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

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 36 (छतीस) 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 क्रियायें चिंतामुक्त के लिये वैकल्पिक रुप मे उपयोगी हो सकती है । इस अंक में, हम कुछ और योग की प्रमुख मुद्राओं के बारे मे जानकारी हासिल करेंगे जिससे जीवन मे खुशियां ला सकते हैं।

भाग-37

गतांक से आगे

8.0 हठ योग में पांच प्रमुख मुद्राएं-

चेतावनी: यह आलेख सिर्फ जानकारी हेतु है। कोई भी व्यक्ति इसे पढ़कर करने का प्रयास ना करें, क्योंकि यह सिर्फ साधकों के लिए है आम लोगों के लिए नहीं।

मुख, नाक, आंख, कान और मस्तिष्क को पूर्णतः स्वस्थ्य तथा ताकतवर बनाने के लिए हठ योग में पांच प्रमुख मुद्राओं का वर्णण मिलता है। सामान्यजनों को निम्नलिखित मुद्राओं का अभ्यास किसी जानकार योग शिक्षक से सीखकर ही करना चाहिए। वैसे यह मुद्राएं सिर्फ साधकों के लिए हैं जो कुंडलिनी जागरण कर सिद्धि प्राप्त करना चाहते हैं।

ये पांच प्रमुख मुद्राएं हैं- 1.खेचरी (मुख के लिए) 2. भूचरी (नाक के लिए), 3.चांचरी (आंख के लिए), 4. अगोचरी (कान के लिए), 5. उन्मनी (मस्तिष्क के लिए)। खेचरी से स्वाद् अमृततुल्य होता है। भूचरी से प्राण-अपान वायु में एकता कायम होती है। चांचरी से आंखों की ज्योति बढ़ती है और ज्योतिदर्शन होते हैं। अगोचरी से आंतरिक नाद का अनुभव होता है और उन्मनी से परमात्मा के साथ ऐक्य बढ़ता है। उक्त सभी से पांचों इंद्रियों पर संयम कायम हो जाता है।

8.1. खेचरी: इसके लिए जिभ और तालु को जोड़ने वाले मांस-तंतु को धीरे-धीरे काटा जाता है, अर्थात एक दिन जौ भर काट कर छोड़ दिया जाता है। फिर तीन-चार दिन बाद थोड़ा-सा और काट दिया जाता है। इस प्रकार थोड़ा-थोड़ा काटने से उस स्थान की रक्त शिराएं अपना स्थान भीतर की तरफबनाती जाती हैं। जीभ को काटने के साथ ही प्रतिदिन धीरे-धीरे बाहर की तरफखींचने का अभ्यास किया जाता है।

इसका अभ्यास करने से कुछ महिनों में जीभ इतनी लम्बी हो जाती है कि यदि उसे ऊपर की तरफउल्टा करें तो वह श्वास जाने वाले छेदों को भीतर से बन्द कर देती है। इससे समाधि के समय श्वास का आना-जाना पूर्णतः रोक दिया जाता है।

8.2.भूचरी: भूचरी मुद्रा कई प्रकार के शारीरिक मानसिक कलेशों का शमन करती है। कुम्भक के अभ्यास द्वारा अपान वायु उठाकर हृदय स्थान में लाकर प्राण के साथ मिलाने का अभ्यास करने से प्राणजय होता है, चित स्थिर होता है तथा सुषुम्ना मार्ग से प्राण संस्पर्श के ऊपर उठने की संभावना बनती है।

8.3.चांचरी: सर्वप्रथम दृष्टि को नाक से चार अंगुल आगे स्थिर करने का अभ्यास करना चाहिए। इसके बाद नासाग्र पर दृष्टि को स्थिर करें, फिर भूमध्य में दृष्टि स्थिर करने का अभ्यास करें। इससे मन एवं प्राण स्थिर होकर ज्योति का दर्शन होता है।

8.4.अगोचरी: शरीर के भीतर नाद में सभी इंद्रियों के साथ मन को पूर्णता के साथ ध्यान लगाकर कान से भीतर स्थित नाद को सुनने का अभ्यास करना चाहिए। इससे ज्ञान एवं स्मृति बढ़ती है तथा चित्त एवं इंद्रियां स्थिर होती हैं।

8.5.उन्मनी: सहस्त्रार (जो सर की चोटी वाला स्थान है) में पूर्ण एकाग्रता के साथ मन को लगाने का अभ्यास करने से आत्मा परमात्मा की ओर गमन करने लगती है और व्यक्ति ब्रह्मांड की चेतना से जुड़ने लगता है।

खेचरी मुद्रा से मिलती है समाधि और सिद्धि

मनुष्य की जीभ (जिह्वा) दो तरह की होती हैं- लंबी और छोटी। लंबी जीभ को सर्पजिह्वा कहते हैं। कुछ लोगों की जीभ लंबी होने से वे उसे आसानी से नासिकाग्र पर लगा सकते हैं और खेचरी-मुद्रा कर सकते हैं। मगर जिसकी जीभ छोटी होती है उसे तकलीफों का सामना करना पड़ता है। सबसे पहले उन्हें अपनी जीभ लंबी करनी पड़ती है और उसके लिए घर्षण व दोहन का सहारा लेना पड़ता है। जीभ नीचे की ओर से जिस नाड़ी से जुड़ी होती है उसे काटना पड़ता है।

खेचरी मुद्रा को सिद्ध करने एवं अमृत के स्राव हेतु आवश्यक उद्दीपन में कुछ वर्ष भी लग सकते हैं। यह व्यक्ति की योग्यता पर भी निर्भर करता है। योग में कुछ मुद्राएं ऐसी हैं जिन्हें सिर्फ योगी ही करते हैं। सामान्यजनों को इन्हें नहीं करना चाहिए। खेचरी मुद्रा साधकों के लिए मानी गई है।

विधि : इसके लिए जीभ और तालु को जोड़ने वाले मांस-तंतु को धीरे-धीरे काटा जाता है अर्थात एक दिन जौ भर काटकर छोड़ दिया जाता है। फिर तीन-चार दिन बाद थोड़ा-सा और काट दिया जाता है।

इस प्रकार थोड़ा-थोड़ा काटने से उस स्थान की रक्त शिराएं अपना स्थान भीतर की तरफ बनाती जाती हैं। जीभ को काटने के साथ ही प्रतिदिन धीरे-धीरे बाहर की तरफ खींचने का अभ्यास किया जाता है।

इसका अभ्यास करने से कुछ महीनों में जीभ इतनी लंबी हो जाती है कि यदि उसे ऊपर की तरफ लौटा (उल्टा करने) दिया जाए तो वह श्वास जाने वाले छेदों को भीतर से बंद कर देती है। इससे समाधि के समय श्वास का आना-जाना पूर्णतः रोक दिया जाता है।

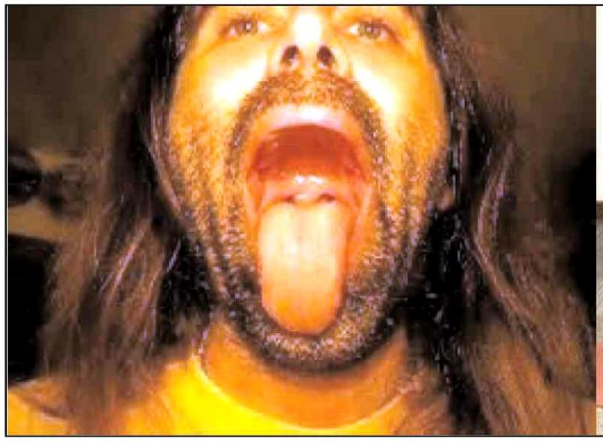
लाभ : इस मुद्रा से प्राणायाम को सिद्ध करने और सामधि लगाने में विशेष सहायता मिलती है। साधनारत साधुओं के लिए यह मुद्रा बहुत ही लाभदायी मानी जाती है।

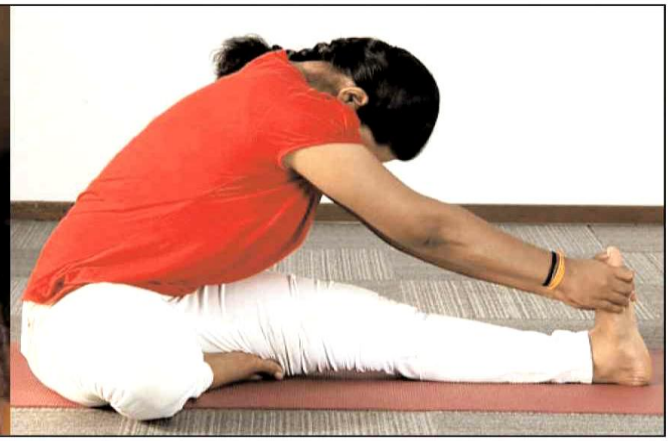
विशेषता : निरंतर अभ्यास करते रहने से जिब जब लंबी हो जाती है, तब उसे नासिका रन्ध्रों में प्रवेश कराया जा सकता है। इस प्रकार ध्यान लगाने से कपाल मार्ग एवं बिंदु विसर्ग से संबंधित कुछ ग्रंथियों में उद्दीपन होता है। जिसके परिणामस्वरूप अमृत का स्राव आरंभ होता है। उसी अमृत का स्राव होते वक्त एक विशेष प्रकार का आध्यात्मिक अनुभव होता है। इस अनुभव से सिद्धि और समाधि में तेजी से प्रगति होती है।

चेतावनी : यह आलेख सिर्फ जानकारी हेतु है। कोई भी व्यक्ति इसे पढ़कर करने का प्रयास न करे, क्योंकि यह सिर्फ साधकों के लिए है आम लोगों के लिए नहीं।

9.0 महामुद्रा आसन

अगर आप अपने मोटापे से परेशान हैं और एक्सट्रा फैट कम करना चाहते हैं, साथ ही अपनी कार्य शक्ति को भी बढ़ाना चाहते हैं तो महामुद्रा आसन करें। जो न केवल आपके मोटापे को कम करेगा बल्कि शरीर को स्फूर्ति भी प्रदान करता है। महामुद्रा को प्रातः स्नान के बाद खाली पेट करना चाहिए। प्रारंभ में दोनों पैरों से इसे 3-3 बार करना चाहिए फिर आप अपनी क्षमता के अनुसार प्राणायाम की संख्या को बढ़ाते रहें।





महामुद्रा आसन करने की विधि

यह आसन बैठ के किए जाने वाले आसनों में से एक है। महामुद्रा के आसन से शरीर के कई अंग प्रभावित होते हैं। सबसे पहले भूमि पर आसन बिछा लें।

अब आसान पर दोनों पैरो को फैला कर बैठ जाएं।

मेरुदंड सीधा रखें। हाथ घुटने पर रखें। बायें पैर को घुटने से मोड़कर एड़ी को अपनी जांघ से सटायें।

बायें पैर का तलवा जंघा से लगा रहें। हाथ ऊपर उठा कर सांस लें।

फिर माथे को दाहिनी घुटने से लगाकर हाथों से पैर को पकड़ लें। यह महामुद्रा की पूर्ण स्थिति है।

अब सांस छोड़ते हुए सीधा उठें। दाहिना पैर सीधा करें।

अब सामान्य अवस्था में आ जाएँ। इस आसन को पैर बदलकर फिर से अभ्यास करें।

महामुद्रा आसन के लाभ

यह आसन दमा, क्षय, कुष्ठ, बवासीर आदि रोगों में बहुत लाभकारी है।

इस आसन के नियमित अभ्यास से पेट पतला होता है।

जंघा भाग, रीढ़, कमर, कंधे, फेफड़े बलवान होते हैं।

सुषुम्ना नाड़ी अच्छी तरह से चलने लगती है।

इस आसन से शरीर में जमी फालतू चर्बी दूर होने लगती है।

कमर और पैरो के दर्द दूर होते है। यह आसन लाभ की दृष्टि से बहुत महत्वपूर्ण है।

इस आसन से जल्दी ही स्वप्न दोष की समस्या दूर होती है।

इस आसन से शरीर में स्फूर्ति आती है।

मधुमेह और अपेंडिसाइटिस के रोगियों के लिए यह आसन बहुत उपयोगी है।

इसके नियमित अभ्यास से आलस्य भी दूर हो जाता है।

इस आसन को करने से पेट सम्बंधित सभी रोग दूर हो जाते हैं।

स्त्रियों की मासिक धर्म से सम्बंधित समस्या दूर हो जाती है।

सावधानियां

गंभीर हृदय रोगी को महामुद्रा नहीं करना चाहिए।

जिनको स्लिप डिस्क (कमर दर्द) की समस्या हो उन्हें महामुद्रा नहीं करनी चाहिए।

महामुद्रा को खाली पेट करना ज्यादा लाभ प्रद है। इसे करने के 30 मिनट बाद ही कुछ खायें पियें। योग को अपने जीवन में अपनाएं, खुशहाल जीवन की ओर कदम बढ़ाएं।