

# I BANDHA

Molti siti e libri vanno fin troppo nel dettaglio per i bandha.

Quello che segue è un sommario di base.

La parola "bandha" significa "bloccare" o "legare".

Quando i bandha vengono applicati negli esercizi di respirazione o quando si canta o si esegue una vibrazione vocale, agiscono per amplificare l'energia e/o per dirigerla.

# Ci sono tre bandha principali:

Due sono i più potenti:

- Moola bandha
- Jalandhara bandha

Il Moola Bandha è anche noto come il "Blocco della Radice".

Viene applicato contraendo il vostro ano.

Il Jalandhara Bandha è anche noto come il "Blocco del Mento".

Si applica abbassando il mento sul petto.

Sia quello **Radice** che quello del **Mento**

*possono essere fatti nello stesso momento dopo l'inspirazione, quando si carica il respiro. Si dovrebbe restare immobili quando si applicano e si mantengono i blocchi.*

Il terzo blocco principale è "L'Uddiyana Bandha" noto anche come "La Leva Addominale".

Viene applicato quando si trattiene il fiato all'espirazione, ossia dopo aver esalato completamente tutta l'aria.

Per espirare del tutto, quando tutta l'aria è fuori dai vostri polmoni, cercate di parlare e questo tirerà fuori anche l'ultimo respiro.

Per applicare la Leva Addominale: polmoni completamente vuoti, risucchiate il vostro addome e contraetelo. Questo bandha dovrebbe essere applicato per tanto tempo quanto dura l'espirazione.

