2 યોગમુદ્રા

આશ્રમશાળાઓને જ પોતાની પ્રયોગશાળા બનાવી વિજ્ઞાનનાં સાધનો વિના આપણા ઋષિમુનિઓ અને મહાપુરુષોએ જાતે જ અનુભવ કરીને પોતાના અનુભવના અર્કરૂપે આપણને અનેક પ્રકારની જીવનોપયોગી વિદ્યા આપી છે. યોગવિદ્યા તે પૈકીની એક છે. યોગની સાધના, આરાધના અને ઉપાસનામાંથી જ જેનો જન્મ થયો તે યોગમુદ્રા એક વિજ્ઞાન છે અને શાસ્ત્ર પણ છે.

યોગમુદ્રાઓનો આરંભ ક્યારે થયો તેનો ઇતિહાસ મળતો નથી. ભારતમાં આજનું વિજ્ઞાન આટલું વિકસ્યું ન હતું તે પહેલાં એટલે કે વેદકાળથી આ મુદ્રાશાસ્ત્ર પ્રચલિત છે.

ઈશવંદના, વડીલોને પ્રણામ કે અરસ-પરસ અભિવાદન કરીએ ત્યારે હાથની આંગળીઓના ટેરવા ભેગા થાય છે અને એક ચોક્કસ પ્રકારની આકૃતિ બને છે. તેને નમસ્કાર મુદ્રા કહેવાય. મુદ્રાને આંગિક અભિવ્યક્તિ કરવાની કળા કે શ્રવણ શક્તિને સચેતન કરતી ક્રિયા પણ કહે છે. આપણાં શાસ્ત્રોમાં સાતસોથી વધુ મુદ્રાઓનાં નામ જાણવા મળે છે.

નૃત્યકળામાં પણ શરીરનાં વિવિધ અંગોની સ્થિતિમાં અનેક મુદ્રાઓનાં દર્શન થાય છે. દેવી-દેવતાઓએ કે મહાપુરુષોનાં ચિત્રો અને મૂર્તિઓમાં પણ વિવિધ મુદ્રાઓ સ્પષ્ટ રીતે જોવા મળે છે. રોજિંદા જીવનવ્યવહારમાં પણ અનેક ક્રિયાઓમાં આપણે સહજ રીતે મુદ્રા કરીએ છીએ. જેમકે, હસ્તધૂનન સમયે, તાળી પાડતી વખતે વગેરે. બાળકની આંગળી પકડતી વખતે હાથની સ્થિતિ એ પણ એક મુદ્રા જ છે.

વ્યક્તિને નીરોગી અને તંદુરસ્ત બનાવવામાં આ મુદ્રાઓ ખૂબ મહત્ત્વપૂર્ણ ભાગ ભજવે છે. વિવિધ પ્રકારનાં સિદ્ધ શારીરિક આસનો સાથે મુદ્રાઓ કરવામાં આવે તો શરીરની ઊર્જામાં વધારો થાય છે. એટલે જ શાસ્ત્રોમાં કહેવાયું છે કે नास्ति मुद्रासमं सिद्धि क्षितिमंडले અર્થાત્ સફળતા (સિદ્ધિ) માટે મુદ્રા સમાન કોઈ ક્રિયા નથી.

આપણા હાથની આંગળીઓમાંથી એક વિશેષ પ્રકારની વિદ્યુતઊર્જા નિરંતર નીકળે છે. આંગળીઓને જુદી જુદી રીતે જોડી રાખવાથી આ ઊર્જાના તરંગો તદનુસાર પ્રવાહિત થાય છે અને તેનો પ્રભાવ શરીરની અંતઃસ્રાવી ગ્રંથિઓ પર પડે છે. જે આપણા શરીરનાં પંચમહાભૂત (પૃથ્વી, જળ, અગ્નિ, વાયુ, આકાશ) અને આપણી પ્રકૃતિના ત્રિદોષ (વાત, પિત્ત, કફ)ને સંતુલિત કરે છે. આમ મુદ્રા અભ્યાસનો હેતુ વ્યક્તિનો વિકાસ કરવાનો અને વ્યક્તિના સ્વભાવમાં હકારાત્મક પરિવર્તન લાવવાનો છે.

યોગમુદ્રા કરતા ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો :

- અભ્યાસ માટેનું સ્થાન સ્વચ્છ-હવાદાર અને શાંત હોવું જોઈએ. નિશ્ચિત સ્થાન અને નિશ્ચિત સમય લાભદાયી બને છે.
- ખૂલતો અને સુતરાઉ પહેરવેશ પહેરવો જોઈએ. શરીરને ઢીલું રાખવું.
- મન શાંત અને પ્રસન્ન રાખી એકાગ્રતાપૂર્વક અભ્યાસ કરવો જોઈએ.
- મુદ્રાઓનો પ્રારંભે 10 મિનિટથી શરૂ કરીને ધીરે ધીરે 40 મિનિટ સુધી નિયમિત અભ્યાસ કરી શકાય, તો વધુ લાભદાયી બને છે.
- આંગળીઓને ખેંચી-તાણીને યોગમુદ્રાઓ કરવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ નહિ.
- યોગાભ્યાસમાં મુદ્રાઓ કરતા સમયે આંગળીઓમાં વીંટી, કાંડામાં રિંગ કે ઘડિયાળ પહેરવી જોઈએ નહિ.
- યોગાભ્યાસમાં ધ્યાનમાં રાખવા જેવી બધી જ બાબતો ધ્યાનમાં લેવાથી યોગમુદ્રાનો ચોક્કસ લાભ મળે છે.

કેટલીક ઉપયોગી મુદ્રાઓ :

1. જ્ઞાનમુદ્રા :

સ્થિતિ :

(1) પદ્માસન, વજ્રાસન કે પછી સુખાસનમાં શાંતિથી બેસી જાઓ.

(2) બંને હાથની હથેળીઓ તમારા ઘૂંટણ ઉપર મૂકી દો.

(3) તર્જની (પ્રથમ આંગળી)ની ટોચ અને અંગૂઠાની ટોચને અડાડી સહજ દબાણ આપો અને બાકીની મધ્યમા, અનામિકા તથા કનિષ્ઠિકા સીધી રાખો. ઘૂંટણ ઉપર ગોઠવવાથી આકૃતિ પ્રમાણે જ્ઞાનમુદ્રા બને છે.

જ્ઞાનમુદ્રા

લાભ :

(1) મગજના જ્ઞાનતંતુઓને ક્રિયાવંત કરે છે. મનને શાંત કરે છે અને જ્ઞાનનો વિકાસ થાય છે.

(2) એકાગ્રતા, યાદશક્તિ, ચોકસાઈ અને પ્રસન્નતા વધે છે.

(3) આધ્યાત્મિકતા, સ્નાયુમંડળની સશક્તતા તથા ધ્યાનમાં પ્રગતિ સધાય છે.

2. પૃથ્વીમુદ્રા :

સ્થિતિ :

(1) મુદ્રાસનમાં શાંતિથી બેસી જાઓ.

(2) બંને હાથની હથેળીઓ ઘૂંટણ ઉપર મૂકો.

(3) બંને હાથની અનામિકા (ત્રીજી આંગળી)ને હથેળી તરફ વાળી, તેના આગલા પર્વ ઉપર અંગૂઠો દબાવી રાખો અને બાકીની ત્રણ તર્જની, મધ્યમા અને કનિષ્ઠિકા સીધી રાખી ઘૂંટણ ઉપર ગોઠવવાથી આકૃતિ પ્રમાણે પૃથ્વીમુદ્રા બને છે.

પૃથ્વીમુદ્રા

લાભ :

(1) શરીરની નબળાઈ દૂર થાય છે. મેદસ્વિતા ઘટે છે અને વજન સંતુલિત થાય છે.

(2) પાચનશક્તિ, ઊર્જાશક્તિ અને સાત્વિક ગુણોનો વિકાસ થાય છે.

(3) શરીરમાં શક્તિ અને સ્ફૂર્તિ, ઓજસ્વિતા અને તેજસ્વિતા આવે છે.

3. વરુણમુદ્રા :

સ્થિતિ :

(1) આસનસ્થ થઈને શાંતિથી બેસી જાઓ.

(2) બંને હાથની હથેળીઓ ઘૂંટણ ઉપર મૂકો.

(3) કનિષ્ઠિકાની સાથે અંગૂઠાને જોડીને રાખો અને બાકીની ત્રણેય તર્જની, મધ્યમા અને અનામિકાને સીધી રાખી ઘૂંટણ ઉપર ગોઠવવાથી આકૃતિ પ્રમાણે વરુણમુદ્રા બને છે.

વરુણમુદ્રા

લાભ :

(1) શરીરમાં જલીય અંશની વૃદ્ધિ થાય છે. ફલ સ્વરૂપ શરીરની રુક્ષતા તથા શુષ્કતા દૂર થાય છે.

(2) શરીર સ્નિગ્ધઆર્દ્ર બનતા ત્વચા સુંદર અને સુંવાળી બને છે.

(3) શરીરમાં જળતત્ત્વની ખામીથી થતા રોગો મટે છે. ગરમીના દર્દોમાં રાહત થાય છે.

4. શૂન્યમુદ્રા :

સ્થિતિ :

(1) સિદ્ધ આસનમાં શાંતિથી બેસી જાઓ.

(2) બંને હાથની હથેળીઓ ઘૂંટણ ઉપર મૂકો.

(3) બંને હાથની અનામિકાને અંગૂઠાના મૂળ ઉપર રાખી તેના ઉપર અંગૂઠો મૂકી દબાવી રાખો અને બાકીની ત્રણ તર્જની, મધ્યમા અને કનિષ્ઠિકા સીધી રાખી ઘૂંટણ ઉપર ગોઠવવાથી આકૃતિ પ્રમાણે શૂન્યમુદ્રા બને છે.

શૂન્યમુદ્રા

લાભ :

(1) શરીરની ઊર્જામાં વધારો થાય છે. જેથી શરીર સ્ફૂર્તિલું બને છે.

(2) પાચનશક્તિ વધે છે અને મેદસ્વિતા ઘટે છે. શરીરમાં ઠંડીનું પ્રમાણ ઘટવાથી વાયુદોષમાંથી મુક્તિ મળે છે.

(3) રુધિરમાં કૉલેસ્ટરોલ તત્ત્વ ઘટે છે. લિવરના રોગોમાં રાહત થાય છે.

5. હૃદયમુદ્રા :

સ્થિતિ :

(1) કોઈ પણ મુદ્રાસનમાં શાંતિથી બેસી જાઓ.

(2) બંને હાથની હથેળીઓ ઘૂંટણ ઉપર મૂકો.

(3) અંગૂઠાની સાથે મધ્યમા અને અનામિકાને ભેગી કરો તથા તર્જનીને અંગૂઠાના મૂળમાં વાળી બાકીની કનિષ્ઠિકાને સીધી ગોઠણ ઉપર ગોઠવવાથી આકૃતિ પ્રમાણે હૃદયમુદ્રા બને છે.

હૃદયમુદ્રા

લાભ :

(1) હૃદયને ક્રિયાવાન અને ક્ષમતાવાન બનાવે છે.

(2) અસ્થમા જેવા હઠીલા રોગોમાં ઘણી ઉપયોગી છે.

(3) હૃદય, છાતી અને રક્તસંબંધી રોગમાં ખૂબ મોટી રાહત મળે છે.

•