

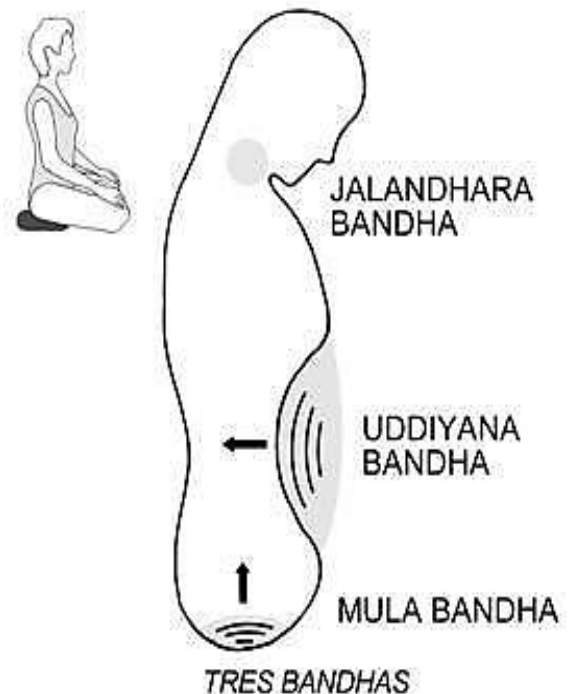
BANDHAS. LAS LLAVES QUE REGULAN LA ENERGÍA INTERIOR

“Las Cerraduras Del Cuerpo”

La palabra "bandha" significa bloquear, enlazar, atar juntos. Bandhas implican la contracción o el pinzamiento de los músculos.

Las cuatro cerraduras del cuerpo.

- Las bandhas son las cerraduras aplicadas en diferentes áreas del cuerpo que dirigen el prana (energía vital) y el apana (energía eliminatoria).
- Acumulan los efectos de la práctica y permiten un equilibrio que tiene un gran impacto en todo el cuerpo y en la mente. Están situados en la garganta, el abdomen y el periné, respectivamente.
- Cuando aplicamos estos tres bandhas juntos se convierte en **Maha Bandha**, la gran cerradura. Como hay tres bandhas, hay tres grupos de músculos involucrados: *esternocleidomastoideo* (cuello), *el transverso* (abdomen) y *los músculos perineales y suelo pélvico* (junto al ano).



Las cerraduras del cuerpo son:

- [Jalandhar Bandh](#) (cerradura de cuello).
- [Uddiyana Bandh](#) (cerradura de diafragma).
- [Mulbandh](#) (cerradura raíz).
- [Mahabandh](#) (las tres al unísono).

JALANDHAR BANDH (Cerradura de Cuello)

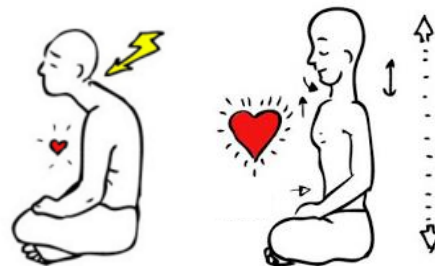
La palabra sánscrita "Jalan" se refiere a la red y "Dhara" significa flujo o caudal. Este bloqueo controla la red de Nadis en el cuello. Esta cerradura es básica y es la más aplicada de todas, es una cerradura que se aplica en todas las meditaciones cantadas y durante ejercicios de respiración, como mantener el aire dentro o fuera, al menos que se mencione lo contrario.

Esta cerradura estira las vértebras cervicales permitiendo el libre flujo de prana al cerebro. Es importante aplicar esta cerradura para que fluya libremente la energía y que no encuentre obstáculos mientras fluye por los canales.

Esta cerradura sella la energía que es generada en las áreas altas del tronco cerebral. Previene cambios indebidos en la presión arterial por la práctica de ejercicios o respiraciones, ya que es como una válvula que regula la presión y reduce el mareo que podría ocasionarse con la práctica.

Como hacer Jalandhar Bandh:

1. Siéntate cómodamente con la espalda recta
2. Eleva el pecho y esternón
3. Jala gentilmente la barbilla hacia la nuca
4. La cabeza debe permanecer centrada con los músculos del cuello y garganta relajados.
5. Mantén los músculos de la frente relajados
6. El estiramiento es relajado, no fuerces la cabeza hacia arriba o hacia abajo, ya que eso solo te dejara un cuello adolorido.



Beneficios de aplicar Jalandhar Bandh:

- Este bandha relajan el cuerpo y la mente, especialmente el corazón ya que disminuye el ritmo respiratorio.
- Se equilibran las funciones de las glándulas tiroides y paratiroides.
- Y son una excelente técnica de respiración que nos prepara para la meditación.

Contraindicaciones de Jalandhar Bandh:

No recomendables para personas que sufren de presión arterial alta y del corazón.

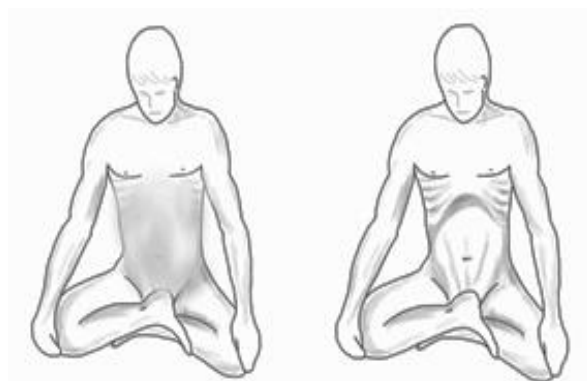
UDDIYANA BANDH (Cerradura Del Diafragma)

El nombre “Uddiyana”, viene del sánscrito “volar hacia arriba”. Se refiere al efecto que tiene la energía sobre el abdomen inferior. Existe una gran barrera entre el tórax superior y el abdomen inferior formada por el diafragma. Es una barrera física – muscular y energética. El movimiento del diafragma con el ritmo de la respiración actúa como un conmutador que fluctúa la polaridad de la energía en el cuerpo medio. Esa acción es mediada por el nervio «U». La barrera también es psicológica. Las funciones bajo la barrera son más inconscientes y reactivas, y las funciones sobre la barrera son más conscientes y flexibles. Uddiyana cruza la barrera. Crea una integración vertical de cualidades emocionales y permite la circulación de energía pránica hacia el canal central “Sushumna”.

Como hacer Uddiyana Bandh:

Se debe hacer con la respiración completamente fuera.

1. Siéntate cómodamente, inhala profundamente y exhala completamente sacando todo el aire. Introduce toda el área abdominal, especialmente arriba del punto del ombligo, hacia la espina y hacia arriba.
2. Mantén el pecho elevado y presiona gentilmente la zona lumbar hacia adelante. Mantén la cerradura de **10 a 60 segundos**, sin lastimarte o esforzarte de más, la cerradura debe hacerse con equilibrio y calma.
3. Para salir de la cerradura relaja el abdomen y gradualmente inhala, mientras haces esto, procura no relajar la cerradura de cuello o levantar la barbilla.



Es una cerradura que también se puede hacer de pie. Separa los pies al ancho de los hombros y echa el cuerpo hacia adelante, pon las manos sobre las rodillas para soportar el peso. Levanta el pecho y haz la cerradura.

Beneficios de aplicar Uddiyana Bandh:

- Esta cerradura es un remedio para todas las dolencias digestivas tales como el estreñimiento, la indigestión y la diabetes entre otras.
- Se estimula la energía digestiva.
- Los órganos abdominales son masajeados y tonificados, y por consiguiente trabajan con mayor eficiencia y se tornan saludables.

- Se normalizan las glándulas suprarrenales dando estímulo a los aletargados y tranquilidad a los ansiosos.
- Se estimula el sistema nervioso.

Contraindicaciones de Uddiyana Bandh:

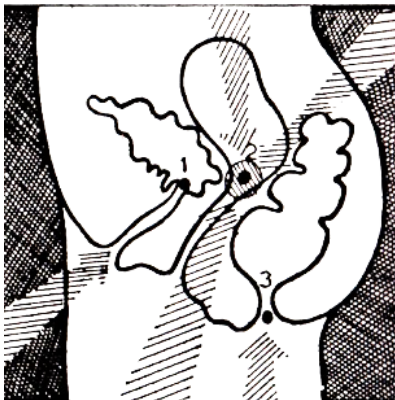
- No se debe practicar con el estómago lleno
- No deben ser practicadas por personas que sufren del corazón, úlceras pépticas o duodenales.
- No debe practicarse por mujeres embarazadas.

Mulbandh (Cerradura De Raíz)

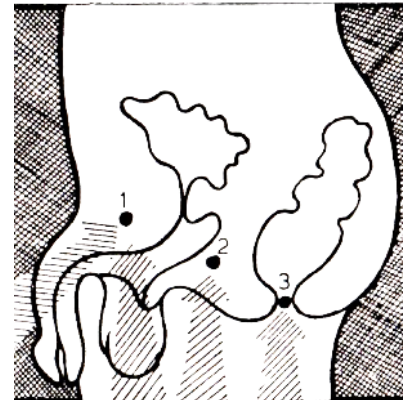
Esta es la cerradura más compleja de las tres. Es como una cerradura hidráulica en la base de la espina. Coordina, estimula y equilibra las energías relacionadas con el recto, los órganos sexuales y el punto del ombligo (los tres primeros chakras). Dirige el exceso de energía sexual hacia la creatividad y la reparación del cuerpo. Si existe falta de vitalidad sexual, ella será fortalecida. Mulabhandha aplicado con frecuencia al final de un ejercicio o una serie de ejercicios sirve de catalizador de sus efectos. Es usualmente aplicada en conjunto con Jalandhara bhandha y puede aplicarse con el aire dentro o fuera (inhalando o exhalando).

Como hacer Mulbandh:

Esta es una cerradura de tres partes.



- Primero contrae ano o esfínter (imagen3).
- Empujándolo hacia dentro y hacia arriba
- Ahora añade la contracción de los órganos sexuales (imagen2) hacia arriba y por último mete el ombligo



(imagen1) hacia dentro, hacia columna vertebral.

Estas tres contracturas deben ser un movimiento rápido, suave y fluido.

Beneficios de Mulbandh:

Esta cerradura une los dos mayores flujos de energía: prana (el combustible que entra con cada respiración y se almacena en la parte superior del cuerpo o chakras superiores) y apana (el flujo de energía eliminativo almacenado en la parte inferior del cuerpo). Mediante la aplicación de esta cerradura el apana es elevado hacia arriba y el prana hacia abajo, se mezclan a la altura del ombligo y se genera calor psíquico, produciéndose la elevación de la energía kundalini.

Este bandha duplica los beneficios de jalandhara bandha.

- Estimula los nervios pélvicos.
- Tonifica los órganos sexuales y excretorios.
- Se fortalecen los músculos del esfínter, y se alivian el estreñimiento y las hemorroides.
- Es muy recomendable para la práctica del celibato.

Contraindicaciones de Mulbandh:

No recomendables para personas que sufren de presión arterial alta y del corazón.

Mahabandh (La Cerradura Maestra)

En *Mahabhandha*, la “Gran Cerradura” se aplican las tres cerraduras simultáneamente (Mulbandh, Jalandhar bandh, y Uddiyana Bandh), mientras se suspende el aire afuera. La práctica y perfeccionamiento de Mahabhandha cura muchas afecciones tales como presión sanguínea deficiente, calambres menstruales e irregularidad en el ciclo, circulación deficiente, eyaculación nocturna y preocupación excesiva con la fantasía.

Con todas las cerraduras aplicadas, el cuerpo está en perfecto estado curativo. Las glándulas y nervios se rejuvenecen. Mahabhandha se practica después de diversos pranayamas y posturas y se combina con diversos mudras. Es parte substancial de la infraestructura de Kundalini yoga. Cada estudiante debe dominarla.

Como aplicar Mahabandh:

1. Aplica primero Jalandhar Bandh, Uddiyana Bandh y finalmente Mulbandh. Mantén la postura tanto como puedas retener el aire cómodamente.
2. Para finalizar la cerradura, relaja en el siguiente orden las cerraduras: Mulbandh, Uddiyana y por ultimo Jalandhar Bandh.
3. Inhala lentamente.
4. Exhala e inhala nuevamente y repita la cerradura.

Puedes practicar esta bandha hasta diez veces.

Beneficios de Mahabandh:

Los mismos de cada bhandha individual.

Es una poderosa herramienta para estimular el flujo de la energía psíquica e ingresar a estados profundos de meditación.

Contraindicaciones de Mahabandh:

Las mismas de cada bhandha individual.

