

## Serpiente Lunar

Website Ginecologia Natural

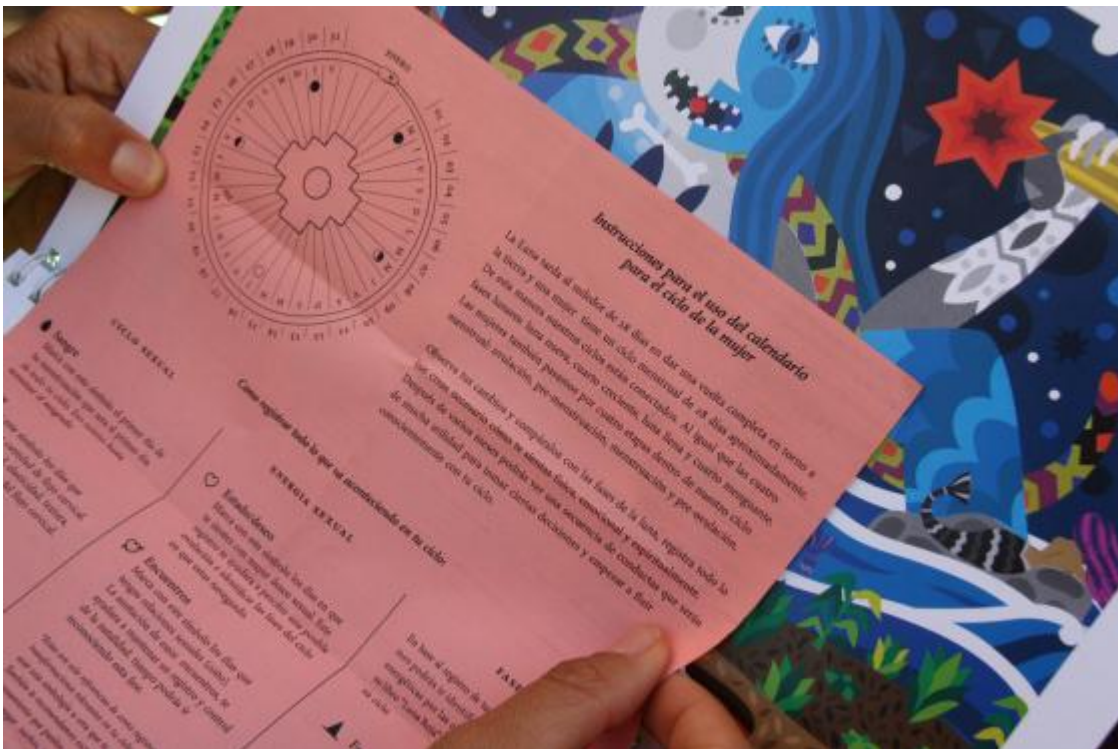
Fonte: <http://ginecologianatural.wordpress.com/>

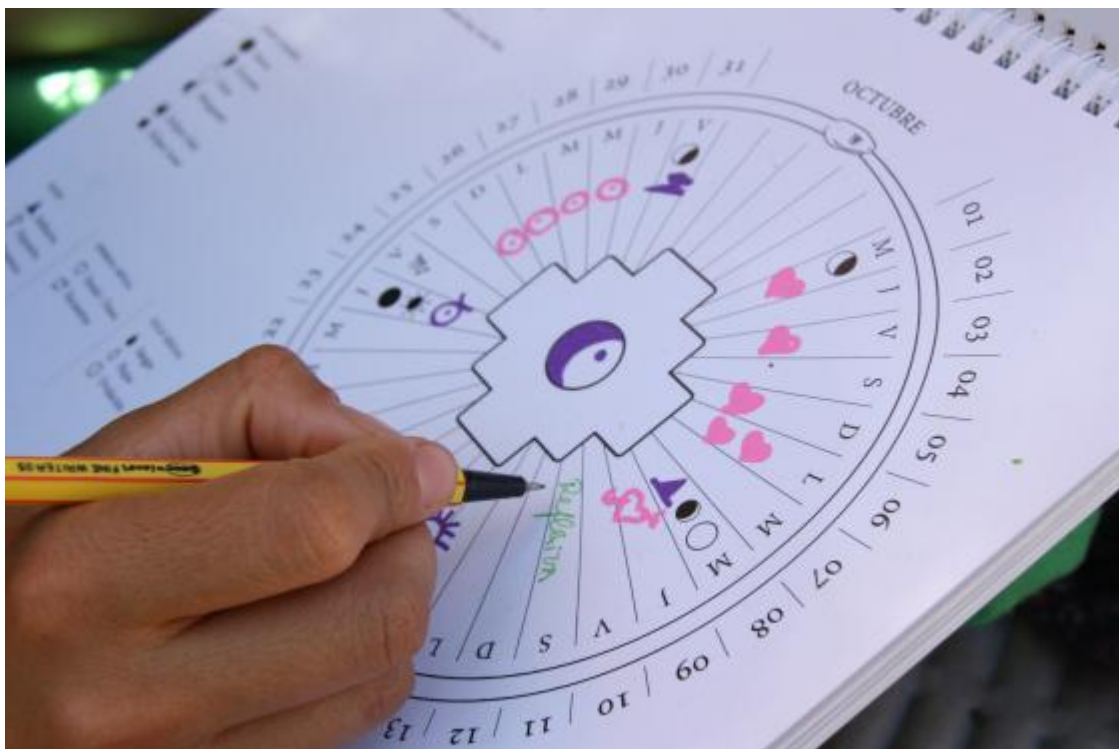
Las Mujeres somos seres cíclicas... nunca somos las mismas, cambiamos como la luna, las mareas, las estaciones, las plantas... debemos comprender que nos vamos transformando en cada ovulación, en cada gota de sangre ofrendada a la tierra.

La acción de reconocer nuestras fases nos acercará a vivir un ciclo más armonioso y conectado con la gran Madre Tierra, a identificar nuestra sincronía con la luna.

La Serpiente Lunar, es solo un paso para ir anotando todo lo que va aconteciendo en tu ciclo y como aprovechar aquellas fases en las que vas transitando para moverte, tomar decisiones, proyectarte, etc. Conectarnos con la fase que estamos transitando y decidir como desearíamos disfrutarla.



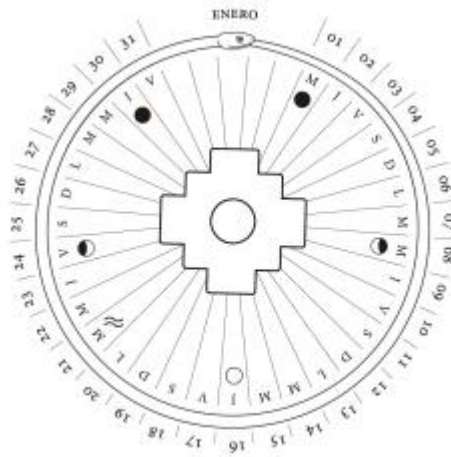




\*\*\*

El calendario, incluye un manual para explicar diferentes símbolos que servirán como guía para marcar diferentes fases: pre-menstrual, menstrual, pre-ovulatoria y ovulatoria, además de ir registrando tus estados de animo, emocionales, y todo lo que consideres necesario anotar.

Adjuntamos algunas imágenes del instructivo.



### Instrucciones para el uso del calendario para el ciclo de la mujer

La Luna tarda al rededor de 28 días en dar una vuelta completa en torno a la tierra y una mujer tiene un ciclo menstrual de 28 días aproximadamente. De esta manera nuestros ciclos están conectados. Al igual que las cuatro fases lunares: luna nueva, cuarto creciente, luna llena y cuarto menguante. Las mujeres también pasamos por cuatro etapas dentro de nuestro ciclo menstrual: ovulación, pre-menstruación, menstruación y pre-ovulación.

Observa tus cambios y compáralos con las fases de la luna, registra todo lo que creas necesario cómo te sientas física, emocional y espiritualmente. Después de varios meses podrás ver una secuencia de conductas que serán de mucha utilidad para tomar ciertas decisiones y empezar a fluir conscientemente con tu ciclo.

[www.ginecosofia.org](http://www.ginecosofia.org)

Como registrar todo lo que va aconteciendo en tu ciclo:

La siguiente simbología te ayudara a realizar un registro de tu ciclo y reconocer estas navegando y cual es su sincronia con la fase lunar.

#### CICLO SEXUAL

- **Sangre**  
Marca con este símbolo el primer día de tu menstruación que sera el primer día de todo tu ciclo. Eso mismo hasta terminar el sangrado
- ◊ **Flujos**  
Marca con este símbolo los días que percibas mayor cantidad de flujo cervical. Registra la cantidad, elasticidad, textura, acidez, color y espesor del flujo cervical.
- **Ovulación**  
Marca con este símbolo el día que percibes una posible ovulación. La puedes vivir/sentir de diversas maneras, no existe una en específico. Con la ayuda de registrar el flujo cervical, sentir leves punzadas en el área pélvica, sensibilidad en el busto, aumento del deseo sexual, etc. y con la practica y experiencia del tiempo podrás ir reconociendo esta fase.

#### ENERGIA SEXUAL

- ♥ **Estado/deseo**  
Marca con este símbolo los días en que te sientes con mayor deseo sexual. Este registro te ayudara a percibir una posible ovulación e identificar las fases del ciclo en que estas navegando.
- ♠ **Encuentros**  
Marca con este símbolo los días que tengas relaciones sexuales (coito). La anotación de estos encuentros, te ayudara a mantener un registro y control de la natalidad. tiempo podrás ir reconociendo esta fase.

*\*Estas son solo referencias de como registrar fases y transformaciones relevantes en tu ciclo, puedes usar esta simbología u otra que te acomode más. También te recomendamos escribir cualquier idea o pensamiento que puedas considerar relevante como agregar sueños, estado de salud, etc.*

[www.ginecosofia.org](http://www.ginecosofia.org)

#### FASES

En base al registro de tus días y momentos en el mes podrás ir identificando una serie de fases energéticas por las que según Miranda Gray en su libro "Luna Roja" cada mujer pasa durante todo su ciclo.

- ▲ **Fase reflexiva: (menstruación)**  
Es una etapa de energías pasivas, es un momento ideal para bajar la velocidad de nuestro cuerpo y trabajo, para estar hacia adentro de nosotras mismas, son momentos de descanso y renovación.
- ⚡ **Fase expresiva: (ovulación)**  
Es una etapa pasiva, donde nuestras energías disminuyen y nos alejamos de la acción emitida hacia afuera. Es un momento de crecimiento personal y de nutrición propia.
- ☾ **Fase dinámica: (pre-ovulatoria)**  
Es una etapa activa, es el momento de emerger y contamos con energías potentes para lograr nuevos proyectos de vida.
- ☀ **Fase creativa: (pre-menstruación)**  
A pesar de ser una etapa activa, nuestra energías comienzan a decrecer y nuestras emociones se intensifican.

## Sincronizad@s con la luna

Como parte de la naturaleza vivimos influenciados bajo los movimientos de la Luna, a partir de sus cuatro grandes movimientos ésta actúa sobre las mareas, las cosechas, las siembras, el ciclo menstrual de la mujer, y sobre todo lo que palpita en la tierra. Comencemos a observar y a re-conectarnos con sus movimientos...

### NUEVA



- Aguas abajo
- Etapa pasiva
- La sabia se concentra en las raíces
- Cosechar raíces.

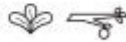


cosecha

### CRECIENTE

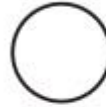


- Aguas arriba
- Etapa dinámica
- La sabia comienza a subir
- Siembra de hortalizas de hojas y plantas que crecen hacia arriba y dan frutos.

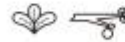


siembra

### LLENA



- Aguas arriba
- Etapa expresiva
- La sabia se concentra en la copa (tallos y hojas)
- Cosecha frutos y hortalizas de hoja.



cosecha

### MENGUANTE



- Aguas abajo
- Etapa creativa
- La sabia comienza a descender
- Siembra de hortalizas que se desarrollan a ras de suelo o bajo tierra.



siembra

\*Las fases de las siembras y cosechas deberán adaptarse a cada estación del año según corresponda.