

## अध्याय - 6

### मुद्राएँ

सामान्यतः शरीर के अंगों को एक विशेष प्रकार की स्थिति (आकृति) में लाने को मुद्रा कहते हैं। मुद्राओं का सीधा प्रभाव नाड़ियों तथा अन्तःस्रावी ग्रन्थियों पर पड़ने से वे बलिष्ठ, कार्यक्षम तथा नियमित होती हैं, आध्यात्मिक दृष्टि से मुद्राओं का अभ्यास महत्वपूर्ण है। हाथों की मुद्राओं का भी भारतीय योगशास्त्र में बहुत महत्व है। इन मुद्राओं के माध्यम से कई शारीरिक विकारों को दूर किया जा सकता है।

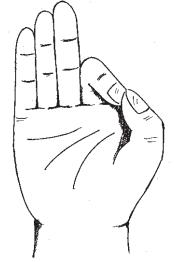
हमारी हथेलियों में अपार ऊर्जा है। हमारी अँगुलियाँ उस ऊर्जा के अलग-अलग तत्वों का प्रतिनिधित्व करती हैं। जैसे-

1. अँगूठा- अग्नि तत्त्व।
2. तर्जनी- वायु तत्त्व।
3. मध्यमा- आकाश तत्त्व।
4. अनामिका- पृथ्वी तत्त्व।
5. कनिष्ठिका- जल तत्त्व।

कुछ प्रमुख मुद्राओं का उल्लेख किया जा रहा है, जो इस प्रकार हैं -

#### 6.1 ज्ञान मुद्रा :-

इस मुद्रा के लिए अँगूठे और तर्जनी के ऊपर के भाग को एक दूसरे से मिलाकर रखिए, दबाव न दें। कम-से-कम इसे 5 से 10 मिनट तक करें। इससे मानसिक शक्ति, स्मृति एवं एकाग्रता में वृद्धि होती है। यह मुद्रा सुखासन, पद्मासन या किसी भी ध्यानात्मक आसन में बैठ कर करें।



#### 6.2 प्राण मुद्रा :-

इस मुद्रा में अनामिका और कनिष्ठिका अँगुलियों के आगे के भाग को अँगूठे से मिलाइए। इसे भी कम-से-कम 5 से 10 मिनट तक करना। यह मुद्रा शरीर को ऊर्जा प्रदान करती है। निराशा को दूर करती है। नेत्र की ज्योति बढ़ाती है। किसी भी ध्यानात्मक आसन में इसका अभ्यास करें।



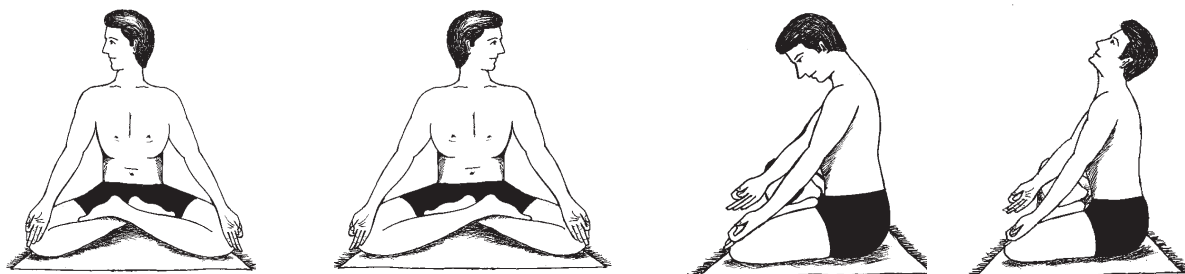
#### 6.3 अपान वायु मुद्रा :-

तर्जनी अँगुली को नीचे झुकाकर उसके ऊपर से अनामिका और मध्यमा के आगे के भाग को अँगूठे के आगे वाले भाग से मिलाएँ, साथ ही कनिष्ठिका अँगुली को ऊपर उठाकर रखें। इस मुद्रा के अभ्यास से हृदय की क्रियाशीलता में अभिवृद्धि होती है। ध्यानात्मक आसन में बैठकर ये अभ्यास करें।



#### 6.4 ब्रह्म मुद्रा :-

ब्रह्म के चार मुख की भांति इस मुद्रा में गर्दन को चारों दिशा में घुमाते हैं, इसलिए इसे ब्रह्म मुद्रा कहते हैं।



#### विधि :-

- ◆ पद्मासन या अर्धपद्मासन में बैठ जाइए।
- ◆ पीठ सीधी, आँखें बंद एवं हाथ ज्ञान मुद्रा की स्थिति में रखें।
- ◆ गर्दन को धीरे-धीरे दाहिनी दिशा में घुमायें। अंतिम स्थिति में पहुँचकर कुछ क्षण रुकें, फिर वापस पूर्व स्थिति में गर्दन को धीरे-धीरे ले आयें।
- ◆ इसी तरह गर्दन को बाँयें, ऊपर व नीचे घुमाएँ।

#### सावधानियाँ :-

- ◆ गर्दन घुमाने की गति चारों दिशा में एक समान रहे।
- ◆ अभ्यास एक बार ही करें।

#### लाभ :-

- ◆ मन शांत होता है।
- ◆ एकाग्रता बढ़ती है।
- ◆ स्मरणशक्ति का विकास होता है।
- ◆ कंधे एवं गर्दन के रोगों के निवारण में सहायक।
- ◆ स्पेन्डोलाइटिस (गर्दन) नामक रोग को दूर करने में सहायक।

### अभ्यास प्रश्न

#### निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए -

1. मुद्रा किसे कहते हैं?
2. मुद्राओं के अभ्यास से अंतःस्रावी ग्रंथियों पर क्या प्रभाव पड़ता है?
3. हाथ की अँगुलियाँ किन तत्त्वों का प्रतिनिधित्व करती हैं? नाम लिखिए।
4. ब्रह्ममुद्रा के लाभ लिखिये?
5. अपान वायु मुद्रा की विधि बताइये।