

# Kinnverschluss

## Jalandhara Bandha

**Ausgangshaltung:** Sitzend.

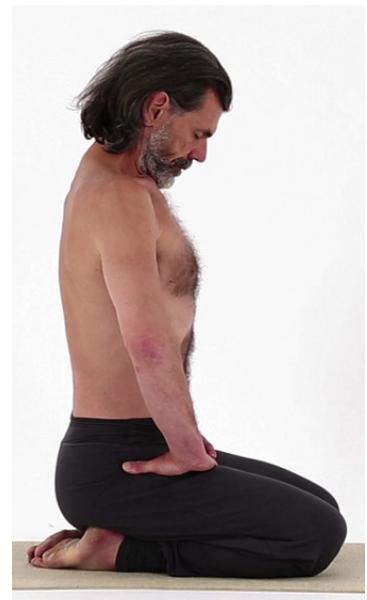
Die Haltung wird während des Luftanhaltens angewendet, bei jenen Yoga-Atemtechniken, die dies erfordern.

Vor der Ausführung von Jalandhara Bandha schlucken und dann den Verschluss der Kehle beibehalten; der Druck des Kinns auf die Brust darf keine Kraftanstrengung verursachen, sollte aber dennoch gezielt sein.

Während der gesamten Zeit des Atemanhaltens in derselben Haltung bleiben; der Brustkorb bleibt vollkommen ausgedehnt; der Bauch ist eingezogen.

Augen, Gesicht, Schultern einschließlich Mund, Zunge und Schläfen bleiben entspannt; der Blick ist auf die Mitte der Stirn gerichtet; die Zunge eventuell am Gaumen halten.

Auch beim Luftanhalten mit leerer Lunge ausführbar, vorausgesetzt der Brustkorb ist vollständig durch den Effekt einer Schein-Einatmung ausgedehnt.



**Kontraindikationen:** Mechanische Funktionsstörungen.

**Wirkung:** Beseitigt eventuelle negative Nebenwirkungen im Bereich des Nackens und des Kopfes, die durch das Luftanhalten entstanden sind; reduziert den inneren Druck in der Brust während des Luftanhaltens und verlangsamt den Herzschlag; stabilisiert Prana Vayu und bringt die Bewegung nach oben zum Stillstand, wobei der Kontakt mit Apana Vayu begünstigt wird; wirkt ausgleichend auf das Kehlkopfchakra und auf die damit verbundenen Organe und Funktionen.