

## ४. योग आणि मुद्रा

### उद्दिष्टे

- (१) ताणतणावविरहीत जीवनशैलीचा अंगीकार करणे.
- (२) शारीरिक गुणदोष स्वीकारून स्वतःची प्रगती साधणे.
- (३) विविध मुद्रांचा अभ्यास करणे.
- (४) भावनिक संतुलन साधणे.
- (५) जीवनाकडे पाहण्याचा दृष्टिकोन सकारात्मक करणे.

### योग

‘योग’ म्हणजे सुखी व समृद्ध जीवनाचा एक प्रभावी राजमार्ग होय. ‘योग’ हा शब्द संस्कृत भाषेतील युज् या धातूपासून बनलेला आहे, ‘युज्’ म्हणजे ‘जोडणे, संयोग पावणे’ होय. आपले लक्ष एखाद्या गोष्टीकडे वळवणे व केंद्रित करणे, योजणे आणि उपयोग करणे असे या धातूचे विविध अर्थ आहेत. योग म्हणजे शरीर, मन, आत्मा यांच्या सर्व शक्ती ईश्वराशी जोडणे. योग म्हणजे बुद्धी, मन, भावना आणि संकल्प यांचे नियमन. योगामध्ये हे नियमन गृहीतच धरलले असते. योग म्हणजे आत्म्याची स्थिरता. या स्थिरतेमुळे जीवनाच्या सर्व पैलूंकडे समबुद्धीने पाहणे शक्य होते.

मानवी व्यक्तिमत्त्वाचे शारीरिक, मानसिक, भावनिक, आध्यात्मिक व सामाजिक असे विविध पैलू पडतात. या सर्व पैलूंमध्ये संतुलन प्राप्त होण्यासाठी योगाभ्यास ही उपयुक्त पद्धती आहे.

शालेय स्तरावर विद्यार्थ्यांचा सर्वांगीण विकास होण्यासाठी योगाभ्यास हे प्रभावी माध्यम ठरू शकते.

### योग साधनेची गरज

माणूस सध्या कौटुंबिक आणि सामाजिक स्तरावर

एकमेकांपासून दूर होत चाललेला आहे. जीवनातील सरळपणा व साधेपणा नष्ट झाला आहे. असंतोष वाढत आहे व संयम सुटत आहे. आचार विचारांचे प्रदूषण वाढत आहे. शरीर, मन आणि विचार दूषित होतात तेव्हा शारीरिक व मानसिक प्रदूषण होण्यास सुरुवात होते.

निसर्गातील प्रदूषण मानवनिर्मित आहे तसेच विचारांचे प्रदूषणसुद्धा मानवनिर्मितच आहे. त्यामुळे न बोलता नुसत्या विचाराने पूर्ण परिसर प्रदूषित होतो. ते दूर करण्यासाठी प्रत्येक कार्यात अंतःकरणाची शुद्धी व परिपक्वता आवश्यक आहे.

### आसने

**अर्थ :** शरीराच्या ज्या अवस्थेमध्ये किंवा स्थितीमध्ये आपणास स्थिर राहता येते व सुखकारक वाटते अशी स्थिती म्हणजे ‘आसन’ होय.

**आसनांचे वर्गीकरण :** आसनांचे वर्गीकरण दोन प्रकारे करता येते.

१. हेतू नुसार किंवा उपयोगानुसार २. शरीर स्थितीनुसार यांचा अभ्यास सविस्तर करूया.

**१. हेतू नुसार किंवा उपयोगानुसार :** या आसनांचे तीन प्रमुख प्रकार येतात.

**अ) ध्यानात्मक आसने :** ही आसने प्राणायाम व ध्यानधारणा करताना उपयुक्त ठरतात. यामध्ये शरीर जास्तीत जास्त स्थिर व सुखकारक ठेवण्यास मदत होते.

उदा. पद्मासन, सिद्धासन, वज्रासन, स्वस्तिकासन

**ब) आरोग्यात्मक आसने/शरीर सुधारात्मक आसने :** आपल्या शरीराचे आरोग्य चांगले राहण्यासाठी व सुधारण्यासाठी जी आसने केली जातात त्यांना आरोग्यात्मक आसने असे

म्हणतात. उदा. सर्वांगासन, भुजंगासन, वक्रासन इत्यादी.

**क) विश्रांतीकारक आसने :** ज्या आसनांद्वारे शरीर आणि मनाला विश्रांती मिळते त्यांना विश्रांतीकारक आसने असे म्हटले जाते. उदा. शवासन आणि मकरासन.

**२. शरीर स्थितीनुसार आसने :** आसनांचा सराव करताना वेगवेगळ्या शरीर स्थितीतून आसनांच्या अंतिम स्थितीमध्ये जाता येते त्यानुसार आसने शयनस्थिती, विपरीत शयनस्थिती, बैठकस्थिती, दंडस्थिती या चार प्रकारांत केली जातात. या चारही स्थितीतील प्रत्येकी दोन आसनांचा अभ्यास आपण करणार आहोत. ती पुढीलप्रमाणे-

**(१) शयनस्थिती (पाठीवर झोपून) :**

**अ) द्रोणासन :** ३० सेकंद



**आसन घेण्याची स्थिती :**

- (१) प्रथम शयनस्थिती घ्यावी.
- (२) श्वास सोडावा. श्वास घेत घेत दोन्ही पाय सरळ ठेवून जमिनीवरून सावकाश वर उचलावे व जमिनीशी ४५ अंशाचा कोन होईल इतके वर न्यावेत.
- (३) पायाच्या पंजाकडे पाहत स्थिर होत अंतिम स्थिती घ्यावी.
- (४) श्वास सोडत खांदी व पाठ वर उचलण्यास प्रारंभ करावा. दोन्ही हात वर उचलून ते जमिनीला समांतर

ठेवावेत. यावेळी दोन्ही पाय ४५ अंशाच्या कोनात ठेवावे. दोन्ही हातांचे पंजे सरळ करून ते दोन्ही गुडघ्यांपाशी येतील असे स्थिर ठेवावे. संध श्वसन करावे.

**आसन सोडण्याची स्थिती :** उलट क्रमाने आसन सोडत पूर्वस्थितीत यावे.

**दक्षता :** कमरेचा त्रास असणाऱ्यांनी हे आसन करू नये. पोटाचे गंभीर स्वरूपाचे आजार असतील त्यांनी हे आसन करू नये.

**लाभ :** या आसनाने पोटाच्या स्नायूंचा अनुकूल परिणाम होऊन त्यांचा रक्तप्रवाह सुधारतो व त्यांची क्षमता वाढते. पाठीच्या व मानेच्या मणक्यांची कार्यक्षमता वाढते.

**ब) चक्रासन :** ३० सेकंद



**आसन घेण्याची स्थिती :**

- (१) शयनस्थिती घ्यावी.
- (२) दोन्ही पायांमध्ये फक्त तीन ते चार इंच इतके अंतर घ्यावे.
- (३) दोन्ही हात उचलून तळवे उलटे करून डावा हात डाव्या खांद्याच्या खाली व उजवा हात उजव्या खांद्याच्या खाली येईल असे तळहात टेकवावेत.
- (४) श्वास सोडावा. श्वास घेत घेत कंबर वर उचलून खांद्यापासून गुडघ्यापर्यंत शरीर तिरक्या रेषेत येईल असे ठेवावे.
- (५) नंतर पुन्हा श्वास घेत घेत हातांनी जमिनीला रेटा

देऊन खांदे वर उचलावेत. मान सैल सोडून, हात कोपरात व पाय गुडघ्यात सरळ होईपर्यंत कंबर वर उचलावी. जितकी कंबर अधिक उचलली जाईल तितका शरीराचा आकार चक्राप्रमाणे दिसतो. यावेळी संध श्वसन चालू ठेवावे.

**आसन सोडण्याची स्थिती :** उलट क्रमाने आसन सोडत पूर्वस्थितीत यावे.

**दक्षता :** पाठीच्या कण्याचे विकार असणाऱ्या रुग्णांनी तज्ञ मार्गदर्शनाखाली हे आसन करावे. आपल्या शारीरिक क्षमतेचा अंदाज घेऊन हे आसन करावे.

**लाभ :** पाठीच्या कण्याची कार्यक्षमता वाढते. स्नायूंची कार्यक्षमता वाढते. पोटातील इंद्रियांची कार्यक्षमता वाढते.

**(२) विपरीत शयनस्थिती (पोटावर झोपून) :**

**अ) भुजंगासन (सरलहस्त)**



**आसन घेण्याची स्थिती :**

- (१) प्रथम विपरीत शयनस्थितीत यावे.
- (२) दोन्ही हात छातीशेजारी ठेवावेत. तळवे जमिनीवर टेकवून, बोटे पुढच्या दिशेला पण एकमेकांना चिकटलेली ठेवावीत. हाताचे अंगठे जास्तीत जास्त बाजूला ताणून घ्यावे. दोन्ही हातांचे कोपरे वर आकाशाच्या दिशेने सरळ उभे ठेवावेत. कपाळ जमिनीवर टेकवावे व श्वास सोडावा.
- (३) श्वास घेत प्रथम कपाळ व हनुवटी वर उचलावी,

मान मागच्या दिशेने जास्तीत जास्त वळवावी. नंतर सावकाशपणे खांदे वर उचलावेत. पाठीच्या एकेका मणक्यात क्रमाक्रमाने ताण घेऊन छाती वर उचलावी. दोन्ही हात कोपरात सरळ होईपर्यंत छाती वर उचलावी व मान जास्तीत जास्त मागे टाकून स्थिर ठेवावी. संध श्वसन करावे.

**आसन सोडण्याची स्थिती :** उलट क्रमाने आसन सोडत पूर्वस्थितीत यावे.

**दक्षता :** पाठीच्या कण्याचे विकार व हर्निया, आतड्यांचा क्षयरोग, आंत्रव्रण यांसारखे पोटाचे विकार असणाऱ्यांनी या आसनाचा अभ्यास करू नये.

**लाभ :** पाठीच्या कण्याशी संबंधित असलेल्या स्नायूंमधील रक्ताभिसरण सुधारते व ते अधिक कार्यक्षम होतात.

**ब) शलभासन : ३० सेकंद**



**आसन घेण्याची स्थिती :**

- (१) प्रथम विपरीत शयनस्थिती घ्यावी.
- (२) कंबर व मांड्या थोड्या वर उचलून हात मांड्याखाली सरकवावे (तळहात जमिनीवर टेकलेले)
- (३) श्वास सोडावा व श्वास घेत हातांनी जमिनीला रेटा देऊन दोन्ही पाय गुडघ्यात न वाकवता कमरेतून वर आणावेत.
- (४) संध श्वसन करावे.

**आसन सोडण्याची स्थिती :** उलट क्रमाने आसन सोडत पूर्वस्थितीत यावे.

**दक्षता :** पाय गुडघ्यात वाकू देऊ नयेत. तसेच आसन पूर्ण झाल्यावर श्वास रोखू नये. पाय वर उचलताना व खाली आणताना हिसका बसणार नाही याची खबरदारी घ्यावी.

**लाभ :** उदरपोकळीतील इंद्रिये अधिक कार्यक्षम होतात. पाठ, ओटीपोट आणि कमरेचे स्नायू बळकट होतात.

### (३) बैठकस्थिती : (बसून करावयाची आसने)

अ) बद्धपद्मासन : ३० सेकंद



### आसन घेण्याची स्थिती :

- (१) प्रथम पद्मासन स्थितीत बसावे.
- (२) डावा हात पाठीमागे घेऊन त्याच्या साहाय्याने उजव्या मांडीवर ठेवलेल्या डाव्या पायाचा अंगठा पकडावा.
- (३) उजवा हात पाठीमागे नेऊन त्याच्या साहाय्याने डाव्या मांडीवर ठेवलेल्या उजव्या पायाचा अंगठा पकडावा.

**आसन सोडण्याची स्थिती :** उलट क्रमाने आसन सोडत पूर्वस्थितीत यावे.

**दक्षता :** पोटातील इंद्रियांचे विकार व त्यावरील शस्त्रक्रिया झालेल्या रुग्णांनी तज्ज्ञांच्या सल्ल्यानुसारच सराव करावा.

**लाभ :** श्वसनसंस्थेची कार्यक्षमता वाढवण्यास मदत होते. खांदे, हात व कंबर यांच्या स्नायूंची कार्यक्षमता वाढते.

ब) आकर्ण धनुरासन (प्रकार-१) : ३० सेकंद



### आसन घेण्याची स्थिती :

- (१) प्रथम बैठकस्थिती घ्यावी.
- (२) उजव्या हाताने डाव्या पायाचा अंगठा व डाव्या हाताने उजव्या पायाचा अंगठा, तर्जनी व मध्यमा या दोन बोटांमध्ये तळव्याच्या दिशेने पकडून अंगठा मुठीत घेऊन मूठ बंद करावी.
- (३) श्वास सोडावा व श्वास घेत घेत सावकाश उजव्या हाताने डावा पाय उजव्या कानापर्यंत ताणून घ्यावा. मात्र त्याकरिता मान खाली वाकवून पाय कानाजवळ आणण्याचा प्रयत्न करू नये. मान सरळ ठेवावी व दृष्टी डाव्या हाताच्या मुठीवर स्थिर ठेवावी. श्वसन संथ चालू ठेवावे.

**आसन सोडण्याची स्थिती :** उलट क्रमाने आसन सोडत पूर्वस्थितीत यावे.

**टीप :** हेच आसन उजवा पाय उचलून पुढील आसन स्थिती घ्यावी.

**दक्षता :** शरीराच्या सहनशक्तीच्या पलीकडे ताण घेण्याचे टाळावे. पायाचे व हाताचे विकार असल्यास तज्ज्ञांच्या मार्गदर्शनाखाली आसन करावे.

**लाभ :** दोन्ही हात, दोन्ही पाय व कमरेचा, गुडघ्याचा सांधा यांचे स्नायू मजबूत होतात. वातविकारावर या आसनाचा चांगला उपयोग होतो.

#### (४) दंडस्थिती : (उभे राहून करावयाची आसने)

**अ) वीरासन :** ३० सेकंद



#### आसन घेण्याची स्थिती :

- (१) प्रथम दंडस्थिती घ्यावी.
- (२) डावा पाय पुढे टाकून डावे पाऊल शरीरापासून जास्तीत जास्त अंतरावर ठेवावे.
- (३) डाव्या पायाचा चवडा डावीकडे फिरवावा.
- (४) दोन्ही हातांचे तळवे नमस्कार केल्याप्रमाणे एकमेकांना जोडावे व ते डाव्या गुडघ्यावर ठेवावे आणि डाव्या पायाची मांडी व पोटरी यात काटकोन होईल इतके गुडघ्यात खाली वाकावे. उजवा पाय सरळ ठेवावा.
- (५) जोडलेले हात तसेच वर उचलून डोक्याच्या मागच्या दिशेने न्यावेत. हात कोपरात न वाकवता, मान मागे घ्यावी व दृष्टी वरच्या दिशेला स्थिर ठेवावी.

**आसन सोडण्याची स्थिती :** उलट क्रमाने आसन सोडत पूर्वस्थितीत यावे.

**टीप :** याचप्रमाणे उजवा पाय पुढे टाकून हे आसन परत करावे.

**दक्षता :** पाठीमागे वाकताना हालचालींवर पूर्णपणे नियंत्रण ठेवावे. सहनशक्तीच्या मर्यादेपलीकडे अधिक ताण घेऊ नये.

**लाभ :** पाय, कंबर, पाठीचा कणा व मान येथील सर्व सांधे उलट वाकवले गेल्याने मलशुद्धी होऊन रक्तपुरवठा नियमित व चांगला होतो. पाठीच्या कण्याचा लवचीकपणा वाढतो. पोटावरील मेद कमी होतो व पोटाच्या स्नायूंचा लवचीकपणा वाढतो.

**ब) कटिचक्रासन :** ३० सेकंद



#### आसन घेण्याची स्थिती :

- (१) प्रथम दंडस्थितीत यावे.
- (२) श्वास सोडावा व श्वास घेत उजवा हात ताठ ठेवून बाजूने डोक्यावर न्यावा. दंड कानाला चिकटलेला ठेवावा.
- (३) उजवा हात वरच्या दिशेला ताणून घ्यावा व डावा हात मांडीवरून सरकवत डाव्या गुडघ्याकडे नेण्याचा प्रयत्न करावा. शरीर डावीकडे झुकवावे.

**आसन सोडण्याची स्थिती :** उलट क्रमाने आसन सोडत पूर्व स्थितीत यावे.



**टीप :** डावा हात बाजूने डोक्यावर नेऊन वरीलप्रमाणे स्थिती घ्यावी.

**दक्षता :** फक्त उजव्या-डाव्या बाजूस झुकावे. पुढे वा पाठीमागे वळू नये. सुरुवातीस तोल सांभाळण्याच्या दृष्टिने पावलांत थोडे अंतर घ्यावे.

**लाभ :** पाठीच्या कण्याचा लवचीकपणा वाढतो. फुफ्फुसांचे कार्य सुधारते.

**आसनांचा सराव करतानाचे काही नियम :**

- आसन करताना शरीर आणि मन दोन्ही स्थिर व शांत असावे.
- झटके देऊन कोणतेही आसन करू नये.
- ओढाताण करून आसनाची अंतिम स्थिती घेऊ नये सरावातून सहजपणे आसनांवर प्रभुत्व प्राप्त करावे.
- श्वासोच्छ्वास नियमित असावा.
- आसनांचा सराव करताना स्वच्छ व निरोगी वातावरणात करावा.

### प्राणायाम

**अर्थ :** श्वास आणि उच्छ्वास यांच्या स्वाभाविक गतीचा विच्छेद म्हणजेच त्याचे नियंत्रण करणे होय.

**प्राणायामाचे भेद :** प्राणायामास प्रमुख तीन भेदांमध्ये विभागले आहे.

**१. पूरक :** फुफ्फुसांमध्ये श्वास भरण्याच्या क्रियेला 'पूरक' म्हणतात.

**२. कुंभक :** श्वास रोखून धरण्याची क्रिया म्हणजेच 'कुंभक' होय. यामध्ये अंतरकुंभक (श्वास फुफ्फुसांमध्ये रोखून धरणे) व बाह्यकुंभक (श्वास बाहेर सोडून रोखून धरणे) असे दोन प्रकार असतात.

**३. रेचक :** फुफ्फुसांतील वायू पूर्णपणे बाहेर सोडण्याच्या क्रियेला 'रेचक' म्हणतात.

या तीन भेदानुसारच प्राणायामाचा सराव केला जातो. प्राणायामाचे काही प्रकार त्यांच्या नियमांसह आपण सरावासाठी येथे अभ्यासणार आहोत.

### अ) सीत्कारी/शीतकारी



#### कृती :

पद्मासन, वज्रासन, सुखासन किंवा अर्धपद्मासन यापैकी ध्यानोपयोगी आसनास बसावे. दात एकमेकांवर दाबून ठेवावे. जिभेचे टोक टाळ्याला लावावे. ओठ किंचित अलग ठेवावे आणि सीऽ सीऽ सीऽ असा आवाज करीत तोंडाने श्वास घ्यावा. श्वास घेऊन झाल्यावर तोंड बंद करावे व दोन्ही नाकपुड्यांनी श्वास सोडावा.

या पद्धतीने १० आवर्तने करावीत.

**दक्षता :** पाठीचा कणा ताठ व मान सरळ असावी. श्वासावर लक्ष केंद्रीत करावे.

**लाभ :** शरीरयंत्रणा, डोळे व कान यांना थंडावा मिळतो. पचन सुधारते, पित्तवृद्धीचे दोष कमी होतात.

### ब) सूर्यभेदन :



## कृती :

सुखासन, पद्मासन, अर्धपद्मासन, वज्रासन यापैकी ध्यानोपयोगी आसनात बसावे. डाव्या हाताची ज्ञानमुद्रा घ्यावी. उजव्या हाताची प्रणवमुद्रा घ्यावी. डोळे अलगद बंद करावे. करंगळी व त्याच्या शेजारील बोटाने डावी नाकपुडी बंद करावी. उजव्या नाकपुडीने पूर्ण श्वास घ्यावा व डाव्या नाकपुडीने श्वास सोडावा. अशी १० आवर्तने करावीत.

**दक्षता :** डावी नाकपुडी बंद करताना खूप दाब देऊ नये. मांसल भागावर अलगद बोट ठेवावे. श्वास रोखून ठेवू नये.

**लाभ :** या प्राणायामामुळे जठराग्नी प्रदीप्त होतो.

## प्राणायामाची पुर्वतयारी :

- प्राणायामाचा सराव करण्यापूर्वी आसनांवर सिद्धता प्राप्त करावी.
- शरीर आणि मन पूर्णपणे स्थिर असावे.
- श्वास-उच्छ्वास संध व सहज असावा.
- दूषित हवेच्या ठिकाणी प्राणायामाचा सराव करू नये.
- तज्ञांचे मार्गदर्शनाखालीच प्राणायामाचा सराव करावा.
- विनाकारण श्वासावर ताण येणार नाही याची काळजी घ्यावी.

## मुद्रा

मुद्रा या संस्कृत शब्दाचा अर्थ आनंद किंवा प्रसन्नता देणारी असा केला आहे. (मुंद म्हणजे प्रसन्नता, दा म्हणजे- देणे, आनंद देणे.) योगाच्या दृष्टिकोनातून मुद्रा म्हणजे प्राणशक्तीचा आविष्कार. हठयोगात मुद्रांना अतिशय महत्त्व देण्यात आलेले आहे. आसने व प्राणायामांच्या परिणामांची तीव्रता वाढवण्यासाठी मुद्रा आणि बंध यांचा अभ्यास उपयुक्त ठरतो. मुद्रांच्या माध्यमातून हठयोगातील कुंडलिनी जागृती हे अंतिम ध्येय साधले जाते. आसन व प्राणायामाच्या नियमित

अभ्यासाबरोबर मुद्रा आणि बंधाचा अभ्यास केल्यास व्यक्तीस विशेष संवेदनांचा अनुभव येतो आणि धारणा, ध्यान व समाधीच्या दिशेने वाटचाल होते. शरीरावर सूक्ष्म स्तरावर त्यांचा परिणाम होत असतो. शरीरातील विविध प्राणांचे संतुलन साधले जाते. परंपरेनुसार योग मुद्रा, सिंह मुद्रा, ब्रह्म मुद्रा, अश्विनी मुद्रा, विपरीत करणी मुद्रा, प्रणव मुद्रा या विविध मुद्रा आहेत. हठयोगप्रदीपिका व शिवसंहितेनुसार दहा मुद्रा आहेत तर घेरंड संहितेत २५ मुद्रा सांगितलेल्या आहेत. प्राणायामात वापरल्या जाणाऱ्या त्रिबंधाचा पण मुद्रांमध्ये समावेश करण्यात आला आहे. मुद्रा हे योगाचे स्वतंत्र अंग मानले गेलेले आहे. हठयोगप्रदीपिकेनुसार १० मुद्रा पुढीलप्रमाणे आहे. १. महा मुद्रा, २. महाबंध, ३. महावेध, ४. खेचरी, ५. उड्डीयान, ६. मूलाधारबंध, ७. जालंधर बंध, ८. विपरीत करणी, ९. वज्रोलीचे सहजोली व आमरोली असे दोन उपविभाग पडतात, १०. शक्तीचालन.

**मुद्रांचा अर्थ :** मुद्रा म्हणजे शरीराच्या एखाद्या भागाची तयार केलेली विशेष रचना (पोश्चर) होय किंवा विशिष्ट भागातील मज्जा-स्नायविक जालाचे आकुंचन किंवा बद्धस्थिती. त्यांच्या आकुंचनामुळे किंवा बद्धतेमुळे प्राणशक्ती नियंत्रित केली जाऊन तिला एका विशिष्ट दिशेने प्रवाहित केले जाते. मुद्रांचा अभ्यास करताना एकाग्रता व सजगता असेल तर या विशेष संवेदनांचा अनुभव लवकर येतो.

## ३.२ मुद्रांचे वर्गीकरण

**(१) हातांच्या मुद्रा :** या मुद्रांचा उपयोग विशेषतः प्राणायाम, ध्यान व धारणा यांच्या अभ्यासात केला जातो. हातांची पाच बोटे पंचमहाभूतांचे प्रतिनिधित्व करतात. **अंगठा** - सूर्य किंवा तेज, **तर्जनी** - वायू, **मध्यमा** - आकाश, **अनामिका** - पृथ्वी व **करंगळी** आप किंवा जलतत्वाचे प्रतिनिधित्व करतात. शरीरातील कमी जास्त तत्त्वांचा विचार करून मुद्रांचा उपयोग करून शरीर स्वस्थ राखले जाते. या मुद्रांद्वारे बाहेर जाणाऱ्या ऊर्जेचा प्रवाह

थांबवला जातो. ध्यान मुद्रा किंवा ज्ञान मुद्रा, भैरव मुद्रा, आकाश मुद्रा, वायू मुद्रा, जल मुद्रा, हृदय मुद्रा अशा हातांच्या अनेक मुद्रा करता येतात.



जल मुद्रा



हृदय मुद्रा



ज्ञान मुद्रा



भैरव मुद्रा

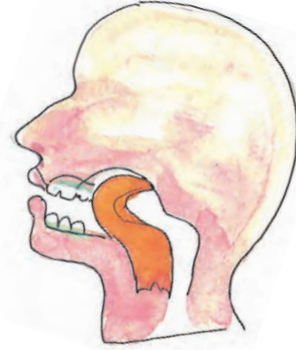


आकाश मुद्रा



वायू मुद्रा

(२) चेहऱ्यावरील अवयव व त्यांचा उपयोग करून केल्या जाणाऱ्या मुद्रा : डोळे, कान, नाक, जीभ व हात यांचा उपयोग करून अनेक प्रकारच्या मुद्रा केल्या जातात. शांभवी मुद्रा, नासाग्र दृष्टी, खेचरी मुद्रा, काकी मुद्रा, षण्मुखी मुद्रा, आकाशी मुद्रा अशा अनेक मुद्रा प्रचलित आहेत.



खेचरी मुद्रा



काकी मुद्रा



(३) शरीर स्थितीच्या मुद्रा : विपरीत करणी, योग मुद्रा, तडागी मुद्रा, मंडुकी मुद्रा, अश्विनी मुद्रा इत्यादी.



मंडुकीमुद्रा

### मुद्रांचे फायदे

- (१) मुद्रांतून शारीरिक व मानसिक संतुलन साधते.
- (२) मुद्रांमधील सजगता प्राणशक्तीला ऊर्ध्व दिशेने प्रवाहित करते.
- (३) सूक्ष्म संवेदना ग्रहण केल्या जातात.
- (४) ज्ञान ग्रहण चांगले होते.
- (५) मानसिक शांतता व आंतरिक आनंदाची प्राप्ती होते.
- (६) सकारात्मक भूमिका वाढीस लागते.

### स्वाध्याय

प्र.१) रिकाम्या जागी योग्य शब्द लिहा.

- (१) ..... म्हणजे सुखी व समृद्ध जीवनाचा एक प्रभावी राजमार्ग होय.
- (२) योगाच्या दृष्टिकोनातून मुद्रा म्हणजे ..... अविष्कार.
- (३) फुफ्फुसांमध्ये श्वास भरण्याच्या क्रियेला ..... म्हणतात.
- (४) श्वास रोखून धरण्याची क्रिया म्हणजे ..... होय.

प्र.२) सविस्तर उत्तरे लिहा.

- (१) मुद्रांचे कोणतेही चार प्रकार लिहा.
- (२) योग शब्द कसा तयार झाला याची माहिती लिहा.
- (३) मुद्रांचे कोणतेही चार फायदे लिहा.
- (४) आसनांचा सराव करताना कोणते नियम पाळणे आवश्यक असतात.

### पूरक अभ्यास :

- (१) पाठव्यतिरिक्त बैठकस्थिती, दंडस्थिती यांतील एक एक आसनांची माहिती लिहा.
- (२) खालील ओघ तक्ता पूर्ण करा.

