

प्राणायाम के शिक्षण में मुद्रा-बन्ध की उपादेयता

डॉ० राकेश गिरि

एसोसिएट प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष
मानव चेतना एवं योग विज्ञान विभाग,
गुरुकुल काँगड़ी विश्वविद्यालय, हरिद्वार (उत्तराखण्ड)

Email: rgiri1955@gmail.com

गजानन्द वानखेड़े

शोध छात्र

मानव चेतना एवं योग विज्ञान विभाग,
गुरुकुल काँगड़ी विश्वविद्यालय, हरिद्वार (उत्तराखण्ड)

Email: wankhedegajanane@gmail.com

शोध सार : प्राणायाम से जीवनी शक्ति का विकास होता है एवं शरीर में रोग प्रतिराधक क्षमता का विकास होता है। प्राणायाम क्रिया में मुद्रा-बन्ध का अभ्यास सम्मिलित करने से प्राणायाम का लाभ अधिक व शीघ्र मिलता है। हठयोग के मुख्य ग्रंथ हठप्रदीपिका में अष्टकुम्भक के वर्णन से पूर्व त्रिबन्धों का कुम्भक में क्रम व विधि बताई है। प्राणायाम का अभ्यास स्थिरता पूर्वक लम्बे समय तक करने के लिए मुद्राओं का अभ्यास करना अनिवार्य है क्योंकि मुद्राओं के अभ्यास से स्थिरता प्राप्त होती है। महर्षि घेरण्ड कहते हैं— “मुद्रया स्थिरता चैव” अर्थात् मुद्राओं के अभ्यास से शरीर व मन मन में स्थिरता आती है। हस्त-मुद्रा से नासिका से आने-जाने वाले श्वासन पर नियंत्रण प्राप्त किया जाता है। प्राणायाम के साथ त्रिबन्धों का अभ्यास करने से प्राण शक्ति को सभी चक्रों, मूलाधार से सहस्रार चक्र तक पहुँचाया जाता है।

प्राणायाम करते समय प्राणायाम की अन्तर्कुम्भक क्रिया में मूलबन्ध व जालन्धर बन्ध का प्रयोग करते हैं तथा प्राणायाम की बहिर्कुम्भक क्रिया में उड्डीयान बन्ध का प्रयोग किया जाता है।

प्राणायाम अभ्यास में मुद्रा-बन्ध का प्रयोग किया जाये तो योग साधक का शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक विकास तीव्र गति से होगा एवं साधक की सुप्त चेतना जाग्रत होगी।

मुख्य बिन्दु : प्राणायाम, अंतर्कुम्भक, बहिर्कुम्भक, हस्त-मुद्रा, मूल बन्ध, उड्डीयान बन्ध, जालन्धर बन्ध आदि।

सम्पूर्ण विश्व ब्रह्माण्ड में प्राण तत्त्व विद्यमान है। इस प्राण तत्त्व को आत्मानुभूति करने में प्राणायाम की अहम् भूमिका है। प्राणायाम के अभ्यास से शरीर में प्राण तत्त्व की वृद्धि होती है। प्राण तत्त्व की वृद्धि से ही जीवनी शक्ति बढ़ती है। जीवनी शक्ति बढ़ने से रोग प्रतिरोधक क्षमता का विकास होता है। प्राणायाम का अभ्यास स्वास्थ्य संरक्षण के साथ-साथ आध्यात्मिक उन्नति में भी सहायक है। इसलिए प्राणायाम के शिक्षण के बहुत ही सावधानी की आवश्यकता होती है।

मुद्रा-बन्ध प्राणायाम का अभिन्न अंग है। स्वात्माराम जी ने हठप्रदीपिका नामक ग्रन्थ में अष्ट कुम्भक के वर्णन से पूर्व त्रिबन्धों का कुम्भक में उनका क्रम एवं विधि बताई है। प्राणायाम में हस्त-मुद्रा का भी विशेष महत्व है। प्राणायाम में मुख्य रूप से तीन अवस्थाएँ होती हैं- पूरक, रेचक व कुम्भक।

1.0 प्राणायाम का अर्थ

प्राणायाम दो शब्दों प्राण+आयाम से मिलकर बना है। प्राण का अर्थ होता है जीवनी शक्ति एवं आयाम का अर्थ होता है विस्तार करना।¹ अर्थात् जीवनी शक्ति का विस्तार या प्रसार करना ही प्राणायाम है। प्राणायाम को परिभाषित करते हुए महर्षि पतंजलि ने कहा है-

तस्मिन्सति श्वासप्रश्वासयोगतिविच्छेदः प्राणायामः।²

अर्थात् श्वास आधारित वह प्रक्रिया जिसके अन्तर्गत पूरक या रेचक के अन्त में या इनके मध्य में प्राण वायु की गति को अवरुद्ध कर इसे नियंत्रित किया जाता है उसे प्राणायाम कहते हैं।

जाबाल उपनिषद् के अनुसार

“प्राणायाम इति प्रोक्तां रेचक, पूरक, कुम्भकः।”³

¹ सरस्वती स्वामी निरंजनानन्द- “आसन प्राणायाम मुद्रा बन्ध”, योग पब्लिकेशन्स, मुंगेर, बिहार, 2006, पृष्ठ 382

² पा० यो० सूत्र - 2/49

अर्थात् पूरक, रेचक तथा कुम्भक क्रियाओं के माध्यम से जो प्राण संयमित किया जाता है। वह प्राणायाम है।

1.1 प्राणायाम का महत्व

शास्त्रोक्त विधि से प्राणायाम करने पर प्राणायाम का महत्व और बढ़ जाता है। प्राणायाम की महत्ता निम्नानुसार है—

1.2 ज्ञान प्रकाशित होना

महर्षि पातंजलि ने योग सूत्र के साधन पाद में प्राणायाम का महत्व बताते हुए कहा है कि—

ततः क्षीयते प्रकाशावरणम्।⁴

अर्थात् साधक प्राणायाम का अभ्यास जैसे-जैसे बढ़ाता है वैसे-वैसे उसकी आत्मा से अविद्या का आवरण क्षीण होता है। अविद्या का क्षय होने से साधक का आत्मज्ञान प्रकाशित होने लगता है। आत्म ज्ञान होने से दुःखों की निवृत्ति स्वतः होने लगती है।

1.3 धारणा की योग्यता

प्राणायाम सिद्धि का दूसरा लाभ है— “धारणासु च योग्यता मनसः।”⁵

अर्थात् प्राणायाम के अभ्यास से धारणा को अभ्यासीत करने की योग्यता मन के अन्दर आ जाती है। प्राणायाम से मन एकाग्र होता है।

1.4 प्राणायाम से नाड़ीयों की शुद्धि

प्राणायाम के अभ्यास से सभी नाड़ियाँ मल रहित हो जाती है। प्राणायाम की महत्ता बताते हुए सवात्माराम जी कहते हैं कि—

विधिवत् प्राणसंयामैर्नाडीचक्रे विशोधिते।⁶

अर्थात् विधिपूर्वक प्राणायाम के अभ्यास से नाड़ी समूह भली प्रकार मल रहित हो जाता है।

³ देव संस्कृति विश्वविद्यालय, “हठयोग परिचय”, दूरस्थ शिक्षा केन्द्र, गायत्री कुंज, शांति कुंज, हरिद्वार, पृष्ठ 120

⁴ पा० यो० सूत्र – 2/52

⁵ पा० यो० सूत्र – 2/53

⁶ हठ प्रदीपिका – 2/41

1.5 चित्त की स्थिरता

प्राणायाम के अभ्यास से निश्चित रूप से चित्त स्थिर होता है।

चले वाते चलं चित्तं निश्चले निश्चलं भवेत्।

योगी स्थाणुत्वमाप्नोति ततो वायुं निरोधयेत्।⁷

अर्थात् जैसे-जैसे प्राण वायु चलती है, वैसे-वैसे चित्त भी चलायमान होता है। यहाँ प्राण वायु के चलने का तात्पर्य श्वास-प्रश्वास की गति से है। प्राण वायु के निश्चल हो जाने पर चित्त भी स्थिर हो जाता है। महर्षि पतंजलि कहते हैं कि प्राण वायु को बार-बार बाहर निकालकर उसे बाहर ही रोकने (बहिर्कुम्भक) से मन में निर्मलता आती है- "प्रच्छर्दन विधारणाभ्या वा प्राणस्य।"⁸ प्राणायाम के सिद्ध हो जाने पर मन निर्मल एवं चित्त स्थिर हो जाता है।

1.6 मानसिक तनाव की निवृत्ति

प्राणायाम के प्रभाव से मन प्रसन्न एवं तनाव रहित होता है। भ्रामरी प्राणायाम के अभ्यास से क्रोध शान्त होता है तथा मानसिक तनाव दूर होता है।⁹

2.0 प्राणायाम के शिक्षण में मुद्रा-बन्ध की उपादेयता

प्राणायाम अभ्यास के साथ-साथ मुद्रा और बन्ध का अभ्यास भी अनिवार्य है। इसलिए हठ प्रदीपिका में स्वात्माराम जी ने कुम्भक के साथ त्रिबन्धों का भी वर्णन किया है। प्राणायाम के शिक्षण में यह ध्यान रखना है कि अंतर्कुम्भक में कौन सी मुद्रा-बन्ध का प्रयोग होगा एवं बहिर्कुम्भक में कौन सी मुद्रा बन्ध का प्रयोग होगा। प्राणायाम के अभ्यास में उचित मुद्रा-बन्ध का प्रयोग करने से प्राणायाम का पूरा लाभ प्राप्त होता है।

2.1 मुद्रा

हठयोग में मुद्रा-बन्ध का तीसरा स्थान है। मुद्रा शब्द की व्युत्पत्ति 'मुद्' धातु से हुई है, जिसका अर्थ होता है प्रसन्नता।¹⁰ हठयोगिक ग्रन्थों में मुद्रा का अर्थ प्रायः शारीरिक अंगों के द्वारा विशेष भावाभिव्यक्ति के रूप में किया गया है। आसन, प्राणायाम एवं बन्ध की सम्मिलित वह विशिष्ट स्थिति जिसके

⁷ हठ प्रदीपिका - 2/2

⁸ पा० यो० सूत्र - 1/34

⁹ सरस्वती स्वामी निरंजनानन्द - "घेरण्ड संहिता"। योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट मुंगेर, बिहार, पृष्ठ 329

¹⁰ सरस्वती स्वामी सत्यानन्द- "आसन प्राणायाम मुद्रा बन्ध", योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, पृष्ठ 447

द्वारा उच्च आध्यात्मिक कुण्डलिनी शक्ति का जागरण संभव हो मुद्रा कहलाती है।¹¹ मुद्रा का फल बताते हुए महर्षि घेरण्ड कहते हैं—

मुद्रया स्थिरता चैव।¹²

अर्थात् मुद्राओं के अभ्यास द्वारा शरीर एवं मन में स्थिरता आती है। हठ प्रदीपिका में 10 व घेरण्ड संहिता में 25 मुद्रा-बन्ध का वर्णन किया गया है।

2.1.1 हस्त-मुद्राएँ

हमारा शरीर पंच तत्वों से बना है। पंच तत्वों के संतुलन के लिए हस्त मुद्रा का प्रयोग किया जाता है। हमारे हाथ की पाँच उँगलियाँ पंच तत्वों का प्रतिनिधित्व करती हैं। “अँगुष्ठ – अग्नि, तर्जनी – वायु, मध्यमा – आकाश, अनामिका – पृथ्वी तथा कनिष्ठा – जल।”¹³ ये पाँच तत्व विशाल ब्राह्मण्ड में भी विद्यमान हैं एवं सूक्ष्म रूप में हमारे शरीर में भी विद्यमान हैं।

2.2 प्राणायाम अभ्यास के लिए उपयुक्त मुद्राएँ

अलग-अलग प्राणायामों में अलग-अलग मुद्राओं का प्रयोग किया जाता है जिन मुद्राओं का प्रयोग अधिकांश रूप से प्राणायाम क्रिया में किया जाता है। वे इस प्रकार हैं—

2.2.1 नासाग्र मुद्रा

प्राणायाम के अभ्यास में नासाग्र मुद्रा का प्रयोग अधिक किया जाता है। इसका प्रयोग नासिका के वेग को नियंत्रित करने के लिए किया जाता है। नासाग्र मुद्रा में दाये हाथ का प्रयोग किया जाता है। प्राणायाम करते समय ध्यानात्मक आसन में बैठकर दाये हाथ की तर्जनी व मध्यमा उँगली को अंगूठे के नीचे हथेली की ओर मोड़ देते हैं, अंगूठे की दायी नासिका के बगल में तथा अनामिका उँगली को बायी नासिका के बगल में रखते हैं।¹⁴

2.2.2 षण्मुखी मुद्रा

¹¹ देव संस्कृति विश्वविद्यालय, “हठयोग परिचय”, दूरस्थ शिक्षा केन्द्र, गायत्री कुंज, शांति कुंज, हरिद्वार, पृष्ठ 151

¹² घेरण्ड संहिता 1/10

¹³ ब्रह्मवर्चस – “आसन, प्राणायाम, बन्ध, मुद्रा, पंचकोश ध्यान”, श्री वेदमाता गायत्री ट्रस्ट शांतिकुंज, हरिद्वार, उत्तराखण्ड, पृष्ठ 20

¹⁴ सरस्वती स्वामी निरंजनानन्द, “प्राण एवं प्राणायाम”, पृष्ठ 306

षण्मुखी मुद्रा का अभ्यास भ्रामरी प्राणायाम के साथ अधिकांश किया जाता है। षण्मुखी मुद्रा के साथ भ्रामरी प्राणायाम करने से भ्रामरी प्राणायाम का लाभ अधिक मिलता है।

षण्मुखी मुद्रा के साथ प्राणायाम करने से मानसिक स्तर ऊँचा उठता है, एकाग्रता बढ़ती है तथा आध्यात्मिक विकास भी होता है।

2.2.3 प्राण मुद्रा

अँगूठे के अग्रभाग से अनामिका तथा कनिष्ठा उँगली के अग्रभाग को मिलाया जाता है।¹⁵ मध्यमा और तर्जनी उँगली से नासिका से आने जाने वाली श्वास पर नियंत्रण रखा जाता है। प्राण मुद्रा के अभ्यास से सुप्त शक्ति जागृत होती है। रोगप्रतिरोधक क्षमता का विकास होता है।

3.0 प्राणायाम के लिए उपयुक्त बन्ध

बन्ध शब्द का अर्थ है बाँधना या संकुचित करना। हठयोग के अनुसार तीन बन्धों का वर्णन है मूलबन्ध, उड्डीयान बन्ध एवं जालंधर बन्ध। स्वात्माराम जी ने हठप्रदीपिका में कहा है कि—

बन्धत्रयमिदं श्रेष्ठं महासिद्धैश्च सेवितम्।¹⁶

अर्थात् बन्ध तीन होते हैं, इन्हें संयुक्त रूप में बन्धत्रय की संज्ञा दी गई है। ये तीनों बन्ध योगाभ्यासी को योग साधना में सफलता प्रदान करने वाले माने जाते हैं।

3.1 मूलबन्ध

मूल बन्ध मुख्यतः गुदा की मांसपेशियों का प्रबल संकुचन करने का अभ्यास है। मूलबन्ध को परिभाषित करते हुए स्वात्माराम जी कहते हैं—

अधोगतिमपानं वै उर्ध्वगं कुरुते बलात्।

आकुंचनेन तं प्राहुर्मूल बन्ध हि योगिनः।।¹⁷

अर्थात् एड़ी के माध्यम से सीवनी नाड़ी पर दबाव देकर गुदा का आकुंचन करना और अपान वायु को ऊपर की ओर खींचकर रखना ही मूलबन्ध है। मूलबन्ध का प्रभाव मस्तिष्क तथा अन्तःस्रावी ग्रंथियों के

¹⁵ ब्रह्मवर्चस— “आसन, प्राणायाम, बन्ध, मुद्रा, पंचकोश ध्यान”, श्री वेदमाता गायत्री ट्रस्ट, शान्ति कुंज, हरिद्वार, उत्तरखण्ड, पृष्ठ 20

¹⁶ हठप्रदीपिका — 3 / 75

¹⁷ हठप्रदीपिका — 3 / 61

माध्यम से पूरे शरीर में फैलता है। प्राणायाम में मूल बन्ध की प्रयोग विधि के सम्बन्ध में महर्षि घेरण्ड ने कहा है— प्राणायाम करते समय गरीशवास लेकर श्वास को भीतर रोके (अन्तःकुम्भक) तत्पश्चात् मूलबन्ध लगाये।¹⁸ मूल बन्ध के अभ्यास से शारीरिक मानसिक तथा आध्यात्मिक लाभ प्राप्त होते हैं।

3.2 उड्डीयान बन्ध

उड्डीयान बन्ध के अभ्यास में पेट को पीछे की तरफ खींचते हैं जिससे प्राण को उर्ध्वगामी होने में सहायता मिलती है। इसलिए इसका नाम उड्डीयान पड़ा। उड्डीयान बन्ध को परिभाषित करते हुए महर्षि घेरण्ड कहते हैं—

उदरे पश्चिमं तानं नाभिरूर्ध्वं तु कारयेत्।

उड्डीनं कुरुते यस्मादविश्रान्तं महाखगः।।¹⁹

अर्थात् नाभि के ऊपर उदरीय भाग की पीठ की ओर इस प्रकार खींचे या सिकोड़े, जिसके प्रभाव से प्राण उर्ध्वगामी हो। यह उड्डीयान बन्ध कहलाता है। उड्डीयान बन्ध की महत्ता बताते हुए महर्षि घेरण्ड कहते हैं— समग्राद् बन्धनाद्भयेतदुड्डीयानं विशिष्टयते।²⁰

सभी प्रकार के बन्धों में उड्डीयान बन्ध विशेष है। उड्डीयान बन्ध के अभ्यास से मणिपूर चक्र उत्प्रेरित होता है तथा पाचन सम्बन्धी रोग दूर होते हैं।

प्राणायाम अभ्यास में उड्डीयान बन्ध की प्रयोग विधि बताते हुए महर्षि घेरण्ड कहते हैं— “प्राणायाम के अभ्यास में बहिर्कुम्भक के साथ उड्डीयान बन्ध का प्रयोग किया जाता है।²¹ प्राणायाम करते समय रेचक के बाद कुछ देर बिना श्वास के रहते हैं उसी समय उड्डीयान बन्ध लगाया जाता है इससे प्राण उर्ध्वगामी होता है। उड्डीयान बन्ध लगाने से पूर्व अग्निसार क्रिया का अभ्यास अवश्य कर लें।

3.3 जालंधर बन्ध

मस्तिष्क से शरीर की ओर जाने वाली नाड़ीयों के समूह को गर्दन के पास बाँध देना जालन्धर बन्ध कहलाता है।

जालंधर बन्ध को परिभाषित करते हुए महर्षि घेरण्ड कहते हैं—

¹⁸ सरस्वती स्वामी निंजनानन्द “घेरण्ड संहिता”, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, पृष्ठ 209

¹⁹ घेरण्ड संहिता – 3/12

²⁰ घेरण्ड संहिता – 3/13

²¹ सरस्वती स्वामी निरंजनानन्द, घेरण्ड संहिता, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, 2011, पृष्ठ 218

कण्ठसंचोचनं कृत्वा चिबुकं हृदयेन्यसेत्।²²

अर्थात् कण्ठ को संकुचित कर हृदय के ऊपर कण्ठकूप में तुड़डी को रखें। इस क्रिया को जालंधर बन्ध कहते हैं। जालंधर बन्ध के अभ्यास से विशुद्धि चक्र जाग्रत होता है तथा थायरॉइड ग्रंथि पर भी प्रभाव पड़ता है।

प्राणायाम अभ्यास में जालंधर बन्ध की प्रयोग विधि बताते हुए स्वात्माराम जी कहते हैं—

पूरकान्ते तु कर्तव्यो बन्धो जालन्धराभिधः।²³

अर्थात् प्राणवायु को ग्रहण करने (पूरक) के बाद जालंधर बन्ध का प्रयोग करना चाहिए। जालंधर बन्ध से ज्ञानतंतु मजबूत होते हैं।

4.0 निष्कर्ष

उपरोक्त तथ्यों से स्पष्ट हो गया है कि प्राणायाम शिक्षण में मुद्रा-बन्ध की अहम भूमिका है। मुद्राओं से स्थिरता प्राप्त होती है, जिससे प्राणायाम का अभ्यास लम्बे समय तक किया जा सकता है। प्राणायाम अभ्यास में हस्त मुद्राओं का प्रयोग करने से प्राणायाम में सुविधा मिलती है। प्राणायाम के साथ बन्ध का प्रयोग करने से प्राण ऊर्जा का संरक्षण व उर्ध्वगमन होता है।

प्राण सुषुम्ना नाड़ी के द्वारा मूलाधार चक्र से सहस्रार चक्र तक पहुँचता है। प्राणायाम की अन्तर्कुम्भक क्रिया के साथ मूल बन्ध एवं जालन्धर बन्ध का प्रयोग किया जाता है एवं प्राणायाम की बहिर्कुम्भक क्रिया के साथ उड़डीयान बन्ध का प्रयोग किया जाता है।

आवश्यकता पड़ने पर प्राणवायु के नियंत्रण हेतु अन्तर्कुम्भक व बहिर्कुम्भक दोनों क्रियाओं के साथ तीनों बन्धों का प्रयोग एक साथ भी कर सकते हैं।

5.0 सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1. सरस्वती स्वामी निरंजनानन्द, "आसन प्राणायाम मुद्रा बन्ध", योग पब्लिकेशन्स, मुंगेर, बिहार, 2006
2. गोयन्दका हरिकृष्णदास "योग दर्शन", गीता प्रेस गोरखपुर, गोरखपुर, उनतालीसवाँ पुनर्मुद्रण, सं० 2068

²² घेरण्ड संहिता – 3/10

²³ हठ प्रदीपिका – 2/45

3. देव संस्कृति विश्वविद्यालय "हठयोग परिचय" दूरस्थ शिक्षा केन्द्र, गायत्री कुंज, शांति कुंज, हरिद्वार
4. स्वामी दिगम्बर जी एवं झा पीताम्बर, "हठप्रदीपिका" कौविल्यधाम श्रीमन्माधव योग मन्दिर समिति, लोनावाला, पूणे, द्वितीय संस्करण 2001
5. सरस्वती स्वामी निरंजनानन्द, "घेरण्ड संहिता", योग पब्लिकेशन्स, मुंगेर, बिहार, 2011
6. ब्रह्मवर्चस, "आसन, प्राणायाम, बन्ध, मुद्रा, पंचकोश ध्यान", श्री वेदमाता गायत्री ट्रस्ट, शान्ति कुंज, हरिद्वार (उत्तराखण्ड)
7. सरस्वती स्वामी निरंजनानन्द "प्राण एवं प्राणायाम", योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट मुंगेर, बिहार, भारत, प्रथम संस्करण, 2012
8. आचार्य डॉ० श्रीराम शर्मा एवं माता भगवती देवी शर्मा, "सांख्य एवं योग दर्शन" युग निर्माण योगजना विस्तार ट्रस्ट, शास्त्री तपोभूमि, मथुरा (उ०प्र०), संवत् 2057