



लेखक डॉ. भरत राज सिंह
स्कूल ऑफ मेडिकल साइंसेज के महाविद्यालय
एवं वैदिक विज्ञान केन्द्र के अध्यक्ष हैं

चिंता, भय व तनाव से मुक्ति- योग में मुद्रा

हमने पिछले 35 (पैंतिस) अंकों में, चिंता, भय व तनाव की समस्या के निदान हेतु अभी तक यह जानकारी मिली है कि नियमित खान.पान नियंत्रण व योग साधना से नकारात्मकता दूर होती है। योगिक क्रियाएँ चिंतामुक्ति के लिये वैकल्पिक रूप में उपयोगी हो सकती हैं। इस अंक में, हम कुछ और योग मुद्रा के बारे में जानकारी हासिल करेंगे जिससे जीवन में खुसी ला सकते हैं।

भाग-36

गतांक से आगे

मुद्रा और दूसरे योगासनों के बारे में बताने वाला सबसे पुराना ग्रंथ घेरण्ड संहिता है। हठयोग के इस ग्रंथ को महर्षि घेरण्ड ने लिखा था। घेरंड में 25 और हठयोग प्रदीपिका में 10 मुद्राओं का उल्लेख मिलता है, लेकिन सभी योग के ग्रंथों की मुद्राओं को मिलाकर कुल 50 से 60 हस्त मुद्राएँ हैं।

हमारा शरीर पांच तत्व और पांच कोश से निर्मित है, जो ब्रह्मांड में है वही शरीर में है। शरीर को स्वस्थ बनाए रखने की शक्ति स्वयं शरीर में ही है। इसी रहस्य को जानते हुए भारतीय योग और आयुर्वेद में ऋषियों ने यम, नियम, आसन, प्राणायाम, बंध और मुद्रा के लाभ को लोगों को बताया। इन्हीं में से एक हस्त मुद्रा का बहुत कम लोग ही महत्व जानते हैं। यह शरीर पांच तत्वों- पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और आकाश से मिलकर बना है। शरीर में ही पांच कोश हैं जैसे अन्तमय कोश, प्राणमय कोश, मनोमय कोश, विज्ञानमय कोश और आनंदमय कोश। शरीर में इन तत्व के संतुलन या कोशों के स्वस्थ रहने से ही शरीर, मन और आत्मा स्वस्थ रहती है। इनके असंतुलन या अस्वस्थ होने से शरीर और मन में रोगों की उत्पत्ति होती है। इन्हें पुनः संतुलित और स्वस्थ बनाने के लिए हस्त मुद्राओं का सहारा लिया जा सके।

(10) हस्त मुद्राएँ: हस्त मुद्राओं में प्रमुख दस मुद्राओं का महत्व है जो निम्न हैं- 1. ज्ञान मुद्रा, 2. पृथिवी मुद्रा, 3. वरुण मुद्रा, 4. वायु मुद्रा, 5. शून्य मुद्रा, 6. सूर्य मुद्रा, 7. प्राण मुद्रा, 8. लिंग मुद्रा, 9. अपान मुद्रा, 10. अपान वायु मुद्रा। अन्य मुद्राएँ हैं 1. सुरभी मुद्रा, 2. ब्रह्ममुद्रा, 3. अभयमुद्रा, 4. भूमि मुद्रा, 5. भूमि स्पर्शमुद्रा, 6. धर्मचक्रमुद्रा, 7. वज्रमुद्रा, 8. जनाना मुद्रा, 10. कर्णमुद्रा, 11. शरणागतमुद्रा, 12. ध्यान मुद्रा, 13. सुची मुद्रा, 14. ओम मुद्रा, 15. जनाना और चीन मुद्रा, 16. अंगुलियां मुद्रा 17. महात्रिक मुद्रा, 18. कुबेर मुद्रा, 19. चीन मुद्रा, 20. वरद मुद्रा, 21. मकर मुद्रा, 22. शंख मुद्रा, 23. रुद्र मुद्रा, 24. पुष्पपूत मुद्रा, 25. वज्र मुद्रा, 26. धांस मुद्रा, 27. हास्य बुद्धा मुद्रा,

28. योग मुद्रा, 29. गणेश मुद्रा 30. डॉयनेमिक मुद्रा, 31. मातंगी मुद्रा, 32. गरुड़ मुद्रा, 33. कुंडलिनी मुद्रा, 34. शिव लिंग मुद्रा, 35. ब्रह्मा मुद्रा, 36. मुकुल मुद्रा, 37. महर्षि मुद्रा, 38. योनी मुद्रा, 39. पुशन मुद्रा, 40. कालेश्वर मुद्रा, 41. गूढ मुद्रा, 42. मेरुदंड मुद्रा, 43. हाकिनी मुद्रा, 45. कमल मुद्रा, 46. पाचन मुद्रा, 47. विषहरण मुद्रा या निर्विषकरण मुद्रा, 48. आकाश मुद्रा, 49. हृदय मुद्रा, 50. जाल मुद्रा आदि।

7.0 कुछ विशिष्ट मुद्राएँ-

7.1 ऊर्जा चल मुद्रा योग से दूर होगा मोटापा
मोटापा एक समस्या है। इससे पेट, पीठ, कमर और कंधे की समस्या भी बनी रहती है। मोटापे को दूर करने के लिए हम सबसे आसान उपाय बता रहे हैं ऊर्जा चल मुद्रा योग। दरअसल यह अंग संचालन (सूक्ष्म व्यायाम) का हिस्सा है।

मुद्रा का लाभ: इससे जहाँ आपकी अंगुलियाँ मजबूत बनेगी वहीं यह मोटापा कम करने में भी सहायक सिद्ध होगी। इससे सबसे पहले कंधे का दर्द मिटता है फिर यह पेट, पीठ और कमर का दर्द दूर करती है।

सावधानी: शुरुआत 5 मिनट के अभ्यास से कहते हुए प्रतिदिन सुबह और शाम 10 से 15 मिनट तक इसका अभ्यास करें। 20 दिन तक तक के लिए अभ्यास करें और फिर दो-चार दिन छोड़ कर फिर से इसका अभ्यास करने लेंगे।

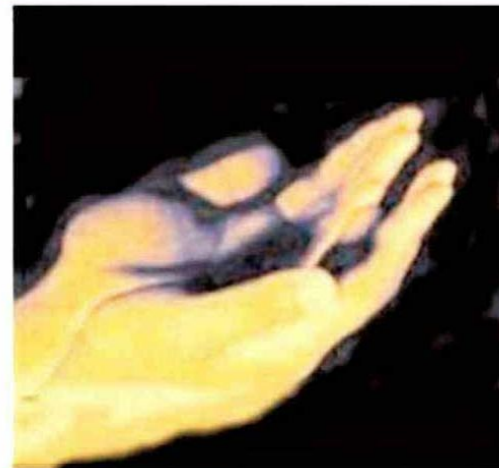
ऐसे करें मुद्रा - यह बहुत ही आसान है जाने-अजाने आपने इसका अभ्यास किया भी होगा। इसके लिए सिर्फ अपने दोनों हाथों की मुट्टियों को बंद करना और खोलना है। इस तरह से इस मुद्रा को बार-बार करना है। इस बार बार करने को ही ऊर्जा चल मुद्रा कहते हैं।

7.2 पाचन क्रिया के लिए काकी मुद्रा योग
काक कौए को कहते हैं। कौए की चोंच जैसी मुह की मुद्रा बना लेने को काकी मुद्रा कहा जाता है।

मुद्रा बनाने की विधि: किसी भी आसन में बैठकर होठों को पतली सी नली के समान मोड़कर कौए की चोंच जैसा बना लें। अब नाक के अग्र भाग को देखते हुए अपना पूरा ध्यान नाक पर टिका दें। इसके बाद मुह से धीरे-धीरे गहरी श्वास लेकर होठों



काकी मुद्रा



पुष्पांजलि योग मुद्रा



देव ज्योतिमुद्रा

को बंद कर दें। कुछ देर बाद श्वास को नाक से बाहर निकाल दें। इस तरह से 10 मिनट तक करें।
इस मुद्रा का लाभ: यह मुद्रा जहाँ शरीर में टंडक बढ़ती है वहीं यह कई रोगों को दूर करने में लाभदायक है। इस मुद्रा का निरंतर अभ्यास करने से शरीर में अंदर भोजन पचाने की क्रिया तेज हो जाती है। इससे अम्लपित्त का बढ़ना कम हो जाता है।

7.3 यौवन के लिए मातंगिनी मुद्रा योग क्रिया
मातंग का अर्थ होता है मेघ। मां दुर्गा का एक रूप है मातंगी। यह दस महाविद्या में से नौवीं विद्या है। मातंग नाम से एक ध्यान होता है, मंत्र होता है और एक हाथी का नाम भी मातंग है। ऋषि विशिष्ट की पत्नी का एक नाम भी मातंगी है। ऋषि कश्यप की पुत्री का नाम भी मातंगी है जिससे हाथी उत्पन्न हुए थे। मातंगिनी मुद्रा दो प्रकार से होती है- 1. मातंगिनी क्रिया, 2. मातंगी हस्त मुद्रा। यहाँ प्रस्तुत है- मातंगिनी क्रिया।
दौराव/अवधि: इसको बार-बार कर सकते

हैं।
मुद्रा करने की विधि: शांत जगह में पानी के अंदर गले तक शरीर को डुबो लें और फिर नाक से पानी को खींचकर उसे मुह से निकाल लें। फिर मुह से पानी को खींचकर नाक से बाहर निकाल दें। इस क्रिया को ही मातंगिनी मुद्रा कहते हैं।
इसका लाभ: इस मुद्रा के अभ्यास से आंखों की रोशनी तेज हो जाती है। सिर दर्द में यह मुद्रा अत्यंत लाभकारी मानी जाती है। इससे नजला-जुकाम आदि के रोग भी दूर हो जाते हैं। इस मुद्रा के निरंतर अभ्यास से चेहरे पर चमक आ जाती है और बाल भी सफेद नहीं होते हैं। इस मुद्रा के सिद्ध हो जाने पर व्यक्ति में ताकत बढ़ जाती है।

7.4 पुष्पांजलि योग मुद्रा
जैसा कि इसका नाम है पुष्पांजलि इसी से यह सिद्ध होता है कि यह मुद्रा किस प्रकार की होगी। यह महत्वपूर्ण हस्त योग मुद्रा है। जैसे दुआ में हाथ उठाते हैं या पुष्प अर्पण करते हैं तब यह मुद्रा

बनती है।
मुद्रा की विधि: पहले कपोत मुद्रा में आ जाएँ अर्थात् दोनों हाथों की अंगुलियों और अंगुठे को आपस में मिला मणिबद्ध को भी मिला लें। फिर दोनों हाथों की छोटी अंगुलियों को एक साथ क्रिया को ही मातंगिनी मुद्रा कहते हैं।
इसका लाभ: इस मुद्रा के अभ्यास से आंखों की रोशनी तेज हो जाती है। सिर दर्द में यह मुद्रा अत्यंत लाभकारी मानी जाती है। इससे नजला-जुकाम आदि के रोग भी दूर हो जाते हैं। इस मुद्रा के निरंतर अभ्यास से चेहरे पर चमक आ जाती है और बाल भी सफेद नहीं होते हैं। इस मुद्रा के सिद्ध हो जाने पर व्यक्ति में ताकत बढ़ जाती है।

7.5 आंखों के लिए 'देव ज्योतिमुद्रा योग'
हाथों की 10 अंगुलियों से विशेष प्रकार की आकृतियाँ बनाना ही हस्त मुद्रा कही गई है। हाथों की सारी अंगुलियों में पांचों तत्व मौजूद होते हैं जैसे अंगुठे में अग्नि तत्व, तर्जनी अंगुली में वायु तत्व, मध्यमा अंगुली में आकाश तत्व, अनामिका अंगुली में पृथ्वी तत्व और कनिष्ठा अंगुली में जल तत्व।

जो व्यक्ति योगासन और प्राणायाम करने में अक्षम है उसके लिए हस्त मुद्राएँ उपयोगी साबित हो सकती हैं बशर्ते की वह इसे नियमित करें। यह प्रस्तुत है नेत्र रोग में लाभदायक देव ज्योति मुद्रा का परिचय।
इसका लाभ: देव ज्योतिमुद्रा सभी तरह के नेत्र रोग में लाभदायक सिद्ध हुई है। इस मुद्रा को करने से कम दिखना, आंखों में जाला और सूजन आदि जैसे रोग दूर हो जाते हैं। जिन बच्चों को कम उम्र में ही चश्मा लग चुका हो वो अगर रोजाना देव ज्योतिमुद्रा का अभ्यास करें तो उनका चश्मा उतर सकता है।

मुद्रा विधि: अपने हाथ की तर्जनी अंगुली को मोड़कर अंगुठे की जड़ में लगाने से देव ज्योतिमुद्रा बन जाती है। यह कुछ कुछ वायु मुद्रा जैसी है। लगभग 40-60 सेकंड तक आप इसी मुद्रा में रहने का अभ्यास करें। सुबह-शाम चार से 6 बार कर सकते हैं।

क्रमशः अगला अंक 37 पढ़ें।