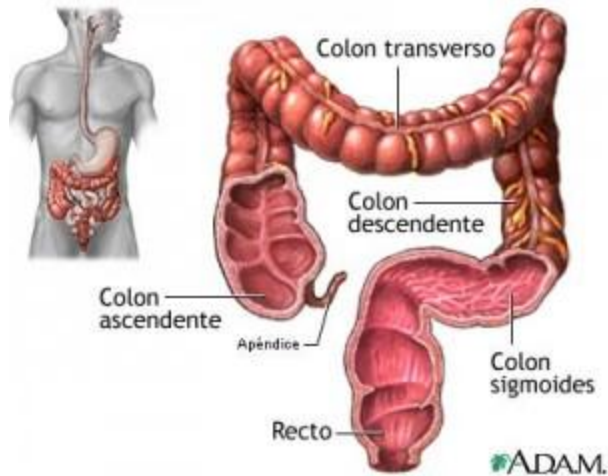


Kundalini Yoga y el Colón: Sanando el Resentimiento

El contenido de este artículo no debe ser considerado como consejo médico. Esta información se basa en el yoga y la energía de sanación de varios puntos de vista. Si usted tiene una condición médica grave consulte a su médico.



El colon también conocido como el intestino o el sistema intestinal, no debe ser confundido con el intestino delgado (Tercer Chakra), que digiere los alimentos y distribuye nutrientes al organismo, mientras que la función del colón es eliminar los residuos.

El colón comienza en la válvula ileocecal del intestino delgado, lado derecho del abdomen y atraviesa el abdomen hasta el lado izquierdo y hacia abajo en el recto. El sistema intestinal está formado por el colón ascendente, transversal, descendente, colón sigmoides y el recto. Puedes sentirlo especialmente en los lados izquierdo y derecho del abdomen por debajo de la caja torácica y hacia el área de la pelvis.

En la Medicina China, el colón es la parte del primer meridiano que comienza en el pulmón y termina en el colón. Los dos están interrelacionados: los pulmones son lo llevamos al interior de nuestro cuerpo y el colón es lo que liberamos. Por lo tanto los problemas en el colón pueden manifestarse en los pulmones también, y viceversa . Se dice que es por eso las personas pueden contraer cáncer de pulmón aunque nunca hayan fumado o viceversa, pueden obtener cáncer de colón aún viviendo una vida sana.

Desde un punto de vista emocional, el colón tiene que ver con los problemas para dejar ir . Estas cuestiones no son eventos de la vida típicamente actuales, generalmente se originan en el pasado. Es la naturaleza humana aferrarse a acontecimientos porque existe la creencia de nunca olvidar, para que no nos suceda de nuevo. Es útil aprender del pasado, pero hay un punto en el que aferrarnos a ese

pasado no nos permirtá avanzar hacia delante. El resentimiento es una forma de aferrarse al pasado y la emoción puede estancarse literalmente por todo el cuerpo.

Además, el colón, especialmente el colon sigmoides, tiene que ve con secretos que escondemos sobre nosotros mismos. Es como ocultar algo en la esquina más oscura y más profunda del cuerpo, para que no los podamos encontrar.

Los problemas emocionales no resueltos en el colón pueden manifestarse como un retentivo anal (incapacidad para controlar los intestinos), rigidez, falta de generosidad, posesividad, terquedad y contracción. Todas las cuestiones que tienen que ver con aferrarse. Físicamente, los problemas en el colón pueden manifestarse como afecciones de la piel y los granitos.

El colón se asocia con el Chakra Raíz y el elemento de Tierra. Aquí hay un par de mantras y varias series que ayudan a conectar el colón con el elemento tierra y equilibrar este chakra:

Dharti Hai- [Gurunam Singh](#) en [Silent Moonlight Meditation](#)

Prithvi Hai-[Mirabai Ceiba](#) en [A Hundred Blessings](#)

También puedes practicar el Apana Kriya, Kriya para la columna inferior y la eliminación del [Manual de Sadhana](#)

Kriya para el hígado, el colón y el estómago en [Kundalini Yoga para el Gozo y la Juventud](#)

Kriya para el Sistema Intestinal Sano en [Yo soy una mujer, Kiryas esenciales para la Mujer en la Era de Acuario](#)