

## 5. Mūlabandhamudrā (Analkontraktion)

3-14 pārṣṇinā vāmapādasya yonimākuñcayet-  
tataḥ | nābhigranthim merudaṇḍe saṃpīḍya  
yatnataḥ sudhīḥ ||3-15 meḍhram dakṣiṇagulphe tu  
dṛḍhabandham samācaret | jarāvināśinī mudrā  
mūlabandho nigadyate ||

Dieses Zitat aus der *Gheraṇḍa-Saṃhitā* beschreibt die Technik, die unten sinngemäß wiedergegeben ist.

**Technik:** Sitzen Sie in *Padmāsana* (s. Seite 22 f.) oder in einer anderen bequemen Stellung, oder setzen Sie Ihre linke Ferse unter den Analbereich (wie z. B. bei *Siddhāsana*, s. Seite 24) und üben Sie mit der Ferse Druck gegen den Damm aus. Ziehen Sie die Muskeln des Afters gleichzeitig zusammen und nach oben, atmen Sie langsam ein und verharren Sie fünf Sekunden lang in dieser Stellung. Atmen Sie dann langsam aus und entspannen Sie die Muskeln. Praktizieren Sie dieses *mudrā* am Anfang zweimal täglich zehn Runden. Sie können die Anzahl der Runden allmählich bis auf 20 erhöhen.

**Wirkung:** *Mūlabandhamudrā* ist gut gegen Verstopfung, Impotenz, Menstruationsbeschwerden, viele andere Frauenkrankheiten und Hämorrhoiden. Es hilft, den Samen zurückzuhalten und den Stuhl und Urin zu halten.

Wenn die *apāna*-Luft durch das Üben dieses *mudrās* zum Nabel aufsteigt, dann verstärkt sich *agni* oder das Verdauungsfeuer. Normalerweise ist *apāna* nach unten gerichtet, aber durch das Üben dieses *mudrās* steigt sie auf und verbindet sich mit der *prāṇa*-Luft. *Mūlabandhamudrā* hilft auch, *kuṇḍalinī śakti* (s. Seite 149) zu erwecken.

*Mūla* bedeutet ›Wurzel‹, und *bandha* bedeutet ›Kontraktion‹. Da bei dieser Übung die Muskeln des Afters, also die Wurzel der Wirbelsäule, zusammengezogen werden, heißt sie *Mūlabandhamudrā*.