

انواع مودرا و فواید آنها

آیا دقت کردید که در شرایط مختلف حالت خاصی به انگشتانتان می دهید. البته بیشتر انسان ها متوجه این موضوع نیستند زیرا این ناخودآگاه است اما اگر در شرایط مختلف از شما فیلمبرداری شود خواهید دید انگشتانتان حالت‌های متفاوتی دارند. اما فکر می کنید این برای چیست؟

خب در واقع شما یک موجود الکتریکی هستید و این حالات مختلف فقط برای کنترل بهتر آن شرایط است. تعجب کردید نه؟ بله انسان هم میدان دی الکتریک دارد و هم میدان مغناطیسی و دقیقاً به همین دلیل است که گفتم شما یک موجود الکتریکی هستید. در همین راستا انگشتان شما مدارهای الکتریکی هستند که به سیستم های مختلف بدن شما متصل می شوند. هنگامی که انگشتان خود را در یک مودرا خاص قرار می دهید، به طور موثر میدان های دی الکتریک و مغناطیسی بدن خود را به گونه ای تراز می کنید که بر وضعیت فیزیکی و ذهنی شما تأثیر می گذارد. تمرین مودراها راهی ملموس برای استفاده از این شبکه پیچیده ارتباطات می دهد و شکاف بین خرد باستانی و علم مدرن را پر می کند.

این دری را به روی جهانی می گشاید که در آن روح و جسم در هم تنیده می شوند و به ما اجازه می دهد تا طبیعت الکتریکی ذاتی خود را در جستجوی تعادل، قدرت و روشنگری مهار کنیم. در ادامه ۹ مودرای مهم را به شما معرفی می کنم.

Adi Mudra



بیایید با مهم ترین مودرا یا به عبارت مودرای مادر شروع کنیم. یعنی آدی مودرا. این مودرا ، مودرای مادر نامیده می شود چون جنین در داخل رحم مادر دقیقاً این مودرا را انجام می دهد. برای انجام آدی مودرا، ابتدا انگشت شست را به سمت کف دست خم کنید و به کف دستت بچسبانید. سپس انگشتان دیگر را بر روی انگشت شست جمع کنید به طوری که انگشتانتان شبیه یک مشت بسته شوند. این مودرا برای متعادل کردن سیستم عصبی استفاده می شود و خودآگاهی ذهنی تقویت می کند. این مودرا را در وضعیت های خاص یوگا و همچنین در هنگام مراقبه استفاده کنید.

Gyan Mudra

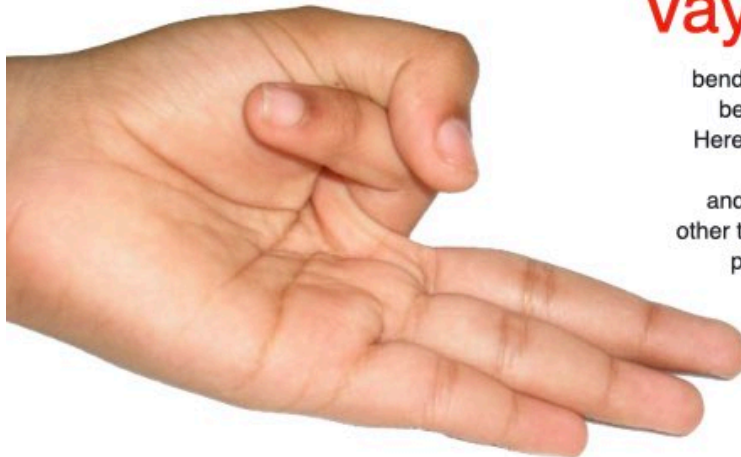


Stick the tip of the thumb to the forefinger to form a circle. The other three fingers open outwards and the palm turns upwards

خب بیایید با یکی از مهم ترین مودراها آشنا شویم. این مودرا گیان مودرا نام دارد. این مودرا یکی از مهم ترین مودراها نامیده می شود چون خود بودا اغلب از این مودرا در هنگام مراقبه استفاده می کرد. گیان مودرا همچنین حرکت دستی است که توسط یوگی‌هایی که «تپ» را انجام می‌دهند استفاده می شود. این حرکت برای افزایش حس خود انضباطی، اشتیاق و شجاعت همراه است تا «ناخالصی‌ها» را از نظر جسمی، ذهنی و عاطفی بسوزانیم و راه را برای عظمت واقعی خود هموار کنیم. برای انجام این مودرا نوک انگشت شست را به سبابه بچسبانید تا یک دایره را تشکیل دهند. سه انگشت دیگر به سمت بیرون باز می شوند و کف دست به سمت بالا می چرخد. اگر این مودرا را در هنگام مدیتیشن استفاده کنید باعث ایجاد تمرکز ذهن می شود. در واقع این مودرا بیشتر توسط کسانی استفاده می شود که به دنبال گسترش ذهن و جذب دانش و آگاهی هستند. این مودرا نه تنها تمرکز و حافظه را تقویت می کند بلکه عملکرد غده هیپوفیز را بهبود می بخشد

یوگی‌ها بر این باورند که این مودرا با چاکرای ریشه در ارتباط است و انجام این مودرا در هنگام مدیتیشن برای ارتقاء بهبودی و تعادل چاکرای ریشه مفید است که در نتیجه مدیریت احساس امنیت، به هم پیوستگی و ثبات را در فرد تقویت می کند

Vayu Mudra



bending the index finger and bending it into the palm. Here the thumb is placed on the index finger and holds it down and the other three fingers are stretched parallel to each other

مودرای بعدی که به آن می پردازم وایو مودرا نام دارد که به جریان آزاد پرانا در بدن کمک می کند و عنصر هوای بدن را متعادل می کند. این مودرا را با خم کردن انگشت اشاره و خم کردن آن به داخل کف دست انجام دهید. در اینجا شست بر روی انگشت اشاره قرار می گیرد و آن را پایین نگه می دارد و سه انگشت دیگر به موازات یکدیگر کشیده می شوند. این مودرا می تواند جراحات وارده به بدن را ترمیم کرده و روند درمان را تسریع بخشد. این مودرا دردها را کاهش داده و به درمان آرتروز کمک می کند. این مودرا می تواند رشد مو را تقویت کند و همچنین اسیدپتیه را کاهش دهد. وایو مودرا در هنگام مراقبه به تقویت چاکرای گلو کمک می کند. بنابراین بهتر است که مدیتیشن هدایت شده توسط چاکرای گلو را انجام دهید. و در هنگام دم و بازدم عمیق مانترا (ام) را بخوانید. و مهم است که در هنگام خواندن مانترا دست‌ها را کاملاً ثابت نگه دارید

Akash Mudra

the tip of the thumb and middle finger should be joined together to form a circle. Then the other three fingers are pulled out



مودرای مهم دیگر که به آن پردازم آکاش مودرا نام دارد که معمولاً در حین انجام مدیتیشن و برای همراهی با موقعیت هایی مانند سوخاسان به کار می رود. سوخاسان حالتی است که در آن مراقبه کنند بر روی یک سطح صاف به حالت چهارزانو می نشینند و پشت و گردن را کاملاً صاف نگه می دارند. برای انجام آکاش مودرا باید نوک انگشت شست و انگشت میانی را به هم چسبانند تا دایره ای تشکیل شود. سپس سه انگشت دیگر به سمت بیرون کشیده می شوند. آکاش مودرا به فرد مراقبه کننده کمک می کند تا انرژی مثبت به دست جذب کند. این مودرا کمک می کند تا احساس شادی و رضایت بیشتری داشته باشیم. این مودرا مشکلات مربوط به بینایی را بهبود می بخشد و سلامت استخوان ها را تقویت می کند. اگر این مودرا به طور منظم تمرین شود می تواند بدن را سم زدایی کند. این مودرا چاکرای گلو را فعال می کند و می تواند برای تعادل هورمونی مفید باشد

Shunya Mudra

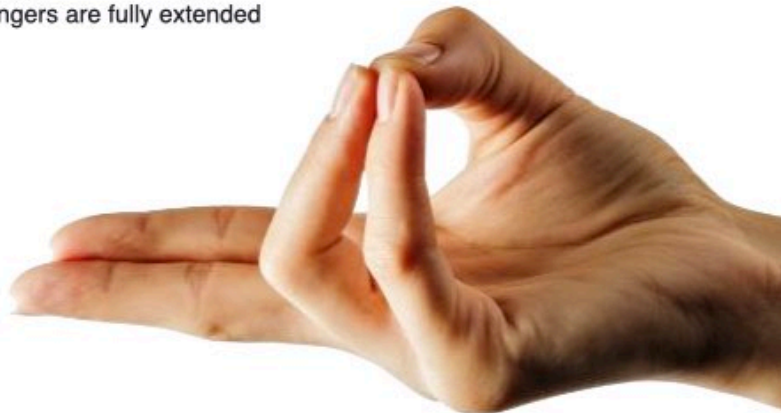
Bend the middle finger and attach it to the base of the thumb. Then place the thumb on the middle finger and press gently



اگر از کسانی هستید که در قسمت گوش و شنوایی دچار مشکل هستید به شما شونیا مودرا را پیشنهاد می کنم. در واقع این مودرا به پوچی یا نیستی اشاره دارد. این مودرا عنصر اتر را در بدن متعادل می کند و گفته می شود که اثرات درمانی خاصی برای مشکلات مربوط به سلامت گوش مانند گوش درد، وزوز گوش و کاهش شنوایی دارد. برای انجام این مودرا انگشت میانی را جمع کرده و به پایه انگشت شست چسبانید. سپس انگشت شست را با روی انگشت میانی گذاشته و به آرامی فشار دهید

Prana Mudra

Touch the tip of your thumb
to the tip of your ring finger and little finger.
Here the remaining two fingers are fully extended



مودرای مهم دیگری که به شما معرفی می کنم پرانا مودرا نام دارد. اهمیت این مودرا به دلیل این است که توسط لرد شیوا در آواتار آدینات خود اجرا شده است، و معمولاً توسط کسانی که به دنبال ارتقای معنوی هستند استفاده می شود. این مودرا را می توانید با لمس نوک انگشت شست به نوک انگشت انگشتری و انگشت کوچک انجام دهید. در اینجا دو انگشت باقی مانده کاملاً دراز می شوند. پرانا مودرا عنصر واتا را در بدن متعادل می کند و چاکرای ریشه را برای تولید انرژی و گرما در بدن فعال می کند. اگر از افرادی هستید که از فشار خون بالا، مشکلات پوستی، انرژی کم و یا استرس رنج می برید این مودرا را در هنگام مدیتیشن انجام دهید

Prithvi Mudra

Connect the tip of the ring finger to the tip of the thumb
and extend the other fingers as far as possible



در اینجا به مودرای پریتوی می پردازم که با چاکرای ریشه در تعامل است و به احیای آن کمک می کند. این مودرا عنصر آتش را در بدن کاهش می دهد و در عین حال عنصر زمین را افزایش می دهد. برای اجرای این مودرا، باید نوک انگشت حلقه را به نوک شست وصل کرد و انگشتان دیگر را تا حد امکان به سمت بیرون بکشید. این مودرا باعث می شود تا سطح انرژی و استقامت بدن افزایش یابد روند بهبودی بیماری تسریع شود. نکته مهم دیگر این است که این مودرا کمک می کند تا ویتامین ها و مواد معدنی به راحتی جذب بدن شوند و اندام های داخلی را بهتر تغذیه کنند. این مودرا حس بویایی را تقویت کردن و عملکرد بینی را بهبود می بخشد.

Chinmaya Mudra

connect the tip of the index finger and thumb
while the rest of the fingers are folded into the palm



مودرای بعدی یک حرکت بسیار ساده است باعث هوشیاری تنفس می شود. این مودرا چینمایا نام دارد و یک حرکت ساده دست است و باعث می شود تا پرانا به آرامی در بدن جریان داشته باشد. این مودرا همچنین به عنوان مودرا آگاهی مشهور است زیرا سلامت روانی را افزایش می دهد

برای انجام این مودرا، نوک انگشت اشاره و شست را به هم متصل کنید در حالی که بقیه انگشتان در کف دست جمع می شوند. دقیقاً مانند تصویر بالا. همانطور که قبلاً گفتم این مودرا با تثبیت روند تنفس به ما کمک می کند تا احساس آرامش بیشتری داشته باشیم. اگر این چینمایا مودرا را قبل از خواب انجام دهید به بهبود حافظه و رفع اختلالات خواب کمک می کند

Uttarabodhi Mudra



حالا اجازه دهید تا مهمترین مودرا که مودرای موفقیت لقب گرفته را به شما معرفی کنم. این مودرا، اوتارابودی مودرا نام دارد. این مودرا یک ژست خاص نیست، بلکه یک نشان قدرتمند است. افرادی مانند کریستیانو رونالدو، جانی دپ، ایلان ماسک، ملس نیلسن و بسیاری دیگر معمولاً در مواقع خاص این مودرا را انجام می دهند. درواقع این مودرا به حرکت رو به بالا انرژی اشاره دارد. این مودرا یک ارتباط فعال است که منجر به بیداری عقل یا آگاهی می شود. و بیشتر با قدرت و اقتدار مرتبط است. برای انجام این مودرا انگشتان میانی، انگشتان حلقه و انگشتان کوچک نیز به حالت ضربدری در هم تنیده شده و قفل می شوند. سپس نوک دو انگشت شست و نوک دو انگشت اشاره همدیگر را لمس می کنند. لمس انگشتان اشاره در این مودرا مسیرهای عصبی خاصی را فعال می کند و حرکت رو به بالا انرژی را تقویت می کند. از نظر علمی، این می تواند مراکز اجرایی مغز را تحریک کند، تمرکز، تصمیم گیری و وضوح فکری را افزایش دهد.