

Tantra Tempel – Training

Chin-, Diaphragm- en Root Lock

Intro

Bandhas zijn energie sloten, stops of afsluitingen. Er zijn 3 natuurlijke sloten welke het stromen van prana energie beheren:

- | | | |
|-------------------|-------------------|----------------|
| 1. Chin Lock | (Jalandha Bandha) | Kin Slot |
| 2. Diaphragm Lock | (Uddiyana Bandha) | Diafragma Slot |
| 3. Root Lock | (Moola Bandha) | Basis Slot |

En wanneer de bovenstaande bandhas volledig beheerst worden de gezamenlijke:

- | | | |
|---------------|---------------|-----------------|
| - Triple Lock | (Maha Bandha) | Drievoudig Slot |
|---------------|---------------|-----------------|

Tijdens het inademen komt prana in het lichaam welke in het energie reservoir bij de Manipura Chakra (plexus solaris) opgeslagen wordt. Prana bestaat uit vijf verschillende soorten energieën. Een daarvan, Apana genoemd, beweegt zich normaliter naar beneden en verlaat met de ontlasting het lichaam.

Gebruik makend van de **Root Lock** wordt deze energie behouden en wordt van richting omgedraaid zodat deze energie zich kan vermengen met Prana bij de Manipura Chakra. Het is van belang om de balans te bewaren tussen Prana en Apana. Als Apana uitgewerkt is kan deze verloren gaan via de anus. Maar wanneer Apana verlies gestopt wordt middels de Root Lock, wordt Apana energie in het onderlichaam opgebouwd. Deze energie gaat dan omhoog om zich te vermengen met Pranic energie in de Manipura Chakra. En wanneer de druk voldoende is opgebouwd worden de gecombineerde energieën naar de Basis Chakra geleid en beginnen via de Sushumna omhoog te gaan.

Probeer deze Root Lock dagelijks te doen. Dit masseert het gehele seksorganen, urinale en darm gebied. In Tantra is het van belang om de seksuele klieren in optimale conditie te houden daar zij de hoofd klieren zijn welke al de systemen van het lichaam van energie voorzien. Seksuele hormonen zijn een belangrijke factor voor de kundalini en een sleutel voor verjonging.

De vermenging van deze energieën triggert dan een Kundalini energie stroom welke langs de ruggengraat omhoog gaat.

De **Diaphragm Lock** bevordert de energie stroom omhoog via de Sushumna.

Wanneer deze verhoogde energie middels de **Chin Lock** gestopt wordt, veroorzaakt dit een metafysische hydraulische druk in het energie lichaam.

Wanneer dan de Cobra Breath gedaan wordt zal de Prana Shakti via de ruggengraat omhoog gestuurd worden naar de spirituele centers waardoor de chakras stuk voor stuk geopend worden. Hierdoor wordt men steeds verder naar hogere bewustzijns niveaus gebracht.

Tantra Tempel – Training

Chin Lock (Jalandhara Bandha)

1. Ga op een gemakkelijke manier zitten, indien mogelijk zo dat de knieën de grond raken, met de handpalmen op de knieën. Relax en sluit de ogen. Hou de aandacht bij de Vishuddha Chakra (keel chakra)
2. Adem diep in en hou de adem vast.
Beweeg het hoofd verticaal naar achteren en kin een stukje richting borst. Strek de armen en zet de ellebogen op slot, strek de schouders omhoog en naar voren.
Blijf zo zitten zolang dat goed voor je voelt
3. Doe dan hoofd eerst recht omhoog, relax het lichaam en adem uit
4. Herhaal tot 10x het voorgaande, steeds nadat de ademhaling weer normaal is.

Diaphragm Lock (Uddiyana Bandha)

1. Ga op een gemakkelijke manier zitten, indien mogelijk zo dat de knieën de grond raken, met de handpalmen op de knieën. Relax en sluit de ogen. Hou de aandacht bij de Manipura Chakra (navel chakra / hara)
2. Adem diep uit.
Doe de Chin Lock (Hou de adem vast. Beweeg het hoofd verticaal naar achteren en kin een stukje richting borst. Strek de armen en zet de ellebogen op slot, strek de schouders omhoog en naar voren)
3. Trek de buikspieren omhoog en naar binnen aan
4. Doe dan hoofd eerst recht omhoog, relax het lichaam en adem in
5. Herhaal tot 10x het voorgaande, steeds nadat de ademhaling weer normaal is.

Root Lock (Moola Bandha)

1. Ga op een gemakkelijke manier zitten, indien mogelijk zo dat het perineum of de clitoris jouw hiel raken, met de handpalmen op de knieën.
Relax en sluit de ogen. Hou de aandacht bij de Muladhara Chakra (seks chakra)
2. Adem diep in en hou de adem vast.
Doe de Chin Lock (Beweeg het hoofd verticaal naar achteren en kin een stukje richting borst. Strek de armen en zet de ellebogen op slot, strek de schouders omhoog en naar voren)
3. **Man:** Span de anus aan. Geef neer- en voorwaartse druk naar de grond totdat je een aantrekkend gevoel in de testikels waarneemt. Hou vast zolang het goed voelt

Vrouw: Span de baarmoederhals aan. Geef neer- en voorwaartse druk naar de grond totdat je een aantrekkend gevoel in de vagina waarneemt. Hou vast zolang het goed voelt
4. Stop het aanspannen en de Chin Lock. Neem nog een snuifje adem en adem uit
5. Herhaal tot 10x het voorgaande, steeds nadat de ademhaling weer normaal is.

Tantra Tempel – Training

Triple Lock (Maha Bandha)

1. Ga op een gemakkelijke manier zitten, indien mogelijk zo dat de knieën de grond raken
Handpalmen op de knieën.
Handen in Gyana Mudra – Eerst handpalm open, dan contact tussen duim en wijsvinger
Relax en sluit de ogen. Houd de aandacht bij het heiligbeen
Shiva zit met het perineum op de linker hiel of maakt gebruik van kussentje
Shakti zit met de yoni op de linker hiel of maakt gebruik van kussentje
Plaats de zool van de rechter voet tegen de linker knie
2. Adem een aantal keren diep in en uit
3. **Adem 7** tellen diep **in**
4. Doe de **Chin Lock** en de **Root-Lock** tegelijkertijd
(Chin Lock: Beweeg het hoofd verticaal naar achteren en kin een stukje richting borst.
Strek de armen en zet de ellebogen op slot, strek de schouders omhoog en naar voren)

Root-Lock **Man**: Span de **anus** – **PC spier** aan.
Geef een neer- en voorwaartse druk naar de grond totdat je een aantrekkend gevoel in de testikels waarneemt.

Root-Lock **Vrouw**: Span de **baarmoederhals** aan.
Geef een neer- en voorwaartse druk naar de grond totdat je een aantrekkend gevoel in de vagina waarneemt.
5. Hou **adem vast** zolang het **goed voelt**
6. **Relax** en **stop** de **Chin Lock**.
(Doe eerst hoofd recht omhoog, relax het lichaam)
7. Neem nog een **snuifje** adem **in**
8. **Adem 9** tellen diep **uit**.
9. Doe de **Chin Lock** en de **Diaphragm Lock** tegelijkertijd
(Diaphragm Lock: Trek de buikspieren omhoog en naar binnen aan)
10. Hou de **adem 15** tellen **vast** of zolang **goed voelt**
11. **Relax** en **stop** de **Chin Lock**.
(Doe dan hoofd eerst recht omhoog, relax het lichaam)
11. Relax en adem langzaam 3 keer in en uit of totdat je ademhaling weer normaal is
12. Begin weer met punt 2.
Herhaal tot 10x het voorgaande