UNTERRICHTSMETHODIK 1

Die 4 Bandhas

Bandhas sind ein wesentlicher Bestandteil der Pranayama-Praxis. Diese werden geübt, um die Schließmuskeln im physischen und astralen Körper zu stärken. Bandhas helfen auch, den Fluss des Pranas im Körper zu kontrollieren. Sie helfen dabei, die Chakras zu stimulieren und die Nadis zu reinigen. Das Wort "Bandha" selbst bedeutet "Schloss".

Diese Bandhas sollten nur von einem gut ausgebildeten und erfahrenen Lehrer gelehrt werden, da eine falsche Praxis zu vielen gefährlichen Reaktionen führen kann. Sie sollten nur ernsthaften Schülern beigebracht werden, die Fleisch, Alkohol, Drogen, Rauchen und Kaffee aus ihrer Ernährung verbannt haben und einen yogischen Lebensstil führen.

1. Mula Bandha

Mula Bandha ist der Wurzelverschluss, bei dem der ***anale Schließmuskel*** sanft verschlossen wird. Durch die Praxis von Mula Bandha wird das Apana daran gehindert, nach unten zu fließen.

2. Uddiyana Bandha

Uddiyana Bandha ist der Prozess des Verschließens des ***Musculus sphincter Oddi***. Um diesen Verschluss anzuwenden, entleere zunächst die Lungen durch eine vollständige Ausatmung. Wenn die Lungen leer sind, ziehst du den Nabel nach innen und nach oben in Richtung der Lungen. Dieser Verschluss kann nur mit äußerer Zurückhaltung (Retention) angelegt werden.

3. Jalandhara Bandha

Jalandhara Bandha ist der Prozess des Schließens des ***oberen Ösophagus-Schließmuskels***. Er ist auch als Kinnverschluss bekannt. Durch die Praxis von Jalandhara Bandha wird das Udana in der oberen Region verschlossen.

4. Maha Bandha

Wenn alle drei Schlösser in externer Retention angewendet werden, nennt man es Maha Bandha. Dies sollte nur nach guter Kontrolle über jedes der drei Schlösser praktiziert werden.

Hinweis

Innere Schlösser: Dieser Begriff wird für Wurzelschloss und Kinnschloss zusammen in der inneren Haltung (interne Retention) verwendet.

Äußere Schlösser: Dieser Begriff wird für Maha Bandha bei der äußeren Beibehaltung (externe Retention) verwendet.