

**PATANJALISCHULE**  
**Yoga & Autogenes Training**  
**Achtermannstr. 10-12**  
**48143 Münster**  
**Tel.: 0251 -- 79 58 85**  
**Email: lars\_rimboeck@yahoo.com**



## **Skripte zum Yoga**

### **Die Granthis und die Bandhas**

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

Die **bandhas** oder Verschlüsse dienen dazu diese Knoten oder Granthis zu durchbrechen um die Lebensenergie durch sushuma nadi führen zu können. Analog zu den Granthis gibt es drei bandhas um diese Knoten auflösen zu können.

Der begriff **bandha** kommt von **bandh=binden**, fesseln und meint ursprünglich das Binden einer Garbe Getreide. 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 Pranajama geübt und gelehrt werden wollen wir sie hier gesondert behandeln.

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 Pranajama 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 anzurichtet.

**brahma granthi**, der erste Knoten am unteren Ende der Wirbelsäule ist verbunden mit den beiden unteren cakras, **muladhara cakra** (Wurzelcakra) und **svadhistana cakra** ( ).

**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.

Wird brahma granthi überschritten kann sich die Lebensenergie aus muladhara und svadisthana cakra lösen und wird nicht mehr durch ablenkende oder instinktive Persönlichkeitsmuster blockiert.

**Vishnu granthi**, der zweite Knoten ist verbunden mit den beiden cakras **manipura (Stadt der Juwelen)** und **anahata (Herzcakra)**.

**Uddiyana bandha** ist ein bandha das grundsätzlich nur unter der Führung eine/s/r kompetenten Yogalehrer/in erlernt werden. Uddiyana heißt hinauffliegen in diesem bandha soll also die Lebensenergie hinauffliegen über die Grenze des Zwergfells und anahata cakra zum Kopf hinauf.