



# Guía Kundalini Yoga

“Los Puntos Lunares En La Mujer”  
+ Meditación Para Equilibrar Los Puntos Lunares



**YOGACRECER**

Escuela Internacional de Kundalini Yoga

Pioneros en Sudamérica



# Los Puntos Lunares

## según Yogi Bhanan

La luna es “el flujo de energía emocional, hormonal e imaginación”. La energía de la luna interactúa entre el micro y 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” 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 barba. La naturaleza le ha provisto de cabello que crece sobre ese punto lunar. El cabello tiene capacidad de absorber energía solar y canalizarla al cuerpo. El pelo de la barba canaliza la energía solar que neutraliza la energía lunar. Es por eso que un 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:

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 senadores. Mente negativa: imaginaria, ilusoria, 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 publicas equilibradas. Mente positiva: irradia y recibe lo que necesita. Mente negativa: puede ser muy explosiva, porque coquetea y pierde fácilmente su control.

4.

**Los lóbulos de las orejas.** Se fortalece por sus valores. Habla y medita sobre los valores, reflexiona acerca de Dios, el mundo, los niños, la sociedad, etcétera. Mente positiva: reconstruye su mundo, se auto analiza. Mente negativa: discute por discutir los valores.

5.

**Los labios.** Excelente comunicación verbal para lograr sus metas mas elevadas. Mente positiva: puede estar callada, en un rico dialogo interno; pero generalmente es cuando habla más y con todo el mundo. Es comunicativo. Mente negativa: es un punto peligroso, ya que la necesidad de comunicación verbal puede llevar a la mujer a ser indiscreta, divulgar secretos y después arrepentirse, usar palabras altisonantes, agredir.

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.

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 1 decisiones, porque es capaz de regalar, ofrecer ayuda, etcétera y arrepentirse dos días después.

8.

**Atrás 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.

IO.

**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.

II.

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

El ciclo lunar es diferente en cada mujer y es igual cada 28 días. Sólo cambia por un accidente o un fuerte choque emocional. Su impacto disminuye después de la menopausia, entonces la mujer es más estable emocionalmente. No hay fórmula matemática para determinarlo. La mujer debe observarse cuidadosamente a sí misma para saber dónde está su luna interna en cada momento. Una coincidencia física puede facilitar esta interpretación del ciclo: los días de ovulación son el tiempo de mayor necesidad sexual en la mujer y coinciden con los días en que la luna afecta el clítoris y la membrana de la vagina.

---

## Reconecta con tu naturaleza femenina

### Meditación para equilibrar los centros lunares Enseñada por Yogi Bhajan

#### **Beneficios:**

Esta meditación equilibrará los centros de la luna y te ayudará a pasar por las transiciones con firmeza creando estabilidad. Kirtan Kriya (en el abdomen) es la meditación más recomendada para mujeres. Ayuda a romper algunos hábitos y es retroactiva emocionalmente. Tiene el poder de reparar los agujeros de la línea de arco de las mujeres, ocasionados por relaciones pasadas con hombres. Elimina la asociación mental o física con estos hombres.

Esta variante equilibrará los efectos de los centros lunares en una mujer e iluminará su aura y su presencia de mujer.

Kirtan Kriya en el abdomen es sólo para mujeres. Si se hace sentado, es para hombres y mujeres. Representa el ciclo de la vida. SA significa infinito, TA significa nacimiento, NA significa muerte, MA significa renacimiento.

#### **Cómo hacerlo: (Sólo para mujeres)**

Recuéstate boca abajo con la barbilla en el suelo. Tus brazos están estirados a los lados del cuerpo con las palmas hacia arriba.

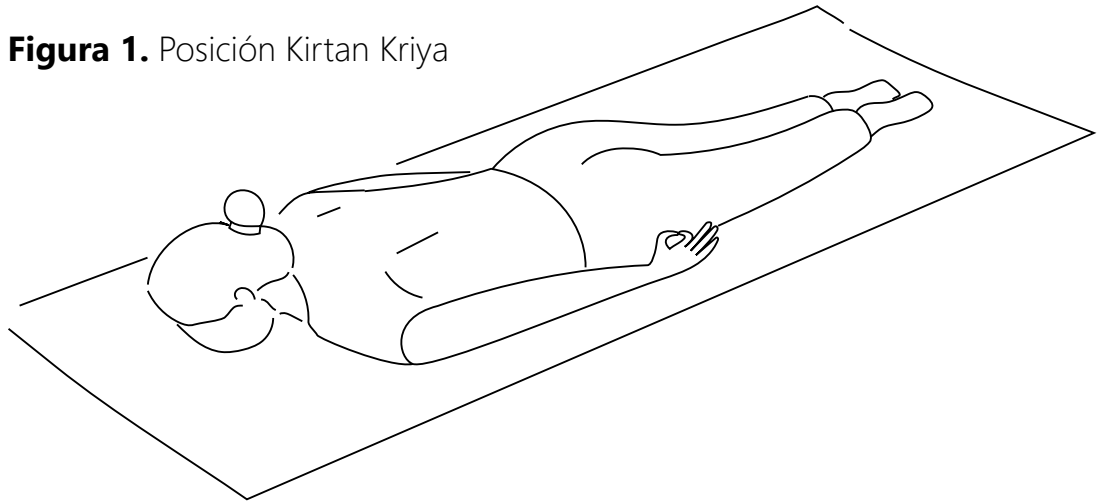
**POSICIÓN DE OJOS** Los ojos miran hacia el tercer ojo.

**MANTRA** Mentalmente recita el mantra SA TA NA MA. Al decir SA, presiona suavemente el pulgar y el dedo índice. En TA, presiona suavemente el pulgar y el dedo del medio. En NA, presiona suavemente el pulgar y el dedo anular, y en MA, presiona suavemente el pulgar y el meñique. Repite la secuencia.

**TIEMPO** De 3 a 31 minutos.

**RESPIRACIÓN** A través de la nariz. La respiración se irá ajustando por sí misma.

**Figura 1.** Posición Kirtan Kriya



Encuentra más material en

[www.casa.yogacrecer.cl](http://www.casa.yogacrecer.cl)

Nuestro portal para propiciar el desarrollo humano de todos