

El arte de reinventarnos

Conociendo mi energía cíclica femenina



Imagen tomada de mujer cíclica

Hola!, mi nombre es Gloria Rúa creadora del espacio *circulo_sagrado_femenino* y quiero compartir contigo esta práctica ancestral que a muchas mujeres nos ha ayudado a reivindicar la magia de la energía femenina a través del manejo de nuestra luna personal (menstruación), porque nuestra forma de vivir actualmente nos aleja tanto de esta práctica que la mayoría de mujeres no quieren su luna.



Mi cuerpo de mujer medicina me recuerda con mi menstruación que cada ciclo puedo morir a algo que no quiero en mí para renacer al siguiente ciclo más cerca de la mujer que sueño ser.

Igual que la naturaleza tiene sus ciclos de muerte y renacimiento; estar conectada con ese proceso me guía hacia mi intuición, esa sabia que habita el cuerpo de cada mujer.

La luna personal

Recuerdo de nuestros procesos internos de cambio

Como te había dicho cada que termina y comienza un ciclo menstrual las mujeres tenemos la posibilidad de reinventar nuestra vida, cambiar lo que no queremos cargar, para abrir espacio a lo nuevo que ingresa en nosotros.

La luna en nosotras

Entender nuestra ciclicidad nos permite comprender la naturaleza femenina que es la misma que moviliza la de nuestra madre tierra y que también guarda estrecha relación con el ciclo de 28 días de la luna.



Imagen tomada canalizando luz

Al igual que la luna nosotras pasamos por cuatro energías en nuestro ciclo menstrual:

1. Luna nueva: comienza con la menstruación, invierno, es momento de sembrar nuevas intenciones porque estamos ante la energía de un nuevo nacimiento, es una etapa propicia para parar, reflexionar y recibir guía de nuestra sabiduría interior.
2. Luna creciente: preovulación, primavera se refiere a los 7 días siguientes, ideal para crear hábitos, energía creciente y dinámica que invita a soñar y crear nuevos proyectos.

3. Luna llena: ovulación (día 14) y es propicio para compartir y estar al cuidado de otros y de proyectos que ya existen, porque tenemos mucha energía para compartir con los demás.

4. Luna Menguante: premenstrual, otoño comienza el descenso de nuestra energía y es un buen momento para evaluarnos y consentirnos. tenemos la necesidad de profundizar en nuestro ser y de explorar artísticamente.



Imagen tomada de : hermandadblanca.

Vivir según estas energías nos permite reconocer nuestra cíclicidad femenina y nos evita sentirnos culpables por los cambios que se dan en nuestro cuerpo a nivel hormonal.

sobre todo en la luna menguante que el síndrome premenstrual nos trae tantos malestares físicos, ser conscientes de ellos nos sirve de guía para escuchar nuestro cuerpo y saber lo que necesita y darle descanso para comenzar de nuevo.



En el siguiente texto te cuento lo que yo hago para transitar por mi ciclo con amor y honrar la energía femenina y creadora que habita en mi cuerpo de mujer medicina.

Espero que también tu encuentres amor y sanación en este proceso de reconectar con nuestra sabiduría interna y cíclica, inspirada en el libro de Chamalú: El klan de la luna.



Luna nueva

Primer día de la menstruación

RITUAL

Elijo un lugar tranquilo de mi casa para organizar mi altar, este servirá para conectar con mi ser.

Conecto con cada elemento, me tomo unos minutos para respirar y sentirme; hago una evaluación de todo mi ciclo anterior, me pregunto cosas como:

- ¿Cómo maneje mi energía?
- ¿Qué características predominaron en mí?
- ¿Disfruté, saqué tiempo para mí?
- ¿Tuve algún problema?, ¿Lo solucioné?
- ¿Cómo está mi salud?

escribo todo lo que revistió importancia y si hay algo que debo mejorar para el próximo ciclo.

Segundo día de menstruación

Este día utilizo mi ropa ceremonial especial, es el día de la siembra de mi luna, si estas en un lugar en el campo dónde lo puedas hacer perfecto sino puedes dar tu sangre en un poco de tierra en una bolsita y luego la entregas a la pachamama.

Eliges una hora después de las 5:00 pm, hora en que el sol comienza a caer y los ancestros descienden para guiarnos, debes elegir un lugar donde sepas que nadie va a interrumpir tu cita contigo misma.

Intencionas una vela y un incienso para limpiar el lugar en el que estarás, haces un círculo imaginario con él incienso, pides permiso para ingresar y caminando en él eliges el lugar donde sembrarás tu luna, abres un hueco en la tierra y colocas tu sangre menstrual con tu intención para este ciclo al sembrarla.

Te sientas mirando hacia donde muere el sol (Oeste) y comienzas a cerrar tu etapa anterior, repasando como manejaste tu energía y lo entregas a la energía de cierre del sol.

Luego caminas hacia el este donde sale el sol y con esa energía de nacimiento de la nueva fase visualizas lo que quieres y deseas.

cuando sientas el momento finalizas, agradeces, te despides del lugar y de los seres que te acompañaron, sales del círculo y lo borras mentalmente.

Este día preparas los pétalos de una flor en agua y la programas en la noche para bañarte con ella al siguiente día.

Imagen tomada de mujerymagia



Imagen tomada: elbaúldelabrujamorgana



Imagen tomada de Blogthabana



Tercer día de menstruación

Este día te levantas para iniciar un nuevo ciclo, tomas el agua que dejaste la noche anterior y la purificas con un incienso o con tu intención y te bañas con ella, limpiando lo que quedó de la última etapa y proyectando una nueva.

Después del baño te sientas mirando hacia el oeste, donde nace el sol y meditas conectando con el momento que acaba de ocurrir.



Cuarto día de menstruación

El último día te arreglas para un día especial, es el inicio de tu nueva fase, recuerda que el primer día elegiste quien quieres ser y desde que te levantas te sientes así.

Miras todo con nuevos ojos, danzas, cantas y celebras el inicio de un nuevo comienzo.

Espero que disfrutes tanto como yo este pequeño compartir, cada vez es diferente y mágico, si tienes alguna duda estaré atenta para resolverla con mucho amor.

Abrazos, G!!!

 300 860 10 92

 sagradofemeninogloria@gmail.com



@circulo_sagrado_femenino

