Bahndas - Körperschleusen
Bahndas bewegen die Körperenergie und wirken dadurch positiv auf das Bewusstsein und die Selbstheilungskräfte. Sie sorgen für die Kanalisierung der Lebensenergie (*Prana*) in die Hauptenergiebahnen (*Nadis*): *Ida, Pingala* und *Sushumna*. Jede Körperschleuse wirkt auf den Blutkreislauf, stimuliert das Fliessen der Rückenmarkflüssigkeit und übt einen spezifischen Druck auf die Nerven aus.

Wurzelschleuse (Mulbandh)
Die Wurzelschleuse wird im Kundalini Yoga sehr häufig benutzt, um die Energie der unteren drei Chakren – Rektum (1. Chakra), Geschlechtsorgane (2. Chakra) und Nebelpunkt (3. Chakra) – zu koordinieren und zu kombinieren. Mulbandh integriert die Energie, die durch die vorgehenden Übungen aktiviert wurde. Wird Mulbandh aktiviert, kommen die Energien *Prana* (aufnehmend) und *Apana* (abgehend) ins Gleichgewicht.

Zwerchfellschleuse (Uddiyana Bandh)
Man hebt das Zwerchfell und zieht die oberen Bauchmuskeln ein. Damit wird Energie ins Rückgrat gelenkt.

Nackenschleuse (Jalahndara Bandh)
Die Nackenschleuse ist eine der wichtigsten Körperschleusen im Kundalini Yoga. Sie wird bei allen Übungen und Meditationen angewendet, sofern es nicht anders vorgeschrieben ist. Durch die Nackenschleuse kann Prana ungehindert zum Gehirn und zu den Drüsen im Kopfbereich fliessen.

Die Grosse Schleuse (Mahabandh)
Die grosse Schleuse besteht aus der gleichzeitigen Anwendung aller 3 Schleusen bei ausgehaltenem Atem und wird nach Pranayama und Körperübungen ausgeführt. Sie wird in verschiedenen Haltungen angespannt und mit unterschiedlichen Mudras kombiniert.
Wenn alle Schleusen gezogen sind, befindet sich der Körper in einem perfekten Heilungszustand.