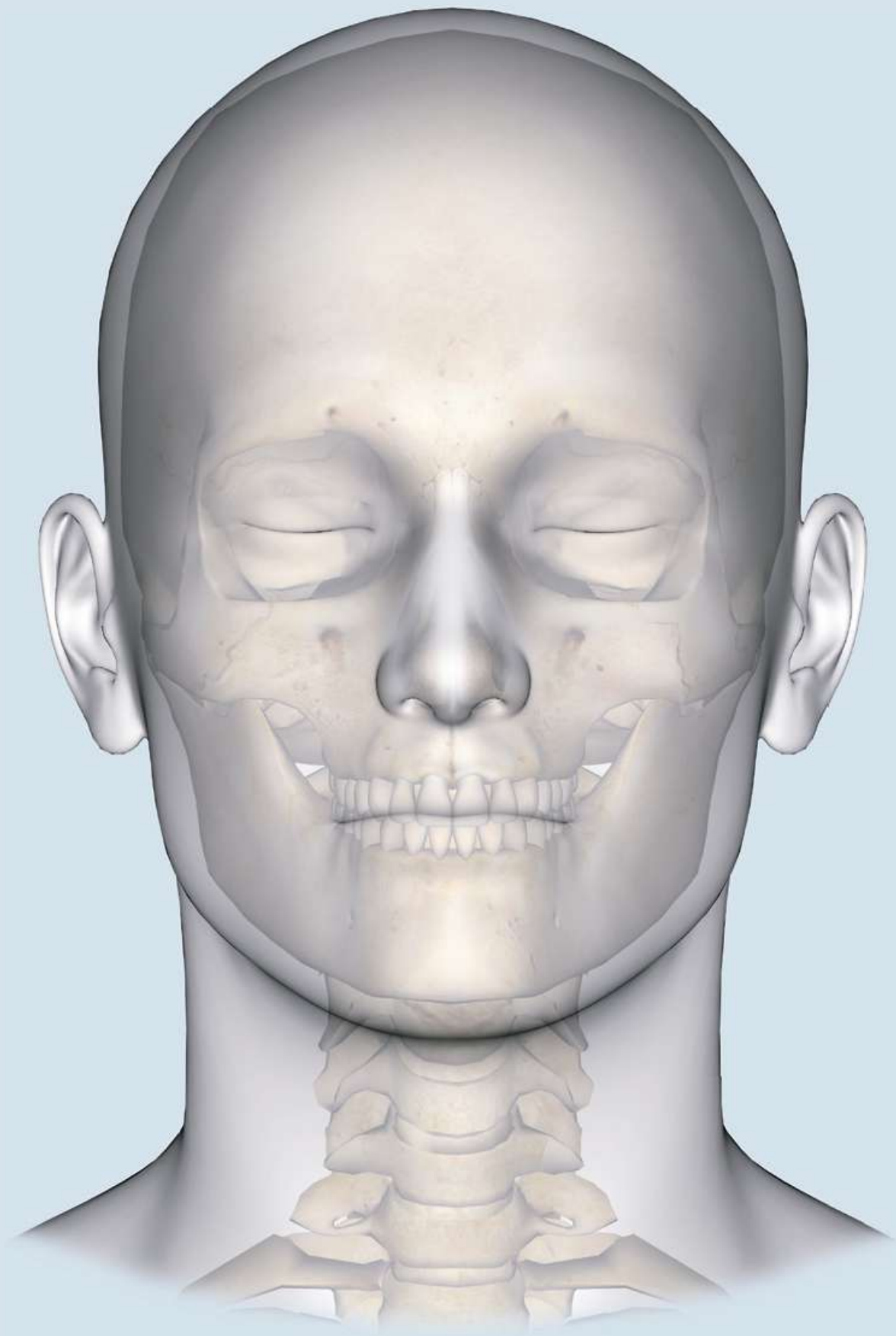


CABEZA





STHAPANI (AJÑA)

Localización: En el centro del frente, un *anguli* por encima de la glabella –punto entre los ojos–.

Subdoshas relacionados		
Vayu (Vata)	➡	Prana
Pitta	➡	Sadhaka
Kapha	➡	Tarpaka

Acción:

- Favorece la circulación cerebral mejorando migrañas y dolores de cabeza
- Mejora la función de la pituitaria y de la glándula pineal, regulando secreción de hormonas.
- Mejora la concentración, estimula la memoria y la atención
- Desarrolla la intuición
- Calma la mente, libera estrés y calma el insomnio.
- Obstrucción nasal, tabique nasal desviado
- Glaucoma

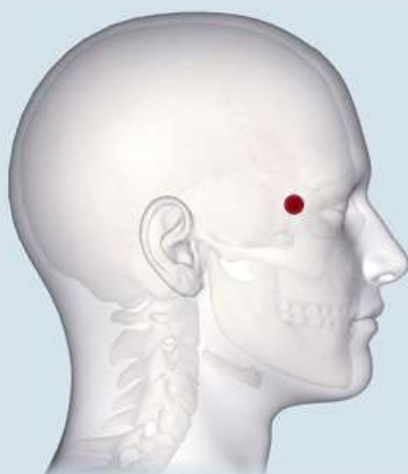
Descripción:

Ajña significa literalmente “orden”. Este *marma* aporta estructura tanto al cuerpo, la mente y a la conciencia. Otorga solidez y estabilidad a nuestro pensamiento. Es un mahamarma o *Chakra*, en concreto el sexto.

Está relacionado con el hipotálamo y el lóbulo frontal creando un puente entre la pineal y la pituitaria regulando el equilibrio hormonal del cuerpo.

Punto de concentración de energía, la atención en este punto permite la ralentización de la respiración y una toma de conciencia más profunda del ser interno del practicante.

Punto de conexión con el exterior del cuerpo. Utilizado en Balasana para descargar toda la energía sobrante de la práctica y captar la energía telúrica de la Tierra.



SHANKHA

Localización: En la sien, en una pequeña depresión a un par de *angulis* del raballo del ojo.

Subdoshas relacionados	
Vayu (Vata)	Udana, Apana.
Pitta	Sadhaka, Pachaka
Kapha	

Acción:

- Gran pacificador de *pitta*
- Alivia dolores de cabeza en la región temporal y migrañas.
- Disminuye la acidez de estómago, gastritis y úlceras pépticas
- Regula el colon
- Influye en el habla. Dolor temporomandibular y dolor dental. También en casos de otitis o tinitus.
- Calma la mente y los desórdenes emocionales

Descripción:

Shanka se traduce literalmente como concha. Funcionalmente está conectado con el lóbulo temporal.

Tiene relaciones con los problemas en el colon, acidez en el estómago y dolores de cabeza. El *marma* de la derecha está conectado con el estómago y la parte ascendente del colon. Es muy sensible cuando existen úlceras estomacales o gastritis. El *marma* izquierdo sintoniza con el duodeno y la parte descendente del colon. Todas estas afecciones se manifiestan a través de Pachka *pitta*, por lo que Shanka es un gran calmante de *Pitta*.

Punto del grupo de *nadis* internos, conectado con los tejidos del suelo pélvico y diafragma.

Importante toma de conciencia para sirsasana y matsyasana.



ADHIPATHI O MURDHNI

Localización: En el vértice de la línea media de la cabeza. Se localiza poniendo la base de la palma de la mano en la cejas y viendo dónde llega el dedo medio.

Subdoshas relacionados	
Vayu (Vata)	Udana, Apana, Prana, Vyana
Pitta	Sadhaka
Kapha	Tarpaka

Acción:

- Regula y sincroniza *Prana*
- Potencia la circulación en el cerebro y también del fluido espinal
- Restaura la conciencia
- Ayuda con la coordinación aliviando rigidez y espasmos musculares
- Favorece el funcionamiento de la pituitaria y la glándula pineal. Estabiliza desajustes hormonales.
- Regula la actividad del lóbulo frontal
- Estimula la memoria, la atención y la concentración. Indicado para insomnio.
- Alivia dolores de cabeza, migrañas, cefaleas tensionales, dolores por sinusitis.
- Desorientación, confusión, vértigo, náuseas y vómitos.
- Calma la mente y desordenes emocionales. *Vata*: miedo, ansiedad, nerviosismo, inseguridad, soledad.; *pitta*: ira, furia, irritabilidad, impaciencia, frustración, envidia, agresividad; *kapha*: tristeza, depresión, codicia, dependencia

Descripción:

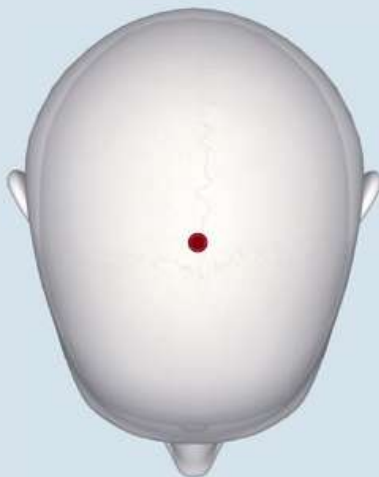
Adhipati es el rey de los *marmas*. El punto desde el que se conecta con la dimensión espiritual superior. Llamado también el punto de encuentro de los mil *nadis* y última puerta de la Kudalini shakti. Corresponde con Sahasrara *chakra*.

Relacionado con la anatomía del cerebro, regula la nutrición y lubricación de todo el sistema nervioso. A través de Tarpaka *kapha*.

Facilita el óptimo funcionamiento del hipotálamo y la glándula pituitaria que gobiernan las glándulas y el sistema endocrino del cuerpo.

Conectado con la glándula pineal tiene un papel importante en el tratamiento de afecciones emocionales como la depresión y la ansiedad. La glándula pineal es conocida como el “hogar del alma” y está siendo estudiada en profundidad. Hasta hora sus funciones no son del todo comprendidas en profundidad, pero si sabemos que actúa como reloj interno de nuestro organismo pues es la encargada de la secreción de la melatonina. Tensión en este *marma* se suele traducir en un funcionamiento insuficiente de la glándula pineal y su tratamiento nos induce a estados de tranquilidad y satisfacción personal. También está relacionado con la secreción de neurotransmisores como la serotonina, estrechamente relacionados con nuestros estados de ánimo.

La postura principal para la estimulación de este *marma* es Sirsasana.



BRAHMARANDHRA

Localización: En medio de la cabeza, 2 *angulis* por encima de Adhipathi.

Subdoshas relacionados		
Vayu (Vata)	➡	Udana, Prana
Pitta	➡	Sadhaka
Kapha	➡	Tarpaka

Acción:

- Regula las funciones de Tarpaka *Kapha*.
- Alivia dolores de cabeza frontales y occipitales, migrañas, cefaleas tensionales
- Regula la actividad del lóbulo frontal

- Mejora circulación cerebral y del líquido espinal
- Promueve la creatividad e inteligencia, estimula la memoria
- Insomnio, mala memoria, trastorno de déficit de atención
- Calma la mente, transforma sentimientos y emociones en consciencia pura. Problemas emocionales –*vata*, *pitta* o *kapha*–

Descripción:

Este *marma* está relacionado con la arteria cerebral anterior y la fosa craneal anterior. Conectada con la glándula pituitaria se emplea para equilibrar a nivel hormonal de forma similar a *Murdhni marma*.

Cuando nacen los bebés los dos huesos frontales del cráneo están sin soldar completamente dejando el hueco que posibilita el crecimiento del cerebro. Si el bebé nace sin la fontanela anterior el cerebro se ve prisionero para desarrollarse correctamente, lo que puede provocar retardo. Cuando existe el espacio suficiente el crecimiento ocurre de forma natural.

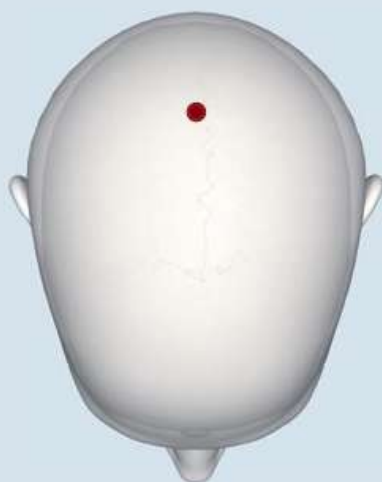
Brahmarandhra se relaciona con el lóbulo frontal del cerebro, donde residen las emociones. También está asociado al sistema límbico asociado al comportamiento.

Según el *ayurveda* las emociones están ligadas a su naturaleza *dóshica* en función de la región cerebral. Por ejemplo *vata* está conectado con el control emocional de la circunvolución cerebral frontal superior. Emociones como la ansiedad, el miedo, la soledad, el nerviosismo o la inseguridad.

La circunvolución media se regula por *pitta* con emociones como la irritabilidad, el odio o la agresividad. *Kapha* sin embargo está ligada a emociones como tristeza o depresión conectadas con la circunvolución inferior.

Brahmarandhra transforma los sentimientos y emociones en consciencia pura a través de *Shadaka Pitta*. Este *marma* se estimula con el fin de aumentar la memoria y la concentración.

Está relacionado con los nervios de los dientes y el plexo cardiaco. El cerebro y el corazón están íntimamente unidos. *Sadhaka pitta* en el cerebro es el responsable del proceso de conocimiento intelectual y la comprensión, mientras que el corazón procesa las emociones hacia la compasión.



SHIVARANDHRA

Localización: En medio de la cabeza, 2 *angulis* por debajo de Adhipathi.

Subdoshas relacionados		
Vayu (Vata)	➡	Prana
Pitta	➡	Sadhaka
Kapha	➡	Tarpaka

Acción:

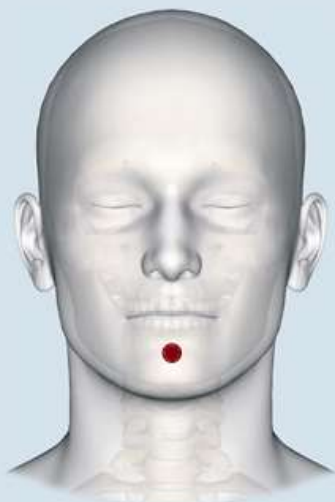
- Regula las funciones de Sadhaka *Pitta*
- Alivia dolores de cabeza frontales, migrañas, cefaleas tensionales
- Regula la actividad del lóbulo frontal
- Mejora circulación cerebral y del líquido espinal
- Promueve la creatividad e inteligencia, estimula la memoria
- Insomnio, mala memoria, trastorno de déficit de atención
- Calma la mente, transforma sentimientos y emociones en consciencia pura. Problemas emocionales –*vata*, *pitta* o *kapha*–

Descripción:

Este *marma* está situado en el punto superior de *Sushuma nadi*. Relacionado con la arteria posterior del cerebro, la fontanela posterior, el cerebelo, la pituitaria posterior y el tercer ventrículo del cerebro.

Aumenta la circulación en la eminencia parietal y en el lóbulo occipital. La memoria está relacionada con *tarpaka kapha* y este con el fluido espinal cerebral y la materia blanca del cerebro.

El tratamiento en este *marma* alivia la irritación en las meninges relajando en *tentorium cerebelli* o *diafragma cerebral*. Este *marma* también alivia la tensión de cuello y las migrañas.



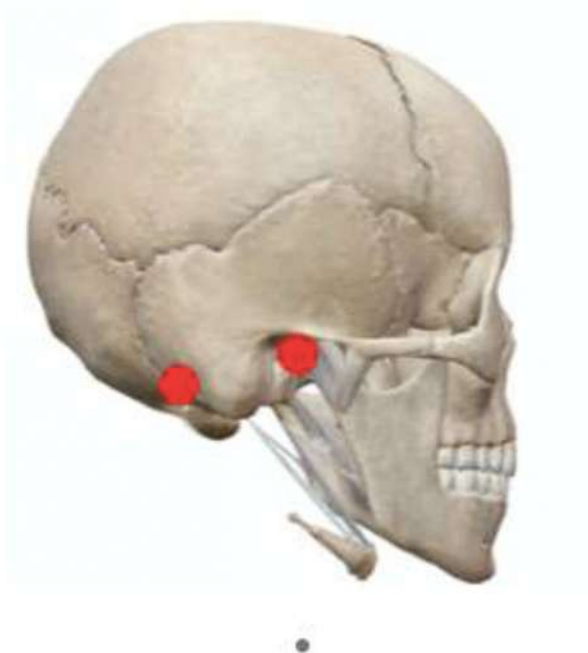
HANU

Localización: En la depresión entre la barbilla y el labio inferior.

Subdoshas relacionados		
Vayu (Vata)	➡	Apana
Pitta	➡	Sadhaka
Kapha	➡	Bodhaka

Acción:

- Regula Bodhaka *kapha* y la secreción salivar
- Alivia dolores mandibulares, cervicales, trigemio y de cabeza,
- Mejora el color de la cara y el tono de los músculos faciales.
- Regula *apana vayu* ayudando al dolor testicular y de próstata. Hemorroides, disfunción sexual.
- Desequilibrios hormonales.
- Alivia el estrés y las emociones no resueltas.



KARNAMULA

Karnamula 1 : en la depresión bajo la apófisis mastoides y el cóndilo de la mandíbula.

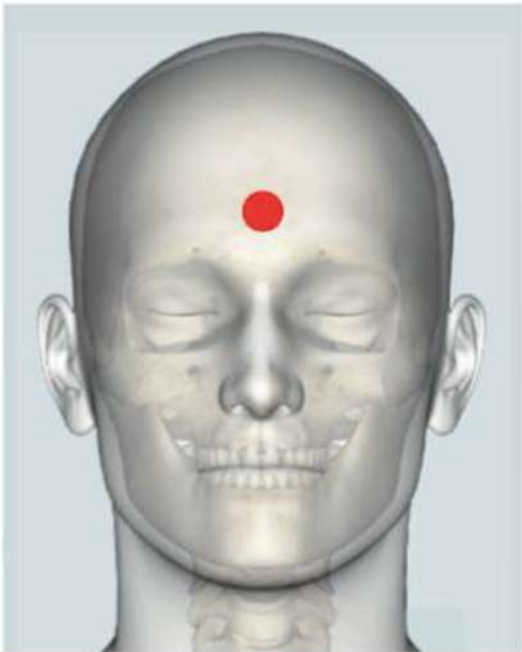
Karnamula 2: en la depresión posterior de la apófisis mastoides.

SUBDOSHAS RELACIONADOS	
VATA	PRANA, APANA
PITTA	SADHAKA
KAPHA	TARPAKA

Acciones:

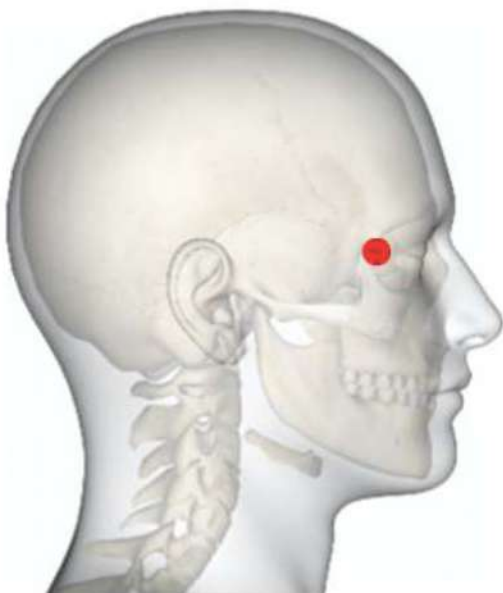
- Alivia dolores de cuello y jaquecas.
- Estimula las funciones renales
- Beneficioso para dolores de oído, tinnitus y problemas de audición.
- Efecto positivo en parálisis faciales.
- Indicado para vértigos y dolores de cabeza en la zona occipital.

Sthapani



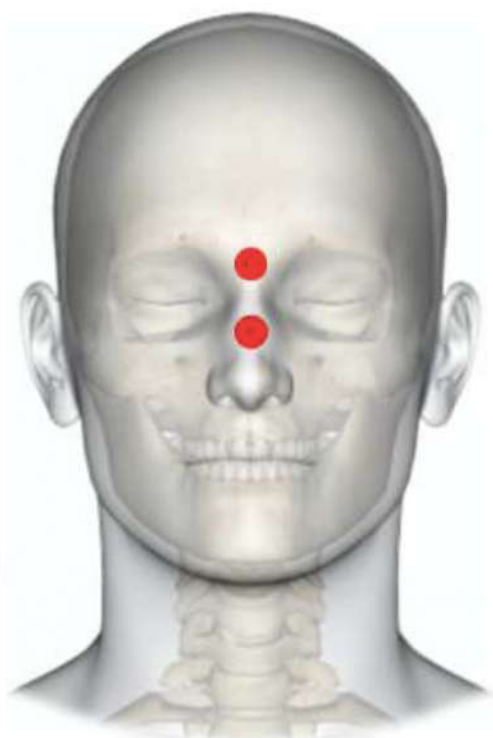
Localización	En el centro del frente, por encima del nasa mula
Tamaño	-
Subdoshas relacionados	Tarpaka Kapha, Sadhaka Pitta, Prana Vayu
Acción	Favorece la circulación cerebral Mejora la función de la pituitaria y de la glándula pineal, regulando secreción de hormonas Alivia dolores de cabeza Mejora la concentración, estimula la memoria Desarrolla la intuición Calma la mente, libera estrés Alivia presión intraocular
Indicación	Migrañas Problemas de pituitaria Falta de concentración, déficit de atención, mala memoria Estrés, insomnio Obstrucción nasal, tabique nasal desviado Glaucoma

Apanga



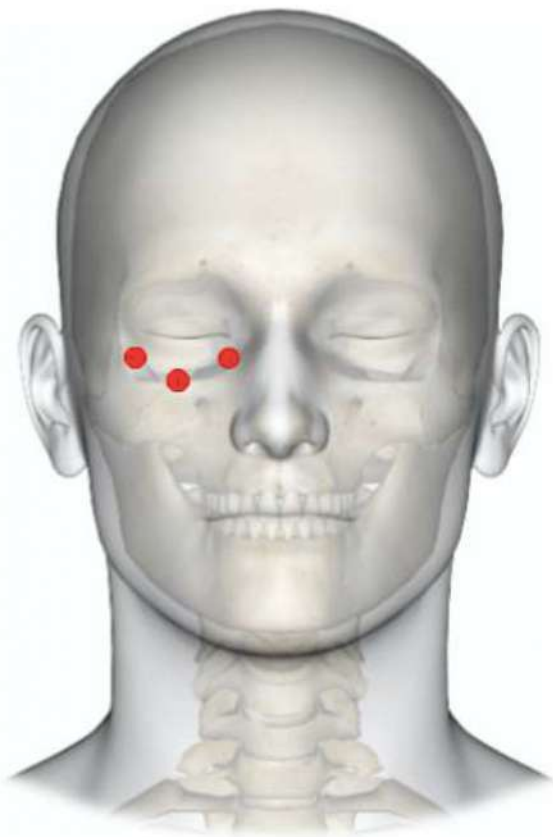
Localización	En el lateral de la fosa orbital del ojo
Tamaño	-
Subdoshas relacionados	Alochaka Pitta, Udana Vayu, Apana Vayu, Tarpaka Kapha
Acción	Mejora la visión Alivia los dolores de cabeza Potencia el humor vítreo Abre el conducto lacrimal y alivia la congestión nasal Alivia el estrés y la tensión detrás de los ojos Pacifica dosha pitta
Indicación	Dolores de cabeza laterales Visión borrosa Corta visión nocturna Puede ayudar en caso de glaucoma Lágrima excesiva Picores por alergia

Nasa Madhya/ Nasa Mula



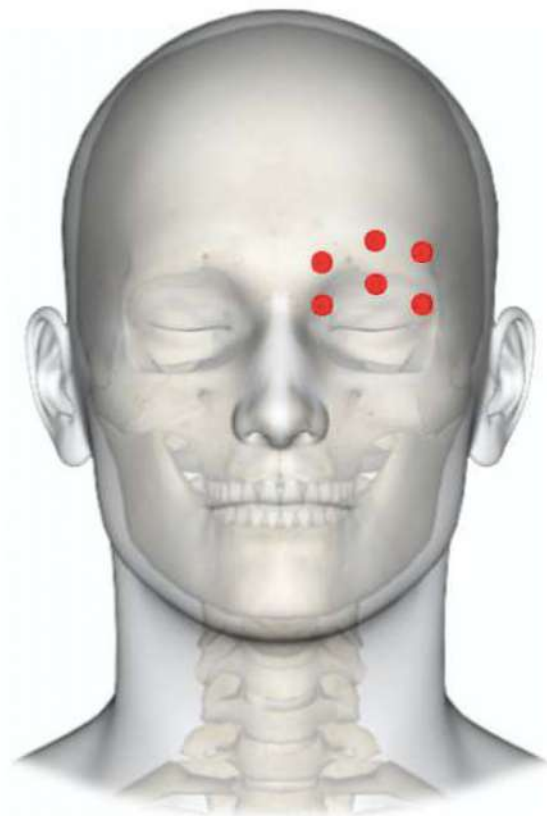
Localización	Madhya en la intersección entre el cartílago nasal y el hueso de la nariz. Mula en el punto medio entre las cejas.
Subdoshas relacionados	Tarpaka Kapha, Apana vayu, Sadhaka Pitta y Prana vayu.
Acción	Alivia la congestión nasal. Abre los senos nasales Facilita el flujo de prana vayu y ayuda a la respiración Calma dosha Pitta Calma la mente y las emociones Alivia dolores de cabeza. Bueno para ojos y nariz Regula prana
Indicación	Migrañas en la parte frontal del cerebro Alergia, asma Afecciones prostáticas Mucosidad excesiva en la nariz Parálisis facial Pena y tristeza no resuelta Migrañas, dolores de cabeza frontales Glaucoma, incremento de la presión ocular Nariz goteante Ronquidos. Dificultad para respirar Problemas para quedarse dormido Estrés

Antara Vartma/ Madhya Vartma/ Bahya Vartma



Localización	en la parte inferior del ojo, en tres posiciones desde la más interna hasta la externa.
Subdoshas relacionados	Tarpaka Kapha, Alochaka Pitta, Sadhaka Pitta.
Acción	Favorece la circulación en los ojos. Alivia dolores de cabeza Estimula funciones de los riñones y glándulas adrenales. Regula la lagrimación. Calma la mente, libera estrés Alivia presión intraocular
Indicación	Migrañas relacionadas con los ojos. Manifestaciones alérgicas como inflamaciones, picores, rojeces, ojos secos, etc.. Congestión nasal. Obstrucción nasal, tabique nasal desviado Glaucoma

Bhruh Y Ashru Antara/ Bhruh Y Ashru Madhya/ Bhruh Y Ashru Agra



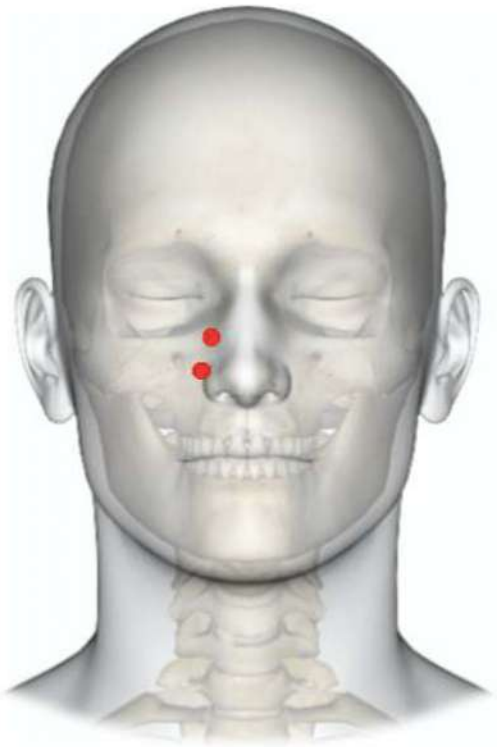
Localización	Por encima (Bhruh) y por debajo (Ashru) de la ceja.
Tamaño	-
Subdoshas relacionados	Tarpaka Kapha, Alochaka Pitta, Sadhaka Pitta, Vyana Vayu
Acción	Favorece la circulación en los ojos. Alivia dolores de cabeza Mejora la concentración, estimula la memoria Desarrolla la intuición Calma la mente, libera estrés Alivia presión intraocular
Indicación	Migrañas relacionadas con los ojos. Falta de concentración, déficit de atención, mala memoria Estrés, insomnio Obstrucción nasal, tabique nasal desviado Glaucoma

Kaninaka

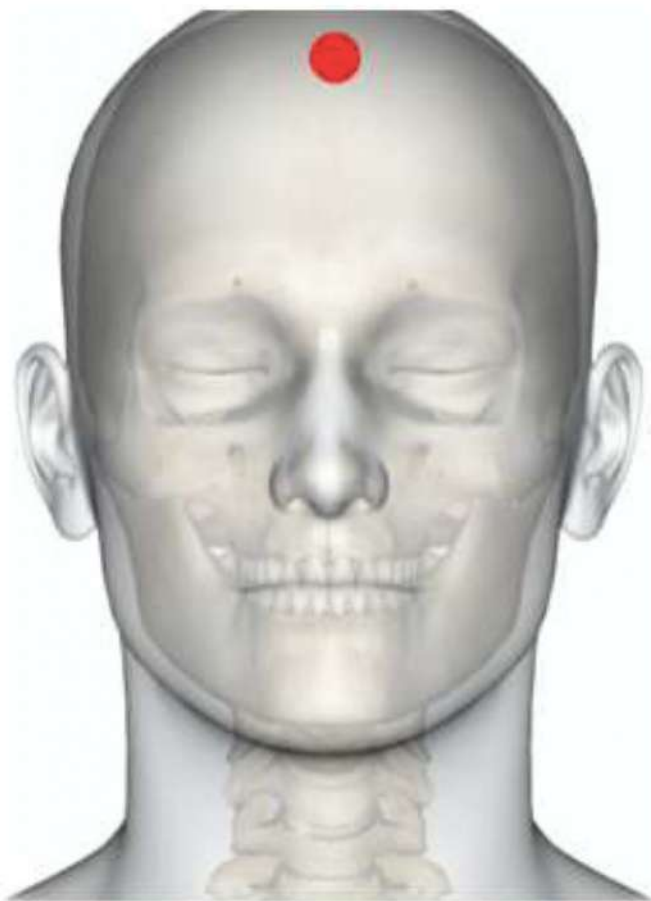


Localización	Justo encima del lagrimal
Tamaño	-
Subdoshas relacionados	Alochaka Pitta, Pachaka Pitta, Prana Vayu, Vyana Vayu y Tarpaka Kapha.
Acción	Favorece la circulación en los ojos. Alivia dolores de cabeza Mejora la concentración, estimula la memoria Desarrolla la intuición Calma la mente, libera estrés Alivia presión intraocular
Indicación	Migrañas relacionadas con los ojos. Falta de concentración, déficit de atención, mala memoria Estrés, insomnio Obstrucción nasal, tabique nasal desviado Glaucoma Excesivo lagrimeo.

Urdhva Ganda/ Adhah Ganda



Localización	Urdhva Ganda a ambos lados de la nariz al nivel de Nasa Madhya. Adhah Ganda a ambos lados de la nariz en el punto medio entre Nasa Madhya y Nasa Agra
Subdoshas relacionados	Prana Vayu, Apana Vayu, Bodhaka vayu, Tarpaka Kapha, Avalambaka Kapaha
Acción	Alivia la congestión nasal Abre los senos nasales Facilita el flujo de prana vayu y ayuda a la respiración Mejora la capacidad de los pulmones Calma la mente Alivia trastornos del colon
Indicación	Anosmia (sin sentido del olfato), sangrado nasal Alergia, asma Enfisema, escasa capacidad de respiración Parálisis facial Pena y tristeza no resuelta



KAPALA

Ubicación: en la línea del nacimiento del cabello, a 4 angula por encima de nasa mula en la línea central de la frente.

SUBDOSHAS RELACIONADOS

VATA	PRANA
PITTA	SADHAKA
KAPHA	TARPAKA

Acciones:

- Alivia dolores de cabeza, especialmente en la zona frontal.
- Estimula las funciones de la glándula pituitaria y desequilibrios hormonales.
- Beneficioso para la salud de los ojos y la nariz.
- Calma la mente y la emociones.
- Ayuda en casos de insomnio.



KAPALA

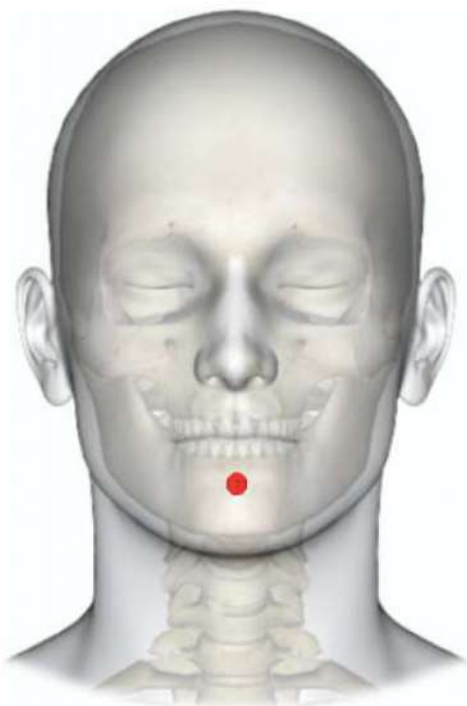
Ubicación: en la línea del nacimiento del cabello, a 4 anguila por encima de nasa mula en la línea central de la frente.

SUBDOSHAS RELACIONADOS	
VATA	PRANA
PITTA	SADHAKA
KAPHA	TARPAKA

Acciones:

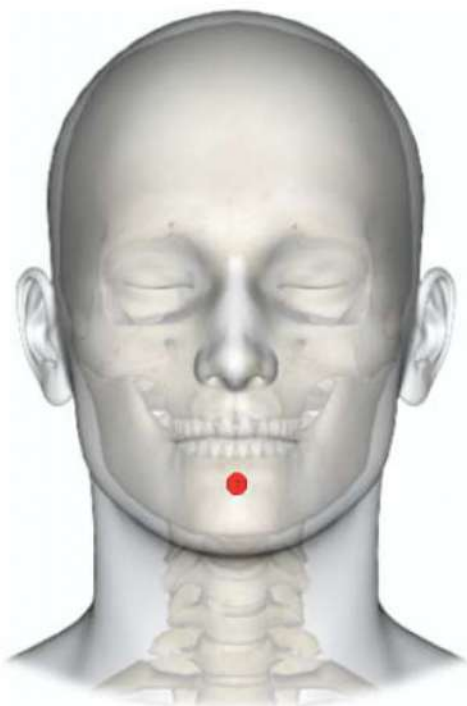
- Alivia dolores de cabeza, especialmente en la zona frontal.
- Estimula las funciones de la glándula pituitaria y desequilibrios hormonales.
- Beneficioso para la salud de los ojos y la nariz.
- Calma la mente y la emociones.
- Ayuda en casos de insomnio.

Hanu



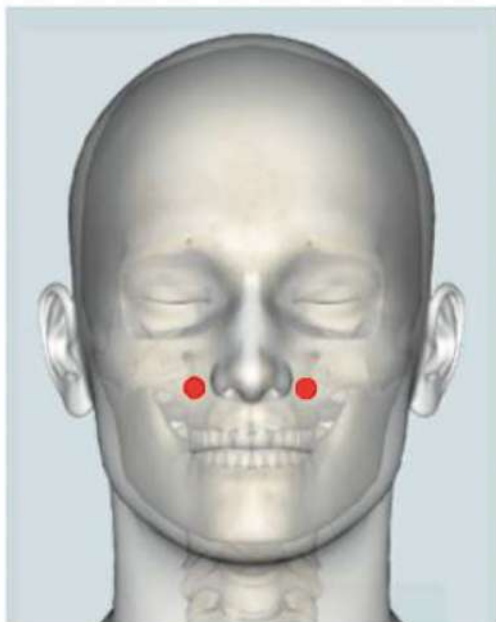
Localización	En la depresión entre la barbilla y el labio inferior
Subdoshas relacionados	Bodhaka Kapha, Apana Vayu, Sadhaka Pitta
Acción	Regula Bodhaka kapha y la secreción salivar Alivia dolor Mejora el color de la cara y el tono de los músculos faciales Regula apana vayu Alivia el estrés y las emociones no resueltas
Indicación	Exceso de saliva Dolor mandibular Problemas de trigémino Dolores de cabeza, estrés Desequilibrios hormonales Dolor cervical, testicular y de próstata Hemorroides, disfunción sexual Problemas emocionales

Hanu



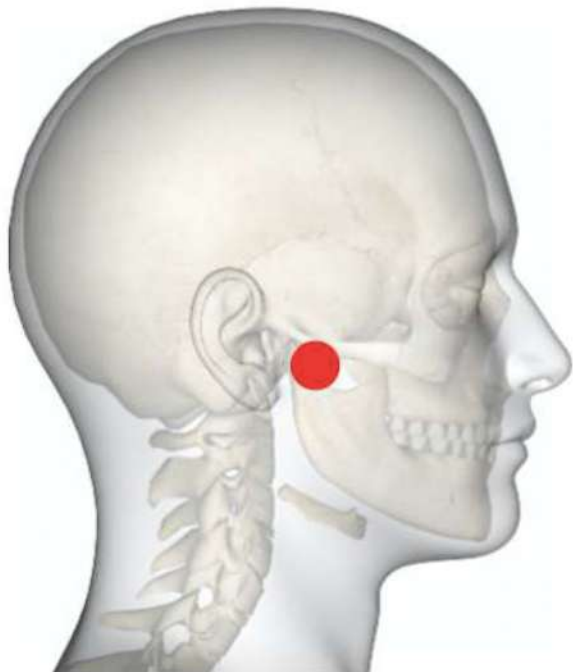
Localización	En la depresión entre la barbilla y el labio inferior
Subdoshas relacionados	Bodhaka Kapha, Apana Vayu, Sadhaka Pitta
Acción	Regula Bodhaka kapha y la secreción salivar Alivia dolor Mejora el color de la cara y el tono de los músculos faciales Regula apana vayu Alivia el estrés y las emociones no resueltas
Indicación	Exceso de saliva Dolor mandibular Problemas de trigémino Dolores de cabeza, estrés Desequilibrios hormonales Dolor cervical, testicular y de próstata Hemorroides, disfunción sexual Problemas emocionales

Phana: Kapola Nasa

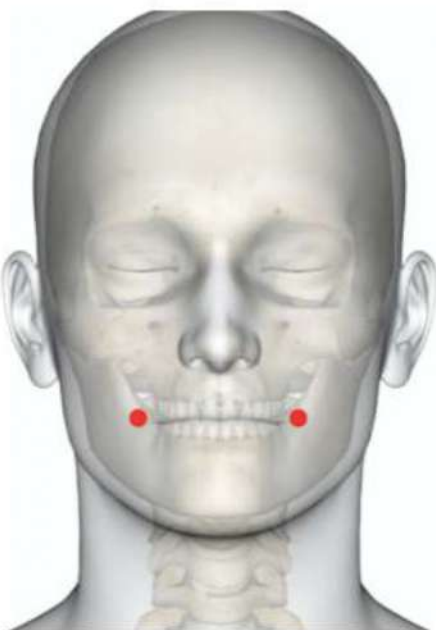


Localización	En los laterales de las fosas nasales
Subdoshas relacionados	Prana Vayu, Tarpaka Kapha, Avalambaka Kapaha
Acción	Alivia la congestión nasal Abre los senos nasales Facilita el flujo de prana vayu y ayuda a la respiración Mejora la capacidad de los pulmones Calma la mente
Indicación	Anosmia (sin sentido del olfato), sangrado nasal Alergia, asma Enfisema, escasa capacidad de respiración Parálisis facial Pena y tristeza no resuelta

Kapola Madhya



Localización	La depresión en las mejillas que se siente cuando se cierran los dientes. En el punto medio del borde anterior del masetero
Subdoshas relacionados	Bodhaka Kapha, Apana Vayu, Samana Vayu, Kledaka Kapha, Pachaka Pitta
Acción	Regula la secreción salivar Promueve la digestión de carbohidratos Mejora la absorción y asimilación en el colon
Indicación	Exceso de salivación, dolor de dientes Colitis ulcerosa, mala absorción, deposiciones sueltas Problemas de oídos Parálisis facial, neuralgia del trigémino, dolor temporo-mandibular



CHIBUKA

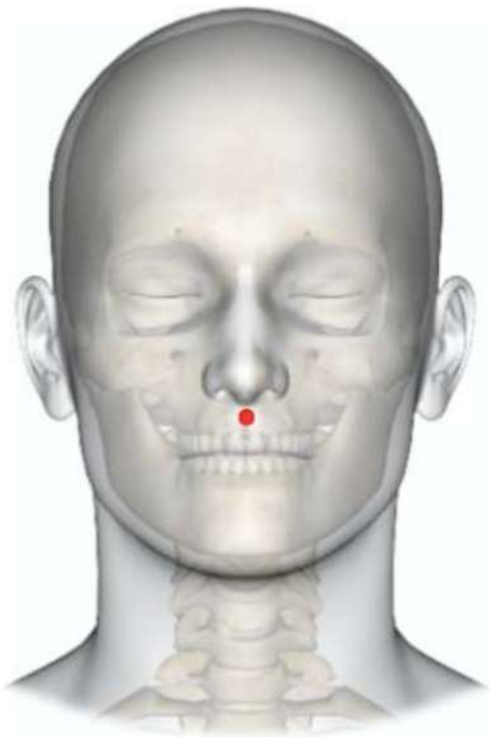
Ubicación: A medio anguli del borde lateral de la comisura de la boca.

SUBDOSHAS RELACIONADOS	
VATA	PRANA, APANA
PITTA	
KAPHA	BODHAKA

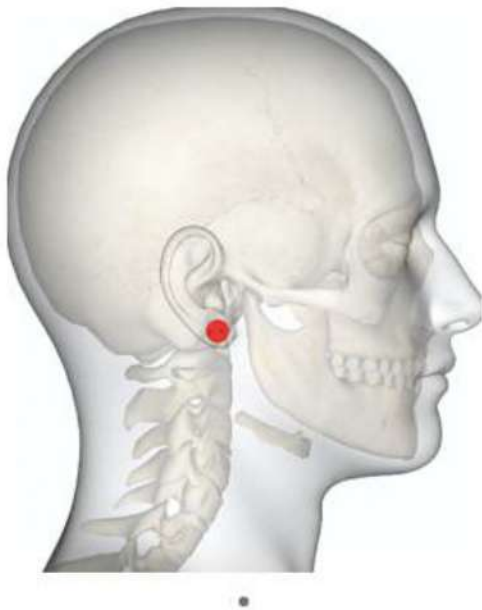
Acciones:

- Regula bodhaka kapha y la secreción salivar.
- Estimula el apetito y mejora la digestión.
- Beneficioso para el color del rostro y alivia dolores locales.
- Equilibra Apana vayu ayudando a disfunciones sexuales.

Oshta



Localización	En la depresión que hay entre la nariz y el labio superior
Subdoshas relacionados	Prana Vayu, Udana Vayu, Tarpaka Kapha, Bodhaka Kapha, Pachaka Pitta
Acción	Devuelve la consciencia en caso de desmayo Favorece la circulación cerebral Mejora la concentración y la alerta mental Mejora la digestión, agni
Indicación	Síncope, coma, vértigo Isquemia cerebral (no llega sangre al cerebro) Hypoxia (falta de oxígeno en el cerebro) Dolor de cabeza Mala concentración, déficit de atención Parálisis facial, neuralgia del trigémino Sangrado nasal, dolor de muelas Problemas con el habla



KARNAPALI

Ubicación: En el punto central del lóbulo de la oreja.

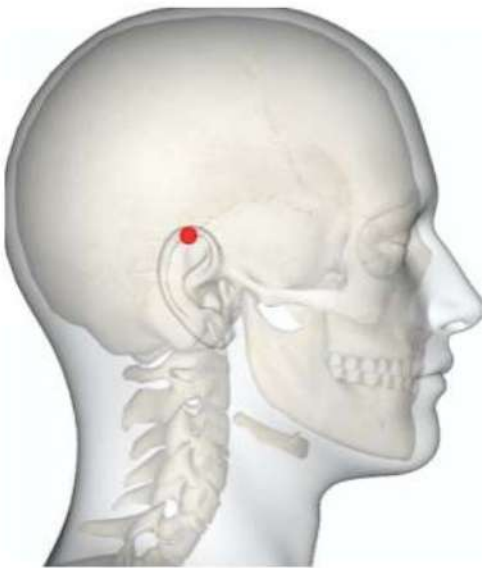
SUBDOSHAS RELACIONADOS	
VATA	PRANA
PITTA	ALOKHAKA
KAPHA	SADHAKA

Acciones:

- Beneficioso para los ojos y la visión.
- Alivia dolores de cabeza, migrañas especialmente las ubicadas en la zona temporal.
- Calma dolores en los oídos y tinnitus.
- Estabiliza la mente ayudando en problemas de falta de concentración.
- Disminuye el estrés.

KARNAPALA

Ubicación: En el borde superior de la oreja.



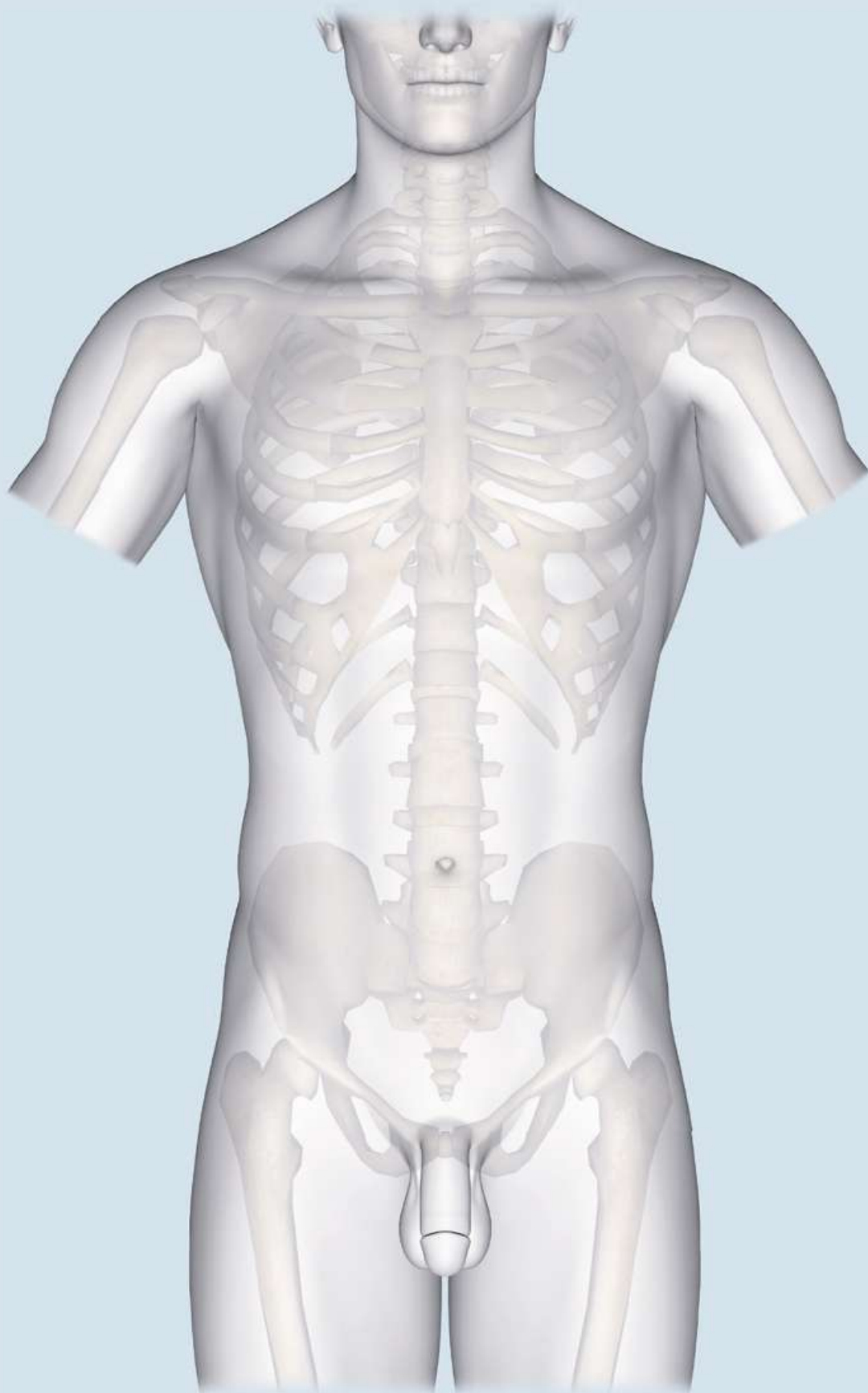
SUBDOSHAS RELACIONADOS

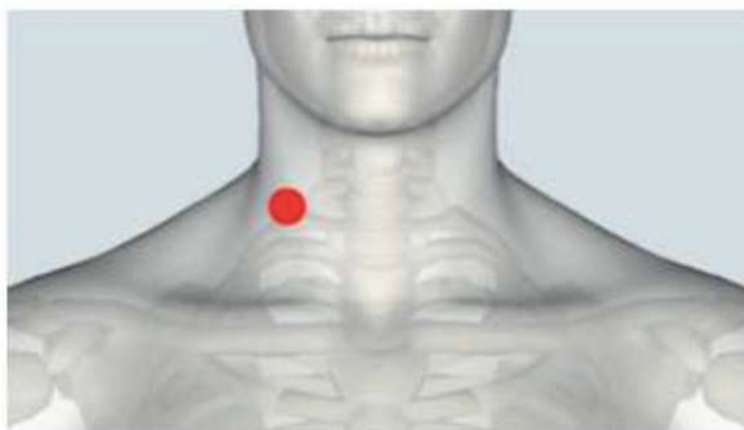
VATA	PRANA, APANA
PITTA	
KAPHA	

Acciones:

- Estimula el despertar de la energía kundalini.
- Alivia las molestias en la parte baja de la espalda y ciática.
- Mitiga dolores en los oídos y tinnitus.
- Calma la mente ayudando en problemas de falta de concentración e hiperactividad mental.

TORSO





MANTHA

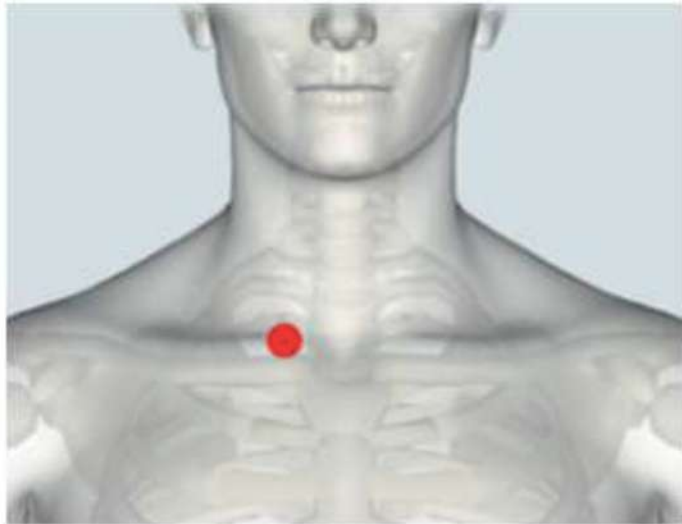
Ubicación: en el borde del músculo esternocleidomastoideo. Sobre el primer tercio de su longitud.

SUBDOSHAS RELACIONADOS

VATA	PRANA, UDANA, VYANA
PITTA	SADHAKA
KAPHA	TARPAKA

Acciones:

- Regula las funciones de tiroides y paratiroides.
- Estimula la circulación linfática cervical beneficiando las congestiones en la zona.
- Regula la presión sanguínea y las funciones cardíacas. Indicado para problemas de ~~hiper~~ e hipo tensión.
- Beneficioso para la laringe y faringe, pudiendo ayudar en problemas derivados de las cuerdas vocales.
- Reduce la tensión en la musculatura del cuello.
- Tranquiliza la mente, ayudando en episodios de agitación, desórdenes emocionales y depresión.



AKSHAKA

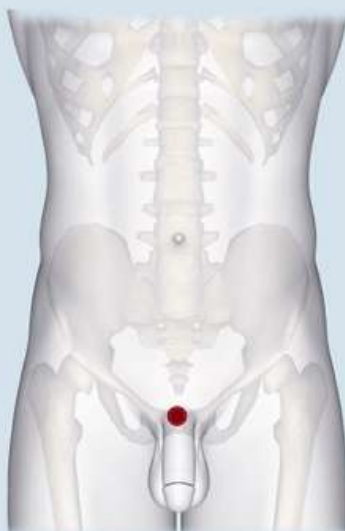
Ubicación: en la parte superior del borde medial de la clavícula a la altura del origen del esternocleidomastoideo.

•

SUBDOSHAS RELACIONADOS	
VATA	PRANA, UDANA, VYANA
PITTA	RANJAKA, SADHAKA, ALOCHAKA
KAPHA	

Acciones:

- Regula las funciones del hígado y del bazo.
- Indicado para náuseas y vómitos.
- Beneficioso para la salud de los ojos y la visión.
- Calma la agitación respiratoria.
- Indicado para regular las funciones cardíacas, palpitaciones y arritmias.
- Calma estados emocionales de Pitta como el juicio excesivo o la soberbia.



BHAGA

Localización: En el punto medio del borde superior de la sínfisis púbica.

Subdoshas relacionados		
Vayu (Vata)	➡	Apana, Vyana
Pitta	➡	Ranjaka
Kapha	➡	Kledaka

Acción:

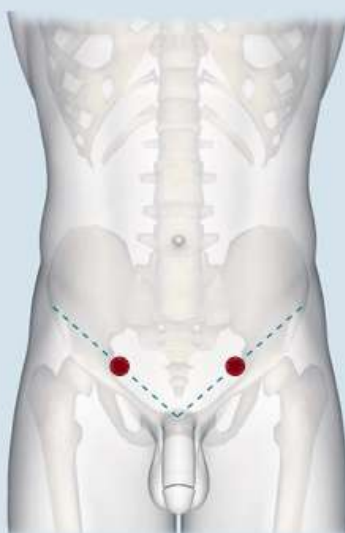
- Regula los órganos reproductores, tanto los masculinos como los femeninos. Útil en hombres para casos de disfunciones prostáticas, impotencia, bajo líbido. En mujeres alivia los dolores menstruales y desequilibrios en ovarios.
- Aumenta del flujo de circulación a la cavidad pélvica estimulando la energía sexual.
- Regula la vejiga y los problemas urinarios.
- Beneficioso para dolores del bajo vientre.

Descripción:

Punto importante en asanas en las que nos encontramos tumbados en decúbito prono, Bhujanghasana, Dhanurasana, etc...pues se establece una conexión fuerte con el suelo. Inicio del *prana nadi* frontal o sushumna.

Funciones:

Punto de flujo conectado con Basti, Vankshana y los puntos situados en el suelo pélvico.



VANKSHANA

Localización: En el punto medio de la línea que forma el borde superior de la sínfisis púbica y el borde medial de la espina iliaca anterosuperior.

Subdoshas relacionados		
Vayu (Vata)	➡	Apana, Vyana
Pitta	➡	Ranjaka
Kapha	➡	Kledaka

Acción:

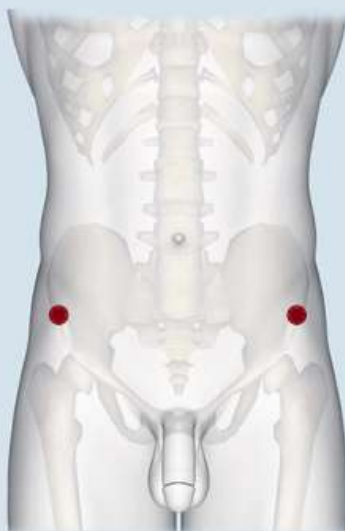
- Regula los órganos reproductores, tanto los masculinos como los femeninos. Útil en hombres para casos de disfunciones prostáticas, impotencia, bajo líbido. En mujeres alivia los dolores menstruales y desequilibrios en ovarios.
- Aumenta del flujo de circulación a la cavidad pélvica estimulando la energía sexual.
- Regula la vejiga y los problemas urinarios.
- Beneficioso para dolores del bajo vientre y muy útil en las primeras etapas de la hernia inguinal.

Descripción:

Punto importante en asanas en las que nos encontramos tumbados en decúbito prono, Bhujanghasana, Dhanurasana, etc...Activa *vyana vayu* para descongestionar *apana vayu* y liberar la capacidad pélvica. Profunda acción en algunas asanas de pie como Virabhadrasana I, ejerce de puente entre *prana nadis* de extremidades inferiores con el tronco.

Funciones:

Punto de flujo conectado con Basti, Bhaga y Lohita, en el tronco. Sirve de puente con miembros inferiores a través de Lohitaksa.



LOHITA

Localización: En el lado medio de la espina iliaca anteriosuperior.

Subdoshas relacionados		
Vayu (Vata)	➡	Apana, Vyana
Pitta	➡	Ranjaka
Kapha	➡	

Acción:

- Regula la sangre, indicado para hipertensión.
- En mujeres alivia los dolores menstruales y desequilibrios en ovarios.
- Aumenta del flujo de circulación a la cavidad pélvica ayudando en casos de dolores en la zona.
- Promueve la circulación a las extremidades inferiores, indicado contra pies fríos, edemas, entumecimientos, obstrucciones linfáticas.
- Dolores y distensiones abdominales.

Descripción:

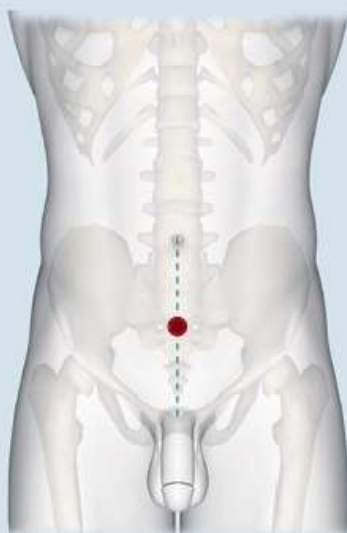
Punto importante en asanas en las que nos encontramos tumbados en decúbito prono, Bhujanghasana, Dhanurasana, etc...Activa *vyana vayu* para descongestionar *apana vayu* y liberar la capacidad pélvica. Ejerce de puente entre *prana nadis* de extremidades inferiores con el tronco con influencia en el *prana nadi* lateral.

Funciones:

Punto de control en posturas laterales como *parsvakonasana*, *trikonasana*, conectado con Basti, Bhaga y Lohita, en el tronco. Punto de cruce tiene conexiones con Nabhi, Parsva Sandhi, Uru superior, Sakthi Urvi, Vankshana, Yakrut y Pliha.

Sirve de puente con miembros inferiores a través de Lohitaksa. Punto

importante para torsiones y en Uddiyana bandha. Punto de origen de movimiento de la cadera.



BASTI

Localización: En el punto medio de la línea imaginaria que une el ombligo –Nabhi– y el punto medio del borde superior de la sínfisis púbica– Bhaga–.

Subdoshas relacionados		
Vayu (Vata)	➡	Apana, Vyana
Pitta	➡	Ranjaka
Kapha	➡	Kledaka

Acción:

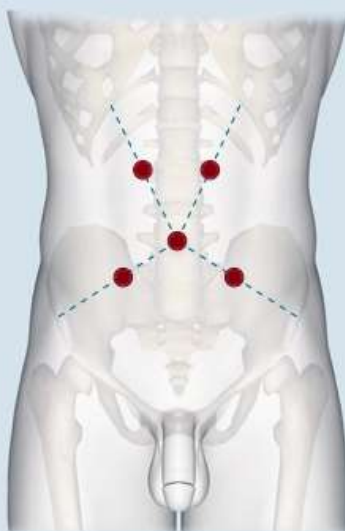
- Regula *apana vayu* incrementando la circulación y las funciones de los órganos pélvicos. Dolores en el bajo vientre.
- Aumenta del flujo de circulación a la cavidad pélvica ayudando en casos de dolores en la zona.
- Regula la vejiga, útil para cistitis, uretritis, incontinencia, ardores al orinar, dolores menstruales.

Descripción:

Punto importante en asanas en las que nos encontramos tumbados en decúbito prono, Bhujanghasana, Dhanurasana, etc...Gobierna *apana vayu* y libera la capacidad pélvica. Corresponde con el *chakra swadhisthana*. Uno de los puntos de flujo más importante y de almacenamiento de energía. Conectado con Bhaga para bajar la energía hacia los órganos reproductores y el erotismo sexual. Conectado con guda para la ascensión de la energía kundalini. Aunque existen más *marmas* que los ayudan y dan soporte, Guda, Basti y Nabhi, son los motores de la respiración en las fases iniciales y finales de la respiración a través de muladhara y Uddiyana bandhas.

Funciones:

Punto de flujo y almacenamiento de energía. Governa junto con Guda y Nabhi la respiración. Punto de control para flexiones hacia delante. Por ejemplo paschimottanasana, y para las extensiones hacia atrás como Chakrasana.

**NABHI**

Localización: En el ombligo

Existen otros 4 *Marmas* Nabhi formando el siguiente cuadrante:

- **Nabhi 1:** en la parte superior derecha del cuadrante, en el punto medio de la línea imaginaria que une Nabhi con Yakrut.
- **Nabhi 2:** en la parte superior izquierda del cuadrante, en el punto medio de la línea imaginaria que une Nabhi con Pliha.
- **Nabhi 3:** en la parte inferior derecha del cuadrante, en el punto medio de la línea imaginaria que une Nabhi con Lohita derecho.
- **Nabhi 4:** en la parte inferior izquierda del cuadrante, en el punto medio de la línea imaginaria que une Nabhi con Lohita izquierdo.

Subdoshas relacionados	
Vayu (Vata)	Prana, Samana, Apana, Vyana
Pitta	Pachaka, Ranjaka
Kapha	Kledaka

Acción:

- Estimula *agni*, regulando samana *vayu*.
- Estimula la digestión y los procesos de absorción en estómago, intestino delgado y colon.
- Dolor abdominal, distensión abdominal.
- Regula las funciones del hígado, bazo, intestino.

- Regula funciones de riñones y páncreas.
- Elimina bloqueos de *vyana vayu*.
- Problemas con el sistema inmune, como el síndrome de fatiga crónica.

Peculiaridades de cada Nabhi:

- Nabhi 1: Hígado, vesícula, cabeza del páncreas, duodeno, riñón derecho y glándula adrenal derecha.
- Nabhi 2: parte central del páncreas, bazo, estómago, riñón izquierdo, glándula adrenal izquierda, colon trasverso.
- Nabhi 3: Ciego, válvula ileocecal, apéndice, colon ascendente y uretra derecha.
- Nabhi 4: colon descendente, colon sigmoide, recto y uretra izquierda

Descripción:

Desde el punto de vista de la tradición del yoga Nabhi es el centro de nuestro cuerpo. Se traduce como también como centro de valor o sin miedo. Es uno de los puntos más importantes del cuerpo pues se le considera el océano de *prana* o fuerza vital. Es el origen de todos los 72.000 *nadis* del cuerpo. A través del *pranayama* y la respiración focalizada en Nabhi podemos nutrir todos los canales energéticos de nuestro cuerpo. A través de la respiración abdominal en nuestra meditación conectamos Basti con nabhi, lo que hace que se genere una agradable sensación de afianzamiento. Llevando la atención a nuestro centro de gravedad localizado entre estos dos *marmas* logramos que nuestra agitación mental se disipe y podamos sentir sosiego y tranquilidad. Es el equivalente al hara japonés o al dantian chino.

Sin embargo también podemos realizar nuestras meditaciones fijando la atención a nabhi pero esta vez conectando con Surya y el efecto será diferente al anterior. Activaremos el plexo solar con lo que despertaremos la esencia del fuego y las emociones de coraje y valor. Nabhi es la fuente. Depende hacia donde la conectemos podremos variar su energía.

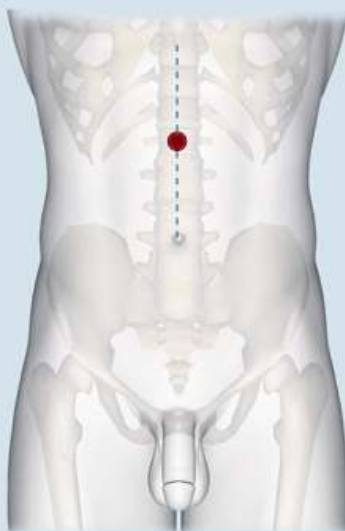
Como hemos visto el motor de la respiración pasa por la activación de Guda, Basti y Nabhi. Es a través de Uddiyana bandha la forma más efectiva para tratar sin ninguna ayuda exterior este *marma*.

Algunas posturas como Mayurasana, presionan directamente este *marma*.

Conecta hacia abajo con Basti, vankshana y lohita gobernado este movimiento por *apana vayu*. Hacia arriba comunicado con Surya, Yakrut y Pliha y Vankri gracias a Samana y *Udana Vayu*. Asociado a través de Uddiyana bandha con Parsva Sandhi y Vrukka.

Funciones:

Punto de flujo y almacenamiento de energía. Governa junto con Guda y Basti la respiración. Punto de control para flexiones hacia delante. Por ejemplo paschimottanasana, y para las extensiones hacia atrás como Chakrasana.



SURYA

Localización: En el punto medio de la línea imaginaria que une el ombligo y el apéndice xifoides.

Subdoshas relacionados	
Vayu (Vata)	Samana, Apana
Pitta	Ranjaka, Pachaka
Kapha	Kledaka

Acción:

- Regula las funciones del estómago y del páncreas, aliviando dolores en la zona, equilibrando las secreciones clorídricas.
- Pacifica *Pitta* suavizando los dolores epigástricos.
- Indicados para falta de apetito, anorexia, náuseas, vómitos.
- Alivia estreñimiento y diarrea.
- Equilibra emocionalmente.

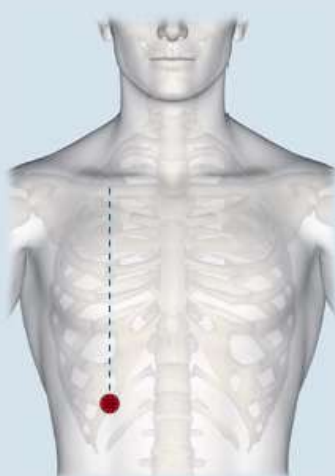
Descripción:

Punto importante en asanas en las que nos encontramos tumbados en decúbito prono, Bhujanghasana, Dhanurasana, etc... Governa samana *vayu*,

los movimientos peristálticos y la secreción de jugos gástricos. Corresponde con el *chakra* Manipura.

Funciones:

Punto de flujo y almacenamiento de energía. Implicado en la ascensión de *prana* hacia la parte superior del cuerpo. Punto de control para las extensiones hacia atrás como Chakrasana, ustrasana, Matsyasana.



YAKRUT

Localización: En el punto donde la línea vertical imaginaria que nace en el punto medio de la clavícula corta el margen costal del lado derecho del cuerpo.

Subdoshas relacionados		
Vayu (Vata)	➡	Samana, Apana
Pitta	➡	Ranjaka, Pachaka
Kapha	➡	Kledaka

Acción:

- Regula las funciones del hígado y vejiga, ayudando a depurar el hígado.
- Estimula las funciones del colon e intestino delgado, ayudando en diarrea o estreñimiento.
- Apacigua emociones asociadas a *Pitta* como rabia, enojo, irritación, frustración, envidia.

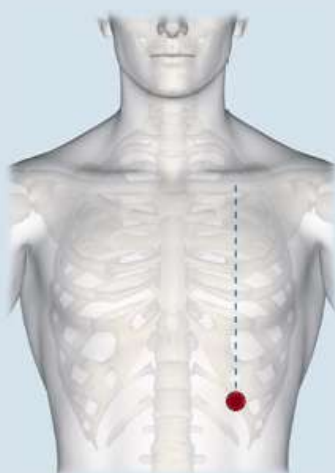
Descripción:

Marma importante en asanas en decúbito prono como Bhujangasana o Dhanurasana. También en torsiones como Ardha Matsyendrasana y la conexión que se desarrolla entre este punto y Sakthi Urvi.

Funciones:

Punto de flujo en *prana nadis* que ascienden hacia el pecho, hombro y

brazos. Punto de control de asana para el gobierno de la caja torácica y la respiración costal.



PLIHA

Localización: En el punto donde la línea vertical imaginaria que nace en el punto medio de la clavícula corta el margen costal del lado izquierdo del cuerpo.

Subdoshas relacionados		
Vayu (Vata)	➡	Samana, Apana
Pitta	➡	Ranjaka, Pachaka
Kapha	➡	Kledaka

Acción:

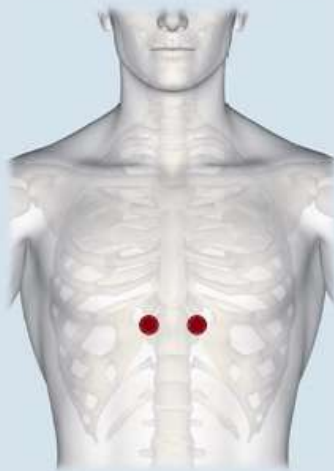
- Regula las funciones del bazo ayudando a estimular el sistema inmunológico.
- Ayuda a la circulación del sistema linfático.
- Estimula las funciones del colon e intestino delgado, ayudando en diarrea o estreñimiento.
- Apacigua emociones.

Descripción:

Marma importante en asanas en decúbito prono como Bhujangasana o Dhanurasana. También en torsiones como Ardha Matsyendrasana y la conexión que se desarrolla entre este punto y Sakthi Urvi.

Funciones:

Punto de flujo en *prana nadis* que ascienden hacia el pecho, hombro y brazos. Punto de control de asana para el gobierno de la caja torácica y la respiración costal.



VANKRI

Localización: En el borde costal al nivel del borde del apéndice xifoides.

Subdoshas relacionados		
Vayu (Vata)	➡	Samana, Udana, Vyana
Pitta	➡	Ranjaka, Pachaka
Kapha	➡	Kledaka

Acción:

- *Marma* derecho regula las funciones del hígado, vesícula, zona de la cabeza del páncreas, duodeno y la curvatura menor del estómago.
- *Marma* izquierdo regula el bazo, la parte estrecha del páncreas y la gran curvatura del estómago.
- Aliviando dolores en la zona, regulando la digestión y las secreciones ácidas.
- Mantiene la tonicidad en el músculo diafragmático.
- Indicados para falta de apetito, anorexia, náuseas, vómitos.
- Equilibra emocionalmente.

Descripción:

Este *marma* está involucrado en el movimiento del músculo diafragmático. Asociado a *Udana vayu* de fuerza ascendente. Dentro de la respiración completa Vankri está rigiendo la fase costal. A través de *Udana vayu* la respiración asciende hasta la zona clavicular.

A través de este *marma* tomamos conciencia de la posición de la caja torácica en posturas como Virabhadrasana II.

Funciones:

Punto de flujo. Implicado en la ascensión de *prana* hacia la parte superior del cuerpo a través de los *prana nadis* del torso. Conectado con Nabhi y

con hridaya. Punto de control para las extensiones laterales como parsvakonasana o parivrita janu sirsasana.



PARSHVA SANDHI

Localización: En el borde de la onceava costilla flotante.

Subdoshas relacionados		
Vayu (Vata)	➡	Prana, Udana
Pitta	➡	Ranjaka, Sadhaka
Kapha	➡	Avalambaka

Acción:

- Aumenta el flujo de *prana*.
- Beneficia la actividad pulmonar y la respiración. Indicado para problemas de asma, tos crónica...
- El *marma* derecho estimula las funciones del hígado y riñón derecho. Mientras que el izquierdo tonifica el bazo y el riñón izquierdo. Indicado para piedras de riñón o cólicos renales.

Descripción:

Este *marma* está involucrado en el movimiento del músculo diafragmático. Asociado a *Udana vayu* de fuerza ascendente.

Punto que se activa a través de uddiyana bandha para activar la faja de músculos abdominales, especialmente los oblicuos internos y trasversos. Musculatura de difícil control consciente. A través de este *marma* tomamos conciencia de la posición de la caja torácica en posturas como Virabhadrasana II.

Funciones:

Punto de flujo. Implicado en la ascensión de *prana* hacia la parte superior del cuerpo a través de los *prana nadis* laterales del torso. Conectado

Lohita, Nabhi, Yakru y Pliha. Con Stanya Parshva para ir hacia la espalda. Con Kaksha para el brazo. Especialmente activo para las extensiones laterales como parsvakonasana o parivrita janu sirsasana.



STANYA PARSHVA

Localización: En la línea medio axilar, en el séptimo espacio intercostal.

Subdoshas relacionados		
Vayu (Vata)	➡	Vyana, Udana
Pitta	➡	Ranjaka
Kapha	➡	Avalambaka

Acción:

- Beneficia los pechos y la lactancia.
- Indicado para abcesos y quistes de pecho.
- Ayuda en procesos de insuficiente lactancia.
- Estimula la circulación linfática.
- Moviliza los posibles estancamientos tanto del hígado como del bazo.

Descripción:

A través de este *marma* conectamos los *nadis* de la parte anterior del torso con la espalda.

Funciones:

Punto de flujo implicado en la conexión entre el costado y la espalda. Conectado con Parshva Sandhi, Stanya, Kaksha, Bruhati y Amsa Palaka. Especialmente activo para las extensiones laterales como parsvakonasana y torsiones como parivrita Trikonasana.



STANYA

Localización: En el centro del pezón.

Subdoshas relacionados	
Vayu (Vata)	➡ Vyana, Apana, Prana
Pitta	➡
Kapha	➡ Avalambaka

Acción:

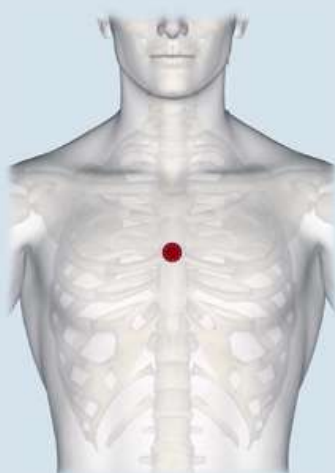
- Regula la lactancia.
- Estimula las contracciones uterinas durante el nacimiento.

Descripción:

Este *marma* está asociado con la energía sexual y el amor. Conecta a través de *bhaga* con los órganos sexuales y también con los labios, para despertar la excitación según las tradiciones esotéricas.

Funciones:

Punto de flujo. Implicado en el movimiento de *prana* hacia tanto hacia la parte superior del cuerpo a través de los *prana nadis* del torso. Conectado Hridaya, Nabhi y basti y Bagha.



HRIDAYAM

Localización: En el esternón a la altura del tercer espacio intercostal. **Tamaño:** 4 *anguli*.

Subdoshas relacionados	
Vayu (Vata)	➡ Prana, Udana, Vyana
Pitta	➡ Sadhaka, Pachaka
Kapha	➡ Kledaka

Acción:

- Regula la función cardíaca y los latidos. Mejora la circulación coronaria. Indicado para problemas cardíacos como anginas, palpitaciones, arritmias o dolor de pecho.
- Mantiene la función óptima de los pulmones, indicado para el asma, tos crónica, o dificultad para respirar.
- Bueno para el estómago, reduce acidez. Indicado para casos de úlcera péptica, gastritis o reflujo.
- Calma la mente, equilibra las emociones, alivia el estrés y los problemas emocionales.

Descripción:

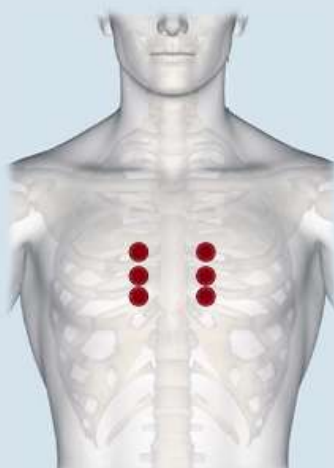
Otro de los mahamarmas o *chakras*. Punto clave del *nadi* sushumna. En él se desarrolla la sensación de amor del ser humano. También la comprensión intelectual profunda mediante la intervención de Shadaka *Pitta*. Conectado con los *marmas* Hrid y Apastamba para salir hacia Kakshadhara y las extremidades superiores con valentía y decisión. Conectado con Surya, Jatru y Kanthanadi siguiendo la alineación de Sushumna *nadi*. También con Stanya para vincular la parte emocional con el erotismo. *Marma* importante para desbloquear *prana* congestionado en el pecho. Ayuda a movilizar *vyana* *vayu*.

Funciones:

Punto de flujo y almacenamiento de energía. Involucrado en la respiración completa en el tránsito energético desde la respiración abdominal y costal hacia la clavicular.

Gobierna el movimiento de los brazos en las asanas.

Activo en asanas de extensión como *chakrasana*, *dhanurasana*. Equilibrio de brazos como *kakasana*. También en *Virabhadrasana* I y II. *Halasana*.



HRID

Localización: Tres pares de *marmas*, justo por debajo de Apastambha, a ambos lados del esternón.

- **Hrid 1:** Dos *anguli* laterales desde la línea media del pecho, a la altura del tercer espacio intercostal.
- **Hrid 2:** Dos *anguli* laterales desde la línea media del pecho, a la altura del cuarto espacio intercostal.
- **Hrid 3:** Dos *anguli* laterales desde la línea media del pecho, a la altura del quinto espacio intercostal.

Subdoshas relacionados	
Vayu (Vata)	Prana, Vyana, Udana
Pitta	Sadhaka
Kapha	Avalambaka

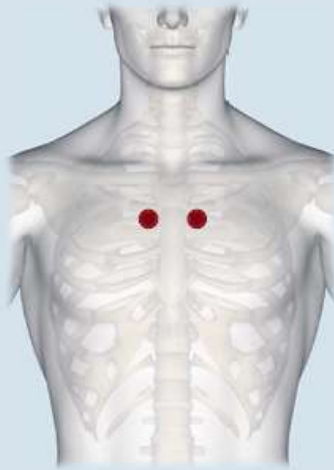
Acción:

- Regula la función cardíaca y el ritmo del corazón. Mejora la circulación coronaria. Indicado para problemas de corazón, angina, palpitaciones, arritmia o taquicardias
- Mantiene el funcionamiento de los pulmones y las vías respiratorias aliviando congestión en el pecho. Indicado para casos de asma, tos crónica o dificultad para respirar.
- Mejora la circulación linfática en el área del pecho
- Calma la mente, equilibra emociones, alivia estrés

Funciones:

Marmas de flujo asociados con hridayam. Involucrados en los *nadis* que se extienden hacia los miembros superiores y Kakshadhara.

Apertura en Matsyasana, dhanurasana y purvotanasana.



APASTAMBHA

Localización: En ambos lados del pecho una *anguli* lateral de la línea media del pecho en el segundo espacio intercostal.

Subdoshas relacionados	
Vayu (Vata)	Prana, Udana, Vyana
Pitta	Sadhaka
Kapha	Avalambaka

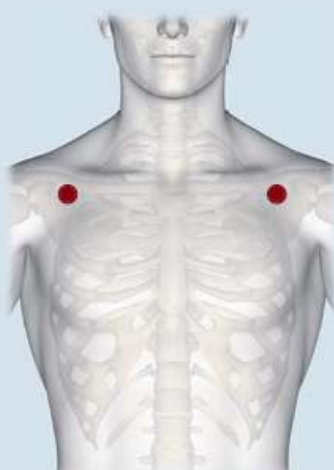
Acción:

- Regula la respiración y alivia espasmos bronquiales.
- Facilita la óptima función de los pulmones.
- Indicado en procesos de tos crónica, hipo, falta de aire, asma bronquial y bronquitis.
- Bueno para el corazón y regulador de la actividad cardíaca.
- Indicado para dolores en el pecho, palpitaciones, arritmias e hipertensión.
- Libera emociones reprimidas y problemas emocionales

Funciones:

Marmas de flujo asociados con hridayam. Involucrados en los *nadis* que se extienden hacia los miembros superiores y Kakshadhara.

Apertura en Matsyasana, dhanurasana y purvotanasana.



KAKSHADHARA

Localización: En la ranura deltopectoral, a nivel del primer espacio intercostal. A 7 *anguli* en la lateral desde el esternón

Subdoshas relacionados	
Vayu (Vata)	Prana, Udana, Vyana
Pitta	Ranjaka, Sadhaka
Kapha	Avalambaka

Acción:

- Aumenta el flujo de *prana* y la capacidad pulmonar.
- Beneficia la actividad pulmonar y la respiración. Indicado para problemas de asma, tos crónica, bronquitis y dolores en el pecho.
- Alivia los dolores en los hombros y brazos. Indicado para hombros congelados, manos frías y problemas de circulación en los brazos, dolores en los antebrazos...

Descripción:

Marma de gran importancia para la activación de *Riyara Banha Nadi* o *nadi* posterior del brazo. Conectado con los puntos Kaksha, Apastamba, Hrid, Stanya, Jatru, Bahu Urvi y Vankri.

Funciones:

Punto de flujo. Implicado en la extensión de *prana* hacia los brazos. Activo en *virabhadrasana*, extensiones como *dhanurasana* o *chakrasana*.