



La Luna y El Ciclo Menstrual

Despertar

Nuestra
Naturaleza

Cíclica
Femenina

Miranda Gray

Miranda Gray ha estudiado el fenómeno de la luna con los ciclos menstruales

Ciclos menstruales establecen un ciclo más o menos de 28 días (más o menos) y cada vez el cuerpo de la mujer sufre unos cambios, hormonales, temperatura vaginal, composición, retención de líquidos, tamaño de senos, flujo vaginal, latidos de corazón, umbral de dolor, entre muchas otras cosas

Cielos Físicos

1. **Preovulatoria:** folículo madura produce la hormona llamada estrógeno, que estimula las mama y el útero. Se da entre los días 14-16 del ciclo
2. **Ovulatoria:** El folículo se abre y libera el óvulo (síntomas dolor, manchado, , sensibilidad en los senos, ansias por comer ciertos alimentos)

Ciclos Físicos

3. **Premenstrual:** Folículo se transforma en Cuerpo lúteo y produce progesterona y estrógeno, aquí e, la pared uterina se prepara para la fecundación y si no la hay, disminuye las hormonas y el cuerpo lúteo se degenera gradualmente.
4. **Menstrual:** Se desintegra y sale en forma de sangre.

Mitologías y Leyendas

Dicen que la mujer experimenta
diversas energías durante su ciclo
menstrual y se ven reflejadas en las
fases de la luna.·





Energía de la Virgen

- Va desde el fin de sangrado hasta la el comienzo de la ovulación (preovulatoria).
- La fase del renacer, se prepara para gestar un nuevo óvulo, las mujeres son dinámicas, radiantes, libera su ciclo procreativo, tiene confianza en sí misma, es sociable, afronta todos los desafíos, tiene un gran poder de concentración. Momento ideal para crear nuevos proyectos, su sexualidad suele ser fresca y juguetona.



Luna Llena

Energía de la Madre:

- Es el periodo mismo de la ovulación.
- La mujer empieza a prepararse para la abnegación que caracteriza la maternidad, pierde el interés por ella misma, se vuelve protectora, irradia amor y armonía, su sexualidad se manifiesta como una experiencia de amor profunda y el deseo de compartir, tiene la capacidad de asumir responsabilidades, de alimentar proyectos e ideas que ya existen, atrae a las personas con facilidad para dar consejo y apoyo.



Luna Menguante

Energía de la Hechicera:

- Ovulación hasta la menstruación (premenstrual).
- La mujer profundiza su lado interno de su naturaleza, su sexualidad es más poderosa, reconoce la magia y poder que tiene sobre los hombres, gran creatividad, al estar llegando a la energía de la Bruja se puede volver intolerante, irritables, emocionalidad desbordada, dolores (idea inconsciente de no haber sido fertilizada y la idea consciente que viene el sangrado). Disminuye su concentración, crece su intuición y capacidad de soñar.



Luna Nueva

Energía de la Bruja:

- Fase de la menstruación.
- Las mujeres se vuelven más intuitivas, es un momento de “muerte” e introspección, se cierra un ciclo y comienza otro, alejarse de lo mundano, dormir, soñar, meditar, frenar el ritmo de la vida, buscar solución a los problemas, aceptar el pasado y la incertidumbre del futuro, eleva su espiritualidad. Tenemos el don de morir y renacer y no sabemos aprovecharlo.

Diagrama Lunar

Es una herramienta que te permite conocer cómo funciona tu cuerpo en cada fase, cómo afecta la influencia de la luna en cada una de ellas, y sobre todo dedicarte un tiempo a ti misma, a re-conocerte, a averiguarte...

El día 1, será el primer día de tu registro, momento en que aparece la menstruación. elegir un color para cada fase, atendiendo a las cuatro fases que conocemos

Diagrama Lunar

1. Dibuja un gran círculo.
2. Divide el círculo en tantas partes como días tenga tu ciclo menstrual.
3. En la parte exterior, marca las fechas y en el interior el número que indique el día del ciclo en que te encuentras.
4. Después, cada día, anota algunos aspectos de tu estado, sea físico, mental, o emocional.
- 5 Hazlo cada mes y empezarás a observar los patrones.

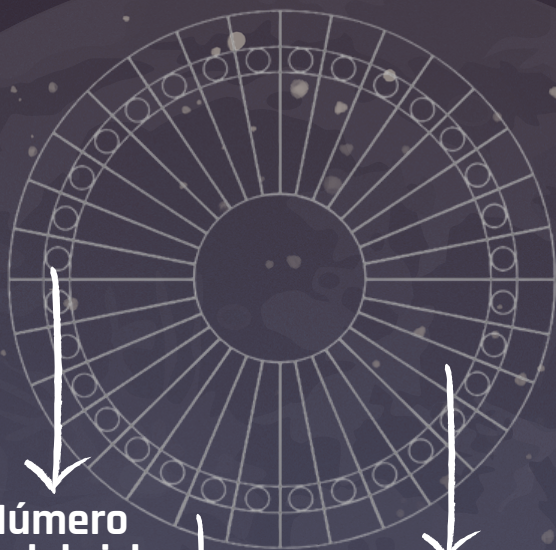
Detalles

- **Nivel de Energía:** Dinámico, sociable, bajo, nulo.
- **Emociones:** tranquilidad, armonía, enfado, irritabilidad, afecto, instintos maternos, intuición, facultades psíquicas.
- **Salud:** fatiga, calidad de sueño, antojo de determinados alimentos, cambios físicos.
- **Sexualidad:** activa, pasiva, erótica, sensual, exigente, agresiva, nula, cariñosa, protectora, lujuriosa.

Detalles

- **Sueños:** relaciones sexuales, interacción con hombres y mujeres, aparición de colores intensos, animales, de índole menstrual y mágico, proféticos o psíquicos y recurrentes.
- **Manifestaciones externas:** creatividad, actividades deportivas, confianza, capacidad organizativa, concentración, facultad para afrontar diferentes situaciones, forma de vestir.

Diagrama Lunar



Número
día del ciclo
(1, 2...)

Fecha
(15/08)

Características al final
del día
(irritada, erótica...)
Aquí, rellenas del color
que corresponde tu ciclo
menstrual

Recuerda utilizar un color
para cada ciclo menstrual

Diagrama Lunar

