



asociación de profesores
Kundalini Yoga

Maha Shakti Chalnee Indra Mudra

Texto original extraído de www.3ho.org/kundalini-yoga/kriya/featured-kriyas/maha-shakti-chalnee-indra-mudra

Original en inglés, traducido en servicio para APKY Chile por Siri Tapa Kaur

Esta meditación fue originalmente enseñada siglos atrás. Tiene un ritmo de respiración y un mudra unido al mantra. En las escrituras yóguicas, hay seis páginas escritas para describir los beneficios de esta kriya. Te permite controlar los sentidos y pensamientos. Equilibra los nervios de la vida de prana y apana de manera que tu salud y la capacidad pulmonar mejoran. Una vez que tu capacidad pulmonar en una respiración normal es de 700cc, tu personalidad cambia. La capacidad extra manda una fuerza vital aumentada al sistema nervioso con cada respiración. Los nervios fuertes te dan paciencia. En este ejercicio, el cuerpo mantiene un perfecto equilibrio en el intercambio entre dióxido de carbono y oxígeno. La presión de la lengua provoca que las glándulas tiroide y paratiroides secreten.

Entónatate con el Adi Mantra, *Ong Namó Guru Dev Namó*



1. Siéntate en postura fácil. Inhala profundamente con un silbido por la boca. Los labios deben estar fruncidos como un pico. Exhala a través de la nariz. Concentra el sonido en el punto del entrecejo por 5 minutos. Sólo escucha el sonido puro. Continúa por 2 minutos más, pero ahora mentalmente inhala Sat y exhala Nam con el silbido.



2. Ve a Postura de Cobra. Idealmente tus pies están juntos, los brazos están estirados, y las caderas están sobre el suelo. Desde las caderas hasta la cabeza, tu columna crea una suave curva en forma de “C”, los omóplatos se mueven hacia abajo, soportando y abriendo el pecho y el cuello, y luego tus ojos se focalizan en un punto en el techo. Sin embargo, esta es una postura avanzada y puedes modificarla de la siguiente forma para proteger tu cuello y espalda baja: acuéstate sobre tu estómago con tus palmas planas sobre el suelo bajo los hombros, con los dedos ampliamente abiertos. Aplica cerradura de raíz, rota la pelvis de manera que el coxis gire hacia el suelo, y elonga la espalda baja, los omoplato tiran hacia abajo. Usa la inhalación para expandir la caja torácica y comienza a arquear el pecho hacia arriba mientras lentamente estiras tus brazos, estira solo tanto como puedas sin sentir compresión en la espalda baja, y continúa abriendo el pecho y estirando la parte superior de la espalda. Si esto significa que solo llegas hasta tus antebrazos, está bien. Resiste la tentación de doblarlos cuando ya eres flexible. Una vez que el pecho está abierto, con los omóplatos sosteniendo el pecho, esto te da permiso para que la cabeza vaya hacia atrás y focalices en un punto en el techo. Inhala a través de la nariz y silba exhalando a través de la boca por 3 a 5 minutos. Inhala y lentamente relájate saliendo de la postura. Descansa por 2 minutos.



3. Acuéstate sobre tu espalda con las rodillas sobre el pecho. Sostenlas ahí con tus manos y dedos entrelazados sobre las rodillas. Levanta la cabeza, colocando la nariz entre las rodillas. Con la boca cerrada crea el sonido “hunnnh” desde el punto del ombligo. Las vibraciones serán sentidas en la nariz y garganta. Continúa por 3 minutos.



4. Relájate sobre tu espalda con las piernas cruzadas en el suelo como en la postura fácil. Esto crea una delicada presión en la espalda baja. Mantén la posición por 5 minutos. Si sientes que esto crea mucha presión en la espalda baja, cruza las piernas ligeramente. Trata de colocar sobre el suelo la mayor parte de la espalda que puedas, manteniendo los hombros relajados, mentón hacia la clavícula. Si tus caderas están rígidas, usa cojines debajo de las rodillas. Puedes comenzar con 3 minutos y construir hasta los 5 minutos con el tiempo.



5. Siéntate en postura fácil, manos sobre los hombros, pulgares atrás y los otros dedos al frente. Gira el torso de izquierda a derecha, inhalando en la izquierda y exhalando en la derecha. Sincroniza el movimiento con la respiración por 1 minuto. Luego siéntate en los talones y continúa el movimiento por 1 minuto más. Inhala, retén brevemente, exhala y relaja.



6. Aun sentado sobre los talones, inclínate hacia adelante y coloca la frente en el suelo. Descansa completamente en la postura por 3 a 5 minutos.

Comentarios: Puedes practicar el ejercicio 1 hasta por 31 minutos pero es buena idea construirlo con el tiempo lentamente por un periodo de varias semanas. Después de 15 minutos, puedes experimentar algún malestar en tus oídos. Luego de 31 minutos, puedes experimentar algún malestar en la parte superior de tu pecho. Estos son signos de que las glándulas están logrando un nuevo equilibrio. Si practicas sinceramente el primer ejercicio por 31 minutos al día seguido de los siguientes ejercicios, esta kriya te puede cambiar la personalidad, todo tu estilo de vida, e incluso tu destino para mejor.

Este set fue previamente publicado en Aquarian Times, noviembre 2006 y en Sadhana Guidelines.

ORIGINAL EN INGLÉS

MahaShaktiChalnee Indra Mudra

This meditation was originally taught centuries ago. It has a breath rhythm and a hand *mudra* linked to the mantra. In the yogic scriptures, there are six pages written to tell the benefits of this single *kriya*. It allows you to **control the senses and thoughts**. It balances the life nerves of *prana* and *apana* so that your health is improved and the **lung capacity is increased**. Once your lung capacity in normal breathing is over 700 cc's, your personality changes. The extra capacity sends an **increased vital force to the nervous system** with each breath. Nerves that are strong give you patience. In this exercise, the body maintains a perfect equilibrium in carbon dioxide and oxygen exchange. The pressure on the tongue causes the thyroid and parathyroid glands to secrete.

Tune in with the Adi Mantra, *Ong Namō Guru DevNamō*.



1. Sit in Easy Pose. Inhale with a deep whistle through the mouth. The lips should be puckered like a beak. Exhale through the nose. Concentrate the sound at the Brow Point for 5 minutes. Just listen to the pure sound. Continue for 2 more minutes, but now mentally inhale *Sat* and exhale *Nam* with the whistle.



2. Come into Cobra Pose. Ideally your feet are together, arms are straight, and the hips are on the ground. From the hips to the head your spine creates a smooth 'C' curve. The shoulder blades move down the back, supporting and opening the chest and neck, and then your eyes focus at a point on the ceiling. However, this is an advanced posture and you can modify it as follows to protect your neck and

lower back: Lie on the stomach with your palms flat on the floor under the shoulders, fingers spread wide. Apply Root Lock, rotate the pelvis so the tailbone turns towards the ground, and elongate out of the lower back, shoulder blades drawing down. Use the inhale to expand the ribcage and begin to arch the chest upward as you slowly straighten your arms, straightening only as much as you can without feeling compression in the lower back, and continuing to open the chest and stretch into the upper back. If this means that you only come to your forearms, or your arms are bent, that is fine. Resist the temptation to bend where you are already flexible. Once the chest is open, with the shoulder blades supporting the chest this gives the head permission to go back and focus at a point on the ceiling.

Inhale through the nose and whistle out through the mouth for 3 to 5 minutes. Inhale and slowly relax down out of Cobra Pose. Rest for 2 minutes.



3. Lie on the back with the knees pulled to the chest. Hold them there with hands and fingers interlaced over the knees. Lift the head up, putting the nose between the knees. With the mouth closed, create the sound "hunnnnh" from the Navel Point. The vibrations will be felt in the nose and throat. Continue for 3 minutes.



4. Relax on the back with legs crossed on the ground as in Easy Pose. This creates a delicate pressure in the lower spine. Maintain the position for 5 minutes. If you feel this creates too much pressure in the lower back, cross the legs loosely. Try to get as much of the spine on the ground as you can, keeping the shoulders relaxed, chin to collar bone. If your hips are tight, use pillows under the knees. You can start with 3 minutes and build up to 5 minutes over time.



5. Sit in Easy Pose, hands on the shoulders, thumbs behind and fingers in front. Twist the torso from left to right, inhaling to the left and exhaling to the right. Synchronize the motion with the breath for 1 minute. Then sit on the heels and continue the exercise for 1 more minute. Inhale, hold briefly, exhale, and relax.



6. Still sitting on the heels, lean forward and put the forehead on the ground. Rest completely in this pose for 3 to 5 minutes.

Comments: You can practice exercise one for up to 31 minutes but it is a good idea to build up the time slowly over a period of weeks. After 15 minutes, you may experience some discomfort in your ears. After 31 minutes, you may experience some discomfort in your upper chest. These are signs of the glands gaining a new balance. **If you sincerely practice the first exercise for 31 minutes a day followed by the remaining exercises, this kriya could change your personality, your total lifestyle, and even your destiny for the better.** If you experience some discomfort in the ears or upper chest, these are the signs of the glands secreting and gaining a new balance.

This set was previously published in *Aquarian Times*, November 2006 and in *Sadhana Guidelines*, p. 97-98.

©The Teachings of Yogi Bhanjan