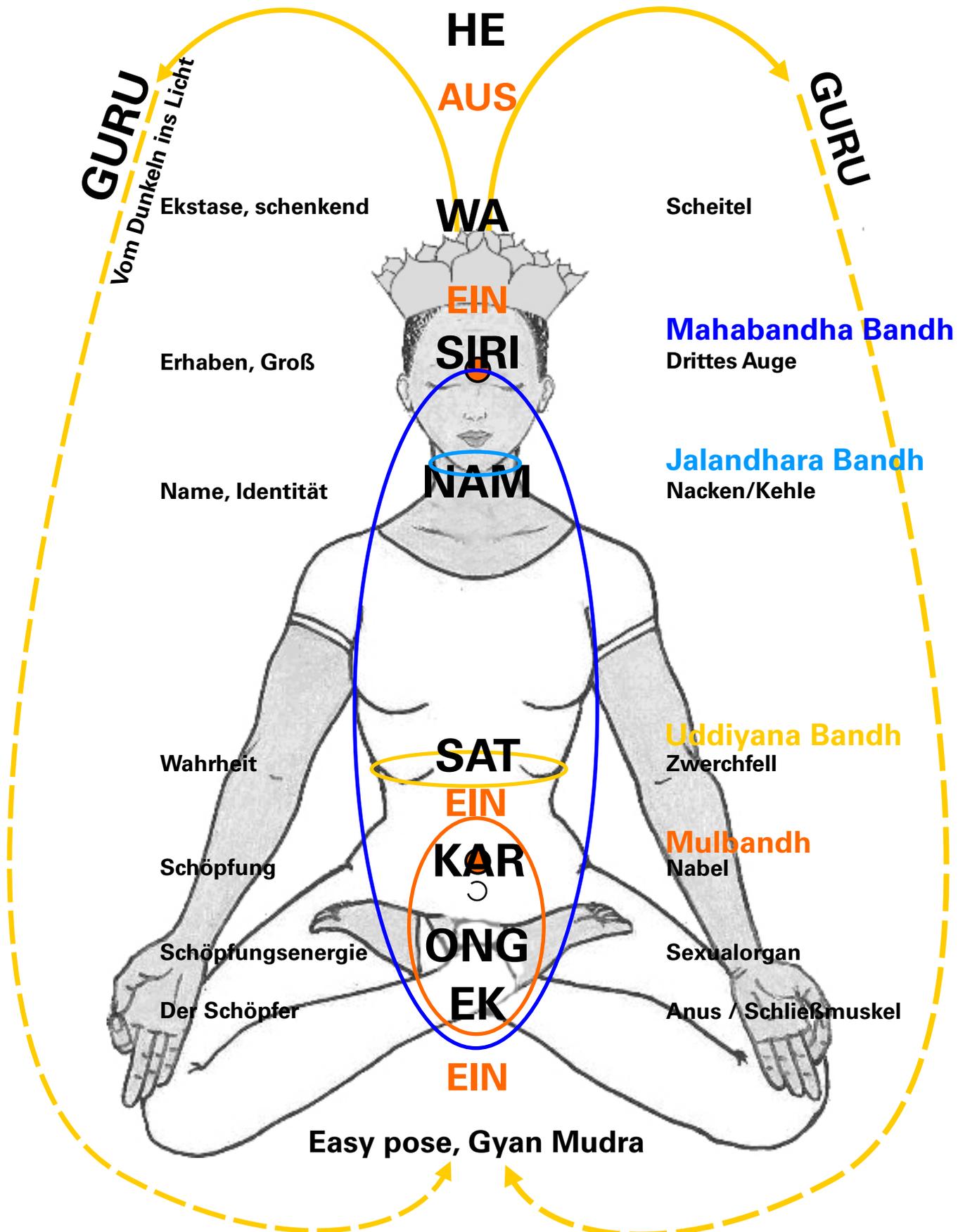


EK ONG KAR SAT NAM SIRI WAHE GURU

ICH BIN EINS MIT DER LETZTENDLICHEN REALITÄT,
DAS IST MEINE WAHRE IDENTITÄT.
GROSS IST DIE EXTASE, DIE ICH ERFAHRE DURCH DIE GÖTTLICHE WEISHEIT.



Dreihaupt Bandhas

Mulbandh Wurzelschleuse

- Ziehe zuerst den Schließmuskel des Anus zusammen
- Ziehe den Bereich um die Geschlechtsorgane zusammen
- Spanne untere Bauchmuskulatur an und ziehe den Nabelpunkt Richtung Wirbelsäule
- Zusammen in einer weichen, schnellen, fließenden Bewegung ausgeführt ergeben diese 3 Schritte das Mulbandh

Uddiyana Bandh Zwerchfellschleuse

- Ziehe den gesamten Unterleib, vorallem den Bereich oberhalb des Nabels nach oben hinten zur Wirbelsäule
- Hebe den Brustkorb an, drücke die untere Brust- und Lendenwirbelsäule nach vorn

Jalandhara Bandh Nackenschleuse

- Sitze mit aufrechter Wirbelsäule
- Hebe Brustkorb und Brustbein an
- Strecke den Nacken gerade, Kinn nach hinten zum Nacken
- Kopf gerade und zentriert
- Nackenmuskeln locker, Gesichtsmuskeln und Brauen entspannt

Mahabandha Bandh "Große Schleuse"

- Atem draussen halten
- alle drei zusammen gezogen
- Zungenspitze an weichen Teil vom Gaumen (nach hinten rollen)
- Augen nach oben rollen

Bandhas Wirkung

Mulbandh Wurzelschleuse

- Schlüsselfunktion ist das Vermischen von Prana und Apana am Nabelzentrum. Mulbandh leitet das Apana auf seinem normalen Abwärtsfluss zum ersten Chakra um. Dabei trifft es auf die ebenfalls abwärts fließende Prana-Energie. Wenn beide zusammentreffen, wird eine innere Hitze erzeugt, die dann den Aufwärtsfluss der Sushmuna, dem zentralen Kanal in der Wirbelsäule öffnet.
- Regt den Fluss der Hirnrückenmarksflüssigkeit (Zerebrospinalflüssigkeit) an.

Uddiyana Bandh Zwerchfellschleuse

- massiert Darm und Herzmuskel
- Feuerelement wird gestärkt
- Herz Chakra öffnet sich

Jalandhara Bandh Nackenschleuse

- Versiegelt die Energie, die in den oberen Bereichen des Hirnstamms erzeugt wird.
- hält den Blutdruck stabil
- Schilddrüse wird angeregt und ausgeglichen
- Herz wird beruhigt
- Energie im Mondzentrum im Kinn wird gehalten
- Stimulation der Hirnanhangdrüse, Zirbeldrüse und Hypothalamus

Mahabandha Bandh "Große Schleuse"

- Körper befindet sich in einem perfekten Heilungszustand
- es können zahlreiche Beschwerden heilen: Blutdruckregulation, Menstruationskrämpfe, schlechte Durchblutung, unregelmäßige Verdauung, Drüsen und Nerven werden verjüngt.

Prana hineinströmende frische Energie

Apana hinausfließende verbrauchte Energie (Ausscheidung Darm, Blase)