

Bandhas, die Körperschleusen

...gehören zu Mudras und werden im Yoga angewendet, um während der Übung oder Meditation aufgebauete Energie in die Energiebahnen (Nādis) entlang der Wirbelsäule nach oben zu leiten.

Bandhas beeinflussen positiv den Blutkreislauf, die Leitfähigkeit der Nerven und das Fließen der Rückenmarksflüssigkeit. Sie unterstützen die Aufrichtung und Dehnung der Wirbelsäule, verbessern das Körperbewusstsein und die Konzentrationsfähigkeit. Sie richten den Strom der feinstofflichen Energie in den Hauptenergiekanälen aus und lösen energetische Blockaden auf. Es werden die Zirbel- und Hirnanhangsdrüse stimuliert und wichtige Hormone (u.a. das "Glückshormon" Endorphin) und andere körpereigene Stoffe freigesetzt. Die Praxis des Bandhas unterstützt die Bewusstseinswerdung und Selbstheilung.

Es gibt vier Bandhas:

Mūla Bandha, Uḍḍīyāna Bandha, Jālandhara Bandha und Mahā Bandha.

Die folgende Beschreibung vermittelt die wichtigsten Informationen, die du bei der Ausführung von Bandhas wissen sollst. Eine detaillierte Beschreibung findest du in meinen Büchern „Atmung und Haltung“ und „Erde und Himmel“ aus der Reihe „Einführungskurs in Kundalini Yoga“.

ⓘ Achte bei der Ausführung der Bandhas darauf, eine aufrechte Haltung einzunehmen.

Die Wurzelschleuse - Mūla Bandha (auch Mūlbandh genannt)

u.a. wird sie bei Frauen zur Behandlung bzw. Vorbeugung von Senkungsbeschwerden und Harninkontinenz und bei Männern zur Vorbeugung von Potenzstörungen und Prostataproblemen im Alter eingesetzt.

ⓘ Nicht ausführen bei akuten Entzündungen im kleinen Becken und bei Steißbeinproblemen.

Bei Schwangerschaft oder bei Menstruation nur die Sitzhöcker zu einander ziehen.

Ausführung:

Nehme die LGH mit der Nackenschleuse (→S.21) ein.

Atme ein (EA), halte den Atem (AH) für 10 – 15 Sek. und ziehe dabei die Sitzhöcker zu einander und nach oben und den unteren Bauch nach innen oben.

Atme aus (AA) und vertiefe die Wurzelschleuse durch verstärkte Muskelkontraktion und halte den Atem (AH) für 10 – 15 Sek. an.

Übung für Mūla Bandha 🕒 1–3 Min.



In **LGH/FS**: EA, AA und während AH pumpe den Nabel.

Bei jeder Kontraktion spanne **Mūla Bandha** an, bei jeder Entspannung löse sie. →Abkürzungen siehe S. 15

Tipps:

- Die Wurzelschleuse wird mit der Beckenbodenmuskulatur ausgeführt.
- Um Mūla Bandha besser wahrnehmen zu können, lege die Hände mit den Handflächen noch oben unter die Sitzbeinhöcker.
- Du kannst Mūla Bandha beim EA, AA und/oder mit dem ein- oder ausgehaltenen Atem (AH) ausführen.
- Um die Wirbelsäule zu stützen, führe Mūla Bandha bei den Biegungen des Rumpfes und beim Beine heben im Liegen aus.
- Auch wenn das nicht erwähnt wird, wende Mūla Bandha nach jeder Übung, insbesondere nach jeder Meditation bis zu 3 Mal nacheinander an.
- Du kannst beim Atem halten (AH) langsam bis 10, 15 oder 20 zählen.
- Wegen der stärkenden Wirkung für die Beckenbodenmuskulatur ist es ratsam, die Wurzelschleuse mehrere Male täglich auszuführen. Z.B. wenn du warten musst.

Die Nackenschleuse - Jālandhara Bandha

u.a. richtet sie die Halswirbelsäule auf, erleichtert die Konzentration.
Sie ist gut gegen Angst, Ärger und Stress.

❗ **Nicht ausführen** bei Entzündungen im Hals in Kopfbereich.

Behutsam Ausführen bei Überfunktion der Schilddrüse, hohem Blutdruck, Ohrensausen, bei Druck im Augeninneren und im Innenohr.

Ausführung:

Hebe leicht das Brustbein nach vorne und oben an und ziehe das Kinn in Richtung Kehlkopf, dabei wird der Nacken gestreckt. Der Kopf ist zentriert, Nacken, Kehle und Gesicht bleiben entspannt. Setze die Nackenschleuse auch bei der LGH, während der Meditationen, bei denen gechantet wird und am Abschluss einer Übung und Meditation ein.



Die Zwerchfellschleuse - Uḍḍīyāna Bandha

u.a. löst sie die Anspannungen im Bauchbereich auf und damit auch Ängste.

❗ **Vermeide sie beim Einatmen oder bei vollem Magen!** Auch in der Schwangerschaft, bei schwerem Asthma oder Bronchitis, stark erhöhtem Blutdruck, längere Zeit (min. 6 Monate) nach Operationen im Rumpfbereich, bei Brüchen im Bauchraum (Hernien), bei allen akuten entzündlichen Prozessen im Körper, insbesondere jedoch im Bereich des Rumpfes. **Vorsicht** bei leichten Störungen des Kreislaufs und der Verdauung, bei Tendenz zu einer starken Regelblutung und beim Tragen T-förmiger Spiralen.



Führe sie am besten nüchtern (mit leerem Magen und Gedärmen, z. B. früh am Morgen) aus. Du kannst sie auch beim Ausatmen oder bei Atem halten ohne Luft ausführen.

Die Zwerchfellschleuse wird zusammen mit Wurzel- und Nackenschleuse (Mūla Bandha und Jālandhara Bandha) ausgeführt.

Die Zwerchfellschleuse – eine einfache Ausführung

Beim AA ziehe das Zwerchfell und die obere Bauchmuskulatur zusammen nach innen und oben, unter die Rippen an.

Die große Schleuse – Mahā Bandha

verstärkt die Wirkungen aller drei Bandhas und unterstützt ganzheitliche Heilung.
Ein netter Nebeneffekt: es verjüngt!

❗ **Vermeide** sie bei allen Gegenanzeigen der vorherige Bandhas und bei akuten Entzündungen im Hals (Angina, Mandelentzündung), im kleinen Becken und bei Steißbeinproblemen.

Die große Schleuse entsteht bei der fast gleichzeitigen Betätigung alle drei Schleusen.

Ausführung:

nehme die Nackenschleuse/Jālandhara Bandha an. EA, mit dem AA führe die Wurzel-schleuse/Mūla Bandha und abschließend die Zwerchfellschleuse/Uḍḍīyāna Bandha aus. Halte den Atem und richte die Augen hinter geschlossenen Augenlidern nach oben auf den Scheitelpunkt. Rolle die Zunge nach hinten und drücke leicht die Zungenspitze gegen den weichen Gaumen. Stelle dir gleichzeitig vor, wie Licht/Energie vom Beckenboden zur Fontanelle um die Wirbelsäule herum nach oben fließt und - dort angekommen - sich wie eine Fontane sich um den ganzen Körper ergießt. **EA, AA** und entspanne.



Bandhas in der Praxis .

Wenn es nicht anders angekündigt wird, praktiziere die Bandhas am Ende jeder Übung und Meditation wie folgt:

EA, AH für 15-30 Sek. und spanne dabei kräftig die **Wurzelschleuse/Mūla Bandha** an.

AA, AH für 15-30 Sek. und führe dabei die **große Schleuse/Mahā Bandha** aus.

EA, AA und entspanne.

Es ist auch o.k., nur die Wurzelschleuse zu benutzen. (z.B. in der Kobraposition).

Bevor du zur Praxis übergehst, lese bitte die folgenden Empfehlungen

- Es ist vorteilhaft, die Grundlagen von Kundalini Yoga in einem Yoga-Kurs zu lernen. Lehrer und Kurse findest du auf www.3HO.de
- Es ist vorteilhaft lockere, helle Kleidung aus Naturfasern zu tragen. z.B. weiße Baumwollkleidung verbreitert die Aura um etwa ca. 45 cm.
- Die beste Zeit zum Üben ist der frühe Morgen - 2,5 Stunden vor dem Sonnenaufgang. Das bedeutet, dass sich die Anfangszeit während der Jahreszeiten ändert. Es gibt auch eine Pauschalregel: 4:00 - 6:00 Uhr und 18:00 - 21:00 Uhr.
- Generell gilt: der Magen sollte leer sein, d. h. nach der letzten Mahlzeit sollten etwa zwei Stunden vergangen sein.
- Stelle dir eine Flasche Trinkwasser bereit. Um die Wirkung zu unterstützen trinke vor der Ausführung einer Meditation, einer Kriya oder einer Übung ein Glas Wasser →S.20.
- Nehme bei den Übungen und Meditationen die Lotgerechte Haltung (LGH) →S.16 an.
- Mache die Übungen mit geschlossenen Augen bei gleichzeitiger Konzentration auf das s.g. Dritte Auge (3.Δ) - den Punkt zwischen den Augenbrauen über der Nasenwurzel, wo du innere Bilder sehen kannst. Schau nur so lange auf das 3.Δ, wie du dich dabei wohl fühlst.
- Denke beim Einatmen SAT und beim Ausatmen NAM →S.37. Das hilft dir u.a., deinen Geist zu bündeln und zu beruhigen.
- Am Ende einer Übung oder Meditation atme tief ein (EA) und halte den Atem (AH) für 10 – 20 Sek. an, dann atme langsam aus (AA) und halte den Atem (AH) noch mal 10 – 20 Sek an. Führe dabei die Bandhas →S.21 aus.
- Ein Dehnungsschmerz ist meistens in verkürzten Muskeln und Sehnen bemerkbar. Hier ist weiteres behutsames Üben angesagt. Ein stechender Schmerz in Gelenken oder Organen kann ein Zeichen für Überbelastung oder Krankheit sein. Bei diesem Zeichen gehe gleich aus der Übung heraus und entspanne. Dann kläre es bei einem Arzt.
- Wie die Mantras aus diesem Buch klingen sollen, kannst du dir auf der Webseiten www.satyasingh.com, www.mantradownload.com oder www.satnam.eu anhören.

Wichtig:

Die Reihenfolge der Übungen in der ausgeführte Kriya und Meditation muss bleiben!!!

Du darfst die Dauer der Übungen proportional verkürzen oder öfter Pausen machen, ohne die Kriya zu unterbrechen. Du darfst auch eine Pause während der Übung nach deinen Empfinden anlegen, in der du dich körperlich und geistig sammelst und konzentrierst. Aber bleibe nicht unter deinen Fähigkeiten, denn sonst kann die Übung dein persönliches Wachstum nicht fördern.