

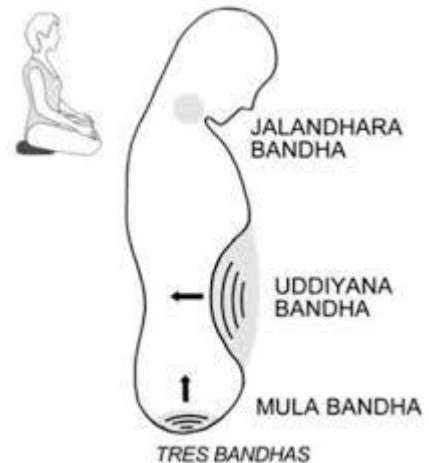
# Bandhák demisztifikációja és használata a hétköznapi életben

## Energia zárok a testben (3 fő és 6 ízületi bandha)

A hagyományos írásokban a bandhát finom energia zárként említik, mely összegyűjti és egyenletesen osztja el a testben a gyakorlás során a belső nyomás által generált energiát.

Fizikai értelemben a bandha az ízület körüli antagonisták (ellentétes) izmoknak az egyidejű megfeszítésével jön létre, mely segíti az ízület stabilizálását, megerősítését és energetizálását. Egy ízületben többféleképpen is létre tudjuk hozni az energia zárat, attól függően, hogy hány antagonisták izompár halad keresztül rajta.

A bandák képződésének folyamatát segíthetik még a szinergista izmok és a fasciális, kötőszöveti kapcsolatok, valamint a mozgás során spontánul létrejövő miotatikus reflex.



### Bandhák hatásai:

- Védik az ízületeket mozgás és nyújtás közben
- Segítenek összpontosítani a test energiáit a tudatosság növelése és az öngyógyítás érdekében
- Mivel tónusban tartják a belső szervek kötőszöveit, így nem hagyják azokat megsüllyedni, ellent tartanak a gravitációnak
- Erőkifejtésnél stabilizálnak, segítségükkel nagyobb erő kifejtésére vagyunk képesek
- Hőt képeznek a testben, ezzel segítve az emésztést, valamint a test természetes tisztító folyamatait
- Hatással vannak a vér áramlására, az idegek nyomására és a gerincfolyadék áramlására
- Irányítják a práná (életerő) áramlását a fő energiacsatornákba

Ha nem alkalmazzuk a bandhákat, akkor hirtelen mozgásnál vagy rossz mozgási szokások következtében az ízület leggyengébb része fog először mozdulni és terhelődni, ami károsodáshoz vezethet. Például ha nem alkalmazzuk a mula bandhát a gerinc lumbális szakaszának hajlításakor, akkor a leggyengébb, vagy a túlhasználat miatt károsodott részt fogjuk igénybe venni, annak további károsodását előidézve.

### **3 fő bandha**

A gerinc mentén jönnek létre az ágyéki, hát és nyaki szakasz izmainak egyidejű megfeszítésével. A 3 fő bandha alkalmazásával stabilizáljuk a gerinc szakaszait, így gyakorlásukkal elkerülhetők a hátfájdalmak és különböző gerinc problémák, mind napközben, mind a gyakorlás alatt.

#### **Mula bandha (Gyökérvár)**

A gyökérvár a gerinc alsó részét, a deréktáji részt stabilizálja, erősíti és védi is egyben.

Fizikai szinten a mula bandha a keresztcsont és az ágyéki gerinc körül elhelyezkedő izmok egyidejű aktiválásával jön létre. Elsődlegesen a külső és belső ferde hasizmok, a harántizom, a sokbahasadt izom (multifidus), a gerincmerevítők és a medence alapi izmok működnek közre létrejöttében.

Vannak írások melyekben az áll, hogy az anél spinust is össze kell húzni és felfelé irányítani a test belseje felé. Ez a testrész is besegíthet a bandha kivitelezésében, azonban vigyázzunk vele, mert székrekedéshez és bélbántalmakhoz vezethet. A legjobb, ha mindenki saját teste érzeteire figyelve, először részlegesen majd teljes mértékben gyakorolva a bandhát tudatosítva melyik kivitelezési mód hat jótékonyan rá.

Tanulmányok kimutatták, hogy az egészséges gerinccel rendelkező embereknél az antagonisták törzsizmok koaktivizációja természetesen létrejön neutrális helyzetben.

#### *Mula bandha hatásai:*

- Stabilizálja az alsó hátat
- Növeli a törzs stabilitását
- Csökkenti a gerinc sérülés veszélyét valamint az alsó háti fájdalmakat
- Növeli a légzés hatékonyságát, mely által több salakanyag távozik a testből
- Növeli a belső hőt
- Felfelé irányítja az életenergiákat, így azok nem áramolnak el lefele, kifelé a testből

A mula bandha létrehozása rendkívül sok hőt termel a test alsó részében, majd ezt a hőt az altestből a szív és a felsőtest többi részébe tolja, oda, ahol jóval kevesebb a nyomás.

A mula bandhával felfelé irányuló energetikai mozgást, egyfajta szívó hatást hozunk létre, ezzel megakadályozzuk, hogy az életerő lefelé áramolva kiszivároгjon a testből. Ez a folyamat természetesen megtörténik, ahogy öregszünk, és közelebb kerülünk a halálhoz. De a felfelé irányuló mozgás elősegítésével késleltetni lehet a folyamatot.

#### **Uddijána bandha (Rekeszizom zár)**

Az energiazár akkor keletkezik, amikor a háti gerincszakaszt az azt körülvevő antagonisták izmok segítségével stabilizáljuk. Ahogy belélegzünk a belső és külső bordaközi izmok

segítségével tágítjuk a mellkast és a bordakosarat alacsony nyomás keletkezik, mely művelet vért pumpál a tüdő és szív területére.

Az uddijána bandha az energiát tovább hivatott emelni az alsóbb központoktól. Fontos megjegyezni, hogy a két alsó zár együttesen működnek, azaz az egyik aktiválja a másikat is.

A három bandha együttes alkalmazása benn tartja és egyenletesen eloszlatja az energiát a testben, mely által hő képződik mely megtisztítja a idegpályákat és a belső szerveket a szennyeződésektől, valamint életerővel tölti fel a gyakorlót.

### **Jalandhara bandha (Torokzár)**

A nyaki energiazár akkor keletkezik, amikor egyszerre megfeszítjük a nyak körüli izmokat. Ilyenkor az állat a szegycsont felé közelítjük, miközben a nyak hátsó része felé toljuk, miközben nyújtjuk a nyak hátsó részét.

A nyak körül ellentétes izom csoportok aktiválása közben az állunkat lazán tartjuk, a vállakat enyhén lefelé nyomjuk a csípő irányába, miközben a váll izmai szintén lazák maradnak.

A legtöbb légzőgyakorlatnál fontos szerepe van ennek a zárnak, mert megakadályozza a túlzott nyomásemelkedést a fejben és az agyban levegő-benntartás esetén.

Nyugtató, stresszoldó hatású, miközben jótékony hatással van a hormonokra is.

### **Ízületi bandhák**

Az ízületi bandák úgy keletkeznek, hogy aktiváljuk az ízületek körül elhelyezkedő antagonisták izomcsoportokat. Ezek segítségével tudjuk biztonságosan gyakorolni a haladó ászanákat, valamint segítenek az energiák testen belüli egyenletes elosztásában. Alkalmazásuk nélkülözhetetlen komolyabb nyújtások és ászanák gyakorlásakor a sérülések elkerülése érdekében.

Ha nem alkalmazzuk őket, az ízület leggyengébb részére esik a terhelés, így esetleges sérülésekhez vezetve.

### **Felső végtagok bandhái**

Hatha jógában a kezeknek és kézfejeknek fontos szerepe van a mellkasi szervek, valamint a felső háti rész egészségében. Helyes használatuknak és tartásuknak nagy szerepe van a légző és keringési szervek akadálytalan működésében.

A felső végtag bandháinak jótékony hatásai:

- Erősítik és stabilizálják az ízületet
- Segítik az izmok koordinációját
- Növelik a csont sűrűséget és csonterőt
- Hőt képeznek

- Serkentik a vérkeringést
- Nyújtják és aktiválják az idegpályákat

### **1. Amsa bandha – vállzár**

A váll körüli ellentétes izomcsoportok egyidejű aktiválásával jönnek létre.

Létrejöttükben a nagy mellizom és széles hátizom egyidejű megfeszítése játszik szerepet, melyeket ebben az esetben a deltoid izom antagonista párjaként használunk.

Példaként húzzuk a lapockákat a csípő irányába, miközben megfeszítjük, és lefelé toljuk, a váll ízületét.

Az ászanák közül a tolasana, chaturanga és lolasana gyakorlásával érezhetünk rá legkönnyebben.

Tolasana-ban (törökülésben végrehajtott fenékemelés kéztámasz) a tenyereket letesszük és belenyomjuk a talajba ( ez aktiválja a deltoid izmokat) a térdeken kívül, leengedjük a vállakat ezzel megfeszítve a hónalj alatti izmokat. Aktiválva a medencefenék (a has köldök alatti izmait) izmait megemeljük a fenékünket a talajról. Ez automatikusan létrehozza az amsa bandát.

Ha ezt az izom koaktiválást végre tudjuk hajtani más pózokban is pl. lefelé néző kutyában, fekvőtámaszban stb. is jelentősen megnövelhetjük a vállízületek terhelhetőségét és stabilitását.

### **2, Kurpara bandha – Könyök zár**

A könyék körüli izmok aktiválását a bicepsz megfeszítésével és a tenyér felfelé fordításával (szupinációjával) a legkönnyebb megtapasztalni. Ez automatikusan létrehozza a zárat. Kísérletezhetünk még a könyökhajlító és nyújtó izmok együttes aktiválásával deszka pózban, tolanasanában, vagy a virabhadrasana (hős póz) variációinál. Helyes végrehajtásuk jelentősen megnöveli a könyék ízület terhelhetőségét és stabilitását.

### **3, Mani bandha – Csukló zár**

A legegyszerűbb mani bandha ökolbe szorított kézzel érhető el, amikor is a csukló enyhe nyújtásban van, miközben az ujjakat behajlítjuk a tenyér felé. A banda nyújtott könyék esetén az energiát a kéztől eltolja és visszafelé, a test többi része felé, a szív felé irányítja azt. A test többi részében szinte azonnali hőmérsékletemelkedés tapasztalható, miután erősen ökolbe szorítjuk a kezünket, ha előtte az ujjakat nyújtottuk.

### **Alsó végtagok bandhái**

Hatha jógában a lábak és a lábfejek a cselekvés szervei közé tartoznak a derék, a csípő az emésztő szervek és a genitáliák funkcióiért felelősek. A lábak ereje, hajlékonysága, a

lábizmok megfelelő használata elengedhetetlenül szükséges a derék és a csípők mozgékonyágához és létfontosságú szerepet játszik az emésztésünkben és a reproduktív szervek egészséges működésében is.

#### **4, Kati bandha – Csípőzár**

Sokféle képen képezhetjük a csípőnek a zárját, mivel számos ellentétes funkciójú izom halad keresztül a területen.

Legkönnyebb aktiválni a csípő nyújtó (gluteus maximus, bicep femoris, semitendinosus, semimembranosus) és (iliopsoas, rectus femoris, quadriceps) combhajlító, a közelítő és a távolító, valamint a befelé és kifelé forgató izmok együttes aktiválásával.

Ha supta padangusthasana végzése közben például a felemelt nyújtott lábunk lábfejét visszafeszítjük, azaz pipáljuk és a combot kifelé forgatjuk, az aktiválja a csípő hajlító izmait is.

Hasonlóképpen virabhadrasana III. (Hős póz) esetében a hátra nyújtott lábunk combját befelé, (lefelé, a talaj felé) forgatjuk, az szintén stabilizálja a csípőízületet.

Például virabhadrasana II-ben (Hős póz II.) az instrukciók így hangzanak: nyomd a lábad a padlóba, próbáld megnyújtani a szőnyeget, enyhén feszítsd meg a fenék izmait.

Parsvottanasana végzése közben az elől, lévő láb combját kifelé forgatjuk, miközben a sarok befelé feszít és a láb külső éle picit emel a padlótól. A hátul lévő láb sarkát folyamatosan feszítjük hátrafelé, mintha csak nyújtanánk a szőnyeget, miközben a láb nagy ujjá felől befelé próbáljuk forgatni a lábunkat. Ez mind a csípő nyújtó és közelítő izmait megfeszíti, így aktiválva a Kati bandhát, a csípő zárat.

#### **5, Janu Bandha – Térdfőzár**

Mivel a térden 16 izom fut keresztül, így sokféle képen kivitelezhetjük ezt a bandhát is, de a leghatásosabb, ha egyszerre aktiváljuk az összes ízületet. Az izmok többsége a bokával és csípővel is kapcsolódik.

Például állásban (jógyakorlás közben tadasana) mindig figyelj rá, hogy a tér ne legyen túlfeszítve, vagy kikapcsolva, hanem húzd fel a térdkalácsot gyengéden, míg tartsd tónusban a térd hátsó részét, úgy hogy közben a lábak párhuzamosak egymással. Teremtsd meg a kapcsolatot a boka, térd és csípő ízület között.

Az egyik legegyszerűbb térd stabilizáló gyakorlat az Utkatasana (széktartás), ahol a térd félig hajlított állapotban van. A talp teljes területét nyomd a talaj felé, miközben a térdeket kissé befele forgatod, és egyszerre aktiváld a térd két oldalán valamint elülső és hátsó részén futó izmokat.

Ahol a térd teljesen be van hajlítva pl. lótuszban vagy törökülésben, a vádli és a combhajlító izmokat megfeszítjük, mintha éppen kinyújtani próbálnánk a lábunkat.

Ez a gyakorlat segít abban, hogy mind a combhajlító és feszítő izmok egyszerre legyenek aktívak, ezáltal stabilizálva a térdízületet.

## 6, Kulpha bandha –Boka zár

A Kulpha banda vagy bokazár a lábak három boltozatának aktiválásával a bokaízület stabilizálható gyakorlás közben. A legegyszerűbb módja a zár létrehozásának a lábfej visszafeszítésével (pipálásával) érhető el, miközben a lábujjakat behajlítjuk a talp felé, mintha meg akarnánk fogni velük valamit, ez az energiát eltolja a bokától a test belseje felé.

Ugyanezt sima állásnál is végre lehet hajtani anélkül, hogy a láb megmozdulna, csak a feszítő mozdulat illetve a lábujjak görbítésének szándékával. Például ez segít az egyensúlyozó gyakorlatokban is.

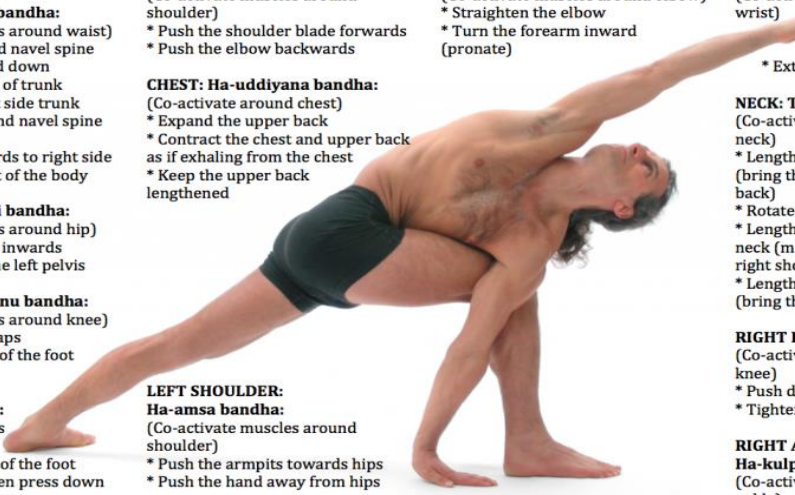
A zár aktiválása javítja a vérkeringést is.

A bandhák gyakorlása során tudatlanul más izom csoportokat is megfeszíthetünk, melyek feszültséget generálnak a testben. Például fontos, hogy a nyak és arc izmai lazák maradjanak. A vállakat lazítsuk el, és toljuk el őket a csípő irányába.

A bandhákat a gyakorlás fejlődésével egyszerre több szinten is tapasztaljuk. A kezdetekkor még csak az izmokkal dolgozunk, majd lassan megérezzük az energiák áramlását és végül már az izmok megfeszítése nélkül is képesek leszünk szabályozni és tudatosítani a testünkben zajló folyamatokat.

Forrás: Simon Borg Olivier: Applied anatomy and physiology of yoga (pdf letölthető a [www.elevenyoga.com](http://www.elevenyoga.com) oldalról)

**PARIVRITTA PARAVAKONASANA (Revolving side angle posture) WITH 15 BANDHAS**



**WAIST: Tha-mula bandha:**  
(Co-activate muscles around waist)  
\* Move the navel and navel spine (L4-L5) forward and down  
\* Lengthen the back of trunk  
\* Lengthen the right side trunk  
\* Rotate the navel and navel spine (L4-L5) to the right  
\* Twist trunk upwards to right side  
\* Lengthen the front of the body

**RIGHT SHOULDER: Tha-amsa bandha:**  
(Co-activate muscles around shoulder)  
\* Push the shoulder blade forwards  
\* Push the elbow backwards

**RIGHT ELBOW: Tha-kurpara bandha:**  
(Co-activate muscles around elbow)  
\* Straighten the elbow  
\* Turn the forearm inward (pronate)

**RIGHT WRIST: Tha-mani bandha:**  
(Co-activate muscles around wrist)  
\* Lengthen each finger tip  
\* Extend the wrist

**LEFT HIP: Tha-kati bandha:**  
(Co-activate muscles around hip)  
\* Turn the left thigh inwards without dropping the left pelvis

**LEFT KNEE: Tha-janu bandha:**  
(Co-activate muscles around knee)  
\* Pull up the knee-caps  
\* Press on the front of the foot

**LEFT SHOULDER: Ha-amsa bandha:**  
(Co-activate muscles around shoulder)  
\* Push the armpits towards hips  
\* Push the hand away from hips

**LEFT ELBOW: Tha-kurpara bandha:**  
(Co-activate muscles around elbow)  
\* Push down from shoulder to hand  
\* Move inner elbow towards fingers

**LEFT WRIST: Ha-mani bandha:**  
(Co-activate muscles around wrist)  
Spread the fingers then press down with the finger tips

**NECK: Tha-jalandhara bandha:**  
(Co-activate muscles around neck)  
\* Lengthen the back of neck (bring the head down and neck back)  
\* Rotate the neck to the right  
\* Lengthen the right side of the neck (move right ear away from right shoulder)  
\* Lengthen the front of the neck (bring throat forward and chin up)

**RIGHT KNEE: Ha-janu bandha:**  
(Co-activate muscles around knee)  
\* Push down from knee to foot  
\* Tighten the back of the knee

**RIGHT ANKLE: Ha-kulpha bandha:**  
(Co-activate muscles around ankle)  
\* Lift the inner arch of the foot  
\* Spread the toes then press down with the tips of the toes

© YogaSynergy, Simon Borg-Olivier & Bianca Machliss; <http://anatomy.yogasynergy.com> (photo of Simon Borg-Olivier Courtesy Alejandro Rolandi) 20/11/14

### 1. Bandhák gyakorlás közben

## UTTHITA PARAVAKONASANA (Extended side angle posture) WITH 15 BANDHAS

**WAIST: Tha-mula bandha:**  
(Co-activate muscles around waist)  
\* Move the navel and navel spine (L4-L5) forward  
\* Lengthen the back of trunk  
\* Lengthen the left side trunk  
\* Rotate the navel and navel spine (L4-L5) to the left  
\* Twist trunk upwards to left side  
\* Lengthen the front of the trunk

**LEFT HIP: Tha-kati bandha:**  
(Co-activate muscles around hip)  
\* Turn the left thigh inwards without dropping the left pelvis

**LEFT KNEE: Tha-janu bandha:**  
(Co-activate muscles around knee)  
\* Pull up the knee-caps  
\* Press on the front of the foot

**LEFT ANKLE: Ha-kulpha bandha:**  
(Co-activate muscles around ankle)  
\* Lift the inner arch of the foot  
\* Spread the toes then press down with the tips of the toes

**RIGHT HIP: Ha-kati bandha:**  
(Co-activate muscles around hip)  
\* Turn the right thigh outwards

**LEFT SHOULDER: Tha-amsa bandha:**  
(Co-activate muscles around shoulder)  
\* Push the shoulder blade forwards  
\* Push the elbow backwards

**CHEST: Tha-uddiyana bandha:**  
(Co-activate around chest)  
\* Expand the chest and upper back like inhaling into the chest  
\* Keep the lower front ribs in

**RIGHT SHOULDER: Ha-amsa bandha:**  
(Co-activate muscles around shoulder)  
\* Push the armpits towards hips  
\* Push the hand away from hips

**RIGHT ELBOW: Tha-kurpara bandha:**  
(Co-activate muscles around elbow)  
\* Push down from shoulder to hand  
\* Move inner elbow towards fingers

**LEFT ELBOW: Tha-kurpara bandha:**  
(Co-activate muscles around elbow)  
\* Straighten the elbow  
\* Turn the forearm inwards (pronate)

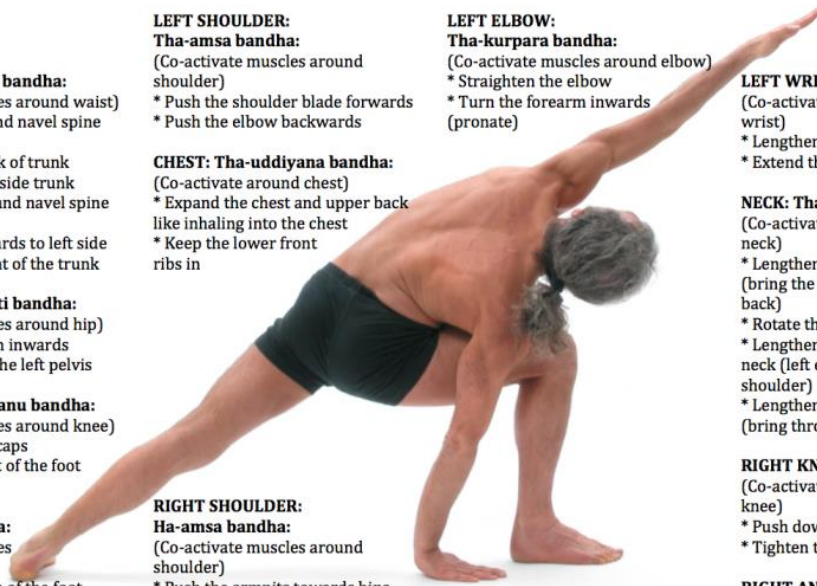
**RIGHT WRIST: Ha-mani bandha:**  
(Co-activate muscles around wrist)  
Spread the fingers then press down with the finger tips

**LEFT WRIST: Tha-mani bandha:**  
(Co-activate muscles around wrist)  
\* Lengthen each finger tip  
\* Extend the wrist

**NECK: Tha-jalandhara bandha:**  
(Co-activate muscles around neck)  
\* Lengthen the back of neck (bring the head down and neck back)  
\* Rotate the neck to the left  
\* Lengthen the left side of the neck (left ear away from left shoulder)  
\* Lengthen the front of the neck (bring throat forward and chin up)

**RIGHT KNEE: Ha-janu bandha:**  
(Co-activate muscles around knee)  
\* Push down from knee to foot  
\* Tighten the back of the knee

**RIGHT ANKLE: Ha-kulpha bandha:**  
(Co-activate muscles around ankle)  
\* Lift the inner arch of the foot  
\* Spread the toes then press down with the tips of the toes



© YogaSynergy PL, Simon Borg-Olivier & Bianca Machliss; <http://anatomy.yogasynergy.com> (photo of Simon Borg-Olivier Courtesy Alejandro Rolandi) 20/11/14

### 2. Bandhák gyakorlás közben

