

6. Mahābandhamudrā

3-18 vāmapādasya gulphena pāyūmūlaṃ nirodhaya-
yet | dakṣapādena tadgulphaṃ saṃpīḍya yatna-
taḥ sudhīḥ || 3-19 śanaiḥ śanaiścālayet pārṣṇim
yonimākuñcayecchanaiḥ | jālandhare dhārayet
prāṇaṃ mahābandho nigadyate ||

Dieses Zitat aus der *Gheraṇḍa-Saṃhitā* beschreibt die Technik, die unten sinngemäß wiedergegeben ist.

Technik: Sitzen Sie in *Padmāsana* (s. Seite 22 f.) oder in einer anderen bequemen Stellung. Dann setzen Sie sich auf die linke Ferse, verschließen Sie mit ihr die Öffnung des Afters und legen Sie den rechten Fuß auf den linken Oberschenkel. Atmen Sie nun langsam ein, ziehen Sie den After zusammen (*Mūlabandhamudrā*, s. oben) und pressen Sie das Kinn gegen die Brust (*Jālandhara-bandhamudrā*, s. Seite 117 f.). Halten Sie den Atem ca. fünf Sekunden an, dann lösen Sie das Kinn von der Brust. Atmen Sie langsam aus und entspannen Sie die Analmuskeln. Üben Sie zehn Runden. Wechseln Sie dann die Beinstellung und praktizieren Sie nochmals zehn Runden *Mahābandhamudrā*.

Wirkung: Durch dieses *mudrā* werden die männlichen und weiblichen Fortpflanzungsorgane gesund erhalten, und Krankheiten finden keine Angriffsfläche. Diese Übung gibt dem Körper Schönheit und Glanz. Ein *Yogī* erreicht durch sie großen Erfolg, denn sie hilft *kuṇḍalinī śakti* (s. Seite 149) zu erwecken.

Mahā bedeutet ›groß‹, und *bandha* bedeutet ›Kontraktion‹. Diese Kontraktionsübung umfasst zwei verschiedene Stellungen, daher wird sie *Mahābandhamudrā* genannt.