

COMPILED BY

**Param Pujaya Maharishi Swami Dhyan Sumananand
Saraswati Ji Maharaj (Pilot Swami Ji)**

Manav Sthal Global Foundation Trust

166, Shivalik Enclave
Race-Course Road
Dehradun
Uttarakhand-248001(INDIA)

Phones:

+91-94129-11205/93599-32721 (UTTARAKHAND)
+91-98183-80641/93508-28039 (DELHI)

Landlines:

+91-135-2520522/333

Emails:

swamidhyansuman@gmail.com
swamiji@manavsthal.org
enquiry@manavsthal.org
admin@manavsthal.org

Web Site:

<http://www.manavsthal.org>

Offered unto divine hands of Lord Shiva and my blessed, adored, worshipful Gurudeva's/Enlightened Masters.

हाथ की विभिन्न मुद्राओं (स्थितियों) का दिव्य-मुद्रा-विज्ञान

गुह्यम् ब्रह्म वदिद्म् ब्रवीमि
नहि मानुषा श्रेष्ठतरम् हिर्किच्चित्।

(मनुष्य की गुप्त शक्ति की तुलना किसी भी दृश्य या अदृश्य शक्ति से नहीं की जा सकती है।)

मुद्राएँ क्या हैं? उन्हें हम किस प्रकार परिभाषित करते हैं?

मुद्राएँ कब और कहाँ प्रारम्भ हुईं?

चिकित्सा में मुद्रा प्रयोग

एक वैज्ञानिक दृष्टिकोण

योग तत्व मुद्रा विज्ञान

कुछ प्रमुख सामान्य और उपयोगी मुद्राएँ और उनका शरीर पर प्रभाव

मुद्रा और उनकी परिभाषा

पूर्वीय दर्शन, सभ्यता और यौगिक क्रियाओं में हाथों के विभिन्न हाव-भावों को संस्कृत में मुद्रा कहते हैं। गहराई से देखें तो पाएंगे कि यह सूक्ष्म वाहिकाओं का पूर्ण विद्युत सर्किट होता है।

पाश्चात्य लेखक हाथ की विभिन्न स्थितियों द्वारा ब्रह्म सम्बन्धी विद्या को शिक्षा के लिए प्रयोग करते हैं और उसे भिन्न-भिन्न प्रतीकों द्वारा समझाते हैं।

पाश्चात्य लेखक के अनुसार मुद्राओं के प्रयोग में रहस्यमयी से सूक्ष्म तथा परा शक्तियों से व्यक्ति परिपूर्ण हो जाता है।

चौध्वम् त्रुनापा के अनुसार भिन्न-भिन्न प्रकार के हाथों के हाव-भावों से ध्यान में भिन्न-भिन्न स्थितियाँ प्राप्त होती हैं।

संक्षेप में हम कतिपय मुद्राओं का वर्णन कर रहे हैं—

हाथों की विभिन्न स्थितियों के द्वारा बिना बोले स्वयं को अभिव्यक्त करने की मुद्रा एक सशक्त विद्या है। ये कहे हुए शब्दों को बल प्रदान करती है। वास्तव में हाव-भाव शब्दों से अधिक प्रभावशाली होते हैं। नृत्य कला में भी इन्हीं हाव-भावों का प्रयोग किया जाता है।

इसके अतिरिक्त धार्मिक, आध्यात्मिक आदि क्रिया-कलापों में भी हाथों की उँगलियों की विभिन्न स्थितियों का प्रयोग किया जाता है। मुद्राएँ आन्तरिक मनोभावों को भी प्रकट करती हैं। ये करने वाले और देखने वाले में भी निडरता, उदारता, शक्ति, शांति आदि गुणों का भी संचार करती हैं।

MUDRA-VIGYAN-DIVINE SCIENCE OF HAND POSTURES

Guhyam brahma tadidam braveemi
Nahi maanushaa shreshthataram hikinchit.

(No visible or invisible power can compare with the enormous inherent power possessed by man.)

What are Mudras? How do we define them?

Where and how mudras originated?

Mudras in Therapy

A Scientific Look

YOGA TATVA Mudra Vigyan

Most commonly known mudras and how they affect the body

What are Mudras? How Do We Define Them?

As per Eastern philosophies and culture and Yogic practices, 'Mudras' are systematic hand gestures. Literally, Mudra in Sanskrit means a posture/seal.

More deeply, "closed electrical circuits" of the subtle channels in physical and etheric bodies are also known as 'Mudras'.

Some Western writers have defined 'Mudra' as mystic hand gestures used to focus subtle energy, transmit teachings through symbols and confer psychic protection.

Chogyam Trungpa says Mudra is "a symbol in the wider sense of gesture or action.....also it is a symbol expressed with the hands to state for oneself and others the quality of different moments of meditation....."

Leaving aside the complex definitions offered by various people and sects, we will summarise to say that:

Mudras are a non-verbal mode of communication and self expression consisting of hand gestures and finger postures. They retain the efficacy of the spoken word. It is an external expression of inner resolve, suggesting that such non verbal communications are more powerful than the spoken word.

In Yoga mudras denote the finger and hand gestures and movements used in the performance of dances, rituals and rites and while engaging in spiritual exercises such as meditation. Mudras symbolically express inner feelings and inner psychological states. They also generate various qualities such as fearlessness, power, charity and peace in the practitioner and to on-lookers.

घेरण्ड संहिता और वज्रयान तन्त्र के अनुसार मुद्रा प्रयोग से व्यक्ति की पराशक्ति और दिव्य शक्ति जाग्रत हो जाती है और व्यक्ति इससे सिद्धियाँ तक पा सकता है। अतः पापी, कुटिल व्यक्ति को यह नहीं सिखाई जानी चाहिए। यह केवल वचन के पक्के और सच्चे व्यक्तियों को ही सिखाई जानी चाहिए।

यही कारण है कि मुद्रा विज्ञान को गुप्त रखा गया है। हजारों प्रकारों की मुद्राएँ हैं, लेकिन चैन ऐन सभी बुद्धिज्म और उनके संस्थानों में भी नहीं सिखाई जाती हैं। इनसे शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक लाभ भी हो जाता है। अतः हम इस ज्ञान सागर से कुछ मुद्राओं का वर्णन करेंगे।

कब और कहाँ मुद्रा जन्म हुआ?

निश्चित रूप से कोई नहीं जानता है कि मुद्राओं का प्रारम्भ कब और कहाँ हुआ? लेकिन हजारों वर्षों से मुद्राओं का प्रयोग होता रहा है। ये मुद्राएँ सभी द्वीपों में, सभी धर्मों में सिखाई जाती हैं, अपनाई जाती हैं। ये शरीर की नैसर्गिक आवश्यकता के समान हैं। इनको जानने, समझने और वैज्ञानिक प्रामाणिकता की आवश्यकता है।

- प्रारम्भ में भारत में हिन्दू और बौद्ध, चीन, तिब्बत, जापान, इण्डोनेशिया के धार्मिक और सांस्कृतिक परम्परा के रूप में इन मुद्राओं को जाना जाता था। प्रथम और द्वितीय शताब्दी पूर्व अजंता, ऐलोरा की गुफाओं की पौराणिक चित्रकला में इन मुद्राओं को चित्रित किया गया था।

मुद्राओं का प्रारंभिक विवरण, उनका ज्ञान सर्वप्रथम भारतीय ग्रन्थों में मिलता है। मंत्र शास्त्र, उपासना शास्त्र और नृत्य शास्त्र में इनका प्रयोग किया जाता है। निम्नलिखित श्लोक को भगवान् श्री कृष्ण ने श्री भगवत् गीता में ज्ञान मुद्रा में समझाया था।

**प्रपन्नपरिजाताय तोत्रवेत्रे पानय,
ग्यान मुद्राय कृष्णनाय गीताम्रिता दुहे नमः॥**

- जैन धर्म में स्वामी महावीर तो मुद्राओं का खजाना है। उनके राजा, रानी और मश्मी (मृत शरीर) के चित्र विभिन्न मुद्राओं में पाये जाते हैं।

The Gherand Sanhita and the Vajrayana Tantra advise that the Mudras are capable of bestowing great powers and psychic abilities called “Siddhies” on their practitioners, hence, their knowledge should not be conveyed to those steeped in sin, to those that are not true to their word, to the skeptics and non believers, to heretics and insincere persons and those who do not observe the precepts.

Mudras have therefore always been considered an esoteric science and even as of date there are thousands of Mudras that are not available to the uninitiated (like in the Chen Yen Buddhism or True Buddha Schools). However, besides the mudras providing spiritual gains, there are mudras which are likewise of tremendous value in therapy. Constant researches by the dedicated have brought a large number of these to the fore although we still seem to be scratching the surface only of this sea of knowledge.

Where and How Mudras Originated?

No one knows for sure where and how mudras originated. They have been in use for millenniums. They have not been known to adhere to any barriers. They have been found in all continents, practiced by people of all religions and those professing none. They are as natural to the body as the daily needs of the body. All that was required was to recognize them, identify them and scientifically understand and use them.

- In the Orient these can be observed in the rituals and rites of the rich cultural traditions of Hinduism and Buddhism in India, Tibet, China, Japan, Indonesia etc. The paintings in the caves of Ajanta and sculptures in the Ellora caves, dating back to 2nd. and 1st. centuries BC show innumerable mudras.

Hinduism shows the earliest recorded knowledge and analysis of Mudras. The earliest documentations are found in Mantra Shastra (the book of incantations), Upasana Shastra (the book of worship and prayers) and the Nritya Shastra (the book of classical dances). The following verse from Srimad Bhagwad Gita mentions that Lord Krishna was in the posture of Gyan Mudra when he bestowed the knowledge of Gita to Arjuna.

Prapannapaarijaataaya Totravetre Paanaye, Gyaan Mudraaya Krishnaaya Geetaamritaa Duh Namah

- In Jainism, Swami Mahavir Jain and in Sikhism, Guru Nanak Devji are always shown in Gyan or Dhyana Mudra.
- In the Occident, chiromny is the science of hand gestures (mudras). In Christian art Jesus, John the Baptist and Virgin Mary are shown in various Mudras. Reference may be had from the book “The sign Language of the Mysteries” by J.S.M.Ward. Even today, the sign used by the priests of Catholic Churches while blessing the devotees, is what is shown elsewhere in this article as “Mahagyan Mudra”

- बेबीलोनियन संस्कृति के डिमोजी सूर्य भगवान को पाताल में जाते हुए भी मुद्रा में ही दिखाया गया है।
- इस्लाम धर्म में रहस्य पूर्ण भ्रमण करने वाले फकीर पूजा-पाठ और धार्मिक कर्म काण्ड में मुद्राओं का प्रयोग करते थे।
- रोमन कला भी मुद्राओं से भरी हुई है।

मानव आत्मा ईश्वरीय शक्ति से परिपूर्ण है। अगर वैज्ञानिक पद्धति से इन मुद्राओं को प्रयोग में लाया जाए तो व्यक्ति शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक शक्तियों से पूरित हो जाता है।

मानव शरीर और मन के अन्वेषण के लिए अनेक श्रेष्ठ विज्ञान हैं। उनमें से कुछ निम्नलिखित हैं—

मुद्रा विज्ञान	उँगलियों के हाव-भाव का विज्ञान
काया कल्प विज्ञान	युवा होने का विज्ञान
ब्रह्म विद्या	ईश्वरीय ज्ञान, ब्रह्मवाद
प्राण विनियम विद्या	शरीर निरोगी करने की विद्या
सूर्य विज्ञान	सूर्य शक्ति का विज्ञान
पुनर्जन्म विज्ञान	पुनः अवतार (जन्म) का विज्ञान
दीर्घायु विद्या	लम्बी आयु का विज्ञान
स्वर विज्ञान	आवाज का विज्ञान
रसायन विज्ञान	कीमिया गीरी का विज्ञान
संवाद प्रेषण विद्या	मन से बात करने का विज्ञान (टेलीपेथी)

वर्तमान युग में मनुष्य को जानने के लिए अनेकानेक वैज्ञानिक पहलू हैं, और आधुनिक विज्ञान को खोजने के लिए बहुत कुछ शेष है।

मुद्रा विज्ञान योग की एक स्वतंत्र पूर्ण विद्या है। मनुष्य शरीर के सृजन में जिन तत्वों का योग है वे सब हाथों की उँगलियों में विद्यमान हैं। इससे व्यक्ति स्वास्थ्य के साथ-साथ दिव्य शक्तियाँ भी पा सकता है।

उपचार में मुद्रा प्रयोग

जैसाकि हम बता चुके हैं कि विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार—

“शरीर की दुर्बलता और बीमारी से छुटकारे के अतिरिक्त, पूर्ण रूपेण शारीरिक मानसिक और सामाजिक स्वास्थ्य प्राप्त करना ही है।”

- Egyptian hieroglyphics are a virtual treasure house of mudras. The postures of their kings and queens even as mummies show them holding mudras.
- The Babylonian sun God Damuzi depicts Mudras while descending into the underworld.
- In Islam, the mystical Whirling Dervishes used hand signs or Mudras for various rites and rituals.
- Roman art is replete with mudras.

Man only has that supreme power in his soul, that when scientifically endowed with Yoga, can help him achieve all the three sublime powers—physical, mental and spiritual. All that is needed is the guidance and the rules of Dhyana (meditation) and Practice (sadhana).

There are various supreme sciences for the investigations on and into the human mind and body. Some of these are:

Mudra Vigyan	The science of finger postures
Kayakalpa Vigyan	The science of rejuvenation
Brahma Vidya	Divine knowledge—theosophy
Pranvinimaya Vidya	The science of curing the sick and the defective
Surya Vigyan	The science of solar energy
Punarjanma Vigyan	The science of reincarnation
Deerghayu Vidya	The science of longevity
Swar Vigyan	The science of sounds
Rasayan Vigyan	The science of Alchemy
Mantra Vigyan	The science of spiritual incantation
Samyad Preshan Vidya	The science of Telepathy etc.

There are many many more covering all aspects of science known to man today and those that modern science still has to discover again.

YOG TATVA MUDRA VIGYAN or in short, the more commonly known MUDRA VIGYAN is an entirely distinct and independent branch of yoga. This is the science of finger postures, based on Yoga of elements that go to create the human body. The science that can help raise the human being to achieve almost divine powers and keep the body perfectly fit.

Mudras in Therapy

We have mentioned earlier that the World Health Organization defines good health as:

“A STATE OF COMPLETE PHYSICAL, MENTAL AND SOCIAL WELL BEING, NOT MERELY THE ABSENCE OF DISEASE OR INFIRMITY.”

हम यहाँ केवल उन्हीं मुद्राओं की चर्चा करेंगे जो व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक स्वास्थ्य के लिए अति आवश्यक हैं।

मुद्राओं का प्रयोग उनका पूर्ण ज्ञान लेने के पश्चात् ही करना चाहिए। कुछ अपवादों को छोड़कर अधूरे ज्ञान से पूर्ण लाभ की बजाय हानि की सम्भावना भी हो सकती है। अतः पूरी तरह समझने के पश्चात् ही काम में लाई जानी चाहिए।

मुद्राएँ भी किसी योग्य गुरु से ही समझनी चाहिए। मूलभूत मुद्रा सिद्धांतों को समझने के बाद ही व्यक्ति स्वतः प्रयोग कर सकता है।

अन्य योग की तरह मुद्राएँ प्राकृतिक उपचार हैं अतः इनके प्रयोग के लिए प्रकृति के नियमों का पालन करना आवश्यक है। यह कोई जादुई अँग्रेजी दवा नहीं है जो तुरन्त लाभ पहुँचाए, और बाद में हानि भी। विश्वास पूर्वक नियमित करने से ही स्थाई लाभ होता है।

याद रखो शरीर, मन और आत्मा के प्राकृतिक नियमों का पालन करने के साथ की गई यौगिक क्रियाएँ स्थाई लाभ पहुँचाती हैं।

एक वैज्ञानिक दृष्टिकोण

कोई भी जीवित शरीर पाँच तत्वों से बना है।

(1) अग्नि (2) वायु (3) आकाश (4) पृथ्वी (5) जल

ये किसी भी शरीर के निर्मित होने के प्रमुख कारण हैं। प्राचीन पद्धतियों में इन्हीं के सन्तुलन विधान हैं। आयुर्वेद और प्रज्ञा विज्ञान के अनुसार इन पाँचों तत्वों का प्रतिनिधित्व करती हैं—

अँगूठा	अग्नि तत्व का प्रतीक
प्रथमा	वायु तत्व का प्रतीक
मध्यमा	आकाश तत्व का प्रतीक
अनामिका	पृथ्वी तत्व का प्रतीक
कनिष्ठा	जल तत्व का प्रतीक

उँगलियों के अग्रभाग में अनेक नसों की जड़ें हैं जहाँ से ऊर्जा प्रवाहित होती है। विज्ञान के अनुसार भी उँगलियों के अग्रभाग में स्वतंत्र इलेक्ट्रॉन का केन्द्रीयकरण होता है। अतः उँगलियों के अग्रभाग के विभिन्न स्थानों पर जैसे उँगली, अँगूठा और हथेली के स्पर्श से और उन्हें मिलाने से प्राण ऊर्जा अनेकानेक नलिकाओं द्वारा प्रवाहित होती हुई मस्तिष्क में पहुँचती है। यह ऊर्जा पुनः नसों में बहती हुई विभिन्न चक्रों में पहुँचती है। हाथों को घुटनों पर रखने से गुप्त नाड़ी उत्तेजित होती है और शक्ति मूलाधार चक्र को क्रियाशील करती है।

In this book, we shall be dealing with only those Mudras that have a salutary effect on the mind and the body to help maintain them at peak efficiency and/or help to cure them should they get stricken by any ailment or disease.

Like any Yoga, Mudras must be practiced sincerely and after gaining full knowledge of them. With few exceptions, a practice of these, with partial knowledge can, at the least, result in no gains and if practiced wrongly also produce undesirable effects.

Like any Yoga, Mudras should be learned from a Guru. After understanding the basic principles, the practitioners can generally do most of the Mudras by themselves.

Like any Yoga, Mudras are nature's way of healing, as intended by nature and therefore, the mandates of nature are to be followed. These are no instant pills, which do give temporary relief but harm in the long run. While some Mudras do give instant relief, for permanent and long term gains they should be done with sincerity and belief.

Remember, the gains from all Yogic procedures are permanent and achieved without interfering with the natural working of the body mind or spirit.

A Scientific Look

Any living body is made of 5 distinct elements:

1. FIRE 2. WIND 3. ETHER 4. EARTH 5. WATER

These are not as per science's definition of elements but refer to the five building blocks that go into the formation of any living body. Several ancient health systems are based on the concept of the balance of the five elements. Indian Medical science according to Ayurveda and metaphysics affirm that distortion or impairment of the 5 elements create outer disturbance and inner sickness in the body.

The 5 fingers of the hands represent these 5 elements:

The Thumb	symbolizes the Fire
The Forefinger	symbolizes the Wind
The Middle finger	symbolizes the Ether
The Ring finger	symbolizes the Earth
The Little or small finger	symbolizes the Water

The finger tips of every living being have many concentrated nerve root endings which are free energy discharge points. Science also confirms that around every tip there is a concentration of free electrons. By touching together of the tips of the fingers or the finger tips to other parts of the palms this free energy (Prana) is redirected back into the body along specified channels, back up to the brain. The redirected energy traveling through the nerves stimulates the various chakras. Keeping the hands on the knees stimulates the Gupta Nari and makes the energy start from the Mooladhara Chakra.

अतः उँगलियों के खिंचाव, तनाव तथा परस्पर मिलने के कारण पाँचों तत्वों के सन्तुलन का घेरा (सर्किट) बन जाता है।

इस प्रकार शक्ति के पुनः वापिस जाने से शरीर की नसों, नाड़ियों, गाँठों, ग्रन्थियों, कोशिकाओं और इन्द्रिय-जन्य अवयवों में प्रवाहित होने से शरीर स्वस्थ हो जाता है।

नसों में खिंचाव के कारण नाड़ी संस्थान मजबूत हो जाता है। दोनों हाथों की उँगलियों को विभिन्न स्थितियों में मोड़ने से जरूरत के अनुसार खिंचाव होता है।

संसार में सभी व्यक्तियों की उँगलियों का माप अलग-अलग है। यह स्वास्थ्य के लिए प्रकृति द्वारा दिया गया अनूठा उपहार उपचार यंत्र है।

एक्यूप्रेसर, एक्यूपंचर में भी विभिन्न विशेष स्थानों पर दबाव के द्वारा तथा सूईयों चुभोकर नाड़ी संस्थान के विभिन्न भागों को क्रियान्वित किया जाता है। मुद्रा प्रयोग से नसों नाड़ियों में स्वतः ऊर्जा प्रवाह होता है।

मुद्राओं का प्रयोग नसों पर होता है अतः इसे नसों का विज्ञान भी कहते हैं।

भारतीय स्वास्थ्य विज्ञान (आयुर्वेद) वात, पित्त, कफ पर आधारित है। मुद्राओं के द्वारा शरीर में प्रवाहित होने वाली दस प्रकार की वायु नियंत्रण में रहती है।

मुख्य-वायु

प्राण वायु	मुँह, नाक का केन्द्र, नाभि केन्द्र, हृदय
अपान वायु	गुदा, प्रजनन अवयव, घुटने, कूल्हे, पेट, कमर, नाभि, पिण्डली
व्यान वायु	आँख, कान, कन्धे, टखने, गला
उदान वायु	हाथ और पैर
समान वायु	अन्य वायु की सहयोगी

उपवायु (गौड़ वायु)

नाग वायु, कूर्म वायु, क्रीकर वायु, क्रीकल या देवदत्त वायु, धन वायु, त्वचा और हड्डियों में प्रवाहित होती है।

पंचमुखी प्राणोपासना

ये पाँच प्रमुख जीवनी शक्ति के तत्वों का उचित सम्मिलन ही मुद्रा है। इससे मनोनुकूल लाभ होता है।

Thus, the tension applied to the nerve/s and/or the neural or psycho-neural circuits formed by the mudras help in balancing the five basic elements (or building blocks). This balancing of the tension, and redirection of the internal energy effects the changes in veins, tendons, glands and sensory organs, to bring the body back to a healthy state.

Keeping specified nerves stretched for specified periods tones up of the nervous system. The fingers of each hand are held folded in certain specific postures and this provides the required tension on the nerves.

The fingers of each and every individual in the world are different in their shapes and sizes. These are determined and provided by nature as a tool to bring the nerves into prime condition when affected adversely.

Thus, they provide a different ‘end tension’ on the nerves when different individuals fold their fingers or the same individual folds the fingers by different methods in different Mudras. This is exactly the tension required by that individual for that particular application. Nature has already bestowed us with the tools to be used to keep us healthy.

Compare this with Acupressure where the nerves are influenced by the application of pressure on certain points or Acupuncture, where slight electrical impulses are conveyed through needles inserted in the body. The advantage in Mudras is that the pressure to be applied on the nerves is automatic and controlled by the shape and size of the fingers and not by external agencies.

Because the Mudras work on the nerves, they are a **NEURAL SCIENCE**.

Mudra Vigyan is also a science based on the principles of the Indian Medical Science (Ayurveda) which lays down three factors primarily responsible for the body’s ills, Vata (wind), Pitta (bile) and Kapha (Phlegm).

10 types of Vayus (Winds) circulate through the nerves of the human body and can be controlled with MUDRAS.

MUKHYA VAYUS (Main Winds)

Pran Vayu	Mouth; central nose; central nabhi; heart
Apan Vayu	Rectum; regenerative organs; knees; loins; stomach; waist; navel and calves
Vyan Vayu	Eyes; ears; shoulders; ankles; throat
Udan Vayu	Hands and feet
Saman Vayu	Assists other Vayus

UPVAYUS (Secondary winds)

Nag Vayu, Kurm Vayu, Kriker Vayu, Krikal or Devadutta Vayu, Dhananjaya Vayu and these winds circulate in places like the skin and bones etc.

The rules to keep these Vayus in good order are called **PANCHMUKHI PRANOPASANA** or the five faceted worship of the life forces and use the Mudras to achieve their ends.

योग तत्व मुद्रा विज्ञान

- मानव के हाथों की पाँचों उँगलियों का ज्ञान भी एक प्रमुख स्वतंत्र योग है, जिसे तत्व योग मुद्रा विज्ञान कहते हैं।
- उपासना शास्त्र, यंत्र शास्त्र, नृत्य शास्त्र और मूर्ति कला के ग्रन्थों में इनका विस्तृत विवरण है।
- मुद्रा एक सटीक वैज्ञानिक यौगिक प्रक्रिया है, जिससे व्यक्ति मानसिक (क्रोध, भावनात्मक विघटन, बौद्धिक समस्या), आध्यात्मिक (ध्यान और एकाग्रता) या शारीरिक (बीमारियाँ) समस्या को दूर करके स्वयं को परिवर्तित कर सकता है और अपना विकास कर सकता है।
- मुद्राओं के प्रयोग से व्यक्ति में शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्तर पर जादुई और चमत्कारिक परिवर्तन आते हैं। मुद्राओं से नसों, कोशिकाओं, ग्रन्थियों और इन्द्रियों पर प्रभाव पड़ता है।
- मुद्राओं के लिए कोई प्रारम्भिक तैयारी की आवश्यकता नहीं है। कुछ अपवादों को छोड़कर शेष मुद्राओं को कभी भी कहीं भी किया जा सकता है।
- मुद्रा प्रयोग से स्थाई लाभ होता है। ये बहुत जल्दी सुन्दर परिणाम के लिए जादुई रिमोट कन्ट्रोल बटन की तरह है।
- इनके सतत् प्रयोग से व्यक्ति के शारीरिक विघटन की प्रक्रिया मन्दमय समाप्त हो जाती है।
- कुछ मुद्राओं से तो 45 मिनट में ही शरीर में तत्वों का सन्तुलन हो जाता है। कुछ प्रयोग से कुछ ही सैकण्ड में प्रभाव पड़ता है।
- पुरातन विश्वास के अनुसार 24 तत्वों का विधान है। गायत्री मन्त्र में 24 अक्षर हैं। जैनियों में 24 तीर्थकर हैं। सनातन धर्म में भी 24 अवतार हैं। गायत्री के 24 अक्षरों का 24 मुद्राओं से विशेष सम्बन्ध है। ये गायत्री मुद्रा के नाम से जानी जाती हैं। उनके अलग-अलग नाम और अलग-अलग रूप हैं।

ऐता मुद्रा न जानन्ति, गायत्री निष्फला भवेत्।

जो मुद्रा नहीं जानता गायत्री उसके लिए निष्प्रभावी होती है।

- मुद्राओं से कास्मिक शक्ति जाग जाती है जो आत्मा और परमात्मा के मिलन में सहायक है।

YOGA TATVA Mudra Vigyan (Yoga related to the elements)

- Tatva Yog Mudra vigyan is an independent yoga, built upon the knowledge of the five fingers of the human hand.
- Detailed descriptions are available in Mantra Shastra (Books of incantation), Upasana Shastra (Books on meditation), Nritya Shastra (Books on the art of Dances) and the books on the art of sculpture.
- Mudra is a very exact and scientific yogic function by which one can develop or even change, one's internal and external dispositions viz. mental (anger, emotional disturbance, intelligence etc.), spiritual (concentration, meditation) or physical (in various diseases, illnesses).
- Mudras can bring miraculous mental, spiritual and physical changes and improvements in our body. They help in quickly balancing the elements of the body.
- Mudras effect changes in veins, tendons, glands and sense organs.
- Mudras need no prior preparation. They can be done (mostly but with exceptions) at any time, anywhere and under virtually any circumstances.
- They are like literal remote control switches bringing quick and effective changes.
- They help bring about permanent changes.
- A constant practice of Mudras can stop or slow down the destructive changes in the human body. It can help develop a virtuous, socially amiable, non-violent, pious and courteous disposition.
- Some of the Mudras can balance the elements of the body within 45 minutes; some react within a few seconds on the human body.
- The ancients believed there were 24 diagnostic elements, the Gayatri mantra has 24 words, the Jains have 24 Tirthankaras, and Sanatan Dharma has 24 avatars. The 24 words of the Gayatri Mantra have a special relationship with 24 mudras known as GAYATRI MUDRAS. They have different names and formations. The importance of Mudras is also clear from the grim qualifier to these:

Etaa Mudraa na jaanaati, Gaayatri nishphalaa bhaveta

To him who does not know Mudras, Gayatri becomes ineffectual.

- Mudras awaken the cosmic energy and help unite the atma (soul) with the paramatama (the cosmic soul).

कुछ प्रमुख मुद्राएँ और उनका प्रभाव

ज्ञान मुद्रा—इसमें प्रथमा उँगली के अग्रभाग के साथ अँगूठे के अग्रभाग को मिलाया जाता है। शेष 3 उँगलियाँ सीधी सामने की तरफ करके अँग्रेजी के ओ.के. के भाव की तरह रखा जाता है।



ये मुद्रा तनाव, अनिद्रा, भावनात्मक, अस्थिरता, द्वन्दात्मक स्थिति, अत्यधिक क्रोध, सुस्ती, आलस्य में लाभदायक है। यह स्मरण शक्ति और आयु बढ़ाती है। इसके प्रयोग से नींद लाने वाली दवा भी छूट जाती है।

इस मुद्रा के प्रयोग से आध्यात्मिक स्थिति की उच्चतर स्थिति भी पाई जा सकती है। पूर्ण ज्ञान मुद्रा, वैराग्य मुद्रा, अभय मुद्रा, वरद् मुद्रा, महाज्ञान मुद्रा का प्रयोग करने से व्यक्ति की आध्यात्मिक चेतना का विकास होता है।



पृथ्वी मुद्रा—यह शरीर को सुडौल बनाती है। युवा बनाती है, कमजोरी दूर करती है, वजन बढ़ाती है और थकान दूर करती है।

जल/वरुण मुद्रा—जल मुद्रा झुर्रियाँ, त्वचा रोग, शरीर की फीकी चमक, अत्यधिक गर्मी और रक्त-दोष में चमत्कारिक लाभ करती है।



मियो मुद्रा—उच्च और निम्न रक्तचाप को सामान्य करने में लाभदायक है।

वयान मुद्रा— उच्च और निम्न रक्तचाप को सामान्य करने में लाभदायक है।



अपान मुद्रा—शरीर की शुद्धि, मूत्र सम्बन्धी समस्या, मल-निष्कासन, दर्द राहत, मासिक धर्म की अनियमितता, आसान प्रसव, बवासीर, मधुमेह, और गुर्दे के रोगों में अत्यंत लाभदायक है।

सावधानी—गर्भवती महिला को गर्भ के आठवें महीने से पहिले नहीं करनी चाहिए। आठवें महीने के बाद दिन में 3-4 बार 10-10 मिनट करने से प्रसव सामान्य हो जाता है। समस्या समाधान के बाद इस

मुद्रा का प्रयोग नहीं करना चाहिए।

Most commonly known mudras and how they affect the body

Gyan Mudra: In this position the fingers are held with the tip of the index finger touching the tip of the thumb and the remaining three fingers nearly straight—kind of like an “OK” sign, except the palms of each hand are pointed up or front.



This mudra is good for stresses and strains, insomnia, emotional instability, indecisiveness, excessive anger, idleness, laziness, indolence, and is a great help in increasing memory and I.Q. It can help cure sleeplessness and get one off sleeping pills where these are being taken.

There are a number of variations of this mudra for higher and higher degrees of attainment e.g. Purna Gyan Mudra, Vairagya Mudra, Abhay Mudra, Varad Mudra, Dhyan Mudra, Mahagyan Mudra. As one keeps attaining higher and higher levels of the mind, the mudra's change.



Prithvi Mudra: Increases solidity in the body. Removes weakness, lack of body solidity. Helps gain for underweight. Chronic fatigue and weakness.

Jal/Varun Mudra: A miracle mudra for skin problems, wrinkling, loss of glow, dehydration, excessive body heat and blood disorders.



Meao Mudra: Excellent in bringing the Blood Pressure to normal from either high or low.

Vyana Mudra: To be alternated with Meao Mudra for High B. P. only.



Apan Mudra: Helps in purification of the body, urinary problems, easy secretion of excreta, regulating menstruation and painless discharge, easy child delivery, piles, diabetes and kidney disorders.

Caution: This Mudra should not be done by pregnant ladies before completing 8 months. After that a 10 minutes practice 3 to 4 times a day will ensure normal delivery. The mudra should not be continued after the problem has been removed.

प्राण मुद्रा—यह मुद्रा कभी भी, किसी भी समय, कितने ही समय तक की जा सकती है। इससे सभी में लाभ बढ़ता है। इस मुद्रा के साथ उपाण मुद्रा करने से संत और योगी ध्यान की उच्चतम अवस्था में पहुँच जाते हैं। यह मुद्रा प्राण शक्ति या जीवनी शक्ति को बढ़ाती है। इससे व्यक्ति का आत्म-विश्वास बढ़ता है। भोजन और पानी के अभाव में यह मुद्रा व्यक्ति का अवलम्बन बनती है और शरीर की शक्ति को बढ़ाती है। आँखों की रोशनी बढ़ाती है, आँखों की शून्यता को दूर करती है। जब रोगी का आत्म विश्वास हिल जाता है तो यह अन्य रोगों में भी कार्य करती है।



मृत संजीवनी मुद्रा (हृदय मुद्रा)—दिल का दौरा पड़ने की अवस्था में इस मुद्रा का प्रयोग करने पर कुछ ही क्षणों में तुरन्त जीवन मिलता है। दिल के मामलों में यह अत्यंत लाभ करती है। इसको करने से हर प्रकार से हृदय स्वस्थ रहता है और रक्त चाप सामान्य रहता है। कोलस्ट्रॉल कम होता है।

वायु मुद्रा—पेट की गैस में यह मुद्रा जादुई लाभ करती है। व्यक्ति की मनोदशा के अनुसार 1 से 15 मिनट तक किया जा सकता है। इससे पेट की बड़ी हुई गैस तुरंत निकल जाती है। स्वस्थ होने पर इस मुद्रा को करना बन्द करना चाहिए।

पेट दर्द में इस मुद्रा का प्रयोग दवा या उपचार से पहिले करना चाहिए। पार्किन्सन् तथा अन्य प्रकार के दर्दों में भी लाभदायक है। क्योंकि शरीर में 80% जल होता है।



शून्य मुद्रा/आकाश मुद्रा—जिनको सुनने में कठिनाई होती है उनके लिए यह मुद्रा वरदान है, बशर्ते यह बीमारी जन्म-जात न हो। यह मुद्रा अगर नियमित की जाए तो श्रवण-शक्ति बढ़ जाती है। कान का दर्द तो कुछ ही मिनटों में ठीक हो जाता है। प्रायः कान में 2-3 मिनट में असर हो जाता है। यह मुद्रा गाड़ी चलाने से, हवाई जहाज में यात्रा करने से, पहाड़ी चढ़ने से होने वाली मतली और चक्कर को ठीक करती है। यह चक्कर की बहुत-सी समस्याओं में लाभदायक है। हड्डियों की कमजोरी और कम सुनने में भी लाभदायक है।



सावधानी—यह मुद्रा चलते-फिरते नहीं करनी चाहिए।

Pran Mudra: This finger position is an all time useful Mudra and can be done for any length of time, any time, any place and will only help in adding to the benefits. This is the mudra which, along with the Apan Mudra, precedes any efforts at higher meditation by the yogis and saints. The mudra helps to increase the Pran Shakti or the “Life force”. It increases one’s self confidence. It helps the body in increasing its vitality and sustenance when deprived of food and water. It helps in improving weak eyesight and quiescence (motionlessness) of the eyes. It supports any other treatment where the patient is short on confidence.



Mrit Sanjivini Mudra/Hardaya Mudra/Heart Posture: In the case of severe heart attack, this life giving device Mudra provides instant relief within a few seconds. Helping hand for Cardiac.

Vayu Mudra: This finger position is unbeatable in quickly and effectively removing the accumulated wind in the stomach. Depending on one’s physiology, it may take anywhere from 1 to 15 minutes or so, to effectively expel all accumulated wind in the stomach without the use of anti-flatulent. Mudra should be stopped when the trouble abates.



It helps in alleviating all wind based aches and pains. Considering that almost 80% of the body’s aches and pains are due to wind, the practice of this Mudra is a must, before taking recourse to any other treatment. It is very effective in Parkinson’s disease (an ailment of the nerves where the patient’s body, head and limbs shake uncontrollably).

Shunya Mudra/Aakash Mudra: This helps those with impaired hearing.



If there is no physical defect, the mudra if practiced regularly, can restore the hearing power. Remarkably, it helps in getting rid of earaches within minutes. It takes no more than 2 to 3 minutes to get rid of most earaches. It helps in relieving the nausea and vomiting sensations felt while driving on winding hilly curves or while taking off or landing in aircrafts. It helps in many problems of vertigo. Helps to remove weakness of bones, hearing deficiency.

Caution: This Mudra should not be done while walking.



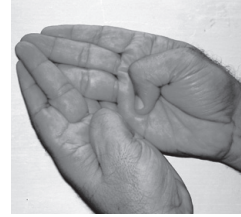
सूर्य मुद्रा—इस मुद्रा के करने से व्यक्ति का वजन और अवाञ्छित कोलस्ट्रॉल कम हो जाता है। दुबले-पतले व्यक्ति का वजन बढ़ जाता है।

लिंग मुद्रा—शरीर में गर्मी पैदा करती है। यह मुद्रा सर्दी, खाँसी, गले में खराश में लाभदायक है। विपरीत मौसम और कम कपड़ों के पहिनने से होने वाली सर्दी को मिन्टों में दूर भगाती है और शरीर में जेनरेटर की तरह से काम करती है। यह मुद्रा पूर्ण ज्ञान और किसी की देख-रेख में की जानी चाहिए।



शंख मुद्रा—वाणी के दोष, मोटी आवाज़, कब्ज, भूख की कमी, जोड़ों के दर्द, संधि वात में यह मुद्रा काम करती है।

योनि मुद्रा—पौरुषत्व की कमी (संतान पैदा करने की कमी), सत्व गुणों के अभाव में यह अच्छा काम करती है।



कामजयी मुद्रा—कामेच्छा, इन्द्रिय उत्तेजना के नियंत्रण में यह मुद्रा लाभदायक है।

दिव्य ब्रह्म मुद्रा—इस मुद्रा में सीधे हाथ के अँगूठे को बाएँ हाथ की चारों उँगलियों से पकड़ा जाता है तथा अँगूठा आसमान की तरह सीधा रहता है। इस मुद्रा के प्रयोग से आत्मिक चेतना का विकास होता है। बहुमुखी, बहुरंगी संसार को एक सूत्र में बाधने का कार्य करके वसुधैव कुटुम्बकम् का भाव चरितार्थ करती है।





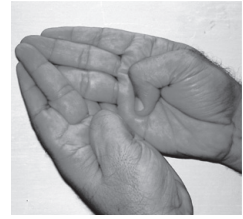
Surya Mudra: It helps to reduce the accumulated fat in the body and unwanted cholesterol and adds weight to thin bodies.

Ling Mudra: Generates heat in the body. It destroys phlegm and helps in problems of colds, catarrh and coughs. It is excellent when the body is cold due to shortage of cover in inimical weather and is generator of the body. This mudra must be performed under supervision or with full knowledge.



Shankh Mudra: Tone therapy, speech defects, indigestion, loss of appetite, removes pain in joints and cures arthritis.

Yoni Mudra :Helps to overcome loss of virility, loss of Satwik Gunas (pure qualities).



Kamajayi Mudra: Helps to gain control over unsuppressed passion and sexual urges etc.

Bramph-Mudra of Supreme Wisdom: The right index finger is grasped by the five fingers of the left hand. This mudra, characteristic of Vairochana, is the subject of many interpretations in esoteric Buddhism, most which have to do with the relationship between unified world principle, the empirical world of manifoldness and the principle that is its basis—the realization of unity in the manifold as embodied in Buddha.





समान वायु—भाव सन्तुलन, मन शांत करने, मन की प्रसन्नता बढ़ाने के लिए यह मुद्रा अच्छी है।

सम्पूर्ण मुद्रा—सभी प्रमुख मुद्राओं का लाभ इस मुद्रा को करने से मिलता है।



विभिन्न तरीकों से उँगलियों को मिलाने से यह मुद्राएँ बनती हैं। यह वैज्ञानिक तत्वों के आधारों पर तत्व योग है। चैतन्यानंद का विश्वास है कि प्रतिदिन नियमित अभ्यास करने से स्थाई परिवर्तन आते हैं। अग्नि, जल, पृथ्वी, वायु और आकाश इन पाँच ब्रह्माण्डीय तत्वों का प्रतिनिधित्व पाँचों उँगलियाँ करती हैं।

- मुद्रा प्रयोग से हमारे शरीर में चमत्कारिक परिवर्तन आते हैं। इनसे व्यक्ति में सत् चित आनन्द का उदय होता है।
- इनसे शरीर और मन का विकास होता है तथा 'कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन्' की स्थिति भी हो जाती है।
- मुद्राएँ जादूई दवा के समान हैं। बहुत से रोगों में तुरन्त लाभ पहुँचाती हैं।
- इनसे साधारण कान दर्द से लेकर दिल के दौरों जैसी स्थिति में अद्भुत लाभ होता है।
- व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक, नैतिक ढाँचे में समूल परिवर्तन होता है।
- कुछ में तो पाँचों तत्व 42 मिनट में व कुछ में कुछ सैकण्ड में संतुलित हो जाती है।
- इनके नियमित प्रयोग से अनिद्रा, सन्धि वात ठीक हो जाती है, स्मरण शक्ति, बढ़ जाती है।
- इनमें विलक्षण शक्ति है। इनके प्रयोग से विघटन की स्थिति में तुरन्त लाभ होता है तथा व्यक्ति में सामाजिकता, अहिंसा, दया, करुणा, प्रेम, आदि गुणों का विकास होता है।
- भगवान् महावीर, गौतम बुद्ध, स्वामी शंकराचार्य, आदि ईश्वरीय दिव्य व्यक्ति इन्हीं मुद्राओं में रहा करते थे।



Samanaya/Samanvayu Mudra: for balancing emotions, energy and calming the mind for peace and happiness.

Sampuran Mudra: for deriving partial benefits of all Major Mudras.



People fold their fingers in various Mudras (Gestures). It is little known, however, that Mudra Science is Tatva Yoga-Yoga based on science of elements. And, believes Chaitnyanand that if they are practiced every day they can lead us to a state of inner and outer wellbeing. All the five finger represent the five elements in the Universe—fire, water, earth, air and sky.

- Mudras can bring about miraculous change and improvement in our body.
- Mudras generate powers to provide all round development of mind and body which brings peace and happiness.
- Mudras look like miraculous remedies. They provide instant relief in many illnesses.
- Mudras can cure almost any ailment from simple earache to heart attack.
- Mudras help in moulding the Physical, Mental and even the Moral aspects of the individual.
- Some Mudras can balance the elements of the body within 45 minutes while some are fast enough to act within a few seconds.
- Practice of some of the Mudra's regularly can cure insomnia, arthritis, improves memory.
- Mudras have extra ordinary powers; practice of mudras brings about a quick and fundamental reversions of the destructive changes in the human body. They also develop virtuosity, social amiability, non-violence, piety and courteous dispositions.
- All godly and superhuman persons like Lord Mahavir, Gautam Buddha, Lord Shankaracharya and others used to remain in these Mudras.

- मुद्राओं से कुण्डलिनी शक्ति भी जाग जाती है तथा आन्तरिक चेतना का सर्वोच्च चेतना से मिलन हो जाता है।
- मुद्राएँ अद्भुत हैं, उनकी साधारण यौगिक क्रियाओं के द्वारा व्यक्ति का अन्तर और बाह्य एक हो जाता है।
- तंत्र शास्त्र, उपासना शास्त्र, नृत्य शास्त्र, मूर्तिकला में भी इनकी विस्तृत व्याख्या है।

संक्षिप्त में मुद्राएँ हमारी आन्तरिक, अभिन्न अंग है। जो हमें अच्छा स्वास्थ्य प्रदान करती हैं, प्रसन्नता बढ़ाती हैं, जीवन को सफल, आनन्दमय तथा पूर्ण करती हैं। इसलिए यह कहना उचित होगा कि प्रथम अपने शरीर को स्वतः ठीक होने दिया जाए क्योंकि अंग्रेजी दवाओं के अनेक दुष्परिणाम भी होते हैं।

- Mudra helps in Kundalini Yoga to awaken the Cosmic Energy and to unite consciousness of inner Supreme Soul.
- Mudras are significant and simple yogic function by which one can develop internal and external dispositions.
- Detailed description of Mudras are found in Tantra Shastra, Upasana Shastra, Nritya Shastra, Art of Sculpture etc.

In short, Mudras can be our best friends to help us maintain good health and when needed, to help overcome many ailments and diseases effectively and without harm to the body. Wouldn't it be logical, therefore, first give the body a chance to heal itself before giving it invasive medicines and drugs, which must and will have some side effects.



Looking Back with Pride Moving Ahead with Confidence

- Hi-Tech Townships • Integrated Townships
- Group Housing • Shopping Malls
- Office Spaces • Hotels



Omaxe Ltd., Regd. Office : 7 LSC, Kalkaji, New Delhi - 110019.

Tel.: 91-11-46066333, 41896680-85, 41893100, 41896776

Toll Free No. 1800 102 0064 E-mail : sales@omaxe.com Web : www.omaxe.com