

Bandhas / Verschlüsse

Wortbedeutung

Bandha kommt von „*bandh*“ sanskrit = binden, fesseln, zusammenfügen oder halten
Bandha heisst auch Schloss oder Siegel, Ventil.

Es handelt sich dabei um Muskelkontraktionen/Körperverschlüsse vor allem in drei Bereichen des Körpers, die immer im Zusammenhang mit Asanas (Körperübungen) angewandt werden.

Bandhas sind Muskelkontraktionen an Schlüsselstellen des Körpers zur Fixierung der Lebensenergie (Prana) im Körper. Wenn im Körper des Yogi durch Übung von Pranayama, Prana zum Fließen gebracht werden soll, ist es ebenso notwendig, Bandhas zu benutzen, um eine Vergeudung der Energie zu vermeiden und diese an die richtigen Bestimmungsorte zu führen.

Wo befinden sich die Bandhas und welche Muskel muss man dafür aktivieren?

Es gibt vier Bandhas:

Mula-Bhanda: Wurzelverschluss

Uddiyana-Bandha: Bauchkontraktion

Jalandhara-Bandha: Halsverschluss

und **Maha Bandha**

Maha Bandha ist die Zusammenführung aller drei Bandhas.

Körperliche Wirkungen der Bandhas

Aufrichtung, Dehnung und Stützung der Wirbelsäule.

Schutz des Beckenbodens und der Bauchdecke vor zu grossem Druck, der ihre Tendenz, im Laufe des Lebens an Elastizität zu verlieren, noch verstärken würde. Damit werden **besonders die Organe des kleinen Beckens (z.B. die Blase) vor dem Absinken bewahrt. Beugt Inkontinenz vor.**

Allgemeine Kräftigung bestimmter Muskelgruppen. Die innere Peristaltik wird stimuliert und kann Verstopfung und Hämorrhoiden lösen. Hält die Prostata gesund.

Psychische Wirkungen

Durch die Kräftigung bestimmter Muskelgruppen wächst die körperliche Kraft und das Vertrauen.

Es verbessert sich das Körperbewusstsein, Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit.

Du lebst aus deiner Mitte. Beruhigung des vegetativen Nervensystems.

Lösen energetischer Blockierungen im Becken, im Bauchraum und im Hals.

Spirituelle Wirkung

Fixieren und Lenken der Energie (Prana).

Aufstieg der Energie, und zwar symbolhaft in Form der **Kundalini** entlang der vertikalen Achse des Körpers von Chakra zu Chakra **bis zum Scheitelpunkt.**

Im Nachspüren ist das Gefühl des „Durchströmteins“ erfahrbar, d.h. der Mensch erlebt sich als durchlässiger.



Mula Bandha (Kontraktion im Perineum)

Mula Bandha („*mula*“ Sanskrit = Wurzel) wird durch die Kontraktion der Beckenbodenmuskulatur eingeleitet.

Das *Perineum* (=der **Damm**) ist die Region zwischen After und den äußeren Geschlechtsorganen. Die Muskelanspannung entsteht also **zwischen** dem Geschlechtsorgan und dem Schließmuskel, dem „Sitz“ des Kundalini-Muladhara Chakras (Wurzel Chakra)

So geht's: Anfänglich hilft die Vorstellung, auf Toilette zu müssen, aber nicht zu können, wodurch alle Schließmuskeln aktiviert werden. Noch genauer verspürt man die Muskelgruppe wenn man uriniert, währenddessen den Strahl stoppt und anschließend wieder löst.

Mit der Zeit entwickelt man ein immer feineres Gefühl für die Kontraktion der Dammmuskeln und hat nebenbei ein **perfektes Beckenbodentraining**. Was nicht nur für Frauen, sondern auch für Männer interessant wird, wenn sie in die Jahre kommen: Die Aktivierung der Beckenbodenmuskulatur steigert die **Potenz**, hilft die **Prostata gesund** zu erhalten, da die Durchblutung angeregt wird.

Achtung: Schwangere sollten das Halten von Mula Bandha nicht übertreiben, da es die Beckenbodenmuskulatur zu unnachgiebig machen kann. Bei akuten Entzündungen im Becken oder Steissbeinverletzungen bitte ganz darauf verzichten.

Uddiyana Bandha (Bauchkontraktion)

„*UDDIYANA*“ (Sanskrit = „emporfiegen“), damit ist der Nabel gemeint der „hochfliegt“ = das zweite Ventil, stabilisiert den mittleren und oberen Rücken. Auf diese Weise werden Fehlhaltungen im Brustwirbelbereich verhindert.

So geht's: Um Uddiyana Bandha zu aktivieren, wird der Nabel nach innen und nach oben gezogen. Man kann sich das so vorstellen, als würde ein Faden innen am Bauchnabel befestigt sein und zur Wirbelsäule hin nach innen und oben zieht.

Das Zwerchfell wird zum Brustkasten hochgezogen und die Bauchorgane werden zur Wirbelsäule hingezogen. Im Brustkorb entsteht ein leichtes Vakuum sowie ein Sog, der nach oben zieht – das erzeugt eine gewisse Leichtigkeit. Anatomisch gesehen werden die schräge und quere Bauchmuskulatur dadurch leicht tonisiert.

Es regt das **Verdauungsfeuer** an, **massiert und belebt die Bauchorgane**, unterstützt den Rücken und lässt Trägheit und Anspannungen verschwinden. Man lernt, das Zwerchfell bewusst wahrzunehmen.

Achtung: Bei entzündlichen Prozessen im Rumpfbereich, bei Asthma, bei Bluthochdruck, nach Operationen und Brüchen im Bauchraum sowie in der Schwangerschaft nicht praktizieren. Und bitte nur mit leerem Magen üben – sonst kann es schnell unangenehm werden.

Um die genannten Effekte der Stabilität und der Leichtigkeit zu erzielen, muss man Mula Bandha und Uddiyana Bandha gleichzeitig aktivieren. Am Anfang ist es nicht leicht, die Konzentration aufrechtzuerhalten, die das Halten der Bandhas erfordert, aber mit der Zeit und stetiger Praxis wird es immer leichter und zu einer Art Automatismus.



Jalandhara Bandha (Halsverschluss)

wird im Yoga hauptsächlich bei Atemübungen eingesetzt.

Wortbedeutung „Jala“ bedeutet Netz, Gewebe, Gitterwerk oder Masche.

So geht's: Das Kinn nach vorn schieben, so dass die Nackenwirbel lang werden, und dann das Kinn zurück in die Vertiefung zwischen den Schlüsselbeinen ziehen. Das soll verhindern, dass die erzeugte Lebensenergie nach oben entweichen kann.

Das Ventil reguliert den Energiestrom zwischen dem Herzen und dem Gehirn. Jalandhara Bandha nimmt Druck vom Herzen und verhilft zu mentaler Entspannung, sodass Stress und Ärger langsam nachlassen. Der Reiz auf den Hals trägt zu einer **ausgewogenen Schilddrüsenfunktion bei und wirkt so regulierend auf den Stoffwechsel.**

Achtung: Keinesfalls einen zu starken Druck auf die Schilddrüse ausüben. Menschen mit einer Schilddrüsenüberfunktion sollten sehr behutsam mit diesem Bandha umgehen. Das gleiche gilt bei Bluthochdruck, Entzündungen im Hals und jeglichen Druck im Kopf – dann bitte achtsam mit diesem Ventil arbeiten.

Setzt man alle drei Bandhas gleichzeitig ein, spricht man von der **Aktivierung des Maha Bandha**. Maha Bandha verstärkt alle aufgezählten Wirkungen und soll jede einzelne Körperzelle erfrischen – also Anti-Aging vom Feinsten und komplett gratis. ☺

Übrigens, die Bandhas nutzen wir auch im Alltag, allerdings ganz unbewusst, beispielsweise beim Heben eines schweren Gegenstandes – es ist sozusagen ein natürlicher Reflex bei körperlicher Arbeit, der uns vor Verletzungen schützt. Auch Sportler wie Turner, Balletttänzer oder Turmspringer bedienen sich dieser wichtigen Kraftwerke als Hilfe, da heißen sie nur anders.

Fazit: Durch das Zusammenwirken der Bandhas mit der Atmung entsteht Festigkeit im Rumpfbereich, Länge in der Wirbelsäule und Raum für Bewegung. Stabilität in der Körpermitte ist wichtig für kraftvolle Körperarbeit, denn nur ein stabiler Rumpf kann sich in den Kopf- oder Handstand heben. Die entstehende Länge in der Wirbelsäule durch Aktivierung der Bandhas vermindert den Druck auf die Bandscheiben bei Vorwärtsbeugen und verhindert ein mögliches Zusammenstoßen der Dornfortsätze bei kraftvollen Rückbeugen. Der eingesogene Bauch schafft Raum für viele Körperhaltungen, in denen übermäßiges Volumen nur hinderlich wäre.

Die Fähigkeit, die Bandhas zu aktivieren, ist nicht nur auf der Yogamatte von Vorteil. Wer in der Lage ist, Körperbereiche bewusst anzusprechen, hat nicht nur ein besseres Gefühl für seinen Körper, sondern geht auch sorgsamer mit ihm um. So helfen die Bandhas, dass wir uns in unserer Haut wohlfühlen und vor Energie strotzen.

