Мула-Бандха

Чтобы выполнить асану, примите позу лотоса (Падмасана), то есть сядьте и попробуйте разместить стопы на верхней части бедра. Но важно соблюдать осторожность, чтобы не нанести себе вред. Если это вам не под силу, сядьте по-турецки.

В таком положении прикройте глаза и мысленно расслабьте всё тело. Далее концентрируйте внимание на тазовом дне и со вдохом напрягите мышцы промежности и ануса. Выдержав пару секунд, выдохните и расслабьтесь. Повторите от 5 до 20 раз.