

17, जून 2024, गोरखपुर।

गोरखनाथ मन्दिर स्थित महायोगी गुरु गोरखनाथ योग संस्थान एवं महाराणा प्रताप शिक्षा परिषद् गोरखपुर के द्वारा आयोजित साप्ताहिक योग शिविर एवं शैक्षिक कार्यशाला के दूसरे दिन "मुद्रा एवं बंध " विषय पर मुख्यवक्ता के रूप में योगाचार्य डॉ. जयंतनाथ ने कहा कि मुद्रा और बंध मन में स्थिरता लाते हैं। वे आसनों की तुलना में बहुत गहरे और सूक्ष्म स्तर पर काम करते हैं। वे तत्वों को संतुलित करते हैं और अंगों के स्तर पर जागरूकता विकसित करते हैं। वे कोशिकाओं को शुद्ध करते हैं और अंगों को साफ करते हैं। मुद्रा एक विशेष आसन है जो ऊर्जा को विशेष चक्रों में प्रवाहित करता है और बदले में उन अंगों को प्रभावित करता है जिनसे यह जुड़ा होता है। बंध का मतलब है ताला। इसमें मांसपेशियों और अंगों का संकुचन होता है जिससे ऊर्जा एक विशेष प्लेक्सस में जमा होती है।

फिलहाल हमारे पास अपने अंगों पर कोई नियंत्रण नहीं है, लेकिन एक उन्नत योग अभ्यासी इन तकनीकों के माध्यम से अपने अंगों के कार्य को नियंत्रित कर सकता है। उदाहरण के लिए, खेचरी मुद्रा के लाभों में से एक थायरॉयड ग्रंथि और T3 और T4 हार्मोन के उत्पादन को नियंत्रित और विनियमित करना है जो चयापचय दर को प्रभावित करते हैं।

कुछ मुद्राएँ और बंध आसन और प्राणायाम के साथ किए जाते हैं जबकि अन्य का अभ्यास अलग-अलग किया जाता है। उदाहरण के लिए, विपरीत करणी मुद्रा, पीठ को फर्श से 45% कोण पर रखकर किया जाने वाला एक कंधे का स्टैंड है। इसे सर्वांगासन, सीधे कंधे के स्टैंड से पहले आसनों के क्रम में अभ्यास किया जाना चाहिए। यह थायरॉयड को उत्तेजित करता है और विशुद्ध चक्र (ग्रसनी जाल) को शुद्ध करता है। इसी तरह उड्डियान बंध प्राणायाम के क्रम में अभ्यास किया जाता है। इसमें तेजी से साँस छोड़ना और साँस को रोकना शामिल है, जबकि पेट को पीछे खींचना और साँस लेने की आवश्यकता होने तक इसे अंदर रखना शामिल है। खेचरी

मुद्रा, जिसमें जीभ को निगलना शामिल है, आसन और प्राणायाम के बाद किया जाता है।

जिनका वजन अधिक है और अधिक ठंड लगता उनको सूर्य मुद्रा करनी चाहिए। इस प्रकार अनेक रोगों के निदान के लिए मुद्रा एवं बंध उपयोगी है। कार्यक्रम की अध्यक्षता गोरखनाथ मन्दिर के प्रधान पुजारी योगी कमलनाथ जी महाराज ने की।

कार्यक्रम का संचालन शुभम मिश्र व अतिथियों का धन्यवाद विद्यापीठ के प्राचार्य डॉ० अरविन्द कुमार चतुर्वेदी ने किया।

इस अवसर पर आचार्य बृजेश मणी मिश्र, डॉ० दिग्विजय शुक्ल, डॉ० रोहित कुमार मिश्र, डॉ० अभिषेक पाण्डेय, डॉ० प्रांगेश कुमार मिश्र, शशि कुमार, पुरुषोत्तम चौबे, दीपनारायण, नित्यानन्द सहित अनेकों योग प्रशिक्षु उपस्थित रहे।