Masaje de la Coronilla, Cuello y Cejas





1. ལྔ་པ་མགོ་ལྟོག་ལན་གསུམ་བྱ།།

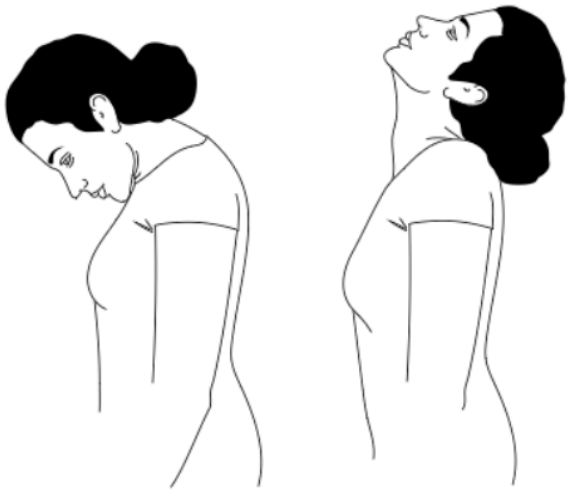
Uno: asienta tres veces.

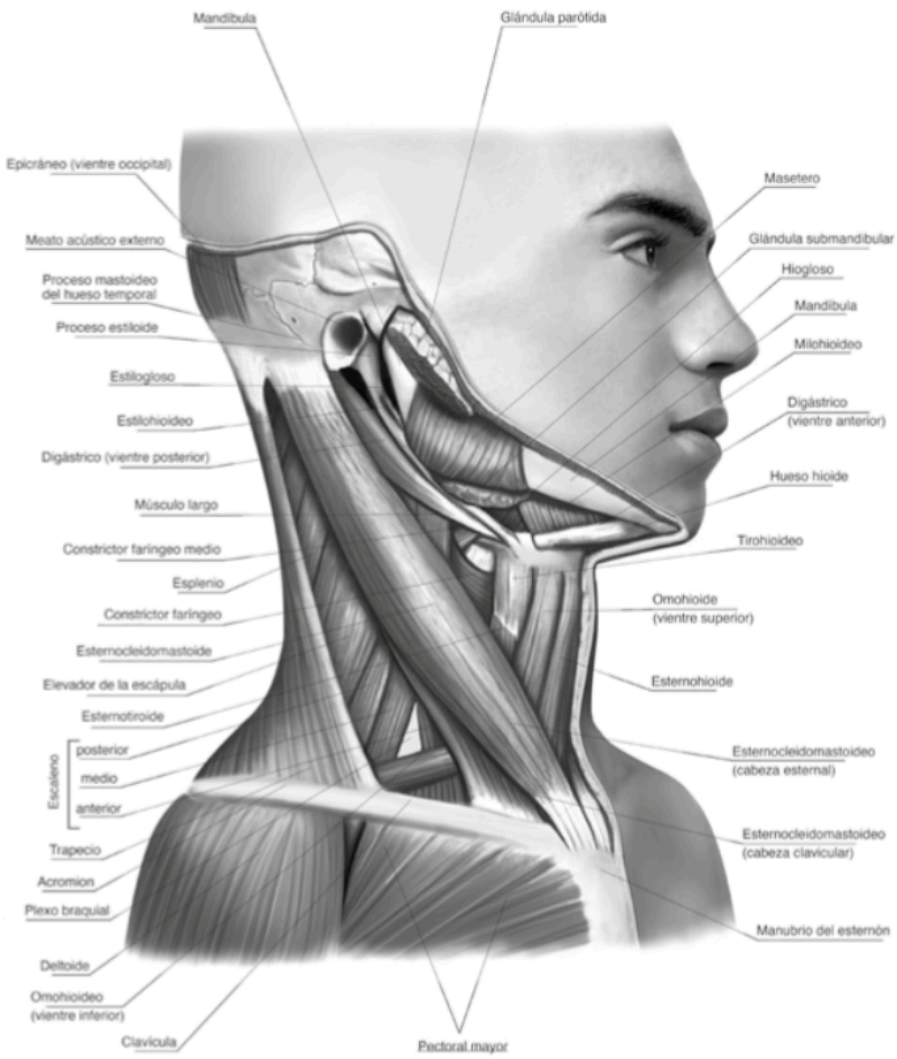
Baja lentamente el mentó al pecho y luego súbelo, estirando el cuello hacia atrás (tres a cinco veces por respiración), cuidando de no forzarlo de más.

Modificaciones: puedes sostener la parte posterior del cuello con ambas manos cuando lo estires hacia atrás para protegerlo si lo sientes muy sensible. Si tu cuello es muy fuerte, quizás hagas este ejercicio con mayor velocidad y vigor, lo cual te dará mucha claridad mental.

Tántrico: equilibra la inflamación abdominal (energía del estómago y bazo).

Médico: equilibra el aire del sustento de vida, cura el dolor de cabeza y la migraña, mejora la memoria, aclara la mente, relaja los órganos internos.




Mandíbula
Glándula parótida
Epicráneo (vientre occipital)
Masetero
Meato acústico externo
Glándula submandibular
Proceso mastoideo del hueso temporal
Hiogloso
Mandíbula
Proceso estiloide
Milohioideo
Estilogloso
Digástrico (vientre anterior)
Estilohioideo
Digástrico (vientre posterior)
Hueso hioide
Músculo largo
Tirohioideo
Constrictor faríngeo medio
Esplenio
Omohioide (vientre superior)
Constrictor faríngeo
Esternocleidomastoide
Esternohioide
Elevador de la escápula
Esternotiroide
Escaleno
posterior
medio
anterior
Esternocleidomastoideo (cabeza esternal)
Esternocleidomastoideo (cabeza clavicular)
Trapecio
Acromion
Plexo braquial
Manubrio del esternón
Deltoide
Omohioideo (vientre inferior)
Clavícula
Pectoral mayor



Para ubicar el punto de la corona, coloca el dedo gordo directamente entre tus ojos y lleva el dedo de en medio lo más atrás que puedas. Soba el área a la que llegue el dedo medio para encontrar el punto sensible.



El punto de la corona está en la unión entre los hemisferios derecho e izquierdo del cerebro. El cuero cabelludo consiste en cinco capas como se ve en la imagen.

2. དྲག་པ་སྤྱི་གཙུག་དབག་ཏུ་མཉེ།།

Dos: masajea vigorosamente la corona de la cabeza.

Usa la palma de la mano para sobar con fuerza la corona de tu cabeza. De manera alterna, mantén la mano en puño vajra y masajea la corona con el lado ulnar o cubital de la palma.

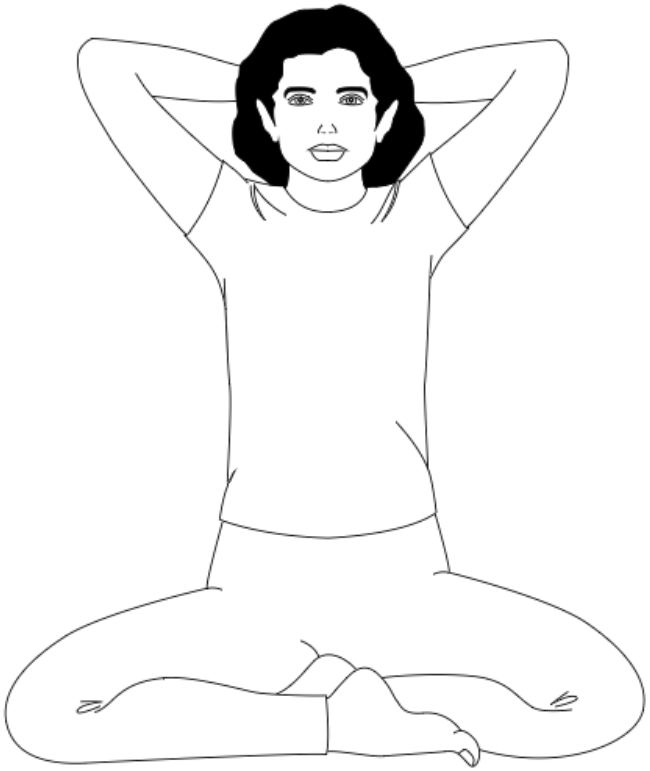
Tántrico: ayuda a relajar extremidades, tanto por dificultad de extensión como por contracción.

Médico: calma todos los aires, tranquiliza la mente, reduce el sobrepensamiento. Ayuda a la respiración, estimula la circulación en el cerebro.

Llamo a la corona el punto tranquilizante porque es el punto más calmante del cuerpo, ayuda a dormir, relajarse y también con padecimientos del corazón (según la medicina tibetana, rasurar la corona de la cabeza es símbolo de un corazón sensible).

Junto con el centro de las palmas de las manos y los centros de las plantas de los pies, la corona es uno de los cinco "portales de ***loong*** (energía del aire)". Masajear o aplicar aceite caliente en estos puntos es muy poderoso en síntomas de relajación asociados con exceso de aire, como ansiedad e insomnio.

La corona, junto con otros puntos de la cabeza que se masajean en yoga Nejang, son puntos importantes a activar para contrarrestar la aparición de enfermedades neurodegenerativas. El cerebro puede acumular toxinas y patógenos que inhiben el flujo sanguíneo afectando la memoria. Estimular estos puntos ayuda a restaurar el flujo sanguíneo al cerebro. Si los pacientes mayores no pueden alcanzar y masajear su cabeza, tú puedes hacerlo por ellos.





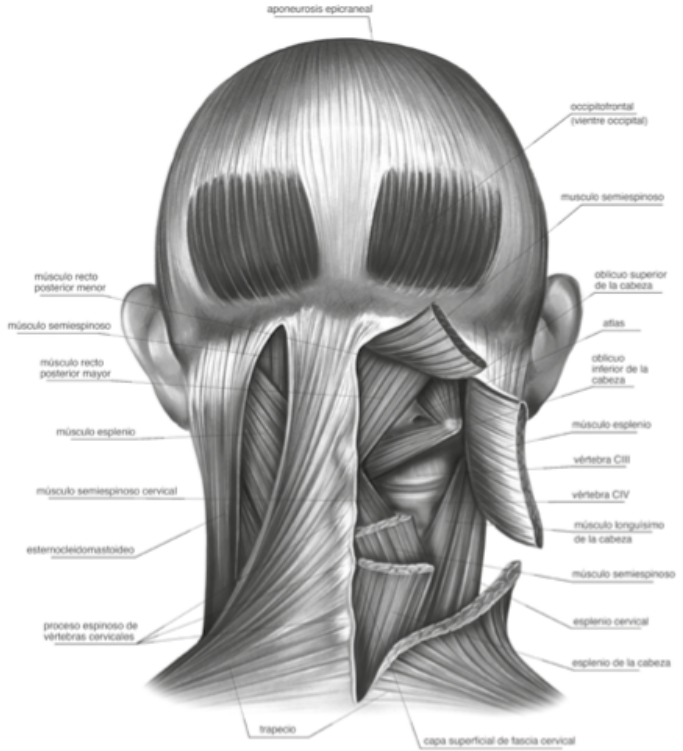
3· བདུན་པ་ལག་སྦྱེལ་ལྟག་པ་མཉེ།།

Tres: entrelaza las manos y masajea detrás de la cabeza.

Entrelaza los dedos detrás de tu cabeza y masajea la región occipital sobando hacia arriba y hacia abajo y presionando la base de las manos juntas (varias veces por respiración).

Tántrico: detiene la pérdida de cabello y barba.

Médico: fortalece ojos, riñones, bazo. Alivia dolores de cabeza, relaja el cuello y reduce la tensión.



Músculos de la región occipital de la región posterior de la cabeza. Son puntos de presión importantes para liberar la tensión.



4. བརྒྱད་པ་སྨིན་མཚམས་དག་ཏུ་མཉེ།།

Cuatro: masajea vigurosamente entre las cejas.

Mantén la mano cerrada en puño vajra y soba la frente con fuerza entre las cejas, de arriba hacia abajo, utilizando el lado ulnar o cubital de la palma. No sobes este punto con demasiada fuerza porque la piel puede ser sensible en esta área.

Tántrico: ayuda con problemas óseos.

Médico: relaja, libera y calma la mente, ayuda con problemas emocionales, equilibra el humor de aire, ayuda con problemas de sueño.





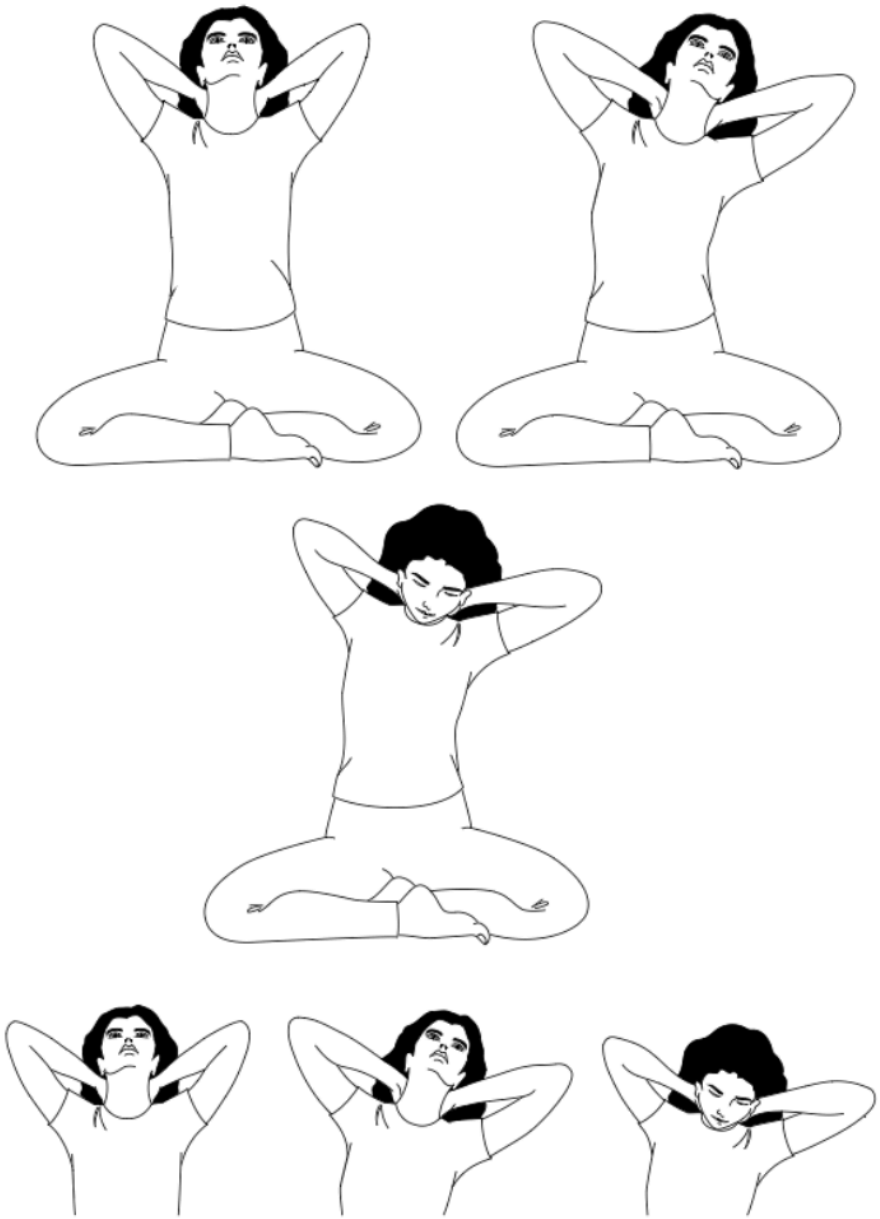
5· དགུ་པ་མགོ་བོ་གཡས་གཡོན་གཏུ།།

Cinco: gira la cabeza a la derecha y luego a la izquierda.

Gira la cabeza lentamente noventa grados a la derecha y luego a la izquierda. Puedes hacerlo más rápidamente si tu cuello es fuerte, pero asegúrate de girar la cabeza por completo en cada dirección.

Tántrico: alivia dolor y problemas dentales.

Médico: fortalece los órganos sensoriales. Es antidolores de cabeza y vértigo, mejora la memoria.



6. བཅོ་ལྔ་མགྲིན་པ་གཅུ་ཞིང་མཉེ།།

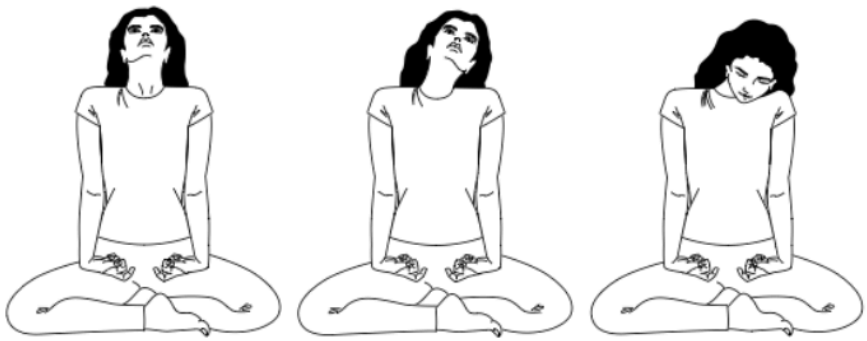
Seis: gira y masajea el cuello

Rota el cuello suavemente en sentido de las manecillas del reloj y luego en contrasentido. Sostén la parte posterior del cuello y masajéala al girarlo.

Modificación: también puedes girar el cuello sin usar las manos para masajearlo como se muestra abajo. Cuida de no forzarlo.

Tántrico: es bueno para problemas de ombligo.

Médico: libera la tensión del cuello, calma dolores de cabeza, equilibra el aire ascendente que ayuda en la respiración y el asma.



Modificación

Prepared exclusively for drjamesbae@gmail.com Transaction: 0113632789