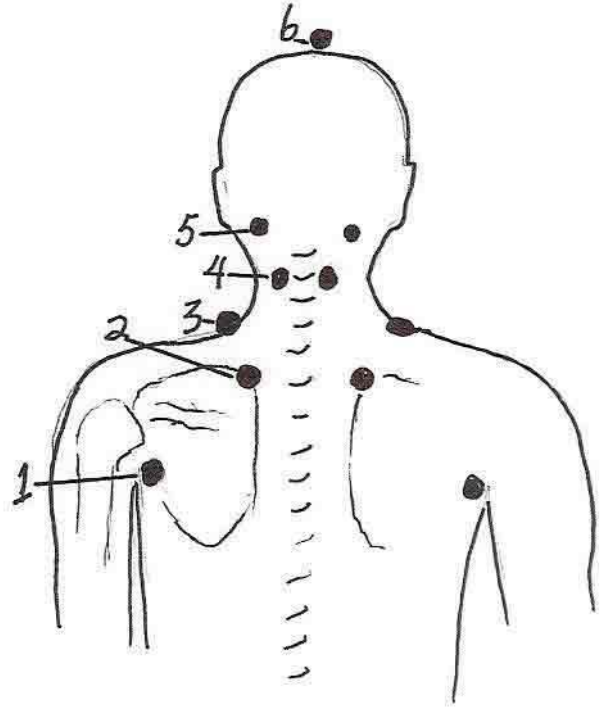


समापन गर्न, उर्जा प्रवाह क्षेत्रलाई हातद्वारा हल्कासँग टकटक्याउनुहोस्। व्यक्तिलाई जमीनमा राखेर खुट्टाको शीर्ष भागलाई पनि धारण गर्न सकिन्छ।

## टाउको घाँटी काँध मुक्ति

यस एक्यूप्रेसर कार्यले ढाडको माथिल्लो भाग, काँध, घाँटी र टाउकोमा हुने पीडा, तनाव र रक्त सञ्चयलाई मुक्त गर्दछ। मानसिक आघात र तनाव भएमा, ऊर्जा सधैँ काँध, घाँटी र टाउकोमा अवरूद्ध हुन्छ। धेरैजसो ऊर्जा च्यानलहरू वा मेरिडियनहरू यस क्षेत्र हुँदै प्रवाह हुन्छन् जसको कारणले केही मानिसहरूमा तनावको "बोतल नेक" को परिणाम आउँछ। यस कार्यलाई स्वयंमा वा अर्को व्यक्तिमा बसेर वा अनुहारलाई माथि फर्काएर आरामपूर्वक सुतेर गर्न सकिन्छ। यदि रातमा चिन्ता भएमा वा जब कोही निदाउन सक्दैनन् भने यो धेरै राम्रो कार्य हो। यदि यो अर्को व्यक्तिद्वारा गराइएमा, तपाईं स्पष्ट सीमा राख्न निश्चित हुनुहोस् र यदि तपाईंले उनीहरूको ऊर्जा आफ्नो हातहरूमा आएको महसूस गर्नुहुन्छ भने त्यो हातहुँदै पृथ्वीमा प्रवाह हुन सक्छ भनी कल्पना गर्नुहोस्। औंलाको टुप्पोहरूलाई हल्का मोडेर, प्रत्येक बिन्दुका सेटहरू (1-6) लाई 1 देखि 2 मिनेटसम्म वा ऊर्जा पल्स खाली, बलियो वा प्रवाह नभएसम्म थिच्नुहोस्। बिन्दुहरू प्रायः संवेदनशील हुन्छन्। कार्यको दौरान तपाईंले ऊर्जा माथि र गहिरो श्वास फेर्दा टाउको भन्दा माथि प्रवाह भएको कल्पना गर्न सक्नुहुन्छ। कार्य समाप्त गर्नको लागि तपाईंलाई जमीनमा राख्न तपाईंको खुट्टा जमीनमा गाडिएका छन् भनी कल्पना गर्नुहोस्। यदि अर्कोमाथि कार्य गरिरहनुभएको छ भने, उनीहरूलाई जमीनमा राख्न तपाईंले उनीहरूको खुट्टाको माथिल्लो भागलाई केही क्षणको लागि उठाउन सक्नुहुन्छ।

(अमिनाह रहिम तथा लोना टीगार्डेन (Aminah Raheem र Iona Teegarden) को कामबाट संयोजित।)



बिन्दुहरूका सेटहरू:

1. काँधको जोर्नीको पिँधभन्दा एक इन्च बाहिर जहाँ पाखुराले शरीरमा जोडिन्छ।
2. मेरूदण्ड केन्द्रबाट करिब 2 इन्च टाढा काँध ब्लेडको भित्री वक्रको माथि।
3. काँधको माथि ट्रापेजियस मांसपेशीको घाँटीको आधारमा।
4. मेरूदण्डको कुनैपनि भागको मांशपेशीहरूको संग्रहमा घाँटीको बीचमा।
5. टाउकोको छेउको खप्परको आधारमा रहेको खाली भाग।
6. टाउकोको माथिको बीच भागमा।

समाप्त गर्न:

खुट्टाको टुप्पोलाई जमीनमा राख्नको लागि पक्रिरहनुहोस् वा यदि स्वयंमा गरिरहनु भएको छ भने

खुट्टाहरू जमीनमा गाडिएको कल्पना गर्नुहोस्। गहिरो श्वास लिनुहोस्

र शरीर, दिमाग र भावनाहरूमा शान्ति र तालमेल महसूस गर्नुहोस्।

मानसिक चिन्ता

यी एक्यूप्रेसर बिन्दुहरू शान्ति र सुखको महसुस गर्न मानसिक चिन्ता र भावनात्मक भारहरूका लागि हुन।



टाउकोको मुकुट

टाउकोको माथि हल्कासाँग छुनुहोस्। यस क्षेत्रको रेखामा तीनवटा एक्यूप्रेसर बिन्दुहरू छन्।

आँखीभुईँको बीचको निधार

एउटा हातको औंलाको टुप्पाले निदारसँग नाक जोडिने आँखीभुईँको बीचको सम्वेदनशील भागमा छुनुहोस्।

टाउकोको छेउमा रहेको खप्परको आधार

औंलाहरूलाई जोड्नुहोस्, आफ्नो हातहरूलाई आफ्नो टाउको पछाडि राख्नुहोस् र बुढी औंलाहरूले खप्परको आधारको बायाँ र दायाँ भागको दुईवटा बिन्दुमा मांसपेशीहरू र हड्डीहरूको बीचको भागमा थिच्नुहोस्।



चिन्ता, संकट र विद्वल

बाह्य नाडीमा बिन्दु

सानो औंला हुँदै नाडीको चिराभन्दा बाहिर निशान बिन्दुमा थिच्नुहोस्।

काँधको माथि रहेको बिन्दु

दुवै हातको औंलाको टुप्पोले काँधको माथि रहेको बिन्दुहरूमा थिच्नुहोस्। यदि स्थिति आरामदायी छैन भने हातहरूलाई काँध छुनुहोस्।

सुनिएको स्थान

छातीको बायाँ भागमा कोलार हड्डीको 2-3 इन्च तल र स्टरनमको छेउमा 2 इन्चमा सुनिएको स्थान फेला पार्नुहोस्।

बेहोसी, संकट र उच्च रक्त चाप

यदि व्यक्ति बेहोस हुँदैछ वा संकटमा छ भने यस बिन्दुलाई आफूमा वा अर्कोमा प्रयोग गर्न सकिन्छ।

नाकको तल बिन्दु

तर्जनी औंलाको टुप्पो वा औंलाको जोडबाट, नाकको तल माथिल्लो ओठमा रहेको बिन्दुमा सिधा थिच्नुहोस्।

अनिद्रा

निदारमा बिन्दु साथै छातीको केन्द्रमा बिन्दु

निदारको बीचमा र छातीको बीचमा रहेको बिन्दुमा एकै समयमा थिच्नुहोस्।



## पाल डान गम (PAL DAN GUM)

पाल डान गम भनेको चीन र कोरियामा स्वास्थ्य, बल, लामो आयु र आध्यात्मिक सचेतना वृद्धि गर्न हजारौं वर्षदेखि प्रयोग गरिएका प्राचीन व्यायामहरूका श्रेणीहरू हुन्। व्यायामहरूले तनावबाट मुक्त गर्दछ र ऊर्जा च्यानलहरू वा शरीरको मध्य रेखालाई सन्तुलन गर्दछ। यदि नियमित रूपमा अभ्यास गरेमा तिनीहरूले भित्री अंगहरू र मध्य रेखाहरूलाई शुद्ध र रिचार्ज गर्दछ, रक्त संचार र शरीरका तरल पदार्थहरूलाई सुधार गर्दछ, मांसपेशीहरू र जोडहरूको लचिलोपना र लचकतालाई वृद्धि गर्दछ, आसन सुधार गर्दछ र धेरै दीर्घकालीन बिमारीलाई समाप्त गर्दछ। दिनलाई ध्यान केन्द्रित र ऊर्जाको साथमा सुरु गर्ने तरिका जस्तै बिहान पाल डान गमको अभ्यास गर्ने राम्रो समय हो। यी व्यायामहरू चिन्ता, दीर्घकालीन पीडा, मानसिक चिन्ता वा मानसिक आघात तनाव भएका मानिसहरूद्वारा दैनिक प्रयोग गर्नको लागि उत्कृष्ट छन्।

स्वर्गहरूलाई सहारा दिने

आफ्नो खुट्टालाई काँध जति फटाएर, हातहरूलाई छेउमा राखेर उभिनुहोस्। हत्केलालाई माथि उठाउदै श्वास तान्नुहोस्, बिस्तारै आफ्ना हातहरूलाई आफ्नो टाउकोभन्दा माथि उठाउनुहोस्। आफ्ना औंलाहरूलाई जोर्नुहोस् र आफ्नो हत्केलालाई माथि फर्काउनुहोस्। तपाईंको हातहरूले स्वर्गलाई छुएर सहारा दिइरहेका छन् झैं गरि खुट्टाको औंलामा उभिएर आकासतिर तन्किनुहोस्। तपाईं तन्किएको बेलामा माथि हेर्नुहोस्, यो आसनलाई केही सेकेन्डसम्म कायम राख्नुहोस्। त्यसपछि श्वास बाहिर फाल्नुहोस्, आफ्ना औंलाहरू छुट्टयाउनुहोस् र आफ्ना हातहरूलाई बिस्तारै तल ल्याउनुहोस्। 3 वा 4 पटक दोहोर्‍याउनुहोस्।

धनुष खोल्ने

आफ्नो खुट्टालाई काँधको चौडाइभन्दा धेरै फटाएर, तपाईं घोडामा बसेको झैं गरि घुँडालाई मोडेर उभिनुहोस्। आफ्नो नाडीहरू र हातहरूलाई आफ्नो छातीको अगाडि मोड्नुहोस्, बायाँ पाखुरालाई दायाँको अगाडि राखेर हातहरूलाई कम्नुहोस्। आफ्नो बायाँ हातको तर्जनी औंलालाई विस्तार गर्नुहोस् र तपाईंले धनुष बोकेको झैं गरि कल्पना गर्नुहोस्। आफ्नो बायाँ पाखुरालाई पूर्ण रूपमा विस्तार नगरेसम्म आफ्नो दायाँ हातले धनुषको डोरी तान्नुहोस्। आफ्नो टाउकोलाई बायाँ भागमा मोड्दा गहिरो श्वास फेर्नुहोस्। ऊर्जा औंलाको टुप्पोबाट स्पन्दित भइरहेको कल्पना गरि आफ्नो बायाँ तर्जनी औंलामा ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस्। दायाँ हातलाई बायाँको अगाडि राखेर आफ्ना पाखुराहरूलाई मोडेको आसनमा आफ्नो छातीमा राखि श्वास फेर्नुहोस् र धनुष छोड्नुहोस्। धनुषलाई दायाँ भागमा खोल्ने कार्य दोहोर्‍याउनुहोस्।

श्वर्ग र पृथ्वीलाई छुने

खुट्टालाई फटाएर, नाडीहरूलाई सौर्य प्लेक्ससको स्तरमा मोडेर उभिनुहोस्। श्वास तान्नुहोस् र हत्केलाले आकासलाई छोएर आफ्नो बायाँ पाखुरालाई टाउकोभन्दा माथि फैलाउनुहोस्। हत्केलाले जमीनमा छोएर आफ्नो दायाँ हातलाई आफ्नो ढाड पछाडि लम्नुहोस्। तपाईंले आकासमा धकेल्दा र जमीनमा छुँदा श्वास तान्नुहोस्। श्वास फेर्नुहोस् र सुरु स्थितिमा फर्किनुहोस्। आफ्नो दायाँ पाखुरालाई माथि तन्काएर यस समयमा व्यायाम दोहोर्‍याउनुहोस्। दुवै भागमा 3 वा 4 पटक दोहोर्‍याउनुहोस्।

आफ्नो पछाडि हेर्ने

खुट्टालाई फटाएर, घुँडालाई आराम दिएर, बायाँ हातलाई दायाँको अगाडि राखी पाखुरालाई आफ्नो छातीको अगाडि मोडेर उभिनुहोस्। आफ्ना पाखुराहरूलाई छेउ र पछाडि तान्दा, आफ्नो टाउकोलाई बिस्तारै बायाँ भागमा मोड्दा, सम्भव भएसम्म धेरै पछाडि फर्कदा गहिरो श्वास फेर्नुहोस्। तपाईंको हत्केलाले जमीनमा छुँदा तपाईंको छाती माथि र बाहिर वृत्ताकार हुन्छ। तपाईंले पछाडि हेर्दा आफ्नो पाखुरा, नाडी, घाँटी र आँखामा तनाव भएको महसुस गर्न सक्नुहुनेछ। श्वास फेर्नुहोस्, दायाँ हातलाई बायाँको अगाडि राकेर आफ्नो टाउको र पाखुरालाई सिधा स्थितिमा राख्नुहोस्। दायाँ भागमा मोड्ने कार्य दोहोर्‍याउनुहोस्। 3 वा 4 पटक दोहोर्‍याउनुहोस्।

कुम र टाउको हल्लाउने

खुट्टालाई काँधको चौडाइमा फटाएर, घुँडालाई आराम दिएर, हातहरूलाई आफ्नो कम्मरमा राखेर सिधा उभिनुहोस्। तपाईंको शरीरको तौल दुवै भागमा समान रूपमा वितरण हुन्छ। तपाईंले आफ्नो शरीरको माथिल्लो भागलाई बायाँतिर मोडेको बेलामा आफ्नो दायाँ भागमा तनाव भएको महसुस गर्दा गहिरो श्वास लिनुहोस् र फाल्नुहोस्। तपाईं कम्मर वक्रमा तन्किएको झैं बिस्तारै र ध्यानपूर्वक अगाडि, त्यसपछि दायाँ, त्यसपछि पछाडि तन्किनुहोस्। यो व्यायाम गर्दा स्वयंलाई धेरै तनाव नदिनुहोस्। तपाईं मूल आसनमा फर्किदा श्वास लिनुहोस्। श्वास फेर्नुहोस् र बायाँ भागबाट सुरु गरि 3 वा 4 पटक दोहोर्‍याउनुहोस्। त्यसपछि भाग परिवर्तन गर्नुहोस् र 3 वा 4 पटक दोहोर्‍याउनुहोस्।

मुट्टीद्वारा मुक्का हान्नुहोस् र कराउनुहोस्

खुट्टालाई फटाएर, घुँडालाई मोडेर उभिनुहोस्। हत्केलालाई माथि फर्काएर कम्मरको तहमा आफ्नो हातहरूको मुट्टी बनाउनुहोस्। श्वास तान्नुहोस्, आफ्नो आँखालाई फैलाउनुहोस्, र जब तपाईं श्वास बाहिर फेर्नुहुन्छ, आफ्नो मुट्टी परिवर्तन गर्दै आफ्नो बायाँ मुट्टीले सिधा अगाडि मुक्का हान्नुहोस् (त्यसपछि आफ्नो दायाँ) जसको कारणले पूर्ण रूपमा फैलाएको बेलामा उनीहरूले तल फर्केका हुनेछन्। तपाईंले आफ्नो मुट्टीले अगाडि हिकाँउदा, ठूलो "हो" आवाजको साथमा आफ्नो श्वास र भित्री तनाव छोड्नुहोस्। दायाँतर्फ फर्कनुहोस् र दोहोर्‍याउनुहोस्। बायाँतर्फ फर्कनुहोस् र पुनः मुक्का हान्नुहोस्। यो क्रमलाई अर्को तीन पटक तीन दिशामा दोहोर्‍याउनुहोस्।

सिंह झैं गर्जनुहोस्

सिंहको गर्जनसँगै समाप्त पार्नुहोस्। औंलाहरूलाई पन्जा बनाउनको लागि फैलाउदै हातहरूलाई बाहिर र छेउमा तान्नुहोस्। भयंकर गर्जनको साथमा अगाडि झुकेर, सबै मांसपेशीहरूलाई आफ्नो अनुहार र बड्गरामा तन्काएर हातहरूलाई अगाडि तान्नुहोस्। जब तपाईं चाल गर्नुहुन्छ तपाईं आफ्नो घाँटी र बड्गरामा दबिएका तनाव र शब्दहरूलाई मुक्त गर्न सक्नुहुन्छ भनी कल्पना गर्नुहोस्। गहिराइबाट आएको पूर्ण आवाजको साथमा गर्जनुहोस्।



## मानसिक आघात र निको पार्ने प्रवृत्ति

मानसिक चिन्ता, चिन्ता र मानसिक आघात तनावको उपचार गर्न विकास गरिएका धेरै नयाँ विधिहरू छन्। शरीरमा मानसिक आघातको प्रभाव अध्ययन गरिएका चिकित्सा व्यवसायीहरूले अहिले पहिचान गरेका छन् कि भाषा र अमूर्त सोचको लागि जिम्मेवार भएको "ज्ञानात्मक" मस्तिष्कबाट वा भावनाहरू र व्यवहारको सहज नियन्त्रणको लागि जिम्मेवार भएको "लिम्बिक वा भावनात्मक" मस्तिष्कबाट मानव मस्तिष्कको रचना भएको हो। भावनात्मक मस्तिष्कले धेरै जसो शरीरको शरीरविज्ञान, अटोनोमिक प्रतिक्रियाहरू र मनोवैज्ञानिक सुखलाई नियन्त्रण गर्दछ। स्थायीकरण र मानसिक आघात भएका व्यक्तिहरूको उपचार गर्न ज्ञानात्मक मनोचिकित्सा र औषधि साधारण विधिहरू हुन् तर धेरै मामिलाहरूमा पर्याप्त छैन न त यो धेरै संस्कृतिमा उपयुक्त नै छ। उहाँको पुस्तक *द इन्स्टिक्ट टु हिल (The Instinct to Heal)*, मा मनोवैज्ञानिक डेभिड सर्भेन-स्क्रिबर एम.डि. (2004), ले भन्नुहुन्छ कि "भावनात्मक विकारहरू भावनात्मक मस्तिष्कको दुष्क्रियाबाट आउँछ... उपचारको प्राथमिक कार्य भनेको भावनात्मक मस्तिष्कको 'पुनः प्रोग्राम' गर्नु हो जसको कारणले यसले विगतका अनुभवहरूमा प्रतिक्रिया जारी गर्नुको सट्टा वर्तमानलाई ग्रहण गर्दछ... भावनात्मक मस्तिष्क संग्राहक नभएको भाषा र कारणमा पूर्ण रूपमा निर्भर हुने पहुँचभन्दा शरीरमार्फत कार्य गर्ने र भावनात्मक मस्तिष्कलाई सिधा प्रभाव पार्ने विधिहरू प्रयोग गर्दा थप प्रभावकारी हुन्छ। भावनात्मक मस्तिष्कमा स्वयं-उपचारको लागि प्राकृतिक प्रक्रिया शामिल छन्: "उपचार गर्ने सहज प्रवृत्ति"। यो उपचार गर्ने सहज प्रवृत्ति भनेको शरीर, दिमाग र भावनाहरूमा सन्तुलन र सुख फेला पार्ने प्राकृतिक क्षमता हो।

क्यापासिटर: मानसिक आघात निको पार्ने एउटा लोकप्रिय शिक्षा पद्धती

मानसिक आघातमा काम गर्दा, क्यापासाइटका विधिहरूमा यस "आरोग्यताका लागि अन्तर्निहित शक्ति" लाई जागृत गराउने तथा सशक्तिकरण गर्ने कुराहरू पर्दछन्। प्रारम्भिक मानसिक आघातको अनुभव एकदमै जटिल हुने भएकाले, क्यापासाइटले व्यक्तिगत चिकित्सा पद्धतीको सट्टामा एउटा लोकप्रिय शिक्षा पद्धती प्रयोग गर्दछ, मानिसहरूलाई साधारण किसिमका शारीरिक सीपहरू दिएमा उनीहरू तनावबाट मुक्त रहन, आवेशहरू सम्हाल्न, र चूनौतीपूर्ण जीवनको बीचमा सन्तुलित भएर बाँच्न उक्त सीपलाई आफ्ना लागि प्रयोग गर्न सक्छन्। सन्तुलन र स्वस्थतामा फर्कनका लागि यस पद्धतीको मुख्य जोड ऐन्द्रिक रचनामा प्राकृतिक "अन्तर्निहित शक्ति" वा बुद्धिमत्ता हुनु रहेको छ। भित्र अन्तर्निहित शक्तिको स्फुटनका साथ-साथै शक्तिको प्राकृतिक प्रवाहको सुदृढीकरणको माध्यमबाट आरोग्यता प्राप्त हुन्छ। शक्तिको नवीकृत प्रवाहद्वारा व्यक्ति सन्तुलन र स्वस्थताको अवस्थामा फर्कन्छ।

स्वस्थ भएर बाँच्नु

स्वस्थ भएर बाँच्नु भनेको लक्षणहरूको स्थायीकरण वा मानसिक वा शारीरिक रोगबाट मुक्त हुनुभन्दा, स्वास्थ्यको नितान्त फरक अनुभव हो। "समाधान वा मुक्ति" शामिल, स्वास्थ्यको वैज्ञानिक विश्वदृष्टिको ठिक विपरीत, पूर्वी तथा आदिवासी जनजाति मोडलहरूमा स्वस्थता भन्ने चीज शरीर, दिमाग र भावनाको ऊर्जा र जीवन शक्तिमा रहेको अखण्डता र एकतामा आधारित छ। जब ऊर्जा शरीरका प्रणालीहरू तथा ऊर्जाका केन्द्रहरू हुँदै बिना अवरोध स्वतन्त्र रूपमा प्रवाह भइरहेको हुन्छ, तब व्यक्तिले असल स्वास्थ्य, भावनात्मक सन्तुलन, मानसिक स्पष्टता, र समग्र कल्याणको अनुभूति गर्दछ।

क्यापासिटर आकस्मिक टुल किटमा प्रस्तुत गरिएका अभ्यासहरूले, विगतका घाउहरूलाई निको पार्ने तथा व्यक्तिमा भएको भित्री शक्ति तथा ऊर्जाको पुनर्प्राप्तिका लागि टुलहरू प्रदान गर्दै, स्वस्थताको यस स्थितिलाई जागृत गराउन मद्दत गर्दछन्। यी अभ्यासहरू 26 देशका, थुप्रै विभिन्न संस्कृतिहरू भएका हजारौं मानिसहरूलाई प्रयोग गर्न लगाइएको छ। तिनीहरू मानसिक आघात तनाव भएका व्यक्तिहरू साथ-साथै अन्यहरूसँग काम गर्नेको स्वयं स्याहारको लागि उपयोगी छन्। यी अभ्यासहरूलाई पुनः सन्तुलन समाप्त पार्ने, भरिएको वा अत्याधिक ऊर्जा साथसाथै मूल ऊर्जा स्याहार तथा निर्माण गर्नको लागि मद्दत गर्न दैनिक जीवनको भागको रूपमा प्रयोग गर्नुपर्छ। ताइ चि, एक्युप्रेसर र श्वासकार्य जस्ता कार्यहरूको नियमित प्रयोगले टाउको दुखाइ, शरीरको पीडा, पेट विकासहरू, पखाला, अनिद्रा रोग, र दीर्घकालीन थकावटको रूपमा प्रकट गर्ने मानसिक आघात तनाव लक्षणहरू कम गर्नको लागि मद्दत गर्दछन्। तर यो शारीरिक वा मानसिक लक्षणहरूलाई मात्र कम गर्न पर्याप्त छैन। उपचारले व्यक्तिबाट, उनीहरूको सम्बन्धहरू, र उनीहरूको वातावरण हुँदै सेलुलर र शक्तिशाली तहहरूसम्म पूर्ण प्रणालीमा गहिरो परिवर्तन शामिल गर्दछ।

मानसिक आघात अनुभवलाई नियन्त्रण गर्ने तरीका वृद्धि र परिवर्तनको लागि मुख्य स्रोत हुनसक्छ। थप पूर्ण रूपमा बाँच्नको लागि विगतका घाउहरूलाई विवेकको रूपमा परिवर्तन गर्न सकिन्छ। त्यहाँ सन्तुलन र पूर्णतामा फिर्ती छ, व्यक्ति र समुदायको प्राकृतिक अवस्था। जब व्यक्तिहरू निको हुन्छन् उनीहरू मानव परिवारमा स्वास्थ्य र पूर्णता ल्याउनको लागि आफ्नो परिवार, समुदाय र टूलो विश्वमा पुनः सक्षम हुन्छन्।

अन्य संसाधनहरूका लागि, म्यानुअलहरू र अभ्यासहरूका CDहरू, हाम्रो क्यापासिटर वेबसाइट हेर्नुहोस् [www.capacitar.org](http://www.capacitar.org).

धर्तीमा नयाँ जीवन ल्याउन

मानव समुदाय पुनः सिर्जना गर्न

न्याय र शान्ति प्रदान गर्न

हाम्रा बालबालिकालाई सम्झिन

हामी को हौं भनी सम्झिन

हामी पृथ्वी र एकअर्कासँग

हाम्रा पुरखा र भविष्यका सबै प्राणीहरूसँग मिल्छौं।

हामी पृथ्वीको उपचार गर्न र सबै जीवनको पुनः स्थापनको लागि

समुदाय र अधिकारको

धेरै र विविध भावहरूका रूपमा एकअर्कासँग मिल्छौं।