

Die Bandhas im Yoga



Die Bandhas im Yoga

Das Sanskritwort »bandhas« bedeutet »binden, halten«, »Schloss« oder »Siegel« und bezeichnet spezielle »Körperverschlüsse«, die unser Prana – die Lebenskraft oder -energie – im Körper halten, regulieren und leiten

Bandhas werden durch eine feine Kontraktion bestimmter Muskeln »gesetzt«.

Das ist am Anfang der Yogapraxis gar nicht als einfach, aber mit ein wenig Übung wirst du ein Gespür dafür entwickeln und die Bandhas irgendwann automatisch einsetzen.

Durch den gezielten Einsatz der Bandhas schützt du nicht nur den Beckenboden und den unteren Rücken, sondern du richtest damit auch die Wirbelsäule auf und kräftigst wichtige Muskelgruppen.

Dein Körperbewusstsein wird gestärkt, das vegetative Nervensystem beruhigt, was wiederum die Konzentrationsfähigkeit erhöht. Auf spiritueller Ebene heißt es, dass der Einsatz von Bandhas das Bewusstsein erhöht und so der Zugang zum inneren Selbst geöffnet wird.

Um die Bandhas richtig einzusetzen und über einen längeren Zeitraum zu halten, ist Konzentration und Ausdauer gefragt.

Es gibt vier Bandhas:

- Mula Bandha – den Wurzelverschluss
- Uddiyana Bandha – die Bauchkontraktion
- Jalandhara Bandha – den Kinn- oder Kehlschluss
- Maha Bandha – die Zusammenführung der drei Bandhas

Mula Bandha – der Wurzelverschluss

Das Sanskritwort »mula« bedeutet »Wurzel«. Der Wurzelverschluss wird durch eine Kontraktion der gesamten Beckenbodenmuskulatur eingeleitet. Stell dir vor, du müsstest den Harndrang unterdrücken und gleichzeitig die Luft aus dem Darm in Zaum halten.

Mula Bandha spricht die gesamte Muskelpartie zwischen Anus und Genitalien an. Wenn du kontinuierlich übst, entwickelst du ein Feingefühl für die Kontraktion der Dammmuskeln und trainierst ganz nebenbei den Beckenboden. Das ist übrigens nicht nur für Frauen wichtig: Beckenbodentraining steigert die Potenz.

Du ziehst für Mula Bandha den Beckenboden nach innen und oben und versuchst gleichzeitig, das Steißbein nach unten und vorne zu drücken. Das bewirkt, dass dein Kreuzbein nach unten zieht und der untere Rücken an Länge und Stabilität gewinnt.

So werden Fehlhaltungen im unteren Rücken vermieden und in Kombination mit Uddiyana Bandha verhindert, dass das Becken nach hinten kippt und du ins Hohlkreuz fällst. In der Schwangerschaft solltest du das Üben von Mula Bandha nicht übertreiben.

In den meisten Asanas im Yoga wird Mula Bandha gemeinsam mit Uddiyana Bandha durchgehend aktiviert.

Uddiyana Bandha – die Bauchkontraktion

Uddiyana Bandha stabilisiert den mittleren und oberen Rücken. Um Uddiyana Bandha zu setzen, wird der Unterbauch in der Ausatmung nach innen und der Bauchnabel gleichzeitig schräg nach oben Richtung Wirbelsäule gezogen. Dein Zwerchfell zieht automatisch hoch Richtung Brustkorb und die Bauchorgane werden näher zur Wirbelsäule hingezogen. Wenn du regelmäßig Uddiyana Bandha praktizierst, stärkst du dich und dein Selbstwertgefühl. Die Verdauung wird angeregt, die Bauchorgane massiert und deine Willenskraft wird angekurbelt. In der Schwangerschaft und auch bei Bluthochdruck und Empfindlichkeit im Magenbereich o. Ä. sollte Uddiyana Bandha nicht praktiziert werden.

Jalandhara Bandha – der Kinn- oder Kehlschluss

Hierfür schiebst du dein Kinn nach vorne Richtung Brust in die Vertiefung zwischen den Schlüsselbeinen, die Nackenwirbel werden dabei langgezogen. Gleichzeitig legst du die Zungenspitze an den Gaumen und saugst die Zunge dann etwas nach hinten. Das Verschließen von Jalandhara Bandha soll verhindern, dass die erzeugte Lebensenergie nach oben entweicht.

Jalandhara Bandha reguliert den Energiestrom zwischen dem Herzen und dem Gehirn. Es hilft dabei, zu entspannen und Stress abzubauen. Der Reiz auf den Hals und Kehlkopf kann zu einer ausgewogenen Schilddrüsenfunktion beitragen. Bei einer Schilddrüsenüberfunktion ist allerdings Vorsicht geboten, ebenso bei Bluthochdruck oder Halsentzündungen.

Maha Bandha – die Kombination

Maha Bandha bedeutet, alle drei Bandhas werden gleichzeitig gesetzt. Es verstärkt die Wirkungen der einzelnen Bandhas und kann als Ganzkörpererfrischung angesehen werden.

Auszug aus meinem Buch: YogafloWS & Asanas auf dem Stuhl. So effektiv ist Yoga im Sitzen! Erschienen bei Trias 2020.