

PATANJALISCHULE
Yoga & Autogenes Training
Achtermannstr. 10-12
48143 Münster
Tel.: 0251 – 260 77 02
www.yoga-schule.org
Email: info(at)yoga-schule.org



Patanjali Yogaschule Münster - Skripte zum Yoga - Die Granthis und die Bandhas im Yoga

Wie bereits in unserem Skript „Prana, Nadi, Cakra, Kundalini“ beschrieben wird, befindet sich im inneren der Wirbelsäule **Sushumna Nadi**, die zentrale Nadi oder Energiebahn. Diese wird jedoch zunächst durch die drei **Granthis (psychischen Knoten)** blockiert.

Die **Bandhas** oder Verschlüsse dienen im Yoga dazu diese Knoten oder Granthis zu durchbrechen um die Lebensenergie durch Sushumna Nadi führen zu können. Analog zu den Granthis gibt es drei Bandhas um diese Knoten auflösen zu können.

Yoga strebt an die Nadis und insbesondere Sushumna Nadi zu reinigen, auszugleichen und durchlässiger zu machen.

Da jede Yogaschule diese Bandhas leicht unterschiedlich lehrt und es ohnehin ratsam erscheint diese Bandhas nur unter erfahrener Führung zu erlernen wird in diesem Yoga Skript die genaue Ausführung der Bandhas nur andeutungsweise beschrieben.

Der Begriff **Bandha** kommt von **bandh=binden**, fesseln und meint ursprünglich das Binden einer Garbe Getreide.

Fesselung, und Ausrichtung des Prana könnte man also die klassisch yogische Sicht der Bandhas verstehen.

Aus einer westlich medizinischen Sichtweise fällt bei den Bandhas auf, dass sie dazu beitragen die natürlichen Krümmungen der Wirbelsäule auf sanfte Art auszugleichen, also die Wirbelsäule zu strecken.

So wie das Wasser am leichtesten durch einen gestreckten Schlauch fließt und eben nicht mehr richtig fließt wenn dieser Schlauch verknickt ist, kann auch das Prana die universelle Lebensenergie am leichtesten fließen wenn die Wirbelsäule gestreckt ist.

Sowohl in der Hatha Yoga Pradipika als auch in der Gheranda Samhita werden die Bandhas in einem Atemzug mit den Mudras genannt.

Da die Bandhas jedoch in der Regel als Vorbereitung für das Pranayama geübt und gelehrt werden wollen wir sie hier gesondert behandeln.

Die Bandhas lenken und bündeln die Lebens Energie, das Prana und sollen so den Fluß des Pranas durch die Wirbelsäule, die Sushumna Nadi lenken zu können.

Erst wenn der Übende die Bandhas sicher ausführen kann, sollte mit den intensiveren Pranayamas begonnen werden.

Wenn wir das System der Nadis mit einem elektrischen System vergleichen, wird die Bedeutung der Bandhas sehr deutlich. Um den Strom immer in der gewünschten Stärke zu den gewünschten Stellen leiten zu können, brauchen wir Transformatoren, Steckdosen, Schalter und isolierte Leitungen. Ohne diese Vorkehrungen wäre der Strom tödlich. Wollen wir also den Pranayama erlernen, um Prana die Lebensenergie zu stimulieren und zu vermehren, dann ist es ratsam zuerst die Bandhas zu erlernen, um zu vermeiden das diese Energie sich verliert oder möglicherweise an den falschen Stellen wie zum Beispiel im Nervensystem Schaden anrichtet.

Brahma Granthi, der erste Knoten am unteren Ende der Wirbelsäule ist verbunden mit den beiden unteren Cakras, **Muladhara Cakra** (Wurzelcakra) und **Svadhastana Cakra** (Wohnsitz des Selbst).

Mula Bandha der Wurzel Verschluss dient dazu Brahma Granthi zu durchdringen, der mit dem Überlebensinstinkt, dem Verlangen nach Fortpflanzung, dem Wahrnehmen und dem Wünschen verknüpft ist.

Dort wo die Yogis Brahma Granthi lokalisieren finden wir eine weitere der natürlichen Krümmungen der Wirbelsäule, nämlich den Übergang aus dem Hohlkreuz denn hier krümmt sich wieder nach hinten.

Wird Brahma Granthi überschritten kann sich die Lebensenergie aus Muladhara und Svadhastana Cakra lösen und wird nicht mehr durch ablenkende oder instinktive Persönlichkeitsmuster blockiert.

Beim Mula Bandha wird der After Muskel zusammen gezogen und dann nach oben, innen gezogen.

Vishnu Granthi, der zweite Knoten ist verbunden mit den beiden Cakras **Manipura Cakra (Stadt der Juwelen)**, welches sich in Wirbelsäule hinter dem Nabel befindet und **Anahata Cakra (Herzcakra)**, dieses befindet sich in der Brustwirbelsäule hinter dem Brustbein.

Uddiyana Bandha ist ein Bandha das grundsätzlich nur unter der Führung eines/s/r kompetenten Yogalehrer/in

Patanjali Yogaschule Münster - Skripte zum Yoga - Die Granthis und die Bandhas im Yoga

erlernt werden. Uddiyana heißt hinauffliegen in diesem Bandha soll also die Lebensenergie hinauffliegen über die Grenze des Zwerchfells und Anahata Cakra zum Kopf hinauf.

Uddhiyana Bandha dient hier dazu das Prana durch die Wirbelsäule über den Herzbereich hinaus nach oben zu führen und somit den Vishnu Granthi zu durchdringen.

Uddhiyana Bandha gleicht aus westlicher Betrachtung das Hohlkreuz aus, macht die Wirbelsäule durchlässiger.

Beim Uddhiyana Bandha wird der Bauch sehr aktiv eingezogen und innen hochgezogen. Uddhiyana Bandha sollte immer von einem erfahrenen Yogalehrer gelernt und begleitet werden da es hier einige Kontra Indikationen, wie Bauch und Unterleibs Erkrankungen, Op´s im Bauch und Unterleibsraum, Schwangerschaft und viele mehr gibt.

Jalandhara Bandha, der Hals- bzw. Kehlschluß ist mit dem Rudra Granthi verknüpft der sich im Bereich der Halswirbelsäule hinter der Kehle befindet.

Spirituell betrachtet wird gelehrt, das die Durchdringung von Vishnu Granthi den Übenden in die Lage versetzt Energien aus dem Universum zu beziehen und nicht mehr nur aus den Energiezentren des physischen Körpers.

Jalandhara Bandha komprimiert den Karotis Sinus der mit der Steuerung der Herz Frequenz verbunden ist.

Es soll damit auch dem Beschleunigen des Pulses in den Atemverhaltungen entgegen wirken. Auch hier sei noch einmal darauf hingewiesen, das die Atem Verhaltungen (Kumbhakas) nur unter kompetenter Führung erlernt werden sollten.

Rudra Granthi steht in Verbindung mit dem Vishudhi und dem Anja Cakra.

Anatomisch ist hier eine weitere natürliche Krümmung der Wirbelsäule nach hinten zu erkennen die durch Jalandhara Bandha ausgeglichen wird.

Jalandhara Bandha wird in leicht unterschiedlichen Variationen gelehrt.

Die einen Schulen bewegen dabei das Kinn sehr aktiv dem Brustkorb entgegen. In anderen wird gelehrt den oberen Brustkorb mit einer „falschen“ Einatmung aktiv in Richtung Kinn zu bewegen.

Falsche Einatmung meint hier, ohne wirklich einzuatmen wird die Bewegung im oberen Brustkorb ausgeführt die entsteht während man dorthin aktiv ein atmet ausgeführt.

Andere Schulen lehren eine Kombination aus beidem.

Spirituell bewirkt die Durchdringung von Rudra Granthi die Zurücklassen des „Ich Bewußtsein“ und der Übende beginnt die ewige Verbindung mit dem inneren Selbst, dem höheren Selbst, dem Göttlichen oder dem Universellen zu erfahren.

Zu guter letzt sei hier noch das vierte Bandha erwähnt, Maha Bandha.

Maha Bandha ist das gemeinsame ausführen aller drei anderen bandhas in den Asanas Janu Sirasana (Kopf Knie Haltung) und Pacimotanansana (untere westliche Dehnung) [der Yogi übt traditionell in Richtung Osten somit ist mit Westen hinten gemeint].

Betrachten wir Sinn und Zweck des Maha Mudra dann sehen wir die Energie soll damit vom unteren Ende der Wirbelsäule durch die Wirbelsäule und durch die Cakras (Energierzentren) nach oben zum Ajna Cakra am oberen Ende der Wirbelsäule etwa in der Mitte des Kopfes geführt werden soll.

Hier wird klar das es im Maha Mudra darum geht die Wirbelsäule von hinten unten aktiv nach vorne zu strecken und die natürlichen Krümmungen des Rückens auszugleichen.

Jeder Versuch mit rundem Rücken die Stirn auf die Knie zu legen ist nicht nur in diesem Sinne des Yoga kontra produktiv, sondern er belastet zudem noch die Bandscheiben extrem stark und kann damit zu Rückenschmerzen, Verspannungen oder gar Bandscheiben Vorfällen kommen. Neben anderen Erkrankungen ist bei und nach einem akuten Bandscheiben Vorfall Maha Mudra kontraindiziert.