

મુદ્રા ચિકિત્સા



બ્રહ્માકુમારીઝ
પ્રસ્તુતિ

મુદ્રા ચિકિત્સાનો પાયાનો સિદ્ધાંત

આંગળીઓના નામ

૧. Thumb : અંગુઠો
૨. Index : તર્જની
૩. Center : મધ્યમા
૪. Ring : અનામિક
૫. Little : કનિષ્ઠિકા



તત્વજુંનામ

- અગ્નિ : Fire : Sun
વાયુ : Air : Wind
આકાશ : Ether : Space
પૃથ્વી : Earth
જળ : Water

જ્ઞાન મુદ્રા



આ મુદ્રામાં અંગુઠો અને તર્જનીના અગ્રભાગોને પરસ્પર મેળવીને બાકીની ત્રણ આંગળીઓને સીધી રાખવાની હોય છે

માનસિક એકાગ્રતા, યાદશક્તિ, પ્રસન્નતા, આધ્યાત્મિક વિકાસ, સકારાત્મક વિચારધારામાં વધારો કરે છે. માથાનો દુખાવો, અનીન્દ્રા, તણાવ, વ્યગ્રતા તેમજ અન્ય માનસિક રોગોમાં લાભદાયક.



વાયુ મુદ્રા

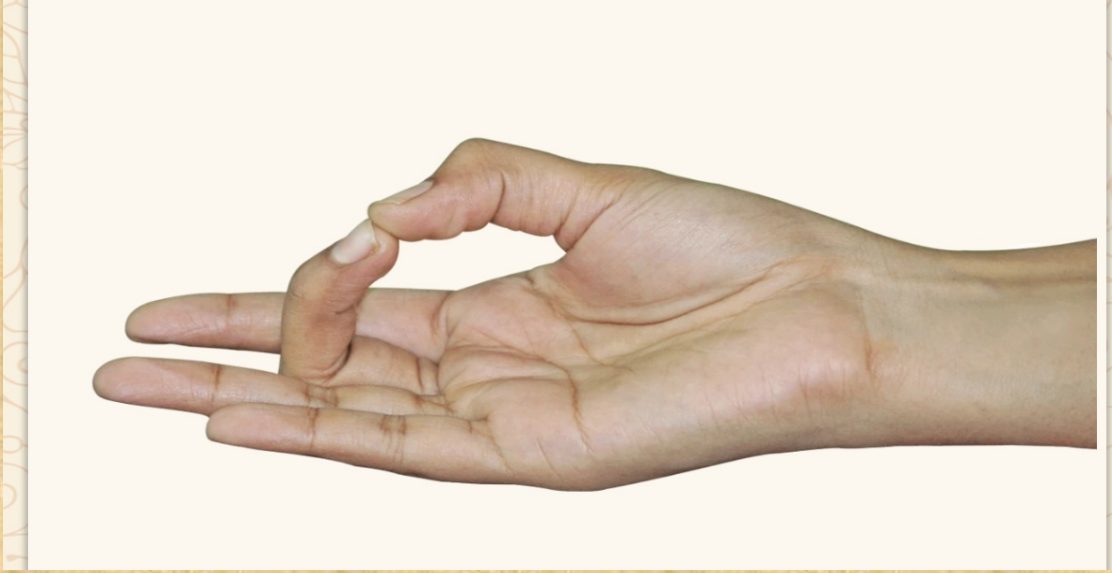


તર્જની આંગળીના અગ્રભાગને અંગુઠાના મૂળ પર લગાવીને તેના પર અંગૂઠાને ધીમેથી દબાવીને રાખવાથી વાયુ મુદ્રા બને છે.

જમ્યા પછીની બેચેની, આફરો, ગેસ, વાત રોગો, પાર્કિંસન, સાએટિકા, વાયુશૂળ, લકવો સર્વાઈકલ સ્પોંડીલાઈટિસ કરોડના મણકાના દર્દોમાં ફાયદાકારક.



આકાશ મુદ્રા



મધ્યમાની ટોચને અંગૂઠાની ટોચ પર રાખવાથી આકાશ મુદ્રા બને છે. બાકીની ત્રણ આંગળીઓ સીધી રાખવી.

હાડકાના રોગોમાં, કેલ્શિયમની ઉણપ, દાંતની તકલીફ, હૃદય રોગમાં ફાયદાકારક. સ્ટીરોઈડની આડ અસરથી બચાવે છે.



શૂન્ય મુદ્રા



મધ્યમાની આંગળી આકાશ તત્વ નું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે. તેના અગ્રભાગને અંગૂઠાના મૂળમાં લગાવીને અંગૂઠાથી હલકુ દબાવીને રખાય છે. બાકીની ત્રણ આંગળીઓ સીધી રાખવાની હોય છે.

કાનના તમામ રોગો જેવાકે કાનમાં સતત ઘંટડી જેવો અવાજ આવવો, ઓછું સંભળાય, કાનમાં રસી આવવી તેમજ શરીરના કોઈ પણ અંગમાં ખાલી ચઢે ત્યારે ફાયદાકારક.



પૃથ્વી મુદ્રા



અનામિકા અને અંગૂઠાના અગ્ર ભાગોને મેળવીને રાખવાથી તથા બાકીની ત્રણ આંગળીઓ સીધી રાખીથી પૃથ્વી મુદ્રા બને છે.

શરીરની કમજોરી તેમજ ઓછું વજનમાં ફાયદો થાય છે. શક્તિ, તેજ, સ્ફૂર્તિ વધે છે. પાચન શક્તિ વધે છે.



સૂર્ય મુદ્રા



અનામિકા આંગળીને
અંગૂઠાના મૂલ પર રાખીને
અંગૂઠાથી દબાવો. બાકીની
આંગળીઓ સીધી રાખો

શરીરનું ભારેપણું; મોટાપો; કફના રોગો જેવાકે દમ, શરદી,
ન્યુમોનિયા, ટી.બી., તાવ; થાઈરોઈડના રોગોમાં લાભકારક.
કોલેસ્ટ્રોલ પણ નિયંત્રણમાં રાખે છે.



વરુણ મુદ્રા

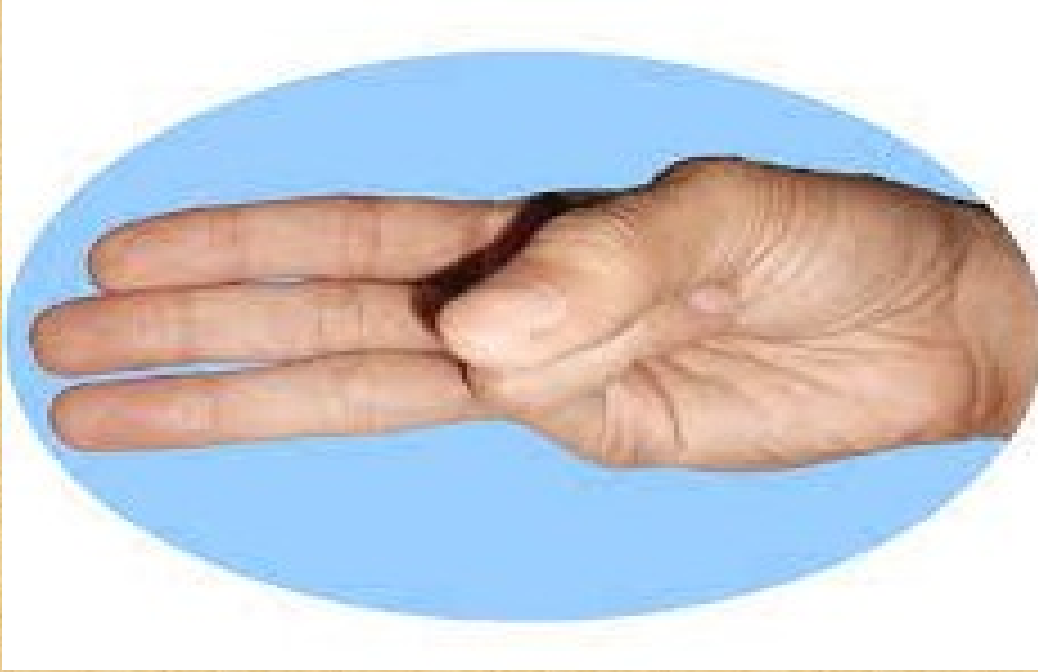


ટચલી આંગળીને અંગૂઠાના આગ્રભાગમાં લગાવીને રાખો બાકીની ત્રણ આંગળિયો સીધી રાખવી .

જીવનતત્વનું નિયમન કરે છે. ચામડીના રોગો જેવા કે સોરાઈસિસ, ખૂજલી, ધાધર વગેરેમાં ફાયદાકારક. ચામડીની ચમક, ચીકનાઈ, મુલાયમતા સ્નિગ્ધતા વધારે છે. સ્નાયુઓના ખેચાણમાં રાહત આપે છે.



જલોધર નાશક મુદ્રા



કનિષ્ઠકા ની ટોચને અંગૂઠાના મૂળ પર રાખી, અંગૂઠાને તેના પર હલકે હાથે દબાવીને બાકીની આંગળિયો સીધી રાખવી. આ જલોધર મુદ્રા બને છે.

જલોધર રોગમાં ખાસ અસર કરે છે. હાથ-પગ તેમજ મોંઢાના સોજા ઉતરે છે. પેટમાં પાણીનો ભરાવો દૂર થાય છે.



પ્રાણ મુદ્રા



આ મુદ્રા કનિષ્ઠા તથા અનામિકા તથા અંગુઠના આગળના ભાગને પરસ્પર મેળવવાથી બને છે. બાકીની આંગળીઓ સીધી રાખવી

પ્રાણ શક્તિનો વિકાસ થાય છે. રોગ પ્રતિકારક શક્તિ વધે છે. થાક ઉતરે છે અને નવ શક્તિનો સંચાર થાય છે. સ્નાયુઓ સશક્ત બનશે. આંખની બીમારીઓમાં, પેરાલિસિસ તેમજ ડાયાબિટીસમાં ખાસ ઉપયોગી છે.



અપાન મુદ્રા



અંગુઠો, મધ્યમાં અને અનામિકાના અગ્ર ભાગોને સ્પર્શ કરીને બાકીની બે આંગળીઓને સીધી રાખીને આ મુદ્રા બને છે.

ડાયાબિટીસ, પેશાબ બંધ થઈ જવો, પેશાબમાં કે હાથ-પગમાં બળતણા, હેડકી-ઊબકા, માસિક ધર્મની તકલીફમાં ફાયદાકારક



અપાન વાયુ મુદ્રા



અપાનમુદ્રા તથા વાયુમુદ્રા એકસાથે મેળવીને કરવાથી આ મુદ્રા બને છે.કનિષ્ઠા આંગળી સીધી રહે છે.

હૃદયરોગ જેવાકે એંજાઈના, કોરોનરી આર્ટરીજ બ્લોકેજમાં હૃદયને શક્તિશાળી બનાવે છે. સંજીવનીનું કામ કરે છે.

બી.પી., હાર્ટ એટેક, ખૂબ જ ફાયદાકારક.



લિંગ મુદ્રા



બંને હાથની આંગળીઓને એકબીજામાં ફસાવી ને, ડાબો અંગૂઠો સીધો રાખી પાછળ ની બાજુ તેના મૂળ પર જમણા અંગૂઠાથી સહેજ દબાવી આંગળીઓના ટોચથી પણ બંને હથેળી પાછળના પોઈન્ટ પર સહેજ દબાણ આપી લિંગ મુદ્રા બને છે.

શરીરમાં ઉત્પન્નતી ગરમી; કફના રોગ જેવાકે ખાંસી, શરદી, સાઇનસ, અસ્થમા, ન્યુમોનિયા, ટી. બી. વગેરેમાં ફાયદાકારક; નાભી ખસી ગઈ હોય તો મૂળ સ્થાને પાછી આવે છે.



આપ સંપૂર્ણ રૂપે સ્વસ્થ રહો-ખુશ રહો
એવી હાર્દિક શુભકામના સાથે



ધન્યવાદ