

バンダってなに!?

先生から「バンダ」締めて!!と言われた事があるかと思います。
そもそも「バンダ」ってなんでしょう!?

バンダ=締める、止める、閉じる、ロックといった意味。

主に3つのバンダ

***ムーラ・バンダ**: 会陰部 (肛門)

ムーラ: 根、原因、基礎、足もと、下部、基本などという意味

***ウッディーヤナ・バンダ**: 丹田 (おへそから指3本ほど下のあたりと言われている。)

ウッディーヤナ: 「上方に飛ぶ」「天空を駆け巡る」という意味

***ジャーランダラ・バンダ**: 喉

ジャーランダラ: 綱、格子、織物、などという意味

バンダってなんの為にするの! ? 効果は! ?

体内のエネルギーを調整したり、エネルギーが体外に逃げるのを防いで、
保持する為に行います。ヨガのポーズを快適に保つ重要なポイントでもありま
す。

ポーズが上手く安定しない時は、このバンダが抜けていることが多いです。
それに気がついたら締めなおしていきましょう。

どうやって締めるの?

***ムーラバンダ**: 会陰部 (肛門) をギュッと締めて内側(上)へ引き上げる感じ。

***ウッディーヤナ・バンダ**: へそ下の丹田を引いてへこませ、スッと持ち上げる感じ。

***ジャーランダラ・バンダ**: アゴを引き、喉元を引き締める。

各バンドの行法のひとつ

*ムーラバンダ

肛門をすぼめてから体内へ向けて締め上げる。
肛門のなるべく狭い範囲だけを使い、
他の所には力が入らないようにする。
まずは1秒に1回のペースで1分以上を目指す。
※中途半端に締め、中途半端に緩めない。

*ウッディーヤナ・バンダ

中腰で太ももの上に手を置く。
鼻から息を吐き切る。※何度も絞り出すように吐き出す。
吐き切ったら10~20秒ほどクンバカ（呼吸を止める。）
※腹部に力を入れて引っ込めようとするのは間違い。
ちゃんとできるようになると真空圧状態になり内臓が「グリグリッ」という
感じで上がっていくのがわかり喉の部分に窪みができる。
※空腹時に行う。

*ジャーランダラ・バンダ

頭はうつむき、あごを胸に近づけます。
その時に肩を引き、胸を広げることで迎え入れます。
背中側は左右の肩甲骨を近づけましょう。
まず背骨をまっすぐにし
首の力を抜き、頭の重さでうつむいてみましょう。
リラックスして、まずは自然呼吸を続けて下さい。
慣れてきたら無理のない範囲で吸い切った時、吐き切った時に
クンバカ（呼吸を止める。）を入れていきましょう。

ちなみに3つのバンダ全てが締められている状態をトクタバンダといいます。