

🔒 Scheda Pratica – Mūla Bandha (मूल बन्ध)

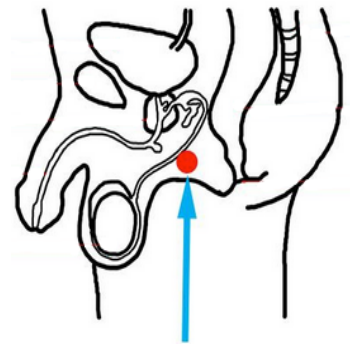
◆ **Traduzione:** “Chiusura alla Radice”

◆ **Intento della pratica**

Attivare e stabilizzare l'energia vitale (prāṇa) alla base della colonna vertebrale, stimolando il **Muladhara Chakra** (chakra della radice). Questa pratica favorisce il radicamento, la forza interiore e la consapevolezza corporea.

◆ **Come si esegue:**

1. **Preparazione:** Assumi la posizione di **Siddhasana**, premendo il tallone sinistro verso/contro l'ano e quello destro contro gli organi riproduttivi. Appoggia le mani sulle ginocchia.
2. **Inspirazione:** Con gli occhi chiusi, concentrati su qualche respiro lento e profondo. Quando ti senti centrato, inspira lentamente e profondamente per riempire i polmoni.
3. **Attivare il Bandha:** Stringi i muscoli tra l'ano e i genitali. Contrai il basso addome verso l'interno (verso la colonna vertebrale) e sollevalo verso l'alto (verso l'ombelico). Questa azione in due fasi, “stringere e sollevare”, caratterizza l'attivazione muscolare più corretta per Mula Bandha.
4. **Trattenere il respiro:** Una volta completata l'inspirazione e l'attivazione, per trattenere il respiro è necessario attivare il (**Jalandhara Bandha**). Mantieni Mula e Jalandhara Bandha per alcuni secondi, secondo la tua capacità di trattenere il respiro. Mantieni l'attenzione sulle sensazioni fisiche del pavimento pelvico o sull'energia che sale dalla base della colonna.
5. **Espirazione e rilascio:** Per rilasciare il Bandha, solleva prima la testa (per liberare Jalandhara) e rilassa gradualmente i muscoli del pavimento pelvico mentre espiri. Così si completa un ciclo di Mula Bandha.
6. **Ripetizione:** Puoi praticare Mula Bandha più volte, purché non causi sforzo o affaticamento. Ai principianti si consiglia di limitare la pratica a 5 cicli per aumentare gradualmente fino a 15.
7. **Conclusione:** Al termine della pratica, rilassati e osserva per alcuni minuti, permettendo alle energie di tornare alla normalità.



◆ **Benefici**

Fisiologici:

- Rinforza i muscoli del pavimento pelvico.
- Migliora la postura e la stabilità corporea.
- Supporta la funzione degli organi pelvici.

Energetici:

- Stimola il **Muladhara Chakra**, favorendo il radicamento e la sicurezza.
- Promuove l'equilibrio energetico e la circolazione del Udaṇa Vayu.
- Facilita l'ascensione dell'energia Kundalini lungo la colonna vertebrale.

Psicologici:

- Aumenta la concentrazione e la consapevolezza corporea.
- Riduce lo stress e l'ansia, favorendo uno stato di calma interiore.
- Promuove un senso di stabilità emotiva e sicurezza.

⚠ **Controindicazioni di Mula Bandha**

Mula Bandha è generalmente sicuro, ma è controindicato nelle seguenti condizioni:

1. Disfunzioni del pavimento pelvico, interventi chirurgici recenti o infortuni.
2. Ulcere peptiche o altri disturbi attivi.
3. Condizioni cardiovascolari, inclusi ipertensione e malattie cardiache.
4. Gravidanza, infezioni urinarie o mestruazioni.
5. Qualsiasi condizione medica che potrebbe peggiorare trattenendo il respiro.

Nota: queste sono le più comuni, ma le situazioni individuali possono variare. Se hai condizioni particolari e non sei sicuro su come procedere, consulta un **medico**.

◆ **Consigli per la pratica**

- Iniziare con brevi periodi di contrazione e aumentare gradualmente la durata.
- Mantenere una respirazione calma e naturale durante la pratica.
- Integrare Mūla Bandha con altre pratiche come Ujjayi Prāṇāyāma.
- Praticare regolarmente per sviluppare consapevolezza e forza interiore.

🔒 Scheda Pratica – Jālandhara Bandha: (जलन्धर बन्ध)

◆ **Traduzione** è un termine sanscrito composto da:

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

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

◆ **Intento della pratica**

- Proteggere l’orecchio interno durante il Kumbhaka, evitando possibili disturbi dovuti alla pressione dell’aria.
- Stimolare la zona del seno carotideo e il nervo carotideo, influenzando la frequenza cardiaca.
- Creare una trazione lungo la colonna vertebrale e agire sul cervello e sui nervi cervicali.
- Indurre uno stato di calma profonda o trance, favorendo la concentrazione e il controllo durante il Pranayama avanzato.

◆ **Come si esegue:**

1. **Postura:** Siediti comodamente in una posizione meditativa e appoggia entrambe le mani sulle cosce o sulle ginocchia. **Chiudi gli occhi**, fai alcuni respiri lenti e profondi.
2. **Inspira:** Attraverso entrambe le narici, inclina leggermente il busto in avanti e premi le mani sulle ginocchia. Solleva il torace, questo movimento dovrebbe raddrizzare le braccia e far salire leggermente le spalle.
3. **Attiva il J-B:** Alla fine dell’inspirazione, trattenendo il respiro, piega la testa in avanti e verso il basso. Abbassa il mento e solleva contemporaneamente lo sterno finché i due non si incontrano. Se non riesci a estendere completamente, non forzare il collo.
4. **Mantenere il J-B:** Mantieni il Bandha per tutto il tempo in cui puoi trattenere il respiro in modo confortevole. Nel frattempo, concentra la tua attenzione sulle sensazioni fisiche o se senti il flusso energetico. (Rilascia il Bandha quando senti il bisogno di espirare).
5. **Rilascio:** Per sciogliere il Bandha, allenta la pressione delle mani sulle ginocchia, rilassa le spalle e solleva lentamente la testa fino a tornare in posizione eretta della testa. **Espira solo quando la testa è completamente eretta.** A questo punto hai completato un ciclo di Jalandhara Bandha.
6. **Ripeti:** Puoi ripetere questo processo da 3 a 5 volte, a seconda del tuo livello di esperienza puoi aumentare fino a 10.
7. **Conclusione:** Rimani seduto per alcuni minuti e rifletti sulla pratica, rilassandoti per qualche minuto.



◆ **Benefici**

Fisiologici:

- Protegge l’orecchio interno durante Kumbhaka.
- Stimola il nervo carotideo e modula la frequenza.
- Aumenta la risposta galvanica della pelle, indice di stimolazione interna.
- Favorisce la tonicità dei muscoli del collo e della schiena.
- Contribuisce alla regolazione della pressione sanguigna durante la ritenzione.

Energetici:

- Crea una trazione lungo la colonna vertebrale, influenzando la circolazione del prāṇa.
- Supporta l’attivazione e la stabilizzazione dei Bandha combinati con Mūla e Uḍḍiyāna.
- Favorisce l’equilibrio nelle nāḍī e la concentrazione energetica nella zona cervicale.

Psicologici:

- Favorisce uno stato di calma e concentrazione.
- Può indurre sensazioni di trance o tepore.
- Migliora la consapevolezza corporea e la percezione interna (Pratyahara).

⚠ Chi dovrebbe evitare il Jalandhara Bandha (Controindicazioni)

1. Interventi chirurgici o lesioni recenti al collo, alle spalle o al torace.
2. Problemi alle cervicali come ernie del disco.
3. Disturbi polmonari e respiratori gravi.
4. Ipertiroidismo o patologie oculari come il glaucoma.
5. Malattie cardiache e ipertensione non controllata.
6. Durante la gravidanza.
7. Condizioni di salute che causano affaticamento cronico o disturbi dell'equilibrio (vertigini).
8. Qualsiasi condizione che possa peggiorare trattenendo il respiro.

🔒 Scheda Pratica – Uḍḍiyāna Bandha (उद्यान बन्ध)

◆ **Traduzione:** “Sollevamento” o “Volare verso l’alto”

◆ **Intento della pratica**

- Stimolare e dirigere il **prāṇa** lungo il canale centrale del corpo, la **Sushumna Nāḍī**.
- Attivare e tonificare i muscoli addominali inferiori e superiori, creando una depressione toracica e addominale.
- Rafforzare il controllo interno e la consapevolezza energetica.
- Preparare il corpo e il prāṇa per pratiche avanzate di Prāṇāyāma, Mudrā

◆ **Come si esegue (tecnica di base)**

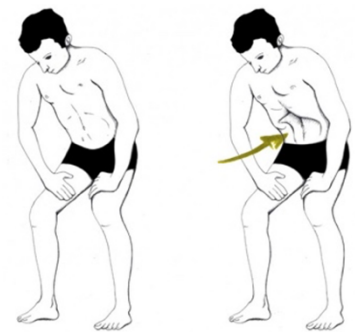
Preparazione:

- Sedersi in posizione stabile (Padmāsana, Siddhāsana o Sukhasana) o eseguire la variante in piedi **consigliata per i principianti**.
- Mantenere la colonna vertebrale rilassata, le spalle morbide.



Sequenza di esecuzione (Uḍḍiyāna classico): Uddiyana Bandha in Posizione in Piedi

1. **Preparazione:** Mettiti in piedi con i piedi alla larghezza delle anche. Piega le ginocchia e inclina il busto in avanti mantenendo la schiena leggermente curva. Apri le dita e afferra delicatamente le cosce, premendo leggermente. Piegando i gomiti all’esterno, abbassa il mento senza provocare fastidio. Inspira e poi espira con forza. Espelli tutta l’aria in un unico colpo. Se non svuoti bene i polmoni, non riuscirai a sollevare correttamente il diaframma in seguito. Trattieni a polmoni vuoti.
2. **Contrai l’addome:** Ora, inizia a contrarre la parte bassa dell’addome (al di sotto dell’ombelico) all’interno. Poi contrai anche la parte al di sopra dell’ombelico.
3. **Finta Inspirazione:** Qui si pratica una **finta inspirazione**. Ciò significa che **non inspiri affatto** ma apri la cassa toracica come se stessi inspirando, ma senza di fatto farlo. Questo crea un effetto di sottovuoto.
4. **Trattenere il Respiro:** Trattieni il respiro per quanto ti è confortevole. Ricorda che stai trattenendo a polmoni vuoti (**bahya kumbhaka**) per tutti i passaggi e tutto il tempo.
5. **Rilascio di Uddiyana Bandha:** Rilascia lentamente la contrazione addominale, solleva il mento e inspira lentamente senza affannarti. Mentre si riequilibra la pressione interna, il torace si abbassa permettendo all’addome di tornare alla posizione normale. A questo punto, torni in posizione eretta e hai completato **un ciclo di Uddiyana Bandha**.



Tempo e Durata: Si possono fare da **3 a 10 cicli di Uddiyana Bandha** al mattino a stomaco vuoto. I principianti possono mantenere per **5-10 secondi**, secondo le proprie capacità. Prendere brevi pause tra un ciclo e l’altro, respirando normalmente.

Varianti:

- **Nel Prāṇāyāma:** (Leggero Uddiyana) integrato durante Kumbhaka, subito dopo Puraka.
- **Uḍḍiyāna Mudrā:** mantenuto durante la respirazione naturale o all’interno di Mudrā.
- **Tadāgi Mudrā:** posizione supina con gambe piegate l’addome represso.

◆ Benefici

Fisiologici:

- Stimola i muscoli addominali e la parete toracica.
- Crea pressione negativa nella cavità toracica, migliorando il ritorno venoso e la circolazione sanguigna.
- Supporta il sistema digestivo e aiuta nella peristalsi.
- Favorisce la purificazione dei vāyu (energie fisiologiche).

Energetici:

- Convoglia il prāṇa nella **Sushumna Nāḍī**, favorendo il risveglio energetico.
- Simboleggia l'ascesa dell'energia dalla base .
- Integrato nel Bandhatraya (Mūla, Uḍḍiyāna, Jālandhara), amplifica il controllo del prāṇa e la stabilità energetica.

Psicologici:

- Sensazione di leggerezza e liberazione interiore.
- Migliora la concentrazione e la consapevolezza corporea.
- Può contribuire a uno stato di calma e centratura durante il Prānāyāma e le Mudrā.

⚠ Limitazioni

- Non praticare a stomaco pieno o in stato di fame eccessiva.
- Evitare se presenti patologie addominali, ulcere, ernie iatali o gravidanza.
- In presenza di disturbi gastrici acuti o problemi cardiovascolari gravi e glaucoma,
- Effetti spirituali profondi si ottengono solo se integrati in una disciplina yogica completa.
- Non forzare mai la contrazione o la ritenzione respiratoria; il Bandha deve essere confortevole.
- Interrompi immediatamente se provi dolore o disagio.

🔒 Scheda di Pratica – Mahā Bandha: (महाबन्ध)

◆ Traduzione: Grande Sigillo

◆ Intento della pratica

- Integrare i tre **Bandha principali: Mūla Bandha, Uḍḍiyāna Bandha e Jālandhara Bandha** in un'unica tecnica coordinata.
- Massimizzare il controllo del **prāṇa** lungo la **Sushumna Nāḍī**, favorendo l'ascesa dell'energia vitale.
- Attivare contemporaneamente i centri energetici inferiori e superiori (Muladhara → Ajñā).
- Migliorare la stabilità fisica, la concentrazione e la consapevolezza durante il **Kumbhaka**.

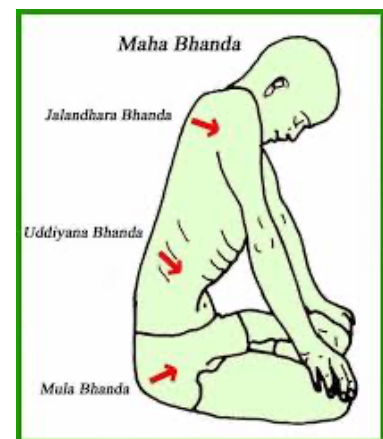
◆ Come si esegue (tecnica di base)

Preparazione:

- Sedersi in posizione stabile (Siddhasana).
- Schiena eretta, spalle morbide, collo rilassato.

◆ Sequenza di esecuzione:

1. **Postura:** Siediti comodamente in posizione meditativa Siddhasana come per il Mula Bandha, e appoggia entrambe le mani sulle cosce o sulle ginocchia. **Chiudi gli occhi**, fai alcuni respiri lenti e profondi.
2. **Inspira:** Attraverso entrambe le narici, inclina leggermente il busto in avanti e premi le mani sulle ginocchia. Solleva il torace, questo movimento dovrebbe raddrizzare le braccia e far salire leggermente le spalle.
3. Fai alcuni respiri lenti e profondi. Espira quando sei pronto e svuota completamente i polmoni.
4. **Attiva:** Inspira profondamente e trattieni il respiro all'interno del corpo. Mentre trattieni il respiro, applica i tre bandha nel seguente ordine: **Jalandhara – Uddiyana - Mula**.
5. **Mantenere:** Concentrati su uno dei chakra corrispondenti o ruota la tua attenzione tra i tre chakra: **Gola, Plesso Solare e Radice**. Mantieni il Bandha per tutto il tempo che riesci a trattenere comodamente il respiro.
6. Per uscire, rilascia i Bandha nello **stesso ordine** (Gola, Addome, Radice) o nell'**ordine inverso** (Radice, Addome, Gola). Entrambi i metodi sono accettabili e derivano da scuole yoga differenti. Inoltre, secondo la **Hatha Yoga Pradipika** (Cap. 3, Verso 22), puoi omettere il **Jalandhara Bandha** se tieni la lingua contro i denti anteriori.
7. **Ripeti:** Puoi ripetere questo processo da 3 a 5 volte, a seconda del tuo livello di esperienza puoi aumentare fino. L'H-P III- 20 dice di ripetere sul lato opposto (prima tallone sinistro contro perineo, poi il destro).
8. **Conclusione:** Rimani seduto per alcuni minuti e rifletti sulla pratica, rilassandoti per qualche minuto.



Indicazioni pratiche:

- Mantenere ogni Bandha attivo solo finché confortevole; la pratica non deve generare tensione.
- Il Mahā Bandha è molto legato al Prāṇāyāma e si pratica principalmente durante il Kumbhaka.
- Può essere integrato in sessioni di Prāṇāyāma (Ujjāyī, Nāḍī Śuddhi, Surya/Candra Bandha) e in Kriya avanzate.

◆ Benefici, principalmente sono quelli dei tre Bandha

Fisiologici:

- Aumenta la pressione intra-addominale e toracica in modo controllato, migliorando circolazione e ritorno venoso.
- Tonifica i muscoli del pavimento pelvico, addominali e del collo.
- Rafforza il diaframma e favorisce la mobilità dei muscoli respiratori.
- Stimola digestione, metabolismo e flusso linfatico.

Energetici:

- Convoglia il prāṇa lungo la **Sushumna Nāḍī**, favorendo l'attivazione dei chakra inferiori fino al centro energetico superiore (Ajñā).
- Facilita la risalita dell'energia Kundalini in modo sicuro e progressivo.
- Intensifica l'effetto delle Mudrā.

Psicologici:

- Migliora concentrazione, presenza mentale e stabilità emotiva.
- Genera una sensazione di centratura e calma interiore durante il Kumbhaka.
- Può portare a stati meditativi più profondi se praticato regolarmente e con attenzione.

⚠ Limitazioni, Principalmente sono quelli dei tre Bandha

- **Non praticare a stomaco pieno o subito dopo pasti abbondanti.**
- Evitare in caso di gravi patologie cardiovascolari, pressione alta, aneurismi, ernie o problemi addominali/epatici.
- Non forzare mai la contrazione dei Bandha o la durata del Kumbhaka.
- Nei principianti, il Mahā Bandha va introdotto gradualmente.
- Persone con disturbi polmonari gravi o vertigini devono praticare solo con precauzioni speciali.

Nota:

Il Mahā Bandha è considerato una pratica avanzata, spesso definita “Re dei Bandha”. La sua efficacia è massima se combinata con Prāṇāyāma e Mudrā, e se praticata con continuità e consapevolezza.