

KUNDALINI JOGA MEDITACIJA ZA SPANJE

Shabad Kriya

Prana je naš dih življenja! Pranajama nas poveže z našim telesom in nas prizemlji. Raziskava dr. Sat Bir iz leta 2004 o izboljšanju spanja se je osredotočila na rezultate vsakodnevnega izvajanja *Shabad Kriye* doma. *Shabad Kriya* vključuje segmentirano dihanje, 22-delni ritem s tiho mantro, ki vključuje daljše zadrževanje diha v sredini. V numerologiji je 11 število neskončnosti, število 22 pa predstavlja obvladovanje duševnega področja. Ta 22-delni cikel diha daje umu moč, da se razteza do Neskončnega.

Meditacija vzpodbuja rast osebnosti, daje sijaj, povečuje potrpljenje, kar je prvi pogoj resnične ljubezni. V ljubezni odpuščate vse napake drugih in ste tako kot sonce, ki daje vsem ljudem svetlobo in toploto.

Pri redni vadbi *Shabad kriye* - vsaj enkrat na teden, še boljše pa vsak večer - bo vaš spanec postal globok in sproščen. Nadzor ritma dihanja krepi živčni sistem in obnavlja živce. Zavestno nadzorovanje dihanja s pranajamo lahko spremeni psihološka in fiziološka stanja. Počasno jogijsko dihanje pokaže tudi pozitivne učinke na razpoloženje in duševno zdravje.

SHABAD KRIYA

Vir: Nirvair Singh Khalsa, Art, Science and Application of Kundalini Yoga; 4th Edition

Mantra: *Sa Ta Na Ma Wha-hay Guroo*

Prevod in pomen: Rojstvo, življenje, smrt, ponovni začetek, vau (začudenje), modrost.

Čas: priporoča se izvajanje *11, 15, 22, 31 ali 62 minut*.

Ta meditacija vas pogosto uspava, preden dopolnite določeni čas.



Položaj: Osnovni položaj, udobno se usedite s prekrižanimi nogami na tleh ali pa se pokončno usedite na stol, z obema nogama na tleh. Oči usmerjene v konico nosu. Roke so v naročju, dlani navzgor, desna roka v levi roki, palca se dotikata.

Navodila za izvajanje pranajame: To je 22-delni cikel, z mantro si pomagamo pri sledenju ritma in štetju:

- Vdihnite v štirih delih, v mislih s pomočjo *SA TA NA MA*.
- Zadržite dih in v mislih mantro *SA TA NA MA* ponovite štirikrat (skupaj šestnajst ponovitev).
- Nato izdihnite v dveh delih, v mislih z mantro *Wha-hay Guroo*.

Zaključek: Globoko vdihnite, iztegnite roke nad glavo ter močno stresite roke.

Ta krija vas bo pripeljala do naravnega ritma. Izvajamo jo pred spanjem, še posebej, če imate motnje spanja, ki sovpadajo s sezonskimi spremembami svetlobe.

Povezava do meditacije na Youtube: [Krija za boljši spanec \(Shabad Kriya\)](#)