



लेखक डॉ- भरत राज सिंह
स्कूल ऑफ मैनेजमेंट साइंसेज के महाविदेशक
एवं वैदिक विज्ञान केन्द्र के अध्यक्ष हैं

चिंता, भय व तनाव से मुक्ति- योग में मुद्रा

हमने पिछले 37 (सैतीस) 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 क्रियाएं चिंतामुक्त के लिये वैकल्पिक रूप में उपयोगी हो सकती है। इस अंक में, हम कुछ और योग की प्रमुख मुद्राओं के बारे में जानकारी हासिल करेंगे जिससे जीवन में खुसी ला सकते हैं।

भाग-38

गतांक से आगे

9.0 महामुद्रा

हठयोग के सभी ग्रंथों में महामुद्रा का वर्णन है। इस मुद्रा के महत्त्व के कारण ही इसे महामुद्रा कहा जाता है। कुण्डलिनी जागरण में इस मुद्रा का विशेष योगदान है।

विधि :

सभी ग्रंथों में महामुद्रा की समान विधि का वर्णन है। हठयोगप्रदीपिका में कहा गया है की -

पादमूलें वामेन योनि समीड्य दक्षिणम्
प्रसारितं पदं कृत्वा कराभ्यां धारयेद् दुढम्
कण्ठे बन्धं समारोष्य धारयेद्वायुमूर्ध्वतः॥

बाये पैर की एड़ी से सिवनी (गुदा व उपस्थ के बीच का स्थान) दबाकर दाहिने पैर को फैलाकर दोनों हाथों से पैर की उंगलियों को दृढ़ता से पकड़कर कुम्भक करके जालन्धर बन्ध लगाकर वायु को उपर की तरफ खींचें।

चन्द्राङ्गे तू समभ्यस्य सूर्याङ्गे पुनरभ्यसेत।

यावत्तुल्या भवेत् संख्या ततो मुद्रा विसर्जयेत॥

चन्द्र भाग से अर्थात् बाये पैर से करने के बाद दायें पैर से भी अभ्यास करें। दोनों और से बराबर अभ्यास करना चाहिए

पादमूलं वामगुल्फे समपीड्य दृढयत्नतः।

याभ्यर्थाद् प्रसार्यांश्च करे धृतपदांगुलः।

कण्ठ संकोचनं कृत्वा भ्रुवोर्मध्य निरीक्षयेत।

महामुद्राभिधा मुद्रा कथ्यते चैव सुरिभिः॥

गुह्य प्रदेश को अत्यन्त दृढ़ता पूर्वक बायीं एड़ी से दबाकर दाहिने पैर को फैलाकर दोनों हाथों से उसकी सम्मत उंगलियों को पकड़ने के पश्चात् जालन्धर बन्ध लगाकर दोनों भौहों के मध्यभाग का अवलोकन करने को ही विद्वान लोग महामुद्रा कहते हैं।

हठयोग के ग्रंथ ग्रहयामल के अनुसार -
योनिद्वार को वाम पैर की एड़ी से दबाकर दायें पैर को फैलाकर वक्त्र (तुड्डी) को कंठ में समाहित कर (जालन्धर बन्ध कर) कुम्भक प्राणायाम द्वारा वायु को अवरुद्ध करने के पश्चात् उस पूरित वायु को धीरे धीरे रीचन करें, कभी भी तेजी से रीचन नहीं करना चाहिए। इसे ही महामुद्रा कहते हैं। जिस प्रकार दण्ड से करने से सर्प दण्ड के समान ही सीधा हो जाता है उसी प्रकार कुण्डलिनी भी सरल भाव में आ जाती है।

लाभ :

महामुद्रा के फलों के सम्बन्ध में घेरण्ड संहिता में कहा गया है की -
क्षयकासं गुदावर्तं प्लीहाजीर्णं ज्वरं तथा।
नाशयेत् सर्वरोगांश्च महामुद्रानिसेवनात्।
इस मुद्रा के अभ्यास से क्षय, कास, गुदावर्त, प्लीहा, अजीर्ण, ज्वर के साथ साथ समस्त रोगों का विनाश हो जाता है।

हठयोगप्रदीपिका में कहा गया है की -

न है पथ्यमपथ्यं व रसाः सर्वेऽपि निरसाः।

एपीआई भुजंतं विषं घोरं पियूषमिव जीर्यति॥

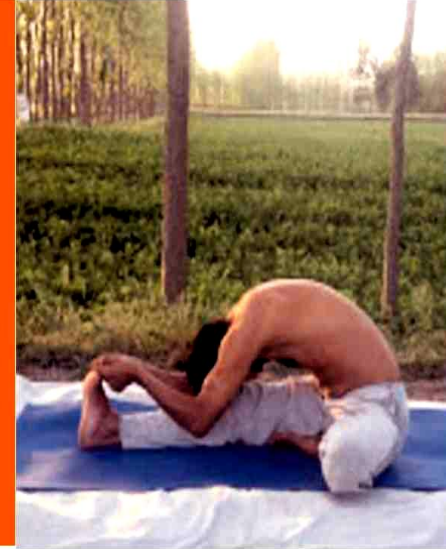
महामुद्रा के साधक के लिए कुछ भी भोजन पथ्य अथवा अपथ्य नहीं रह जाता है। नीरस वस्तु भी रसयुक्त हो जाती है। भयानक विष को भी सहज पचाता है जैसे की वह अमृत हो।
क्षयकुष्ठगुदावर्तगुल्माजीर्णपुरोगमाः।

तस्य दोषाः क्षयं यान्ति महामुद्रां तू योऽभ्यसेत॥

जो महामुद्रा का अभ्यास करता है उसके क्षय एकुष्ठ रोग एकोष्ठ बद्धताएवायुगोला एअजीर्ण तथा अनेक संभावित दोष भी नष्ट हो जाते हैं।

विश्लेषण:

इस प्रकार कहा जा सकता है की महामुद्रा के



अभ्यास का शारीरिक स्तर पर भी बहुत इससे अनेक रोग दूर हो जाते हैं। जैसे साधक को टीबी नहीं होती अगर है तो ठीक हो जाती है। गुदा सम्बन्धी रोग दूर हो जाते हैं। धातु प्रबल हो जाता है तथा मूत्र रोग भी थक हो जाते हैं। किसी भी प्रकार की रक्त की अशुद्धि हो वह ठीक हो जाती है। पेट में गैस बननी बंद हो जाती है। प्लीहा अर्थात् तिल्ली का आकार नहीं बढ़ता जिससे तिल्ली संबंधी रोग जैसे टंड से बुखार आना, हल्का बुखार रहना स्वांस का फूलना ठीक हो जाता है। कब्ज जैसे समस्या दूर हो जाती है अपच नहीं रहती है।

सावधानियाँ :

खाली पेट ही अभ्यास करें।

जालन्धर बंध पूर्ण ढंग से लगाए।
अगर पेट का कोई आपरेशन हुआ तो अभ्यास न करें।
अगर पेट में अधिक गर्मी हो तो हल्का अभ्यास करें।
कुम्भक के बाद धीरे धीरे रीचन करें।

10.0 मयूरी मुद्रा

योग में सिर्फ आसन ही नहीं होता है बल्कि इसके कई अंग होते हैं। मुद्रा भी योग का एक प्रमुख अंग है, और योग के अभ्यास में मुद्राओं का बहुत अधिक महत्व है। इन मुद्राओं के नियमित अभ्यास से बुढ़ापा दूर होता है और आयु में वृद्धि होती है। यह मन को शांत और एकाग्र करता है। इसकी खासियत है कि यह दूबरे योग को करने में भी

सहायता प्रदान करता है।
मुद्रा को हठयोग का तीसरा अंग माना गया है। मुद्रा का अभ्यास करने वाला अपनी इन्द्रियों को आसानी से अपने वश में कर लेता है। मयूरी मुद्रा भी एक प्रकार की मुद्रा है।

मयूरी मुद्रा कैसे करें-

इस मुद्रा में हाथ का आकार मोर के सिर के जैसा हो जाता है, इसके कारण ही इसे मयूरी मुद्रा कहते हैं। एक हाथ से की जाने 28 मुद्राओं में मयूरी मुद्रा का स्थान पांचवां है। इसे करने के लिए सबसे पहले जमीन पर किसी भी आसन में बैठ जाएं। इसके बाद दाएं हाथ को घुटने पर रखें तथा बाएं हाथ को मुंह के सम्मुख उठाएं। लेकिन हथेली को खोलकर नीचे

की तरफ रखें। अंगुठे को ऊपर के होंठ पर रखें। इसी हाथ को सबसे छोटी उंगली की ओर मिलाकर स्थिर करें मलख खाली स्थान पर ध्यान करें।

मयूरी मुद्रा के क्या फायदे हैं-

यह दिमाग के लिए बहुत फायदेमंद है, मयूरी मुद्रा का नियमित अभ्यास करने से याददास्त तेज होती है। इस मुद्रा को करने से मन भी शांत रहता है और नकारात्मक विचार नहीं आते हैं। यह मुद्रा कुंडलिनी जागरण में बहुत खास भूमिका निभाती है। यह मुद्रा वैसे तो इसे करना बहुत मुश्किल है लेकिन इसके निरंतर अभ्यास से यह बहुत आसन हो जाता है।
अगला अंक 39 पढ़ें।