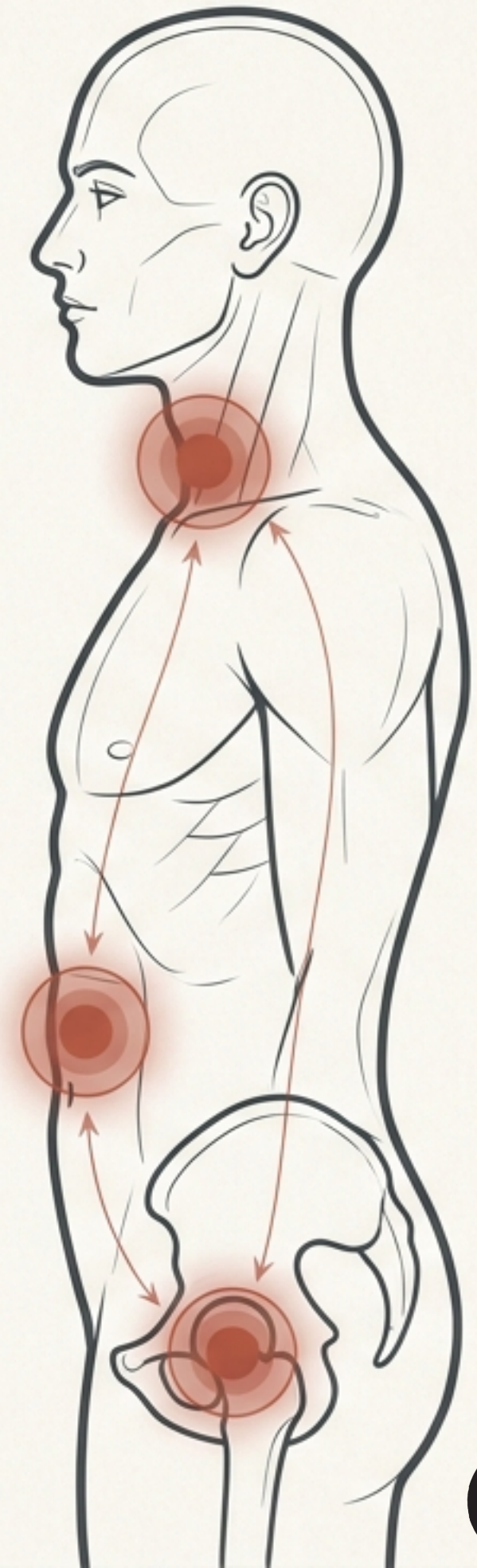


MANUAL DE ALTA PRECISIÓN

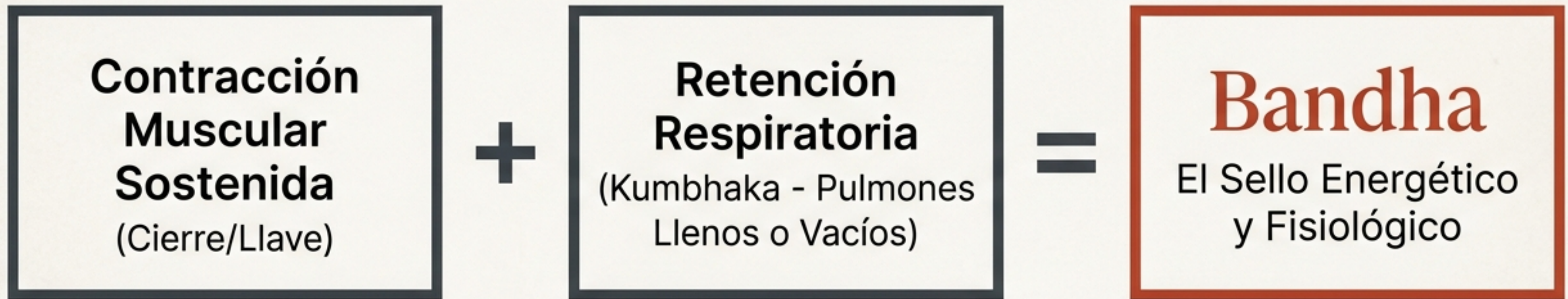
Bandhas: Anatomía Energética y Blueprint Técnico

Domina los sellos energéticos del
Yoga para el **control** fisiológico,
mental y espiritual.



PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

La Arquitectura del Sello



TRIPLE IMPACTO

Físico

Modificación de presiones internas.

Energético

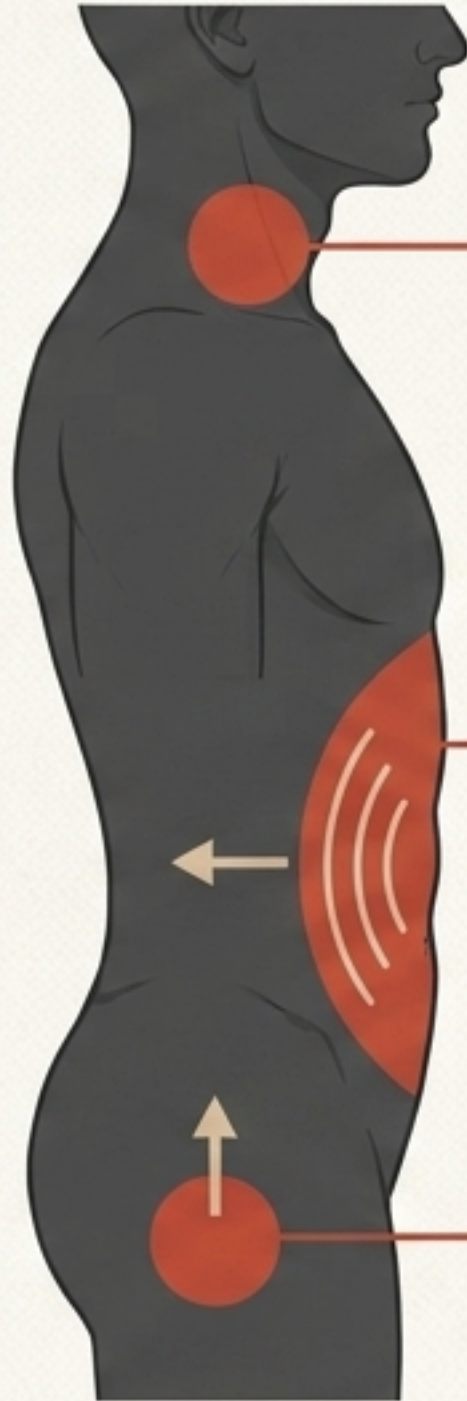
Redirección radical del **Prâna**.

Mental

Enfoque absoluto y quietud del sistema nervioso.



Geografía de los Tres Sellos



Jalandhara Bandha

Cierre de la Garganta. Bloquea el flujo descendente.

Uddiyana Bandha

Elevación del Vientre. Impulsa la energía hacia arriba.

Mula Bandha

Contracción Anal. Evita el escape de energía descendente.

Jalandhara Bandha: Filosofía y Propósito



El Néctar

“Previene la **vejez** prematura y la muerte”.
Contrae los **Nâdi** y detiene el flujo descendente del néctar que baja desde **Soma** (paladar) para que no caiga al fuego de la vida (Manipura Chakra).

Los Canales

Los nervios **Ida** y **Pingala** quedan bloqueados ('como muertos'). **Prâna** no resulta agitado y fluye sin perturbaciones.

El Centro

Activa **Vishuddha**, el chakra del medio situado en la garganta, donde se unen de forma estructurada los 16 puntos vitales.

Jalandhara Bandha: Matriz de Ejecución

1 Inspirar despacio; estirar espalda, meter omóplatos ligeramente hacia adentro.

2 Con pulmones llenos, tragar saliva. Inclinar cabeza hacia adelante y abajo. Presionar barbilla contra el pecho (horquilla clavicular).

3 Nuca estirada y relajada. Hombros bajos, espalda recta.

4 Posición Final: Cuello recto. Alineación geométrica exacta: nariz, barbilla y ombligo en un mismo plano.

5 Justo antes de espirar: enderezar completamente el cuello a su posición vertical natural.

6 Espirar despacio.

(Nota: En ciertos Prânâyâmas, se afloja levemente la presión para inspirar/espirar sin soltar el sello del todo).



Fisiología del Cierre de Garganta

Tórax

Cierre de la glotis durante retención con pulmones llenos. Evita que la enorme presión torácica dañe las trompas de Eustaquio.



Cuello

Compresión mecánica de los nervios en los senos carotídeos bilaterales.



Sistema Nervioso

Vía refleja: Descenso inmediato de la presión arterial y disminución de latidos del corazón.

Compensación Vital

Anula la taquicardia e hipertensión natural de retener el aire a plena capacidad. Simultáneamente, estirar la nuca estimula los centros nerviosos raquídeos.

Contraindicación: No practicar en caso de padecer hipertiroidismo.



Uddiyana Bandha: El Gran Pájaro Prâna

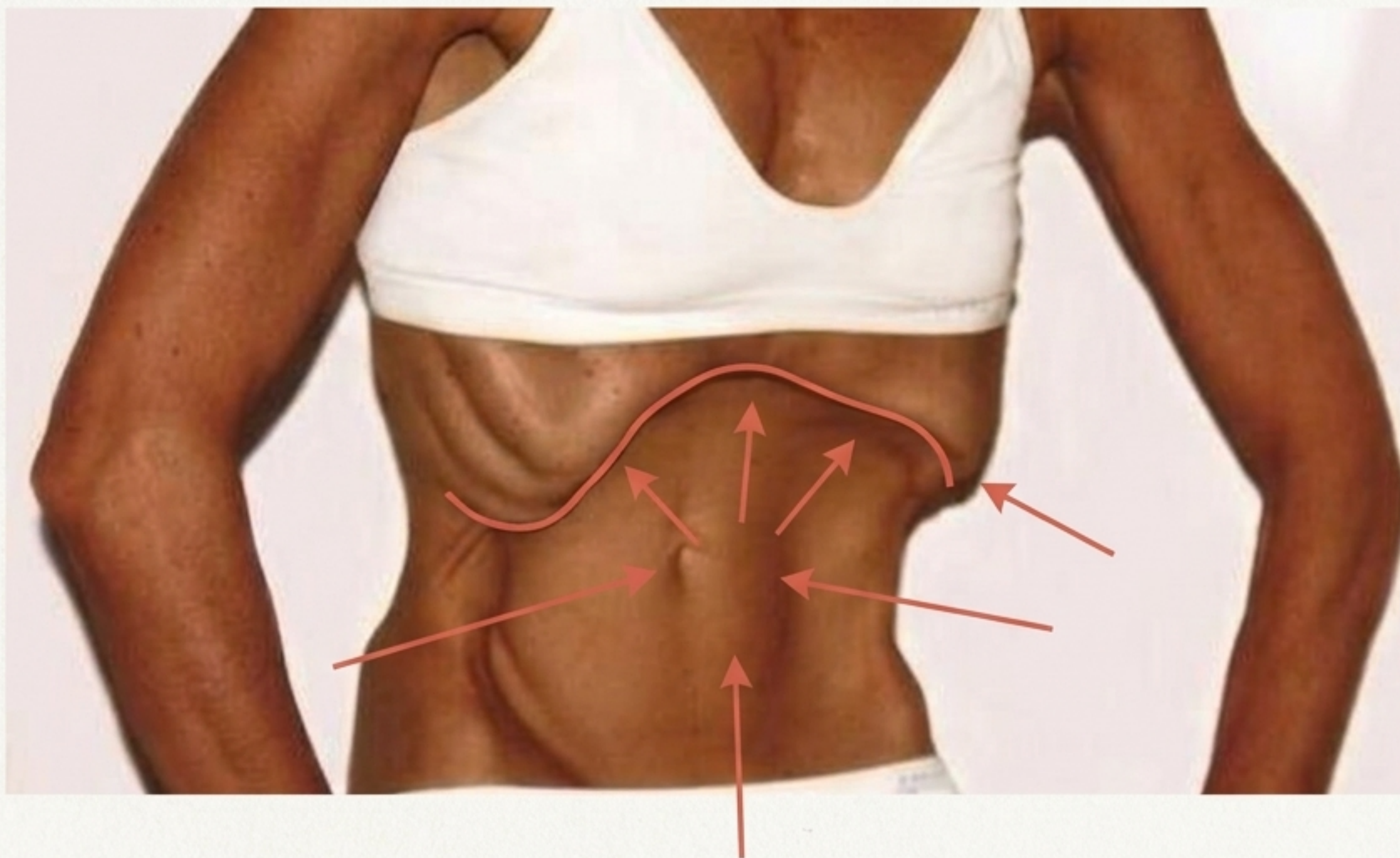


“Entre todas las bandha,
uddiyana es la mejor. Cuando se
consigue dominarla, la liberación
se produce espontáneamente.”
– Hathayogapradipika

Significado	Efecto Energético	El Mito
Retracción extrema del abdomen por encima del ombligo, tirando hacia la espalda y elevando el diafragma.	Obliga a la fuerza vital (Prâna) a volar incesantemente hacia arriba a través del canal central (Sushumna).	‘Es el león que vence al elefante, la muerte’. Con práctica disciplinada, invierte el proceso de decaimiento físico.



Anatomía Visual: El Vacío Abdominal



1 Mecánica Base

Retracción visceral profunda hacia adentro y hacia arriba. Aumenta drásticamente la presión pulmonar.

2 Condición Estricta

El estómago y los intestinos deben estar en ayuno absoluto. De lo contrario, el diafragma no logrará elevarse.

3 Nota del Experto:

“Se sugiere trabajar este Bandha exclusivamente sin aire en los pulmones por al menos un año. Es una práctica sumamente efectiva y carece casi por completo de efectos secundarios si se respeta esta regla.”

Posturas Preparatorias (Asentando las Bases)

De Pie

(Para la fase de aprendizaje)

Sentado

(Para el dominio avanzado)

Pies paralelos, separados con exactitud a lo ancho de los hombros.



Adoptar Padmasana (Loto), Ardha Padmasana o Siddhasana.

Piernas ligeramente flexionadas para establecer arraigo.



Torso inclinado hacia adelante desde el eje pélvico.

Manos apoyadas firmemente sobre las rodillas, con los dedos apuntando hacia adelante.



Palmas apoyadas sobre las rodillas, pero con los dedos girados hacia adentro.

Espalda ligeramente redondeada, transfiriendo el peso mecánico hacia las manos y muslos.



Espalda curvada, aplicando fuerte presión con las manos sobre las rodillas.

Cabeza inclinada hacia adelante adoptando un suave Jalandhara Bandha.



Cabeza sólidamente inclinada en Jalandhara Bandha.

Técnica Fundamental: Pulmones Vacíos

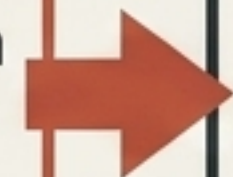
Paso 1: El Vacío

Espirar a fondo. Vaciar totalmente los pulmones, empujando hasta dejar el mínimo volumen de aire residual posible.



Paso 2: La Falsa Inspiración

Sin tomar aire, expandir violentamente las costillas (falsa inspiración). Esto crea un vacío que succiona la masa abdominal hacia adentro y dispara el diafragma hacia arriba. Mantener la suspensión cómodamente.



Paso 3: La Relajación Crítica

Antes de realizar cualquier intento de inspirar, se debe relajar completamente la pared abdominal, permitiendo que las vísceras vuelvan a su posición anatómica original.

Riesgo Técnico

Si el practicante inspira antes de soltar la retracción del abdomen, el aire irrumpirá de forma violenta en los pulmones, provocando daño perjudicial.

Variante Avanzada: Pulmones Llenos

Contexto: Práctica reservada exclusivamente para practicantes experimentados ejecutando Prânâyâmas avanzados. Requiere la integración simultánea con Jalandhara y Mula Bandha.

Qué cambia frente a la técnica sin aire

- Las manos no se apoyan en los muslos ni en las rodillas.
- La arquitectura de la espalda permanece completamente recta, sin redondeo.
- La masa visceral no entra tan profundamente en la cavidad debido a la ocupación pulmonar.
- Objetivo biomecánico modificado: En lugar de buscar un vacío diafragmático total, el esfuerzo se centra en una retracción muscular deliberada. Se empujan las vísceras firmemente hacia la columna vertebral, elevando la presión intraabdominal a su punto máximo.

Mula Bandha: El Despertar del Fuego

1 Concepto Central

Contracción precisa y sostenida del perineo y el esfínter anal.

2 Dinámica Energética

La corriente Apana (de naturaleza descendente) es forzada mecánicamente a subir, colisionando con la corriente Prâna (caliente) en el crisol del Manipura Chakra.

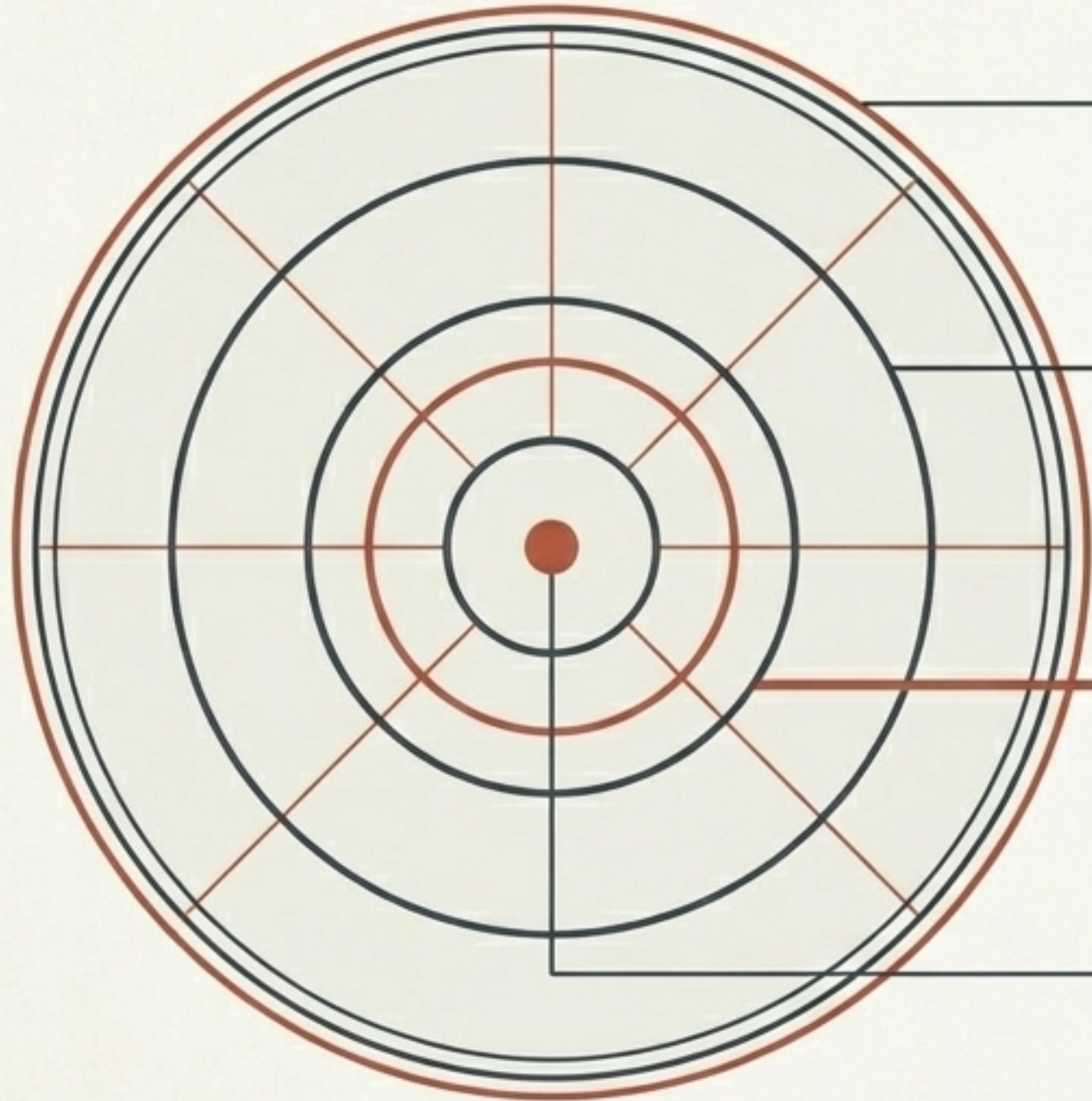
3 Beneficio Físico

Sella el escape de energía, reduce dramáticamente las secreciones corporales y genera un efecto rejuvenecedor celular.

“El Efecto Kundalini: Gracias al intenso calor generado, la durmiente Kundalini percibe la energía y despierta como una serpiente golpeada por un palo, penetrando instantáneamente en Sushumna.” – Hathayogapradipika



Matriz de Ejecución: El Sello Raíz



Paso 1: Preparación

Inspirar profundamente hasta el límite de la capacidad y retener el aliento.

Paso 2: Aislamiento Externo

Dirigir la máxima atención neurológica al esfínter anal externo. Contraer fuertemente el músculo elevador del ano, comprimiendo y atrayendo la estructura muscular hacia arriba.

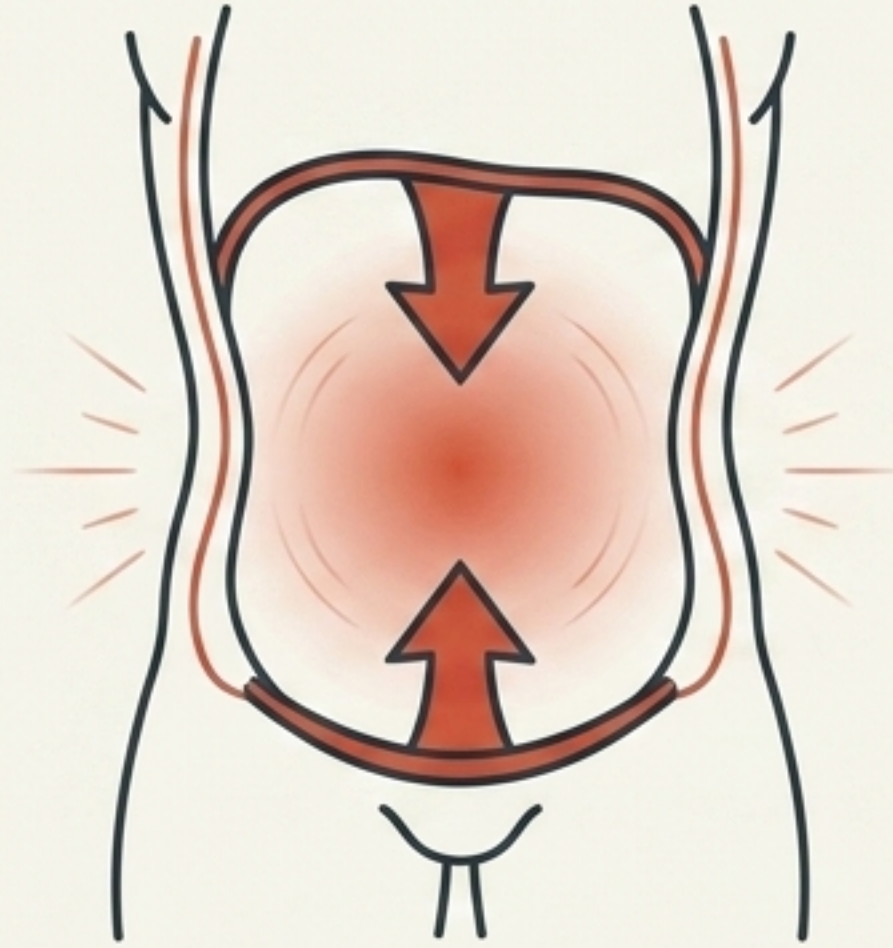
Paso 3: Aislamiento Interno

Trasladar el foco de concentración 2 ó 3 cm más adentro, hacia el esfínter anal interno. Contraer esta área profunda. El practicante debe percibir una contracción intensa y unificada en toda la región del perineo.

Paso 4: Sostenimiento y Liberación

Mantener la musculatura bloqueada durante toda la fase de retención respiratoria. Al llegar al límite cómodo, espirar suavemente y relajar los esfínteres.

Fisiología del Sello Raíz



Texto Analítico: La Mecánica de Compensación

Durante la inspiración abdominal profunda y la posterior retención con pulmones totalmente llenos, la estructura del diafragma desciende abruptamente, comprimiendo el espacio visceral.

El Resultado: Contenedor Hermético

Mula Bandha actúa como la contrafuerza esencial. Compensa y estabiliza proactivamente este aumento masivo de presión hacia el vientre, protegiendo la integridad del suelo pélvico y las vísceras, forjando un cilindro anatómico completamente sellado.

Maha Bandha (*Bandha Traya*): La Gran Sinergia

Definición

La adopción y sostenimiento simultáneo de Jalandhara, Uddiyana y Mula Bandha, unificando los tres sistemas anatómicos en un solo circuito maestro.



Punto Focal Adicional

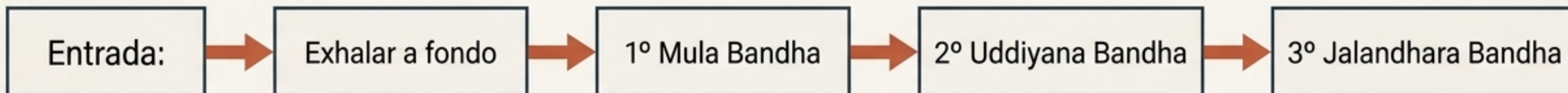
Implementación estricta de Nasagra Drishti: La mirada se ancla sin parpadear en la punta de la nariz. Esto induce una cascada neurológica que culmina en un estado de quietud psicológica y control total.

Propósito Supremo

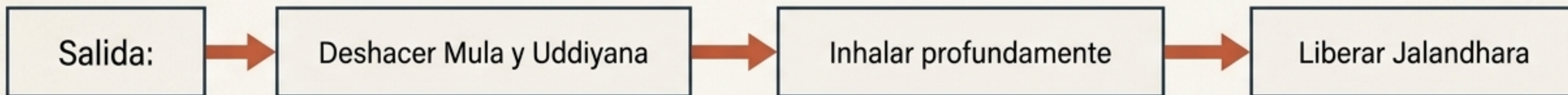
Prâna queda absolutamente inmovilizado y sellado en el canal central (Sushumna). Considerado en los textos antiguos como el método biomecánico supremo de los grandes Siddhas para detener el envejecimiento fisiológico y repeler la enfermedad.

Matriz de Secuencia: Adopción y Liberación

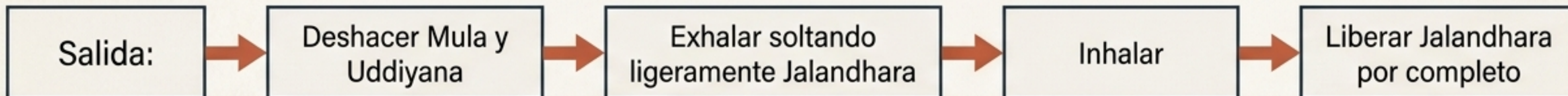
Ruta A: Pulmones Vacíos



(Variante clásica válida: 1º Jalandhara -> 2º Mula -> 3º Uddiyana).



Ruta B: Pulmones Llenos



Fisiología Sinérgica: Hackeando el Sistema Nervioso

Bloque 1 (Jalandhara)

Presión crítica en el seno carótido
-> Facilita la expansión pulmonar periférica y ordena la ralentización inmediata del latido cardíaco.

Bloque 2 (Uddiyana)

Activación masiva de presoreceptores en la cavidad visceral -> Amplifica exponencialmente el efecto bradicárdico iniciado por Jalandhara.

Bloque 3 (Mula)

Compresión mecánica del suelo pélvico -> Dispara el nervio pélvico y activa de forma dominante el sistema nervioso parasimpático.

Resultado del Sistema Cerrado

Mantenimiento perfecto y equilibrado de las presiones internas y externas durante el Kumbhaka (retención extrema). El practicante experimenta una caída dramática, controlada y segura de la frecuencia cardíaca, induciendo un trance fisiológico.



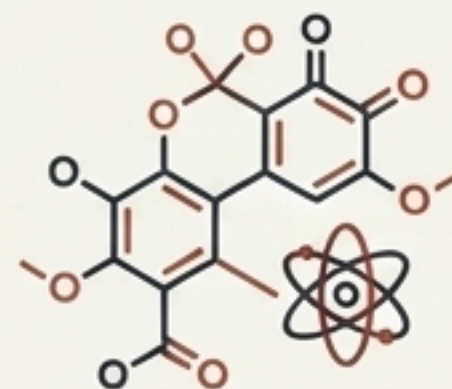
El Dominio de los Sellos

Maha Bandha redirige las energías mentales latentes mediante **alteraciones radicales, pero controladas**, en la presión circulatoria y estimulación visceral profunda.



Circulatorios:

Optimización radical del flujo sanguíneo central y control maestro de la presión arterial.



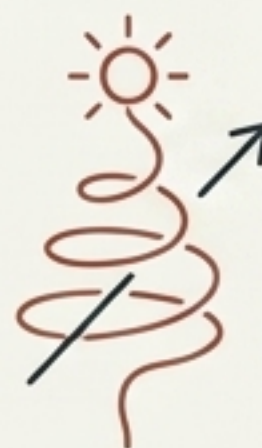
Bioquímicos:

Alteración intencional del equilibrio hormonal y reseteo glandular.



Mentales:

Inducción rápida de quietud psicológica profunda y cesación de fluctuaciones.



Energéticos:

Fusión absoluta de Prâna y Apana; despertar térmico de Sushumna.

La base anatómica del Hatha Yoga: El dominio absoluto de los Bandhas es el requisito biomecánico, neurológico y energético innegociable para la perfección real de las Asanas.

