

# Kundalini Yoga Bandhas

## *Algemeen*

Bepaalde combinaties van spiersamentrekkingen worden bandha's genoemd en worden regelmatig gebruikt bij Kundalini Yoga. Deze samentrekkingen veranderen de bloedsomloop, de druk op de zenuwen en het stromen van het hersen- en ruggenmergvocht. Ze leiden ook de stroom van prana of levenskracht naar de nadi's of energiekanalen, waardoor de kundalini energie stroomt. Ze verzamelen de lichaamsenergie om het bewustzijn omhoog te brengen en om het lichaam te genezen. Er zijn drie belangrijke bandha's: De jalandhara-bandha, de uddiyana-bandha en de mula-bandha. Als je ze alle drie tegelijk toepast wordt de combinatie maha-bandha genoemd. de grote bandha van de Kundalini Yoga.

## *Kundalini Yoga bandhas: Jalandhara bandha*

De meest fundamentele en meest gebruikte samentrekking is die van de hals, of Jalandhara bandha. Deze bandha oefen je door het hoofd naar de hals toe te trekken zonder het naar beneden of omhoog te bewegen. Het effect lijkt een beetje op de manier waarop de lijfwachten van de koningin van Engeland hun hoofd houden als ze in de houding staan. Door dit te doen maak je de nek recht zodat de pranische energie vrij door kan stromen naar de hersenen. Hij houdt ook de bloeddruk constant en voorkomt duizeligheid als de kundalini opstijgt. Verder wordt er door deze samentrekking druk op de schildklier en de bijschildklier uitgeoefend om hun werking te regelen en de bewustzijnsverruimende werking van de hypofyse te stimuleren. Als de bandha niet wordt toegepast kan bij ademhalingsoefeningen een onplezierige druk ontstaan in de ogen, in de oren en bij het hart.

Als algemene regel houd je aan, dat de Jalandhara bandha bij alle meditaties wordt toegepast, behalve wanneer het anders wordt aangegeven.

## *Kundalini Yoga bandhas: Uddiyana bandha*

Deze bandha wordt vaak ritmisch gebruikt bij het chanten. Trek het middenrif hoog en trek de spieren van het bovenste deel van de buik naar de ruggengraat toe. Er ontstaat zo een holte waardoor de hartspier licht gemasseerd wordt. Deze middenrifsamentrekking laat de prana vrij door de sushumna (of centraal kanaal voor de prana) stromen. Ook stimuleert hij de hypothalamus, de hypofyse en de bijniere Hij kan een verjongend effect hebben op het hele lichaam.

### *Opmerking*

Houd de rug recht. Pas de Uddiyana bandha alleen toe bij een uitademing. omdat wanneer je hem geforceerd toepast bij een inademing er onaangename druk ontstaat in de ogen en het hart. De Uddiyana bandha creëert een vacuüm in de buikstreek en in het halsgebied.

## *Kundalini Yoga bandhas: Mula bandha*

De meest complexe van alle bandha's is de Mula bandha. Hij wordt veel gebruikt bij de beoefening van Kundalini Yoga. De Mula bandha coördineert en stimuleert de energieën van het rectum, de geslachtsorganen en het navelpunt en brengt ze in evenwicht. Simpel uitgelegd bestaat hij uit drie bewegingen. De eerste is de samentrekking van de sluitspier van de anus. Deze spier wordt op- en ingetrokken alsof je de ontlasting moet ophouden. Dan trek je de spieren van de geslachtsorganen samen en trek je ze op alsof je tijdens het plassen de urine stroom moet onderbreken. Het laatst trek je de buikspieren aan en trek je de navel naar de ruggengraat toe. Deze drie bewegingen worden soepel, vloeiend en bijna gelijktijdig uitgevoerd. Het helpt om je voor te stellen dat er energie van het rectum omhoog stroomt naar het navelpunt als je alle spieren aantrekt. Nadat je deze driedelige Mula bandha techniek meester bent, kun je een subtielere methode proberen. Het eigenlijke beginpunt van de Mula bandha is net iets anders voor mannen dan voor vrouwen. Een man moet proberen de stuitchakra (energiecentrum) samen te trekken, dat in het perineum ligt, tussen de anus en de geslachtsorganen. Voor een vrouw moet de samentrekking beginnen bij de baarmoederhals. Probeer voor jezelf het precieze centrum te vinden. Begin daar aan te spannen en trek daarna onmiddellijk het navelpunt aan. Als je twijfelt gebruik je de samentrekking die uit drie delen bestaat tot je je beter bewust bent van het juiste beginpunt

De Mula bandha heeft een tweevoudige functie hij trekt apana (eliminerende energie, die normaal gesproken naar beneden stroomt in het lichaam) omhoog naar het navelcentrum en tegelijkertijd trekt hij prana omlaag naar het navelcentrum. Daar komen beide energieën samen en wekken psychische hitte op. Deze hitte of tapa gaat naar beneden naar de stuitchakra en maakt de kundalini energie vrij. De heilige boeken van de hindoes beschrijven het zo: Trek het perineum stevig samen. Trek de apana omhoog. Wanneer de apana en het vuur elkaar ontmoeten hij de navelchakra, wordt de prana verhit. Dit wakkert het vuur van de spijsvertering aan. Als gevolg van het ontbranden van dit vuur -prana-apana- wordt de slapende kundalini gewekt.

### *Opmerking*

Deze Mula bandha moet worden toegepast bij een volledige uitademing tenzij het anders wordt vermeld. Kijk naar het uitzetten van de ribbenkast als gevolg van het naar de ruggengraat trekken van de buikspieren.

## *Kundalini Yoga bandhas: Maha bandha*

Maha bandha is het gelijktijdig uitvoeren van alle drie bandha's, Mula bandha, Uddiyana bandha en Jalandhara bandha. Stel je voor dat de energie langs de wervelkolom omhoog gaat als je bijna gelijktijdig de drie bandha's aantrekt. Het beoefenen van de Maha bandha heeft een verjongende uitwerking op de klieren, de zenuwen en de chakra's. Hij regelt de bloeddruk, vermindert menstruatiekrampen en verhoogt de bloedtoevoer naar de laagste klieren (testes en ovaria).

### *Kundalini Yoga bandhas*

[Pinklotus KY Les](#) [KY Agenda](#) [KY Meditaties](#) [KY Kriyas](#) [KY Maha Mudras](#) [KY Pranayamas](#) [KY Mudras](#) [KY Houdingen](#) [KY Numerologie](#) [KY Chakras](#)