



LAS CLAVES DE LA MEDITACIÓN

LOS BANDHAS

BANDHAS

Los bandhas **canalizan el prana hacia sushumna lo que intensifica la actividad de los chakras y ayuda a disolver los granthis, los nudos psíquicos.**

Sabemos que hay 3 bandhas: **mula bhandha, jalandhara bandha, uddiyana bandha y la unión entre ellos, maha o traya bandha.**

Con **mula bandha activamos la respuesta de los 2 primeros centros energéticos**, potenciando un grato estado anímico. La instalación de este bandha requiere concentración y retracción de los sentidos, es decir, implica un pratyahara. Aparece una sensación de relajación una vez se suelta la contracción.

En **jalandhara bandha lo más habitual es que la retención se haga con pulmones llenos**, por lo tanto, los beneficios se van a ver reflejados en el yo y en el incremento de la energía mental. Sin embargo, sabemos que **cuando la retención es en vacío aparece el estado de pratyahara**, emerge la conciencia testigo y se facilita la vivencia de vairagya (desapego), proporcionando un estado mental de gran serenidad.

Uddiyana bandha puede únicamente acompañar a los pranayamas en niveles avanzados, en principiantes utilizar de manera aislada. Se instala este bandha para intensificar los beneficios pránicos y **para prolongar más tiempo la retención con pulmones vacíos**. Este bandha **va a parar los vrittis y va a relajar el sistema nervioso central**, potencia la canalización energética a través de sushumna y activa de manera intensa la respuesta energética del conjunto de los chakras.

OBSERVA SIN INTERVENIR. AHÍ EMPIEZA LA LIBERTAD

- 
- No medites para sentirte bien. Medita para estar presente, incluso cuando no te sientes bien.
 - No busques un estado especial. Solo siéntate y observa.
 - El ser no se encuentra en lo que piensas. Se encuentra cuando dejas de pensar.

Patricia Yoga Project