

aliento.

Contraer fuertemente el esfínter anal y el músculo elevador del ano, es decir, comprimir el ano y atraerlo muscularmente hacia arriba. Para ello, dirigir la atención hacia el ano (esfínter anal externo) y contraerlo. A continuación, concentrarse ligeramente encima de este esfínter, en el esfínter anal interno (situado 2 ó 3 cm más arriba), y contraerlo. En este momento se percibe una intensa contracción en toda la región anal y del perineo. El bajo vientre también está contraído para empujar las vísceras hacia arriba.

Mantener la contracción durante toda la retención. Cuando no se pueda retener más el aire, espirar y relajar el esfínter. Hacer 20 retenciones. Máximo dos veces al día.

Podemos hacer Mula Bandha sentados en una silla al revés, a horcajadas. O bien, en la postura de Vajrâsana o incluso en Utkatâsana, siempre que ambas posturas sean suficientemente cómodas.

La diferencia entre Asvini Mudra y Mula Bandha es que en éste el control de los esfínteres es más intenso y proplongado. Se puede practicar conjuntamente con Jalandhara Bandha durante la práctica del pranayama. Efectuado conjuntamente con Uddhiyana bandha complementa sus efectos.

Fisiología

El sistema nervioso necesita tanto un control de la voluntad como otro involuntario para asegurar las funciones vegetativas. Éste último tiene dos ramas,

una que acelera el sistema y otro que lo frena. El sistema nervioso autónomo simpático y el parasimpático o vago se compensan mutuamente para mantener el equilibrio del cuerpo.

La cuestión está en que hoy en día, con tanta agitación y un estrés desmedido, el sistema simpático está sobreexcitado, sobrecargando especialmente el corazón y todas las vísceras que inerva. En Yoga sabemos como estimular el parasimpático para deshacer este desequilibrio. Por ejemplo cuando hacemos retenciones en Pranayama, el parasimpático es estimulado en su raíz, en el bulbo raquídeo. Pero he aquí que las fibras bajas, las que inervan el suelo pelviano, no les llega ese estímulo, y hay que hacerlo de otra manera.

A través de las aberturas que deja el hueso sacro salen los nervios sacrales que se reúnen en el nervio pelviano desde donde inerva al colon descendente, ano, vejiga, y órganos genitales y su musculatura. Al contraer en retención los esfínteres anales y toda la musculatura del suelo pélvico estamos estimulando directamente esta rama del parasimpático pelviano, y por tanto frenando el sistema autónomo, produciendo calma.

Eso sí, nos hemos de asegurar que ambos esfínteres están fuertemente contraídos.

Los bandhas son llaves energéticas que suelen evitar un exceso de presión hacia zonas sensibles. La contracción anal compensa el aumento de presión establecido en el vientre cuando desciende el diafragma durante las dos fases respiratorias de inspiración abdominal y retención con los pulmones llenos. Y evidentemente hemos de

pensar en esta técnica no sólo en cuanto a su freno del simpático sino también al efecto de elevación de la energía kundalini hacia el canal central. Con este bandha podemos elevar energía que se manifiesta en un plano instintivo hacia el plano de la consciencia. En otros términos una alquimia energética. Actúa claramente sobre Muladhara chakra.

Textos: Raja Yoga

http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2014/01/Raja_Yoga.pdf

Textos: Karma Yoga

http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2014/01/Karma_Yoga.pdf

Textos: Jnana Yoga

http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2014/01/Jnana_Yoga.pdf

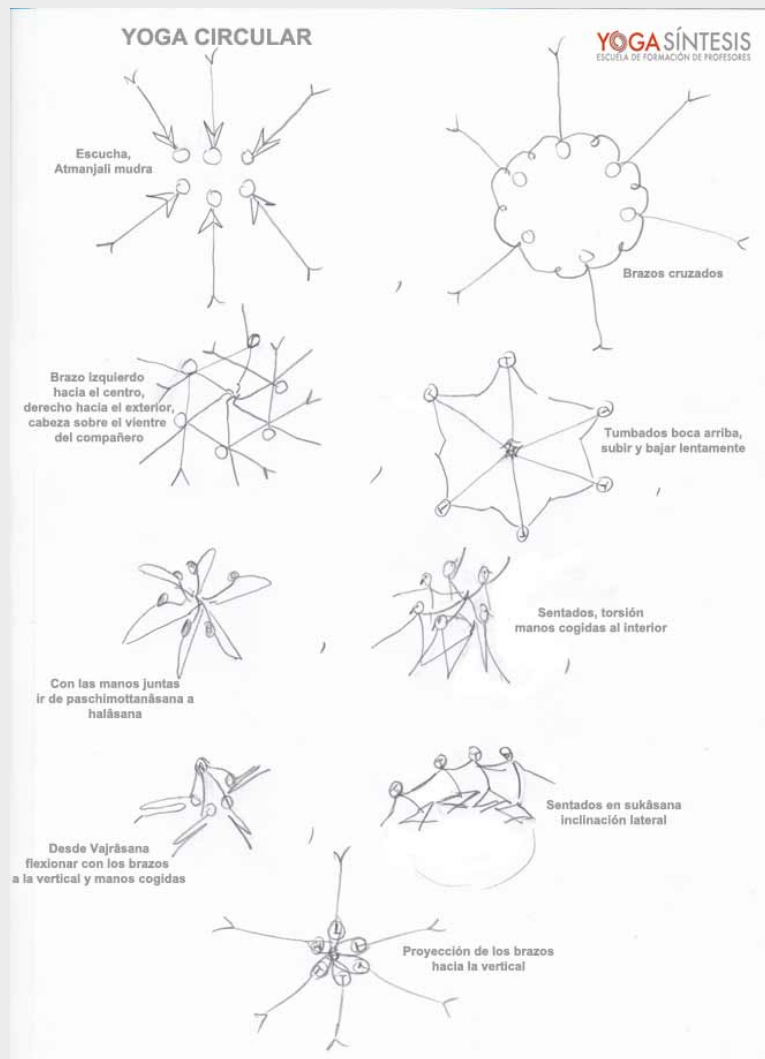
Textos: Hatha Yoga

http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2014/01/Hatha_Yoga.pdf

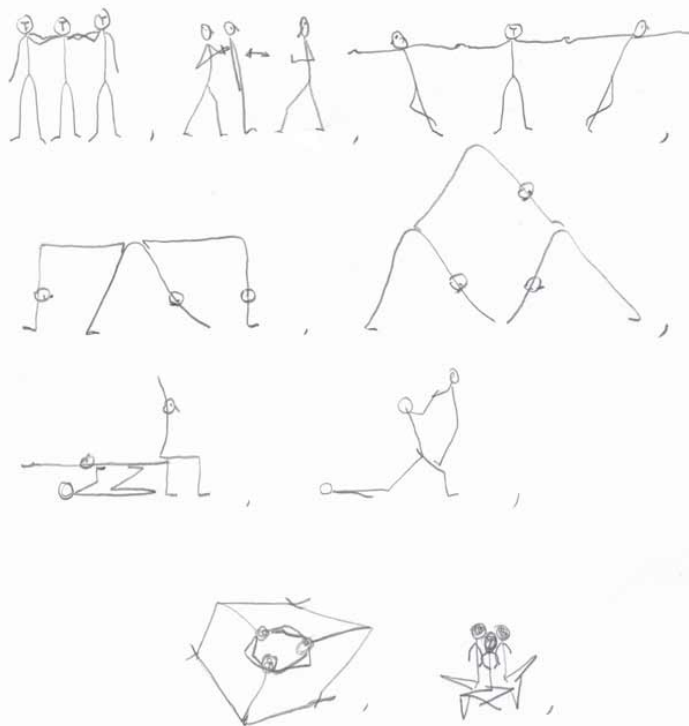
Textos: Bhakti Yoga

http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2014/01/Bhakti_Yoga.pdf

Yoga Circular



Yoga entre tres



Miniserie: Svastikâsana

Ver en PDF:

[Svastikasana.pdf](#)

La postura de la esvástica
