ॐकथक मुद्राॐ

मुद्रा कथा समझने में सहाय करते है।

मुद्रा के दो प्रकार है।

1. संयुक्त - जिस में दोनों हाथों का उपयोग होता है।
2. असंयुक्त - जिस में एक हाथ का उपयोग होता है।

आज हम असंयुक्त मतलब एक हाथ से दिखाने वाले मुद्रा सीखेंगे,

1. पताका - इस में सारी उंगलियाँ सिधा उपर की ओर करें और अंगूठे को थोडा अंदर की तरफ मोड़ ले।
    - ❖ इस का उपयोग नृत्य की शुरुआत "में" दिखाने के लिए या आशीर्वाद देने के लिए भी उपयोग होता है।
2. त्रि-पताका - इस में पताका के मुद्रा से अनामिका को नीचे की ओर मोड़ ले।
    - ❖ इस का उपयोग मुकुट दिखाने के लिए, अग्निज्वाला दिखाने के लिए होता है।
3. अर्ध-पताका - इस में त्रि-पताका के मुद्रा से छोटी उंगली को नीचे की ओर मोड़ ले।
    - ❖ इस का उपयोग दो अंक दिखाने के लिए होता है।
4. करतरीमुख - इस में त्रि-पताका के मुद्रा से बाकी उंगलियाँ को फैला दें।
    - ❖ इस का उपयोग नयन कला दिखाने के लिए होता है।
5. मयूर - इस में करतरीमुख के मुद्रा से अनामिका को अंगूठे से स्पर्श करें।
    - ❖ इस का उपयोग मोर दिखाने के लिए, महादेव की तीसरी आँख दिखाने के लिए होता है।
6. अर्ध-चंद्र - इस में पताका के मुद्रा से हाथों को अपनी ओर मोड़ ले।
    - ❖ इस का उपयोग शिवजी कि जटा में से निकलती हुए गंगा को दिखाने के लिए, गणेशजी के कर्ण दिखाने के लिए होता है।
7. अराळ - इस में पताका के मुद्रा से तरजनी को नीचे की ओर मोड़ ले।
    - ❖ इस का उपयोग तेज हवा दिखाने के लिए होता है।
8. शुकतुंड - इस में अराळ के मुद्रा से अनामिका को नीचे की ओर मोड़ ले।
    - ❖ इस का उपयोग तोते की चोंच दिखाने के लिए होता है।
9. मुष्टी - इस में चारों उंगलियाँ को बंद करके अंगूठे को उसके उपर रखे।
    - ❖ इस का उपयोग मटका उठाने के लिए या केश पकड़ने के लिए होता है।
10. शिखर - इस में मुष्टी के मुद्रा से अंगूठे को उपर की ओर खड़ा करें।
    - ❖ इस का उपयोग पर्वत की चोटी, शिवलिंग या घंटी दिखाने में होता है।

AMRAPALI Academy

11. कपिथ्थ - पताका की मुद्रा से सारी उंगलियां नीचे की तरफ मोड़ ले तरजनी को मोड़ के अपनी अंगूठे पै रखे, इस तरह।
    - ❖ इस का उपयोग फूल पकड़ने के लिए होता है, या स्त्री दिखाने के लिए भी होता है।
    - ➢ कटकामुख - कटकामुख दो प्रकारों में दिखाई जाती हाँ,
12. पहला प्रकार कटकामुख - पताका की मुद्रा से अनामिका और छोटी उंगली को नीचे की तरफ मोड़ ले तरजनी और बढ़ी उंगली को सिधा अंगूठे के उपर रख दे।
    - ❖ इस कटकामुख का उपयोग फूल तोड़ने के लिए होता है।
13. दूसरा प्रकार कटकामुख - पहला कटकामुख से अनामिका और छोटी उंगली को खड़ा करें।
    - ❖ इस कटकामुख का उपयोग पुष्प माला बनाने के लिए होता है।
14. सूची - पताका की मुद्रा से सारी उंगलियों को नीचे की तरफ मोड़ ले, अंगूठे को अनामिका का तरफ मोड़ ले।
    - ❖ इस का उपयोग रवि दिखाने के लिए होता है।
15. चंद्रकला - सूची की मुद्रा से हातो को अपनी और अंगुठे को सिधे खडा करे,
    - ❖ इस का उपयोग शिवजी की जटा पर बसे चांद दिखाने के लिए होता हैं।
16. पद्मकोष :- इस में उंगलियों को आधा गोल जैसे बनाये,
    - ❖ इस का उपयोग गेंद, या छोटा बर्तन दिखाने के लिए होता हैं।
17. सर्पशीर्ष:- इस में उंगलियों को उपरसें थोड़ा मोड़ ले,
    - ❖ इस का उपयोग सांप दिखाने के लिए होता हैं।
18. मृगशीर्ष :- इसमें अंगूठे और छोटी उंगलियों को बाहर की तरफ सीधा करें और बाकी उंगलियां नीचे की ओर सीधा मोड़ ले।
    - ❖ इस का उपयोग बुलाने के लिए पैर दबाने के लिए होता है।
19. सिंहमुख :- इसमें तरजनी और छोटी उंगली को ऊपर की ओर सीधा करें और अंगूठे के ऊपर बड़ी उंगली और अनामिका को सीधा रखें।
    - ❖ इस का उपयोग हिरन, गाय और सिंह दिखाने के लिए होता है, फूलों की माला दिखाने के लिए होता है।
20. कांगुल :- इसमें हाथों को ऊपर की ओर मोड़ ले और अनामिका को अंदर की ओर मोड़ ले।
    - ❖ इस का उपयोग छोटे फल दिखाने के लिए होता है।
21. अलपदम :- इसमें हथेलियों को सामने की तरफ लाए और सारी उंगलियों को अंदर की तरफ फैला दें।
    - ❖ इस का उपयोग कमल दिखाने के लिए होता है।
22. चतुर:- इसमें मृगशीर्ष की मुद्रा से अंगूठे को अंदर की तरफ मोड़ ले।
    - ❖ इस का उपयोग मुरली दिखाने के लिए या किसी को खिलाने के लिए होता है।

AMRAPALi ACADEMY

23. भ्रमर:- इसमें चतुर मुद्रा से तर्जनी को अंदर की तरफ मोड़ ले बड़ी उंगली को अंगूठे के ऊपर रखें, अंजलि और छोटी उंगली को फैला दें।
    - इस का उपयोग भौंरा दिखाने के लिए होता है।
24. हंसास्य :- इसमें भ्रमर के मुद्रा से तर्जनी को अंगूठे के ऊपर रखें और उंगलियों को सीधा रखें।
    - इस का उपयोग लिखने के लिए होता है।
25. हंसपक्ष - इसमें हंसास्य के मुद्रा से सारी उंगलियों को थोड़ा सा मोड़ ले, अंगूठे को अंदर की तरफ थोड़ा सा मोड़ ले और छोटी उंगली को सीधा खड़ा करें।
    - इस का उपयोग सेतु दिखाने के लिए होता है।
26. संदंश - इसमें सारे उंगलियों को अंगूठे के ऊपर रखे और फिर खोलना है।
    - इस का उपयोग डर दिखाने के लिए होता है।
27. मुकुल - इसमें संदंश के मुद्रा से हथेली को ऊपर की तरफ मोड़ ले।
    - इस का उपयोग कली दिखाने के लिए होता है।
28. ताम्रचुड़ - इसमें सूची के मुद्रा से तर्जनी को पूरा मोर ले बाकी उंगलियां अंगूठे पर रख दें।
    - इस का उपयोग काक, मुर्गा या बक दिखाने के लिए होता है।
29. त्रिशूल - इसमें पताका मद्रासे अंगूठे और छोटी उंगली को जोड़ ले, बाकी उंगलियों को सीधा फैला दें।
    - इस का उपयोग त्रिशूल दिखाने के लिए या तीन संख्या दिखाने के लिए होता है।
30. व्याघ्र- इसमें त्रिशूल के मुद्रा से अंगूठे और छोटे उंगली को सीधा करें।
    - इस का उपयोग व्याघ मुख दिखाने के लिए होता है।
31. अर्धसूची - इसमें सूची के मुद्रा से अंगूठे को तर्जनी के आधे हिस्से में रखें।
    - इस का उपयोग अंकुर दिखाने के लिए होता है।
32. कटक - इसमें अंगूठे को अंदर की तरफ रखते हुए बड़ी उंगली और अनामिका को उसके ऊपर मोड़ ले और छोटी उंगली और तर्जनी को ऊपर से थोड़ा सा मोड़ ले।
    - इस का उपयोग शिवजी का डमरू दिखाने के लिए होता है।
33. पल्ली - इसमें सूची के मुद्रा से बड़ी उंगली को तर्जनी के ऊपर घुमाने और अंगूठे को अनामिका के ऊपर रखें।
    - इस का उपयोग आश्रय दिखाने के लिए होता है।

BY AMRAPALI ACADEMY
Tapasya A. Panhalkar.

AMRAPALI ACADEMY