

MENTE Y CUERPO **sanos**

Por: Marién Estrada

Email: marien@caminoamarillo.net
Twitter: @caminoamarillo7



Bandhas

Estos preceptos constituyen una práctica yóguica avanzada, ya que implica un control fino y preciso de ciertos músculos específicos y de la respiración

La palabra bandha puede traducirse como cierre o llave pero también como bloquear, enlazar, atar. La práctica de los Bandhas consiste en “una contracción controlada y sostenida de una zona concreta del cuerpo que afecta a músculos, órganos, vasos sanguíneos, nervios, canales energéticos (nadis) y centros de conciencia (chakras), al tiempo que se hace una retención de la respiración, con pulmones llenos o vacíos”.

Son tres los puntos de bloqueo o contracción muscular que tienen un efecto importante tanto a nivel físico, como energético y mental: Jalandhara bandha, Uddiyana Bandha y Mula Bandha, y están situados en la garganta, el abdomen y el periné, respectivamente. Y así, también hay tres grupos de músculos involucrados: esternocleidomastoideo (cuello), transverso (abdomen) y los perineales y suelo pélvico (junto al ano).

A nivel físico tienen un efecto beneficioso sobre la musculatura, los nervios, los vasos sanguíneos, órganos internos y sistema endocrino. En el nivel energético y mental (el más importante desde el punto de vista del yoga) la función de los Bandhas es canalizar y acumular el prana (energía vital) hacia el canal central (sushumna, el principal canal energético situado a lo largo de la columna vertebral).

Además, con estas prácticas se masajean los órganos internos eliminando la sangre estancada y estimulando los nervios que los alimentan y se ejerce una influencia muy positiva sobre el aparato circulatorio, el sistema nervioso y el cerebro. Estos beneficios

se optimizan cuando los bandhas se combinan con mudras (posturas de las manos) y pranayama (respiración).

Los bandhas se pueden utilizar, por un lado, durante las posturas (asanas), ayudando a mantenerlas y a lograr concentración y, por otro lado, en el pranayama, especialmente durante la retención de la respiración, para controlar la energía y evitar su dispersión. Es cuando se combinan las técnicas yóguicas que se despiertan las facultades psíquicas.

La técnica para practicarlos requiere que se retenga el aliento y se contraigan los músculos involucrados en cada bandha de manera suave,

pero intensa. La retención puede ser externa o interna, es decir, realizar la retención después de la inhalación o después de la exhalación. Aunque los bandhas se ejecutan físicamente, tienen efectos sutiles deshaciendo los nudos psíquicos que impiden el flujo del prana.

Su efecto resulta muy favorable para el sistema endocrino el cual actúa sobre las emociones. **LA**

Jalandhara bandha

Uddiyana bandha

Mula bandha

LAS TRES CERRADURAS

JALANDHARA BANDHA

La palabra sánscrita Jalan significa red y Dhara se refiere a flujo o caudal. Esta cerradura controla la red de nadis en el cuello. La manifestación física de estos canales energéticos son los vasos sanguíneos y los nervios de esta zona. Impide que el néctar de la inmortalidad Amrita (un fluido sutil que surge en el chakra de la corona en estados profundos de meditación), descienda más allá del chakra de la garganta y sea consumido por el fuego de manipura chakra, ubicado a la altura del ombligo. De esta manera, contribuye a preservar la vitalidad física y a frenar los procesos catabólicos del organismo. Además, bloquea el flujo de energías de los canales Ida (a la izquierda de la columna vertebral) y Pingala (a la derecha), encauzando su prana hacia el interior del canal central, donde estimula los chakras y ayuda a disolver los nudos psíquicos. Actúa sobre la glándula pituitaria, pineal, tiroides, paratiroides y el timo.

UDDIYANA BANDHA

Uddiyana significa levantarse o volar hacia arriba. Esta práctica se llama así porque el bloqueo aplicado hace que el diafragma suba hacia el pecho. La contracción abdominal comprime los órganos digestivos, glándulas suprarrenales, los riñones, y lo más importante: el plexo solar. Este centro de conciencia tiene muchas influencias sutiles en la distribución de la energía por todo el cuerpo. Este bloqueo canaliza el prana hacia el interior del canal central y estimula la actividad de manipura chakra.

MULA BANDHA

La palabra Mula significa raíz. Mula Bandha se refiere a la contracción de Muladhara Chakra, que es donde se asienta la energía Kundalini. Esta contracción se inicia en el periné que es la raíz de la columna vertebral y donde se encuentra kundalini o la energía cósmica dormida en la base de la espina dorsal. Mula Bandha también se conoce como el bloqueo perineal. Genera una corriente de impulsos nerviosos y energéticos hacia la cabeza, estimulando los centros superiores del cerebro. Con la práctica constante se intensifica la actividad de muladhara chakra y colabora al despertar de kundalini. Mula Bandha ayuda a transmutar la energía sexual en energía espiritual.

MAHA BANDHA

Maha quiere decir grande. Maha Bandha se llama la gran cerradura, ya que combina los tres bandhas y sus beneficios en una sola práctica. Este bandha es muy poderoso y durante su ejecución se lleva la conciencia y concentración a los tres chakras, Muladhara, Manipura y Vishuddha. Afecta las secreciones hormonales de la glándula pineal y regula todo el sistema endocrino. Los procesos de descomposición, degenerativos y de envejecimiento son afectados, y cada célula del cuerpo rejuvenece.

(Con información de caminodelyogalibre.blogspot.mx y purnavinayasayoga.blogspot.mx)

