शरीर और ऊर्जा

मुद्राएँ और बंध

हठ योग की मुद्राएँ और बंध, हठयोग प्रदीपिका और घेरण्ड संहिता से लेकर सुरक्षित दैनिक अभ्यास तक



मुद्रा

mudrā

YOGIDE

मुफ्त अंश

विषय-सूची

शुरू करने से पहले 3
ग्रंथों और उनकी श्लोक-संख्या पर एक टिप्पणी 3
इस पुस्तक का उपयोग कैसे करें 4
उच्चारण 4
अध्याय I. परंपरा में मुद्रा और बंध 5
शब्द 5
मुद्राएँ क्यों हैं: हठ की दृष्टि 5
HYP की दस मुद्राएँ 5
GS की पच्चीस मुद्राएँ 6
हस्त मुद्राएँ: एक अलग परिवार 7
वादा और वास्तविकता 7

केवल खरीदार के निजी उपयोग के लिए; इसे बाँटना या दोबारा बेचना मना है। यह पुस्तक जानकारी देती है और योग्य शिक्षक या चिकित्सकीय सलाह की जगह नहीं लेती। प्रश्न: administration@lacangel.fr

शुरू करने से पहले

भोर में ऋषिकेश के घाटों से गुजरिए, और आप इन्हें हर जगह देखेंगे, अक्सर बिना ध्यान दिए: गंगा किनारे बैठा कोई साधु, घुटनों पर अँगूठा और तर्जनी मिलाए; आरती में कोई स्त्री, हृदय के सामने हथेलियाँ जोड़े; किसी छत पर कोई विद्यार्थी, गहरी साँस के अंत में ठोड़ी छाती की ओर झुकाए। ये मुद्राएँ और बंध हैं, योग के संकेत और ताले। कुछ अभिवादन जितने सरल हैं। कुछ अन्य हठ योग के सबसे गोपनीय अभ्यासों में हैं, जिनके बारे में उसके अपने ग्रंथ जोर देकर कहते हैं कि उन्हें गुप्त रखा जाए और गुरु से सीखा जाए।

यह पुस्तक दोनों के लिए एक व्यावहारिक और ईमानदार मार्गदर्शिका है। यह समझाती है कि शब्दों का अर्थ क्या है, शास्त्रीय ग्रंथ वास्तव में क्या कहते हैं, उन संकेतों और बंधों का अभ्यास कैसे करें जिन्हें पुस्तक से सीखना सुरक्षित है, और कौन-से अभ्यास केवल योग के इतिहास के हैं या गुरु के प्रत्यक्ष मार्गदर्शन के।

यह पुस्तक तीन वचनों पर टिकी है।

पहला, स्रोत वास्तविक हैं। उद्धृत श्लोक हठयोगप्रदीपिका (15वीं शताब्दी) के तीसरे अध्याय से हैं, जो पूरी तरह मुद्राओं को समर्पित है, घेरण्ड संहिता (17वीं या 18वीं शताब्दी) के तीसरे अध्याय (या «उपदेश») से, जो पच्चीस मुद्राएँ गिनाता है, और शिव संहिता से। हिंदी रूप या तो संस्कृत से हमारे अपने भावानुवाद हैं, या सार्वजनिक-डोमेन अनुवादों के अंशों के हिंदी रूप, जिनका संस्करण और वर्ष बताया गया है।

दूसरा, परंपरा और विज्ञान अलग-अलग रखे गए हैं। ग्रंथ वादा करते हैं कि महान मुद्राएँ बुढ़ापे और मृत्यु का नाश करती हैं, क्षय और कुष्ठ का निवारण करती हैं, और विष को अमृत की तरह काम करवाती हैं। हम इन वादों को बताते हैं क्योंकि इनके बिना हठ योग को समझा नहीं जा सकता, पर हम इन्हें कभी चिकित्सीय तथ्यों के रूप में प्रस्तुत नहीं करते। मुद्राओं और बंधों पर आधुनिक शोध बहुत कम है; जहाँ हम शरीर के बारे में कुछ कहते हैं, वहाँ बताते हैं कि क्या ज्ञात है और क्या नहीं।

तीसरा, सुरक्षा प्रगति से पहले आती है। पुराने ग्रंथों में वर्णित कई अभ्यास खतरनाक हैं या उनमें शरीर पर हस्तक्षेप शामिल हैं। यह पुस्तक उनका वर्णन योग के इतिहास के हिस्से के रूप में करती है और उनके लिए कोई निर्देश नहीं देती। जिन अभ्यासों को यह सिखाती है, वे स्पष्ट सावधानियों के साथ समाप्त होते हैं।

> यह पुस्तक चिकित्सीय सलाह नहीं है।
>
> यदि आप गर्भवती हैं या हाल में प्रसव हुआ है, आपको उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, ग्लूकोमा या रेटिना अलग होने की समस्या, हर्निया, प्रोलैप्स, अल्सर है, हाल में पेट, श्रोणि, आँख या गर्दन की सर्जरी हुई है, गर्दन में चोट है, मिर्गी है, या आपका मासिक धर्म अधिक या दर्दनाक है, तो बंधों और महान मुद्राओं का अभ्यास करने से पहले अध्याय 14 पढ़ें, और अपने डॉक्टर से पूछें। यदि आपको चक्कर, दर्द, तेज धड़कन, सिरदर्द या बेहोशी जैसा लगे, तो तुरंत रुकें।

ग्रंथों और उनकी श्लोक-संख्या पर एक टिप्पणी

- हठयोगप्रदीपिका (HYP), स्वात्माराम द्वारा संकलित। श्लोक-संख्याएँ पंचम सिंह (**Pancham Sinh**) के अंग्रेजी अनुवाद, **पाणिनि ऑफिस, इलाहाबाद, 1915** (Sacred Books of the Hindus) के अनुसार हैं, जो सार्वजनिक डोमेन में है। कुछ संस्करणों में श्लोक एक या दो संख्या आगे-पीछे होते हैं।
- घेरण्ड संहिता (GS), ऋषि घेरण्ड और चण्ड कापालि का संवाद। संख्याएँ श्रीश चंद्र वसु (**Srisa Chandra Vasu**), **1914–1915** (Sacred Books of the Hindus, खंड XV) के अनुवाद के अनुसार हैं, जो सार्वजनिक डोमेन में है। वसु अक्सर श्लोकों के समूहों को एक साथ गिनते हैं (उदाहरण के लिए «6–7»); हम उनका समूहन बनाए रखते हैं।
- शिव संहिता, श्रीश चंद्र वसु, **1914–1915** द्वारा अनूदित, उसी शृंखला में। इसका चौथा अध्याय मुद्राओं के बारे में है; हम उसका उल्लेख सामान्य रूप से करते हैं।

इस पुस्तक का उपयोग कैसे करें

अध्याय 1 और 2 समझाते हैं कि मुद्राएँ और बंध क्या हैं और उनकी सुरक्षा के बारे में हम क्या जानते हैं। अध्याय 3 हाथ के संकेत सिखाता है, जिनका अभ्यास कोई भी कर सकता है। अध्याय 4 से 6 तीनों बंधों को एक-एक करके सिखाते हैं: इन्हें इसी क्रम में, कई सप्ताहों में सीखें। अध्याय 7 से 10 HYP की महान संयुक्त मुद्राओं और उलटी «विपरीत» मुद्रा के बारे में हैं। अध्याय 11 आँखों, जीभ और चेहरे की मुद्राएँ प्रस्तुत करता है। अध्याय 12 बिना निर्देश के उन अभ्यासों को समझाता है जो आपको ग्रंथों में मिलेंगे पर जिनका प्रयास नहीं करना चाहिए। अध्याय 13 एक क्रमिक कार्यक्रम और सत्र देता है, अध्याय 14 सभी सावधानियाँ।

उच्चारण

संस्कृत शब्द देवनागरी में आते हैं (मुद्रा, बंध, जालंधर), और अपनी पहली महत्वपूर्ण उपस्थिति पर विद्वत् लिप्यंतरण (IAST: mudrā, jālandhara) में भी। IAST में स्वर के ऊपर रेखा उसे दीर्घ करती है; व्यंजन के नीचे बिंदु मूर्धन्य ध्वनि बताता है; c को «च» बोला जाता है; ś और ṣ «श/ष» के निकट हैं। Mudrā को «मुद्-रा» बोला जाता है, uḍḍīyāna को «उड्-डी-या-न»।

अध्याय I. परंपरा में मुद्रा और बंध

शब्द

Mudrā (मुद्रा) का अर्थ है मुहर, छाप, चिह्न। राजा की मुहर वाली अँगूठी मुद्रा थी; वैसे ही वह छाप भी जो वह मोम पर छोड़ती है। भारतीय अनुष्ठान, नृत्य और मूर्तिकला में यह शब्द हाथों के एक प्रतीकात्मक संकेत का अर्थ लेने लगा: पृथ्वी को छूते बुद्ध, अभय देती शिव की उठी हथेली, भरतनाट्यम की हस्त-मुद्राएँ। हठ योग में इसका अर्थ कुछ बड़ा है: पूरे शरीर, श्वास और ध्यान से बनाई गई एक «मुहर», जो prāṇa को थामने और दिशा देने के लिए बनी है।

Bandha (बन्ध) का अर्थ है बंधन, बाँधना, ताला। बंध शरीर के तीन स्थानों (पेल्विक फ्लोर, पेट, कंठ) पर मांसपेशियों के संकुचन हैं, जो हठ की दृष्टि में उन द्वारों को बंद करते हैं जिनसे प्राण निकलता है और उसे केंद्रीय नाडी में धकेलते हैं।

दोनों शब्द एक-दूसरे में घुलते हैं। HYP तीनों बंधों को अपनी दस मुद्राओं में गिनाती है, और GS भी अपनी पच्चीस में यही करता है। बंध एक प्रकार की मुद्रा है; महान मुद्रा में आमतौर पर बंध होते हैं।

मुद्राएँ क्यों हैं: हठ की दृष्टि

HYP का तीसरा अध्याय आगे आने वाली हर बात के कारण से खुलता है। हमारे भावानुवाद में:

- **HYP 3.1.** जैसे सर्पों के स्वामी पर्वतों और वनों सहित पृथ्वी को धारण करते हैं, वैसे ही कुंडलिनी सभी योग-साधनाओं का आधार है।
- **HYP 3.2.** जब सोई हुई कुंडलिनी गुरु की कृपा से जागती है, तो सभी कमल और सभी ग्रंथियाँ भेदी जाती हैं।
- **HYP 3.3.** तब केंद्रीय नाडी (suṣumnā) प्राण के लिए राजमार्ग बन जाती है, मन अपनी आसक्तियों से मुक्त हो जाता है, और मृत्यु रोक दी जाती है।
- **HYP 3.5.** इसलिए, महान द्वार के मुहाने पर सोई इस देवी को जगाने के लिए, मुद्राओं का अभ्यास सावधानी से करना चाहिए।

बंधों का अभ्यास करने के लिए आपको यह ब्रह्मांड-दृष्टि मानना जरूरी नहीं। पर यह समझाती है कि हठ ग्रंथ मुद्राओं को इतना महत्व क्यों देते हैं: वे ऐसे साधन हैं जो, प्राणायाम के साथ मिलकर, प्राण को पार्श्व नाडियों (iḍā और piṅgalā) से निकालकर केंद्रीय नाडी में ले जाने और कुंडलिनी को जगाने के लिए हैं, वह कुंडली मारी हुई ऊर्जा जिसकी कल्पना रीढ़ के आधार पर की जाती है।

HYP की दस मुद्राएँ

HYP 3.6–7 दस मुद्राएँ गिनाते हैं, जो उसके अनुसार बुढ़ापे और मृत्यु का नाश करती हैं:

क्रम	मुद्रा (HYP 3.6–7)	IAST	इस पुस्तक में
1	महा मुद्रा	mahāmudrā	अध्याय 8
2	महा बंध	mahābandha	अध्याय 7
3	महा वेध	mahāvedha	अध्याय 9
4	खेचरी (आकाश में चलने वाली मुद्रा)	khecarī	अध्याय 11 (केवल पाठ)
5	उड्डीयान बंध (ऊपर उड़ने वाला)	uḍḍīyāna bandha	अध्याय 6
6	मूल बंध	mūla bandha	अध्याय 5

क्रम	मुद्रा (HYP 3.6–7)	IAST	इस पुस्तक में
7	जालंधर बंध (जाल धारण करने वाला / कंठ का बंध)	jālandhara bandha	अध्याय 4
8	विपरीत करणी (उलटने वाली मुद्रा)	viparīta karaṇī	अध्याय 10
9	वज्रोली (वज्र मुद्रा)	vajrolī	अध्याय 12 (केवल इतिहास)
10	शक्ति चालन (शक्ति को चलाना)	śakti cālana	अध्याय 12 (केवल इतिहास)

HYP 3.9 जोड़ती है कि इन्हें गुप्त रखना चाहिए, «जैसे पति और पत्नी अपने व्यवहार को गुप्त रखते हैं»। गोपनीयता पर यह जोर सभी हठ ग्रंथों में चलता है। यह उस शिक्षा को दर्शाता है जो गुरु से शिष्य तक पहुँचाई जाती थी, हर शिष्य के अनुसार ढाली जाती थी, और पन्ने से सीखने के लिए नहीं थी। हम इसका सम्मान अपने ढंग से करते हैं: पन्ने से केवल वही सिखाकर जो पन्ने से सुरक्षित रूप से सीखा जा सकता है।

GS की पच्चीस मुद्राएँ

GS 3.1–3 पच्चीस मुद्राएँ गिनाते हैं:

1. Mahāmudrā (महा मुद्रा)
2. Nabho mudrā (नभो मुद्रा, आकाश की मुद्रा)
3. Uḍḍīyāna (उड्डीयान, ऊपर उड़ने वाला बंध)
4. Jālandhara (जालंधर, कंठ का बंध)
5. Mūlabandha (मूल बंध)
6. Mahābandha (महा बंध)
7. Mahāvedha (महा वेध)
8. Khecarī (खेचरी)
9. Viparītakaraṇī (विपरीत करणी)
10. Yoni mudrā (योनि मुद्रा)
11. Vajroṇī (वज्रोणी)
12. Śakticālanī (शक्ति चालनी)
13. Taḍāgī (तडागी, सरोवर की मुद्रा)
14. Māṇḍukī (माण्डुकी, मेंढक की मुद्रा)
15. Śāmbhavī (शाम्भवी, शंभु यानी शिव की मुद्रा)

16–20. पाँच dhāraṇās (धारणाएँ: पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और आकाश पर एकाग्रता)

1. Aśvinī (अश्विनी, घोड़े की मुद्रा)
2. Pāśinī (पाशिनी, फंदे की मुद्रा)
3. Kākī (काकी, कौए की मुद्रा)
4. Mātaṅginī (मातंगिनी, हाथी की मुद्रा)
5. Bhujaṅginī (भुजंगिनी, सर्प की मुद्रा)

GS 3.4–5 यह शिक्षा देवी से बात करते शिव को समर्पित करते हैं, और फिर जोर देते हैं कि इसे हर किसी को नहीं सिखाना चाहिए। इन पच्चीस में से कई का वर्णन अध्याय 3 से 11 में है; अन्य का उल्लेख अध्याय 12 में।

हस्त मुद्राएँ: एक अलग परिवार

आपको आश्चर्य हो सकता है कि जिन हस्त मुद्राओं को अधिकांश लोग योग से जोड़ते हैं (jñāna mudrā, cin mudrā, añjali mudrā), वे इन सूचियों में नहीं हैं। HYP और GS की मुद्राएँ शरीर, श्वास और दृष्टि की मुहरें हैं। हाथ के संकेत भारतीय परंपरा की अन्य धाराओं के हैं: अनुष्ठानिक पूजा (pūjā), तांत्रिक परंपराएँ, मूर्तिकला, शास्त्रीय नृत्य, और बाद के व आधुनिक विद्यालयों की ध्यान-शिक्षा। वे कम प्रामाणिक नहीं हैं, पर उनके स्रोत अलग हैं, और हम अध्याय 3 में यह बताते हैं।

वादा और वास्तविकता

HYP महान मुद्राओं के बारे में कहती है कि वे क्षय, कुष्ठ, शूल और विष के प्रभावों का नाश करती हैं (3.16–17), झुर्रियाँ और सफेद बाल दूर करती हैं (3.29, 3.81), और मृत्यु पर विजय दिलाती हैं। ये एक मध्यकालीन ग्रंथ के शब्द हैं, जो ऐसे संसार में लिखा गया जहाँ शारीरिक साधना, रसायन और आध्यात्मिक मुक्ति अलग नहीं थे। इन्हें वैसे पढ़ें जैसे किसी पवित्र काव्य को पढ़ते हैं। किसी अध्ययन ने नहीं दिखाया कि कोई मुद्रा किसी रोग को दूर करती है, और यह पुस्तक कभी ऐसा नहीं कहती।

ग्रंथ जो सिखाते हैं और जो पूरी तरह व्यावहारिक रहता है, वह यह है: मुद्राओं का अभ्यास आसन और प्राणायाम की नींव के बाद, धीरे-धीरे, गुरु के साथ और संयम से किया जाता है। HYP 3.31 कहती है कि जिन्हें अच्छी तरह सिखाया गया है, वे «पहले थोड़ा-थोड़ा» शुरू करें।

अंश यहाँ समाप्त

यहाँ तक पढ़ने के लिए धन्यवाद। हमें आशा है कि ये पहले पृष्ठ आपके अभ्यास में अभी से साथ देंगे, और दिखाएँगे कि बाकी पुस्तक कैसे बनी है: स्पष्ट चरण, स्रोत सहित उद्धृत ग्रंथ, कुछ भी गढ़ा हुआ नहीं।

पूरी पुस्तक में 37 पृष्ठ हैं।

यहाँ से प्राप्त करें: https://yogide.com/hi/books/mudrayen-aur-bandh/

एक बार का भुगतान, PDF तुरंत।