



॥ विकिपीडिया ॥
स्वतन्त्रविश्वकोशः

मुख्यपृष्ठम्
समुदायपृष्ठेशद्वारम्
विषयसर्वस्वम्
विचारमण्डपम्
नूतनपरिवर्तनानि
दत्तावासः
अविशिष्टपृष्ठम्
नवागतेभ्यः परिचयः
अर्थदानम्

उपकरणपेटिका
केभ्यः पृष्ठेभ्यः सम्बद्धम्
पृष्ठसम्बद्धानि परिवर्तनानि
सञ्चिका आरोप्यताम्
विशेषपृष्ठानि
मृदुगणयोग्या आवृत्तिः

Shubha मम सम्भाषणम् मम प्रयोगपृष्ठम् मम इष्टतमानि Beta मम निरीक्षासूची मम योगदानानि निर्गमनम्

पृष्ठम् सम्भाषणम्

पठ्यताम्

सम्पाद्यताम्

इतिहासः दृश्यताम्

☆

TW TW

अन्वेषणम्

Q

सूर्यमुद्रा

करणविधानम् [सम्पादयतु]

अनामिकायाः अग्रभागम् अङ्गुष्ठस्य मूलेनीत्वा अङ्गुष्ठम् अनामिकायाः पृष्ठभागे स्थापनीयं । तदा शून्यमुद्रा सम्भवति ।

परिणामः [सम्पादयतु]

पृथ्वीतत्त्वं न्यूनीभूत्वा अग्नितत्त्ववृद्धिः भवति । अग्नितत्त्वं शरीरस्य उष्णताम् अधिकं करोति । अग्नितत्त्वस्य वृद्ध्या पचनक्रिया समीचीनतया भवति । उष्णतायाः वृद्ध्या स्थूलकायं शरीरं कृषं भवति । कफ, शीत, कण्ठवेदनायै शून्यमुद्रा बहु प्रयोजनकारिणी अस्ति। अग्निः नेत्रदृष्टी सम्बन्धी अस्ति । अनया मुद्रया दृष्टिदोषः दूरीभवति ।

उपयोगः [सम्पादयतु]

सूर्यमुद्रा शीत्यं, कम्पनं च दूरीकरोति । त्वक्, हस्तपादौ यदा शीतलौ भवतः तदा अनया मुद्रया उष्णांशः वृद्धी भूत्वा हस्तपादयोः शक्तिः अधिका भवति । स्थूलकायं कृषं कर्तुं इयं मुद्रा रामबाणः इव कार्यं करोति । इयं मुद्रा प्रतिदिनं ५० निमेषपर्यन्तं क्रियते चेत् स्थूलकायं शरीरं दृढकायं कर्तुं शक्यते । एकमासपर्यन्तं प्रतिदिनं सूर्यमुद्राकरणेन किलो द्रव्यं न्यूनीकर्तुं शक्यते । उपहारसेवने अपि मितिः आवश्यकी अस्ति । रक्ते कोलेस्ट्रॉल प्रमाणं न्यूनीकरोति । बुभुक्षां उत्पादयितुं इयं मुद्रा बहु सहकारिणी अस्ति । नेत्रवेदना क्यटराक्ट अपि गुणीभवति । यैरेड ग्रन्थ्याः कार्यं कुशलं करोति । दोषस्य यदा शमनं भवति तदा मुद्राकरणं स्थगितव्यम् ।

लिङ्गमुद्रायाः सर्वप्रयोजनानि अस्यां मुद्रायां निहितानि सन्ति ।