

Wie wirken die drei Bandha?

Wie versprochen gehen wir heute auf die körperlichen und psychischen Wirkungen von Mula- Uddiyana- und Jalandhara Bandha ein. Zuerst erfahren wir mehr zu deren körperlichen Wirkungen.

Alle drei Bandhas unterstützen die Aufrichtung und die Dehnung der Wirbelsäule. Sie fördern die Rumpfstabilität und stärken unsere Körpermitte.

Mula Bandha schenkt der Lendenwirbelsäule Stabilität. Es hilft Fehlhaltungen im unteren Rücken zu vermeiden, oder verhindert, dass das Becken weniger nach hinten kippt und ein Hohlkreuz entstehen kann. Wie wir auch bereits selber beobachten durften, erzeugt es Hitze im ganzen Körper und bringt unsere Energie ins Fliesen.

Uddiyana Bandha regt das Verdauungsfeuer (Agni) an und massiert die Bauchorgane. Es unterstützt unseren ganzen Rücken mit einer positiven und aufstrebenden Energie und die befreit uns von Anspannungen und Trägheit. Wir lernen unseren wichtigsten Atemmuskel, das Zwerchfell, bewusster wahrzunehmen.

Uddiyana Bandha und vor allem auch Mula Bandha dienen unserem Körper ebenfalls mit einer wertvollen Schutzfunktion. Sie schützen den Beckenboden und die Bauchdecke vor zu hohem Druck. Es werden vor allem die Organe des kleinen Beckens, wie zum Beispiel die Blase, vor dem Absinken bewahrt.

Mit dem Maha Bandha werden ebenfalls unsere Gefässe vor zu grossem Druck geschützt, während dem Praktizieren des Atemrückhaltes mit den vollen Lungen.

Jalandhara Bandha wird hauptsächlich bei Atemübungen eingesetzt. Es wirkt auf den Energiestrom zwischen dem Herzen und dem Gehirn regulierend. Der Kehlschluss nimmt Druck vom Herzen und verhilft zu mentaler Entspannung. Stress und Ärger können losgelassen werden. Es trägt zu einer ausgewogenen Schilddrüsenfunktion bei und hat so eine regulierende Wirkung auf unseren Stoffwechsel.

Nun erfahren wir noch etwas zu den psychischen Wirkungen der drei Haupt-Bandhas. Die verbesserte Rumpfstabilität und die gekräftigte Körpermitte, schenken uns mehr Energie und das gibt uns ein besseres Lebensgefühl. Bei den Bandhas handelt es sich um ganz komplexe Kontraktionen, dies steigert unsere Konzentrationsfähigkeit, sowie das Körperbewusstsein und das eigene Körperbild wird erweitert.

Mit den Bandhas nehmen wir Einfluss auf die Stärkung der Tatkraft oder um unser vegetatives Nervensystem ganz einfach zu beruhigen. Durch das immer wieder bewusste An- und Entspannen, befreien wir den Nacken und lassen im Schulter- und Beckenbereich immer mehr los. So werden sich energetische Blockaden lösen.