

Tělní zámky uzavírají jemné energie v dané části těla, prohlubují účinek cvičení a pomáhají udržet energii v těle. Usměrňují tokprány - ápany, aby kundaliní energie mohla proudit páteří nahoru.

Mulband – Kořenový zámek

Stáhni svaly konečnicku, svaly pánevního dna směrem nahoru a dovnitř. Současně s tím se mírně stáhnou i svaly pohlavních orgánů a Bodu středu.

CVIČENÍ:

Nadechni, vydechni - v zádrži dechu 26x stáhni a povol Mulband (3–5 minut). Uvolni obličejové svaly. Zádrž dechu postupně zvyšuj 5, 10, 15, 20s.

Džalandhar bandh - Krční zámek

Lehce skloň bradu ke krčnímu důlku a protáhni páteř natažením zadní části krku, přizvedni hrudník. Hlava je v ose ramen a pátře, uvolni kořen jazyka a svaly krku, polkni.

CVIČENÍ:

Vnímej držení těla, když s někým mluvíš (telefonuješ), nebo při práci na počítači.

Uddijana bandh - Brániční zámek

Používá se pouze po plném výdechu, vtahuješ bránici, solar plexus nahoru k srdci.

Mahabandh - velký zámek

Dech zadržíš po výdechu a aplikuješ všechny 3 zámky najednou. Uzdravuje, omlazuje žlázy, nervy a harmonizuje čakry.