

**Asociación
Internacional de Yoga Yoghismo**



L O S B A N D H A S

Mexico, julio 2007 - Casa Sede Mundial

Taller sobre los BANDHAS

PROGRAMA

Jueves 12 de julio

Bandhas y Pranayama

Los 5 Soplos vitales

MULA BANDHA-teoría y práctica:

- Anatomía Aplicada y sus efectos fisiológicos
- Localización
- *Ashvini Mudra*
- Ejecución de Mula Bandha

Secuencia de preparación a **Mula Bandha**

Conclusiones

Viernes 13

Los Granthi

JALANDHARA BANDHA-teoría y práctica

- Anatomía Aplicada y efectos fisiológicos
- Ejercicios de desbloqueo de la musculatura implicada
- Localización
- *Mayuri Mudra* y cierre de la epiglotis
- Ejecución de Jalandhara Bandha

Secuencia de preparación a **Jalandhara Bandha**

Conclusiones

Lunes 16 de julio

UDDIYANA BANDHA y TRAYA BANDHA: teoría y práctica

Anatomía Aplicada y efectos fisiológicos

Agnisara Dhauti

Ejecución de Uddiyana Bandha y Traya Bandha

Secuencia de preparación a **Uddiyana Bandha** con **Traya Bandha** final y Pranayama.

Conclusiones

Por Maria Teresa Vavassori_____

PRANAYAMA y BANDHAS

El Pranayama, si practicado correctamente, garantiza la circulación de **Prana**, o energía vital, por la red espesa de Nadi situada en nuestro cuerpo, potenciando la vida en nosotros, nuestras capacidades y despertando nuestra *Conciencia*, necesaria para desarrollar la *Transcendencia*.

Por la realización de *Pranayama*, con suspensión de respiración, es fundamental también la práctica de los *Bandhas*, y es oportuno gradualmente aprender su ejecución, empezando a percibirlos cuando en algunas posiciones se realizan espontáneamente, para pasar luego a la ejecución voluntaria (siempre en los asana) y descubrir su funciones. Después de una experiencia prolongada se podrá ejecutar la práctica de los tres Bandhas y del *Bandha Traya* durante el *Pranayama*, sobre todo cuando se realiza la suspensión de la respiración.

Nuestra respiración normalmente se realiza por dos Fases: la **INHALACIÓN** y **EXHALACIÓN**.

El Yoga sin embargo añade otras dos fases: la **SUSPENSIÓN** de la respiración a pulmones llenos y a pulmones vacíos: los **KUMBHAKA**, de gran importancia en las técnicas de Pranayama.

Enumeraré sintéticamente las cuatro fases respiratorias:

| | | | | |
|-----------------|---|---|---|------------------------------|
| PURAKA | → | → | → | Inhalación |
| ANTHAR KUMBHAKA | | → | | Suspensión a pulmones llenos |
| RECHAKA | → | → | → | Exhalación |
| BAHIR KUMBHAKA | | → | | Suspensión a pulmones vacios |

En base a la relación entre estas fases respiratorias el Yoga ha creado los varios Pranayama.

Las dos raíces que forman el término Pranayama significan:

Prana → *Fuerza Vital* e *Ayama* → *Expansión*

su sentido está bastante claro e indica la función eligida a la expansión y al potenciamento del Prana: la *Energía Sutil* y *Vital* que alma cada cosa existente.

El Pranayama potencia la energía vital y favorece un estado de Conciencia más elevada.

Por los Bandhas el Pranayama actúa sobre los tres nudos psíquicos **los Granthi**: *Brahma*, *Vishnu* y *Rudra granthi*, que representan simbólicamente los obstáculos que el ser umano necesita superar para la expansión de su conciencia.

Este *Nudos* ubicados respectivamente en *Muladhara*, *Anahata* y *Ajna chakra* impiden el libre flujo de Prana en Sushumna y bloquean el despertar y el remonte de *Kundalini*. El Pranayama con Mudras y Bandhas obstaculiza la inercia de estos nudos, les desatas y favorece la expansión del flujo de Prana en la *Nadi* central la *Sushumna* y la subida de *Kundalini*, la cuál cosa contribuye a nuestro Despertar espiritual.

Siendo de fundamental importancia la practica de los Bandhas en el Pranayama y puesto la dificultad de su ejecución, sobre todo del Uddiyana Bandha, es bien practicar algunos Mudras necesarios a la preparación de los Bandha mismos y luego proceder con gradualidad.

LOS CINCO SOPLOS VITALES

El Prana o *Soplo vital*, que alma nuestro cuerpo físico se especializa dentro de nuestro cuerpo, para dirigir las funciones necesarias a nuestra supervivencia y su función armónica garantiza un estado de bienestar y una calidad de vida optimal. Los Prana más importantes son cinco y junto a otros Soplos menores, constituyen nuestro cuerpo pranico.

1. La función delegada a la absorción externa de Prana y el oxígeno es **Prana Vayu**, que actúa predominantemente por las vías respiratorias, la lengua, la piel y se localiza en el *tórax*.
2. Las funciones de asimilación son reguladas por **Samana Vayu**, cuya sede es situada en la zona *abdominal* entre el diafragma y el ombligo.
3. La función de expulsión y eliminación, de las sustancias materiales que salen de nuestro cuerpo, es regulada por **Apana Vayu**. La sede de esta Fuerza es la zona del bajo vientre bajo el ombligo, y en efecto este Prana se dirige predominantemente hacia abajo, dispersándose.
4. La función eligida a la comunicación y a expresión de nuestro pensamiento es **Udana Vayu**, localizado obviamente en la garganta, en *cuyo se encuentran los órganos de fonación*.
5. **Vyana Vayu**, Prana que permite la función de distribución colocada en todo el cuerpo, (sangre, savia, sistema nervioso etcétera)

Prana y Apana Vayu son los dos polos de entrada y salida y es fundamental su equilibrio, como en la respiración el equilibrio entre inspiro y espiro. El Pranayama equilibra el flujo de estas fuerzas vitales utilizando los **Bandhas**, que invierten su dirección natural para juntarlos en el fuego gástrico, dónde **Samana Vayu** los trasmutan engendrando un Soplo potenciado, que crea grande calor y vitalidad.

Los Bandhas, juntos a los Mudras, constituyen el tercer peldaño del

Hatha Yoga

Los Bandhas fueron técnicas reservados a pocas personas y practicadas juntamente a los Mudra y al Pranayama, para despertar *Kundalini*. La práctica de los Bandhas potencia las funciones vitales a nivel pranico y mental.

Bandha quiere decir atar, *contraer* o *bloquear* y a nivel físico se realizan ejecutando voluntarias contracciones musculares, que influyen la circulación sanguínea, el sistema nervioso, las glándulas endocríche y la respiración.

Las zonas de acción de los Bandhas son: el plexo *coccigeo-sacro*, el plexo *solar*, el plexo *faríngeo* y están en relación al *Muladhara Chakra*, *Manipura Chakra* y *Vishuddhi Chakra*.

Los Bandhas son cuatro

Mūla Bandha:

que actúa en la zona pelviana estimulando el parasimpático pelviano, elimina cuitas y tensiones circunscritas en tal zona, ralentiza el latido cardíaco y la respiración, también dona una mayor distensión, relajamiento, fuerza y estabilidad al cuerpo.

Mūla Bandha es importante porque actuando en la zona del perineo solicita "*Mūla*", que quiere decir *raíz*, origen, la base de los tres grandes Nadis: *Ida - Pingala* y *Sushumna*, donde la *Shakti Kundalini* o sea la Energía Vital en Potencia, yace dormida.

L' ejecución de *Mūla Bandha* invierte la dirección de **Apana vayu**, el Prana descendente, que representa simbólicamente la fuerza que empuja a la satisfacción de los aspectos más materiales y lo dirige, invirtiendo su recorrido, hacia arriba, impidiendo la salida hacia abajo y por lo tanto su dispersión.

Por la ejecución de este Bandha es bien recordar que:

los músculos de contraer son dos, uno posterior que comprende el elevador del ano y los esfínteres anales, el otro constituido por los músculos genitales, y es importante su percepción distinta, para localizar *Muladhara Chakra*, que está en medio.

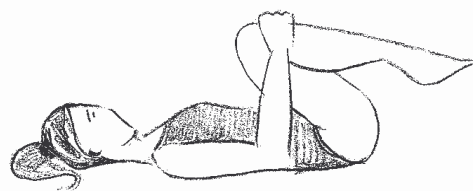
La dificultad de ejecución de *Mūla Bandha* consiste en contraer las justas fajas musculares del perineo, sobre todo mantenerlo en el tiempo y saberlo luego relajar.

Y' el Bandha que se practica más, porque se puede realizar en cualquiera fase respiratoria.

- En *Antara Kumbaka*, suspensión a lleno,: se realiza al final de la fase inhalatoria, se mantiene en la suspensión a lleno y se relaja en la fase exhalatoria.
- En *Bahira Kumbaka*, suspensión a vacío, en cambio: se asume durante la exhalación, se mantiene en la suspensión a vacío y se relaja en la inhalación.
- En algunos Pranayama *Mūla Bandha* puede ser también mantenido en más fases respiratorias.
- En el *Traya Bandha* siempre es el primer Bandha a ser ejecutado.

Para desarrollar la toma de conciencia del perineo y la preparación de *Mūla Bandha* es oportuno practicar **ASVINI MUDRA**, la actitud de la yegua, que se ejecuta contrayendo el elevador del ano, relajarlo y luego empujarlo hacia fuera más veces con un tiempo, más o menos, de tres segundos por cada acción.

Y' preferible inicialmente practicar Asvini en Januasana, también durante la práctica de Yoga.



Después de haber tomado conciencia del propio cuerpo al piso con las piernas dobladas, llevar la atención a nuestra respiración, percibiendo el masaje que practica sobre nuestro abdomen por esta postura.

Tomamos conciencia del perineo y por la respiración practicar **Asvini Mudra** "la actitud de la yegua", manteniendo el contacto de la mente con el cuerpo.

Es bien inicialmente practicar *Asvini* sólo en la inhalación y expiración, luego proceder con la realización en las cuatros fases:

Ejecución:

| | |
|--------------------|--|
| Inhalando | relajar el esfínter anal por 3 segundos |
| Suspensión a lleno | abrir el esfínter (empujar hacia fuera) por 3 segundos |
| Exhalando | relajar el esfínter anal 3 segundos |
| Suspensión a vacío | contraer el esfínter anal |

Ejecutar 7/10 veces, actuar una o dos respiraciones y luego invertir las fases de Asvini en las suspensiones o sea:

| | |
|--------------------|----------------------|
| Inhalando | relajar el esfínter |
| Suspensión a lleno | contraer el esfínter |
| Exhalando | relajar el esfínter |
| Suspensión a vacío | abrir el esfínter |

Este Mudra se practica en el SAMAVRITTI Pranayama: el pranayama cuadrado.



El Hatha Yoga Pradipika, texto italiano: III-62 dice "Por esta contracción el Apana que va hacia abajo, es forzado a ascender. Los yoghis llaman a esta acción Mūla Bandha".

El Gheranda Samhita, texto italiano: III-12-13 dice "Con el talón del pie izquierdo el sabio comprima el perineo y empuje el ombligo hacia la espina dorsal; haga adherir estrechamente a los genitales el talón derecho. Este mudra, que destruye la vejez, es Mūlabandha".

El Shiva Samhita, texto italiano: IV-41, dice “Cerrando el esfínter anal por presión del talón, y poderosamente dirigiendo hacia arriba Apānavāyu, lo yogin lo haga subir lentamente; esta es la mūlabandhamudrā, con la cual se conquista la edad y la muerte”.



Jalandhara Bandha:

“Jala” quiere decir red, retículo, de las *Nadi*, porque muchas de ellas tienen origen o fin en la cabeza y pasando por el cuello se entrecruzan formando un retículo o Red de Nadi.

“Dhara” quiere decir tracción hacia arriba.

Actúa en la zona de la garganta estimulando el parasimpático craneal; su efecto produce una disminución de velocidad del latido cardíaco, una disminución de la presión sanguínea, una mayor circulación de la sangre en la cabeza y tiene una acción calmante de la mente.

Su ejecución atenúa las tensiones del cuello y actúa sobre la glándula tiroides, paratiroides, actuando un mayor equilibrio hormonal, también estimula el timo, la glándula asociada al corazón y a Anahata chakra. Su acción además refuerza la garganta y mejora la voz.

Jalandhara está en relación a *Vishuddhi Cakra* y su acción permite controlar *Adhara*, las 16 zonas del cuerpo en que se crea una dispersión de Prana, que son: *pulgares, tobillos, rodillas, muslos, perineo, órganos reproductivos, ombligo, corazón, cogote, garganta, paladar, nariz, espacio entre las cejas, frente, cabeza y fontanella (Brahmarandra)*.

Este Bandha, cerrando la glotis, sella el aire en los pulmones durante las suspensiones respiratorias, kumbaka, impidiendo que el aire se disperse en las vías respiratorias situadas en la cabeza. Jalandhara Bandha también actúa sobre el retículo de las *Nadi*, por lo tanto sobre *Ida* y *Pingala*, para invertir el flujo **Prana Vayu** en *Sushumna* y contrastar su subida hacia arriba, o sea, pasar de la dualidad de *Ida* y *Pingala* a la unidad lo Yug de *Sushumna*. El cierre de Jalandhara según los antiguos textos, impide a *Amrita*: el néctar de la inmortalidad, de colar hacia abajo y ser quemado por el fuego gástrico. Simbólicamente este proceso puede significar, que las fuerzas intelectuales y las facultades de la mente, puesto que la cabeza es la sede de *Manas*, tienen que brillar de lux fría, de lux sidérea no contaminadas del calor de las emociones, que el *Vishuddhi chakra* puede transformar cuando envertimos el cuerpo, por ejemplo en *viparitakaranimudra* en cuyo el plexo solar esta mas arriba que la garganta, sede del Chakra *Vishuddhi* el Purificador.

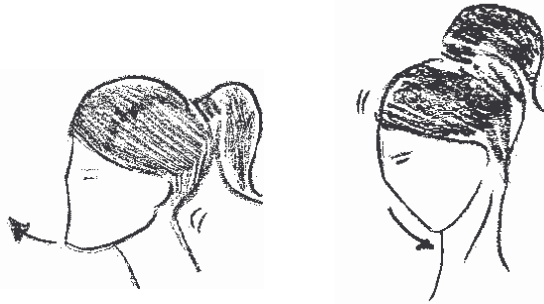
Este Bandha se les ejecuta en los Kumbaka a lleno y a vacío

Práctica:

Después de tener concientizado y armonizado el ritmo respiratorio insertar una, o de modo gradual dos, pausa respiratoria, Kumbaka, aumentando progresivamente el tiempo de su duración. Después de la fase de inhalación o de exalación y antes de la suspensión realizar *Jalandhara*: acercar el mentón

a la garganta tragando saliva y cerrando la glotis, mantener la contracción y el cierre del paso del aire durante la fase de Kumbaka, cuando termina la suspensión se desata el cierre de la garganta y se permita al aire pasar de nuevo en entrada o salida por la faringe.

Jalandhara Bandha se prepara practicando



MAYURI MUDRA

el gesto del pavo real, que alarga (estira) las cervicales y acerca el mentón a la garganta, haciendo presión y cerrando la glotis.



El Hatha Yoga Pradipika, texto italiano: III-70-71 dice “ *Contraer la garganta y poner el mentón con firmeza en el pecho: este bandha que destruye la vejez y la muerte es llamado jālandhara*”.

“Porqué bloquea (dharati) la red (jāla) de las nādī y el flujo descendente del néctar que emana del ciel (cavidad craneal), esto bandha que destruye todos las enfermedades de la garganta es llamado jālandhara”.

El Gheranda Samhita, texto italiano: III-10 dice “*Se contraiga la garganta y se apoya el mentón en el pecho, cuando se ejecuta jālandhara bandha se dominan las dieciséis zonas vitales (ādhāra).*

La gran mudrā jālandhara es la dominadora de la muerte.

El Shiva Samhita, texto italiano: IV-38, dice “*Lo yogin contraiga la garganta, cierre la red de las arterias del cuello y apoya el mentón en el pecho. Esta es llamada jālandharamudrā, difícil de realizar aún para los dioses. El fuego que radica en el ombligo devora toda la ambrosía que emana del loto de los mil pétalos de los seres vivientes. Por este motivo el yogin practica este bandha*”.



Uddiyana Bandha:

“UD” quiere decir *elevantarse hacia arriba*, simboliza la dirección del movimiento hacia lo alto del diafragma y del soplo vital que “*vuelan hacia arriba*”.

Este Bandha actúa sobre el plexo solar, sobre el nervio vago que ramifica los órganos abdominales, los que, con su ejecución, son friccionados y decongestionados. Su ejecución elimina también cuitas y tensiones de la zona relacionada.

También actúa sobre el sistema simpático que regula el funcionamiento digestivo aumentando el fuego gástrico, estimula la circulación arteriosa y aumenta el flujo yendo beneficio al corazón.

Uddiyana está en relación a *Manipura Chakra* la zona en que se atiza el fuego digestivo o gástrico donde *Prana* y *Apana* se unen a **Samana vayu** para transformarse y producir el gran calor y el gran Vayu, que despierta Kundalini durmiente.

Práctica:

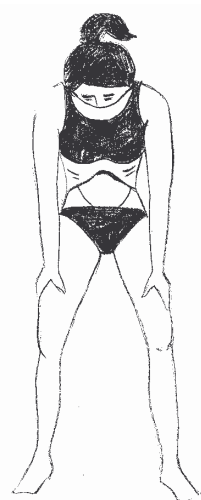
Después de una exhalación profunda, sin dejar entrar aire en los pulmones, contraer el abdomen hacia el interior y aspirarlo hacia arriba, abriendo las costillas aparentando una falsa inhalación. Mantener el tiempo oportuno y luego bajar las costillas con una simulada exhalación, antes de dejar entrar el aire en los pulmones; respirar de nuevo y relajar el abdomen. Es importante proceder de esta manera para evitar problemas a la garganta y causar tose.

La dificultad está en el desatar este Bandha, que tiene que ocurrir gradualmente. Después del Kumbhaka a vacío es necesario cerrar las costillas antes de relajar el abdomen e inhalar.

Con este Bandha se potencian y se elásticizan los músculos intercostales mejorando la respiración y la movilidad de la jaula torácica.

No se aconseja practicarlo con graves problema del sistema digestivo como la úlcera duodenal y también con molestias cardíacas o fuerte hipertensión.

Una buena preparación a **Uddiyana Bandha** es la práctica de



AGNISARA DAUTHI:

De pie con las piernas ligeramente dobladas, manos sobre las rodillas y abdomen bien relajado como se hace en la gimnasia psicofísica

Ejecución:

- Exhalar intensamente y mantener la suspensión a pulmones vacíos
- Simulada INHALACIÓN y contracción abdominal con movimiento hacia arriba
- Repetir algunas veces en la fase de suspensión a vacío
- Antes de INHALAR, bajar las costillas aparentando una falsa exhalación
- Relajar la postura y respirar algunas veces
- Hacer el ejercicio al menos 4 o 5 veces



El Hatha Yoga Pradipika, texto italiano: III-55-59 dice "*Uddīyāna* es así llamado por los *yogin* ya que gracias a ello el *prāna*, después de haber sido retenido, se eleva (*uddīyate*) a lo largo del *susumnā*."

"Ya que el gran pájaro vuela continuamente, el *bandha* que hora es ilustrado es llamado *Uddīyāna*".

"El llevar el abdomen que está sobre el ombligo hacia el interior, contra la columna vertebral: éste es *Uddīyāna-bandha* que, parecido a un león, rechaza el elefante de la muerte".

El *Uddīyāna-bandha* cuando es enseñado por un maestro, siempre se realiza con espontaneidad: quién lo practica continuamente, aunque viejo, se convierte joven".

El Gheranda Samhita, texto italiano: III-8-9 dice "Se empuje atrás la región abdominal por encima del ombligo, así se elevará en vuelo incesante el gran pájaro. Éste es *uddīyāna bandha* que aleja la muerte como el león aleja al elefante".

"Entre todos los *bandhas* el *uddīyāna* predomina y con su práctica la liberación (*mukti*) ocurre espontáneamente".

El Shiva Samhita, texto italiano: IV-48, dice "Desplazas el intestino sobre y bajo el ombligo, éste es *uddīyāna bandha* que destruye el río de todos los sufrimientos. LLeva las vísceras de la cavidad abdominal sobre el ombligo: éste es *uddīyāna bandha*, el león que doma el elefante de la muerte.



Traya Bandha:

Traya, quiere decir tres, es la ejecución simultánea de los tres *bandha*: Mula, Uddiyana y Jalandhara Bandha.

Los efectos de los *bandha* son amplificados con la ejecución del *Traya Bandha*, que se practica principalmente durante el *Bahira Kumbhaka*:

Técnica:

- Posición sentada inmóvil y confortable con la presencia a la respiración natural y ritmo regular
- EXHALANDO realizar Mula Bandha
- Al final de la exhalación, a pulmones vacíos, ejecutar Jalandhara Bandha
- Contraer y levantar el abdomen con la ejecución de Uddiyana Bandha
- Mantener el Traya Bandha hasta que no hay esfuerzo, manteniendo una actitud de firmeza y concentración sobre los tres simultáneamente.
- Relajar los Bandha, desbloqueando primero la garganta y el Jalandhara Bandha, con la inhalación se relaja progresivamente Uddiyana y Mula Bandha.

Repetir la práctica algunas veces para encontrar la condición mejor de ejecución.

La práctica durante la suspensión a lleno: Anthara Kumbhaka será igual, con las fases invertidas:

- INHALANDO realizar Mula Bandha
- Al final de la inhalación, a pulmones llenos, ejecutar Jalandhara Bandha
- Contraer y levantar el abdomen realizando Uddiyana Bandha
- Mantener el Traya Bandha hasta que es fácil, con una actitud de firmeza y concentración..
- Relajar los Bandha, primero el Jalandhara, luego exhalando Uddiyana y Mula Bandha.

La mayoría de los textos clásicos del Yoga proponen la práctica del Bandha Traya con otro orden de ejecución o sea primero se actúa el Mula Bandha, luego el Uddiyana Bandha y por último Jalandhara Bandha.

Se desatan iniciando de Jalandhara, Uddiyana y al final Mula Bandha.



El Hatha Yoga Pradipika, texto italiano: III-74-76 dice “ Después de haber contraído correctamente la región del perineo se cumpla el *uddiyāna-bandha* habiendo así bloqueado *idā* y *pingalā* se haga fluir el *prāna* a lo largo de la espalda”.

“A causa de esta acción, el *prāna* se pone estable, así no sobrevienen más enfermedades, vejez, muerte”.

“Éstos son los tres mejores *bandha*, practicados por los grandes *siddha*. Los *yogin* saben que son los medios para conseguir el éxito en todas las prácticas del *hatha-yoga*”.

El Gheranda Samhita, texto italiano: III-14-16 dice “El Savio obstruya la base del ano con el talón del pie izquierdo y comprima con fuerza aquel talón con el pie derecho”; “contraiga ligeramente el perineo y retenga la respiración a través del *jālandhara-bandha*. Éste se llama *mahā-bandha*”.

“El *mahā-bandha* es el supremo bandha, destructor de vejez y muerte....”

El Shiva Samhita, texto italiano: IV-21, dice “Después de haber estirado el pie derecho y haberlo puesto sobre el muslo izquierdo, después de haber contraído el perineo, haber levantado hacia arriba el *apānavāyu* y haberlo unido con el *samānavāyu* y después de haber bajado el *prānavāyu*, el sabio los una porque vayan hacia arriba junto todo y tres.

He así descrito el *mahābandha*, que señala la vía del éxito. Practicándolo, por la red de las nadi la multitud de los fluidos sube hacia la cabeza del *yogin*. El *yogin* cumpla el ejercicio con ambos los pies, alternativamente, con cautela”.



Para terminar recuerdo que los Bandhas controlan los soplos vitales y equilibran el funcionamiento del sistema simpático y parasimpático, que actúan en sinergia. Son prácticas esenciales en la realización del Pranayama y utilizados para controlar la respiración, por lo tanto pueden, si se practican correctamente, transformar el estado mental. Actuando sobre la respiración y sobre la mente pueden inducir al estado de Pratyahara, que prepara a la Meditación.

Los Bandhas juntos a los Mudras utilizados en el Pranayama son prácticas avanzadas y requieren la guía y las orientaciones de un maestro, para proceder de manera equilibrada en el proceso de transmutación de la propia conciencia.

EJERCICIOS RESPIRATORIOS

