



Il tuo personale Ciclo Lunare

Kundalini Yoga per la Donna: le 11 lune e il loro ciclo

[HTTP://WWW.LEVIEDELDHARMA.IT](http://www.leviedeldharma.it)

LE 11 LUNE DELLA DONNA

Yogi Bhajan ci insegna che la donna è governata da un ciclo di undici lune. L'energia della luna si muove in un'orbita da un punto lunare al successivo ogni 2 giorni e $\frac{1}{2}$, in un ciclo di 28 giorni e 4 ore; ad ogni punto lunare è collegato uno stato umorale diverso, che condiziona lo stato emotivo della donna.

Ogni donna ha il suo ciclo lunare personale dalla nascita. Questo vuol dire che la sequenza per una donna potrebbe essere dalle sopracciglia alla bocca, poi al seno e così via, mentre per un'altra donna potrebbe invece procedere dal seno al collo e poi alle cosce... La sequenza personale di una donna rimane la stessa per la sua intera vita, a meno che non passi attraverso un'esperienza molto traumatica e scioccante; comunque cambia molto raramente.

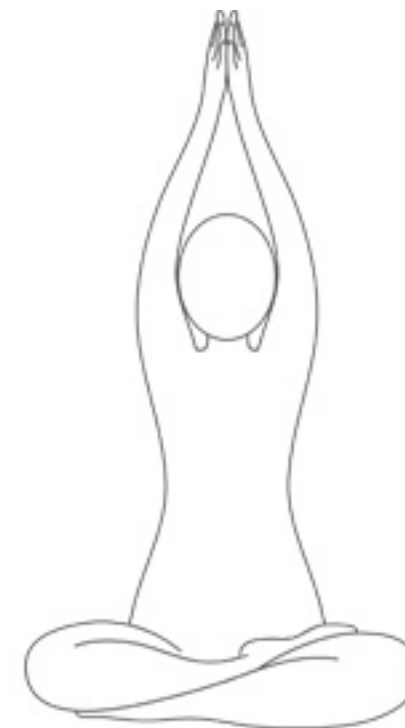
CALCOLARE IL PROPRIO CICLO LUNARE

Come faccio a sapere in quale centro lunare mi trovo?

Ogni donna, se vuole, può conoscere il proprio ciclo lunare. Per farlo, è essenziale ascoltarsi con attenzione, osservare il proprio stato emotivo e magari chiedere un riscontro e un'opinione alle persone che ti sono vicine, con cui sei in confidenza e che ti conoscono bene.

Può essere molto utile tenere un diario, per almeno due o tre mesi: il tempo per individuare il proprio ciclo può variare, l'importante è osservare con attenzione il proprio stato emotivo e annotarlo ogni giorno. La propria osservazione è un mezzo preziosissimo. È un processo che richiede una grande capacità di ascolto e anche di riconoscere con obiettività lo stato emozionale in cui si è in un dato momento.

Uno strumento molto utile per favorire l'ascolto di Sé e individuare in quale momento del



proprio ciclo lunare ci si trova è il **pendolo**.

PENDOLO, CENTRI LUNARI E CALENDARIO

È un procedimento semplice: basta munirsi di un pendolo, una lista dei centri lunari (ne troverai una, pensata appositamente, in questa dispensa) e un calendario. Se non hai un pendolo a disposizione, in alternativa puoi utilizzare una catenina nella quale infilare un anello.

1. Tieni con una mano il pendolo di fronte a te e colloca l'altra sotto il pendolo con il palmo rivolto verso l'alto. Concentrati, fai dei respiri profondi e prendi consapevolezza di te stessa.
2. Pronuncia la parola "Sì", continua a ripeterla, a voce alta o internamente, e concentrati. Nota come il pendolo reagisce spostandosi in avanti o indietro, in senso orario o antiorario.
3. Fai la stessa cosa con "No." Le reazioni del pendolo ai "no" e ai "sì" sono diverse quindi fai attenzione!
4. Adesso chiedi "Sono nel centro Lunare della Linea dei Capelli?" e lascia che sia il pendolo a rispondere per te. Vai avanti con la stessa domanda cambiando centro lunare finché il pendolo non ti dirà sì.
5. Per sapere in che giorno sei del tuo centro lunare chiedi al pendolo "Sono nel primo giorno del mio..." Quando hai scoperto in che giorno sei fai una nota sul calendario e interroga di nuovo il calendario a con una cadenza di 2 giorni e mezzo per scoprire via via quali sono i centri successivi.
6. Quando avrai completato la sequenza di tutti gli 11 centri avrai ottenuto il tuo ciclo lunare.



Gli 11 Centri Lunari

SEQUENZA	CENTRI LUNARI	DATA E GIORNO DEL CICLO LUNARE		
<input type="checkbox"/>	› LINEA DEI CAPELLI	1° GIORNO: <input type="text"/>	2° GIORNO: <input type="text"/>	½: <input type="text"/>
<input type="checkbox"/>	› SOPRACCIGLIA	1° GIORNO: <input type="text"/>	2° GIORNO: <input type="text"/>	½: <input type="text"/>
<input type="checkbox"/>	› GUANCE	1° GIORNO: <input type="text"/>	2° GIORNO: <input type="text"/>	½: <input type="text"/>
<input type="checkbox"/>	› LOBI DELLE ORECCHIE	1° GIORNO: <input type="text"/>	2° GIORNO: <input type="text"/>	½: <input type="text"/>
<input type="checkbox"/>	› PARTE POSTERIORE DEL COLLO	1° GIORNO: <input type="text"/>	2° GIORNO: <input type="text"/>	½: <input type="text"/>
<input type="checkbox"/>	› LABBRA	1° GIORNO: <input type="text"/>	2° GIORNO: <input type="text"/>	½: <input type="text"/>
<input type="checkbox"/>	› OMBELICO	1° GIORNO: <input type="text"/>	2° GIORNO: <input type="text"/>	½: <input type="text"/>
<input type="checkbox"/>	› INTERNO COSCE	1° GIORNO: <input type="text"/>	2° GIORNO: <input type="text"/>	½: <input type="text"/>
<input type="checkbox"/>	› SENO, CAPEZZOLI	1° GIORNO: <input type="text"/>	2° GIORNO: <input type="text"/>	½: <input type="text"/>
<input type="checkbox"/>	› CLITORIDE	1° GIORNO: <input type="text"/>	2° GIORNO: <input type="text"/>	½: <input type="text"/>
<input type="checkbox"/>	› MEMBRANA DELLA VAGINA	1° GIORNO: <input type="text"/>	2° GIORNO: <input type="text"/>	½: <input type="text"/>

Come devo usare questa tabella?

Hai capito in quale punto del ciclo ti trovi oggi? Annota la sequenza dei punti scrivendo un numero progressivo nella prima colonna. Poi annota la data di oggi in corrispondenza del giorno del ciclo: da qui potrai dedurre e compilare le altre due caselle. Un esempio: hai iniziato a osservare il tuo stato emotivo e, con il pendolo, hai capito che oggi sei nel primo giorno di “guance”; segna 1 nella sequenza in corrispondenza di guance, la data di oggi in 1° giorno, quella di domani in 2° giorno e una mezza giornata di dopodomani in ½. Tra due giorni e mezzo ripeti l’analisi col pendolo: ti troverai, ad esempio, nel punto lunare “ombelico”: segna 2 nella sequenza, e così via.

Gli 11 punti lunari della donna

Questo elenco degli 11 punti lunari della donna proviene dal libro di Sadhana Singh *Destinati a eccellere*, di e/o edizioni.

› LINEA DEI CAPELLI

In termini di sensibilità, questo è il punto più importante. Quando la luna è in questo punto, niente può smuovere la donna, nemmeno di un centimetro, dalla decisione presa. È il momento in cui è più vicina alla verità, è centrata, autorevole e sensibile. È neutrale, intuitiva, estremamente abile nella comunicazione. La sua linea d'arco esplica e sue funzioni proiettive. È una vera donna. Sa chi è, è molto consapevole.

› SOPRACCIGLIA

Solo Dio sa quello che vuole. Quando la luna è in questo punto la donna costruisce castelli in aria, è immaginativa e vive di illusioni. Sono giorni in cui nascono idee fuori dall'ordinario, adatti per scrivere una storia, una poesia, ma non per le spese importanti.

› GUANCE

È una zona molto pericolosa, dove la donna perde il controllo. Può distruggere le proprie relazioni, diventa reattiva, emotiva, folle. Spesso coincide con la sindrome premenstruale, momento assai difficile che la allontana dalla sua grazia.

› LOBI DELLE ORECCHIE

Quando la luna è in questo punto, la donna analizza sé stessa e gli altri. Usa la sua moralità e guarda al bene e al male nel mondo. Non solo è sensibile alle ingiustizie, ma si spinge fino al punto di intervenire usando i mezzi che ritiene opportuni. Mette in discussione ogni valore, vuole parlare dei valori.

Andrà al caffè e parlerà di Dio e del mondo, dei figli, della società... fino alle 2 del mattino. Se la chiami la settimana dopo per chiederle se vuole andare al bar di nuovo a parlare, non sarà affatto interessata.

› PARTE POSTERIORE DEL COLLO

La luna in questo punto rende la donna molto romantica nel modo di comunicare: un piccolo gesto come un omaggio floreale può farla commuovere. È un momento in cui può flirtare con persone e idee. È un momento di leggerezza in cui si possono provare cose nuove. Ma non è adatto a incontri, situazioni o impegni di lavoro importanti che richiedono attenzione e cura.

› **LABBRA**

La luna in questo punto influisce sulla comunicazione femminile in due modi opposti. Se è una donna che pulisce regolarmente il suo subconscio attraverso la meditazione e segue una buona dieta, allora la sua comunicazione diventa molto efficace, effettiva; altrimenti l'effetto sarà opposto. Comunque vuole parlare, parlerà a tutti per strada o mentre sta facendo acquisti. Chiamerà tutte le amiche al telefono al ritorno a casa. Lei vuole proprio parlare.

› **OMBELICO**

La luna in questo punto, o in quello corrispondente all'ombelico nel retro della colonna, porta la donna a essere più insicura rispetto a qualsiasi altro momento del ciclo lunare. Diventa molto sensibile alle critiche. Ha l'impressione che, ora, la sfida sia troppo grande per lei.

› **INTERNO COSCE**

Quando la sua energia lunare è qui, la donna si prende cura dei dettagli a livello quasi ossessivo. Tutto va fatto, ha bisogno di sentirsi produttiva. Vuole ratificare, stabilire confermare. È convinta e ostinata nelle affermazioni così come nelle azioni... sa cos'è la realtà e nessuno dovrebbe contraddirla. È proprio determinata sicura che la sua via è corretta!

› **SENO, CAPEZZOLI**

La luna al punto del seno rende la donna compassionevole, così propensa a dare da rasentare la stupidità. La centratura e l'apertura del cuore creano difficoltà nel delimitare i propri confini: potrebbe accettare o condividere idee o piani con cui non sarebbe mai d'accordo in altri momenti. Affinché non si perda deve avere obiettivi chiari e stima di sé stessa.

› **CLITORIDE**

È nell'umore di parlare, socializzare, incontrare persone nuove, essere molto affascinante. È radiosa, perfetta per una festa, per un vestito nuovo.

› **MEMBRANA DELLA VAGINA**

È il momento in cui la donna socializza, condivide, partecipa. Non necessariamente in senso sessuale, ma sociale. Amerà stare con le persone. Gradisce attività sociali nelle quali poter parlare con le persone. L'energia della luna influenza il livello emotivo, per questo la sessualità non interviene.

“Il ruolo della donna non è onorare Dio, il suo ruolo è essere lei stessa essenza divina. La sua unicità può aprire qualsiasi cuore.”
(Yogi Bhajan)

Il tuo personale Ciclo Lunare • Kundalini Yoga per la Donna
a cura di **Dharma Kaur**
illustrazioni di Lucia Zacchi
© Le Vie del Dharma - Bis Edizioni srl

Vuoi lasciarci un commento, scaricare sequenze e consigli pratici per la pratica dello yoga, approfondire la tua conoscenza della storia, della teoria e delle numerose vie dello yoga? Visita il sito <http://www.leviedeldharma.it>