बन्धः

योगसाधनायां बन्धानामुपयोगिता उल्लेखनीया। बन्धं विना प्राणायामः न कदापि कर्त्तव्यः। यतो हि बन्धराहित्येन कृतेन प्राणायामेन वास्तविकलाभो न अवाप्यते।

(१.) मूलबन्धः — मूलबन्धशब्दस्यार्थोऽस्ति उत्पत्तिस्थलम्।

अस्य बन्धस्य अभ्यासात् मूलाधारचक्रस्य अर्थात् उत्पत्तिस्थलस्य ग्रन्थि-स्नायु- इत्यादयाः सबलतराः भवन्तीति अस्य बन्धस्य नाम मूलबन्धः। मूलस्थानस्य बन्धनं भवतीति बन्धोऽयं मूलबन्धनाम्ना ज्ञायते। मूलबन्धस्य लक्षणविषये उच्यते यत् पार्ष्णिभागेन योनिप्रदेशं संपीड्य गुदाभागमाकुञ्चयेत्। तदनन्तरम् अपानवायुम् ऊर्ध्वभागे आकर्षयेत्। अधोगतियुक्तम् अपानवायुम् आकुञ्चनेन बलात् ऊर्ध्वगतिमन्तं करोति इति योगीन एतं बन्धं मूलबन्ध इति वदन्ति। गुदाभागं गुल्केन संपीड्य वायुं बलात् वारं वारम् आकुञ्चयेत्। अनेन वायुः सुषुम्णानाड्या ऊर्ध्वभागे प्राप्नोति।

मूलबन्धविधिं व्याख्यायन् ऋषिवरः घेरण्डः वदति यत् योनिप्रदेशस्य आकर्षणं वामगुल्केन भवेत् तदनन्तरं यत्नपूर्वकतया नाभिग्रन्थिं मेरुदण्डे योजयेत् तथा दक्षिणगुल्केन उपस्थेन्द्रियं दृढ़तापूर्वकतया बन्धनं कुर्यात्।

मूलबन्धस्य अभ्यासस्मये साधकः सिद्धासने पद्मासने अथवा कस्मिंश्चित् ध्यानात्मकासने उपविशेत् परन्तु अस्य बन्धस्य अभ्यासार्थं सिद्धासनं सर्वोत्तमम्।

Scanned with CamScanner

(i) अस्य बन्धस्य अभ्यासस्य अनेके विधयः समवाप्यन्ते। तेषु प्रथमविधि-अनुसारेण बन्धोऽयं पूरकेण सह गुदादेशमाकृष्य रेचकेन आकुञ्चनं शिथिलीकृत्य अपि कर्तुं शक्यते।

(ii) द्वितीयविधि- अनुसारेण सिद्धासने उपविश्य नेत्रद्वयं निमील्य शरीरं शिथिलीकृत्य दीर्घतया पूरकं कृत्वा अन्तःकुम्भकं कृत्वा जालन्धरबन्धं कृत्वा मूलाधारप्रदेशस्य स्नायुनामाकुञ्चन-प्रसारणक्रियां कुर्वन् तान् उपरि आकर्षयेत्। स्वसामर्थ्यानुसारेण यावत् अन्तःकुम्भकं कर्त्तुं शक्यते तावत् आकुञ्चन-प्रसारणकार्यं कर्त्तव्यम्। तदनन्तरं स्नायून् शिथिलीकृत्य जालन्धरबन्धं परित्यज्य शनैः शनैः रेचकः कर्त्तव्य।

(iii) तृतीयविधि- अनुसारेण साधकः बाह्यकुम्भकं कृत्वा अपि बन्धमिमं कर्त्तुं शक्नोति। एतस्य बन्धस्य बाह्यकुम्भकेन सह करणेन सौविध्यं भवति।

उड्डीयानबन्धः

(2.) उड्डीयानबन्धः – यतो हि अनेन बन्धेन प्राणवायुः सुषुम्ना-नाड्याम् उड्डीयते अत एषः बन्धः उड्डीयानबन्धनाम्ना ज्ञायते। उड्डीयानबन्धस्य विधिविषये उच्यते यत् उदरे नाभे-रूर्ध्वभागे पश्चिमतानं कुर्यात्। एषः बन्धः मृत्युरूपिगजस्य कृते सिंहसदृशः बलशाली भवति।

जानुद्वयं व्याकर्त्य पादतलं परस्परं संयोज्य नाभे उपर्यधोभागयो अष्टाङ्गुलपर्यन्तं भागं बलादाकृष्य मेरुदण्डे अनेन रूपेण योजि योजयितव्यं यत् उदरे गह्वरसदृशाकृतिः

Scanned with CamScanner

भूयात्। यावत् शक्यते तावत् उदरम् अन्तर्भागे आकर्षणं कुर्यात्। बन्धोऽयं पादतलम् असंयोज्य अपि कर्तुं शक्यते।

बन्धोऽयं पद्मासने सिद्धासने वा उपविश्य अपि कर्तुं शक्यते। हस्ततलं जानुद्वये रक्षितव्यम्। दीर्घतया रेचकं कृत्वा बहिः कुम्भकं कृत्वा जालन्धरबन्धः कर्त्तव्यः। तदनन्तरम् उदरस्थितान् मांसपेशीन् अधिकतया उपरि अन्तर्भागे च आकुञ्चयेत् तथा यथाशक्ति तस्यामेवावस्थायां स्थित्वा उदरं जालन्धरबन्धं च शिथिलीकृत्य क्षणं विश्राम्य पुनः कुर्यात्। उदराकर्षणकाले वक्षस्थलं किञ्चित् उपरि प्रसारितव्यम्। यथा बन्धोऽयं पद्मासने सिद्धासने वा उपविश्य कर्तुं शक्यते तथैव उत्थाय अपि कर्तुं शक्यते।

पादद्वयस्य मध्ये एक 'फुट' इत्यस्य अन्तरालं रक्षयित्वा हस्तद्वयमुपरि कृत्वा श्वासं प्रपूर्य पुनश्च हस्तद्वयम् अध आनीय जानो उपरि रक्षयेत्। तदनन्तरं निश्वस्य बहिः-कुम्भकं कृत्वा उदरम् अन्तर्भागे आकर्षयेत्। आकर्षणकाले उदरं मेरुदण्डे संलग्नो भवेत्। अनेन रूपेण यथाशक्ति अवस्थानं कृत्वा उदराकर्षणं परित्यज्य उदरं शिथिलीकुर्यात्। अनेन रूपेण वारचतुष्टयं वारपञ्चकं वा कुर्यात्।

बन्धोऽयं हृदयरोगिणा, उदरव्रणवता तथा गर्भवत्या स्त्रिया न कर्त्तव्यः। न केवलमेतदेव अपितु द्वादशवर्षेभ्यः न्यूनायुर्वता बालकेन अथवा अऋतुमत्या बालिकया बन्धोऽयं न कर्त्तव्यः।

जालन्धरबन्धः

(३.) जालन्धरबन्धः – जालन्धर-इन्यस्य शब्दस्यार्थोऽस्ति जाल-समूहः। यः समस्तनाडीजालं बध्नाति तथा (चन्द्रनाडीतः क्षरितम्) अमृतम् अधोगमनात् रुणद्धि स एव बन्धः जालन्धरबन्धनाम्ना ज्ञायते। जालन्धरबन्धस्य विधिविषये उच्यते यत् बन्धोऽयं शिराजालं बध्नाति अतः बन्धोऽयं जालन्धर-बन्धनाम्ना ज्ञायते।

जालन्धरबन्धस्य विधिविषये प्राप्यते यत् कण्ठसंकोचनं कृत्वा चिबुकं हृदये न्यसेत् इति। तदुपरि एतस्य बन्धस्य विधिविषये प्राप्यते यत् उत्थाय सुखासने, पद्मासने सिद्धासने वा उपविश्य प्राणायामं कुर्वन् पूरककरणानन्तरं रेचककरणानन्तरं वा बन्धोऽयं क्रियते। अर्थात् बन्धोऽयं कुम्भककाले अर्थात् बाह्यकुम्भककाले अन्तःकुम्भककाले च करणीयः। अवस्थायामस्यां हस्तद्वयं जानुद्वयोपरि रक्षयित्वा चिबुकं कण्ठकूपे संयोजयेत्। अवस्थायामस्यां चिबुकहृदययोर्मध्ये अन्तरालं अङ्गुष्ठचतुष्टस्य अङ्गुष्ठषट्कस्य वा भवेत्। अवस्थायामस्यां वक्षस्थलम् अग्रभागे किञ्चित् प्रसारितं भवेत्। बन्धोऽयं कण्ठस्थानस्य नाडीजालसमूहं बद्ध्वा रक्षयति। बन्धोऽयं जालन्धरबन्धनाम्ना ज्ञायते।

महाबन्धः

(४.) महाबन्धः – बन्धोऽयं बन्धत्रयाणां समन्वयः। बन्धस्यास्य विधिविषये उच्यते यत् वामपादस्य गुल्फेन गुदामूलं निरुद्ध्य तद्गुल्फं यत्नेन दक्षिणपादेन सम्पीड्य शनैः शनैः

Scanned with CamScanner

योनिप्रदेशम् आकुञ्चयेत् चालयेत् च तथा जालन्धरबन्धेन प्राणवायुं धारयेत्। महाबन्धोऽयं सर्वबन्धेषु श्रेष्ठोऽस्ति।

महाबन्धस्य विधिविषये मतवैभिन्नयमवलोक्यते। तेषु प्रथमविधि अनुसारेण कस्मिंश्चित् ध्यानात्मकासने उपविश्य बन्धत्रयमेकबारमेव क्रियते कुम्भकावस्थायाम्। पूर्णतया रेचकं कृत्वा क्रमशः जालन्धरबन्धः, उड्डीयानबन्धः मूलबन्धं च क्रियते। तदनन्तरं स्वचेतना मूलाधार- मणिपुर- विशुद्धिचक्रेषु घूर्णयित्वा यावत् कुम्भकं शक्यते तावत्। तदनन्तरं क्रमशः मूलबन्धम्- उड्डीयानबन्धं जालन्धरबन्धं च परित्यज्य पूरकं कर्त्तव्यः।

अन्यविधि अनुसारेण वामगुल्कं योनिमण्डले दक्षिणगुल्कं च जननेन्द्रियमूले स्थापयेत्। तदनन्तरं वामनासापुटेन चलित- स्वरेणनासापुटेन वा वायुमाकृष्य जालन्धरबन्धः क्रियते। तदनन्तरं मूलद्वारेण वायुम् उपरि आकृष्य मूलबन्धं कुर्यात्। मनः मध्यनाड्यां स्थिरीकृत्य यथाशक्तिः कुम्भकम् कुर्यात्। तदनन्तरं पूरकविपरीतनासिकाया: शनैः शनैः रेचयेत्।

इति