

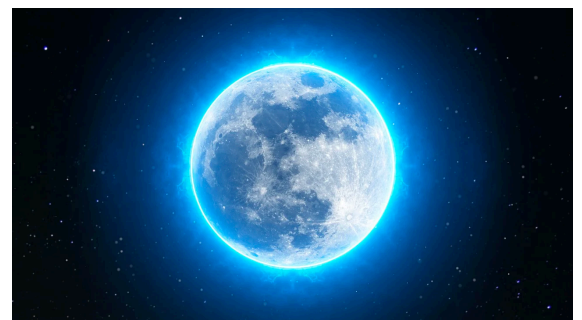


Karma-Dharma Boletín

Los puntos lunares en la mujer

La luna es "el flujo de energía emocional, hormonal e imaginación". La energía de la luna actúa entre el micro y el macrocosmos, entre nuestro cuerpo y el universo. Conocemos la interacción de los ciclos lunares con la madre tierra en las mareas del océano, las plantas, crecimiento del cabello, los ritmos de los animales y el ciclo hormonal de la mujer. Las energías lunares también influyen en nuestro equilibrio emocional. Los "puntos lunares" (según el kundalini yoga) son áreas físicas sensibles localizadas en el cuerpo humano y especialmente sensibles a la energía lunar. El varón tiene un solo punto lunar debajo de la barbilla. La naturaleza le ha provisto de cabello para que crezca sobre ese punto. El cabello tiene la capacidad de absorber la energía solar y canalizarla al cuerpo.

El pelo de la barba canaliza la energía solar que neutraliza la energía lunar. Es por eso que el varón es influido antes por la energía solar y no fluctúa con la luna, como la mujer. La mujer, en cambio posee 11 puntos lunares que influyen poderosamente en su ciclo hormonal, su ciclo menstrual, sus estados emocionales y su comportamiento. La luna se mueve y se estaciona aproximadamente, dos días y medio en cada uno de los once puntos, a los que afecta del siguiente modo:



*Mente positiva: El punto está equilibrado

*Mente negativa: El punto está desequilibrado

1.La línea del cabello: La mujer se siente despejada y es muy consciente, intuitiva y firme. Es cuando actúa realmente desde su ser superior, nada la mueve. Mente positiva: Visionaria. Mente negativa: Paranoica.

2.Las Cejas: En este punto la mujer vislumbra claramente, es intuitiva. Mente Positiva: sueños sanadores. Mente negativa: imagina, ilusiona, está en el mundo de la fantasía. Tiene multitud de ideas y construye castillos en el aire.

3.Las Mejillas: Excelente momento para las relaciones públicas equilibradas. Mente positiva: Irradia y recibe lo que necesita. Mente negativa: Puede ser muy explosiva.

4.Los lóbulos de las orejas: Se fortalece por sus valores. Habla y medita sobre los valores, reflexiona a cerca de Dios, el mundo, los niños, la sociedad, etc. Mente positiva: Reconstruye su mundo,

5.Los Labios: Excelente comunicación verbal para conseguir sus metas más elevadas. Mente positiva: Puede estar callada, en un rico diálogo interno; pero generalmente es cuando habla más y con todo el mundo. Es comunicativa. Mente negativa: Es un punto peligroso, ya que la necesidad de comunicación verbal puede llevar a comunicar algo sin pensar antes en las consecuencias de esas palabras.

6.La nuca: En este punto ella se comunica desde su corazón. Mente positiva: Su voz y su comunicación son románticas. Su cuello está tan sensible que se derrite cuando lo tocan. Un detalle de apreciación sentimental puede transformarla. Mente negativa: Incapaz de comunicarse.



Imagen de Lusatnam



11.La membrana de la vagina: Su mente neutral le permite ver que el principio y el final son iguales. Mente positiva: Sociable, encantadora y en exaltación sexual. Mente negativa: se siente vacía, sin sensaciones.

7.Los pezones: En este punto, la mujer ofrece amor incondicional neutral. Mente positiva: Es muy dadora y compasiva. Mente negativa: Víctima, es un mal momento para tomar decisiones, porque es capaz de regalar, ofrecer ayuda, etc, y arrepentirse después.

8.Detrás del ombligo: sobre la columna. Tiene el poder y la seguridad para llevar a cabo lo que se propone. Mente positiva: Tiene energía física. Mente negativa: Se encuentra insegura, siente que los retos de la vida son demasiado grandes para ella, inestable.

9.La parte interior de los muslos: Gran fuerza creativa. Mente positiva: Necesita confirmarlo todo y es determinante. Mente negativa: Cree que su manera de pensar y hacer es la correcta y no permite que se le contradiga; se desorganiza.

10.El clítoris: En este punto, la mujer ejerce su liderazgo. Mente positiva: es muy sociable, conversadora y encantadora. Gusta de las fiestas, su energía se dirige hacia fuera. Mente negativa: trama y excluye.



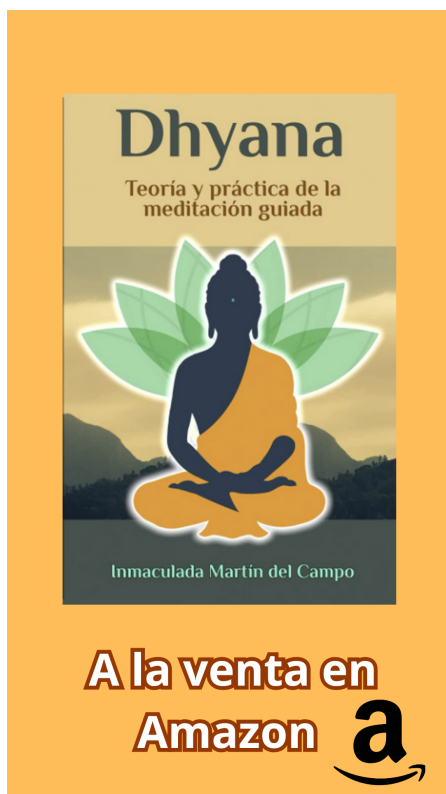
Shambhavi Mudra

Es el mudra de ojos más usado en la técnica del yoga: dirigir la visión hacia el tercer ojo o Aja chakra, el punto que nos ayuda a desarrollar nuestra intuición.

Otro de los efectos que tiene es el estiramiento de los ojos y la estimulación de la glándula pituitaria, encargada de controlar al resto del sistema endocrino, por lo que se la conoce también como “glándula maestra”.

Pero el cometido más importante de este mudra es la detención de los movimientos oculares. Cuando nos encontramos inmersos en nuestros pensamientos, los ojos ejercen unos movimientos involuntarios, causados por la búsqueda de información en nuestro cerebro. Se cree que al aplicar el Shambhavi mudra, podemos llegar a detener el flujo de pensamientos.

Es ideal para practicarlo durante las asanas y meditaciones y aumentar así nuestra concentración.



Disfruta de mi último libro ya a la venta en Amazon.

Dhyana. Teoría y práctica de la meditación guiada.

Autora: Inmaculada Martín del Campo

Inmaculada Martín del Campo