METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA (HTT) 1

Los 4 Bandhas

Los bandhas son una parte esencial en la práctica del pranayama. Se practican para fortalecer los esfínteres del cuerpo físico y astral. Los bandhas también ayudan a controlar el flujo del prana en el cuerpo. Ayudan a estimular los chakras y a purificar los nadis. La propia palabra "bandha" significa "cerradura".

Estos bandhas deberían ser enseñarlos por profesores cualificados y con experiencia ya que una mala práctica puede desencadenar en reacciones peligrosas. Solo deberían ser enseñados a alumnos serios, que hayan eliminado de sus dietas la carne, el alcohol, fumar, y el café y que tengan un estilo de vida yóguico.

1. Mula Bandha

Mula bandha es el cierre raíz, donde el ***esfínter anal*** está cuidadosamente cerrado. Con la práctica del Mula Bandha, se impide que el apana fluya hacia abajo

2. Uddiyana Bandha

Uddiyana bandha es el proceso de cerrar del ***esfínter de oddi***. Para aplicar este cierre, primero hay que vaciar los pulmones mediante una exhalación completa. Cuando los pulmones estén vacíos, tira del ombligo hacia dentro y hacia arriba, hacia los pulmones. Este cierre sólo puede aplicarse con retención externa.

3. Jalandhara Bandha

Jalandhara bandha es el proceso de bloqueo del ***esfínter esofágico superior***. También se conoce como el cierre de la barbilla. Mediante la práctica de Jalandhara Bandha, el udana se bloquea en la región superior.

4. Maha Bandha

Cuando las tres cerraduras se aplican en retención externa se llama Maha Bandha. Esto debe ser practicado sólo después de un buen control sobre cada una de las tres cerraduras.

Aclaración

Cerraduras internas: Este término se utiliza para los cierres raíz y de la barbilla juntas en la retención interna

Cerraduras externas: Este término se utiliza para Maha Bandha en la retención externa .