

# I Centri Lunari della donna Cicli yogici e transizioni

(tratto da "A Woman's book of Yoga" di M.M. Seibel e Hari Kaur Khalsa)

«La donna è la Luna. Cala e cresce. Ogni cosa cresce a causa della Luna. Ogni cosa matura a causa del Sole. E ogni cosa è concepita a causa della combinazione dell'armonia e di queste due polarità del maschile e del femminile, del Sole e della Luna»

Yogi Bhajan

Il cambiamento è una parte costante della vita, sia dentro di noi che nello schema più vasto della natura. Le stagioni cambiano con un ritmo regolare, e la terra, la luna e i pianeti modificano la posizione nei cieli. Con ogni respiro, anche il vostro corpo si modifica e si regola; con ogni pensiero che fate e ogni movimento che eseguite, voi create un effetto, un cambiamento che si muove attraverso il tempo. Ogni sette anni, ogni cellula nel vostro corpo viene sostituita con una nuova cellula, creando effettivamente una persona completamente nuova. In ogni centimetro del cosmo e in ogni essere vivente i cambiamenti hanno costantemente luogo. Questo processo di costante cambiamento è parte dell'evoluzione della vita e continuerà per sempre.

I cambiamenti che le donne comunemente notano sono i cicli fisici attraverso cui passa il loro corpo, come per esempio il ciclo mestruale. In una scala più grande, gli yogi descrivono il ciclo della vita e della transizione con il mantra SA TA NA MA che significa "nascita, vita, morte e rinascita". Ogni azione che eseguite ed ogni pensiero che pensate ha una nascita, una vita (o esistenza), una morte (o transizione) e vi lascia nuovamente colpite o rinate. Vivere la vita con consapevolezza significa partecipare costantemente al processo del cambiamento.

A molti livelli sottili, il corpo di una donna manifesta l'aspetto creativo e cosmico del cambiamento. Lei lo fa in parte attraverso un ciclo specifico che si sviluppa quando è nel grembo materno, subito dopo il concepimento. Questo ciclo, chiamato "Sequenza del Centro Lunare", è il più sottile e significativo ciclo che una donna può percepire e di cui può fare esperienza. Dopo che la "Sequenza del Centro Lunare" è fissata e mentre il suo corpo fisico si sta ancora sviluppando nel grembo materno, viene determinato il suo ciclo mestruale. Dal momento in cui una donna è nata, nelle sue ovaie contiene tutti gli ovuli che avrà per tutta la sua vita. Quindi, in un certo senso, nonostante qualsiasi cambiamento nella sua vita dovuto alla salute e alla cura di se stessa, anche la sua me-

nopausa è determinata. Quando una donna è nata, allora è la rappresentazione fisica dell'Adi Shakti universale, l'energia femminile primaria; lei riflette e incarna tutti i cicli della vita.

Quando una donna resiste al cambiamento, specialmente ai cambiamenti nel suo corpo, è come se resistesse alla sua personale natura. Uno degli insegnamenti di base dello Yoga per la donna è di essere una donna, di amare se stessa come donna, di accettare se stessa come donna. In altre parole, quando una donna comprende la sua natura di base del ciclo e della transizione, trova forza in queste fondamenta. Se consideriamo la metafora della kundalini femminile la "spirale", o energia potenziale che è pronta trasformarsi per la transizione e per diventare creativa in qualsiasi momento, possiamo vedere che il potere del potenziale e della transizione rappresenta il potere di una donna di elevare se stessa e il mondo.

Gli antichi scritti, come ha insegnato Yogi Bhajan, affrontano ogni specifico ciclo delle transizioni femminili. Questi insegnamenti vi aiutano a comprendere voi stesse; attraverso questa conoscenza personale potete sviluppare amore verso voi stesse, da cui deriva il rispetto di sé. Il risultato del rispetto di sé è la capacità di rispettare tutta la vita e di dirigere l'energia della vostra vita verso i valori e il destino più elevati.

Nella filosofia del Kundalini Yoga, ci si riferisce spesso alle donne come a "esseri lunari". Come le donne passano attraverso il loro ciclo mestruale, anche il mondo naturale attorno a loro segue un ciclo. Le donne sono sempre state profondamente in contatto con la natura e tra loro. In maniera simile, migliaia di anni fa, le donne che notavano la connessione tra i loro cicli ed i cicli della luna hanno creato l'antico calendario lunare.

Le fasi della Luna sono state spesso collegate alle fasi del ciclo mestruale. Usando questo modello originario, potete vedere che il vostro corpo ha una saggezza che evolve e cambia durante tutto il mese. I vostri cicli fisici vi mantengono consapevoli della vostra fertilità, della vostra femminilità, della vostra forza e del vostro rinnovamento. Ogni mese è come una fase completa, che passa attraverso i cicli come le stagioni dell'anno. L'ovulazione, metaforicamente, è correlata alla Luna Piena, la gravidanza con le possibilità e l'estate. Dopo l'ovulazione, voi calate come la Luna, spostandovi attraverso l'autunno nel buio dell'inverno o della Luna Nuova, che è espressa dalle mestruazioni. La primavera segue con lo sviluppo del vostro portare gli ovuli a maturazione mentre crescete verso l'ovulazione e di nuovo verso la luna piena.

Negli insegnamenti del Kundalini Yoga si paragonano gli uomini al Sole (che è costante) e le donne alla Luna (che fluttua). Come donna che possiede le molte qualità della Luna, voi avete la capacità di riflettere e assorbire, crescere e calare, creare e nutrire, rilasciare e rinnovare, essere sia forti sia sottili. Si dice che alla donna occorrono quattordici giorni per crescere e quattordici giorni per calare, ma un uomo lo fa con quattordici respiri crescendo e con quattordici respiri calando. Questo significa che l'uomo passa attraverso questo processo in due minuti, la donna in ventotto giorni. La differenza esteriore più evidente è che la donna trascorre abbastanza tempo in ciascun Centro Lunare per fare esperienza della transizione sia nella sua mente sia nei suoi umori e nelle sue azioni. L'uomo si sposta più velocemente, percependo meno la transizione e manifestando una natura più vicina a quella del sole.

L'insegnamento speciale per le donne che segue risale a oltre sei mila anni fa e può aiutarvi a comprendere e ad abbracciare le vostre fluttuazioni fisiche ed emotive.

## Gli undici centri lunari

«L'essenza di una donna è la Luna nella sua qualità» Yogi Bhajan

L'antica saggezza insegna che una donna ha undici Centri Lunari (o Punti Lunari). Questi centri sono situati in diverse parti del corpo e sono collegati direttamente a specifiche qualità che una donna utilizza per elaborare il suo ambiente e le sue emozioni.

Attaccatura dei capelli (linea d'arco): fermezza, stabilità, chiarezza divina, realtà; saggezza, concentrazione; è il momento in cui si è più connesse con la propria essenza; è un ottimo momento per prendere decisioni!

Sopracciglia: fantasiosa, visionaria; è la parte più sensibile del sistema nervoso parasimpatico; siate creative o scambiate idee e giocate; non prendete decisioni né andate a fare shopping ma sognate!

Lobi delle orecchie: intelligenza, preoccupazione riguardo i valori e l'etica; si è connesse ai propri valori e si è inclini all'attivismo e al moralismo.

Guance: imprevedibilità, instabilità emotiva; è un punto pericoloso; si è pazze; è il più emotivo, illogico e ingannevole; le emozioni scappano con se stesse, si dicono cose che non si intendono dire.

Labbra: verbale, interattiva, comunicativa; le parole possono essere elevanti ed efficaci; ma se non si è in equilibrio, le parole possono essere severe e alienanti; siate prudenti o state ferme; potreste essere interessate all'azione del bacio o all'espressione erotica.

Parte posteriore del collo: sensibilità, fascino; si è molto romantiche ed erotiche, ci-vettuole, si prendono rischi e non si è molto logiche; non è un buon momento per prendere decisioni ma è un buon momento per lo scambio di idee; non è adatto alla pianificazione, agli incontri o al lavoro particolareggiato.

Seno: compassione divina, donare (fino al punto della stupidità); si è rilate all'energia del cuore; potrebbe essere pericoloso, trovando difficile definire i propri confini.

Ombelico: insicura, esposta, vulnerabile; centro lunare che crea dolore; si consiglia di praticare il "Respiro di fuoco", tecniche per la forza dell'ombelico, di meditare, di rivolgersi alla propria parte interiore, scrivere, essere creative e danzare;

Parte interna delle cosce: confermativa, che verifica, affermativa; è il punto dell'ossessione, fate la vostra lista, pulite, organizzate.

Clitoride: esteriore, loquace nelle situazioni sociali; le piace creare contatti e stabilire relazioni.

Vagina: profonda, pronta a condividere nel ciclo personale o culturale; è un altro punto "sociale", più profondo, con una tendenza per la donna a essere più interiore e pensierosa.

È detto che questi undici Centri Lunari si muovono nel corpo, girando attorno al mento, il "Punto della Luna". Agli uomini, in maniera naturale, crescono i peli sul mento, cosa che calma l'effetto lunare. In alcune meditazioni vi può essere chiesto di chiudere gli occhi e portare la concentrazione in basso verso il mento. Questa concentrazione aiuta a calmare le emozioni e a creare armonia ed equilibrio. Ciascuna donna ha un percorso individuale attraverso il quale i Centri Lunari si spostano. La vostra psiche risiede in ogni Centro Lunare, o cresce e cala attraverso diverse qualità, per due giorni e mezzo. Voi completate l'intero ciclo in 28 giorni, approssimativamente la stessa durata del vostro ciclo mestruale.

Il vostro schema individuale dei Centri Lunari non dipende dall'attuale fase lunare o dal ciclo mestruale. Questo ciclo e modello può spiegare molti schemi che erano sembrati

così misteriosi in passato. Le donne sono state etichettate come imprevedibili, sempre pronte a cambiare opinioni, sempre pronte a portare l'imprevisto alla giornata. Le donne sono state paragonate alle streghe, a coloro che cambiano forma, e si pensava che avessero grandi poteri di trasformazione. Segretamente e pubblicamente, le culture hanno sia riverito sia represso la natura crescente e calante delle donne.

Ogni due giorni e mezzo, quando vi spostate in un diverso Centro Lunare, voi vedete il mondo attraverso le qualità di quel Centro. Mentre il vostro Centro Lunare cambia, il vostro umore cambierà. Se voi siete consapevoli dei vostri Centri Lunari, sentirete la spinta e lo stimolo di quella qualità. Durante i due giorni e mezzo in quel particolare Centro Lunare, applicherete certe qualità ai vostri progetti e alle vostre idee, alla vostra creatività. Il vostro ciclo dei Centri Lunari rimane con voi per tutta l'intera vita, sebbene vi possa essere più evidente in momenti diversi della vita stessa.

## Il ciclo mestruale e i vostri centri lunari

Quando una giovane donna comincia ad avere le mestruazioni, la forza del ciclo mestruale e dell'ovulazione può essere intensa. Molte donne hanno riportato di sentire desiderio sessuale subito prima e durante l'ovulazione (alcune donne lo sentono in maniera molto forte), sentendosi lunatiche subito prima che comincino le mestruazioni, e avendo desiderio di solitudine durante il primo giorno di ciclo. In certi giorni del mese il vostro corpo è più recettivo nei confronti del concepimento e in altri è più recettivo nei confronti della proiezione. Sebbene i vostri Centri Lunari si muovano continuamente attraverso il ciclo mestruale, durante la giovinezza e nei primi momenti del concepimento, una donna può sentire la connessione con il ciclo mestruale in maniera più forte. La forza del vostro desiderio si manifesta attraverso il Centro Lunare in cui siete. Chiaramente, i livelli del muoversi ciclico cosmico, mentale e fisico sono eccezionalmente complessi.

## Elaborare il vostro schema dei centri lunari

Comprendere lo schema dei vostri Centri Lunari vi dà l'idea del vostro fluire emotivo. Tracciare questo muoversi ciclico schematico della vostra psiche e del vostro stato emozionale vi avvantaggia. Comprendere il vostro schema individuale può fornirvi una bussola per la vostra natura primaria creativa e intuitiva, poiché riflette la vostra capacità di essere creative, elabora idee e situazioni e manifesta le vostre idee e progetti osservando sempre la figura d'insieme.

Anche i vostri Centri Lunari e la vostra sessualità sono collegati. Gli yogi insegnano che voi siete più sessualmente sensibili nella zona del vostro Centro Lunare attuale. C'è un antico dipinto che illustra i Centri Lunari, che mostra il "viaggio" di Kama, il Dio del piacere, attraverso il corpo. C'erano indicazioni in sanscrito su come comprendere questi Centri di piacere. Se siete in una relazione attiva sessualmente, potete anche localizzare esplorando i vostri Centri durante i preliminari e osservare dove siete più sensibili. Può essere molto divertente avere il vostro partner "alla caccia" dei vostri Centri Lunari diventando così sensibile al vostro umore e al vostro corpo.

Occorre un po' di tempo e di sensibilità per tracciare i vostri Centri Lunari e determinare la vostra particolare sequenza. Osservate come vi sentite ogni giorno per pochi mesi, annotando in particolare le descrizioni generali dei Centri Lunari e delle loro qualità. Dopo pochi mesi il vostro schema diventerà chiaro. Se lo schema non è chiaro, praticate la meditazione suggerita per migliorare la vostra sensibilità e favorire l'equilibrio di tutti i Centri Lunari.

Per esempio, se una donna una mattina è nel Centro Lunare del collo, si sente molto aperta e romantica e compra fiori sulla strada per il lavoro. Mentre sta camminando per la strada, nota che l'uomo e la donna che aspettano normalmente l'autobus stanno parlando e ridendo, forse anche in maniera amorosa, e lei contempla questa scena. Nota la bellezza dei giardini e dei fiori. Può sentire l'odore del suo quartiere particolarmente bene oggi ed è pronta per un'avventura. Sorride. Ogni cosa procede regolarmente e non ha fretta di andare da nessuna parte.

Il giorno successivo si sveglia con il Centro Lunare sulle labbra. Non può aspettare di raccontare alla sua amica le novità della sera e chiama prima di colazione. Parla fino a che non è un po' in ritardo. Dopo aver corso per arrivare all'autobus, si unisce alla conversazione alla fermata e le piace connettersi agli altri. Saluta l'autista e chiede l'ora; è più facile che guardare al proprio orologio.

Potete notare che anche voi fate esperienza di questo tipo di cambiamento di umore. Un giorno vi sentite di parlare tutto il tempo; il giorno dopo volete leggere e rilassarvi nella vasca da bagno. Questo vi aiuta a conoscere il vostro schema. Se lo fate, potete comprender meglio la vostra psiche e agire di conseguenza. Per esempio, se state avendo la tendenza a essere loquace, assicuratevi anche di ascoltare, o cercate momenti di socialità con gli amici. Non c'è alcun bisogno di giudicare quale centro Lunare preferite e dove piuttosto vorreste essere. Come donna, voi li comprendete tutti.

Se una donna vive un trauma, lo schema dei Centri Lunari può cambiare. Per esempio, se la donna di cui si parlava in precedenza vede o è vittima di un gesto violento quando è nell'ombelico e si sente insicura, il suo Centro Lunare può cambiare. Lei può spostarsi immediatamente dal suo ombelico all'attaccatura dei capelli e diventare automaticamente sensibile nella sua realtà, o può cambiare spostandosi sul suo seno e diventare compassionevole.

Ci sono anche situazioni in cui le donne non sembrano capaci di percepire alcuni Centri Lunari. Come risultato dello stress o di abitudini formatesi da giovane, una donna può reprimere completamente uno o più aspetti di se stessa. Per esempio una donna sente di non essere mai romantica o forse che non è mai fuori controllo o che non le piace socializzare. Questi possono essere dei meccanismi di fronteggiamento che lei usa per proteggersi. Man mano che la donna costruisce una forza interiore e un rispetto di sé, ha bisogno di meno meccanismi di fronteggiamento limitanti. La propria forza interiore consente la manifestazione di tutti i suoi aspetti.

Nel lavoro della nuova vita, una donna può sviluppare l'abitudine di ignorare le sue qualità o di preferire alcune qualità rispetto ad altre. Queste scelte sono di solito basate su giudizi definiti culturalmente. Una donna è profonda e ha una natura sia diretta sia indiretta, sia luce sia ombra, come la Luna. La sua forza deriva sia dalla luce sia dall'ombra, tanto dalle sue capacità nascoste quanto da quelle evidenti, se impara come elaborare queste due aree e a fluire con se stessa. Con amore di sé, rispetto di sé, l'ombra e la luce creano l'alchimia della creatività reale. Il potere di questa energia diretto verso il Bene e l'Amore è senza pari.

Conoscere la fonte del vostro potere vi dona la capacità di comprendere profondamente la vostra natura e fare il meglio della vostra vita. Conoscete voi stesse in quanto donne. Rispettate voi stesse in quanto donne. Amate voi stesse in quanto donne. Allora la vostra realtà diventerà la vostra grazia e la vostra forza.

## Kirtan Krya

### meditazione per equilibrare gli undici centri lunari

Il Kirtan Kriya (nella versione che sarà spiegata di seguito) è una meditazione per equilibrare i vostri Centri Lunari e per aiutarvi ad attraversare le transizioni con forza e stabilità. Il Kirtan Kriya è anche una meditazione di guarigione per le donne che stanno cercando

di lasciar andare passate relazioni con gli uomini ed è d'aiuto nell'eliminare le associazioni sia mentali sia fisiche con questi uomini. Il Kirtan Kriya può dare alla donna una brillante radianza interiore che illumina la sua aura e la sua presenza.

Sdraiatevi sullo stomaco e portate il mento a terra. Mantenete la testa dritta, senza guardare a destra o a sinistra. Portate le braccia lungo il corpo, con i palmi delle mani girati verso l'alto.

Il mantra per questa meditazione, SA TA NA MA, è chiamato Panj Shabad. Queste sillabe di base sono i suoni primari del mantra SAT NAM, il mantraseme della Verità. Ogni suono crea una vibrazione unica nel vostro corpo e nella vostra mente. Queste vibrazioni hanno l'effetto di stimolare un particolare stato mentale, come indicato dai loro significati:

SA: infinito, cosmo, inizio, nascita

TA: vita, esistenza

NA: morte, totalità, transizione

MA: rinascita, resurrezione

Vibrate il mantra silenziosamente, concentrando lo sguardo al punto tra le sopracciglia. Meditate sulla corrente sonora (il mantra vibrato mentalmente) che entra attraverso la corona (sommità) della testa e fuoriesce dal centro della fronte (punto del terzo occhio), creando la forma di una "L".

Mentre mentalmente ripetete la vibrazione del "SA", premete l'indice contro il pollice; al "TA" premete il medio contro il pollice; al "NA" premete l'anulare contro il pollice; al "MA" premete il mignolo contro il pollice. Quando premete ciascun dito contro il pollice, usate una pressione sufficiente a sentire la connessione. Questo vi aiuta a tenervi sveglie e a mantenere il ritmo. Poi continuate cominciando di nuovo a ripetere il mantra e il movimento delle mani (iniziando sempre con il "SA"). Permettete al vostro respiro di rilassarsi e di regolarsi da solo. Continuate in questo modo da 3 a 31 minuti.

Benefici: Il Kirtan Kriya è importante per tutte le donne, poiché è considerata la meditazione più elevata per una donna e dovrebbe essere praticata prima di qualsiasi altra meditazione sulla terra. Il mantra SA TA NA MA riflette la ruota della vita. Mentre muovete le dita in questa maniera particolare, equilibrate il vostro cervello e le differenti qualità



della vostra personalità. Ogni volta che con un dito toccate il pollice, per esempio con l'indice, voi sigillate l'equilibrio e integrate le qualità dell'infinito, dell'inizio e della nascita nel vostro intero essere. Questa meditazione può anche aiutare a rompere ogni abitudine e vi assiste nell'attraversare qualsiasi transizione o cambiamento e i tumulti emotivi che l'accompagnano. È una delle meditazioni più creative e benefiche che potete praticare.

Il Kirtan Kriya vibrato nella posizione sull'ombelico e con il mento sul pavimento equilibra i Centri Lunari. Cominciate lentamente e rilassate la testa su un lato se il collo diventa rigido.

*Traduzione e adattamento a cura di Sujan Singh e Jot Prakash Kaur*