

MENTE Y CUERPO *sanos*

Por: *Marién Estrada*

Email: marien@caminoamarillo.net
Twitter: @caminoamarillo7



La danza femenina de los once centros lunares



Para el Kundalini Yoga las mujeres son seres altamente sofisticados, que cuentan con once centros de conciencia asociados a la Luna, repartidos por todo el cuerpo y vinculados con pensamientos y emociones que van cambiando cada dos días y medio

Uno de los estilos de yoga más poderosos, según sus practicantes, es el Kundalini Yoga, y es que su propósito es despertar y liberar la energía cósmica dormida en la base de la columna vertebral. Esta energía, una vez que se despierta, asciende por la columna hasta tocar el chakra coronario, removiendo y transmutando en su ascenso los obstáculos y oscuraciones que impiden a la mente y a la conciencia alcanzar su verdadero potencial iluminado.

Y es justo este sistema yóguico, traído a Occidente por el maestro Yogi Bhanan en 1969, uno de los que abordan el tema de lo femenino con mayor profundidad.

Para el Kundalini Yoga, las mujeres son seres altamente sofisticados, que cuentan con once centros lunares repartidos por todo el cuerpo, a diferencia de los hombres que solo poseen uno. Estos centros lunares, como su nombre lo indica, se van moviendo durante los 28 días que dura el ciclo lunar.

Como explica la maestra Sat Ganesha Kaur, existe una relación poderosa entre las mujeres y las vibraciones lunares: "Esto se manifiesta física, mental y conductualmente. Las mujeres crecemos y menguamos emocionalmente de acuerdo con el movimiento de nuestra "luna interna" que está en relación directa a las influencias de la Luna exterior". Así, cada centro lunar permanece activo por dos días y medio, provocando en las mujeres "una danza que le da a nuestra vida la gracia, cuando están equilibrados, para iluminar y nutrir al mundo".

De esta manera, explicaba Yogi



Bhanan, se puede entender por qué las mujeres pueden ser tan cambiantes: "Cada una tiene un ritmo auténtico, cada una tiene un orden propio de este ciclo y solo puede averiguarse a partir de la autoobservación".

Siendo el sistema energético femenino sofisticado y complejo, resulta muy beneficioso utilizar métodos como la meditación, el ejercicio físico, las prácticas de relajación y una dieta sana para equilibrar estos puntos.

"La mejor manera de saber en qué centro lunar nos encontramos, es escuchar las emociones a diario durante unos meses, poniendo especial atención en las áreas donde se ubican estos puntos y las cualidades que representan".

LOS ONCE CENTROS LUNARES

Se asocian con emociones y cuali-

dades distintas. El primero se ubica en la línea del pelo y está asociado con la extroversión, la estabilidad, la claridad divina y la autoconfianza. El segundo está en las mejillas y se asocia con impredecibilidad e inestabilidad emocional. El tercero localizado en los labios habla de comunicación al extremo, indiscreción, chisme. El cuarto se ubica en los lóbulos de las orejas y aquí entramos en los terrenos de la inteligencia, del análisis, de la ética y la discusión de lo que es importante.

Al quinto centro lunar se le encuentra en la nuca y aquí la mujer es sensible y romántica y puede ser coqueta y caprichosa. El sexto está localizado en los pechos, donde el énfasis está puesto en el corazón, la compasión y la generosidad sin límites. El séptimo se ubica en el ombligo y su contraparte en la columna vertebral y se asocia con la seguridad, o con la inseguridad y vulnerabilidad si el punto es débil. El octavo se haya al interior de los muslos y aquí hay asertividad, alto nivel de energía y productividad.

El noveno se localiza en las cejas que en realidad son la parte más sutil del sistema parasimpático. Aquí la mujer se vuelve soñadora, imaginativa, visionaria. El décimo y el undécimo centros se ubican en los órganos sexuales femeninos; en uno de estos puntos la mujer se vuelve sociable, alegre y encantadora, mientras que en el otro la energía se vuelca al interior, a lo profundo e íntimo. Se pueden experimentar sentimientos de vacío y soledad, por lo que es un buen momento para tomar una pausa en la acción. **LA**

BALANCEANDO LOS CENTROS LUNARES

Yogi Bhanan recomendó la meditación de Kirtan Kriya en el abdomen; la original es sentado, para equilibrar los centros de la luna en las mujeres, que además ayuda a atravesar las transiciones por cada uno de ellos con firmeza, fluidez y estabilidad, y a romper algunos hábitos negativos. También tiene el poder de reparar los agujeros de la línea del arco de las mujeres (un cuerpo energético femenino, ubicado de pecho a pecho) ocasionados por relaciones pasadas con hombres con lo que se elimina la asociación mental o física con ellos. (En Kundalini Yoga una kriya es un conjunto de ejercicios que están diseñados para obtener un resultado concreto y completo).



Hay que colocarse en el suelo boca abajo con la barbilla en el suelo. Se colocan los brazos a los lados con las palmas mirando hacia arriba. Los ojos mirando al tercer ojo. Mentalmente se recita el mantra "SA TA NA MA", que representa el ciclo de la vida: Con SA se presiona suavemente el pulgar y el índice, con TA se presiona el pulgar y el dedo medio, con NA se presiona el pulgar y el anular y con MA se presiona el pulgar y el meñique.



Repetir de manera ininterrumpida de 3 a 31 minutos.

"Estoy compartiendo estas enseñanzas para crear una conciencia del Ser Total... Es el derecho de nacimiento de cada ser humano el ser saludable, feliz y santo". **Yogi Bhanan**

(Con información de mirakundaliniyoga.blogspot.mx)

