

## ***Maha Shakti Chalni Indra Mudra***

*Esta es una meditación auténticamente trascendental, como fue originalmente diseñada hace siglos. Si muchos de los maestros que fueron a Estados Unidos para iniciar alumnos en mantras secretos, pretendiendo que eran meditaciones trascendentales, hubiesen dado en verdad la técnica sin diluirla como la de esta kriya, entonces podríamos investigar la ciencia de la conciencia más efectivamente.*

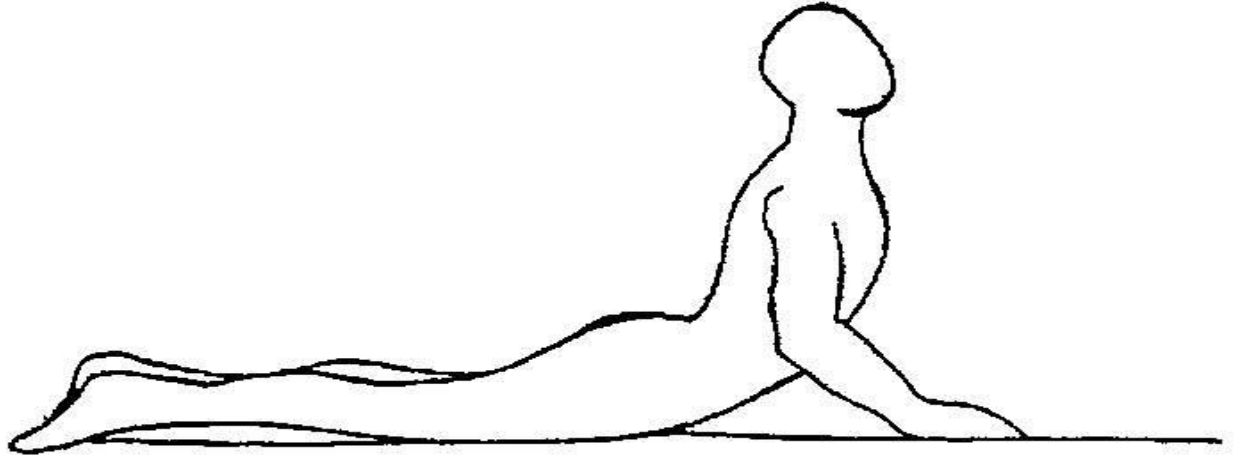
*Las meditaciones trascendentales tienen siempre un ritmo en la respiración y un mudra de mano vinculada al mantra.*

*En las escrituras yóguicas hay seis páginas escritas que explican los beneficios de esta kriya. Permite que puedas controlar los pensamientos y los sentidos. Equilibra los nervios vitales del prana y de la apana de manera tal que mejora tu salud y aumenta la capacidad pulmonar. Una vez que tu capacidad pulmonar de respiración normal se extiende más allá de 700 centímetros cúbicos, tu personalidad cambia. Esta capacidad extra, manda un incremento de la fuerza vital al sistema nervioso con cada respiración. Y esto fortalece tus nervios dándote paciencia. En este ejercicio, el cuerpo mantiene un equilibrio perfecto en el intercambio de dióxido de carbono y oxígeno. La presión sobre la lengua estimula la segregación de las glándulas tiroideas y paratiroides. Si practicas el primer ejercicio durante 15 minutos, puede ser que sientas algo de dolor en los oídos. Después de 31 minutos, podrás tener dolor en la parte superior del pecho. Estos son signos de que las glándulas están segregando y creando un equilibrio nuevo. Si practicas sinceramente el primer ejercicio durante 31 minutos al día seguidos por los ejercicios restantes, esta kriya podrá cambiar tu personalidad, tu modo de vida y hasta tu destino.*

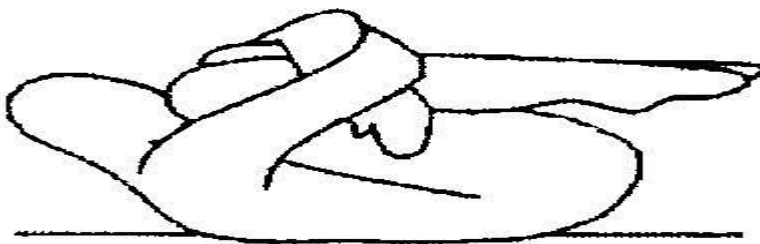
***1. Siéntate en Postura Fácil. Inhala con un silbido profundo por la boca. Los labios deben formar un círculo como un pico. Exhala por la nariz. Concentra el sonido en el punto del tercer ojo por 5 minutos. Escucha solamente el sonido puro. Continúa durante 2 minutos más repitiendo mentalmente al inhalar Sat y al exhalar Nam.***



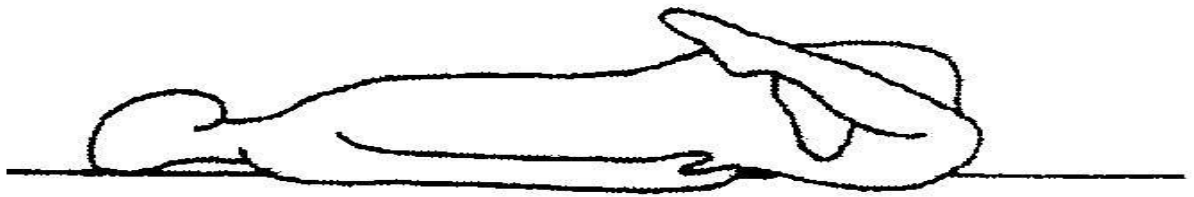
**2. Ven a la Postura de Cobra. Arquea el cuello hacia atrás y elévate hacia arriba. Fija la vista en un punto en el techo, directamente hacia arriba. Inhala por la nariz y exhala por la boca con un silbido. Sigue durante 3-5 minutos, luego descansa durante 2 minutos.**



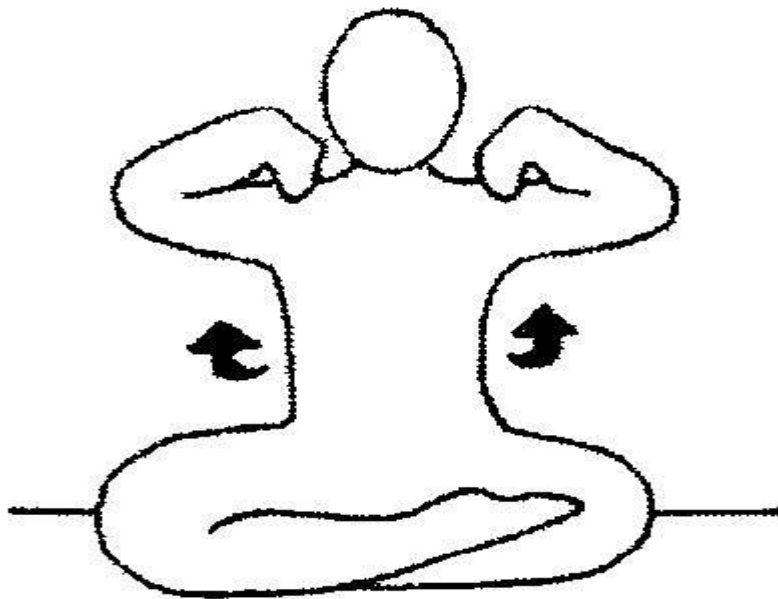
**3. Túmbate boca arriba sobre la espalda con las rodillas encogidas en el pecho. Mántenlas ahí con las manos y los dedos entrelazados sobre las rodillas. Levanta la cabeza ubicando la nariz entre las rodillas. Con la boca cerrada, haz el sonido hunnnnnnh. Las vibraciones se sentirán en la nariz y en la garganta. Sigue durante 3 minutos.**



**4. Relájate sobre la espalda con las piernas cruzadas en el suelo como en postura fácil. Mantén la posición durante 5 minutos.**



***5. Siéntate en Postura Fácil con la manos sobre los hombros, los pulgares hacia atrás y los dedos hacia adelante. Gira de la izquierda hacia la derecha, inhalando a la izquierda y exhalando a la derecha. Sincroniza el movimiento con la respiración durante 1 minuto. Luego siéntate sobre los talones y continúa el ejercicio durante 1 minuto más. Inhala y retén momentáneamente.***



**6. Todavía sentado sobre los talones, inclínate hacia adelante (postura de bebé) y ubica la frente sobre el suelo. Relájate completamente en esta postura durante 3-5 minutos.**

