

Diagrama lunar

Conecta con tu ciclo.



Qué es el diagrama lunar y para qué sirve?

El diagrama lunar es una herramienta muy útil para poder conocer cómo es tu ciclo y a su vez conectar con él. Para usarlo debes ir apuntando todo lo que te ocurre a nivel emocional, físico, energético, sexual y espiritual a lo largo de todo el ciclo para poder ir viendo como se expresa cada fase en ti.

Cuando empezamos a registrar nuestros ciclos sucede la magia, descubrimos que realmente somos cíclicas y que suele haber unos patrones emocionales, conductuales y energéticos que se repiten en cada fase. Conocer todo esto nos permite organizarnos mejor a nivel laboral, personal, creativo, etc. Podemos aprender como nos sentimos en cada fase o qué necesitamos y por lo tanto cuidarnos más. Por ejemplo, si sabemos que en la fase menstrual nos sentimos cansadas, puedes procurar no ponerte demasiado trabajo esa semana. O si sabes que cuando estás ovulando te apetece mucho salir con amigas, puedes organizarte para que en esos días tengas actividades sociales.

Cuanto más cosas registres más podrás conocerte. Nosotras te hacemos una propuesta de elementos a registrar pero puedes apuntar todo lo que desees, hazlo tuyo y único. Te animamos a usarlo con pequeños símbolos o palabras, que sea muy esquemático porque así te permitirá llenarlo de más información.

Qué puedes registrar en el diagrama?

Cantidad de sangre o flujo

El primer día para empezar es el día 1 que coincide con el primer día de sangrado. Pinta la casilla más interna para indicar que estás sangrando. Puedes pintarla más o menos en función de la cantidad de sangre de ese día y también puedes pintar la tonalidad de color de tu sangre.

Más adelante puedes ir registrando el tipo de flujo, la elasticidad de este, el color, la textura y/o olor.

Día del ciclo

Los ciclos menstruales pueden variar entre diferentes mujeres.

Normalmente suele tener una duración de entre 25 y 35 días.

El día 1 siempre es el primer día de sangrado, que puede tener una duración variable entre 3 y 7 días

Recuerda rodear cada número de tu ciclo según vayas registrando, también en una de las casillas puedes registrar la fecha de ese día.

Ciclo lunar

Mira qué luna tienes hoy y dibújala en el círculo. Verás la relación del ciclo lunar con tu ciclo menstrual, no tiene por qué coincidir la fase lunar con la fase de ciclo, es decir, puede ocurrir que estés ovulando y no sea luna llena y también está bien. Cuando el ciclo menstrual no coincide con la fase lunar significa que estamos teniendo dos influencias aquella fase, por un lado el arquetipo de la fase en la que nos encontramos, y por otro, también nos está influyendo la luna del momento, doble regalo! Seguro que encuentras cosas que te pasan que te recuerdan a la fase lunar del momento y otras cosas que te recuerdan a la fase que estás transitando.

El fluir de tu cuerpo

Aquí puedes ir apuntando todo lo que creas que hay que recordar a nivel físico que sea relevante. Puedes usar la casilla más exterior que representa tu cuerpo.

Puedes sentir los pechos hinchados, sensación de estar llena o tener más hambre, o quizá te apetece un montón un trozo de chocolate...

También puedes anotar cambios físicos en tu vulva y cambios a nivel sexual, si tienes más ganas de tener relaciones, si te sientes más excitada o más apática, etc.

El fluir de tus emociones

Aquí puedes ir apuntando todo lo que creas que te está influyendo a nivel emocional, puedes usar la siguiente casilla del cuerpo para registrarlo.

Es muy revelador poder ver como tus emociones crean un patrón en cada fase de tu ciclo, así que te animamos a que las vayas registrando y observes su fluctuación cíclica.

Energía y espiritualidad

Aquí puedes apuntar cómo sientes tu energía en esa fase, quizás te sientes creativa o quizás te sientes muy ermitaña o sin energía...regístralo!

También puedes registrar los cambios a nivel espiritual, quizás sientes tu intuición muy despierta o por el contrario te sientes muy mental, etc...

Cuántas más cosas registres en el diagrama más completo será tu mapa menstrual y mejor podrás conocerte. A continuación tienes tu diagrama, disfrútalo!



Espacio femenino

