॥ श्री ॥

हस्त मुद्रा योग

हाथों की मुद्राओं से स्वास्थ्य का प्राचीन विज्ञान



पंच तत्त्व | 22 मुद्राएँ | अंगुली-दाब | दैनिक अभ्यास योजना

संवर्धित एवं सचित्र संस्करण

मूल प्रस्तुति: @spiritualconce

आवश्यक सूचना

(Important Notice)

कृपया अभ्यास शुरू करने से पहले इसे अवश्य पढ़ें

१ **मुद्रा सहायक अभ्यास है, उपचार नहीं।**

इस पुस्तक की मुद्राएँ योग-परंपरा पर आधारित सहायक अभ्यास हैं। ये किसी भी रोग में डॉक्टर के इलाज या दवा का विकल्प नहीं हैं।

२ **दवाइयाँ स्वयं बंद न करें।**

मधुमेह, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, थायरॉइड या किसी भी रोग में चल रही दवा चिकित्सक की सलाह के बिना बंद या कम न करें।

३ **इन स्थितियों में पहले चिकित्सक से मिलें।**

गर्भावस्था, छोटे बच्चे, वृद्धजन, गंभीर या पुराने रोगी, हाल की शल्यक्रिया वाले और नियमित दवा लेने वाले व्यक्ति अभ्यास से पहले चिकित्सक की सलाह लें।

४ **शरीर की सुनें।**

अभ्यास के दौरान चक्कर, दर्द, बेचैनी या अंगुलियों में सुन्नपन हो तो मुद्रा तुरंत छोड़ दें और विश्राम करें।

५ **अंगुली और अंग का संबंध अलग-अलग पद्धतियों में भिन्न है।**

अंगुली-दाब वाले अध्याय में मूल प्रस्तुति के अनुसार संबंध दिए गए हैं; रिफ्लेक्सोलॉजी और अन्य पद्धतियों में ये संबंध भिन्न बताए जाते हैं।

विषय-सूची

(Contents)

अध्याय १ | आधार *(Foundations)*

आवश्यक सूचना *(Important Notice)* 2
परिचय — हठयोग और मुद्रा *(Introduction)* 5
पंच तत्त्व और अंगुलियाँ *(The Five Elements and the Fingers)* 7
अभ्यास के सामान्य नियम *(General Rules of Practice)* 8

अध्याय २ | मुद्रा-साधना *(Mudra Practice)*

1. ज्ञान मुद्रा *(Gyan Mudra)* 9
2. वायु मुद्रा *(Vayu Mudra)* 10
3. आकाश मुद्रा *(Akash Mudra)* 11
4. शून्य मुद्रा *(Shunya Mudra)* 12
5. पृथ्वी मुद्रा *(Prithvi Mudra)* 13
6. सूर्य मुद्रा *(Surya Mudra)* 14
7. वरुण मुद्रा *(Varun Mudra)* 15
8. अपान मुद्रा *(Apan Mudra)* 16
9. अपानवायु या हृदय रोग मुद्रा *(Apan Vayu (Heart) Mudra)* 17
10. प्राण मुद्रा *(Pran Mudra)* 18
11. सहज शंख मुद्रा *(Sahaj Shankh Mudra)* 19
12. लिंग मुद्रा *(Ling Mudra)* 20
13. योनि मुद्रा *(Yoni Mudra)* 21
14. शक्तिपान मुद्रा *(Shaktipan Mudra)* 22
15. माण्डुकी मुद्रा *(Manduki Mudra)* 23
16. पुष्पांजलि मुद्रा *(Pushpanjali Mudra)* 24
17. ध्यान मुद्रा *(Dhyan Mudra)* 25
18. गणेश मुद्रा *(Ganesh Mudra)* 26
19. कुबेर मुद्रा *(Kubera Mudra)* 27
20. हाकिनी मुद्रा *(Hakini Mudra)* 28
21. सुरभि मुद्रा *(Surabhi Mudra)* 29
22. अंजलि (नमस्कार) मुद्रा *(Anjali (Namaskar) Mudra)* 30

अध्याय ३ | अंगुली-दाब *(Finger Pressure)*

हस्त प्रतिबिंब — हथेली का मानचित्र *(Hand Reflexology)* 31
अंगुली-बिंदु: उँगली रगड़ने से दर्द राहत (१–३) *(Finger Pressure Points)* 32
अंगुली-बिंदु (४–५) *(Finger Pressure Points, Continued)* 33

अध्याय ४ | संदर्भ *(Reference)*

मुद्रा-सारणी (त्वरित संदर्भ) *(Quick Reference Table)* 34
समस्या के अनुसार मुद्रा-सुझाव *(Mudra Suggestions by Problem)* 36
दैनिक अभ्यास की नमूना योजना *(Sample Daily Practice Plan)* 37
प्रश्नोत्तर *(Questions and Answers)* 38
समापन और संदर्भ *(Conclusion)* 39

परिचय

(Introduction)

हठयोग की परंपरा से हस्त मुद्रा तक

हठयोग पर आधारित इस ग्रंथ को महर्षि घेरण्ड ने लिखा था।

मानव शरीर अनन्त रहस्यों से भरा हुआ है। शरीर की अपनी एक मुद्रामयी भाषा है।

यह शरीर पंच तत्त्वों के योग से बना है — (1) पृथ्वी, (2) जल, (3) अग्नि, (4) वायु एवं (5) आकाश।

मुद्रा क्या है?

'मुद्रा' का सामान्य अर्थ है — शरीर की एक विशेष स्थिति या भाव-भंगिमा, जो भीतर की ऊर्जा को एक दिशा देती है। हस्त मुद्राओं में हाथ की अंगुलियों और अंगूठे को विशेष ढंग से जोड़ा या मोड़ा जाता है।हर अंगुली एक तत्त्व का प्रतिनिधित्व करती है, और अंगुलियों के मेल से शरीर के तत्त्वों का संतुलन साधा जा सकता है।

घेरण्ड संहिता — संक्षिप्त परिचय

घेरण्ड संहिता हठयोग के तीन प्रमुख ग्रंथों (हठयोग प्रदीपिका, शिव संहिता और घेरण्ड संहिता) में गिनी जाती है। इसे लगभग सत्रहवीं शताब्दी के उत्तरार्ध की रचना माना जाता है। यह ऋषि घेरण्ड और शिष्य चण्डकपालि के संवाद के रूप में है तथा सात अध्यायों (सप्तसाधन) में बँटी है। तीसरे अध्याय में 25 मुद्राओं का वर्णन है।

साधन (अध्याय)	फल
षट्कर्म	शोधन (शुद्धि)
आसन	दृढ़ता
मुद्रा	स्थिरता (तीसरे अध्याय में 25 मुद्राएँ)
प्रत्याहार	धैर्य
प्राणायाम	लघुता (हल्कापन)
ध्यान	प्रत्यक्ष अनुभव
समाधि	निर्लिप्तता

ग्रंथ-वचन (घेरण्ड संहिता १/९)

शोधनं दृढता चैव स्थैर्यं धैर्यं च लाघवम्। प्रत्यक्षं च निर्लिप्तं च घटस्य सप्तसाधनम्॥

टिप्पणी: *इस पुस्तक की अधिकांश हस्त मुद्राएँ योग की परवर्ती परंपरा, आयुर्वेदिक-लोक परंपरा और नृत्य-शास्त्र में भी अलग-अलग रूपों में मिलती हैं; उन सभी को घेरण्ड संहिता की 25 मुद्राओं से अभिन्न नहीं माना जाना चाहिए।*

पंच तत्त्व और अंगुलियाँ

(The Five Elements and the Fingers)

हर अंगुली एक तत्त्व की प्रतिनिधि मानी गई है



हाथ का तत्त्व-चित्र

अंगूठे से कनिष्ठा तक पाँचों अंगुलियाँ पाँच तत्त्वों से जोड़ी जाती हैं। चित्र में हर अंगुली से बाहर की ओर निकली रेखा उसके तत्त्व की ओर संकेत करती है। मुद्रा बनाते समय जिस अंगुली को अंगूठे (अग्नि) से मिलाया जाता है, उसके तत्त्व पर सीधा प्रभाव माना जाता है।

तत्त्व	अंगुली	गुण / कार्य (परंपरा के अनुसार)	प्रभाव-क्षेत्र
अग्नि	**अंगूठा**	ऊष्मा, पाचन, ऊर्जा और संकल्प	पाचन-अग्नि, तेज, उत्साह
वायु	**तर्जनी**	गति, श्वास, स्नायु-तंत्र	वात-विकार, जोड़ों का दर्द
आकाश	**मध्यमा**	खालीपन, ध्वनि और विस्तार	कान, गला, हृदय-क्षेत्र
पृथ्वी	**अनामिका**	स्थिरता, बल और पोषण	हड्डी, मांस, वजन
जल	**कनिष्ठा**	तरलता, शीतलता, कोमलता	त्वचा, रक्त, रस-धातु

तत्त्व का सरल नियम

अंगुली का सिरा अंगूठे से मिलाएँ

उस अंगुली का तत्त्व बढ़ता है।

उदाहरण: पृथ्वी मुद्रा, वरुण मुद्रा, आकाश मुद्रा।

अंगुली को मोड़कर अंगूठे के मूल पर दबाएँ

उस अंगुली का तत्त्व घटता है।

उदाहरण: वायु मुद्रा, शून्य मुद्रा, सूर्य मुद्रा।

अभ्यास के सामान्य नियम

(General Rules of Practice)

मुद्रा-अभ्यास से पहले इन बातों का ध्यान रखें

1	**स्थान और आसन** शांत, स्वच्छ और हवादार स्थान चुनें। सुखासन, पद्मासन या वज्रासन में बैठें। जो न बैठ सकें वे कुर्सी पर रीढ़ सीधी रखकर बैठ सकते हैं। कुछ मुद्राएँ लेटकर या चलते हुए भी की जा सकती हैं, पर आकाश मुद्रा चलते-फिरते न करें।
2	**दोनों हाथ** सामान्यतः मुद्रा दोनों हाथों से की जाती है। हथेलियाँ ऊपर (ग्रहणशील) या घुटनों पर नीचे की ओर रखी जा सकती हैं।
3	**दबाव हल्का हो** अंगुलियों को केवल सहज स्पर्श या हल्का दबाव दें। अंगुलियाँ कड़ी न करें; बाकी अंगुलियाँ सीधी और ढीली रहें।
4	समय और अवधि अभ्यास का श्रेष्ठ समय सुबह है। एक मुद्रा सामान्यतः 15 मिनट; कुल अभ्यास दिन में 45 मिनट तक, चाहे एक बार में या 15–15 मिनट के खंडों में। उष्णता बढ़ाने वाली मुद्राएँ (सूर्य, लिंग) कम समय करें।
5	**श्वास और मन** श्वास धीमी, गहरी और सहज रखें। मन को श्वास या अपने ईष्ट पर टिकाएँ। अभ्यास को जबरदस्ती का कार्य न बनाएँ।
6	भोजन और अभ्यास सामान्यतः खाली पेट या भोजन के कम से कम दो घंटे बाद करें। भोजन करते समय या तुरंत बाद आकाश मुद्रा न करें।
7	**विपरीत मुद्राएँ साथ न करें** पृथ्वी और सूर्य, आकाश और शून्य जैसी विपरीत प्रभाव वाली मुद्राएँ एक ही समय पर साथ न करें।
8	**नियमितता** कुछ ही दिन में चमत्कार की आशा न रखें। शांत मन और नियमित अभ्यास से धीरे-धीरे अनुभव बनता है — कम से कम 4–6 सप्ताह तक करके देखें।
9	**कब रुकें** चक्कर, घबराहट, दर्द, अंगुलियों में सुन्नपन या असुविधा हो तो तुरंत अभ्यास छोड़ दें। पुराने रोगों में चिकित्सक की सलाह के साथ ही अभ्यास करें।

ज्ञान मुद्रा

(Gyan Mudra)

ज्ञान और एकाग्रता की मुद्रा

तत्त्व-प्रभाव	अंगुलियाँ / क्रिया	अभ्यास-अवधि
अग्नि + वायु	अंगूठा + तर्जनी (सिरे मिलाएँ)	दिन में 15–45 मिनट



विधि

- अंगूठे और तर्जनी (पहली) अंगुली के सिरे पर लगा दें। शेष तीनों अंगुलियाँ सीधी रहेंगी।

लाभ

- स्मरण-शक्ति का विकास होता है और ज्ञान की वृद्धि होती है।
- पढ़ने में मन लगता है, मस्तिष्क के स्नायु मजबूत होते हैं।
- सिरदर्द दूर होता है तथा अनिद्रा का नाश, स्वभाव में परिवर्तन, अध्यात्म-शक्ति का विकास और क्रोध का नाश होता है।

अतिरिक्त ज्ञान

१ नाम का अर्थ

‘ज्ञान’ यानी बोध और समझ। इसे चिन्मय मुद्रा या विद्या मुद्रा भी कहा जाता है।

२ तत्त्व-सिद्धांत

अंगूठा अग्नि का और तर्जनी वायु का प्रतिनिधि है। दोनों के मिलन को मन की चंचलता शांत करने वाला माना जाता है।

३ कब और कैसे

सुबह-सवेरे, पद्मासन, सुखासन या वज्रासन में बैठकर, आँखें बंद कर धीमी श्वास के साथ करें। विद्यार्थियों के लिए पढ़ाई से पहले 10–15 मिनट उत्तम।

४ साथ में करें

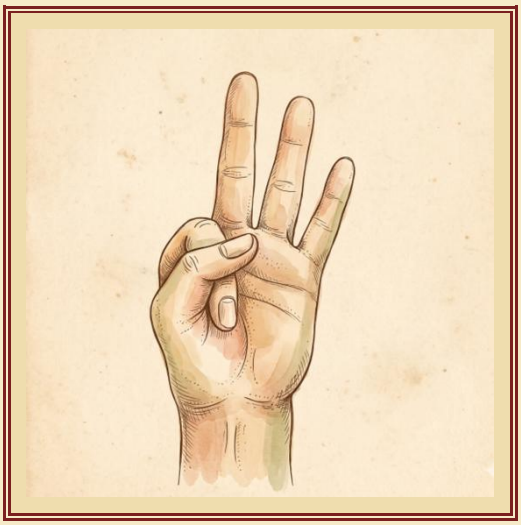
ध्यान, ॐ का उच्चारण या प्राणायाम (अनुलोम-विलोम) के साथ इसका प्रभाव बढ़ा हुआ माना जाता है।

वायु मुद्रा

(Vayu Mudra)

वात-विकार शांत करने वाली मुद्रा

तत्त्व-प्रभाव	अंगुलियाँ / क्रिया	अभ्यास-अवधि
वायु तत्त्व घटता है	तर्जनी (मोड़कर) + अंगूठा	दिन में 15 मिनट, 2–3 बार



विधि

- तर्जनी अंगुली के अग्र भाग को अंगूठे के अन्तिम छोर (मूल) से लगाएँ और अंगूठे से धीरे-धीरे दबाएँ।

लाभ

- वायु शांत होती है। लकवा, साइटिका, गठिया, संधिवात, घुटने के दर्द ठीक होते हैं।
- गर्दन के दर्द, रीढ़ के दर्द तथा पारकिंसन्स रोग में फायदा होता है।

सावधानी: जैसे ही रोग में आराम मिले, मुद्रा बंद कर दें। अनावश्यक रूप से लंबे समय तक न करें।

अतिरिक्त ज्ञान

१ तत्त्व-सिद्धांत

तर्जनी को अंगूठे के मूल पर मोड़ने से उस अंगुली का तत्त्व (वायु) घटता है — यही इसे वात-प्रधान पीड़ाओं में उपयोगी बनाता है।

२ कब और कैसे

भोजन के बाद या सुबह-शाम, बैठकर। दर्द के समय 10–15 मिनट के अभ्यास को मददगार माना जाता है।

३ साथ में करें

वायु मुद्रा के बाद प्राण मुद्रा करने से वायु का संतुलन बना रहता है, ऐसा परंपरा में कहा गया है।

४ आहार-सुझाव

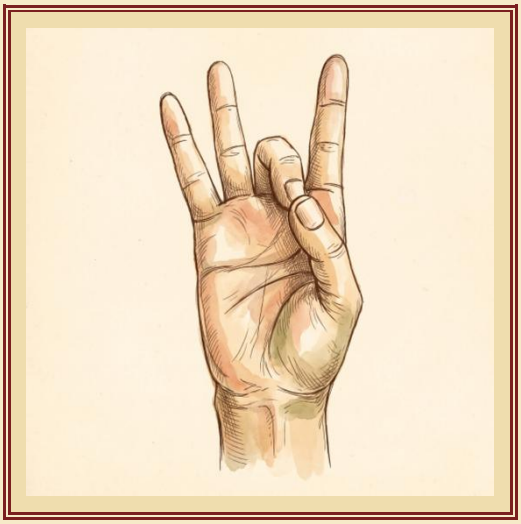
वायु बढ़ाने वाली चीज़ें (अधिक तली-भुनी, ठंडी, बासी) कम लें। गुनगुना पानी और सादा भोजन लाभकारी।

आकाश मुद्रा

(Akash Mudra)

कान, हड्डियों और हृदय की मुद्रा

तत्त्व-प्रभाव	अंगुलियाँ / क्रिया	अभ्यास-अवधि
आकाश तत्त्व बढ़ता है	मध्यमा + अंगूठा (सिरे मिलाएँ)	दिन में 15 मिनट, 2–3 बार



विधि

- मध्यमा अंगुली को अंगूठे के अग्रभाग से मिलाएँ। शेष तीनों अंगुलियाँ सीधी रखें।

लाभ

- कान के सब प्रकार के रोग जैसे बहरापन आदि, हड्डियों की कमजोरी तथा हृदय रोग में अप्रत्याशित लाभ होता है।

सावधानी: भोजन करते समय एवं चलते-फिरते यह मुद्रा न करें।

अतिरिक्त ज्ञान

तत्त्व-सिद्धांत

१

मध्यमा आकाश (खाली स्थान) की प्रतिनिधि है। मुद्रा से शरीर में हल्कापन और खुलेपन का अनुभव माना जाता है।

कब और कैसे

२

शांत स्थान पर बैठकर, मेरुदंड सीधा रखते हुए। कान के रोग में अभ्यास के साथ चिकित्सक की सलाह भी अवश्य लें।

ध्यान दें

३

बहरापन या कान का दर्द लंबे समय से हो तो केवल मुद्रा के भरोसे न रहें — ई.एन.टी. विशेषज्ञ को दिखाएँ।

विकल्प

४

आकाश मुद्रा के बाद शून्य मुद्रा का अभ्यास कान संबंधी समस्याओं के लिए प्रचलित है।

शून्य मुद्रा

(Shunya Mudra)

कान, गले और थायरॉइड की मुद्रा

तत्त्व-प्रभाव	अंगुलियाँ / क्रिया	अभ्यास-अवधि
आकाश तत्त्व घटता है	मध्यमा (मोड़कर) + अंगूठा	दिन में 15 मिनट, 2–3 बार



विधि

- मध्यमा अंगुली को मोड़कर अंगुष्ठ के मूल में लगाएँ एवं अंगूठे से दबाएँ।

लाभ

- कान के सब प्रकार के रोग जैसे बहरापन आदि दूर होकर शब्द साफ सुनाई देता है।
- मसूढ़े की पकड़ मजबूत होती है तथा गले के रोग एवं थायरॉइड रोग में फायदा होता है।

सावधानी: जैसे ही कान या गले की तकलीफ में आराम मिले, अभ्यास रोक दें।

अतिरिक्त ज्ञान

१ नाम का अर्थ

‘शून्य’ यानी रिक्तता, आकाश। इसे शून्य-बिंदु की साधना से भी जोड़ा जाता है।

२ तत्त्व-सिद्धांत

मध्यमा को मोड़कर अंगूठे से दबाने पर आकाश तत्त्व घटता है; इसलिए आकाश मुद्रा की तुलना में इसके लाभ भिन्न माने गए हैं।

३ कब और कैसे

सामान्यतः 15 मिनट बैठकर करें। थायरॉइड के रोगी दवा बंद किए बिना केवल सहायक अभ्यास के रूप में अपनाएँ।

४ ध्यान दें

आकाश मुद्रा और शून्य मुद्रा एक ही समय पर साथ-साथ न करें; दोनों के प्रभाव विपरीत माने गए हैं।

पृथ्वी मुद्रा

(Prithvi Mudra)

स्फूर्ति, बल और तेजस्विता की मुद्रा

तत्त्व-प्रभाव	अंगुलियाँ / क्रिया	अभ्यास-अवधि
पृथ्वी तत्त्व बढ़ता है	अनामिका + अंगूठा (सिरे मिलाएँ)	दिन में 15–30 मिनट



विधि

- अनामिका (तीसरी) अंगुली को अंगूठे से लगाकर रखें।

लाभ

- शरीर में स्फूर्ति, कांति एवं तेजस्विता आती है। दुर्बल व्यक्ति मोटा बन सकता है, वजन बढ़ता है, जीवनी शक्ति का विकास होता है।
- यह मुद्रा पाचन-क्रिया ठीक करती है, सात्त्विक गुणों का विकास करती है, दिमाग में शांति लाती है तथा विटामिन की कमी को दूर करती है।

सावधानी: जिनका वजन पहले से अधिक है या कफ-प्रधान प्रकृति है, वे इसका अधिक अभ्यास न करें।

अतिरिक्त ज्ञान

१ तत्त्व-सिद्धांत

अनामिका पृथ्वी तत्त्व की प्रतिनिधि है। पृथ्वी — स्थिरता, पोषण और बल का तत्त्व मानी गई है।

२ कब और कैसे

सुबह का समय श्रेष्ठ। किसी भी आसन में, गहरी और धीमी श्वास के साथ 15 मिनट से शुरुआत करें।

३ साथ में करें

दुबलेपन में प्राण मुद्रा के साथ और पौष्टिक, सुपाच्य भोजन के साथ अभ्यास करना उपयोगी माना जाता है।

४ विलोम मुद्रा

सूर्य मुद्रा इसकी विपरीत मुद्रा है — एक वजन बढ़ाने के लिए, दूसरी घटाने के लिए। दोनों एक साथ न करें।

सूर्य मुद्रा

(Surya Mudra)

संतुलन, ऊष्मा और वजन घटाने की मुद्रा

तत्त्व-प्रभाव	अंगुलियाँ / क्रिया	अभ्यास-अवधि
अग्नि तत्त्व बढ़ता है	अनामिका (मोड़कर) + अंगूठा	दिन में 5–15 मिनट



विधि

- अनामिका (तीसरी) अंगुली को अंगूठे के मूल पर लगाकर अंगूठे से दबाएँ।

लाभ

- शरीर संतुलित होता है, वजन घटता है, मोटापा कम होता है।
- शरीर में उष्णता की वृद्धि, तनाव में कमी, शक्ति का विकास, खून का कोलेस्ट्रॉल कम होता है।
- यह मुद्रा मधुमेह, जिगर के दोषों को दूर करती है।

सावधानी: दुर्बल व्यक्ति इसे न करें। गर्मी में ज्यादा समय तक न करें।

अतिरिक्त ज्ञान

१ तत्त्व-सिद्धांत

अनामिका को अंगूठे (अग्नि) के मूल से दबाने पर पृथ्वी तत्त्व घटता और अग्नि तत्त्व बढ़ता है; इसलिए यह चयापचय बढ़ाने वाली मानी जाती है।

२ कब और कैसे

सुबह खाली पेट, सूर्य की ओर मुँह करके या शांत स्थान में। शुरुआत 5 मिनट से करें और धीरे-धीरे बढ़ाएँ।

३ ध्यान दें

मधुमेह या थायरॉइड के रोगी अपनी दवा जारी रखें और चिकित्सक की सलाह से ही इसे सहायक अभ्यास बनाएँ।

४ विलोम मुद्रा

पृथ्वी मुद्रा इसकी विपरीत मुद्रा है; दोनों का एक साथ अभ्यास वर्जित माना गया है।

वरुण मुद्रा

(Varun Mudra)

त्वचा की चमक और जल-संतुलन की मुद्रा

तत्त्व-प्रभाव	अंगुलियाँ / क्रिया	अभ्यास-अवधि
जल तत्त्व बढ़ता है	कनिष्ठा + अंगूठा (सिरे मिलाएँ)	दिन में 15–30 मिनट



विधि

- कनिष्ठा (छोटी) अंगुली को अंगूठे से लगाकर मिलाएँ।

लाभ

- यह मुद्रा शरीर में रूखापन नष्ट करके चिकनाई बढ़ाती है, चमड़ी चमकीली तथा मुलायम बनाती है।
- चर्मरोग, रक्त विकार एवं जल-तत्त्व की कमी से उत्पन्न व्याधियों को दूर करती है।
- मुंहासों को नष्ट करती है और चेहरे को सुंदर बनाती है।

सावधानी: कफ-प्रकृति वाले इस मुद्रा का प्रयोग अधिक न करें।

अतिरिक्त ज्ञान

१ तत्त्व-सिद्धांत

कनिष्ठा जल तत्त्व की प्रतिनिधि है। जल — तरलता, कोमलता और शीतलता का तत्त्व माना गया है।

२ कब और कैसे

सुबह और शाम, बैठकर। गर्मी के मौसम में या शुष्क त्वचा की स्थिति में विशेष उपयोगी।

३ साथ में करें

पर्याप्त पानी पीना और हरी सब्जियाँ, फल का सेवन त्वचा-स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है; मुद्रा केवल सहायक है।

४ ध्यान दें

सर्दी-जुकाम, कफ या बलगम की प्रवृत्ति में अभ्यास कम समय तक करें।

अपान मुद्रा

(Apan Mudra)

शुद्धि और पाचन की मुद्रा

तत्त्व-प्रभाव	अंगुलियाँ / क्रिया	अभ्यास-अवधि
आकाश + पृथ्वी	मध्यमा + अनामिका + अंगूठा	दिन में 15–45 मिनट



विधि

- मध्यमा तथा अनामिका अंगुलियों को अंगूठे के अग्रभाग से लगा दें।

लाभ

- शरीर और नाड़ी की शुद्धि तथा कब्ज दूर होता है। मल-दोष नष्ट होते हैं, बवासीर दूर होता है।
- वायु-विकार, मधुमेह, मूत्रावरोध, गुर्दों के दोष, दाँतों के दोष दूर होते हैं।
- पेट के लिए उपयोगी है, हृदय-रोग में फायदा होता है तथा पसीना अधिक स्रावित होने से शरीर के अनावश्यक तत्त्व बाहर निकलते हैं।

सावधानी: इस मुद्रा से मूत्र अधिक आ सकता है; यह सामान्य है। पर्याप्त पानी पिएँ।

अतिरिक्त ज्ञान

१ नाम का अर्थ

‘अपान’ शरीर की पाँच प्रमुख वायुओं में से वह वायु है जो नीचे की ओर गति करती और उत्सर्जन में सहायक मानी जाती है।

२ कब और कैसे

सुबह शौच से पहले या बाद में, बैठकर 15–20 मिनट। कब्ज में रात को सोने से पहले भी की जा सकती है।

३ साथ में करें

भरपूर पानी, रेशेदार भोजन (सलाद, फल, अंकुरित अनाज) और हल्की सैर कब्ज से राहत के लिए जरूरी हैं।

४ ध्यान दें

बवासीर में रक्तस्राव हो तो डॉक्टर से तुरंत सलाह लें; केवल मुद्रा पर निर्भर न रहें।

अपानवायु या हृदय रोग मुद्रा

(Apan Vayu (Heart) Mudra)

हृदय की सहायक मुद्रा

तत्त्व-प्रभाव	अंगुलियाँ / क्रिया	अभ्यास-अवधि
वायु घटता + आकाश, पृथ्वी	तर्जनी (मोड़कर) + मध्यमा + अनामिका + अंगूठा	दिन में 10–15 मिनट



विधि

- तर्जनी अंगुली को अंगूठे के मूल में लगाएँ तथा मध्यमा और अनामिका अंगुलियों को अंगूठे के आगे वाले हिस्से से लगा दें।

लाभ

- जिनका दिल कमजोर है, उन्हें इसे प्रतिदिन करना चाहिए। पेट में गैस होने पर यह उसे निकाल देती है।
- सिरदर्द होने तथा दमे की शिकायत होने पर लाभ होता है।
- सीढ़ी चढ़ने से पाँच-दस मिनट पहले यह मुद्रा करके चढ़ें।

सावधानी: महत्त्वपूर्ण: सीने में तेज दर्द, पसीना या घबराहट हो तो यह हृदयाघात का संकेत हो सकता है। इस स्थिति में मुद्रा के भरोसे न बैठें — तुरंत एम्बुलेंस (108) बुलाएँ या नज़दीकी अस्पताल पहुँचें। मुद्रा चिकित्सा का विकल्प नहीं, केवल सहायक अभ्यास है।

अतिरिक्त ज्ञान

१ अन्य नाम

इसे मृतसंजीवनी मुद्रा भी कहा जाता है। यह अपान मुद्रा और वायु मुद्रा का सम्मिलित रूप है।

२ कब और कैसे

सुबह-शाम बैठकर, शांत मन से, श्वास को धीमा और गहरा रखते हुए 10–15 मिनट।

३ हृदय-स्वास्थ्य के सहायक नियम

नमक-तेल कम, नियमित सैर, तनाव पर नियंत्रण, तंबाकू से पूर्ण परहेज़ और समय-समय पर जाँच।

४ ध्यान दें

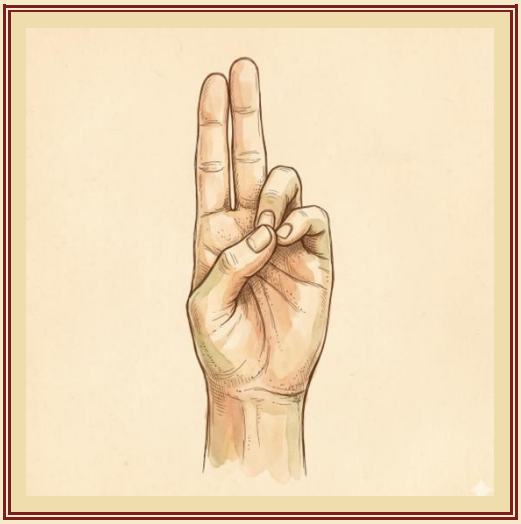
हृदय रोगी अपनी दवाइयाँ किसी भी स्थिति में बंद न करें।

प्राण मुद्रा

(Pran Mudra)

जीवन-शक्ति और रोग-प्रतिरोधक क्षमता की मुद्रा

तत्त्व-प्रभाव	अंगुलियाँ / क्रिया	अभ्यास-अवधि
पृथ्वी + जल + अग्नि	कनिष्ठा + अनामिका + अंगूठा	दिन में 15–45 मिनट



विधि

- कनिष्ठा तथा अनामिका अंगुलियों के अग्रभाग को अंगूठे से मिलाएँ।

लाभ

- यह मुद्रा शारीरिक थकान दूर करती है, मन को शांत करती है, आँखों के दोषों को दूर करके ज्योति बढ़ाती है।
- शरीर की रोग-प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाती है, विटामिनों की कमी को दूर करती है तथा थकान दूर करके नवशक्ति का संचार करती है।
- लंबे उपवास-काल के दौरान भूख-प्यास नहीं सताती तथा चेहरे और आँखों एवं शरीर को चमकदार बनाती है। अनिद्रा में इसे ज्ञान-मुद्रा के साथ करें।

सावधानी: उपवास में भी शरीर की आवश्यकता को नज़रअंदाज़ न करें; अधिक कमजोरी लगे तो अभ्यास रोककर आराम करें और पानी पिएँ।

अतिरिक्त ज्ञान

१ नाम का अर्थ

‘प्राण’ — जीवन-शक्ति। शरीर में प्राण का संचार बढ़ाने वाली प्रमुख मुद्रा मानी गई है।

२ तत्त्व-सिद्धांत

इसमें दो अंगुलियाँ (अनामिका-पृथ्वी, कनिष्ठा-जल) अंगूठे (अग्नि) से जुड़ती हैं — तीनों तत्त्वों का मेल ऊर्जा और ओज बढ़ाने वाला माना गया है।

३ कब और कैसे

सुबह खुली हवा में, पद्मासन या सुखासन में, गहरी श्वास के साथ। सप्ताह में कुछ दिन आँखों की थकान दूर करने के लिए भी करें।

४ साथ में करें

प्राण मुद्रा के बाद ज्ञान मुद्रा का अभ्यास मानसिक शांति और अच्छी नींद के लिए सुझाया जाता है।

सहज शंख मुद्रा

(Sahaj Shankh Mudra)

वाणी और स्वर की मुद्रा

तत्त्व-प्रभाव	अंगुलियाँ / क्रिया	अभ्यास-अवधि
वायु + अग्नि	दोनों हाथों की अंगुलियाँ आपस में फँसाकर	15–15 मिनट, तीन बार



विधि

- दोनों हाथों की अंगुलियों को आपस में फँसाकर हथेलियाँ दबाएँ।
- दोनों अंगूठों को मिलाकर तर्जनी उंगली को हल्के से दबाएँ।
- 15–15 मिनट तीन बार करें।

लाभ

- इससे हकलाने और तुतलाने की समस्या दूर होगी।

अतिरिक्त ज्ञान

१ नाम का अर्थ

शंख की ध्वनि पवित्र और ऊर्जादायक मानी जाती है; यह मुद्रा शंख के आकार जैसी बनती है, इसलिए यह नाम।

२ कब और कैसे

शांत जगह, बैठकर। अभ्यास के साथ धीमी गति से बोलने, गहरी श्वास लेकर बोलने और रोज़ ज़ोर से पढ़ने का अभ्यास करें।

३ सहायक अभ्यास

भ्रामरी प्राणायाम, ॐ-जप और जिह्वा के हल्के व्यायाम वाणी को स्पष्ट करने में सहायक माने जाते हैं।

४ ध्यान दें

बच्चों में हकलाहट लंबे समय से हो तो स्पीच-थेरेपिस्ट से परामर्श लें; मुद्रा केवल सहायक हो सकती है।

लिंग मुद्रा

(Ling Mudra)

ऊष्मा और शक्ति की मुद्रा

तत्त्व-प्रभाव	अंगुलियाँ / क्रिया	अभ्यास-अवधि
अग्नि तत्त्व बढ़ता है	दोनों हाथ फँसाकर, एक अंगूठा सीधा	दिन में 5–10 मिनट



विधि

- चित्र के अनुसार मुट्ठी बाँधें तथा बायें हाथ के अंगूठे को खड़ा रखें, अन्य अंगुलियाँ बँधी हुई रखें।

लाभ

- शरीर में गर्मी बढ़ाती है। सर्दी, जुकाम, दमा, खाँसी, साइनस, लकवा तथा निम्न रक्तचाप में लाभप्रद है, कफ को सुखाती है।

सावधानी: इस मुद्रा का प्रयोग करने पर जल, फल, फलों का रस, घी और दूध का सेवन अधिक मात्रा में करें। इस मुद्रा को अधिक लंबे समय तक न करें।

अतिरिक्त ज्ञान

तत्त्व-सिद्धांत

१

खड़ा अंगूठा अग्नि तत्त्व का प्रतीक है। यह मुद्रा शरीर में उष्णता बढ़ाती है, इसलिए गर्मी के मौसम में कम और सर्दी में अधिक उपयोगी मानी जाती है।

कब और कैसे

२

सुबह, बैठकर या खड़े होकर। शुरुआत 3–5 मिनट से करें; पसीना आने लगे तो रुक जाएँ।

ध्यान दें

३

उच्च रक्तचाप, एसिडिटी, पित्त-प्रकृति या बुखार की स्थिति में यह मुद्रा न करें। गर्भावस्था में चिकित्सक से सलाह लें।

संतुलन

४

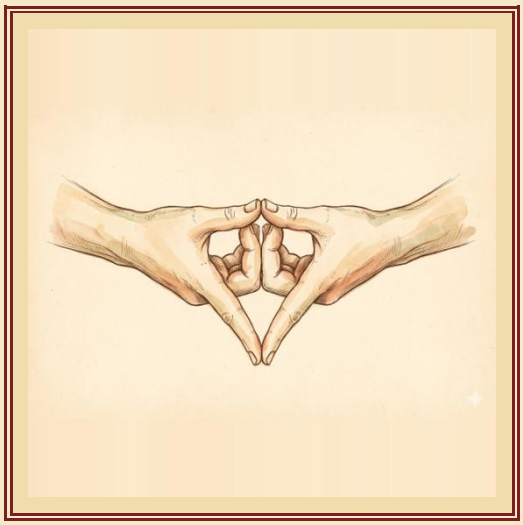
लिंग मुद्रा के बाद वरुण मुद्रा करने से शरीर में तापमान का संतुलन बनाए रखने में मदद मिलती है।

योनि मुद्रा

(Yoni Mudra)

आंतरिक शांति और सकारात्मकता की मुद्रा

तत्त्व-प्रभाव	अंगुलियाँ / क्रिया	अभ्यास-अवधि
पाँचों तत्त्वों का संतुलन	दोनों हाथों की सभी अंगुलियाँ	दिन में 10–15 मिनट



विधि

- दोनों हाथों की अंगुलियों का उपयोग करते हुए सबसे पहले दोनों कनिष्ठा अंगुलियों को आपस में मिलाएँ और दोनों अंगूठे के प्रथम पोर को कनिष्ठा के अंतिम पोर से स्पर्श करें।
- फिर कनिष्ठा अंगुलियों के नीचे दोनों मध्यमा अंगुलियों को रखते हुए उनके प्रथम पोर को आपस में मिलाएँ।
- मध्यमा अंगुलियों के नीचे अनामिका अंगुलियों को एक-दूसरे के विपरीत रखें और उनके दोनों नाखूनों को तर्जनी अंगुली के प्रथम पोर से दबाएँ।

लाभ

- शरीर की सकारात्मक सोच का विकास करती है और मस्तिष्क, हृदय और फेफड़े स्वस्थ बनते हैं।

अतिरिक्त ज्ञान

शास्त्रीय संदर्भ

१

योनि मुद्रा का वर्णन घेरण्ड संहिता के तृतीय अध्याय (मुद्रा-प्रकरण) में भी मिलता है, जहाँ इसे ध्यान और समाधि की ओर ले जाने वाली मुद्राओं में गिना गया है।

कब और कैसे

२

शांत कमरा, धीमी रोशनी, सुखासन। आँखें बंद करके श्वास को सहज रखें। 10 मिनट से आरम्भ करें।

साथ में करें

३

ॐ का मानसिक जप या श्वास पर ध्यान (साक्षी-भाव) इसके साथ अत्यंत उपयुक्त माना गया है।

ध्यान दें

४

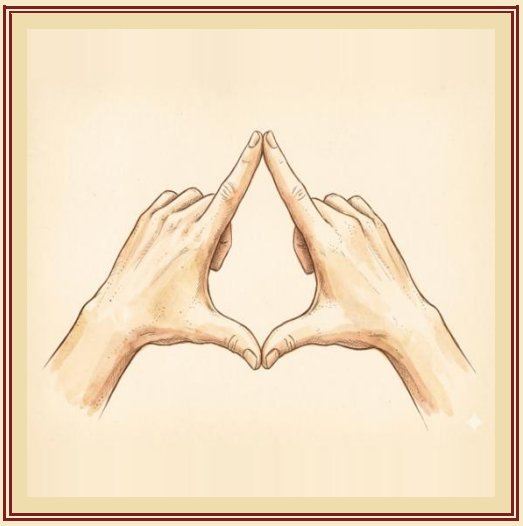
अभ्यास के दौरान कंधे ढीले और मेरुदंड सीधा रखें; हाथों को छाती के पास हल्का सहारा दें।

शक्तिपान मुद्रा

(Shaktipan Mudra)

बुद्धि और मस्तिष्क की शक्ति की मुद्रा

तत्त्व-प्रभाव	अंगुलियाँ / क्रिया	अभ्यास-अवधि
अग्नि + वायु	अंगूठा + तर्जनी (दोनों हाथ)	दिन में 10–15 मिनट



विधि

- दोनों हाथों के अंगूठे और तर्जनी अंगुली को इस तरह से मिला लें कि पान की-सी आकृति बन जाए तथा दोनों हाथों की बची हुई तीनों अंगुलियों को हथेली से लगा लें।

लाभ

- ब्रेन की शक्ति में बहुत विकास होता है।

अतिरिक्त ज्ञान

१ नाम का अर्थ

'शक्तिपान' — शक्ति का पान, यानी ऊर्जा को भीतर ग्रहण करना।

२ तत्त्व-सिद्धांत

अंगूठा (अग्नि) और तर्जनी (वायु) के सम्मिलन से बनी यह मुद्रा ज्ञान मुद्रा का ही दोहरा रूप है, इसलिए एकाग्रता में सहायक मानी जाती है।

३ कब और कैसे

पढ़ाई, लेखन या ध्यान से पहले। दोनों हाथ गोद में या छाती के सामने रखकर, 10 मिनट।

४ सहायक अभ्यास

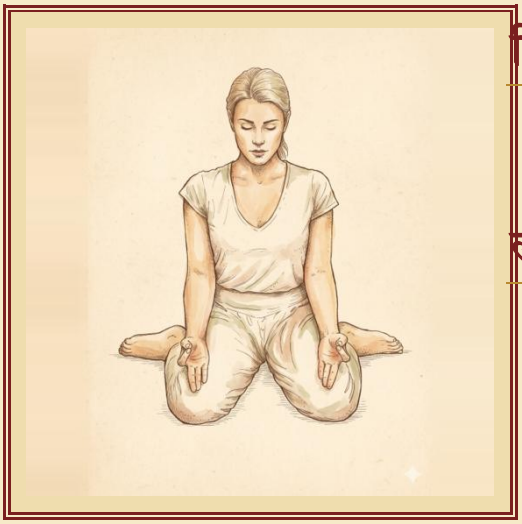
पर्याप्त नींद, प्राणायाम और संतुलित आहार। विशेष आहार या औषधि के लिए आयुर्वेदाचार्य से परामर्श करें।

माण्डुकी मुद्रा

(Manduki Mudra)

जीभ और तालू की मुद्रा

तत्त्व-प्रभाव	अंगुलियाँ / क्रिया	अभ्यास-अवधि
वात-पित्त-कफ संतुलन	हाथ नहीं — जिह्वा की क्रिया	दिन में 5–10 मिनट



विधि

- मुँह बंद करके जीभ को पूरे तालू के ऊपर दाएँ-बाएँ और ऊपर-नीचे घुमाएँ। तालू से टपकती हुई लार को पीएँ।

लाभ

- स्वास्थ्य सुधरता है, इससे त्वचा चमकदार बनती है तथा इसके नियमित अभ्यास से वात-पित्त एवं कफ की समस्या दूर हो जाती है।

अतिरिक्त ज्ञान

शास्त्रीय संदर्भ

माण्डुकी मुद्रा घेरण्ड संहिता में वर्णित 25 मुद्राओं में से एक है। ‘मण्डूक’ का अर्थ मेंढक है; मुद्रा का नाम उसकी जिह्वा-गति से जुड़ा माना जाता है।

कब और कैसे

सुबह, मुँह साफ करने के बाद, शांत बैठकर। जीभ पर ज़ोर न डालें; गति धीमी और सहज रखें।

लाभ की दृष्टि से

मुँह में लार का संचार और जिह्वा की लचक बढ़ाने वाला यह अभ्यास मुख-स्वास्थ्य के लिए उपयोगी माना जाता है।

ध्यान दें

मुँह के छाले या दर्द हो तो अभ्यास स्थगित रखें। यह मुद्रा हाथ से नहीं, जिह्वा से की जाती है।

पुष्पांजलि मुद्रा

(Pushpanjali Mudra)

समर्पण और आत्मविश्वास की मुद्रा

तत्त्व-प्रभाव	अंगुलियाँ / क्रिया	अभ्यास-अवधि
आकाश + वायु	दोनों खुली हथेलियाँ	दिन में 5–10 मिनट



विधि

- पुष्प अर्पण करते समय या भगवान से कुछ माँगते समय आपके हाथ जैसे रहते हैं वैसे ही यह मुद्रा बनती है —
- दोनों खुली और सीधी हथेलियों को अगल-बगल सटाकर।

लाभ

- इसको निरंतर अभ्यास करने से नींद अच्छी तरह से आने लगती है। आत्मविश्वास बढ़ता है।

अतिरिक्त ज्ञान

१ भाव-पक्ष

यह मुद्रा कृतज्ञता, समर्पण और विनम्रता का भाव जगाती है। इसे दोनों हथेलियाँ ऊपर की ओर रखकर भी किया जा सकता है।

२ कब और कैसे

सुबह की प्रार्थना या रात को सोने से पहले, आँखें बंद कर, मन में किसी ईष्ट का स्मरण करते हुए।

३ सहायक अभ्यास

रात में सोने से पहले कुछ मिनट की प्रार्थना और धीमी श्वास अच्छी नींद के लिए सहायक होते हैं।

४ ध्यान दें

अभ्यास के बीच हाथों को ढीला रखें, कंधे ऊपर न उठाएँ।

ध्यान मुद्रा

(Dhyan Mudra)

ध्यान और एकाग्रता की मुद्रा

तत्त्व-प्रभाव	अंगुलियाँ / क्रिया	अभ्यास-अवधि
पाँचों तत्त्वों का संतुलन	दोनों हथेलियाँ ऊपर, गोद में	ध्यान के समय, 10–30 मिनट



विधि

- दाहिना हाथ बाएँ हाथ के ऊपर रखें, दोनों हथेलियाँ ऊपर की ओर रहें।
- दोनों अंगूठों के सिरे हल्के से स्पर्श कराएँ ताकि एक त्रिकोण-सा बने। हाथ गोद में नाभि के पास रखें।

लाभ

- मन शांत होता है और एकाग्रता बढ़ती है।
- ध्यान में बैठना सहज होता है और विचारों का प्रवाह धीमा पड़ता है।
- आत्म-अवलोकन और भावनात्मक स्थिरता में सहायक माना जाता है।

सावधानी: हाथों में तनाव न आने दें; अंगूठों को दबाएँ नहीं, केवल सहज स्पर्श रखें।

अतिरिक्त ज्ञान

१ परंपरा

बुद्ध-प्रतिमाओं और अनेक योगी-चित्रों में यही मुद्रा दिखाई देती है, इसलिए इसे ध्यान की सर्वाधिक प्रसिद्ध हस्त मुद्रा माना जाता है।

२ कब और कैसे

सुखासन, पद्मासन या कुर्सी पर रीढ़ सीधी रखकर बैठें; आँखें बंद या अधखुली रखें।

३ साथ में करें

श्वास पर ध्यान (आती-जाती श्वास को देखना) या मंत्र-जप।

४ शुरुआत कैसे करें

5 मिनट से आरम्भ कर हर सप्ताह 2–3 मिनट बढ़ाएँ।

गणेश मुद्रा

(Ganesh Mudra)

हृदय और भुजाओं के बल की मुद्रा

तत्त्व-प्रभाव	अंगुलियाँ / क्रिया	अभ्यास-अवधि
अग्नि + पृथ्वी	दोनों हाथ आपस में फँसाकर	6 बार × 2 सेट



विधि

- बायाँ हाथ छाती के सामने, हथेली बाहर की ओर रखें और अंगूठा हथेली में मोड़ लें।
- दाहिना हाथ हथेली अंदर की ओर रखकर बाएँ हाथ की अंगुलियों में फँसा लें।
- श्वास भरते हुए दोनों हाथों को विपरीत दिशा में खींचें, श्वास छोड़ते हुए ढीला करें।

लाभ

- छाती, कंधों और भुजाओं की मांसपेशियों में खिंचाव आता है।
- रक्त-संचार सक्रिय होता है; हृदय को सहारा देने वाला अभ्यास माना जाता है।
- आत्मविश्वास और अवरोध-मुक्ति के भाव से जोड़ा जाता है।

सावधानी: कंधे या सीने में दर्द हो तो अभ्यास न करें। खिंचाव हल्का रखें, झटके से न खींचें।

अतिरिक्त ज्ञान

१ नाम का अर्थ

विघ्नहर्ता गणेश की स्मृति में यह मुद्रा बाधाएँ दूर करने और साहस जगाने का प्रतीक मानी जाती है।

२ कब और कैसे

सुबह खड़े या बैठकर, 6 बार दोहराएँ; फिर हाथ बदलकर 6 बार।

३ साथ में करें

गहरी श्वास और ‘ॐ गं गणपतये नमः’ मंत्र का स्मरण।

४ कुछ विशेष

अधिकतर मुद्राएँ स्थिर रखी जाती हैं, पर इसे दोहराव वाले (गतिशील) रूप में किया जाता है।

कुबेर मुद्रा

(Kubera Mudra)

एकाग्रता और संकल्प की मुद्रा

तत्त्व-प्रभाव	अंगुलियाँ / क्रिया	अभ्यास-अवधि
अग्नि + वायु + आकाश	अंगूठा + तर्जनी + मध्यमा	दिन में 10–15 मिनट



विधि

- अंगूठे, तर्जनी और मध्यमा के सिरों को आपस में मिलाएँ।
- अनामिका और कनिष्ठा को हथेली की ओर मोड़कर हल्का दबा लें।

लाभ

- संकल्प-शक्ति और एकाग्रता में सहायक माना जाता है।
- साइनस में हल्की राहत और सिर के भारीपन में मदद की परंपरा है।
- इसे धन और संपन्नता की भावना से जोड़ा जाता है।

सावधानी: केवल मुद्रा से धन-लाभ की आशा न रखें; इसे मानसिक स्थिरता और संकल्प के साधन के रूप में लें।

अतिरिक्त ज्ञान

१ नाम का अर्थ

कुबेर — धन के देवता। मुद्रा का नाम उन्हीं से लिया गया है।

२ कब और कैसे

सुबह या शाम, बैठकर। आँखें बंद करके अपने लक्ष्य पर ध्यान लगाएँ।

३ साथ में करें

लक्ष्य-लेखन (goal writing) या संकल्प दोहराना।

४ विकल्प

कुबेर मुद्रा के साथ गहरी श्वास का अभ्यास अधिक प्रभावशाली माना जाता है।

हाकिनी मुद्रा

(Hakini Mudra)

स्मरण-शक्ति और ध्यान की मुद्रा

तत्त्व-प्रभाव	अंगुलियाँ / क्रिया	अभ्यास-अवधि
पाँचों तत्त्वों का मेल	दोनों हाथों की अंगुलियों के सिरे	दिन में 5–10 मिनट



विधि

- दोनों हाथों की हथेलियाँ आमने-सामने रखें, पर आपस में न सटाएँ।
- दोनों हाथों की अंगुलियों के सिरे एक-दूसरे से मिलाएँ — अंगूठे से अंगूठा, तर्जनी से तर्जनी, आदि।
- हाथों को छाती या भौंहों के बीच के स्तर पर रखें।

लाभ

- मस्तिष्क के दोनों भागों के संतुलन के भाव से जोड़ी जाती है।
- स्मरण-शक्ति और एकाग्रता में सहायक मानी जाती है।
- श्वास धीमी और गहरी होने से मन शांत होता है।

सावधानी: हाथों को ज़ोर से न दबाएँ; हल्का सहज स्पर्श रखें।

अतिरिक्त ज्ञान

१ परंपरा
इसे आज्ञा चक्र (दोनों भौंहों के बीच) के ध्यान से जोड़ा जाता है।

२ कब और कैसे
पढ़ने या याद करने से पहले, बैठकर आँखें बंद करके, श्वास को धीमा रखकर।

३ ध्यान दें
हाथ थकने लगें तो कुहनियाँ घुटनों पर टिका लें।

४ सहायक अभ्यास
त्राटक या दीपक की लौ पर कुछ मिनट का ध्यान।

सुरभि मुद्रा

(Surabhi Mudra)

संतुलन और संयोग की मुद्रा

तत्त्व-प्रभाव	अंगुलियाँ / क्रिया	अभ्यास-अवधि
वायु + आकाश + पृथ्वी + जल	दोनों हाथों की अंगुलियाँ क्रॉस मिलाकर	दिन में 10–15 मिनट



विधि

- बायें हाथ की कनिष्ठा को दाहिने हाथ की अनामिका से, और दाहिने हाथ की कनिष्ठा को बायें हाथ की अनामिका से स्पर्श कराएँ।
- बायें हाथ की मध्यमा को दाहिने हाथ की तर्जनी से, और दाहिने हाथ की मध्यमा को बायें हाथ की तर्जनी से मिलाएँ।
- दोनों अंगूठे स्वतंत्र रहें।

लाभ

- दोनों हाथों की अंगुलियों का संयोग शरीर में संतुलन का भाव जगाता है।
- जोड़ों के दर्द और सर्दी-जुकाम में परंपरागत रूप से उपयोगी माना जाता है।
- मन में शांति और संतोष का भाव आता है।

सावधानी: अभ्यास आरामदायक रखें; अंगुलियों में खिंचाव या दर्द हो तो तुरंत छोड़ दें।

अतिरिक्त ज्ञान

१ नाम का अर्थ

‘सुरभि’ — कामधेनु गाय का नाम; इसलिए इसे ‘धेनु मुद्रा’ भी कहते हैं।

२ कब और कैसे

बैठकर, छाती के पास, 10–15 मिनट।

३ साथ में करें

गाय के प्रति कृतज्ञता, सेवा-भाव या सामान्य प्रार्थना।

४ विशेष

यह मुद्रा सरल दिखती है पर अभ्यास में थोड़ी कठिन है; शीशे के सामने करके देखें।

अंजलि (नमस्कार) मुद्रा

(Anjali (Namaskar) Mudra)

अभिवादन और विनम्रता की मुद्रा

तत्त्व-प्रभाव	अंगुलियाँ / क्रिया	अभ्यास-अवधि
आकाश + वायु	दोनों हथेलियाँ जोड़कर	दिन में कई बार, 1–5 मिनट



विधि

- दोनों हथेलियाँ छाती के बीच में जोड़ें, अंगुलियाँ ऊपर की ओर।
- अंगूठे हृदय (उरोस्थि) से हल्के स्पर्श में रखें; कोहनियाँ सहज रखें।
- आँखें बंद करके श्वास पर ध्यान दें।

लाभ

- मन में विनम्रता, कृतज्ञता और शांति का भाव जगाती है।
- हाथों के मध्य दबाव से मस्तिष्क के दोनों भागों में संतुलन की अनुभूति मानी जाती है।
- तनाव के क्षणों में तुरंत स्थिर होने का सरल उपाय है।

अतिरिक्त ज्ञान

१ परंपरा

‘नमस्ते’ का अर्थ है — ‘मैं आपके भीतर के प्रकाश को प्रणाम करता हूँ’। यह भारत की सबसे सहज और जीवंत अभिवादन-मुद्रा है।

२ कब और कैसे

दिन की शुरुआत में सूर्य को नमस्कार करते हुए, ईष्ट के सम्मुख या कोई कार्य आरम्भ करने से पहले।

३ साथ में करें

‘ॐ’ का उच्चारण या कृतज्ञता के 3 वाक्य।

४ विशेष

सूर्य नमस्कार के पहले और अंतिम चरण में यही मुद्रा होती है।

हस्त प्रतिबिंब

(Hand Reflexology)

हाथ की पाँचों उंगलियों के दबाने के लाभ देखें



मूल प्रस्तुति से

- हमारे हाथ की पाँचों उंगलियाँ शरीर के अलग-अलग अंगों से जुड़ी होती हैं।
- इसका मतलब आपको दर्द-नाशक दवाइयाँ खाने की बजाए इस आसान और प्रभावशाली तरीके का इस्तेमाल करना चाहिए।
- आज इस लेख के माध्यम से हम आपको बताएँगे कि शरीर के किसी हिस्से का दर्द सिर्फ हाथ की उंगली को रगड़ने से कैसे दूर होता है।

अतिरिक्त ज्ञान — हस्त प्रतिबिंब क्या है?

रिफ्लेक्सोलॉजी की मान्यता है कि हथेली और अंगुलियों के विशेष बिंदु शरीर के अलग-अलग अंगों के 'प्रतिबिंब' हैं, और इन बिंदुओं पर हल्का दबाव या मालिश उस अंग को आराम पहुँचा सकती है। चित्र में सिर, साइनस, आँख, कान, फेफड़े, यकृत, आमाशय, गुर्दे, आँतें आदि के बिंदु दर्शाए जाते हैं। यह एक सहायक विधि है; अंगों की जाँच या उपचार का स्थान नहीं ले सकती।

अंगुली-बिंदु

(Finger Pressure Points)

उँगली रगड़ने से दर्द राहत — मूल प्रस्तुति के अनुसार

(1.) अंगूठा — जुड़ाव: फेफड़े

मूल कथन: हाथ का अंगूठा हमारे फेफड़ों से जुड़ा होता है। अगर आपकी दिल की धड़कन तेज है तो हल्के हाथों से अंगूठे पर मसाज करें और हल्का सा खींचें। इससे आपको आराम मिलेगा।

तत्त्व: अग्नि **कैसे करें:** अंगूठे को दूसरे हाथ से जड़ से सिरे की ओर हल्का दबाते हुए 1–2 मिनट सहलाएँ।

ध्यान दें: *धड़कन बार-बार तेज हो, सीने में दर्द या घबराहट हो तो डॉक्टर को दिखाएँ।*

(2.) तर्जनी — जुड़ाव: आँतें (Gastro Intestinal Tract)

मूल कथन: ये उंगली आँतों (gastro intestinal tract) से जुड़ी होती है। अगर आपके पेट में दर्द है तो इस उंगली को हल्का सा रगड़ें, दर्द गायब हो जाएगा।

तत्त्व: वायु **कैसे करें:** अंगुली के तीनों पोरों को क्रम से हल्का रगड़ें, फिर सिरे को 5–10 सेकंड दबाएँ।

ध्यान दें: *पेट का दर्द तेज, लगातार या उल्टी-बुखार के साथ हो तो जाँच कराएँ।*

(3.) बीच की उंगली — जुड़ाव: परिसंचरण तंत्र (Circulation System)

मूल कथन: ये उंगली परिसंचरण तंत्र तथा circulation system से जुड़ी होती है। अगर आपको चक्कर आ रहा है या आपका जी घबरा रहा है तो इस उंगली पर मालिश करने से तुरंत राहत मिलेगी।

तत्त्व: आकाश **कैसे करें:** मध्यमा को जड़ से सिरे तक धीरे-धीरे मालिश करें; साथ में गहरी श्वास लें।

ध्यान दें: *बार-बार चक्कर या बेहोशी आती हो तो उचित जाँच कराना आवश्यक है।*

अंगुली-बिंदु (जारी)

(Finger Pressure Points, Continued)

उँगली रगड़ने से दर्द राहत — मूल प्रस्तुति के अनुसार

(4.) तीसरी उंगली (अनामिका) जुड़ाव: मनोदशा

मूल कथन: ये उंगली आपकी मनोदशा से जुड़ी होती है। अगर किसी क्षण आपकी मनोदशा अच्छी नहीं है या शांति चाहते हो तो इस उंगली को हल्का सा मसाज करें और खींचें, आपको जल्द ही इसके अच्छे नतीजे प्राप्त होंगे, आपका मूड खिल उठेगा।

तत्त्व: पृथ्वी **कैसे करें:** अनामिका को हल्के हाथ से सहलाएँ, फिर धीरे से सिरे की ओर खींचें; आँखें बंद रखें।

(5.) छोटी उंगली (कनिष्ठा) जुड़ाव: किडनी और सिर

मूल कथन: छोटी उंगली का किडनी और सिर के साथ सम्बन्ध होता है। अगर आपको सिर में दर्द है तो इस उंगली को हल्का सा दबाएँ और मसाज करें, आपका सिर दर्द गायब हो जाएगा। इसे मसाज करने से किडनी भी तंदुरुस्त रहती है।

तत्त्व: जल **कैसे करें:** कनिष्ठा को हल्का दबाकर 10–15 सेकंड रोकें, फिर ढीला करें; 3–5 बार दोहराएँ।

ध्यान दें: *बार-बार सिरदर्द, पेशाब में जलन या सूजन जैसे लक्षण हों तो डॉक्टर से मिलें।*

मुद्रा-सारणी

(Quick Reference Table)

त्वरित संदर्भ — सभी मुद्राएँ एक नज़र में

क्र.	मुद्रा	अंगुलियाँ / क्रिया	तत्त्व-प्रभाव	मुख्य उपयोग	पृ.
1	**ज्ञान मुद्रा**	अंगूठा + तर्जनी (सिरे मिलाएँ)	अग्नि + वायु	एकाग्रता, स्मरण, अनिद्रा	8
2	**वायु मुद्रा**	तर्जनी (मोड़कर) + अंगूठा	वायु तत्त्व घटता है	वात-दर्द, गठिया, साइटिका	9
3	**आकाश मुद्रा**	मध्यमा + अंगूठा (सिरे मिलाएँ)	आकाश तत्त्व बढ़ता है	कान, हड्डी, हृदय	10
4	**शून्य मुद्रा**	मध्यमा (मोड़कर) + अंगूठा	आकाश तत्त्व घटता है	कान, गला, थायरॉइड	11
5	**पृथ्वी मुद्रा**	अनामिका + अंगूठा (सिरे मिलाएँ)	पृथ्वी तत्त्व बढ़ता है	दुबलापन, पाचन, स्फूर्ति	12
6	**सूर्य मुद्रा**	अनामिका (मोड़कर) + अंगूठा	अग्नि तत्त्व बढ़ता है	मोटापा, कोलेस्ट्रॉल	13
7	**वरुण मुद्रा**	कनिष्ठा + अंगूठा (सिरे मिलाएँ)	जल तत्त्व बढ़ता है	त्वचा, मुंहासे, रूखापन	14
8	**अपान मुद्रा**	मध्यमा + अनामिका + अंगूठा	आकाश + पृथ्वी	कब्ज, शुद्धि, मूत्र	15
9	**अपानवायु या हृदय रोग मुद्रा**	तर्जनी (मोड़कर) + मध्यमा + अनामिका + अंगूठा	वायु घटता + आकाश, पृथ्वी	हृदय (सहायक), गैस	16
10	**प्राण मुद्रा**	कनिष्ठा + अनामिका + अंगूठा	पृथ्वी + जल + अग्नि	थकान, आँख, प्रतिरोधक शक्ति	17
11	**सहज शंख मुद्रा**	दोनों हाथों की अंगुलियाँ आपस में फँसाकर	वायु + अग्नि	हकलाना, तुतलाना	18

नोट: *'मुख्य उपयोग' परंपरागत मान्यता पर आधारित सहायक अभ्यास है, उपचार नहीं।*

मुद्रा-सारणी (जारी)

(Quick Reference Table, Continued)

त्वरित संदर्भ — सभी मुद्राएँ एक नज़र में

क्र.	मुद्रा	अंगुलियाँ / क्रिया	तत्त्व-प्रभाव	मुख्य उपयोग	पृ.
12	लिंग मुद्रा	दोनों हाथ फँसाकर, एक अंगूठा सीधा	अग्नि तत्त्व बढ़ता है	सर्दी, जुकाम, कफ	19
13	योनि मुद्रा	दोनों हाथों की सभी अंगुलियाँ	पाँचों तत्त्वों का संतुलन	सकारात्मक सोच, ध्यान	20
14	शक्तिपान मुद्रा	अंगूठा + तर्जनी (दोनों हाथ)	अग्नि + वायु	मस्तिष्क-शक्ति	21
15	माण्डुकी मुद्रा	हाथ नहीं — जिह्वा की क्रिया	वात-पित्त-कफ संतुलन	त्वचा, वात-पित्त-कफ	22
16	पुष्पांजलि मुद्रा	दोनों खुली हथेलियाँ	आकाश + वायु	नींद, आत्मविश्वास	23
17	ध्यान मुद्रा	दोनों हथेलियाँ ऊपर, गोद में	पाँचों तत्त्वों का संतुलन	ध्यान, शांति	24
18	गणेश मुद्रा	दोनों हाथ आपस में फँसाकर	अग्नि + पृथ्वी	छाती-बल, साहस	25
19	कुबेर मुद्रा	अंगूठा + तर्जनी + मध्यमा	अग्नि + वायु + आकाश	संकल्प, एकाग्रता	26
20	हाकिनी मुद्रा	दोनों हाथों की अंगुलियों के सिरे	पाँचों तत्त्वों का मेल	स्मरण, एकाग्रता	27
21	सुरभि मुद्रा	दोनों हाथों की अंगुलियाँ क्रॉस मिलाकर	वायु + आकाश + पृथ्वी + जल	संतुलन, जोड़-दर्द	28
22	अंजलि (नमस्कार) मुद्रा	दोनों हथेलियाँ जोड़कर	आकाश + वायु	विनम्रता, तनाव-मुक्ति	29

समस्या के अनुसार मुद्रा-सुझाव

(Mudra Suggestions by Problem)

परंपरा के अनुसार सहायक मुद्राएँ — चिकित्सा का विकल्प नहीं

समस्या	सहायक मुद्राएँ	साथ में ध्यान दें
तनाव, चिंता, अनिद्रा	ज्ञान, प्राण, पुष्पांजलि, ध्यान	रात को सोने से पहले 10–15 मिनट; मोबाइल-स्क्रीन से दूरी रखें।
जोड़ों और वात का दर्द	वायु (साथ में अपान वायु)	गुनगुना पानी, हल्का व्यायाम; दर्द तेज हो तो डॉक्टर से मिलें।
कब्ज और पेट की गैस	अपान, अपानवायु	पानी, रेशेदार भोजन; सुबह शौच के समय पर बैठने की आदत डालें।
वजन घटाना	सूर्य (साथ में प्राण)	संतुलित आहार और सैर; दुर्बल व्यक्ति सूर्य मुद्रा न करें।
वजन बढ़ाना / दुर्बलता	पृथ्वी, प्राण	पौष्टिक भोजन और पर्याप्त नींद; चिकित्सा-कारण की जाँच कराएँ।
आँखों की थकान	प्राण	ठंडे पानी के छींटे, 20-20-20 नियम (हर 20 मिनट में 20 सेकंड दूर देखें)।
कान की तकलीफ़	आकाश, शून्य	ई.एन.टी. विशेषज्ञ से जाँच अवश्य कराएँ।
सर्दी, जुकाम, कफ	लिंग	अभ्यास कम समय करें; पित्त-प्रकृति वाले सावधानी रखें।
रूखी त्वचा, मुंहासे	वरुण	पर्याप्त पानी, हरी सब्जियाँ और फल।
पढ़ाई, एकाग्रता, स्मरण	ज्ञान, शक्तिपान, हाकिनी, कुबेर	पढ़ाई से पहले 10 मिनट; नियमित नींद आवश्यक।
हकलाना और तुतलाना	सहज शंख	धीमे और स्पष्ट बोलने का अभ्यास; स्पीच-थेरेपिस्ट की सलाह।
हृदय स्वास्थ्य (सहायक)	अपानवायु, गणेश	दवा न छोड़ें; सीने में दर्द पर तुरंत 108/112।

स्मरण रहे: *कोई भी लक्षण लगातार बना रहे या बढ़ता जाए तो चिकित्सक को दिखाना ही सही मार्ग है।*

दैनिक अभ्यास की नमूना योजना

(Sample Daily Practice Plan)

अपनी दिनचर्या के अनुसार बदलाव कर सकते हैं

समय	अभ्यास	अवधि
प्रातः (सुबह उठकर)	एक गिलास गुनगुना पानी अंजलि मुद्रा से दिन की शुरुआत प्राण मुद्रा	15 मिनट
प्रातः (स्नान के बाद)	ज्ञान मुद्रा के साथ गहरी श्वास या ध्यान (ध्यान मुद्रा)	10–15 मिनट
दोपहर	आवश्यकता अनुसार: कब्ज में अपान, वात-दर्द में वायु, वजन के लिए सूर्य या पृथ्वी	10–15 मिनट
शाम	लिंग/वरुण/आकाश जैसी मुद्रा (केवल जिसकी आवश्यकता हो) या अंगुली-बिंदु मालिश	10 मिनट
रात (सोने से पूर्व)	पुष्पांजलि मुद्रा ज्ञान मुद्रा धीमी श्वास	10 मिनट

सरल सप्ताह-क्रम

सोम	मंगल	बुध	गुरु	शुक्र	शनि	रवि
ज्ञान + प्राण	वायु / अपान	ज्ञान + ध्यान	पृथ्वी / सूर्य*	प्राण + वरुण	आकाश / शून्य*	योनि + पुष्पांजलि

* *सूर्य/पृथ्वी तथा आकाश/शून्य में से अपनी आवश्यकता की एक ही मुद्रा चुनें; दोनों साथ न करें। यह योजना केवल सुझाव है, चिकित्सा-सलाह नहीं।*

सफलता के तीन सूत्र

१. नियमितता — रोज़ थोड़ा, पर निश्चित समय पर। २. सहजता — कोई ज़ोर या हठ नहीं। ३. सजगता — शरीर की सुनें, ज़रूरत पर चिकित्सक की सलाह लें।

प्रश्नोत्तर

(Questions and Answers)

अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न

प्र. **क्या मुद्रा दवा का विकल्प है?**
नहीं। मुद्राएँ सहायक अभ्यास हैं। चल रही दवा या इलाज चिकित्सक की सलाह के बिना न रोकें।

प्र. **कौन-सा हाथ प्रयोग करें?**
सामान्यतः दोनों हाथों से मुद्रा की जाती है। कुछ मुद्राएँ (जैसे लिंग, योनि, सहज शंख) दोनों हाथों से ही बनती हैं।

प्र. **कितने दिन में असर दिखता है?**
यह व्यक्ति, समस्या और नियमितता पर निर्भर है। प्रायः 4–6 सप्ताह नियमित अभ्यास के बाद अनुभव बनने की बात कही जाती है।

प्र. **क्या कुर्सी पर बैठकर कर सकते हैं?**
हाँ, रीढ़ सीधी और पैर ज़मीन पर टिके हों तो कुर्सी पर बैठकर भी मुद्रा की जा सकती है।

प्र. **क्या बच्चे भी कर सकते हैं?**
सरल मुद्राएँ (ज्ञान, प्राण आदि) कम अवधि के लिए बड़ों की देखरेख में कराई जा सकती हैं। किसी रोग में बाल-चिकित्सक से सलाह लें।

प्र. **गर्भावस्था में क्या करें?**
किसी भी मुद्रा से पहले अपने स्त्री-रोग विशेषज्ञ से परामर्श करें। उष्णता बढ़ाने वाली मुद्राएँ (सूर्य, लिंग) न करें।

प्र. **एक दिन में कितनी मुद्राएँ करें?**
आवश्यकता अनुसार 2–3 मुद्राएँ पर्याप्त हैं। सभी एक साथ करने की आवश्यकता नहीं।

प्र. **अभ्यास के बाद कमजोरी या चक्कर आए तो?**
अभ्यास रोककर पानी पिएँ, विश्राम करें और अगली बार समय कम रखें। बार-बार हो तो चिकित्सक को दिखाएँ।

समापन

(Conclusion)

संदर्भ और आभार

- मूल सामग्री- घेरण्ड संहिता (हठयोग का संस्कृत ग्रंथ) — मुद्रा-प्रकरण, तृतीय उपदेश; श्लोक १/९ (सप्तसाधन)।
- हठयोग प्रदीपिका एवं शिव संहिता — हठयोग की परंपरा के संदर्भ में।
- तत्त्व-सिद्धांत, अभ्यास-नियम और नई मुद्राओं का विवरण — सामान्य योग-परंपरा के अनुसार संकलित।

स्वस्थ रहें, सजग रहें।

मुद्रा एक सहायक साधना है — नियमित अभ्यास के साथ आवश्यक होने पर चिकित्सक की सलाह भी अवश्य लें।

॥ इति ॥