

I BANDHA

Prima di affrontare i Bandha, è necessario introdurre il concetto di Pavimento Pelvico. Nello yoga, il Pavimento Pelvico costituisce la base per diverse pratiche specifiche, tra cui:

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

Oltre a ciò, è importante per la stabilità negli asana. Se il pavimento pelvico presenta una tensione eccessiva, gli asana possono risultare rigide. Al contrario, se è troppo debole, si riscontra una mancanza di stabilità e radicamento.

L'influenza del Respiro

Il diaframma respiratorio e il diaframma pelvico operano in sinergia, in modo simile a due piani di un ascensore:

- Durante l'inspirazione, il pavimento pelvico si rilassa e si abbassa leggermente.
- Durante l'espirazione, si attiva e si solleva.

La coordinazione di questi due elementi produce i seguenti benefici:

- Miglioramento della postura
- Stabilizzazione del core
- Protezione della schiena
- Approfondimento del respiro
- Aumento della sensazione di calma

Il Pavimento Pelvico

Si tratta del complesso di muscoli e tessuti che chiude la parte inferiore del bacino, formando una struttura simile a un'amaca che supporta gli organi interni quali vescica, utero/prostata e retto.

I muscoli principali che lo compongono sono:

- Elevatore dell'ano (pubococcigeo, puborettale, ileococcigeo)
- Ischiococcigeo

Insieme, questi muscoli costituiscono la base della stabilità del tronco.

Il Pavimento Pelvico svolge diverse funzioni fondamentali:

Sostegno: Mantiene in posizione gli organi pelvici, prevenendone cedimenti o prolassi.

Continenza: Permette il controllo della vescica e dell'intestino, regolando l'apertura e la chiusura degli sfinteri.

Stabilità Posturale, Agisce in sinergia con:

- diaframma respiratorio
- muscoli profondi dell'addome (trasverso)
- multifidi

Sessualità: Contribuisce alla sensibilità e alla risposta sessuale, sia maschile che femminile.

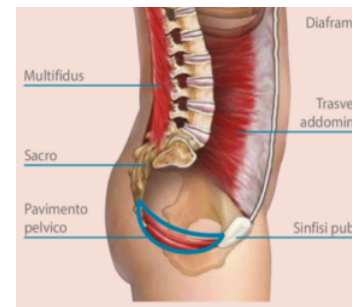
Respirazione: È strettamente legato al diaframma toracico; il movimento di un'influenza l'altro. Una respirazione disfunzionale può causare rigidità o debolezza del pavimento pelvico.

Connessione con lo Yoga

Il pavimento pelvico riveste un ruolo significativo per i seguenti motivi:

- è coinvolto principalmente nelle pratiche di Uddiyana Bandha e Mula Bandha, Vajroli e Aswini Mudra
- un diaframma pelvico teso o debole può ostacolare la fluidità del respiro e la postura
- influenza la stabilità, il radicamento e la centratura.

Massimo Gatto: Formatore Insegnanti di Yoga www.yogitalia.com



Squilibri: del pavimento pelvico possono manifestarsi in due forme principali: ipertonicità e ipotonicità.

Ipertonicità (eccessiva contrazione):

- Fattori predisponenti includono periodi di forte stress, posture scorrette, l'abitudine di trattenere l'addome, una pratica yoga eccessivamente rigida o focalizzata sull'attivazione costante, un'esecuzione eccessiva di esercizi addominali che comprimono la zona pelvica, la contrazione abituale dei muscoli addominali e traumi.
- I sintomi associati possono comprendere dolori lombari, dolore pelvico, difficoltà sessuali e una sensazione di tensione persistente.

Ipotonicità (eccessiva debolezza):

- Le cause più comuni includono il periodo post-gravidanza, uno stile di vita sedentario, una respirazione prevalentemente toracica e superficiale, la debolezza specifica del muscolo trasverso dell'addome ed esecuzione di sforzi ripetuti senza un'adeguata preparazione addominale.
- I sintomi possono manifestarsi come perdite urinarie, una sensazione di pesantezza nella zona pelvica, scarsa stabilità del tronco e lombalgia.

Lo Yoga offre diverse strategie per affrontare gli squilibri del pavimento pelvico, tra cui:

- Esercizi di rilassamento
- Esercizi di attivazione muscolare
- Coordinazione dei movimenti con il respiro
- Esercizi di mobilità del bacino (ad esempio, la posizione del gatto)
- Asana specifiche

È fondamentale ricordare, in caso di ipertonicità del pavimento pelvico, di non attivare ulteriormente i muscoli tesi. È consigliabile, in primo luogo, rilassare l'area attraverso pratiche mirate, per poi procedere con l'attivazione e, infine, integrare il tutto nel movimento.

MULA BANDHA: SIGNIFICATO E IMPORTANZA

Nello yoga, Mula Bandha è una contrazione interna di natura neuro-muscolare. Si realizza contraendo i muscoli del perineo, area situata tra gli organi genitali e l'ano, e contestualmente sollevando il diaframma pelvico in direzione dell'ombelico. L'esecuzione di questa azione prevede spesso la ritenzione del respiro e la focalizzazione su un aspetto sensoriale o energetico specifico della pratica, come ad esempio il movimento del prana.

Il termine Mula Bandha deriva da due termini sanscriti:

- **Mula**, che significa radice o origine;
- **Bandha**, che significa chiusura o sigillo.

Di conseguenza, la traduzione letterale del termine è "Sigillo della Radice".

Una descrizione tradizionale dell'esecuzione si trova nella Gheranda Samhita (3:14-15): "Premi con il tallone del piede sinistro la regione tra l'ano e lo scroto, contraendo il retto; e posiziona il tallone destro sugli organi genitali, solleva con attenzione le viscere verso l'ombelico. Questo è il Mula Bandha."

In termini pratici, l'esecuzione del Mula Bandha comporta l'assunzione di una postura meditativa, consigliata è Siddhasana. Durante l'inspirazione, si contrae e si solleva il perineo. La contrazione viene mantenuta trattenendo il respiro per alcuni secondi, per poi rilasciare gradualmente durante l'espirazione. Questa sequenza costituisce un ciclo completo di Mula Bandha. Il processo può essere ripetuto da otto a dieci volte, intervallando i cicli con brevi pause.

Il Mula Bandha può essere praticato individualmente, ma è frequente la sua combinazione con altri Bandha, Mudra e tecniche di Pranayama. Può essere integrato anche nella pratica degli asana, fornendo supporto fisico, anche se in questo contesto tende ad assumere una funzione più di supporto muscolare e a ridimensionare il suo ruolo di controllo dell'energia vitale. È possibile eseguire il Mula Bandha trattenendo il respiro dopo l'inspirazione (antara kumbhaka) oppure dopo l'espirazione (bahya kumbhaka).

A cosa serve: Il Mula Bandha è una pratica finalizzata alla creazione di una chiusura energetica interna situata alla base del tronco. Questa chiusura serve a prevenire la dispersione del prana, convogliandolo verso l'area ombelicale.

Nel contesto yogico, il Mula Bandha influenza specificamente l'Apana Vayu, una corrente di prana caratterizzata da un movimento discendente. L'Apana Vayu regola diverse funzioni corporee, tra cui:

- Processi urinari
- Funzioni genitali
- Processi escretori

L'Apana Vayu tende naturalmente a fluire verso il basso, disperdendosi attraverso il pavimento pelvico. L'attivazione del Mula Bandha crea un meccanismo che contrasta questa dispersione, reindirizzando l'energia verso l'alto per congiungersi con il Prana Vayu, la corrente energetica ascensionale localizzata nella regione toracica.

Inoltre, svolge un ruolo significativo nel radicamento e nella stabilità sia mentale che emotiva.

Un ulteriore aspetto rilevante del Mula Bandha è la sua capacità di risvegliare la Kundalini Shakti. Nello yoga, questo risveglio è associato a un processo di trasformazione interiore del praticante e all'evoluzione spirituale.

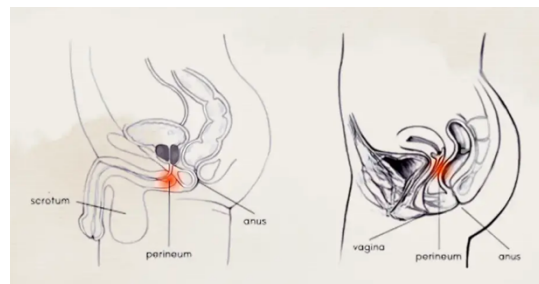
La Posizione: La pratica del Mula Bandha viene tradizionalmente eseguita in posizioni sedute a gambe incrociate. Padmasana e Siddhasana sono considerate posture ottimali, sebbene possano essere utilizzate anche altre posizioni sedute.

Siddhasana è particolarmente efficace in quanto il tallone esercita una pressione naturale sul perineo. Tale pressione stimola il pavimento pelvico e ne agevola l'attivazione. Una volta acquisita la padronanza del Bandha, è possibile praticarlo anche in altre posture sedute, anche in assenza di stimolazione diretta.

Localizzazione dei muscoli del Mula Bandha

Il *Mula Bandha* si concentra sull'attivazione dei **muscoli pelvici** (corpo fisico), e che corrispondono al **Muladhara Chakra** (del corpo energetico). La posizione precisa di questi muscoli (per i pignoli) varia tra uomini e donne a causa delle differenze biologiche. (vedi immagine) a parer mio alla fine comunque si lavora sul pavimento pelvico nel punto centrale del perineo tra genitali e ano.

- **Uomini:** bisogna contrarre i muscoli del pavimento pelvico situati appena sopra il punto medio tra testicoli e ano.
- **Donne:** bisogna attivare i muscoli sul lato posteriore della cervice vaginale, spesso indicati come la parete posteriore della vagina.



Il perineo è costituito da due gruppi muscolari:

- Muscoli urogenitali: situati nella parte anteriore del perineo.
- Muscoli anali: localizzati nella parte posteriore, comprendenti il canale anale.

A causa delle dimensioni ridotte dei muscoli urogenitali rispetto a quelli anali, risulta più complesso isolarne la contrazione. Inoltre, la presenza di tessuto fibroso che connette i due gruppi muscolari rende difficoltoso contrarre selettivamente un gruppo senza un coinvolgimento involontario dell'altro.

Testi tradizionali come l'Hatha Yoga Pradipika e la Gheranda Samhita descrivono il Mula Bandha attraverso l'espressione "contrarre l'ano". Ciononostante, le indicazioni specifiche si riferiscono alla contrazione del perineo, concentrandosi sull'area compresa tra l'ano e i genitali. Questa discordanza terminologica può generare incertezza. La comprensione può essere facilitata dalla conoscenza di altre pratiche yoga distinte, come l'Ashwini Mudra, che implica la contrazione dell'ano, e il Vajroli Mudra, che coinvolge gli organi genitali.

Le indicazioni fornite da alcuni maestri di yoga contemporanei, che suggeriscono l'isolamento dei soli muscoli dello sfintere anale, possono alimentare ulteriormente la confusione. Risulta più appropriato concentrarsi sul sollevamento del perineo piuttosto che sulla semplice contrazione dell'ano, al fine di isolare i muscoli profondi del perineo minimizzando il coinvolgimento delle aree anteriore e posteriore.

Perché devo combinare Jalandhara con Mula Bandha?

L'attivazione di Jalandhara Bandha (Blocco della Gola) dopo l'inspirazione rappresenta la modalità convenzionale di esecuzione dei Bandha o pranayama che implicano la ritenzione del respiro. L'esecuzione di Jalandhara Bandha prima della ritenzione del respiro contribuisce a stabilizzare la pressione interna, facilitando un prolungamento del tempo di ritenzione.

Sebbene Mula Bandha possa essere praticato autonomamente, l'assenza di Jalandhara Bandha potrebbe generare una sensazione di pressione a livello cardiaco, cerebrale, oculare e nell'orecchio interno.

È possibile omettere Jalandhara Bandha durante l'allenamento degli aspetti fisici della pratica, in particolare se la ritenzione del respiro non supera i 5-6 secondi. Tuttavia, l'esecuzione di Jalandhara Bandha diviene necessaria qualora la ritenzione del respiro si protragga per un periodo superiore ai 7-10 secondi.

Considerazioni per una pratica efficace di Mula Bandha:

- **Orario:** La pratica può essere svolta in qualsiasi momento della giornata, idealmente al mattino a stomaco vuoto.
- **Postura:** Si consiglia l'assunzione di un'asana meditativa a gambe incrociate, con preferenza per Siddhasana.
- **Sequenza:** Qualora Mula Bandha sia praticato isolatamente, si suggerisce di eseguirlo dopo asana e pranayama, ma prima della meditazione.
- **Durata:** Iniziare con una ritenzione di Mula Bandha di 5-7 secondi, incrementando gradualmente fino a un massimo di 30 secondi in funzione dell'adattamento del corpo alla sequenza completa.
- **Cicli:** Per i principianti, si raccomanda di limitare la pratica a 5 cicli, aumentandoli progressivamente fino a 15.
- **Consapevolezza:** Dopo aver acquisito padronanza degli aspetti fisici, focalizzare l'attenzione su Muladhara, situato alla base della colonna vertebrale, nel pavimento pelvico.
- **Mudra:** L'integrazione di mudra come Apana Mudra, Prithvi Mudra o Chin Mudra può intensificare gli effetti e i benefici di Mula Bandha.

Varianti e modifiche del Mula Bandha:

- Il Mula Bandha, tradizionalmente eseguito durante la ritenzione interna del respiro (antara kumbhaka), può essere attivato anche durante la ritenzione esterna (bahya kumbhaka).
- Durante l'esecuzione delle Mudra, è possibile mantenere attivo il Mula Bandha continuando a respirare.
- Sebbene contribuisca a creare stabilità in una Asana, l'attivazione del Mula Bandha durante l'esecuzione di una postura non può essere considerata un Bandha nel senso più stretto del termine.

Mula Bandha durante la gravidanza: È possibile adattare la pratica del Mula Bandha durante la gravidanza attivando il Bandha in modo delicato, senza prolungare eccessivamente la ritenzione del respiro.

Durata della ritenzione del Mula Bandha:

La durata dell'attivazione del Mula Bandha può variare dai 5 ai 30 secondi, in funzione della capacità individuale di trattenere il respiro in modo confortevole. Si raccomanda ai principianti di procedere con cautela, iniziando con brevi periodi di 5 secondi e incrementando gradualmente la durata della ritenzione man mano che i polmoni e il corpo si adattano alla pratica.

JALANDHARA BANDHA

Il Jalandhara Bandha nello Yoga coinvolge una contrazione specifica nella zona della gola. A livello pratico, la sua esecuzione è associata a diversi benefici, in particolare:

- Influenza positiva sulle corde vocali
- Stimolazione della tiroide
- Miglioramento della funzionalità del sistema respiratorio.

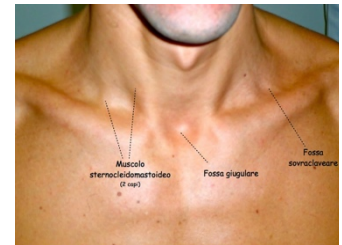
Si ritiene che l'applicazione di questa tecnica possa stimolare muscoli, tessuti e organi situati nella parte superiore del torace, favorendo un apporto di energia vitale (prana) e un miglioramento del loro funzionamento generale. Per questo motivo, il Jalandhara Bandha trova posto anche in contesti terapeutici, in particolare per disturbi che interessano la voce, la gola o la tiroide.

L'azione che porta il mento verso il petto, caratteristica del Bandha, determina una pressione controllata sulle arterie carotidi, i vasi sanguigni situati ai lati del collo responsabili del trasporto di sangue ossigenato al cervello. Questa pressione può indurre un leggero rallentamento della circolazione sanguigna e attivare la risposta di rilassamento del corpo. Studi scientifici moderni hanno confermato questo effetto, osservando come la pratica del Jalandhara Bandha possa contribuire a ridurre la frequenza cardiaca e i livelli di pressione sanguigna.

Per apprendere il Jalandhara Bandha, è utile considerare l'anatomia muscolare e le azioni che lo caratterizzano. L'obiettivo principale di questo Bandha è la creazione di una chiusura energetica alla base del collo, ottenuta portando il mento verso la fossetta giugulare, ovvero la piccola depressione situata tra le clavicole.

Il Jalandhara Bandha coinvolge i muscoli situati lungo la parte anteriore, posteriore e laterale del collo, i quali contribuiscono alla rotazione della testa, alla flessione in avanti del collo e alla stabilizzazione della colonna cervicale.

La pratica interessa anche il diaframma, il sistema respiratorio e i muscoli della parte superiore della schiena.



L'azione mento-verso-il-petto si sviluppa attraverso diverse fasi:

- L'attivazione muscolare del Jalandhara Bandha inizia esercitando una pressione ferma con le mani sulle ginocchia. Questo movimento favorisce un appiattimento della base della postura, l'estensione delle braccia e l'elevazione delle spalle.
- Mantenendo i muscoli della mandibola e della gola rilassati, si abbassa il mento piegando la testa in avanti e verso il basso. Contestualmente all'abbassamento del mento, si solleva il torace per favorire l'incontro tra il mento e il petto.
- Nella fase finale, il mento dovrebbe entrare in contatto uniforme con la fossetta giugulare. È importante che il mento o la testa non siano inclinati lateralmente, al fine di evitare tensioni a livello del collo.
- È fondamentale eseguire questa azione esclusivamente in apnea, evitando di inspirare o espirare durante la fase di chiusura del "sigillo".
- Sebbene l'attivazione del Jalandhara possa apparire semplice, il raggiungimento dell'estensione completa del mento verso il petto può risultare impegnativo per i principianti. Un accorgimento utile consiste nel sollevare lo sterno per avvicinarlo al mento, anziché limitarsi a spingere il mento verso il basso.



Consigli pratici per chi si avvicina al Jalandhara Bandha:

Per ottimizzare la pratica del Jalandhara Bandha, si raccomanda di considerare i seguenti aspetti:

- **Orario:** La pratica ideale si svolge al mattino presto, in un momento in cui il corpo e la mente sono più predisposti.
- **Riscaldamento:** Poiché il Jalandhara Bandha richiede una certa elasticità a livello del collo, e della parte superiore della schiena, è consigliabile eseguire alcuni movimenti preparatori.
- **Durata:** I principianti dovrebbero iniziare con un numero limitato di cicli, idealmente da uno a tre, mantenendo il Bandha per un breve periodo, compreso tra i cinque e i dieci secondi. Si consiglia di incrementare gradualmente la durata, parallelamente al miglioramento del comfort e della capacità respiratoria, fino a un massimo di dieci cicli.

Errori frequenti e suggerimenti per evitarli:

Nonostante l'apparente semplicità del Jalandhara Bandha, è importante essere consapevoli di alcuni errori comuni, dei loro potenziali effetti indesiderati e delle strategie per correggerli.

Errore	Possibili effetti collaterali	Correzione
Pressione irregolare sulle ginocchia.	Squilibrio posturale e tensione alle spalle	Premi le ginocchia in modo uniforme per mantenere una postura corretta.
Abbassare il mento prima di completare l'inspirazione	Riduzione della capacità polmonare	Inspira completamente prima, poi abbassa il mento solo quando i polmoni sono pieni.
Dimenticare di sollevare il torace	Tensione al collo	Solleva il torace (sterno) per incontrare il mento già abbassato.
Mantenere il Bandha attivo troppo a lungo	Capogiri, stordimento, disagio al torace	Inizia con brevi ritenzioni e aumenta gradualmente (Confort).
Trattenere il respiro con forza o oltre la propria capacità	Oppressione toracica, vertigini, aumento della risposta allo stress	Rispetta i tuoi limiti naturali e progredisce a piccoli passi. (Confort)
Espirare prima di sollevare completamente la testa	Stordimento, affaticamento di cuore e polmoni	Rilascia sempre il mento per primo, poi espira quando la testa è tornata in posizione eretta

UDDIYANA BANDHA

La sua esecuzione prevede la sospensione del respiro e il sollevamento del diaframma dall'addome inferiore verso la cavità toracica, in una specifica postura, che può essere sia in piedi che seduta. Contestualmente, i muscoli addominali vengono retratti e sollevati, avvicinandoli alla colonna vertebrale.

Si ritiene che Uddiyana Bandha favorisca l'allungamento dei muscoli e dei tessuti connettivi, incrementando la circolazione sanguigna e del prana nella regione addominale. Nella tradizione yogica, questa contrazione addominale è considerata in grado di indurre le correnti di energia vitale a risalire lungo la colonna vertebrale, in direzione della testa.

Il termine Uddiyana Bandha deriva dal sanscrito, dove:

- Uddiyana (उड्डियान) significa "che si muove verso l'alto" o "volare verso l'alto".
- Bandha significa "chiusura" o "blocco".

Di conseguenza, Uddiyana Bandha può essere interpretato come una tecnica che agevola l'ascesa dell'energia vitale.

Secondo l'Hatha Yoga Pradipika (HYP), questo bandha forza il prana a risalire lungo la colonna vertebrale. Nel Capitolo 3, Verso 55, si afferma che "Attraverso di esso (Uddiyana Bandha), 'Prana', il grande uccello, vola lungo il canale centrale (Sushumna nadi); per questo viene chiamato Uddiyana (volo verso l'alto)".

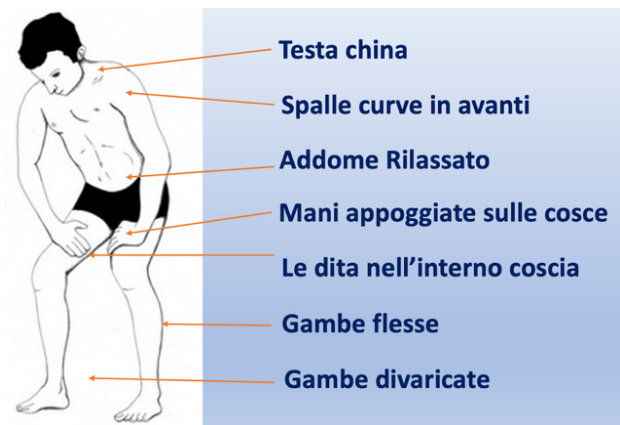
Uddiyana Bandha agisce in corrispondenza della giunzione tra il torace e l'addome, allungando il diaframma alla base della gabbia toracica. Per i principianti, si raccomanda di praticare questo Bandha in posizione eretta, in quanto ciò facilita il controllo dei muscoli addominali.

Una volta acquisita una certa padronanza, è possibile sperimentare l'esecuzione in posizione seduta. Tuttavia, l'integrazione con altri Bandha è consigliabile solo quando Uddiyana Bandha diviene un movimento naturale. Per raggiungere la perfezione nell'esecuzione di Uddiyana Bandha, potrebbero essere necessarie diverse settimane di pratica. Si raccomanda di procedere con pazienza, rispettando i propri limiti e interrompendo l'esercizio in caso di dolore alle tempie.

L'obiettivo principale di Uddiyana Bandha è favorire il flusso energetico. Esso stimola la circolazione sanguigna, massaggia il plesso solare e contribuisce a migliorare l'efficienza degli organi situati nella zona addominale. Questo Bandha favorisce il rilascio delle tensioni e facilita l'eliminazione delle tossine presenti nel tratto digestivo.

Si suggerisce di praticare alcune serie di questo Bandha all'inizio della giornata o all'inizio della pratica degli asana yoga. Rinforzando il plesso solare, promuove una migliore digestione e assimilazione degli alimenti durante l'arco della giornata. È importante, tuttavia, eseguirlo esclusivamente a stomaco vuoto.

L'apprendimento di questo Bandha consente di sviluppare la capacità di creare un vuoto addominale, un elemento fondamentale per l'esecuzione di Nauli Kriya, Basti e Vajroli Mudra.



IL MAHA BANDHA

Il Maha Bandha è descritto come una combinazione di Mula Bandha, Uddiyana Bandha e Jalandhara Bandha.

Testi di riferimento forniscono le seguenti indicazioni:

- H.P-III-72: le due Nadi andrebbero chiuse contraendo la gola (Jalandhara bandha) questo verso sottolinea che quando dice chiudere le nadi si intende eseguire il Jalandhara Bandha.
- 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 praticato dai grandi yogi

Mentre la:

G.S-III-14 e 15: descrive la pratica come segue: si preme la radice dell'ano con il tallone del piede sinistro, i genitali con la caviglia destra, muovendo gentilmente il tallone, contraendo il perineo e trattenendo il respiro con Jalandhara Bandha; questa pratica è definita Maha Bandha.

Quindi non associa l'Uddiyana

Tuttavia, la Gheranda Samhita (G.S-III-18) specifica che, assumendo Maha Bandha (come descritto nel verso precedente) ed eseguendo Uddiyana durante il Kumbhaka, si realizza il **Maha Veda**, che conduce lo Yogi al successo.

L'ordine: La pratica si esegue seduti in Siddhasana, applicando simultaneamente i tre Bandha.

L'ordine di esecuzione dei Bandha non sembra essere univoco:

- Secondo l'Hatha Yoga Pradipika (H.P), l'ordine è Mula, Uddiyana e Jalandhara.
- Secondo la Gheranda Samhita (G.S), l'ordine è Mula e Jalandhara (senza Uddiyana) per il Maha Bandha, oppure Mula, Jalandhara e Uddiyana ma diventa il **Maha Veda**.

In ogni caso, la pratica comporta la contrazione di tre gruppi muscolari: gola, addome e perineo, in concomitanza con la ritenzione del respiro.

Perché si esegue:

Gli yogi ricorrono alla pratica dei Bandha al fine di esercitare un controllo e favorire un'espansione della propria energia vitale. La pratica del Maha Bandha, in particolare, è motivata da diversi fattori:

- L'unione del Prana Vayu con l'Apana Vayu.
- L'equilibrio tra le nadi Ida e Pingala.
- Il raggiungimento di stati di coscienza elevati.

Secondo quanto affermato nell'Hatha Yoga Pradipika, coloro che praticano il Maha Bandha possono aspirare a una vita lunga e libera da malattie. La pratica costante combina i benefici dei tre principali Bandha, contribuendo al risveglio dell'energia Kundalini.

I Bandha, eseguiti in combinazione con la ritenzione del respiro, hanno la funzione di bloccare il flusso del prana. In assenza di vie di fuga, le correnti praniche sono indotte a risalire lungo il canale Sushumna, aprendo i Granthi e consentendo al prana di fluire liberamente attraverso i sette chakra. Il Maha Bandha, nello specifico, facilita l'indirizzamento del prana nel canale energetico centrale, la Sushumna Nadi.

Benefici e limitazioni: Sono quelle dei tre Bandha

Quando parla: al mattino presto a stomaco vuoto

Durata: I principianti dovrebbero iniziare con due cicli e **aggiungere un ciclo a settimana fino ad arrivare a 5.**

Il **Maha bandha** non dovrebbe essere Praticato fino a quando non si ha padronanza di ogni Bandha singolarmente.