

БАНДХИ

„Замок“

- ◆ **Мула** (Корневой замок)
- ◆ **Уддияна** (Брюшной замок)
- ◆ **Джаландхара** (Горловой)
- ◆ **Кхечари** (Языковой)

Мула-(„Корень“, „Источник “. „Начало“,)

- ◆ **Ашвини мудра** - „Лошадиный анус“
- ◆ **Йони мудра** - „Влагалище“
- ◆ **Ваджроли мудра**- „Молния“

Мула-бандха

- ◆ Это упражнение вызывает спонтанную сонастройку физического, ментального и психического тел человека.
- ◆ Сокращение мышц промежности приводит к гармоничной работе эндокринной системы, улучшению работы нервного аппарата тазовой области и, как результат, — нормализации работы внутренних органов.

Мула бандха

- ◆ Способствует накоплению, очищению и трансформации половой энергии, обретению контроля над сексуальными импульсами. Устраняет запоры и все связанные с ними неприятности - геморрой, недержание спермы, излишнюю сексуальную возбудимость при недостатке половой силы, потерю аппетита

Мула бандха

- ◆ Способствует накоплению, очищению и трансформации половой энергии, обретению контроля над сексуальными импульсами. Устраняет запоры и все связанные с ними неприятности - геморрой, недержание спермы, излишнюю сексуальную возбудимость при недостатке половой силы, потерю аппетита

Уддияна

(„Взлет“, „Парящий высоко“)

- ◆ Сжимает органы пищеварительной системы, надпочечники, почки и, солнечное сплетение. При сжатии этого "мозга в животе" в грудной клетке и брюшной полости выделяется огромное количество энергии, имеющей целебные свойства. На эмоциональном плане она дает человеку ощущение благополучия. Уддияна-бандха тонизирует симпатическую нервную систему и заставляет ее работать более эффективно.
- ◆ С помощью этого упражнения мы обретаем контроль над симпатической системой и не позволяем ей срабатывать в критических ситуациях. Так можно избежать стрессов и избавиться от психосоматических заболеваний.

Уддияна. Противопоказания

- ◆ в дни месячных;
- ◆ при обострениях язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки;
- ◆ при беременности.
- ◆ Осваивать осторожно при любых формах:
 - ◆ -патологии лёгких;
 - ◆ -сердечно-сосудистых заболеваний;
 - ◆ -заболеваний внутренних органов, прилегающих к диафрагме;
 - ◆ -при грыжах в брюшной полости;
 - ◆ -при слабых мышцах брюшного пресса или больших размерах живота

Физиологический эффект:

- ◆ Укрепляет и омолаживает нервы желудочно-кишечного тракта.
- ◆ Усиливает перистальтику.
- ◆ Способствует выделению токсинов из пищеварительного тракта и очищению прямой кишки.
- ◆ Делает самый лучший массаж внутренних органов.
- ◆ Укрепляет и омолаживает все железы внутренней секреции {эндокринная система) брюшной полости.
- ◆ Укрепляет глубоко лежащие мышцы спины.
- ◆ Вытягивает позвоночник, особенно его нижнюю часть.

Психический эффект

- ◆ Даёт бодрость и лёгкость всему телу
- ◆ .
- ◆ **Терапевтический эффект:**
 - ◆ Устраняет и предупреждает появление грыж.
 - ◆ Устраняет смещение внутренних органов.
 - ◆ Лечит заболевания внутренних органов и желудка, профилактика и лечение геморроя.

Энергетический эффект:

- ◆ Заряжает энергией пупочный энергетический центр.
- ◆ Способствует переводу энергии (в том числе и половой) из нижних энергетических центров (чакр) в верхние.

Джаландхара

(„Джала“ - „сеть“, „дхара“ - «поток,
масса текущей жидкости»)

Ограничения:

- ◆ Джаландхара бандху не следует делать людям, страдающим гипертонией или сердечно-сосудистыми заболеваниями. Хотя вначале она понижает кровяное давление, но освобождение подбородочного замка (при подъеме головы) может вызывать учащенное сердцебиение.

Джаландхара бандха ***напряжение передней стороны шеи***

- ◆ Опускание головы вниз и прижатие подбородка к груди(в яремную впадину)
- ◆ Опускание головы вниз на расстоянии 1 дюйма- 2-х пальцев от груди
- ◆ Опускание головы вниз по ощущениям, главное-достижение эффекта контроля

Эффект

◆сдавливает сонные синусы — органы, расположенные на сонных артериях в шее. Это главные артерии, снабжающие мозг кровью. Сонные синусы играют роль барорецепторов (датчиков давления) и помогают согласовывать кровяное давление и частоту сердечных сокращений с работой дыхательной системы. Они посылают по особым нервам сигналы в мозг, а он предпринимает нужные действия для уравнивания кровообращения и дыхания. При повышении кровяного давления сонные синусы сжимаются. В мозг поступает сигнал о необходимости предпринять шаги Для предотвращения повышения давления. При выполнении ДБ происходит искусственное сдавливание этих рецепторов. Это ведет к предотвращению внезапного подъема кровяного давления, которого следовало бы ожидать

Кхечари бандха(Кхечари мудра)

- ◆ Точка ветра-касание языка над верхними зубами
- ◆ Точка воды-касание и прижатие языка к середине неба
- ◆ Точка огня- загибание языка внутрь и касание нежного неба
- ◆ Кхечари-Удлиннение и загибание языка далеко внутрь и вверх для касания точки черепа

Цели кхечари мудры

- ◆ Облизывание гланд (для дезинфекции и профилактики простудных заболеваний)
- ◆ Для усовершенствования пранаямы (при длительных практиках, закрывание я зыком ноздрей)
- ◆ Нажатие на определенную точку внутри горла вверху у основания черепа, которая автоматически дает состояние „самадхи“
- ◆ В практиках анабиозных состояний (язык заворачивался вниз и закрывал голосовую щель)

Шактичалани мудра (др.название- Сетубандха)

- ◆ „Шакти“ - психоэмоциональная энергия
- ◆ „Чола“ - ученик
- ◆ „Мудра“ - состояние
- ◆ Выполнение:
- ◆ Запрокидывание головы назад и напряжение задней и передней стороны шеи до дрожания головы
- ◆ Этим достигается контроль психоэмоциональной энергии.

Набхо бандха (языковой замок) (любая точка-ветра, воды, огня)

- ◆ Это название используется только в некоторых школах.
- ◆ Выполнение-касание и прижатие языка к небу.
- ◆ Используется в практике асан, для достижения состояния
- ◆ **ЭКАГРАТА-состояние единонаправленного ума, внимания и осознанности**
- ◆ **Состояние „Сосредоточенности“ и „Точности“ для успеха нужных состояний вовремя и после практики.**

Маха бандха-Трибандха(или БандхаТрайа)

- ◆ Мула
- ◆ Уддияна
- ◆ Джаландхара
- ◆
- ◆ Выполняется после задержки дыхания на выдохе поочередно втягивая бандхи(как волна)снизу вверх,а расслабление (легкое отпускание бандх)сверху вниз,далее выполняется вдох

Маха-Ветха

- ◆ Мула
- ◆ Уддияна
- ◆ Шактичалани мудра