

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 intéressants

Merci et a bientôt