IJCRT.ORG ISSN : 2320-2882

INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

योग उपनिषदो में बंध एवं उनकी वैज्ञानिक विवेचना

नेहा रानी सैनी [1], रुद्रदीप गौतम [2] , धवल प्रजापति [3]

[1] शोधकर्ता, देव संस्कृति विश्वविद्यालय

[2] स्नात्कोत्तर, देव संस्कृति विश्वविद्यालय

[3] स्नात्कोत्तर, देव संस्कृति विश्वविद्यालय

सारांश:-

योग की प्राचीन परंपरा में बंधो की बड़ी महत्ता हैं। यौगिक मुद्राओं के नाम से अनेकानेक वर्णनो में बंधों की सम्मिलिता उनकी महत्ता की ओर दर्शाती है, परंतु बंधों का सीधा वर्णन ना होने के कारण उनकी उपयोगिता के विषय में स्पष्टता प्राप्त नहीं होती। कई अध्ययनों से जाना गया है कि बंधों का विशिष्ट प्रयोग कुंडलिनी जागरण में किया जाता है। इसके अतिरिक्त भी प्राणों को विशिष्ट प्रकार से उपयोग में लेने के लिए एवं ग्रंथि भेदन में भी बंधों का प्रयोग किया जाता है परंतु इसकी भी वैज्ञानिक आधार पर व्याख्या कम ही देखने को मिलती है। इस अध्ययन में हमने बंध एवं उनकी उपयोगिता एवं उनके वैज्ञानिक आधारों को समझने का प्रयत्न किया ताकि भविष्य में यह वैज्ञानिक व्याख्या अन्य चिकित्सीय शोध कार्यों में उपयोगी हो सके ।

कुंजी शब्द:-

बंध, कुंडलिनी, विद्युत, प्राण, तंत्रिका आवेग, ग्रंथि

परिचय:-

योग भारत की प्राचीन परंपरा है, जो कि सदियों पुरानी है। भारतीय ग्रंथों जैसे वेद, उपनिषद इत्यादि योग को कहीं ना कहीं अनेकानेक प्रकार से कहते आये हैं। यौगिक विषयों में पतंजलि योग दर्शन अधिक प्रामाणिक ग्रंथ माना जाता है। यों तो योग के कई मार्ग है जैसे मंत्रयोग, राजयोग, लययोग आदि परंतु पतंजलि योग दर्शन में योग को सूत्र बद्ध तरीके से महर्षि पतंजलि ने प्रस्तुत किया एवं अष्टांग योग को साधन रूप बताया। योगसूत्र की भांति ही योग उपनिषद भी योग विषय के प्रमाणिक ग्रंथ है। शोधों के अनुसार योग उपनिषदों की संख्या 20 बताई जाती है। योग उपनिषदों में मुख्य रूप से योग के प्रकार, आसन, प्राणायाम नाद, कुंडलिनी आदि के विषय का वर्णन मिलता है।[(1)] योग उपनिषदों का समय

पता लगा पाना वास्तव में मुश्किल है परंतु मैं Mahony के अनुसार योग उपनिषदों का समय 100 B.C. से 1100 A.D. के बीच में रहा होगा ।[2] Gavin Flood के अनुसार योग उपनिषदों का समय 100 B.CE. से 300 C.E. के मध्य रहा होगा। [3] Jams Mallinson के अनुसार 18 वीं शताब्दी में हठयोग के उदय के बाद योग उपनिषदों में पुन: परिवर्तन किया गया एवं उसमें नाथ संप्रदाय की विचारधारा को शामिल किया गया। [4] जनसामान्य में अपनी सरलता के कारण हठयोग का प्रचलन अधिक रहा। हठयोग के मुख्य अंगो में आसन, प्राणायाम, मुद्रा बंध, नादानुसंधान, ध्यान, समाधि इत्यादि विषय सम्मिलित हैं।इसी क्रम में योग उपनिषदों एवं अन्य हठ योगिक ग्रंथों में मुद्राओं का विशेष महत्व रहा है। संभवतया: अन्नमय कोश के ऊपर प्राणमय एवं मनोमय कोश पर कार्य करने एवं प्रभाव डालने की क्षमता मुद्रा एवं बंधों को विशिष्ट बनाती है। योग चूड़ामणि उपनिषद में कहा गया है कि [5] -

महामुद्रा नभोमुद्रा ओड्याणं च जलंधरम्।।
मूलबंध च यो वेत्ति स योगी मुक्तिभाजनम्।।

योगिक बंध: एक सामान्य परिचय -

'बंध' शब्द का अर्थ संस्कृत शब्दकोष में है- बांधना, बंधन डालना, पाशश्रृंखला पकड़ना, बंदी बनाना, कैद करना, निवेश करना, रोकना, निग्रह करना, मूंदना, अवरुद्ध करना, घनीभूत होना, ताला लगाना।

सामान्य क्रम में बंध का अर्थ 'नदी पर बांध बनाना, सेतु बनाने या सागर पर पुल बनाने के भाव से लिया जा सकता है। बंध की व्याख्या भवसागर या संसारिक अस्तित्व को पार करने, ज्ञान सिंधु के दूसरे तट पर पहुंचने, मुक्ति के साधन एवं स्वस्फूर्त रचनात्मकता के रूप में भी की जा सकती है। [6] बंधों का मूल उद्देश्य प्राणों को शरीर के विशेष हिस्सों में बांधकर, उसके प्रवाह को सुषुम्ना नाड़ी की ओर करना व कुंडलिनी जागरण में सहायता करना है। [7] स्वामी स्वात्माराम ने कुंभक की अवधि में बंधों को अनिवार्य माना है बिना बंध के कुंभक का अभ्यास होना ही नहीं चाहिए। इसी के लिए स्वात्माराम ने हठप्रदीपिका में कहा है [8]-

पूरकान्ते तु कर्तव्यो बंधो जालंधराभिध:।।
कुंभकान्ते रेचकादौ कर्तव्यस्तूड्डियानक:।।

अर्थात पूरक के अंत में जालंधर नामक बंध करना चाहिए और कुंभक के अंत में तथा रेचक के आरंभ में उड्डियान नामक बंध को करना चाहिए।

बंध का अर्थ होता है बांधना, संकोच करना या रोकना अर्थात् इस क्रिया द्वारा शरीर के किसी अंग विशेष को बांधकर वहां से आने जाने वाले संवेदनाओं को रोककर, लक्ष्य विशेष की और भेजना 'बंध' है। बंध शारीरिक अभ्यास है परंतु अभ्यासी के संपूर्ण शरीर में व्याप्त विचारों एवं आत्मिक तरंगों में प्रवेश कर ये चक्रों पर सूक्ष्म प्रभाव डालते हैं। सुषम्ना नाड़ी में प्राण के स्वतंत्र प्रवाह में अवरोध उत्पन्न करने वाली ब्रह्म ग्रंथि, विष्णुग्रंथि तथा रुद्र ग्रंथि इस अभ्यास से खुल जाती है। इस प्रकार बंधों से आध्यात्मिक शक्ति उत्पन्न होती है। बंधों से आंतरिक अंगों की मालिश होती है तथा रक्त का जमाव

दूर होता है। यह अंग विशेष से संबंधित नाड़ियों के कार्यों को नियमित करता है। परिणामत: शारीरिक कार्य एवं स्वास्थ्य की उन्नति होती है। (9)

बंधो का वर्गीकरण -

सामान्यतया यौगिक ग्रंथों में योग के तीन बंधों का उल्लेख मिलता है। इसके अतिरिक्त एक अन्य बंध महाबंध जो कि उपरोक्त तीनों के संयोजन द्वारा लगाया जाता है।बंधों का उल्लेख करते हुए योगकुंडल्योपनिषदों में कहा है (10) -

प्रथमो मूलबन्धस्तु द्वितीयोड्डीयणाभिध:।।

जालंधरस्तृतीयस्तु तेषां लक्षणमुच्यते ।।

इस प्रकार सामान्यतया बंधों के तीन प्रकार हैं -

१. मूलबंध

२. उड्डीयान बन्ध

३. जालन्धर बंध

परंतु कहीं-कहीं जैसे कि शिव संहिता, घेरण्ड संहिता, हठप्रदीपिका आदि में उल्लेखित मुद्राओं के साथ बंधों का वर्णन भी मिलता है, जिसमें चार बंधों की बात कही गई है। शिव संहिता के श्लोक के अनुसार बंध इस प्रकार है -

महामुद्रा महाबंधो महावेधश्च खेचरी।

जालन्धरो मूलबन्धो विपरीतकृतस्तथा।।

उड्डानं चैव वज्रोली दशगं शक्तिचालनम्।

इदं हि मुद्रादशकं मुद्राणामुत्तमोत्तमम्।।

(शिव संहिता ४.२४-२५)

10 प्रकार की योग मुद्राएं इस प्रकार कही गई है महामुद्रा, महाबंध, महावेध, खेचरी, जालंधर, मूलबंध, विपरीतकरणी, उड्डीयान बंध, वज्रोली, और शक्तिचालिनी । (11)

मूलबंध : -

योग बंधों में प्रथम प्रकार का बंध है। मूलाधार के शक्ति केंद्र पर दबाव डालने के कारण अथवा मूलाधार क्षेत्र में प्रभाव डालने के कारण इसे मूलबंध कहा गया। मूल शब्द का अर्थ है- तल, नीचे की ओर रहने वाला आधारभूत या आखिरी प्रदेश। बंद याने बांधना अर्थात नीचे की ओर रहने वाले आधारभूत प्रदेश को बांधे रखना।

"अध: प्रदेशादाकुंचन मिती मूलबंध:।।"

अर्थात, अध: प्रदेश (गुदा) का आकुंचन करना मूलबंध कहलाता है। (12)

मूलबंध को करने की विधि-

योग चूड़ामणि उपनिषद के अनुसार-

"पार्ष्णिघातेन संपीड्य योनिमाकुच्चयेद्दृढम्।।

अपानमूर्ध्वमाकृष्य मूलबन्धो विधीयते।। "

अर्थात्, एडी से दबाव डालकर योनि (सीवन) स्थान को को पीड़ित करते हुए दृढ़तापूर्वक संकुचित करें, अपान वायु को पर को ऊपर ओर खींचने की इस प्रक्रिया को मूलबंध कहा जाता है। (13)

ध्यानबिंदु उपनिषद् के अनुसार-

पार्ष्णिभागेन संपीड्य योनिमाकुच्चयेद्गुदम्।।

अपानमूर्ध्वमुत्कृष्य मूलबन्धोऽमुच्यते।।

अर्थात्, एड़ी भाग से योनि स्थान को दबाकर मलद्वार को संकुचित करें और अपान वायु को उर्ध्व की ओर खींचे इस क्रिया को मूलबंध कहा गया है।(14)

योगकुंडल्योपनिषद के अनुसार-

अधोगतिमपानं वै उर्ध्वगं कुरुते बलात्।।

आकुच्चनेन तो प्राहुर्मूलबन्धोऽमुच्यते।।

अर्थात्, शरीर के अधोभाग में विचरण करने वाले अपान वायु को गुदा को संकुचित करके बलपूर्वक ऊपर उठाने की प्रक्रिया को मूलबंध कहते हैं। (15)

योगतत्वोपनिषद् के अनुसार-

अपानमूर्ध्वमुत्थाप्य योनिबन्धोऽमुच्यते।।

प्राणापानो नादबिंदू मूलबन्धेन चेकताम् ।।

अर्थात्, एडी से योनि स्थान को ठीक प्रकार से दबाकर अंदर की ओर खींचे और इस प्रकार अपान को उर्ध्व की ओर उठाएं यह योनि बंध कहलाता है। इस क्रिया द्वारा प्राण, अपान, नाद और बिंदु में मूलबंध के द्वारा एकता प्राप्त होती है। (16)

मूलबंध से संबंधित मांसपेशियां-

जैसा कि सभी विधियों में बताया गया है मूलबंध गुदाद्वार का संकोचन करके किया जाता है अतः इसमें वे मांसपेशियां कार्य करती है जो गुदा को ऊपर की ओर उठाने मैं सहयोगी हो। इस में काम आने वाली मांसपेशी का नाम Pubococcygeal muscles हैं। (17)

मूलबंध से होने वाले लाभ-

1.अपान वायु ऊर्ध्वगमन करके जब वह्निमण्डल से योग करता है , उस समय वायु से आहत होकर अग्नि बहुत तेज हो जाती है । तत्पश्चात् उष्ण स्वरूप वाले प्राण में अग्नि और अपान के मिल जाने पर , उसके प्रभाव से देहजन्य विकार जल जाते हैं । (इसके बाद) उस अग्नि से तप्त होकर सुप्त कुण्डलिनी जाग्रत होकर प्रताड़ित की हुई सर्पिणी के समान फुंकारती हुई सीधी हो जाती है । उस समय यह अग्नि (कुण्डलिनी) विवर में प्रवेश करने की तरह सुषुम्ना नाड़ी के भीतर प्रवेश कर जाती है , इसलिए इस मूलबन्ध का अभ्यास योगियों को सदैव करते रहना चाहिए । (18)

2.इस प्रकार (मूलबंध के द्वारा) प्राण और अपान को एक में मिलाया जाता है. इससे मल - मूत्र कम हो जाता है । इस प्रकार मूलबन्ध का अभ्यास करने से वृद्ध भी युवा हो जाता है । (19)

3. सतत मूलबन्ध का अभ्यास करने से अपान और प्राण में एकीकरण होता है, मल - मूत्र के क्षीण हो जाने पर बूढ़ा व्यक्ति भी जवान हो जाता है। (20)

4.प्राण, अपान, नाद और बिंदु में मूलबंध के द्वारा एकता प्राप्त होती है। (21)

उड्डीयान बन्ध-

' उड्ड ' का अर्थ- ऊपर उठना या उठाना । ' यान ' का अर्थ वाहन या जिस पर सवारी किया जाए

' बंध ' का अर्थ शरीर के किसी विशिष्ट अंग का संकोचन ।

अर्थात् इसमें किए जाने वाले योगाभ्यास उदर प्रदेश के संकोचन द्वारा प्राण शक्ति (Special Force) को ऊपर (सुषुम्ना मार्ग में) उठाने में सहायता करते हैं । (22)

उड्डीयान बन्ध करने की विधि-

ध्यानबिंदु उपनिषद के अनुसार-

उड्यांणं कुरुते यस्मादविश्रान्तमहाखगः ॥

उड्डियाणं तदेव स्यात्तत्र बन्धो विधीयते । उदरे पश्चिमं ताणं नाभेरूर्ध्वं तु कारयेत् ॥

उड्डियाणोड्प्ययं बन्धो मृत्युमातङ्गकेसरी। बन्धाति हि शिरोजातमधोगामिनभोजलम् ।

अर्थात्, जिस प्रकार बिना थका महा पक्षी उड़ने की क्रिया करता है , उसी प्रकार पेट की पश्चिम 'ताण' क्रिया (पेट को पीछे की और सिकोड़ने) के साथ नाभि को ऊपर की ओर खींचना चाहिए।

उदरात्पश्चिमं ताणमधोनाभेर्निगद्यते । ओड्यांणमुदरे बन्धस्तत्र बन्धो विधीयते ॥

अर्थात्, पेट को नाभि के नीचे तानना अर्थात् खींचना पश्चिमोत्तान कहलाता है । वहीं पेट में यह उड्डियान बंध भी किया जाता है । (23)

योगकुंडल्योपनिषद् के अनुसार-

कुम्भकान्ते रेचकादौ कर्तव्यस्तूड्डियाणकः । बन्धो येन सुषुम्नायां प्राणस्तूडीयते यतः । तस्मादुड्डीयणाख्योऽयं योगिभिः समुदाहृतः । सति वज्रासने पादौ कराभ्यां धारयेद्दृढम् । गुल्फदेशसमीपे च कन्दं तत्र प्रपीडयेत् । पश्चिमं ताणमुदरे धारयेद्धृदये गले ।

शनैः शनैर्यदा प्राणस्तुन्दसन्धिं निगच्छति । तुन्ददोषं विनिर्धूय कर्तव्यं सततं शनैः।

अर्थात्, कुम्भक करके जब रेचक करते हैं , उससे पहले उड्डियान बन्ध किया जाता है , जिसके करने से यह प्राण सुषुम्रा नाड़ी के भीतर ऊर्ध्वगमन करता है इसीलिए योगीजनों द्वारा यह ' उड्डीयाण ' कहलाता है। इसके लिए वज्रासन में बैठकर पैरों पर दोनों हाथों को दृढ़ता पूर्वक रखे । जहाँ गुल्फ (टखना) रखा जाता उसके समीपस्थ कन्द को दबाते हुए , पेट को ऊपर की ओर खींचते हुए , गला एवं हृदय को भी तनाव देते हुए खींचना चाहिए , इस प्रकार प्राण धीरे - धीरे पेट की सन्धियों में प्रवेश कर जाता है , इससे पेट के समस्त विकार दूर हो जाते हैं । इसलिए क्रिया को निरन्तर करते रहना चाहिए । [24]

योगतत्वोपनिषद् के अनुसार-

बन्धो येन सुषुम्नायां प्राणस्तूड्डीयते। उड्यानाख्यो हि बन्धोऽयं

जिस बंध के माध्यम सेप्राण सुषुम्रा में उठ जाता है । उसे योगी लोग उड्डियान बंध कहते हैं।[25]

उड्डीयान बंध में संबंधित मांसपेशियां-[26]

उड्डीयान बंध को करने के लिए अपने उदर को पीछे की ओर खींचना होता है अपने उदर की मांसपेशियों को पीछे की ओर खींचने के लिए निम्न मांसपेशियों का प्रयोग होता है-

1.psoas minor

2.psoas major

3.iliacus muscle

उड्डीयान बन्ध से होने वाले लाभ-

1.यह उड्डीयान बंध मृत्यु के निमित्त उसी तरह है जैसे गजराज के लिए सिंह निमित्त बनता है। [27]

2.महापक्षी (गिद्ध आदि) जिस प्रकार विश्राम के लिए (आकाश में अत्यधिक ऊँचे) उड़ते हैं , उसी तरह उड्डियान बन्ध का अभ्यास मृत्यु रूपी हाथी को पछाड़ने के लिए सिंह के समान है । (बड़े पक्षियों को एक विशेष प्रकार से उड़ने में विश्राम प्राप्त होता है , जिससे उन्हें शक्ति प्राप्त हो जाती है) [28]

3. इससे प्राण धीरे-धीरे पेट की संधि में प्रवेश करता है, इससे पेट के समस्त विकार दूर हो जाते हैं इसके अतिरिक्त इसके करने से प्राण सुषुम्रा नाड़ी के भीतर उर्ध्व गमन करता है। [29]

4. षण्मासमभ्यसेन्मृत्युं जयत्येव न संशयः अर्थात् छः माह में मृत्यु को जीत लेता है , इसमें संशय नहीं [30]

5. समग्राद् बंधनाद्धयतदुड्डीयानं विशिष्यते । अर्थात्, सभी बंधों में उड्डियान बंध श्रेष्ठ है। [31]

जालंधर बंध-

योग परम्परा में जालंधर नाम का उद्गम इस प्रकार माना गया है ।

' जालं ' का अर्थ मस्तिष्क और ग्रीवागत नाड़ियों का समूह

' धर ' का अर्थ ऊपरी खिंचाव ।

(इसका अर्थ हुआ ; मस्तिष्क और ग्रीवागत नाड़ी समूह का ऊपरी खिंचाव तथा बंध का अर्थ , बाँध देना) [32]

जालंधर बंध करने की विधि-

योगतत्वोपनिषद् के अनुसार-

बन्धो जालंधराख्योऽयं मृत्युमातङ्गकेसरी।

अर्थात्, कण्ठ को संकुचित करके (ठोड़ी को) दृढ़तापूर्वक वक्ष पर स्थापित करना ही जालन्धर बन्ध कहलाता है । जो मृत्यु रूपी हाथी के लिए सिंह के समान होता है।[33]

योगकुंडल्योपनिषद के अनुसार-

पूरकान्ते तु कर्तव्यो बन्धो जालन्धराभिध:, कण्ठसंकोचरूपोऽसौ वायुमार्गनिरोधकः ॥

अर्थात् , पूरक के अन्त में वायु को रोकने के लिए कंठ संकोचन क्रिया करते हैं जिसे जालंधर बंध कहते हैं।[34]

योगचूड़ामणि उपनिषद के अनुसार-

जालन्धरे कृते बन्धे कण्ठसंकोचलक्षणे।।

अर्थात्, जालंधर बंध में सामने की ओर सिर झुकाकर गले से नीचे ठोड़ी को हृदय से स्पर्श कराना होता हैं।[35]

ध्यानबिंदु उपनिषद् के अनुसार-

जालन्धरे कृते बन्धे कण्ठसंकोचलक्षणे।।

अर्थात्, जालंधर बंध करते समय कंठ को सिकोड़ा जाता है एवं ठुड्डी को हृदय से लगाया जाता है।[36]

जालंधर बंध में संबंधित मांसपेशियां-

जैसा की विधि में जाना गया जालंधर बंध लगाते समय हमें अपनी ठुड्डी को हृदय प्रदेश पर लगाना होता है, इस क्रिया को करने के लिए हमें अपने सिर को नीचे की ओर झुकाना होता है परंतु साथ में हमें अपनी छाती को भी ऊपर की ओर उठाना होता है। इन दोनों क्रियाओं में जिसमें हमें अपनी रिब केज को ऊपर उठाना होता है और गर्दन को नीचे झुकाना होता उसमें निम्न मांसपेशियां उपयोग में आती है [37]-

1.Splenius capitis

2.Splenius cervicis

3.Upper trapezius

4.Suboccipitals

5.Pectoralis minor

6.Sternocleidomastoids

7.Anterior scalenes

8.Erector spinae

9.Rectus abdominis

जालंधर बंध से होने वाले लाभ-

1.जालंधर बंध से वायु की गति रुक जाती है और अमृत के अग्नि में गिरने की संभावना नहीं रहती। (38)

2.जो शरीर में नीचे की ओर प्रवाहमान आकाश जल को शिरोभाग में रोककर रखता है, उसे जालंधर बंध कहते हैं यह दुखों और कष्टों का नाश कर देता है। इससे अमृत ना तो अग्नि की ओर गिरता है और ना हीना वायु की ओर गमन करता है,स्थिर हो जाता है। (39)

3."बन्धो जालंधराख्योऽयं मृत्युमातङ्गकेसरी" अर्थात्, कण्ठ को संकुचित करके (ठोड़ी को) दृढ़तापूर्वक वक्ष पर स्थापित करना ही जालन्धर बन्ध कहलाता है । जो मृत्यु रूपी हाथी के लिए सिंह के समान है।(40)

4. "जरामृत्यु विनाशकः"

अर्थात्, यह बुढ़ापा और मृत्यु को दूर करता है । (41)

5."कण्ठदुःखौघनाशन :"

अर्थात्, इससे गले की समस्त बीमारियाँ दूर हो जाती हैं । (ह.प्र .3 / 71) (42)

6."न पीयूषं पतत्यग्नौ न च वायुः प्रकुप्यति" अर्थात्, इससे सोमस्राव जठराग्नि में नहीं गिरता है और वायु का भी प्रकोप नहीं होता है । (43)

7."षोडशाधारबंधनम् "

अर्थात्, इससे सोलह आधारों का नियन्त्रण हो जाता है । (ह.प्र .3 / 71,घे.सं. 3/10) (44)

8."जालन्धरमहामुद्रामृत्योश्च क्षयकारिणी ।" अर्थात्, जालन्धर बंध नाम की महामुद्रा मृत्यु को भी जीत लेती है । (घे.सं. 3/11) (45)

9."अनेनैव विधानेन प्रयाति पवनो लयम् । ततो न जायते मृत्युर्जरारोगादिकं तथा ॥"

अर्थात्, इस क्रिया से प्राण लय (ब्रह्मरन्ध्र) को प्राप्त होता है । तब इससे मृत्यु , बुढ़ापा आदि रोग नहीं होते हैं । (46)

महाबंध मुद्रा-

योगियों द्वारा वर्णित 10 मुद्राओं में महाबंध मुद्रा द्वितीय मुद्रा है इसके विषय में घेरण्ड संहिता में लिखा गया हैं-

महाबन्धः परो बन्धो जरामरण नाशनः।।

अर्थात यह महाबंध सभी मुद्राओं में श्रेष्ठ तथा जरा-मरण नाशक है।(47)

महाबंध मुद्रा करने की विधि-

बाएं पांव की एड़ी से पायुमूल को निरुद्ध करके दाएं पांव से प्रयत्नपूर्वक बाई एडी को दबाएं और धीरे-धीरे गुह्यदेश का चालन करें और फिर शनै: शनै: ही संकुचित करें तथा जालंधर बंध द्वारा प्राणवायु को धारण करें इसे महाबंध कहते हैं।

पूरयित्वा ततो वायुं हृदये चिबुकं दृढ़म्।। निष्पीड्य योनिमाकुच्च्य मनो मध्ये नियोजयेत् ।।

धारयित्वा यथाशक्ति रेचयेदनिलं शनैः । सव्याङ्गे तु समभ्यस्य दक्षाङ्गे पुनरभ्यसेत् ।। मतमत्र तु केषाञ्चित् कण्ठबन्धं विवर्जयेत् । राजदन्तस्थजिह्वायां बन्धः शस्तो भवेदिति।।

अर्थात्, बाएं पांव की एड़ी को सिवनी प्रदेश में लगाये और दायें पांव को बाएं पैर की गंगा जंघा पर रखें, इसके बाद पूरक करके चिबुक को हृदय प्रदेश से लगाकर योनि स्थान का आकुंचन करें अर्थात जालंधर एवं मूल दोनों बंध लगाए एवं साथ ही मन को सुष्मुना में लगाएं। यथाशक्ति कुंभक करने के बाद वायु को बाहर निकाल कर इसी अभ्यास को दाई ओर से करें।

मतांतर के कारण कुछ लोगों का मत है कि जालंधर बंध ना लगाकर जीह्वा को दांतो के आगे लगाना चाहिए। (48)

महाबंध के लाभ-

1.यह बंध सभी मुद्राओं में श्रेष्ठ तथा जरा मरण नाशक हैं इस बंध के प्रसाद से सभी इच्छाएं पूर्ण होती है।

2. महाबंध के प्रयोग से सभी नाड़ियों में प्राण की गति रुक जाती है और महान् सिद्धियों की प्राप्ति होती है।

3. यह मुद्रा मृत्यु रूपी पाश के महाबंधन से मुक्ति दिलाती है एवं तीनों नदियों के संगम प्रयाग को धारण करती है और भृकुटियों के मध्य अर्थात् आज्ञा चक्र पर अवस्थित भगवान शिव के स्थान केदारधाम को भी प्राप्त करवाती है।

बंधों का वास्तविक स्वरूप-

योग में विभिन्न प्रकार की क्रियाएं आत्मोन्नति के लिए दी गई है बंध भी उनमें से एक हैं। बंधों का प्रयोग प्राणायाम के लिए किया जाता है इसके अतिरिक्त कई आसनों में भी बंधों का प्रयोग किया जाता है। बंध का सामान्य अर्थ है बांधना परंतु यहां किसको बांधने की बात हो रही है इसे स्पष्ट करना आवश्यक हो जाता हैं। योग में प्राण को सर्वाधिक महत्व दिया गया है इसके अतिरिक्त प्राण एवं अपान की एकता को ही योग की संज्ञा दी गई है।(49) प्राण की हि साधनाएं योग में व अन्य प्रकार की आध्यात्मिक गतिविधियों में की जाती है। प्राण को सामान्यत: 2 रूपों में जाना जाता है-

१. प्राणवायु

२. प्राण ऊर्जा

प्राणवायु शरीर में स्थित 10 प्रकार की 5 मुख्य व 5 उपमुख्य वायु है, जिसकी गति के द्वारा शरीर में विभिन्न जैविक क्रियाओं का नियमन होता है। इसके अतिरिक्त प्राण ऊर्जा को जीवन ऊर्जा भी कहा जाता है, इसी के कारण मनुष्यों में जीवन स्थित है। प्राण ऊर्जा ही शरीर में प्राण वायु का नियमन करती है। सभी यौगिक गतिविधियां शरीर में स्थित प्राण ऊर्जा को बढ़ाकर उसकी सहायता से आध्यात्मिक उन्नति करने के लिए होती हैं। श्वास प्रश्वास के माध्यम से प्राण को शरीर के भीतर और बाहर लिया जाता है परंतु प्राण को शरीर में थामे रखना अधिक आवश्यक होता है, इसी कारण सभी योगियों ने कुंभक को अधिक महत्वता दी है। शरीर के भीतर प्राणों को किसी विशेष स्थान पर बांधने के लिए बंधों का प्रयोग किया जाता है।इस प्रकार से प्राणों को रोकने के कारण अर्थात कुंभक की क्षमता बढ़ाने के कारण बंधों का विशेष महत्व रहा है एवं यही बंधों कवास वास्तविक कार्य व स्वरूप है।

बंधों की वैज्ञानिकता:-

जैसा कि हम जानते हैं कि बंधों का मुख्य कार्य शरीर में प्राण के प्रवाह को रोकना अर्थात् प्राण को धारण करना है। प्राणवायु वास्तव में शरीर में कार्य करने वाले वायु है। वायु एक तरल पदार्थ होने के कारण दाब डालना इसका एक मुख्य गुण है। शरीर के विभिन्न हिस्सों पर वायु दाब डालती है जिसके कारण कई प्रकार की गतियां संभव हो पाती है जैसा कि हम जानते हैं भौतिक विज्ञान के नियमों के अनुसार [50]:-

दाब = बल / क्षेत्रफल

अर्थात किसी का क्षेत्रफल पर लगने वाले बल को दाब कहते हैं। इस प्रकार से विभिन्न प्रकार की वायु जिन्हें प्राण वायु कहा जाता है शरीर में विभिन्न स्थानों पर दाब बनाती है जिससे एक बल की उत्पत्ति होती है जो शरीर में हो सकने वाले कार्यों के नियमन में सहयोगी होती है।

यह बल सिर्फ मांसपेशी बल्कि रूप में कार्य नहीं करता यह बल तंत्रिका आवेग के रूप में कार्य करता है एवं इस बल के मानदंड के अनुसार शरीर में न्यूरॉन्स विद्युत को उत्पन्न करते हैं। ओम के नियम के अनुसार [51] :-

V = IR

अर्थात विभांतर वह बल है जो कि किसी धनात्मक आवेश को विद्युत क्षेत्र में एक स्थान से दूसरे स्थान पर ले जाने में लगाया गया है यही बल प्राण वायु द्वारा लगाए गए दाब से उत्पन्न हुआ था। इसी बल की मात्रा पर शरीर में हो सकने वाली विद्युत धारा का मान निर्भर करता है। जितना अधिक दाब होगा उतनी अधिक विद्युत धारा शरीर में प्रवाहित होगी। इसलिए बंध का प्रयोग करने से शरीर में कुंभक और कुंभक के माध्यम से शरीर में दबाव को बढ़ाया जाता है।

अधिक मात्रा में जब विद्युत धारा उत्पन्न होती है तो विद्युत चुंबकीय स्वप्रेरण के कारण विद्युत क्षेत्र के चारों ओर एक चुंबकीय क्षेत्र उत्पन्न हो जाता है यह चुंबकीय क्षेत्र एक विशिष्ट प्रकार का बल है जो जीवन को चलाने के अतिरिक्त अनेक कई कार्यों में भी सहयोगी है इसी विद्युत चुंबकीय क्षेत्र को प्राण कहा जाता है। चुंबकीय क्षेत्र सृष्टि के प्रारंभ में सृष्टि की उत्पत्ति का कारण बना था एवं इसके अतिरिक्त भी धरती के चारों ओर स्थित चुंबकीय क्षेत्र धरती पर जीवन की संभावना का कारण है। इसी प्रकार मनुष्य के चारों ओर स्थित यह विद्युत चुंबकीय क्षेत्र मनुष्य के जीवन की उत्पत्ति का कारण रहा है।

बंध एवं कुंडलिनी जागरण:-

हठयोग का प्रमुख उद्देश्य शरीर में नीचले चक्रों में सोई हुई कुंडलीनी को जगा कर उसे सहस्त्रार तक पहुंचाना है। कुंडलिनी का सहस्त्रार में स्थित शिव से मिलन होने पर साधक को परम समाधि की स्थिति प्राप्त होती हैं। इसी स्थिति को मुक्ति कहा जाता है, क्योंकि साधक प्रकृति की स्थिति को जानकर उसके नियमों से मुक्त हो जाता है। हठयोग के लगभग सभी ग्रंथों में कुंडलिनी जागरण के लिए बंधों की विशेष महत्ता बताई है उड्डीयान बंध के लिए तो विशेष प्रकार से कहा गया है कि इसके प्रयोग द्वारा कुंडलिनी अथवा प्राण सुष्मुना मार्ग में प्रविष्ट होता है। इसके अतिरिक्त भी मूलबंध की व्याख्या में कहा गया है कि मूलबंध के प्रयोग से मूलाधार पर सोई हुई कुंडलिनी जाग जाती है एवं सुष्मुना मार्ग में प्रविष्ट हो जाती है।

मूलबंध के प्रयोग से ऊर्जा ब्रह्म ग्रंथि को भेदती हुई ऊपर उठती है एवं उड्डीयान बंध के प्रयोग से ऊर्जा विष्णु ग्रंथि का आवेदन करती है। अंत में जालंधर बंध के प्रयोग से ऊर्जा रूद्र ग्रंथि का भेदन कर आज्ञा चक्र में प्रवेश करती है जहां उसे आत्म स्वरूप के दर्शन होते हैं। वास्तव में बंधों के प्रयोग से एक विशिष्ट प्रकार का दबाव शरीर में उत्पन्न होता है जो कि विद्युत शक्ति को ऊपर की ओर प्रेरित करता है। मस्तिष्क की ओर विद्युत चुंबकीय क्षेत्र के बढ़ने पर एक विशिष्ट स्थिति प्राप्त होती है जिसको समाधि कहा जाता है क्योंकि मस्तिष्क की ऊर्जाएं उस स्थिति में अधिक होती है।

निष्कर्ष:-हठयोग में बतलाए गए बंध वास्तव में प्राणों को विशिष्ट स्थिति में बांधने के लिए प्रयोग में लिए जाते हैं। मुद्रा प्राणों को एक निश्चित स्थिति में लाने के कारण बंधों से समानता रखती है, इसलिए हठयोग में बंध एवं मुद्राओं का वर्णन एक साथ किया गया है। बंध शरीर में एक विशिष्ट प्रकार के दबाव को उत्पन्न करते हैं जिससे शरीर के विद्युत चुंबकीय क्षेत्र प्रभावित होते हैं। यह विद्युत चुंबकीय क्षेत्र कई विशिष्ट प्रतिभाओं एवं मानसिक शक्तियों को जाग्रत करने में अपनी विशिष्ट भूमिका निभा सकते हैं। इसके अतिरिक्त भी कैंसर जैसे उपचारों में भी बंधों की महत्ती भूमिका हो सकती है।

संधर्भ सूची-

1. Flood, Gavin D. (1996), An Introduction to Hinduism, Cambridge University Press, ISBN 978-0521438780
2. Mahony, William K. (1998). The Artful Universe: An Introduction to the Vedic Religious Imagination. State University of New York Press. ISBN 978-0-7914-3579-3.
3. Mallinson, James (2004). The Gheranda Samhita: The Original Sanskrit and an English Translation. YogaVidya.com. ISBN 978-0-9716466-3-6.
4. Flood, Gavin D. (1996), An Introduction to Hinduism, Cambridge University Press, ISBN 978-0521438780
5. Sharma S. (2010), Upnishad Sadhanakhand Yog chudamaniupnisad, Yug Nirman Yojna Vistar Trust Gayatri Tapobhumi Mathura
6. Sarswati S. (1993), तंत्र क्रिया एवं योगविद्या, बिहार योग भारती मुंगेर, Page no. 107
7. Saraswati S. (1969) Asana Pranayama Mudra Bandha (4 edition), *Yoga Publication Trust, Ganga Darshan, Munger, Bihar, India*
8. Digambar S. & Jha P. (1980). Hatha Pradepika (4 edition), *Kavialyadham Swami kuvlayanand marg lonawala,* 2/46
9. Gurvendra A. & Gurvendra G. (2020), Yogamirt (1 edition), *Kitab Mahal Publishers*
10. Sharma S. (2010) Upnishad Sadhnakhand Yogkundaliyoupnisad, Yug Nirman Yojna Vistar Trust Gayatri Tapobhumi Mathura
11. Shiv samhita 4.24.25
12. Gurvendra A. & Gurvendra G. (2020), Yogamirt (1 edition), *Kitab Mahal Publishers page no. 208*
13. Sharma S. (2010), Upnishad Sadhnakhand Yog chudamaniupnisad, Yug Nirman Yojna Vistar Trust Gayatri Tapobhumi Mathura
14. Sharma S. (2010), Upnishad Sadhnakhand Dhyan binduupnisad, Yug Nirman Yojna Vistar Trust Gayatri Tapobhumi Mathura
15. Sharma S. (2010), Upnishad Sadhnakhand Yogkundaliyoupnisad, Yug Nirman Yojna Vistar Trust Gayatri Tapobhumi Mathura
16. Sharma S. (2010), Upnishad Sadhnakhand Yogttatwo upnisad, Yug Nirman Yojna Vistar Trust Gayatri Tapobhumi Mathura
17. Keil.D.(October 18,2011). *moolbandha anatomically speaking by David Keil.*Yoganatomy: https://www.yoganatomy.com/mula-bandha-anatomically-speaking-by-david-keil-2010-2/
18. Sharma S. (2010), Upnishad Sadhnakhand Yogkundaliyoupnisad, Yug Nirman Yojna Vistar Trust Gayatri Tapobhumi Mathura
19. Sharma S. (2010), Upnishad Sadhnakhand Yog chudamaniupnisad, Yug Nirman Yojna Vistar Trust Gayatri Tapobhumi Mathura
20. Sharma S. (2010), Upnishad Sadhnakhand Dhyan binduupnisad, Yug Nirman Yojna Vistar Trust Gayatri Tapobhumi Mathura
21. Sharma S. (2010), Upnishad Sadhnakhand Yogttatwo upnisad, Yug Nirman Yojna Vistar Trust Gayatri Tapobhumi Mathura

22. Gurvendra A. & Gurvendra G. (2020), Yogamirt (1 edition), *Kitab Mahal Publishers* Page no. 224
23. Sharma S. (2010), Upnishad Sadhnakhand Dhyan binduupnisad, Yug Nirman Yojna Vistar Trust Gayatri Tapobhumi Mathura
24. Sharma S. (2010), Upnishad Sadhnakhand Yogkundaliyoupnisad, Yug Nirman Yojna Vistar Trust Gayatri Tapobhumi Mathura
25. Sharma S. (2010), Upnishad Sadhnakhand Yogttatwo upnisad, Yug Nirman Yojna Vistar Trust Gayatri Tapobhumi Mathura
26. Keil.D.(October 16,2011).*Uddiyanabandha anatomically speaking by David Keil.*Yoganatomy: https://www.yoganatomy.com/uddiyana-bandha-anatomically-speaking-by-david-keil-2010/
27. Sharma S. (2010), Upnishad Sadhnakhand Dhyan binduupnisad, Yug Nirman Yojna Vistar Trust Gayatri Tapobhumi Mathura
28. Sharma S. (2010), Upnishad Sadhnakhand Yogkundaliyoupnisad, Yug Nirman Yojna Vistar Trust Gayatri Tapobhumi Mathura
29. Sharma S. (2010), Upnishad Sadhnakhand nadbindoupnishad, Yug Nirman Yojna Vistar Trust Gayatri Tapobhumi Mathura

30. Digambar S. & Jha P. (1980). Hatha Pradepika (4 edition), *Kavialyadham Swami kuvlayanand marg lonawala,* 3/99
31. Saraswati N. (1997). Gharend Shamitha (3 edition),*Yog Publication Trust, Munger, Bihar,* 3/13
32. Gurvendra A. & Gurvendra G. (2020), Yogamirt (1 edition), *Kitab Mahal Publishers* Page no. 220
33. Sharma S. (2010), Upnishad Sadhnakhand Yogttatwo upnisad, Yug Nirman Yojna Vistar Trust Gayatri Tapobhumi Mathura
34. Sharma S. (2010), Upnishad Sadhnakhand Yogkundaliyoupnisad, Yug Nirman Yojna Vistar Trust Gayatri Tapobhumi Mathura
35. Sharma S. (2010), Upnishad Sadhnakhand Yog chudamaniupnisad, Yug Nirman Yojna Vistar Trust Gayatri Tapobhumi Mathura
36. Sharma S. (2010), Upnishad Sadhnakhand Dhyan binduupnisad, Yug Nirman Yojna Vistar Trust Gayatri Tapobhumi Mathura
37. Keil.D.(may 12, 2020).*what is jalandharbandha* Yoganatomy: (https://www.yoganatomy.com/what-is-jalandhara-bandha/)
38. Sharma S. (2010), Upnishad Sadhnakhand Yogttatwo upnisad, Yug Nirman Yojna Vistar Trust Gayatri Tapobhumi Mathura
39. Sharma S. (2010), Upnishad Sadhnakhand Yogkundaliyoupnisad, Yug Nirman Yojna Vistar Trust Gayatri Tapobhumi Mathura
40. Sharma S. (2010), Upnishad Sadhakhand Yog chudamaniupnisad, Yug Nirman Yojna Vistar Trust Gayatri Tapobhumi Mathura
41. Digambar S. & Jha P. (1980). Hatha Pradepika (4 edition), *Kavialyadham Swami kuvlayanand marg lonawala,* 3/70

42. Digambar S. & Jha P. (1980). Hatha Pradepika (4 edition), *Kavialyadham Swami kuvlayanand marg lonawala,* 3/71
43. Digambar S. & Jha P. (1980). Hatha Pradepika (4 edition), *Kavialyadham Swami kuvlayanand marg lonawala,* 3/72
44. Saraswati N. (1997). Gharend Shamitha (3 edition), *Yog Publication Trust, Munger, Bihar,* 3/10
45. Saraswati N. (1997). Gharend Shamitha (3 edition), *Yog Publication Trust, Munger, Bihar,* 3/11
46. Digambar S. & Jha P. (1980). Hatha Pradepika (4 edition), *Kavialyadham Swami kuvlayanand marg lonawala* 3/76
47. Saraswati N. (1997). Gharend Shamitha (3 edition), *Yog Publication Trust, Munger, Bihar,* 3/16
48. Digambar S. & Jha P. (1980). Hatha Pradepika (4 edition), *Kavialyadham Swami kuvlayanand marg lonawala* 3/18-19
49. Ramsukhdas S. (1955), Shrimad bahagwat geeta (13), Geetapress Gorakhpur
50. SCERT, (2018),Science textbook,*NCERT,* Force and pressure,chapter 11
51. SCERT, (2018),Science textbook,*NCERT,* Electricity , chapter 12