

EL YOGA Y LA LUNA

La filosofía Yóguica esta relacionada con el cuerpo y el espíritu de uno y la conexión con el cosmos, al igual que el Astro LUNAR, representa una energía poderosa, su fuerza gravitacional controla las mareas terrestres, es lógico que también puede influir en nosotros, desde la calidad del sueño hasta la fijación de metas, su energía rige en nuestro cuerpo como en nuestro planeta.

La relación entre el yoga y la luna es profunda y simbólica, y aparece en distintas tradiciones del yoga, tanto filosóficas como energéticas y prácticas.

Están conectados a través de las filosofías que ven a LA LUNA (CHANDRA) como una energía femenina y receptiva, fresca y calmante, también conocida como Ida Nadi, el canal energético izquierdo.

Y EL SOL (SURYA) como representa la energía masculina, activa y caliente, se encuentra en Pingala Nadi, el canal energético derecho.

El equilibrio de ambos Lunar y Solar, Chandra y Surya, da lugar al despertar del canal central Sushumna Nadi donde fluye la energía espiritual. Con el objetivo de equilibrarlas.

Tradicionalmente, se adapta la práctica del yoga a las fases lunares, Cada fase lunar influye en el cuerpo y la mente. En el yoga tradicional, las prácticas se adaptaban a este ritmo natural:

El yoga busca el equilibrio entre la energía del sol (Surya) y la de la luna (Chandra). La luna representa una energía más pasiva, fría e intuitiva, se suele practicar al atardecer o noche cuando la luz comienza a bajar, mientras que el sol es activa y caliente se comienza la práctica al amanecer, antes o justo después de salir el sol, para hacerse más activa la práctica.

Los arquetipos de la luna en el Yoga:

En la tradición yóguica, la luna representa la mente (manas), la energía femenina, la intuición, la creatividad, la receptividad y los ciclos de la vida. Simboliza el mundo interior, las emociones y la conciencia subconsciente, en contraste con la energía solar que es activa y exterior. El Chandra Namaskar, o saludo a la luna es una práctica yóguica específica para equilibrar estas energías lunares.

Los arquetipos de la luna representan las fuerzas femeninas universales que viven en cada persona, mujer u hombre, y que se expresan en ciclos, emociones, intuiciones y ritmos internos.

En la visión yóguica, tántrica y simbólica, la luna refleja la Shakti, la energía receptiva, cambiante y creadora del universo.

1. **Luna Nueva:** La doncella o la Semilla

Arquetipo: La joven, la soñadora, la que comienza

Energía: Renovación, potencial, nacimiento interior

Cualidad: Curiosidad, esperanza, intuición en germen.

Aspecto interno: Representa el inicio del ciclo, la oportunidad de crear desde el vacío.

Prácticas en yoga: suaves, introspección, meditativas

Ideal para sembrar intenciones o propósitos (sankalpas)

Diosa: Saraswati – Sabiduría, inspiración y creatividad

2. **Luna Creciente:** La Guerrera o Creadora

Arquetipo: La que actúa, la que se expande

Energía: Ascendente, dinámica, afirmativa.

Cualidad: Valentía, impulso, confianza

Aspecto interno: Expresión, Crecimiento, fuerza interior

Prácticas en yoga: Hatha, Vinyasa, Surya Namaskar

Fomentar el fuego interno (Agni) y la autodisciplina (Tapas)

Diosa: Durga – Fuerza, determinación y protección

3. **Luna Llena:** La Madre o la Guardiana

Arquetipo: La nutridora, la que cuida y da.

Energía: Plenitud, fertilidad, amor expansivo.

Cualidad: Empatía, intuición, sensibilidad.

Aspecto interno: Culminación, abundancia, amor universal.
Prácticas en yoga: suaves o meditativas, Chandra Namaskar, Nadi sodhana
Enfocar la mente en la compación y la gratitud
Diosa: Parvati o Lakshmi – Amor, abundancia y belleza

4. Luna Menguante: La Hechicera o la Sabia
Arquetipo: La que suelta, la que transforma
Energía: Descendente, liberadora, purificadora
Cualidad: Desapego, discernimiento, intuición profunda.
Aspecto interno: Cierre de ciclo, purificación. Sabiduría interior
Prácticas en yoga: restaurativas, Yoga Nidra, meditaciones silenciosas
Soltar emociones o pensamientos estancados
Diosa: Kali – Destrucción del ego, renacimiento espiritual.

Y la fase final del ciclo, antes de la luna nueva esta la:

5. Luna Oscura – La Anciana o la Chamana
Arquetipo: La sabia, la que conoce los misterios
Energía: Silencio, integración, muerte simbólica
Cualidad: Intuición profunda, aceptación, claridad interior.
Aspecto interno: Vacío fértil que precede la nueva creación
Prácticas en yoga: Meditaciones de quietud total o contemplación
Momento para descansar y escuchar la voz interior.
Diosa: Dhumavati – la vejez sabia. El desapego y la trascendencia.

Significados arquetípicos de la luna en el yoga:

- **La mente (manas):** La luna rige la mente, la cual se considera un reflejo de la conciencia, similar a cómo la luna refleja la luz del sol
- **Energía Femenina y Femenino:** Se asocia con la energía femenina, la diosa Madre y la fuerza de lo interno, que es fresca, tranquila y receptiva, a diferencia del calor y la fuerza de la energía solar.

- **Intuición y Receptividad:** Representa la intuición, la percepción extrasensorial y la receptividad, que son más activas en el hemisferio derecho del cerebro, el cual está influenciado por la canal sutil ida nadi.
- **Ciclos y Ritmos:** Simboliza los ciclos naturales de la vida, el crecimiento, el cambio y la renovación, sincronizados con las fases lunares.
- **Mundo interior:** Es el arquetipo del mundo interior y subconsciente del ser humano, conectado con las emociones y la introspección.
- **Sabiduría y Equilibrio:** En algunas interpretaciones, como la del Dios Shiva que lleva una luna creciente, representa sabiduría, pureza y equilibrio mental.

Relación entre yoga y las fases lunares

Todas las prácticas las podemos adaptar a los ciclos naturales. Para un desarrollo personal y espiritual.

Se realizaba una práctica más enérgica en luna creciente y menguante, y descanso o prácticas más suaves en luna nueva y llena.

LUNA CRECIENTE:

La Luna creciente desde La luna nueva hasta la luna llena, representa una etapa de Expansión, Crecimiento y energía ascendente. Tanto en la naturaleza como en nuestro cuerpo y mente.

Durante la luna creciente, la luz aumenta cada noche. Simboliza **RENACIMIENTO, IMPULSO Y CREACIÓN.**

En yoga está asociada a Pingala Nadi, energía solar activa. El elemento fuego, da vitalidad, digestión, acción. El chakra manipura (plexo solar), centro del poder personal.

Los efectos que influencia energéticamente en el cuerpo y la mente nos aumenta la fuerza, la motivación y la claridad mental. Hay más deseo de moverse, emprender y manifestar. Puede traer también cierta impaciencia o dispersión, si no se canaliza bien.

Y a nivel físico, el metabolismo se activa y el cuerpo asimila mejor los nutrientes. Es un buen momento para incrementar la práctica física o iniciar hábitos saludables.

En esta fase la energía está en expansión, por eso el yoga busca canalizarla de forma consciente sin agotarla:

Recomendaciones:

- Asanas dinámicas: como Surya Namaskar o secuencias de fuerza y equilibrio. Se pueden practicar secuencias energéticas y fluidas (Vinyasa) para conectar con la energía de crecimiento, Nos da expansión, Introspección.
- Pranayamas activadores: Kapalabhati, Bastrika, respiración solar (Surya Bheda)
- Meditaciones de enfoque y propósito para dirigir la energía hacia metas claras
- Afirma lo que queres cultivar: porque es un tiempo fértil para sembrar intenciones.
- Evitar: prácticas demasiado intensas si notás exceso de energía o ansiedad, en ese caso, alternar con respiración calmante (como Chandra Bheda)
- Se pueden practicar secuencias energéticas y fluidas (Vinyasa) para conectar con la energía de crecimiento, Nos da expansión, Introspección. Se recomienda hacer prácticas más suaves, meditación, descanso

“La luna creciente enseña el arte del crecimiento consciente: Actuar, pero sin perder equilibrio interior. Representa la Confianza en el proceso y la dirección hacia la plenitud, hacia la Luna Llena”

LUNA LLENA:

La Luna llena es una de las fases más poderosa e intensas del ciclo lunar. En yoga en las tradiciones energéticas, se la considera un momento de **EXPANSION TOTAL**, donde la energía vital y emocional alcanza su punto máximo.

Durante la luna llena, la luz solar ilumina completamente la superficie lunar y simbólicamente esto refleja la mente iluminada y las emociones expuestas. Actuando en el cuerpo energético activando Ida nadi, el canal lunar pero en su punto más alto. Hay un aumento de prana, energía vital y las emociones y la sensibilidad están amplificadas.

La energía de la luna llena puede interferir o influir en como uno se sienta por las distintas formas según la personalidad y su equilibrio interior.

Si hablamos positivamente, favorece la intuición, la creatividad y la meditación profunda. Es ideal para agradecer, soltar y cerrar ciclos. Amplificar la capacidad de conexión espiritual y la compasión.

Y negativamente, si hay desequilibrio, puede generar nerviosismo, insomio o irritabilidad. Aumenta la inestabilidad emocional. La mente se vuelve más dispersa o exageradamente activa. Por eso se dice que luna llena hay MUCHA ENERGÍA, PERO POCA CONTENCIÓN

Recomendaciones:

- Realizar Asanas suaves y restaurativas, con foco en la respiración
- Pranayamas equilibrante, Nadi Sodhana, Chandra Bheda
- Meditaciones, mantras y relajación profunda, Yoga Nidra
- Rituales de cierre o liberación: escribir, agradecer, perdonar.
- En la luna llena los líquidos corporales están sobreestimulados, por esta razón, se puede generar movilidad a la hora de hacer las posturas y el oscilamiento excesivo de las articulaciones puede provocar lesión.
- **Evitar:** Practicas intensas como Ashtanga yoga o Vinyasa fuerte (por riesgo de desborde o lesiones), exceso de estímulos, discusiones o decisiones impulsivas.

“La luna llena representa la culminación, la plenitud y también el momento de soltar lo que ya no necesitamos. Así como la luna comienza a menguar después, nosotros también debemos descargar lo acumulado (emociones, tensiones, pensamientos) para mantener el equilibrio”

LUNA MENGUANTE:

La luna Menguante es la fase que sigue a la luna llena, cuando la luz comienza a disminuir cada noche. En el yoga y en las tradiciones energéticas, esta etapa representa el **PROCESO DE LIBERACIÓN, DEPURACIÓN Y DESCANSO**, tanto físico como mental y emocional.

La energía de la Luna Menguante después del pico energético de la luna Llena, la naturaleza entra en un ciclo de descenso y calma. La energía va hacia adentro, favoreciendo la introspección y el cierre de procesos.

En el cuerpo sutil predomina Ida nadi, el canal lunar y receptivo. La energía vital, el prana se dirige hacia la purificación y el reajuste interno. Es una fase de equilibrio y desapego.

Interfiere y influye positivamente favoreciendo el Soltar lo que ya no sirve: como hábitos, emociones, pensamientos. Promueve la claridad mental y la reflexión. Es ideal para cerrar ciclos o tomar decisiones desde la calma.

Y Negativamente si hay desequilibrios puede aparecer baja energía, cansancio o melancolía. Tendencia al aislamiento o desánimo, si no se acompaña con autocuidado. Es común sentir necesidad de descanso o silencio.

Recomendaciones:

La práctica durante la luna menguante debe acompañar este movimiento hacia la quietud.

- Realizar asanas suaves y conscientes, manteniendo la respiración larga y profunda.
- Pranayamas relajantes, como Nadi Sodhana, Chandra Bheda y respiraciones completas.
- Meditación guiada o en silencio, con enfoque en el desapego y la gratitud
- Yoga restaurativo o Yoga Nidra, para regenerar la energía.
- Otras actitudes recomendadas es dormir más, Hacer limpieza física o energética (alimentación ligera, sahumar o prender sahumerios, baños con sal, escuchar músicas relajantes). Revisar metas y dejar ir lo innecesario

“La luna Menguante enseña el arte de rendirse al ciclo natural de soltar. Así como la luna se oscurece para volver a renacer, nosotros también necesitamos vaciarnos para renovarnos. Es un tiempo para mirar hacia adentro, perdonar y descansar”

LUNA NUEVA:

La luna Nueva marca el inicio de un nuevo ciclo lunar, cuando la luna no es visible desde la tierra porque se alinea con el Sol. En el yoga y en la sabiduría energética, esta fase representa el **VACIO FERTIL, EL SILENCIO ANTES DEL RENACER** y un momento ideal para la introspección y la siembra interior.

En esta fase la luna Nueva no refleja luz, y eso simboliza un retorno al interior. La energía desciende al punto más bajo del ciclo, lo que invita a descansar, soltar y comenzar de nuevo.

En el cuerpo sutil, la energía del prana se vuelve más sutil y profunda. Predomina Ida nadi, el canal lunar de la calma y la intuición. Es una etapa de renovación energética y de conexión con el subconsciente.

La Luna Nueva interfiere e influye positivamente favoreciendo la reflexión, el descanso y la claridad interna. Es un momento poderoso para plantar intenciones o proyectos a largo plazo. La mente está más receptiva y abierta a lo nuevo.

Y Negativamente siempre que haya desequilibrio, puede sentirse cansancio, introspección profunda o necesidad de aislamiento. Emocionalmente puede traer melancolía o confusión si no se acepta el silencio. La energía baja puede afectar la motivación o el entusiasmo.

Recomendaciones:

El yoga durante la Luna Nueva debe ser muy suave y meditativo, acompañando la energía de descanso y renacer.

- Realizar asanas restaurativas o posturas de suelo, enfocadas en la respiración
- Pranayamas tranquilos, como Nadi Sodhana, respiraciones yoguicas completas
- Meditación de intención, visualizando lo que queres manifestar en el nuevo ciclo.
- Yoga Nidra para conectar con la sabiduría interior.
- Actitudes recomendadas es Silencio, descanso, lectura inspiradora. Escribir tus intenciones o propósitos para el nuevo ciclo lunar. Alimentación liviana y momento de soledad consciente.

“La Luna Nueva es el inicio del ciclo, la semilla. En el simbolismo yoguico, representa la mente vacía y receptiva, lista para crear desde el silencio. Es una fase ideal para reiniciar, limpiar la energía y cultivar la intención con conciencia”

Resumen: practicas por fase lunar

- **Luna Creciente:** Es un periodo para el crecimiento y el trabajo en proyectos iniciados, buscando el avance y la expansión.
- **Luna Llena:** Se relaciona con una energía más expansiva, aunque se recomienda hacer la práctica con más cuidado o adaptar las posturas por la posible sobre estimulación del cuerpo.
- **Luna menguante:** Puede ser un momento para la introspección, la liberación y la entrega con prácticas más suaves.
- **Luna Nueva:** Se considera un buen momento para la introspección, meditar, definir intenciones y hacer depuraciones físicas y mentales.

PRÁCTICAS ESPECÍFICAS:

Chandra Namaskar (Saludo a la Luna): Una secuencia diseñada para promover la energía lunar, la calma y la relajación.

Ardha Chandrasana: El brillo de Chandra, la media verdad de la luz. En esta postura nos enseña a brillar incluso en la sombra. Nos conecta con la oscuridad y la claridad, recordando que la luna también crece y decrece, pero nunca deja de existir. En Ardha Chandrasana encarnase ese ciclo eterno del alma que mengua para volver a crecer. Practicar Ardha Chandrasana es honrar a Chandra (Luna) recordar que la caída es parte del ciclo, y que la luz regresa cuando aprendemos a rendirnos.

Yin Yoga: Se alinea con la energía lunar, promoviendo la calma, la introspección y la relajación.

MITOLOGÍA:

La historia del nacimiento de LA LUNA (CHANDRA)

Cuenta la leyenda, del océano de leche, cuando los Dioses lo batieron buscando el néctar de la inmortalidad, ahí emergió CHANDRA, el dios de la Luna, resplandeciente y puro, símbolo de frescura y mente luminosa que ilumina los Ciclos del Alma.

Daksha el sabio creador, entregó a Chandra en matrimonio a sus veintisiete hijas, Las Nakshatras, diosas del cielo, que representan los días del mes lunar y las emociones del alma que fluctúan como las mareas del corazón.

Chandra amó con intensidad a Rohini, la más radiante de todas. Su favoritismo encendió los celos de las otras Nakshatras y el cielo se llenó de nubes y resentimiento como **la mente que olvida su ecuanimidad cuando ama con apego.**

Daksha, padre de las diosas enfureció por la injusticia, lanzó una maldición: *"Tu luz se apagará hasta morir en la oscuridad"*, así nació la luna menguante y el brillo de Chandra comenzó a desvanecerse **recordando la fragilidad del ego.** Desesperado Chandra buscó refugio en Shiva. El gran dios lo colocó sobre su cabeza y lo bendijo con la promesa del renacer eterno, Así la luna nunca muere, solo cambia de forma, **recordando que la transformación solo es una forma de eternidad.** La media luna no es ausencia, es Sabiduría, es la danza entre el brillo y la sombra. Cada desequilibrio es una invitación a mirar adentro y volver al centro.

Como Chandra tu luz no desaparece se transforma. Cuando la vida mengua es solo el alma preparándose para brillar otra vez. Porque todo lo que se apaga es una pausa del resplandor.

Conclusión y reflexión Final:

EL YOGA Y LA LUNA, Elegí este tema porque me gusta saber los estados emocionales y cómo afecta el cuerpo, donde sus fases reflejan la experiencia humana, es un hermoso tema para investigar donde no solo se siente en el universo los cambios, sino en nuestro cuerpo físico, y energético, momentos de crecimiento, de cambio y de plena realización e introspección, siento que seguir el ciclo lunar puede ayudarnos a conectarnos con la naturaleza, observar nuestro propio crecimiento y desarrollo y encontrar un sentido de ritmo en nuestras Vida, donde se van reflejando ciclos, renovaciones y el flujo de Vida.