पवन प्रवाह
लखनऊ से प्रकाशित राष्ट्रीय हिन्दी साप्ताहिक
website: www.pawanprawah.com
डाक पंजीयन संख्या GPO LW/NP-106/2018-2020
सत्य का प्रवाह सतत् प्रवाह

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

चिंता, भय व तनाव से मुक्ति- योग में मुद्रा

हमने पिछले 33 (तैतीस) अंको 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 क्रियाये चिंतामुक्त के लिये वैकल्पिक रुप मे उपयोगी हो सकती है । इस अंक में, हम कुछ और योग मुद्रा के बारे मे जानकारी हासिल करेंगे जिससे जीवन में खुशी ला सकें।

भाग-34

गतांक से आगे

पिछले अंक मे हमने 6 मुद्राये. अ) वरुण मुद्रा, ब) ज्ञान मुद्रा, स) वायु मुद्रा, द) प्राण मुद्रा, य) शून्य मुद्रा और र) सूर्य मुद्रा के तरीके, महत्व तथा उनके लाभ के बारे मे जानकारी ग्रहण की । इस अंक मे हम कुछ 5-और महत्वपूर्ण हस्त मुद्राये जैसेः ल) अपान मुद्रा, व) अपानवायु मुद्रा, श) लिंग मुद्रा, अग्नि मुद्रा और ह) पृथ्वी मुद्रा, इस प्रकार से 11-मुद्राओं के विषय जानकारी प्राप्त करेंगे:

6.2.7 अपान मुद्रा विधि, लाभ और सावधानियां

अपान मुद्रा क्या है

अपान का स्थान स्वास्थ्य और शक्ति केंद्र है। अगर हम यहाँ योग की बात करें तो योग में इसे मूलाधार चक्र कहा जाता है। यह मुद्रा हृदय को शक्तिशाली बनाती है। इसीलिए इसे हृदय मुद्रा भी कहा जाता है। अपान का कार्य मल, मूत्र, वीर्य, गर्भ और रज को बाहर निकालना होता है। यह सोना, बैठना, उठना, चलना आदि गतिशील स्थितियों में सहयोग करता है। जैसे अर्जन जीवन के लिए जरुरी है वैसे ही विसर्जन भी जीवन के लिए अनिवार्य है।

अपान मुद्रा को करने की विधि

सबसे पहले आप जमीन पर कोई चटाई बिछाकर उस पर पद्मासन या सिद्धासन में बैठ जाएँ , ध्यान रहे की आपकी रीढ़ की हड्डी सीधी हो ।

अपने दोनों हाथों को अपने घुटनों पर रख लें और हथेलियाँ आकाश की तरफहोनी चाहिये ।

अब अपने हाथ की तर्जनी अंगुली को मोड़कर अंगूठे के अग्रभाग में लगा दें तथा मध्यमा व अनामिका अंगुली के प्रथम पोर को अंगूठे के प्रथम पोर से स्पर्श कर हल्का दबाएं और कनिष्ठिका अंगुली को सीधा रखें ।

अपना ध्यान साँसों पर लगाकर अभ्यास करना चाहिए। अभ्यास के दौरान साँसें को सामान्य रखना है।

इस अवस्था में कम से कम 48 मिनट तक रहना चाहिये ।

मुद्रा करने का समय व अवधि

इसका अभ्यास हर रोज़ करेंगे तो आपको अच्छे परिणाम मिलेंगे। सुबह के समय और शाम के समय यह मुद्रा का अभ्यास करना अधिक फलदायी होता हैं। मुद्रा का अभ्यास प्रातः दोपहर एवं सायंकाल को 16.16 मिनट के लिए किया जा सकता है ।

अपान मुद्रा के स्वास्थ्य लाभ

मुद्रा हृदय के सभी रोगों से मुक्त कराती है ।

इसका नियमित अभ्यास करने से श्वास सम्बन्धित रोग नष्ट हो जाते हैं ।

अपच, गैस, एसिडिटी, कब्ज इत्यादि रोगों में लाभ मिलता है ।

पेट से संबंध सभी रोगों को दूर करती है ।

इसको करने से दाँतों के रोग दूर होते हैं ।

इसका नियमित अभ्यास करने से शरीर की नलियाँ शुद्ध होती है ।

मल और दोष विसर्जित होते है तथा निर्मलता प्राप्त होती है।

यह यूरीन संबंधी दोषों को दूर करती है।

सुगर की बीमारी को ठीक करती है ।

शरीर के सभी विषैले तत्व बाहर निकलते हैं।

गर्भवती महिलाओं को इससे लाभ होता हैं।

शरीर में से वजन को कम करती है ।

यह मुद्रा पसीना लाकर शरीर के ताप को दूर करती है।

अपान मुद्रा के दौरान सावधानी

यह अपान मुद्रा खाली पेट करनी चाहिए । इस मुद्रा को करते समय अपना ध्यान भटकना नहीं चाहिए । अपान मुद्रा एक शक्तिशाली मुद्रा है इसमें एक साथ तीन तत्वों का मिलन अग्नि तत्व से होता है, इसलिए इसे निश्चित समय से अधिक नही करना चाहिए। इसको करने से यूरिन अधिक आने की सम्भावना रहती है । इससे कोई नुकसान नहीं होता इसलिए इससे डरे नहीं ।

6.2.8 अपानवायु मुद्रा विधि, लाभ और सावधानियां

अपानवायु मुद्रा क्या है

अपानवायु मुद्रा का दूसरा नाम मृत.संजीवनी मुद्रा है। इसका सीधा संबंध हृदय से होता है । अपान वायु मुद्रा दो मुद्राओ से मिलकर बनी है एक है वायु मुद्रा जो पेट की बड़ी हुई गैस को कम करने में हमारी सहायता करती है । और दूसरी है अपान मुद्रा जो की हमारे हृदय को सही रखती है ।और यह मुद्रा पाचन शक्ति को भी बढाती है । इसलिए इसे हृदय मुद्रा के नाम से भी जाना जाता है । अचानक से आये हार्ट अटैक के समय इस मुद्रा को करने से रोगी की तुरंत लाभ होता है ।

इस मुद्रा में दो मुद्राएं एक साथ लगाई जाती हैं दृ वायु मुद्रा और अपान मुद्रा । इसीलिए इसका यौगिक नाम है दृ अपान वायु मुद्रा । यह हार्ट अटैक में अत्यन्त लाभकारी होने के कारण इसे मृत संजीवनी मुद्रा की संज्ञा भी दी गई है । यदि अपान वायु मुद्रा ही कहें तो इस मुद्रा की विधि स्मरण करना आसन हो जाता है दृ वायु मुद्रा, अपान मुद्रा ।

वायु मुद्रा पीड़ानाशक है दृ स्वाभाविक पेन किलर, शरीर में कहीं भी पीड़ा हो, गैस की समस्या हो, वायु मुद्रा उसे ठीक करती है । अपान मुद्रा पाचन शक्ति एवं हृदय को मजबूत करती है । ANGINA PECTORIS हृदय की पीड़ा के लिए तो यह शक्तिशाली मुद्रा है ।

अपान वायु मुद्रा करने के विधि

1. सबसे पहले आप जमीन पर कोई चटाई बिछाकर उस पर पद्मासन या सिद्धासन में बैठ जाएँ , ध्यान रहे की आपकी रीढ़ की हड्डी सीधी हो ।
2. अपने दोनों हाथों को अपने घुटनों पर रख लें और हथेलियाँ आकाश की तरफ होनी चाहिये ।
3. अब अपने हाथ की तर्जनी अंगुली को मोड़कर अंगूठे की जड़ में लगा दें तथा मध्यमा व अनामिका अंगुली के प्रथम पोर को अंगूठे के प्रथम पोर से स्पर्श कर हल्का दबाएँ और कनिष्ठिका अंगुली को सीधी रहने दें ।
4. अपना ध्यान साँसों पर लगाकर अभ्यास करना चाहिए। अभ्यास के दौरान सांसों को सामान्य रखना है।
5. इस अवस्था में कम से कम 48 मिनट तक रहना चाहिये ।

अपान वायु मुद्रा करने का समय व अवधि

इसका अभ्यास हर रोज़ करेंगे तो आपको अच्छे परिणाम मिलेंगे। सुबह के समय और शाम के समय यह मुद्रा का अभ्यास करना अधिक फलदायी होता हैं। मुद्रा का अभ्यास प्रातः, दोपहर एवं सायंकाल को 16.16 मिनट के लिए किया जा सकता है ।

अपान वायु मुद्रा से होने वाले लाभ

अपान वायु मुद्रा का हृदय पर विशेष प्रभाव पड़ता है हार्ट अटैक रोकने में एवं हार्ट अटैक हो जाने पर भी यह मुद्रा तत्काल लाभ पहुँचती है। यह मुद्रा सोरबीटेट की गोली का कार्य करती है दो-तीन सेकंड के भीतर ही इस मुद्रा का लाभ आरम्भ हो जाता है । रोगी को चमत्कारिक राहत मिलती है । बड़ी हुई वायु के कारण ही हृदय की रक्तवाहिनियाँ शुष्क होने लगती हैं दृ उनमें सिकुडन पैदा होने लगती है । हृदय में रक्त संचार कम हो जाता है वायु मुद्रा से हृदय की नालिकाओं की सिकुड़न दूर होती है । और हृदय में रक्त संचार बढ़ जाता है ।

हृदय शूल दूर होता है ।

हृदय के सभी रोग दूर होते हैं ।

उच्च रक्तचाप और निम्न रक्तचाप दोनों ही ठीक होते हैं ।

दिल की धड़कन बढ़ जाये या धीमी हो जाये दृ दोनों ही स्थितियों में दिल की धड़कन सामान्य करती है ।

घबराहट व स्नायु तंत्र के सभी रोगों में लाभकारी ।

फेफड़ों को स्वस्थ बनाती है दृ अस्थमा में लाभकारी है ।

वातरोगों में तुरंत लाभ पेट की वायु, गैस, पेट दर्द, गुदा रोग, एसिडिटी, गैस से हृदय की जलन सभी ठीक होते हैं ।

सिर दर्द , आधे सिर का दर्द, सिर दर्द वास्तव में पेट की खराबी से ही होता है । सिर दर्द में इस मुद्रा का चमत्कारी लाभ होता है । अनिंद्रा अथवा अधिक परिश्रम से होने वाले रोग भी ठीक होते हैं ।

घुटने के दर्द में आराम दृ सीढियां चढ़ने से पहले 5 से 7 मिनट अपान वायु मुद्रा लगाने से सीढियां चढ़ते हुए न साँस फूलेगा न ही घुटनों में दर्द होगा ।

हिचकी आनी बंद हो जाती है । दांत दर्द में भी लाभदायक ।

आँखों का अकारण झपकना भी रुकता है । हमारी संस्कृति में स्त्रियों की दायीं आंख व पुरुषों की बायीं आँख का फड़कना अशुभ माना जाता है अपानवायु मुद्रा से इसमें लाभ मिलता है ।

वात-पित्त-कफ तीनों दोषों को दूर करती है । रक्तसंचार प्रणाली, पाचन प्रणाली सभी को ठीक करती है ।

शरीर एवं मन के सभी नकारात्मक दबाव दूर करती है । आचार्य केशवदेव जी के अनुसार इस मुद्रा के लगातार अभ्यास से सभी प्रकार के हृदय रोग होते हैं परन्तु मुद्रा के साथ अपने भोजन, दिनचर्या ,व्यायाम आदि पर ध्यान देना भी आवश्यक है । हृदय रोग में यह मुद्रा रामबाण है । एक प्रभावशाली इंजेक्शन से भी अधिक लाभदायक है ।

भोजन करते समय यदि भोजन का कोई कण सांस की नली में चला जाता है तो सांस उखड़ने लगती है । एक-दो मिनट में ही सांस रुक कर मृत्यु हो सकती है । ऐसी आपात स्थिति में यह मुद्रा अत्यन्त कारगर है, तुरंत आराम मिलेगा ऐसा अनुभव स्वयं डाण्रमेश पुरी का है ।

हृदयघात होने पर 70 प्रतिशत लोग अस्पताल पहुंचने से पहले ही मर जाते हैं दृ ऐसा सुप्रसिद्ध हृदय रोग विशेषज्ञ डा. के.के.अग्रवाल कहते हैं हृदय घात होने पर तुरंत मृतसंजीवनी मुद्रा लगा देने से मृत्यु से बचा जा सकता है ।

अपान वायु मुद्रा के दौरान सावधानी

यह अपान वायु मुद्रा खाली पेट करनी चाहिए । इस मुद्रा को करते समय अपना ध्यान भटकना नहीं चाहिए । अपान वायु मुद्रा एक शक्तिशाली मुद्रा है इसमें एक साथ तीन तत्वों का मिलन अग्नि तत्व से होता है इसलिए इसे निश्चित समय से अधिक बिलकुल भी नही करना चाहिए और इस मुद्रा को दिन में दो बार 16.16 मिनट तक ही लगाएं । वज्रासन में बैठकर करने से हृदय रोग में बहुत जल्दी लाभ होता है ।

6.2.9 लिंग मुद्रा विधि, लाभ और सावधानियां

लिंग मुद्रा क्या है

यह मुद्रा पुरुषत्व का प्रतीक है इसीलिए इसे लिंग मुद्रा कहा जाता है । लिंग मुद्रा का अभ्यास शरीर में गर्मी बढ़ाने के लिए किया जाता है । खाँसी और कफको जड़ से मिटाने के लिए ये सबसे अधिक प्रभावशाली मुद्रा है। इस मुद्रा को करने के लिए अपने दोनों हाथों की उंगलियों को आपस में फंसाकर अंगूठे (बायां या दायां कोई एक) को सीधा रखना होता है । इस मुद्रा का आभ्यास शर्दी में बहुत किया जाता है । गृहस्थ जीवन में लिंग मुद्रा के प्रयोग से आप अपने शरीर की अनावश्यक कैलोरी को हटाकर मोटापे को कम कर सकते हैं शरीर में अधिक सर्दी महसूस होने या शीत बाधा होने पर लिंग मुद्रा के प्रयोग से शीघ्र लाभ होता है इसे अधिक देर तक करने से सर्दियों में भी पसीना आता है।

लिंग मुद्रा करने की विधि

सबसे पहले आप जमीन पर कोई चटाई बिछाकर उस पर पद्मासन या सिद्धासन में बैठ जाएँ, ध्यान रहे की आपकी रीढ़ की हड्डी सीधी हो ।

अब अपने दोनों हाथों की अँगुलियों को परस्पर एक-दूसरे में फसायें एक अंगूठे को सीधा रखें तथा दूसरे अंगूठे से सीधे अंगूठे के पीछे से लाकर घेरा बना दें। आँखे बंद रखते हुए श्वास सामान्य बनाएँ।

अपने मन को अपनी श्वास की गति पर व मुद्रा पर केंद्रित रखिए।

और इस अवस्था में कम से कम 16 मिनट तक रहना चाहिये ।

लिंग मुद्रा करने का समय व अवधि

इसका अभ्यास हर रोज़ करेंगे तो आपको अच्छे परिणाम मिलेंगे। सुबह के समय और शाम के समय यह मुद्रा का अभ्यास करना अधिक फलदायी होता हैं।वायु मुद्रा का अभ्यास प्रातः एवं सायंकाल को 16.16 मिनट के लिए किया जा सकता है ।

लिंग मुद्रा से होने वाले लाभ

इसका नियमित अभ्यास करने से साधक में स्फूर्ति एवं उत्साह का संचार होता है ।

यह मुद्रा व्यक्ति के ब्रह्मचर्य की रक्षा करती है ।

व्यक्तित्व को शांत व आकर्षक बनाती है

शर्दी से बचने के लिए यह मुद्रा बहुत ही लाभदायक है ।

इसको करने से सर्दी से होने वाले बुखार से राहत मिलती है ।

इस मुद्रा के प्रयोग से स्त्रियों के मासिक स्त्राव सम्बंधित अनियमितता ठीक होती हैं

नजला, जुकाम, साइनुसाइटिस,अस्थमा व निम्न रक्तचाप के रोग नष्ट हो जाते है ।

इसके नियमित अभ्यास से अतिरिक्त कैलोरी बर्न होती हैं ।

शरीर से बजन कम होता है ।

टली हुई नाभि पुनः अपने स्थान पर आ जाती हैं ।

यह मुद्रा श्वसन तंत्र को मजबूत करती है।

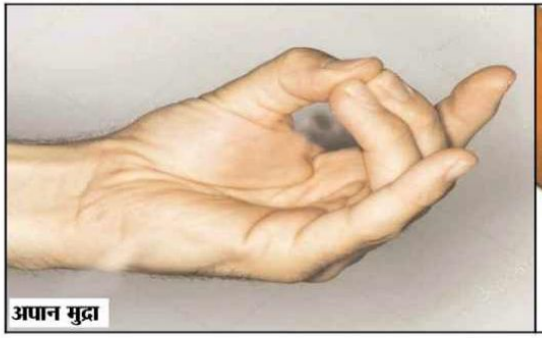
यह मुद्रा बलगम व् खांसी की समस्या का निवारण करती है ।

यह छाती की जलन की समस्या से निजात दिलाती है ।

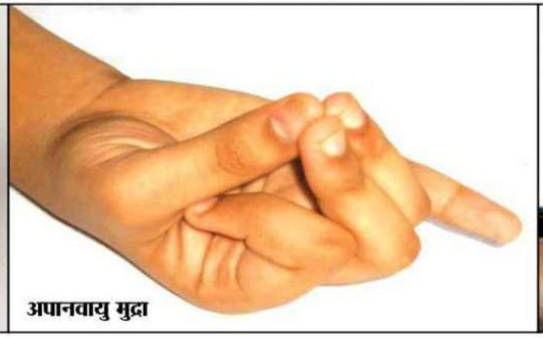
फेफड़ों को शक्ति प्रदान करती है।

लिंग मुद्रा में सावधानियाँ

यह लिंग मुद्रा खाली पेट करनी चाहिए। इस मुद्रा को करते समय आपका ध्यान भटकना नहीं चाहिए। जिन को पित्त किब समस्या है वो लोग इस मुद्रा को न करें । गर्मी के मौसम में इस मुद्रा को अधिक समय तक नहीं करना चाहिए ।



अपान मुद्रा



अपानवायु मुद्रा

लिंग मुद्रा

अगला अंक 35 पढ़ें।