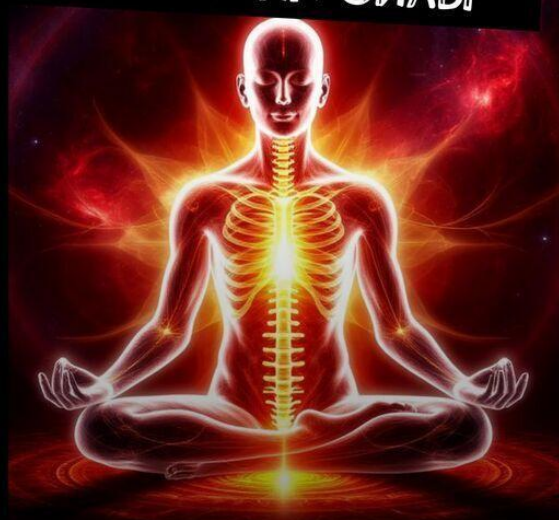
18+

Видья Ананта

МУЛА БАНДХА: КОРНЕВОЙ ЗАМОК — ТВОЙ СКРЫТЫЙ ИСТОЧНИК СИЛЫ



Видья Ананта

Мула Бандха: Корневой Замок — твой скрытый источник силы

https://litres.ru/74900317
ISBN 9785007166652

Аннотация

Представь себе, что у тебя в теле есть скрытый переключатель. Невидимый рубильник, который может в корне изменить то, как ты себя чувствуешь, как двигаешься, как думаешь и даже как стареешь. Звучит как научная фантастика? Возможно. Но древние йоги знали об этом переключателе тысячи лет назад. Они называли его Мула Бандха.

Содержание

Глава 1. Что такое Мула Бандха на самом деле? 6
Глава 2. Зачем вообще этим заниматься? Семь причин 9
Конец ознакомительного фрагмента. 12

Мула Бандха: Корневой Замок — твой скрытый источник силы

Видья Ананта

© Видья Ананта, 2026

ISBN 978-5-0071-6665-2
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero
Мула Бандха: Корневой Замок — Твой Скрытый Источник Силы

Вместо введения, или Почему эта книга вообще появилась

Представь себе, что у тебя в теле есть скрытый переключтель. Невидимый рубильник, который может в корне изменить то, как ты себя чувствуешь, как двигаешься, как думаешь и даже как стареешь. Звучит как научная фантастика? Возможно. Но древние йоги знали об этом переключателе тысячи лет назад. Они называли его Мула Бандха.

Если ты когда-нибудь был на занятии по йоге, ты наверняка слышал, как преподаватель бросает загадочную фразу: «Подтяните Мула Бандху» или «Включите корневой замок». И скорее всего, ты, как и большинство людей в зале, вежливо кивнул, сделал какое-то неопределённое движение мышцами в области таза и продолжил выполнять асану. Потому что никто толком не объяснил, что это такое, зачем это нужно и как это вообще делается.

Эта книга — попытка исправить эту несправедливость. Мы поговорим о Мула Бандхе простым, человеческим языком. Без излишней эзотерики, без запугивания санскритскими терминами, без предположения, что ты уже просветлённый мастер. Мы разберём это явление по косточкам: от анатомии до энергетики, от того, как найти эти неуловимые мышцы, до того, как вплести практику в повседневную жизнь.

И начнём мы с самого главного вопроса.

Глава 1. Что такое Мула Бандха на самом деле?

Давай сразу разберёмся с терминами, чтобы больше к этому не возвращаться. Мула Бандха — это словосочетание из древнего языка санскрит. «Мула» означает «корень», «основа», «источник». «Бандха» переводится как «замок», «узел», «связывание» или «удержание». Вместе получается «Корневой Замок» или «Замок в основании».

Но что именно мы запираем и где находится этот самый корень?

На самом грубом, физическом уровне Мула Бандха — это осознанное сокращение и подтягивание вверх мышц тазового дна. Тех самых мышц, которые образуют «гамак» в нижней части твоего таза. Они поддерживают внутренние органы, участвуют в работе кишечника, мочевого пузыря и репродуктивной системы. Это область между лобковой костью спереди, копчиком сзади и седалищными буграми по бокам.

Если ты женщина, то точка приложения усилия находится примерно в области шейки матки, глубоко внутри, за лобковой костью. Если ты мужчина, то ориентир — это промеж-

ность, зона между анусом и основанием полового органа. Но самое важное: Мула Бандха — это не просто сжатие ануса, как часто думают. Это более тонкое и объёмное действие, вовлекающее всю чашу таза.

А теперь давай поднимемся на следующий уровень. В йогической традиции считается, что в основании позвоночника находится корневая чакра — Муладхара. Эта чакра отвечает за самые базовые, животные потребности: выживание, безопасность, инстинкты, связь с землёй. Мула Бандха — это техника, которая позволяет работать с энергией этой чакры. Она не даёт жизненной силе (пране) бесцельно «утекать» вниз и наружу, а собирает её, поднимает вверх по центральному каналу и перенаправляет на более высокие цели: на творчество, на healing, на духовный рост.

Вот почему в текстах говорят, что Мула Бандха разрубает Брахма Грантхи — «энергетический узел сопротивления переменам». Это как ржавый замок, который держит тебя в плену привычек, страхов и ограничений. Мула Бандха — это ключ к нему.

И ещё одна важная мысль, которую стоит запомнить сразу. Мула Бандха — это не только «упражнение». Это состояние. Со временем, при достаточной практике, она перестаёт быть чем-то, что ты делаешь, и становится чем-то, чем

ты живёшь. Ты начинаешь чувствовать этот лёгкий тонус в основании тела постоянно, как фоновый режим. Это и есть мастерство.

Глава 2. Зачем вообще этим заниматься? Семь причин

Это, пожалуй, самый частый вопрос. Зачем тратить время и силы на то, чтобы сокращать какие-то мышцы в тазу, если можно просто делать асаны, бегать по утрам или ходить в спортзал? Причин на самом деле много, и они лежат в разных плоскостях — от сугубо медицинской до глубоко философской. Давай разберём главные.

Причина первая: Фундамент для любой асаны

Если ты занимаешься хатха-йогой, ты очень быстро поймёшь, что без Мула Бандхи половина асан просто разваливается. Стойка на голове, стойка на руках, балансы на одной ноге, сложные скрутки — всё это требует стабильного центра. А центр начинается не с пресса, как думают многие, а с таза.

Представь, что твоё тело — это дом. Таз — это фундамент. Если фундамент «болтается», то и весь дом будет шататься. Мула Бандха стабилизирует таз, создаёт прочную платформу, от которой могут безопасно отстраиваться движения позвоночника и конечностей. Это не просто вопрос

эстетики или «правильности» выполнения. Это вопрос безопасности. Многие травмы в йоге происходят именно потому, что практикующий не удерживает корневой замок, и нагрузка ложится на незащищённые суставы и связки.

Причина вторая: Здоровье тазового дна

Это, пожалуй, самая практичная и осязаемая причина. Мышцы тазового дна — это те мышцы, которые с возрастом имеют неприятное свойство «провисать». У женщин это особенно заметно после родов, но и у мужчин с годами тонус этой области снижается.

Когда «гамак» тазового дна провисает, внутренние органы, которые он поддерживает, начинают опускаться. Это может приводить к самым разным проблемам: от дискомфорта и ощущения тяжести до более серьёзных состояний, таких как недержание мочи, опущение органов (пролапс) и геморрой.

Регулярная практика Мула Бандхи — это, по сути, фитнес для мышц тазового дна. Это не просто укрепление, это осознанное владение этой областью. Ты начинаешь чувствовать эти мышцы, управлять их тонусом, сознательно расслаблять и напрягать. Это как разница между «я не знаю, что у меня там происходит» и «я контролирую ситуацию». Для женщин

это означает меньше визитов к гинекологу и больше уверенности в своём теле. Для мужчин — поддержание сексуального здоровья и профилактика проблем с простатой.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.