लेखक डॉ- भरत राज सिंह
स्कूल ऑफ मैनेजमेंट साइंसेज के महानिदेशक
एवं वैदिक विज्ञान केन्द्र के अध्यक्ष हैं

चिंता, भय व तनाव से मुक्ति- योग में मुद्रा

हमने पिछले 41 (इक्तालिस) अंको में, चिंता, भय व तनाव की समस्या के निदान हेतु अभी तक यह जानकारी मिली है कि नियमित खान-पान नियंत्रण व योग साधना से नकारात्मकता दूर होती है । योगिग क्रियाये चिंतामुक्त के लिये वैकल्पिक रुप मे उपयोगी हो सकती है । इस अंक मे, हम कुछ और योग बंध के बारे मे जानकारी हासिल करेंगे जिसके वैज्ञानिक पक्ष भी प्रस्तुत किये जायेंगे।

भाग-42

गतांक से आगे

इसका शाब्दिक अर्थ है- 'गाँठ', बंधन या ताला। इसके अभ्यास से प्राणों को शरीर के किसी एक भाग पर बाँधा जाता है। इसके अभ्यास से योगी प्राणों को नियंत्रित कर सफलता पूर्वक कुंडलिनी जाग्रत करता है।

बंध और मुद्रा दोनों का अभ्यास साथ-साथ किया जाता है। पाँच प्रमुख बंध इस प्रकार हैं। 1. मूलबंध, 2. उड्डीयानबंध, 3. जालंधर बंध, 4. बंधत्रय और 5. महाबंध।

मूलबंध के द्वारा प्राणों का केंद्रीकरण pelvic plexus में, उड्डीयान बंध के द्वारा Epigastric plexus में और जालंधरबंध के द्वारा carotid plexus में होता है।

मूलबंध अपान वायु, जो उत्सर्जन की क्रिया संपादित करती है को नियंत्रित करता है। उड्डीयान बंध अवशोषण क्रिया संपादित करने वाली समान वायु को नियंत्रित करता है। जालंधर बंध उदान वायु (जो भोजन निगलने और स्थूल शरीर को सूक्ष्म शरीर से पृथक करने की क्रिया संपादित करती है, को नियंत्रित करता है)। इन प्राणों अथवा वाय के विषय में प्राणायाम वाले अध्याय में विस्तार से बताया गया है।

मानवता के लिए बंध अद्भुत वरदान हैं। ये कुण्डलिनी शक्ति को जाग्रत करने, प्रखर स्वास्थ्य, दीर्घ जीवन, स्फूर्ति, मानसिक शक्ति और अनेक प्रकार की सिद्धियाँ प्रदान करते हैं। इनसे शरीर और मन की अनेक बीमारियाँ दूर होती हैं। शक्ति, प्रेरणा और प्रणों के अक्षय भंडार खोलने के लिए ये रहस्यमय कुँजी हैं।

13.1 मूल बंध

लाभ और प्रभाव- योग में मूलबंध के बहुत से फायदे बताए गए हैं। इस मुद्रा को करने से शरीर के अंदर जमा कब्ज का रोग समाप्त हो जाता है और भूख भी तेज हो जाती है। शरीर का भारीपन समाप्त होता है और सुस्ती मिटती है।

यौन रोग में लाभदायक - इस बंध के नियमित अभ्यास से यौन ग्रंथियां पुष्ट होकर यौन रोग में लाभ मिलता है। पुरुषों के धातुरोग और स्त्रियों के मासिकधर्म सम्बंधी रोगों में ये मुद्रा बहुत ही लाभकारी मानी जाती है।

इसे करने की विधि- बाएं पांव की एड़ी से गुदाद्वार को दबाकर, फिर दाएं पांव को बाएं पांव की जांघ पर रखकर सिद्धासन में बैठें। इसके बाद गुदा को संकुचित करते हुए नीचे की वायु को ऊपर की ओर खींचने का अभ्यास करें। सिद्धासन में एड़ी के द्वारा ही यह काम लिया जाता है।

सिद्धासन में बैठे तब दोनों घुटने जमीन को छूते हुए होने चाहिए तथा हथेलियां उन घुटनों पर टिकी होनी चाहिए। फिर गहरी श्वास लेकर वायु को अंदर ही रोक लें। इसके बाद गुदाद्वार को पूरी तरह से सिकोड़ लें। अब श्वास को रोककर रखने के साथ आरामदायक समयावधि तक बंध को बनाए रखें। इस अवस्था में जालंधर बंध भी लगाकर रखें फिर मूलाधार का संकुचन छोड़कर जालंधर बंध को धीरे से खोल दें और धीरे से श्वास को बाहर छोड़ दें। इस अभ्यास को 4 से 5 बार करें।

गुदासंकुचन क्रिया - गुदा को सुंकुचित करना और फिर छोड़ देना। इस तरह 15-20 बार करने से गुदा संबंधी समस्त रोग समाप्त हो जाते हैं। इस क्रिया को करने से बवासीर रोग भी समाप्त हो जाता है। मूलबंध के साथ इसका नियमित अभ्यास से उम्र भी बढ़ती है।

निर्देश- इस मूलबंध का अभ्यास किसी जानकार योगाचार्य के निर्देशन में ही करना चाहिए।

मुद्राओं एवं बंधों के प्रयोग करने से मंदाग्नि, कोष्ठबद्धता, बवासीर, खाँसी, दमा, तिल्ली का बढ़ना, योनिरोग, कोढ़ एवं अनेक असाध्य रोग अच्छे हो जाते हैं। ये ब्रह्मचर्य के लिये प्रभावशाली क्रियाएँ हैं। ये आध्यात्मिक उन्नति के लिये अनिवार्य हैं। घेरंड संहिता में मूलबंध इस प्रकार वर्णित है-

पार्ष्णिना वाम पादस्य योनिमाकुचयेत्तत-।
नाभिग्रंथि मेरूदंडे संपीड्य यत्नतरू सुधीरू।।
मेढ्रं दक्षिणामुल्मे तु दृढ़बंध समाचरेत्।
जरा विनाशिनी मुद्रा मूलबंधो निगद्यते।।

गुह्यप्रदेश को बाईं एड़ी संकुचित करके यत्नपूर्वक नाभिग्रंथि को मेरूदंड में दृढ़ता से संयुक्त करे। पुनः नाभि को भीतर खींचकर पीठ से लगाकर फिर उपस्थ को दाहिनी एड़ी से दृढ़ भाव से संबंद्ध करे। इसे ही मूलबंध कहते हैं। यह मुद्रा बुढ़ापे को नष्ट करती है। घेरंड संहिता में मूलबंध का फल **इस प्रकार दिया हुआ है:** जो मनुष्य संसार रूपी समुद्र को पार करना चाहते हैं उन्हें छिपकर इस मुद्रा का अभ्यास करना चाहिए। इसके अभ्यास से निश्चय ही महत्व सिद्धि होती है। अतः साधक आलस्य का परित्याग करके मौन होकर यत्न के साथ इसकी साधना करे।

मतांतर में मूलबंध इस प्रकार वर्णित है:

श्पादमूलेन संपीड्य गुदमार्ग सुमंत्रितं।
बलादपानमाकृष्यक्रमादूर्द्ध समम्येसेत्।
कल्पितीय मूलबंधो जरामरण नाशनः।।

एड़ी से मध्यप्रदेश का यत्नपूर्वक संपीडन करते हुए अपान वायु की बलपूर्वक धीर-धीरे ऊपर की ओर खींचना चाहिए। इसे ही मूलबंध कहते हैं। यह बुढ़ापा एवं मृत्यु को नष्ट करता है। इसके द्वारा योनिमुद्रा सिद्ध होती है। इसके प्रभाव से साधक आकाश में उड़ सकते हैं।

मूलबंध के नित्य अभ्यास करने से अपान वायु पूर्णरूपेण नियंत्रित हो जाती है। उदर रोग से मुक्ति हो जाती है। वीर्य रोग हो ही नहीं सकता। मूलबंध का साधक निर्द्वंद्व होकर वास्तविक स्वस्थ शरीर से आध्यात्मिक आनंद का अनुभव करता है। आयु बढ़ जाती है। इसका साधक भौतिक कार्यो को भी उल्लासपूर्वक संपन्न करता है। सभी बंधों में मूलबंध सर्वोच्च एवं शरीर के लिये अत्यंत उपयोगी है।

13.2 उड्डीयान बंध

जैसे-जैसे हमारी उम्र बढ़ने लगती है, वैसे-वैसे हमारी त्वचा ढीली होने लगती है और साथ ही हमारा पेट बढ़ने लगता है। हमारे शरीर की जिन नदियों में रक्त बहता है, वो भी कमजोर हो जाता है। ऐसी समस्या से हर किसी को गुजरना पड़ता है, लेकिन जब हम उड्डियान बंध को करते हैं, तो इससे हमारी बढ़ती हुई आयु पर असर होता है। इसको करने से व्यक्ति अपने आप को तरोताजा और युवा महसूस करता है। इस बंध के कारण हमारी आँख, कान, नाक और मुंह अर्थात हमारे सातों द्वार बंद हो जाते हैं। जिसके फलस्वरूप प्राण सुषुम्ना में प्रविष्ट होकर ऊपर की ओर उड़ान भरने लगते हैं। यही कारण है कि हम इसे उड्डीयान बंध कहते हैं, उड्डीयान बंध, बंध योग का ही एक प्रकार है ।

उड्डीयान बंध को दो तरीको को साथ किया जाता है जो इस प्रकार से हैं:-

1. खड़े होकर उड्डीयान बंध
2. बैठकर उड्डीयान बंध

उड्डीयान बंध करने की विधि

खड़े होकर करने की विधि

सबसे पहले अपने दोनों पाँव केवल बीच में अंतर रखते हुए अपने दोनों घुटनों को मोड़कर थोड़ा सा आगे की तरफ झुका लें। अब अपने दोनों हाथों को जांघो के ऊपर रखें और वपने मुंह से हवा को बाहर निकालकर नाभि को अंदर की ओर खींचते हुए अपने सातों छिद्रों को बंद करने का प्रयास करें। यह आप का उड्डियान बंध होता है।

अपने श्वास को बाहर निकालकर 20 से 30 सेंकड तक बाह्य कुंभक करें।

बैठकर करने की विधि

सबसे पहले दरी या कंबल एक समतल जगह पर बिछा लें

फिर सुखासन या पद्मासन में बैठ जाएं।

अपने हाथों की हथेलियों को घुटनों पर रखें और थोड़ा सा आगे की और झुकते हुए पेट के स्नायुओं को अंदर की और खींचते हुए रेचक करें अर्थात अपनी सांस को बाहर की और निकालें।

अब अपनी सांस को धीरे-धीरे अंदर की और लेते हुए अपनी पसलियों को ऊपर की और उठाएं।

अपनी सांस को छाती में ही रोक कर रखें एंव अपने पेट को ढीला छोड़ दे।

अपने पेट को अंदर की ओर जितना हो सके उतना सिकोड़ लें ।

इस बंध को खाली पेट करना चाहिए। शुरुआत में इसे तीन बार करना चाहिए, बाद में अधिक समय तक किया जा सकता है।

13.3 जालन्धर बंध

इसको करने से दिल, दिमाग और मेरुदंड की नाड़ियो में रक्त संचार सुचारू रूप से संचालित होता रहता है, जालन्धर बंध बंध योग का ही एक प्रकार है । हमारे सिर में बहुत सी वात नाड़ियों का जाल होता है, इन्हीं के द्वारा हमारे शरीर का संचालन होता है यही कारण है कि हमारे इस हिस्से का स्वस्थ रहना बहुत ही आवश्यक है और इसके लिए जालन्धर बंध अच्छा उपाय है।

इसको करने से हमारे सिर का व्यायाम होता है और हम स्वस्थ रहते हैं। इस बंध के प्रभाव से सोलह स्थान की नाड़ियों पर प्रभाव पड़ता है जो इस प्रकार से हैं -

लिंग, नाभि, ह्रदय, पादांगुष्ठ, गुल्फ, घुटने, जंघा, सीवनी, नासिका, ग्रीवा, कण्ठ, लम्बिका, नासिका, भ्रू , कपाल, मूर्धा और ब्रह्मरंध्र ये सभी स्थान जालन्धर बंध के प्रभाव क्षेत्र में आते हैं।

जालन्धर बंध की विधि

जालन्धर बंध को करने के लिए सबसे पहले किसी समतल जमीन पर कंबल या दरी बिछा लें फिर पद्मासन की स्थिति में बैठ जाएं।

अपने शरीर को एकदम से सीधा रखें ।

अपनी गर्दन के भाग को इस तरह से झुकाएं जिससे आपका गला और ठोड़ी आपस में स्पर्श हो जाए।

सिर और गर्दन को इतना झुकाएं कि ठोड़ी की हड्डी के नीचे छाती के भाग को स्पर्श करे और ठोड़ी में चार पांच अंगुल का अंतर रह जाए।

इस क्रिया में अपनी ठोड़ी को नीचे लाने और फिर ऊपर उठाकर सीधा करने काक्रम चलाना चाहिए।

अपनी सांस को भरने और निकालने काक्रम भी जारी रखना चाहिए।

जालंधर बंध के लाभ

इसके अभ्यास से प्राणों का संचरण सही तरीके के साथ होता है।

हमारी गर्दन की मांसपेशियों में रक्त संचार सही ढंग से होने लगता है ।

इसको करने से मन में दृढ़ता आती है ।

इसको करने से कण्ठ की रुकावट दूर हो जाती है ।

इसको करने से हमारी रीढ़ की हड्डियों में खिचाव पैदा हो जाता है जिसके कारण हमारा रक्त तेजी से बढ़ने लगता है।

इसे नियमित रूप से करते रहने से हमारे सिर, मस्तिष्क, आँख, नाक आदि के संचालन नियंत्रित रहता है।

शरीर के धमनियों आदि को स्वस्थ बनाकर रख सकते हैं।

सावधानियां

जब भी आप इस क्रिया की शुरुआत करते हैं, तो सामान्य श्वास ग्रहण करके जालन्धर बंध लगाना चाहिए।

जब आप के गले में दर्द हो रही हो या फिर किसी प्रकार की तकलीफ हो तो आप को इसे नहीं करना चाहिए।

बल पूर्वक या जबरदस्ती इसको करने प्रयास नहीं करना चाहिए।

जब भी आप को सर्दी जुकाम हुआ हो तब भी आप को इसे नहीं करना चाहिए।

क्रमशः अगला अँक 43 पढ़ें ।

पवन प्रवाह
लखनऊ से प्रकाशित राष्ट्रीय हिन्दी साप्ताहिक
website : www.pawanprawah.com
RNI No. UP-GOV/2015/70000 GPO LW/NP-106/2015-17