

# TRANSCEDENTALNA MEDITACIJA - MAHA SHAKTI CHALNEE INDRA MUDRA

© 3HO. This kriya is courtesy of YB Teachings, LLC.  
This kriya can be found in Sadhana Guidelines.

To je starodavna transcendentalna meditacija. Pri transcendentalni meditaciji sta ritem dihanja in mudra povezana z mantro. V jogijskih spisih je navedeno, da nam ta meditacija omogoča nadzor nad čutili in mislimi ter uravnovešanje prane in apane. Izboljša se nam zdravje, poveča zmogljivost pljuč in vitalizira živčni sistem. Prav tako pomaga v telesu optimizirati ravnovesje med izmenjavo ogljikovega dioksida in kisika ter stimulira ščitnico in obščitnice.

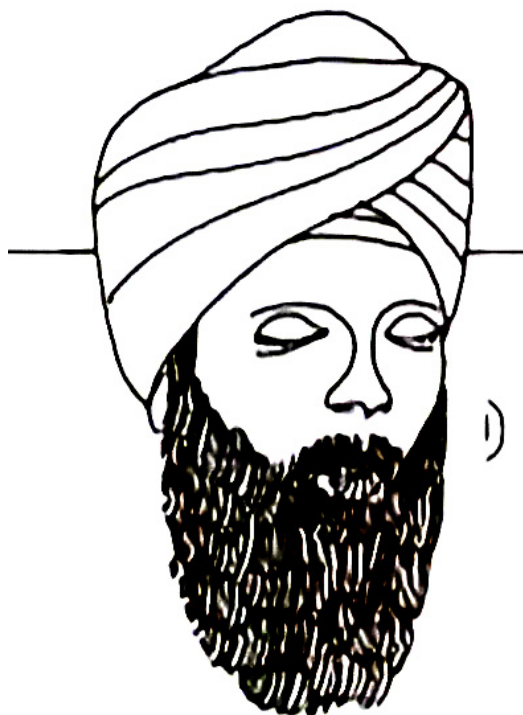
## 1. Dihanje z žvižganjem

**Položaj:** Sedimo v lahkem položaju.

**Dihanje:** Vdihnemo z globokim žvižganjem skozi usta. Ustnice imamo stisnjene. Izdihnemo skozi nos. Zvok osredotočimo na točko med obrvmi. Poslušamo zvok, ki prihaja.

*Nadaljujemo 5 minut.*

*Nato še 2 minuti v mislih in z žvižganjem ponavljamo z vdihom Sat in z izdihom Nam.*



## 2. Položaj kobre

**Položaj:** Postavimo se v položaj kobre. Idealno je, da so stopala skupaj, roke ravne, boki na tleh. Od bokov do glave naj bo hrbtenica ukrivljena v obliki črke C. Lopatice pomaknemo po hrbtu navzdol, odpremo prsni koš in vrat, oči pa usmerimo v točko na stropu.



Za lažjo izvedbo vaje, da zaščitimo vrat in spodnji dela hrbta, spremenimo položaj na naslednji način. Ležemo na trebuh, dlani položimo na tla pod rameni, prste široko razpremo. Naredimo spodnjo zaporo (*mulbandh*), zasukamo medenico, da se trtica obrne proti tlom in se iztegnemo iz spodnjega dela hrbta, lopatice pa potegnemo navzdol.

Z vdihom razširimo prsni koš in ga upognemo navzgor medtem, ko počasi iztegujemo roke, pri čemer jih iztegnemo le toliko kolikor lahko, ne da bi občutili bolečino v spodnjem delu hrbta. Če to pomeni, da dvignemo le podlakti ali da so naše roke pokrčene, je to v redu. Ko je prsni koš odprt, lahko glavo nagnemo nazaj in se osredotočimo na točko na stropu.

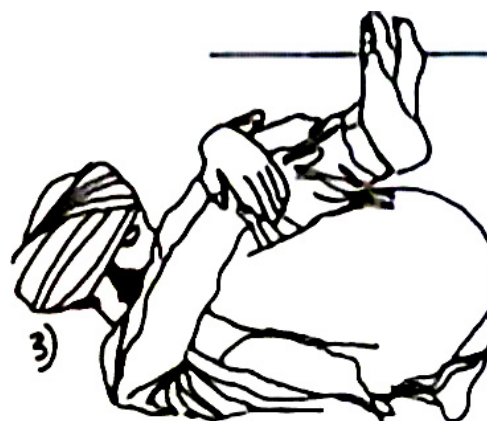
**Dihanje:** vdihnemo skozi nos in z izdihom žvižgamo skozi usta

*Nadaljujemo 3 do 5 minut.*

Nato vdihnemo in počasi sprostimo položaj kobre. *Počivamo 2 minuti.*

### 3. Kolena na prsih

**Položaj in zvok:** Ležemo na hrbt, kolena pokrčimo in pritegnemo k prsnemu košu ter jih objamemo. Dvignemo glavo in potisnemo nos med kolena. Usta imamo zaprta. Iz popka ustvarimo zvok "hunnnnh". Vibracijo čutimo v nosu in grlu.



*Nadaljujemo 3 minute.*

### 4. Na hrbtu s prekrižanimi nogami

**Položaj:** Iz lahkega položaja s prekrižanimi nogami se počasi uležemo na hrbet in sprostimo. Če nam to povzroča prevelik pritisk na spodnji del hrbta, noge iztegnemo in prekrižamo.



Hrbtenico čim bolj pritisnemo ob tla, pri čemer naj bodo ramena sproščena, brado pa približamo ključnici. Če čutimo napetost v kolkih, uporabimo blazine, ki si jih položimo pod kolena.

*V tem položaju vztrajamo 5 minut.*

Lahko začnemo s 3 minutami in jih sčasoma podaljšamo na 5 minut.

## 5. Zasuk hrbtenice

**Položaj:** Sedimo v lahkem položaju, roke položimo na ramena, palci so zadaj, prsti spredaj.

**Gibanje in dihanje:** Zasukamo trup od leve proti desni, vdih v levo in izdih v desno. Sinhroniziramo gibanje z dihanjem.



*Nadaljujemo 1 minuto.*

Nato se usedemo na pete in z vajo nadaljujemo še 1 minuto.

Na koncu vdihnemo, kratko zadržimo vdih, izdihnemo in se sprostimo.

## 6. Položaj otroka

**Položaj:** Še vedno sedimo na petah, nagnemo se naprej in položimo čelo na tla. V tem položaju počivamo.



*Nadaljujemo 3 do 5 minut.*

### **Komentar:**

*Prvo vajo lahko izvajamo do 31 minut, vendar je dobro, da čas povečujemo počasi v nekaj tednih. Po 15 minutah bomo morda čutili nelagodje v ušesih. Po 31 minutah bomo morda čutili nelagodje v zgornjem delu prsnega koša. Pojav nelagodja med vadbo pomeni, da smo spodbudili delovanje žlez z notranjim izločanjem in hkrati vspostavljanje novega ravnovesja. Pomembno je, da poslušamo svoje telo in ne prekoračimo svojih zmožnosti.*