

MÉTHODOLOGIE D'ENSEIGNEMENT (HTT) 1

Les 4 Bandhas

Les bandhas sont une partie essentielle de la pratique du pranayama. Ceux-ci sont pratiqués pour renforcer les sphincters dans le corps physique et astral. Les bandhas aident également à contrôler le flux de prana dans le corps. Ils aident à stimuler les chakras et à purifier les nadis. Le mot 'bandha' lui-même signifie 'serrure', 'verrou'.

La pratique des bandhas doit être enseignée par un enseignant qualifié et expérimenté uniquement, car une mauvaise pratique peut entraîner de nombreuses réactions dangereuses. Ils ne devraient être enseignés qu'aux étudiants sérieux qui ont éliminé la viande, l'alcool, les drogues, le tabagisme et le café de leur alimentation et qui mènent une vie yogique.

1. Mula Bandha

Mula bandha est le verrouillage de la racine, où le sphincter anal est doucement verrouillé. Grâce à la pratique de Mula Bandha, l'apana est empêché de couler vers le bas.

2. Uddiyana Bandha

Uddiyana bandha est le processus de verrouillage du sphincter d'oddi. Pour appliquer ce blocage, videz d'abord les poumons par une expiration complète. Lorsque les poumons sont vides, tirez le nombril vers l'intérieur et vers vos poumons. Ce verrou ne peut être appliqué qu'avec une rétention externe.

3. Jalandhara Bandha

Jalandhara bandha est le processus de verrouillage du sphincter supérieur de l'œsophage. Il est également connu sous le nom de mentonnière. Grâce à la pratique de Jalandhara Bandha, l'udana est verrouillé dans la région supérieure.

4. Maha Bandha

Lorsque les trois verrous sont actifs en rétention externe, cela s'appelle Maha Bandha. Cela ne devrait être pratiqué qu'après un bon contrôle de chacun des trois verrous.

Note

Verrous internes : ce terme est utilisé pour le verrouillage de la racine et du menton ensemble sur la rétention interne.

Verrous externes : Ce terme est utilisé pour Maha Bandha sur la rétention externe.