



Feminint och Maskulint

Feminina energin = Ida, Shakti, Anima (Jung) Yin, Adriane (Grekiska) Isis (Egyptien),

Månen

- vänster sida av kroppen
- styrs av höger hjärnhalva och står för empati, kreativitet, medkänsla, omsorg, intuition, helhet, representeras av Kapha Dosha

Maskulina energin = Pingala, Shiva, Animus, Yang, Dionysos, Osiris,

Solen

- höger sida av kroppen
- styrs av vänster hjärnhalva som står för logisk, analytisk, rationell, detaljer, styrande, driven, målfokuserad, representeras av Pitta Dosha

Liksom den fysiska kroppen har vi ett energiorgan som kallas astralkroppen. Inom astralkroppen finns det över 72.000 energibanor som kallas nadis (för att få en ungefärlig uppfattning om vad nadis är, visualisera en tallrik med kokt spaghetti, med trådar hullerombuller) som korrelerar med nerverna i den fysiska kroppen (i akupunktur de kallas meridianer).

En punkt där många nadis samlas är känt som en chakra.

Det sägs, att vi har 14 huvudnadis, där Ida nadi och Pingala nadi är de största.

Ida nadi reglerar den feminina, vänstra sidan av kroppen, vilket i sin tur aktiverar den högra hjärnhalvan (visuell, intuitiv och kreativ) av hjärnan.

Pingala nadi reglerar den maskulina, högra sidan av kroppen och aktiverar den vänstra (logisk) sidan av hjärnan.

Tecken på en bristande, fungerande Ida nadi (feminin energi): köldkänsla, depression, låg mental energi och trög matsmältning, blockerad vänster näsborre.

Tecken på en bristande fungerande Pingala nadi (maskulin energi): värmekänsla, häftigt humör och lätt retade, klåda på kroppen, torr hud och hals, överdriven aptit, överdriven fysisk eller sexuell energi, blockerad höger näsborre.

När den vänstra näsborren är dominant (mer luftflöde som passerar genom näsborren) betyder det den högra sidan av hjärnan är mer aktiv och när höger näsborre är dominant den vänstra sidan av hjärnan är aktiv och detta kommer att tendera att ändras under dagen.