

સહજશંખ મુદ્રા

● મુદ્રા બનાવવાની રીત :-

એક અન્ય પ્રકારની શંખ મુદ્રા છે. જે બંને હાથોની આંગળીઓને આપસમાં ફસાવીને હથેળીઓ દબાવીને તથા બંને અંગૂઠાને બરાબર સાથે રાખવાથી બને છે.



● વિશેષ :-

1. સહજશંખ મુદ્રાને વ્રજસન કે સુખાસનમાં પાંચ દશ મિનિટ સુધી કરવી ખેઈએ.
2. બે ગણા લાભ પ્રાપ્ત કરવાની દ્રષ્ટિથી આ મુદ્રાને મૂલબંધ (ગુદાનું સંકોચન) અને પ્રાણાયામની સાથે પણ કરી શકાય છે.
3. મૂલબંધ : ગુદા માર્ગને પોતાના આંતરિક બળના ઢ્વારા સતત ઉપરની તરફ ખેંચી રાખવું એ મૂલબંધ છે. મૂલબંધની ક્રિયા કરતા સમયે શ્વાસની ગતિ સ્વાભાવિક રૂપથી રોકાઈ જાય છે. અને શરીરમાં કમ્પ્લેક્ષ જેવું થવા લાગે છે. યોગના શબ્દોમાં ઝાડા કરવાની અવસ્થામાં જ્યારે આપણે મળને રોકીએ છીએ ત્યારે શંખીની નાડીને ઉપરની તરફ ખેંચવી પડે છે. જ્યારે મૂત્ર કરતા સમયે મૂત્રને રોકવાને માટે ' કુહૂ નાડી ' ને ખેંચવી પડે છે. મૂલબંધના નિયમિત અભ્યાસથી ગુદા પ્રવેશના સ્નાયુ અને કામગ્રંથીઓ સબળ અને સ્વસ્થ થાય છે. અને બ્રહ્મચર્યની પુષ્ટિ થાય છે.
4. મૂલબંધનો અભ્યાસ કરવાથી રોગ નિરોધક શક્તિ વધે છે. અને રોગીનો ક્ષય થવાનું રોકાઈ જાય છે. મૂલબંધ લગાવવાથી સાઘક ઉદ્વરિતા બને છે.
5. યોગ શાસ્ત્રમાં કહ્યું છે , " યુવા ભર્વાત વૃદ્ધોપિ સતતં મૂલબન્ધનાત્ | " અર્થાત મૂલબંધનો નિરંતર અભ્યાસ કરવાથી વૃદ્ધ પણ યુવાન થઈ જાય છે.
6. આ મુદ્રામાં હથેળીઓની ગાદીઓમાં મણીપુર ચક્ર અને પેટની નસો મળે છે. જેથી હથેળીઓને પરસ્પર દબાવવાથી હથેળીમાં અંગૂઠાની નીચે ગાદીની પાસે મણીપુર શક્તિના કેન્દ્ર પર વિશેષ પ્રભાવ પડે છે. અને હૃદય તથા નાભીચક્ર પ્રભાવિત થાય છે. જેનાથી રક્તનો સંચાર સારો થાય છે.

● લાભ :-

આ મુદ્રાના અભ્યાસથી બોબડાવવું, તોતડાવવું વગેરે વાણી સંબંધી રોગો દૂર થાય છે. સંગીતજ્ઞ વગેરે તેનો અભ્યાસ કરે તો એમના અવાજમાં મધુરતા આવશે.

નાભિચક સાથે વિશેષ સંબંધ હોવાથી આંતરિક અને બહારના સ્વાસ્થ્ય પર સારો પ્રભાવ પડે છે. પાચનક્રિયા સારી થાય છે. વ્રજસનમાં ભોજન શીઘ્ર પછી બચ છે. અને ગેસની બીમારીથી છુટકારો મળે છે. આંતરડા અને પેડાના વિકારો દૂર થાય છે.