

BANDHAS

Wurzel-, Zwerchfell-, Nacken- und Große Schleuse

machen unsere Yogapraxis effektiver und fördern den freien Fluss der Energie

1 Die Nackenschleuse – Jalandhara Bandha

ist eine grundlegende Schleuse, die durchgehend während den Übungen und Meditationen angewandt wird.

Ausführung: Sitze bequem mit gerader Wirbelsäule. Hebe die Brust und das Brustbein etwas an. Strecke die Rückseite des Nackens ein wenig, indem du das Kinn etwas in Richtung Hals bringst. Halte den Kopf gerade und mittig, ohne ihn nach links oder rechts zu neigen und entspanne dabei die Muskeln von Gesicht, Nacken und Kehle.

Die Nackenschleuse wird automatisch ausgeführt, wenn Kinn und Brust in der richtigen Position zueinander stehen. Erlaube dem Nacken, sich zu öffnen und seine natürliche Struktur aufrechtzuerhalten. Dabei wird sich die Haltung deiner Wirbelsäule insgesamt verbessern. Außerdem versiegelt die Schleuse die Energie, die in den oberen Bereichen des Hirnstammes gebildet wird, so dass es einfacher ist, dich zu konzentrieren und zu meditieren.

Der Knoten Shivas

Jalandhara Bandha hilft den „Knoten Shivas aufzulösen“. Dieser „Knoten“, oder auch „Tor“, liegt am Punkt zwischen den Augenbrauen, dem 3. Auge. Wenn diese Energie frei fließt, fühlst du dich in Harmonie und frei von Zeit und Raum.

2 Die Zwerchfellschleuse – Uddhiyana Bandha

Die Muskeln des Zwerchfells bilden eine körperliche und energetische Grenze zwischen dem Herzzentrum und dem Rumpf. Unterhalb dieser Grenze befinden sich die unteren Chakren (Energiezentren), die mit jenem Verhalten verknüpft sind, das unbewusst und reagierend ist. Oberhalb dieser Grenze liegen die höheren Chakren, die mit dem bewussten Handeln verbunden sind.

Praxis der Zwerchfellschleuse: Sitze bequem und mit gerader Wirbelsäule. Atme tief durch die Nase ein und danach vollständig durch die Nase wieder aus. Halte den Atem aus. Ziehe die Bauchmuskeln unterhalb vom Bauchnabel sanft nach hinten oben in Richtung Rückgrat. Halte die Brust angehoben und drücke die untere Brustwirbelsäule leicht nach vorne oben. Halte die Schleuse 10 bis 60 Sekunden, ohne dich dabei übermäßig anzustrengen und halte dabei einen konzentrierten Zustand der Ruhe aufrecht. Entspanne die Schleuse, indem du die Bauchmuskeln entspannst und langsam einatmest.

Die Zwerchfellschleuse unterstützt die Verdauung durch die Stärkung des Feuer-Elements, dem Element für Transformation. Dies hilft dem Herzzentrum - dem Herz Chakra - sich zu öffnen und die Energie fließen zu lassen. Wenn das Herz Chakra geöffnet ist, erwachsen Eigenschaften wie Empfindsamkeit, Mitgefühl und Freundlichkeit.

Der Knoten Vishnus

Wenn das Uddhiyana Bandha bewusst und korrekt angewandt wird, kommt es zur Auflösung des Knoten Vishnus. Er liegt im Herz Chakra, im Bereich des Brustkorbs, des Herzens, der Lunge und der Thymusdrüse. Wenn hier die Energie fließt, können wir die Verspieltheit des Lebens spüren und den größeren kosmischen Plan entspannt annehmen.

3 Die Wurzelschleuse – Mula Bandha

ist eine sanfte Bewegung, die aus drei Teilen besteht. Sie wird am Ende von Übungen und Meditationen angewandt und stabilisiert die heilende und aufrichtende Wirkung.

Praxis der Wurzelschleuse

Sitze bequem und mit gerader Wirbelsäule. Spanne die Muskeln um den Anus herum an und fühle, wie die Muskeln sich nach oben und innen bewegen. Halte diese Muskeln angespannt und spanne nun die Muskeln im Bereich der Sexualorgane an. Dabei spürst du ein leichtes Anheben und ein nach Innen-Drehen des Schambeines, ähnlich dem Gefühl den Urin zurückhalten.

Ziehe nun auch die Muskeln unterhalb vom Bauchnabel nach innen oben zur Wirbelsäule. Wende diese drei Muskelkontraktionen in einer sanften und fließenden Bewegung an und halte die Spannung. Die Wurzelschleuse kann mit ein und ausgehaltenem Atem angewandt werden und wird manchmal durchgehend während einer Übung oder einer Meditation gehalten. Die Wurzelschleuse mischt Prana und Apana und leitet die Energie nach oben durch den Körper und die Chakren.

Der Knoten Brahmas

Wenn der Knoten im Bereich des ersten Chakras am Anfang der Wirbelsäule gelöst ist und Energie fließt, fühlst du dich ausgeglichen und frei von Anhaftungen.

4 Die große Schleuse – Maha Bandha

Die große Schleuse, Maha Bandha, besteht aus der gleichzeitigen Ausführung der drei Schleusen bei ausgehaltenem Atem. Maha Bandha wird nach vielen Meditationen, Übungen, Atemübungen in verschiedenen Haltungen und mit verschiedenen Mudras (yogischen Handhaltungen) angewandt. Wenn die große Schleuse bewusst und korrekt ausgeführt wird, tritt der Körper in einen heilenden Zustand des körperlichen und mentalen Gleichgewichts ein.