



Babaji's Kriya Yoga®

Wie man Bhandas zur Unterstützung der Asanas nutzt

von Durga Ahlund

Bandha heißt Verschluss oder Verengung. Traditionell wurden die Schüler erst in die Bandhas eingeführt, nachdem sie Asanas, Pranayama und Mudras gemeistert hatten. Sie wurden nicht mit den Asanas zusammen gelehrt. Bandhas sind psychokinetische Ventile, sie stellen eine Fortgeschrittene Yoga-Technik dar, die gelehrt werden, um den Fluss der pranischen Energie anzuregen und umzukehren und durch den mittleren feinstofflichen Kanal (Sushumna Nadi) nach oben zu schicken. Dennoch sind die Bandhas wichtig für die Sicherheit und die Wirksamkeit der Asanas. Sie bieten dem Körper energetische Unterstützung, wodurch die Haltungen von innen gestützt werden. Sie unterstützen der Körper anatomisch, indem sie das Iliosakralgelenk und die Lendenwirbelsäule schützen. Sie strecken die Wirbelsäule und öffnen den Brustkorb. Sie massieren die inneren Organe und stimulieren die endokrinen Drüsen. Physiologisch verbessern sie die Atmung und den Kreislauf. Neurologisch betrachtet helfen sie, Achtsamkeit zu verinnerlichen, stimulieren das Nervensystem und bringen ein Gefühl von Entspannung und Wohlbefinden

Der Gebrauch der Bandhas in der Asana kann uns helfen, die Stellung mit weniger Anstrengung zu halten. Weniger Energie wird benötigt und mehr Energie wird angeregt. Es gibt ein natürliches Gleichgewicht von Spannung und Entspannung im Körper. Die Bandhas erzeugen mehr Spannung in den Muskeln, die die Wirbelsäule stützen und erzeugen Entspannung, wenn der Energiefluss im Inneren des Körpers Weichheit und Fließen verstärkt. Die Bandhas können Raum im Körper eröffnen und mit Prana füllen. Dies schafft die notwendigen Voraussetzungen für Heilung, Stille und Entspannung.

Man unterscheidet drei Bandhas: Mula Bandha, Uddiyana Bandha, Jalandhara Bandha und als viertes Mahabandha, das aus allen dreien besteht. Physisch gesehen ist Mula Bandha die Kontraktion des Perinäums bzw. der Vaginalmuskeln, Uddiyana Bandha ist die Kontraktion von Bauch und Solarplexus und Jalandhara Bandha ist eine Kontraktion im Hals. Alle Bandhas wirken auf den physischen Körper, indem sie das Hormonsystem harmonisieren und dadurch den Biorhythmus des Körpers regulieren. Diese Kontraktion haben den Effekt, dass sie parasympathische Aktivitäten im Körper verstärken.: Sie reduzieren die Pulsfrequenz, den Atemrhythmus und den Blutdruck, wodurch ein Gefühl von Ruhe und Entspannung entsteht. Aber außerdem wird das Sympathische Nervensystem, das uns für Aktionen – insbesondere in hektischen oder aufregenden Situationen – vorbereitet, durch die Bandhas gestärkt und ausgeglichen. Bandhas haben insgesamt den Effekt, das sie diese beiden Teile des Autonomen Nervensystems wieder ins Gleichgewicht bringen, was sich

positiv auf den Hypothalamus und das Hormonsystem auswirkt und das emotionale System im Gehirn, das limbische System und die Großhirnrinde mit Informationen versorgt. Dadurch entstehen im Gehirn Alpha-Wellen, die Entspannung, Heilungsprozesse und meditative Bewusstseinszustände verstärkt.

Der Haupteffekt der Bandhas wirkt jedoch auf das Energie-system des Körpers auf der pranischen Ebene. Es heißt, Bandhas seien mit bestimmten Nervenzentren in der Wirbelsäule verbunden und wirken auf die endokrinen Drüsen auf der physischen Ebene, aber sie wirken ebenfalls auf die Energiezentren (Chakras) auf der feinstofflichen pranischen Ebene. Bandhas sind Muskelkontraktionen, die feinstoffliche pranische Energien in der Wirbelsäule abblocken, ausrichten und zentrieren. Sie entfesseln die mit den Chakras verbundene pranische und mentale Energie in der Wirbelsäule und im Gehirn. Zudem stimuliert jedes Bandha ein bestimmtes Prana Vayu im Körper:

Prana (die Energie der Ausatmung und Aufwärtsbewegung im Körper),
Apana (die Energie der Einatmung und Abwärtsbewegung im Körper),
Samana (die kontrahierende und ausgleichende Energie im Nabelzentrum),
Vyana (die ausdehnende, kreisende Energie, die für Bewegung verantwortlich ist)
Udana (die aufsteigende Energie, die für spirituelles Erwachen verantwortlich ist)

Die Aufgabe der Bandhas, insbesondere von Mula Bandha, ist, die absteigende Bewegung von Apana zu stoppen und es wieder nach oben umzuleiten. Dies führt zu einem Anstieg der Energie in der Wirbelsäule und einer besseren Ernährung des physischen Körpers und auf der feinstofflichen Ebene werden die Energiezentren entlang der Wirbelsäule von Lebensenergie durchströmt.

Mula Bandha

Mula Bandha (Wurzelschluss) stützt den physischen Körper innerlich in der Asana und kann nicht nur den physischen, sondern auch den mentalen und den emotionalen Körper ausrichten. Regelmäßiger Einsatz von Mula Bandha trägt zur Erhaltung des hormonellen Gleichgewichts bei, stimuliert und reinigt die Nerven im Bereich des Beckenbodens und reguliert die inneren Organe. In Indien wird es therapeutisch genutzt für die Behandlung von Harn-, Ernährungs- und sexuellen Störungen. Mula Bandha ist gut für die Stabilisierung der Menstruation bei Frauen und harmonisiert den Urogenitalbereich bei Männern und Frauen. Man nimmt sofort ein Gefühl tiefer Entspannung wahr. Bei regelmäßiger Anwendung kann Mula Bandha Stress, Ängste und Depressionen reduzieren. Zusätzlich ist Mula Bandha mit Pranayama ein gutes Mittel, um den Geist und die Energie zu konzentrieren, was uns mühelos in die Asana bringt. Mula Bandha stärkt das feinstoffliche Nervensystem, indem es das gesamte Nadi-System stimuliert, das vom Wurzelchakra, dem Muladhara ausgeht.

Mula Bandha wird bei Männern gewöhnlich mit entspanntem Anus und nur einer Anspannung des Perinäums (Damm) und der Genitalien geübt. Das Perineum ist kein einzelner Muskel, sondern eine Muskelgruppe, die sich beim Mann wie bei der Frau über den gesamten Beckenboden erstreckt und mit dem Urogenital-

und dem Genitalbereich verbunden ist. Zieht man das gesamte Perineum zusammen, so führt dies zu Ashwini Mudra (Kontraktion des Schließmuskels um den Anus) aber auch zu Mula Bandha. Bei Frauen liegt das Muladhara Chakra in der Vagina, weshalb für den Aufbau der Spannung dieses Bandhas die Kontraktion aller Beckenbodenmuskeln erforderlich ist.

Mula Bandha kann erfolgreich in allen Stellungen der 18 Positionen Serie genutzt werden.

Uddiyana Bandha

Uddiyana Bandha presst die Verdauungsorgane, die Adrenalindrüsen, die Bauchspeicheldrüse, Nieren und – am wichtigsten – den Solarplexus zusammen. Es tonisiert das Verdauungssystem. Wenn der Solarplexus gepresst wird, kann ein Schall von Energie im Bauch- und Brustraum wahrgenommen werden. Diese Energie hat heilende Eigenschaften und wird als wohltuend empfunden. Sie steigert unsere Kraft und unser Wohlbefinden. Uddiyana Bandha tonisiert das sympathische Nervensystem und lässt es effizienter arbeiten. Es gibt uns Kontrolle über das sympathische Nervensystem und wir können verhindern, dass es im falschen Moment in Aktion tritt. Dadurch wird Stress und Ängstlichkeit verhindert. Auf der feinstofflichen Ebene stimuliert es das Manipura Chakra, das im Bereich des Solarplexus liegt, und lädt es mit Lebensenergie auf.

Bei Uddiyana Bandha wird der Bauch ein- und nach oben gesaugt und das Zwerchfell unter die Rippen gezogen. Hebe das Zwerchfell und mach aus dem Bauch eine Höhle. Der Bauch wird nach innen gesaugt und der Nabel in Richtung Rücken gezogen. Lass Uddiyana Bandha auf natürliche Weise in der Yoga-Haltung entstehen, wenn die Energie aufsteigt und vom Solarplexus ausstrahlt.

Jalandhara Bandha

Jalandhara Bandha streckt den Nacken, während die Wirbelsäule, das Rückenmark und das Gehirn gedehnt werden. Jala bezeichnet das Gehirn und die Nerven im Halsbereich. Dhara bedeutet aufwärts. Es wird berichtet, dass es einen feinstofflichen Effekt auf die Hypophyse und die Zirbeldrüse hat. Die Vorwärtsbeugung des Nackens (mit dem Kinn zwischen den Schlüsselbeinen) wirkt auf die Schilddrüse, die Nebenschilddrüse und die Thymusdrüse. Dies stimuliert den parasympathischen Bereich der Wirbelsäule, der Medulla oblongata genannt wird und die Herzfrequenz, die Atmung und den Blutdruck reguliert. Zudem presst es den Sinusnerv zusammen, der den Blutdruck überwacht, was hilft, den Blutdruck zu senken. Indem es die Aktivität des sympathischen Nervensystems reduziert, führt Jalandhara Bandha zu einem Gefühl von Entspannung und Wohlbefinden. Es regt das Vishuddhi Chakra in der Kehle an und führt im Lebensenergie zu. Dieser Verschluss erhöht den Pranafluss in der Sushumna. Bei Jalandhara Bandha wird das Kinn eng an den Brustkorb gepresst. Es entsteht oft, wenn man es schafft, zu sprechen, wenn man den Schulterstand (Sarvangasana), den Pflug (Kalapoyasana), Yoga Mudra (Yogamudrasana) die Stellung des Festigkeit und des Lichts (Vajroli Mudrasana) oder den Donnerkeil in Rückenlage (Suptavajrasana) einzunehmen.