

# Die drei Haupt-Bandha

## Mula Bandha - Uddiyana Bandha - Jalandhara Bandha

Das sind die Namen unserer drei wichtigsten Haupt-Körperschlösser. Bandha heisst übersetzt vom Sanskrit Band, Strick, Fessel oder binden, verbinden, anbinden. Es wird also bei der Anwendung dieser Schlösser im Körper etwas angebinden und verschlossen. Diese drei Bandha, Mula, Uddiyana und Jalandhara Bandha sind im Hatha Yoga von grosser Wichtigkeit. Sie werden oft auch Siegel genannt und sobald wir die drei Bandha alle zusammen anwenden, nennt man sie **Maha Bandha**, das wird mit das grosse Ganze übersetzt.

### **Mula Bandha**

Mula ist Sanskrit und heisst übersetzt Wurzel. Mula Bandha ist der Wurzelverschluss, und es geht hier um das Zusammenziehen unserer Beckenbodenmuskeln.

### **Uddiyana Bandha**

Uddiyana heisst übersetzt emporfliegen. Deshalb wird das Uddiyana Bandha auch das nach oben aufsteigende Bandha genannt. Es handelt sich dabei um eine Bauchkontraktion, der Bauch wird eingezogen.

### **Jalandhara Bandha**

Jalandhara bedeutet Netz oder Gewebe. Es geht darum den Hals zu verschliessen, um den sogenannten Kehlverschluss. Wir bilden wie ein Netz durch das Anheben des Brustkorbes, zusammen mit dem gesenkten Kinn und indem wir die Zunge an den Gaumen legen. So wird also unsere Kehle verschlossen.

Wie bereits erwähnt, wenn wir nun das grosse ganze Siegel setzen, das heisst eines nach dem anderen anwenden und es einen Moment miteinander halten, geht es dabei um eine Zusammenführung aller drei Bandha und das heisst **Maha Bandha**.

Wir werden bei verschiedenen Asanas die einzelnen Bandhas anwenden und deren Kraftentwicklung erfahren. Nach der Yogavollatmung üben wir jeweils im Anschluss das Maha Bandha. Wenn wir das grosse ganze Siegel anwenden, lenken und bewahren wir die Prana, und unsere Lebensenergie kann nicht mehr entweichen. Das heisst das Mula Bandha verhindert, dass die Prana nach unten weg geht, und das Jalandhara Bandha verschliesst, dass die Energie nicht nach oben entweichen kann. Das Uddiyana Bandha führt dazu, dass all unsere Lebensenergie in die Sushumna fliesst, das ist unser Hauptenergie-Kanal in der Wirbelsäule, welcher vom Beckenboden-Steissbein-Bereich bis zum Scheitelpunkt des Kopfes verläuft. Lasst euch ganz einfach beim Üben von der wunderbaren Wirkung überraschen!