

Mulha Bandha

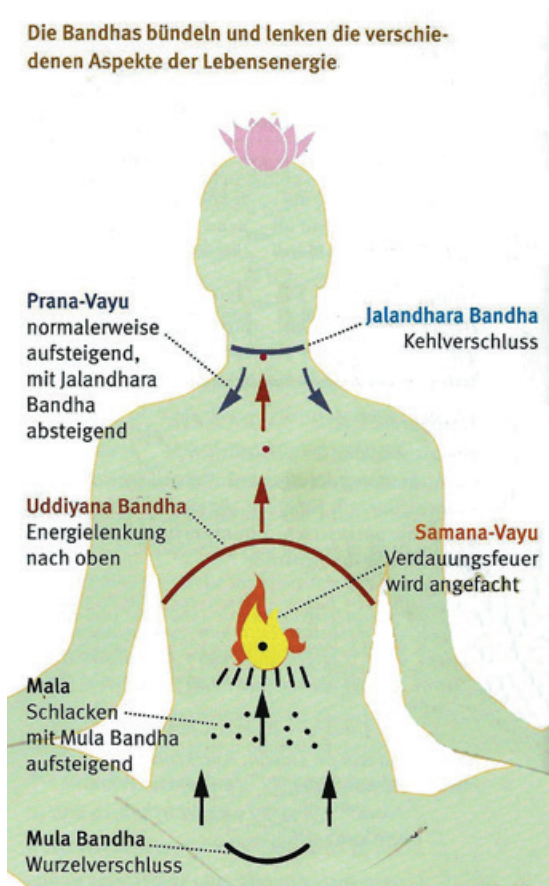
Mula Bandha = wtl. Wurzel Verschluss

Neben dem Energiekonzept des Pranayama (Atemlenkung) gibt es auch drei Verschlüsse im Körper die wir bewusst ansteuern können, um Energie zu lenken.

Mulha Bandha - Wurzelverschluss, Kontraktion innerer Muskelschicht des Beckenbodens

Uddyiana Bandha - Zwerchfellsteuerung, Verschluss über die Bauchdecke

Jalandhara Bandha - Kehlkopfverschluss, Neigung d. Kopfes, Verschluss im Halsbereich



Bildquelle: Anna Trökes, Yoga für Fortgeschrittene

Im Ayurveda (eine der Veden, indische Schriften über Wissen und Lehren d. Lebens) heißt es, dass Schlackestoffe (Mala) durch schlechte Ernährung, durch einen reduzierten Stoffwechsel oder ein Mangel an Ausscheidung nach unten in den Wurzelraum (Beckenraum) sinkt. Das Setzen von MB aktiviert unser Verdauungsfeuer, hilft Schlacken zu verbrennen und die Lebensenergie (Prana) nicht nach unten ausweichen zu lassen.

!Es braucht Geduld und Ausdauer bis ein gezieltes Setzen des Verschlusses funktioniert, lass dir Zeit, starte immer wieder erneut. Je öfter du übst, desto spürbarer werden für dich Vorteile und Wirkung!

Allgemein gilt, eine schwache Beckenbodenmuskulatur schwächt uns auch in unserer Haltung, der Körper wird anfälliger für Haltungsfehler. Wir fühlen uns nicht oder schlecht „verwurzelt“ im Leben (Urvertrauen). Körperliche Beschwerden: Rückenbeschwerden, Schwierigkeiten mit der Verdauung...

Vorteile durch das Setzen von Mula Bandha

- + Innere Stütze, mehr Stabilität in der Aufrichtung der Wirbelsäule (WS)
- + Hilft den unteren Rücken zu dehnen und zu entlasten
- + Energiefluss der WS wird unterstützt, MB gesetzt: Energie wandert durch Sushumna Nadi (Hauptenergiekanal der WS) nach oben
- + Fördert die Durchblutung der Geschlechtsorgane/ des Beckens
- + aktiviert unser Verdauungsfeuer
- + fördert das Gefühl von Verwurzelung/ Halt und Urvertrauen
- + starke Übung, um uns von „Altem“ und ungewollten Gewohnheiten zu trennen

Für das Setzen von Mulha Bandha übe in Positionen, in denen es auf eine starke Körpermitte oder das Gleichgewicht ankommt. Probiere im Gegenzug auch bewusst in Entspannungshaltungen im Beckenbereich loszulassen, also die Beckenbodenmuskulatur wieder zu entspannen.