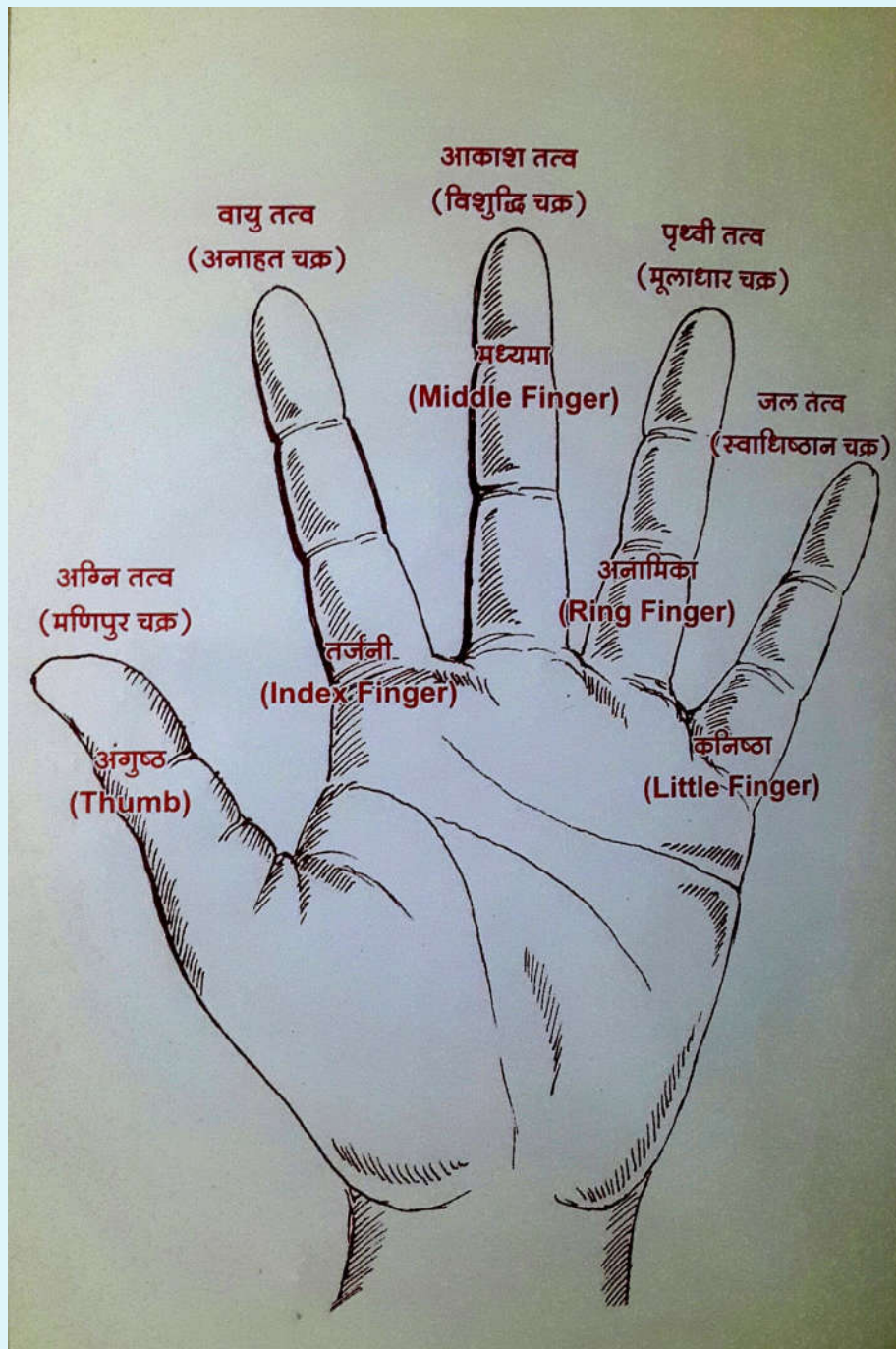


**मुद्रा विज्ञान**

**MUDRA VIGYAN**





ज्ञान मुद्रा

GYAN

MUDRA

# ज्ञान मुद्रा

## लाभ -

एकाग्रता, स्मरण शक्ति, मानसिक शक्ति बढ़ती है। क्रोध शांत होता है। अनिद्रा दूर होती है ।

30 - 45 मिनट नित्य



**आकाश**

**मुद्रा**

**AAKASH**

**MUDRA**

# आकाश मुद्रा

**लाभ -**

**कानों की सुनने की शक्ति बढ़ती है, उच्च रक्तचाप में लाभ ।**

**30 मिनट नित्य**



पृथ्वी  
मुद्रा

**PRITHVI  
MUDRA**

# पृथ्वी मुद्रा

**लाभ -**

शरीर की हड्डीयां व मांसपेशियां मजबूत होती हैं । विटामिन की कमी दूर होती है ।

**30 मिनट नित्य**





इन्द्र मुद्रा

**INDRA**

**MUDRA**

# इंद्र मुद्रा

**लाभ -**

चर्म रोगों में लाभकारी, दस्त होने पर डिहाइड्रेशन नहीं होता । लघु शंका बार बार नहीं जाना पड़ता ।

**30 मिनट नित्य**



वायु  
मुद्रा

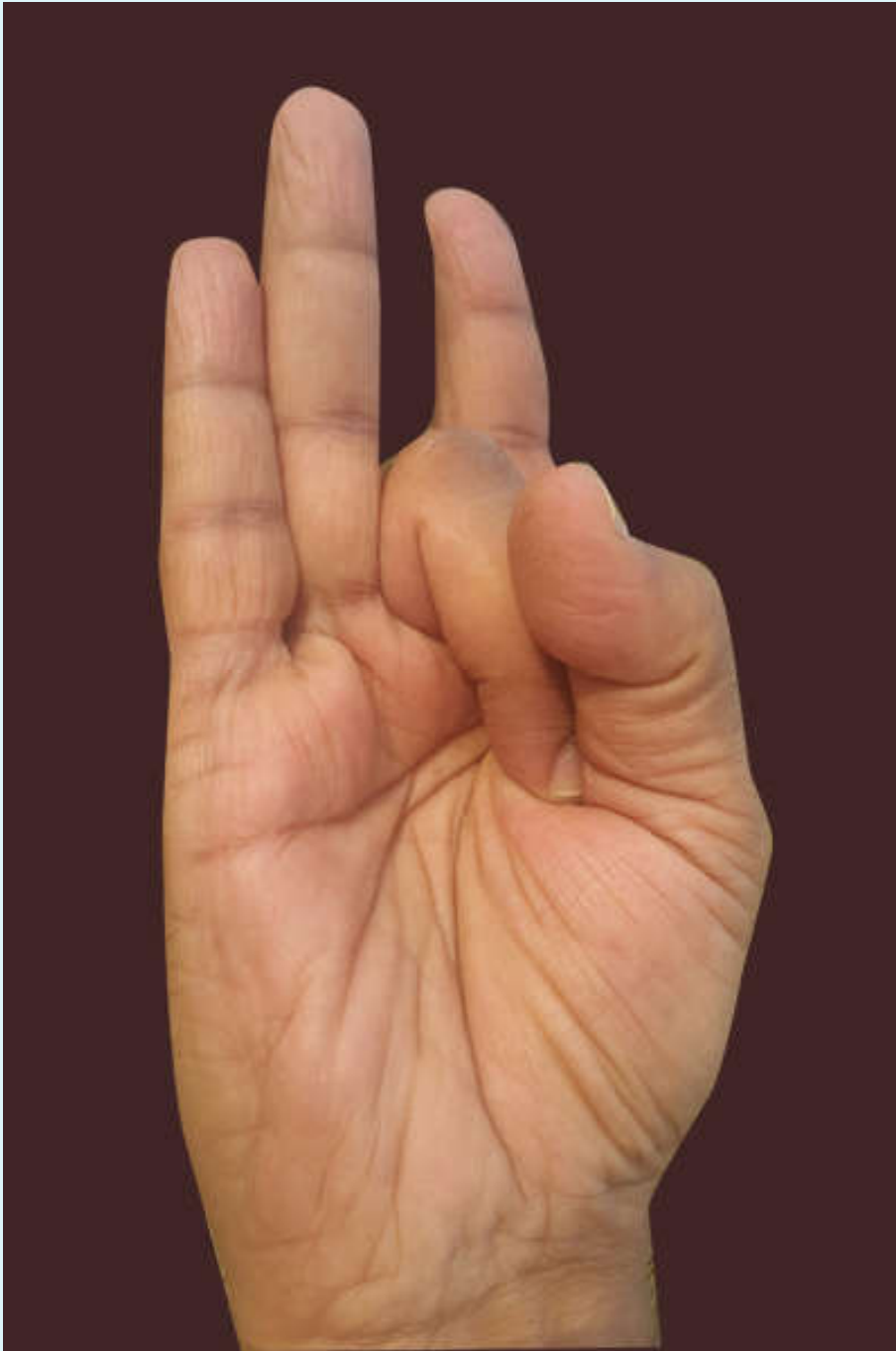
**VAYU  
MUDRA**

## वायु मुद्रा

**लाभ -**

घुटनों एवं शरीर में कहीं भी दर्द में लाभ । रुक रुक कर डकार में लाभ । सर्वाङ्कल, दर्द, गठिया, एड़ी में दर्द में लाभ । हृदय की पीड़ा में भी उपयोगी है ।

**30 - 45 मिनट नित्य**



शून्य  
मुद्रा

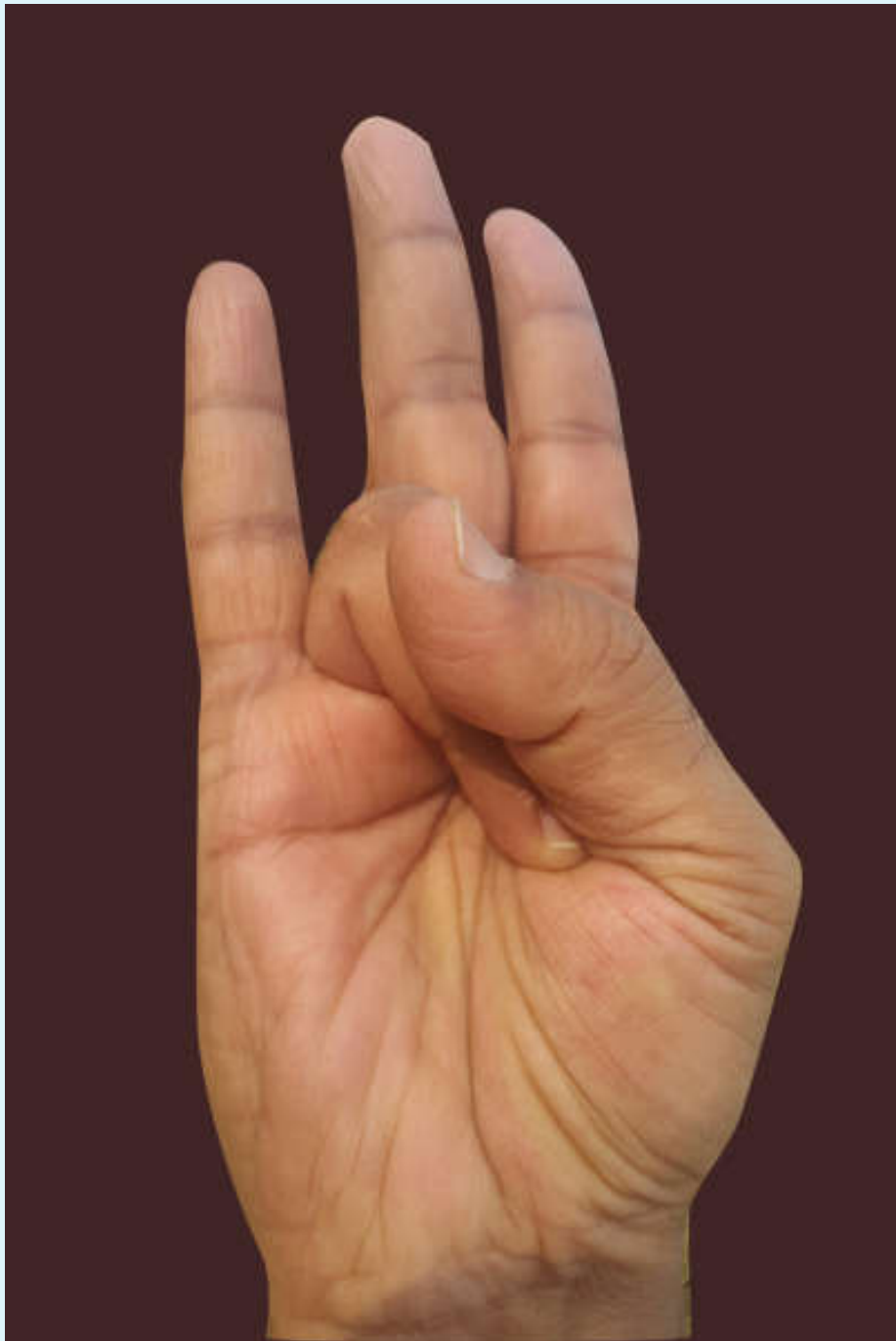
**SHOONYA  
MUDRA**

# शून्य मुद्रा

**लाभ -**

शरीर में कहीं भी सुन्नपन, कानों में बहरापन, कान बहता हो या कानों में मैल जमा हो तो लाभकारी, कानों में सांय सांय की आवाज में भी लाभ करती है ।

**30 - 45 मिनट नित्य**



सूर्य  
मुद्रा

**SOORYA  
MUDRA**

# सूर्य मुद्रा

**लाभ -**

सर्दी, जकाम में लाभकारी । मोटापा घटाती है, कॉलेस्ट्रॉल कम करती है । मधुमेह, यूरिया भी कम होता है । मोतिया बिन्दु कम होता है, नेत्र ज्योति बढ़ती है ।

**15 -15 मिनट दिन में 2 बार**





**जलोदर नाशक  
या**

**वरुण मुद्रा**

**JALODAR NASHAK**

**OR**

**VARUN MUDRA**

# जलोदर नाशक/वरुण मुद्रा

**लाभ -**

शरीर की सूजन कम करती है । पेट में पानी [जलोदर/DROPSY] में लाभकारी, साइन्स, हाथी पांव में भी लाभ करती है ।

**30 - 45 मिनट नित्य**



प्राण

मुद्रा

**PRAN**

**MUDRA**

# प्राण मुद्रा

**लाभ -**

शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है । दुर्बलता कम होती है, जीवनी शक्ति बढ़ती है । नेत्र ज्योति बढ़ती है, दृष्टि दोष भी दूर होता है । रक्तवाहिनी की रुकावटें [BLOCKAGE] दूर होती है । लकवे की कमजोरी दूर होती है । सभी प्रकार के फ्लू स्वाईन, डेंगू में लाभदायक ।

**30 - 45 मिनट**



**अपान**

**मुद्रा**

**APAN**

**MUDRA**

## अपान मुद्रा

**लाभ -**

यह मुद्रा नाभि से नीचे के सभी अवयवों पेट, नाभि, गुदा, गुप्तांग, घुटना, पिंडली, जंघाएँ, पैर आदि सभी अंगों से सम्बंधित सभी रोगों का उपचार करती है ।

**शेष आगे -**

पसीना आने की क्रिया सुधारती है, पैरों की जलन ठीक होती है । जी मिचलाना, हिचकी, उलटी एवं दस्त में लाभकारी है । उच्च रक्तचाप, मधुमेह, गर्दे एवं श्वास के रोग, पेशाब की जलन, यकृत [लीवर] के रोग, पेट दर्द, कब्ज, बवासीर [पाइल्स] में लाभकारी है । गर्भावस्था के सात से नौ माह के बीच नित्य करने से प्रसव सामान्य एवं शिशु स्वस्थ होता है ।

**30 - 45 मिनट**



**व्यान**

**मुद्रा**

**VYAN**

**MUDRA**

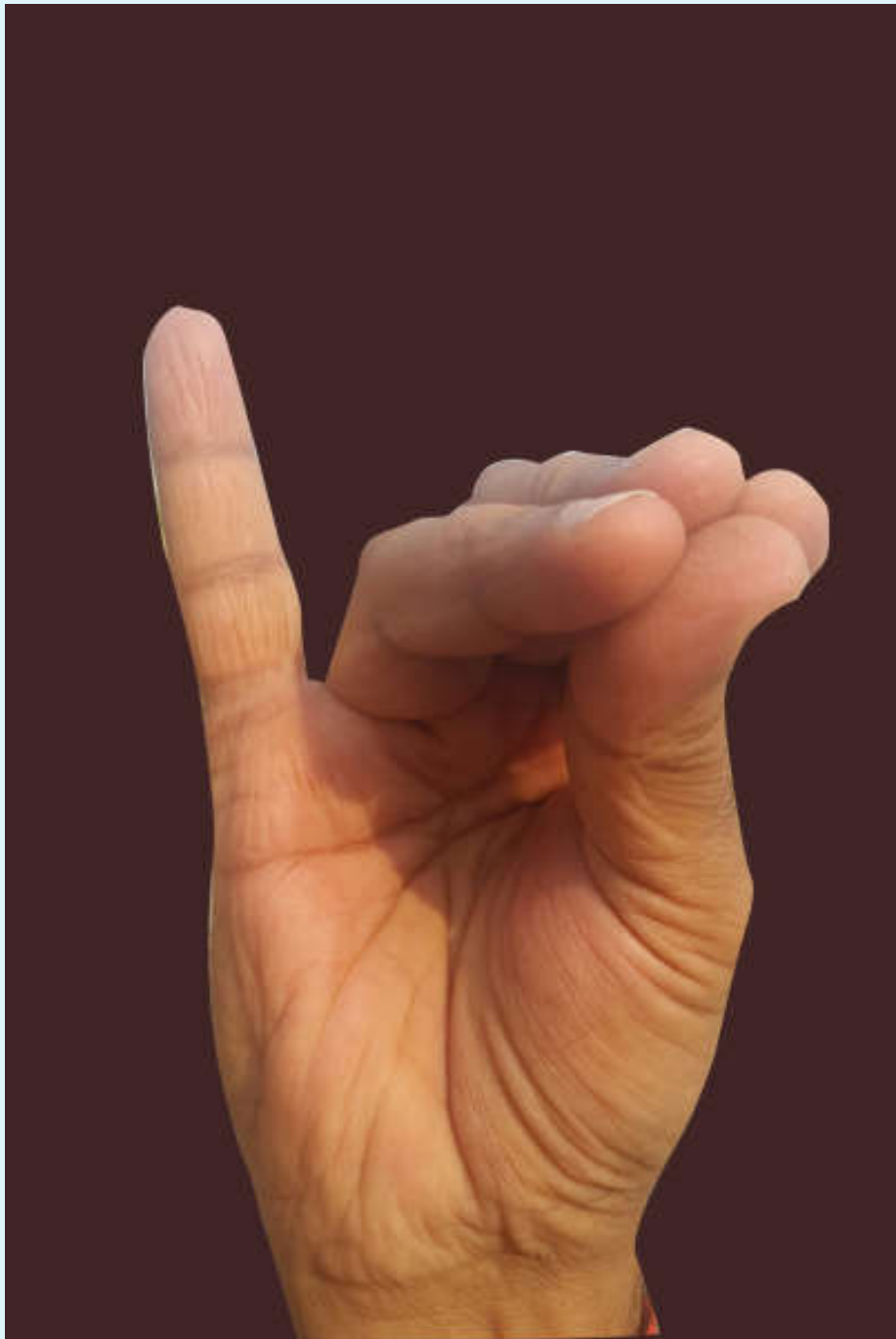


# व्यान मुद्रा

**लाभ -**

उच्च रक्तचाप एवं निम्न रक्तचाप दोनों में लाभकारी है । हृदय रोग में भी लाभकारी है । अचानक रक्तचाप बढ़ने या घटने में भी लाभदायक है । वात, पित्त, कफ का संतुलन ठीक होता है ।

**30 - 45 मिनट नित्य**



उदान

मुद्रा

UDAN

MUDRA

# उदान मुद्रा

**लाभ -**

थायरॉयड सम्बन्धी रोगों [HYPER/HYPO] दोनों में लाभकारी है । स्मरण शक्ति बढ़ती है ।

**15 - 30 मिनट नित्य**



**समान**

**मुद्रा**

**SAMAAN**

**MUDRA**

# समान मुद्रा

**लाभ -**

तन, मन, बुद्धि में समन्वय होने से मन प्रसन्न रहता है । संकल्प शक्ति बढ़ती है । पाचन शक्ति बढ़ती है ।

**5 - 5 मिनट दिन में 5 बार नित्य**



शंख मुद्रा

**SHANKH  
MUDRA**

# शंख मुद्रा

**लाभ -**

इस मुद्रा से गले की ग्रंथियों थायरॉइड, पैराथायरॉइड ग्रंथियों पर अच्छा प्रभाव डालती है । इससे टॉन्सिल ठीक होते हैं । स्वर सुरीला होता है । बोलने की शक्ति बढ़ती है ।

**15 मिनट दिन में 3 बार नित्य**



सहज शंख  
मुद्रा

**SAHAJ  
SHANKH  
MUDRA**



## सहज शंख मुद्रा

**लाभ -**

बवासीर [Piles], फिशर [Fissure] में लाभकारी है । पाचन शक्ति बढ़ती है, वायु विकार समाप्त होता है, महिलाओं में मासिक धर्म की अनियमितता समाप्त होती है । गले के रोग समाप्त होते हैं, कंठ की आवाज में मधुरता आती है । रक्त संचार अच्छा होता है ।

**15 मिनट दिन में 3 बार नित्य**



अपान वायु  
मुद्रा

**APAAN  
VAYU  
MUDRA**

# अपान वायु मुद्रा

## लाभ -

हृदयाघात [Heart Attack] में तुरंत लाभ करती है । हृदय के सभी रोग हृदय शूल [Angina Pactoris], उच्च रक्तचाप, निम्न रक्तचाप में लाभकारी है । दिल की धड़कन अचानक बढ़ने, घटने में लाभकारी है । घबराहट, हिचकी आना बंद हो जाता है । आधे सिर में दर्द में भी लाभ देती है ।

**15 मिनट प्रातः व सायं**

अपान वायु  
मुद्रा

**APAAN  
VAYU  
MUDRA**



# अपान वायु मुद्रा

## लाभ -

हृदयाघात [Heart Attack] में तुरंत लाभ करती है । हृदय के सभी रोग हृदय शूल [Angina Pactoris], उच्च रक्तचाप, निम्न रक्तचाप में लाभकारी है । दिल की धड़कन अचानक बढ़ने, घटने में लाभकारी है । घबराहट, हिचकी आना बंद हो जाता है । आधे सिर में दर्द में भी लाभ देती है ।

15 मिनट प्रातः व सायं



गुर्दा मुद्रा

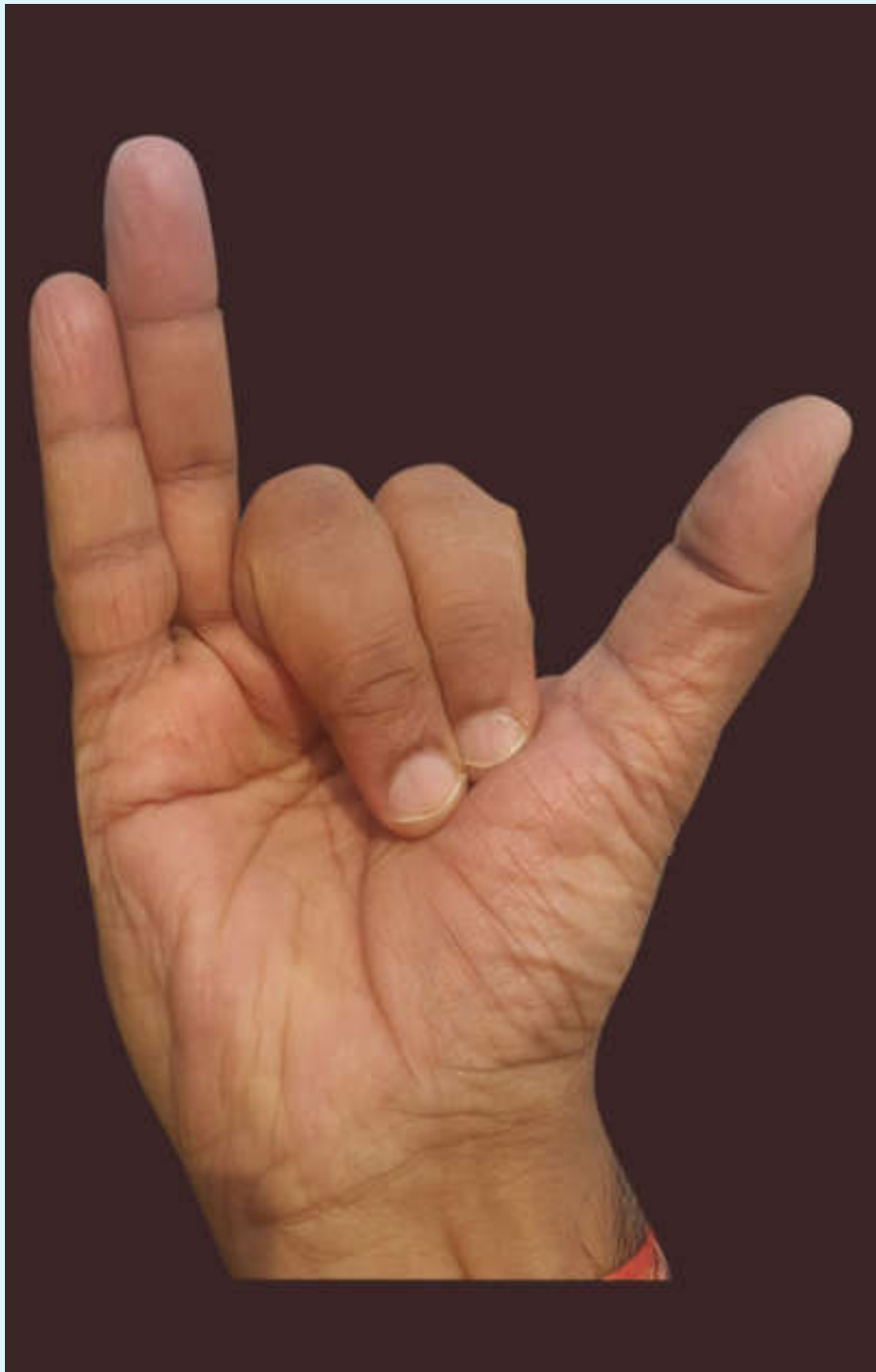
**GURDA  
MUDRA**

# गुर्दा मुद्रा

**लाभ -**

पथरी में लाभ मिलता है, हाथ-पैर व मुँह की सूजन में लाभ मिलता है । यूरिक एसिड बढ़ने से जोड़ों में होने वाले दर्द में भी लाभ मिलता है ।

**5 - 15 मिनट नित्य**



**प्राणायाम  
या  
नासिका मुद्रा**

**PRANAYAM  
OR  
NASIKA MUDRA**



# नासिक मुद्रा

**लाभ -**

शरीर में वायु का दर्द समाप्त होता है,  
शून्य मुद्रा लगने से ध्वनि प्रदूषण  
समाप्त होता है ।  
मन भी शांत होता है ।

प्राणायाम के समय 15 - 20 मिनट नित्य



लिंग मुद्रा

LINGA

MUDRA

# लिंग मुद्रा

## लाभ -

इस मुद्रा से शरीर में गर्मी बढ़ने से सर्दी के कारण होने वाले रोगों यथा -जुकाम, खांसी, दमा, अस्थमा, सायनस, निमोनिया, फ़ैफ़ड़ों में पानी भरना, टी.बी. में लाभ मिलता है । निम्न रक्तचाप [Low Blood Pressure] में भी लाभ रहता है । इस मुद्रा से एलर्जी एवं संक्रमण [Infection] में भी लाभ होता है ।

**15 - 30 मिनट नित्य**



श्वसनी  
मुद्रा

**SHVASANI  
MUDRA**

## श्वसनी मुद्रा

**लाभ -**

यह मुद्रा श्वास नली में सूजन में लाभकारी है । श्वास रोग ठीक होते हैं। श्वास नली में जमे कफ को निकालने में लाभ मिलता है ।

**5 मिनट 4 -5 बार नित्य**



**अस्थमा  
मुद्रा**

**ASTHAMA  
MUDRA**

# अस्थमा मुद्रा

**लाभ -**

इस मुद्रा से अस्थमा ठीक होता है ।  
पहले श्वसनी मुद्रा 5 मिनट करने के  
बाद 5 मिनट अस्थमा मुद्रा करना  
अच्छा रहेगा ।

**15 मिनट प्रातः एवं सायं**



**नमस्कार  
मुद्रा**

**NAMASKAR  
MUDRA**



# नमस्कार मुद्रा

**लाभ-**

मन को शान्ति मिलती है, मस्तिष्क का संतुलन अच्छा रहता है । क्रोध कम होता है, विनम्रता बढ़ती है ।

**हर घंटे 5 मिनट नित्य**

नेति नेति