



**लेखक डॉ. भरत रास सिंह**  
स्कूल ऑफ नैजनेट साइंसेज के महाविद्यालय एवं वैदिक विज्ञान केंद्र के अध्यक्ष हैं

# चिंता, भय व तनाव से मुक्ति- योग में मुद्रा

हमने पिछले 32 (बत्तीस) 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। योगिग क्रियाएँ चिंतामुक्त के लिये वैकल्पिक रूप में उपयोगी हो सकती हैं। इस अंक में, हम योग मुद्रा को कैसे योगिक सांसों के अभ्यास द्वारा शरीर के विभिन्न अंगों को उत्तेजित कर शरीर में प्राण के प्रवाह को सचेतनकर जीवन में खुशी ला सकते हैं, की जानकारी दी गई है।

## भाग-33

### गतांक से आगे

#### 6.0 योग में मुद्रा महत्व

योग मुद्रा एक प्राचीन तकनीक है, जिसका अभ्यास हम प्राणायाम और मेडिटेशन के दौरान करते हैं। मुद्रा संस्कृत का शब्द है जिसका अर्थ हावभाव है। प्राचीन काल में साधु संत शरीर के अंदर मौजूद पांच तत्व: हवा, पानी, अग्नि, पृथ्वी और आकाश को संतुलित रखने के लिए योग मुद्राएं करते थे। हमारी उंगलियों में इन तत्वों की विशेषता होती है और इनमें से प्रत्येक पांच तत्वों का शरीर के अंदर एक विशिष्ट और महत्वपूर्ण कार्य होता है। यही वजह है कि आज भी लोग योग मुद्रा का अभ्यास करते हैं। यह योग की एक ऐसी शाखा जो कम प्रचलित स्वतंत्र और सूक्ष्म गहरी शाखा है, उसका नाम है योग तत्व मुद्रा विज्ञान। जैसे-जैसे हम योग अभ्यास करते जाते हैं, हमें इसका शरीर, मन व चेतना पर सूक्ष्म प्रभाव भी अनुभव होने लगता है। इस प्रकार योग मुद्रा शारीरिक गतिविधियों का एक समूह है जो व्यक्ति के मन, मनोभाव और प्रत्यक्ष ज्ञान को बदलता है। योग मुद्रा मस्तिष्क के विशेष भागों में ऊर्जा का प्रवाह करने का काम करता है। आमतौर पर हमारे शरीर में मौजूद कई तत्व संतुलित अवस्था में नहीं होते हैं जिसके कारण शरीर में विभिन्न बीमारियाँ लग जाती हैं और व्यक्ति हल्के से लेकर गंभीर समस्याओं से पीड़ित रहने लगता है। ऐसी स्थिति में योग मुद्रा शरीर के पांच तत्वों को संतुलित करने का काम करता है और पूरे शरीर को स्वस्थ रखने में भी सहायक होता है।

नितात विधि और आयुर्वेद के सिद्धांत पर आधारित, योग मुद्राएं आरोग्यकार साधन समझी जाती हैं। संस्कृत शब्द मुद्रा का अर्थ शरीर के हावभाव (अंग विन्यास) या प्रकृति मुद्रा के लिए संपूर्ण शरीर अथवा केवल हाथों का उपयोग होता है। मुद्रा का योगिक सांसों के साथ अभ्यास शरीर के विभिन्न अंगों को उत्तेजित कर शरीर में प्राण के प्रवाह को सचेतन करता है।

#### 6.1 योग मुद्रा के प्रकार

हम जानते हैं कि शरीर में पांच तत्व मौजूद होते हैं और इन तत्वों के असंतुलित होने पर व्यक्ति व्याधियों से जकड़ जाता है। इन पांच तत्वों की विशेषता हमारे हाथों की उंगलियों में समाहित होती है। हाथ की पांच उंगलियों में वायु तर्जनी उंगली पर, जल छोटी उंगली पर, अग्नि अंगुठे पर, पृथ्वी अनामिका उंगली पर और आकाश मध्यमा उंगली पर स्थित होता है।

इन्हीं के आधार पर योग मुद्रा को पांच समूहों में बांटा जाता है और यह आमतौर पर अभ्यास किये जाने वाले शरीर के अंगों पर निर्भर करते हैं।

हठ योग प्रदीपिका और धेरन्ड संहिता मुद्राओं पर मुख्य ग्रंथ हैं। हठ योग प्रदीपिका में 10 मुद्राओं और धेरन्ड संहिता में 25 मुद्राओं का वर्णन है। कुछ योग मुद्राएँ हमारे लिए सहज हैं बस अपनी उंगलियों से हाथों को स्पर्श करके हम अपनी प्रकृति, सोच को प्रभावित कर सकते हैं। और वहीं अपने

भीतर की आंतरिक शक्ति से शरीर को स्वस्थ कर सकते हैं।

**सामान्यतः मुद्राओं को पांच समूहों में बांटा जा सकता है।**

हस्त (Hand Mudras)  
मन (Head Mudras)  
काया (Postural Mudras)  
बंध (Lock Mudras)  
आधार (Perineal Mudras)

वैसे तो जैसे ऊपर बताया गया है, योग मुद्राएँ सैकड़ों प्रकार की होती हैं, लेकिन शरीर में मौजूद अलग-अलग बीमारियों को दूर करने के लिए अलग-अलग योग मुद्राओं का अभ्यास किया जाता है।

#### 6.2 कुछ योग मुद्राएँ और उनके फायदे

आमतौर पर योग मुद्रा शरीर के विभिन्न अंगों पर निर्भर करता है। चूँकि शरीर में पाये जाने वाले पांच तत्वों का उल्लेख उंगलियों से ही किया जाता है इसलिए हस्त योग मुद्रा अधिक प्रसिद्ध है। आइये कुछ आसान और महत्वपूर्ण योग मुद्रा करने के तरीके और उनके फायदे जानते हैं।

#### 6.2.1 वरुण मुद्रा

यह मुद्रा शरीर में पानी के तत्व को संतुलित बनाए रखने में मदद करता है। चेहरे पर निखार लाने का कार्य करता है क्योंकि शरीर में मौजूद तरल पदार्थों का सही तरीके से प्रवाह होता है और यह चेहरे का अच्छे से मॉइश्चराइज करता है।

#### वरुण मुद्रा करने का तरीका

फर्श पर आराम से बैठ जाएँ और अपनी छोटी उंगली और अंगुठे को हल्का सा झुकाकर एक दूसरे के पोरों से सटाएँ।

हाथ की बाकी उंगलियों को सीधा रखें।

इसके बाद हथेली को जांच के ऊपर जमीन की तरह थोड़ा सा झुकाकर रखें।

आँखें बंद करके कुछ देर तक इसी मुद्रा में बैठें रहें।

इस मुद्रा को करते समय इस बात का विशेष ध्यान दें कि उंगली के पोर को नाखून से न दबाएँ अन्यथा शरीर में पानी के तत्व संतुलित होने के बजाय आपको निर्जलीकरण की समस्या हो सकती है।

#### वरुण मुद्रा के फायदे

मस्तिष्क को शांत रखने, त्वचा से जुड़े रोगों को दूर करने में यह मुद्रा बहुत फायदेमंद है।

वरुण मुद्रा का प्रतिदिन अभ्यास करने से शरीर में तरल पदार्थों का सर्कुलेशन सही तरीके से होता है जिसके कारण व्यक्ति को संक्रमण नहीं होता है और मुँहासे से छुटकारा मिलता है।

यह मुद्रा मॉस्चरिफिकेशन के दर्द से निजात दिलाता है और चेहरे पर प्राकृतिक निखार लाता है।

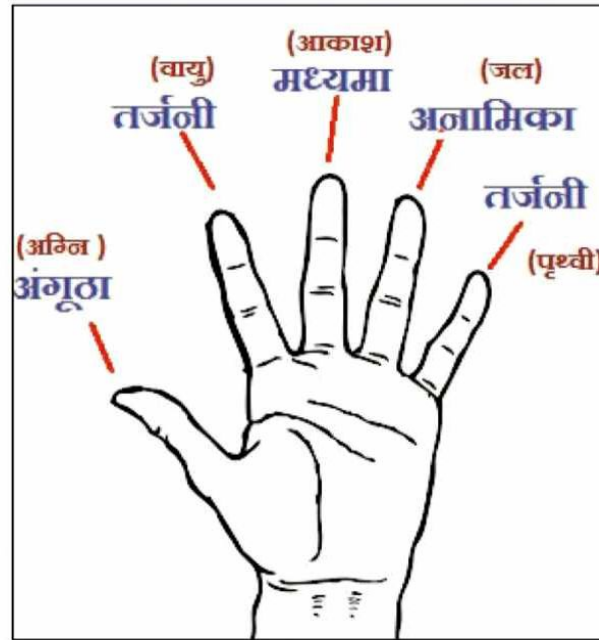
#### 6.2.2 ज्ञान मुद्रा

यह सबसे मौलिक योग मुद्रा है जो एकाग्रता और ज्ञान को बेहतर बनाने में मदद करता है।

#### ज्ञान मुद्रा करने का तरीका

फर्श पर बिल्कुल आराम से पदमासन की मुद्रा में बैठ जायें।

इसके बाद अपनी तर्जनी उंगली को मोड़े और अंगुठे के ऊपर सटाएँ।



बाकी तीन उंगलियों को बिल्कुल सीधा रखें और ये तीनों उंगलियाँ एक दूसरे को छूनी नहीं चाहिए। अब हाथ को घुटने के ऊपर रखें और हथेली को घुटने से हल्का सा नीचे झुकाए रखें।

यह मुद्रा मॉस्चरिफिकेशन के दर्द से निजात दिलाता है और चेहरे पर प्राकृतिक निखार लाता है।

यह मुद्रा एकाग्रता को बढ़ाता है और यादश्त की क्षमता भी मजबूत करता है।

प्रतिदिन ज्ञान मुद्रा का अभ्यास करने से मनोवैज्ञानिक समस्याएँ जैसे गुस्सा, डिप्रेशन, तनाव और चिंता दूर हो जाती हैं।

यह मुद्रा शरीर में ऊर्जा को बढ़ाता है और कमर दर्द से राहत दिलाने में बहुत फायदेमंद होता है।

#### 6.2.3 वायु मुद्रा

जैसा कि नाम से ही स्पष्ट हो रहा है, वायु मुद्रा शरीर में वायु का संतुलन बनाये रखने के लिए किया जाता है।

वायु मुद्रा करने का तरीका अपनी तर्जनी उंगली को मोड़ें।

इसके बाद अपने अंगुठे के आधार पर तर्जनी उंगली को मोड़कर हड्डी को दबाते हुए आब्लूक के पास रखें।

हाथ की बाकी तीन उंगलियों को बिल्कुल सीधा रखें और उंगलियों पर किसी तरह का दबाव न दें। इसके बाद हथेली को घुटने के ऊपर रखें और

आँखें बंद करके कुछ देर तक बैठें रहें।

#### वायु मुद्रा के फायदे

यह मुद्रा शरीर से अधिक वायु बाहर निकालने का कार्य करता है और गैस के कारण सीने में उत्पन्न दर्द से राहत दिलाने में मदद करता है।

वायु मुद्रा का नियमित अभ्यास करने से घबराहट और बेचैनी दूर होती है और मन शांत रहता है।

यह मुद्रा वात दोष को दूर करने और अर्थराइटिस, गैस की समस्याएँ साइटिका, घुटनों एवं मॉस्चरिफिकेशन के दर्द को दूर करने में प्रभावी होता है।

इसके अलावा यह मुद्रा अधिक झींक आने, जल्हाई आने की समस्या को भी दूर करने में फायदेमंद होता है।

#### 6.2.4 प्राण मुद्रा

प्राण मुद्रा व्यक्ति के शरीर के जीवन तत्व को संतुलित रखने के लिए किया जाता है। यह योग मुद्रा इन्पुट सिस्टम को बेहतर बनाता है और बीमारियों से शरीर की सुरक्षा करता है। यह एक महत्वपूर्ण मुद्रा इसलिए भी माना जाता है क्योंकि यह शरीर को ऊर्जा से भर देता है।

इसके अलावा यह मुद्रा अधिक झींक आने, जल्हाई आने की समस्या को भी दूर करने में फायदेमंद होता है।

#### प्राण मुद्रा करने का तरीका

आराम से बैठ जाएँ और अपनी अनामिका उंगली और छोटी उंगली को हल्का सा झुकाएँ और इन्हें अंगुठे के पोर से सटाएँ।

हाथ की बाकी दो उंगलियों को ऊपर की ओर बिल्कुल सीधा रखें।

अब अपनी हथेली को घुटने के ऊपर रखें। हाथों और कंधों को आराम दें और आँखें बंद करके कुछ देर तक इसी मुद्रा में बैठें रहें।

इसके बाद हथेली को घुटने के ऊपर रखें और

इसके बाद हथेली को घुटने के ऊपर रखें और

इसके बाद हथेली को घुटने के ऊपर रखें और

इसके बाद हथेली को घुटने के ऊपर रखें और

इसके बाद हथेली को घुटने के ऊपर रखें और

इसके बाद हथेली को घुटने के ऊपर रखें और

इसके बाद हथेली को घुटने के ऊपर रखें और

इसके बाद हथेली को घुटने के ऊपर रखें और

इसके बाद हथेली को घुटने के ऊपर रखें और

इसके बाद हथेली को घुटने के ऊपर रखें और

फर्श पर आराम से बैठ जाएँ। इसके बाद अपनी मध्यमा उंगली को झुकाकर बीच की हड्डी के पास से मोड़ें और इस उंगली के नाखून के ऊपर अपने अंगुठे के पोर को रखें।

हाथ की बाकी तीन उंगलियाँ अर्थात् तर्जनी, अनामिका और छोटी उंगली को एकदम सीधे और एक दूसरे से अलग रखें।

अब हाथ को घुटने के ऊपर हल्का सा जमीन को और लटका कर रखें।

हाथ और कंधों को आराम की मुद्रा में रखें और आँखें बंद करके कुछ देर तक शांत बैठें रहें।

इसके बाद हथेली को घुटने के ऊपर रखें और

इसके बाद हथेली को घुटने के ऊपर रखें और

इसके बाद हथेली को घुटने के ऊपर रखें और

इसके बाद हथेली को घुटने के ऊपर रखें और

इसके बाद हथेली को घुटने के ऊपर रखें और

इसके बाद हथेली को घुटने के ऊपर रखें और

इसके बाद हथेली को घुटने के ऊपर रखें और

इसके बाद हथेली को घुटने के ऊपर रखें और

इसके बाद हथेली को घुटने के ऊपर रखें और

इसके बाद हथेली को घुटने के ऊपर रखें और

इसके बाद हथेली को घुटने के ऊपर रखें और

इसके बाद हथेली को घुटने के ऊपर रखें और

इसके बाद हथेली को घुटने के ऊपर रखें और

इसके बाद हथेली को घुटने के ऊपर रखें और

इसके बाद हथेली को घुटने के ऊपर रखें और

इसके बाद हथेली को घुटने के ऊपर रखें और

इसके बाद हथेली को घुटने के ऊपर रखें और

इसके बाद हथेली को घुटने के ऊपर रखें और

इसके बाद हथेली को घुटने के ऊपर रखें और