



बन्ध

विषय:- योगा एजुकेशन
द्वितीय सेमेस्टर

(डॉ०एन०के०बाजपेयी)

असि० प्रो०

बी०पी०एड० विभाग

बन्ध

बन्ध का अर्थ है बंधना, ताला लगाना, बन्द करना, रोक देना। बन्ध के अभ्यास में, शरीर के विशेष क्षेत्र में ऊर्जा प्रवाह को रोक दिया जाता है। जब बंध खुल जाता है तो ऊर्जा शरीर में अधिक वेग से प्रवाहित होती है।



बन्ध के प्रकार

बन्ध चार प्रकार के होते हैं :-

- 1-जालंधर बन्ध
- 2- उड्डियान बन्ध
- 3- मूल बन्ध तथा
- 4-महाबन्ध।

जालंधर बन्ध

ध्यान के किसी ऐसे आसन में बैठिए, जिसमें घुटने जमीन से सटे रहें, सिद्धासन, पद्मासन या सिद्धयोनिआसन इसके लिए अच्छे हैं, इसमें रीढ़, गला तथा सिर एक सीध में होना चाहिए।

-हथेलियों को घुटनों पर रखें, आंखों को बंद कर पूरे शरीर को ढीला कीजिए। धीरे-धीरे गहरी सांस अंदर (पूरक) लेकर सांस को अंदर रोक (अंतर्कुम्भक) लीजिए।

अंतर्कुम्भक की स्थिति में हाथों की कुहनियों को सीधा रख घुटनों पर दबाव डालते हुए कंधों को थोड़ा सामने झुकाकर ऊपर उठाइए। सिर को सामने इस प्रकार झुकाइए कि ठुड्डी कंठ कूप से सट जाए।

बंध की इस स्थिति में आराम के साथ तब तक रुकिए जब तक सांस को भीतर रोक सकें, किंतु अधिक बल न लगाएं। रेचक के पहले सिर को सीधा कीजिए तथा कंधों को सामान्य स्थिति में लाइए, कुहनियों को मोड़कर ढीला कीजिए। अब धीरे-धीरे सांस बाहर (रेचक) निकालें। यह जालंधर बंध की एक आवृत्ति है। सांस को कुछ देर सामान्य कर लेने के बाद इसी प्रक्रिया को दोहराएं। जालंधर बंध का अभ्यास बहिर्कुम्भक के साथ भी किया जा सकता है।

लाभ

इससे परेशानी, चिंता और क्रोध दूर होते हैं। गले की थाॅयरॉइड और पैराथाॅयरॉइड ग्रंथियों को उद्दीप्त कर इनके कार्य को संतुलित करता है तथा इससे इनकी मालिश होती है। यह क्रिया साधक को ध्यान के लिए तैयार करती है।

सावधानियां:-

सर्वाइकल, स्पोण्डिलाइटिस, अंतःकपाल दबाव, चक्कर आना, उच्च रक्तचाप तथा हृदय रोग से पीड़ित व्यक्तियों को जालंधर बंध का अभ्यास नहीं करना चाहिए।

पूरक एवं रेचक में सिर एकदम सीधा होना चाहिए।

कुम्भक की अवधि को बढ़ाने में ज्यादा जोर न लगाएं।



जालंधर बन्ध

उड्डियान बंध

पद्मासन, सिद्धासन या सिद्धयोनिआसन में बैठ जाएं, घुटने स्थिरता से जमीन में सटे रहें, हथेलियों को घुटनों पर रखें | आंखें ढीली बंद कर पूरे शरीर को विश्रांत कीजिए, दीर्घ रेचक कीजिए, सांस को बाहर रोककर बहिर्कुम्भक लगाएं | हाथों की कुहनियों का सीधा रख घुटनों पर दबाव डालते हुए कंधों को थोड़ा सामने झुकाकर ऊपर उठाएं |

उसके बाद जालंधर बंध लगाएं | अब उदर की मांसपेशियों को अंदर एवं ऊपर की ओर संकुचित कीजिए, जिससे उदर धनुषाकार हो जाए |

आरामदायक अवधि बहिर्कुम्भक एवं बंध लगाए रखें | उसके बाद उड्डियान बंध छोड़ें, फिर जालंधर बंध | उसके बाद हाथ एवं कुहनियों को सामान्य करते हुए सांस अंदर (पूरक) लें, यह एक चक्र हुआ अगले चक्र का अभ्यास शुरू करने से पहले सांस को सामान्य कर लें |

लाभ

यह उदर एवं जठर की बीमारियों के लिए रामबाण है, बदहजमी, अपच, पेट के कीड़े और मधुमेह की अवस्था को दूर करता है | यह उदर के सभी अंगों को व्यवस्थित कर उनकी क्रियाशीलता बढ़ाता है, यकृत, क्लोम वृक्क, तिल्ली की मालिश करता है, यह बंध पूरे शरीर में प्राण ऊर्जा के वितरण पर प्रभाव डालता है |

सावधानियां :-

जिन्हें उदर अथवा आंतन व्रण, हृदय रोग, उच्च रक्तचाप, हॉनिर्या अथवा कोलाइटिस हो, उन्हें उड्डियान बंध का अभ्यास नहीं करना चाहिए। गर्भावस्था में महिलाओं को यह अभ्यास रोक देना चाहिए, लेकिन शिशु जन्म के बाद पेट तथा मूत्नाशय को सक्रिय करने के लिए यह बंध बहुत लाभदायक माना जाता है |

जठर एवं आंतों को खाली करके ही इस बंध का अभ्यास करना चाहिए। इसका अभ्यास अंतर्कुम्भक में कभी नहीं करना चाहिए |



उड्डियान बंध

मूल बंध

सिद्धासन अथवा सिद्धयोनिआसन मूलबंध के लिए आदर्श माने जाते हैं। गहरा पूरक कर सांस अंदर रोक (अंतर्कुम्भक) लें, हाथ को सीधा तानकर हथेलियों से घुटनों पर दबाव बनाएं, अब मूलाधार क्षेत्र की मांसपेशियों को जितना संभव हो, कसकर ऊपर की ओर संकुचित करें, लेकिन अत्यधिक बल प्रयोग से बचें। मूलाधार क्षेत्र पुरुषों में पैरेनियम अर्थात् मलद्वार और जननेंद्रिय के बीच में होता है तथा महिलाओं में गर्भाशय ग्रीवा के पीछे, जहां योनि एवं गर्भाशय मिलते हैं। अब मूलबंध ढीला करें, उसके बाद हाथ एवं कुहनियों को सामान्य करें, फिर रैचक करें, यह बंध बहिर्कुम्भक के समय में भी किया जा सकता है।

लाभ

मूलबंध से अनेक शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक लाभ प्राप्त होते हैं। यह श्रोणि प्रदेश की नाडियों को उद्दीप्त करता है तथा मूत्र, जनन एवं उत्सर्जन तंत्रों में सामंजस्य लाता है। यह यौन इच्छाओं को स्थापित करने तथा अनेक यौन रोगों को दूर करने का अच्छा साधन है।

सावधानियां:-

जालंधर बंध के समान यह अभ्यास केवल अनुभवी शिक्षक के मार्गदर्शन में ही करना चाहिए, क्योंकि यह ऊर्जा स्तरों को शीघ्रता से उन्नत करता है और यदि गलत ढंग से किया जाए तो अति सक्रियता के लक्षण उत्पन्न हो सकते हैं।



मूलबंध

महाबन्ध

मुद्राओं में महाबन्ध मुद्रा का वर्णन भी हठयोग के सभी ग्रंथों में किया गया है। यह मुद्रा दो बन्धों का संयुक्त रूप है। इसी कारण इसे महाबन्ध भी कहते हैं।

यह मुद्रा तीन प्रकार के प्राणों का समायोजन करती है। अर्थात् प्राण अपान को मिलाती है, समान के क्षेत्र में। इस कारण शरीर में अनेक आश्चर्यजनक परिवर्तन भी होते हैं।

विधि :

घेरण्ड संहिता में कहा गया है -

"दक्षपादेन तद् गुल्फं सम्पीडय यत्नतः सुधीः॥

शनैः शनैः चालयेत् ikf".kz योनिमाकुञ्चयेच्चनैः।

जालन्धरे धारयेत् प्राणम्महाबन्धो निगद्यते॥"

बायीं एड़ी से गुह्यद्वार को अवरुद्ध कर दाये पैर को बायीं जंघा पर यत्न पूर्वक रखकर बायीं एड़ी को पीड़ित करके धीरे धीरे कुक्षि को परिचालित करने के साथ मूलबन्ध लगाते हुए जालन्धर बन्ध द्वारा प्राण वायु को धारण करना ही महाबन्ध है।

लाभ

हठयोगप्रदीपिका में कहा गया है की -यह महाबंध मुद्रा सभी नाड़ियों में प्राण के उर्ध्व गति को रोकता है और महान सिद्धियों को प्रदान करता है |

यह मुद्रा कालपाश रूपी महान बंधन को काट देती है इसके अभ्यास से तीनों नाड़ियों (इड़ा,पिंगला,सुषुम्ना)का संगम होता है जिससे मन अंतराकश या महाकाश जिसे शिवस्थान भी कहते हैं में पहुँच जाता है।

घेरण्ड संहिता में कहा गया है -यह मुद्रा बुढ़ापा तथा मृत्यु को नष्ट करने वाली है। इसकी सिद्धि से समस्त कामनाओं की सिद्धि हो जाती है।

शिव संहिता में कहा गया है की -इस मुद्रा के अभ्यास से साधक अपने शरीर को पुष्ट करने के साथ ही अस्थियों को भी सुदृढ़ कर लेता है। इसके द्वारा मानव मन संतुष्ट रहता है तथा अभ्यासी के सभी मनोरथों की सिद्धि हो जाती है।

सावधानियाँ :- खाली पेट ही अभ्यास करें,कमर दर्द या घुटने या हाथ का दर्द हो तो यह अभ्यास ना करें,गर्दन संबंधी समस्या हो तो अभ्यास न करें।

कई बार अभ्यास के समय पेट में अधिक गर्मी उत्पन्न हो जाती है जिस कारण कब्ज,मुँह में छाले जैसे समस्या हो जाती है।यह समस्या अपान प्राण को मिलाने से होती है।



महाबन्ध



धन्यवाद

(डॉ० एन० के० बाजपेयी)