

Nodo che controlla la gola

Jalandhara Bandha

Partenza: seduti.

Il gesto viene inserito durante la pratica della ritenzione, in quelle tecniche di respirazione Yoga che lo richiedono.

La postura viene tenuta per tutto il tempo della ritenzione; il petto risulta completamente espanso e tale rimane; l'addome rientrato.

Prima di effettuare Jalandhara Bandha si deglutisce e poi si mantiene la chiusura della gola; la pressione del mento sul manubrio sternale non deve suscitare sforzo ma essere comunque precisa.

Occhi, viso, spalle vanno mantenuti rilassati e così pure bocca, lingua e tempie; lo sguardo va portato verso il centro della fronte; eventualmente anche lingua al palato.

Può essere eseguito anche in apnea vuota, purché la gabbia toracica sia completamente espansa per effetto di una falsa inspirazione.



Controindicazioni: impedimenti meccanici.

Benefici: elimina eventuali effetti collaterali negativi indotti dalla ritenzione nell'area del collo e della testa; riduce la pressione interna al petto durante l'apnea e rallenta il battito cardiaco; stabilizza Prana Vayu e ne arresta il movimento ascendente favorendo il contatto con Apana Vayu; agisce in senso equilibrato sul Chakra della gola e sugli organi e funzioni collegate.