

III. Bandhy

Uzávěry a zámky v těle

Pojem pocházející z jógy značí místa v těle, kde můžeme uzamykat, kontrolovat a směřovat naši životní energii s cílem poslat ji dál, výš, vzhůru do těla. Pánevní dno je jeden z významných energetických zámeků v našem těle.

- kontraindikace práce s bandhami je těhotenství a akutní krize ať již emoční, tak také energetická /například akutní proces probuzení kundalini/

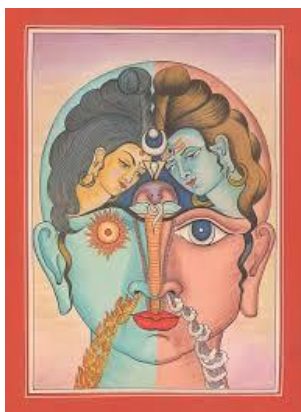
Kundalinienergie, čakry, nádí



Tzv. “**hadí síla**” proudící v našem páteřním kanálu je základní silou života. Rodíme se s ní v podobě svinuté dole v křížové kosti /kosti svaté/ a ideálem je tuto sílu pozvednout a nechat vystoupat až nad hlavu **do naší korunní čakry** /osvícení, svatozář/. Jde o sladění vzestupné **prány** a sestupného proudu **ápány v šušumně** /páteřním kanálu/. **Idou a pingalou** se nazývají dvě hlavní energetické dráhy /nádí/.

Pokud se všechny aspekty sladí, energie stoupá po jednotlivých čakrách vzhůru, dojde k probuzení kundalini šakti /hadí síly/. Celý proces sebou ovšem nese nutné čištění životních témat s jednotlivými čakrami souvisejícími. Říkáme tomu také **energie transformace** a je na nás, zda se jí vyhýbáme, či jdeme ve svém životě vstříc. Smyslem

jógové praxe /zejména kundalini a čakrajógy/ je právě tento stav. Bandhy hrají v roli jakýchsi záklopek, pojistek a také čerpadel proudící energie vzhůru.

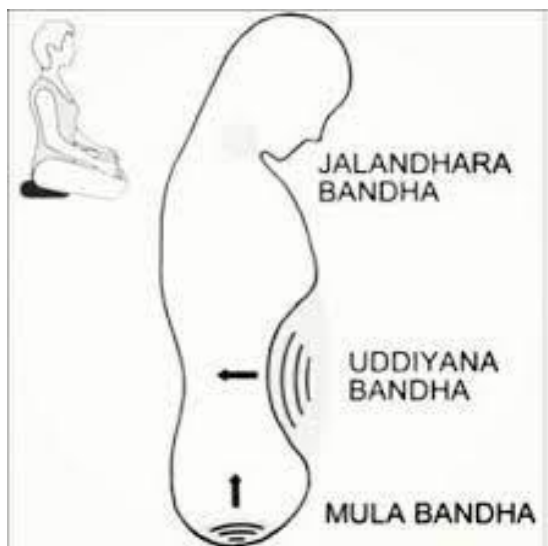


U práce s bandhami je to vždy kombinace práce **svalové - dechu** a dovednosti **energetické koncentrace**. Není to jen a pouze o mechanice i když ta může celý proces pozvednutí proudu kundalini energie významně urychlit. Jde o to, abychom věděly co a proč děláme!



Bandhy

Jsou jakési speciální **mudry** /gesta těla/, jejich úkolem je vždy specifický úkol v přenosu energie.



- **Džala bandha - krk**

Zlepšuje se metabolismus, dýchací systém, harmonizuje se štítná žláza.

- **Uddijána bandha - dýchací bránice**

Pozvedá energii, masíruje orgány břicha, zlepšuje zažívání, odplavuje stres

- **Múla bandha /pánevní dno/**

Žena dělá kontrakci svalů v oblasti čípku a muž v oblasti prostaty. Stimuluje se endokrinní systém /žlázy s vnitřní sekrecí/,

stimulují se nervy v pánvi, pozvedá se energie vzhůru, uvolňuje stres, zlost.

mula = kořen bandha = zámek

Jde o všechny 3 vrstvy svalů pánevního dna, včetně svěračů /jiné školy říkají, že mimo svěrače - souhlasím/.

- **Mahá bandha - všechny 3 výše uvedené**

- **Ašvini mudra - konečník**

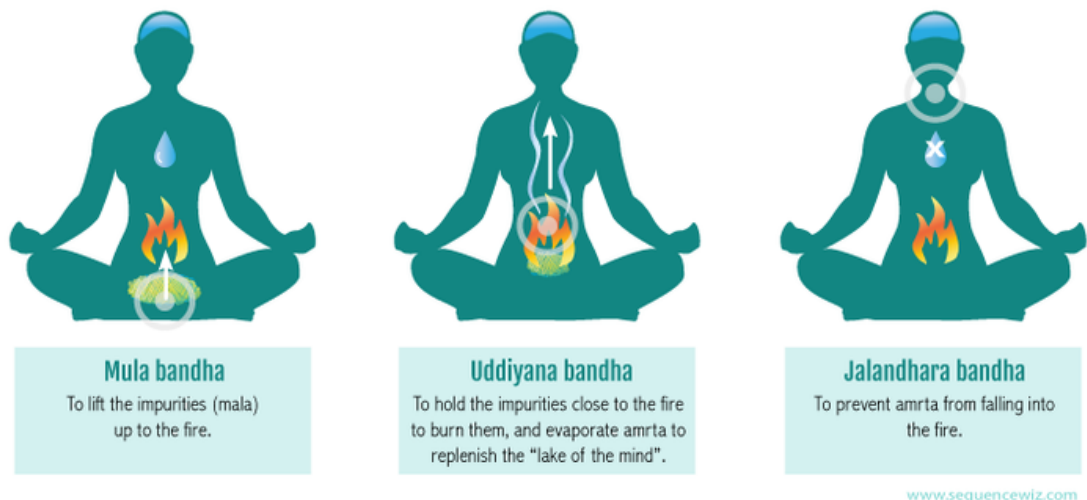
Svěrač kolem konečníku

- **Sahadžólí mudra - pochva**

Svěrače kolem močové trubice a pochvy /m.ischiocavernosus, topořivé tělísko klitorisu, bulbus vestibuli/. Jiní autoři e dávají také kruhové svaly pochvy /souhlasím/.

- **Vadžrólí mudra - močová trubice u mužů**

Svaly kořene penisu.



Jestliže stromu uvadnou kořeny, není možné, aby rostl do výšky.

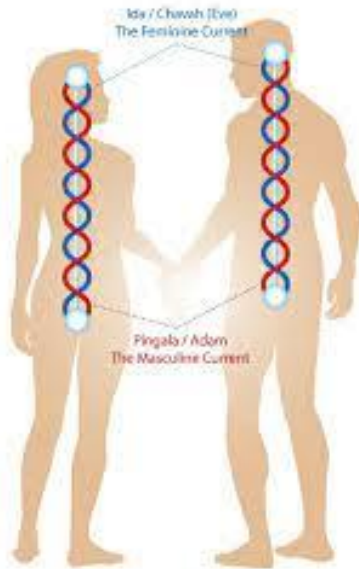
Muladhára je základ.

Hypopresivo

<https://www.fitbelly.cz/o-cviceni>

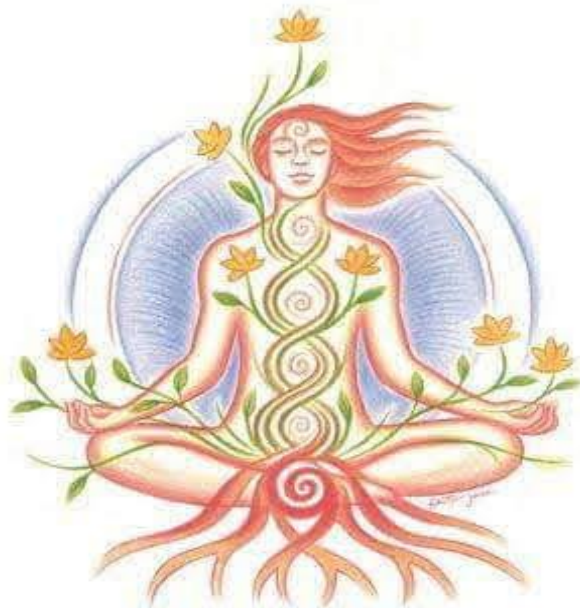
Cvičení pánevního dna založené na podtlaku /vcucnutí/ břicha, dýchací bránice. Technika mi velmi připomíná bandha jógu, kdy indové velmi často cvičí mulabandhu a udiyána bandhu ne aktivní volní kontrakcí, ale vytvořením podtlaku.

Pingala je pozitivně nabitý energetický proud, který je přiřazen sluneční energii a mužskému aspektu, tento proud začíná na spodním konci páteře a končí v pravé nosní dírce. **Ida** naopak představuje proud negativně nabitě lunární energie, příslušné k ženskému aspektu, jehož výchozí bod se rovněž nachází na spodním konci páteře, končí však v levé nosní dírce. **Ida** i **pingala** se v jednotlivých čakrách vždy kříží a tím se vinou kolem hlavního míšního kanálu **šušumna**, který fyzicky odpovídá míšnímu kanálu a proudí přímo páteří.



V Kundaliní-józe však jde o mnohem víc: životní síla /Šaktí/ by měla být povzbuzena meditací a koncentrací, aby se mohla spojit s kosmickým vědomím /Šiva/.

Podaří-li se uskutečnit toto spojení lidského vědomí s vědomím univerzálním v nejhořejší čakře, dojde tím, k velkému sjednocení. V mystice bývá tento stav označován pojmem "unio mysa", v józe jako Samadhi.



Crown Chakra

Third Eye Chakra

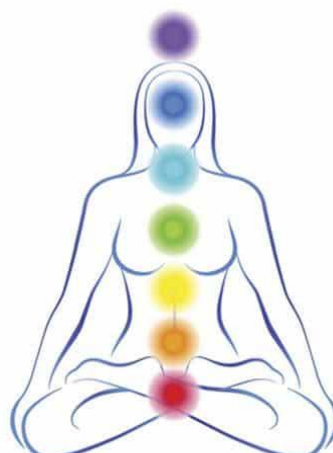
Throat Chakra

Heart Chakra

Solar Plexus Chakra

Sacral Chakra

Root Chakra



Spirituality

Awareness

Communication

Love, Healing

Wisdom, Power

Sexuality, Creativity

Basic Trust

DrPrem.com