



ಆರೋಗ್ಯ

ಆರೋಗ್ಯ ಸೇತು ಮುದ್ರೆ

ಮುದ್ರೆಗಳು ನರಮಂಡಲವನ್ನು
ಸಚೇತನಗೊಳಿಸಿ,
ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಸಂಚಾರ
ಸುಗಮಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ.
ಕೀಳರಿಮೆ, ಖಿನ್ನತೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ
ಮುದ್ರೆ ಸಹಕಾರಿ. ಸಾಮಾನ್ಯ
ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನೂ ಮುದ್ರೆಗಳು
ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತವೆ.

■ ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣ ದೇಲಂಪಾಡಿ

ಮೂವತ್ತೆದು ವರ್ಷದ ಚಿತ್ರಕಲಾಗೆ ತಲೆನೋವಿನ ಸಮಸ್ಯೆ. ಮಾತ್ರ
ನುಂಗಿದರೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗದೆ, ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ
ಯಾವ್ಯಾವುದೋ ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸಿದರೂ ತಲೆನೋವು ಮಾಯವಾಗಲೇ
ಇಲ್ಲ. ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಕರೊಬ್ಬರು ಮುದ್ರೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ ನಿತ್ಯವೂ ಮಾಡಿದರೆ
ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರವಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಸೂಚಿಸಿದರು. ಅದರಂತೆ
ಚಿತ್ರಕಲಾ ಮುದ್ರೆ, ಯೋಗ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ ದಿನನಿತ್ಯವೂ
ಪಾಲಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದ ಪರಿಣಾಮ ತಲೆನೋವಿನಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮುಕ್ತಿ
ಪಡೆಯುವಂತಾಯಿತು.

ಸ್ನನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯೊಬ್ಬರು
'ಗಾಯತ್ರೀ ಮುದ್ರೆ' ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ ನಿರಂತರ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ
ತೀವ್ರತೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡದ್ದಲ್ಲದೆ ಇದರಿಂದ ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯವನ್ನೂ
ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡರು. ಇದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವಾಗ
ಖಿನ್ನತೆಗೊಳಪಡುವುದನ್ನೂ ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡಿತು. ಬೇಗನೆ ಹುಷಾರಾಗಲೂ
ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿತು.

ಮುದ್ರೆ ಎಂಬುದು ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬೇಗನೆ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಹಳ
ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವ ಒಂದು ರೀತಿಯ 'ಚಿಕಿತ್ಸೆ' ಎನ್ನಬಹುದು. ಮುದ್ರಾ
(ಮುದ್ರೆ, ಗುರುತು ಅಥವಾ ಗೆಸ್ಟರ್) ಎಂಬುದು ಕೈಗಳಿಂದ ನಡೆಸುವ
ಸಾಂಕೇತಿಕ ಅಥವಾ ಧಾರ್ಮಿಕ ಸೂಚಕ. ಇದು 'ಶಕ್ತಿಯುತ
ಮುದ್ರೆ'ಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸೂಚಕವೂ
ಹೌದು. ನೂರಾರು ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ಸಮಾರಂಭಗಳು, ನೃತ್ಯ,
ಶಿಲ್ಪಕಲೆ ಮತ್ತು ಚಿತ್ರಕಲೆ ಪ್ರತಿಮಾಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ (ಅಂದರೆ
ಪ್ರಾತಿನಿಧ್ಯಗಳು) ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕುಲಾರ್ಣವ ತಂತ್ರ ಗ್ರಂಥದ
ಪ್ರಕಾರ ಮುದ್ರೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಈ ರೀತಿ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮುದ್ರೆ
ಎಂದರೆ ಆನಂದ ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ದ್ರವಯ್ ಎಂದರೆ ಹೊರ
ಸೆಳೆಯುವುದು. ಮುದ್ರೆ ಎಂದರೆ ಮೊಹರು (Seal) ಎಂದರ್ಥ
ಇದೆ. ಹಠಯೋಗದಲ್ಲಿ ಮುದ್ರಾ ಯೋಗ ಒಂದು ಭಾಗ. ಹಾಗೇ
ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ಯೋಗದ ಅಂಶವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಮುದ್ರೆಗಳು ಹೇಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ?

ಮುದ್ರ ಥರಪಿ ಎನ್ನುವುದು ಒಂದು
ಅನೌಷಧೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿದ್ದು ಯಾವುದೇ
ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲದೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
ಮುದ್ರೆಗಳು (ಸರಿಯಾಗಿ ಹಸ್ತಮುದ್ರೆ)
ಬೆರಳಿನ ಹಾಗೂ ಹೆಬ್ಬರಳಿನ ವಿವಿಧ
ಭಂಗಿಗಳು. ಮುದ್ರಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ,
ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಹೆಬ್ಬರಳನ್ನು ವಿವಿಧ
ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಹಾಗೂ
ಧಾರಣೆ ಮಾಡಿ ಹಲವು ರೋಗಗಳಿಗೆ
ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡಬಹುದು.

ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡವು ಭೂಮಿ, ಗಾಳಿ,
ನೀರು, ಬೆಂಕಿ ಮತ್ತು ಆಕಾಶ
ಎಂಬ ಐದು ಅಂಶಗಳಿಂದ
ಕೂಡಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ
ನಮ್ಮ ದೇಹವು ನಮ್ಮ
ಐದು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು



ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ಚಿನ್ನುದ್ರಾ