

# De bandha's

Een literatuuronderzoek

Jenny Schoemaker

Scriptie geschreven in het kader van de opleiding tot yogadocent  
Van de Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte

Juni 2010

## Inhoudsopgave

Voorwoord		1
Inleiding & Vraagstelling		2
<i>Hoofdstuk I</i>	Yoga, pranayama en de plek van bandha's daarin: Een terreinverkenning	4
	1.1. Het achtvoudige pad en pranayama	
	1.2. Bandha's en kundalini	
	1.3. Drie bandha 's	
	1.4. Uitvoering van de bandha 's	
<i>Hoofdstuk II</i>	Vorbereiding en uitgangshouding van de bandha 's vergeleken	7
	2.1. De voorbereidingen	
	2.2. De uitgangshouding	
<i>Hoofdstuk III</i>	De uitvoering van de bandha's vergeleken	11
	3.1. Mula bandha	
	3.2. Uddiyana bandha	
	3.3. Jalandhara bandha	
	3.4. Maha bandha	
<i>Hoofdstuk IV</i>	De effecten van de bandha's	15
	4.1. Effecten van mula bandha	
	4.1.1. Fysieke effecten	
	4.1.2. Pranische effecten	
	4.1.3. Overige effecten	
	4.2. Effecten van uddiyana bandha	
	4.2.1. Fysieke effecten	
	4.2.2. Pranische effecten	
	4.2.3. Overige effecten	
	4.3. Effecten van jalandhara bandha	
	4.3.1. Fysieke effecten	
	4.3.2. Pranische effecten	
	4.3.3. Overige effecten	
	4.4. effecten van maha bandha	
<i>Hoofdstuk V</i>	Conclusies	19
Literatuurlijst		21
Bijlage: persoonlijke ervaringen met de bandha's		

## Voorwoord

Deze scriptie is geschreven ter afronding van mijn opleiding voor yogadocent bij de Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte in Bilthoven.

Als afronding wil ik graag een wat praktischer onderdeel van de yoga verder uitdiepen. Ik heb daarbij gekozen voor de 'bandha's', die ikzelf dagelijks uitvoer.

Het volgen van de module Adem en Pranayama betekende voor mij persoonlijk de grootste verworvenheid van misschien wel de hele opleiding. En daarin vooral de ontdekking van de enorme kracht die uitgaat van het regelmatig uitvoeren van de bandha's (door mij in combinatie met kapalabathi en bhastrika gedaan).

Verderop in de scriptie zal ik daarvan nog verslag doen. Ik wil hier volstaan met het noemen van de geweldige 'levenskracht' die de bandha's mij, iedere dag weer, geven. Van een moeilijk wakker-wordend avondmens met ochtendhumeur ben ik veranderd in een ochtendmens met zin in de dag en volop energie.

Deze voor mij geweldige verworvenheid heeft me ertoe gezet om een nadere studie te doen naar dit fenomeen.

Vooraf wil ik mijn hartelijke dank uitspreken aan mijn scriptiebegeleider, Diana Plenckers, en natuurlijk mijn thuisfront dat me de ruimte en tijd heeft gegeven om deze scriptie te schrijven.

Gouda, voorjaar 2010

Inleiding

## **Vraagstelling: wat is de opvatting van verschillende yogadeskundigen over de bandha's?**

In deze eindschrijft van mijn opleiding tot yogadocent, wil ik een verkennend onderzoek doen naar de 'bandha's'.

De reden dat ik voor dit onderwerp gekozen heb, is dat het dagelijks uitvoeren van de bandha's voor mij een grote verbetering van mijn levenskwaliteit betekent. Vanaf het volgen van de module Adem & Pranayama, begin 2008, ben ik pranayama's gaan doen. Ik ben tenslotte uitgekomen op een vast oefenprogramma waarin de bandha's een grote rol spelen. Vanaf het begin heb ik mij verwonderd (en verheugd!) over de enorme kracht en energie die het uitvoeren van bandha's genereren. Nog verbazingwekkender vond ik het om te ervaren dat deze, bij pranayama opgewekte energie, uit een enorme, onuitputtelijke bron schijnt te komen waar bijna niemand weet van heeft, ook sommige yogadocenten niet. Deze positieve uitwerking maakte mij nieuwsgierig naar de achtergrond, reden om mij meer in deze bandha's te gaan verdiepen.

Deze achtergrond verken ik door te vergelijken wat enkele yogadeskundigen hierover geschreven hebben. De keuze is beperkt: veel schrijvers behandelen het onderwerp terloops, er zijn slechts enkele auteurs die dieper op de materie ingaan.

Eén van de oudste schriftelijke bronnen is de Hatha Yoga Pradipika, die stamt uit de 15<sup>e</sup> eeuw, geschreven door Swami Swatmarama. Dit geschrift gaat uitgebreid in op de bandha's. Ik heb gebruik gemaakt van de vertaling en uitleg van Swami Muktibodhananda van de Yoga school of Bihar.<sup>1</sup>

Eén van de eerste yogi's in het Westen die uitgebreid publiceerde over yoga en pranayama (rond 1970) was de Belg André van Lysebeth. Van hem heb ik de boeken 'Yoga doen en begrijpen'<sup>2</sup> en 'Pranayama'<sup>3</sup> gebruikt.

De meest recente uitgave in Nederland over Pranayama (2003) is van Douwe Tiemersma<sup>4</sup>, die zich terdege in het onderwerp heeft verdiept en inmiddels een autoriteit mag heten op het terrein van pranayama.

Tenslotte heb ik, als student aan de Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte, ook de teksten gebruikt die tijdens mijn opleiding aan bod zijn gekomen, met name die van de module Adem & Pranayama.<sup>5</sup>

De scriptie is als volgt opgebouwd.

In hoofdstuk I allereerst een vertaling en uitleg van enkele begrippen: pranayama, wat zijn de achtergronden van pranayama, wat zijn bandha's.

Hoofdstuk II bekijkt hoe de genoemde auteurs omgaan met een aantal aspecten van de bandha's: de voorbereiding, uitgangshouding en de uitvoering ervan. Lopen de diverse benaderingen uiteen, spreken ze elkaar zelfs wellicht tegen of is er eensgezindheid?

Hoofdstuk III behandelt de uitvoering van de verschillende bandha's.

De effecten van bandha's komen aan de orde in hoofdstuk IV, ook weer gezien door de ogen van de vier genoemde schrijvers, waarbij aandacht gegeven wordt aan de fysieke, pranische en overige aspecten.

Tenslotte zullen in hoofdstuk V conclusies getrokken worden uit de voorgaande hoofdstukken.

In een bijlage zal de persoonlijke ervaring van de schrijver behandelen: op welke wijze worden de bandha's door haar uitgevoerd en wat zijn de effecten die de bandha's hebben? Zijn er verschillende effecten waarneembaar bij verschillende uitvoeringen?

---

<sup>1</sup> Swami Muktibodhananda (2006), *Hatha Yoga Pradipika, Munger, Bihar, India, Yoga Publications Trust*

<sup>2</sup> A. van Lysebeth (1970), *Yoga doen en begrijpen, Deventer, Ankh-Hermes*

<sup>3</sup> A. van Lysebeth (1971), *Pranayama: de dynamiek der ademhaling, Parijs, Flammarion*

<sup>4</sup> D. Tiemersma (2003), *Pranayama. Adem en levensenergie kennen, ontplooiën, loslaten, Leusden, Advaita Centrum*

<sup>5</sup> J.L. Plenckers, N. Palazzi-van Hövell (2008), *Adem en Pranayama, Lesboek bij de cursus, Bilthoven, Saswitha Opleiding voor Yoga en wijsbegeerte*

## **Yoga, pranayama en de plek van bandha's daarin: een terreinverkenning**

### **1.1. Het achtvoudige pad en pranayama**

Bij een terreinverkenning van het onderwerp komt men terecht bij één van de eerste schriftelijke bronnen over yoga, de yogasutra's van Patanjali.<sup>1</sup> Yoga en pranayama zijn beide ingebed in het door hem beschreven 'acht-voudige pad'.

Patanjali is (waarschijnlijk) de schrijver van de yogasutra's die als theoretische achtergrond van yoga in gebruik zijn. Hij beschreef een doorlopend pad, dat begint bij het volgen van leefregels (yama's en niyama's), het doen van yoga-asana's (houdingen) en daarna als vierde: pranayama. Men loopt de weg af vanaf het begin, dus: neemt eerst de leefregels in acht (waaronder geweldloosheid en soberheid), beoefent yoga-asana's en daarna komt men toe aan het beoefenen van pranayama.

Pranayama houdt, kort gezegd, in: iedere oefening die specifiek op de adem gericht is. Het woord '*prana*' komt uit het Sanskriet en betekent adem, levenskracht, levensenergie, vitaliteit. Het woord '*a-yama*' betekent geen beweging, beteugeling. Pranayama betekent dan beteugeling van de levensenergie.

Een mooie omschrijving geeft Tiemersma: 'Pranayama verwijst [...] naar het verlengen én stoppen van de ademhaling, naar de uitbreiding én de beheersing. Het is het laten ontplooiën van de levensenergie door middel van ademoefeningen.'<sup>2</sup>

Wat is de rol van pranayama in het achtvoudige pad? Wanneer je zegt dat het beoefenen van yoga als doel heeft: het ontwikkelen van een beter *lichaams*bewustzijn, het reinigen en activeren van het *lichaam* en verbeteren van de energiedoorstroming, dan doet pranayama hetzelfde met de *adem*energie. Pranayama's maken de beoefenaar bewuster van de vele dimensies die de adem kent, de uitwerking ervan op het lichaam en de energiestromen die door de adem gestimuleerd worden.

Het uiteindelijke doel van zowel asana als pranayama is de beheersing van lichaam, adem en geest zodat ze een geschikt medium worden voor de volgende vier onderdelen van het achtvoudig pad: terugtrekken van de zintuigen, contemplatie, meditatie en éénwording (pratyahara, dharana, dhyana en samadhi).

### **1.2. Bandha's en kundalini**

Bandha's zijn een hulpmiddel bij pranayama.

Het woord 'bandha' is etymologisch verwant aan ons woord binden en wordt vaak vertaald als slot of afsluiting. In het Engels wordt bandha vertaald als 'lock', en dat betekent naast slot ook sluis (dus iets dat verbinding geeft).

In het boek 'Moola Bandha, the master key' noemt Swami Buddhananda als interpretatie: '[.....] the 'damming of a river', 'building a bridge' or 'building over the sea'. This can be interpreted as meaning that a bandha is a vehicle to traverse the ocean of samsara, worldly existence, and to reach the other shore of enlightenment.'<sup>3</sup>

Bandha betekent dus een afsluiting, maar ook iets dat verbinding geeft.

In de literatuur wordt dit uitgelegd als verbinding van jezelf, de mens, met de bron van levensenergie die bij ieder mens diep verborgen in het bekken ligt, de kundalini.<sup>4</sup> Deze energie wordt voorgesteld als een slang die opgerold ligt in of bij het onderste (eerste) chakra in het gebied rond het staartbeen (muladhara chakra). Met het doen van bandha's zou men deze slang kunnen 'wekken' zodat deze zich opricht en zich door de middelste energiebaan bij de wervelkolom, sushumna genaamd, een weg baant naar de hogere chakra's - een beeld voor het aanboren en ontwikkelen van vitale energie die vanuit een basale oerenergie naar subtielere niveaus beweegt. De bandha's kunnen zodoende zorgen voor een verbinding van oerenergie vanuit het onderste chakra naar het zevende en hoogste chakra en zo uiteindelijk verlichting, samadhi, tot stand brengen.

### 1.3. Drie bandha's

Er zijn drie verschillende bandha's:

1. *Mula bandha*: mula verwijst hier naar het eerste chakra, het muladhara chakra. Mula betekent wortel. Een vertaling zou dus kunnen zijn: het sluiten van het eerste chakra en het bundelen, beheersen van de energie in dit chakra.
2. *Uddiyana bandha*: uddiyana verwijst naar het sanskrietwoord udina dat betekent: omhoog- of opvliegen (van de energie).
3. *Jalandhara bandha*: volgens Plenckers: 'Jala verwijst naar water, jaladhara betekent waterhouder, een regenwolk ocean. Jalandhara is een demon die heerste over het heelal en ontstaat uit de kracht van het derde oog van Shiva.'<sup>5</sup>

Volgens Tiemersma verwijst het woord jalandhara naar het netwerk van energetische kanalen, bloedvaten en zenuwen dat in het keelgebied wordt afgebonden met deze bandha. Tenslotte komt ook het begrip *maha bandha* of *traya bandha* voor. Maha betekent groot; traya betekent drie. Het is de uitvoering van alle drie bandha's tegelijk. In deze scriptie is voor de eenduidigheid gekozen met de term maha bandha.

### 1.4. Uitvoering van de bandha's

Bandha's kunnen gedaan kunnen worden door gevorderde yoga-beoefenaars. Dit omdat voor de uitvoering ervaring nodig is met de totale yoga-adem in al zijn facetten. Daaronder: de ontspannen buikadem, beheerste buikadem, lage- en hoge flankadem, hoge borstadem en keeladem (ujjayi). Men kent het gebruik van het middenrif bij deze verschillende ademvormen en heeft het middenrif hier ook in getraind.

Daarnaast is kennis van de verschillend onderscheiden vormen van adem belangrijk: de apana-, samana- prana-, uddiyana en vyana vayu.

Verder is enige tijd nodig voor het voorbereiden van het lichaam op pranayama, onder andere door regelmatig asana's te doen, het reinigen van het spijsverteringskanaal door goede, vezelrijke (vegetarische) voeding. Sommige yogastromingen schrijven ook reinigende yoga-oefeningen voor zoals neti (het spoelen van de neus met zoutoplossing), reinigen van de tong en uitvoeren van de kriyas (zes reinigende oefeningen om afvalstoffen uit het lichaam te verwijderen).

Tenslotte is een goede buikspierbeheersing bevorderlijk voor het uitvoeren van de bandha's alsmede kennis van en ervaring met het gebruik van de bekkenbodemspieren.

In dit hoofdstuk een korte uitleg van de uitvoering; verderop wordt hier verder op ingegaan, dit omdat de interpretatie per schrijver verschillen vertoont. Over de uitleg hieronder zijn alle schrijvers het eens:

1. Mula bandha: de bandha, het 'sluiten' van de bekkenbodem (anus) door het intrekken /optrekken van (een deel van) de bekkenbodemspieren.

2. Uddiyana bandha: het vastzetten van de adem door helemaal uit te ademen en de buikspieren flink aan te trekken; vervolgens til je de ribben op alsof je wilt gaan ademen maar blijft leeg. De buikinhoud wordt opwaarts gedrukt, de buik is zeer afgeplat en borstkas uitgezet.

3. Jalandhara bandha: het vastzetten van de adem door een keelslot. Dit kan uitgevoerd worden met of zonder antara of bahya kumbhaka (volle of lege longen).  
Uitvoering: adem in of uit; laat de kin naar de borst zakken, zo mogelijk tot het kuiltje in de sleutelbeenderen, zo dat ademen niet meer mogelijk is. Na een enige tellen de kin weer optillen en uit- of inademen.

4. Maha bandha: dit gebeurt altijd op een uitademing. Adem diep uit, ontspan buikspieren; voer dan zo mogelijk simultaan (of anders snel na elkaar) het volgende uit: uddiyana bandha; mula bandha; jalandhara bandha. Hou dit een x-aantal tellen vast en laat dan alle drie bandha's los, laat de adem vrij naar binnen stromen.

De inademing heet in het Sanskriet: puraka, uitademing: recaka. Het uitvoeren van de bandha's met lege longen is bahya kumbhaka, met volle longen: antara kumbhaka.

---

<sup>1</sup> Patanjali leefde waarschijnlijk rond 200 voor onze jaartelling, verzamelde de toen bekende yogasutra's en zette ze op schrift. Bron: Dijkstra (1980), p.12

<sup>2</sup> Tiemersma (2003), p.19

<sup>3</sup> Swami Buddhananda (2007), p.1

<sup>4</sup> Tiemersma (2003), p.158; Lysebeth (1971), p.323; Swami Buddhananda (2007), p.50

<sup>5</sup> Plenckers (2008), p.11



## Vorbereiding en uitgangshouding van de bandha's vergeleken

In dit en volgende hoofdstukken zullen verschillende aspecten aan de orde komen van de behandeling van de bandha's door één oudere bron en enkele nieuwere bronnen. Dit zijn de teksten die in de inleiding genoemd zijn, van achtereenvolgens: Swami Swatmarama, Van Lysebeth, Tiemersma en Plenckers.

Achtereenvolgens zal worden vergeleken: de voorbereidingen op de bandha's en de uitgangshouding en de uitvoering. De uitvoering van de bandha's staan in hoofdstuk III en de effecten worden behandeld in hoofdstuk IV. Een samenvatting van overeenkomsten en verschillen staat aan het einde van elke paragraaf.

### 2.1. Vorbereidingen op de bandha's.

Voordat een yogi aan het uitvoeren van bandha's kan beginnen, is er een zekere voorbereiding nodig: alle bronnen zijn het er over eens dat hier niet zomaar mee begonnen kan worden. In hoofdstuk I zijn al enkele algemene voorbereidingen genoemd, hier wordt specifieker op de verschillende teksten ingegaan.

#### *Swatmarama*

Zo schrijft de Swatmarama in Hoofdstuk 2, sutra 1: 'Thus being established in asana and having control (of the body), taking a balanced diet; pranayama should be practised according to the instructions of the guru.'<sup>1</sup> Hierbij worden dus als voorwaarden voor pranayama gezien:

1. het door regelmatig uitvoeren van asana's hebben van controle over het lichaam;
2. het volgen van een uitgebalanceerd dieet; over voedsel dat goed is voor de yogi wordt meer gezegd in sutra 1: 62-63<sup>2</sup>; het moet in ieder geval ghee (geklaarde boter) en melk bevatten.
3. het opvolgen van de instructies van de leraar.

Overigens worden eerder in het boek bij de voorbereidingen op het doen van asana's ook de yama's en niyama's genoemd, de leefregels voor de yogi voor het volgen van het achtvoudige pad dat Patanjali beschrijft. Ook wordt 'shatkarma', het reinigen van het lichaam, als belangrijke voorwaarde gezien voor de beoefening van yoga en pranayama. Hierbij worden ook vergaande reinigingstechnieken van het lichaam voorgeschreven zoals het reinigen van de endeldarm (basti) of de maag, door middel van overgeven (vaman dhauti). Verder worden een lege maag en lege darmen als voorwaarden gezien voor het uitvoeren van de uddiyana bandha<sup>3</sup>.

Het volgen van een vegetarisch dieet is in Indiase ashrams overigens meestal de regel, wellicht dat het zo vanzelfsprekend is dat deze schrijver het niet noemt?

#### *Tiemersma*

Tiemersma behandelt onder andere het regelmatig uitvoeren van asana's, het in acht nemen van de yama's en de niyama's van Patanjali en schrijft hierover: 'De functie van deze leefregels is het verkrijgen van een goede grondslag voor de beoefening van asana's, pranayama, enzovoort. Wanneer deze grondslag er niet is, belemmert dit de voortgang.'<sup>4</sup> In hoofdstuk 8 behandelt hij de voorbereidingen van het spijsverteringskanaal (voedsel, massage), mond, neus en keel. Hij vat de voorbereidingen voor pranayama kort en helder samen aan het eind van hoofdstuk 8: '1. Het schoonmaken en schoonhouden van de

buiten- en binnenkant van het lichaam (luchtweg en spijsverteringskanaal); 2. Het lichaam soepel en gezond houden, lichamelijke yogaoefeningen doen; 3. Een goede lichaamshouding innemen.’<sup>5</sup>

#### *Van Lysebeth*

Van Lysebeth bespreekt het voedsel in zijn eerste boek, ‘Yoga doen en begrijpen’. Hij constateert dat er verschillende opvattingen zijn over wat goed voedsel voor de mens is, en dat dit per klimaat verschilt. Vervolgens pleit hij voor het beter kauwen van het voedsel. Van Lysebeth laat de keuze voor een vegetarisch dieet aan de yogi zelf over, maar argumenteert dat er veel nadelen aan het eten van vlees zitten. Hierbij noemt hij overigens niet het argument van geweldloosheid.<sup>6</sup>

Als verdere voorbereiding op de bandha’s noemt hij alleen ervaring met ashvini mudra (het intrekken en uitduwen van de anus-kringspieren). In tegenstelling tot de andere auteurs behandelt hij niet het belang van andere voorbereidingen zoals het doen van asana’s en het volgen van leefregels als de yama’s en niyama’s. Wel schrijft hij: ‘[...] deze bandha doet men op zijn nuchtere maag en het meest geschikte moment is ‘s morgens nadat u de asana’s heeft gedaan.’<sup>7</sup> Hij gaat dus wel uit van een regelmatige asana-beoefening.

#### *Plenckers*

Plenckers benadrukt het belang van een goed spijsvertering en goede stoelgang. Ontlasting vóórdat ‘s morgens de asana’s en pranayama’s worden uitgevoerd is aan te bevelen. Daarbij is een gezond, vegetarisch dieet van belang. De module Adem & Pranayama wordt pas gegeven vanaf het derde de jaar van de opleiding, nadat eerst een module ‘Adem en Ademtherapie’ is gevolgd. De cursist is dan al gevorderd met de asana-beoefening en het toelaten van de adem in het bekkengebied door ontspanning van binnenuit.

#### *Samenvattend*

Uitvoering van de bandha’s op een lege maag en met lege endeldarm (met name mula en uddiyana bandha) wordt door alle schrijvers als belangrijke voorwaarde gezien. Daarnaast wordt gezonde voeding benadrukt: maar wat is dat? Swatmarama heeft hierover heel andere ideeën dan van Lysebeth. Naast goede voeding is een goede spijsvertering van belang. Meeste auteurs volgen het pad van Patanjali, die het regelmatig doen van asana’s als belangrijke voorbereiding ziet, alsmede het in acht nemen van de yama’s en niyama’s. Tiemersma geeft het meest heldere overzicht van de nodige voorbereidingen.

## **2.2. Uitgangshouding bij de bandha’s**

De uitgangshouding verschilt nogal per bandha en per auteur. Over jalandhara en uddiyana bandha is men het vrijwel eens: deze bandha’s kunnen zowel staand als zittend uitgevoerd worden. Enige voorwaarde is een lange, rechte rug.

Jalandhara bandha kan eigenlijk in elke houding uitgevoerd worden, mits met lange rechte rug. Alleen mula bandha (en dus ook maha bandha) wordt zonder uitzondering zittend uitgevoerd, en over de precieze uitgangshouding verschillen de auteurs nogal. Deze bandha wordt hieronder uitgebreid per auteur beschreven.

#### *Staande houding: jalandhara en uddiyana bandha*

Ook hierover is overeenstemming. De houding is als volgt: staand, benen en voeten in lichte spreidstand, knieën wat gebogen, handen op de bovenbenen plaatsen en het bovenlichaam leunt naar voren.

### *Liggende houding: uddiyana en mula bandha*

Door Plenckers wordt een liggende houding voor uddiyana bandha aangeraden om het aan te leren. Swatmarama, van Lysebeth en Tiemersma noemen de liggende houding niet. Hoewel niet genoemd door de auteurs, kan ook mula bandha soms makkelijker aangeleerd worden als dit liggend gebeurt, omdat dan beter het verschil tussen achterste en voorste kringsspieren kan worden gevoeld. Beintema besteedt hier onder andere aandacht aan in haar boek 'Herstel zelf je spierkracht.'<sup>8</sup>

### *Zittende houding: mula bandha en maha bandha*

#### *Swatmarama*

Sutra 3:19: 'Press the heel of the left foot in the perineum/vagina and place the right foot on the left thigh.'<sup>9</sup> De toelichtende illustraties laten een zithouding zien in halve lotuszit met de handen steunend op de dijbenen.

#### *Tiemersma*

Deze auteur besteedt veel aandacht aan een goed opgerichte zithouding, met een lange rug en iets naar voren, '[.....] iets voor de verticale lijn [....]. De houding is dan iets actiever dan wanneer je precies verticaal in het midden zit. Je voelt het contact met de grond en ervaart de gerichtheid van je hele houding naar boven toe.'<sup>10</sup> Van daaruit, zo beschrijft hij, zijn de bandha's in principe al aanwezig. 'Eventueel ga je zo zitten dat de hiel van een voet in het kruis drukt.'<sup>11</sup> Maar dit is dus niet verplicht; het maakt ook niet uit of je dit met je linker- of rechervoet doet.

#### *Van Lysebeth*

Van Lysebeth beschrijft geen uitgangshouding voor mula bandha, maar neemt wel een foto op in zijn boek waarin hij zit in padmasana (lotuszit). Bij een volgend hoofdstuk over traya bandha schrijft hij wel iets meer over de uitgangshouding: 'Buig u heel licht naar voren; handen op de dijen, boven de knieën of bij de lies; ledig de longen geheel en al; het gewicht van de romp moet op de armen rusten.'<sup>12</sup>

#### *Plenckers*

In de module 'Adem en Pranayama' van de Saswitha opleiding wordt de volgende uitgangshouding geleerd: lange, rechte zithouding; voeten in siddhasana ('linkervoet tegen de bekkenbodem met de hiel tussen de geslachtsorganen en de anus. Stop vervolgens de tenen van de rechervoet tussen het linkeronderbeen en het linkerbovenbeen. Laat daarna het rechterbeen zakken, zodat de rechervoet precies bovenop de linkervoet komt te liggen'<sup>13</sup>) of padmasana (lotuszit, voeten liggen beide op de dijbenen, linker voet onder, rechter boven).

#### *Samenvattend*

Er is overeenstemming tussen auteurs over de stahouding die gebruikt kan worden bij jalandhara en uddiyana bandha en over de basis-zithouding bij mula en maha bandha: zittend met de benen gevouwen en de voeten voor je, ofwel in padmasana of in siddhasana. De verdere beschrijvingen lopen uiteen. Tiemersma benadrukt een lange, *rechte* rug; van Lysebeth zegt juist dat de rug iets *gebogen* moet zijn, en laat dit ook zien op de foto's. Dit komt waarschijnlijk doordat hij benadrukt dat de armen de schouders ondersteunen; bij Tiemersma is dit niet het geval. Een liggende houding kan bij mula bandha en uddiyana bandha geschikt zijn om mee te oefenen.

---

<sup>1</sup> Swami Swatmarama (2006), p.149

<sup>2</sup> idem, p.141

---

<sup>3</sup> idem, p.334

<sup>4</sup> Tiemersma (2003), p.43

<sup>5</sup> Tiemersma (2003), p.74

<sup>6</sup> Van Lysebeth (1970), p.307

<sup>7</sup> Van Lysebeth (1971), p.304

<sup>8</sup> R. Beintema (1997)

<sup>9</sup> Swatmarama (2006), p.298

<sup>10</sup> Tiemersma (2003), p.158

<sup>11</sup> Tiemersma (2003), p.159

<sup>12</sup> van Lysebeth, Pranayama (1971), p.304

<sup>13</sup> Plenckers, Palazzi-van Hövell (2008) p.5

## Uitvoering van de bandha's

### 3.1. Mula bandha

#### *Swatmarama*

'Pressing the perineum/vagina with the heel and contracting the rectum so that the apana vayu moves upwards is moola bandha. By contracting the perineum the downward moving apana vayu is forced to go upward. Yogis call this moola bandha. Press the heel firmly against the rectum and contract forcefully and repeatedly, so that the vital energy rises.'<sup>1</sup>

In de toelichting is beschreven dat het niet de anale kringspier is die je samentrekt, maar het perineum. Preciezer nog: het contractiepunt ligt niet óp het perineum, maar meer naar binnen toe: voor vrouwen is de dat baarmoedermond (cervix), bij mannen net achter de huid van het perineum. Deze techniek kan beoefend worden zonder kumbhaka of met antara of bahya kumbhaka.

*Van Lysebeth* ziet vier essentiële onderdelen van de mula bandha, namelijk:

1. Onafgebroken en gelijktijdige contractie van de in- en uitwendige anaalsfincter;
2. Contractie van de hefspier van de anus;
3. Contractie van de 'bekkenbodem'(...)
4. Contractie van de onderbuik om de ingewanden terug te duwen naar het heiligbeen.'<sup>2</sup>

#### *Tiemersma*

'Ga zitten in de [...]beschreven lange houding. Eventueel ga je zo zitten dat de hiel van een voet in het kruis drukt (siddhasana). Voor een volledige mulabandha hoef je nu niets anders te doen dan de nu al stevige bekkenbodem, vooral het centrum en de kringspier van de anus, iets meer op te trekken. Deze extra activiteit is slechts gering, maar voldoende.'<sup>3</sup>

#### *Plenckers*

'Bij de mula bandha moet je beide sfincters (inwendige en uitwendige kringspier van de anus) samentrekken.'<sup>4</sup> In een toegevoegde tekst wordt hier preciezer ingegaan: 'Bij de mula bandha trek je de anale kringspier samen doordat je de zitbeentjes naar elkaar toe trekt richting de staartbeen. De contractie is niet over de lengte van het perineum, maar staat er dwars op. Je spant aan over de breedte van het perineum en wel aan de achterkant. De achterkant van het perineum (rond de anale kringspier) bestaat uit diepliggende, ronde spieren die een co-contractie geven met de rugspieren. De voorkant van het perineum (rondom de kringspiieren van urinebuis en vagina) bestaat uit vlakke, meer oppervlakkige spieren, die een co-contractie geven met de dwarse buikspieren.'<sup>5</sup>

#### *Samenvattend*

Er wordt erg uiteenlopend geschreven over de mula bandha.

*Swatmarama*: alleen het perineum aanspannen, preciezer: meer naar binnen toe;

*Van Lysebeth* en *Tiemersma*: zowel anale kringspier als perineum aanspannen.

*Plenckers*: alleen de (inwensige en uitwendige) anale kringspier.

De verschillen hierin zijn waarschijnlijk terug te voeren op hoe verschillende yoga-stromingen met de chakra's omgaan. Bij mula bandha is het de bedoeling om met name het eerste chakra aan te spreken. Bij de Saswitha Opleiding wordt het eerste chakra gelokaliseerd aan de basis van de wervelkolom, zodat dit gebied ingetrokken dient te

worden. Het perineum is het gebied tussen eerste en tweede chakra, dat zou bij de andere schrijvers ook aangespannen worden. Het is de vraag of dit juist is.

Bij van Lysebeth speelt de spierkracht in de bekkenbodem een belangrijke rol, bij Swatmarama wordt daarentegen vooral de rol van de hiel die tegen het perineum drukt, benadrukt. Tiemersma combineert deze twee. Bij Tiemersma lijkt mula bandha het eenvoudigst uit te voeren. Er is volgens hem slechts weinig kracht nodig om mula bandha uit te voeren.

### **3.2. Uddiyana Bandha**

#### *Swatmarama*

De Hatha Yoga Pradipika beschrijft uddiyana bandha in sutra 3:57-59 'Pulling the abdomen back in and making the navel rise is uddiyana bandha. It is the lion that conquers the elephant, death. Uddiyana is easy when practised as told by the guru. Even an old person can become young when it is done regularly. The region above and below the navel should be drawn backward with effort. [.....]'.<sup>6</sup> In de toelichting van Swami Muktibodhananda wordt de techniek uitgebreider uitgelegd.

#### *Van Lysebeth*

'Eerst krachtig uitademen en daarbij zelfs de ingewandsorganen samentrekken om de longen grondig te ledigen; [...] zonder lucht binnen te laten ontspant u snel en volledig de buikspieren [...] verruim de ribben en boots een diepe borstinademing na.'<sup>7</sup> Deze beschrijving is uit van Lysebeth's eerste boek, Yoga doen en begrijpen, en is duidelijker dan het boek Pranyama: 'Haal [...] met een valse ademhaling het middenrif omhoog, trek de ingewanden, die naar achteren geduwd zijn, naar de wervelkolom: zo trekt de buik zich samen. Enkele seconden zo houden, dan de bandha loslaten en opnieuw inademen.'<sup>8</sup>

#### *Tiemersma*

'Maak je zithouding weer erg lang en merk dat je buik afplat of zelfs naar binnen welft. Trek na een uitademing je buik iets verder in en je hebt de uddiyanabandha. Adem hierna met aanhouden van deze bandha rustig en diep door, waarbij je je middenrif laag houdt.'<sup>9</sup>

#### *Plenckers*

'Je kunt in zit-of stahouding iets naar voren leunen. Je handen steunend neerzetten op de knieën of dijbenen. Wervelkolom lang. Adem diep in en til daarbij de borstkas goed op. Tijdens het uitademen de borstkas helemaal laten zakken en de buik goed intrekken, leeg maken. In de leegtepaauze, met gesloten stemspleet, til je de ribben verder op alsof je gaat inademen. Je maakt de borstkas zo groot mogelijk. Daardoor wordt de buik naar binnen getrokken en opgetild. Doe deze beweging zo vloeiend mogelijk. Langzaam en gelijkmatig de spanning opbouwen en zo lang als comfortabel voor je is blijf je vasthouden. De buik is in maximale uitademingsstand, de borstkas is in de maximale inademingsstand. Als je merkt dat het weer tijd wordt om in te ademen, laat je borstkas en buik grotendeels zakken.'<sup>10</sup>

#### *Samenvattend*

Ook hier weer lijkt de bandha bij Tiemersma het eenvoudigst uit te voeren; opvallend is dat Swatmarama niets zegt over de adem, terwijl bij Tiemersma gewoon doorgeademd kan worden bij uddiyana bandha. De laatste lijkt daarmee een andere pranayama dan zoals beschreven in de oudere teksten. De reader van Saswitha is het meest uitgebreid in de beschrijving.

### **3.3. Jalandhara Bandha**

#### *Swatmarama*

'Contracting the throat by bringing the chin to the chest is the bandha called jalandhara.'<sup>11</sup> In de tekstuitleg wordt deze bandha met antara kumbhaka beschreven, waarbij de armen lang zijn en de handen steunen op knieën of dijbenen en de schouders opgetrokken (zoals bij de uddiyana bandha is uitgelegd). Daarna uit te voeren met bahya kumbhaka.

#### *Van Lysebeth*

'[.....] de contractie van de keel, jalandhara bandha [.....]; te oefenen als de longen leeg zijn. Eventueel kunnen beginnelingen het aanleren aanvangen als de longen vol zijn, want dat is gemakkelijker. Als de longen vol lucht zitten, gaan de ribben omhoog, waardoor de borstkas zich uitzet; de hals buigt zich neer totdat de kin tegen het lichaam drukt.'<sup>12</sup>

#### *Tiemersma*

'Vanuit de houding met de lange rug en nek heb je ook vrijwel de keelbandha. Laat je nek na een inademing nog iets langer worden en naar achteren gaan. De kin gaat helemaal terug naar het kuiltje bij de overgang van hals en borst. Laat de keel zich ontspannen. Daardoor zakt het achterste gedeelte van de tong, de tongwortel, naar achteren en naar beneden. Zo wordt de luchtpijp bijna afgesloten. Het laatste stukje van de afsluiting kan vrijwel zonder spierspanning worden geregeld. Houd de schouders en armen ontspannen, maar met een goede tonus.'<sup>13</sup>

#### *Plenckers*

'Bij jalandhara bandha maak je eerst de nek lang, dan het borstbeen naar de kin optillen en de kin laten zakken zodat de kin rust in het kuiltje van de keel. Houd zo de borst gewelfd, houd het middenrif maximaal omhoog gewelfd. Schouders blijven ontspannen.'<sup>14</sup>

#### *Samenvattend*

De verschillende beschrijvingen zijn redelijk uitgebreid en ook eensgezind. Wel is er verschil tussen het uitvoeren met antara of bahya kumbhaka, maar beide zijn mogelijk. Enig verschil is er tussen het ontspannen houden van de armen en schouders ofwel het laten steunen van de handen op de dijbenen en schouders omhoog brengen (Swatmarama en van Lysebeth). Dit verschil was er ook bij de uddiyana bandha. Hierop wordt verder ingegaan bij de conclusies. Tiemersma is het meest uitgebreid in zijn beschrijving.

### **3.4. Maha bandha**

De uitvoering van de drie bandha's tegelijkertijd is een optelsom van alle afzonderlijke bandha's. Omdat het bijna onmogelijk is om de drie bandha's tegelijkertijd in te laten gaan is het praktischer om met één te beginnen, snel daarna de tweede en de derde. Over die volgorde waarin is nog wel iets te zeggen, en dat doen schrijvers ook.

#### *Swatmarama*

Sutra 3:20 noemt als maha bandha alleen (eerst) jalandhara bandha en dan mula bandha. In de uitleg die volgt wordt jalandhara, uddiyana en dan mula bandha als volgorde gegeven, dus van boven naar onder. Tussen de rondes is bhastrika aan te raden omdat dit het langer volhouden van de maha bandha mogelijk maakt.<sup>15</sup> Ook adviseert deze schrijver de bandha's eerst ieder apart goed aan te leren voor men ze tezamen uitvoert.<sup>16</sup>

#### *Van Lysebeth*

Eerst mula, dan uddiyana en tenslotte jalandhara bandha; ontspanning is in tegengestelde volgorde.

### *Tiemersma*

Tiemersma geeft als volgorde van onder naar boven, dus mula, uddiyana en daarna jalandhara bandha

### *Plenckers*

Trek buik en bekkenbodem tegelijk in, daarna de keel afsluiten.

### *Samenvattend*

Wat betreft maha bandha start de klassieke bron (Swatmarama) bij jalandhara bandha moderne auteurs met de mula bandha (van Lysebeth, Tiemersma, Plenckers).

---

<sup>1</sup> Swatmarama (2006), p.340

<sup>2</sup> van Lysebeth Pranayama, p.301

<sup>3</sup> Tiemersma (2003), p.159

<sup>4</sup> Plenckers, p.6

<sup>5</sup> Plenckers, appendix bij p.9-12

<sup>6</sup> Swatmarama (2006) p.332

<sup>7</sup> van Lysebeth (1970), p.272

<sup>8</sup> van Lysebeth (1971), p.304

<sup>9</sup> Tiemersma (2003), p.160

<sup>10</sup> Plenckers. p.11

<sup>11</sup> Swatmarama (2006), p. 352

<sup>12</sup> van Lysebeth (1971), p.305

<sup>13</sup> Tiemersma (2003), p. 161

<sup>14</sup> Plenckers, p.12

<sup>15</sup> Swatmarama (2006), p.300

<sup>16</sup> Swatmarama (2006), p.301



## Effecten van de bandha's

In dit hoofdstuk worden eerst de effecten van alle drie bandha's apart bekeken, daarna nog iets over de maha bandha.

### 4.1. Effecten van mula bandha

#### 4.1.1. Fysieke effecten.

*Swatmarama* schrijft dat alle oefeningen die prana en apana verenigen (zoals de mula bandha) een grote hitte in het lichaam genereren en de stofwisseling stimuleren. Dit betekent onder andere dat het uitvoeren van mula bandha het uitscheiden van urine en ontlasting verhoogt. In de toelichting wordt beschreven dat mula bandha effecten heeft op het hormoonniveau in het lichaam waardoor onder andere de bloedsomloop verbetert. De behoefte aan slaap en voedsel nemen af.

Sommige auteurs houden de effecten heel globaal, zoals *van Lysebeth*, die beschrijft dat het uitvoeren van mula bandha grote positieve gevolgen heeft voor het sympathische en parasympathische zenuwstelsel. Hij zegt dat dit het hele spijsverteringsproces en het hartritme beïnvloedt.

*Plenckers* beschrijft de fysieke effecten als: 'Het verbetert de beheersing van de anus en vergroot de vitaliteit in dat gebied door een betere doorbloeding. Het kan helpen bij prostaatklachten, aambeien, verzakkingen van de endeldarm, de baarmoeder, blaas en vagina. Het verbetert het functioneren van de geslachtsorganen.'<sup>1</sup> Ook kan het mensen die in een rolstoel zitten helpen om te aarden.

*Tiemersma* tenslotte schrijft dat de mula bandha de spiertonus van de bekkenbodem verhoogt, met voorkoming van allerlei kwalen als gevolg van verzakking

#### 4.1.2. Pranische effecten.

Volgens *Tiemersma* is de belangrijkste functie van mula bandha het voorkomen van energieverlies naar onderen toe. 'De energie van het onderlichaam die vooral met de uitscheiding te maken heeft (apana) wordt door mula bandha gedwongen naar boven te gaan en zich te verenigen met energieën van andere delen van het lichaam'<sup>2</sup>. En deze vermenging geeft, aldus *Tiemersma*, een goede energetische situatie in het lichaam, een wakkere en warme energie. Bij het krachtiger uitvoeren van de mula bandha ontstaat kundalini-energie, *Tiemersma* raadt aan hier zonder leraar niet mee te werken.

Ook *Swatmarama* noemt het omhoog brengen van de apana-energie en verenigen van apana met prana, waarmee de kundalini wordt opgewekt. Ook wordt in de toelichting beschreven dat de pranische 'hitte' (energie) herverdeeld wordt en meer naar de 'hogere' centra gaat, of van de grove naar de meer subtiele centra in het lichaam.<sup>3</sup> Oftewel: doorstroomt van de lagere naar de hogere chakra's.

#### 4.1.3. Overige effecten.

*Swatmarama*: energie die normaal verloren gaat via de zintuigen gaat nu naar hogere chakra's. De energie gaat van een lage frequentie naar een hogere. Door een andere hormoonbalans krijgt de yogi controle over de seksuele impulsen en wordt het bewustzijn als het ware 'bevrijd' en wordt éénpuntig en een continue stroom.

Het boek 'Moola Bandha – the master key' door Swami Buddhananda beschrijft het effect wellicht nog het meest uitgebreid: 'The practise of moola bandha reactivates the areas in the brain controlling this lower region of the body, bringing the neuronal circuits responsible for its control into the sphere of consciousness.'<sup>4</sup>

## 4.2. Effecten van uddiyana bandha

### 4.2.1. Fysieke effecten

*Swatmarama:* In de toelichting wordt uitgebreid op de fysieke effecten ingegaan: uddiyana bandha heeft een versterkend effect op de ingewanden, spieren, zenuwen en klieren. Het hart wordt gemasseerd door de opwaartse druk van het diafragma. De aanzuiging van de negatieve druk in de borstholte brengt bloed uit de aderen van de buikorganen naar het hart en tegelijkertijd bloed uit de slagader ernaartoe. Het spijsverteringsproces (vertering, opname van voedingsstoffen en uitscheiding van afvalstoffen) wordt gestimuleerd. Het boek noemt disfunctioneren van het spijsverteringskanaal als één van de belangrijkste oorzaken van ziekte, en deze bandha helpt hier enorm tegen.

Verder versterkt uddiyana bandha het diafragma en andere ademhalingspijpen en maakt ze meer beweeglijk. Het stimuleert, tenslotte, een goede gasuitwisseling in de longen door het samendruwen van de longen en daarna loslaten. Ook de opname-capaciteit van zuurstof in de hersenen wordt vergroot.

*Van Lysebeth* beschrijft de masserende werking van uddiyana bandha en de verbetering van de bloedsomloop in het buikgebied, plus beïnvloeding van de klieren in dit gebied, met name de alvleesklier (insuline), milt en bijnierhormonen. Stimulering van de zonnevlecht, plexus solaris en een regulerende invloed op het vegetatieve zenuwstelsel. Tenslotte een gunstige uitwerking op de borstholte.

*Tiemersma* beschrijft geen fysieke effecten van deze bandha.

*Plenckers:* de reader Adem en Pranayama beschrijft het aanzuigen van extra bloed naar de borstholte, bloed dat uit de buik komt, dit betekent een stimulering van de bloedcirculatie. Bij het loslaten van de bandha wordt de gasstofwisseling geïntensiveerd. Verder houdt het de ademhalingspijpen soepel en sterk en versterkt deze bandha de hartfunctie.

### 4.2.2. Pranische effecten

*Swatmarama:* in de toelichting wordt beschreven dat uddiyana bandha de apana vayu verder omhoog brengt naar de borst.

*Van Lysebeth*

Beschrijft geen pranische effecten.

*Tiemersma:* '[...] de energie heeft sterk de neiging in het centrum van de rug naar boven te gaan' Hij citeert uit de Gheranda samhita: 'De grote Vogel (basisenergie) wordt bij dit proces direct gedwongen in de sushumna te gaan, en alleen daarin vliegt zij voortdurend naar boven.'<sup>5</sup>

*Plenckers* (appendix van v. Hövell)

De energie die door mula bandha van onderaf komt wordt verder omhoog gebracht, genoemd wordt een 'snelkookpan'effect.

### 4.2.3. Overige effecten

*Swatmarama* beschrijft dat uddiyana bandha zoveel positieve fysieke effecten heeft dat het het natuurlijke degeneratieproces van het lichaam vertraagt en zelfs een oudere jong kan doen lijken. Hiervoor is echter een langdurige training nodig, die uitgevoerd moet worden onder leiding van een goeroe.

In aanvulling hierop noemt het boekje 'Moola Bandha-the master key' de invloed van uddiyana bandha op de plexus solaris als belangrijkste effect: 'This 'brain-in-the-stomach' is squeezed and in return a flood of energy is generated in the abdomen and chest. The energy has healing qualities and is experienced consciously as beneficial, enhancing our sense of wellbeing.'<sup>6</sup>

### **4.3. Effecten van jalandhara bandha**

#### *4.3.1. Fysieke effecten*

##### *Swatmarama*

'It destroys all throat ailments', in de toelichting beschreven als ontstekingen, stotteren, overmaat aan slijmvorming, ontsteking van de tonsillen enz. Het verbetert de kwaliteit van de stem en verhoogt het prana-niveau in het borstgebied. Jalandhara bandha heeft krachtige effecten op de bloeddruk.

Door het keelgebied lopen alle contacten tussen hoofd en de rest van het lichaam via belangrijke zenuwen. Tijdens jalandhara bandha beperk je die energiestroom, en ook die van de bloeddorstrooming; na het loslaten stroomt alles hierdoor weer flink door. Dit stimuleert de hersenactiviteit. Tenslotte heeft ook deze bandha sterke invloed op hormoonklieren, met name (bij)schildklier en hypofyse.

##### *Van Lysebeth*

Geen fysieke effecten beschreven

##### *Tiemersma*

Geen fysieke effecten beschreven

##### *Plenckers*

Jalandhara bandha verbetert het gevoel van evenwicht en draagt bij aan het verbeteren van de lichaamshouding. Verder geeft volgens Plenckers deze bandha beheersing over het water-element (2<sup>e</sup> chakra), de gebundelde energie kan doorstromen naar het 5<sup>e</sup> chakra om gezuiverd door te stromen.

#### *4.3.2. Pranische effecten*

##### *Swatmarama*

In de toelichting bij sutra 3:70,71 staat: '[.....] it exerts pressure on them (zenuwen – JS) and the flow of nervous impulses to the brain is restricted. These impulses collect in the cervical plexus and when the bandha is released they flood in the brain. The force of these impulses helps to activate higher centres in the brain.'<sup>7</sup>

##### *Van Lysebeth*

Geen pranische effecten beschreven

##### *Tiemersma*

'[.....] hierbij is een verhoogd niveau van energie aan de achterzijde merkbaar en heeft de energie de neiging alleen in het midden naar boven te gaan. De weg naar boven is voor de grovere energie afgesneden, zodat het hoofd niet teveel energie krijgt. De fijnere energie gaat bij deze bandha in het centrum naar boven.'<sup>8</sup>

*Plenckers*

'Gaandeweg kan de gebundelde energie door het 5<sup>e</sup> chakra heen om gezuiverd door te stromen. Alleen dat wat zuiver is wordt doorgelaten.'<sup>9</sup>

#### **4.4. Effecten van maha bandha**

Door schrijvers wordt ook een meerwaarde gezien in het gezamenlijk uitvoeren van de drie bandha's, zoals hieronder beschreven. Deze liggen vooral op het energetische gebied.

*Swatmarama*

In de toelichting op sutra 3:64 (maar ook bij 3:23,24 en 3:55,56) wordt uitgelegd dat met jalandhara en mula bandha de boven- en onderkant van sushumna word afgesloten, met uddiyana bandha erbij verenigen apana en prana vayu zich in manipura chakra, het derde chakra. Als dat gebeurt wordt de energie omhoog gestuwd naar de hogere chakra's: twee tegengestelde energiepolen worden bij elkaar gebracht. Prana komt dan beschikbaar op een hoger chakra-niveau, oftewel transformeert van de grove naar de subtielere centra. Ook wordt in sutra 3:76 gezegd dat het uitvoeren van de drie bandha's de meest effectieve techniek is voor het creëren en behouden van evenwicht en eenheid in het lichaam. Bij een perfecte uitvoering leidt dit bijna automatisch tot pratyahara of zelfs spontane dhyana.

*Van Lysebeth*

'Met de drie bandha's tegelijk [.....] verkrijgt men het maximum aan effect, want ze completeren elkaar en vullen elkaar wederkerig aan.'<sup>10</sup>

*Tiemersma*

Tiemersma beschrijft bij het uitvoeren van de maha bandha een hoge energetische druk in de romp en aan de achterzijde van het lichaam.

*Plenckers*

'Zo verkrijg je een maximaal effect, want ze completeren elkaar en ze horen bij elkaar. Je oefent de drie bandha's los van elkaar zolang je je de techniek nog eigen moet maken. Daarna doe je ze in principe alle drie tegelijk in de traya bandha.'<sup>11</sup>

---

<sup>1</sup> Plenckers et al, p.10

<sup>2</sup> Tiemersma (203), p. 159

<sup>3</sup> Swatmarama (2006), p.341 e.v.

<sup>4</sup> Swami Muktibodhananda (2006), p.26

<sup>5</sup> Tiemersma (2003), p. 160

<sup>6</sup> Swami Muktibodhananda (2006), p.3

<sup>7</sup> Swatmarama (2006), p.353

<sup>8</sup> Timersma (2003), p.162

<sup>9</sup> Plenckers et al, p. 12

<sup>10</sup> van Lysebeth (1971), p. 304

<sup>11</sup> Plenckers et al, p.12

## **Conclusies.**

In deze scriptie is onderzocht wat een viertal yoga-auteurs schrijven over de bandha's. De teksten zijn onderling vergeleken op aspecten als voorbereiding, uitvoering en effecten. Bij vergelijking van deze teksten komt een deel overeen, maar vallen ook enkele verschillen op. In dit hoofdstuk passeren ze de revue: allereerst per onderdeel, daarna worden de teksten als geheel beschouwd.

### **5.1. Voorbereiding op de bandha's**

In grote lijnen komen de voorbereidingen op de bandha's bij de schrijvers overeen: gezonde voeding, een schoon lichaam, volg de yama's en niyama's en zorg dat je een ervaren yogi bent. Er zijn verschillen over wát goede voeding nu precies is. Is dat vegetarische voeding of niet? Hierin zijn meerdere tradities te volgen. Dit gaat ook op voor: hoe ver ga je in het reinigen van je lichaam? De klassieke Hatha Yoga Pradipika gaat daarin het verst door reiniging van het spijsverteringsstelsel voor te schrijven (door bijvoorbeeld reinigen van de endeldarm (basti) of de maag door middel van overgeven (vaman dhauti).

### **5.2. Uitgangshouding bij de bandha's**

Mula bandha wordt zittend gedaan, de andere twee bandha's kunnen ook staand uitgevoerd worden.

### **5.3. Uitvoering van de bandha's**

#### *5.3.1. Mula bandha*

Verschil van mening is er over: welke spieren span je aan? Of alleen de anale kringspier en/of rond het perineum? Dit is terug te voeren over onduidelijkheid waar in de bekkenbodem precies het eerste chakra, muladhara chakra, gelokaliseerd is.

#### *5.3.2. Uddiyana bandha*

Hierover zijn teksten éénduidig en eensgezind. Enig verschil is het gebruik van de handen ter ondersteuning van een lange rug: van Lysebeth ziet dit als belangrijk en ook de toelichtende teksten bij de Hatha Yoga Pradipika laten dit zien. Tiemersma en Plenckers leggen hier geen nadruk op. Conclusie: dit is aan de beoefenaar om dit zelf te ervaren (zie ook de bijlage).

#### *5.3.3. Jalandhara bandha*

Ook hier geen verschil van mening

#### *5.3.4. Maha bandha*

De klassieke bron start met jalandhara bandha, de moderne westerse bronnen met mula bandha. Zie ook de bijlage voor mijn persoonlijke ervaringen.

### **5.4. De effecten van de bandha's.**

De effecten zijn niet eenvoudig te vergelijken doordat alle schrijvers de effecten in andere termen beschrijven. Enkele zaken vallen desondanks wel op:

- het opwekken van kundalini-energie met het uitvoeren van mula bandha;
- het bijeenbrengen van apana en prana vayu door het uitvoeren van uddiyana bandha, waardoor er extra energie vrijkomt; hierover kan nog gezegd worden dat met het bijeenbrengen van apana en prana vayu de energie van het eerste en vierde chakra verenigd en opwaarts gebracht kunnen worden richting de hogere chakra's, dus een transformatie kan plaatsvinden;
- en, in het algemeen, het grote positieve effecten die de bandha's hebben op het functioneren van het hele lichaam, met name op de spijsvertering, bloedcirculatie en werking van het hormoonstelsel;
- het extra positieve aspect dat schrijvers toekennen aan het gezamenlijk uitvoeren van alle drie bandha's tegelijk.

## **5.5. De bronnen als geheel beschouwd.**

### *5.5.1. Swami Muktibodhananda: Hatha Yoga Pradipika*

In oorspronkelijke tekst uit de 15<sup>e</sup> eeuw zijn 26 sutra's (van totaal 388) van één of enkele zinnen gewijd aan de bandha's. Dat is niet veel: gebruikelijk was echter om de sutra's als 'geheugensteun' te gebruiken, de werkelijke uitleg en vaardigheidstraining vond onder leiding van de leraar plaats. De schriftelijke uitleg van Swami Muktibodhananda is veel uitgebreider, hiermee is ook zonder leraar de bandha's aan te leren. Opvallend aan deze tekst is dat het contractiepunt van de mula bandha rond het perineum ligt (of bij vrouwen zelfs: de baarmoedermond).

### *5.5.2. Van Lysebeth: Yoga doen en begrijpen en Pranayama*

Van Lysebeth was één van de eersten met uitgebreide Nederlandstalige informatie over yoga en pranayama, in 1970. In zijn Yogaboek wijdt hij 12 pagina's aan uddiyana bandha, in zijn Pranayamaboek negen pagina's aan mula bandha en maha bandha. Deze uitleg en instructie zijn redelijk uitgebreid. Hij besteedt vooral aandacht aan de fysieke effecten van de bandha's, het energetische deel komt bij hem niet zo zeer aan bod.

### *5.5.3. Tiemersma: Pranayama*

Dit energetische aspect komt juist bij Tiemersma uitgebreid aan bod; de uitleg en instructie zijn daarentegen vrij summier. Dit boek is tot stand gekomen als instructie bij de cursus Pranayama voor yogadocenten die Tiemersma regelmatig geeft.

### *5.5.4. Plenckers en Palazzi: Adem en Pranayama*

De teksten van de Saswitha Opleiding zijn geschreven als toelichting bij de module Adem en Pranayama en worden dus altijd vergezeld van praktische instructies. Ze zijn niet bedoeld om zonder begeleiding uit te voeren, en dat is terug te vinden in de teksten.

## Literatuurlijst

Beintema, R. (1997), Herstel zelf je spierkracht, *Deventer, Ankh-Hermes*.

Dijkstra, J. en Salvator Cantore, S. (1980), Zien door yoga, *Haarlem, De Toorts*.

Lysebeth, A. van (1991), Pranayama. De dynamiek der ademhaling. *Deventer, Ankh-Hermes*.

Lysebeth, A. van (2003), Yoga doen en begrijpen. *Deventer, Ankh-Hermes*.

Plenckers, J. L. en Palazzi-van Hövell (2008), Adem en Pranayama, Lesboek bij de cursus, *Bilthoven, Saswitha Opleiding voor Yoga en wijsbegeerte*

Plenckers, J.L. (2002), Yogavidya Chakravidya, *Bilthoven, Saswitha Stichting voor Yoga en Wijsbegeerte*.

Swami Buddhananda, (2007), Moola Bandha, The Master Key, Mungar, *Bihar, India, Bihar school of yoga, Yoga Publications Trust*

Swami Muktibodhananda, (2006), Hatha Yoga Pradipika, Light on Hatha Yoga, *Bihar India, Bihar school of yoga*.

Tiemersma, D. (2003), Pranayama. Adem en Levensenergie kennen, ontplooiën, loslaten, *Rotterdam, Asoka*.

## **Eigen ervaringen met de bandha's**

Voorjaar 2008 heb ik de module 'Pranayama' gevolgd aan de Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte, docente was Noor Palazzi-van Hövell. Tijdens de module werden we gestimuleerd om zelf aan de slag te gaan met de pranayama's. Ik ben meteen van start gegaan met bhastrika, kapalabhati en nadi sodhana pranayama. Met de bandha's ben ik één voor één aan de slag gegaan, tot ik ze redelijk onder de knie had, en ben toen maha bandha gaan beoefenen. Uiteindelijk resulteerde de oefeningen zomer 2008 in een vast programma, waar ik mezelf prettig bij voel. Dit programma voer ik 's morgen vroeg uit, vóór het ontbijt. Het bevat:

1. a. Op de ene dag: drie maal honderd keer kapalabhati  
b. op de andere dag: totaal honderd keer bhastrika, verdeeld over drie rondes.
2. Na iedere sessie van honderd keer kapalabhati of ca. drieëndertig keer bhastrika doe ik een maha bandha die ik zo lang mogelijk vasthoud, maximaal 60 tellen.
3. Daarna nadi sodhana pranayama: drie cycli met 8 tellen in, 32 tellen antara kumbhaka en 16 tel uitademen; daarna nog ca. vijf minuten zonder tellen.
4. Meditatie van ca. 15-20 minuten.

### **Ervaringen**

Mijn ervaring met de maha bandha nu na ruim twee jaar is dat de oefening iedere dag weer anders is en nieuwe ervaringen geeft. De ene dag gaat het makkelijker dan de andere. Dit is onder andere afhankelijk van mijn basisconditie, hoe goed ik geslapen heb en het seizoen (in de winter heb ik meer last van slijmvorming).

Bij het uitvoeren van de maha bandha na de bhastrika is het gemakkelijk om vol te houden tot 60 tellen (meer is tijdens de opleiding, zonder begeleiding, afgeraden).

Bij het uitvoeren van de maha bandha na de kapalabhati is 30-35 tellen voor mij momenteel het hoogst haalbare.

Het doen van de maha bandha zelf geeft in toenemende mate een prettig, rustig en krachtig gevoel. Het meest geweldige onderdeel ervan is het einde: na het loslaten van de drie bandha's geeft het instromen van lucht (prana) het gevoel alsof je volloopt met een enorme energie-'boost'. De kracht hiervan is de ene dag anders dan de andere. Hoe langer de bandha's vastgehouden kunnen worden, hoe krachtiger de energiestroom is. Maar ook bij een gelijke tijd van vasthouden verschilt de intensiteit van de energiestroom na afloop.

Na de hele sessie blijft een gevoel van kalme maar krachtige energie over, waar ik de hele dag royaal mee uit de voeten kan. Koffie of andere stimulerende middelen zijn niet nodig om de dag door te komen; een 'dip' in de dag (bijvoorbeeld na lunch of avondeten) heb ik praktisch nooit meer.

Bij lichamelijke activiteiten, bijvoorbeeld fietsen, ervaar ik een behoorlijke toename van kracht, zowel kortdurende, explosieve kracht als kracht om die activiteit langdurig vol te houden.

Ook is er meer stevigheid en balans in mijn leven gekomen, zeker ook op mentaal vlak.



En dan het effect waar ik het meest blij mee ben. Vroeger kampte ik, met name in najaar en winter, nogal eens met een tekort aan 'energie om het leven aan te kunnen.' Bij het wakker worden 's morgens kon ik vreselijk tegen de dag opzien. Soms zelfs vreesde ik de avond tevoren al het moment van wakker worden.

Sinds ik met de bandha's werk, is dit gevoel totaal verdwenen. De bandha's geven me een soort oerenergie waarmee ik zonder problemen mijn leven, ook als alle omstandigheden tegenzitten, aankan.

Mijn energiestroom is toegenomen, maar is ook gelijkmatig verdeeld over de dag.

## **Kundalini**

Volgens de boeken heb ik hier te maken met kundalini-energie, die vanuit een diepgelegen bron het lichaam instroomt. Deze bron zou onuitputtelijk zijn.

Het is prettig om dit te weten: ik heb circa tien jaar geleden een lichte burn-out gehad en daarbij ervaren dat je je, ook zonder inspanning, erg uitgeput kunt voelen. Te weten dat er een bron van energie in je eigen lichaam opgeslagen ligt, die je altijd en overal aan kunt boren met pranayama's, is dan extra prettig.

## **Vragen bij de praktische uitvoering.**

Bij de uitvoering van maha bandha ben ik tijdens het oefenen, maar ook nu bij het doornemen van literatuur voor deze scriptie, enkele variaties tegengekomen. Ik heb ze allemaal uitgeprobeerd.

1. De handhouding. Sommige schrijvers adviseren niets over de houding van de handen, anderen adviseren ontspanning, van Lysebeth en de Hatha Yoga Pradipika adviseren het steunen met de handen op de knieën (zie 2.2.). Ik heb alle vormen geprobeerd en ben zelf uitgekomen bij het met de handen steunen op de knieën. Naar mijn ervaring kun je hiermee de rug langer maken en vooral de uddiyana bandha intensiveren.
2. De hiel tegen het perineum aanleggen. Ook hier verschil van mening tussen de auteurs (zie 2.2). Mijn ervaring: de zithouding met de hiel tegen het perineum is erg ongemakkelijk. Ik kan niet anders dan uit balans zitten (mogelijk een gebrek aan souplesse?). Als het lukt is zeker een intensivering van de energiestroom te voelen na het loslaten van de bandha's.
3. De volgorde van de bandha's (zie 3.4). Mijn ervaring: terwijl ik uitademen trek ik de buikspieren al wat in, gedeeltelijke uddiyana bandha. Daarna voelt het voor mij natuurlijk om jalandhara bandha te doen, om de adem te beletten weer binnen te stromen, snel de buikspieren even te ontspannen, uddiyana bandha en tenslotte mula bandha. Mula bandha is overigens van deze drie het moeilijkst 'vast' te houden maar wel heel essentieel voor de energie-stroom-ervaring na het loslaten.
4. Het legen van de darmen vóór het uitvoeren van de bandha's. Ook dit is voor mij niet iedere dag mogelijk. De keuze dan: geen bandha's doen (omdat ik verder op de dag geen tijd meer heb om met lege maag en darmen te oefenen) of tóch doen. Ik kies voor het laatste. Mijn ervaring is dat de bandha's met lege darmen een stuk intensiever werken, met name uddiyana bandha.

## **Tenslotte**

Ik hoop in de toekomst nog eens iets te gaan doen met deze positieve ervaringen met de bandha's en pranayama. Ik voel mijzelf nu daarin nog een beginner, maar door het volgen van aanvullende en diepergaande cursussen wil ik mezelf verder bekwamen.

Het overdragen van deze kennis op anderen, en ze zo ook met de voordelen van de bandha's kennis te laten maken is een doel voor de toekomst.

