

Utilización de los bandhas para controlar la energía de la respiración

Dos polos de una batería entre los cuales la energía fluye – de esta manera los bandhas conducen la respiración dentro del cuerpo. Trabajando en contra de la fuerza de gravedad logrando liviandad. Aquí encontrarán lo necesario para saber todo sobre los bandhas...

El Bandha permite que la energía fluya. Técnicamente esto es muy sutil. Por lo que la acción psicológica y la contracción muscular son solo una pequeña parte del Bandha. Mula Bandha y Uddyana Bandha son las dos valvulas más importantes en Ashtanga yoga.

Mula Bandha se logra con una contracción de los músculos del piso pélvico Imagina que necesitas urgentemente ir al baño pero que no hay ninguno cerca, probablemente ya estas usando Mula Bandha. Para fortalecer los músculos de la pelvis que son débiles, Keigel recomienda que practiques parando el flujo orinal cuando estas en el baño. Alternando los músculos de adelante y de atrás y luego concentrándose en lograr una delicada contracción en un punto en el medio de ambos, estarás un paso más cerca de Mula Bandha.

Activar Mula Bandha al final de la inhalación, cuando la exhalación comienza. Arrastrar el piso pélvico adentro y hacia arriba.

Logras Uddyana Bandha llevando gentilmente el estomago hacia adentro al final de la exhalación, cuando la necesidad de inhalar comienza, imagina un hilo dorado que esta pegado desde dos dedos debajo del ombligo por adentro, que esta tirando hacia adentro y arriba. Desde el punto de vista anatómico los músculos abdominales transversales están ligeramente activos.

Mula bandha esta vinculado a la exhalación, Uddyana Bandha a la inhalación. Ambos bandhas permanecen constantemente activos durante toda la practica Comenzar con esto es muy difícil e iras notando cuando te los olvidas. Sentir esto como algo difícil es un éxito ya que es lo que te permitirá recordarlo. Con la practica, te recordaras activar los bandhas cada tanto, hasta que se convierta en una compañía constante en tu practica.

Desde el punto de vista anatómico ambos Bandhas ayudan a la respiración Intenta hacerlo. (Lee todo el texto lentamente en voz alta con una pequeña pausa entre cada sección):

Acuéstate totalmente relajado sobre la espalda en el piso. Cierra los ojos y respira en forma calma por la nariz. Apoya una mano en el ombligo. Podrás sentir como el abdomen se infla con cada inhalación y baja en cada exhalación. Lo que estas sintiendo en ese momento es la acción del diafragma que se contrae bajo la caja toraxica en la inhalación y de esta manera empuja los órganos abdominales hacia adelante.

Con la próxima exhalación, activa Mula bandha y luego Uddyana Bandha con la inhalación. Ahora el estomago no puede crecer hacia arriba, pero el diafragma sigue estando contraído como antes. El diafragma hace presión hacia los órganos abdominales que están siendo sostenidos en el frente por Uddyana Bandha y por debajo por Mula Bandha. Como resultado de esta contención abdominal de los órganos durante la inhalación, el diafragma levanta la caja toraxica.

Nota que durante la respiración estos dos bandhas están conectados en forma inseparable. Ambos son necesarios para sostener la respiración en forma firme.

Durante el efecto de combinar los bandhas con las respiración se crea firmeza en el torso a lo largo de la columna vertebral haciendo lugar para el movimiento La estabilidad del torso es esencial

para un movimiento vigoroso del cuerpo. Solo un torso estable puede levantarse hacia una vertical que te quite el aliento. El espacio creado en la columna minimiza la presión entre los discos intervertebrales durante las extensiones profundas hacia adelante y evita un posible impacto de la espina en los que parecen casi imposibles arcos hacia atrás. Arrastran el ombligo hacia adentro y logra generar espacio para varias Asanas (posturas) en las que un excesivo volumen sería una desventaja.

Bandha es francamente un reflejo natural de lo poderoso del movimiento del cuerpo Puedes observar como los bandhas se activan automáticamente solos cuando levantas un objeto pesado.

Gimnastas, acróbatas, bailarines de ballet y otros atletas conocen este núcleo de poder bajo distintos nombres y los usan como un suplemento esencial en sus prácticas.

Energéticamente los bandhas crean dos fuerzas opuestas como los polos de una batería entre las cuales la energía puede fluir Mula Bandha arrastra la energía hacia la parte mas baja de la columna, dentro del Muladhara Chakra. Se sostiene desde el elemento Tierra. Mula bandha te conecta a la energía terrenal otorgándote firmeza y estabilidad. Uddyana bandha significa literalmente ...volando hacia arriba **Uddyana Bandha arrastra el Prana (energía) desde su núcleo, el chakra Muladhara hacia arriba por la columna. Uddyana bandha te conecta con el elemento aire, la energía del Chakra Anahata en el medio de la caja torácica. Uddyana Bandha te otorga luz ayudándote a sobrellevar la fuerza de gravedad.**

En los comienzos no existía nada, y desde la nada vino el sonido. Este sonido originario se denomina Spanda **La vibración de este primer sonido dividió la nada en dos fuerzas opuestas. Como lo positivo y lo negativo, quienes juntos nuevamente suman nada. El universo entero existe creado por estas fuerzas opuestas, en la vibración de este sonido primero. Si el sonido cae en el silencio entonces el universo se desintegraría en la nada nuevamente. Tal como es descrito en Tantra. Todo el cosmos es una danza temporaria entre dos fuerzas opuestas, la energía asciende (prana) y la energía desciende (apana), inhalación y exhalación, masculino y femenino, luz y oscuridad, duro y blando, positivo y negativo, sol y luna, destrucción y construcción- Uddyana Bandha y Mula Bandha.**

La practica del Ashtanga Yoga simboliza la danza de los opuestos que el mundo baila **En la que cada inhalación que efectúas para moverte hacia arriba, para expandirte, en la que cada exhalación te enraíza firmemente en el suelo, convirtiéndote mas pequeño y compacto. Con cada inhalación, Uddyana Bandha conduce la energía hacia arriba aliviándote, conectándote con el aire. Con cada exhalación Mula Bandha lleva la energía hacia abajo permitiéndote ser más pesado, conectarte con la tierra. Si las fuerzas opuestas que tienes en tu ser están balanceadas, entonces te encontraras en armonía interna y con tu cuerpo sano.**

Jalandhara Bandha es la tercer válvula energética que puedes utilizar en Ashtanga Yoga" Puedes lograr Jalandhara Bandha cuando bajas el mentón. Enrolla tu lengua hacia atrás tocando el paladar y sonrío delicadamente. Jalandhara Bandha redirección la energía que sube por la espina en un movimiento espiral. Jalandhara Bandha te conecta con el elemento Éter, y con el chakra Ajna en el medio del entrecejo. El mentón no baja en todas las posturas, sin embargo la cualidad del bandha persiste.