யோகம் தரும்

யோக முத்திரைகள்

மன அமைதி மற்றும் நோய்களைக் குணமாக்கும் சக்தி படைத்த,
மிக எளிதாகச் செய்யக்கூடிய முத்திரைகளின் தொகுப்பு இந்தப் புத்தகம்.

ஸ்ரீகோவிந்தராஜன்

யோகம் தரும்
யோக முத்திரைகள்

ஸ்ரீ கோவிந்தராஜன்

முன்னுரை

'யோகம் தரும் யோக முத்திரைகள்' என்ற இந்த நூலில் முத்திரைகள், படங்களுடன் அவற்றைச் செய்யும் விதம், முத்திரைகளால் கிடைக்கும் பலன்கள் பற்றிய முழு விவரங்களும் தரப்பட்டுள்ளன. நாம் பல நோய்களுக்கு மாத்திரை, மருந்துகளை உட்கொள்கிறோம். இதனால் பக்க விளைவுகள் உண்டாகின்றன.

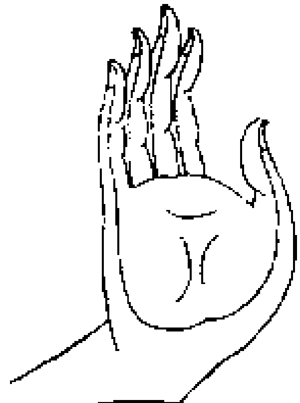
ஆசனங்கள், பளு தூக்குதல் போன்ற கடினமான உடற்பயிற்சிகளை எல்லோரும் எக்காலமும் செய்ய முடியாது. ஆனால், யோக முத்திரைகள் என்பவை விரல்களால் எளிமையாகச் செய்யக்கூடியவை. இவற்றுக்குப் பலன் அதிகம். ஆன்மிகம், அறிவியல், மருத்துவம் ஆகிய மூன்றையும் உள்ளடக்கியதாக முத்திரைகள் உள்ளன.

உலகம் பஞ்ச பூதங்களால் இயங்குகிறது. நம் உடலும் அதுபோலத் தான். நம் விரல்களிலும் பஞ்ச பூதங்கள் உள்ளன. இவற்றை தேவைக்கேற்ற அளவில் பயன்படுத்தி, முத்திரைகளைப் பயிற்சி செய்தால், பெரும்பாலான வியாதிகள் குணமாகும். மன அமைதி உண்டாகும். ஆன்மிகச் சிந்தனை அதிகரிக்கும். முத்திரைகள் பற்றிய இந்த நூல் மக்களுக்கு ஒரு பயனுள்ள நூலாக இருக்கும் என்று கருதுகிறேன். இதை வெளியிடும் மதி நிலையம் பதிகப்பகத்தாருக்கு என் நன்றி.

அன்புடன்,

ஸ்ரீ கோவிந்தராஜன்

செல்: ***9840321351***



1

முத்திரை – விளக்கம்

'முத்திரை' என்ற சொல் பழங்காலத்தில் இருந்தே வழக்கில் உள்ளது. அக்கால மன்னர்கள் தங்கள் தூதுவர்கள் மூலம் செய்தி அனுப்பும்போது, தங்கள் நாட்டுச் சின்னம் பொறித்த அடையாளவில்லையை ஆதாரமாகக் கொடுத்து அனுப்புவது வழக்கம். எனவே, 'முத்திரை' என்பதற்கு 'அடையாளம்' என்றும் பொருள் கொள்ளலாம்.

நாம் அன்றாடம் கைகளால் பலவித சைகைகளைக் காட்டுகிறோம். மற்றவர்கள் அந்தச் சைகையின் பொருளை உணர்ந்துகொள்கிறார்கள். கைகளை இணைத்து மேலே தூக்கி உடலை வளைத்தால், சோம்பல் முறிப்பதாகக் கொள்கிறோம். கன்னத்தில் கையை வைத்தால்,

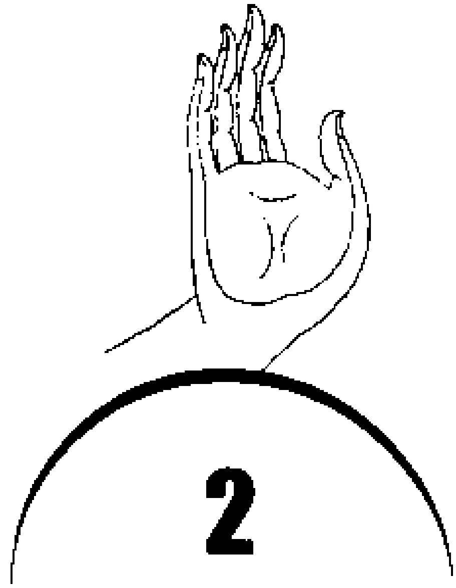
ஏதோ கவலை போலிருக்கிறது என்று நினைக்கிறோம். அதிசயமான நிகழ்வுகளைக் கண்டால், மூக்கின் மீது விரலை வைக்கிறோம். சண்டைக்குத் தயாராகும்போது முஷ்டியை மடக்குகிறோம். இப்படி நாம் செய்யும் ஒவ்வொரு செயலிலும் ஏதாவது ஒரு முத்திரை நம்மை அறியாமலேயே வந்துவிடுகிறது. எனவே, முத்திரை என்பது நமது கைகளால் செய்யப்படும் சில அடையாளக் குறிப்புகள் என்றும் கொள்ளலாம்.

தேவர்களை மகிழ்ச்சியில் ஆழ்த்தவும், அசுரர்களைத் துரத்தவும் உண்டான காரணப் பெயரே முத்திரை என்றும் கூறுவர். தேவி பாகவதத்தில், முத்திரை என்று கீழ்க்கண்டவற்றைக் குறிப்பிடப்படு கிறது.

சம்முகம், சம்புடம், வித்தம், விஸ்த்ருதம், த்விமுகம், திரிமுகம், சதுர்முகம், பஞ்சமுகம், ஷண்முகம், அடகாமுகம், வியாயாகாஞ்சலி, சகடம், யமபாசம், கிரதிதம், சம்முகோன்முகம், பிரலம்பம், முஷ்டிகம், மச்சம், கூர்மம், வராகம், சிம்மாக்ராந்தம், மகாகிராந்தம், முத்சரம், பல்லவம் என குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

யோகாசனப் பயிற்சி செய்ய முடியாதவர்கள், உடல் வலிமை அற்றவர் கள், உடல்நலம் இல்லாதவர்கள், யோகாசனப் பயிற்சி செய்யா மலேயே பலன் அடையச் சில யோக முத்திரைகள் பயன்படுகின்றன.

நமது கைகளில் உள்ள சில நரம்புகளின் வழியாக மூளை, பிராணன் (சுவாசக்காற்று) ஆகியவற்றைக் கட்டுப்படுத்த முத்திரைகள் பயன்படுகின்றன. முத்திரைகளை எளிதாகச் செய்ய முடியும். பலன்கள் அதிகம். மருந்து, மாத்திரைகளுக்கு வேலை இல்லை.



சிலைகளில் முத்திரைகள்

சிவபெருமானின் குரு வடிவமே தட்சிணாமூர்த்தி ஆகும். ஆலயங்களில் கர்ப்பக்கிரகத்தின் தென் பாகத்தில், தென் திசை நோக்கி வீற்றிருப்பார். அதனால், இவரைத் தென்முகக் கடவுள் என்றும் சொல்வார்கள். யோக ஆசனத்தில் சனகாதி முனிவர்கள் நால்வருக்கும் உபதேசிக்கும் முறையில் வீற்றிருக்கும் இவரது நான்கு கரங்களில் வலப்பக்கம் உள்ள ஒரு கை சின் முத்திரையைத் தாங்கி நிற்கும்.

சின் முத்திரை

சித் முத்திரை = சின் முத்திரை. ஞானத்தைக் கையால் காட்டும் அடையாளமே இந்த சின் முத்திரை. சுட்டு விரலால்

பெருவிரலின் அடியைத் தொட்டு மற்ற மூன்று விரல்களையும், வேறாக ஒதுக்கிக் காட்டும் முத்திரை.

பெருவிரல் இறைவனையும், சுட்டு விரல் ஆன்மாவையும் குறிக்கிறது. மற்ற மூன்று விரல்களில், நடுவிரல் ஆணவ மலத்தையும், மோதிர விரல் கன்ம மலத்தையும், சுண்டு விரல் மாயா மலத்தையும் குறிக்கும். இந்த மலங்களை ஒதுக்கி, பேரின்பமான இறைவனை ஆன்மா அடைந்து இன்புறுவதையே இந்தச் சின் முத்திரை காட்டுகிறது.

இந்தச் சின் முத்திரையைத் தன் கைகளில் தாங்கி இருப்பதன் மூலம், சாந்தமூர்த்தியாக தட்சிணாமூர்த்தி காட்சி தருகிறார். உள்ளே என்ன இருக்கிறதோ அதுவே முத்திரையாக வெளிப்பட்டிருக்கிறது.

ஒவ்வொரு தெய்வமும் ஒவ்வொரு விதமான முத்திரையைத் தாங்கி நிற்பார்கள். வியாசருடைய சிற்பத்தைப் பார்த்தால், அவர் ஒரு விரலைக் காட்டுவதுபோலத் தெரியும். காஞ்சிபுரத்தில், வரதராஜப் பெருமாள் கோவிலில், தாயார் சந்நிதியில், வியாச பகவான் ஜடா முடியுடன் உட்கார்ந்திருப்பது போலவும், அவருக்கு எதிரில் ஆதிசங்கரர் நின்றுகொண்டிருப்பது போலவும் காணப்படும். அதில், வியாச மூர்த்தி இரண்டற்ற ஒரு பொருளைக் காட்டுவதற்காக ஒரு விரலைக் காட்டிக்கொண்டிருக்கிறார்.

தட்சிணாமூர்த்தி, இரண்டும் ஒன்று என்ற அத்வைத கொள்கையைக் காட்ட இரண்டு விரல்களை ஒன்றாகச் சேர்த்துக் காட்டிக்கொண்டிருக் கிறார். மத்வாச்சாரியாரின் விக்கிரகத்தைப் பார்த்தால், இரண்டு விரல்களைக் காட்டிக்கொண்டிருப்பார். இது துவைதக் கொள்கையைக் காட்டும்.

முருகப் பெருமானின் பன்னிரண்டு கரங்களும், பன்னிரண்டு தொழில்களைச் செய்துகொண்டிருக்கின்றன. இவற்றுள் ஒன்பதாவது விரல், கைவளைகளுடனே மேலே சுழன்று, களவேள்விக்கான முத்திரையைக் காட்டுகிறது.

அபய முத்திரை

மகாமேருவில் உள்ள சக்கரராஜம் என்று சொல்லப்படும் தேவியின் இருப்பிடமான பிந்து ஸ்தானத்தைச் சுற்றியுள்ள பதினைந்து நித்யா தேவிகள் தங்கள் கரங்களில், அபய முத்திரை அல்லது வர முத்திரையே காட்டி நிற்கின்றனர்.

காமேஸ்வரி, தனது கரங்களில் ஒன்றில், வரத முத்திரையைக் காட்டி நிற்கிறாள். நித்யச்லினா தேவி, வலது கீழ் கரத்தில் அபய முத்திரை யுடன் நிற்கிறாள். ஸ்ரீபேருண்டா தேவி, ஸ்ரீவஹ்னிவாசினி தேவி, ஸ்ரீ த்வரிதா தேவி, ஸ்ரீகுலசுந்தரி, ஸ்ரீநித்யா, ஸ்ரீநீலபதாகா, ஸ்ரீசர்வமங்களா தேவி, ஸ்ரீநித்ராதேவி ஆகியோரும் தங்கள் கரங்களில் அபய முத்திரை காட்டியே நிற்கின்றனர்.

எந்த ஆலயத்துக்கும் சென்று தெய்வங்களை நாம் தரிசிக்கும்போது கவனித்தால், ஒவ்வொரு சிலையிலும் ஏதாவது ஒரு முத்திரையை அந்தத் தெய்வங்கள் காட்டுவதுபோல் வடிவமைக்கப்பட்டிருக்கும்.

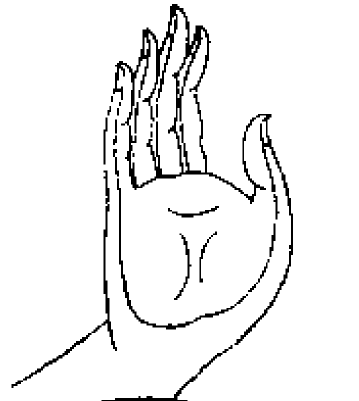
புத்தரின் சிலைகள், அவருடைய கைகள் பலவித முத்திரைகளைக் காட்டுவதுபோலவே வடிவமைக்கப்படுகிறன்றன. குறிப்பாக, ஞான முத்திரை, சின் முத்திரை, தியான முத்திரை, அபய முத்திரை, வரத முத்திரை ஆகியவற்றைக் கூறலாம்.

பரத நாட்டியத்திலும் பல முத்திரைகள் இடம் பெற்றுள்ளன. குறிப்பாக, முகுள முத்திரை, அஞ்சலி முத்திரை, புஷ்பபுட முத்திரை, சிவலிங்கம், சங்கம், மகரம் என்று யோக முத்திரைகள், நடன மாதர்களால் விரல்களில் அபிநயமாக செய்து காட்டப்படுகின்றன.

விரல்களில் அப்படி என்ன சக்தி இருக்கிறது. ஐந்து விரல்களும் பஞ்ச பூதத் தத்துவங்களாக உள்ளன.

கட்டை விரல்	-	நெருப்பு
ஆட்காட்டி விரல்	-	காற்று
நடுவிரல்	-	ஆகாயம்
மோதிர விரல்	-	நெருப்பு
சுண்டு விரல்	-	நீர்

இவற்றில், நோய்க்குத் தகுந்தபடி விரல்களை முறைப்படி வைத்து முத்திரைகளைச் செய்ய வேண்டும். இந்தப் புத்தகத்தில், மொத்தம் ஐம்பது வகையான முத்திரைகள் தரப்பட்டுள்ளன. அவற்றைச் செய்வது எப்படி, அவற்றின் மூலம் கிடைக்கும் நன்மைகள் என்னென்ன என்பதைத் தொடர்ந்து பார்க்கலாம்.



3

முத்திரைகள்

இரண்டாவது அத்தியாயத்தில் சின் முத்திரை மற்றும் அபய முத்திரைகளைப் பார்த்தோம். மீதமுள்ள 48 முத்திரைகளை ஒவ்வொன்றாகப் பார்ப்போம்.

சூரிய முத்திரை

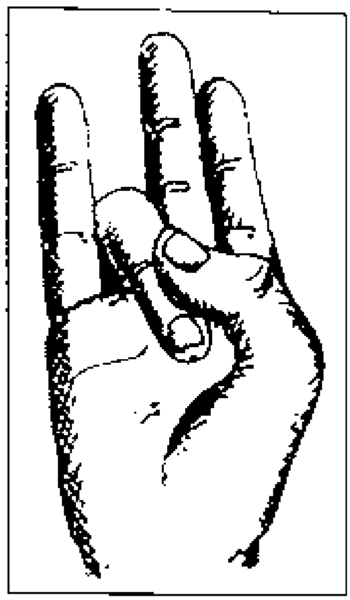
முதலாவதாக வருவது சூரிய முத்திரை. கிரகங்களில் முதன்மையாக வைத்துப் போற்றப்படுவது நவக்கிரகங்கள். நவக் கிரகங்களில் முதலாவதாக வருவது சூரியன்.

வானில் பல அண்டங்கள் உள்ளன. ஒவ்வொரு அண்டத்தின் நடுவிலும் சூரியன் ஒருவன்தான் நடுநிலையாக இருந்துகொண்டு ஒளி வீசுகிறான்.

ஆங்கிலத்தில் சோலார் சிஸ்டம் (Solar System) என்றும் ஜோதிட சாஸ்திரத்தில் சூரிய சித்தாந்தம் என்றும் குறிப்பிடப்படுகிறது.

நம் தமிழ்ப் பாரம்பரியப்படி, நம் முன்னோர்களை அடியொட்டி, சூரியனை தந்தையாகவும், பூமியைத் தாயாகவும் குறிப்பிட்டு வழிபட்டு வருகிறோம். சூரியனை மையமாக வைத்தே எல்லாக் கோள்களும் இயங்குகின்றன. இந்த அடிப்படையில், மோதிர விரலை பஞ்ச பூதங்களில் பூமியாகவும், கட்டை விரலை சூரியன், அதாவது நெருப்பாகவும் கொள்ள வேண்டும்.

நமது உடலுக்கு வெப்பம் தேவை. அந்த வெப்பத்தை இந்த சூரிய முத்திரை அளிக்கிறது.



செய்முறை

முதலில் பத்மாசனத்தில் அமர வேண்டும். முடியாதவர்கள் சாதாரணமாக அமர்ந்து செய்யலாம். முதலில், மோதிர விரலைப் பெருவிரலின் (கட்டை விரலின்) கீழ்ப் பகுதியில் வைத்து, பெருவிரலால் அழுத்திப் பிடிக்க வேண்டும். மற்ற மூன்று விரல்களும் நேராக இருக்க வேண்டும். ஒரே நேரத்தில் இரண்டு கைகளிலும் இந்த முத்திரையைச் செய்யலாம். இயலாதவர்கள், முதலில் வலது கையிலும், பிறகு இடது கையிலும் செய்யலாம். இந்த முத்திரையை 10 நிமிடம் முதல் 20 நிமிடம் வரை செய்யலாம் அல்லது முதலில் ஐந்து நிமிடங்களில் ஆரம்பித்து, பின்னர் படிப்படியாக நேரத்தை அதிகரித்துக்கொண்டே போகலாம்.

பலன்கள்

1. தொப்பை குறையும்.
2. கொழுப்பு குறையும்.
3. உடலின் வெப்பம் அதிகரிக்கும்.
4. மன அமைதி ஏற்படும்.
5. உடல் பருமன் குறையும்.
6. தைராய்டு சுரப்பி நன்கு வேலை செய்யும்.
7. ஜீரணக் கோளாறுகள் அகலும்.
8. உயிரின் சக்தியைப் பெருக்கும்.
9. ரத்தக் குழாய் அடைப்பு நீங்கி ரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கும்.
10. நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி உண்டாகும்.
11. கண் பார்வைத் திறன் அதகரிக்கும்.
12. களைப்பு நீங்கும்.

உடல்நலம் இல்லாமல் இருக்கும்போதோ, தூக்கமின்றி வேலை செய்து களைப்பாக இருக்கும்போதோ இந்த முத்திரையைச் செய்யக் கூடாது.

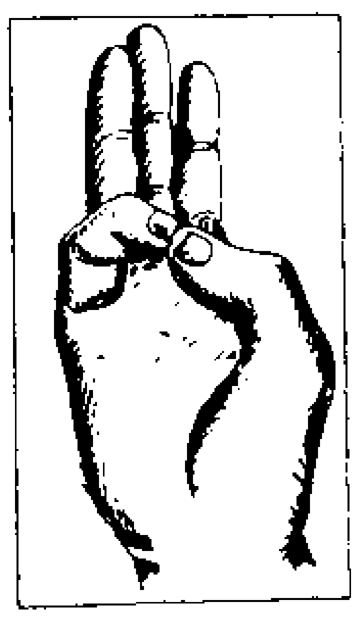
வருண முத்திரை

நிலம், நீர், காற்று, ஆகாயம், நெருப்பு ஆகிய பஞ்சபூதங்களால்தான் இந்த உலகத்தின் இயக்கமே நிகழ்கிறது என்று நம்முடைய புராணங்கள் தெரிவிக்கின்றன.

பஞ்ச பூதங்கள் எப்படி உண்டாயின என்ற விவரத்தைத் தைத்திரிய உபநிடதம் விரிவாகக் கூறுகிறது. பிரம்மம், ஆத்மன் என்றெல்லாம் கூறப்படுகின்ற அந்த ஆதி பராசக்தியிடமிருந்து ஆகாயம் உண்டாயிற்று. ஆகாயத்திலிருந்து வாயுவும், வாயுவில் இருந்து அக்னியும், அக்னியிலிருந்து நீரும், நீரிலிருந்து நிலமும் உண்டாயிற்று. நிலத்திலிருந்து மூலிகையும், மூலிகையில் இருந்து உணவும் தோன்றின. உணவில் இருந்து மனிதன் தோன்றினான்.

வருணன் என்பது மழைக் கடவுளைக் குறிக்கும். அதாவது, தண்ணீர். 'நீரின்றி அமையாது உலகு' என்றார் வள்ளுவர். நம் உடலும் நீர் இன்றி இயங்க முடியாது. நீர் இல்லாமல் வெகு நாள்கள் உயிர் வாழ முடியாது. நீரானது ரத்தத்தைச் சுத்தப்படுத்தி, ரத்த ஓட்டம் சீராக இருக்கச் செய்கிறது. நாம் வாழும் இந்தப் பூமியில், ஒரு பங்கு நிலமும் மூன்று பங்கு நீரும் உள்ளன.

மழை பெய்யாவிட்டால் பயிர் விளையாது. இதனால் வறட்சி, பஞ்சம், உணவுப் பற்றாக்குறை ஏற்படும். இந்த மழையின் கடவுள்தான் வருணன்.



செய்முறை

வருண முத்திரை செய்யும்போது, சுண்டு விரல் நுனியைக் கட்டை விரல் நுனியுடன் சேர்த்து, ஒன்றை ஒன்று அழுத்துமாறு வைக்க வேண்டும். மற்ற மூன்று விரல்களும் வளையாமல் நேராக இருக்க வேண்டும். மூன்று விரல்களுக்கும் இடையே இடைவெளி இருக்கக் கூடாது.

இந்த முத்திரையைச் செய்யத் தொடங்குவதற்கு முன், நேராக நிமிர்ந்து முதுகு வளையாமல் அமர வேண்டும். ஆசனம் தேவையில்லை. விருப்பப்பட்டவர்கள் பத்மாசனத்தில் அமரலாம். மனம் ஒருமுகப்பட வேண்டும். கவனத்தை சிதறவிடக் கூடாது. எந்த நேரத்திலும் இந்த முத்திரையைச் செய்யலாம்.

நேர அளவு

இந்த முத்திரையைத் தொடக்கத்தில் பதினைந்து நிமிடங்கள் செய்ய வேண்டும். படிப்படியாக நேரத்தை அதிகரித்துப் பின்னர் 45 நிமிடங்கள் வரை செய்யலாம். தினமும் குறைந்தது அரை மணி நேரமாவது செய்ய வேண்டும்.

பெருவிரல் என்று சொல்லக்கூடிய கட்டை விரல், நெருப்பு என்ற பஞ்சபூதத் தன்மை கொண்டது. சுண்டு விரல், நீர் என்ற பஞ்சபூதத் தன்மை கொண்டது. இந்த இரு விரல்களால் வருண முத்திரை செய்தால், உடல் சமநிலைக்கு வரும். இதனால், பிராண சக்தியும் சமநிலைப்படும். மழை மற்றும் குளிர்க் காலங்களில் குறைந்த நேரம் இதை செய்ய வேண்டும்.

பலன்கள்

1. சிறுநீரகக் கோளாறுகள் அகலும்.
2. நீரிழிவு நோய் குணமாகும்.
3. உடல் வெப்பம் சீரான நிலையில் இருக்கும்.
4. தோல் மிருதுவாகவும், பளபளப்பாகவும் இருக்கும்.
5. ரத்தம் சுத்தமாகி, ரத்த ஓட்டம் சீராகும்.
6. தாகம் குறையும்.
7. சதைப் பிடிப்பு நீங்கும்.
8. குடல் அழற்சி நோய் குணமாகும்.

நாம் உணவின்றி சில நாள்கள் வாழ முடியும். தண்ணீர் இல்லாமல் ஒரிரு நாள்கள் வாழலாம். ஆனால், காற்று இல்லாமல் வாழ முடியாது. ஏன், சில நிமிடங்கள்கூட தாக்குப்பிடிக்க முடியாது. அந்தவகையில், ஆக்ஸிஜன் எனப்படும் பிராண வாயு நாம் சுவாசிக்க மிகவும் அவசியமாகிறது.

வாயு முத்திரையை நாம் தொடர்ச்சியாகச் செய்துவந்தால், நம் உடலில் உள்ள காற்று சமநிலையில் இருக்கும். இந்த முத்திரையை வஜ்ராசனத்தில் அமர்ந்து செய்வது அதிக பலனைத் தரும்.

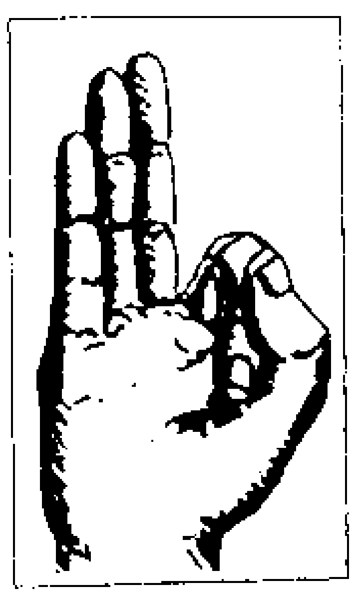
செய்முறை

சுட்டு விரல் எனப்படும் ஆள்காட்டி விரலை மடக்கி அதன் மேல் பெரு விரலை வைத்து அழுத்தும்போது, வாயு முத்திரை கிடைக்கும். மற்ற மூன்று விரல்களும் நேராக இருக்க வேண்டும்.

நேர அளவு

இந்த முத்திரையை முதலில் ஐந்து நிமிடங்கள் செய்ய வேண்டும். பிறகு, படிப்படியாக நேரத்தை அதிகரிக்க வேண்டும். அதிகபட்சமாக 45 நிமிடங்கள் செய்யலாம்.

வாயு முத்திரையைச் செய்யும்போது, நம் உடலில் உள்ள சுழுமுனை நாடியில் பிராண சக்தி பாயத் தொடங்குகிறது. இதனால் மன அமைதி, சுறுசுறுப்பு உண்டாகும். காற்று சமநிலையில் இருக்கும். எல்லாவித நோய்களும் குணமாகும்.



பலன்கள்

1. பக்க வாதம் குணமாகும்.
2. உடல் வலிகள் நீங்கும்.
3. முதுகுத் தண்டுவட வலிகள் நீங்கும்.
4. மூட்டு வலிகள் நீங்கும்.
5. வயிற்றில் உண்டாகும் வாயுத் தொல்லை நீங்கும்.
6. முகத்தில் உண்டாகும் வாத நோய்கள் குணமாகும்.
7. படபடப்பு நீங்கும்.
8. அஜீரணம், வாயுத் தொல்லை, பசியின்மை அகலும்.
9. மன இருக்கம் நீங்கும்.
10. தெம்பு உண்டாகும்.
11. தொண்டையில் ஏற்படும் அடைப்புகள் நீங்கும்.

இந்த முத்திரையை எல்லாக் காலங்களிலும் செய்ய வேண்டியதில்லை. நோய்கள் குணமானதும் நிறுத்திவிடலாம்.

ஆகாய முத்திரை

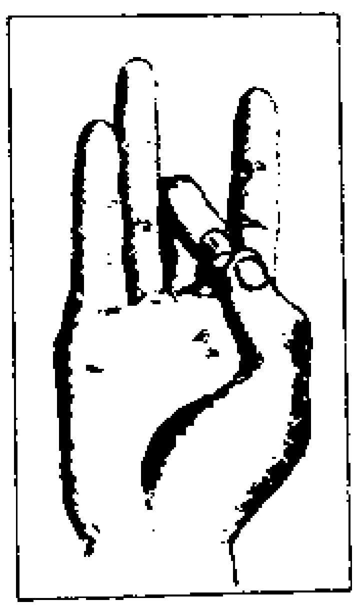
ஆகாயத்துக்கு பிரபஞ்ச சக்தி, அண்டவெளி, சப்தம் என்று பல பெயர்கள் உண்டு. நமது உடலில், தொண்டைக்குழியை ஆகாயத் தோடு தொடர்புபடுத்திச் சொல்வார்கள். பஞ்சபூதங்களில் ஒன்றான ஆகாயத்தின் நிறம் கறுப்பு. அதிதேவதை, சதாசிவன். வாயு சப்தம், ஸ்பரிசம் என்ற குணங்களைக் கொண்ட ஆகாயம்தான், நாம் காதால் கேட்கும் ஓசைக்குக் காரணமாக இருக்கிறது.

ஆகாயத்தில் ஒன்றும் இல்லை. இது, சூன்யம் என்ற தத்துவத்தை விளக்குகிறது. தியானத்தின் முடிவில் மனம் வெற்றிடமாக, அதாவது சூன்யமான நிலையை அடையும். இந்த நிலையை அடைய ஆகாய முத்திரை உதவுகிறது.

செய்முறை

நடுவிரல் எனப்படும் பாம்பு விரலின் முன் பகுதியால், பெரு விரல் என்ற கட்டை விரலின் தலைப் பகுதியைத் தொட வேண்டும். மற்ற மூன்று விரல்களும் நேராக இருக்க வேண்டும். பத்மாசனத்தில் அமர்ந்த நிலையில் இதைச் செய்ய வேண்டும்.

ஆகாயமான நடு விரலும், அக்னியான பெரு விரலும் இணையும்போது அகம்பாவம் அகன்று அடக்கம் உண்டாகும். ஞானம் பிறக்கும். இந்த இரண்டு விரல்களும் சேரும்போது, அவற்றில் உள்ள சக்தி தூண்டப்படுகிறது. சப்தத்தை உணரக்கூடிய காது தூண்டப்படுகிறது. அதனால், உள்ளே இருக்கும் ஆன்மாவின் சப்தத்தையும், வெளியில் இருக்கும் அண்டவெளி சப்தத்தையும் அறிய முடிகிறது.



பெண்களுக்கு மாதவிலக்கு நின்ற பிறகு எலும்புகளில் சிறிய துவாரங்கள் (ஆஸ்டியோபோரோசிஸ்) ஏற்படலாம். மற்றும் எலும்புகள் மெலிந்து உடையலாம். இந்த நோய் நீங்க இந்த முத்திரை உதவும்.

பலன்கள்

1. காதில் உள்ள அடைப்புகள் நீங்கும்.
2. கேட்கும் சக்தி அதிகரிக்கும்.
3. காதில் ஏற்படும் நோய்கள் நீங்கும்.
4. இதயம் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் குணமாகும்.
5. மன அமைதி உண்டாகும்.
6. மனத்தில் தெளிவு பிறக்கும்.
7. எலும்புகள் வலுப்பெறும்.

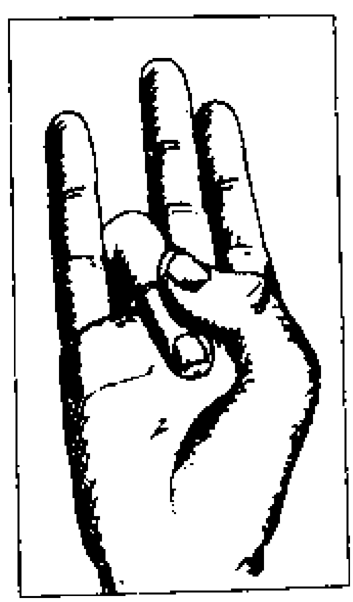
பிரிதிவி முத்திரை

பஞ்சபூதத்தில் நிலம் அல்லது மண் என்பதை பிரிதிவி என்று அழைக்கிறோம். நிலமானது சப்தம், ஸ்பரிசம், ரூபம், ரசம், நாற்றம் என்ற ஐந்து குணங்களைக் கொண்டது. பூமியைத் தாயாகவும், பூமாதேவி எனவும் குறிப்பிடுகிறோம். பூமியில் மட்டுமே, அதாவது மண்ணில் மட்டுமே விதைக்கும் விதை 'செடியாக' வளருகிறது. நீர், காற்று, நெருப்பு, ஆகாயம் என்ற மற்ற நான்கு பூதங்களுக்கும் அடிப் படையாக விளங்குவது பூமியே. இந்த நிலம் என்ற பூதம், உடலில் சம அளவில் இருந்தால், சிறந்த குணங்களும் உயர்ந்த பண்புகளும் காணப்படும். அவ்வாறு இல்லாத நிலையில் மனம் அலைபாயும். எதிலும் ஒரு பிடிப்பில்லாத நிலை காணப்படும். முழு ஈடுபாட்டோடு எந்தச் செயலையும் செய்ய முடியாது. குற்றம் குறைகள் ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு.

அதே நேரத்தில், இந்த நிலம் என்ற பூதம் அளவுக்கு அதிகமாகவும் இருக்கக் கூடாது. அவ்வாறு இருந்தால் மந்த புத்தி காணப்படும். மேலும், ஆசை அதிகரிக்கும். தகுதி இல்லாதவற்றையும் அடைய முயற்சி மேற்கொள்ளச் செய்யும். இதனால், பல சிக்கல்கள் உருவாகும். இவ்வாறு நிகழாமல் இருக்க, பிரிதிவி முத்திரையை முறையாகச் செய்து வர வேண்டும்.

செய்முறை

மோதிர விரல் நுனியை பெரு விரல் நுனியுடன் சேர்த்து வைத்தால் அதுதான் பிரிதிவி முத்திரை. இரு விரல்களையும் மெதுவாக அழுத்தினால் போதுமானது.



பிரிதிவி முத்திரையை செய்ய பத்மாசனம் அல்லது சுகாசனம் ஏற்றது. இவ்வாறு செய்யும்போது, உடல் அளவிலும், மனத்தளவிலும் உண்டாகும் குறைகள் நீங்குகின்றன. இதைச் செய்ய குறிப்பிட்ட கால அளவுகள் எதுவும் இல்லை. முதலில் 5 நிமிடத்தில் தொடங்கி, பிறகு படிப்படியாக அதிகரித்து 25 நிமிடங்கள் வரை செய்யலாம்.

மோதிர விரல், நிலம் என்ற பூதத்துக்கு உரியது. பெரு விரல், நெருப்பு என்ற பூதத்துக்கு உரியது. இவை இரண்டும் இணையும்போது 'அழுக்குகள்' நீங்கி மனசு சுத்தமாகிறது.

பலன்கள்

1. உடல் சோர்வு, மனச் சோர்வு நீங்கும்.
2. உடல் பலகீனமாய் இருப்பவர்களின் உடல் எடையை அதிகரிக்கச் செய்யும்.
3. தோலின் பளபளப்புத் தன்மையை அதிகரிக்கச் செய்கிறது.
4. உடலின் செயல் திறமை அதிகரிக்கச் செய்து ஆரோக்கியமாக இருக்க உதவுகிறது.
5. உலகில் பற்று குறையும்.
6. நடக்கும் போது தள்ளாட்டம் இருக்காது.
7. உலக வாழ்க்கை குறித்த தெளிவான சிந்தனை உருவாகும்.
8. அலைபாயும் மனம் அமைதி பெறும்.
9. சைனஸ் போன்ற நோய்கள் அகலும்.
10. உணவு எளிதில் ஜீரணமாகும்.
11. பொறுமை, தன்னம்பிக்கை ஆகியவை ஏற்படும்.
12. உடலின் வெப்பம் அதிகரிக்ககாமல் சமநிலையில் இருக்கும்.
13. மூட்டு வாதம் குணமாகும்.
14. கழுத்து முதுகெலும்பு அழற்சி, முக நரம்பு இழப்பு குணமாகும்.
15. வாயுத் தொல்லை நீங்கும்.

அஞ்சலி முத்திரை

தமிழில் யாரையாவது பார்க்கும்போது, இரு கரம் கூப்பி வணக்கம் என்கிறோம். இதையே, வடமொழியில் 'நமஸ்காரம்' அல்லது 'நமஸ்தே' என்கிறோம். நமஸ்தே என்றால், நான் உங்களை வணங்குகிறேன் என்று பொருள்.

இரு கரம் கூப்பி வணங்குவதில் மூன்று முறைகள் உள்ளன.

1. கைகள் மார்புக்கு நேராக வைத்து வணங்குதல்.
2. கைகளை முகத்துக்கு நேராக வைத்து வணங்குதல்.
3. கைகளைத் தலைக்கு மேலாக வைத்து வணங்குதல்.

முதலாவது முறையில் பெற்றோர், பெரியோர் ஆகியோரை வணங்க வேண்டும். இதனால் அன்பு அதிகரிக்கிறது. மார்புப் பகுதியில் அனாஹதச் சக்கரம் உள்ளது. அன்புக்கு உறைவிடமாக இது திகழ்கிறது. எனவேதான், மார்புக்கு நேராக கையை வைத்து வணங்குகிறோம்.

இரண்டாவது முறையில் குரு, ஆசிரியர் ஆகியோரை வணங்க வேண்டும். அறிவைக் கொடுத்து ஞானம் ஏற்படச் செய்பவர் ஆசிரியர். இறைவனை அடைய வழிகாட்டுபவர் குரு அல்லது ஆச்சாரியார். மேலும், இரு புருவங்களுக்கு மத்தியில் இருப்பது ஆக்ஞா சக்கரம். இது மூன்றாவது கண்ணாகும். ஞானம் இங்கிருந்துதான் பிறக்கிறது.

மூன்றாவது முறையில் இறைவனை வணங்க வேண்டும். இது சரணாகதி தத்துவத்தை விளக்குகிறது. திரௌபதி துகிலுரியப்பட்ட போது, வேறு வழியில்லாமல் கிருஷ்ணனை துதித்து தன் இரு

கைகளையும், மேலே தூக்கி வணங்கி சரணாகதி அடைந்தாள். இறைவன் அவளது மானத்தைக் காத்தருளினார். தலையின் மேற்பகுதியில் சகஸ்ராரச் சக்கரம் உள்ளது. நம்மை தெய்வ சக்தியோடு இணைப்பது இந்தச் சக்கரம்தான்

செய்முறை

இரண்டு உள்ளங்கைகளும் ஒன்றை ஒன்று தொடுமாறு வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இரண்டு பெரு விரல்களும் மார்புப் பகுதியைத் தொட வேண்டும். இரண்டு கைகளும், விரல்களும் இடைவெளியின்றி ஒன்றோடொன்று இணைந்திருக்க வேண்டும். வலது கை விரல்கள், இடது கை விரல்களைத் தொட்டுக்கொண்டிருக்க வேண்டும். தலையைச் சிறிது தாழ்த்தி கண்களை மூடியபடி இருக்க வேண்டும்.

வேலை செய்யும் விதம்

ஆதி காலத்தில், சீனர்கள் சக்தியை (Energy) 'யின்' மற்றும் 'யாங்' என்று இரண்டு பிரிவாகப் பிரித்தார்கள்.இந்த இரண்டு சக்திகளும் நேர் எதிரானவை. இந்த இரண்டு உயிர் சக்தியைப் பொறுத்துத்தான் உடல் ஆரோக்கியம் அமைந்துள்ளது. இவற்றின் ஏற்ற இறக்கத்தின் காரணமாகவே நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. இந்த இரண்டும், ஒன்றை ஒன்று சார்ந்தே இருக்கும். தனித் தனியாக இயங்க முடியாது.

நம் ஹிந்து மதத்தில், சிவன் அர்த்தநாரியாகக் காட்சி தருகிறார். சிவனின் உடலில் இடப்பக்கத்தில் பார்வதி இருக்கிறார். சிவன், பாசிடிவ் சக்தி; பார்வதி, நெகடிவ் சக்தி. இருவரும் சேர்ந்து இயங்கினால்தான், இந்த உலகமே இயங்க முடியும்.

நமது வலது கை நேர் சக்தி, இடது கை எதிர் சக்தி. இரண்டும் இணையும்போது சக்தி ஓட்டம் ஏற்பட்டு நிறைவு பெறுகிறது. இதனால், உடலில் உள்ள பிராண சக்தி நிலையாக இருக்கும். நமது சக்தியை மற்றவர்களால் ஈர்க்க முடியாது. அவர்களின் தவறான செயல்களும், எண்ணங்களும் நம்மை அண்டாது, நம்மை எதுவும் செய்யாது.

அறிவியல் ரீதியாகவும், ஆன்மிக ரீதியாகவும் இரு கரம் கூப்பி வணங்குதல் நல்லது. இதனால், அடக்கமும் அமைதியும் உண்டாகும். பணிவு ஏற்படும். நன்றியின் அடையாளமாகவும் இதைக் கொள்ளலாம்.

பலன்கள்

1. மன அழுத்தம் குறையும்.
2. மூளை அமைதி அடையும்.
3. நமது தலையில் உள்ள இரு பக்க மூளைகளும் இணைந்து செயல்படும். இதனால், உடலின் செயல் திறன், கற்பனைத் திறன், புதிய படைப்புகளைப் படைக்கும் ஆற்றல் உண்டாகும்.
4. நம்மை யாரும் வசியப்படுத்த முடியாது.

அஞ்சலி முத்திரை என்பது இரு கரம் கூப்பி வணக்கம் கூறும் முறையில் அமைந்தது. அதற்கு நேர் எதிராக, புறங்கைகளை இணைத் துச் செய்வதுதான் சுமண முத்திரை. சுமணன் என்பது ஒரு முனிவரின் பெயர்.

உடலில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவை சரியான முறையில் வைத்திருக்க இந்த முத்திரை உதவும். மனம் அமைதியில்லாமல் இருக்கும்போது மனச் சோர்வு ஏற்படும். இதனால், செயல்களில் ஈடுபாடு இல்லாமல் இருத்தல், அசதி, ஆர்வமின்மை ஆகிய குறைபாடு கள் உண்டாகும்.

நமது வலது கை, நேர் சக்தி; இடது கை, எதிர் சக்தி. இரண்டும் இணையும்போது சக்தி ஓட்டம் ஏற்படுகிறது. உடலின் பிராண சக்தி சமநிலைப்படும்போது, புத்துணர்ச்சி ஏற்படும். மனம் அமைதி அடையும். சோர்வுகள் நீங்கும்.

செய்முறை

வணக்கம் செய்வதுபோல் மார்புக்கு முன்பாக கைகளை வைக்க வேண்டும். இரண்டு கைகளின் புறப் பகுதிகளை (புறங்கைகளை) ஒன்றையொன்று தொடுமாறு வைக்க வேண்டும். கட்டை விரல், ஆள்காட்டி விரலுடன் சேர்ந்திருக்க வேண்டும். மற்ற நான்கு விரல்களும் ஒன்றையொன்று தொட்டுக்கொண்டு இருக்க வேண்டும். குறிப்பாக, விரல் நகங்கள் தொட்டுக்கொண்டு இருக்க வேண்டும்.

இந்த முத்திரையை, பத்மாசனம் அல்லது சுகாசனத்தில் இருந்தபடி செய்யலாம். நின்ற நிலையிலும் செய்ய வேண்டும்.

நேர அளவு

தினமும் மூன்று வேளைகளிலும் ஐந்து நிமிடங்கள் செய்யலாம். முடிந்தவர்கள், கூடுதல் நேரம் செய்யலாம். தொடர்ந்து 45 நாள்கள் செய்து வர வேண்டும்.

நமது புறங்கைகள் வழியாக பல நரம்புகள் செல்கின்றன. இரண்டு புறங்கைகளும் சேரும்போது நரம்புகள் தூண்டப்படுகின்றன.

பலன்கள்

1. சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்கள், நரம்புகளின் பாதிப்புக்கு ஆளாகிறார்கள். மேலும் கல்லீரல், கணையம், இதயம், நுரையீரல் ஆகிய உறுப்புகளும் பாதிக்கப்படுகின்றன. சுமண முத்திரை, உடலில் சர்க்கரையின் அளவைச் சரியான அளவில் வைக்கிறது. இதனால், மேற்கண்ட உறுப்புகள் நன்கு செயல்படும்.

2. மன அமைதி ஏற்படும். எல்லா செயல்களுக்கும் மனம்தான் காரணமாக உள்ளது. எனவே, மனம் சோர்வடையும்போது அதற்கு புத்துணர்ச்சி தேவை. அதை சுமண முத்திரை அளிக்கிறது.

ஞான முத்திரை

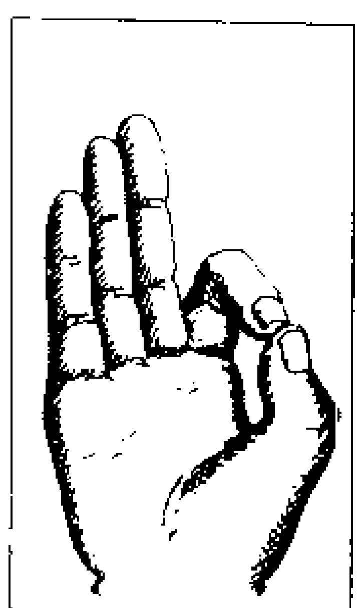
ஞான முத்திரையை தியான முத்திரை என்றும் சொல்வார்கள். ஞானம் என்றால் அறிவு. அறிவைக் கொடுப்பதால், அறிவு முத்திரை என்றும் சொல்லலாம். ஞானம் இரண்டு வகைப்படும். ஒன்று, 'பரோக்ஷ ஞானம்'; இன்னொன்று, 'அபரோக்ஷ ஞானம்'. பரோக்ஷ ஞானம் என்பது தியரி. அபரோக்ஷ ஞானம் என்பது செய்முறை (பிராக்டிகல்). அதாவது, ஒன்று படித்து அறிந்துகொள்ளுதல். இன்னொன்று நடைமுறையில் செயல்படுத்திப் பார்த்தல். இந்த இரண்டில், அபரோக்ஷ ஞானம்தான் உயர்ந்தது.

ஆத்ம ஞானம்

மனிதன் தனது உண்மையான நிலையை உண்மையாகவே அறிந்துகொள்வதுதான் ஆத்ம ஞானம். முயற்சி, பெரு முயற்சி, இமாலய முயற்சி மேற்கொள்பவர்களுக்குத்தான் ஆத்ம ஞானம் கிட்டும். ஞான நிலையை அடைய உதவக்கூடியது. முத்திரைகளில் முக்கியமானது ஞான முத்திரை. இதை, சின் முத்திரை என்றும் சொல்லலாம்.

செய்முறை

பெரு விரல் (கட்டை விரல்) நுனிப்பகுதியால் ஆள்காட்டி விரலின் நுனிப் பாகத்தை மெதுவாகத் தொட வேண்டும். மற்ற மூன்று விரல்களும் நீட்டிய நிலையில் இருக்க வேண்டும்.



இதை நின்றுகொண்டோ, பத்மாசனத்தில் அமர்ந்த நிலையிலோ செய்யலாம். ஆனால், அமைதியான சூழ்நிலையில் செய்ய வேண்டும்.

நேர அளவு

இதை எவ்வளவு நேரம் வேண்டுமானாலும் செய்யலாம். நடந்து கொண்டோ, படுத்துக்கொண்டோ செய்யக் கூடாது. தியானத்தில் இருப்பவர்கள், தியானம் முடியும் வரை செய்யலாம்.

நமது கையில் உள்ள பெரு விரல், நெருப்பு என்ற பஞ்சபூதமாகும். ஆள்காட்டி விரல், காற்று என்ற பஞ்சபூதமாகும். இதனால் நெருப்பு உண்டாகிறது. இந்த நெருப்பால், தீய சிந்தனைகள் போன்ற அழுக்குகள் எரிக்கப்படுகின்றன.

கட்டை விரலில் அக்குபிரஷர் புள்ளிகள் உள்ளன. கட்டை விரலைச் சுட்டு விரலால் அழுத்தும்போது மூளை நரம்புகள், பிட்யூட்டரி, நாளமில்லா சுரப்பிகள் ஆகியவை தூண்டப்பட்டு மனத் தெளிவு, நல்ல உணர்வு, நினைவாற்றல் ஆகியவை உண்டாகின்றன.

பலன்கள்

1. தூக்கமின்மை, சோம்பேறித்தனம், கோபம், மனசஞ்சலம் நீங்கும்.
2. குடிப்பழக்கம் குறையும்.
3. ஞாபக சக்தி அதிகரிக்கும்.
4. மூளை கூர்மை அடையும்.
5. எதையும் எளிதில் புரிந்துகொள்ளும் ஆற்றல் உண்டாகும்.
6. தூக்கமின்மை குணமாகும்.
7. மனநோய், ஹிஸ்டீரியா, மன எரிச்சல் நீங்கும்.
8. தன்னம்பிக்கை உண்டாகும்.
9. தலைவலி நீங்கும்.
10. மனம் ஒருமுகப்படும்.

பிராண முத்திரை

ஆக்ஸிஜனை பிராண வாயு என்பார்கள். நாம் உயிர் வாழ இந்த ஆக்ஸிஜன் அவசியம். ஒருவர் இறந்து விட்டால் பிராணன் போய் விட்டது என்பார்கள். அதனால்தான் ஆக்ஸிஜனை, பிராண வாயு என்று சொல்கிறோம். ஒருவர் இறக்கும் தருவாயில் படும் அவஸ்தையை பிராண அவஸ்தை என்பார்கள். எனவே, பிராணன் என்பது வாயு அல்லது காற்று என்று கொள்ளலாம்.

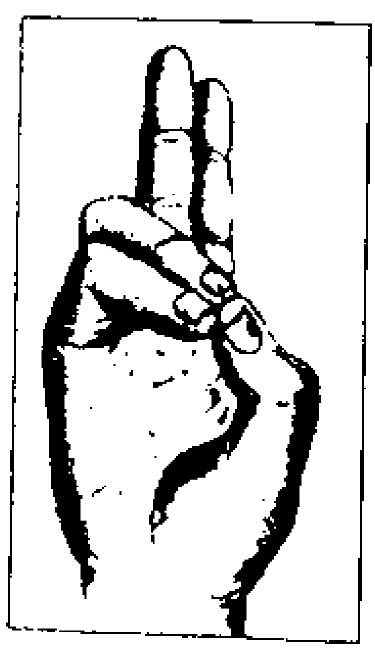
நமது உடலில் ஐந்து விதமான வாயுக்கள் இருப்பதாக பாரம்பரிய வைத்திய முறைகள் சொல்கின்றன. அவை: பிராணன், அபானன், சமானன், உதானன், வியானன் என்பதாகும். இந்த ஐந்து வாயுக்களும் நல்ல முறையில் இயங்க வேண்டும். அவ்வாறு இயங்கினால் மட்டுமே உடலின் ஆரோக்கியம் சிறப்பாக இருக்கும்.

இந்த ஐந்தில் முக்கியமான வாயு 'பிராணன்' என்ற வாயு. இந்த வாயுவை வளர்த்துக்கொள்ளவும், சக்தி உள்ளதாகச் செய்யவும் உதவும் முத்திரையே பிராண முத்திரை.

செய்முறை

பெரு விரல் நுனியை, சுண்டு விரல் மற்றும் மோதிர விரல் நுனிகளைத் தொடுமாறு வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். மற்ற இரு விரல்களான ஆள்காட்டி விரலும் நடு விரலும் நேராக இருக்க வேண்டும்.

பிராண முத்திரையை பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து செய்ய வேண்டும். முதுகை வளைக்காமல் நேராக அமர வேண்டும். இதனால், பிராணன்



மேல் நோக்கி எழ முடியும். நேராக அமர முடியாதவர்கள் நேராகப் படுத்துக்கொண்டு செய்யலாம்.

நேர அளவு

கால நேரமின்றி எவ்வளவு நேரமும் செய்யலாம். இருப்பினும் தினமும் தொடர்ந்து 45 நிமிடங்கள் செய்ய வேண்டும். சிரமமாக இருந்தால், முதலில் 15 நிமிடங்கள் செய்து படிப்படியாக அதிகரித்துக் கொண்டு போகலாம். நேரம் இல்லாதவர்கள், 45 நிமிடங்களை மூன்று பகுதிகளாகப் பிரித்து காலை, மதியம், இரவு நேரங்களில் செய்யலாம்.

பெரு விரல் - நெருப்பு, மோதிர விரல் - நிலம், சுண்டு விரல் - நீர். இந்த மூன்று பூதங்களின் சேர்க்கையால் உடலில் உள்ள அசுத்தங்கள் அகன்று, மனம் தூய்மையாகி, பிராணன் புதிதாக உருவாகும்.

பலன்கள்

1. உடல் வலுவாகும்.
2. ரத்தக் குழாய் அடைப்புகள் சரியாகும்.
3. உற்சாகம் உண்டாகும்.
4. நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும்.
5. கண் பார்வை குணமாகும். கண் சம்பந்தமான நோய்கள் குறையும்.
6. களைப்பு நீங்கும்.
7. நரம்புத் தளர்ச்சி நீங்கும்.
8. பக்கவாத நோய்கள் குணமாகும்.
9. நினைவாற்றல் அதிகரிக்கும்.
10. சுவாச உறுப்புகள் உறுதியாகும். சுவாசம் சீரடையும். ஆஸ்துமா நோய் குணமாகும்.

அபான வாயு முத்திரை

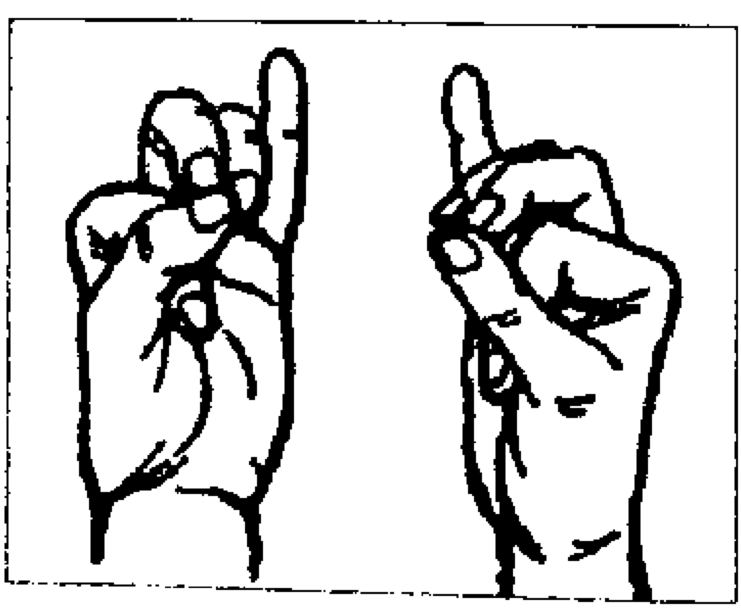
இந்த முத்திரைக்கு இதய முத்திரை என்றும் பெயர் உண்டு. பிராண வாயுவைப்போல முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது இந்த அபான வாயு. இதயத்துக்கும் அபான வாயுக்கும் முக்கியத் தொடர்பு உண்டு. இதயம் நல்ல முறையில் இயங்க இந்த வாயு உடலில் தேவையான அளவில் இருக்க வேண்டும்.

குடிப்பழக்கம், தவறான வாழ்க்கை முறை, முறையற்ற உணவுப் பழக்கம், ஓய்வில்லாமல் உழைத்தல், மன அழுத்தம், உடல் பருமன், உடற்பயிற் இல்லாமை, கொழுப்பு, சர்க்கரை நோய் போன்ற பலவித காரணங்களால், உடலில் அபான வாயுவின் அளவு குறைந்து, அதன் செயல்பாடுகளிலும் குறைகள் ஏற்படுகின்றன.

இதனால், இதய வால்வுகள் சுருங்குதல், ரத்த ஓட்டம் தடைபடுதல் போன்ற குறைகள் ஏற்பட்டு இதய நோய் ஏற்படுகிறது. அபான வாயு முத்திரை செய்தால், இதய நோய்கள் வராமல் தடுக்கலாம்.

செய்முறை

கட்டை விரலின் அடிப்பகுதியை ஆள்காட்டி விரல் நுனியால் தொட வேண்டும். பிறகு, நடுவிரல் மற்றும் மோதிர விரல் நுனிகளை கட்டை விரல் நுனியைத் தொடுமாறு வைக்க வேண்டும். சுண்டு விரல் மட்டும் நீட்டப்பட்டு இருக்கும். இந்த முத்திரையை ஒரே நேரத்தில் இரண்டு கைகளிலும் செய்யலாம். பத்மாசனம் அல்லது சுகாசனத்தில் அமர்ந்து இதைச் செய்ய வேண்டும்.



நேர அளவு

இதை எவ்வளவு நேரம் வேண்டுமானாலும் செய்யலாம். இதய நோய் உள்ளவர்களும், உயர் ரத்த அழுத்த நோய் (பி.பி.) உள்ளவர்களும், ஒவ்வொரு நாளும் இரண்டு தடவை 15 நிமிடங்கள் வீதம் செய்து வர வேண்டும்.

இதில் சுண்டு விரல் என்பது நீர் என்ற பஞ்சபூதமாகும். இது கட்டை விரலைத் தொடாமல் செய்வதற்குக் காரணம் உள்ளது. நெருப்பை நீர் அணைத்துவிடுமல்லவா. மற்ற மூன்று விரல்கள் ஆள்காட்டி விரல் (காற்று), நடு விரல் (ஆகாயம்), மோதிர விரல் (நிலம்) ஆகியவை நெருப்பு என்ற பஞ்சபூதத்தை உறுதியாக செயல்படுத்த உதவுகின்றன.

இதயத்தை இயக்குவது நெருப்பு. இந்த நெருப்பு பலவீனமானால் இதய நோய்கள் உண்டாகும். இதய வலி ஏற்பட்டால், இந்த முத்திரையைச் செய்யும் பட்சத்தில், ஓரளவுக்கு நிவாரணம் கிடைக்கும்.

பலன்கள்

1. இதயம் வலுவடையும்.
2. இதயத் துடிப்பு சீராகும்.
3. கழிவுத் தொகுதி ஒழுங்காகும்.
4. ரத்த அழுத்தம் சீராகும்.
5. மன அமைதி உண்டாகும்.

சமான வாயு முத்திரை

சரி சமானம் என்றால் சரிநிகர் என்று பொருள். சமானம் என்றால் சமமாக இருத்தல். அதாவது, சமன்படுத்துதல். நமது உடல் பஞ்சபூதங் களால் ஆனது. நமது விரல்கள் ஒவ்வொன்றும் ஒவ்வொரு வகை பூதத்துடன் தொடர்புடையவை.

இந்த பஞ்ச பூதங்களையும் ஒருங்கிணைத்தால் சமநிலை உண்டாகும். ஐந்து விரல்களும் இணையும்போது நீர், நிலம், காற்று, ஆகாயம், நெருப்பு ஆகிய ஐந்து பூதங்களும் இணைகின்றன. அதனால், பஞ்சபூதங்களின் சக்தியும் ஒருசேரக் கிடைக்கிறது.

இந்த முத்திரைக்கு சங்கல்ப முத்திரை என்ற பெயரும் உண்டு. அதாவது, உறுதிமொழி எடுத்துக்கொள்ளுதல். 'தெய்வ சங்கல்பம்' என்ற சொல் அடிக்கடி பேச்சு வழக்கில் காணப்படுகிறது. அதாவது, இறைவனின் முடிவு என்று பொருள். எனவே முடிவு, உறுதி ஆகியவற்றை எடுத்துக்கொள்ளவும் பயன்படும் முத்திரை இது. அதனால், இதை சங்கல்ப முத்திரை என்றும் அழைக்கலாம்.

செய்முறை

கட்டை விரலுடன் மற்ற நான்கு விரல்களையும் குவித்தபடி இணைக்க வேண்டும். விரல்களுக்கு இடையே ஒரு வெற்றிடம் உண்டாக வேண்டும். இந்த அமைப்பு ஒரு தாமரை மொட்டைப்போல காட்சி தரும்.

இந்த முத்திரையை பத்மாசனம் அல்லது சுகாசனத்தில் அமர்ந்து செய்யலாம்.

நேர அளவு

தொடக்கத்தில் எட்டு நிமிடங்கள் செய்ய வேண்டும். பின் படிப்படியாக அதிகரித்து 45 நிமிடங்கள் செய்ய வேண்டும். முத்திரையை வைத்த பிறகே சங்கல்பம், மந்திரம் ஆகியவற்றைக் கூற வேண்டும். நாம் எடுக்கும் உறுதிமொழி மூளைக்குச் சென்று பதிவாகிவிடுகிறது. இதனால் துணிவு, விடாமுயற்சி ஆகியவை ஏற்படும்.

பலன்கள்

1. மூளை சுறுசுறுப்பாக வேலை செய்யும்.
2. உடலுக்கு பஞ்சபூத சக்திகள் கிடைக்கின்றன.
3. தன்னம்பிக்கை அதிகரிக்கும்.
4. எடுத்த காரியங்களில் வெற்றி கிடைக்கும்.
5. தீய சக்திகள் அண்டாது.
6. அனைத்து உறுப்புகளும் நன்கு செயல்படும்.

இந்த முத்திரையை அதிக நேரம் செய்ய வேண்டிய அவசியம் இல்லை. 15 நிமிடங்கள் செய்தாலே போதும்.

ருத்ர முத்திரை

சிவபெருமானுக்கு ருத்ரன் என்ற பெயருண்டு. சிவபெரு மானின் கண்களிலிருந்து தோன்றியது ருத்ராக்ஷம். அக்ஷம் என்றால் கண். நல்ல ருத்திராக்ஷத்தை உரைத்துப் பார்த்தால் பசும்பொன்னின் மாற்று இருக்குமென்று கூறுவார்கள். ருத்ராக்ஷம் அணிபவரை தீயவை மற்றும் நோய் நொடிகள் அணுகா.

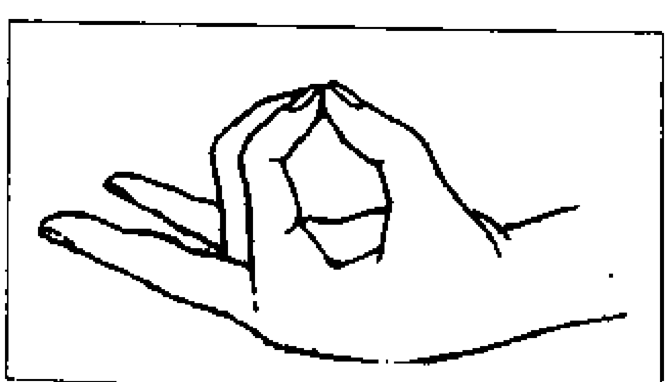
சிவபெருமானைப் பற்றிய மந்திரம் 'ருத்ரம்' எனப்படும். உடல் ஒரு போக்கிலும் மனம் ஒரு போக்கிலும் செல்ல முடியாது. இரண்டு குவிந்த நிலையில் இருக்க வேண்டும். அவ்வாறு இல்லாவிட்டால், மன இறுக்கம், மனக் குழப்பம், மன அழுத்தம், தெளிவற்ற சிந்தனை, முரண்பாடான செயல்பாடுகள் ஆகியவை ஏற்படும்.

நம் உடலில் சக்தி, வாயுக்கள், சக்கரங்கள் உள்ளன. பஞ்சபூதங்களும் குவிந்திருந்தால் சமநிலையில் இருக்கும். இதனால், உடலும் மனமும் சமநிலையில் இருக்கும்.

பூமி என்பது தாயாக உள்ளது. அதனால் அன்னை பூமி, தாய் நாடு என்றெல்லாம் கூறுகிறோம். இந்தப் பூமி என்ற பஞ்சபூதம் தூண்டப்பட்டால், உடல் சமநிலைப் படும்.

சோலார் நரம்புக் குவியல்கள்

சுவாதிஸ்டானம், மணிபூரகம் ஆகிய ஆதாரச் சக்கரங்களுடன் இந்த நரம்புக் குவியல்கள் இணைந்துள்ளன. நமது வயிற்றுப் பகுதியில் உள்ளே இருக்கும் இரைப்பை, கல்லீரல், மண்ணீரல், கணையம், சிறுநீரகங்கள் ஆகிய முக்கிய உறுப்புகள் இந்த நரம்புக் குவியலின் கட்டுப்பாட்டில்தான் இயங்குகின்றன. இந்த சுவாதிஸ்டானம், மணிபூரகச் சக்கரம் இரண்டும் சரிவரச் செயல்படா விட்டால், நரம்பு கள் பாதிக்கப்பட்டு உள் உறுப்புகள் செயலிழந்துபோகும் வாய்ப்பு உள்ளது.



இந்த ருத்ர முத்திரையைச் செய்யும்போது சோலார் நரம்புக் குவியல்கள் மற்றும் அதை இயக்கும் மணிபூரகச் சக்கரம் இரண்டும் தூண்டிவிடப் படுகின்றன.

செய்முறை

கட்டை விரல், ஆள்காட்டி விரல், மோதிர விரல் ஆகிய மூன்று விரல்களின் நுனிப் பகுதிகளையும் ஒன்றாக இணைக்க வேண்டும். நடு விரலும் சுண்டு விரலும் நேராக இருக்க வேண்டும். ஒரே நேரத்தில் இரண்டு கைகளிலும் செய்யலாம்.

இந்த முத்திரையை பத்மாசனம் அல்லது சுகாசனத்தில் அமர்ந்து செய்யலாம். இரண்டு கைகளிலும் ஒரே நேரம் ஐந்து முதல் பத்து நிமிடங்கள் செய்யலாம்.

பலன்கள்

1. ரத்த ஓட்டம் சீராகும்.
2. தூய சிந்தனைகள் ஏற்படும்.
3. கண் பார்வைக் குறைபாடு குணமாகும்.
4. சுவாசம் சீர்படும்.
5. இதய வால்வில் உள்ள அடைப்புகள் நீங்கும்.
6. கவனச் சிதறல் ஏற்படாது.
7. பஞ்சபூதங்கள் அனைத்தும் உறுதியாகி சமப்படும்.
8. மண்ணீரல், கல்லீரல் ஆகிய உறுப்புகள் நன்கு செயல்படும்.
9. உயிர் சக்தி அதிகரிக்கும்.
10. தலைவலி, தலைச் சுற்றல் நீங்கும்.
11. ஜீரண சக்தி ஏற்படும்.
12. குடல் இறக்கம், மூலம், கர்ப்பப்பை கோளாறுகள் அகலும்.

லிங்க முத்திரை

சிவலிங்கத்தின் பெயரைக் கொண்டு இந்த முத்திரை அமைந்துள்ளது. ஒலி முதலிய புலன்களுக்கும், மனம், வாக்கு இவைகளுக்கு எட்டாததும், அளவற்ற பேரொலியாக இருப்பதும், அருவமாக நிர்மலமாக, உலகத் தோற்றத்துக்கும், ஒடுங்குவதற்கும் ஏற்றதாக உள்ள உருவம் லிங்கம். லிங்கத்தைக் குறி என்றும் சொல்வதுண்டு.

சிவாலயங்களில் பெரும்பாலும் சிவலிங்கமே மூலஸ்தானத்தில் எழுந்தருளி இருக்கும். லிங்கம் என்ற பெயரில் இருந்தே இந்த முத்திரையின் சிறப்பை அறியலாம். இந்த லிங்க முத்திரைக்கு அங்குஸ்த முத்திரை, பெருவிரல் முத்திரை என்ற பெயர்களும் உண்டு.

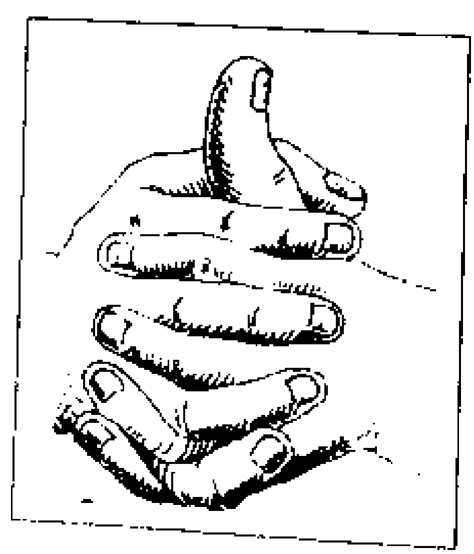
இந்த முத்திரை, பலவித நோய்களால் உடல் பாதிக்கப்படாமல் பாது காக்கிறது. இந்த முத்திரை, உடலின் வெப்பத்தை அதிகப்படுத்தும். எனவே, கோடைக் காலத்தில் குறைந்த அளவிலும், மழைக் காலத்தில் கூடுதலாகவும் செய்ய வேண்டும்.

செய்முறை

இடது கை பெரு விரலை வெளியில் தெரியுமாறு உயர்த்தி வைத்துக்கொண்டு பிற விரல்களை (இரண்டு கை விரல்களையும்) ஒன்றோடொன்று இணைத்துக்கொள்ள வேண்டும். (படத்தில் காட்டியபடி).

நேர அளவு

குறிப்பிட்ட நேரம் எதுவும் கிடையாது. அதேநேரம், நீண்ட நேரமும் செய்யக் கூடாது. தினமும் 45 நிமிடங்கள் செய்யலாம். ஒரே நேரத்தில்



செய்வதைவிட, 15 நிமிடங்களாகப் பிரித்து மூன்று வேளை செய்யலாம்.

வேலை செய்யும் விதம்

இரண்டு கை விரல்களையும் இணைக்கும்போது அக்குபிரஷர் புள்ளிகள் தூண்டப்படுகின்றன. உடலின் சூடு அதிகரிப்பதுடன், சளி, மூக்கடைப்பு போன்றவையும் அகலும்.

பலன்கள்

1. உடல் வெப்பம் அதிகரிக்கும். முத்திரை செய்யும் காலத்தில், பால், நெய், தண்ணீர், பழச்சாறு ஆகியவற்றைச் சாப்பிட்டால், கூடுதல் பலன் கிடைக்கும்.
2. சளி உருவாவது கட்டுப்படுத்தப்படும்.
3. சுவாசப் பை (நுரையீரல்) வலுப்படும்.
4. சளி, காய்ச்சல், சுவாசக் குழாய் நோய்கள் குணமாகும்.
5. உடலுக்குப் புத்துணர்ச்சி கிடைக்கும்.
6. எடை குறையும்.

சங்கு முத்திரை

சங்குகளில் பல வகை உண்டு. அவற்றில் வலம்புரி சங்கே சிறப்பானது. சங்கு என்றால் 'நன்மையைக் கொண்டு வருவது' என்று பொருள்.

நமது உடலில் உள்ள விசுத்தி சக்கரத்தில் ஏற்படும் நோய்களை இந்த முத்திரை குணப்படுத்துகிறது. விசுத்தி சக்கரத்தின் சக்தி மையம் தொண்டைப் பகுதியில் இருக்கிறது. சங்கு நேர்மறை சக்தியை அளிப்பதாக இந்துக்களிடையே நம்பிக்கை உள்ளது. சங்க முத்திரையை செய்யும்போது 'ஓம்' என்று பலமுறை சொல்ல வேண்டும். அப்போது, நம் உடலுக்குள் ஏற்படும் அமைதியான சூழ்நிலையை உணரலாம். இந்த முத்திரையைச் செய்வதன் மூலம் கோபத்தைக் கட்டுப்படுத்தி அமைதிகாண முடியும்.

செய்முறை

முதலில் இடது கட்டை விரலை வலது உள்ளங்கையில் பதியவைத்து, கட்டை விரல் தவிர மற்ற வலது கை விரல்களால் இறுக்கமாக மூடிக்கொள்ள வேண்டும். வலது பெரு விரல், இடது கையின் மற்ற நான்கு விரல்களைத் தொட்டுக்கொண்டிருக்க வேண்டும். இப்போது சங்கு போன்ற அமைப்பு கைகளில் உருவாகி இருக்கும். வலது கையின் பெரு விரலுக்கும் (கட்டை விரலுக்கும்), ஆட்காட்டி விரலுக்கும் இடையே சங்கின் வாய் போன்ற ஒரு ஓட்டை உருவாகி இருக்கும். இந்த ஓட்டை வழியே ஊதினால் சங்கொலி கேட்கும்.

இந்த முத்திரையை வஜ்ராசனம் அல்லது சுகாசனத்தில் இருந்தபடி செய்யலாம்.

நேர அளவு

ஆரம்ப நிலையில் 15 நிமிடங்கள் செய்யலாம். தினமும் மூன்று வேலைகளிலும் செய்யலாம். இதேபோல், கைகளை மாற்றியும் செய்யலாம். விரும்புகின்ற அளவில், விருப்பத்தைப் பொருத்துச் செய்யலாம். நம்முடைய தேவைகள் நிறைவேறும் காலம் வரை செய்யலாம்.

இடது கை கட்டை விரலோடு (நெருப்பு என்ற பூதம்), வலது கையில் காற்று, ஆகாயம், நீர், நிலம் என நான்கு விரல்கள் சேர்கின்றன.

பலன்கள்

1. உடல் வலிமை அடையும்.
2. மன அமைதி உண்டாகும்.
3. விசுத்தி, மணிபூரகச் சக்கரங்கள் வலுவடையும்.
4. குரல் வளம் பெருகும்.
5. திக்குவாய் சரியாகும்.
6. தொண்டை சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் குணமாகும்.
7. உணவு நன்கு ஜீரணமாகும்.
8. குடல் நோய்கள் குணமாகும்.

ஹாக்கினி முத்திரை

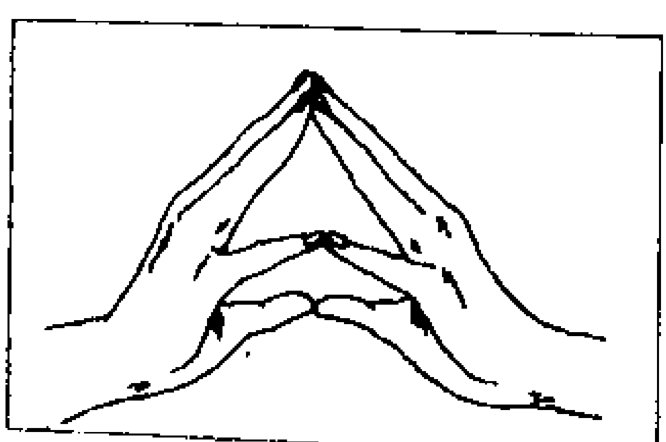
ஆக்ஞை என்றால் ஆணை என்று பொருள். ஆக்ஞா சக்கரத்தின் அதி தேவதை ஹாக்கினி என்பதாகும். நமது உடலில், ஆறாவது சக்கரமாக ஆக்ஞா சக்கரம் உள்ளது. இந்த ஹாக்கினி, வெள்ளை வடிவம் உடையவள். இவளுக்கு ஆறு சிவந்த முகங்கள். ஒவ்வொரு முகத்திலும் மூன்று கண்கள். ஆறு கைகள் உண்டு. இந்தச் சக்கரம், இடது பக்க மூளையை நன்கு செயல்படச் செய்கிறது. பிட்யூட்டரி சுரப்பி மற்றும் நரம்பு மண்டலத்தை மன அழுத்தத்திலிருந்து விடுவிக்கிறது. மேலும், இந்தச் சக்கரம் வலது கண் மற்றும் வலது பக்க உடல் உறுப்புகளைப் வலுவாக்குகிறது.

இந்தச் சக்கரம் நன்கு செயல்பட ஹாக்கினி முத்திரை உதவுகிறது. இந்த முத்திரையை எங்கும், எந்த நேரத்திலும் செய்யலாம். அறிவை விருத்தி செய்யக்கூடியது. இதை முறையாகப் பயிற்சி செய்தால், பல அதிசய நிகழ்வுகளை உருவாக்கும்.

இந்த முத்திரையைப் பற்றி பல்வேறு ஆராய்ச்சிகள் மேற்கொள்ளப் பட்டன. நமது தலையில் வலது பக்க மூளை, இடது பக்க மூளை என இரு பகுதிகள் உள்ளன. பெரும்பாலும், ஏதாவது ஒரு பக்க மூளைதான் வேலை செய்யும். ஹாக்கினி முத்திரையைத் தொடர்ந்து செய்து வந்தால், வலது பக்க மூளையும், இடது பக்க மூளையும் இணைந்து செயல்படும் என்று கண்டுபிடித்துள்ளனர்.

செய்முறை

வலது கை விரல் நுனிகளை இடது கை விரல் நுனிகளுடன் இணைக்க வேண்டும். இதுவே ஹாக்கினி முத்திரை.



ஒரு விரலுக்கும் அடுத்த விரலுக்கும் இடையே இடைவெளி இருக்க வேண்டும். அதிக அழுத்தம் தராமல், சாதாரணமாகத் தொட்டுக் கொண்டிருந்தால் போதும். ஆக்ஞா சக்கரம் நெற்றிப் பகுதியில் உள்ளது. கண்களை மேல் நோக்கியபடி ஆக்ஞா சக்கரத்தைப் பார்க்க வேண்டும். நாக்கின் நுனியை மேல் தாடையில் பல் இணைந்திருக்கும் ஈறுப் பகுதியில் வைத்துக் காற்றை உள்ளிழுக்க வேண்டும். மீண்டும் நாக்கை கீழ்ப்புறம் கொண்டுவந்து மூச்சுக் காற்றை வெளியே விட வேண்டும். ஞாபக சக்திக்காகக் கொடுக்கப்படும் பயிற்சிகளில் இந்த ஹாக்கினி முத்திரையும் பரிந்துரைக்கப்பட்ட ஒன்று. இந்த முத்திரை, ஞாபக சக்தி சேமித்து வைக்கப்பட்டிருக்கும் வலது பக்க மூளையை நன்கு செயல்பட வைக்கிறது. சுவாசக் குழாய்களை நன்கு செயல்பட வைத்து, அதன்மூலம் மூளையை சுறுசுறுப்படையச் செய்து, மூளையின் செயல்பாட்டை அதிகரிக்கிறது.

பலன்கள்

1. கவனச் சிதறல் தடுக்கப்படும்.
2. வலது மற்றும் இடது பக்க மூளை இணைந்து செயல்படும்.
3. மூன்று வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு மூளையில் ஏற்படும் பாதிப்புகளால் பேச்சு வராமல் இருக்கும். இந்தப் பாதிப்பை, இந்த முத்திரை ஓரளவுக்குக் குணப்படுத்தும்.
4. ஞாபக சக்தி அதிகரிக்கும்.
5. செய்யும் வேலையில் முழு ஈடுபாடு கொள்ளச் செய்யும்.

முஷ்டி முத்திரை

நாம் சாதாரணமாகச் சண்டைக்கு வருபவரைப் பார்த்தால், கைவிரல்களை மடக்கியபடி முஷ்டி முத்திரையில்தான் வருவார். இவ்வாறு கைமுட்டி என்று அழைக்கப்படும் முறையில் கையை (படத்தில் உள்ளபடி) வைப்பதுதான் முஷ்டி முத்திரையாகும்.

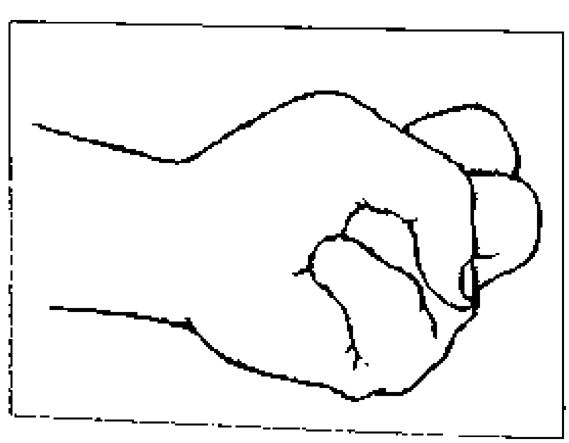
இந்த முத்திரை, அஜீரணக் கோளாறுகளை சரி செய்யும். நமக்கு ஏற்படும் பெரும்பாலான பிரச்னைகளுக்குக் காரணம், கோபமும், சண்டையும்தான். இதற்கு, உடல் நிலையில் உள்ள சில நோய்களே காரணமாக உள்ளன.

கல்லீரலின் பலமின்மை, அஜீரணக் கோளாறுகள், அதைத் தொடர்ந்து வரும் மலச்சிக்கல், இதயக் கோளாறுகள், படபடப்பு ஆகியவை, கோபப்படுவதற்கும் பிறருடன் சண்டை செய்வதற்கும் காரணமாக உள்ளன.

இந்த முஷ்டி முத்திரையை தொடர்ந்து செய்துவந்தால், கோபமும், அதனால் ஏற்படும் விளைவுகளும் கட்டுப்படுத்தப்படும். மனமும் அமைதியாகும்.

செய்முறை

கட்டை விரலைத் தவிர மற்ற நான்கு விரல்களையும், இறுக உள்ளங்கையில் படியும்படி வைத்து, அழுத்தம் கொடுக்கவும். கட்டை விரலை மடித்து மோதிர விரலின் மேல் வைத்து அழுத்திப் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு விரல்களை இறுக்கமாக வைத்து இம்முத்திரையைச் செய்ய வேண்டும்.



இம்முத்திரையை அமர்ந்த நிலையிலோ அல்லது நின்றுகொண்டோ செய்யலாம். கையைத் தவிர உடலின் மற்ற பாகங்கள் தளர்வாக இருக்க வேண்டும்.

சுவாசம் ஒரே சீராக இருக்க வேண்டும். ஆரம்ப நிலையில் கோபமும், சண்டை போடும் எண்ணமும் உருவாகலாம். அந்த நேரத்தில் முத்திரையை நிறுத்த வேண்டும். சிறிது நேரத்துக்குப் பிறகு மீண்டும் தொடர்ந்து செய்யலாம்.

நேர அளவு

15 நிமிடங்கள் வீதம் மூன்று வேளைகளிலும் செய்யலாம். இம் முத்திரையைத் தொடர்ந்து செய்துவர, மனத்தில் இருக்கும் கோபம், பழிவாங்கும் உணர்ச்சி, சண்டையிடுவதில் வேகம் ஆகியவை கட்டுப்படும். மனதெதில் அமைதி ஏற்படும். சிலர் எடுத்ததற்கெல்லாம் உணர்ச்சிவசப்படுவார்கள். அவர்களுக்கு இந்த முத்திரை நல்ல பலனைத் தரும்.

பலன்கள்

1. கல்லீரல் பலம் பெற்று நன்கு செயல்படும்.
2. அஜீரணக் கோளாறுகள் நீங்கும்.
3. மலச் சிக்கல் நீங்கும்.
4. நன்றாகப் பசி எடுக்கும்.
5. தன்னம்பிக்கை உண்டாகும்.
6. படபடப்பு நீங்கும்.
7. இதயக் கோளாறுகள் அகலும்.
8. மனம் அமைதியாகும்.
9. கோபம் குறையும்.

குபேர முத்திரை

குபேரன், இந்திரனுக்கு பொக்கிஷதாரி. செல்வத்துக்கு அதிபதி. நவநிதிகளின் தலைவர். சிவபெருமானின் தோழர்.

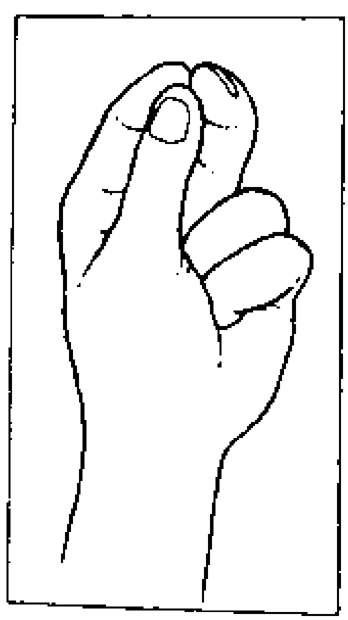
குபேர முத்திரை, குபேரனின் அருள் பெறச் செய்யப்படுவதாகும். இந்த முத்திரையில், கட்டை விரல், நடு விரல், ஆள்காட்டி விரல் ஆகியவை பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இந்த மூன்று விரல்களால் முறையே நெருப்பு, காற்று, ஆகாயம் ஆகிய பஞ்சபூதங்கள் தூண்டப்படுகின்றன. இதன்மூலம், செவ்வாய், சனி, வியாழன் ஆகிய கிரகங்களின் சக்திகள் அதிக அளவில் உடலுக்குள் கிரகிக்கப்படுகின்றன.

நாம் விரும்பியவற்றைப் பெற குபேர முத்திரை உதவுகிறது.

செய்முறை

கட்டை விரல், ஆள்காட்டி விரல், நடு விரல் ஆகிய மூன்று விரல்களின் நுனிகளையும் ஒன்றையொன்று தொடும்படி படத்தில் உள்ளவாறு வைக்க வேண்டும். மற்ற இரண்டு விரல்களையும் மடித்து, உள்ளங்கையை தொட்டுக்கொண்டிருக்கும்படி வைக்க வேண்டும். இரண்டு கைகளிலும் ஒரே நேரத்தில் செய்ய வேண்டும்.

பத்மாசனத்தில் அல்லது சுகாசனத்தில் அமர்ந்து செய்யலாம். ஒருமுகச் சிந்தனையுடன் செய்ய வேண்டும். தினமும் இந்த முத்திரையை 15 நிமிடங்கள் வீதம் இரண்டு முறை செய்ய வேண்டும். இவ்வாறு சில நாட்களோ அல்லது சில வாரங்களோ செய்ய வேண்டும்.



இந்த குபேர முத்திரையைச் செய்வதால் உடல் ஆரோக்கியமாக இருப்பதுடன், மன அமைதி, மன உறுதி ஆகியவை உண்டாகும். இந்த முத்திரை செய்யும்போது மூச்சை உள்ளிழுக்க வேண்டும். அவ்வாறு செய்வதால், சுவாச உறுப்புகள் சுத்தமாகிவிடும். மேலும், இந்த முத்திரை நாம் எதிர்காலத் திட்டமாக எதை நினைக்கிறோமோ அதை அடைவதற்கான சக்தியை அளிக்கும்.

பலன்கள்

1. காரியத்தில் வெற்றி கிட்டும்.
2. வளமான வாழ்க்கை அமையும்.
3. குடி முதலான கெட்ட பழக்கங்கள் அகலும்.

சுத்தப்படுத்தும் முத்திரை

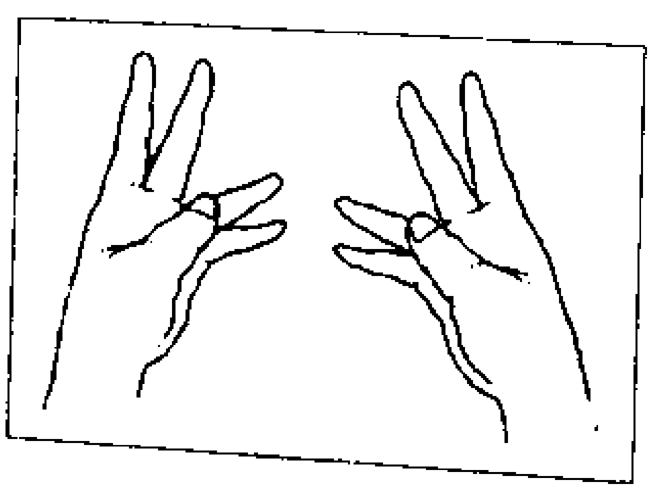
நம் உடலைச் சுத்திகரிக்கும் முத்திரையாக இது விளங்குகிறது. சுத்தி என்றால், சுத்தப்படுத்துதல். உடலின் உட்புறத்தில் இருக்கும் உறுப்புகளில் தேங்கியிருக்கும் தேவையற்ற கழிவுப் பொருட்களை இந்த முத்திரை வெளியேற்றுகிறது. இந்த முத்திரையை இரண்டு கைகளிலும் செய்ய வேண்டும்.

நாம் உண்ணும் உணவு உள்ளே சென்று ஜீரணமாகிறது. அந்த நிலையில், சில நச்சுப் பொருள்களும், கழிவுப் பொருள்களும் உண்டாகின்றன. கழிவுப் பொருள்கள் வெளியேறிவிட்டாலும், உடலில் சிறிதளவு தங்கியிருக்கும். இதனால் உடலில் பலவித நோய்கள் உண்டாகின்றன. இந்த நச்சுப் பொருள்களை அகற்றவும், தீய பழக்கங்கள் மாறவும், எதிர்மறையான குண இயல்புகளை மாற்றவும் இந்த முத்திரை உதவுகிறது. மனத்தில் ஏற்படும் இனம்புரியாத பய உணர்வுகளும் அகலும்.

சாதாரணமாக நாம் உபவாசம் இருப்பதுண்டு. உபவாசத்துடன் இந்த முத்திரையைச் செய்தால் அதிகப் பயன் உண்டு.

செய்முறை

கட்டை விரலால் மோதிர விரலின் மூன்றாவது அங்கு லாஸ்தியை (மூன்றாவது கீழ்பகுதியை) மெதுவாகத் தொட வேண்டும். பிறகு, சிறிதளவு அழுத்தம் கொடுத்தால் போதும். ஒரே நேரத்தில் இரண்டு கைகளிலும் செய்யலாம்.



அமர்ந்த நிலையிலோ அல்லது நின்ற நிலையிலோ செய்யலாம். மல்லாந்து படுத்துக்கொண்டும் செய்யலாம். தினமும் 15 நிமிடங்கள் செய்யலாம். உபவாசத்தின்போது, ஒரே நாளில் மூன்று வேளையும் 15 நிமிடங்கள் செய்யலாம். மோதிர விரல் என்ற நிலமும், கட்டை விரல் என்ற நெருப்பும் சேரும்போது, உடலில் உள்ள கழிவுப் பொருள்கள் அழிகின்றன.

இந்த முத்திரையைச் செய்யும் காலத்தில் போதுமான ஓய்வு அவசியம். இந்த நாள்களில் எளிய உணவுகளை, எளிதில் ஜீரணமாகக்கூடிய உணவுகளையும் உட்கொள்ள வேண்டும். குறிப்பாக, முட்டைக் கோஸ், சாதம், நீராவியில் வேகவைத்த பொருள்கள் உகந்தவை. போதுமான அளவு தண்ணீர் குடிப்பது அவசியம். முட்டைக்கோஸ், கல்லீரலில் உள்ள அசுத்தங்களை வெளியேற்றும் சக்தி படைத்தது. இந்த முத்திரை, மூளையை சீராகச் செயல்பட வைத்து, மனத்தை சுத்தமாக வைக்க உதவுகிறது.

பலன்கள்

1. உடலில் உள்ள எல்லாவிதமான நச்சுப் பொருள்களும் வெளியேற்றப்படும்.

2. ஒரு மனிதனை, உடல் ரீதியாக, மன ரீதியாக, ஆத்ம ரீதியாக சுத்தமடையச் செய்கிறது.

3. நோய்கள் குணமாகும்.

4. உடல் புத்துணர்ச்சி பெறும்.

5. வயிறு சுத்தமாவதால் குடல் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் குணமாகும்.

சூஜி முத்திரை

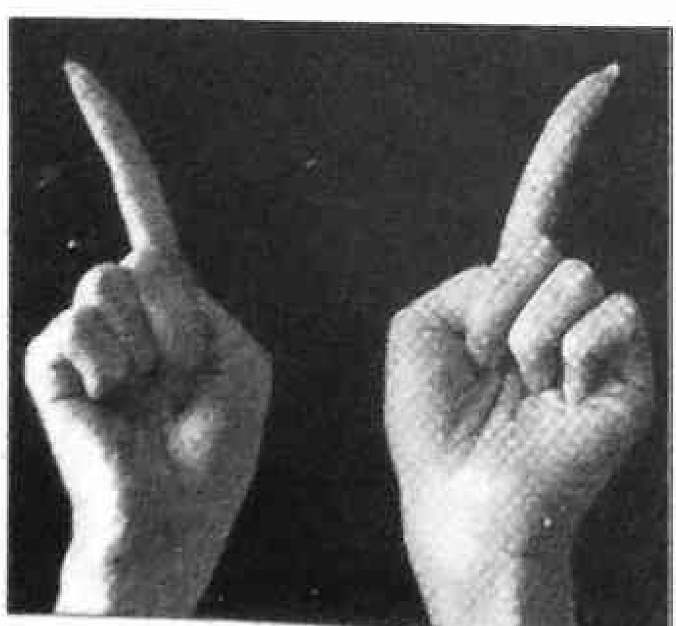
மலம் என்ற கழிவு வெளியேறுதல் என்பது நமது உடலில் அன்றாட முக்கிய வேலையாக உள்ளது. உடல் நலமில்லாமல் மருத்துவரிடம் சென்றால், பசி எடுக்கிறதா? மலம் கழிக்க முடிகிறதா? என்று அவர் கேட்பார். மலச்சிக்கல் என்பது பலருக்கு நிரந்தர வியாதியாக உள்ளது. இதனால் மனமும், வாழ்க்கையும்கூட பாதிக்கப்படுகிறது.

நீண்டகால மலச்சிக்கல், வேறு பல உடல்நலக் கோளாறுகளை உருவாக்கும். யோகாசனப் பயிற்சி செய்பவர்களுக்கு குடல் சுத்தமாக இருப்பது அவசியம். மலச்சிக்கல் தொடர்ந்து இருக்கும் நிலையில் பசி எடுக்காது; சாப்பிடுவதில் ஆர்வம் இருக்காது. இதனால், மன அழுத்தம் உண்டாகி, நோய்களும், உணர்ச்சிவசப்படும் நிலையும் உண்டாகும்.

சூஜி முத்திரை, மேற்கண்ட எல்லாப் பிரச்னைகளையும் தீர்க்க உதவுகிறது.

செய்முறை

இரண்டு கைகளையும் தனித்தனியே இறுக்கமாக மடக்க வேண்டும். கட்டை விரல், நடுவிரலின் மேல் இருக்கமாக இருக்க வேண்டும். கைகளை மார்புக்கு அருகில் வைத்துக்கொள்ளவும். மூச்சை மெதுவாக உள்ளே இழுத்தபடி வலது கையை வலது பக்கமும், இடது கையை இடது பக்கமும் மூடிய நிலையிலேயே நகர்த்த வேண்டும்.



இரண்டு கைகளிலும் சுட்டு விரலை மட்டும் (ஆள்காட்டி விரல்) மேல் நோக்கி நீட்ட வேண்டும். ஆறு முறை மெதுவாகச் சுவாசத்தை இழுத்துவிட்ட பிறகு, ஆட்காட்டி விரலை மடக்கி கைகளை மீண்டும் மெதுவாக நெஞ்சுக்கு நேராகக் கொண்டு வர வேண்டும். இவ்வாறு ஆறு முறை செய்ய வேண்டும். இந்த முத்திரையை நின்றுகொண்டோ, அமர்ந்துகொண்டோ செய்யலாம். நாள்பட்ட மலச்சிக்கல் உள்ளவர்கள், தினமும் காலை, நண்பகல், மாலை என்று மூன்று வேளைகளிலும் பிரச்னை தீரும் வரை செய்யலாம்.

ஆள்காட்டி விரலில், பெருங்குடல் சம்பந்தப்பட்ட சக்தி ஓட்டப் பாதை உள்ளது. பிற விரல்களை மடக்கி ஆள்காட்டி விரலை மட்டும் நீட்டும்போது, பெருங்குடல் ஓட்டப்பாதை திறக்கிறது. இதனால், அந்த ஓட்டப் பாதைக்குள் அதிகச் சக்தி செல்வதால், பெருங்குடல் நன்கு செயல்பட்டு மலச்சிக்கல் நீங்குகிறது.

இதைச் செய்யும்போது, சிலருக்கு வயிற்றுப்போக்கு ஏற்படலாம். அடிக்கடி வயிற்றுப்போக்கு ஏற்பட்டால், இந்த முத்திரையைச் செய்யாமல் தவிர்ப்பது நல்லது.

பலன்கள்

1. மன அமைதி ஏற்படும்.
2. நன்கு பசி எடுக்கும்.
3. மன அழுத்தம் நீங்கும்.
4. உடலில் இருந்து கழிவுப் பொருள்கள் வெளியேறி, குடல் சுத்தமாகும்.
5. ஒற்றைத் தலைவலி, வயிற்று வலி, ஜலதோசம், மூல நோய், ஆஸ்துமா போன்ற நோய்கள் குணமாகும்.
6. வாயுத் தொல்லை தீரும்.

மகா சிரசு முத்திரை

'எண் சாண் உடம்புக்கு சிரசே பிரதானம்' என்பது பழமொழி. 'சிரசு' என்றால் தலை. உடலில் உள்ள அத்தனை அவயவங்களும் தலையுடன் தொடர்பு கொண்டுள்ளன.

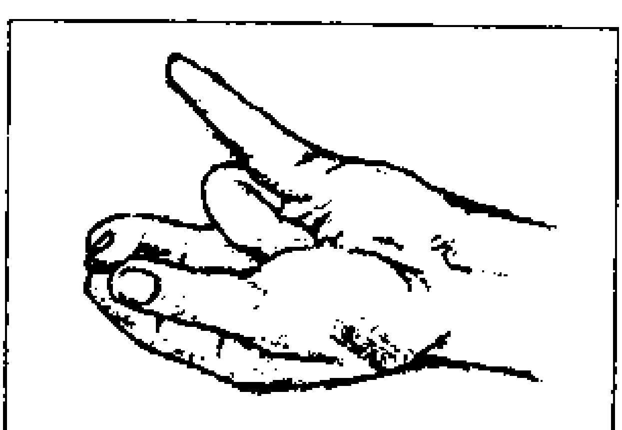
'மகா' என்றால் எல்லாவற்றிலும் சிறப்புடைய, பெரிய என்றும் பொருள் கொள்ளலாம். அந்த வகையில், 'பெரிய தலைசிறந்த முத்திரை' இது. உடலில் பல நோய்கள் வருவதைப்போல, தலைப் பகுதி, முகம், கன்னங்கள், கழுத்து போன்ற முக்கிய அவயவங்களிலும் நோய்கள் உண்டாகலாம்.

உதாரணமாக தலைவலி, தலைபாரம், கண்ணில் வலி, தாடை, நெற்றி, கழுத்து ஆகிய பகுதிகளில் வலி ஏற்படலாம். இந்த வலிகளை நீக்கும் நிவாரணியாக மகா சிரசு முத்திரை உள்ளது.

நிறைய பேருக்கு, தலைவலி என்பதே ஒரு தீராத வலியாக உள்ளது. இந்த முத்திரையைச் செய்தால் தலைவலி உடனே நீங்கிவிடும். டென்சன் குறையும். சளியினால் ஏற்படும் ஜலதோஷம் நீங்கும். இந்த முத்திரையைப் பயிற்சியின்போது விரல்களால் முகத்தை வருடினால், அந்த நேரம் சுகமாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் இருக்கும்.

செய்முறை

கட்டை விரல், ஆள்காட்டி விரல், நடு விரல் ஆகிய மூன்று விரல்களின் நுனிப் பகுதிகளையும் ஒன்றையொன்று தொட்டபடி இருக்கும்படி வைக்க வேண்டும். சிறிதளவு அழுத்தம் கொடுத்தால் போதும். மோதிர விரலை மடக்கி உள்ளங்கையின் நடுவில் தொடுமாறு வைக்க வேண்டும். சுண்டு விரல் வளையாமல் நேராக இருக்க வேண்டும். இரண்டு கைகளிலும் இவ்வாறு செய்ய வேண்டும்.



இந்த முத்திரையைப் பத்மாசனம் அல்லது சுகாசனத்தில் அமர்ந்த நிலையில் இதைச் செய்ய வேண்டும்.

நேர அளவு

இந்த முத்திரையை, தினமும் மூன்று வேளைகளிலும், ஆறு நிமிடங்கள் வீதம் செய்ய வேண்டும். சுவாசம் சீராக இருக்க வேண்டும்.

பலன்கள்

1. டென்ஷன் குறையும்.
2. சுவாசத்தை வெளிவிடும்போது, தலையிலிருந்து கழுத்து, பின்புறம், புஜங்கள், கால்கள் ஆகியவற்றுக்கு சக்தி அலைகள் செல்கின்றன. பிறகு, கை, கால்கள் வழியாக இந்த சக்தி அலைகள் வெளியேறுகின்றன.
3. தலைவலி குணமாகும்.
4. தலைப் பகுதியில் சக்தி ஓட்டம் சீராகும்.
5. கண்ணைச் சுற்றியோ அல்லது கண்ணுக்கு பின்புறமோ ஏற்படும் வலிகள் குணமாகும்.
6. சளித் தொல்லைகள் நீங்கும்.
7. சுவாசம் சுத்தமாகும்.
8. கன்னம், தாடை, நெற்றி ஆகிய பகுதிகளில் இறுகிய தசைகள் தளர்ச்சி அடையும்.
9. கழுத்து வலி நீங்கும்.
10. மன அமைதியும் சுறுசுறுப்பும் உண்டாகும்.

முகுள முத்திரை

முகுளம் என்ற சொல்லுக்கு பறவையின் அலகு என்று பெயர். இது ஒரு எளிமையான முத்திரை. மற்ற முத்திரைகளை ஒப்பிடும்போது, இதைச் செய்வது எளிது. இந்த முத்திரையை தொடர்ந்து செய்து வரும்போது, ஒருவித புத்துணர்ச்சியை நாம் உணரலாம். நாம் இதைச் செய்யும்போது, நோய்களைக் குணப்படுத்தும் சக்தி, பாதிக்கப்பட்ட பகுதிக்கு ஒளியாகச் சென்று சக்தியாகச் செயல்படுகிறது. எனவே, இது ஒரு சக்தி வாய்ந்த, நோய்களைக் குணப்படுத்தும் 'சாதனமாக' உள்ளது.

உடலில் பாதிக்கப்பட்ட பகுதியில் இந்த முத்திரையை வைத்தால், அப்பகுதியில் சக்தியைச் செலுத்தி அங்குள்ள கோளாறுகள் குண மாகும். எனவே, இந்த முத்திரைக்கு சக்தியைக் கொடுக்கும் முத்திரை என்றும், மன இறுக்கத்தை அகற்றும் முத்திரை என்றும் சொல்லலாம்.

செய்முறை

நான்கு விரல்களையும் கட்டை விரலோடு இணைக்க வேண்டும். விரல்கள் மேல் நோக்கியபடி இருக்க வேண்டும். அதிக அழுத்தம் கொடுக்கக் கூடாது. சுவாசம் ஒரே சீராக இருக்க வேண்டும்.

செய்ய வேண்டிய முறை

நம் உடலில் உள்ள ஏதேனும் உறுப்பு பாதிக்கப்பட்டிருந்தால், அந்த இடத்தில் முகுள முத்திரை செய்திருக்கும் நிலையில் கையை வைக்க வேண்டும். அப்போது, நமது சக்தி பாதிக்கப்பட்ட பகுதிக்குள் சென்று, பாதிப்பு குணமாகும்.

உடலில் எங்காவது வலி இருந்தால், இந்த இடத்தில் முகுள முத்திரையை வைக்க வேண்டும். நமது கவனம் முழுவதும் வலியுள்ள அந்த இடத்திலேயே இருக்க வேண்டும். சிறிது நேரத்தில் வலி நீங்கிவிடும்.

நேர அளவு

தினமும் ஐந்து நிமிடங்கள் வீதம் ஆறு அல்லது ஏழு தடவை செய்யலாம். இதை நின்றுகொண்டோ, அமர்ந்த நிலையிலோ செய்யலாம்.

எந்தெந்த உறுப்புகளில் விரல்களை எங்கு வைக்க வேண்டும் என்ற விவரம் கீழே தரப்பட்டுள்ளது.

சிறுநீரகங்கள்

முதுகுப் பகுதியில் கடைசி விலா எலும்புக்கு சற்று கீழாக வைக்க வேண்டும்.

குடல்

ஒரு கையில் உள்ள முகுள முத்திரையை தொப்புளின் மேல் வைக்க வேண்டும். அடுத்த கையில் உள்ள முகுள முத்திரையை தொப்புளைச் சுற்றி வைத்துக்கொண்டே வர வேண்டும்.

கல்லீரல்

நெஞ்சு எலும்பின் கீழ்ப் பகுதியில், இடது கை முத்திரையை வைக்க வேண்டும். வலது கை முத்திரையை வலது விலா எலும்புகளின் மீது வைத்துக்கொண்டே வர வேண்டும்.

மண்ணீரல் - கணையம்

நெஞ்சு எலும்பின் கீழ்ப் பகுதியில் வலது கையை வைக்க வேண்டும். இடது கையால், இடது விலாவின் கீழ்ப்பகுதியைத் தொட வேண்டும்.

பலன்கள்

1. உடலில் எங்கு சக்தி தேவைப்படுகிறதோ அந்தப் பகுதிக்கு சக்தி கிடைக்கும்.
2. உடலில் எந்தப் பகுதியிலும் ஏற்படும் பாதிப்புகளைக் குணப்படுத்த முடியும்.
3. மன இறுக்கம் அகலும்.
4. உடலில் புத்துணர்ச்சி உண்டாகும்.

கருட முத்திரை

கருடன், மகாவிஷ்ணுவின் வாகனமாகும். கருடன், பறவைகளின் அரசன். கருட முத்திரை, உள் உறுப்புகளில் ஏற்படும் நோய்களைக் குணப்படுத்துகிறது. இந்த முத்திரை, உடலில் எல்லாப் பாகங்களுக்கும் ரத்தம் சீராக தடையின்றிச் செல்ல உதவுகிறது.

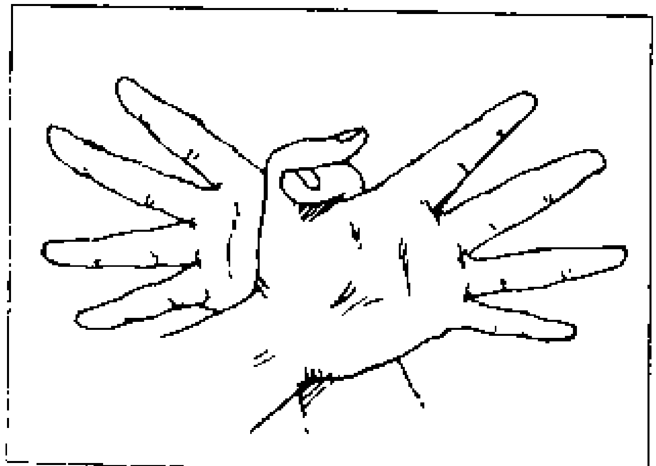
இது எளிமையாகச் செய்யக்கூடிய முத்திரை. ஆனால், அதிக பலனைத் தரக்கூடியது.

செய்முறை

இரண்டு கை கட்டை விரல்களையும் ஒன்றாக இணைக்க வேண்டும். உள்ளங்கைகள் உடலை நோக்கியபடி இருக்க வேண்டும். மற்ற நான்கு விரல்களும் நேராகவும், விரிந்தும் இருக்க வேண்டும். இடது கையின் மேல் வலது கை இருக்க வேண்டும். இந்தத் தோற்றம், கருடன் சிறகடித்துப் பறப்பதைப்போல் காணப்படுவதால்தான், இதற்கு கருட முத்திரை என்று பெயர்.

உடலில் நான்கு இடங்களில் இந்த முத்திரையைப் படும்படி செய்ய வேண்டும். முதலாவதாக, கருட முத்திரையை அடிவயிற்றுப் பகுதியில் வைக்க வேண்டும். இப்போது நமது சுவாசத்தை நன்கு இழுத்து விட வேண்டும். இவ்வாறு பத்து முறை சுவாசிக்க வேண்டும்.

இரண்டாவதாக, கருட முத்திரையை நாபிப் (தொப்புள்) பகுதியில் வைக்க வேண்டும். முன்புபோல் பத்து முறை சுவாசத்தை நன்கு இழுத்து விட வேண்டும்.



மூன்றாவதாக, கைகளை மேல் வயிற்றில் நாபிக்கும் விலா எலும்புப் பகுதிக்கும் இடைப்பட்ட பகுதியில் வைத்து, பத்து முறை சுவாசத்தை இழுத்து விட வேண்டும்.

நான்காவதாக, நெஞ்சுப் பகுதியில் வைத்து, பத்து முறை சுவாசத்தை இழுத்து விட வேண்டும்.

இவ்வாறு உடலில் நான்கு முறை நான்கு வெவ்வேறு இடங்களில் வைத்து சுவாசத்தை இழுத்து விட வேண்டும். இதற்கு சுமார் 5 அல்லது 6 நிமிடங்கள் ஆகும். தினமும் நான்கு முறை செய்யலாம். வெறும் வயிற்றிலோ அல்லது உணவு உட்கொண்ட பிறகு சுமார் மூன்று மணி நேரம் கழித்தோ செய்ய வேண்டும்.

பலன்கள்

1. ரத்த ஓட்டம் சீரடைகிறது.
2. நன்கு மூச்சை இழுத்துவிடுவதால் உடலுக்குப் பிராண வாயு கிடைத்து, உடல் புத்துணர்ச்சி பெறுகிறது.
4. அடிவயிற்றில் கருட முத்திரையை வைப்பதால், சுவாதிஸ்டான சக்கரம் தூண்டப்படுகிறது.
5. தொப்புள் பகுதியில் வைப்பதால், நாபிச் சக்கரம் தூண்டப்படு கிறது.
6. மேல் வயிற்றில் வைப்பதால், மணிபூரகச் சக்கரம் தூண்டப்படு கிறது.
7. மார்புப் பகுதியில் வைப்பதால், அந அநாஹதச் சக்கரம் தூண்டப்படுகிறது.
8. உடலின் உட்புறத்தில் ஏற்படும் நோய்கள் குணமாகின்றன.

அனுசாசன முத்திரை

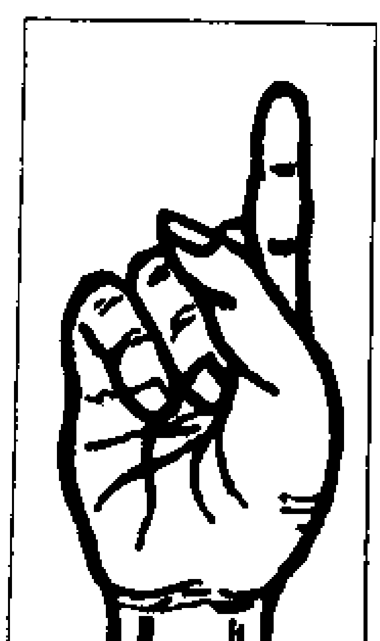
இந்த முத்திரைக்கு, கட்டுப்பாட்டு முத்திரை என்ற பெயரும் உண்டு. நமது வாழ்க்கையில் எதற்கும் ஒரு கட்டுப்பாடு உண்டு. உணவு, உடை, கல்வி, வேலை ஆகிய எல்லாவற்றுக்கும் ஒரு குறிப்பிட்ட வரையறை உள்ளது. சாலை விதிகள், வாகனம் ஓட்டுவதில் கட்டுப் பாடு, சட்டப்படி நடத்தல் என்று எல்லாவற்றுக்கும் கட்டுப்பாடு உண்டு.

ஒழுங்கு இல்லாத எதுவும் பயன் தராது. தியானம், பக்தி, யோகம் போன்றவற்றுக்கும் இதுபோன்ற கட்டுப்பாடு உண்டு. இந்தக் கட்டுப்பாட்டை வளர்க்க உதவும் முத்திரைதான் அனுசாசன முத்திரை.

செய்முறை

ஆள்காட்டி விரலை வளைக்காமல் நேராக வைத்துக்கொண்டு, நடு விரல், மோதிர விரல், சுண்டு விரல் ஆகியவற்றைப் பெரு விரலுடன் இணைத்து வைத்துச் செய்வதுதான் அனுசாசன முத்திரை.

இந்த முத்திரையை, பத்மாசனம் அல்லது சுகாசனத்தில் அமர்ந்தபடி செய்யலாம். தினமும் 8 நிமிடம் வீதமும், 48 நாள்கள் செய்யலாம். எட்டு நிமிடத்தைப் படிப்படியாக அதிகரித்து 48 நிமிடங்கள் வரை செய்யலாம்.



பலன்கள்

1. உடலில் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகரிக்கும்.
2. உடலும் மனமும் தெளிவடையும்.
3. முதுகுத் தண்டு வலுவடையும்.
4. தன்னம்பிக்கை வளரும்.
5. ஒழுங்கு, கட்டுப்பாடு அதிகரிக்கும்.
6. உடலும், மனமும் சக்தி பெறும்.
7. கழுத்து வலி குணமாகும்.
8. முதுகு வலி நீங்கும்.
9. தியானத்தில் ஈடுபாடு அதிகரிக்கும்.
10. மனம் ஒருமுகப்படும்.

குண்டலினி முத்திரை

இறைவனின் அருளைப் பெற பல வழிகள் உள்ளன. அதில், குண்டலி யோகமும் ஒன்று. தனக்குள் இருக்கும் இறைவனை, அந்தப் பரம்பொருளை அடைய உதவுவது குண்டலி யோகமாகும்.

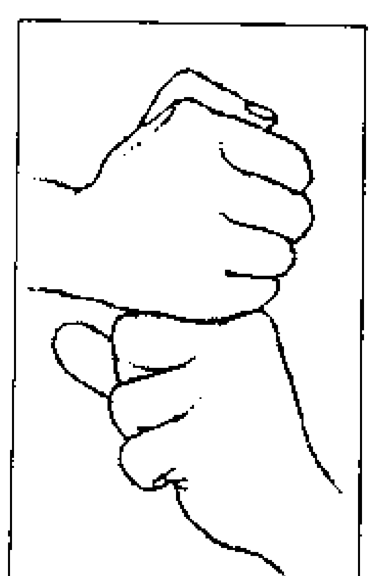
'குண்டலினி என்பது உடலில் உறங்கிக் கிடக்கும் சக்தி' என்பது சித்தர்களின் வாக்காகும். இந்தக் குண்டலினி யேகத்தில், குண்டலினி சக்தியானது மூலாதாரத்தில் ஒரு பாம்பு போன்று முச்சுருளாகச் சுருண்டு படுத்துறங்கும் நிலையில் இருக்கிறது. உறக்க நிலையில் இருப்பதை எழுப்ப இந்தக் குண்டலினி சக்தி கை கொடுக்கும். இந்தக் கலைக்கு 'குண்டலினி யோகம்' என்று பெயர்.

தந்திர யோகத்தில், குண்டலினி யோகத்துக்கு ஒரு முக்கிய இடம் உண்டு. அதன்படி, பாலுணர்ச்சி தூண்டப்படுவது குண்டலினி சக்தியினால் என்ற கருத்து உள்ளது. குண்டலினி முத்திரை, ஆண்பாலுக்குரிய தன்மையையும், பெண்பாலுக்குரிய தன்மை யையும் ஒருங்கிணைக்கிறது. இதற்கும் மேலாக, நற்பண்பு களுக்கு எடுத்துக் காட்டாகத் திகழ, நம்மிடம் உள்ள சக்தியையும், அண்டவெளி சக்தியையும் ஒன்று சேர்க்கிறது.

குண்டலினி முத்திரையை தொடர்ந்து செய்துவந்தால், குண்டலினி சக்தி தூண்டப்பட்டு பாலியல் உணர்வு அதிகரிக்கும்.

செய்முறை

இரண்டு கை விரல்களையும் தளர்வாக வைக்க வேண்டும். பிறகு, இடது கையை முஷ்டியாக மடக்கி கீழ்ப்புறமாக வைத்து, அதன்மேல்



வலது கையை முஷ்டியாக மடக்கி வைக்க வேண்டும். இடது கை ஆள்காட்டி விரலை நீட்டி, வலது கை விரல்களுக்குள் விட வேண்டும். வலது கை விரல்கள் இடது ஆள்காட்டி விரலை இறுகப் பற்றிக் கொள்ள வேண்டும். வலது கை பெரு விரலை, இடது கை ஆள்காட்டி விரலோடு பதியச் செய்ய வேண்டும்.

இதை பத்மாசனத்தில் இருந்து செய்ய வேண்டும். கழுத்து, முதுகு ஆகியவை நேராக இருக்க வேண்டும். சுவாசத்தை சீராக இழுத்து விட வேண்டும்.

நேர அளவு

இந்த முத்திரையைத் தினமும் மூன்று வேளை 15 நிமிடங்கள் செய்து வர வேண்டும். பிறகு, செய்யும் நேரத்தைப் படிப்படியாக அதிகரித்து, 45 நிமிடங்கள்வரை செய்யலாம். இந்த முத்திரையை தேவையான அளவுக்கு மட்டும் செய்தால் போதும். ஆண்மை உணர்வுகள் அதிகரிக்கத் தொடங்கும்போது நிறுத்திவிட வேண்டும். யோகாவில் பயிற்சி பெற்றவரின் வழிகாட்டுதல்களின்படி செய்வது நல்லது.

பலன்கள்

1. பாலியல் தொடர்பான உணர்வுகள் அதிகரிக்கும்.
2. பாலியல் உறுப்புகளுக்கு அளப்பறிய ஆற்றலை அளித்து புத்துயிரூட்டுகிறது.
3. தீய சிந்தனைகள் மாறும்.
4. உயிர்ச் சக்தி பலமடையும்.
5. ஆன்மிகச் சிந்தனை வளரும்.
6. தாம்பத்திய வாழ்க்கை மகிழ்ச்சியானதாக இருக்கும்.

பங்கஜ முத்திரை

'பங்கஜம்' என்றால் சேற்றில் மலர்ந்த செந்தாமரை மலரைக் குறிக்கும். மகாலெட்சுமி வாசம் செய்யும் இடமாகத் தாமரை கூறப்படுகிறது.

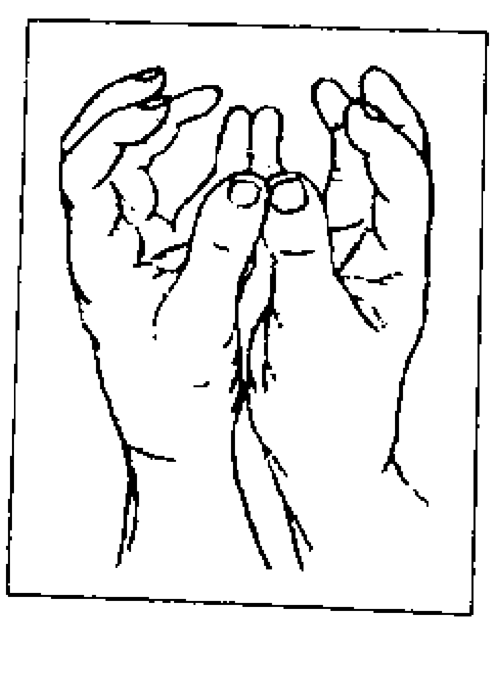
தாமரை சேற்றில் மலர்ந்தாலும் சேறு அதில் ஒட்டிக்கொள்வதில்லை. அதன் இலையிலும் தண்ணீர் ஒட்டுவதில்லை. தண்ணீர் மட்டம் அதிகரிக்க அதிகரிக்க, தாமரைத் தண்டும் வளர்ந்து உயரும். தண்ணீரில் மூழ்காமல் இருக்கும். பற்றற்ற நிலைக்குத் தாமரை ஒரு எடுத்துக் காட்டாகத் திகழ்கிறது.

பங்கஜ முத்திரை, இதயச் சக்கரத்தின் சின்னமாகக் கூறப்படுகிறது. தூய்மைக்கு அடையாளமாகவும் உள்ளது. எந்தவிதமான சலனங் களுக்கும் இடம்கொடாமல், நமது இதயத்தைத் தூய்மையாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பங்கஜ முத்திரை, சூரியனைப்போல் தெய்வீகத் தன்மையுள்ள ஒரு முத்திரையாகக் கருதப்படுகிறது.

மேலும், இந்த முத்திரையைத் தொடர்ந்து செய்து வரும்போது, சுயநலம், தனிமையில் இருப்பதான உணர்வு, தவறாகப் புரிந்து கொள்ளும் தன்மை ஆகியவை தம்மை விட்டு நீங்கிவிட்டதாக உணரும் நிலை ஏற்படும். ஒருவனுடைய எல்லாப் பிரச்னைகளும், இந்த முத்திரையைச் செய்வதால் கிடைக்கும் தெய்வீகத் தன்மையின் காரணமாகத் தீர்ந்துவிடும்.

செய்முறை

முதலில் நமது இரண்டு விரல்களையும் குவித்தபடி வைக்க வேண்டும். அதன் பிறகு, இரண்டு கட்டை விரல்களையும், சுண்டு



விரல்களையும் ஒன்றை ஒன்று தொட்டுக்கொண்டிருக்குமாறு வைக்க வேண்டும். மற்ற மூன்று விரல்களையும் குவித்தபடி வைக்க வேண்டும். ஒரு கை, மற்றொரு கையை நோக்கியபடி இருக்க வேண்டும்.

இதை பத்மாசனம் அல்லது சுகாசனத்தில் அமர்ந்தபடி செய்யலாம். ஆரம்பத்தில் பதினைந்து நிமிடங்கள் செய்யலாம். பின்னர், தினமும் நேரத்தை அதிகரித்துக்கொண்டே வந்து 48 நிமிடங்கள் வரை செய்யலாம்.

பொதுவாக, நெருப்பை நீர் அணைத்துவிடும். இரண்டு கட்டை விரல்களும் சேரும்போது, நெருப்பு என்ற பூதத்தால் உடலில் உள்ள அழுக்குகள், மன அழுக்குகள் நீங்குகின்றன. இரண்டு சுண்டு விரல்களும் இணைவதால், நீர் என்ற பஞ்சபூதம் தூண்டப்பட்டு, அழுக்குகளும், நச்சுப் பொருள்களும் உடலை விட்டு நீங்குகின்றன. எனவே, நீரும் நெருப்பும், உடல் என்ற பாத்திரத்தில் இணைந்து செயல்படுகின்றன.

பலன்கள்

1. உடல் உறுப்புகளில் வெப்பத்தின் தன்மை அதிகரிக்கிறது.
2. டென்ஷன் நீங்கும்.
3. உடலும், உள்ளமும் தூய்மை அடையும்.
4. சுறுசுறுப்பு உண்டாகும்.
5. உடல் அழகுடன் திகழும்.
6. ரத்த ஓட்டம் சீராக இருக்கும்.
7. கழிவுப் பொருள்கள் வெளியேறும்.
8. தெய்வீகச் சிந்தனை உருவாகி, சுயநலச் சிந்தனை மறையும்.

சூன்ய முத்திரை

சூன்யம் என்றால் ஒன்றும் இல்லாமல் ஆகிவிட்ட நிலையைக் குறிப்பது. சிலர், தங்களுடைய வாழ்க்கை சூன்யமாகிவிட்டதாகக் குறிப்பிடுவதுண்டு. வாயு மண்டலத்துக்கு மேலே உள்ள வெற்றிடம் தான் சூன்ய பகுதி. அதையே ஆகாயம் என்று அழைக்கிறோம்.

நமது கையில் உள்ள நடு விரல், ஆகாயம் என்ற பூதத்தை குறிப்பிடும் அடையாளமாக உள்ளது. இந்த முத்திரை, ஆகாயம் என்ற பஞ்சபூதத்தின் நுழைவாயிலாக அமைந்துள்ளது.

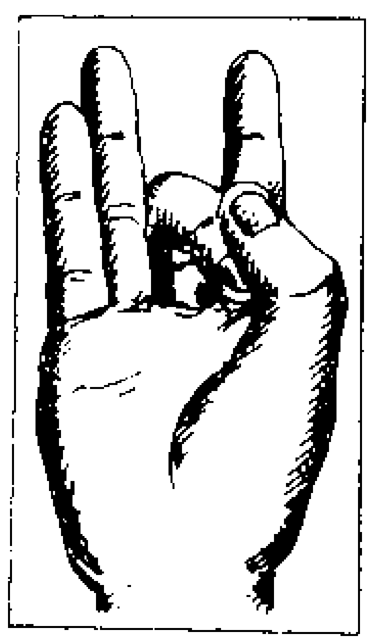
செய்முறை

நடு விரலைக் கட்டை விரலின் அடிப்பகுதியில் இணைக்க வேண்டும். மற்ற மூன்று விரல்களும், நேராக மேல் நோக்கியபடி இருக்க வேண்டும். இந்த முத்திரையை ஒரே நேரத்தில் இரண்டு கைககளிலும் செய்யலாம்.

பத்மாசனம் அல்லது சுகாசனத்தில் அமர்ந்த நிலையில் இதைச் செய்யலாம். கழுத்தும் முதுகும் நேராக இருக்க வேண்டும்.

நேர அளவு

இந்த முத்திரையை தினமும் 15 நிமிடம் வீதம் மூன்று வேளைகளிலும் செய்யலாம். பின்னர் படிப்படியாக அதிகரித்து 45 நிமிடங்கள்வரை செய்யலாம். ஏற்கெனவே நாம் பார்த்த ஆகாய முத்திரையைத் தொடர்ந்து இந்த முத்திரையைச் செய்யலாம்.



சூன்ய முத்திரை செய்யும்போது தியானத்திலும் ஈடுபடலாம். மனம் சூன்யம் ஆகி, தூய்மை அடைவதுடன், தனிமை, வெறுமை உணர்வுகளும் மறையும். ஆனால், நடந்துகொண்டோ உணவு உட்கொள்ளும்போதோ இந்த முத்திரையை செய்யக் கூடாது.

பலன்கள்

1. காது சம்பந்தமான நோய்கள் குணமாகும்.
2. கேட்கும் திறன் அதிகரிக்கும். பிறவியில் செவிடாகப் பிறந்தவர் களின் காதுகளின் செவிட்டுத்தன்மையை மாற்றி கேட்கும் திறனை அதிகரிக்கிறது.
3. ஏதாவது அதிர்ச்சியால் உடலும் மனமும் பாதிக்கப்பட்டால், சூன்ய முத்திரையைச் செய்வதன் மூலம் மன இறுக்கம் மாறித் தளர்வான நிலை உண்டாகும்.
4. காது வலி குணமாகும்.
5. ஆகாயம் என்ற பஞ்சபூதம் சமன்படும்.

சுரபி முத்திரை

சுரபி முத்திரையே காமதேனு முத்திரை என்றும் கூறுவர். காமதேனு கேட்டவற்றைத் தரக்கூடியது என்று புராணங்கள் தெரிவிக்கின்றன. கை விரல்களில் சுரபி முத்திரையைச் செய்யும்போது, பசுவின் பால் சுரக்கும் காம்புகளைப்போல் தோன்றும்.

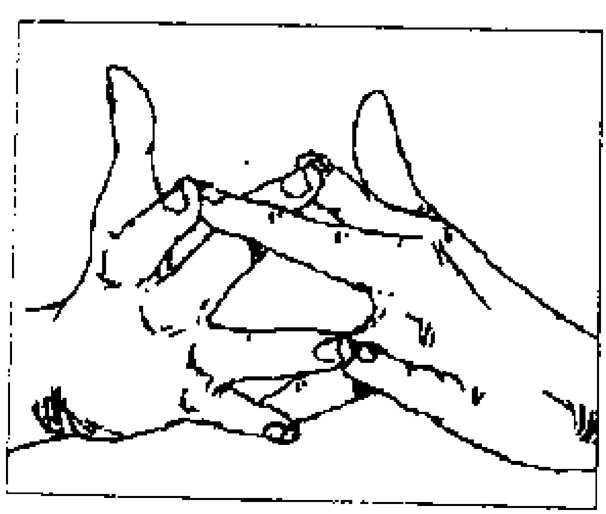
எதைக் கேட்டாலும், கேட்டதைக் கொடுக்கக்கூடியது அமுதசுரபி. அந்த வகையில், நாம் நினைப்பதை நிறைவேற்றும் முத்திரையாக இந்த சுரபி முத்திரை இருக்கும். தியானத்தின் இறுதி நிலையான 'சமாதி' என்ற நிலையை அடைய முயற்சிப்பவர்களுக்கு ஏற்படும் தடைகளை நீக்கும் முத்திரை இது.

செய்முறை

இந்த முத்திரையைச் செய்வது கொஞ்சம் சிரமம். அதனால், நிதானமாகச் செய்ய வேண்டும். கட்டை விரல்கள் இரண்டும் தொடாமல் இருக்க வேண்டும். வலது ஆள்காட்டி விரல் நுனி, இடது நடு விரல் நுனியுடனும்; வலது நடு விரல் நுனி, இடது ஆள்காட்டி விரல் நுனியுடனும்; வலது மோதிர விரல் நுனி, இடது சுண்டு விரல் நுனியுடனும்; வலது சுண்டு விரல் நுனி, இடது மோதிர விரல் நுனியுடனும் இணைந்திருக்க வேண்டும். இதுவே சுரபி முத்திரையாகும். விரல்களில் அதிக அழுத்தம் தேவையில்லை.

நேர அளவு

தொடக்கத்தில் இந்த முத்திரையைச் செய்வது சிரமமாக இருந்தாலும், படிப்படியாகப் பழக்கப்பட்டுவிடும். நன்றாகப் பழக்கப்பட்ட பின்பு இதை பதினைந்து நிமிடங்கள் முதல் இருபது நிமிடங்கள்வரை



செய்யலாம். பத்மாசனம் அல்லது சுகாசனத்தில் அமர்ந்தபடி செய்யலாம். இந்த சுரபி முத்திரை, அண்டவெளி சக்தி அனைத்தையும் ஒன்றிணைத்து பெருக்கி உடலுக்கு சக்தியைக் கொடுக்கிறது.

தியானம் செய்யும்போது 15 நிமிடங்கள் சுரபி முத்திரையைச் செய்தால், நற்சிந்தனைகள் வளரும். சுரபி முத்திரையைச் செய்யும்போது, கீழ்கண்டவாறு சிந்திக்க வேண்டும்.

'ஒவ்வொரு முறை சுவாசிக்கும்போதும் என் உடலுக்குள் ஒளி பரவி நிற்கிறது. எனது உடலும் ஆத்மாவும் சுத்தமாகிவிட்டன. நான் கேட்கும்போது உலகம் தோன்றும்'.

பலன்கள்

1. மன அமைதியையும், செயல்களில் முழு ஈடுபாட்டையும் தருகிறது.
2. தொடர்ந்து செய்துவந்தால் அஜீரணக் கோளாறுகள் நீங்கும்.
3. நமது விருப்பங்கள் நிறைவேறும்.
4. நமது உடலில் பஞ்சபூதங்களைச் சமப்படுத்துகிறது.
5. உடலிலுள்ள அசுத்தங்கள் வெளியேறும்.
6. உடலில் உள்ள பலவித சுரப்பிகளை சமநிலையில் வைக்கிறது.
7. மன நோய்கள் நீங்கும்.
8. அண்டவெளி சக்தி உடலுக்கும் நுழைந்து சக்தியை அளிக்கிறது.

மகர முத்திரை

மகர முத்திரை என்றால் முதலை முத்திரை என்று பெயர். 'மகர' என்ற வடமொழிச் சொல்லுக்கு முதலை என்று பெயர். முதலைக்குத் தண்ணீரில் பலம் அதிகம். அது நீண்ட ஓய்வை எடுத்துக்கொள்வதன் மூலம், தனது பலத்தை அதிகரித்துக்கொள்கிறது. அதேபோல், இந்த முத்திரையும் நமக்கு பலத்தை அளிக்கவல்லது.

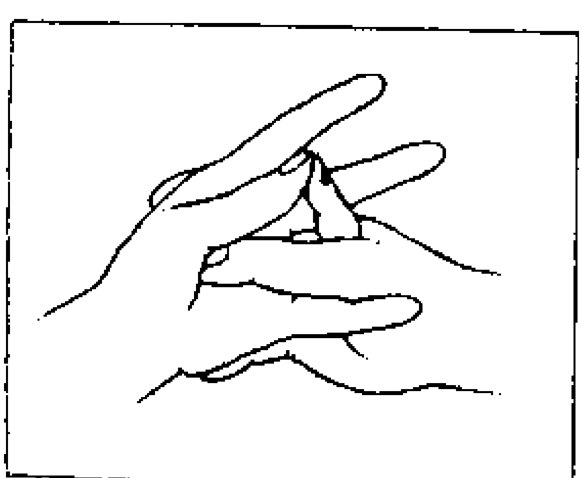
இந்த முத்திரை, சிறுநீரகம் நன்கு செயல்பட உதவுகிறது. மனத் திருப்தி, மகிழ்ச்சி ஆகியவற்றையும் அளிக்கிறது. மேலும், கண்களுக்கு கீழ் உண்டாகும் கருவளையங்களையும் அகற்றுகிறது.

செய்முறை

ஒரு கையை இன்னொரு கையின் உட்புறம் வைக்க வேண்டும். அதாவது, ஒரு கை மேற்புறமும், மற்றொரு கை கீழ்ப்புறமும் இருக்க வேண்டும். கீழ்ப்புறம் இருக்கும் கையின் கட்டை விரலை, மேற்புறம் இருக்கும் கையின் சுண்டு விரல் மற்றும் மோதிர விரல் வழியாக உள்ளங்கையின் நடுவில் பொருத்தி இருக்குமாறு வைக்க வேண்டும். இதேபோல், மேல்புறம் இருக்கும் கையின் கட்டை விரல், கீழ்ப்புறம் இருக்கும் கையின் மோதிர விரலுக்கும் கீழே இருக்குமாறு வைக்க வேண்டும்.

நேர அளவு

தினமும் மூன்று வேளையும், பத்து நிமிடங்கள் வரை செய்து வர வேண்டும். பத்மாசனம் அல்லது சுகாசனத்தில் இருந்து இதைச் செய்யலாம். மூச்சை மெதுவாக இழுத்து விட வேண்டும். மகர



முத்திரை செய்யும் காலத்தில் சத்துள்ள உணவை உட்கொள்ள வேண்டும். நல்ல புல்வெளியில் அமர்ந்து இந்த முத்திரையைச் செய்தால் கூடுதல் பலன் கிடைக்கும்.

பலன்கள்

1. சிறுநீரகப் பையில் ஏற்படும் கோளாறுகள் அகலும்.
2. மன இறுக்கம் நீங்கும்.
3. தன்னம்பிக்கையும், பாதுகாப்பு உணர்வும் அதிகரிக்கும்.
4. சிறுநீரகம் நன்கு செயல்படும்.
5. உடலில் சக்தி அதிகரிக்கும்.
6. மனத் திருப்தி உண்டாகி, மகிழ்ச்சி ஏற்படும்.
7. கண்களுக்கு கீழே உண்டாகும் கருவளையங்கள் அகலும்.
8. சர்க்கரை நோயால் சிறுநீரகம் பாதிக்கப்படாமல் இருக்கும்.

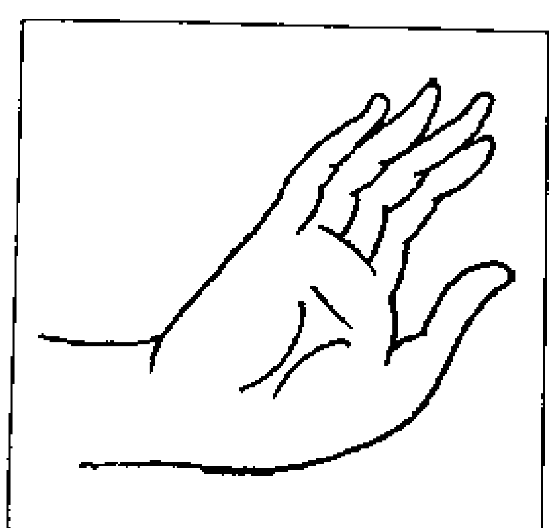
அபய முத்திரை

ஆபத்துக் காலத்தில் காப்பாற்றுவரே அபயம் அளிப்பவர் ஆவார். அதேபோல், பயத்தைப் போக்கும் முத்திரை என்றால், அது அபய முத்திரைதான். பாதுகாப்பு, அமைதி, பயத்தை விரட்டுதல் ஆகிய வற்றின் அடையாளமாக இந்த முத்திரை விளங்குகிறது. புத்தர் பிறப்பதற்கு முன்பே இந்த முத்திரை நடைமுறையில் இருந்துவந்தது. முன்பின் அறியாதவரை அணுகும்போது நட்பை தெரிவிக்கப் பயன்படுத்தும் ஒரு சின்னமாக இந்த முத்திரை உள்ளது. எனவே, இந்த முத்திரையை பாதுகாப்புக்கான ஒரு சமிக்ஞை (அடையாளம்) என்று கூறலாம்.

இந்து மதத்தில், பல கடவுளர்கள் கையில் அபய முத்திரை காட்டியபடி இருப்பதைக் காணலாம். வேதங்களில் காணப்படும் குறிப்புகளின்படி, நமது பயத்தைப் போக்க, இந்தக் குறிப்பிட்ட முத்திரையை ஆண் மற்றும் பெண் தெய்வங்கள், துறவிகள் ஆகியோர் காட்டியதாகத் தெரிகிறது. யோகாசனத்தில், இந்த முத்திரை ஒரு பயிற்சியாகவே செய்யப்படுகிறது.

செய்முறை

வலது கையை தோள்பட்டை வரை உயர்ந்த வேண்டும். புஜத்தை வளைத்து, உள்ளங்கை முன்புறம் இருக்குமாறும், பின்புறக் கை நம்மை நோக்கி இருக்குமாறும் வைக்க வேண்டும். விரல்கள் நேராக மேல் நோக்கி இருக்க வேண்டும். இடது கை, கீழே தொங்குமாறு இருக்க வேண்டும்.



இருக்கும் முறை

இந்த முத்திரையை கிழக்குத் திசையைப் பார்த்துச் செய்ய வேண்டும். நின்ற நிலையிலோ, அமர்ந்த நிலையிலோ இதைச் செய்யலாம். முதுகு நேராக இருக்க வேண்டும். கண்கள் திறந்த நிலையிலோ அல்லது மூடிய நிலையிலோ இருக்கலாம். இரண்டு கைகளிலும் இந்த முத்திரையைச் செய்யலாம்.

கால அளவு

இந்த முத்திரையை தினமும் 15 நிமிடங்கள் செய்யலாம். பின் படிப்படியாக நேரத்தை அதிகரிக்கலாம்.

பலன்கள்

1. நமது மனத்திலுள்ள பயம் நீங்கி, பாதுகாப்பு உணர்வு அதிகரிக்கும்.
2. தன்னம்பிக்கையும், சக்தியும் அதிகரிக்கும்.
3. மனம் அமைதி அடையும்.

வரத முத்திரை

வரத முத்திரை, கருணையையும் விருப்பத்தையும் வழங்கும் ஒரு அடையாளமாக இருக்கிறது. இந்த முத்திரை, பொருத்தருளும் ஒரு நல்ல குணத்துக்கு எடுத்துக்காட்டாக இருக்கிறது. தாராள குணத்துக்கும் இந்த முத்திரையை ஒரு சின்னமாகக் கூறலாம்.

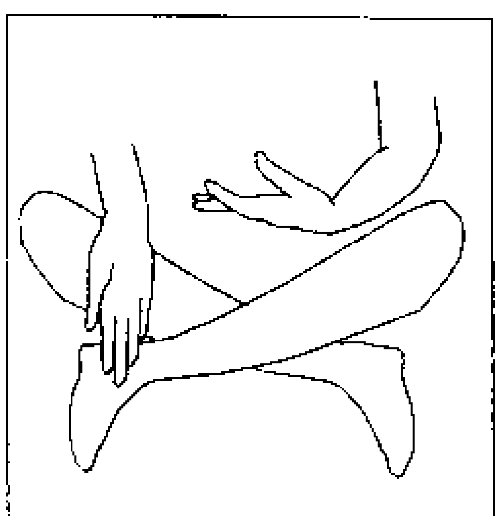
வரத முத்திரை, வரமளிக்கும் முத்திரை. இரக்கம், கருணை ஆகிய நற்பண்புகளை அளிக்கிறது. ஞானத்தை அளிக்கக்கூடியது. இந்த முத்திரையில், ஐந்து விரல்களும் ஐந்துவித குணங்களுக்கு அடையாளமாகத் திகழ்கிறது.

1. தயாள குணம்
2. நல்லொழுக்கம்
3. பொறுமை
4. முயற்சி
5. தியானத்தில் முழு ஈடுபாடு

ஆனால், இவற்றைத் தவிர நாம் விரும்பும் மற்றவற்றையும் அளிக்கவல்லது. நம்மை காக்கும் ஒரு முத்திரையாகவும் உள்ளது.

செய்முறை

இந்த முத்திரையை இடது கையில் செய்ய வேண்டும். இடது கையை இடது தொடை மீது, உள்ளங்கை மேல் நோக்கி இருக்குமாறு வைக்க வேண்டும். விரல்கள் நீட்டியபடி இருக்க வேண்டும். வலது கை, வலது தொடையின் மீது இருக்க வேண்டும். வலது கை விரல்கள், தரையை நோக்கியபடி நீட்ட வேண்டும்.



இந்த முத்திரையை பத்மாசனத்தில் அமர்ந்த நிலையில் செய்ய வேண்டும்.

நேர அளவு

தினமும் 15 நிமிடங்களில் இருந்து 20 நிமிடங்கள் வரை செய்யலாம். பின்பு படிப்படியாக நேரத்தை அதிகரித்துக்கொண்டே வந்து 45 நிமிடங்கள் வரை செய்யலாம். முத்திரையைச் செய்யும்போது, சுவாசம் ஒரே சீராக இருக்க வேண்டும்.

பலன்கள்

1. மனத் தெளிவு உண்டாகி, விருப்பங்கள் நிறைவேறும்.
4. மனத்தில் இரக்கம், கருணை உண்டாகும்.
6. பேராசை, கோபம், ஏமாற்றுதல் போன்ற தீய குணங்கள் அகலும்.
8. தயாள குணம், நல்லொழுக்கம், பொறுமை, முயற்சி ஆகியவை ஏற்படும்.
9. தியானத்தில் முழு ஈடுபாடு உண்டாகும்.

வஜ்ர முத்திரை

இந்திரனின் கையில் உள்ள ஆயுதத்தின் பெயர் வஜ்ராயுதம் ஆகும். வைரத்துக்கும் வஜ்ரம் என்று பெயர். வஜ்ர முத்திரை, இடிக்கு அடையாளமாகக் கூறப்படுகிறது. உடல் உறுப்புகளின் செயல்பாடுகள் முறையாக நடக்கத் தூண்டுகோலாக இந்த முத்திரை உள்ளது.

உடலில் ரத்த ஓட்டம் சீராக இல்லாமல் இருந்தால், ரத்தம் அழுத்த பாதிப்பு ஏற்படும். இந்த நிலையில், வயிற்றுக் கோளாறுகள், கணையம் மற்றும் இதயப் பாதிப்புகள் ஏற்படும். ஒருவித வெறுப்பு, அமைதியின்மை, தலைச்சுற்றல் ஆகியவை தோன்றும்.

அலுவலகத்தில் வேலை பார்த்து, இயந்திர வாழ்க்கை வாழ்பவர் களுக்கு இந்த வஜ்ர முத்திரை ஒரு வரப்பிரசாதமாக இருக்கிறது.

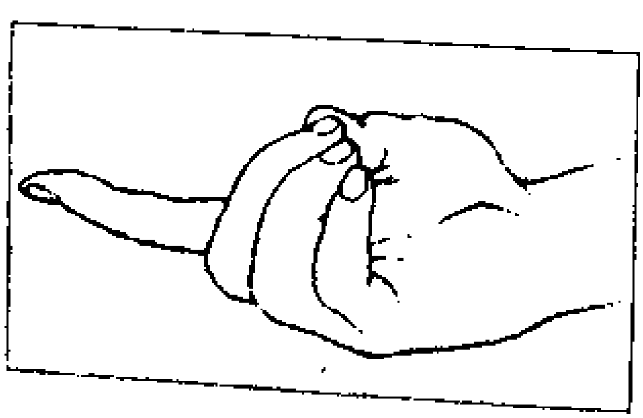
செய்முறை

கட்டை விரலின் நுனியை நடு விரல், மோதிர விரல், சுண்டு விரல் ஆகியவை தொட்டுக்கொண்டிருக்க வேண்டும். ஆள்காட்டி விரல் வளையாமல் நேராக இருக்க வேண்டும்.

இந்த முத்திரையை இரண்டு கைகளிலும் ஒரே நேரத்தில் செய்யலாம். பத்மாசனம் அல்லது சுகாசனத்தில் இந்த முத்திரையைச் செய்யலாம்.

நேர அளவு

ஒவ்வொரு நாளும் மூன்று வேளையும், ஐந்து நிமிடங்கள் வீதம் செய்யலாம். அத்துடன் மூக்கின் அடிப்பகுதி, தலையின் முன் பக்க நடுப்பகுதி, தலையின் பின்புறம், பிடரி, கழுத்துப் பகுதி ஆகிய இடங்களில் நடு விரலால் மஜாஸ் செய்ய வேண்டும்.



எச்சரிக்கை

அதிக ரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள் இந்த முத்திரையை செய்யக் கூடாது.

பலன்கள்

1. உடலில் ரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிக்கிறது.
2. அமைதியின்மை, தலைச்சுற்றல் குணமாகும்.
3. வயிற்றுக் கோளாறுகள் நீங்கும்.
4. கணையம், கல்லீரல் ஆகியவை பலப்படும்.
5. குறை ரத்த அழுத்த நோய் குணமாகும்.
6. புகைப் பிடித்தல், புகையிலை உபயோகித்தல், காப்பி, டீ குடித்தல் ஆகிய பழக்கங்களை படிப்படியாகக் குறைத்து, நாளடைவில் அப்பழக்கங்களில் இருந்து விடுபடலாம்.
7. இயந்திர வாழ்க்கை வாழ்பவர்களை, அமைதியாக இருக்கவும், நோய்களில் இருந்து விடுபடவும் வைக்கிறது.

கணேஷ் முத்திரை

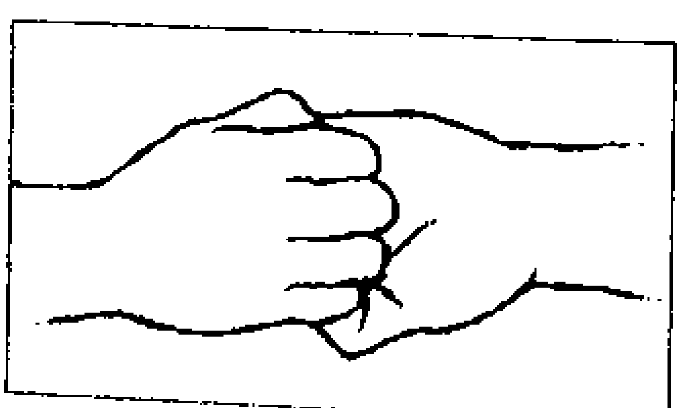
விநாயகரின் பெயரைக் கொண்ட முத்திரை இது. யானை முகம் கொண்ட முழுமுதற் கடவுள் விநாயகர். எல்லாவிதத் தடைகளை, இடையூறுகளை நீக்குபவர். இந்த கணேஷ் முத்திரை, இதயம் நன்கு செயல்படத் தூண்டுகோலாக இருக்கிறது. இதயத் தசைகள், நுரையீரல் குழாய்கள் ஆகியவற்றில் உள்ள குறைகளை நீக்கி, அவற்றில் ஏற்படும் பிரச்னைகளைத் தீர்க்கிறது.

இது, மற்றவர்களுடன் நல்ல முறையில் பழகவும், நம்பிக்கையை ஏற்படுத்தவும் செய்கிறது. இது, நமது உடலில் உள்ள நான்காவது சக்கரமான அநாகதச் சக்கரம் சிறப்பாகச் செயல்பட வைக்கிறது. இதனால், சுவாசம் சீரடைகிறது. ரத்தம் சுத்தமாகிறது. உடலில் எல்லாப் பாகங்களுக்கும் ரத்தம் தடையின்றிச் செல்ல முடிகிறது. நரம்பு மண்டலம் நன்கு இயங்குகிறது. ரத்த அழுத்தம் ஒரே சீராக இருக்கும். ஹார்மோன்கள் நன்கு சுரக்கும்.

செய்முறை

வலது உள்ளங்கை, நமது மார்புப் பகுதியைப் பார்த்தவாறு இருக்க வேண்டும். இதை, இடது கை விரல்களால் இறுகப் பற்றிக்கொள்ள வேண்டும்.

இப்போது கைகளின் பிடிப்பை விடாமல் சுவாசத்தை வெளியே விட வேண்டும். இதனால் தோள்பட்டை மற்றும் மார்புப் பகுதியில் உள்ள தசைகள் விரிவடையும். பிறகு, சுவாசத்தை உள்ளிழுக்க வேண்டும். இப்போது டென்ஷன் குறைவதுபோல் இருக்கும். ஆறு முறை இவ்வாறு சுவாசத்தை வெளிவிட்டு பின் உள்ளிழுக்க வேண்டும். பிறகு, கைகளை மாற்றி, அதாவது இடது உள்ளங்கையை மார்பைப் பார்த்தவாறு வைத்து, வலது கையை இணைக்க வேண்டும். பின்னர்



மேற்கண்டவாறு சுவாசத்தை வெளியிட்டுப் பின் உள்ளிழுக்க வேண்டும்.

கால அளவு

தினமும் ஆறு முறை செய்ய வேண்டும். சுவாசத்தை இழுத்துவிடுவதும் ஆறு முறை இருக்க வேண்டும்.

பலன்கள்

1. தடைகள் நீங்கும்.
2. ரத்தம் சுத்தமாகும். ரத்த ஓட்டம் சீராகி, எல்லா பாகங்களுக்கும் தடையின்றிச் செல்லும்.
3. இதயம் நன்கு செயல்படும். இதயத் தசைகள் நன்கு சுருங்கி விரியும். ரத்த அழுத்தம் சீராக இருக்கும்.
4. நுரையீரல் குழாய்களும் தடையின்றிச் செயல்படும்.
5. நரம்பு மண்டலம் நன்கு செயல்படும்.

புஷ்ப புட முத்திரை

பூஜையின்போது இரண்டு கைகளில் நிறைய பூக்களை அள்ளி இறைவனுக்கு அர்ப்பணிக்கும்போது கைகளின் அமைப்பு எப்படி இருக்குமோ அந்த அமைப்புதான் புஷ்ப புட முத்திரை. இந்த முத்திரை எளிதில் செய்யக்கூடியதும், வெளிப்படையானதும் ஆகும். பக்தியின் மற்றொரு அடையாளமாக இந்த புஷ்ப புட முத்திரை விளங்குகிறது.

விநியோக சுக்லம் என்ற பூஜை முறையில், இறைவனுக்கு ஒளி விளக்கை ஏற்றிக் காட்டுவதற்கு புஷ்ப புட முத்திரை பயன்படுகிறது. இந்த முத்திரை மூலம், நீர் அல்லது மலர் அல்லது பழங்களை இறை வனுக்கு அர்ப்பணிக்கப்படுகிறது. நாம் இதய சுத்தியுடன் உண்மையாக இந்த முத்திரையைப் பயன்படுத்தினால் தீய சக்திகள் நம்மை அண்டா. இதுவே பிரபஞ்ச தத்துவம்.

மனநிலை பாதிப்பினால் வரும் படபடப்பை நீக்க இந்த முத்திரை உதவுகிறது. மனத்தில் உண்டாகும் எதிர்மறை எண்ணங்களை மாற்றி மனத்தை ஒருமுகப்படுத்த இந்த முத்திரை உதவுகிறது. மனம், இதயம், ஆத்மா ஆகியவை அமைதி அடையும்.

செய்முறை

இரண்டு கைகளையும் விரித்து, கைகளின் இரண்டு ஓரங்களையும் சேர்க்க வேண்டும். இரண்டு சுண்டு விரல்களுக்கும் இடையே இடைவெளி இருக்கக் கூடாது. உள்ளங்கை சற்று குழிவாக இருக்க வேண்டும். மற்ற விரல்களும் ஒன்றையொன்று தொட்டுக்கொண்டு இடைவெளியின்றி இணைந்திருக்க வேண்டும். கைகள் சற்று தளர்வாக இருப்பது நல்லது. கட்டை விரல்கள், மேல்புறமாக அந்தந்த

ஆள்காட்டி விரலின் வெளிப்புறங்களைத் தொட்டபடி இருக்க வேண்டும்.

கால அளவு

பத்து அல்லது பதினைந்து நிமிடங்கள் இதைச் செய்யலாம். நின்ற நிலையில் செய்வது நல்லது. பத்மாசனத்தில் அமர்ந்த நிலையிலும் இதைச் செய்யலாம். மந்திர பூஜையில் இந்த முத்திரை முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது.

பலன்கள்

1. அண்டவெளி சக்தியால் என்னென்ன பலன்கள் கிடைக்குமோ, அவற்றை இந்த முத்திரையும் அளிக்கும்.
2. இரக்க குணம் உண்டாகி, தாராள மனப்பான்மை உண்டாகும்.
3. தீய சக்திகள் நம்மை அண்டாது.
4. மனநிலை பாதிப்புகள் சரியாகும்.
5. மனம் ஒருமுகப்பட்டு எதிர்மறை எண்ணங்கள் மறையும்.
6. ஆன்மிகச் சிந்தனைகள் அதிகரிக்கும்.

சி முத்திரை

சி முத்திரை மனச் சோர்வை நீக்கவல்ல ஒரு சிறந்த முத்திரையாகும். இந்த முத்திரைப் பயிற்சி, மூன்றுவித ரகசியங்களை உள்ளடக்கியது.

1 இந்த முத்திரையை முறையாகப் பயிற்சி செய்தால் கவலை, பயம், மகிழ்ச்சியின்மை ஆகியவை அகலும்.

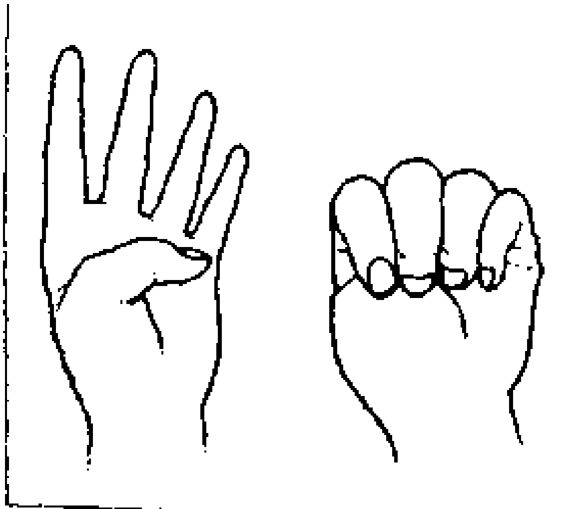
2 நமது கெட்ட நேரம், அதிர்ஷ்டமின்மையை மாற்றக்கூடியது.

3 இந்த முத்திரை உடலுக்கு காந்த சக்தியை அளிப்பதுடன், நமது உள்ளுணர்வைத் தூண்டி, மனச் சோர்வை நீக்கி சக்தியை அளிக்கிறது.

சிறுநீரகம் மற்றும் சிறுநீர்ப் பையில் ஏற்படும் குறைபாடுகளை இந்த முத்திரை நீக்குகிறது. இந்த முத்திரையைத் தொடர்ந்து செய்துவந்தால் அற்புதங்கள் நிகழ்வது உறுதி.

செய்முறை

நமது இரண்டு கைகளையும், இரண்டு தொடைகளின் மீது வைக்க வேண்டும். கட்டை விரலை, சுண்டு விரலின் அடிப் பகுதியில் வைக்க வேண்டும். கட்டை விரலைச் சுற்றி மற்ற நான்கு விரல்களால் மூட வேண்டும். இப்போது மூக்கின் வழியாக சுவாசத்தை உள்ளிழுக்க வேண்டும். இப்போது 'ஓம்' என்ற பிரணவ மந்திரத்தை ஏழு முறை சொல்ல வேண்டும். அந்த ஒலி, வலது காதில் ஒலிக்கும்போது தலைப் பகுதியை அடையும்.



பத்மாசனத்தில் அமர்ந்தபடி இதனைச் செய்யலாம். இப்போது உள்ளிழுத்த காற்றை மெல்ல வெளியே விடும்போது, கைகளை விரிக்க வேண்டும். நம்முடைய கவலை, பயம், மகிழ்ச்சியின்மை ஆகியவை நீங்கிவிட்டதாக நினைக்க வேண்டும். மீண்டும் இந்த முத்திரையை குறைந்த அளவு ஏழு முறையும், அதிக அளவாக 48 முறையும் செய்யலாம்.

பலன்கள்

1. கவலைகள் மறைந்து மகிழ்ச்சி உண்டாகும்.
2. பயம் நீங்கும்.
3. துரதிருஷ்டம் நீங்கி அதிர்ஷ்டம் உண்டாகும்.
4. மனச் சோர்வு நீங்கும்.
5. உடலின் ஆதாரப் பொருளான நீர்ச்சத்து கட்டுப்பாட்டில் இருக்கும்.
6. உடலுக்கு காந்த சக்தியை அளிக்கும்.
7. அதிசய நிகழ்வுகள் ஏற்படும்.

சபான முத்திரை

சபான முத்திரை, பெருங்குடல், நுரையீரல் மற்றும் தோல் ஆகிய வற்றை நன்கு செயல்படத் தூண்டி அசுத்தங்களை வெளியேற்றுகிறது. தூய்மைக்கு ஒரு அடையாளமாக இந்த முத்திரை இருக்கிறது. எல்லாவிதமான மனஇறுக்கத்தையும் நீக்க இந்த முத்திரை உதவுகிறது.

நாம், எதிர்விளைவு, நேர்விளைவு என அனைத்துவிதமான சக்திகளையும் பெறுகிறோம். இருப்பினும், தனிமை மற்றும் ஏகாந்தம் ஆகியவை மிக முக்கியம். ஏகாந்தமான நிலையில் இல்லாவிட்டால், அத்தியாவசிய சக்தி இல்லாத நிலை ஏற்பட்டு, உடல் பலஹீனமாகும். மேலும், நோய்களால் உடல் உறுப்புகள் பாதிக்கப்படும். இத்தகைய பிரச்னைகளிலிருந்து விடுபட சபான முத்திரை உதவுகிறது. மேலும், அடக்கிவைக்கப்பட்டுள்ள எதிர் விளைவுச் சக்தி மற்றும் கிருமிகளால் உண்டாகும் நச்சுப் பொருள்களையும் நீக்கும்.

செய்முறை

இரண்டு கைகளில் உள்ள ஆள்காட்டி விரல்களை மேல் நோக்கியபடி இணைக்க வேண்டும். மற்ற மூன்று விரல்களும் படத்தில் உள்ளபடி இணைந்திருக்க வேண்டும். கட்டை விரல்கள் இரண்டும் பெருக்கல் குறிபோல சாய்ந்த நிலையில் ஒன்றின் மீது ஒன்றாக இணைந்திருக்க வேண்டும்.

அமர்ந்த நிலையில் இதைச் செய்தால், ஆள்காட்டி விரல்கள் தரையை நோக்கியபடி இருக்க வேண்டும். படுத்தபடி செய்தால், ஆள்காட்டி

விரல்கள் கால்களை நோக்கியபடி இருக்க வேண்டும். இரண்டு கைகளையும் தளர்வாக வைத்திருக்க வேண்டும். சுவாசத்தை பத்து அல்லது பதினைந்து நிமிடங்கள் உள்ளிழுத்து வெளியே விட வேண்டும். இந்த முத்திரையைச் செய்யும்போது மூன்று முறை நீண்ட பெருமூச்சு விட வேண்டும். 15 நிமிடங்கள் செய்யலாம்.

பலன்கள்

1. சுவாசம் சீராகும்.
2. எதிர் விளைவு சக்தி வெளியேறி, புதிய சக்தி கிடைக்கும்.
3. எல்லாவிதமான மன அழுத்தமும் நீக்கும்.
4 உடலில் இருந்து நச்சுப் பொருள்கள் வெளியேறும்.

தர்மச் சக்கர முத்திரை

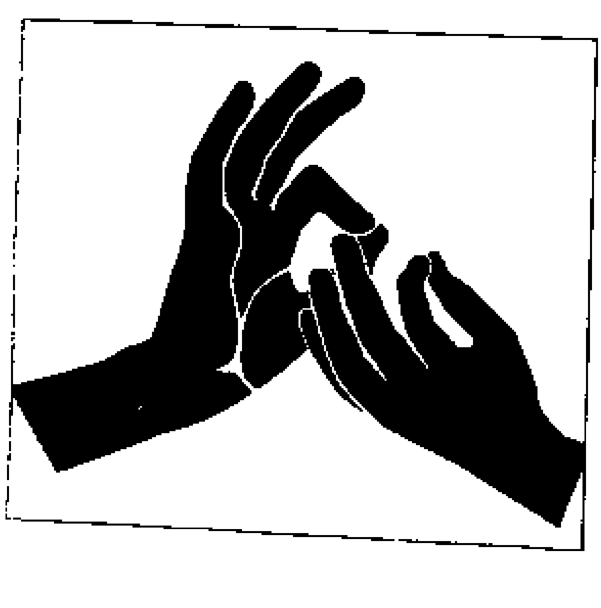
தர்மச் சக்கரம் என்பது வடமொழிச் சொல். இதன் பொருள், தர்மத்தின் சக்கரம் அல்லது தர்மத்தின் சுழற்சி என்பதாகும். இந்த முத்திரை, புத்தரின் வாழ்க்கையில் முக்கியமான தருணத்தில் ஏற்பட்ட ஒன்றாகும். அந்த நேரத்தில், அவர் ஞானம் பெற்ற பிறகு செய்த முதல் போதனையாகும். இந்த போதனை, சாரநாத் என்ற இடத்தில் உள்ள பூங்காவில் வழங்கப்பட்டது.

இந்த முத்திரை தர்மச் சக்கரம் என்ற தர்மம் சம்பந்தமான போதனைக்கு அடையாளமாக உள்ளது. இந்த தர்மச் சக்கரம் அல்லது கோட்பாடுகளை உள்ளடக்கிய சக்கரம், அதாவது வாழ்க்கைச் சக்கரம், நமக்கு வேறுபட்ட சூழ்நிலைகளில் பலவித அனுபவங்களைக் காட்டும் வழிகாட்டியாக உள்ளது.

இருப்பினும், இந்த முத்திரையில் இரண்டு சக்கரங்கள் காட்டப்படுகின்றன. நமது கரங்களே இரண்டு சக்கரங்களாக இருந்து, மறுபிறப்பு நிலையை குறிப்பிட்டுக் காட்டுகின்றன. இடது நடுவிரல் (சனி விரல்), இறப்பு மற்றும் பிறப்புக்கு அடையாளமாக உள்ளது.

செய்முறை

கட்டை விரல்கள் மற்றும் ஆள்காட்டி விரல்களை இணைக்க வேண்டும். நடு விரல், மோதிர விரல், சுண்டு விரல் ஆகிய விரல்கள் நீட்டிய நிலையில் தளர்வாக இருக்க வேண்டும். இடது உள்ளங்கை, இதயத்தை நோக்கியபடி இருக்க வேண்டும். வலது உள்ளங்கை, வெளிப்புறம் நோக்கியபடி இருக்க வேண்டும்.



நின்ற நிலையிலோ அமர்ந்த நிலையிலோ இதைச் செய்யலாம். சுவாசம், மெதுவாகவும் சீராகவும் இருக்க வேண்டும். தர்மச் சக்கர முத்திரையைத் தொடர்ந்து செய்யும் ஒருவருடைய செயல்பாடுகளில், அதாவது மன நிலையில் மாறுதல் ஏற்படுவது உறுதி.

1. நீட்டப்பட்ட வலது கையின் மூன்று விரல்கள், மூன்றுவித உண்மைகளை உணர்த்துகிறது.

★ நடு விரல், போதனைகளைக் கேட்பவரின் அடையாளமாகும்.

★ ஆள்காட்டி விரல், போதனைகளின் உண்மைகளை உணர்ந்தவரைக் குறிக்கும்.

★ சுண்டு விரல், மஹாயானா அல்லது 'சிறந்த வாகனத்தை' (Great Vehicle) குறிக்கும்.

2. நீட்டப்பட்ட மூன்று இடது கை விரல்கள், மூன்றுவித புத்த மத ரத்தினங்களைக் குறிக்கும் (JEWELS). அவை - புத்தம், தர்மம், சங்கம்.

கால அளவு

15 நிமிடங்கள்.

பலன்கள்

1. முடிவில்லாத ஒரு பேரின்ப நிலை உண்டாகும்.
2. மனநிலையில் நல்ல மாற்றம் உண்டாகும்.
3. உடலுக்கு அண்டவெளி சக்தி அபரிமிதமாகக் கிடைக்கும்.

மாதங்கி முத்திரை

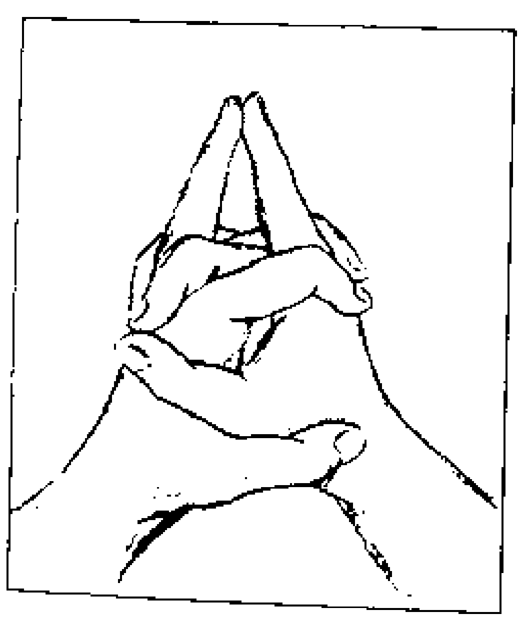
மாதங்கி என்பது ஒரு பெண் தெய்வத்தின் பெயர். அதாவது, நமது மனத்தில் இருந்து நம்மை ஆண்டுகொண்டு இருப்பவளே மாதங்கி. இந்த முத்திரை, மரம் என்ற பஞ்சபூதத்தைத் தூண்டுகிறது. அங்கு பஞ்சர் மருத்துவத்தில் மரம், தீ, பூமி, உலோகம், தண்ணீர் ஆகியவை பஞ்சபூதங்களாகக் குறிப்பிடப்படுகின்றன. இவை ஒன்றுக்கொன்று, இணைப்பாக உள்ளன.

மனிதனுக்குத் தேவையான காய்களையும், பழங்களையும் மரம் அளிக்கிறது. ஜீரணம், இதயத் துடிப்பு, சுவாசம், அடிப்படை பரிணாம வளர்ச்சி ஆகிய செயல்களோடு தொடர்புடையது. இது கல்லீரலோடு தொடர்புகொண்டது. தசைகள் மற்றும் தசைநார்களின் வளர்ச்சிக்கு உதவுகிறது. பூமி, மண்ணீரலுடன் தொடர்புடையது. தசைகளின் வளர்ச்சிக்கு மண்ணீரல் உதவுகிறது.

மாதங்கி முத்திரை, அடிப்படையில் நல்ல ஜீரண சக்தியை உண்டாக்குகிறது. மேலும், மன அதிர்ச்சி போன்ற பாதிப்புகளையும் நீக்குகிறது.

செய்முறை

முதலில் இரண்டு கை விரல்களையும் இணைக்க வேண்டும். நடு விரல் இரண்டையும் நிமிர்த்தி ஒன்றையொன்று தொடுமாறு வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இந்த அமைப்பு மேல் வயிற்றுக்கு அருகில் இருக்க வேண்டும். அதே சமயம், மூச்சை மெதுவாக இழுத்து விட வேண்டும்.



கால அளவு

தினமும் சுமார் 4 அல்லது 5 நிமிடங்கள் செய்ய வேண்டும். நின்ற நிலையிலோ அல்லது அமர்ந்த நிலையிலே இதைச் செய்யலாம்.

பலன்கள்

1. நல்ல ஜீரண சக்தி உண்டாகும்.
2. சுவாசத்துக்கு உத்வேகம் கிடைத்து, ஜீரண உறுப்புகளுக்கும் சக்தி கிடைக்கும்.
3. இதயம், வயிறு, கல்லீரல், பித்தப்பை, மண்ணீரல், கணையம், சிறுநீரகம் ஆகிய உறுப்புகள் பலப்படும்.
4. இதயம் சீராகச் செயல்படும்.
5. உடல் வலி, படபடப்பு குறையும்.

பிரம்மர முத்திரை

பிரம்மர என்பது ஒரு வடமொழிச் சொல். பிரம்மன் என்பவர் படைப்புக் கடவுள். அவரது பெயரிலேயே இந்த முத்திரை அமைந்துள்ளது. பிரம்மர என்றால் ஆண் தேனீ என்று பெயர். இந்திய நடனக் கலையில், ஒரு அபிநயம் இந்த முத்திரையாக அமைந்துள்ளது. இந்த முத்திரை, தேனீ, கிளி, மிருகங்களின் கொம்பு, பாடும் பறவை ஆகியவற்றின் தோற்றங்களை ஒத்து அமைந்துள்ளது. முத்திரையைப் பல்வேறு கோணங்களில் பார்த்தால், ஒவ்வொருவிதமாகக் காட்சி தரும்.

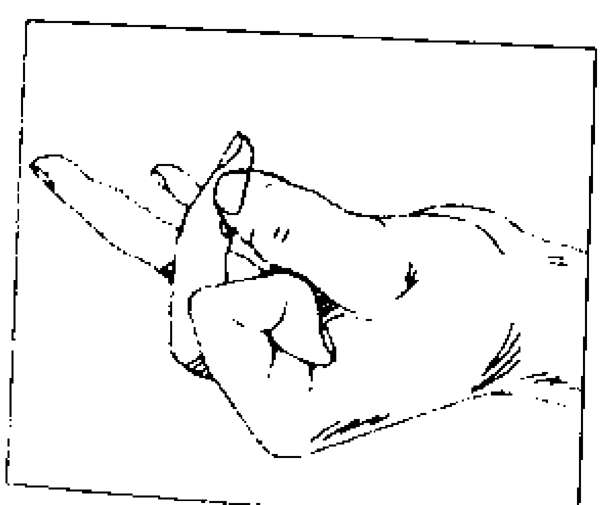
சுவாசம் சம்பந்தப்பட்ட ஒவ்வாமை நோயைக் குணப்படுத்தும் வரப்பிரசாதமாக இந்த முத்திரை அமைந்துள்ளது. நோய்களால் பாதிக்கப்பட்டு பலஹீனமாக உள்ள குடல் பகுதியைப் பலப்படுத்துகிறது. மருந்துகளால், குடல் பகுதியில் அசுத்தங்களும் மூக்கில் சளியும் தேங்குகிறது. இதனால், சுவாசக் கோளாறுகள் ஏற்படுகின்றன. இந்தக் கோளாறுகளையெல்லாம் பிரம்மர முத்திரை நீக்குகிறது.

செய்முறை

ஆள்காட்டி விரலை கட்டை விரலின் அடிப்பகுதியில் வைக்க வேண்டும். கட்டை விரலின் நுனிப் பகுதியை, நடு விரலின் மேல்பகுதி ஓரத்தைத் தொடும்படி வைக்க வேண்டும். மோதிர விரலும் சுண்டு விரலும் தளர்வாக நீட்டிய நிலையில் இருக்க வேண்டும்.

கால அளவு

ஒவ்வொரு நாளும் 10 நிமிடங்கள் வீதம் 4 அல்லது 5 முறை செய்ய வேண்டும். அமர்ந்த நிலையிலோ, நின்ற நிலையிலோ, நடைப்



பயிற்சியின்போதோ இந்த முத்திரையைச் செய்யலாம். இரண்டு கைகளிலும் இந்த முத்திரையைச் செய்யலாம். சுவாசம் சீராக இருக்க வேண்டும்.

பலன்கள்

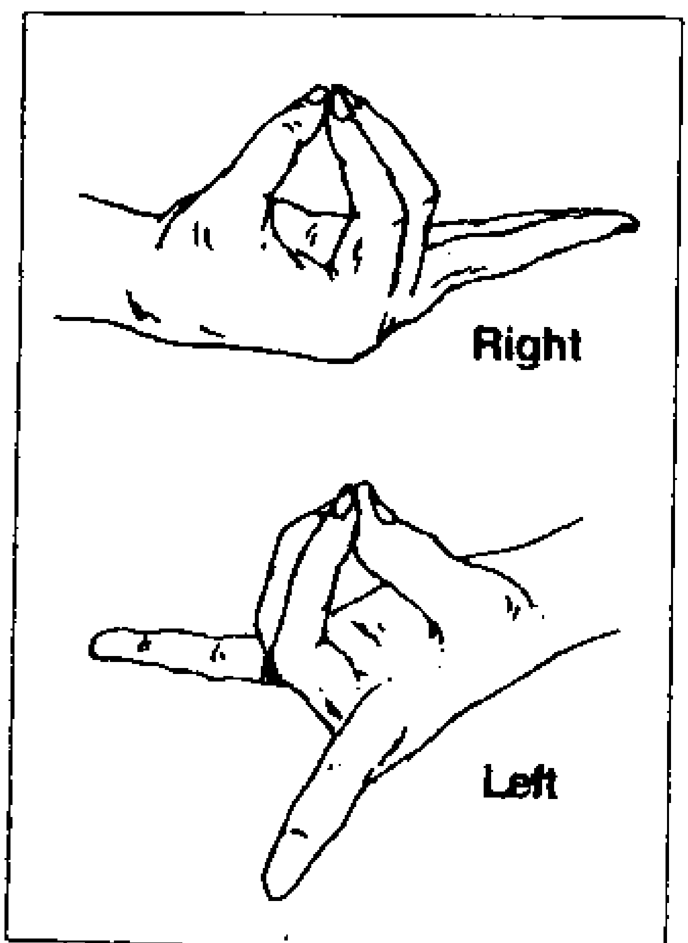
1. குடலில் தேங்கியுள்ள கழிவுகள் அகற்றப்படும்.
2. ஒவ்வாமைக்கான (அலர்ஜி) மூலக் காரணிகள் அகலும்.
3. புண், வீக்கம் ஆகியவை குணமாகும்.
4. சுரப்பிகள் நன்கு வேலை செய்யும்.
5. நுரையீரல் நன்கு செயல்பட்டு, சுவாசக் கோளாறுகள் நீங்கும்.
6. சளி அகலும்.
7. மலச்சிக்கல் தீரும்.

புஷன் முத்திரை

சூரியனுக்கு அர்ப்பணிக்கும் ஒரு முத்திரையாக இந்த முத்திரை உள்ளது. ஊட்டச்சத்தை அளிக்கும் தெய்வத்துக்கு அர்ப்பணிக்கும் விதமாகவும் இந்த முத்திரை அமைந்துள்ளது. மேலும், ஜீரண சக்தியை அளிக்கவும், கழிவுகளை வெளியேற்றவும் உதவுவதுடன், நரம்பு மண்டலத்தைத் தூண்டி நன்கு செயல்படவும் வைக்கிறது.

இது சுவாசத்தைச் சீராக்கி, அதன்மூலம் சாப்பிடும் உணவைச் செரிக்கச் செய்து, பிராண வாயுவை எடுத்துக்கொண்டு கரியமில வாயுவை வெளியேறச் செய்கிறது. இதன்மூலம், நுரையீரல் சீராக இயங்கும். மேலும், மேல் வயிற்றுப் பகுதி, கல்லீரல், மண்ணீரல், பித்தப்பை ஆகியவை தடையின்றி முறையாகச் செயல்படவும் வைத்து, உடலில் இருந்து கெட்ட நீரை வெளியேற்றுகிறது.

வயிற்றில் ஏற்படும் வாயுத் தொல்லை, குமட்டல், அதனால் ஏற்படும் நோய்கள் ஆகியவற்றைக் குணப்படுத்துகிறது.



செய்முறை

வலது கை

கட்டை விரல், ஆள்காட்டி விரல், நடு விரல் ஆகியவற்றின் நுனிப் பகுதிகள் ஒன்றையொன்று தொட்டுக்கொண்டிருக்க வேண்டும். மோதிர விரலும் சுண்டு விரலும் நீட்டியபடி இருக்க வேண்டும்.

இடது கை

கட்டை விரல், நடு விரல், மோதிர விரல் ஆகியவற்றின் நுனிகள் ஒன்றையொன்று தொட்டுக்கொண்டிருக்க வேண்டும். ஆள் காட்டி விரலும் சுண்டு விரலும் நீட்டியபடி இருக்க வேண்டும்.

நேர அளவு

தினமும் ஐந்து நிமிடங்கள் வீதம் நான்கு முறை செய்ய வேண்டும். நின்ற நிலையில் இதைச் செய்வது நல்லது. சுவாசம் ஒரே சீராக இருக்க வேண்டும்.

பலன்கள்

1. நரம்பு மண்டலம் நன்கு செயல்படும்.
2. படபடப்பு இல்லாமல் அமைதியாக இருக்க முடியும்.
3. ஆதாரச் சக்கரங்கள் தூண்டப்பட்டு, உயிர்த் துடிப்பு பராமரிக்கப்படும்.
4. வேலைப் பளுவினால் ஏற்படும் கோபம், படபடப்பு ஆகியவை சரியாகும்.
5. ஜீரண உறுப்புகளுக்கு சக்தி கிடைத்து, விஷத்தன்மையுள்ள கழிவுப் பொருள்கள் வெளியேறும்.
6. சாப்பிட்ட பிறகு தீவிரமான குமட்டல், வாயுத் தொல்லை, அதனால் ஏற்படும் நோய்கள் குணமாகும்.

காளீஸ்வர முத்திரை

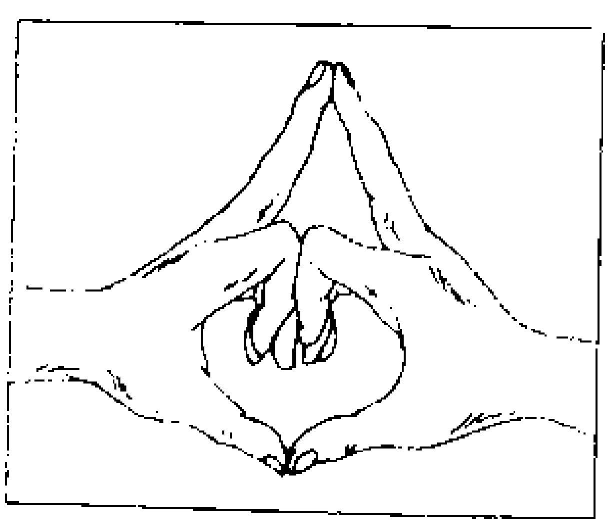
காளீஸ்வர என்றால் சிவபெருமான். இறைவனுக்கு, காலனுக்கு அர்ப்பணமாகச் செய்யப்படும் முத்திரை இது. நம்மை தனித்தன்மை யுடன் விளங்க வைக்கக்கூடிய, கெட்ட பழக்கங்களை அகற்றக்கூடிய முத்திரை இது.

நம்மிடமுள்ள முரண்பாடான எண்ணங்களை நீக்கி நம்மை அமைதியான ஒரு மனிதனாக ஆக்குகிறது. வெள்ளம்போல் வரும் எண்ணங்களையும், எரிச்சலை ஏற்படுத்தும் எண்ணங்களையும் மாற்றும் தன்மை உடையது. இதன்மூலம் நம்மை நாமே புரிந்து கொண்டு செயல்பட முடியும். இந்த புரிந்துணர்வு, நாம் சந்திக்கும் சவால்களை எதிர்கொண்டு வெற்றிபெறும் நிலையை உருவாக்கும்.

ஒழுங்கற்ற முறையில் இருக்கும் ஒரு பெரிய கல்லை உளி கொண்டு செதுக்கி, எப்படி அழகிய சிலையை சிற்பி உருவாக்குகிறானோ, அதே முறையில் நம்மைச் சிறந்த மனிதனாக இந்த முத்திரை உருவாக்கு கிறது. இது, சண்டைக்கான முத்திரை அல்ல; வழிகாட்டி முத்திரை. நமது வாழ்க்கைப் பயணத்தில், நம்மைச் சரியான பாதைக்கு அழைத்துச் சென்று முன்னேறச் செய்கிறது.

செய்முறை

இரண்டு கைகளிலுள்ள நடு விரல்களின் நுனிப் பகுதி ஒன்றையொன்று தொட்டுக்கொண்டிருக்குமாறு வைக்க வேண்டும். ஆட்காட்டி விரலின் முதல் இரண்டு அங்குலாஸ்தியும், கட்டை விரலின் முதல் இரண்டு அங்குலாஸ்தியும் மற்றொரு கையில் உள்ள ஆள்காட்டி மற்றும் கட்டை விரல்களைத் தொட்டுக்கொண்டிருக்க வேண்டும். சுண்டு



விரலும், மோதிர விரலும் வளைந்த நிலையில் இருக்க வேண்டும். கட்டை விரல்கள் நமது மார்புப் பகுதியை நோக்கியபடி இருக்க வேண்டும். முழங்கை வெளியே நீட்டியபடி இருக்க வேண்டும்.

இப்போது மூச்சை உள்ளேயும், வெளியேயும் இழுத்து விட வேண்டும். இவ்வாறு பத்து முறை செய்ய வேண்டும். பின் மூச்சை மெதுவாக நிறுத்தி, பின் மீண்டும் உள்ளிழுத்து பின் வெளியே விட வேண்டும்.

கால அளவு

இந்த முத்திரையை நின்ற நிலையில் செய்வது சிறந்தது. தினமும் இந்த முத்திரையைக் குறைந்தது 15 நிமிடங்கள் முதல் 20 நிமிடங்கள் வரை செய்யலாம்.

பலன்கள்

1. மனம் அமைதியாக இருக்கும்.
2. நம்மை தனித்தன்மையுடன் திகழவைக்கும்.
3. நம்மிடமுள்ள தேவையற்ற தீய குணங்கள் மாறும்.
4. முரண்பாடான எண்ணங்கள் நீங்கும்.

சக்தி முத்திரை

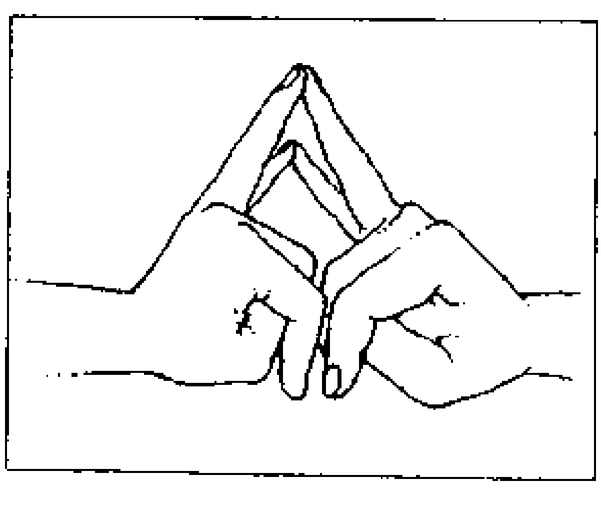
தூக்கமின்மை என்ற நோயைக் குணப்படுத்தும் முத்திரையாக இந்தச் சக்தி முத்திரை விளங்குகிறது. தூக்கமின்மை பிரச்னைக்கு பல காரணங்கள் உள்ளன. அந்தப் பிரச்னைகளில் இருந்து நம்மை விடுவித்து நமக்கு நல்ல தூக்கத்தைத் தருகிறது. சக்தி முத்திரை, கடன்களை நீக்கி மன அமைதி ஏற்படச் செய்கிறது. பெண்களுக்கு குடல் பகுதியில் ஏற்படும் ஒருவித இழுப்பு நோய் மற்றும் அதனால் உண்டாகும் பிரச்னைகளையும் குணப்படுத்துகிறது.

நமது உள்ளும் புறமும் அமைதியான ஒரு சூழ்நிலை ஏற்பட வேண்டும். இந்த முத்திரையைச் செய்யும்போது தாற்காலிகமாக எல்லாவிதக் கவலைகளையும் நாம் மறந்து, நல்ல பலனை உணர முடியும்.

இந்தச் சக்தி முத்திரை, சுவாசத்தில் ஏற்படும் திடீர்க் கோளாறுகளை நீக்கி சுவாசத்தை மேம்படுத்துகிறது. கூர்ந்து கவனித்தால் சுவாசம் சீராக நடப்பதை உணரலாம். ஆனால், இந்த முத்திரையில் சில பக்க விளைவுகள் உண்டு என்பதை நாம் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும். இந்த முத்திரையை அதிக நேரம் செய்வதோ, அடிக்கடி செய்வதோ கூடாது. அப்படிச் செய்தால், சோம்பேறித்தனம் உண்டாகும்.

செய்முறை

மோதிர விரலையும், சிறு விரலையும் சேர்த்து வைக்க வேண்டும். இரண்டுக்கும் இடையே சிறிது இடைவெளி இருக்க வேண்டும். மற்ற இரு விரல்களை, தளர்வாக வளைந்திருக்கும்படி வைக்க வேண்டும். கட்டை விரல், உள்ளங்கையைத் தொட்டபடி இருக்க வேண்டும். மூச்சை மெதுவாக இழுத்துப் பின் வெளியிட வேண்டும்.



கால அளவு

இந்த முத்திரையைத் தினமும், மூன்று முறை 12 முதல் 15 நிமிடங்கள் வரை செய்ய வேண்டும். கூடுமானவரை, அமைதியான சூழ்நிலையில் இந்த முத்திரையைச் செய்ய வேண்டும். அமர்ந்த நிலையிலோ அல்லது நின்ற நிலையிலோ செய்யலாம். கண்களை மூடியபடி செய்வது நல்லது.

பலன்கள்

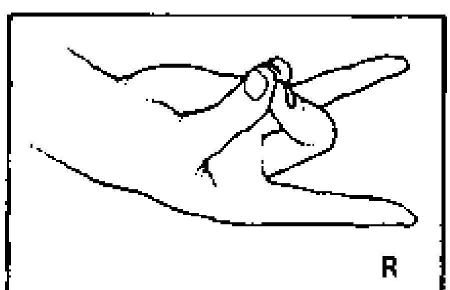
1. தூக்கமின்மை பிரச்னை தீரும்.
2. உள்ளுறுப்புகளுக்குச் சக்தி கிடைத்து நன்றாக இயங்கும்.
3. சுவாச உறுப்புகள் சீராக இயங்கும்.
4. ஆண்களின் குடல் பகுதியில் ஏற்படும் இழுப்பு மற்றும் பெண்களுக்கு வரும் மாதவிலக்குப் பிரச்னைகள் தீரும்.
5. மன இறுக்கம் குறையும்.

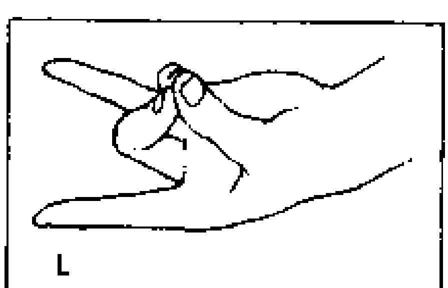
பின் முத்திரை
(Back Mudra)

இந்த பின் முத்திரை, ஒரு முதுகு வலியை நீங்கப் பயன்படும் சிறந்த முத்திரையாகும். இது இரண்டு கைகளிலும் செய்ய வேண்டிய முத்திரை. மிகக் கடுமையான முதுகு வலியையும் குணப்படுத்தக் கூடியது. முதுகுப்புறம் பலமில்லாமல் பலஹீனமாக இருப்பவர்களுக்கு இந்த முத்திரை நல்ல பலனைத் தரும்.

பல காலமாக, நேராக உட்காராமல், கண்டபடி அமர்ந்திருந்ததால் உண்டான அனைத்துவிதமான முதுகு சம்பந்தப்பட்ட பிடிப்புகளையும் இந்த முத்திரை நீக்கும். முப்பது வயதைக் கடந்தவர்களுக்கு, பொதுவாக முதுகுப் பகுதியில் வலி உண்டாவது இயற்கை. இதற்காக, கண்டகண்ட வலி நிவாரணிகளை உட்கொண்டால் மட்டும் வலி நீங்காது. முறையான யோகப் பயிற்சி மூலம் வலி நீங்கும். இந்த யோக முத்திரையைச் செய்வதன் மூலம் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

சிலர், தோட்ட வேலை போன்ற கடினமான பணிகளைச் செய்வதால் கூட முதுகுப் புறத்தில் வலி உண்டாகலாம். ஒரே இடத்தில் வெகு நேரம் அமர்ந்து வேலை செய்தாலும் வலி வரலாம். முதுகுத் தண்டு வழியாகச் செல்லும் உறுப்புகள் ஏதாவது பாதிக்கப்பட்டிருந்தாலும் வலி உண்டாகலாம். மன உளைச்சல், பயம் மற்றும் உணவுப் பழக்க வழக்கங்களும் வலிக்கு ஒரு காரணமாக இருக்கலாம். தூக்கமின்மை, அதிகத் தூக்கம், உடற்பயிற்சி இன்மை ஆகியவற்றின் காரணமாகவும்





முதுகில் வலி ஏற்பட லாம். இதுபோன்ற சூழ்நிலையில், தரையில் மல்லாந்த நிலையில் படுத்து, காலை ஒரு நாற்காலி மீது வைத்தபடி இந்த முத்திரையைச் செய்யலாம். அலுவலக வேலையின் இடை வேளையின்போது இந்த முத்திரையைச் செய்தால், நாள் முழுவதும் வலி இல்லாமல் பணிபுரியலாம்.

செய்முறை

வலது கை

கட்டை விரல், நடு விரல், சுண்டு விரல் ஆகியவற்றின் நுனிப் பகுதிகள் தொட்டுக்கொண்டிருக்க வேண்டும். ஆள்காட்டி விரல் மற்றும் மோதிர விரல் இரண்டும் நீட்டியபடி இருக்க வேண்டும்.

இடது கை

மோதிர விரல், கட்டை விரல் ஆகியவற்றின் நகங்கள் தொட்டுக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.

இந்த முத்திரையை தினமும் 4 முறை 4 நிமிடங்கள் வீதும் செய்து வர வேண்டும்.

பலன்கள்

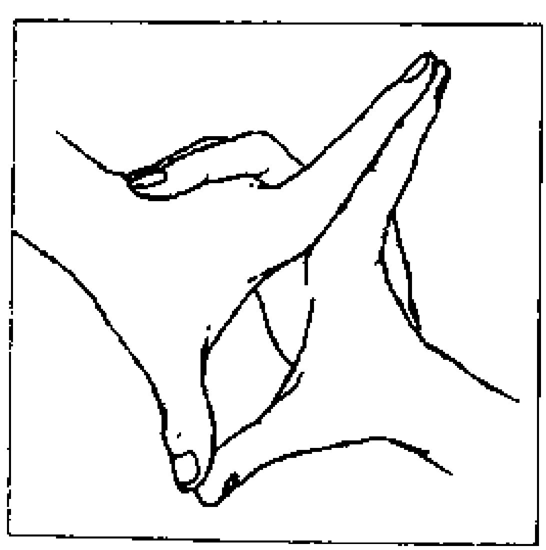
1. முதுகு வலி, தண்டுவட வலி ஆகியவை குணமாகும்.
2. அதிக வேலைப் பளுவால் ஏற்படும் வலி குணமாகும்.

உத்தரபோதி முத்திரை

உத்தரபோதி முத்திரை என்றால் உயர்ந்த தெளிவை உண்டாக்கும் முத்திரை என்று பெயர். இந்த முத்திரை முழு நிறைவைத் தருவதற்கான ஒரு அடையாள முத்திரையாகவும், சிறந்த முத்திரையாகவும் விளங்குகிறது. இந்த முத்திரையில் எல்லா விரல்களும் ஒன்று மற்றொன்றுடன் இணைந்திருக்கின்றன. புத்த மத சிற்பங்களில் இந்த முத்திரை அதிகம் காணப்படுகிறது. சூரிய ஒளியாகத் தோன்றி பயத்தை அகற்றுகிறது.

உத்தர போதி முத்திரை, உடலுறுப்புகளுக்குப் புத்துணர்ச்சியைக் கொடுத்து, சக்தியை அளிக்கிறது. நுரையீரல் மற்றும் பெருங்குட லோடு தொடர்புடைய பிற பாகங்களைப் பலப்படுத் கிறது. சுவாசத்தை இது சீர்படுத்துவதால், இதயம் மற்றும் நுரையீரலின் மேல்பாகம் நன்கு சுருங்கி விரிவதன் மூலம், புத்துணர்ச்சி உண்டாகிறது.

மேலும், நரம்பு மண்டலத்துடன் தொடர்புகொள்வதால் மின்காந்தச் சக்தி உண்டாகிறது. இதனால், வெளி உலகத் தொடர்பு ஏற்படுவதுடன் அண்டவெளி சக்தியையும் பெற முடியும். நாம் அன்றாடம் செய்யும் பல வேலைகள் உள்ளன. பேசுதல், ஆசிரியராக வகுப்பறையில் பணிபுரிதல், பாடங்களைக் கேட்டல், படித்தல் ஆகிய செயல்களைச் செய்வதற்கு முன், இந்த முத்திரையைச் செய்தால் சக்தியானது உடலுக்குள் நுழைந்து நமது செயல்களைச் சிறப்பாகச் செய்ய முடியும்.



செய்முறை

ஆள்காட்டி விரல்கள் மேல் நோக்கியபடி ஒன்றையொன்று தொட்டுக்கொண்டிருக்க வேண்டும். மற்ற எட்டு விரல்களும் ஒன்றோடு ஒன்று இணைந்திருக்க வேண்டும்.

கால அளவு

இந்த முத்திரையை எங்கும் எப்போதும், விரும்பும் நேரம் வரை செய்யலாம். உடல் ரீதியாகவும், மன ரீதியாகவும் ஓய்வின்றி இருக்கும்போது இந்த முத்திரையைச் செய்யலாம். சுவாசம் சரியாக இல்லாதபோதும் இந்த முத்திரையைச் செய்யலாம். தேவையான அளவு சக்தி உடலுக்குள் கிடைக்கிறது.

நிற்கும் முறை

பத்மாசனம் அல்லது சுகாசனத்தில் இருந்தபடி செய்யலாம். நின்றபடியும் செய்யலாம். நம் இதயத்துக்கு நேராக இம் முத்திரை இருக்க வேண்டும்.

பலன்கள்

1. நரம்புகள் புத்துணர்ச்சி பெற்று செயல்படும்.
2. தைமஸ் மற்றும் தைராய்டு ஆகிய கழுத்துப் பகுதியில் உள்ள நாளமில்லாச் சுரப்பிகள் தூண்டப்பட்டு சிறப்பாகச் செயல்படும்.
3. சுவாச உறுப்புகள் நன்கு செயல்படும்.
4. உடலுக்குப் புத்துணர்ச்சி கிடைக்கும்.
5. நுரையீரல், பெருங்குடல் ஆகிய உறுப்புகள் பலமாகும்.
6. நரம்பு மண்டலம் சக்தியைப் பெறுவதன் மூலம், அண்டவெளி சக்தி உடலுக்குள் செல்கிறது.
7. மன நிறைவு ஏற்படும்.

பூதி முத்திரை

பூதி முத்திரையை 'திரவ முத்திரை' என்றும் சொல்லலாம். நமது உடல் எடையில் பாதி அளவு நீரால் ஆனது. உடலில் உள்ள நீர் அதிகரிக்காமலும், குறைந்துவிடாமலும் சமநிலையில் வைக்க இந்த முத்திரை உதவுகிறது.

நமது உடல் பாகங்கள் அடிக்கடி நீர்ச்சத்து குறைவால் உலர்ந்து காணப்படும். உதாரணமாக, வாய் உலர்ந்துபோதல், கண்கள் ஈரமின்றி காணப்படுதல் ஆகிய குறைபாடுகள் உருவாகலாம். இந்தக் குறைபாடுகளை, இந்தப் பூதி முத்திரை சரி செய்கிறது.

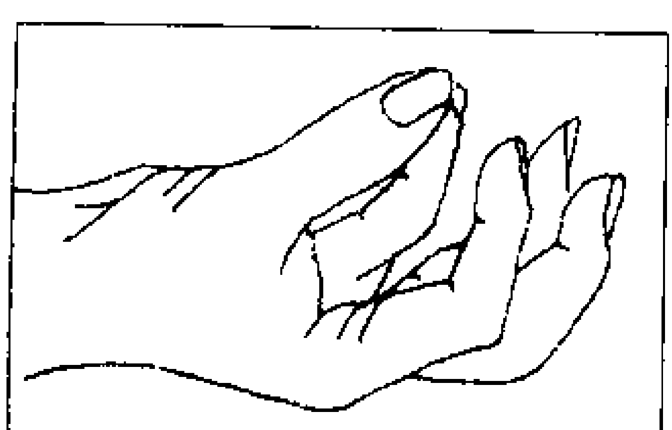
மேலும், சிறுநீரகப் பாதிப்புகளையும் இந்த முத்திரை சரி செய்கிறது. சிறுநீர்ப் பையில் ஏற்படும் கோளாறுகளையும் சரி செய்கிறது. நாக்கில் சுவையை உணரவைக்கும் சக்தியை அதிகரிக்கச் செய்கிறது. அதிகமாக உலர்ந்துபோகும் உடல் பாகங்களையும், வெப்பம் அல்லது நெருப்பின் காரணமாக உலர்ந்துபோகும் பாகங்களையும் சரி செய்து, நீர்ச்சத்து இருக்கும்படி செய்கிறது.

செய்முறை

கட்டை விரலும், சுண்டு விரலும் தொட்டுக்கொண்டிருக்க வேண்டும். மற்ற விரல்கள், தளர்வாக நீட்டியபடி இருக்க வேண்டும். இரண்டு கைகளிலும் செய்ய வேண்டும்.

கால அளவு

தினமும் மூன்று முறை, பதினைந்து நிமிடங்கள் வீதம் செய்ய வேண்டும். நின்ற நிலையிலோ, அமர்ந்த நிலையிலோ செய்யலாம்.



பலன்கள்

1. நாவின் சுவை உணர்வு அதிகரிக்கும்.
2. உடலில் உள்ள நீர்ச்சத்து சம நிலையில் இருக்கும்.
3. கண், வாய் ஆகியவை உலர்ந்துபோகாமல் தடுக்கப்படும்.
4. சிறுநீரகக் கோளாறுகள் குணமாகும்.
5. சிறுநீர்ப் பையில் உள்ள தடைகள் அகலும்.

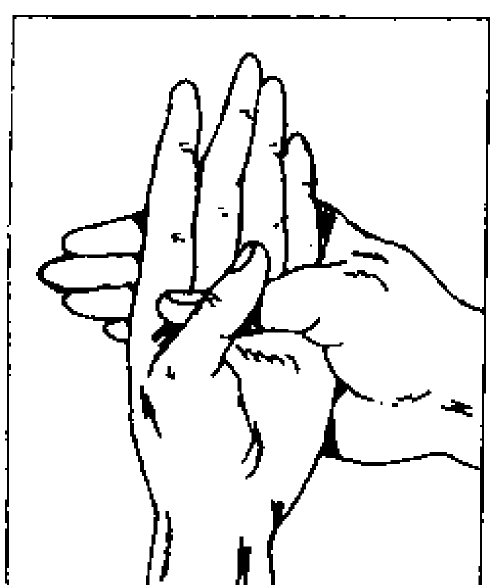
நாக முத்திரை

நாக முத்திரை, ஆழ்ந்த நுண்ணறிவுக்கு அடையாளமாக உள்ளது. இந்து மத வழிபாடுகளில் நாக வழிபாடு முக்கிய இடம் பெற்றுள்ளது. அறிவு, புத்திக்கூர்மை, பலம் ஆகியவற்றின் அடையாளமாகவும் தெய்வீகமான ஒரு முத்திரையாகவும் நாக முத்திரை அமைந்துள்ளது.

ஒவ்வொரு நாளும் நமக்கு ஏற்படக்கூடிய பிரச்னைகளைத் தீர்க்கும் முத்திரையாக இது பயன்படுகிறது. ஆன்மிகப் பாதையில் நாம் செயல்படும்போது ஏற்படும் இடையூறுகளை எதிர்கொள்ள இந்த முத்திரை உதவுகிறது. மேலும், மனத் தெளிவும் அதிகரிக்கிறது. மூலம், தீர்க்க முடியாத பிரச்னைகளுக்கும் தீர்வு காண முடியும்.

அக்குபஞ்சர் மருத்துவ முறையில் கூறப்படும் பஞ்சபூதங்களில் நெருப்பு என்ற பூதத்தை மேம்படுத்த உதவுகிறது. உடலில் உள்ள வெப்பத்தின் அடையாளமாக நெருப்பு உள்ளது. இது இதயத்தோடு தொடர்புகொண்டது. ரத்த ஓட்டத்தைச் சீராக வைக்க உதவுகிறது. நாக்கோடு தொடர்புடையது. பேசும் தன்மையைக் கொடுக்கிறது.

நாக முத்திரையைச் செய்வதன் மூலம், நாம் எந்தக் குறிக்கோளுக்காக வாழ்கின்றோமோ அதை நிறைவேற்றிக்கொள்ள முடியும். பஞ்சபூதத்தில் நெருப்பு என்ற பூதம், சக்தி வாய்ந்த மூலப்பொருளாக உள்ளது. இந்த நெருப்பு என்ற பூதம், எரிகிறது, நகருகிறது, நம்மைச் செயல்பட வைக்கிறது. இதன் அடிப்படையில்தான் நெருப்பின் பார்வை சிலவற்றை அமைக்கிறது. நகருதல், சக்தியை வளர்த்தல், மன அழுத்தத்தைக் குறைத்தல் ஆகியவற்றை உண்டாக்குகிறது. நமது



மேல் வயிற்றுப் பகுதியில் உண்டாகும் நெருப்பு நமக்கு சக்தியைக் கொடுப்பதுடன், ஒளியையும் கொடுக்கிறது. இந்த ஒளி நமக்கு நல்வழியைக் காட்டுகிறது.

மற்ற முத்திரைகளில் இருந்து இது வித்தியாசமானது. கட்டை விரல் நெருப்புக்கு அடையாளமாகக் கூறப்பட்டுள்ளது. இரண்டு கட்டை விரல்களும் சேரும்போது, நெருப்பு என்ற பூதம் நமது நோய்களையும் பிரச்னைகளையும் தீர்க்கிறது.

செய்முறை

இரு கைகளையும், நெஞ்சுக்கு நேராக வைக்க வேண்டும். இரண்டு கட்டை விரல்களும் சாய்வாக ஒன்றன் மீது ஒன்றாக இருக்க வேண்டும்.

கால அளவு

தினமும் மூன்று வேலை ஐந்து நிமிடங்கள் வீதம் செய்யலாம். நின்ற நிலையிலோ, அமர்ந்த நிலையிலோ செய்யலாம்.

பலன்கள்

1. உடலில் சக்தி அதிகரிக்கும்.
2. மனஇறுக்கம் நீங்கி உற்சாகமாக இருக்கலாம்.
3. மனத்தை சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள முடியும்.
4. ஆன்மிக நாட்டம் அதிகரிக்கும்.
6. வாழ்வில் ஒளியைக் கொடுத்து நல்வழியைக் காட்டுகிறது.

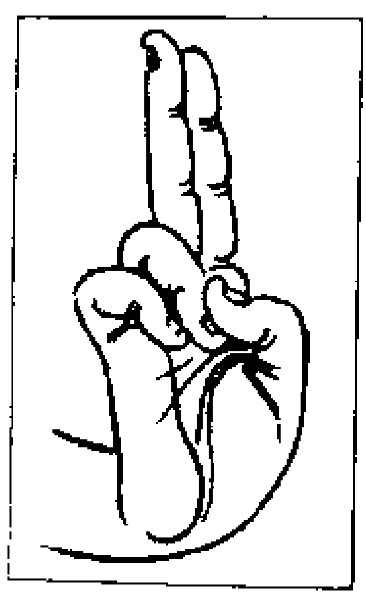
சிரிப்பு புத்த முத்திரை
(Smiling Buddha Mudra)

இந்த சிரிப்பு புத்த முத்திரை, ஓவியங்களிலும், சிலைகளிலும் அதிகம் காணப்படுகின்றன. மகிழ்ச்சியின் அடையாளமாக இந்த முத்திரை இருக்கிறது. இதயத்துக்கு சக்தியைக் கொண்டுசெல்ல உதவுகிறது. மேலும், சண்டை, கவலை, மன அழுத்தம், கோபம், பயம், அமைதியின்மை உள்ளிட்ட பிரச்னைகளைத் தீர்க்க உதவுகிறது.

செய்முறை

கால் விரல் ஒன்றோடு ஒன்று குறுக்காக இருக்கும்படியோ அல்லது நேராக இருக்கும்படியோ வைத்தபடி செய்யலாம். நாற்காலியில் அமர்ந்தபடியும் செய்யலாம். மோதிர விரலையும், சிறு விரலையும் உள்ளங்கையைத் தொடுமாறு மடக்கி, அவற்றின் மேல் கட்டை விரலை லேசாக அழுத்தியபடி வைக்க வேண்டும். ஆள்காட்டி விரலையும், நடு விரலையும் நேராக உயர்த்திப் பிடிக்க வேண்டும். இப்போது, உள்ளங்கை நேராக இருக்கும்படி காட்ட வேண்டும். முழங்கையை உடலைப் பார்த்தபடி முப்பது டிகிரி அளவில் உயர்த்த வேண்டும். தோள்பட்டைக்கு மேல் உயர்த்தக் கூடாது.

இப்போது நமது மூன்றாவது கண் மீது கவனம் செலுத்த வேண்டும். ச, ட, ந, ம என்ற எழுத்துக்களை உச்சரிக்க வேண்டும். 'ச' என்பது அளவற்றி, 'ட' என்பது வாழும் வாழ்க்கை, 'ந' என்பது இறப்பு, 'ம' என்பது மறுபிறப்பு, ஒளி. இவற்றைச் சொல்லாமலும் செய்யலாம்.



ஆனால், மூன்றாவது கண் பற்றிய கவனம் தேவை. கண் குவிதல் அவசியம். தினமும் 10 நிமிடங்கள் செய்ய வேண்டும். மூச்சை பலமாக உள்ளிழுத்து வெளிவிட வேண்டும். கைகளை மூடிமூடி பலமுறை திறந்து, தளர்வாக விட வேண்டும்.

பலன்கள்

1. மகிழ்ச்சியை அளிக்கும்.
2. இதயத்துக்கு சக்தியை அளிக்கும்.
3. மூன்றாவது கண் செயல்படத் தொடங்கும்.

சனி முத்திரை
(Bronchial Mudra)

இந்த சனி முத்திரை மற்றும் ஆஸ்துமா முத்திரை இரண்டும் சுவாசக் கோளாறுகளை நீக்குகின்றன. இந்த இரண்டு முத்திரைகளையும், ஒன்றன்பின் ஒன்றாக சிறிது நேர இடைவெளியில் செய்ய வேண்டும். இவற்றை இரு கைகளிலும் செய்ய வேண்டும்.

சுவாசக் கோளாறு ஏற்படும்போது, தனிமை உணர்வு, மூச்சுத் திணறல், இல்வாழ்வில் பிரச்னைகள், கவலைகள் ஆகியவை உருவாகின்றன. இத்தகைய உணர்வுகளால் மனநிலை பாதிக்கப்பட்டு மனஇறுக்கம் ஏற்படுகிறது.

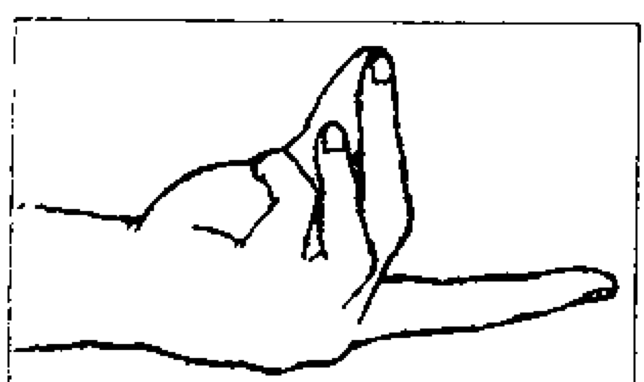
நமக்குள் ஏற்படும் எதிர்மறை உணர்வுகள் மற்றும் மனநிலையால் பெரிய அளவிலான சுவாசக் கோளாறுகள் ஏற்படும். இதனால், உடல் ரீதியாகத் தளர்ச்சி ஏற்படுவதுடன் மன உளைச்சலும் அதிகமாகும். பயம், சோகம், மனநிறைவின்மை, எந்தப் பிரச்னையையும் பெரிதாக நினைத்தல், மனம் புண்படுதல் ஆகியவை முக்கியக் காரணங்களாக அமைந்துவிடுகின்றன. இதனால், சுவாசக் கோளாறுகள் எளிதில் நம்மைப் பற்றிக்கொள்கின்றன.

கால அளவு

சனி முத்திரையை, தினமும் ஐந்து நிமிடங்கள் வீதம் செய்து வர வேண்டும்.

செய்முறை

கட்டை விரலின் அடிப்பாகத்தை சுண்டு விரல் தொட்டுக் கொண்டிருக்க வேண்டும். கட்டை விரலின் நடுப் பகுதியை மோதிர



விரல் தொட்டுக்கொண்டிருக்க வேண்டும். சுண்டு விரலும், மோதிர விரலும் இணைந்தபடி இருக்க வேண்டும். நடு விரலானது கட்டை விரலின் மேல் பகுதியைத் தொட்டுக்கொண்டிருக்க வேண்டும். ஆள்காட்டி விரல் நீட்டியபடி இருக்க வேண்டும். இந்த முத்திரையைச் செய்யும்போது மனம் விழிப்பு நிலையில் இருக்க வேண்டும்.

அந்த மன உணர்வு, மேல் வயிறு, அடி வயிறு, தொண்டை, முன் தலைப்பகுதி, உச்சந்தலைப் பகுதி ஆகியவற்றுடன் ஒட்டி நிற்பதுபோல் இருக்க வேண்டும். சுவாசத்தை உள்ளிழுத்து வெளியே விட வேண்டும். சுவாசத்தை வெளியே விடும்போது, தலை முதல் கால் வரை மன உணர்வு சென்று பின் இயல்பு நிலைக்கு வர வேண்டும். அதாவது, ஒவ்வொரு பகுதியையும் நினைத்துப் பார்க்க வேண்டும். இந்தச் சளி முத்திரையைச் செய்து முடித்த பின், ஆஸ்துமா முத்திரையையும் கண்டிப்பாகச் செய்ய வேண்டும்.

நிற்கும் நிலை

அமர்ந்த நிலையிலோ, நின்ற நிலையிலோ இந்த முத்திரையைச் செய்யலாம்.

பலன்கள்

1. எதிர்மறை உணர்வுகளை ஏற்றுக்கொள்வதால் சுவாசம் சீராக இருக்கும்.
2. மூச்சுத் திணறல் நீங்கும்.
3. சளி வெளியேறும்.
4. தனிமை உணர்வுகள் அகலும்.
5. மனஇறுக்கம் குறையும்.
6. படிப்பில் கவனம் செல்லும்.
7. வெறுப்புணர்ச்சிகள், உடல் வேதனைகள் நீங்கும்.

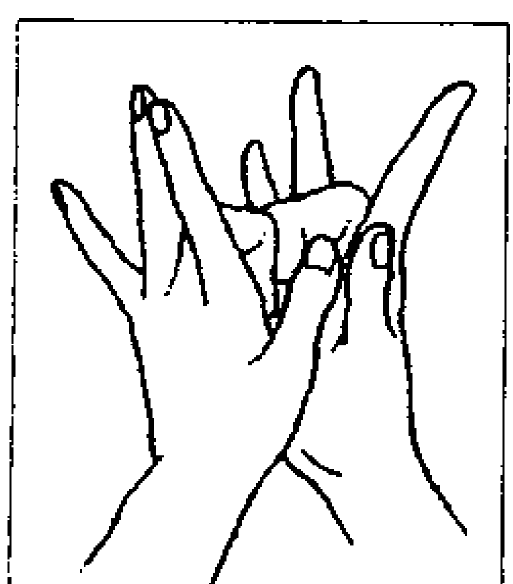
ஆஸ்துமா முத்திரை

சளி முத்திரையைத் தொடர்ந்து கட்டாயம் செய்ய வேண்டிய முத்திரை, ஆஸ்துமா முத்திரை. இதை காச முத்திரை என்றும் சொல்வார்கள். இந்த முத்திரைகள், சுவாசக் கோளாறுகளை நீக்கும் சக்தி படைத்தவை. யோகாசனம் பயில்பவர்கள், செய்பவர்கள், இந்த இரண்டு முத்திரைகளையும் செய்து வர வேண்டும். அதாவது, சுவாசம் சீராக நடைபெறும் வரை செய்ய வேண்டும்.

சளி முத்திரையும், ஆஸ்துமா முத்திரையும் ஒன்றோடொன்று தொடர்புடையவை. இரண்டும் சளி, ஆஸ்துமா பிரச்னைகளைக் குணப்படுத்தக்கூடியவை. முத்திரையைச் செய்யும்போது சுவாசத்தை உள்ளிழுத்து வெளியே விடுவது அவசியம். இந்த முத்திரையைச் செய்யும்போதும் மனம் விழிப்பு நிலையில் இருக்க வேண்டும்.

அந்த மன உணர்வு, மேல் வயிறு, அடி வயிறு, தொண்டை, முன் தலைப் பகுதி, உச்சந்தலைப் பகுதி ஆகியவற்றுடன் ஒட்டி நிற்பதுபோல் இருக்க வேண்டும். சுவாசத்தை உள்ளிழுத்து வெளியே விட வேண்டும். சுவாசத்தை வெளியே விடும்போது தலை முதல் கால் வரை உணர்வு சென்று பின் இயல்பு நிலைக்கு வர வேண்டும்.

முத்திரைகள், நரம்பு மண்டலத்தின் செயல்பாட்டுக்கு மிகவும் உதவியாக உள்ளது. இதயச் செயல்பாட்டின் அளவையும், நரம்பு மண்டலத்தின் செயல்பாட்டின் தன்மையையும், கட்டுப்பாட்டில் வைக்க உதவுகின்றன. இதன்மூலம், நல்ல பலன் கிடைப்பதுடன் மேற்கண்ட உறுப்புகள் சுறுசுறுப்பாகச் செயல்படவும் உதவுகிறது.



செய்முறை

இந்த முத்திரையை இரண்டு கைகளிலும் செய்ய வேண்டும். நடு விரல்களின் நகங்கள் இரண்டும் ஒன்றையொன்று தொட்டுக் கொண்டபடி இருக்க வேண்டும். மற்ற விரல்கள் நீட்டியபடி இருக்க வேண்டும்.

கால அளவு

5 நிமிடங்கள் வீதம் தினமும் 4 அல்லது 5 முறைகள் செய்ய வேண்டும்.

நிற்கும் நிலை

அமர்ந்த நிலையிலோ, நின்ற நிலையிலோ இதைச் செய்யலாம்.

உணவுப் பழக்கங்கள்

ஆஸ்துமா நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் தங்களின் உணவுப் பழக்கத்தில் அதிகக் கவனம் செலுத்த வேண்டும். சிரமத்தோடு இரைந்து மூச்சுவிடுதல் (Wheezing), இழுப்பு போன்ற சுவாசம் சம்பந்தமான நோய்களின் தாக்கம், இரவு 2 மணி முதல் அதிகாலை 4 மணி வரை அதிகமாக இருக்கும். எனவே, மாலை வேலையில் உணவை அளவாக எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். மாமிச உணவை மிகக் குறைந்த அளவே எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். குளிர்பானங்கள், கடினமான உணவுப் பொருள்கள் ஆகியவற்றைத் தவிர்த்தல் நலம். பிராணாயாமம் செய்தால் ஆஸ்துமா குறையும்.

பலன்கள்

1. நரம்பு மண்டலமும் இதயமும் சீராகச் செயல்படும்.
2. மூச்சிரைப்பு, சளி, ஆஸ்துமா, மூக்கடைப்பு நீங்கும்.
3. நுரையீரலில் சேரும் சளி வெளியேறும்.
4. சுவாசக் கோளாறுகள் நீங்கும்.
5. நல்ல பசி உண்டாகும்.
6. மன அமைதி ஏற்படும்.
7. தனிமை நிலை, வெறுப்புணர்வு அகலும்.