



## प्रयोग – 32

### बंध



#### टिप्पणी

बंध का अर्थ है नियंत्रण करना या बाँधना। यह योग में शारीरिक बंध से संबंधित है। योग में इन अभ्यासों के साथ, हम अपने शरीर के अंगों को नियंत्रण में रखने का प्रयास करते हैं। हम उड्डियन बंध का अभ्यास करने जा रहे हैं।

#### लक्ष्य

उड्डियन बंध को करना ।

इस प्रयोग के पूरा होने के बाद आप उपयुक्त तरीके से उड्डियन बंध कर सकेंगे और कर के दिखा सकेंगे।

#### आवश्यकतायें

- योग चटाई – 1
- मसनद तकिया (1–2 फीट लंबाई और मोटाई 10–15 से.मी.) – 1

#### योग कक्षा की तैयारी

कमरा साफ़ और अच्छा हवादार होना चाहिए।

#### योगाभ्यास की तैयारी

- आरामदायक, हल्के, सूती कपड़े पहनें।
- अभ्यास से पहले चश्मा, कलाई घड़ी, बेल्ट आदि जैसे सामान निकाल दें।

#### उड्डियन बन्ध

##### प्रक्रिया

- सुखासन, पदमासन, सिद्धासन जैसी किसी भी आरामदायक ध्यानमुद्रा में बैठें।
- अपनी रीढ़ की हड्डी को सीधा रखें।
- दोनों हाथों को घुटनों पर रखें। आंखें बंद करें और पूरे शरीर को आराम दें।
- धीरे-धीरे गहरी सांस लें और साँस छोड़ें। फेफड़ों को पूरी तरह से खाली करने का प्रयास करें।

- सांस छोड़ने के बाद हाथों को सीधा करें, कंधों को ऊपर उठाएं।
- जहां तक संभव हो उदर गुहा में पेट की मांसपेशियों को अंदर और ऊपर खींचें।
- इस स्थिति में सहज रूप में रहें।
- फिर पेट की तानी हुई मांसपेशियों को आराम दें और कोहनी से झुकें। फिर धीरे-धीरे श्वास लें और प्रारंभिक स्थिति में लौट आएं। जब सांस लेने की क्रिया सामान्य हो जाए तो इसी प्रक्रिया को दोहराएं।



टिप्पणी

### सावधानियाँ

- उच्च रक्तचाप, हृदय रोग से पीड़ित व्यक्ति विशेषज्ञ से परामर्श करके इसका अभ्यास करें।
- बंध के लिए शारीरिक स्थिरता आवश्यक है।
- अपनी आँखें बंद रखें।
- इस अभ्यास को करने में जल्दबाजी न करें।
- अपनी क्षमता के अनुसार करें।
- इसे करते समय सांस लेने के लिए जोर न लगाएँ।

### लाभ

- इससे शारीरिक, मनोवैज्ञानिक और आध्यात्मिक लाभ प्राप्त होते हैं।
- यह जैविक ऊर्जा को आध्यात्मिक ऊर्जा में परिवर्तित करता है।
- यह गैस सम्बन्धी विकारों को दूर करता है।
- उड्डियन बंध उदर रोगों को दूर करता है।
- यह ध्यान को अधिक प्रभावी बनाता है।
- यह अन्तः स्त्रावि तंत्र (एंडोक्राइन सिस्टम) को नियंत्रित करता है।
- यह हमारे शरीर के चक्रों को जागृत करने में सहायक होता है।

**प्रभाव और अवलोकन**

- इस अभ्यास को 8 सप्ताह ऊपर उल्लिखित विधि से रोज करें और प्रभावों का अवलोकन तक करें—



टिप्पणी

शारीरिक प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4	सप्ताह 5	सप्ताह 6	सप्ताह 7	सप्ताह 8
ऊर्जा के स्तर में वृद्धि								
श्वसन में सहायक								
आंतरिक जागरूकता में वृद्धि								
आध्यात्मिक चेतना का अनुभव								

- शारीरिक प्रभाव के अंतर्गत ✓ अथवा x लगाएं तथा अभिलेख जमा करें।

**अवलोकन**

.....

.....

.....

.....

.....

**टिप्पणियाँ**

.....

.....

.....

.....

.....

(अनुदेशक के हस्ताक्षर)