

ಯಾವ ಬೆರಳು ಯಾವ ಅಂಶ?

- ಹೆಬ್ಬೆರಳು: ಅಗ್ನಿತ್ವ, ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆ ಯಲ್ಲಿ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ.
- ತೋರು ಬೆರಳು: ವಾಯು ತತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಪಂಚ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಹಾಗೂ ಪಂಚ ಉಪಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ವಾಯು ಸಂಚಾರವನ್ನು ಸಮರ್ಪಕ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.
- ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳು: ಆಕಾಶ ತತ್ವ, ಅಂತರಿಕ್ಷ ಎಂದರೆ ಮನಸ್ಸು. ಇಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ.
- ಉಂಗುರ ಬೆರಳು: ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಮೂಳೆ, ಮಾಂಸ, ಚರ್ಮ, ಕೂದಲು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ.
- ಕಿರುಬೆರಳು: ಮಲ, ಬೆವರು, ಹಾಗೂ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ದ್ರವದ ಅಂಶವನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ನರಗಳನ್ನು ಹರಿಯುವ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ, ಆಮ್ಲಜನಕ ಇತ್ಯಾದಿಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

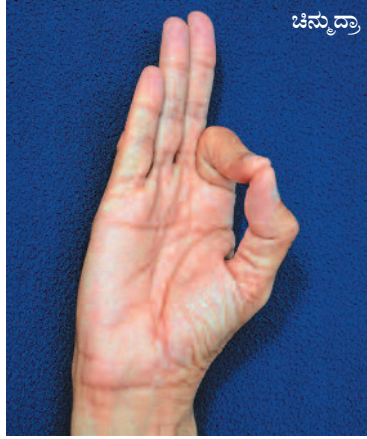
ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುವ ಐದು ಅಂಶಗಳ ಒಕ್ಕೂಟ. ಈ ಅಂಶಗಳ ಅಸಮತೋಲನವು ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಕೈ ಮುದ್ರೆಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಈ ಐದು ಅಂಶಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ. ಮುದ್ರೆಗಳ ಮೂಲಕ ದೇಹದ ಒಂದು ಭಾಗವನ್ನು ಮತ್ತೊಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸುವ ಮೂಲಕ ಈ ಯಾವುದೇ ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿನ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದು.

ಮುದ್ರೆಗಳು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಲು ಬಹಳ ಸಹಕಾರಿ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕೈ ಬೆರಳು ಕಾಲಿನ ಬೆರಳುಗಳ ಹೊರವಲಯದಲ್ಲಿ ಚೈತನ್ಯ ಶಕ್ತಿ ಹರಿದು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈ ಚೈತನ್ಯ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಳಕ್ಕೆ ತರಲು ಮುದ್ರೆಗಳು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ.

ಒಂದು ಅಂಶವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುವ ಬೆರಳನ್ನು ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ತಂದಾಗ, ಆ ಅಂಶವನ್ನು ಸಮತೋಲನಕ್ಕೆ ತರಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಸಮತೋಲನದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ರೋಗವು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮುದ್ರೆಗಳು ದೇಹದೊಳಗೆ ವಿದ್ಯುತ್ಕಾರಿಯ ಪ್ರವಾಹಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಇದು ವಿವಿಧ ರಚನೆಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪುನಃಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತದೆ. ಬೆರಳುಗಳ ಜೋಡಣೆಯು ಮಾನವ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸಂಸ್ಕೃತ ಪದವಾದ 'ಮುದ್ರಾ' ಎಂದರೆ ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಸಾಂಕೇತಿಕ ಕೈ ಸೂಚಕ. ಮುದ್ರೆಗಳ ನಿಯಮಿತ ಅಭ್ಯಾಸವು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕೊಡುಗೆಯಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಕೈಗಳು ನಮ್ಮ ಕರ್ಮ ಮತ್ತು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಶಕ್ತಿ ಬಿಂದುಗಳೆಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಕೈಗಳ ಸ್ಥಾನವು ನಮ್ಮ ದೈಹಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ದೇಹದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರಭಾವಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

ಮುದ್ರೆಗಳು ನರಮಂಡಲವನ್ನು ಸಚೇತನಗೊಳಿಸಿ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಸಂಚಾರ ಸುಗಮಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಕೈಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ವಾತ, ಪಿತ್ತ ಕಫವನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಬಹುದು. ಈ ಪಂಚಭೂತಗಳು ಮಾನವನ ದೇಹವನ್ನು ಮೂರು ತತ್ವಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಕಫ ಎಂದು



ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಆಯುರ್ವೇದವು ಭಾರತೀಯ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಔಷಧಗಳ ಸನಾತನತೆಯ ಸಂಕೇತ. ಗಾಳಿ ಮತ್ತು ಜಾಗ ಕೂಡಿದರೆ ವಾತ ತತ್ವವಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಂಕಿ ಮತ್ತು ನೀರು ಸೇರಿದರೆ ಪಿತ್ತ ತತ್ವವಾಗುತ್ತದೆ. ಭೂಮಿ ಮತ್ತು ನೀರು ಸೇರಿದಾಗ ಕಫ ತತ್ವವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮೂರು ತತ್ವಗಳು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಗುಣ ವಿಶೇಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ.

ಯಾರು ಮಾಡಬಹುದು?

ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ಯಾರೂ ಬೇಕಾದರೂ ಯಾವಾಗ ಬೇಕಾದರೂ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು. ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಇರುವಾಗಲಾದರೂ, ನಿಂತಾಗ, ಪ್ರಯಾಣಿಸುವಾಗ ಹಾಗೆಯೇ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿರುವಾಗಲೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಟಿವಿ ವೀಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗಲೂ ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದರೆ ಉತ್ತಮ ಲಾಭವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ಯಾವುದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೂ ಮಾಡಬಹುದಾದರೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪದ್ಮಾಸನ, ಸ್ವಸ್ತಿಕಾಸನ, ಸುಖಾಸನ ಅಥವಾ ವಜ್ರಾಸನ ಹಾಕಿ ಧ್ಯಾನಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಚೈತನ್ಯ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಒಂದೊಂದು ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ 10 ರಿಂದ 30 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಫಲ ದೊರಕುವುದು. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸಮ ಉಸಿರಾಟ ನಡೆಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಹಾಗೂ ಶರೀರವನ್ನು

ಪೂರ್ತಿ ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಮನಸ್ಸು ನಿರ್ಮಲವಾಗಿರಲಿ. ಕೈಗಳು ಸಡಿಲವಾಗಿರಲಿ. ಹಸ್ತ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿರಲಿ.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಾವು ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಗೊತ್ತು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೆಯೇ ನಿತ್ಯ ಕೆಲವು ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಪಾತ್ರೆ ತೊಳೆಯುವಾಗ ಪತಾಕ ಮುದ್ರೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಪೊರಕೆ ಹಿಡಿದು ಗುಡಿಸುವಾಗ ಮುಷ್ಟಿ ಮುದ್ರೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವಾಗ ಸೂಚಿ ಮುದ್ರೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಶುಚಿ ಗೊಳಿಸುವಾಗ ತ್ರಿಶೂಲ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ತಲೆ ಬಾಚುವಾಗ ವ್ಯಾಘ್ರ ಮುದ್ರೆ ಅಥವಾ ನರಸಿಂಹ ಮುದ್ರೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಗೊತ್ತು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೆಯೇ ಕೆಲವು ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದಾಗ 100 ರಲ್ಲಿ 20 ರಷ್ಟು ಪಾಲು ಕೈ ಬೆರಳ ಚಲನೆಯಿಂದಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಮುದ್ರಾ ಶಾಸ್ತ್ರ. ಉಳಿದ 80ರಷ್ಟು ಪಾಲು ಯೋಗ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ, ಪಾನೀಯಗಳು ಕುಡಿಯುವುದು, ಒಳ್ಳೆಯ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವುದು, ಸತ್ಯಂಗ, ಧ್ಯಾನ ಜಪಗಳಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಬಹುದು.

ಮುದ್ರೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ ನಿಯಮ ಗಳನ್ನು ಪಡೆದು ಗುರುಮುಖೇನನೇ ಕೆಲವು ನಿತ್ಯ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡಬಹುದು.

ಲೇಖಕರು ಮಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಯೋಗಪಟು ಸಂಪರ್ಕ: 9448394987