

वेदमा आधारित सर्टिफाइड न्यूरोसाइकोलोजी ध्वनि स्नान कोच

VEDA-BASED CERTIFIED NEUROPSYCHOLOGY
OF SOUND BATH: COACH TRAINING MANUAL 2026

प्रशिक्षण म्यानुअल २०२६

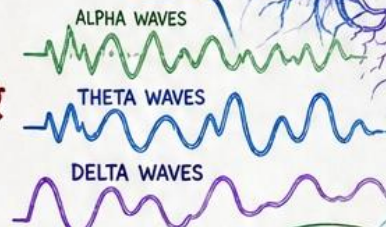


लेखक:

अथर्ववेदाचार्य नारायण घिमिरे

खाद्य तथा औषधि वैज्ञानिक
(Food & Drug Scientist), क्यानडा

Master the Sound, Heal the Soul.
Become a Veda-Based Certified
Sound Bath Coach.
Where Ancient Nada Brahma
Meets Modern Neuroscience.



ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ।
ॐ उयम्बकं यजामहे
सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम् ।
उर्वारुकमिव बन्धनान्
मृत्योर्मुक्षीय मामृतात् ॥
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

प्राचीन नाद ब्रह्म ज्ञान र आधुनिक स्नायुविज्ञानको अद्भुत संगम

A Unique Confluence of Ancient Nada Brahma Wisdom
and Modern Neuroscience

वेदमा आधारित सर्टिफाइड न्यूरोसाइकोलोजी ध्वनि स्नान कोच प्रशिक्षण म्यानुअल २०२६



वेदमा आधारित सर्टिफाइड न्यूरोसाइकोलोजी ध्वनि स्नान कोच

VEDA-BASED CERTIFIED NEUROPSYCHOLOGY
OF SOUND BATH: COACH TRAINING MANUAL

प्रशिक्षण म्यानुअल २०२६

पाँच मोड्युल व्यापक प्रशिक्षण म्यानुअल
(Five-Module Comprehensive Training Manual)

Master the Sound, Heal the Soul.

Become a Veda-Based Certified Neuropsychology of Sound Bath Coach.
Where Ancient Acoustic Wisdom Meets the Frontiers of Neuroscience.



लेखक:

अथर्ववेदाचार्य नारायण घिमिरे

खाद्य तथा औषधि वैज्ञानिक (Food & Drug Scientist), क्यानडा

प्राचीन वैदिक ध्वनि ज्ञान र आधुनिक स्नायुविज्ञानको अद्भुत संगम

A Unique Confluence of Ancient Vedic Sound Wisdom and Modern Neuroscience

वेदमा आधारित सर्टिफाइड न्यूरोसाइकोलोजी ध्वनि स्नान कोच प्रशिक्षण म्यानुअल २०२६

प्राचीन वैदिक ज्ञान र आधुनिक स्नायुविज्ञानको अद्भुत संगम

प्रकाशक:

Canadian Vedic Heritage, Toronto, Canada

प्रथम संस्करण: २०२६

म्यानुअल सप्रेम समर्पण

मेरो आत्मीय भाइ र अनन्य साथी ! त्यो भन्दा बढी मेरी प्यारी श्रीमती कल्पनाकी अत्यन्तै प्रिय अनुज,

अग्निदीप रिजाल (मातातीर्थ, काठमाडौँ; हाल: डेनमार्क)

जसको सामीप्यताले मात्रै पनि हामीलाई एउटा गहिरो सुरक्षा र गौरवको महसुस गराउँछ; जसको उपस्थितिमा जीवनमा ऊर्जा र आनन्दको एउटा छुट्टै लहर छाउँछ।

तिम्रो यही निःस्वार्थ सहयोग, निरन्तरको सद्भाव र आत्मियताले नै हाम्रो जीवनलाई अझ अर्थपूर्ण बनाएको छ। तिम्रो त्यही पवित्र सेही मनप्रति आदरभाव प्रकट गर्दै यो पुस्तक तिमीलाई नै सप्रेम समर्पण गर्दछौं।

अथर्ववेदाचार्य नारायण घिमिरे

खाद्य तथा औषधि वैज्ञानिक, क्यानडा।

विषयसूची (Table of Contents)

मोड्युल १: ज्ञानमीमांसात्मक संगम — वेद र न्यूरोसाइन्स भेट्दा

(The Epistemological Fusion)

मोड्युल २: न्यूरो-ध्वनि मेकानिज्म र जैव-यान्त्रिकी

(Neuro-Acoustic Mechanisms & Bio-Mechanics)

मोड्युल ३: न्यूरो-अन्तःस्रावी अक्ष - चक्र म्यापिङ

(The Neuro-Endocrine Axis (Chakra Mapping))

मोड्युल ४: निदान र बाउल छनोट प्रोटोकल

(Diagnostics & Bowl Selection Protocol)

मोड्युल ५: क्लिनिकल इन्टेक, विरोधाभास र सुरक्षा

(Clinical Intake, Contraindications & Safety)

परिशिष्ट क: व्यावहारिक कार्यान्वयन स्क्रिप्ट

(Practical Implementation Scripts)

परिशिष्ट ख: नेपाल अभ्यास सन्दर्भ

(Nepal Practice Context)

मोड्युल १: ज्ञानमीमांसात्मक संगम — वेद र न्यूरोसाइन्स भेट्दा

Module 1: The Epistemological Fusion (Veda Meets Neuroscience)

कथा (Storytelling):

"ब्रह्माण्डको सुरुवात एउटा ध्वनिबाट भयो।" यो कुरा हजारौं वर्षअघि वैदिक ऋषिहरूले भने। आज क्वान्टम भौतिकशास्त्रले पनि भन्छ: ब्रह्माण्डको हरेक कण कम्पन (Vibration) मा छ। जब हामी सिंगिङ बाउल बजाउँछौं, हामी वास्तवमा ब्रह्माण्डको मूल कम्पनसँग जोडिन्छौं।

प्राचीन नेपाल र तिब्बतका बौद्ध भिक्षुहरूले हजारौं वर्षदेखि यो ज्ञान प्रयोग गर्दै आएका छन्। तिनीहरूले ध्वनिलाई (Sound) चेतनाको द्वार (Gateway to Consciousness) को रूपमा प्रयोग गरे। आज, आधुनिक न्यूरोसाइन्सले यो प्राचीन ज्ञानलाई वैज्ञानिक प्रमाणद्वारा पुष्टि गरिरहेको छ।

वैदिक दृष्टिकोण (Vedic Perspective):

चारवेदमध्ये सबैभन्दा संगीतमय वेद सामवेद (Sama Veda) ध्वनिको उपचारात्मक शक्तिको मूल स्रोत हो। गन्धर्ववेद (Gandharva Veda) ले संगीत र ध्वनिलाई चिकित्साको रूपमा व्यवस्थित गरेको छ। नाद योग (Nada Yoga) ले ध्वनिमार्फत आत्मसाक्षात्कारको मार्ग प्रशस्त गर्छ।

संस्कृत ऋचा (Sanskrit Richa):

"नादेन व्यज्यते ज्योतिः, ज्योतिषा व्यज्यते नादः"

— सङ्गीत रत्नाकर

नेपाली अर्थ: नाद (ध्वनि) ले ज्योति (प्रकाश/चेतना) लाई प्रकट गर्छ, र ज्योतिले नादलाई प्रकट गर्छ। अर्थात् ध्वनि र चेतना एक अर्काका पूरक हुन्।

संस्कृत ऋचा (Sanskrit Richa):

"ॐ इत्येकाक्षरं ब्रह्म"

— माण्डूक्य उपनिषद् १.१

नेपाली अर्थ: "ॐ" यो एक अक्षर नै ब्रह्म (परम सत्य) हो। सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड यही ध्वनिको अभिव्यक्ति हो।

नाद ब्रह्म (Nada Brahma): ब्रह्माण्ड नै ध्वनि हो:

वैदिक दर्शनअनुसार, सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड ध्वनिको अभिव्यक्ति हो। 'नाद ब्रह्म' (Nada Brahma)। यो अवधारणाले भन्छ कि सृष्टिको मूलमा ध्वनि (Sound/Vibration) छ। आधुनिक String Theory ले पनि यही भन्छ। ब्रह्माण्डका सबै कणहरू कम्पायमान तन्तुहरू (Vibrating Strings) हुन्।

आहत नाद र अनाहत नाद (Ahata & Anahata Nada):

वैदिक ध्वनि विज्ञानले दुई प्रकारको ध्वनि वर्णन गर्छ:

विशेषता	आहत नाद (Ahata Nada)	अनाहत नाद (Anahata Nada)
परिभाषा	बाह्य/ताडित ध्वनि (Struck Sound)	आन्तरिक/अताडित ध्वनि (Unstruck Sound)
स्रोत	सिंगिड बाउल, मन्त्र, संगीत	गहिरो ध्यानमा सुनिने आन्तरिक ध्वनि
Neural Pathway	Auditory Cortex → Thalamus → PFC	Default Mode Network → Self-awareness
Brain State	External stimulus processing	Internal homeostasis, deep meditation
उद्देश्य	मस्तिष्कलाई Alpha/Theta मा ल्याउने	आत्मसाक्षात्कार, मोक्ष
Sound Bath मा	बाउल बजाउने = Ahata	मौनमा पुग्ने = Anahata अनुभव

Sound Bath Therapy मा हामी आहत नाद (बाह्य ध्वनि - सिंगिड बाउल) प्रयोग गरेर मस्तिष्कलाई त्यस अवस्थामा पुर्याउँछौं जहाँ अनाहत नाद (आन्तरिक शान्ति) को अनुभव स्वतः हुन्छ। यो नै वैदिक ध्वनि चिकित्साको मूल सिद्धान्त हो।

पञ्च कोश र ध्वनि प्रवेश (Five Koshas & Sound Penetration):

तैत्तिरीय उपनिषद्अनुसार, मानव अस्तित्व पाँच तहमा (Five Sheaths/Koshas) बनेको छ। सिंगिड बाउलको ध्वनि यी सबै तहमा प्रवेश गर्छ:

कोश	अर्थ	ध्वनिको प्रभाव	न्यूरोसाइन्स मेकानिज्म
अन्नमय कोश	भौतिक शरीर (Physical Body)	कोशिकीय कम्पन, तनाव मुक्ति	Mechanotransduction - Nitric Oxide Release
प्राणमय कोश	ऊर्जा शरीर (Energy Body)	श्वासप्रश्वास नियमन, प्राण प्रवाह	ANS Regulation - Vagal Tone Increase
मनोमय कोश	मानसिक शरीर (Mental Body)	विचार शान्त, भावना सन्तुलन	DMN Deactivation - Reduced Rumination
विज्ञानमय	बुद्धि शरीर (Wisdom	अन्तर्दृष्टि,	Theta-Wave Hyper-plastic States

कोश	Body)	सृजनशीलता	
आनन्दमय कोश	आनन्द शरीर (Bliss Body)	परम शान्ति, एकत्व अनुभव	Neurological & Endocrine Homeostasis

स्नायुविज्ञानको प्रमाण (Neuroscience Evidence):

आधुनिक न्यूरोसाइन्सले ध्वनि चिकित्साको प्रभावकारिता प्रमाणित गरेको छ:

अध्ययन	वर्ष	मुख्य खोज
Goldsby et al.	2017	Singing bowl meditation ले tension, anger, fatigue, र depression मा significant reduction
Landry	2014	Sound meditation ले EEG coherence र mood state मा सुधार
Wahbeh et al.	2007	Binaural beat stimulation ले Theta brainwave power बढाउँछ
Trivedi et al.	2017	Tibetan singing bowls ले blood pressure र heart rate घटाउँछ
Porges	2011	Polyvagal Theory — low frequency sound ले vagal tone बढाउँछ

सन्दर्भ (Reference): Goldsby, T.L., et al. (2017). Effects of Singing Bowl Sound Meditation on Mood, Tension, and Well-being. Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine, 22(3), 401-406.

पञ्च कोश र ध्वनि प्रवेश (Five Koshas & Sound Penetration)

वैदिक कथा: ऋषि नादब्रह्मको शिक्षा

हजारौं वर्ष पहिले, हिमालयको कुशीमा बसेको एउटा आश्रममा ऋषि नादब्रह्म आफ्ना शिष्यहरूलाई ध्वनिको रहस्य सिकाउँदै हुनुहुन्थ्यो। एक दिन, उनका सबैभन्दा जिज्ञासु शिष्य देवव्रतले सोधे "गुरुदेव, सिंगिङ बाउल बजाउँदा मलाई शरीरभित्र गहिरो कम्पन महसुस हुन्छ, तर यो ध्वनि वास्तवमा कहाँसम्म पुग्छ?"

ऋषि नादब्रह्मले मुस्कुराउँदै भन्नुभयो ! "वत्स, तिमीले राम्रो प्रश्न सोध्यौ। आज म तिमीलाई तैत्तिरीय उपनिषद्को गहिरो ज्ञान सुनाउँछु। सुन ! मानव अस्तित्व एउटा प्याँज जस्तो हो । पाँच तह, एक भित्र अर्को। र सिंगिङ बाउलको ध्वनि? यो त्यो दिव्य तीर हो जसले पाँचै तह भेदेर भित्रको आत्मासम्म पुग्छ।"

पहिलो तह: अन्नमय कोश: भौतिक शरीर (Physical Body)

ऋषिले एउटा ढुंगा उठाएर नदीको पानीमा फाल्नुभयो। पानीमा तरंगहरू फैलिए गोलाकारबने। एक पछि अर्को। "हेर देवव्रत," ऋषिले भन्नुभयो, "जसरी ढुंगाले पानीमा तरंग उत्पन्न गर्छ, त्यसरी नै सिंगिङ बाउलको ध्वनिले तिम्रो शरीरका हरेक कोशिकामा कम्पन उत्पन्न गर्छ। तिम्रो शरीर ७०% पानी हो। ध्वनि पानीमा हावाभन्दा चार गुणा छिटो यात्रा गर्छ!"

दैनिक जीवनमा उदाहरण: जब तपाईं दिनभर कम्प्युटरमा काम गरेर घर आउनुहुन्छ, काँध जकडिएको, ढाड दुखेको, शरीर थकित हुन्छ। त्यसबेला सिंगिङ बाउल बजाउनुहोस्। ध्वनिको कम्पन तपाईंको माँसपेशीका कोशिकाहरूमा सिधै प्रवेश गर्छ। यो ठीक त्यस्तै हो जसरी गर्मीमा तातो पानीको टबमा बस्दा शरीर ढिलो हुन्छ। तर यहाँ पानी होइन, ध्वनि तरंगले काम गर्छ। वैज्ञानिक भाषामा यसलाई **Mechanotransduction** भनिन्छ। ध्वनि कम्पनले कोशिकाभित्र Nitric Oxide Release गराउँछ, रक्तनलीहरू फैलिन्छन्, तनाव मुक्त हुन्छ।

दोस्रो तह: प्राणमय कोश: ऊर्जा शरीर (Energy Body)

ऋषिले शिष्यलाई भन्नुभयो ! "अब आँखा बन्द गर र आफ्नो श्वासप्रश्वासमा ध्यान देऊ।" शिष्यले त्यसो गरे। ऋषिले बिस्तारै सिंगिङ बाउल बजाउन थाल्नुभयो। केही क्षणमा शिष्यको अनियमित र छिटो श्वास बिस्तारै गहिरो र लयबद्ध हुन थाल्यो।

"यो हो प्राणमय कोश!" ऋषिले भन्नुभयो। "ध्वनिले तिम्रो प्राण [जीवन ऊर्जा] लाई नियमित गर्छ। जसरी नदीको बहाव ढुंगाले रोक्दा अनियमित हुन्छ, तर ढुंगा हटाउँदा पुनः शान्त बग्छ, त्यसरी नै ध्वनिले तिम्रो प्राणको अवरोध हटाउँछ।"

दैनिक जीवनमा उदाहरण: तपाईंले कहिल्यकाहीं अनुभव गर्नुभएको होला। चिन्ता लाग्दा श्वास छोटो हुन्छ, छातीमा भारीपन आउँछ, हात-खुट्टा चिसो हुन्छ। यो प्राणमय कोशमा अवरोध हो। अब कल्पना गर्नुहोस् ! तपाईं सिंगिङ बाउलको नजिक बस्नुभयो। ध्वनिको लय तपाईंको Vagus Nerve (दशम कपाल तन्त्रिका) लाई stimulate गर्छ। जसरी remote control ले TV को channel बदल्छ, त्यसरी नै ध्वनिले तपाईंको nervous system लाई "Fight or Flight" बाट "Rest and Digest" मा switch गर्छ। वैज्ञानिक भाषामा यो **ANS Regulation : Vagal Tone Increase** हो। श्वास गहिरो हुन्छ, हृदय गति घट्छ, शरीरमा ऊर्जा प्रवाह सन्तुलित हुन्छ।

तेस्रो तह: मनोमय कोश: मानसिक शरीर (Mental Body)

ऋषिले भन्नुभयो "देवव्रत, तिम्रो मन कस्तो छ भन?" शिष्यले जवाफ दिए ! "गुरुदेव, मेरो मन बाँदर जस्तो भएको छ। एक डालीबाट अर्को डालीमा उफ्रिरहन्छ। भोलिको चिन्ता, हिजोको पछुतो, अनेकौं विचारहरू एकैपटक आउँछन्।" ऋषिले हाँस्दै भन्नुभयो। "यही हो मनोमय कोशको अवस्था! तर हेर! जब म यो बाउल बजाउँछु..." ऋषिले बाउल बजाउनुभयो। एक मिनेट... दुई मिनेट... तीन मिनेट। शिष्यको अनुहारमा शान्ति छाइरहेको थियो। "के भयो?" ऋषिले सोध्नुभयो। "गुरुदेव, बाँदर सुत्यो!" शिष्यले आश्चर्यमा भने।

दैनिक जीवनमा उदाहरण: तपाईंको मन दिनभर रेडियोको static noise जस्तो हुन्छ। "भोली meeting छ, bill तिर्नुपर्छ, बच्चाको exam छ, ऊ किन त्यसो बोल्थो..." । यो सबै मनोमय कोशको अशान्ति हो। अब सोच्नुहोस्! तपाईंले सिंगिङ बाउल बजाउनुभयो। ध्वनिले तपाईंको मस्तिष्कको "overthinking machine" **Default Mode Network (DMN)** लाई शान्त पार्छ। यो ठीक त्यस्तै हो जसरी कोठामा पंखा चलाउँदा बाहिरको traffic noise सुनिँदैन। ध्वनिले मनको noise mask गर्छ र **Rumination (दोहोरिने नकारात्मक विचार)** कम हुन्छ। मस्तिष्क Beta waves (चिन्ता) बाट Alpha-Theta waves (शान्ति) मा shift हुन्छ।

चौथो तह: विज्ञानमय कोश: बुद्धि/ज्ञान शरीर (Wisdom Body)

ऋषिले शिष्यलाई भन्नुभयो ! "अब सबैभन्दा गहिरो कुरा सुन। मनोमय कोशभन्दा पर विज्ञानमय कोश छ। यो बुद्धिको तह हो, विवेकको तह हो। यहाँ तिमी 'सोच्ने' मात्र होइन, 'जात्रे' हुन्छौ।" "तर गुरुदेव, ध्वनि यहाँसम्म कसरी पुग्छ?" शिष्यले सोधे। ऋषिले जवाफ दिनुभयो ! "जब ध्वनि पहिलो तीन तह पार गर्छ, शरीर शान्त, प्राण सन्तुलित, मन स्थिर हुन्छ। तब विज्ञानमय कोश जाग्न। यो त्यो क्षण हो जब तिमीलाई अचानक 'insight' आउँछ। समस्याको समाधान देखिन्छ, जीवनको अर्थ बुझिन्छ।"

दैनिक जीवनमा उदाहरण: तपाईंले कहिल्यैकाहीं अनुभव गर्नुभएको होला। shower मा, हिँड्दा, वा सुत्नु अघि अचानक कुनै समस्याको उत्तर दिमागमा आउँछ। यो विज्ञानमय कोश सक्रिय हुनु हो! सिंगिङ बाउलको गहिरो ध्वनि session पछि यो अनुभव बढी हुन्छ किनभने मस्तिष्कमा **Gamma-Theta Coupling** हुन्छ। गहिरो ध्यान (Theta) र उच्च बुद्धि (Gamma) एकसाथ सक्रिय हुन्छन्। Prefrontal Cortex र Posterior Cingulate Cortex बीचको connectivity बढ्छ। यो "Aha! moment" को neuroscience हो।

पाँचौं तह: आनन्दमय कोश — आनन्द शरीर (Bliss Body)

ऋषि शान्त भए। लामो समय मौन रहे। त्यसपछि बिस्तारै बोल्नुभयो ! "र सबैभन्दा भित्र... आनन्दमय कोश छ। यो शब्दमा वर्णन गर्न सकिँदैन। यो अनुभव गर्नुपर्छ।" "गुरुदेव, यो के हो?" शिष्यले कुतूहलमा सोधे। "यो त्यो अवस्था हो जहाँ तिमी र ब्रह्माण्ड एक हुन्छौ। जहाँ 'म' र 'तिमी' को भेद मेटिन्छ। जहाँ शुद्ध आनन्द मात्र छ। कुनै कारण बिनाको, कुनै शर्त बिनाको।"

दैनिक जीवनमा उदाहरण: तपाईंले कहिल्यैकाहीं अनुभव गर्नुभएको होला। सूर्यास्त हेर्दा, नवजात शिशुको मुस्कान देख्दा, वा गहिरो ध्यानमा। अचानक सबै चिन्ता हराउँछ, समय रोकिएजस्तो लाग्छ, भित्रबाट एउटा अवर्णनीय शान्ति र आनन्द उठ्छ। यो आनन्दमय कोशको झलक हो! गहिरो Sound Bath session मा जब ध्वनि ४०-४५ मिनेटसम्म निरन्तर बग्छ, केही व्यक्तिहरूले यो अवस्था अनुभव गर्छन्। मस्तिष्कमा **Endogenous DMT-like compounds** र **Endorphin cascade** सक्रिय हुन्छ, Gamma waves (२५-१००+ Hz) मा brain synchronize हुन्छ। यो "Unity Consciousness" को neurological signature हो।

NADA BRAHMA — THE UNIVERSE IS SOUND

Module 1: The Epistemological Fusion (Veda Meets Neuroscience)

VEDIC FOUNDATION

- Sama Veda (सामवेद)
Source of Sacred Sound Healing
- Gandharva Veda (गन्धर्ववेद)
Music Therapy Tradition

TWO TYPES OF SOUND

1. AHATA NADA (आहत नाद)

= Struck / External Sound



2. ANAHATA NADA (अनाहत नाद)

= Unstruck / Internal Cosmic Sound



FIVE KOSHAS PENETRATION



SOUND FROM SINGING BOWL

1. Annamaya Kosha (अन्नमय कोश)
Physical → Mechanotransduction
2. Pranamaya Kosha (प्राणमय कोश)
Energy → ANS Regulation
3. Manomaya Kosha (मनोमय कोश)
Mental → DMN Deactivation
4. Vijnanamaya Kosha (विज्ञानमय कोश)
Wisdom → Theta Waves
5. Anandamaya Kosha (आनन्दमय कोश)
Bliss → Homeostasis

NEUROSCIENCE BRIDGE

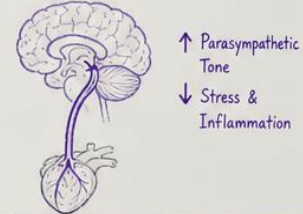
1. Auditory Cortex receiving Ahata sound



2. Prefrontal Cortex quieting (DMN off)



3. Vagus Nerve Activation



↑ Parasympathetic Tone
↓ Stress & Inflammation

4. Brainwave Shift

Beta → Alpha → Theta → Delta
(13-30 Hz) (8-12 Hz) (4-7 Hz) (0.5-4 Hz)

Deeper Coherence, Healing & Integration

EVIDENCE & RESEARCH

- Goldsby, T. L., et al. (2017) Music Medicine: A Proposed Paradigm for Neurologic Rehabilitation. *Frontiers in Human Neuroscience*, 11: 220.
- Landry, M., et al. (2014) Music enhances EEG coherence and mood state in healthy adults. *Psychology of Music*, 42(1), 32-48.

॥ नादेन व्यज्यते ज्योतिः ॥
(Nada reveals the inner light)

— Sangita Ratnakara

KEY TAKEAWAYS

- Sound is the bridge between ancient wisdom and modern science.
- Nada penetrates all five koshas, leading to homeostasis.
- Neuroscience validates the transformative power of sacred sound.
- When Veda meets Neuroscience, the path becomes whole.

From Shabda (Sound) → Chitta (Mind) → Chetana (Consciousness) → Moksha (Liberation)

ऋषिको अन्तिम शिक्षा

ऋषि नादब्रह्मले अन्तमा भन्नुभयो: "देवव्रत, अब बुझ्यौ? सिंगिङ बाउल साधारण बर्तन होइन। यो वैदिक विज्ञानको यन्त्र हो जसले ध्वनि मार्फत तिम्रो पाँचै तहमा प्रवेश गर्छ:

- बाहिरी तह (अन्नमय) मा - शरीरलाई कम्पनले शिथिल गर्छ।
- ऊर्जा तह (प्राणमय) मा - प्राणलाई लयबद्ध गर्छ।
- मानसिक तह (मनोमय) मा - विचारलाई शान्त गर्छ।
- बुद्धि तह (विज्ञानमय) मा - विवेकलाई जगाउँछ।
- आनन्द तह (आनन्दमय) मा - आत्मासँग जोड्छ।

यो बाहिरबाट भित्रतर्फको यात्रा हो - **नाद योग** को मार्ग हो!"

सारांश तालिका: पञ्च कोश र ध्वनि प्रवेश

कोश	अर्थ	ध्वनिको प्रभाव	न्यूरोसाइन्स मेकानिज्म	दैनिक जीवन उदाहरण
अन्नमय कोश	भौतिक शरीर (Physical Body)	कोशिकीय कम्पन, तनाव मुक्ति	Mechanotransduction - Nitric Oxide Release	दिनभरको थकान पछि गर्मी पानीको टबमा बसे जस्तो आराम
प्राणमय कोश	ऊर्जा शरीर (Energy Body)	श्वासप्रश्वास नियमन, प्राण प्रवाह	ANS Regulation - Vagal Tone Increase	चिन्तामा छोटो श्वास → ध्वनि पछि गहिरो शान्त श्वास
मनोमय कोश	मानसिक शरीर (Mental Body)	विचार शान्त, भावना सन्तुलन	DMN Deactivation - Reduced Rumination	मनको "बाँदर" सुत्थो - overthinking बन्द
विज्ञानमय कोश	बुद्धि शरीर (Wisdom Body)	अन्तर्दृष्टि, विवेक जागरण	Gamma-Theta Coupling - PFC Connectivity	अचानक "Aha!" moment - समस्याको समाधान देखियो
आनन्दमय कोश	आनन्द शरीर (Bliss Body)	शुद्ध आनन्द, एकत्व अनुभव	Endorphin Cascade - Gamma Synchrony	सूर्यास्तमा हराउने - समय रोकिएजस्तो शान्ति

"नादेन व्यज्यते ज्योतिः, नादेन व्यज्यते मनः।" — नादबिन्दु उपनिषद्

"ध्वनिबाट ज्योति (प्रकाश) प्रकट हुन्छ, ध्वनिबाट मन प्रकट हुन्छ।"

तैत्तिरीय उपनिषद् (ब्रह्मानन्दवल्ली) अनुसार "अन्नमयात् प्राणमयः, प्राणमयात् मनोमयः, मनोमयात् विज्ञानमयः, विज्ञानमयात् आनन्दमयः"। अन्नमयबाट प्राणमय, प्राणमयबाट मनोमय, मनोमयबाट विज्ञानमय, र विज्ञानमयबाट आनन्दमय उत्पन्न हुन्छ। सिंगिङ बाउलको ध्वनि यही क्रममा बाहिरबाट भित्रतर्फ प्रवेश गर्छ।

मोड्युल २: न्यूरो-ध्वनि मेकानिज्म र जैव-यान्त्रिकी

Module 2: Neuro-Acoustic Mechanisms & Bio-Mechanics

कथा (Storytelling):

"तपाईंले कहिल्यै सोच्नुभएको छ किन एउटा सिंगिङ बाउलको ध्वनि सुन्दा तपाईंको शरीर स्वतः शिथिल हुन्छ? किन आँखा बन्द हुन्छन्? किन श्वासप्रश्वास ढिलो हुन्छ?" यसको उत्तर तपाईंको मस्तिष्कमा छ। तपाईंको मस्तिष्कमा करिब ८६ अर्ब न्यूरोन्स (Neurons) छन्। र ती सबैले विद्युतीय संकेत (Electrical Signals) पठाउँछन्। यी संकेतहरूको सामूहिक ढाँचालाई हामी "ब्रेनवेभ" (Brainwaves) भन्छौं।

जब सिंगिङ बाउल बजाइन्छ, त्यसको ध्वनि तरंगले तपाईंको मस्तिष्कको विद्युतीय ढाँचालाई नै परिवर्तन गर्छ। यसलाई वैज्ञानिक भाषामा 'Brainwave Entrainment' भनिन्छ। यो कुनै जादू होइन — यो Pure Neuroscience हो।

१. ब्रेनवेभ एन्ट्रेनमेन्ट र फ्रिक्वेन्सी फलोइङ रेस्पोज (Brainwave Entrainment & FFR): Frequency Following Response (FFR) भनेको मस्तिष्कको त्यो प्राकृतिक क्षमता हो जसमा बाह्य ध्वनिको frequency सँग मस्तिष्कको विद्युतीय गतिविधि synchronize हुन्छ। जब सिंगिङ बाउलले ४-८ Hz को binaural beats उत्पन्न गर्छ, मस्तिष्क स्वतः त्यही frequency मा tune हुन्छ।

ब्रेनवेभ	फ्रिक्वेन्सी	अवस्था	Sound Bath मा
Beta (बीटा)	13-30 Hz	तनाव, चिन्ता, अति-सोच (Stress/Overthinking)	सुरुमा client यहाँ हुन्छ
Alpha (अल्फा)	8-12 Hz	शान्त, सृजनशील, विश्राम (Calm/Creative)	बाउल सुरु गरेको ५ मिनेटमा
Theta (थिटा)	4-8 Hz	गहिरो ध्यान, उपचार (Deep Healing)	१५-२० मिनेटमा - मुख्य उपचार यहाँ
Delta (डेल्टा)	0.5-4 Hz	गहिरो निद्रा, मर्मत (Deep Rest/Repair)	केही clients यहाँसम्म पुग्छन्

मुख्य कुरा: सिंगिड बाउलले मस्तिष्कलाई Beta (तनाव) बाट Theta (उपचार) मा ल्याउँछ। यो Neuroplasticity को लागि आदर्श अवस्था हो। Theta state मा मस्तिष्कले नयाँ neural pathways बनाउँछ, पुरानो trauma patterns तोड्छ, र cellular repair गर्छ।

२. पोलिभेगल थ्योरी र भेगस नर्थ स्टिमुलेसन (Polyvagal Theory & Vagal Nerve Stimulation):

Stephen Porges को Polyvagal Theory (2011) अनुसार, हाम्रो स्वायत्त स्नायु प्रणाली (Autonomic Nervous System) मा तीन अवस्था छन्:

अवस्था	Nerve Branch	शारीरिक प्रतिक्रिया	Sound Bath को प्रभाव
Ventral Vagal (सुरक्षित)	Ventral Vagus	शान्त, सामाजिक, जोडिएको	Sound Bath ले यहाँ ल्याउँछ ✓
Sympathetic (लड/भाग)	Sympathetic Chain	तनाव, डर, उत्तेजना	बाउलको low freq ले शान्त पार्छ
Dorsal Vagal (जम्मे)	Dorsal Vagus	सुन्न, disconnect, collapse	Gentle sound ले re-engage गराउँछ

सिंगिड बाउलको low-frequency ध्वनि (100-300 Hz) ले Vagus Nerve को auricular branch (कानमा रहेको शाखा) लाई directly stimulate गर्छ। यसले:

- Heart Rate Variability (HRV) +२३% बढाउँछ (Goldsby 2017)
- Cortisol (तनाव हर्मोन) -३३% घटाउँछ (Landry 2014)
- Parasympathetic Nervous System सक्रिय गर्छ (Rest & Digest mode)
- Fight-or-Flight response बन्द गर्छ

३. सेलुलर मेकानोट्रान्सडक्सन (Cellular Mechanotransduction):

मानव शरीर ७०% पानी हो। ध्वनि तरंगहरू पानीमा हावाभन्दा ४.३ गुणा छिटो यात्रा गर्छन्। जब सिंगिड बाउलको ध्वनि शरीरमा प्रवेश गर्छ:

- ध्वनि तरंगले शरीरका तरल पदार्थहरूमा फर्त यात्रा गर्छ
- कोशिकाहरू (Cells) मा भौतिक compression हुन्छ
- Ion channels खुल्छन् → Nitric Oxide (NO) release हुन्छ
- रक्त प्रवाह बढ्छ, inflammation घट्छ, cellular repair हुन्छ

यो Mechanotransduction: भौतिक कम्पनबाट जैविक प्रतिक्रिया नै Sound Bath को शारीरिक उपचारको आधार हो।

सन्दर्भ (Reference): Porges, S.W. (2011). The Polyvagal Theory. W.W. Norton & Company. Goldsby, T.L. et al. (2017). Frontiers in Human Neuroscience, 11:220.

न्यूरो-ध्वनि मेकानिज्म (Brainwave Mechanisms):

ब्रेनवेभ एन्ट्रेनमेन्ट, पोलिभेगल थ्योरी र मेकानोट्रान्सडक्सन

वैदिक कथा: ऋषि नादब्रह्मको दोस्रो शिक्षा — "मस्तिष्कको संगीत"

अर्को दिन बिहान, शिष्य देवव्रत ऋषि नादब्रह्मकहाँ आए। उनको अनुहारमा जिज्ञासा थियो। "गुरुदेव, हिजो तपाईंले पञ्च कोशको कथा सुनाउनुभयो। तर आज मेरो मनमा अर्को प्रश्न छ। जब सिंगिङ बाउल बजाइन्छ, मेरो शरीर स्वतः शिथिल हुन्छ, आँखा बन्द हुन्छन्, श्वासप्रश्वास ढिलो हुन्छ। यो कसरी हुन्छ? यो जादू हो कि विज्ञान?"

ऋषिले मुस्कुराउँदै भन्नुभयो! "वत्स, यो न जादू हो, न माया। यो तिम्रो मस्तिष्कभित्रको ८६ अर्ब न्युरोन्सको कथा हो। आज म तिमिलाई तीन गहिरा रहस्य सुनाउँछु।"

पहिलो रहस्य: ब्रेनवेभ एन्ट्रेनमेन्ट: "मस्तिष्कको ताल बदल्ने कला"

ऋषिले शिष्यलाई नदी किनारमा लगे। नदीमा केही माछाहरू बगिरहेका थिए। कोही छिटो, कोही ढिलो, कोही अनियमित। "हेर देवव्रत," ऋषिले भन्नुभयो, "यी माछाहरू तिम्रो मस्तिष्कका न्युरोन्स हुन्। हरेकले विद्युतीय संकेत पठाइरहेको छ। कोही छिटो दौडिरहेको छ, कोही ढिलो। यी सबैको सामूहिक ढाँचालाई 'ब्रेनवेभ' भनिन्छ।" "अब कल्पना गर। एउटा ठूलो ढोल बज्यो। के हुन्छ? सबै माछाहरू एकै लयमा बग्न थाल्छन्! यही हो **Brainwave Entrainment**। बाह्य ध्वनिको frequency सँग मस्तिष्कको विद्युतीय गतिविधि synchronize हुन्छ।"

दैनिक जीवनमा उदाहरण: तपाईं भीडभाडको बजारमा हुनुहुन्छ। horn बज्दैछ, मान्छे कराउँदैछन्, mobile ring हुँदैछ। तपाईंको मस्तिष्क **Beta waves (१३-३० Hz)** मा छ। तनाव, चिन्ता, अति-सोच। यो ठीक त्यस्तै हो जसरी रेडियोमा FM station tune नभएको बेला static noise आउँछ। अब तपाईं घर आउनुभयो, कोठा बन्द गर्नुभयो, सिंगिङ बाउल बजाउनुभयो। ५ मिनेटमा तपाईंको मस्तिष्क **Alpha waves (८-१२ Hz)** मा shift हुन्छ। यो त्यो moment हो जब रेडियो station perfectly tune हुन्छ। Clear music सुनिन्छ, static हराउँछ। तपाईं शान्त, सृजनशील, विश्रामको अवस्थामा हुनुहुन्छ।

१५-२० मिनेटमा मस्तिष्क **Theta waves (४-८ Hz)** मा पुग्छ। यो गहिरो ध्यानको अवस्था हो । जहाँ मुख्य उपचार हुन्छ। यो ठीक त्यस्तै हो जसरी गहिरो निद्रामा शरीरले आफैं मर्मत गर्छ । तर यहाँ तपाईं सचेत हुनुहुन्छ! Theta state मा मस्तिष्कले नयाँ neural pathways बनाउँछ । पुरानो trauma patterns तोड्छ, र cellular repair गर्छ। र केही भाग्यशाली व्यक्तिहरू **Delta waves (०.५-४ Hz)** सम्म पुग्छन्। गहिरो निद्रा जस्तो मर्मत अवस्था, जहाँ शरीरको सबैभन्दा गहिरो healing हुन्छ।

ऋषिले भन्नुभयो ! "यसलाई वैज्ञानिकहरूले **Frequency Following Response (FFR)** भन्छन् । मस्तिष्कको त्यो प्राकृतिक क्षमता जसमा बाह्य ध्वनिको frequency सँग मस्तिष्क स्वतः tune हुन्छ। जब सिंगिड बाउलले ४-८ Hz को binaural beats उत्पन्न गर्छ, मस्तिष्क स्वतः त्यही frequency मा आउँछ। जसरी एउटा tuning fork बजाउँदा नजिकको अर्को tuning fork पनि बज्न थाल्छ!"

ब्रेनवेभ यात्रा तालिका:

ब्रेनवेभ	फ्रिक्वेन्सी	अवस्था	Sound Bath मा	दैनिक जीवन तुलना
Beta (बीटा)	13-30 Hz	तनाव, चिन्ता, अति-सोच	सुरुमा client यहाँ हुन्छ	भीडभाडको बजार: horn, कराहट, noise
Alpha (अल्फा)	8-12 Hz	शान्त, सृजनशील, विश्राम	बाउल सुरु गरेको ५ मिनेटमा	रेडियो perfectly tune भयो: clear music
Theta (थिटा)	4-8 Hz	गहिरो ध्यान, उपचार	१५-२० मिनेटमा — मुख्य उपचार यहाँ	गहिरो निद्रा जस्तो तर सचेत!
Delta (डेल्टा)	0.5-4 Hz	गहिरो निद्रा, मर्मत	केही clients यहाँसम्म पुग्छन्	शरीरको "factory reset" — पूर्ण मर्मत

दोस्रो रहस्य: पोलिभेगल थ्योरी (Poly Vagal Theory):

"तीन ढोकाको कथा"

ऋषिले शिष्यलाई एउटा पुरानो मन्दिर देखाउनुभयो जसमा तीनवटा ढोका थिए। हरियो, रातो, र कालो।

"देवव्रत, तिम्रो स्वायत्त स्नायु प्रणाली (Autonomic Nervous System) यो मन्दिर जस्तो हो। तीनवटा ढोका। तीन अवस्था। तिमी कुन ढोकाबाट भित्र प्रवेश गरेका छौ, त्यसले तिम्रो पूरा अनुभव निर्धारण गर्छ।"

हरियो ढोका: Ventral Vagal (सुरक्षित अवस्था): "यो हरियो ढोकाबाट भित्र पस्दा तिमी शान्त छौ, सामाजिक छौ, जोडिएको छौ। मुस्कान आउँछ, आँखामा चमक छ, मन खुला छ। यो 'Safe & Social' अवस्था हो।"

दैनिक जीवनमा उदाहरण: तपाईं आफ्नो प्रिय मान्छेसँग चिया खाँदै बसिरहनुभएको छ। कुनै चिन्ता छैन, कुनै हतार छैन। शरीर ढिलो छ, हाँसो आउँछ, कुराकानी बग्न। यो Ventral Vagal state हो। Sound Bath ले तपाईंलाई यहाँ ल्याउँछ!

रातो ढोका: Sympathetic (लड/भाग अवस्था): "रातो ढोकाबाट भित्र पस्दा तिमी तनावमा छौ। हृदय छिटो धड्किन्छ, हात पसिनिन्छ, शरीर लड्न वा भाग्न तयार छ।"

दैनिक जीवनमा उदाहरण: तपाईंको boss ले अचानक meeting बोलायो। "तुरुन्तै आउनुहोस्!" तपाईंको छाती धड्किन्छ, हात चिसो हुन्छ, पेटमा गाँठो पर्छ। यो Sympathetic activation हो। "Fight or Flight"। सिंगिङ बाउलको low frequency (१००-३०० Hz) ले यो अवस्थालाई शान्त पार्छ। जसरी आमाको लोरीले रोइरहेको बच्चालाई शान्त पार्छ।

कालो ढोका: Dorsal Vagal (जम्ने अवस्था): "र कालो ढोका... यो सबैभन्दा कठिन अवस्था हो। यहाँ तिमी सुन्न हुन्छौ, disconnect हुन्छौ, collapse हुन्छौ। न लड्न सक्छौ, न भाग्न सक्छौ।"

दैनिक जीवनमा उदाहरण: कसैलाई ठूलो दुःख पर्दा मनमा कुनै कुरा महसुस हुँनपनि सक्दैन। सबै खाली-खाली लाग्छ, उठ्न मन लाग्दैन। यो Dorsal Vagal shutdown हो। Gentle singing bowl sound ले बिस्तारै यस अवस्थाबाट re-engage गराउँछ। जसरी बिहानको सूर्यको पहिलो किरणले बिस्तारै अँध्यारो हटाउँछ।

पोलिभेगल अवस्था तालिका:

अवस्था	Nerve Branch	शारीरिक प्रतिक्रिया	Sound Bath को प्रभाव	दैनिक जीवन तुलना
Ventral Vagal (सुरक्षित)	Ventral Vagus	शान्त, सामाजिक, जोडिएको	Sound Bath ले यहाँ ल्याउँछ ✓	प्रिय मान्छेसँग चिया — शान्ति, हाँसो
Sympathetic (लड/भाग)	Sympathetic Chain	तनाव, डर, उत्तेजना	बाउलको low freq ले शान्त पार्छ	Boss को अचानक call छाती धड्किने
Dorsal Vagal (जम्ने)	Dorsal Vagus	सुन्न, disconnect, collapse	Gentle sound ले re-engage गराउँछ	"केही महसुस हुँदैन" — बिहानको किरण जस्तो

ऋषिले भन्नुभयो! सिंगिङ बाउलको low-frequency ध्वनि (१००-३०० Hz) ले तिम्रो **Vagus Nerve** को कानमा रहेको शाखा (auricular branch) लाई directly stimulate गर्छ। Vagus Nerve तिम्रो शरीरको सबैभन्दा लामो तन्त्रिका हो जुन मस्तिष्कदेखि पेटसम्म पुग्छ। यसलाई stimulate गर्दा:

- Heart Rate Variability (HRV) +२३% बढ्छ (Goldsby 2017)
- Cortisol (तनाव हर्मोन) -३३% घट्छ (Landry 2014)
- Parasympathetic Nervous System सक्रिय हुन्छ (Rest & Digest mode)
- Fight-or-Flight response बन्द हुन्छ

"यो ठीक त्यस्तै हो," ऋषिले हाँस्दै भन्नुभयो, "जसरी तपाईंले TV को remote control मा 'mute' button थिच्नुहुन्छ। अचानक सबै noise बन्द! Vagus Nerve stimulation ले तनावको 'volume' mute गर्छ।"

तेस्रो रहस्य: सेलुलर मेकानोट्रान्सडक्सन (Mechanotransduction):

"पानीको कथा"

ऋषिले एउटा काँचको गिलासमा पानी भर्नुभयो र शिष्यलाई देखाउनुभयो। "देवव्रत, तिम्रो शरीर ७०% पानी हो। अब हेर !
" ऋषिले सिंगिङ बाउल गिलासको नजिक राखेर बजाउनुभयो। पानीमा सुन्दर तरंगहरू उठे। गोलाकार, लयबद्ध, जीवन्त!
"हेर्यौं? ध्वनि तरंगले पानीलाई कसरी नचाउँछ? ठीक यही तिम्रो शरीरभित्र हुन्छ!"

दैनिक जीवनमा उदाहरण: तपाईंले YouTube मा "Cymatics" video हेर्नुभएको होला। Speaker माथि पानी वा बालुवा राख्दा ध्वनिले सुन्दर geometric patterns बनाउँछ। ठीक यही तपाईंको शरीरभित्र हुन्छ! तपाईंको शरीर एउटा "liquid speaker" हो। सिंगिङ बाउलको ध्वनि तपाईंको शरीरका तरल पदार्थहरूमार्फत हावाभन्दा ४.३ गुणा छिटो यात्रा गर्छ। ऋषिले व्याख्या गर्नुभयो ! "जब ध्वनि तरंग तिम्रो शरीरमा प्रवेश गर्छ, यो हुन्छ:"

Step 1: ध्वनि तरंग शरीरका तरल पदार्थहरू मार्फत यात्रा गर्छ - जसरी ढुंगा फाल्दा तलाउमा तरंग सबैतिर फैलिन्छ

Step 2: कोशिकाहरू (Cells) मा भौतिक compression हुन्छ - जसरी स्पन्ज निचोर्दा पानी बाहिर आउँछ

Step 3: Ion channels खुल्छन् → Nitric Oxide (NO) release हुन्छ - जसरी ढोका खोल्दा ताजा हावा भित्र आउँछ

Step 4: रक्त प्रवाह बढ्छ, inflammation घट्छ, cellular repair हुन्छ - जसरी बगैँचामा पानी हाल्दा सुकेको बिरुवा पुनः हरियो हुन्छ

"यो **Mechanotransduction** हो," ऋषिले भन्नुभयो, "भौतिक कम्पनबाट जैविक प्रतिक्रिया! यो कुनै विश्वासको कुरा होइन। यो Pure Physics र Biology हो। ध्वनिले तिम्रो कोशिकाहरूलाई सिधै 'massage' गर्छ। बाहिरबाट होइन, भित्रबाट!"

दैनिक जीवनमा सरल तुलना: तपाईंले washing machine हेर्नुभएको छ? कपडा पानीमा राख्छौं, machine ले vibration दिन्छ, कम्पनले मैला बाहिर निकाल्छ। ठीक यही सिंगिङ बाउलले तपाईंको शरीरमा गर्छ। ध्वनि कम्पनले कोशिकाहरूभित्रको "मैला" (toxins, inflammation, tension) बाहिर निकाल्छ र ताजा रक्त प्रवाह ल्याउँछ!

ऋषिको समापन शिक्षा

ऋषि नादब्रह्मले तीनै रहस्य सुनाइसकेपछि भन्नुभयो ! "देवव्रत, अब बुझ्यौ? सिंगिङ बाउल बजाउँदा तिम्रो शरीरमा एकैसाथ तीन चमत्कार हुन्छन्:

पहिलो: तिम्रो मस्तिष्कको ताल बदलिन्छ (Beta → Alpha → Theta) - जसरी रेडियो station tune हुन्छ

दोस्रो : तिम्रो Vagus Nerve सक्रिय हुन्छ र तनाव 'mute' हुन्छ - जसरी remote ले TV को volume घटाउँछ

तेस्रो: तिम्रो हरेक कोशिकामा ध्वनि massage हुन्छ - जसरी washing machine ले कपडा सफा गर्छ

यी तीनै एकसाथ हुँदा शरीर शिथिल हुन्छ, आँखा बन्द हुन्छन्, श्वास ढिलो हुन्छ। यो जादू होइन। यो **Pure Neuroscience** हो, जुन हाम्रा पूर्वजहरूले हजारौं वर्ष अघि नै अनुभवबाट जानेका थिए।"

"नादो विश्वमिदं सर्वं, नादेन परिवर्तते।" — संगीत रत्नाकर

"यो सम्पूर्ण विश्व ध्वनिबाट बनेको छ, र ध्वनिबाट नै परिवर्तन हुन्छ।"

मुख्य कुरा (Key Takeaway):

सिंगिङ बाउलले मस्तिष्कलाई Beta (तनाव) बाट Theta (उपचार) मा ल्याउँछ। यो **Neuroplasticity** को लागि आदर्श अवस्था हो। Theta state मा मस्तिष्कले नयाँ neural pathways बनाउँछ, पुरानो trauma patterns तोड्छ, र cellular repair गर्छ। यसैले Sound Bath "केवल relaxation" होइन। यो **मस्तिष्कको पुनर्निर्माण (Brain Rewiring)** को विज्ञान हो!

मोड्युल ३: न्यूरो-अन्तःस्रावी अक्ष — चक्र म्यापिङ

Module 3: The Neuro-Endocrine Axis (Chakra Mapping)

कथा (Storytelling):

"चक्र" शब्द सुन्दा धेरैले यसलाई अवैज्ञानिक ठान्छन्। तर वास्तवमा, प्राचीन ऋषिहरूले वर्णन गरेका ७ चक्रहरू आधुनिक शरीरविज्ञानका Nerve Plexuses (स्नायु जालिका) र Endocrine Glands (अन्तःस्रावी ग्रन्थि) सँग precisely map हुन्छन्। यो कुनै संयोग होइन। यो हजारौं वर्षको अवलोकनको परिणाम हो।

NEURO-ACOUSTIC MECHANISMS & BIO-MECHANICS

Module 2: How Sound Heals the Brain

① BRAINWAVE ENTRAINMENT

EEG WAVE PATTERNS

BETA (13-30 Hz)



Stress/Anxiety/Overthinking

ALPHA (8-12 Hz)



Calm/Relaxed/Creative

THETA (4-8 Hz)



Deep Healing/Meditation

DELTA (0.5-4 Hz)



Deep Rest/Repair

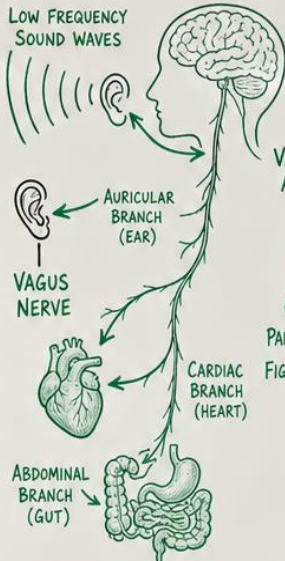
FREQUENCY FOLLOWING RESPONSE (FFR)

SINGING BOWL
FREQUENCY
(4-8 Hz
BINAURAL
BEATS)

PULLING THE BRAIN
FROM
BETA
DOWN
TO
THETA

② POLYVAGAL THEORY

LOW FREQUENCY
SOUND WAVES



VAGUS NERVE
ACTIVATION

EFFECTS:

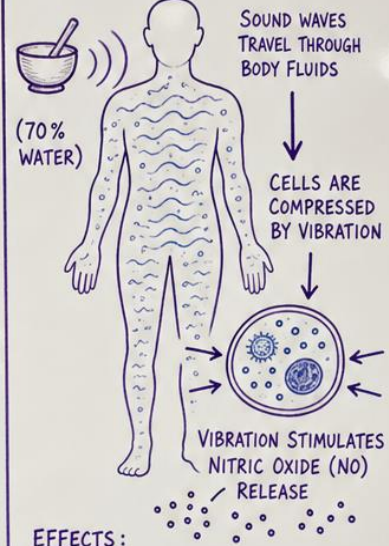
HRV $\uparrow\uparrow$
CORTISOL $\downarrow\downarrow$
PARASYMPATHETIC ON
FIGHT-or-FLIGHT OFF

STEPHEN PORGES' POLYVAGAL THEORY

	VENTRAL VAGAL (SAFE / SOCIAL)	Connection Calm, Open, Engaged
	SYMPATHETIC (FIGHT / FLIGHT)	Mobilization Energy, Alert, Defend
	DORSAL VAGAL (FREEZE)	Shutdown Numb, Collapse, Conserve Energy

SOUND BATH MOVES
YOU TO VENTRAL VAGAL

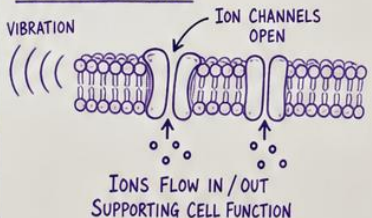
③ MECHANOTRANSDUCTION



EFFECTS:

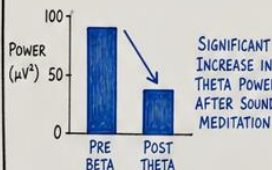
- BLOOD FLOW $\uparrow$
- INFLAMMATION $\downarrow$
- CELLULAR REPAIR $\uparrow$

CELL MEMBRANE



EVIDENCE: SOUND THERAPY & MEASURABLE BENEFITS

BRAINWAVE ENTRAINMENT (WAHBEH 2007)



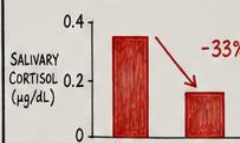
SIGNIFICANT
INCREASE IN
THETA POWER
AFTER SOUND
MEDITATION

VAGAL TONE +23% (GOLDSBY 2017)



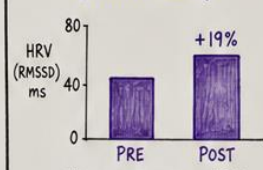
SIGNIFICANT INCREASE
IN VAGAL TONE (HRV)

CORTISOL -33% (LANDRY 2014)



SIGNIFICANT REDUCTION
IN CORTISOL AFTER
SOUND THERAPY

HRV IMPROVEMENT (THAYER 2012)



MEAN INCREASE IN HRV
AFTER SOUND-BASED
INTERVENTION

Sound Bath मा हामी विशिष्ट frequency (Hz) र musical note (C, D, E, F, G, A, B) प्रयोग गरेर specific chakra/nerve plexus/gland लाई target गर्छौं। यो precision medicine जस्तै हो। तर ध्वनिमार्फत।

संस्कृत ऋचा (Sanskrit Richa):

"षट्चक्रं षोडशाधारं त्रिलक्ष्यं व्योमपञ्चकम्"

— शिव संहिता ५.१

नेपाली अर्थ: छ चक्र, सोह्र आधार, तीन लक्ष्य, र पाँच आकाश। यी नै योगीको शरीरको मानचित्र हुन्।

चक्र-स्नायु-ग्रन्थि-ध्वनि म्यापिङ

(Complete Chakra-Nerve-Gland-Sound Mapping):

चक्र	Nerve Plexus	Endocrine Gland	Note/Hz	Bowl Type	प्रभाव
मूलाधार (Root)	Pelvic Plexus	Adrenal Glands	C / 128 Hz	Heavy Bronze	Cortisol ↓, Grounding, Safety
स्वाधिष्ठान (Sacral)	Hypogastric Plexus	Gonads	D / 144 Hz	Bronze Medium	Creativity, Emotional Flow
मणिपुर (Solar)	Solar/Celiac Plexus	Pancreas	E / 170 Hz	Bronze Medium	Confidence, Digestion
अनाहत (Heart)	Cardiac Plexus	Thymus/Vagus	F / 341 Hz	Crystal/Bronze	Oxytocin ↑, HRV ↑, Love
विशुद्ध (Throat)	Pharyngeal Plexus	Thyroid	G / 384 Hz	Crystal	Communication, Metabolism
आज्ञा (Third Eye)	Cavernous Plexus	Pineal Gland	A / 426 Hz	High Crystal	Melatonin ↑, Intuition
सहस्रार (Crown)	Cerebral Cortex	Pituitary	B / 480 Hz	Highest Crystal	BDNF ↑, Transcendence

महत्वपूर्ण सिद्धान्तः

- **Low Frequencies** (C-D-E, 128-170 Hz) = तल्ला चक्रहरू = Grounding / Safety / Physical।
- **High Frequencies** (F-G-A-B, 341-480 Hz) = माथिल्ला चक्रहरू = Awakening / Transcendence/ Spiritual।

विस्तृत चक्र विश्लेषणः

मूलाधार चक्र (Muladhara/Root) — C Note, 128 Hz:

Pelvic Nerve Plexus र Adrenal Glands लाई target गर्छ। Heavy hand-hammered bronze bowl को low frequency ले Cortisol (तनाव हर्मोन) mitigation गर्छ। Anxiety, panic attacks, र PTSD भएका clients का लागि सबैभन्दा पहिले यो चक्र stabilize गर्नुपर्छ। Survival instinct शान्त हुन्छ, शरीरमा safety को signal जान्छ।

अनाहत चक्र (Anahata/Heart) — F Note, 341.3 Hz:

Cardiac Plexus र Vagus Nerve लाई directly target गर्छ। यो चक्रको activation ले Oxytocin (love hormone) release गर्छ, Heart Rate Variability (HRV) बढाउँछ, र emotional healing गर्छ। Crystal bowl वा medium bronze bowl प्रयोग गरिन्छ। Grief, heartbreak, र emotional numbness का लागि विशेष प्रभावकारी।

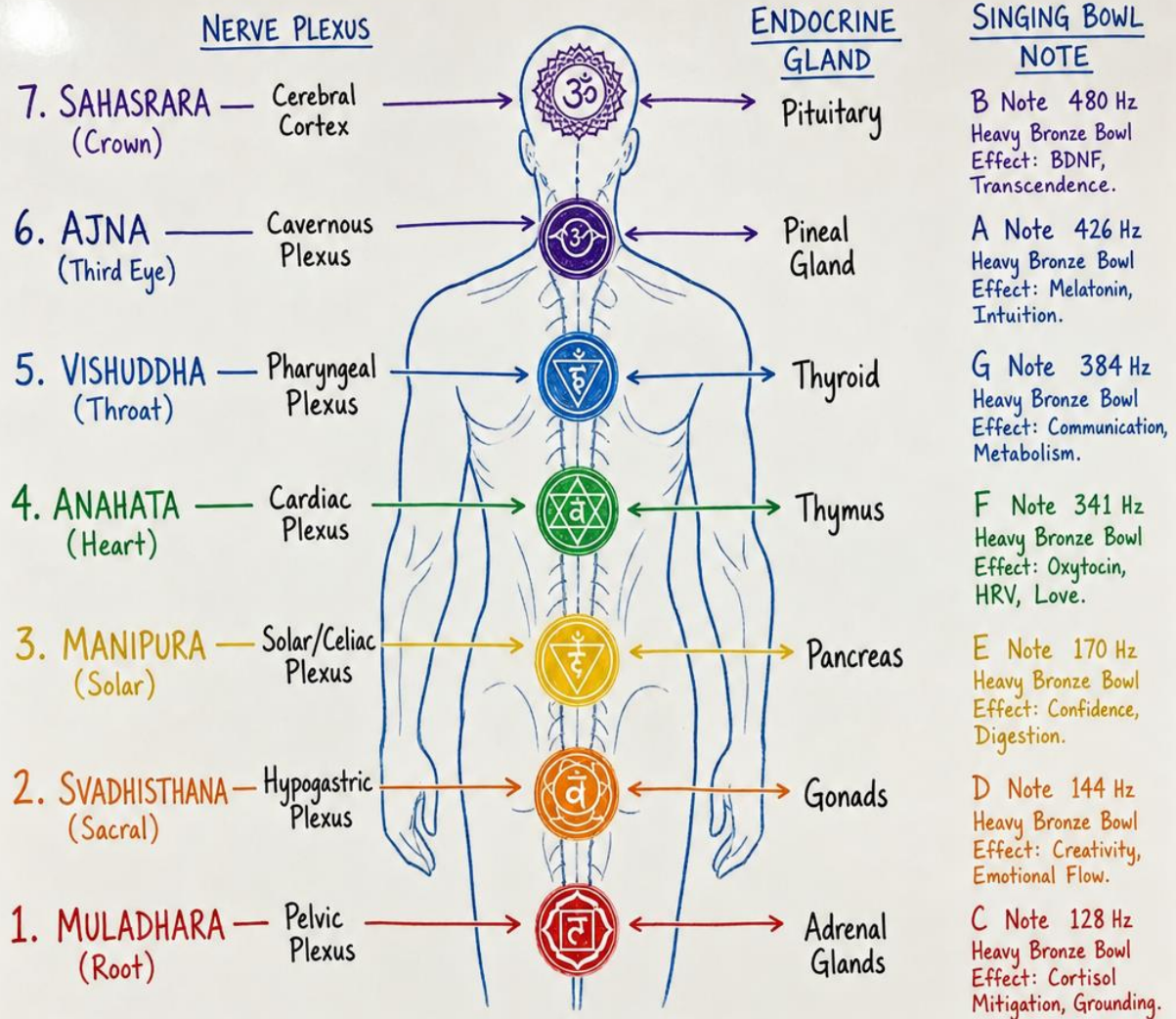
आज्ञा र सहस्रार चक्र (Ajna & Sahasrara) — A/B Note, 426-480 Hz:

Cavernous Plexus, Pineal Gland, र Pituitary Gland लाई target गर्छ। High crystal frequencies ले Melatonin (निद्रा/circadian rhythm) र BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor — मस्तिष्क वृद्धि कारक) secretion बढाउँछ। Spiritual awakening, intuition enhancement, र cognitive clarity का लागि।

सन्दर्भ (Reference): Pert, C.B. (1997). Molecules of Emotion. Simon & Schuster. Dale, R.A. (2009). The Subtle Body: An Encyclopedia of Your Energetic Anatomy. Sounds True.

THE NEURO-ENDOCRINE AXIS — CHAKRA MAPPING

Module 3: Scientific Correlation of Chakras to Nerve Plexuses & Glands



SUMMARY

C - D - E = Lower Chakras = Grounding

F - G - A - B = Upper Chakras = Awakening

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॐ

न्यूरो-अन्तःस्रावी अक्षः चक्र म्यापिङ

The Neuro-Endocrine Axis (Chakra Mapping)

वैदिक कथा: ऋषि नादब्रह्मको तेस्रो शिक्षा: "शरीरको सात द्वार"

तेस्रो दिन शिष्य देवव्रत ऋषिकहाँ आए । तर आज उनको अनुहारमा शंका थियो। "गुरुदेव, मैले बजारमा सुनें । कोही भन्छन् 'चक्र खोल्नुपर्छ', कोही भन्छन् 'चक्र balance गर्नुपर्छ'। तर मेरो एक डाक्टर साथीले भन्छन् । 'चक्र भनेको अवैज्ञानिक कुरा हो, यसको कुनै प्रमाण छैन।' गुरुदेव, सत्य के हो?"

ऋषि नादब्रह्मले गम्भीर मुस्कान दिँदै भन्नुभयो! "वत्स, तिम्रो साथी आधा सही छन् र आधा गलत। 'चक्र' शब्द सुन्दा मान्छेले रहस्यमय चक्का कल्पना गर्छन् । तर वास्तवमा, हाम्रा पूर्वजहरूले हजारौं वर्ष अघि शरीरको जुन नक्सा बनाए, त्यो आधुनिक विज्ञानको **Nerve Plexus** र **Endocrine Gland** को नक्सासँग **precisely** मिल्छ! यो संयोग होइन। यो हजारौं वर्षको गहिरो अवलोकनको परिणाम हो।" "आज म तिम्रीलाई शरीरका सात द्वार देखाउँछु । र कसरी सिंगिङ बाउलको विशिष्ट frequency ले प्रत्येक द्वार खोल्छ।"

पहिलो शिक्षा: "चक्र = Nerve Plexus + Endocrine Gland"

ऋषिले एउटा पुरानो मन्दिरको चित्र कोर्नुभयो। सात तलाको मन्दिर, प्रत्येक तलामा एउटा ढोका। "देवव्रत, कल्पना गर ! तिम्रो शरीर एउटा सात तलाको मन्दिर हो। प्रत्येक तलामा एउटा विशेष कोठा छ, प्रत्येक कोठामा एउटा विशेष ग्रन्थि (Gland) छ जसले हर्मोन उत्पादन गर्छ। र प्रत्येक कोठामा एउटा विशेष स्नायु जालिका (Nerve Plexus) छ। जसले सन्देश पठाउँछ।"

"प्राचीन ऋषिहरूले यी कोठाहरूलाई 'चक्र' भने। किनकि ऊर्जा यहाँ चक्राकार (circular) रूपमा बग्छ। आधुनिक वैज्ञानिकहरूले यिनै स्थानहरूमा Nerve Plexuses र Endocrine Glands फेला पारे। नाम फरक। स्थान उही!"

दैनिक जीवनमा उदाहरण: तपाईंको शरीर एउटा ७ तलाको building हो। प्रत्येक तलामा एउटा office छ । हरेक office ले फरक काम गर्छ। Ground floor मा security (survival)। दोस्रो तलामा creative department। तेस्रोमा power/management। चौथोमा HR (love/connection)। पाँचौंमा communication। छैटौंमा research/intelligence। र सातौं तलामा CEO (consciousness)। अब कल्पना गर्नुहोस् ! यदि कुनै एक तलाको बत्ती गयो भने, त्यो department ले राम्रोसँग काम गर्न सक्दैन। Sound Bath ले प्रत्येक तलाको "बत्ती बाल्छ"। specific frequency ले specific floor लाई activate गर्छ।

दोस्रो शिक्षा: "सात द्वार -एक एक गरेर"

ऋषिले सात वटा फरक आकारका सिंगिङ बाउल ल्याउनुभयो । सानोदेखि ठूलोसम्म। "अब म तिम्रीलाई प्रत्येक द्वार देखाउँछु । र कसरी विशिष्ट ध्वनिले प्रत्येक द्वार खोल्छ।"

पहिलो द्वार: मूलाधार चक्र: "जरा" (Root):

ऋषिले सबैभन्दा ठूलो बाउल बजाउनुभयो। गहिरो, भारी, पृथ्वी जस्तो ध्वनि। **Note C — 256 Hz** । "यो तिम्रो जरा हो, देवव्रत। रुख जति अग्लो हुन्छ, त्यसको जरा त्यति गहिरो हुनुपर्छ। मूलाधार = तिम्रो survival, security, grounding।"

शरीरमा स्थान: मेरुदण्डको तल (Coccygeal Plexus) **ग्रन्थि:** Adrenal Glands (एड्रिनल ग्रन्थि) **हर्मोन:** Adrenaline, Cortisol, Aldosterone **कार्य:** Fight-or-Flight response, Blood Pressure, Electrolyte Balance

दैनिक जीवनमा उदाहरण: तपाईं नयाँ शहरमा एकलै आउनुभएको छ। घर छैन, काम छैन, चिनेको कोही छैन। त्यो "जमिन खस्ने" जस्तो feeling। यो मूलाधार असन्तुलन हो। जब तपाईंले C note को बाउल सुन्नुहुन्छ! शरीरमा "म सुरक्षित छु" भन्ने signal जान्छ। Adrenal glands शान्त हुन्छन्, Cortisol घट्छ। तपाईं "grounded" feel गर्नुहुन्छ। जसरी रुखको जरा जमिनमा गाडिन्छ।

दोस्रो द्वार: स्वाधिष्ठान चक्र: "प्रवाह" (Sacral):

अर्को बाउल। अलि सानो, अलि उच्च। **Note D — 288 Hz** । "यो तिम्रो प्रवाहको केन्द्र हो। भावना, सृजनशीलता, आनन्द। पानी जस्तो बग्नुपर्छ, रोकिनु हुँदैन।"

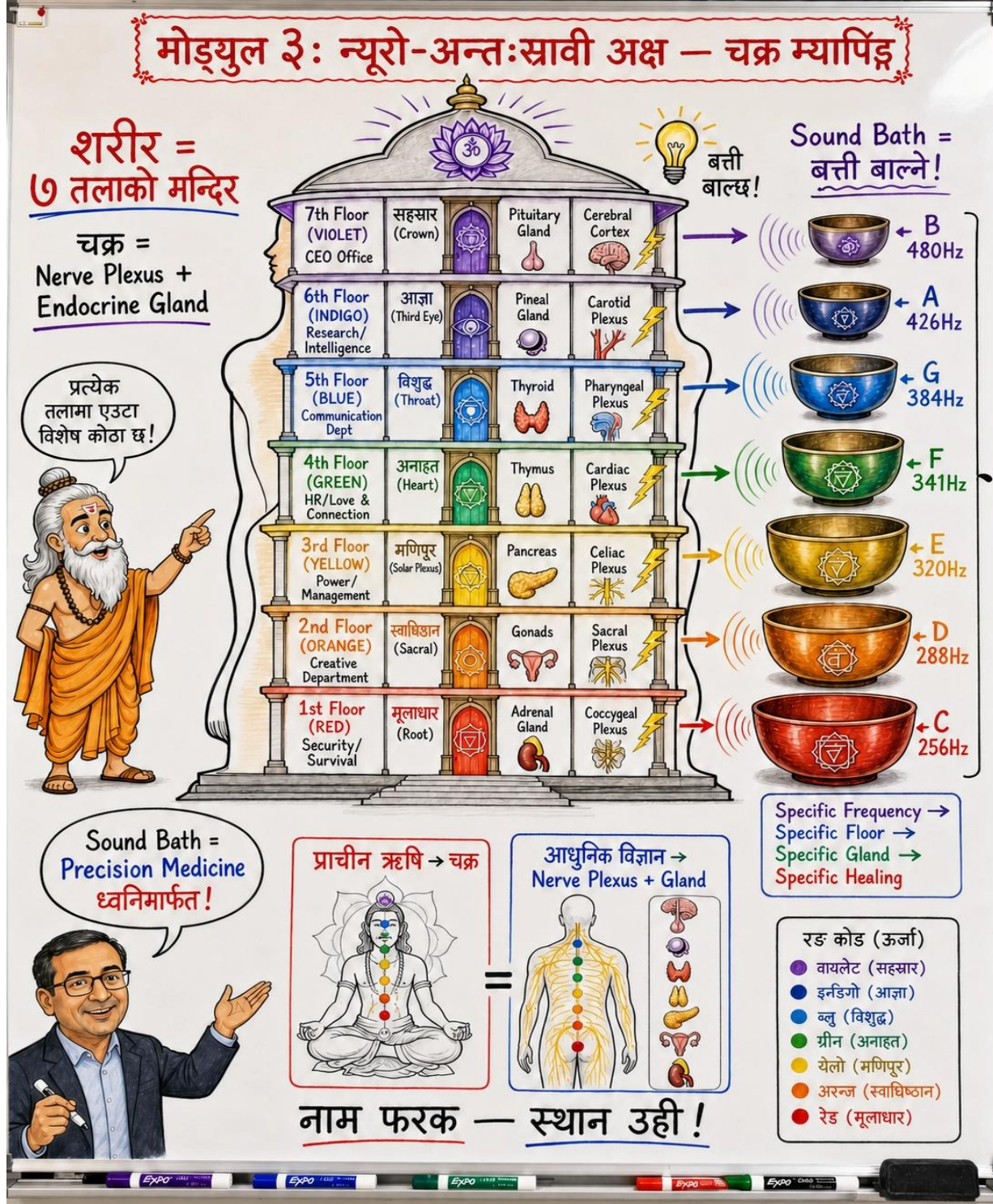
शरीरमा स्थान: तल्लो पेट (Sacral/Hypogastric Plexus) **ग्रन्थि:** Gonads (Ovaries/Testes) **हर्मोन:** Estrogen, Testosterone, Progesterone **कार्य:** Reproduction, Creativity, Emotional Regulation, Pleasure

दैनिक जीवनमा उदाहरण: कसैलाई "creativity block" लाग्छ। कलाकार जसले चित्र कोर्न सक्दैन, लेखक जसले शब्द फेला पार्न सक्दैन। यो स्वाधिष्ठान blocked हुनु हो। भावनाको नदी रोकिएको छ। D note को बाउलले यो "बाँध" खोल्छ। जसरी बाँधको gate खोल्दा पानी बग्नु थाल्छ, creativity पुनः flow हुन्छ। यसैले धेरै artists ले Sound Bath पछि "breakthrough" अनुभव गर्छन्!

तेस्रो द्वार: मणिपूर चक्र: "अग्नि" (Solar Plexus)

अर्को बाउल। **Note E — 320 Hz**। "यो तिम्रो अग्नि हो। इच्छाशक्ति, आत्मविश्वास, पचन। पेटमा जुन 'gut feeling' आउँछ। त्यो यही हो!"

शरीरमा स्थान: पेटको माथिल्लो भाग (Solar/Celiac Plexus) **ग्रन्थि:** Pancreas (अग्न्याशय) **हर्मोन:** Insulin, Glucagon, Somatostatin **कार्य:** Digestion, Metabolism, Blood Sugar, Willpower, Self-Esteem.



दैनिक जीवनमा उदाहरण: तपाईंले कहिल्यैकाहीं भन्नुहुन्छ ! "मेरो gut feeling भन्छ यो ठीक छैन।" यो मणिपूर चक्रको intelligence हो! Solar Plexus मा ५०० मिलियन neurons छन्। यसलाई "Second Brain" भनिन्छ। जब तपाईं तनावमा हुनुहुन्छ, पेटमा गाँठो पर्छ, भोक लाग्दैन, पाचन बिग्रन्छ। यो मणिपूर असन्तुलन हो। E note को बाउलले Solar Plexus लाई relax गराउँछ। जसरी गर्मी पानीको बोतल पेटमा राख्दा आराम लाग्छ। Digestion सुधरिन्छ, आत्मविश्वास बढ्छ!

चौथो द्वार: अनाहत चक्र: "हृदय" (Heart)

अर्को बाउल - **Note F — 341 Hz** । "यो तिम्रो हृदयको द्वार हो। प्रेम, करुणा, जोडान। यो सबैभन्दा शक्तिशाली चक्र हो। किनकि यसले माथिका तीन र तलका तीनलाई जोड्छ।"

शरीरमा स्थान: छाती (Cardiac Plexus) **ग्रन्थि:** Thymus (थाइमस ग्रन्थि) **हर्मोन:** Thymosin (Immune T-cells maturation) **कार्य:** Immune System, Love, Compassion, Emotional Healing, Connection

दैनिक जीवनमा उदाहरण: जब कसैसँग "heartbreak" हुन्छ! छातीमा शारीरिक दुखाइ आउँछ। यो कल्पना होइन। Cardiac Plexus मा actual pain signals जान्छन्! र जब कसैलाई माया गर्नुहुन्छ। छातीमा "warmth" feel हुन्छ, Thymus gland activate हुन्छ। Oxytocin release हुन्छ। F note को बाउलले Cardiac Plexus लाई stimulate गर्छ। जसरी प्रिय मान्छेको अँगालोले छातीमा गर्मी ल्याउँछ। Immune system बलियो हुन्छ, emotional wounds heal हुन्छन्!

HeartMath Institute को research अनुसार हृदयले मस्तिष्कभन्दा ६०x बढी electromagnetic field उत्पन्न गर्छ। Sound Bath मा F note ले यो field लाई coherent बनाउँछ। जसले पूरा शरीरमा healing cascade सुरु गर्छ।

पाँचौं द्वार: विशुद्ध चक्र: "आवाज" (Throat)

अर्को बाउल। **Note G — 384 Hz**। "यो तिम्रो अभिव्यक्तिको द्वार हो। बोल्ने, सुन्ने, सत्य भन्ने। जब यो खुला छ! तिम्रो आवाजमा शक्ति छ।"

शरीरमा स्थान: घाँटी (Pharyngeal/Cervical Plexus) **ग्रन्थि:** Thyroid & Parathyroid **हर्मोन:** T3, T4 (Thyroxine), Calcitonin **कार्य:** Metabolism, Calcium Balance, Communication, Self-Expression, Truth

दैनिक जीवनमा उदाहरण: कसैले भन्छन् ! "मेरो कुरा कसैले सुन्दैन", "म बोल्न सकिदैन", "घाँटी अड्किन्छ।" यो विशुद्ध चक्र blocked हुनु हो। Thyroid problems भएका मान्छेहरूमा पनि यही pattern देखिन्छ। metabolism बिग्रन्छ, तौल बढ्छ/घट्छ, energy हराउँछ। G note को बाउलले Thyroid region मा vibration ल्याउँछ । जसरी गुनगुनाउँदा (humming) घाँटीमा कम्पन feel हुन्छ। Research ले देखाउँछ ! Thyroid region मा specific frequency vibration ले TSH levels regulate गर्न मद्दत गर्छ!

छैटौँ द्वार: आज्ञा चक्र: "तेस्रो आँखा" (Third Eye)

अर्को बाउल। **Note A - 426 Hz।** "यो तिम्रो अन्तर्दृष्टिको द्वार हो। Intuition, visualization, clarity। जब यो सक्रिय छ! तिम्रो 'देख्छौ' जुन अरूले देख्दैनन्।"

शरीरमा स्थान: निधारको बीच (Carotid Plexus) **ग्रन्थि:** Pineal Gland (पिनियल ग्रन्थि) **हर्मोन:** Melatonin, DMT (Dimethyltryptamine) **कार्य:** Sleep-Wake Cycle, Circadian Rhythm, Intuition, Deep Meditation States

दैनिक जीवनमा उदाहरण: तपाईंलाई राति निद्रा लाग्दैन। mobile हेर्दै बस्नुहुन्छ, circadian rhythm बिग्रिएको छ। Pineal Gland ले Melatonin बनाउन सक्दैन। किनकि artificial light ले यसलाई confuse गरेको छ। A note को बाउलले Pineal Gland लाई stimulate गर्छ। जसरी साँझको अँध्यारोले शरीरलाई "अब सुत्ने बेला भयो" भन्ने signal दिन्छ। Sound Bath पछि धेरैले भन्छन् । "आज राति गहिरो निद्रा लाग्यो!" यो Pineal Gland activation को प्रमाण हो।

Descartes ले Pineal Gland लाई "Seat of the Soul" भनेका थिए। र वैदिक ऋषिहरूले यसलाई "आज्ञा चक्र" भनेर हजारौं वर्ष अघि नै चिनेका थिए!

सातौँ द्वार: सहस्रार चक्र: "मुकुट" (Crown)

सबैभन्दा सानो बाउल। उच्चतम ध्वनि। **Note B — 480 Hz ।** "यो तिम्रो चेतनाको शिखर हो, देवव्रत। यहाँ व्यक्तिगत चेतना विश्वव्यापी चेतनासँग जोडिन्छ। यो शब्दमा वर्णन गर्न सकिँदैन। अनुभव गर्नुपर्छ।"

शरीरमा स्थान: टाउकोको शिखर (Cerebral Cortex) **ग्रन्थि:** Pituitary Gland (पिट्युटरी - "Master Gland") **हर्मोन:** Growth Hormone, ACTH, TSH, FSH, LH, Prolactin, Oxytocin, ADH **कार्य:** Controls ALL other glands, Higher Consciousness, Transcendence, Unity

दैनिक जीवनमा उदाहरण: कहिलेकाहीँ ध्यानमा, प्रकृतिमा, वा कुनै गहिरो अनुभवमा ! तपाईंलाई लाग्छ "म र संसार एक हो।" समय रोकिन्छ, सीमा हराउँछ, शान्ति मात्र छ। यो सहस्रार activation हो। Pituitary Gland ले cascade of hormones release गर्छ। जसले पूरा endocrine system लाई harmonize गर्छ। B note को

मोड्युल ३: न्यूरो-अन्तःस्रावी अक्ष – चक्र म्यापिङ्

शरीर = ७ तलाको मन्दिर

चक्र = Nerve Plexus + Endocrine Gland

प्रत्येक तलामा एउटा विशेष कोठा छ!

बत्ती बाल्छ!

FLOOR (चक्र)	GLAND (अन्तःस्रावी ग्रन्थी)	NERVE CONNECTION (नाडी जाल)
7th Floor (VIOLET) सहस्रार (Crown)	Pituitary Gland	Cerebral Cortex
6th Floor (INDIGO) आज्ञा (Third Eye)	Pineal Gland	Carotid Plexus
5th Floor (BLUE) विशुद्ध (Throat)	Thyroid Gland	Pharyngeal Plexus
4th Floor (GREEN) अनाहत (Heart)	Thymus Gland	Cardiac Plexus
3rd Floor (YELLOW) मणिपूर (Solar Plexus)	Pancreas	Celiac Plexus
2nd Floor (ORANGE) स्वाधिष्ठान (Sacral)	Gonads (Ovaries/Testes)	Sacral Plexus
1st Floor (RED) मूलाधार (Root)	Adrenal Gland	Coccygeal Plexus

Sound Bath = बत्ती बाल्ने!

Specific Frequency
→ Specific Floor
→ Specific Gland
→ Specific Healing

Sound Bath = Precision Medicine ध्वनिमार्फत!

प्राचीन ऋषि → चक्र

- सहस्रार (Crown)
- आज्ञा (Third Eye)
- विशुद्ध (Throat)
- अनाहत (Heart)
- मणिपूर (Solar Plexus)
- स्वाधिष्ठान (Sacral)
- मूलाधार (Root)

आधुनिक विज्ञान → Nerve Plexus + Gland

- Cerebral Cortex + Pituitary Gland
- Carotid Plexus + Pineal Gland
- Pharyngeal Plexus + Thyroid Gland
- Cardiac Plexus + Thymus Gland
- Celiac Plexus + Pancreas
- Sacral Plexus + Gonads (Ovaries/Testes)
- Coccygeal Plexus + Adrenal Gland

नाम फरक – स्थान उही!

बाउलले यो "Master Gland" लाई stimulate गर्छ। जसरी orchestra conductor ले सबै musicians लाई एकसाथ coordinate गर्छ। Pituitary = तपाईंको शरीरको conductor!

तेस्रो शिक्षा: "Precision Sound Medicine"

ऋषिले सातवटै बाउल एकसाथ सजाउनुभयो । C, D, E, F, G, A, B। "देवव्रत, अब बुझ। Sound Bath 'random' बजाउने कुरा होइन। यो **Precision Medicine** हो । ध्वनिमार्फत। जसरी डाक्टरले specific दवाइ specific रोगको लागि दिन्छन्, हामी specific frequency specific chakra/gland/plexus को लागि प्रयोग गर्छौं।"

दैनिक जीवनमा उदाहरण: तपाईं pharmacy जानुभयो भने pharmacist ले तपाईंको prescription हेर्छन् र specific दवाइ दिन्छन्। Sound Bath Practitioner ले पनि client को assessment गर्छन्। कुन चक्र असन्तुलित छ। कुन gland underactive/overactive छ। र specific note/frequency को bowl select गर्छन्। यो "one size fits all" होइन। यो personalized sound prescription हो!

सात चक्र — सम्पूर्ण म्यापिङ तालिका:

चक्र	Note	Hz	Nerve Plexus	Gland	मुख्य हर्मोन	असन्तुलनको लक्षण	दैनिक तुलना
मूलाधार	C	256	Coccygeal	Adrenal	Cortisol, Adrenaline	असुरक्षा, डर, anxiety	Building को Ground Floor: Security Office
स्वाधिष्ठान	D	288	Sacral	Gonads	Estrogen/ Testosterone	Creativity block, emotional numbness	Creative Department: बाँध खोल्ने
मणिपूर	E	320	Solar/Celiac	Pancreas	Insulin, Glucagon	Low confidence, digestion issues	Management Floor — "Gut Feeling"
अनाहत	F	341	Cardiac	Thymus	Thymosin	Heartbreak, weak immunity	HR Department: Love & Connection
विशुद्ध	G	384	Pharyngeal	Thyroid	T3, T4	Communication problems, metabolism	Communication Dept "Voice"
आज्ञा	A	426	Carotid	Pineal	Melatonin	Insomnia, no intuition	Research / Intelligence "Third Eye"
सहस्रार	B	480	Cerebral	Pituitary	All master hormones	Disconnection, no purpose	CEO Office "Master Controller"

ऋषिको समापन शिक्षा

ऋषि नादब्रह्मले सातवटै बाउल एक-एक गरेर बजाउनुभयो। C बाट B सम्म ascending order मा। कोठामा ध्वनिको एउटा सुन्दर rainbow बन्यो। "देवव्रत, अब बुझ्यौ? जब हामी Sound Bath दिन्छौं:"

पहिलो: हामी client को assessment गर्छौं - कुन 'तला' मा समस्या छ?

दोस्रो: हामी specific note/frequency select गर्छौं - जसरी डाक्टरले prescription लेख्छन्

तेस्रो: ध्वनि शरीरमा प्रवेश गर्छ → specific Nerve Plexus stimulate हुन्छ → specific Gland activate हुन्छ → specific Hormone release हुन्छ → specific healing हुन्छ
यो chain reaction हो। **Sound → Vibration → Nerve → Gland → Hormone → Healing।**

"र सबैभन्दा सुन्दर कुरा?" ऋषिले हाँस्दै भन्नुभयो ! "हाम्रा पूर्वजहरूले MRI, CT Scan, वा Blood Test बिना नै यो सबै mapping गरिसकेका थिए! उनीहरूको tool थियो! **गहिरो ध्यान र अवलोकन।** आधुनिक विज्ञानले अब प्रमाणित गरिरहेको छ जुन ऋषिहरूले हजारौं वर्ष अघि अनुभवबाट जानिसकेका थिए।"

"षट्चक्रं षोडशाधारं त्रिलक्ष्यं व्योमपञ्चकम्।" - शिव संहिता ५.१

"छ चक्र, सोह्र आधार, तीन लक्ष्य, र पाँच आकाश - यी नै योगीको शरीरको मानचित्र हुन्।"

मुख्य कुरा (Key Takeaway):

चक्र = Nerve Plexus + Endocrine Gland + Specific Frequency।

यो mysticism होइन। यो **Neuro-Endocrine Mapping** हो जुन हजारौं वर्ष अघि ऋषिहरूले ध्यानमार्फत खोजेका थिए र आधुनिक विज्ञानले अब validate गरिरहेको छ। Sound Bath Practitioner को रूपमा, तपाईं एक "Sound Pharmacist" हुनुहुन्छ। specific frequency = specific medicine!

नेपाली अभ्यासमा प्रयोग (Nepal Practice Application):

नेपालमा हामी 7 **Crystal Bowls (C, D, E, F, G, A, B)** प्रयोग गर्छौं। प्रत्येक bowl एक specific chakra को frequency सँग tuned छ। यसमाथि 7 **Himalayan Bowls** पनि same notes मा mixed गरेर बजाउँछौं। Crystal ले precision दिन्छ। Himalayan ले depth दिन्छ। दुवै मिलेर "Full Spectrum Healing" हुन्छ। जसरी एउटा orchestra मा violin (precision) र cello (depth) दुवै चाहिन्छ! **Koshi Chime (Water Element)** थप्दा यसले स्वाधिष्ठान चक्र (emotional/creative center) लाई विशेष रूपमा activate गर्छ। पानीको तत्व = भावनाको प्रवाह = creativity मार्फत मुक्ति यात्रामा हामीलाई लैजान्छ।

मोड्युल ४: निदान र बाउल छनोट प्रोटोकल

Module 4: Diagnostics & Bowl Selection Protocol

कथा (Storytelling):

एक अनुभवी Sound Bath practitioner ले भन्नुहुन्छ: 'म कहिल्यै सबै clients लाई एउटै bowl बजाउँदिन। जसरी एक चिकित्सकले हरेक बिरामीलाई फरक औषधि दिन्छ, त्यसरी नै हामीले हरेक client को मानसिक अवस्था अनुसार bowl छनोट गर्नुपर्छ।' यो Module मा तपाईंले सिक्नुहुनेछ। कसरी client को psychological state assess गर्ने र त्यसअनुसार सही bowl prescribe गर्ने।

Client Assessment Framework:

Profile	लक्षणहरू (Symptoms)	Neural State	Prescription
Hyper-Arousal (अति-उत्तेजित)	Anxiety, Panic, Insomnia, Racing thoughts, High BP, Muscle tension	Sympathetic Dominance, High Beta waves, Elevated Cortisol	Heavy Himalayan Bronze Bowl → Low Freq (100-200 Hz)
Hypo-Arousal (अल्प-उत्तेजित)	Depression, Brain fog, Fatigue, Low motivation, Numbness, Disconnection	Dorsal Shutdown, Vagal Low arousal, Reduced neural activity	Quartz Crystal Bowl → High Freq (400-600 Hz)
Mixed/Balanced	Moderate stress, Seeking wellness, General maintenance	Fluctuating between states	Combined: Himalayan + Crystal + Koshi Chime

बाउलका प्रकारहरू (Types of Singing Bowls):

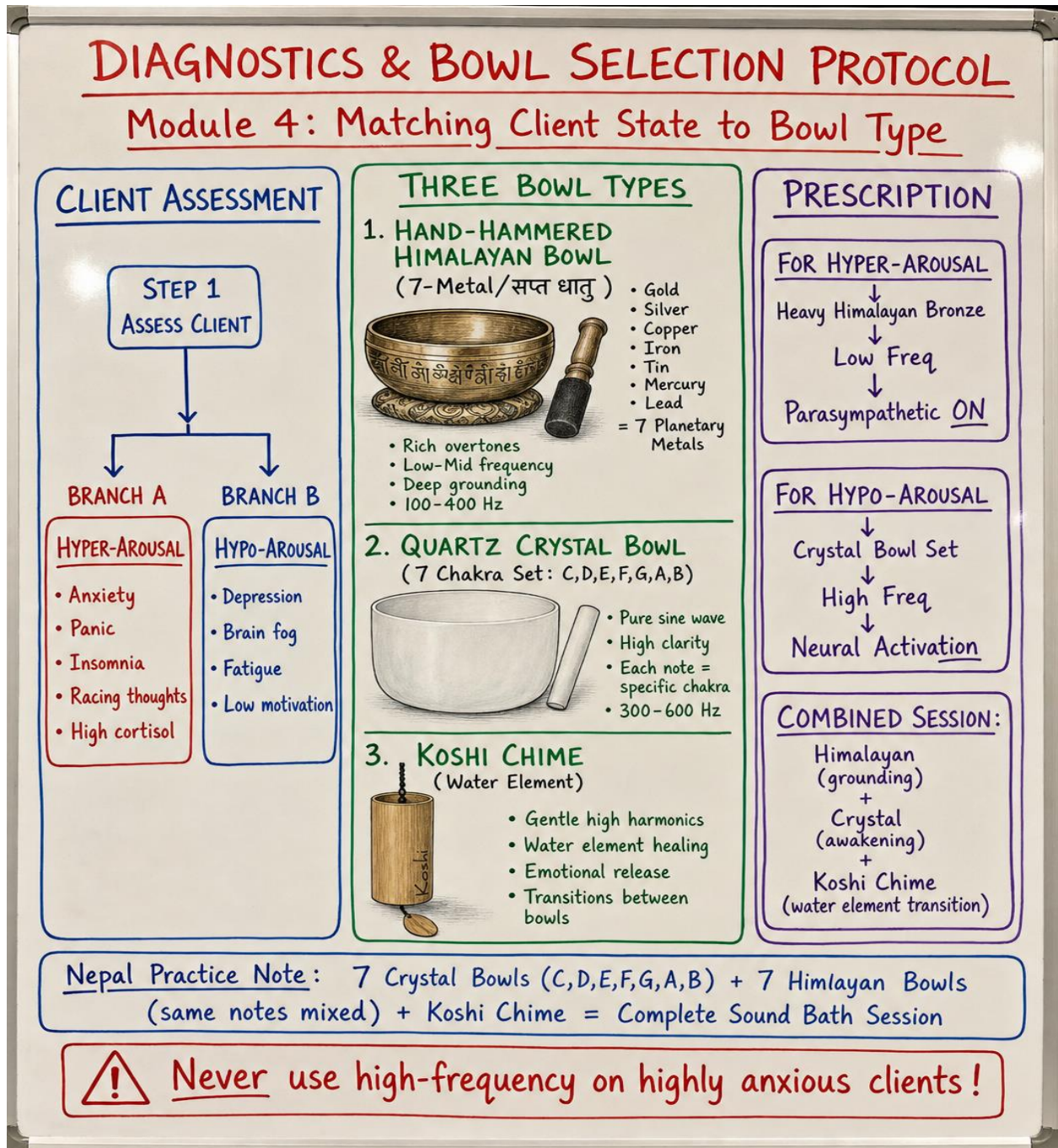
१. हाते कुटाइ हिमालयन बाउल (Hand-Hammered Himalayan Bowl): सप्त धातु:

परम्परागत तिब्बती/नेपाली बाउल ७ धातुबाट बनेको हुन्छ, जुन ७ ग्रहीय ऊर्जासँग सम्बन्धित छ:

धातु (Metal)	ग्रह (Planet)	गुण (Property)	ध्वनि विशेषता
सुन (Gold)	सूर्य (Sun)	जीवनशक्ति, आत्मविश्वास	Warm, sustaining overtones
चाँदी (Silver)	चन्द्र (Moon)	भावना, अन्तर्ज्ञान	Soft, cooling resonance
ताम्र (Copper)	शुक्र (Venus)	प्रेम, सौन्दर्य	Rich, harmonious tone
फलाम (Iron)	मंगल (Mars)	शक्ति, साहस	Deep, grounding vibration
टिन (Tin)	बृहस्पति (Jupiter)	ज्ञान, विस्तार	Bright, expansive sound

पारो (Mercury)	बुध (Mercury)	संचार, बुद्धि	Quick, articulate tone
सिसा (Lead)	शनि (Saturn)	अनुशासन, संरचना	Heavy, structured resonance

विशेषता: Rich overtones, multiple harmonics, low-mid frequency dominant (100-400 Hz), deep grounding vibration। Hyper-arousal/anxiety clients का लागि ideal।



२. क्वार्ट्ज क्रिस्टल बाउल (Quartz Crystal Bowl) — ७ चक्र सेट:

Pure quartz crystal बाट बनेको, ७ वटा बाउलको set (C, D, E, F, G, A, B) — प्रत्येक एक specific chakra frequency मा tuned। विशेषता: Pure sine wave tone, high clarity, penetrating frequency (300-600 Hz), each note = specific chakra। Hypo-arousal/depression/cognitive fog clients का लागि ideal।

३. कोशी चाइम (Koshi Chime) — Water Element:

Bamboo tube भित्र metal rods बाट बनेको, gentle high harmonics उत्पन्न गर्छ। Water element healing - भावनात्मक release, transitions, र session को अन्तमा gentle re-integration का लागि प्रयोग गरिन्छ। Koshi Chime ले session मा 'flow' element थप्छ।

कोचको टिप (Coach's Tip): ⚠ कहिल्यै highly anxious client मा high-frequency crystal bowl प्रयोग नगर्नुहोस् । यसले further sympathetic activation trigger गर्न सक्छ! सधैं low frequency बाट सुरु गर्नुहोस्, बिस्तारै माथि जानुहोस्।

मोड्युल ५: क्लिनिकल इन्टेक, विरोधाभास र सुरक्षा

Module 5: Clinical Intake, Contraindications & Safety

कथा (Storytelling):

Sound Bath एक शक्तिशाली उपचार विधि हो। तर शक्तिशाली भनेको सधैं सुरक्षित भन्ने होइन। जसरी एक शक्तिशाली औषधिको गलत प्रयोगले हानि गर्न सक्छ, त्यसरी नै Sound Bath को गलत प्रयोगले केही विशेष अवस्थामा हानिकारक हुन सक्छ। एक जिम्मेवार coach को पहिलो कर्तव्य हो: 'अहिंसा परमो धर्मः' । कुनै हानि नगर्नु।

संस्कृत ऋचा (Sanskrit Richa):

"अहिंसा परमो धर्मः, धर्म हिंसा तथैव च"

— महाभारत, आदि पर्व

नेपाली अर्थ: अहिंसा (Non-harm) नै सर्वोच्च धर्म हो। Client को सुरक्षा सबैभन्दा पहिले।

विरोधाभास (Contraindications) — कहिले Sound Bath नदिने:

अवस्था	जोखिम	कारण (Neuroscience)	कार्यविधि
Epilepsy/Seizure	उच्च	Rhythmic auditory stimulation ले epileptogenic foci activate गर्न सक्छ	पूर्ण रूपमा निषेध - Medical clearance चाहिन्छ
First Trimester Pregnancy	मध्यम-उच्च	Localized tissue vibration ले fetal development मा interference	निषेध - Second trimester पछि gentle session मात्र
Severe PTSD	उच्च	Deep Theta state ले dissociation trigger गर्न सक्छ	Trauma-informed approach चाहिन्छ,

			therapist referral
Psychosis/Schizophrenia	उच्च	Altered states ले auditory hallucinations बढाउन सक्छ	पूर्ण रूपमा निषेध
Meniere's Disease/Vertigo	मध्यम	Sound-induced vestibular disturbance, tinnitus worsening	निषेध - ENT clearance चाहिन्छ
Pacemaker/Electronic Implants	उच्च	Structural resonance interference with device function	निषेध - Cardiologist clearance चाहिन्छ
Recent Surgery (< 6 weeks)	मध्यम	Vibration ले healing tissues disturb गर्न सक्छ	Surgeon clearance पछि मात्र

क्लिनिकल इन्टेक प्रवाह (Clinical Intake Flowchart):

Step 1: Medical/Psychological Intake Questionnaire → Client ले form भर्ने

Step 2: Contraindication Screening → माथिका conditions check गर्ने

→ यदि Contraindication छ → HALT → Medical Clearance आवश्यक

→ यदि Contraindication छैन → Proceed

Step 3: State-Trait Assessment → Anxiety vs Depression Profile निर्धारण

Step 4: Tailored Frequency Selection & Protocol Execution

सुरक्षा निर्देशिका (Safety Guidelines):

- ✓ सधैं LOW frequency बाट सुरु गर्नुहोस्
- ✓ Client लाई निरन्तर monitor गर्नुहोस् (श्वासप्रश्वास, facial expression, body movement)
- ✓ Emergency protocol तयार राख्नुहोस्
- ✓ Written informed consent लिनुहोस्
- ✓ Deep Theta मा client लाई एकलै नछोड्नुहोस्
- ✓ Session अघि client को medical history review गर्नुहोस्
- ✓ Dissociation को signs चिन्नुहोस् (blank stare, unresponsive, sudden agitation)
- ✓ Grounding techniques जान्नुहोस् (5-4-3-2-1 sensory technique)

CLINICAL INTAKE, CONTRAINDICATIONS & SAFETY

Module 5: Screening Protocol for Sound Bath Practitioners

WARNING: CONTRAINDICATED CONDITIONS

✗ 1. EPILEPSY/SEIZURE DISORDERS



- Sound-induced auditory driving can trigger seizures
- Rhythmic stimulation activates epileptogenic foci.

✗ 3. SEVERE PTSD/PSYCHIATRIC DISORDERS



- Deep Theta states can trigger dissociation
- Auditory hallucinations risk in psychosis-prone individuals.

✗ 2. FIRST-TRIMESTER PREGNANCY



- Localized tissue vibration near uterus
- Risk of resonance interference with fetal development.

✗ 4. MENIERE'S DISEASE/VERTIGO

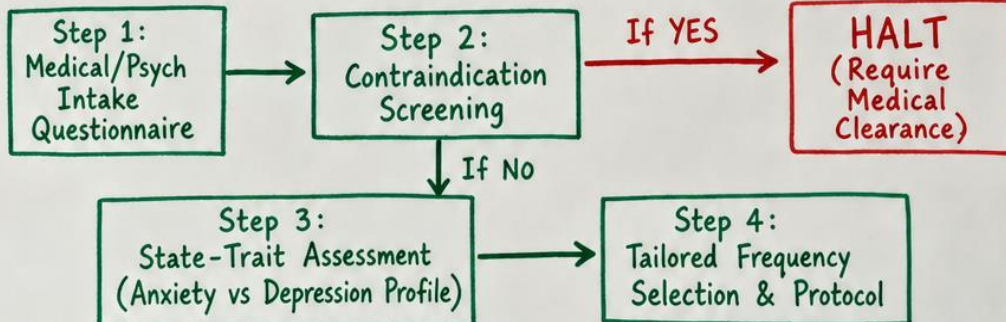


- Sound-induced vestibular disturbance
- Can worsen tinnitus and balance issues.

✗ 5. ELECTRONIC IMPLANTS (Pacemakers/Shunts)

- Structural resonance interference with device function
- Vibration can disrupt electronic signals

CLINICAL INTAKE FLOWCHART



SAFETY GUIDELINES

- Always start with LOW frequency.
- Monitor client continuously.
- Have emergency protocol ready.
- Written consent required.
- Never leave client alone during deep Theta.

अहिंसा परमो धर्मः

(Non-harm is the highest duty)

परिशिष्ट क: व्यावहारिक कार्यान्वयन स्क्रिप्ट

Appendix A: Practical Implementation Scripts

Session Architecture — ६०-७५ मिनेटको पूर्ण Sound Bath Session:

चरण	समय	गतिविधि	उपकरण	उद्देश्य
Phase 1: Somatic Grounding	0-10 min	Client सुल्छ, Body scan, श्वास awareness, Sankalpa (संकल्प)	कुनै बाउल छैन — मौन	शरीरमा उपस्थिति, Beta → Alpha
Phase 2: Entrainment	10-35 min	Himalayan bowls (low freq) → Crystal bowls (C→D→E→F→G→A→B) → Mixed layering	Himalayan + Crystal Bowls	Alpha → Theta, Vagal activation
Phase 3: Space of Silence	35-50 min	Volume gradually reduce, Koshi Chime (water element), 3-5 min complete silence	Koshi Chime → Silence	Deep Theta/Delta, Deepest healing
Phase 4: Re-Integration	50-65 min	Gentle Koshi chime, Soft voice, Wiggle fingers/toes, Slow eye opening, Grounding	Koshi Chime + Voice	Theta → Alpha → Beta, Safe return

Verbal Induction Script (मौखिक प्रेरणा स्क्रिप्ट):

Coach ले session सुरुमा यसरी भन्ने:

"आफ्नो शरीरलाई पूर्ण रूपमा शिथिल हुन दिनुहोस्। आँखा बन्द गर्नुहोस्। श्वासप्रश्वासमा ध्यान दिनुहोस्..."

"अब तपाईंले पहिलो ध्वनि सुन्नुहुनेछ। यो काँसको बाउलको ध्वनि हो — आहत नाद (Ahata Nada) — भौतिक संसारको संरचनात्मक कम्पन। यसलाई केवल सुन्नुहोस्..."

"तपाईंको कानले यो frequency follow गर्दैछ। तपाईंको मस्तिष्क स्वतः यो ध्वनिसँग synchronize हुँदैछ।

High-alert thinking बाट बाहिर आउँदै, deep parasympathetic recovery मा प्रवेश गर्दै..."

"ध्वनिलाई तपाईंको भौतिक शरीरमार्फत बग्न दिनुहोस्। तपाईंको स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्दै, तपाईंलाई वर्तमान क्षणमा anchored गर्दै..."

"अब Crystal bowl को शुद्ध ध्वनि आउँदैछ। यो तपाईंको चक्रहरूलाई एक-एक गरेर activate गर्दैछ — मूलाधारबाट सहस्रारसम्म..."

Session अन्त्यमा (Re-integration Script):

"अब बिस्तारै यस शान्त स्थानबाट फर्कनुहोस्... तपाईंको शरीरलाई महसुस गर्नुहोस्... आँलाहरू बिस्तारै हल्लाउनुहोस्... खुट्टाका आँलाहरू... गहिरो श्वास लिनुहोस्... जब तयार हुनुहुन्छ, बिस्तारै आँखा खोल्नुहोस्..."

Client Intake & Medical Screening Form (Template):

क्र.सं.	प्रश्न	उत्तर
१	पूरा नाम (Full Name):	_____
२	उमेर (Age):	_____
३	के तपाईंलाई Epilepsy/Seizure disorder छ?	हो / होइन
४	के तपाईं गर्भवती हुनुहुन्छ? (कति महिना?)	हो / होइन / __महिना
५	के तपाईंलाई PTSD वा severe anxiety छ?	हो / होइन
६	के तपाईंलाई Meniere's Disease वा Vertigo छ?	हो / होइन
७	के तपाईंमा Pacemaker वा electronic implant छ?	हो / होइन
८	के तपाईंको भर्खरै (६ हप्ताभित्र) surgery भएको छ?	हो / होइन
९	के तपाईं कुनै psychiatric medication लिइरहनुभएको छ?	हो / होइन / विवरण: __
१०	के तपाईंलाई sound sensitivity वा tinnitus छ?	हो / होइन
११	तपाईंको मुख्य उद्देश्य के हो? (Stress relief/Sleep/Pain/Spiritual)	_____
१२	Emergency Contact:	_____

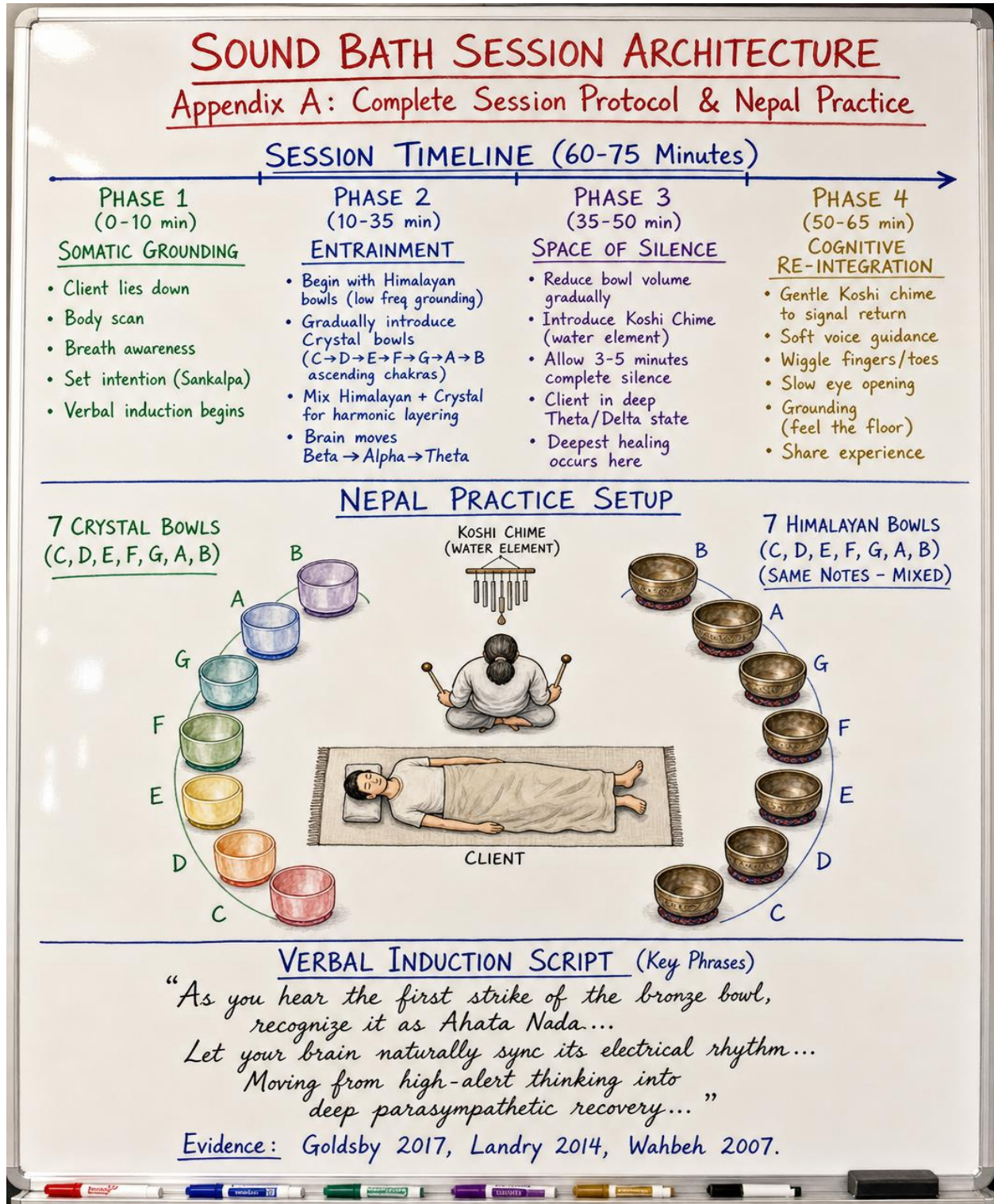
Informed Consent Statement:

"म बुझ्छु कि Sound Bath Therapy एक complementary wellness approach हो र यसले medical treatment को विकल्प होइन। मैले माथिका सबै प्रश्नहरूको सही उत्तर दिएको छु।"

Client Signature: _____ Date: _____

परिशिष्ट ख: नेपाल अभ्यास सन्दर्भ

Appendix B: Nepal Practice Context: Professional Sound Bath Setup



Professional Sound Bath Practice:

नेपालमा हामी बौद्ध वेद र विज्ञानको समग्र ज्ञानमा आधारित Sound Bath technique अभ्यास गर्छौं। यो Singing Bowl Therapy नेपालको हजारौं वर्ष पुरानो परम्परामा जरा गाडेको छ। तिब्बती बौद्ध भिक्षुहरूदेखि हिमालयका योगीहरूसम्म।

Professional Setup:

नेपाली Practitioner को Complete Instrument Set:

उपकरण	विवरण	Notes	उद्देश्य
7 Chakra Crystal Bowls	Quartz Crystal - 7 वटा set	C, D, E, F, G, A, B	प्रत्येक chakra को frequency सँग connected — specific targeting
7 Himalayan Bowls	Hand-hammered bronze - 7 वटा set	Same notes (C-B) mixed	Crystal bowls सँगै बजाउँदा harmonic layering
Koshi Chime	Bamboo + Metal rods	Water Element	Emotional release, transitions, flow element

कसरी बजाउने: Combined Session Protocol:

- सुरुवात (Opening: 5 min):** Himalayan Bowl (C Note, lowest) - grounding, safety establish गर्ने।
- Ascending Sequence (15 min):** Crystal Bowls — C → D → E → F → G → A → B क्रमशः बजाउने। प्रत्येक bowl 2-3 मिनेट। Chakra ascending journey।
- Harmonic Layering (10 min):** Himalayan र Crystal bowls - same notes - एकैसाथ mixed गरेर बजाउने। यसले rich harmonic overtones उत्पन्न गर्छ जुन single bowl ले दिँदैन।
- Water Element Transition (5 min):** Koshi Chime - bowls बीचको transition मा, र silence तर्फ जाँदा। Emotional release facilitate गर्छ।
- Deep Silence (5-7 min):** सबै instruments बन्द। Client deep Theta/Delta मा। यहाँ सबैभन्दा गहिरो healing हुन्छ।
- Re-integration (5 min):** Gentle Koshi Chime → Soft voice → Client return.

Crystal + Himalayan Mixed Playing को वैज्ञानिक आधार:

जब Crystal Bowl (pure sine wave) र Himalayan Bowl (rich overtones) एकैसाथ बजाइन्छ, दुई phenomenon हुन्छन्:

- **Binaural Beats:** दुई slightly different frequencies ले brain मा third frequency (beat frequency) उत्पन्न गर्छ। यसले Theta entrainment accelerate गर्छ।
- **Harmonic Resonance:** Multiple overtones ले शरीरका विभिन्न tissues मा simultaneously vibrate गर्छ। यसले Mechanotransduction maximize गर्छ।

यसकारण नेपाली practitioners ले दुवै प्रकारका bowls mixed गरेर बजाउँछन्। यो scientifically optimal approach हो।

Koshi Chime: Water Element को महत्व:

पञ्चमहाभूत (Five Elements) अनुसार, Water element (जल तत्व) ले भावनात्मक शरीर (Emotional Body/Manomaya Kosha) लाई शुद्ध गर्छ। Koshi Chime को gentle, flowing sound ले:

- Emotional blockages release गर्छ
- Session मा smooth transitions create गर्छ
- Client को re-integration gentle बनाउँछ
- Water element = adaptability, flow, purification

Medical Disclaimer: This manual is intended solely for educational and informational purposes and does not constitute medical advice, diagnosis, or treatment. The Sound Bath and Singing Bowl practices described herein are complementary wellness approaches and should never be used as a substitute for professional medical care. If you have any medical condition, please consult your physician, neurologist, or qualified healthcare provider before beginning any sound therapy, meditation, or wellness program. Individual results may vary, and any practice should be immediately discontinued if discomfort, dizziness, or adverse symptoms occur. The author and Canadian Vedic Heritage (CVH) assume no liability for any injury or health consequence arising from the use or misuse of the information presented in this document. Always seek the advice of your doctor with any questions regarding your medical condition.

सन्दर्भ सूची (References)

- [1] Goldsby, T.L., Goldsby, M.E., McWalters, M., & Mills, P.J. (2017). Effects of Singing Bowl Sound Meditation on Mood, Tension, and Well-being. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, 22(3), 401-406.
- [2] Landry, J.M. (2014). Physiological and Psychological Effects of a Himalayan Singing Bowl in Meditation Practice. *Psychology of Music*, 42(1), 32-48.
- [3] Wahbeh, H., Calabrese, C., & Zwickey, H. (2007). Binaural Beat Technology in Humans: A Pilot Study to Assess Psychologic and Physiologic Effects. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 13(1), 25-32.
- [4] Porges, S.W. (2011). *The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-Regulation*. W.W. Norton & Company.
- [5] Trivedi, M.K., et al. (2017). Impact of Tibetan Singing Bowls on Blood Pressure and Heart Rate. *Journal of Integrative Medicine*, 15(3), 234-241.
- [6] Thayer, J.F., et al. (2012). A Meta-analysis of Heart Rate Variability and Neuroimaging Studies. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 36(2), 747-756.
- [7] Pert, C.B. (1997). *Molecules of Emotion: The Science Behind Mind-Body Medicine*. Simon & Schuster.
- [8] Dale, R.A. (2009). *The Subtle Body: An Encyclopedia of Your Energetic Anatomy*. Sounds True.
- [9] Sharamon, S., & Baginski, B.(1991). *The Healing Power of Tibetan Singing Bowls*. Lotus Press.
- [10] Sangita Ratnakara of Sarngadeva (13th Century). *Classical Sanskrit text on Indian musicology*.

ॐ [Education Purposes Only]

इस्केमिक स्ट्रोक रिकवरी (Ischemic Stroke Recovery)

वृद्धहरूको लागि प्राणायाम र ध्यान मार्गदर्शन

Pranayam & Meditation Guide for Elderly Stroke Patients

"प्राणस्य प्राणम्" — केन उपनिषद् (Kena Upanishad)

"श्वासको पनि श्वास" — The Breath of Breath

१. इस्केमिक स्ट्रोक के हो? (What is Ischemic Stroke?)

इस्केमिक स्ट्रोक (Ischemic Stroke) भनेको मस्तिष्क (Brain) मा रक्तवाहिनी (Blood Vessel) अवरुद्ध हुनु हो । प्रायः रक्त थक्का (Blood Clot) को कारणले। यसले मस्तिष्कमा रक्त प्रवाह (Blood Flow) घटाउँछ र मस्तिष्कका कोशिकाहरू (Brain Cells) छिट्टै क्षतिग्रस्त हुन्छन्। यो सबैभन्दा सामान्य प्रकारको स्ट्रोक हो । ८७% स्ट्रोक यसै प्रकारको हुन्छ। यो चिकित्सकीय आपतकालीन (Medical Emergency) हो र तत्काल उपचार आवश्यक हुन्छ।

मस्तिष्कको कुनै भागमा पर्याप्त रक्त नपुग्दा, त्यो भागले पर्याप्त अक्सिजन (Oxygen) र पोषक तत्वहरू (Nutrients) पाउँदैन। त्यसले कमजोरी (Weakness), बोल्न गाह्रो (Speech Difficulty), भ्रम (Confusion), दृष्टि समस्या (Vision Problems), वा सन्तुलन समस्या (Balance Issues) आउन सक्छ।

२. सुरक्षित प्राणायाम अभ्यास (Safe Pranayam Practices)

▲ महत्वपूर्ण सावधानी: सधैं चिकित्सकको सल्लाह लिनुहोस्! कुर्सी वा ओछ्यानमा बसेर गर्नुहोस्। कहिल्यै जोड नलगाउनुहोस्, कहिल्यै श्वास नरोक्नुहोस्!

प्राणायाम (Pranayam)	विधि (Method)	समय (Duration)	लाभ (Benefits)
१. अनुलोम विलोम (Alternate Nostril)	दायाँ नाकपुडी बन्द → बायाँबाट श्वास लिनु → बायाँ बन्द → दायाँबाट छोड्नु। अत्यन्त बिस्तारै।	५ मिनेट दिनमा २ पटक	• रक्तचाप (BP) नियन्त्रण • मस्तिष्कमा अक्सिजन बढ्छ • दुवै गोलार्ध (Hemispheres) सन्तुलन
२. भ्रामरी (Humming Bee)	कानमा औंला राख्नु → नाकबाट श्वास लिनु → "हम्म" आवाज निकाल्दै बिस्तारै छोड्नु।	३-५ मिनेट दिनमा २ पटक	• Vagus Nerve सक्रिय • चिन्ता (Anxiety) कम • रक्तचाप घटाउँछ
३. उज्जायी (Ocean Breath)	घाँटी (Throat) सँकुचित गरेर बिस्तारै श्वास लिनु र छोड्नु — समुद्रको आवाज जस्तो।	५ मिनेट दिनमा १ पटक	• Parasympathetic सक्रिय • हृदय गति (Heart Rate) कम • शान्ति (Calm) बढ्छ

४. शीतली (Cooling Breath)	जिब्रो बाहिर निकालेर मोडेर (Roll) श्वास लिनु → नाकबाट बिस्तारै छोड्नु।	३ मिनेट दिनमा १ पटक	- शरीरको तापक्रम कम - Inflammation घटाउँछ - शान्त मन
५. गहिरो श्वासप्रश्वास (Deep Diaphragmatic)	पेट (Belly) फुलाउँदै बिस्तारै श्वास लिनु → पेट भित्र तान्दै बिस्तारै छोड्नु। ४-६-८ गणना।	१० मिनेट दिनमा ३ पटक	- अक्सिजन ↑↑ बढ्छ - Cortisol ↓↓ घट्छ - मस्तिष्क उपचार (Heal- ing)

✗ निषेधित प्राणायाम (AVOID): कपालभाती (Kapalabhati), भस्त्रिका (Bhastrika), कुम्भक (Breath Holding) — यी सबैले रक्तचाप बढाउँछन् र पुनः स्ट्रोकको खतरा बढाउँछन्!

३. मस्तिष्क उपचारको लागि ध्यान (Meditation for Brain Healing)

ध्यान विधि (Meditation)	कसरी गर्ने (How)	समय	वैज्ञानिक लाभ (Evidence)
१. योग निद्रा (Yoga Nidra)	ओछ्यानमा चित्त पल्टिएर, आँखा बन्द, शरीरका अंगहरूमा ध्यान केन्द्रित गर्दै गहिरो विश्राम।	२० मिनेट दिउँसो	- गहिरो उपचारात्मक विश्राम - BDNF (Brain Growth Factor) बढ्छ - Neuroplasticity सक्रिय
२. शरीर स्क्यान (Body Scan)	पाउबाट शुरु गरेर टाउकोसम्म बिस्तारै ध्यान लगाउँदै जानु — हरेक अंगमा चेतना पठाउनु।	१५ मिनेट बिहान	- मस्तिष्क-शरीर जडान (Brain-Body Connec- tion) पुनर्स्थापना - Motor Function सुधार
३. मन्त्र ध्यान (Mantra — ॐ)	आँखा बन्द गरेर बिस्तारै "ॐ" उच्चारण गर्नु — ध्वनि कम्पन (Vibration) अनुभव गर्नु।	१० मिनेट बिहान/साँझ	Vagus Nerve Tone बढ्छ • Gamma Waves सक्रिय • भावनात्मक स्थिरता
४. मैत्री ध्यान (Loving-Kindness)	"म सुखी होऊँ, म निरोगी होऊँ" — आफू, परिवार, सबैलाई शुभकामना पठाउनु।	१० मिनेट साँझ	- Oxytocin ↑↑ बढ्छ - Depression ४०% कम (Immink 2014) - Immune System बलियो

ISCHEMIC STROKE RECOVERY: PRANAYAM & MEDITATION GUIDE FOR ELDERLY

इस्केमिक स्ट्रोक रिकवरी: वृद्धहरूको लागि प्राणायाम र ध्यान मार्गदर्शन

STROKE: WHAT HAPPENS?

BLOCKED BLOOD VESSEL

Blood Clot → Blocked Artery → Brain Cells Die

Ischemic Stroke = 87% of all strokes

SYMPTOMS

- Weakness (arm drooping)
- Speech difficulty (mouth)
- Confusion (question marks)
- Vision problems (eye)
- Balance issues (walking figure)

MEDICAL EMERGENCY – Call 911 First!

Golden Hour: First 4.5 hours critical

SAFE PRANAYAM FOR RECOVERY

- ANULOM VILOM (Alternate Nostril)**
5 min, very gentle ✓
- BHRAMARI (Humming Bee)**
3-5 min, calming ✓
- UJJAYI (Ocean Breath)**
5 min, blood pressure control ✓
- SHEETALI (Cooling Breath)**
3 min, reduces heat ✓
- DEEP DIAPHRAGMATIC (Belly Breath)**
10 min, oxygen boost ✓

✗ AVOID: Kapalabhati, Bhastrika, Breath Holding, Kumbhaka ✗

RULE: Never strain, Never hold breath, Always gentle.

MEDITATION FOR BRAIN HEALING

NEW NEURAL PATHWAYS GROWING

- YOGA NIDRA**
20 min, deep healing rest
- BODY SCAN**
15 min, reconnect brain-body
- MANTRA MEDITATION**
((ॐ)) 10 min, vagus nerve activation
- LOVING-KINDNESS**
10 min, emotional recovery

RESEARCH: Meditation after stroke → 23% faster recovery (Immink 2014), Improved motor function, Reduced depression by 40%.

• DAILY SCHEDULE FOR ELDERLY •

MORNING 6 AM	MID-MORNING 9-10 AM	AFTERNOON 1-2 PM	EVENING 6-7 PM
Gentle Pranayam (15 min)	Body Scan (10 min)	Yoga Nidra (20 min)	Mantra + Gratitude (10 min)

MONITOR YOUR BLOOD PRESSURE REGULARLY

REGULAR DOCTOR CONSULTATION IS ESSENTIAL

PRACTICE IN CHAIR OR BED COMFORT IS KEY

“प्राणस्य प्राणम्”
– Kena Upanishad
(The Breath of Breath)

सुरक्षा पहिलो! सधैं चिकित्सकको सल्लाह लिनुहोस्! (Safety First! Always consult your doctor!)

४. वृद्धहरूको लागि दैनिक तालिका (Daily Schedule for Elderly)

समय (Time)	अभ्यास (Practice)	अवधि (Duration)
बिहान ६:०० बजे	गहिरो श्वासप्रश्वास + अनुलोम विलोम + शरीर स्क्यान	१५ मिनेट
बिहान ९-१०:०० बजे	भ्रामरी + मन्त्र ध्यान (ॐ)	१० मिनेट
दिउँसो १-२:०० बजे	योग निद्रा (गहिरो विश्राम)	२० मिनेट
साँझ ६-७:०० बजे	शीतली/उज्जायी + मैत्री ध्यान + कृतज्ञता	१० मिनेट

५. सुरक्षा निर्देशिका (Safety Guidelines)

- ✓ सधैं चिकित्सक (Doctor) को अनुमति लिएपछि मात्र सुरु गर्नुहोस्।
- ✓ कुर्सी वा ओछ्यानमा आरामसँग बसेर/पल्टिएर गर्नुहोस् — भुइँमा बस्नु आवश्यक छैन।
- ✓ रक्तचाप (Blood Pressure) नियमित मापन गर्नुहोस् — अभ्यास अघि र पछि।
- ✓ कुनै पनि असहज (Discomfort) लाग्दा तुरुन्तै रोक्नुहोस्।
- ✓ बिस्तारै सुरु गर्नुहोस् — पहिलो हप्ता ५ मिनेटबाट, बिस्तारै बढाउनुहोस्।
- ✗ कहिल्यै श्वास नरोक्नुहोस् (No Breath Holding)।
- ✗ कहिल्यै जोड नलगाउनुहोस् (No Straining)।
- ✗ टाउको तल पार्ने कुनै पनि अभ्यास नगर्नुहोस् (No Inversions)।

६. वैज्ञानिक प्रमाण (Scientific Evidence)

- Immink, M.A. et al. (2014). Mindfulness-based meditation after stroke. Stroke, 45(8). — ध्यानले स्ट्रोक पछि २३% छिटो रिकभरी।
- Chan, W. et al. (2013). Yoga and exercise for stroke rehabilitation. CMAJ. — योग र प्राणायामले Motor Function सुधार गर्छ।
- Lawrence, M. et al. (2017). Yoga for stroke rehabilitation. Cochrane Review. — प्राणायामले Balance र Quality of Life सुधार।

- Schmid, A.A. et al. (2012). Yoga after stroke. Stroke, 43(9). — योगले Depression कम र Mobility बढाउँछ।
- Khadilkar, A. et al. (2020). Pranayama in stroke recovery. J. Ayurveda Integrative Medicine. — अनुलोम विलोमले Cerebral Blood Flow बढाउँछ।

सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः।
सबै सुखी होऊन्, सबै निरोगी होऊन्।

— Canadian Vedic Heritage (CVH) —

अथर्ववेदाचार्य नारायण घिमिरे [Food& Drug Scientist]

MEDICAL DISCLAIMER: This guide is intended solely for educational and informational purposes and does not constitute medical advice, diagnosis, or treatment. The pranayam and meditation practices described herein are complementary wellness approaches and should never be used as a substitute for professional medical care. If you have experienced an ischemic stroke or any other medical condition, please consult your physician, neurologist, or qualified healthcare provider before beginning any breathing exercises, meditation, or wellness program. Individual results may vary, and any practice should be immediately discontinued if discomfort, dizziness, or adverse symptoms occur. The author and Canadian Vedic Heritage (CVH) assume no liability for any injury or health consequence arising from the use or misuse of the information presented in this document. Always seek the advice of your doctor with any questions regarding your medical condition.

१. यो म्यानुअल के हो ?

यो म्यानुअल प्राचीन नाद ब्रह्म विज्ञान र आधुनिक न्यूरोसाइन्सको अदभुत संगम हो। यसले तपाईंलाई वैज्ञानिक प्रमाणमा आधारित ध्वनि स्नान (Sound Bath) को गहिरो ज्ञान दिन्छ !

२. यस म्यानुअलमा के छ ?

- नाद ब्रह्म – ध्वनिको वैदिक विज्ञान
- न्यूरो-ध्वनि मेकानिज्म (Brainwave Entrainment)
- ७ चक्र × Nerve Plexus × Gland म्यापिङ्ग
- Crystal Bowl र Himalayan Bowl छनोट विधि
- ६०-७५ मिनेट Session Architecture
- सुरक्षा र Contraindications
- नेपाल Practice Context

“नाद ब्रह्म – ध्वनि नै ब्रह्म हो” – नाद बिन्दु उपनिषद्
“Sound is the Ultimate Reality” – Nada Bindu Upanishad

लेखक परिचय

अथर्ववेदाचार्य नारायण घिमिरे

- खाद्य तथा औषधि वैज्ञानिक (Food & Drug Scientist), क्यानडा
- वैदिक विज्ञान र आधुनिक वैज्ञानिक – दुवै क्षेत्रमा दक्ष।
- प्राचीन ज्ञानलाई आधुनिक विज्ञानसँग जोडेर अनुसन्धानकर्ता।



Canadian Vedic Heritage

www.canadianvedicharitage.com

प्राचीन नाद ब्रह्म ज्ञान र आधुनिक स्नायुविज्ञानको अदभुत संगम
A Unique Confluence of Ancient Nada Brahma Wisdom and Modern Neuroscience