

yogawege

mit
Christine
Stiessel

Für YogalehrerInnen

Jalandhara Bandha

Du brauchst
nur
15 Minuten



WORKBOOK

JALANDHARA BANDHA

Es ist eine besondere Technik des Hathayoga und hat erstaunliche Auswirkungen auf den Körper und Geist.

YOGAWEGE.COM

WILLKOMMEN

Hallo

Ich bin so aufgeregt, dass wir uns heute hier zusammenfinden, um unser Wissen und unsere Erfahrungen als Yogalehrer zu teilen und zu erweitern.

In diesem Workbook findest du praktische Tipps und Übungen, um dein Unterrichtserlebnis zu verbessern und deine Schüler zu inspirieren.

Ich hoffe, dass du von dieser Erfahrung genauso profitierst wie ich und ich freue mich darauf, von dir zu lernen und gemeinsam zu wachsen.

Vielen Dank, dass du dabei bist!

Christine Stiessel

yogawege.com

ÜBER MICH

Ich bin Yogalehrerin mit viel Neugier. Durch meine jahrelange Praxis und Ausbildungen in verschiedenen Yogastilen, habe ich ein tiefes Verständnis für die Kraft und Schönheit des Yoga entwickelt. Ich teile meine Leidenschaft gerne mit anderen und freue mich stets auf neue Erkenntnisse!





DIE BANDHAS

Bandha ist eine besondere Technik des Hatha Yoga. Das Sanskrit-Wort "Bandha" bedeutet "halten", "festziehen" oder "verschließen", daher ist Bandha eine Position, in der bestimmte Organe oder Teile des Körpers zusammengezogen oder verschlossen werden.

Traditionell wurden Bandhas als Teil von Mudras klassifiziert und mündlich vom Guru zum Schüler weitergegeben. Laut der Hathayoga Pradipika wird das Zusammenziehen des Halses und das feste Drücken des Kinns gegen die Brust Jalandhar Bandha genannt und wird gemeinsam mit Mudras und in Pranayama-Techniken ausgiebig eingesetzt. Die verschiedenen Arten von Bandhas werden in Yogatexten beschrieben.

Bandha ist eine spezielle Technik im Yoga, die durch Druck oder Anspannung der Muskeln ausgeführt wird. Es ist wichtig, in der Bandha-Position genauso stabil zu bleiben wie in den Asanas. Diese Technik wird hauptsächlich im Zusammenhang mit Pranayama untersucht. Durch Bandhas wird der Energiefluss im Körper blockiert und gezielt in die Sushumna-Nadi umgeleitet, um spirituelle Erkenntnisse zu erlangen.

Man unterscheidet zwischen Jalandhara Bandha (Kinnverschluss), Uddiyana Bandha (Bauchnabel Verschluss), Moola Bandha (Beckenboden Verschluss) und Maha Bandha (alle kombiniert)



JALANDHARA BANDHA

Jalandhara Bandha wird in den yogischen Texten der Hatha Yoga Pradipika, Gheranda Samhita und Siva Samhita beschrieben.

Jalandhara Bandha aktiviert das Vishuddhi- oder Vishuddha-Chakra und sollte nach der Praxis von Asanas und Pranayama und vor der Praxis von Dhyana oder Meditation geübt werden.

Jalandhara Bandha wird unter der Rubrik Mudras oder psychischer Gesten klassifiziert. Obwohl Bandhas und Mudras technisch gesehen nicht dasselbe sind, werden sie zusammengefasst, da sie eine bestimmte Energiekanalisierung im Körper bewirken, die für höhere Praktiken von Dhyana und Samadhi förderlich ist.

Sobald es beherrscht ist, wird es zusammen mit Pranayama und Mudras und vor der Meditation praktiziert.

Das Wort Jalandhar setzt sich aus zwei Worten zusammen: "Jalam" und "Dhar". Jal bedeutet "Netz", einige Acharyas betrachten es als "Kehle", dhar bedeutet "Unterstützung" oder "ein röhrenförmiges Gefäß im Körper".

Der Kinnverschluss, der mit einer Beugung der HWS verbunden ist, hilft dabei, die Flüssigkeit des Bindu daran zu hindern, weiter als Vishuddha zu fließen.



AUSFÜHRUNG

- Setze dich bequem in Siddhasana, Siddha Yoni Asana, Padmasana, Sukhasana oder Vajrasana.
- Lege die Handflächen auf die Knie und lasse den ganzen Körper entspannen.
- Atme langsam und tief ein und halte den Atem an. Senke das Kinn so, dass es die Brust oder genauer gesagt das Schlüsselbein berührt. Gleichzeitig strecke die Ellbogen und hebe die Schultern an. Halte diese Position so lange wie bequem möglich ist. Dann löse Jalandhara, indem du langsam den Kopf hebst und die Schultern entspannst.
- Atme sehr langsam und kontrolliert aus. Übe fünf Runden, atme zwischen jeder Runde eine Minute oder zwei normal weiter. Dann übe fünf Runden mit äußerer Atemanhaltung. Jalandhar kann in derselben stehenden Position wie Uddiyana Bandha oder Nauli ausgeführt werden.
- Es wird jedoch normalerweise in Verbindung mit Pranayama und anderen wichtigen Kriyas praktiziert, die Atemanhalten beinhalten. Anfangs kann es separat geübt werden, bis man sich daran gewöhnt hat. Da es sich um eine so einfache Praxis handelt, wird dies nicht lange dauern.



AUSFÜHRUNG

Dieser Bandha soll nach der Einatmung und vor der Kumbhaka-Praxis ausgeführt werden.

Nach der Kumbhaka-Praxis soll der Bandha vor der Rechaka-Praxis gelöst werden. Daher entspricht die Dauer des Kumbhakas auch der Dauer dieses Bandhas. Anstatt diesen Bandha unabhängig zu üben, sollte er während des Pranayama geübt werden.

Jalandhar Bandha kann so lange gehalten werden, wie der Praktizierende in der Lage ist, den Atem bequem zu halten. Zähle während des Atemanhaltens und erhöhe allmählich die Anzahl. Diese Übung kann bis zu 5 Mal wiederholt werden.

Bewusstsein: auf der Kehlkopfgrube und den Empfindungen, die mit dem Atemanhalten verbunden sind.

Variation: Es kann auch eine einfachere und subtilere Form des Jalandhara Bandha pGefühl der Enge auftritt, beende die Übung und ruhe dich aus. Wenn das Gefühl vorüber ist, kannst du die Übung fortsetzen.



WIRKUNG

In seinem Buch "Licht auf Pranayama" beschreibt B.K.S. Iyengar die Wirkungen von Jalandhara Bandha auf verschiedenen Ebenen des Körpers und des Geistes. Hier sind einige seiner Beschreibungen:

- Auf der körperlichen Ebene: Jalandhara Bandha hilft, die Durchblutung und den Sauerstofffluss im Gehirn zu verbessern. Es stärkt auch die Hals- und Nackenmuskulatur sowie die Schilddrüse und reguliert den Stoffwechsel. Darüber hinaus kann es helfen, den Blutdruck zu senken und das Herz-Kreislauf-System zu stärken.
- Auf der energetischen Ebene: Jalandhara Bandha ist bekannt dafür, die Energiekanäle (Nadis) im Körper zu reinigen und zu aktivieren. Es hilft auch, das Prana (Lebensenergie) im Körper zu lenken und zu regulieren, was wiederum das Nervensystem und den Geist beeinflussen kann.
- Auf der mentalen Ebene: Jalandhara Bandha kann dazu beitragen, den Geist zu beruhigen und zu fokussieren. Es kann auch helfen, emotionale Blockaden zu lösen und das Bewusstsein zu erweitern.

Insgesamt kann Jalandhara Bandha als eine sehr effektive Praktik angesehen werden, um Körper und Geist zu harmonisieren und zu stärken.

REFLEXION ZUR PRAXIS



01 Wie fühlt sich das Einhalten des Atems und das Festhalten von Jalandhara Bandha für dich an?

02 Wie kann das Bewusstsein auf den Hals und die Empfindungen des Atemanhaltens dir helfen, in einer tieferen Verbindung mit deinem Körper und deiner Atmung zu sein?

03 Wie könnte das Hinzufügen von Jalandhara Bandha in deine Pranayama-Praxis deine Erfahrung und Wahrnehmung der Energie im Körper verändern?



HAT ES DIR GEFALLEN?

yogawege.com

Schenk uns ein Like und abonniere unsere Kanäle
INSTAGRAM
FACEBOOK
YOUTUBE

Impressum:
Yogawege Academy GmbH
Wolfganggasse 41/35-38
1120 Wien
Österreich
Telefon: +43 664 8871 8224.
E-Mail: office@yogawege.com
Internet: www.yogawege.com