



Eva Bomhard (Mitglied im BDY)
Ärztl. geprüfte Yogalehrerin
Svastha Yoga Therapie und Ayurveda



Innere Stabilität mit Bandhas und Pranayama

Samstag, 12. März 14:30 bis ca. 18:00 Uhr

im YOGA-LOFT Bruckmühl / Heufeldmühle



Bandhas (aus dem Sanskrit = fesseln, binden, halten, Schloss, Siegel, Ventil) bezeichnen spezielle Körperverschlüsse, die wie ein Ventil die Energie im Körper halten, sie regulieren und leiten. Man geht davon aus, dass durch das Praktizieren von Yogahaltungen und Atemübungen die Lebensenergie „Prana“ fließt. Damit sie dem Körper dabei nicht verloren geht, sondern im Gegenteil gezielt genutzt werden kann, aktivieren Yogaübende die Bandhas und optimieren diesen Vorgang.

Termin: Samstag, 12.03. 2016,
14:30 bis ca. 18:00 Uhr (inkl. 30 min Pause)
Beitrag: 50,- Euro
Anmeldung: bis 06.03.2016
Robert Schmidt, Tel.: 0175 16 28 166,
Email: info@yoga-loft-bruckmuehl.de





Eva Bomhard (Mitglied im BDY)
Ärztl. geprüfte Yogalehrerin
Svastha Yoga Therapie und Ayurveda



Wie setzt man Bandhas?

“Gesetzt” werden Bandhas durch subtile Muskelkontraktionen, die man im Laufe der Übungspraxis immer feiner steuern kann. Wer in der Lage ist, seine Bandhas zu aktivieren, schützt Beckenboden und Bauchdecke, gleichzeitig werden die Wirbelsäule aufgerichtet und gedehnt sowie spezielle Muskelgruppen gekräftigt. Physisch wachsen durch die Bandhas-Aktivierung Kraft und Körperbewusstsein. Zugleich beruhigt sich das vegetative Nervensystem, wodurch die Konzentrationsfähigkeit steigt. Auf spiritueller Ebene wird das Bewusstsein erhöht, man erhält einen Zugang zu seinen inneren Werten – man fühlt sich gelöster. Um Bandhas während der Praxis über einen längeren Zeitraum zu halten, bedarf es Konzentration und kontinuierlicher Übung.

Wo befinden sich die Bandhas und welche Muskelgruppen muss man dafür aktivieren

Es gibt vier Bandhas:

Mula-Bandha – den Wurzelverschluss

Uddiyana-Bandha – die Bauchkontraktion

Jalandhara Bandha – den Halsverschluss

Maha Bandha – das ist die Zusammenführung aller drei Bandhas