



BHANDAS

Los bhandas se consideran cierres energéticos, que no son más que contracciones intencionadas de los músculos que hacemos con el fin de concentrar la energía en ciertas zonas y así controlar mejor nuestro cuerpo en la práctica de yoga.

1. Mulabandha. Cierre de la raíz.

Este punto se localiza en la base de la columna. La localización física sería el perineo, el cual se encuentra entre el ano y los genitales.

Una sensación con la que lo podemos comparar es como si te aguantaras las ganas de ir al baño. Con esta activación o cierre ayudamos la respiración de la parte baja del abdomen fluya hacia arriba.

Practicamos juntos: inhala llenando tus pulmones todo lo posible contrayendo la zona del perineo. Poco a pocos según sueltas el aire puedes deshacer y relajar.

2. Uddiyana banda. Este cierre se encuentra en la parte inferior del abdomen.

Practicamos juntos: Primero nos colocamos de pie con los pies al ancho de caderas, rodillas semi flexionadas y nos apoyamos sobre las rodillas.

Inhala profundo y después exhala completamente todo el aire de tus pulmones, cuando sientas tu cuerpo vacío tiras del abdomen inferior hacia dentro y hacia arriba. El movimiento es como si quisieras juntas el abdomen a tu columna. Al terminar relajas los músculos y vuelves a respirar con normalidad.

3. Jalandhara bandha. Este es el cierre en el que se contrae el cuello y la garganta.

Practicamos juntos: Nos sentamos cómodamente, alargamos el cuello e inclinamos la cabeza hacia delante ligeramente. El mentón queda apuntando hacia al cuello un poco más a la vez que elevamos el extremo superior del cuello hacia arriba y atrás.

Este bandha también se puede activar a través de las respiración Ujjayi.




YOGUI DRAGON
Irene Sánchez

