अध्याय 5

मुद्रा

मुद्रा शब्द 'मुद्' धातु से बना है जो प्रसन्नता के अर्थ में प्रयोग होता है। अतः मुद्रा यानि प्रसन्नता देने वाली योग संबंधी जो भी मुद्रायें हैं वे भी प्रसन्नता (सुख) प्रदान करने वाली मानी गई है। सामान्य रूप से चित्त के विशेष भाव को मुद्रा कहते हैं। सामान्य रूप से नृत्य में हम मुद्राओं को देखते हैं। नृत्य में तरह-तरह की मुद्राओं का प्रदर्शन होता है, जो व्यक्ति के भाव विशेष को प्रकट करती है।

उदाहरण- क्रोध के भाव को आँखों के द्वारा, हाथों की स्थिति के द्वारा और शारीरिक भंगिमा के द्वारा बतलाया जाता है। योग में मुद्राओं एवं बंधों का स्थान आसन और प्राणायाम से भी बढ़कर है, क्योंकि मुद्रा का अभ्यास हमारे प्राणमय कोश और मनोमय कोश को प्रभावित करता है। योग शास्त्र में विभिन्न प्रकार की मुद्राओं का उल्लेख मिलता है।

बन्ध

बन्ध का शाब्दिक अर्थ है बाँधना या कड़ा करना। शरीर के विभिन्न अंगों को धीरे से परंतु शक्तिपूर्वक संकुचित एवं कड़ा किया जाता है। इससे आन्तरिक अंगों की मालिश होती है। रक्त का जमाव दूर होता है। परिणामतः शारीरिक स्फूर्ति बनी रहती है।

1. महामुद्रा :-

योग की मुद्राओं में 'महामुद्रा' को नाम के अनुसार ही श्रेष्ठ मुद्राओं में स्थान प्राप्त है। महामुद्रा में आसन, प्राणायाम तथा ध्यान का एक साथ प्रयोग होने से इसे महामुद्रा कहते हैं। इनमें कुछ मुद्राओं तथा आसनों में समानता होने पर भी जिनमें आसन के साथ-साथ मन को एकाग्र किया जाता है वे मुद्राओं की श्रेणी में आती है, जबकि मन की एकाग्रता के अभाव में आसन की श्रेणी मानी जाती है। महामुद्रा की क्रिया विधि इस प्रकार है:-

विधि :-

1. स्वच्छ वस्त्र अथवा कम्बल पर दोनों पैर फैलाकर बैठ जायें। दाहिने पैर को घुटने से मोड़कर पीछे नितम्ब के नीचे इस प्रकार रखें कि एड़ी का दाब मलद्वार (गुदाद्वार) के नीचे रहे।
2. दोनों हाथ से बायें पैर के अंगूठे को पकड़ने का प्रयत्न करें। अगर पकड़ में न आवे तो टखने को पकड़ें।
3. पूरे शरीर को शिथिल करें।
4. गहरी श्वास अंदर भरें।
5. गर्दन ऊपर उठाकर निगाह दोनों भौहों के मध्य रखें(या दोनों भौहों के मध्य देखें) एवं वहाँ मन को एकाग्र करें।

6. यथासम्भव रुकें, श्वास लेने की इच्छा होने पर पहले श्वास बाहर निकालें, फिर श्वास लेते हुए सामान्य करें।
7. इस मुद्रा को पैर बदलकर भी करें।

लाभः-

1. प्राणशक्ति को बढ़ाता है।
2. मन को एकाग्र करने में सहायक है।
3. उदर विकारों को दूर करता है।
4. हृदय तथा फेफड़ों को मजबूती प्रदान करता है।

सावधानियाँः-

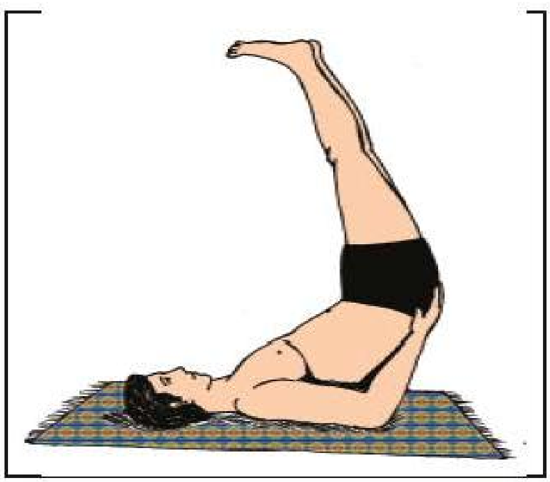
1. उच्च रक्तचाप से पीड़ित व्यक्ति तथा हृदय रोगी न करें।
2. इस मुद्रा का अभ्यास शरीर में विषाक्त तत्व अधिक होने पर न करें।
3. श्वास को क्षमता से अधिक न भरें।
4. कमर दर्द, कंधे दर्द, स्लिप डिस्क में न करें।

चेतावनी :-

इस अभ्यास को पुस्तक में पढ़कर, बिना योग शिक्षक के न करें। हमेशा योग शिक्षक के निर्देश में ही करें।

विपरीतकरणी मुद्रा

यहाँ पर दो शब्द हैं विपरीत और करणी प्रश्न है किसको विपरीत किया जाय? किसको उल्टा किया जाये और क्यों? सामान्य रूप से आरंभ से ही मनुष्य का जीवन उसके पैरों पर खड़े-खड़े गुजरता है। विपरीतकरणी का अर्थ होता है शरीर को उसकी सामान्य अवस्था के विपरीत अवस्था में ला देना। वह मुद्रा जिसमें शरीर की सामान्य अवस्था को बदल कर उल्टा किया जाता है, विपरीतकरणी मुद्रा कहलाती है।



अब यहाँ पर प्रश्न उठता है कि इसे मुद्रा की संज्ञा क्यों दी गयी, क्योंकि सामान्य रूप से देखा जाये तो शरीर को उल्टा करने के लिए योगासनों में सर्वांगासन का अभ्यास किया जाता है। जब सर्वांगासन का वर्णन योगासनों के अंतर्गत किया गया है तब फिर सर्वांगासन के समान रूप में विपरीतकरणी को एक मुद्रा के रूप में पुनः क्यों प्रस्तुत किया गया? इसका भी एक कारण है। यह कारण तब समझ में आयेगा जब सर्वांगासन और विपरीतकरणी के अभ्यास में अंतर देखेंगे।

विपरीतकरणी के अभ्यास में स्थिति लगभग सर्वांगासन के समान ही रहती है, केवल मेरुदण्ड की स्थिति में थोड़ा सा परिवर्तन होता है और ठुड्डी का स्पर्श सीने से नहीं कराया जाता है। धड़ को जमीन से उठाकर 45 डिग्री के कोण पर रखा जाता है, जबकि सर्वांगासन में 90 डिग्री का कोण बनाते हुए धड़ सीधा लम्बवत् रहता है। सर्वांगासन के अभ्यास में अपने आप ही जालन्धर बंध का अभ्यास होता है, लेकिन विपरीतकरणी करते समय जालन्धर बन्ध का अभ्यास नहीं होता। सर्वांगासन में सीने में जो दबाव पड़ता है, वह विपरीतकरणी में नहीं पड़ता। दोषपूर्ण दैहिक स्थिति इसमें नहीं होती। एक तरह से कहा जा सकता है कि विपरीतकरणी सर्वांगासन का सरल रूप है। विपरीतकरणी को मुद्रा कहा गया है।

विधिः-

पीठ के बल सीधे लेट जायें। पैर सीधे और एक साथ रहेंगे। दोनों टखने भी एक साथ मिले रहेंगे। हथेलियाँ नीचे की ओर रखते हुए हाथों को बगल में रखें। सम्पूर्ण शरीर को शिथिल बनाये रखें। धीरे-धीरे गहरी श्वास लें और पैरों को एक साथ रखते हुए ऊपर की ओर उठायें। धीरे-धीरे पैरों को सिर की तरफ ऊपर उठाते जायें। पैरों को सिर की ओर लायें फिर हाथों को मोड़कर हथेलियों से कमर के पास नितम्बों के ऊपरी भाग को सहारा दें। कोहनियों को जहाँ तक हो सके पास-पास रखें। धड़को हाथों से सम्हालते हुए पैरों को इस प्रकार उठायें कि पैर भूमि के लम्बवत् हो जायें। पैरों को सीधा रखते हुए उन्हें सिर की ओर थोड़ा सा झुकायें जिससे पैर दृष्टि की सीध में आ जाये। आँखों को बंद कर पूरे शरीर को शिथिल बनायें।

अब हाथों से नितम्बों को सहारा देते हुए ही पैरों को कोहनियों के समानान्तर सीधा कर लें। वापस आते समय पैरों को पहले सिर की ओर ले जावें तथा हाथ वापस जमीन पर ले आवें। अपना वजन हाथों पर संभालें। अब धीरे-धीरे अपनी कमर जमीन पर ले जायें और पैरों को सीधा रखें। अब पाँव भी धीरे-धीरे बिना घुटनों से मोड़ें जमीन पर ले आवें।

टीप :-

1. पैर घुटनों से न मोंड़े।
2. पैरों को उठाते समय एवं वापस आते समय झटका नहीं दें।
3. दोनों कोहनियों के मध्य अधिक अंतर न रखें। जहाँ तक स्वयं को आरामदायक लगे वहीं पर रखें।(लगभग 1-1/4 फीट के अंतर पर)

लाभः-

1. सर्दी-जुकाम, गले की सूजन तथा श्वसन संबंधी रोगों का निरोधक है।
2. भूख तथा पाचन क्रिया को बढ़ाता है।
3. इस मुद्रा में शरीर को विपरीत स्थिति का उपयोग ऊर्जा के अधो एवं बहिर्गामी प्रवाह को उलटकर उसे

वापस मस्तिष्क में भेजने के लिए किया जाता है।

4. पेट की स्थूलता कम होती है। मानसिक कार्य क्षमता बढ़ती है।

सावधानियाँ:-

1. भोजन के 4 घंटे बाद या खाली पेट करना चाहिए।
2. उच्च रक्तचाप, हृदय रोग में न करें।

योगमुद्रा

योग मुद्रा :-

'योग' और 'मुद्रा' इन दो शब्दों का (समास) है। संभवतः इस समास में मुद्रा का अर्थ चिन्ह है। यह कुण्डलिनी जागृत करने में उपयोगी है अतः अभ्यास को योग मुद्रा कहते हैं।

विधि :-

सर्वप्रथम पद्मासन की स्थिति में बैठ जाइये। अब दोनों हाथ पीछे कमर पर रखकर एक हाथ से दूसरे हाथ की कलाई पकड़िये। गर्दन सीधी रहेगी। धीरे-धीरे श्वास छोड़ते हुए कमर के भाग से आगे झुकिये जब तक की माथा जमीन पर न लग जाए। थोड़ी देर (पाँच से दस सेकेण्ड) तक रूकने के पश्चात् धीरे-धीरे माथा उठाइये, फिर छाती (सीना) उठाइये, फिर क्रम से शरीर उठाते हुए शरीर सीधा कीजिये दोनों हाथ छोड़िये और पूर्व स्थिति पद्मासन में वापस आइये आने के बाद थोड़ी देर आँख बंद कर शांत बैठिये। 3-5 बार अभ्यास करना लाभ की दृष्टि से अच्छा है।

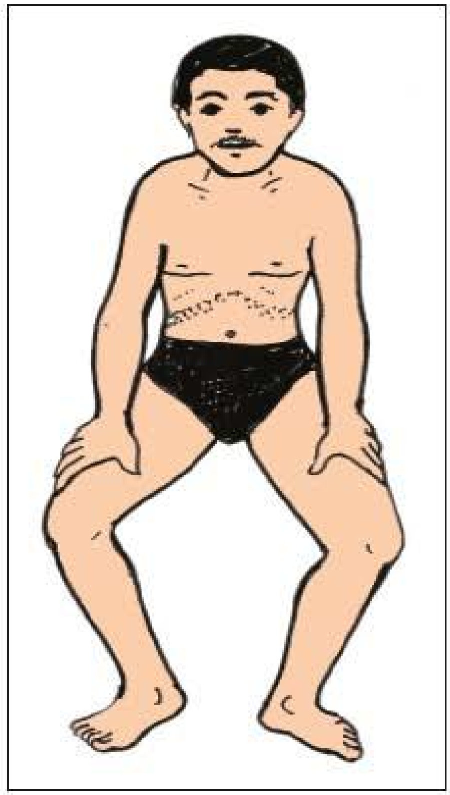
सावधानियाँ :-

1. सामने झुकते समय सबसे पहले कमर के भाग को धीरे-धीरे झुकाना चाहिए ताकि पृष्ठ वंश को झटका न लगे।
2. उच्च रक्तचाप से पीड़ित व्यक्ति को यह योग मुद्रा का अभ्यास नहीं करना चाहिए।
3. सरवायकल या रीढ़ के निचले भाग में दर्द होने पर न करें। अलसर, हृदयरोग, कमर दर्द, साइटिका दर्द में न करें।

लाभ :-

1. योग मुद्रा के अभ्यास से शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक तीनों प्रकार के लाभ प्राप्त होते हैं।
2. ध्यान की तैयारी के लिए अति उत्तम अभ्यास है।
3. मन में स्थिरता एवं शांति लाती है।
4. कब्ज दूर करती है। पेट के विकार दूर करती है।
5. रीढ़ को लचीला बनाती है।

उड्डियान बन्ध



यह बन्ध बैठे–बैठे पद्मासन के समान पालथी मारकर या खड़े–खड़े दोनों पैरों के बीच में कुछ अंतर रखकर किया जाता है।

विधि :– (खड़े होकर)

1. अपने स्थान पर सीधे खड़े हो जायें।
2. पैरों को 1 से 1.5 फीट तक का अंतर रखकर चौड़ा कर लीजिये।
3. थोड़ा आगे झुकिये हाथ अपने घुटनों या जंघा पर रख लीजिये और अब श्वास को पूर्ण निकालकर बाहर रोकिये।
4. सीने को थोड़ा फुलायें जिससे पेट अंदर की ओर खिंचेगा।
5. पेट को पूरा खींचने के बाद 5 से 20 सेकेण्ड तक (आवश्यकतानुसार) रोकें।
6. अब धीरे–धीरे श्वास छोड़ दें और श्वास लेकर सीधे खड़े हो जाएँ।

टीप :–

1. झुकते समय कमर अधिक न झुकायें।
2. सीना बाहर निकला रहे कंधे थोड़ा झुकेंगे।
3. घुटने पर से पैर अधिक नहीं मोड़ना चाहिए।
4. पेट को कड़ा नहीं करें इसे थोड़ा शिथिल छोड़ देना चाहिए।
5. श्वास पूर्ण रूप से बाहर निकालें।
6. उड्डियान बंध सर्वदा खाली पेट करना चाहिए।
7. इसे पद्मासन में बैठकर भी कर सकते हैं।

लाभ :–

1. यह कब्ज विकार दूर करता है।
2. आध्यात्मिक उन्नति होती है।
3. इससे भूख बढ़ती (जठराग्नि प्रदीप्त होती) है। जिससे पाचन क्रिया ठीक होती है।

सावधानियाँ:–

1. सिर में दर्द की शिकायत हो उस दिन नहीं करना चाहिए।

2. हृदय रोगी, अल्सर रोगी, पेट की अन्य असाध्य बीमारी (कैंसर आदि) में नहीं करना चाहिए।

जालन्धर बन्ध

योग परंपरा के अनुसार जालन्धर नाम का उद्‌गम इस प्रकार माना गया है– 'जाल' का अर्थ मस्तिष्क और ग्रीवागत नाड़ियाँ तथा 'धर' का अर्थ ऊपरी खिंचाव है।

विधि :-

1. स्वच्छ वस्त्र पर, ध्यान के किसी एक आसन में बैठें।
2. हथेलियों को घुटने पर स्थापित करें।
3. नेत्र बन्द कर सम्पूर्ण शरीर को शिथिल करें।
4. श्वास बाहर निकालकर सिर सामने झुकायें।
5. ठुड्डी को कण्ठकूप (गले) पर दबायें।
6. यथाशक्ति बाह्य कुम्भक (श्वास बाहर निकालकर रोकें)करें।
7. श्वास लेने की इच्छा होने पर गर्दन सीधा कर श्वास लेते हुए सामान्य करें।

टीपः-

जालन्धर बन्ध श्वास अंदर भरकर भी किया जाता है।

सावधानियाँ :-

1. उच्च रक्तचाप एवं हृदय रोगी न करें।
2. भोजन करने के तुंरत बाद न करें।
3. अपनी क्षमतानुसार ही श्वास रोकें।

लाभ :-

1. थायराइड (चुल्लिका)एवं पैराथायरायड(उपचुल्लिका) ग्रन्थियाँ सुदृढ़ होती हैं।
2. इन ग्रंथियों से संबंधित रोग दूर होते हैं।
3. मन एकाग्र होता है। आध्यात्मिक उन्नति होती है।
4. मानसिक तनाव, चिंता, क्रोध निवारणार्थ एक उत्तम अभ्यास है।
5. ध्यान के लिए उत्तम तैयारी है।

जिह्वा बंध

इस बंध (क्रिया) में जीभ को मोड़कर बाँधने जैसी स्थिति निर्मित की जाती है, इसलिए इसे जिह्वा बंध कहते हैं।

विधि :-

किसी भी ध्यानात्मक आसन में (पद्मासन या सुखासन) बैठें। मेरुदण्ड एवं धड़ को एक सीध में रखें। नेत्रों को बंद करें। शांत मनोभाव से इस बंध का अभ्यास करने के लिए मुख खोलकर जिह्वा को तालू से लगावें। एक से दो मिनिट तक रुकने के पश्चात क्रिया को समाप्त करें।

लाभ :-

1. प्रत्याहार के पालन में सहायक है।
2. स्वाद एवं काम वासनाओं पर नियंत्रण होता है।
3. उच्चारण शुद्ध होता है।

सावधनियाँ :-

1. प्रारंभिक अवस्था में क्षमता से अधिक जिह्वा को तालु से न चिपकाये।
2. योग्य गुरु के निर्देशन में ही बंधों का अभ्यास करें।

टीप :-

यह बन्ध स्वतंत्र भी किया जाता है। अगर सिंहासन के साथ करते हैं लाभ दुगना हो जाता है।

प्रश्न

मुद्रा

1. महामुद्रा के लाभों को लिखिये।
2. महामुद्रा का अभ्यास किसे नहीं करना चाहिए।
3. विपरीतकरणी मुद्रा तथा सर्वाङ्गासन में क्या अंतर है?
4. विपरीतकरणी मुद्रा में पैर कहां स्थित होते हैं?
5. योग मुद्रा का अभ्यास किस आसन में बैठकर किया जाता है?
6. योग मुद्रा में आगे झुकते समय श्वास की क्या स्थिति होती है?
7. योग मुद्रा किसे नहीं करना चाहिए?

बन्ध

1. उड्डियान बंध लगाते समय श्वास की क्या स्थिति रहती है?
2. उड्डियान बंध किसे नहीं लगाना चाहिए?
3. जालन्धर बंध की विधि को संक्षिप्त में लिखिये?
4. भोजन करने के बाद क्या जालन्धर बंध लगाया जा सकता है?
5. जिह्वा बंध की कोई दो सावधानियाँ लिखें?
6. जिह्वा बंध के कोई दो लाभ लिखिये?

❑❑