

अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर
साप्ताहिक योग प्रशिक्षण शिविर एवं योग-अध्यात्म-शैक्षिक कार्यशाला
15 से 21 जून, 2018 श्रीगोरखनाथ मन्दिर, गोरखपुर

प्रेस विज्ञप्ति

आज का प्रथम सत्र- मुद्रा एवं बन्ध

गोरखपुर 18 जून। गुरु गोरखनाथ योग संस्थान एवं महाराणा प्रताप शिक्षा परिषद् द्वारा अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर आयोजित साप्ताहिक योग प्रशिक्षण शिविर एवं योग-अध्यात्म-शैक्षिक कार्यशाला के प्रथम सत्र में चौथे दिन आज योग सैद्धान्तिक सत्र में 'मुद्रा एवं बन्ध' विषय पर सम्बोधित करते हुए **नाथ योग एवं नेच्युरोपैथी केन्द्र के निदेशक डॉ० जयन्तनाथ जी** ने कहा कि आसन एवं प्राणायाम के अभ्यास के बाद महामुद्रा की साधना की जाती है। मुद्रा की कुछ विधियों का अभ्यास, आसन और प्राणायाम के साथ स्वतः करना पड़ता है। मुद्रा की उच्चतर और अपेक्षाकृत कठिन विधियाँ उच्चतर उपलब्धियों के लिए निर्धारित है। मुद्रा की उच्चतर विधियों में विशेषतः दस विधियों-महामुद्रा, महाबन्ध, महाबेध, खेचरी, उद्धान, मूलबन्ध, जालान्धर बन्ध विपरित करनी, बज्रोली और शक्तिचालन का उल्लेख मिलता है। ये सभी पूर्णतः व्यावहारिक है, इन्हें योग्य गुरु के प्रत्यक्ष निर्देशन में उचित अभ्यास के द्वारा ही समझा जा सकता है। इनके अभ्यास से प्रत्येक व्यक्ति की मनोभौतिक प्रकृति के अन्तराल में सोई हुई आध्यात्मिक शक्ति को जागृत किया जा सकता है। केन्द्रित मनोप्राण शक्ति को सभी दिशाओं से समेट कर अन्तरतम प्रदेश का नाड़ी सुषुम्ना के माध्यम से उच्चतर भूमिकाओं की ओर उन्मुख किया जा सकता है। महामुद्रा के अभ्यास से उच्चतम आध्यात्मिक भूमि में अनुभूति होने वाली शिव और शक्ति की आनन्दमयी एकता की अनुभूति हो जाती है। 'बन्ध' से थाइराइड एवं डिप्रेशन जैसे बीमारियों से सहज ही छुटकारा पाया जा सकता है। 'खेचरी' का अभ्यास करने से वृद्ध शरीर भी यौवन हो जाता है। 'महाबेध' से शरीर की झुर्रियाँ नष्ट हो जाती हैं शरीर आरोग्य हो जाता है, शरीर में नई कान्ति आ जाती है। महामुद्रा का अभ्यास करने से कुष्ठ जैसा भयानक रोग दूर हो जाता है, पेट की बीमारियाँ दूर हो जाती है। मुद्रा एवं बन्ध से शारीरिक रोगों से मुक्ति मिलती ही है साथ ही आध्यात्मिक चेतना भी अपने उच्चतर विन्दु को प्राप्त करती है।

कार्यक्रम की अध्यक्षता करते हुए **कटक उड़ीसा से पधारे महन्त शिवनाथ जी महाराज** ने कहा कि मुद्रा शरीर की वह विशिष्ट क्रिया है जिसमें शरीर के किसी अवयव विशेष को स्थित में रखकर चित् को एकाग्रचित किया जाता है साथ ही मुद्रा कुण्डली जागरण में सहयोगी होती है। सभी मुद्राएं लाभकारी हैं, काकी मुद्रा से मुँह रोग, गला रोग समाप्त होता है एवं पाचन शक्ति मजबूत होती है। कार्यक्रम का संचालन एवं प्रस्ताविकी श्री गोरक्षनाथ संस्कृत विद्यापीठ के साहित्य विभागाध्यक्ष डा० रोहित कुमार मिश्र ने किया।

इसके पूर्व योगाभ्यास कराते हुए योगाचार्य डा० चन्द्रजीत यादव ने कहा कि वर्तमान भौतिकवादी युग में योग अमृत है, चिकित्सा की आवश्यकता ही न हो यह योग सुनिश्चित करता है। सामान्य जीवन में प्रतिदिन 15–20 मिनट भी यदि हम यौगिक क्रियाएं करते रहे तो हम निरोगी काया के अधिकारी होंगे। योग प्राणायाम की सामान्य क्रिया सभी के लिए सहयोगी है। इसके लिए किसी विशेषज्ञ की आवश्यकता नहीं है। थोड़े से प्रत्यन्त से बच्चा से बूढ़ा तक यह अभ्यास कर निरोग रह सकता है और सात्विक प्रवृत्ति का हो सकता है।