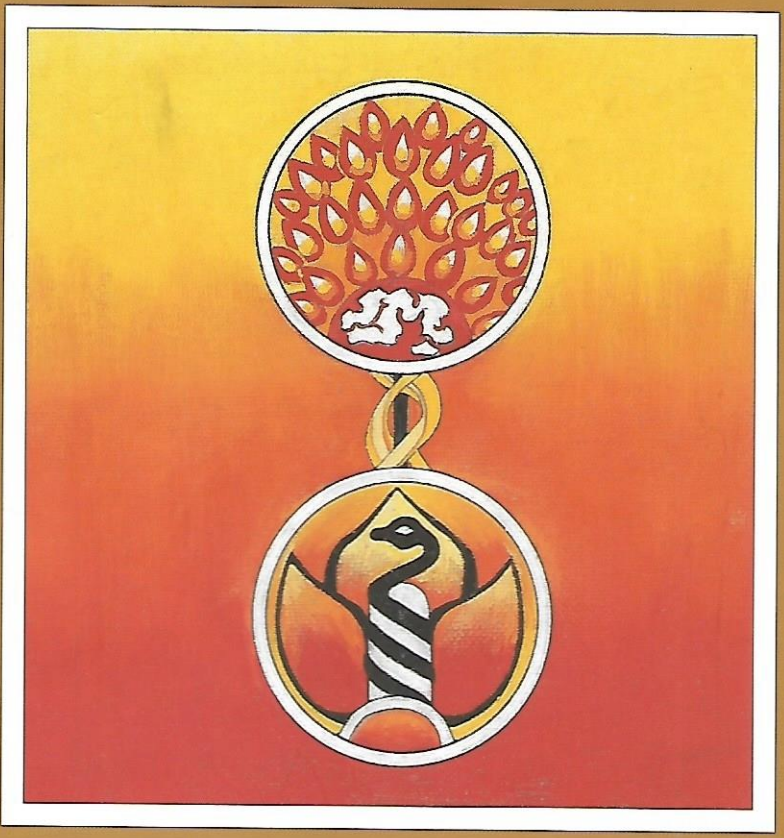
मूलबन्ध

अनन्त रहस्यों की कुंजी

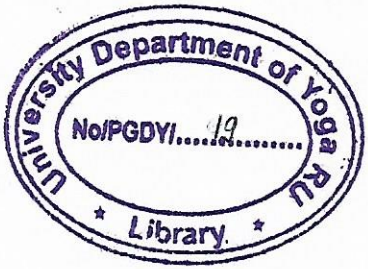
स्वामी बुद्धानन्द सरस्वती



योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत

मूलबन्ध

अनन्त रहस्यों की कुंजी



01/18

ॐ, प्रेम, मंगलम्

विषय सूची

तीन बन्ध	1
मूल बन्ध	9
शरीर-रचनात्मक और क्रियात्मक पक्ष	14
तंत्रिकीय एवं अंत:स्त्राविकीय पक्ष	19
प्राणिक प्रभाव	25
मूलोपचार	30
मूलाधार चक्र	41
कुण्डलिनी जागरण	46
अभ्यास	
मूलबन्ध–पूर्ण संदर्भ में	57
मूलबन्ध साधना	60
मूलाधार चक्र की स्थिति	66
मूलाधार का पृथक्करण	81
मूलबन्ध और कुम्भक	88
मूल बन्ध–एक सूक्ष्म बन्ध	94
महामुद्रा	96
परिशिष्ट	
मूलबन्ध एवं अकुपंक्चर	105
अभ्यास-सूची	112

SATYANANDA YOGA
BIHAR YOGA

मूलबन्ध पुस्तक ऐसे समर्पित योग साधकों के लिए है जो महाकुण्डलिनी शक्ति का द्वार खोलने के लिए कुंजी ढूँढ रहे हैं। बन्ध के अभ्यास प्राचीन हैं, जिन्हें हठयोग एवं कुण्डलिनी योग का एक आवश्यक पहलू माना जाता है, लेकिन इनके सम्बन्ध में अभी तक अल्प ही लिखा गया है। मूलबन्ध एक सरल, किन्तु गत्यात्मक अभ्यास है, जिससे साधक को गहरे शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक लाभ प्राप्त होते हैं।

यह पुस्तक मूलबन्ध के सिद्धान्त एवं अभ्यास पर प्रकाश डालती है। इसमें मूलबन्ध के शारीरिक, प्राणिक एवं मनोवैज्ञानिक प्रभावों का अन्वेषण किया गया है, जिसमें मूलबन्ध एवं एक्यूपंक्चर का आपसी सम्बन्ध भी शामिल है। प्रायोगिक खण्ड में आरम्भिक और उच्च, दोनों अभ्यास सम्मिलित हैं, जो साधक को इस साधना की चरम सीमा तक ले जाने और अन्ततः आद्य शक्ति का जागरण करने में सहायक हैं।

ISBN 978-81-85787-56-5
9 788185 787565
YOGA PUBLICATIONS TRUST