METODOLOGIA DIDATTICA (HTT) 1

I 4 Banda

I bandha sono una parte essenziale della pratica del pranayama. Questi vengono praticati per rafforzare gli sfinteri nel corpo fisico e astrale. I Banda aiutano anche a controllare il flusso del prana nel corpo, a stimolare i chakra e purificare le nadi. La stessa parola 'bandha' significa ‘chiusura’.

I bandha dovrebbero essere insegnati da un insegnante ben qualificato ed esperto poiché una pratica errata può portare a diverse reazioni pericolose. I bandha dovrebbero essere insegnati solo a studenti seri che hanno eliminato carne, alcol, droghe, fumo e caffè dalla loro dieta e vivono uno stile di vita yogico.

1. Mula Bandha

Moola Bandha è la chiusura della radice, dove lo **sfintere anale** viene delicatamente serrato. Attraverso la pratica del Moola Bandha, all'apana viene impedito di fluire verso il basso.

2. Uddiyana Bandha

Uddiyana bandha è il processo di blocco dello **sfintere di oddi.** Per applicare questo blocco, innanzitutto svuotare i polmoni con un'espirazione completa. Quando i polmoni sono vuoti, risucchiare l'ombelico verso l'interno e verso l’alto in direzione dei polmoni. Questo chiusura può essere applicata solo con una sospensione esterna (polmoni vuoti).

3. Jalandhara Bandha

Jalandhara bandha è il processo di blocco dello **sfintere esofageo superiore**. È noto anche come chiusura del mento. Attraverso la pratica di Jalandhara Bandha, l'udana viene bloccato nella regione superiore.

4. Maha Bandha

Quando tutte e tre le chiusure vengono applicate in sospensione esterna, si chiama Maha Bandha. Questo dovrebbe essere praticato solo dopo aver acquisito un ottimo controllo su ciascuna delle tre chiusure.

Note

Chiusure interne: Questo termine viene utilizzato per la chiusura della radice e quella del mento in sospensione interna.

Chiusure esterne: Questo termine è usato per il Maha Bandha in sospensione esterna.