Bandha

Grossièrement traduit, un Bandha est une rétention du souffle. On en connait peu sur cette technique de bien-être. Ce qu'on sait c'est qu'il y a quatre Bandhas populaire, les voici

- Mula Bandha - rétention au niveau de la racine, de Muladhara
- Jalandhar Bandha - rétention au niveau de la gorge
- Uddiyanna Bandha - rétention au niveau du diaphragme
- Maha Bandha - Les trois rétentions ici-haut mentionné

Sauf qu'il ya beaucoup plus que cela dans la pratique des Bandhas. Connectez-vous avec votre compte.



Vous avez remarqué une erreur sur cette page?
Pourquoi devenir membre. Lisez-la suite
Je ne suis pas convaincu de la valeur de devenir membre
Un youtube pour tout
Parlez-nous
Liens intéresants
Merci et a bientôt