

ONDERWIJSMETHODOLOGIE (HTT) 1

De 4 Bandha's

Bandha's zijn een essentieel onderdeel in de beoefening van pranayama. Deze worden beoefend om de sluitspieren in het fysieke en astrale lichaam te versterken. Bandha's helpen ook om de stroom van de prana in het lichaam te beheersen. Ze helpen de chakra's te stimuleren en nadi's te zuiveren. Het woord 'bandha' zelf betekent slot'.

Deze bandha's moeten alleen worden onderwezen door een goed gekwalificeerde en ervaren leraar, omdat een verkeerde oefening tot veel gevaarlijke reacties kan leiden. Ze mogen alleen worden onderwezen aan serieuze leerlingen die vlees, alcohol, drugs, roken en koffie uit hun dieet hebben verwijderd en die een yogische levensstijl hebben.

1. Mula Bandha

Mula bandha is het wortelslot, waarbij de **anale sluitspier** voorzichtig wordt vergrendeld. Door de beoefening van Mula Bandha wordt voorkomen dat de apana naar beneden stroomt.

2. Uddiyana Bandha

Uddiyana bandha is het proces van het vergrendelen van de **sluitspier van oddi**. Om dit slot toe te passen, leeg je eerst de longen door een volledige uitademing. Wanneer de longen leeg zijn, trek je de navel in en omhoog naar je longen. Dit slot kan alleen worden toegepast met externe retentie.

3. Jalandhara Bandha

Jalandhara bandha is het proces van het vergrendelen van **de bovenste slokdarmsfincter**. Het wordt ook wel het kinslot genoemd. Door de beoefening van Jalandhara Bandha is de udana opgesloten in de bovenste regio.

4. Maha Bandha

Wanneer alle drie de sloten in externe retentie worden toegepast, wordt dit Maha Bandha genoemd. Dit mag alleen worden beoefend na goede controle van elk van de drie sloten.

Notitie

Interne sloten: Deze term wordt gebruikt voor root locks en kin locks samen op interne retentie.

Externe sloten: Deze term wordt gebruikt voor Maha Bandha op externe retentie.