

## Bandhas = Verschlüsse

**Wortbedeutung:** Bandha kommt von bandh = binden, fesseln, zusammenfügen oder halten und meint ursprünglich das Binden einer Garbe Getreide. Bandha heisst auch Riegel oder Verschluss. Bandhas gelten im System des Hatha-Yoga als eine Untergruppe der Mudras. Es handelt sich bei ihnen um Muskelkontraktionen vor allem in drei Bereichen des Körpers, die immer im Zusammenhang mit Asanas, Mudras und Kumbhakas geübt werden. Die Bandhas werden vor allem während der Atempausen mit voller Lunge „gesetzt“.

Bandhas sind Muskelkontraktionen an Schlüsselstellen des Körpers zur Fixierung der Lebensenergie (Prana) im Körper. Wenn im Körper des Yogi durch Übung von Pranayama, Prana zum Fliessen gebracht werden soll, ist es ebenso notwendig, Bandhas zu benutzen, um eine Vergeudung der Energie zu vermeiden und diese an die richtigen Bestimmungsorte zu führen.

### Die vier Bandhas

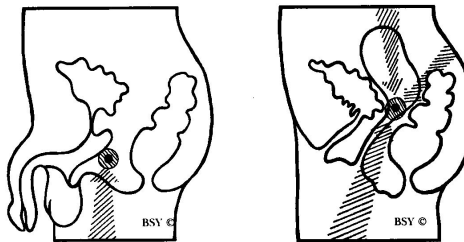
**Mula-Bhanda:** Wurzelverschluss

**Uddiyana-Bandha:** Bauchkontraktion

**Jalandhara-Bandha:** Halsverschluss

**Maha Bandha:** alle 3 Bandhas zusammen

### ***Mula Bandha (Kontraktion im Dammbereich)***



Mula Bandha ist ein Zusammenziehen des Damms, dem „Sitz“ des Kundalini-Muladhara Chakra. Im männlichen Körper ist es der Damm zwischen After und Geschlechtsorgan. Im weiblichen Körper ist es der Punkt hinter dem Muttermund, wo Uterus und Vagina zusammenkommen.

**Körperliche Wirkungen:** Die Beckennerven, das Urogenital- und das Ausscheidungssystem werden angeregt. Die innere Peristaltik wird stimuliert und löst Verstopfung und Hämorrhoiden.

Aufrichtung und Dehnung der Wirbelsäule.

Schutz des Beckenbodens und der Bauchdecke vor zu grossem Druck. Damit werden besonders die Organe des kleinen Beckens (Blase & Gebärmutter) vor dem Absinken bewahrt.

Schutz der kleinen Gefässe vor zu grossem Druck während des Atemrückhaltens mit

vollen Lungen.

Allgemeine Kräftigung der Muskeln des kleinen Beckens.

**Psychische Wirkungen:** Durch die Kräftigung bestimmter Muskelgruppen wächst die körperliche Kraft und das Vertrauen.

Da es sich um sehr komplexe Kontraktionen handelt, verbessert sich das Körperbewusstsein und erweitert sich das Körperbild.

Stärkung der Tatkraft bzw. Beruhigung des vegetativen Nervensystems.

Lösen energetischer Blockierungen im Becken, im Bauchraum und im Hals.

Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit.

**Spirituelle Wirkung:** Fixieren und Lenken der Energie (Prana).

Aufstieg der Energie, und zwar symbolhaft in Form der Kundalini entlang der vertikalen Achse des Körpers von Chakra zu Chakra bis zum Scheitelpunkt.

Im Nachspüren ist das Gefühl des „Durchströmenseins“ erfahrbar, d.h. der Mensch erlebt sich als durchlässiger.

**Einschränkungen:** Mula Bandha sollte nicht während akuten Entzündungen im kleinen Becken gehalten werden. Da es bei der Kontraktion der Beckenbodenmuskulatur zu einem starken Zug der Bänder auf das Steissbein kommt, sollte es einige Zeit nicht geübt werden, nachdem man sich das Steissbein geprellt oder gebrochen hat.

Schwangere sollten das Halten von Mula Bandha nur sanft üben: Sind die Muskeln des Beckenbodens zu fest und damit unnachgiebig geworden, wird der Vorgang der Geburt erschwert, da das Kind nicht losgelassen werden kann.

Die Übung ist während der Menstruation nicht geeignet.

## ***Uddiyana Bandha (Bauchkontraktion oder Magenhub)***

**Wortbedeutung:** Uddiyana bedeutet hochfliegen. In diesem Bandha wird das Zwerchfell bis zum Brustkasten hochgezogen und die Bauchorgane werden zum Rücken hin, in Richtung Wirbelsäule, gezogen. Uddiyana-Bandha soll den grossen Vogel Prana zwingen, durch Sushumna-Nadi, den Hauptkanal für den Strom der Nervenenergie, empor zu fliegen. Man sagt, dass Uddiyana-Bandha das Beste aller Bandhas sei. Es heisst dass dieses Bandha der Löwe sei, der den Elefanten namens Tod besiegt.

**Ausführung - im Stehen (vorbereitende):** Stehe aufrecht, die Füsse etwa einen halben Meter auseinander. Atme tief durch die Nase ein. Beuge dich aus der Taille nach vorn und atme alle Luft durch den Mund aus. Versuche, die Lungen so weit wie möglich zu leeren. Halte die Wirbelsäule gerade und beuge ein wenig die Knie. Lege die Handflächen auf die Oberschenkel, direkt über den Knien, so dass die Knie das Gewicht des Oberkörpers tragen. Die Finger zeigen nach unten oder zueinander. Stelle sicher, dass die Arme gestreckt sind. In dieser Haltung wird sich der Bauchbereich automatisch zusammenziehen. Ziehe den Bauch nach oben und nach innen zur Wirbelsäule.

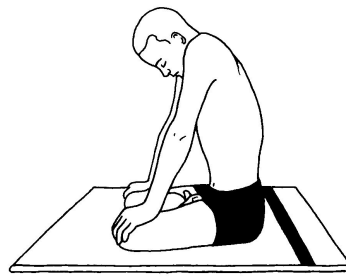
**Wirkungen:** Uddiyana Bandha ist ein Allheilmittel bei vielen Bauch- und Magenerkrankungen, z.B. Verstopfung, Verdauungsstörungen, Würmern, vorausgesetzt, alle diese Störungen sind nicht chronisch. Das Verdauungsfeuer wird angeregt, die Bauchorgane werden massiert und belebt. Die Adrenalindrüsen werden harmonisiert, wodurch Trägheit und

Lethargie verschwinden. Angst und Anspannungen lösen sich auf. Der Blutkreislauf im ganzen Rumpf wird angeregt und alle inneren Organe werden gekräftigt. Uddiyana-Bandha ist eine sehr gute Übung, um das Zwerchfell bewusst wahrzunehmen. In der aktiven Phase, in der der Bauch nach innen und oben gezogen wird, werden die Muskelfasern des Zwerchfells und der oberflächlichen Bauchmuskulatur (besonders des queren Bauchmuskels) gestärkt.

**Vorsichtsregeln und Gegenanzeigen:** Bei allen akuten entzündlichen Prozessen im Körper, insbesondere jedoch im Bereich des Rumpfes (Magen- oder Darmentzündungen oder Geschwüre, Leberentzündungen und -schwellungen, Entzündungen der Bauchspeicheldrüse usw.) verboten. Ebenso bei schwerem Asthma, schwerer Bronchitis, stark erhöhtem Blutdruck, in der Schwangerschaft und längere Zeit nach Operationen (weil sich die Narben verziehen könnten) und bei Brüchen im Bauchraum (Hernien). Vorsicht ist bei leichten Störungen des Kreislaufs und der Verdauung geboten, ausserdem bei der Tendenz zu einer starken Regelblutung und beim Tragen älterer, t-förmigen Spiralen. Menschen mit grossen Operationsnarben sollen sehr achtsam auf Reaktionen dieser Narben sein, da Schmerzen auftreten können, wenn Verwachsungen des Narbengewebes vorliegen.

**Hinweis:** Uddiyana-Bandha ist einfacher auszuführen, wenn ihm eine Umkehrhaltung voran geht. Leichter ist Uddiyana-Bandha stehend auszuführen. Es darf nur mit leerem Magen und Gedärmen geübt werden!

### **Jalandhara Bandha**



Ist eine wichtige Praxis im Hatha Yoga, zählt aber zu den fortgeschrittenen Praktiken. Jalandhara heisst Kinn und Bandha ist der Verschluss – Kinnverschluss. Es ist eine Technik bei fortgeschrittenem Pranayama. Am Ende der Einatmung wird das Kinn auf die Brust gelegt, die Zungenspitze an den Gaumen und die Zunge leicht nach hinten zur Kehle, das ist das volle Jalandhara Bandha.

**Wirkungen:** Zum einen ist es ein Verschluss auch für den Atem. Das heisst, nach der vollständigen Einatmung wird Jalandhara Bandha gemacht, so kann die Luft nicht zurückströmen. Wenn die Atmung über längere Zeit angehalten wird, ohne zu atmen, ist Jalandhara Bandha sehr wichtig und sehr effektiv, gerade bei vollständig gefüllten Lungen. Jalandhara Bandha hilft auch, dass kein Überdruck entsteht im Kopf und Gehirn. Es ermöglicht das längere Atemanhalten bei gefüllten Lungen, ohne dass es unangenehm wird. Die Übung von Jalandhara Bandha führt zu mentaler Entspannung; Stress, Angst und Ärger lassen nach. Eine für die Meditation hilfreiche nach innen gerichtete Haltung und Konzentration werden möglich.

**Ausführung:** Der Kopf wird nach vorne gebeugt, so dass das Kinn den Hals drückt. Schultern und Arme bewegen sich nicht. Ein- und Ausatmung finden nur dann statt, wenn der Kinnverschluss gelöst ist und der Kopf wieder ganz aufgerichtet ist. Jalandhara Bandha kann auch nach dem Ausatmen geübt werden.

**Einschränkung:** Nicht geeignet bei Halswirbelerkrankungen, Schädelinnendruck, Schwindel, Bluthochdruck oder Herzerkrankungen