

I BANDHA



पूरकान्ते तु कर्तव्यो बन्धो जालन्धराभिधः ।
कुम्भकान्ते रेछकादौ कर्तव्यस्तूड्डियानकः ॥

(HP II-45)

pūrakānte tu kartavyo bandho jālandharābhidhaḥ
kumbhakānte rechakādau kartavyastūḍḍiyānakaḥ

Alla fine del Puraka, deve essere eseguito Jalandhara Banda.
Alla fine del Kumbhaka, prima del Rechaka, non va assolutamente
eseguito l'Uddiyana Banda.

SIGNIFICATO DI BANDHA

Il Significato e l'Utilizzo dei Bandha

Il termine **“Bandha”** in sanscrito significa **blocco, chiusura o sigillo**. Nello yoga, un Bandha non è semplicemente una contrazione muscolare, ma una **tecnica per creare una “chiusura” nel corpo**, utile a **bloccare e dirigere il flusso di energia vitale (prana)** in determinate aree.

Lo scopo dei Bandha è quindi quello di **fermare, e armonizzare** l'energia interna, stimolando il flusso del Prana nelle Nadi verso i chakra e migliorando l'apporto energetico.

Quando eseguiti correttamente, i Bandha favoriscono:

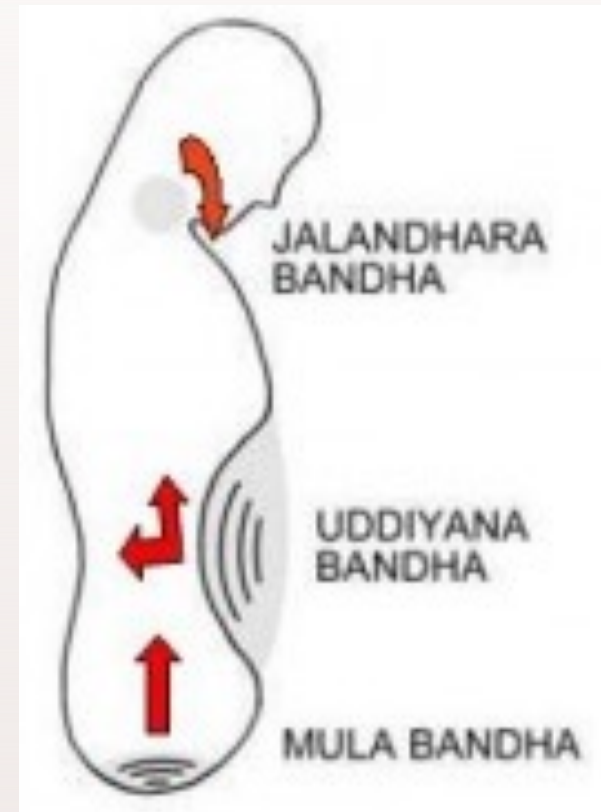
- Il controllo del prana attraverso i canali energetici (nadi).
- Il rafforzamento e purificazione del corpo.
- Il miglioramento delle pratiche di asana, pranayama e meditazione.
- Un maggiore equilibrio energetico e fisico
- Promuovono concentrazione e stabilità.

I Tre Bandha:

- Jalandhara
- Uddiyana
- Moola

Vediamoli per capirne il

- Significato
- Effetti
- e Tecniche



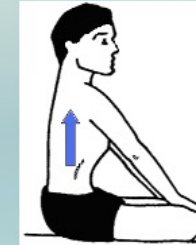
Ogni Bandha ha specifiche caratteristiche che ora vediamo

Moola Banda:



Spinge il Prana dentro la Shushumma Nadi ed evita che scappi verso il basso.

Uddyana Bandha:



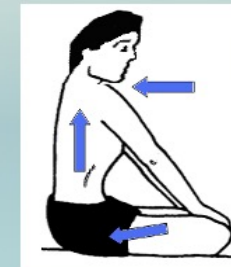
Quando il Prana è in Shushumma Nadi, lo spinge verso l'alto.

Jalandhara Bandha:



Fa sì che il *Prana* non scappi verso l'alto.

Maha Bandha:



Richiede la conoscenza, e l'esecuzione di Jalandhara, Moola, Uddiyana Bandha assieme, nello stesso ordine.

Coordinazione con il Respiro

Nei praticanti più avanzati, i Bandha vengono sincronizzati con le fasi del **Kumbhaka**:

- Inizialmente: trattenere il respiro **16 secondi a polmoni pieni e 8 secondi a polmoni vuoti**.
- Con la pratica: aumentare gradualmente fino a **64 secondi a polmoni pieni e 32 secondi a polmoni vuoti**.

Questa progressione consente di sviluppare **forza, consapevolezza e controllo del prana**, preparando il corpo e la mente per pratiche più avanzate di pranayama e meditazione.

Bandha singoli o combinati

I Bandha vanno praticati con attenzione, uno alla volta, fino a raggiungere piena padronanza. Solo quando li sentiamo sicuri possiamo unirli in sequenze più complesse.

Ad esempio: durante la ritenzione a polmoni pieni (Kumbhaka), si applicano Jalandhara Bandha (gola) e Moola Bandha (radice), mentre tutti e tre i Bandha vengono utilizzati dopo l'espiazione, nello stato di vuoto chiamato Shunyaka o Bhaya Kumbhaka.

Esistono comunque diverse varianti, che vedremo più avanti.

Tri-Bandha – Bandha Trayam – Maha Bandha

Il Tri-Bandha, conosciuto anche come Bandha Trayam o Maha Bandha, è la combinazione di tutti e tre i Bandha. Questa pratica dirige l'energia lungo: Ida, Pingala e Sushumna Nadi. se eseguiti correttamente, canalizzano la Kundalini Shakti verso l'alto, aiutandola a passare i tre Granthi, cioè i nodi psichici (Tri-Granthi), che normalmente ostacolano il flusso energetico.

I tre Granthi e la loro funzione

Nel corpo energetico (Pranamaya Kosha), l'energia incontra tre barriere principali:

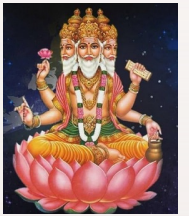
1. **Brahma Granthi** – zona pelvica.
2. **Vishnu Granthi** – zona addominale.
3. **Rudra Granthi** – gola.



Questi, in un certo senso proteggono il praticante inesperto dai pericoli di un risveglio prematuro dell'energia. Allo stesso tempo rappresentano blocchi che influenzano sia il corpo che la mente.

1. Brahma Granthi – Il Nodo della Radice

Si trova alla base della colonna vertebrale. Qui sorgono le prime resistenze legate alla sopravvivenza e all'attaccamento al mondo materiale.



Bandha associato: Mula Bandha.

Con il Mula Bandha, Stimoliamo la Kundalini a risvegliarsi e a iniziare la sua ascesa.

Sciogliere Brahma Granthi significa iniziare a lasciar andare attaccamenti, paure e abitudini che trattengono l'energia.

La mente, prima distratta da desideri e piaceri, trova stabilità e radicamento, per una pratica meditativa profonda.

2. Vishnu Granthi – Il Nodo del Cuore

Il secondo nodo, è nella zona del **plesso solare e del cuore**.

Questo nodo riflette le emozioni, le relazioni affettive e il bisogno di riconoscimento.

Bandha associato: Uddiyana Bandha.

Quando Vishnu Granthi è attivo, tendiamo a cercare conferme e sicurezza attraverso i legami e gli affetti.

Sciogliere questo nodo permette di aprirsi veramente con compassione, altruismo e il desiderio di connettersi con gli altri.



3. Rudra Granthi o Shiva Granthi – Il Nodo del Terzo Occhio

L'ultimo si trova tra le sopracciglia.

Qui si incontrano : **Ida, Pingala e Sushumna.**

Bandha associato: Jalandhara Bandha.



In questo stadio, la coscienza può accedere a percezioni sottili e intuizioni profonde. Tuttavia, c'è un rischio di sviluppare attaccamento o senso di superiorità.

Sciogliere Shiva Granthi significa lasciar andare l'ultimo velo dell'ego, abbandonare l'illusione e immergersi nella consapevolezza pura. Solo quando anche questo nodo si scioglie, la Kundalini può risalire completamente, conducendo il praticante verso il Sé eterno.

Granthi	Posizione / Chakra	Bandha associato	Significato / Focus	Effetti pratici
Brahma Granthi	Base della colonna Muladhara	Mula Bandha	Nodo della radice, attaccamenti materiali, sopravvivenza	Radicamento, stabilità, risveglio dell'energia, riduzione delle paure e dell'inerzia
Vishnu Granthi	Plesso solare Anahata	Uddiyana Bandha	Nodo del cuore, emozioni, relazioni, desiderio di riconoscimento	Sviluppo di compassione e altruismo, liberazione emotiva
Rudra / Shiva Granthi	Tra le sopracciglia Ajna	Jalandhara Bandha	Nodo del terzo occhio, controllo dei canali energetici, intuizioni sottili	Consapevolezza, sviluppo dell'intuizione, superamento dell'ego, esperienza di unità

Coordinazione del Maha Bandha con il respiro

- **Jalandhara Bandha (gola) e Moola Bandha (radice)** si possono attivare a polmoni pieni.
- **Uddiyana Bandha (addome)**, invece, funziona pienamente solo a polmoni vuoti.

È possibile praticare un'Uddiyana semi-controllata a polmoni pieni, ma l'effetto completo del Maha Bandha si ottiene solo durante la ritenzione a polmoni vuoti, quando la Shakti può fluire liberamente lungo i canali energetici.

BENEFICI DEI BANDHA

I **Bandha** svolgono un ruolo fondamentale nella pratica dello yoga, soprattutto se uniti ai **Kumbhaka**. Infatti, durante queste pratiche, la pressione interna aumenta notevolmente e se non gestita correttamente, può causare problemi come ernie, prolapsi degli organi ecc.

Per questo i Bandha agiscono come **valvole di sicurezza**, riducendo la pressione sugli organi interni e proteggendo il corpo durante le ritenzioni prolungate.

Benefici dei Bandha

I Bandha offrono effetti positivi su più livelli:

Purificazione energetica: stimolano il flusso del prana e purificano i canali energetici (**nadi**), eliminando blocchi.

Consapevolezza corporea: migliorano la connessione mente-corpo e il controllo dei movimenti.

Concentrazione: calmano la mente e favoriscono il Pranayama.

Stimolazione dei chakra: ogni Bandha influisce sui Granthi e i Chakra connessi.

Equilibrio fisico ed energetico: armonizzano il flusso di prana in tutto il corpo.

Limitazioni generali per i Bandha

Anche se i **Bandha** sono strumenti benefici nella pratica dello yoga, essendo pratiche di un certo valore e forza, è fondamentale conoscerne le **limitazioni** e sapere quando è meglio evitarli o praticarli con estrema cautela.

La consapevolezza dei propri limiti, protegge il corpo e assicura che la pratica sia sicura ed efficace.

Considerazioni generali

La **corretta esecuzione** è più importante della durata o della forza della contrazione.

Evitare di praticare Bandha se ci sono **dolori, tensioni o condizioni mediche acute**.

È consigliabile sviluppare dolcemente, consapevolezza, controllo e forza

Ricorda che i Bandha sono strumenti potenti per il corpo e la mente, ma **non sono adatti in ogni momento**: ascoltare il corpo è fondamentale per una pratica sicura e benefica.

Testi classici di riferimento sui Bandha

I Bandha, come strumenti fondamentali per il controllo del prana e la purificazione del corpo e della mente, sono ampiamente descritti nei testi classici dello Hatha Yoga e dello Yoga Tantra.

Questi testi spiegano non solo le tecniche, ma anche il loro scopo.

Tra i principali troviamo:

1. Hatha Yoga Pradipika
2. Gheranda Samhita
3. Shiva Samhita
4. Yoga Kundalini Upanishad

JALANDHARA BANDHA



Traduzione del nome

Composto da:

- **Jala** → “rete, correnti” ma anche Acqua.
- **dhara** → “che tiene, sostiene”

Quindi significa letteralmente: **“Ciò che tiene la rete/il flusso”**

La pratica è dedicata alla rete di nervi che passano attraverso il collo.

La parola "Jala" in sanscrito significa anche "acqua".

È importante tenere conto che questo Bandha agisce principalmente sul Vishuddhi Chakra, che è legato all'elemento Acqua.

Il termine "Dhara" indica il sostenere questa rete.

Quando va praticato:

I testi dicono di non praticare mai il Kumbhaka senza J-B

 **Nel** (HP II-45)

Pūrakānte tu kartavyo bandho jālandharābhidhaḥ
kumbhakānte rechakādaḥ kartavyastūḍḍiyānakah

Alla fine del Puraka, deve essere eseguito Jalandhara Banda.

Alla fine del Kumbhaka, prima del Rechaka, non va assolutamente eseguito l'Uddiyana Banda.

Perché? Per evitare disturbi di pressione dell'aria che vuole uscire e quelli della pressione arteriosa.

Perché va praticato?

Per prevenzione è per i suoi benefici

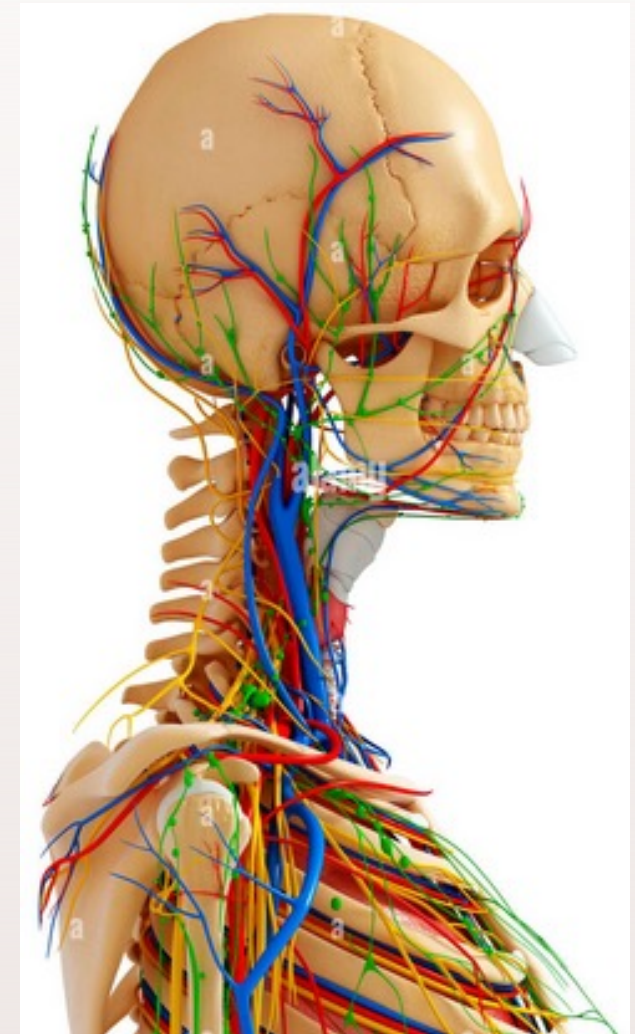
1) Per prevenzione

- La pressione esercitata da questo Bandha diminuisce il flusso sanguigno all'arteria carotide, inviando segnali al cervello per abbassare la pressione sanguigna (che tende a salire con la ritenzione) e ridurre i battiti cardiaci.
- Durante il Kumbhaka Regola la funzione cardiaca, regola il flusso sanguigno verso testa, allevia tensione agli occhi.



2) Per i suoi benefici

Considerando la quantità di nervi che attraversano il collo, è evidente come la pratica stimoli il sistema nervoso e endocrino. Inoltre, la pressione del mento sull'incisione giugulare solleva leggermente la colonna vertebrale, favorendo l'aumento della circolazione sanguigna nella spina dorsale e nei suoi nervi.



- **Regola** la pressione sanguigna durante il Pranayama con Kumbhaka.
- La pressione sul seno carotideo rallenta il battito cardiaco e induce uno stato di trance.
- **Migliora** concentrazione, respiro, salute cardiaca e flusso sanguigno verso la testa.
- Favorisce calma mentale, concentrazione e purificazione.
- **Effetti energetici:** Agisce sul Vishuddhi Chakra e permette alla Shakti di attraversare il Rudra Granthi.

Contro indicazioni

- **Problemi cervicali:** Chi ha rigidità o ernie cervicali deve evitare di forzare il Bandha, eseguendolo in modo dolce e naturale.
- **Pressione sanguigna alterata:** Chi soffre di ipertensione o pressione bassa deve praticarlo solo sotto supervisione esperta.
- I principianti o chi ha problemi al collo dovrebbero iniziare con una leggera chiusura della gola, aumentando l'intensità gradualmente.

Come va praticato il Jalandhara Banha:

Può essere praticato da seduti in posizioni tradizionali come **Padmasana** o **Siddhasana**

Si esegue abbassando il mento nell'incisione giugulare o al di sotto di questa, comprimendo così la gola.

La pratica del Jalandhara Bandha è associata al pranayama, e varia in base alla tecnica praticata. L'inspirazione e l'espirazione cambiano, ma il Kumbaka (trattenere il respiro) rimane invariato.

Come si esegue:

1. Inspirate lentamente e profondamente. Alla fine dell'inspirazione, portate in avanti il mento e quindi portate la punta del mento sull'incisione giugulare.
2. Trattenete il respiro (QB) bisogna **poi** essere in grado di controllare l'espiazione successiva.
3. Sollevare il mento.
4. Espirare in modo lento e controllato.

MULA BANDHA



Mula-Bandha è un esercizio che consiste nel contrarre volontariamente il punto centrale del perineo
Ovvero tra pube e coccige.
Quindi si può dire che Mula-Bandha è un esercizio che coinvolge tutti i muscoli pelvici.

Nello yoga, Il Pavimento pelvico è la base di diverse pratiche che appartengono a questo workshop:

- . Mula Bandha
- . Uddiyana Bandha
- . Aswini Mudra
- . Vajroli Mudra

Mula-Bandha influisce sul sistema nervoso centrale e sul sistema nervoso simpatico tramite le terminazioni nervose presenti negli sfinteri anali.

Il suo nome deriva dal fatto che riguarda la parte più bassa del sistema nervoso nel tronco, infatti Mula significa radice.

Nel terzo capitolo dell'Hatha Yoga Pradipika, viene descritto il Mula Bandha come segue:

62- "Contraendo il perineo, il normale movimento verso il basso dell'Apana, e forzato verso l'alto, questo è chiamato dagli Yogi, Moola Banda.

63 - Premere bene il tallone contro il perineo, e contrarre con forza, in questo modo l'energia sale.

68 - Con questo, la Kundalini, che ha dormito per tanto tempo, si sveglia.

69 - Come un serpente entra nel suo buco, allo stesso modo Kundalini entra nel Brahma Nadi, per questo lo Yogi deve praticare il Mula Banda."

Come Si Esegue:

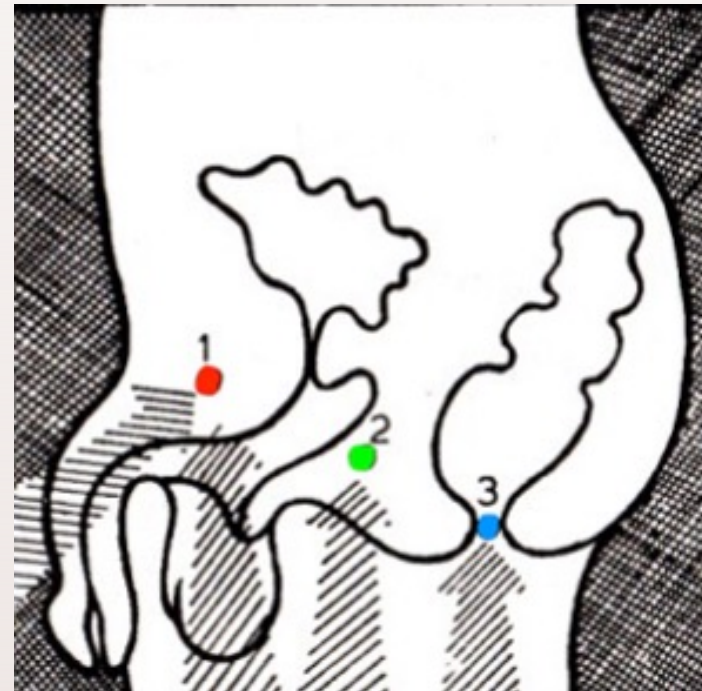
- Seduti nel Loto, appoggiate comodamente le mani sulle ginocchia.
- Mantenete il collo e le spalle rilassate.
- Piegatevi leggermente in avanti (senza curvarvi) per consentire all'energia di attraversare il **Brahma Granthi**.
- Iniziate qualche ciclo di respirazione yogica completa, inspirando, contratte i muscoli del pavimento pelvico ed espirando, rilasciateli. Ripetete per almeno cinque volte.

- Dopo qualche respirazione yogica, cominciate a contrarre e trattenere i muscoli all'interno un po' di più.
- Rilassatevi per qualche secondo, dopo di che contraete ancora e mantenete la contrazione per quanto è possibile.
- Durante la pratica, cercate di mantenere la respirazione più naturale possibile.

1 Vajroli Mudra: Genitali

2 Mula Bandha: Centro del Perineo

3 Ashwini Mudra: Ano



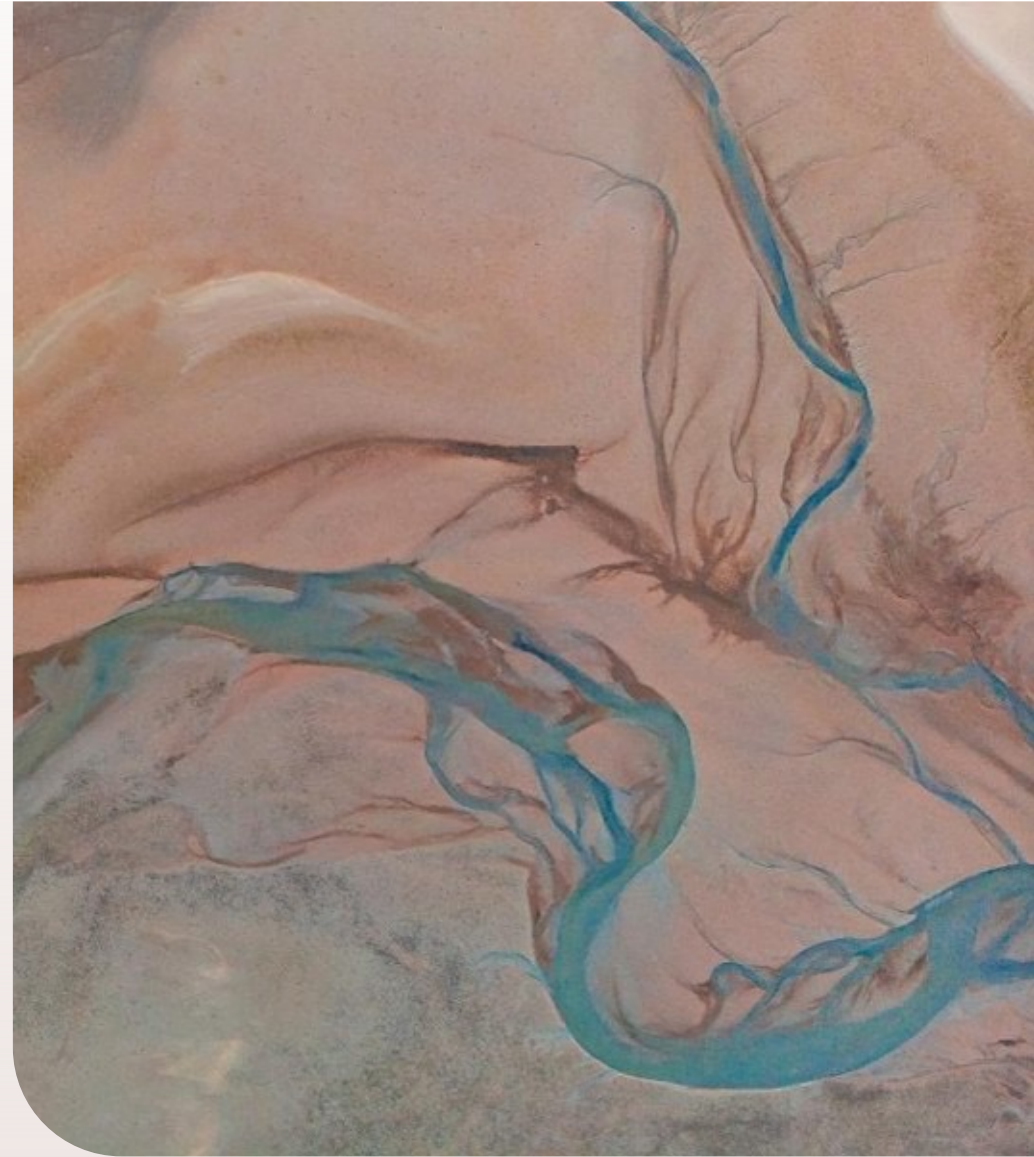
Benefici

- **Fisici:** stimola il sistema endocrino, in particolare le ghiandole surrenali, migliora il tono del pavimento pelvico.
- **Mentali:** favorisce radicamento e chiarezza mentale, migliorando concentrazione e equilibrio interiore.
- **Effetti energetici:** Blocca il flusso di energia verso il basso e la incanala verso l'alto, attiva i chakra inferiori, in particolare il **Muladhara**, favorisce radicamento e risalita dell'energia.
- **Benefici pratici:** stimola la consapevolezza del corpo e rafforza la stabilità interna.

Contro indicazioni

- **Problemi pelvici gravi:** Prolasso degli organi pelvici, infezioni urinarie.
- **Tensione muscolare:** Concentrarsi sulla contrazione dolce e consapevole dei muscoli del pavimento pelvico.
- **Importante:** se fatto male, Mula-Bandha può causare stitichezza e disturbare la digestione. Poiché coinvolge anche gli organi genitali.
- Per questo motivo, chi pratica Yoga dovrebbe imparare Mula-Bandha con molta attenzione e gradualità.

UDDIYANA BANDHA



Il termine *Uddiyana* deriva dal sanscrito e significa “sollevarsi” o “volare verso l’alto”.

Questa pratica è una delle tecniche fondamentali dell’Hatha **Yoga**, in cui la contrazione dell’addome porta a un sollevamento del diaframma, creando una depressione nella zona addominale.

Più che un semplice esercizio fisico, Uddiyana Bandha è uno strumento per dirigere il **prāṇa** (energia vitale) lungo la **Sushumna Nāḍī**.

È spesso definito come “esercizio addominale”

Dal punto di vista (muscolare) è vero: quando fai Uddiyana Bandha

→ l'addome si contrae

→ alcuni muscoli profondi si attivano

→ la zona addominale si svuota

Quindi *se lo guardi esternamente*, **sembra** un esercizio addominale.

Dal punto di vista dello yoga, Uddiyana Bandha non nasce come esercizio muscolare, ma come:

- tecnica di controllo del respiro
- gestione della pressione interna
- risalita energetica¹⁰

In Uddiyana Bandha l'addome si muove, ma lo scopo NON è allenare gli addominali:

lo scopo è modificare il respiro, la pressione interna e dirigere l'energia verso l'alto.

Uddiyana Bandha occupa un posto di rilievo in diverse pratiche yogiche, assumendo ruoli specifici a seconda del contesto:

- 1. Negli Shat Karma:** ad esempio si fa durante il Shankhaprakshalana la pulizia intestinale
- 2. Nel Prāṇāyāma:** un leggero Uddiyana si inserisce anche durante l'**antar-kumbhaka**, la fase di trattenimento del respiro a polmoni pieni, aiutando a convogliare l'energia lungo il canale centrale.
- 3. Nelle Mudra** – Pratiche come Vajroli, Shakticalana, Amroli, Viparitakarani o Tadagi richiedono di mantenere la contrazione addominale a lungo, indipendentemente dalla fase respiratoria.

**I versi antichi come H.Pradipika - Gheranda Samitha -
Alcune Upanisad lo illustrano in questo modo:**

उदरे पश्चिमं तानं

“Udare pascimam tamam” Tirare indietro l’addome.

बद्धो येन सुषुम्नायां प्राणस्तूड्डीयते यतः

“Baddho yena susumnayam pranas uddiyate yatah”

(n questo modo il prāṇa viene diretto nella Sushumna e da lì si innalza.

Indicazioni pratiche:

३ उदरात् पश्चिमं तानम् अधोनाभेर्निगद्यते :

Udaroi pascimam tanam adhonabhernigadyate GS III 8

Tirare indietro l'addome sotto il livello dell'ombelico.

Tecnica 1 di Uddiyana:

1. Espirare completamente, svuotando i polmoni.
2. Trattenere il respiro a polmoni vuoti (*bahya kumbhaka*).
3. Richiamare la parete addominale inferiore verso la colonna.
4. Mantenere la contrazione finché risulta confortevole.
5. Rilasciare gradualmente e inspirare.

२ उदेर पश्चिमं तानं नाभेरुर्ध्वं च (or तु) कारयेत् ।

“Udare pascimain tanain nabherurdhvain ca karayet” HP III 55

Tendere l'addome posteriormente sia sopra sia sotto l'ombelico

Tecnica 2 di Uddiyana:

1. Retrarre l'addome **inferiore**, tra ombelico e genitali, verso la colonna.
2. Retrarre anche l'**addome superiore**, sopra l'ombelico, spingendolo verso la colonna vertebrale, nello stesso modo della parte inferiore.

Questa doppia azione consente massimizzare gli effetti energetici e fisici della pratica.

पूरकान्ते तु कर्तव्यो बन्धो जालन्धराभिधः ।
कुम्भकान्ते रेछकादौ कर्तव्यस्तूड्डियानकः ॥

(HP II-45)

pūrakānte tu kartavyo bandho jālandharābhidhaḥ
kumbhakānte rechakādau kartavyastūḍḍiyānakaḥ

Alla fine del Puraka, deve essere eseguito Jalandhara Banda.

**Alla fine del Kumbhaka, prima del Rechaka, non va
assolutamente eseguito l'Uddiyana Banda.**

Nel Pranayama, I testi classici forniscono indicazioni su **quando** eseguirlo durante le diverse fasi respiratorie:

Alla fine del Kumbhaka, prima di iniziare l'espiazione (Recaka).

“Kumbhakante recakaidau kartavyastuddiyanaakah”

“Uddiyana va praticato alla fine del Kumbhaka, prima di iniziare l'espiazione”.

Subito dopo il Puraka, quindi all'inizio della ritenzione interna.

“Purakante kumbhakadye kartavyastuddiyanaakah”

“Esegui Uddiyana dopo l'inspirazione, all'inizio del Kumbhaka”.

Sembrerebbero due livelli (Principianti – avanzati)

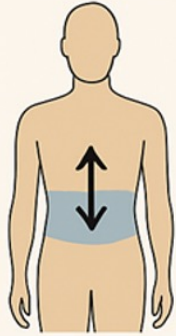
Uddiyana nelle Kriya

Quando Uddiyana viene applicato nei **Kriya**, cioè nelle pratiche specifiche dello Yoga come Nauli, Shankhaprakshalana, la tecnica subisce alcune modifiche rispetto alla forma classica.

Uddiyana nelle Mudra

Quando pratichiamo **Uddiyana all'interno delle Mudra**, l'approccio cambia rispetto al Pranayama o ai Kriya. Nelle Mudra, infatti, **non è necessario concentrarsi sul controllo del respiro**

Uddiyana



Addome retratto verso l'interno e verso l'alto sotto le costole; finta inspirazione
Posizione: In piedi o seduti
Il Prāṇa: si muove verso Susumna Nadi

Uddiyana Bandha



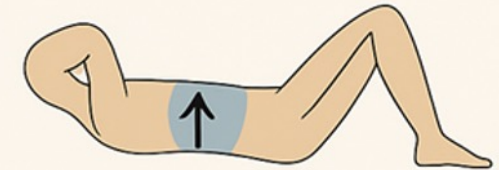
Contrazione attiva dei muscoli addominali inferiori durante Kumbhaka
Posizione: Seduti, si integra con Mula e Jalandhara Bandha
Prāṇa: è spinto verso l'alto lungo Susumna Nadi

Uddiyana Mudra



Contrazione addominale mantenuta a lungo con una respirazione normale.
Posizione: Seduti, in piedi
Prana: Maggiore intensità e continuo flusso energetico

Tadagi / Tadagi Mudra



Addome retratto verso la colonna, mantenuta a lungo
Posizione: Supini, ginocchia piegate.
Prana: come in Uddiyana Mudra, più facile da sostenere

Benefici della pratica: molti effetti sono descritti simbolicamente

Effetti terapeutici:

- . Stimolazione del sistema digestivo, pancreas, fegato, stitichezza.
- . Supporto a disturbi di gola, stitichezza e problemi epatici.
- . Purificazione del corpo e dei vāyu.

Fisici: rinforza addominali, sblocca il diaframma

Energetici: attiva e dirige l'energia verso il **Manipura Chakra**, potenziando vitalità e forza interiore.

Mentali: stimola fiducia in sé e autocontrollo

Controindicazioni e limiti

- . Eccessiva attivazione del fuoco gastrico.
- . Stati di fame, sete o stimoli fisiologici forti.
- . **Gravidanza:** la pressione addominale può essere dannosa per la madre e il bambino.
- . **Problemi addominali e gastrointestinali:** Persone con ulcere, ernie, gastriti acute o altre problematiche digestive devono prestare attenzione. Eseguire Uddiyana Bandha in questi casi può peggiorare i sintomi o causare disagio.
- . **Consiglio aggiuntivo:** Anche chi soffre di pressione bassa, problemi cardiaci o disturbi epatici dovrebbe avvicinarsi a questa pratica gradualmente, sempre con supervisione.

IL MAHA BANDHA

E' descritto come una combinazione di Mula, Uddiyana e Jalandhara B..

Testi di riferimento dicono questo

H.P-III-73: Contraendo l'ano si dovrebbe eseguire l'Uddiyana Bandha e chiudere Ida e Pingala = (jalandhara Bandha) e lasciare che il prana scorra posteriormente alla shushumma.

H.P-III-75: questo è il tri-bandha.

Mentre la: G.S-III-14 e 15: premi l'ano con il tallone del piede SX, i genitali con la caviglia DX, muovi gentilmente il tallone, contrai il perineo e trattieni il respiro con Jalandhara. *Quindi non associa l'Uddiyana*

Tuttavia, nel verso (G.S-III-18) dice, assumendo Maha Bandha (come descritto) ed eseguendo Uddiyana durante il Kumbhaka, si realizza il **Maha Veda**. Quindi la composizione dei tre lo chiama **Maha Veda**