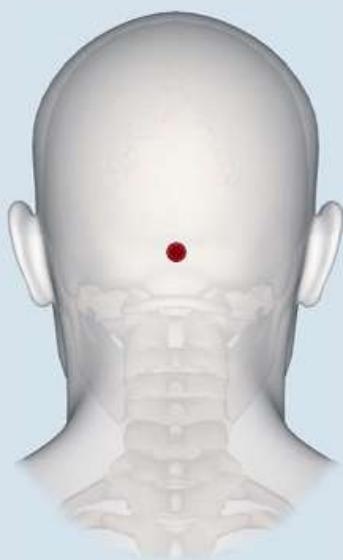


ESPALDA





MANYAMULA

Localización: En la depresión bajo la protuberancia occipital.

Subdoshas relacionados

Vayu (Vata)	▶	Prana, Samana, Apana
Pitta	▶	Sadhaka, Pachaka, Ranjaka
Kapha	▶	Tarpaka

Acción:

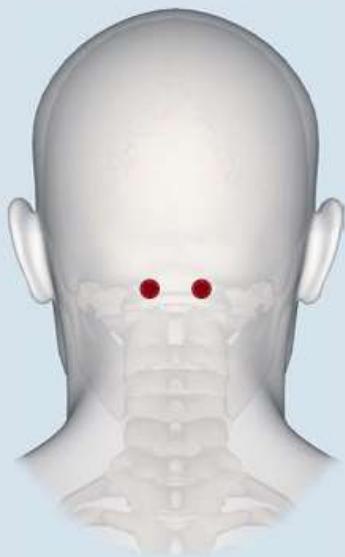
- Estimula la circulación sanguínea en el cerebro y del fluido cefalorraquídeo. Aumenta la presión intracranial.
- Activa la circulación linfática siendo beneficioso para congestiones en la zona del cuello y hombros.
- Alivia dolores de cuello y de cabeza en la zona occipital.
- Desarrolla la coordinación y el equilibrio. Beneficioso para problemas de vértigo.
- Estimula *Agni*, el fuego digestivo del estómago y páncreas por lo que es de gran ayuda para casos de indigestión, acumulación de toxinas en la zona del colon, hipoglucemia o cualquier anomalía relacionada con el páncreas.

Descripción:

Combinado con Vidhuram estimula la subida energética al cráneo. Conectado con el estómago y el páncreas. Y con el colon a través de *Apana vayu*.

Aplican las acciones de Vidhuram para la ejecución de las asanas. –Ver Vidhuram–

Possible estimulación independiente a través del masaje.



VIDHURAM

Localización: Parte posterior del cuello, dos puntos a ambos lados de la C1 -atlas- a un *anguli* de distancia de la línea media.

Subdoshas relacionados

Vayu (Vata)	→	Para, Udana
Pitta	→	Alochaka, Ranjaka
Kapha	→	Tarpaka

Acción:

- Bueno para cabeza, cuello y oído.
- Alivia dolores de cabeza y dolores en la zona. Cefaleas tensionales, dolores de cabeza occipital así como rigidez de cuello.
- Alivia la tensión y el estrés. Relacionado con problemas emocionales.
- Promueve Tarpaka *Kapha*
- Beneficioso para el hígado y el bazo.
- Estimula los ojos ayudando en casos de visión borrosa. Indicado para vértigo también.

Descripción:

Literalmente puede traducirse como el que sostiene el cráneo. Así como El gigante atlas aguantaba con el mundo, este *marma* soporta la conciencia, asegurando una estabilidad a la mente.

Ayuda a alinear la cabeza, el cuello y la parte superior del tronco equilibrando los pensamientos. Punto clave en las posturas de meditación.

El *marma* de la derecha está ligado al hígado mientras que el de la izquierda al bazo. Intervienen en la regulación de la sangre a través de estos órganos. Ayuda a bajar la tensión arterial.

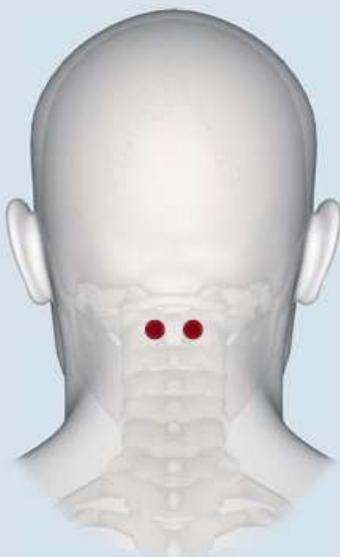
Punto de control junto con Hanu para la alineación de la cabeza, la quietud de la mente y activación del gran *nadi* posterior, sobre todo la parte superior. Involucrado también en el *nadi* espiral.

Asociado con Trik para canalizar y dar movilidad a la energía que asciende por la columna vertebral.

Conectado con Manyamula para la ascensión al cráneo. Vidhuram para descender por la columna vertebral.

Punto de control en Padmasana o Tadasana, por ejemplo. Activado por estiramiento en Halasana o sarvangasana. Por compresión en Matsyasana.

Punto clave en Sirsasana.



KRIKATIKA

Localización: Parte posterior del cuello, dos puntos a ambos lados de la C2 –axis– a un *anguli* de distancia de la línea media.

Subdoshas relacionados

Vayu (Vata)	▶	Prana, Udana
Pitta	▶	Sadhaka, Pachaka, Ranjaka
Kapha	▶	Tarpaka

Acción:

- Bueno para cabeza, cuello y oído. Alivia Cefaleas tensionales, dolores de cabeza en la región occipital, infecciones de oído y tinnitus.
- Alivia dolores en la zona, rigidez de cuello
- Alivia la tensión y el estrés relacionado con problemas emocionales y duelos no resueltos.
- Estimula la broncodilatación ayudando a procesos asmáticos.

Descripción:

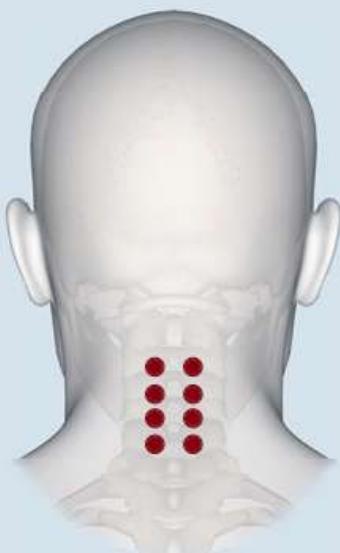
Krikatika se traduce literalmente como “axis”. También con el significado de responsabilidad.

Cuando cargamos la tensión en los hombros y trapecios debido a la tensión por nuestras responsabilidades en nuestra vida diaria puede verse afectado el funcionamiento de nuestro páncreas debilitándolo.

Este *marma* también está involucrado con el hipotálamo y los nervios intervertebrales. Así como en la parte superior de los pulmones estimulando la broncodilatación a través de *Avalambaka Kapha*.

Conectado con Karnamula –I y II– para la conexión con los oídos. Activado por estiramiento en Halasana o sarvangasana. Por compresión en Matsyasana.

Punto clave junto con Vidhuram en Sirsasana.



GRIVA

Localización: Cuatro pares en la parte posterior del cuello, en los bordes inferiores a la altura de las C3 a C6, por debajo de Krikatika

Griva C3: Relacionado con las cuerdas vocales y las meninges. Útil en casos de faringitis y laringitis. Asociados a Bodhaka y *Udana vayu*.

Griva C4 y C5: vinculados a la tiroides y paratiroides.

Griva C6: Relativo al timo, tráquea, intestino delgado y colon.

Subdoshas relacionados

Vayu (Vata)	►	Udana, Apana, Samana
Pitta	►	Pachaka
Kapha	►	Tarpaka, Bodhaka, Kledaka

Acción:

- Alivia los dolores de cabeza y el dolor de cuello y rigidez, así como rango de movimiento limitado.
- Alivia el estrés y la tensión.
- Potencia la circulación del plasma y de la linfa.

- Beneficioso para la garganta.
- Regula las funciones de la tiroides y la paratiroides.
- Toxinas en el colon.

Descripción:

Puntos de flujo para el gran *nadi* posterior. Se trabajan activamente en Sarvangasana y Halasana, tanto por extensión como por presión y conexión directa con el suelo. Por otro lado asanas como Matsyasana o Purvotanasana inciden en su compresión.

Conectados con Krikatika hacia la parte superior. Con Karnamula -1 y -2 y Urdhva Skanda hacia los lados y Manyamani la parte inferior.



MANYAMANI

Localización: En la línea media de la base del cuello, en la depresión inferior de la C7.

Subdoshas relacionados

Vayu (Vata)	→	Prana, Udana, Apana, Vyana
-------------	---	----------------------------

Pitta	→	
-------	---	--

Kapha	→	
-------	---	--

Acción:

- Bueno para dolores en el cuello.
- Alivia la rigidez en la zona ayudando a liberar el movimiento.
- Ayuda en la regulación de la pituitaria, la tiroides y la paratiroides.
- Alivia la tensión y el estrés relacionado con problemas emocionales.
- Útil en casos de entumecimiento o temblores en los brazos.

Descripción:

Manyamani se traduce literalmente como “la joya del cuello”, la que cuando colocamos un collar, este toca este punto por detrás.

Conecta el cuello con la región torácica teniendo un papel importante a nivel de movilidad.

Punto importante de control para realizar el soporte en sarvangasana y halasana.



AMSAPALAKA

Localización: Desde la fosa infraespinosa, en la unión entre el tercio superior y dos tercios inferiores de una línea imaginaria que une el punto medio de la espina de la escápula y el ángulo inferior de la escápula.

Subdoshas relacionados

Vayu (Vata)	→	Udana, Vyana
Pitta	→	Sadhaka
Kapha	→	Avalambaka

Acción:

- Facilita la circulación del *prana*
- Alivia la congestión pulmonar y broncoespasmos. Indicado para casos con dificultad para respirar, asma, tos crónica, bronquitis.
- Alivia el dolor local en la parte superior de la espalda, cuello, hombros y área interescapular.
- Bueno para el corazón, en casos de disfunciones ventriculares, palpaciones
- Libera emociones no resueltas, ayuda a resolver problemas emocionales como pena y depresión.

Descripción:

Amsa se traduce como pulmón y phalak como centralita. Este punto regula los pulmones y el flujo de *prana* para el sistema respiratorio. La influencia de *Avalambaka* se concentra en el líquido pleural. También tiene un

poderoso efecto en la cintura escapular y el *prana* que asciende hacia la parte superior de la espalda, hombro y cuello.

Marma conectado con Amsa para la activación de los *nadis* posteriores del brazo.

Con Urvdha Skanda para descargar toda la tensión de los hombros. A través de Stanya parsva y Manyamani activa el *nadi* espiral.

Punto de flujo en asanas que proyectan el *prana* hacia arriba como Virabhadrasana I o en extensión como Virabhadrasana II. Torsiones en *nadi* espiral.

PRUSHTHA



Localización: tres puntos localizados en el área interescapular. También llamados Prushtha

Prushtha 1: Localizado a ambos lados de tercera vértebra torácica, a un *anguli* lateral del borde inferior espinoso de T3.

Prushtha 2: Localizado a ambos lados de cuarta vértebra torácica, a un *anguli* lateral del borde inferior espinoso de T4.

Prushtha 3: Localizado a ambos lados de quinta vértebra torácica, a un *anguli* lateral del borde inferior espinoso de T5.

Subdoshas relacionados

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

Acción:

- Facilita la circulación del *prana*
- Alivia la congestión pulmonar y broncoespasmos. Indicado para casos con dificultad para respirar, asma, tos crónica, bronquitis.
- Bueno para el corazón, disfunciones ventriculares, palpitaciones

- Dolor en la parte superior de la espalda, dolor en los hombros, dolor tipo angina de pecho, palpitaciones e insomnio.
- Libera emociones no resueltas, ayuda a resolver problemas emocionales como pena y depresión.

Descripción:

Prushtha 1: Asociado a pulmones y corazón

Prushtha 2: Con la traquea y bronquios

Prushtha 3: Dolores del área interescapular.

Los tres puntos tiene un poderoso efecto en la cintura escapular y el *prana* que asciende hacia la parte superior de la espalda, hombro y cuello.

Marmas conectado con Amsapalaka para la activación de los *nadis* posteriores del brazo.

Con Urvdha Skanda para descargar toda la tensión de los hombros. A través de Manyamani y Vrukka activa el gran *nadi* posterior.

Punto de flujo en asanas que proyectan el *prana* hacia arriba como Virabhadrasana I o en extensión como Virabhadrasana II.



BRIHATI

Localización: Justo por debajo del ángulo inferior de la escápula a ambos lados del cuerpo.

Subdoshas relacionados

Vayu (Vata)	→	Prana, Udana, Vyana, Samana
-------------	---	-----------------------------

Pitta	→	Ranjaka
-------	---	---------

Kapha	→	
-------	---	--

Acción:

- Regula la respiración actuando sobre los lóbulos inferiores de los pulmones y el diafragma. Indicado para dificultades en la respiración.

- Bueno para las funciones del hígado, bazo y vesícula biliar.
- Alivia dolor local y la congestión linfática.

Descripción:

Este *marma* está involucrado en la respiración a través del diafragma y de la expansión de la caja torácica.

Conectado con Amsa Phalaka en la dirección ascendente. Stanya parsva hacia el lateral y Vrukka en dirección descendente.



VRUKKA

Localización: A un *anguli* lateral del borde inferior de la vértebra T12. A ambos lados.

Subdoshas relacionados

Vayu (Vata)	→	Apana, Vyana
Pitta	→	
Kapha	→	

Acción:

- Regula el funcionamiento de los riñones, el hígado y las glándulas. Estimula la filtración renal aliviando dolores en la zona renal y de la parte baja de la espalda.
- Indicado para problemas renales, cólicos, piedras, infecciones del tracto urinario, cistitis.
- Insuficiencia adrenal, edema en las extremidades inferiores, ciática.
- Problemas emocionales.

Descripción:

Vrukka en sánscrito significa filtro de agua. Conectado con los riñones y las glándulas adrenales.

Punto de flujo conectado con Kukundara y Purshtha a lo largo del *nadi* posterior de la espalda. Se alinea con Brihati para activar los *nadis* anteriores de los brazos.



KUKUNDARA

Localización: Un *anguli* lateral a cada lado, desde el borde inferior de la quinta vértebra lumbar.

Subdoshas relacionados

Vayu (Vata)	→	Apana, Vyana
-------------	---	--------------

Pitta	→	
-------	---	--

Kapha	→	
-------	---	--

Acción:

- Bueno para las funciones de los riñones y del hígado. Indicado para dolores en esos órganos, dolor al orinar, enuresis –mojar cama– o micción frecuente.
- Regula la actividad del colon resultando beneficioso para casos de estreñimiento crónico o diarrea.
- Alivia el dolor local como ciática.
- Regula *apana vayu*.

Descripción:

La traducción literal de Kukundara es el soporte de la columna vertebral y la espalda. Constituye el pilar que da fuerza y soporte al cuerpo. También está relacionado a través de *apana vayu* con los órganos de eliminación como riñones, vejiga, uretra y colon. Estos órganos desempeñan un importante papel en la eliminación de toxinas y el mantenimiento de la homeostasis del cuerpo.

Se uno de los *marmas* que regulan *Kapha*.

Punto de control alineado con Kati y Vukkra, dando continuidad a el gran *nadi* de la espalda. Especialmente activado en Paschimottanasana y

flexiones hacia delante por estiramiento. Y en extensiones de la espalda como Chakrasana por compresión.



KATI

Localización: En el primer agujero posterior del sacro.

Subdoshas relacionados

Vayu (Vata)	→	Apana
Pitta	→	Ranjaka
Kapha	→	Kledaka

Acción:

- Beneficia la vejiga siendo de gran utilidad para casos de cistitis y piedras en el riñón.
- Bueno para los ovarios y las trompas de Falopio, en casos de impotencia y libido baja.
- Alivia el dolor en el sacro, la ciática y molestias en la parte baja de la espalda.

Descripción:

La traducción de Kati es cadera. Este *marma* está relacionado con la articulación sacro ilíaca y aporta estabilidad al área pélvica y lumbar, facilitando la correcta postura y la movilidad. Falta de alineación en este punto origina la desestabilización de la espalda y estructura corporal.

Conectado con Kukundara y Trik. Esta trinidad son el motor para la ascensión del *prana* hacia arriba en conexión con el suelo pélvico.

Punto de control de la cintura pélvica. Importante para flexiones hacia delante ya que combinado con Kukundara otorga la correcta alineación para las posturas. Conectado con Lohita da estabilidad a la pelvis en torsiones y aperturas de cadera.



TRIK

Localización: En el borde del coxis.

Subdoshas relacionados

Vayu (Vata)	→	Apana
-------------	---	-------

Pitta	→	Ranjaka
-------	---	---------

Kapha	→	Kledaka
-------	---	---------

Acción:

- Bueno para los sistemas urinarios y reproductores. Indicado para casos de dificultad para orinar, o frecuencia de micciones elevada.
- Problemas en la próstata e impotencia.
- Problemas en el suelo pélvico, libido baja, fisuras anales y hemorroides.
- Dolor en el coxis y la parte baja de la espalda. También indicado para dolores en la zona sacral y ciática
- Estimula la energía kundalini

Descripción:

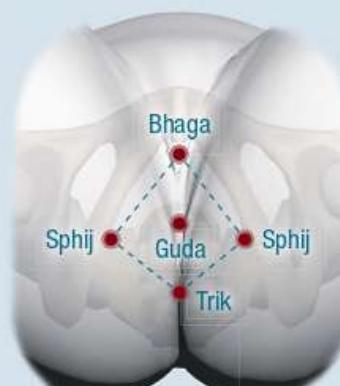
Punto conectado con Murdhni Marmani formando los extremos del gran *nadi* posterior.

Punto de control involucrado en la mayoría de las posturas como las asanas de pie como Prasarita Padotanasana. Adho mukha para estirar bien la espalda hacia arriba y atrás.

También involucrado en la respiración a través del suelo pélvico ya que forma parte de él.

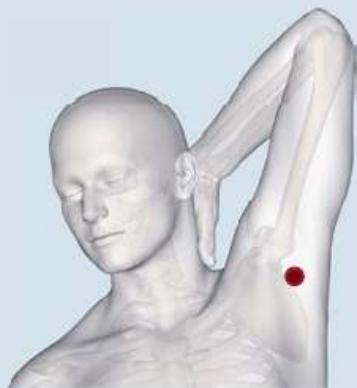
Punto de control para la ascensión de la energía Kundalini a través del gran *nadi* posterior.

Se conecta con Sphij, Guda y Bhaga para formar parte de Muladhara *chakra*.



HOMBRO





KAKSHA

Localización: En el centro de la axila.

Subdoshas relacionados

Vayu (Vata)	▶	Vyana
Pitta	▶	Shadaka
Kapha	▶	Avalambaka, Shleshaka

Acciones:

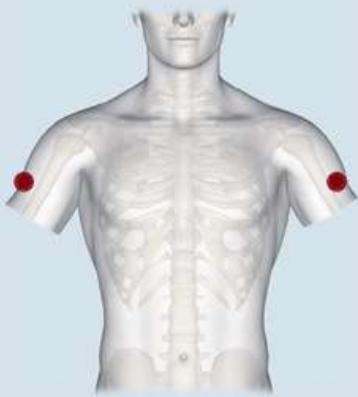
- Mejora el drenaje linfático del tejido del pecho.
- Fortalece la circulación sanguínea y linfática de las extremidades superiores.
- Indicado para casos de mastitis, congestión del tejido mamario, abcesos o cambios fibroquísticos en las mamas.
- Regula el sudor, tanto en casos de exceso como de escasez. También para fuerte olor ácido de transpiración.
- Relaja los hombros y las extremidades superiores.
- Muy indicado para dolor de hombro, tendinitis del manguito rotador, heridas en el plexo
- Capsulitis –hombros congelados–

Descripción:

Kaksha regula la circulación sanguínea de las extremidades superiores a través de *vyana vayu*. Trabaja en paralelo con *Kakshadhara marma* para estimular el flujo linfático o calmar el dolor en los hombros, brazos, pecho y músculo pectoral.

Función:

Ejerce normalmente funciones de punto de flujo en las posturas, aunque en algunas asanas control como puede ser en *Adho Mukha Svanasana* también como punto de control.



ADHAH SKANDHA

Localización: En el lateral de la zona superior del brazo, concretamente en la depresión generada entre la inserción del deltoides y el músculo braquial.

Subdoshas relacionados

Vayu (Vata)	→	Vyana
Pitta	→	Shadaka
Kapha	→	Avalambaka, Shleshaka

Acción:

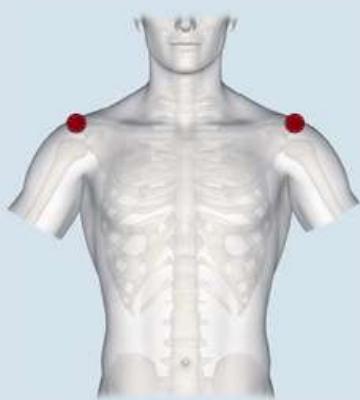
- Muy beneficiosa su activación para neuropatías en las extremidades superiores y hombros, hombros congelados, bursitis, mala circulación en los brazos, manos frías.
- Afecta a los pulmones y estómago ayudando en asma, bronquitis o congestiones.
- A través de *Kledaka Kapha* regula problemas gástricos y de acidez elevada.
- Alivia los efectos del estrés y emociones reprimidas.

Descripción:

Funcionalmente este *marma* está conectado con el cuello, vértebras C5 y C6, con la parte superior de los pulmones y con el estómago.

Función:

Principalmente su función es como punto de flujo. Conectado directamente con Amsa y Ani formando uno de los *nadis* principales del brazo.



AMSA

Localización: En la parte superior del hombro, en el centro del acromion.

Subdoshas relacionados

Vayu (Vata)	→	Vyana, Prana, Udana
-------------	---	---------------------

Pitta	→	
-------	---	--

Kapha	→	Avalambaka, Kledaka, Shleshaka
-------	---	--------------------------------

Acción:

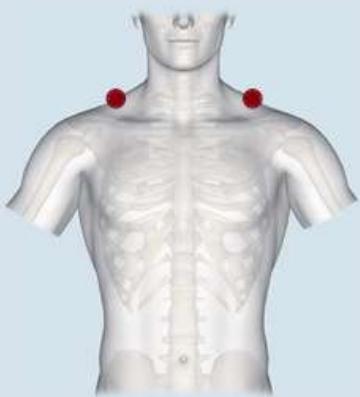
- Ejerce una acción liberadora en la movilidad del hombro, aliviando dolores locales y rigidez, hombros congelados, bursitis, tendinitis del maniquito rotador.
- Aumenta el flujo de *prana* beneficiando a los pulmones y ayudando en asma, bronquitis y congestiones.
- Acción en los oídos, aliviando dolores y zumbidos.
- Alivia los efectos del estrés y emociones reprimidas.

Descripción:

Este *marma* actúa conjuntamente junto con Urvdhva Skandha

Función:

Normalmente su función principal es como punto de control postural.



URDHVA SKANDA

Localización: En la parte superior del músculo trapecio, en el punto medio entre la protuberancia de la C7 y el acromion.

Subdoshas relacionados

Vayu (Vata)	→	Vyana, Prana, Udana
Pitta	→	
Kapha	→	Avalambaka, Kledaka, Shleshaka

Acción:

- Ejerce una acción liberadora en la movilidad del hombro, aliviando dolores locales y rigidez, hombros congelados, bursitis, tendinitis del manguito rotador.
- Aumenta el flujo de *prana* beneficiando a los pulmones ayudando en afecciones como asma, bronquitis y congestiones.
- Alivia los dolores de cabeza localizados en la zona occipital
- Alivia los efectos del estrés y emociones reprimidas.

Descripción:

Este *marma* localizado en el trapecio, trabaja conjuntamente con Adhah Skandha y Amsa para gobernar el hombro. Sobre este *marma* recae mucha de las tensiones corporales de la vida moderna. En él se congestionan las “responsabilidades” mal asumidas, los pesos indebidamente soportados, etc. De esta forma aparece dolor y limitación en la movilidad tanto del hombro como del cuello, asociándose también con los *marmas* Griva que están en la parte posterior del cuello.

Función:

Su función principal es como punto de flujo asociado con Amsa, Griva, Amsa Phalaka o Kukundara dependiendo de las direcciones de los *nadis* en los que participe.

BRAZO





KURPARA

Localización: Articulación del codo, en la punta del olecranon al cúbito.

Subdoshas relacionados

Vayu (Vata)	→	Vyana
Pitta	→	
Kapha	→	Shleshaka

Acciones:

- Regula la coordinación del movimiento de las extremidades superiores y el codo
- Alivia el dolor local siendo un punto de gran ayuda para la Epicondilitis –codo de golfista y codo de tenista–

Descripción:

A través de la acción lubrificante en las articulaciones correspondiente de shleshaka *Kapha* el tratamiento en este *marma* incrementa la movilidad del codo. Para todas las posturas que impliquen acción directa de los brazos para soportar parte del peso del cuerpo como Adho mukha svanasana, o incluso la totalidad del peso como en kakasana, es importante la toma de conciencia de este *marma* para realizar hiperextensión de la articulación del codo.



ANI

Localización: en el pliegue cubital del codo, en el lado cubital del tendón del músculo bíceps braquial.

Subdoshas relacionados

Vayu (Vata)	→	Apana, Vyana
Pitta	→	
Kapha	→	Shleshaka, Kledaka

Acciones:

- Mantiene el tono de la vejiga, ayudando en problemas de incontinencia urinaria, cistitis, piedras en la vejiga
- Favorece el normal rango de movimiento de las extremidades superiores
- Alivia el dolor local y está especialmente indicado para neuropatías de las extremidades superiores, temblores, codo de tenista, codo de golfista y síndrome del túnel carpiano.
- Problemas pancreáticos

Descripción:

De forma general a través de la acción vinculada a *kapha* este *marma* actúa sobre la vejiga y los riñones.

Desde un punto de vista local la presión en Ani es de gran utilidad para la zona del antegrazo y el codo. Muy efectivo para problemas de epicondilitis medial –codo de golfista– y epicondilitis lateral –codo de tenista–.

Función:

Marma que trabaja creando estructura junto con kurpara. Actúa como punto de flujo para las acciones de los *nadis* del brazo.

**BAHU URVI**

Localización: En el centro del músculo bíceps en la parte anterior del brazo.

Subdoshas relacionados

Vayu (Vata)	→	Udana, Samana, Vyana
-------------	---	----------------------

Pitta	→	Pachaka
-------	---	---------

Kapha	→	Kledaka
-------	---	---------

Acciones:

- Incrementa la energía y la vitalidad. Estimula el plexo solar. Indicado para problemas de fibromialgia o síndromes de fatiga crónica.

- Promueve la secreción pancreática y del estómago.
- Alivia temblores, neuropatías o movimientos anormales de las extremidades superiores.
- Mala circulación, manos frías.
- Problemas de colon –gases, estreñimiento, diverticulitis–.

Descripción:

Bahu rige la fuerza ascendente de *Udana vayu* que gobierna el esfuerzo físico y la motivación. Está localizado en el bíceps estando asociado con la fuerza y el poder físico.

También está asociado al plexo solar y a través de él actúa en el estómago y en el páncreas. La acción en este punto apacigua *pachaka Pitta*.

Funciones:

Punto flujo importante para las acciones de los brazos desarrolladas en asanas como Virabhadrasana II.

BAHU INDRABASTA



Localización: En el centro del antebrazo, dos *anguli* por debajo de la fosa cubital del codo, donde pasa la arteria radial.

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

Acciones:

- Alivia el dolores locales y neuropatías en los brazos. También calambres menstruales.
- Regula funciones del colon, por lo que es muy beneficioso en casos de estreñimiento, diarrea o gases. También para casos de colon irritable.

- Estimula el *agni* y libera toxinas.
- Estabiliza la mente.
- Libera emociones contenidas sobre todos aquellos relacionadas con *vata dosha*.

Descripción:

Desde el punto de vista del *ayurveda* existe una estrecha conexión entre la mente y el colon. Sin una adecuada eliminación de las heces y un correcto funcionamiento del intestino, la mente se siente perturbada con una sensación de colapso por la acumulación de pensamientos y sentimientos negativos. El colon es el órgano donde reside *vata dosha* por lo que es de gran importancia que no se colapse para agravar las patologías propias de este *dosha*, tanto a nivel físico como mental. Las acciones en este *marma* ayudan a regular las funciones del colon, equilibra *vata* estabilizando la mente, apaciguando las sensaciones de cansancio, miedo o ansiedad.

Funciones:

Importante punto de flujo para el brazo.

MANO





TARJANI

Localización: En la superficie dorsal del dedo índice, en la base lateral de la uña, en el lado radial.

Subdoshas relacionados

Vayu (Vata)	→	Prana, Apana, Udana
-------------	---	---------------------

Pitta	→	
-------	---	--

Kapha	→	Avalambaka
-------	---	------------

Acción:

- Beneficia los pulmones y aumenta el flujo de *prana*, favoreciendo procesos asmáticos, tos crónica u otras dificultades del aparato respiratorio.
- Regula el colon a través de *Apana vayu*.
- Indicado para problemas de estreñimiento o diarreas.
- Alivia la flatulencia.
- Suaviza *Udana vayu*.
- Equilibra y aporta coordinación a las acciones de la mano.

Descripción:

El dedo índice corresponde con el elemento aire según el *ayurveda*. Este *marma* actúa simultáneamente en las funciones de estos tres *vayus*: *apana vayu* en el colon, *udana vayu* en el diafragma y *prana vayu* en los pulmones. Terapéuticamente la acción sobre este *marma* equilibra los órganos asociados con cada *vayu*. *Udana* posee un movimiento ascendente que ayuda al asma o dificultades respiratorias.

Funciones:

Punto de control en la activación del *nadi* principal del brazo. Importante alineación junto con Hasta Kashipra para el apoyo de mano y estimular la conexión en el suelo.



HASTA KSHIPRA

Localización: En la superficie dorsal del dedo pulgar, en el punto medio de la base de la uña.

Subdoshas relacionados

Vayu (Vata)	→	Prana, Vyana
Pitta	→	
Kapha	→	Tarpaka

Acción:

- Alivia los dolores de cabeza y migrañas.
- Aumenta el flujo de *prana* a los pulmones y el cerebro.
- Equilibra y aporta coordinación a las acciones de la mano.

Descripción:

El dedo pulgar está asociado con el elemento éter. Activa el flujo de *prana* a la cabeza y los pulmones, por lo que es uno de los puntos principales para tratar dolores de cabeza, migrañas, vértigos u otras patologías asociadas a desequilibrios del *prana* a la cabeza. Muy beneficioso para calmar los excesos del dosha *Vata*.

Funciones:

Punto de control en la activación del *nadi* principal del brazo. Importante alineación junto con Tarjani para el apoyo de mano y estimular la conexión en el suelo.



KANISHTHIKA

Localización: En la superficie dorsal del dedo meñique, en el punto medio de la base de la uña.

Subdoshas relacionados

Vayu (Vata)	→	Prana, Vyana
Pitta	→	Sadhaka
Kapha	→	Avalambaka

Acción:

- Beneficia las funciones cardíacas.
- Regula las emociones.
- Equilibra y aporta coordinación a las acciones de la mano.

Descripción:

El dedo meñique corresponde para el *ayurveda* con el elemento Tierra. Este *marma* tiene una estrecha relación con las disfunciones cardíacas y su activación es muy beneficiosa para la ansiedad o las palpitaciones.

Funciones:

Punto de control en la activación del *nadi* principal del brazo. Importante alineación junto con Kurcha shira para el apoyo de mano y estimular la conexión correcta en el suelo.



ANGUSHTHA MULA

Localización: En el dorso de la mano, en una depresión entre el primer y el segundo metacarpo.

Subdoshas relacionados

Vayu (Vata)	→	Prana, Apana, Vyana, Udana
Pitta	→	Ranjaka, Tarpaka
Kapha	→	

Acción:

- Estimula la circulación y alivia la congestión linfática y en senos nasales.
- Dolores de cabeza por sinusitis, migraña, vértigo
- Potencia las funciones del hígado y del bazo.
- Calma la mente y libera emociones reprimidas.
- Beneficia las manos. Indicado para artritis y neuropatías de la mano.

Descripción:

Este *marma* es de gran efectividad para estimular el flujo de *prana* hacia las fosas nasales y a la zona de la cabeza. Actua activamente activando *vyana vayu* aliviando la congestión y dolor en zonas como el hígado y el bazo a través de *Ranjaka Pitta*. El punto derecho el hígado y el izquierdo el bazo.

Importante:

Punto contraindicado en embarazo. El *marma* derecho está asociado al hígado y el izquierdo con el bazo.

Funciones:

Punto de flujo implicado en la activación y correcta alineación de *Tarjani* y hasta *Kshipra*. Involucrado en numerosos mudras como *Chin mudra* o *dhyana mudra*.



BAHYA MANIBANDHA

Localización: En el lateral de la muñeca en una pequeña depresión entre los tendones extensores. Oquedad anatómica utilizada para esnifar el tabaco.

Subdoshas relacionados		
Vayu (Vata)	→	Prana, Vyana
Pitta	→	Ranjaka
Kapha	→	Shleshaka

Acción:

- Beneficioso para la muñeca y la mano.
- Artritis en la mano.
- Detoxifica el hígado.
- Fortalece la inmunidad.

Descripción:

El tratamiento en este *marma* es ideal para los problemas y dolores de muñeca. El punto de la derecha está asociado a el hígado y la vejiga mientras que el izquierdo al bazo y páncreas. La presión prolongada en este *marma* actúa de forma fortaleciendo *ojas* y el sistema inmunitario.

Funciones:

Punto de flujo asociado a Angustha Mula y Hasta Kshipra.



TALA HRIDA

Localización: En la palma de la mano, en la depresión entre el segundo y el tercer metacarpio, justo en el punto donde el dedo medio toca la palma cuando forma un puño.

Subdoshas relacionados

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

Acción:

- Equilibra corazón y la mente. Arritmias, dolor de pecho.
- Armoniza las emociones y alivia el estrés. Déficit de atención.
- Regula las funciones de los pulmones y del diafragma.
- Muy beneficioso para la mano. Artritis, síndrome del túnel carpiano. Dolor en muñecas.

Descripción:

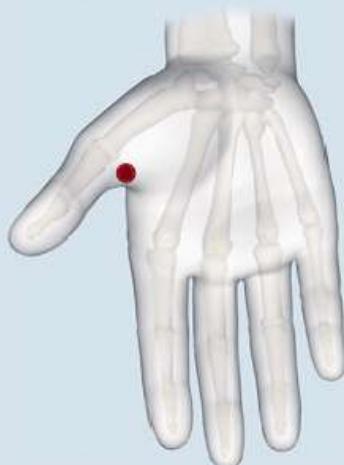
Tala hriya se traduce literalmente como corazón en el centro de la mano. Punto muy efectivo para calmar la agitación mental y las emociones, así como para calmar los efectos del estrés.

Está relacionado con el corazón a través de *vyana vayu*, con el diafragma a través de *udana vayu* y con los pulmones a través de *prana vayu*.

Es considerado el plexo solar de la mano, un pequeño *chakra* que rige los canales de la mente y *maja dhatus* o tejido nervioso.

Funciones:

Punto de flujo que gobierna el reto de *marmas* de la mano. Se establece conexión energética a través de este *marma* con el exterior, tanto de entrada como de salida. Punto conectivo para el apoyo de manos en el suelo en *Anjali* mudra.



KURCHA

Localización: Situado en el punto medio de la protuberancia del músculo aductor corto del pulgar, en la eminencia tenar de la mano.

Subdoshas relacionados

Vayu (Vata)	→	Apana, Prana
Pitta	→	Sadhaka
Kapha	→	Avalambaka

Acción:

- Beneficia mano y dedos.
- Síndrome del túnel carpiano y dolores de muñeca.
- Reduce estrés.
- Fortalece la circulación de *prana* y beneficia los pulmones en casos de congestión pulmonar o dificultad de respirar.
- Fortalece la respuesta inmunitaria.
- Influencia en los órganos reproductores.
- Dolor durante la ovulación o problemas en los testículos.

Descripción:

Este punto tiene una relación especial con la respiración y la tensión emocional. Actua incrementando *Ojas* y el sistema inmunitario. A través de Abalambaka *Kapha* alivia la congestión en los pulmones. Kurcha tiene una fuerte influencia en los órganos reproductores, especialmente en los ovarios femeninos y en los testículos masculinos.

Función:

Punto de flujo alineado con Hasta Kshipra y Manibandha para apoyos de la mano en el suelo.



MANIBANDHA

Localización: En el centro del pliegue de la muñeca, entre los tendones del palmar menor y el palmar mayor.

Subdoshas relacionados

Vayu (Vata)

Apana, Vyana

Pitta

Kapha

Shleshaka

Acción:

- Libera el movimiento de la muñeca, aliviando en caso de dolor, síndrome de túnel carpiano. Artritis en la mano.
- Influye en los órganos reproductores ayudando en disfunciones sexuales como libido o eyaculación precoz.
- Concede tranquilidad mental, equilibrio emocional
- Fortalece el recto y beneficia la actividad sexual.

Descripción:

Es uno de los puntos más importantes para tratar las dolencias de las muñecas, la suave presión estimula Shleshaka Kapha produciendo mayor lubricación en la articulación y mejorando su movimiento este *marma* está íntimamente relacionado con los órganos reproductores, recto y próstata.

A través de las asanas de equilibrios de brazos en las que ejercemos una fuerte presión sobre este *marma* vamos a trabajar profundamente *Shukra* y artava *dhatus* –tejidos reproductivos tanto masculino como femenino–

Función:

Importante punto de flujo que conecta con Talahridaya y le da soporte energético.



KURCHA SHIRA

Localización: Al final del pliegue cubital de la muñeca, en la depression entre el estoloide cubital y el hueso piramidal.

Subdoshas relacionados		
Vayu (Vata)	→	Apana, Vyana, Prana
Pitta	→	Sadhaka
Kapha	→	Shleshaka

Acción:

- Beneficia la articulación de la muñeca favoreciendo dolor o hinchazón.
- Indicado para artritis de mano.
- Influye en los órganos reproductores.
- Positivo efecto durante el dolor menstrual, prolapsos rectales o hemorroides

Descripción:

Es un punto de vital importancia para el tratamiento de la muñeca, dolores debidos a la práctica de asanas de forma inadecuada, o sensaciones de adormecimiento, ya que el cabecito repetitivo puede afectar al nervio cubital. A través de la acción de Shleshaka *kapha* facilitamos la lubricación de la articulación preveniendo la fricción. Ejerce una beneficiosa influencia en los órganos reproductores preveniendo el prolapo del suelo pélvico y las hemorroides gracias a la relación con *apana vayu*.

Funciones:

Punto de flujo que sintoniza la correcta alineación con Kanishthika y Hasta Kshipra para la correcta posición de la mano en el suelo. Punto de vital importancia para una correcta ejecución de Adho Mukha Svanasana. Actúa como punto de control para el manejo de fascias de forma integral en brazos.

PIERNA





PADA KSHIPRA

Localización: Punto medio de la base de la uña del dedo gordo.

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

Acción:

- Alivia los dolores de cabeza y migrañas.
- Activa la circulación de *prana* y la respiración.
- Regula la kundalini.
- Beneficioso para los órganos sexuales en general, equilibrando hormonalmente y ayudando en disfunciones relacionadas con la pituitaria.

Descripción:

Marma conectado directamente con Muladhara *Chakra* o suelo pélvico. Tiene una importancia primordial para la perfecta alineación articular y ejercer el control integral de las fascias de las piernas. Activa todos los *nadis* de los miembros inferiores y energéticamente está relacionado con la energía kundalini. El *marma* del dedo del pie izquierdo está relacionado con la parte derecha del cerebro, encargada de la intuición, la creatividad y la espiritualidad. Las tradiciones yóguicas usan la estimulación de Pada Kshipra no solo por la activación voluntaria del *marma* sino a través de presiones en asanas. Ardha Padmasana con el pie izquierdo conectado en el suelo y su talón prensionando muladhara *chakra* se basa en esto. Combinado con ashvini mudra o ligera ascensión de la musculatura interna del ano, ayuda a la ascensión de la energía kundalini. Tradicionalmente en India se utilizan anillos de cobre que se colocan en este *marma* izquierdo buscando este efecto.

Funciones:

Punto de control en las asanas de pie. Ejerce la misma función en la serie de asanas de Paschimottanasana. Inicio de los principales *nadis* de las piernas.



PARSHNI

Localización: Una medida *anguli* por debajo de la tuberosidad del calcáneo, en la parte posterior del talón.

Subdoshas relacionados		
Vayu (Vata)	—	Vyana, Prana, Apana
Pitta	—	
Kapha	—	Shleshaka

Acción:

- Bueno para los talones y la circulación de los pies.
- Equilibra *prana* y *apana vayu* en la zona de la cavidad pélvica.
- Incidaco para problemas de ciática y dolor en ovarios o próstata.

Descripción:

Como vimos funciona en acciones combinadas con Pada Kshipra para estimular muladhara *chakra*. Ayudando a equilibrar el impulso sexual. Forma parte del *prana nadis* posterior de las piernas. Involucrado en el acto de caminar. Punto de gran importancia en flexiones hacia adelante como paschimottanasana y su conexión con el suelo.

Está conectado con la cavidad pélvica y sus órganos por lo que su acción conjugada con Sphij al entrar en contacto con él en posturas como Vajrasana potencia sus efectos terapéuticos.

Purvotanasana tiene acción directa sobre este *marma*.

Función:

Punto de flujo que conecta con Pada Madhya, Pada kurcha, Gulpha e Indrabasta. Punto de control en la postura y en el inicio del movimiento.



PADA MADHYA

Localización: Entre el segundo y tercer metatarso, en la planta del pie. Sobre la línea imaginaria que une el segundo dedo del pie y el talón.

Subdoshas relacionados		
Vayu (Vata)	→	Vyana, Prana
Pitta	→	Pachaka
Kapha	→	

Acción:

- Bueno para las piernas y la circulación de los pies.
- Alivia dolores de cabeza y migrañas Vértigos, insomnio y estrés.
- Punto de gobierno del equilibrio en asanas de pie.
- Relacionado con el páncreas y los niveles de glucemia en sangre.

Descripción:

También llamado en los textos clásicos Talahridaya, por la facultad que posee de empoderar los miembros inferiores, al igual que lo hace su *marma* homólogo en las manos.

Está relacionado con el plexo solar y el diafragma por lo que ejerce una poderosa influencia sobre *Pachaka Pitta* y sus acciones relacionadas con el proceso digestivo.

Relacionado con Murdhni a través de su conexión consciente se establece una armonización en la polaridad de nuestro sistema energético. Aliñeadlo con Hasta Kshipra, parshni y el *nadi* de las piernas junto con murdhni se logra una postura en el caminar ligera, equilibrada y sostenida por nuestro *prana*.



PADA CHARANA

Localización: En la parte anterior de la articulación del tobillo. En la depresión entre los tendones del extensor largo del dedo gordo y el extensor largo de los dedos.

Subdoshas relacionados	
Vayu (Vata)	→ Vyana, Prana, Apana
Pitta	→ Alochaka
Kapha	→ Shleshaka

Acción:

- Beneficioso para los tobillos, estimula la circulación en los pies. Alivia dolores locales en la zona.
- Ayuda a regular el colon aliviando estreñimientos, flatulencias y otros problemas relacionados con él.
- También tiene efectos en la vejiga favoreciendo procesos como cistitis o dolores locales en la zona.

Descripción:

Pada Charana del tobillo derecho está asociado al colon ascendente mientras que el del tobillo izquierdo está vinculado al tramo descendente. Este *marma* conecta directamente con Pada Madhya para dar lugar al *prana nadi* de la parte anterior de las piernas.

Conectado con Hasta Kshipra en posturas de pie con alineaciones como Parsvotasana, Trikonasana, etc.

En algunas asanas como Vajrasana puede alinearse con otros *marmas* como Gulpha o Indrabasta.

Funciones:

Punto de flujo para el *prana nadi* anterior de las piernas.



GULPHA

Localización: Dos puntos, uno en la cara media de la articulación del tobillo y el otro en la cara lateral.

Gulpha medio: Un *anguli* inferior y otro *anguli* posterior del borde del maléolo medial.

Gulpha lateral: En la depresión bajo el maléolo lateral.

Subdoshas relacionados

Vayu (Vata)	→	Vyana, Prana, Apana
Pitta	→	
Kapha	→	Shleshaka

Acción:

- Benéfico para los tobillos, mejora la circulación de los pies.
- Regula la función renal, los cólicos renales, la incontinencia urinaria y las dificultades para orinar.
- Calma el *dosha Kapha* y los edemas.
- Gulpha lateral también tiene efectos para tratar dolores de cabeza, vértigos, dolores de espalda y rigidez en el cuello.

Contraindicación:

Embarazo.

Descripción:

Gulpha lateral está alineado con el *prana nadi* lateral de la pierna a través de los *marmas* Charana Lateral y Uru, involucrado en posturas como Pascarita Padottanasana o Trikonasana –pierna trasera–.

Ambos estimulados por presión en ardha Matsyendrasana.

Gulpha medio: Implicado en el *prana nadi* medio de las piernas a través de indrabasta medio. Existe una alineación importante entre Hasta kshipra, Pada Charana, Parshni y Gulpha medio que empodera la pisada y la transmisión de la fuerza aplicada a la postura y al movimiento.

Función:

Ambos puntos de flujo en sus respectivos *prana nadis*. Gulpha medio punto importante de control.

**INDRABASTA**

Localización: Dos puntos situados en la parte media y posterior el músculo gemelo.

Indrabasta medio: 4 o 5 *anguli* inferior al cóndilo medial de la tibia en una depresión justo posterior a la cresta medial de la tibia.

Indrabasta posterior: punto situado en el centro del músculo gastrocnemio –gemelo–, en la línea que conecta Janu con Parshni.

Subdoshas relacionados

Vayu (Vata)	—	Vyana, Apana
Pitta	—	Ranjaka, Sadhaka
Kapha	—	

Acción:

- Promueve la circulación de las extremidades inferiores, resultando beneficioso para edema, dolores, calambres y neuropatías de las extremidades inferiores.
- Regula las funciones del colon aliviando el estreñimiento, los gases, diarrea, hemorroides, el colon irritable, la enfermedad de Crohn o la colitis ulcerosa.
- Estabiliza la mente ayudando en problemas emocionales.

Acciones específicas:

- Indrabasta medial: ayuda regular la menstruación aliviando los dolores menstruales.
- Indrabasta posterior: involucrado con el grupo de *marmas* para tratar la ciática.

Descripción:

Es conveniente observar las similitudes que presentan estos *marmas* con sus homólogos de los brazos Bahu Indrabasta pues tienen similares propiedades. Todos afectan a la relación que se establece entre el colon y la mente. Indrabasta de la pierna derecha está relacionado con la zona del colon ascendente mientras que la izquierda regula la parte descendente. Se recomienda empezar por la zona del colon descendente para seguir por la ascendente.

Indrabasta medial está alineado con Gulpha medial. Se ve estimulado en asanas como Padmasana por ejemplo.

Indrabasta posterior está involucrado en el *prana nadi* posterior conectado con parshni y Janu. Se ve profundamente tratado en asanas como Vajrasana.

Y en las posturas de pie como Trikonasana adelante y atrás, y también prasarita Padotanasana.



CHARANA

Localización: Dos puntos situados en la parte media y lateral de la articulación de la rodilla.

Charana medio: Se localiza al doblar la rodilla, a un 1,5 *anguli* superior al extremo medial del pliegue poplíteo.

Charana lateral: en la depresión anterior e inferior de la cabeza del peroné.

Subdoshas relacionados

Vayu (Vata)	→	Vyana, Apana
Pitta	→	
Kapha	→	Shleshaka

Acción:

- Promueve la circulación de las extremidades inferiores, resultando beneficioso para edema, dolores, calambres y neuropatías de las extremidades inferiores.

- Problemas de rodilla, limitación en el rango articular, artritis.
- Asociado a los riñones, vejiga y glándulas adrenales.

Acciones específicas:

- Charana medial ayuda regular la vejiga.
- Charana lateral está relacionado con los riñones.

Descripción:

Punto de gran importancia para la movilidad motora en los miembros inferiores. A través de la activación en asanas facilitamos la involucración de la fascia de forma integral para las piernas. Se trabajan por presión en Vajrasana.

Ambos son importantes puntos de flujo en las piernas. Charana lateral involucrado en el *prana nadi* lateral de las piernas conectado con Gulpha lateral y Janu anterior para dar estabilidad y fuerza a las piernas en asanas de pie como trikonasana, Prasarita Padottanasana.

Charana medial alineado con Indrabasta medial, Sakthi Urvi posterior para dar estabilidad y potencia a la pierna en posturas como Parvottanasana.



JANU

Localización: Dos puntos en la parte posterior y anterior de la articulación de la rodilla.

Janu anterior: en el centro de la rótula.

Janu posterior: en el punto medio de la fosa poplitea.

Subdoshas relacionados

Vayu (Vata)	▶	Vyana, Prana, Udana y Apana
Pitta	▶	
Kapha	▶	Kledaka, Avalambaka y Shleshaka

Acción:

- Bueno para la articulación de las rodillas, en casos de artrosis, movilidad reducida.
- Promueve la circulación de las extremidades inferiores, aliviando el dolor.

Solo si es Janu posterior:

- Ciática y dolor de la parte baja de la espalda.
- Aumenta del flujo de *prana* general y la circulación cerebral.
- Asma, congestión pulmonar y problemas del sistema respiratorio.

Descripción:

Janu posterior se encuentra involucrado en el *prana nadi* posterior. Es de gran importancia evitar la hiperextensión de la rodilla, sobre todo en aquellas asanas en las que se pueda descargar mucho peso en esta articulación. Por ejemplo las asanas de pie. La activación de este *marma* posterior viene más producida por la involucración general de las fascias de la pierna de forma integral y la toma de conciencia local en el punto.

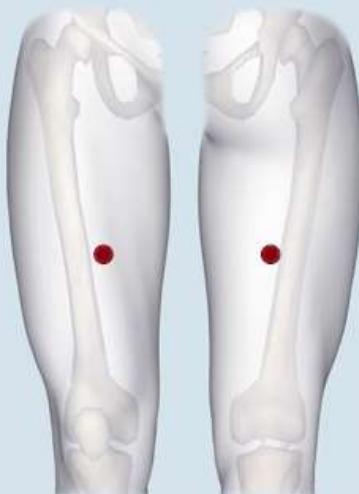
Paschimottanasana debe estar alineado junto con Parshni, indrabasta, y los *marmas* de ubicación superior del mismo *nadi*.

Función Janu posterior:

Punto de flujo conectado con Indrabasta y Sakthi Urvi posteriores.

Función Janu anterior:

Punto de control de la postura en posturas de pie como Virabhadrasana I y II, parsvakonasana, etc.



SAKTHI URVI

Localización: Dos puntos en la cara anterior y posterior del muslo.

Sakthi Urvi anterior: está ubicado a medio nivel del muslo en la parte anterior del cuádriceps.

Sakthi Urvi posterior: está ubicado 1-2 *anguli* por encima del punto medio de la línea imaginaria que unen los *marmas* Sphij y Janu posterior.

Subdoshas relacionados

Vayu (Vata)	→	Vyana, Udana, Apana
-------------	---	---------------------

Pitta	→	
-------	---	--

Kapha	→	Tarpaka, Shleshaka
-------	---	--------------------

Acción:

- Promueve la circulación, especialmente en los muslos. Beneficioso en casos de edemas en las extremidades inferiores.
- Bueno para el hígado, el colon y los riñones. Dolor en la parte baja de la espalda.
- Bueno para los ovarios y los testículos. Especialmente indicados para problemas de libido baja, impotencia, dolor de ovarios o de testículos, cólicos, cistitis e incontinencia urinaria.
- Beneficioso para artritis de caderas y rodillas.

Descripción:

Este *marma* contiene toda la fuerza y poder que pueden desarrollar los muslos. Tanto el posterior como el anterior revitalizan a través de *Udana vayu*, que es el *subdosha* encargado de mover la energía de forma ascendente y de la fuerza.

Al igual que otros *marmas* pares en las extremidades el que está en el muslo derecho está asociado al colon ascendente y el izquierdo al colon descendente por lo que se sugiere empezar por el descendente.

Sakthi urvi posterior se ve estimulado por la activación del *nadi* posterior de las piernas por estiramiento. También por compresión en asanas como Vajrasana. Por contacto con el suelo en Paschimottanasana.

Sakthi urvi anterior involucrado en asanas de pie como virabhadrasana I y II, parsvakonasana, bhekasana, etc.

Función:

Puntos de flujo.



LOHITAKSHA

Localización: Por debajo de la mitad del ligamento inguinal en la parte posterior del muslo.

Subdoshas relacionados

Vayu (Vata)	▶	Vyana, Apana
Pitta	▶	Rajaka
Kapha	▶	Shleshaka

Acción:

- Promueve la circulación de las piernas, ayudando a regular la presión alta.
- Equilibra *apana vayu*.
- Alivia dolor local, artritis de cadera y ciática.
- Beneficia el corazón mejorando los problemas cardíacos.
- Relación con el colon. Ayuda en problemas de gases.

Descripción:

Este *marma* está localizado cerca del nervio femoral, y la vena y arteria con el mismo nombre. Por este motivo tiene gran repercusión en el sistema circulatorio. La arteria femoral se ve afectada por enfermedades en las vál-

vulas del corazón, mientras que la vena femoral está implicada en el retorno venoso por lo que tendrá relación con problemas de edemas. Este punto trata edemas linfáticos y congestión venosa en los miembros inferiores. También relacionado con el colon, el punto del muslo izquierdo con la parte del colon descendente y el derecho con el ascendente. También involucrado a través de *apana vayu* con los testículos y ovarios.

Función:

Punto de flujo conectado con Sakthi Urvi, Lohita, Vankshana y Bhaga.

Se trabaja por presión en posturas como Padmasana, ardha Padma paschimottanasana o Vriksasana, por ejemplo. Punto de control para activación de las piernas Setubandhasana, dhanurasana.



URU

Localización: dos puntos situados en el lateral del muslo.

Uru superior: ubicado en la prominencia del gran trocánter.

Uru inferior: ubicación a través del paciente en posición de pie, observamos como mantiene los brazos relajados cómodamente a ambos lados del cuerpo, el punto se localiza en la distancia que marca el dedo medio de su mano al tocar con su muslo. 9 *anguli* por encima de la fosa poplítea.

Subdoshas relacionados

Vayu (Vata)	—	Vyana, Apana
Pitta	—	
Kapha	—	Shleshaka

Acción:

- Equilibra *apana vayu*.
- Bueno para las piernas, mejora la circulación y los edemas en los miembros inferiores.

- Ciática, dolor de cadera, de rodilla y artritis de ambas.
- Estreñimiento.
- Libido baja y problemas genitales.

Funciones:

Uru superior ejerce como punto de control en posturas de pie para gobierno de alineación de cadera. Trikonasana, parvottnasana. Investigar en torsiones. Final del *prana nadi* lateral de la pierna.

Uru inferior es punto de flujo para el *prana nadi* lateral, conectado a Charana lateral.



SPHIJ

Localización: en el punto medio trasversal del pliegue del glúteo, que se encuentra debajo de cada nalga.

Subdoshas relacionados

Vayu (Vata)	→	Vyana, Apana
-------------	---	--------------

Pitta	→	Rajaka
-------	---	--------

Kapha	→	Shleshaka
-------	---	-----------

Acción:

- Promueve la circulación en las extremidades inferiores.
- Bueno para el colon y para estreñimiento. Especialmente asociado al colon sigmoide y al recto.
- Dolor en la parte baja de la espalda, coxis y ciáticas.
- Bueno para los ovarios y los testículos. Especialmente indicados para problemas de, dolor de ovarios o de testículos, hemorroides e incontinencia urinaria.

Descripción:

Como otros puntos de las piernas relacionados con el colon el *marma*

de la derecha se asocia con el tramo del colon ascendente mientras que el izquierdo con el descendente.

Son dos puntos que conforman la conexión y control del suelo pélvico junto con Trik y Bhaga. Forman un paralelogramo con guda o muladhara *chakra* en el centro.

La activación del suelo pélvico a través de este grupo de *marmas* está involucrado en todas las acciones con las piernas y la respiración.

Funciones:

Punto de control postural para muchas de las asanas de pie y para el control de cadera y sus movimientos.