

Nodo del diaframma

Uddiyana Bandha

Partenza: posizione Eretta, piedi separati, ginocchia flesse, mani sulle cosce; l'esercizio richiede apnea vuota, eventualmente inserire iperventilazione per ossigenare il sangue.

Espirare completamente attraverso la bocca, poi deglutire e bloccare la glottide.

Senza fare entrare aria eseguire una falsa inspirazione ed espandere la gabbia toracica; la pressione delle mani sulle cosce aiuta a fare rientrare l'area sotto le coste.

Trattenere per il tempo possibile, senza forzare; prima di inspirare abbassare la gabbia toracica.



Alcuni respiri profondi di intervallo tra un'esecuzione e la successiva; da 3 a 7 ripetizioni.

In una fase più avanzata di apprendimento si può inserire il movimento di flessione-estensione del collo che favorisce il drenaggio di tutta l'area interessata.

Controindicazioni: ulcere di vario genere, colite ulcerosa, diverticolite, appendicite, calcoli.

Benefici: l'effetto di questo Bandha è far convergere il Prana nel Susumna Nadi e farlo risalire verso l'alto. Ottimo per tutti gli organi addominali e pelvici; specifico nel trattamento della stipsi.