

Bandhas Overview

In yoga, *traditionally* there are (five) Bandhas * which are believed to **lock in and control energy** in the body. In ancient *Sanskrit*, the word 'Bandha' means to *tighten or lock*. Understanding and using the Bandhas can help to support and boost our asana practice. **Bandhas help to flow an increase of blood to our organs and promote detoxification in the body.** Bandhas also help to **relieve tension and stress in the body, supporting our mental and emotional health.** They're also believed to support and clear our chakra centers from blocked energy.

Bandhas can be useful in teaching your students **yoga foundations for a safe practice.** Bandhas are also helpful in creating body awareness and for fulfilling a spiritual aspect to a yoga practice. Teaching Bandhas in your classes are optional depending on your class setting and your preference as a teacher.

* To which I would add a sixth - the pelvic lock or forward (anterior) tilt of pelvis when engaging in standing, balancing, transverse plane bends and many more asanas or poses. Strangely, yoga scholars and teachers have not become aware of this all important Bandha. In my experience, it is mentioned nowhere in Yoga literature. Yet, I consider it to be the most used of Bandhas.

Aperçu des Bandhas

En yoga, il existe traditionnellement cinq Bandhas censés bloquer et contrôler l'énergie du corps. En sanskrit ancien, le mot « Bandha » signifie resserrer ou bloquer. Comprendre et utiliser les Bandhas peut contribuer à soutenir et à dynamiser notre pratique des asanas.*

Les Bandhas favorisent une meilleure circulation sanguine vers nos organes et favorisent la détoxification du corps. Ils aident également à soulager les tensions et le stress, favorisant ainsi notre santé mentale et émotionnelle. Ils sont également censés soutenir et libérer nos chakras des énergies bloquées.07.2025

Les Bandhas peuvent être utiles pour enseigner aux élèves les bases du yoga pour une pratique sûre. Ils contribuent également à développer la conscience corporelle et à approfondir l'aspect spirituel de la pratique du yoga. L'enseignement des Bandhas en cours est facultatif, selon le cadre du cours – les préférences en tant qu'enseignant ; la nature de la conscience collective des pratiquants

** J'en ajouterais un sixième : le blocage du bassin, ou inclinaison antérieure du bassin, lors de la station debout, de l'équilibre, des flexions transversales et de bien d'autres asanas ou postures. Curieusement, les spécialistes et les enseignants de yoga n'ont pas conscience de ce Bandha si important. D'après mon expérience, il n'est mentionné nulle part dans la littérature sur le yoga. Pourtant, je le considère comme le Bandha le plus utilisé.*

Five Bandhas Of Yoga

1. Hasta Bandha or Hand Lock

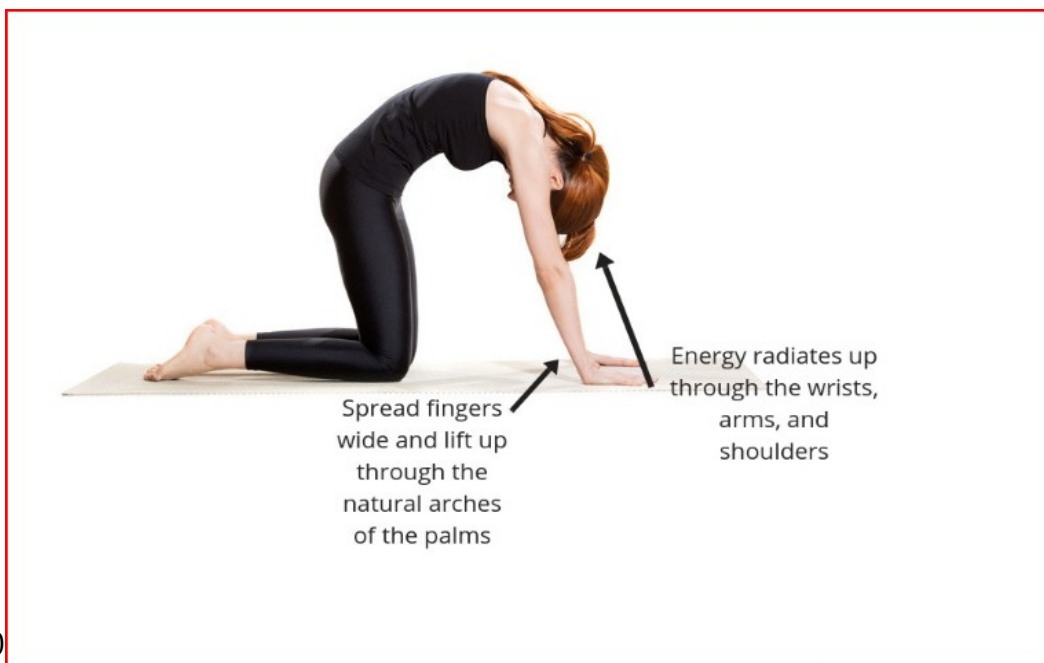
Hasta Bandha is believed to draw energy up from the palms of the hands to energize and support the arms and shoulders in weight bearing poses. Hasta Bandha also establishes a good foundation for when our hands are on the mat in poses such as Downward Facing Dog or Chaturanga (plank poses). To achieve Hasta Bandha, spread the fingers wide on the mat. Press down evenly through the fingers, palms, and wrists. This movement allows the inner arches of the palms to naturally lift up. It also balances our body weight in hands, wrists, arms, and shoulders.

Practice: Begin in a Table Top position. Keep your shoulders directly over your wrists and allow your spine to remain lengthened. Spread your fingers wide and press down evenly through your palms, fingers, and wrists. Feel energy rising up from the palms of your hands and flowing up to your wrists, arms, and shoulders.

1. Hasta Bandha

Hasta Bandha est censé faire **remonter l'énergie des paumes des mains** pour dynamiser et soutenir les bras et les épaules dans les postures de mise en charge. Hasta Bandha établit également une bonne base pour les mains sur le tapis, dans des postures comme le Chien Tête en Bas ou le Chaturanga (planche). Pour réaliser Hasta Bandha, écartez les doigts sur le tapis. Appuyez uniformément sur les doigts, les paumes et les poignets. Ce mouvement permet aux arches internes des paumes de se soulever naturellement. Il équilibre également le poids du corps entre les mains, les poignets, les bras et les épaules.

Pratique : Commencez en position de table. Gardez vos épaules directement au-dessus de vos poignets et maintenez votre colonne vertébrale allongée. Écartez les doigts et appuyez uniformément sur les paumes, les doigts et les poignets. Sentez l'énergie monter des paumes de vos mains et remonter vers vos poignets, vos bras et vos épaules.



2. Pada Bandha or Foot Lock

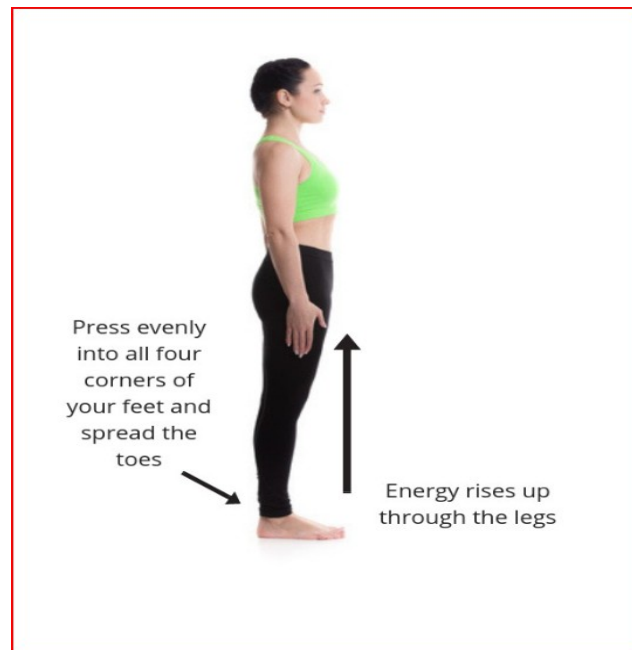
Pada Bandha is believed to draw energy up from the soles of the feet to energize and support the legs in standing poses. This Bandha also establishes a good foundation for standing yoga poses and helps to keep us stabilized on our feet. To achieve this Bandha, spread the toes and press down evenly through the ball and heel of the feet. This movement allows the inner arches of the feet to naturally lift up. It also balances our body weight in our legs, feet, and ankles. Another way to achieve this Bandha, is to lift the toes slightly up in standing poses. This also creates a natural lift of the inner arches in the feet.

Practice: Begin in Mountain pose. Root down through all four corners of your feet and feel energy begin to rise up through the soles of your feet. Feel that energy rise through your legs, up through your spine, and to the crown of your head.

2. Pada Bandha ou Ancrage des Pieds

Le Pada Bandha est censé faire remonter l'énergie de la plante des pieds pour dynamiser et soutenir les jambes en position debout. Ce Bandha établit également une bonne base pour les postures de yoga debout et aide à maintenir la stabilité sur nos pieds. Pour réaliser ce Bandha, écartez les orteils et appuyez uniformément sur la plante et le talon. Ce mouvement permet à la voûte plantaire de se soulever naturellement. Il équilibre également le poids du corps sur les jambes, les pieds et les chevilles. Une autre façon de réaliser ce Bandha est de lever légèrement les orteils en position debout. Cela crée également un soulèvement naturel de la voûte plantaire.

Pratique : Commencez par la posture de la Montagne. Enracinez-vous aux quatre coins de vos pieds et sentez l'énergie monter par la plante des pieds. Sentez-la monter dans vos jambes, le long de votre colonne vertébrale et jusqu'au sommet de votre tête.



3. Mula Bandha or Root Lock

Mula bandha is believed to draw energy upwards in the body from our pelvic area.

This Bandha is focused on the pelvic area and is similar to a Kegel exercise. In this Bandha, we use the same muscles we would use if we were going to the bathroom. For women to find this Bandha, contract the muscles at the bottom of the pelvic floor. For men, to find this Bandha, contract the area between the testes and anus. The benefits of this Bandha is for pain or tension relief in the pelvic area. It is also believed to have healing benefits for optimal sexual and reproductive health.

Practice: Begin in Easy pose. Root down evenly through your sit bones. Feel the earth and ground beneath you supporting your body. Gently contract your pelvic area and sphincter as you visualize energy begin to radiate and rise up in your body. Allow that energy to flow upwards toward the crown of your head.

3. Mula Bandha ou Verrouillage du Core

On pense que le Mula Bandha attire l'énergie vers le haut, depuis la région pelvienne. Ce Bandha se concentre sur la région pelvienne et s'apparente à un exercice de Kegel. Lors de ce Bandha, nous sollicitons les mêmes muscles que pour aller aux toilettes. Pour trouver ce Bandha, les femmes contractent les muscles du plancher pelvien (dont

le sphincter!!) . Les hommes, pour trouver ce Bandha, contractent la zone située entre les testicules et l'anus. Ce Bandha soulage les douleurs et les tensions dans la région pelvienne. On lui attribue également des vertus curatives pour une santé sexuelle et reproductive optimale.

Pratique : Commencez par la posture facile. Enracinez-vous uniformément dans vos ischions. Sentez la terre et le sol sous vous soutenir. Contractez doucement votre région pelvienne et votre sphincter en visualisant l'énergie commencer à rayonner et à monter dans votre corps. Laissez cette énergie circuler vers le haut, vers le sommet de votre tête.



4. Jalandhara Bandha or Throat Lock

Jalandhara Bandha is believed to draw in and stimulate energy in the throat and chest area. This Bandha also helps to protect the neck during supine yoga pose - when the chin is slightly tucked into the chest, it creates lengthen and space in the neck area; helping to relieve tension in the neck and spine. Jalandhara Bandha also helps to draw energy into the chest and may be used during breathing or pranayama exercises that require retention of the breath. To achieve this Bandha, tuck the chin slightly into the chest. Contract the neck slightly as you feel length and space in the shoulders and neck. Jalandhara Bandha is believed to calm the mind

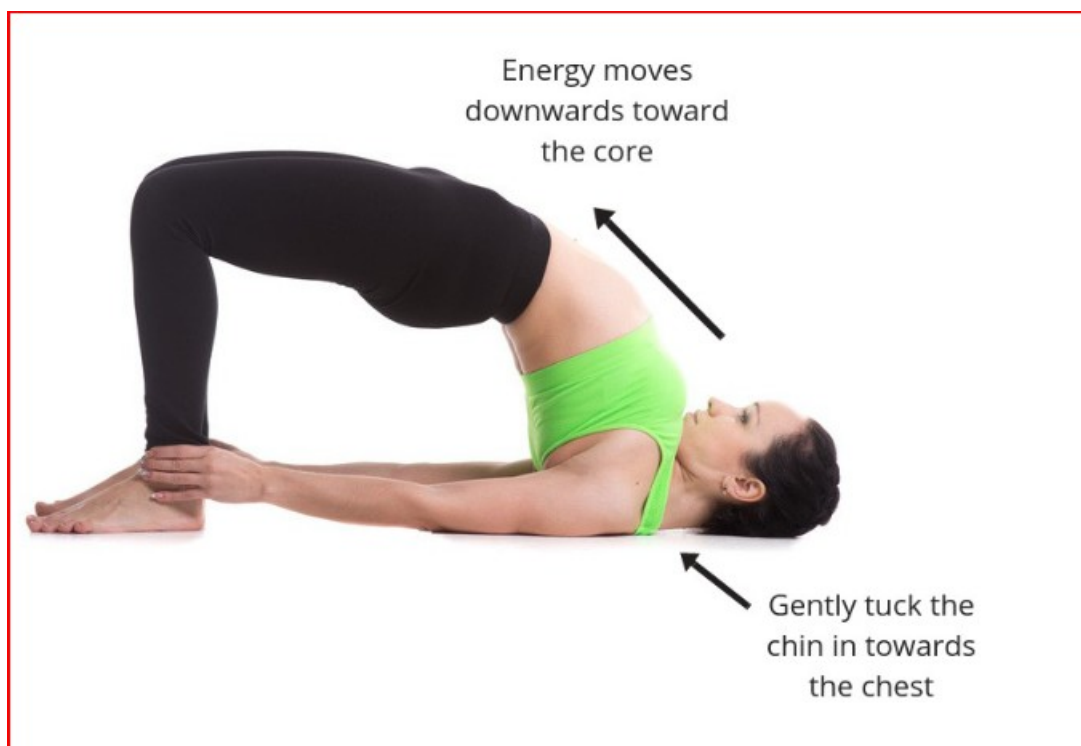
and nerves.

Practice: Come into Bridge pose. Draw your chin slightly into your chest as you lift your chest and peel your hips up off the ground. Feel energy radiating downwards into your chest area as you lift and open the chest up. Allow that energy to flow and activate down to your core.

4. Jalandhara Bandha ou Serrage de Gorge

Jalandhara Bandha est censé attirer et stimuler l'énergie dans la gorge et la poitrine. Ce Bandha aide également à protéger la nuque pendant la posture de yoga allongée : lorsque le menton est légèrement rentré dans la poitrine, il crée un allongement et un espace dans la région du cou, contribuant ainsi à soulager les tensions dans le cou et la colonne vertébrale. Jalandhara Bandha aide également à attirer l'énergie dans la poitrine et peut être utilisé pendant les exercices de respiration ou de pranayama qui nécessitent de retenir le souffle. Pour réaliser ce Bandha, rentrez légèrement le menton vers le cou. Contractez légèrement le cou et tirez la couronne de la tête vers le ciel en sentant l'allongement et l'espace dans les épaules et de ses cervicales. Jalandhara Bandha est censé apaiser l'esprit et les nerfs. Il est très utilisé lors de la méditation classique.

Pratique : Adoptez la posture du Pont (par exemple) Rentrez légèrement le menton dans la poitrine en soulevant la poitrine et en décollant les hanches du sol. Sentez l'énergie irradier vers le bas dans la poitrine en soulevant et en ouvrant la poitrine. Laissez cette énergie circuler et s'activer jusqu'à votre cœur.



5. Uddiyana Bandha or Core Lock

Uddiyana Bandha refers to engaging the abdominal muscles & sphincter (muscles of the perineum) iow : several core muscles for breath retention and drawing energy inwards & upwards in the body from the core. Traditionally, this Bandha is practiced in seated postures to support breathing exercises. Because Uddiyana Bandha focuses on contracting the core, it **can also be utilized to create stability in the body in standing poses, core focused poses, and balance poses.**

To practice Uddiyana Bandha traditionally, begin by sitting in Easy pose and inhale. After you exhale, tuck the core into the spine and hold. Release the core and come back to an inhale. Repeat. This can be practiced at the beginning of a class to create energy and heat in the body. Due to the contraction of the belly, this Bandha should only be practiced on an empty stomach.

Practice: Begin – for example - in a Boat pose variation that is comfortable for you. Draw your belly in towards your spine and activate your core. Feel energy radiating from your core and drawing upwards into your body.

5. Uddiyana Bandha ou Verrouillage du tronc

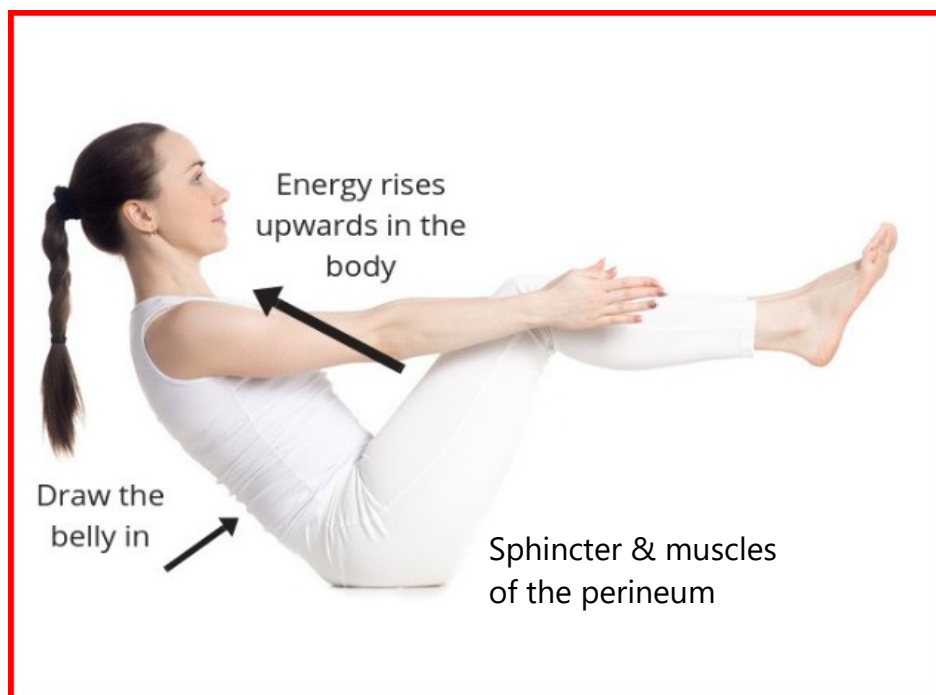
Uddiyana Bandha fait appel aux muscles abdominaux et au sphincter (muscles du périnée) : plusieurs muscles centraux permettent de retenir la respiration et d'attirer l'énergie vers l'intérieur et le haut du corps. Traditionnellement, ce Bandha est pratiqué en posture assise pour soutenir les exercices de respiration. Comme Uddiyana Bandha se concentre sur la contraction du tronc, il peut également être utilisé pour créer de la stabilité dans les postures debout, les postures centrées sur le tronc et les postures d'équilibre.

Pour pratiquer Uddiyana Bandha de manière traditionnelle, commencez par vous asseoir en posture facile et inspirez. Après avoir expiré, rentrez le tronc dans la

colonne vertébrale et maintenez la posture. Relâchez le tronc et revenez à l'inspiration. Répétez. Cette pratique peut être pratiquée au début d'un cours pour créer de l'énergie et de la chaleur dans le corps. En raison de la contraction du ventre, ce Bandha ne doit être pratiqué qu'à jeun.

Pratique : Commencez par exemple par une variante de la posture du bateau qui vous convient. Rentrez votre ventre vers votre colonne vertébrale et sollicitez votre ceinture abdominale. Sentez l'énergie rayonner de votre ceinture abdominale et remonter dans votre corps.

Use of Uddiyana Bandha exemple :



reminder :

I would add a sixth Bandha - the pelvic lock or forward (anterior) tilt of pelvis when engaging in standing, balancing, transverse plane bends and many more asanas or poses. Strangely yoga scholars and teachers have not become aware of this all important Bandha. Or should I say, to date I have yet to discover any article or book that mentions this concept of a Bandha

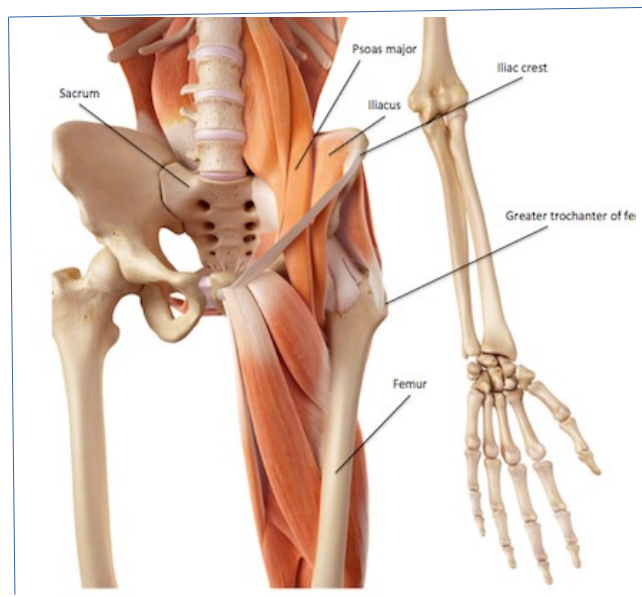
In my experience and teaching practise, I consider it to be the most used of Bandha.

Rappel :

J'ajouterais un sixième Bandha à cette énumération : l'anchrage du bassin, ou inclinaison antérieure du bassin, lors de la station debout, de l'équilibre, des flexions transversales et de bien d'autres asanas ou postures. Curieusement, les spécialistes et les professeurs de yoga n'ont pas encore pris conscience de ce Bandha si important. Ou plutôt, à ce jour, je n'ai encore découvert aucun article ou livre mentionnant ce concept de Bandha.

D'après mon expérience et ma pratique d'enseignant, je considère que c'est le Bandha le plus utilisé.

Muscles of the pelvic girdle : >





antéversion
du bassin (exemple)