



Bandhas

Während die traditionellen Schriften und Anschauungen ein Bandha als einen energetischen Verschluss beschreiben, durch den Energie im Körper festgehalten werden soll und überwiegend im Pranayama Anwendung findet, betrachte ich diese Motive mehr als Siegel und verwende sie auch in der Asana-Praxis. Für mich wirken Bandhas nicht wie Verschlüsse, sondern stellen vielmehr ein energetisches Siegel über Reglern dar, die den Energiefluss in einer vorgegebenen Weise aufrecht erhalten, auch wenn sich die Pose in und während der Übungsausführung und Haltung sowohl im Bezug zur Schwerkraftausrichtung (prana-apanau-Ausrichtung) als auch zum Anspannungspegel hin ändert. Dabei wirken die großen Drei grundsätzlich immer zusammen. Während in der Einrichtung einer Haltung gestaltet der Übende seinen Energiefluss meist durch angemessene Muskelanspannung nahezu automatisch in der Weise, wie die Übung dies erfordert. Soll nun die Haltung länger gehalten werden und Mühelosigkeit und Leichtigkeit entstehen, muss diese Anspannung aufgegeben werden. Damit der Energiefluss trotzdem erhalten werden kann, werden die Bandhas vor der Lösung der Anspannung in sinnvoller Weise gesetzt. Diese wirken dabei wie ein Siegel auf einem Regler, das keine Änderung der Einstellung zulässt. Gespeist werden die Bandhas von den Muskulatur-Anteilen, die ständig unter Anspannung stehen müssen. Dazu gehört der Beckenboden (mulabandha, gespeist vom Verschluss der Ausscheidungsorgane), der Unterbauch (uddiyanabandha, gespeist durch die autonome Anspannung am Ende der vollständigen Yogaatmung) und der Nacken (yalandharabandha, gespeist durch die ständige Ausrichtung des Kopfes als zentrale Spitze der Wirbelsäule). Weitere Bandhas (Sie werden im Yoga oftmals Marmas genannt) sind wirksam durch Einstellung der Hand- und Fußgelenke sowie durch Rotationsbewegungen von Beinen und Armen. Da jedes Pranayama und jede Meditation ebenfalls eine Haltung erfordern, ist die Verwendung von Bandhas bei diesen Praktiken gut verständlich. Allerdings richten nicht die Bandhas eine Übung ein, sondern selbiges erfolgt in der Einstellungsphase durch Muskelkraft in eine energetische Öffnung, die nur durch ein Siegel, eben die Bandhas, festgelegt bleibt. Da die Bandhas immer zusammenwirken, genügt die Setzung eines dieser Siegel, um alle anderen ebenfalls zu aktivieren. Der Übende wählt dabei das Bandha als Initiation, dass in der Haltung am zugänglichsten ist und/oder leicht verfügbar erscheint.