

प्रयोग – 31



हस्त मुद्रा

हस्त मुद्रा ध्यान के लिए अनुकूल है, और आंतरिक सुख में सहायता करती है।

लक्ष्य

हस्तमुद्रा का प्रदर्शन करना

इस आसन के अभ्यास के बाद, आप इसे उचित रूप से कर सकेंगे और कर के दर्शा सकेंगे।

आवश्यकतायें

- (योग मैट) चटाई –1
- मसनद तकिया (1 से 2 फीट लम्बाई और मोटाई 10 से 15 से.मी.) –1

योग कक्षा की तैयारी

- कमरा अच्छी तरह से स्वच्छ और हवादार होना चाहिए।

योगाभ्यास की तैयारी

- आरामदायक ढीले, हल्के सूती कपड़े पहनें। (बहुत अधिक चुस्त नहीं)
- अभ्यास से पहले चश्मा, हाथ घड़ी, बेल्ट आदि सामान निकाल दें।

प्रक्रिया

सिर, गर्दन और रीढ़ को एक सीध में रखकर किसी भी आरामदायक ध्यान आसन में बैठें।

1. **ज्ञान मुद्रा:** यह मुद्रा तर्जनी को अंगूठे की नोक को स्पर्श करते हुए की जाती है, जबकि अन्य तीन अंगुलियाँ सीधी रखी जाती हैं।

लाभ: यह स्मृति में सुधार करता है, तनाव, चिंता, निराशा को दूर कर मन को शांत करता है। ज्ञान मुद्रा एकाग्रता बढ़ाती है इसलिए विद्यार्थियों और बुद्धिजीवियों द्वारा, ज्ञान प्राप्त करने के लिए इसका अभ्यास किया जाता है।



टिप्पणी



टिप्पणी

2. **वायु मुद्रा:** इस मुद्रा का अभ्यास तर्जनी उंगली को अंगूठे के आधार पर ले जाकर अंगूठे से दबाकर किया जाता है।
3. **सूर्य मुद्रा:** यह मुद्रा अनामिका को अंगूठे के आधार पर झुकाकर और अंगूठे से अनामिका को दबाकर की जाती है।
लाभ: यह शरीर में मोटापा और भारीपन को कम करती है।
4. **लिंग मुद्रा:** दोनों हाथों की उंगलियों को मिलाएं और बाएं अंगूठे को ऊपर की ओर रखें।
लाभ: यह ढंड को कम करती है और वजन घटाने में सहायक होती है।
5. **पृथ्वी मुद्रा:** अनामिका और अंगूठे के सिरे को दबाएं और अन्य उंगलियों को सीधा रखें।
लाभ: यह पतले व्यक्ति के लिए और यह शारीरिक चमक को बढ़ाने में सहायक है। साथ ही मानसिक संकीर्णता में भी परिवर्तन करती है।
6. **प्राण मुद्रा:** अनामिका और कनिष्ठ उंगली के सिरे को अंगूठे के सिरे पर स्पर्श करें। और अन्य दो उंगलियों को सीधा रखें।
लाभ: शरीर, मानसिक स्तर और शारीरिक रूप से इतना सशक्त हो जाता है कि कोई भी बीमारी शरीर पर आक्रमण नहीं कर सकती। बेहतर रक्त परिसंचरण में सहायक है साथ ही रक्त वाहिकाओं की रुकावट को दूर करती है। शरीर और मन को ऊर्जा, आशा और उत्साह प्रदान करती है।
7. **हृदय मुद्रा:** तर्जनी उंगली को मोड़ें और इसे अंगूठे के ऊपरी सिरे पर रखें और फिर अंगूठे की सिरे से मध्यमा और अनामिका के सिरे को स्पर्श करें।
लाभ: यह हृदयाघात में इंजेक्शन की तरह काम करती है। निरंतर अभ्यास से यह हृदय रोग को ठीक कर सकती है।
8. **वरुण मुद्रा:** यह मुद्रा कनिष्ठा उंगली के सिरे से लेकर अंगूठे के सिरे तक स्पर्श करके की जाती है।
लाभ: यह शरीर में जल तत्व की कमी से होने वाले सभी रोगों में लाभकारी है। यह त्वचा और रक्त विकारों को दूर करती है।

प्रभाव और अवलोकन

- इस अभ्यास को 8 सप्ताह के लिए दैनिक रूप से ऊपर वर्णित प्रक्रिया से करें और प्रभावों का निरीक्षण करें—

शारीरिक प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4	सप्ताह 5	सप्ताह 6	सप्ताह 7	सप्ताह 8
अंतर्मुखी भाव								
बहिर्मुखी भाव								
मानसिक तनाव में आराम								

- शारीरिक प्रभाव के अंतर्गत ✓ अथवा x लगाएं तथा अभिलेख जमा करें।

अवलोकन

.....

.....

.....

.....

.....

.....

टिप्पणियाँ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(अनुदेशक के हस्ताक्षर)



टिप्पणी