



# MULA BANDHA

## *Llave del perineo.*

**Mula bandha es la contracción del área de *muladhara chakra* que coincide físicamente con el perineo (entre el ano y los genitales) en el hombre, y con la *cérvix* (donde se unen la vagina y el útero) en la mujer.** A primera vista puede parecer fácil pero en la práctica no lo es tanto, ya que **su correcta ejecución conlleva que las zonas contiguas del suelo pélvico permanezcan relajadas.** A los principiantes suele resultarles complejo, pues no tienen una consciencia clara de esta zona, y en los primeros intentos tienden a contraer involuntariamente los esfínteres anales (*ashwini mudra*) y los músculos urogenitales (*vajroli mudra*). **Mediante una práctica atenta y regular se lograra aislar conscientemente los músculos precisos,** y se podrá realizar el ejercicio adecuadamente.

**Mula bandha es al mismo tiempo una contracción física del perineo-cérvix y una contracción psíquica de *muladhara chakra*.** En las fases avanzadas, después de años de entrenamiento la contracción física se hace innecesaria y se descarta, reduciéndose entonces *mula bandha* a una contracción psíquica de *muladhara chakra*.

## **Técnica**



La mejor *asana* para practicar mula bandha es *siddhasana* (*siddha yoni asana* para las mujeres), ya que la presión que ejerce el talón sobre el perineo, facilita la localización del área de *muladhara chakra*.



1. Siéntate en *siddhasana*, o en otra postura que te resulte confortable. Sitúa las manos sobre las rodillas. Cierra los ojos y relaja todo el cuerpo.
2. Espira profundamente, y luego haz una inspiración completa. Retén la respiración con los pulmones llenos y aplica *jalandhara bandha* (llave de la garganta). Acto seguido, contrae los músculos del área de *muladhara chakra* (perineo-cervix) llevándolos hacia arriba todo lo que sea posible, pero sin forzar. Evita contraer los esfínteres anales y los músculos urogenitales.



sattva  
YOGA ESTUDIO

3. Mantén la contracción del perineo durante la retención del aliento, concentrándote en *muladhara chakra* (el área contraída).
4. Luego deshaz *mula bandha*, deshaz *jalandhara bandha*, levanta la cabeza y espira lentamente. Respira normalmente, y cuando te sientas recuperado inicia una nueva vuelta.

Comienza practicando cinco veces y aumenta el número de las mismas gradualmente.

También puedes realizar *mula bandha* reteniendo la respiración con los pulmones vacíos, o **aisladamente, sin retención respiratoria ni *jalandhara bandha***.

### **Beneficios principales**

- **La contracción de *mula bandha* incrementa la circulación sanguínea en el área perineal y tonifica los nervios pélvicos. Estimula los órganos de esta región.**
- ***Mula bandha* impulsa a *apana vayu* hacia el encuentro y unión con *prana vayu* en *manipura chakra*.**
- **Genera una corriente de impulsos nerviosos y energéticos hacia la cabeza, estimulando los centros superiores del cerebro.**



- **Intensifica la actividad de *muladhara chakra* y colabora al despertar de la energía *kundalini*.**
- ***Mula bandha*, junto con *Vajroli mudra*, ayudan a transmutar la energía sexual en *Ojas Shakti* (energía espiritual) y juegan un importante papel en la transmutación del *Bindu* en *Nada*.**

*Fuente: Claves del Yoga – Swami Digambarananda Saraswati*