

Bandhy

Bandhy jsou speciální případy mudr, které uzavírají energii v těle. Jsou to energetické zámky, které uchovávají energii v těle, usměrňují tlak a regulují pohyb. Zajišťují zpevnění těla, šetří energii a dovolují tělu se pohybovat optimálním způsobem. Nejde o svalovou aktivitu. Bandhy nastávají samy, když je tělo správně drženo. Jsou to energetické zámky. Nikoliv svalové.

- **múla bandha** - v oblasti pánevního dna, spodní uzavření
- **uddíjána bandha** - v oblasti středu, uzavření přední dolní části trupu
- **džálandhra bandha** - uzavření krčního zámku (jemný předklon bradou)
- **mahá bandha, traja bandha** - spojení všech třech výše zmíněných zámků
- **ostatní bandhy** - chodidla, dlaně

Bandhy můžeme používat k usměrňování toku energie dechu. Z pohledu anatomie hlavní dvě bandhy, tedy múla bandha a uddíjána bandha, podporují dýchání. Múla bandha hraje roli hlavně při výdechu a uddíjána bandha hlavně při nádechu.