पवन प्रवाह
www-pawanprawah-com
e-mail-pawanprawah@gmail-com

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

चिंता, भय व तनाव से मुक्ति- योग में मुद्रा

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

हमने पिछले 34 (चौतीस) 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 रूप मे उपयोगी हो सकती है । इस अंक मे, हम कुछ और योग मुद्रा के बारे मे जानकारी हासिल करेंगे जिससे अपने जीवन को सुखद बना सकें।

भाग-35

गतांक से आगे

पिछले दो अंको मे हमने 9 मुद्राये- अ) वरुण मुद्रा, ब) ज्ञान मुद्रा, स) वायु मुद्रा, द) प्राण मुद्रा, य) शून्य मुद्रा, र) सूर्य मुद्रा ल) अपान मुद्रा, ब) अपानवायु मुद्रा, और श) लिंग मुद्रा, के तरीके, महत्व तथा उनके लाभ के बारे मे जानकारी ग्रहण की। इस अंक मे हम 2. और महत्वपूर्ण हस्त मुद्राये जैसेः ष) अग्नि मुद्रा और ह) पृथ्वी मुद्रा, के विषय मे जानकारी प्राप्त करेंगेः-

6.2.10 अग्नि मुद्रा विधि, लाभ और सावधानियां

अग्नि मुद्रा क्या है

यह एक ऐसी मुद्रा है जो शरीर के भीतर लॉक ऊर्जा की रिहाई में मदद करता है और मस्तिष्क के प्रवाह और सजगता को निर्देशित करता है। जब किसी विशेष कॉन्फगिरेशन में हाथों को जानबूझ कर रखा जाता है, तो न्यूरोनल सर्किट को लंबे समय तक प्रेरित किया जाता है जो मस्तिष्क पर मुद्रा के विशिष्ट प्रभाव को मजबूत करता है। आयें जानते हैं इसके फायदे और इस मुद्रा को कैसे किया जाए-

पृथ्वी मुद्राः-

अग्नि मुद्रा करने की विधि

सबसे पहले एक स्वच्छ और समतल जगह पर दरी चटाई बिछा दे। अब सुखासन, पद्मासन या वज्रासन में बैठ जाये।

अब अपने दोनों हाथों के अंगूठे को बाहर कर अंगूलियों की मुट्ठी बना लें।

फिर अपने दोनों हाथों के अंगूठे के शीर्ष आपस में मिला लें। और अपनी हथेलियाँ नीचे की ओर रखें। आँखे बंद रखते हुए श्वास सामान्य बनाएँगे और अपने मन को अपनी श्वास गति पर व मुद्रा पर केंद्रित रखि,

अब इसी अवस्था में 15.45 मिनट तक रहें ।

अग्नि मुद्रा करने का समय और 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। अग्नि मुद्रा 15 से 45 मिनट तक लगाई जा सकती है।

अग्नि मुद्रा से होने वाले लाभ

यह मुद्रा सिर दर्द व माईग्रेन में बहुत ही लाभदायक है।

निम्न रक्त चाप से जुड़ी सभी समस्याओं के लिए लाभदायक है ।

भूख की समस्या के लिए लाभदायक है ।

मोटापे को कम करने में मदद करती है ।

इसको करने से बलगमए खांसी जैसी समस्याओं से निजात दिलाती है ।

निमोनिया की शिकायत दूर हो जाती है ।

इसको करने से शरीर में अग्नि की मात्रा तेज हो जाती है ।

अग्नि मुद्रा में सावधानिया

यह अग्नि मुद्रा खाली पेट करनी चाहिए। इस मुद्रा को करते समय आपका ध्यान भटकना नहीं चाहिए।

6.2.11 पृथ्वी मुद्रा विधि, लाभ और सावधानियां

पृथ्वी मुद्रा क्या है

पृथ्वी मुद्रा को अंग्रेजी में Gesture of the Earth कहा जाता है । इसका दूसरा नाम अग्नि शामक मुद्रा है । इसके द्वारा मनुष्य अपने भौतिक अंतरत्व में पृथ्वी तत्व को जाग्रत करता है और शरीर में बढ़ने वाले अग्नि तत्व को घटाने में मदद करता है । जब इस मुद्रा को किया जाता है तब पृथ्वी तत्व बढ़कर सम हो जाते हैं । इस मुद्रा के अभ्यास से नए घटक बनते है। मनुष्य शरीर में दो नाड़ियाँ होती है सूर्य नाड़ी और चन्द्र नाड़ी। जब पृथ्वी मुद्रा की जाती है तो अनामिका अर्थात सूर्य अंगुली पर दबाव पड़ता है जिससे सूर्य नाड़ी और स्वर को सक्रिय होने में सहयोग मिलता है ।

सगाई वाली उंगुली पृथ्वी तत्व का प्रतीक है । पृथ्वी तत्व हमें स्थूलता, स्थायित्व देता है। इससे पृथ्वी तत्व बढ़ता है ।

सगाई वाली उंगुली सभी विटामिनों एवं प्राण शक्ति का केंद्र मानी जाती है ।

सगाई वाली उंगुली हर समय तेजस्वी विद्युत प्रवाह करती है और साथ ही अंगूठा भी ।

सगाई वाली उंगुली द्वारा ही हम तिलक लगाते हैं । पूजा अर्चना करते हैं और शादी में अंगूठी पहनते हैं।

पृथ्वी मुद्रा करने की विधि

सबसे पहले आप पद्मासन या सुखासन की स्थिति में बैठ जाएं।

अब अपने दोनों हाथों को अपने घुटनों पर रख लें ।

अब अपनी अब तर्जनी ऊँगली या छोटी ऊँगली को मोड़कर अपने अंगूठे के अग्रभाग से स्पर्श कर दबाएं। बाकी अपनी तीनो उंगलियों को ऊपर की ओर सीधा तान कर रखें।

10.15 मिनट के लिए इसी मुद्रा में बैठें, और धीरे-धीरे श्वास लेते रहें।

मन से सारे विचार निकालकर मन को केवल ? पर केन्द्रित करना हैं।

मुद्रा करने का समय

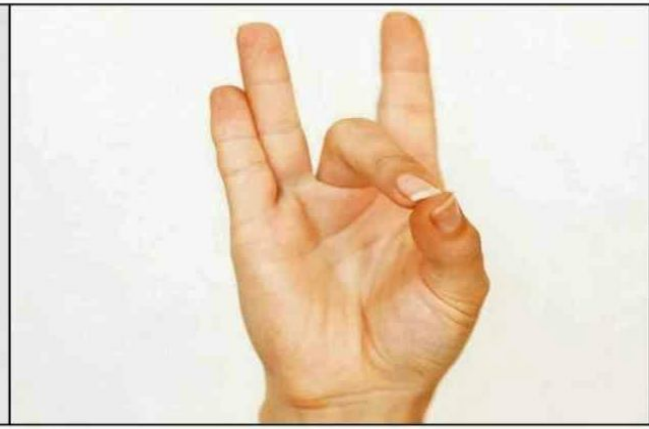
इसे हर रोज़ 30.40 मिनट तक करें। इसका अभ्यास हर रोज़ करेंगे तो आपको अच्छे परिणाम मिलेंगे। सुबह के समय और शाम के समय यह मुद्रा का अभ्यास करना अधिक फलदायी होता हैं

पृथ्वी मुद्रा के लाभ

शरीर के अस्थि संस्थान एवं मांसपेशियों को यह मजबूत बनाती है । अतरू दुर्बल कमजोर बच्चों, स्त्रियों और व्यक्तियों के लिए पृथ्वी मुद्रा बहुत ही लाभकारी है । कमजोर लोगों का वजन बढाती है । शरीर में विटामिनों की कमी को दूर करती है , जिसमें हमारी ऊर्जा बढ़ती है और चेहरे पर चमक आती है। पृथ्वी मुद्रा से जीवन शक्ति का विस्तार होता है । काया सुडौल होती है। कद व वजन बढ़ाने में सहायक है । बढ़ते हुए कमजोर बच्चों के लिए तो अत्यन्त लाभदायक है ।

शरीर में स्फूर्ति, कान्ति और तेजस्व बढ़ता है ।

इस मुद्रा से आंतरिक प्रसन्नता का आभास होता है ।



उदारता, विचारशीलता, लक्ष्य को विशाल बनाकर प्रसन्नता प्रदान करती है।

आंतरिक सूक्ष्म तत्वों में सार्थक प्रवाह लाती है । संकीर्णता गिराकर हमें उदार बनाती है। अतः आध्यात्मिक उन्नति का मार्ग प्रशस्त करती है ।

इस मुद्रा से पाचन शक्ति ठीक होती है। जिन लोगों की पाचन शक्ति कमजोर होती है, वे सदैव कमजोर व थके हुए लगते हैं। कई बच्चे भोजन तो खूब करते हैं फिर भी दुबले-पतले ही रहते हैं। ऐसे बच्चे यह मुद्रा लगाएं तो बहुत लाभ होगा।

शरीर की उर्जा शक्ति के बढ़ने से मस्तिष्क भी अधिक क्रियाशील होता है- कार्य क्षमता बढ़ती है।

पृथ्वी मुद्रा सर्दी जुकाम से भी बचाती है।

अंगूठे की भांति अनामिका उंगली में भी विशेष विद्युत प्रवाह होता है, इसलिए इस उंगली से माथे पर तिलक किया जाता है।

इस मुद्रा के निरंतर प्रयोग से आपके संकुचित विचारों में महत्वपूर्ण परिवर्तन आने लगेगा । आपके विचारों के साथ-साथ प्रखरता और तत्व गुणों का भी विस्तार होगा ।

इस मुद्रा का दीर्घ काल तक अभ्यास करने में शरीर में चमत्कारी प्रभाव होगा । नया जोश , नयी स्फूर्ति, आनन्द का उदय और रोम-रोम में ओज-तेज का संचार होगा ।

पृथ्वी तत्व का संबंध मूलाधार चक्र से है । अतः पृथ्वी मुद्रा से मूलाधार चक्र सक्रिय होता है और इससे जुड़े अंग सबल होते हैं । प्रोस्टेट ग्रन्थि का शोथ समाप्त होता है । हर्निया ठीक होता है तथा यह मुद्रा बालों, नाखुनों के लिए भी लाभकारी है ।

जो बच्चे Hyperactive होते हैं, उनमें पृथ्वी तत्व की कमी होती है, और आकाश तत्व ज्यादा। उन्हें एक साथ शुन्य मुद्रा और पृथ्वी मुद्रा करनी चाहिए ।

विटामिनों खनिजों की आपूर्ति से बाल स्वस्थ होते हैं। बालों का झड़ना बंद होता है और बाल सफेद नहीं होते हैं ।

हीमोग्लोबिन बढ़ाने के लिए यह मुद्रा बहुत लाभकारी है ।

आत्मविश्वास की कमी को दूर करता है ।

यह मुद्रा शरीर में घटकों के अनुपात को बनाये रखती है।

यह मुद्रा तनाव मुक्त करती है।

चेहरे की त्वचा साफऔर चमकदार बनती है।

पृथ्वी मुद्रा शरीर को आंतरिक मजबूत और स्मरण शक्ति को बढ़ाता है।

यह एक फायदेमंद Yoga Mudra for Weight Loss है। इसकी मदद से वजन कम किया जा सकता है।

यह मुद्रा शरीर को स्वस्थ्य बनाए रखने में मदद करती है।

पृथ्वी मुद्रा करने से कंठ सुरीला हो जाता है ।

यह एकाग्रता बढाने में सहायक है।

मुंह और पेट में अल्सर आदि से निजात मिलती है।

पृथ्वी मुद्रा करते समय रखे सावधानियाँ

पृथ्वी मुद्रा करते समय पद्मासन में बैठकर अपनी रीढ़ की हड्डी को सीधा रखें । पहले प्रतिदिन 10.15 मिनट इस मुद्रा को करें, कुछ दिन पश्चात् समयावधि बड़ा दें । अगर आपको कफ़ दोष है तो इस मुद्रा को अधिक समय के लिए न करें। यह मुद्रा खाली पेट करनी चाहिए ।

6.3 मुद्राओं हेतु विशेष निर्देश

कुछ मुद्राएँ ऐसी हैं जिन्हें सामान्यत पूरे दिनभर में कम से कम 45 मिनट तक ही लगाने से लाभ मिलता है इनको आवश्यकतानुसार अधिक समय के लिए भी किया जा सकता है कोई भी मुद्रा लगातार 45 मिनट तक की जाए तो तत्व परिवर्तन हो जाता है

कुछ मुद्राएँ ऐसी हैं जिन्हें कम समय के लिए करना होता है-इनका वर्णन उन मुद्राओं के आलेख में किया गया है

कुछ मुद्राओं की समय सीमा 5.7 मिनट तक दी गयी है इस समय सीमा में एक दो मिनट बढ़ जाने पर भी कोई हानी नहीं है परन्तु ध्यान रहे की यदि किसी भी मुद्रा को अधिक समय तक लगाने से कोई कष्ट हो तो मुद्रा को तुरंत खोल दें

ज्ञान मुद्रा, प्राण मुद्रा, अपान मुद्रा काफी लम्बे समय तक की जा सकती है

कुछ मुद्राएँ तुरंत प्रभाव डालती है जैसे- कान दर्द में शून्य मुद्रा, पेट दर्द में अपान मुद्राध्अपानवायु मुद्रा, एन्जायना में वायु मुद्राध्अपानवायु मुद्रा/ऐसी मुद्रा करते समय जब दर्द समाप्त हो जाए तो मुद्रा तुरंत खोल दें

लम्बी अविधि तक की जाने वाली मुद्राओं का अभ्यास रात्री को करना आसन हो जाता है रात सोते समय मुद्रा बनाकर टेप बांध दें, और रात्री में जब कभी उठें तो टेप हटा दें दिन में भी टेप लगाई जा सकती है क्यूंकि लगातार मुद्रा करने से जल्दी आराम मिलता है

वैसे तो अधिकतर मुद्राएँ चलते। फिरते, उठते-बैठते, बातें करते कभी भी कर सकते हैं, परन्तु यदि मुद्राओं का अभ्यास बैठकर, गहरे लम्बे स्वासों अथवा अनुलोम-विलोम के साथ किया जाए तो लाभ बहुत जल्दी हो जाता है

छोटे बच्चों, कमजोर व्यक्तियों व् अपत स्थिति उदहारण के लिए अस्थमा, अटैक, लकवा आदि में टेप लगाना ही अच्छा है

दायें हाथ की मुद्रा शरीर के बायें भाग को और बाएं हाथ की मुद्रा शरीर के दायें भाग को प्रभावित करती है जब शरीर के एक भाग का ही रोग हो तो एक हाथ से वांछित मुद्रा बनायें और दुरे हाथ से प्राण मुद्रा बना लें प्राण मुद्रा हमारी जीवन शक्ति बढ़ाती है, और हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ जाती है परन्तु सामान्यत कोई भी मुद्रा दोनों हाथों से एक साथ बनानी चाहिए

भोजन करने के तुरंत बाद सामान्यतः कोई भी मुद्रा न लगाएं परन्तु भोजन करने के बाद सूर्य मुद्रा लगा सकते हैं केवल आपात स्थिति में ही भोजन के तुरंत बाद मुद्रा बना सकते हैं जैसे-कान दर्द, पेट दर्द, उल्टी आना, अस्थमा अटैक होना इत्यादि

यदि एक साथ दो तीन मुद्राओं की आवश्यकता हो और समय का आभाव हो तो एक साथ दो मुद्राएँ भी लगाई सकती हैं जैसे- सूर्य मुद्रा और वायु मुद्रा एक साथ लागएं अन्यथा एक हाथ से सूर्य मुद्रा और दुसरे हाथ से वायु मुद्रा भी बना सकते हैं ऐसी परिस्थिति में 15.15 मिनट बाद हाथ की मुद्राएँ बदल लें

एक मुद्रा करने के बाद दूसरी मुद्रा तुरंत लगा सकते हैं, परन्तु विपरीत मुद्रा न हो

6.4 हस्त मुद्राओं के लाभ

शरीर की सकारात्मक सोच का विकास करती है ।

मस्तिष्क, हृदय और फेफड़े स्वस्थ बनते हैं।

ब्रेन की शक्ति में बहुत विकास होता है।

इससे त्वचा चमकदार बनती है।

इसके नियमित अभ्यास से वात-पित्त एवं कफ की समस्या दूर हो जाती है।

सभी मानसिक रोगों जैसे पागलपन, चिड़चिड़ापन, क्रोध, चंचलता, चिंता, भय, घबराहट, अनिद्रा रोग, डिप्रेशन में बहुत लाभ पहुंचता है ।

वायु संबन्धी समस्त रोगों में लाभ होता है ।

मोटापा घटाने में बहुत सहायक होता है ।

हृदय रोग और आँख की रोशनी में फायदा करता है।

साथ ही यह प्राण शक्ति बढ़ाने वाला होता है।

कब्ज और पेशाब की समस्याओ में फायदा है।

इसको निरंतर अभ्यास करने से नींद अच्छी तरह से आने लगती है और साथ में आत्मविश्वास भी बढ़ता है।

अगला अंक 36 पढ़े