

La luna y las diferentes yoes

Contenido:

| | |
|--|-------|
| Luna nueva: introducción | p. 3 |
| Cuarto creciente: motivación y marco teórico | p. 4 |
| <i>La unión entre sol y luna</i> | p. 7 |
| <i>Yoga - de quién para quién?</i> | p. 8 |
| <i>Yoga significa unión</i> | p. 9 |
| <i>Muy bien, pero ¿qué tiene que ver con mi dolor menstrual?</i> | p. 10 |
| <i>El enfoque holístico en relación al ciclo</i> | p. 11 |
| <i>¿Quién habla del ciclo menstrual?</i> | p. 13 |
| <i>¿Para quién es este estudio?</i> | p. 14 |
| <i>Mi camino</i> | p. 16 |
| Gibosa creciente: Objetivo, Método y Fuentes | p. 19 |
| Luna llena: empezamos el viaje! | p. 23 |
| 1. Base filosófica: Yoga, Tantra y Ayurveda | p. 23 |
| 1:1 El yoga es nuevo para ti? | p. 23 |
| 1:1 Unión | p. 24 |
| 1:2 Dualidad y no dualidad | p. 25 |
| 1:3 Para quién es la práctica de yoga | p. 27 |
| 1:4 Yoga clásico | p. 28 |
| 1:5 YOGA CITTA VRITTI NIRODAHA | p. 29 |
| 1:6 Contexto histórico del Tantra | p. 30 |
| 1:7 En el Tantra el mundo y el cuerpo son considerados divinos | p. 32 |
| 1:8 "Es todo lo mismo" | p. 34 |
| 2. Ayurveda | p. 36 |
| 2:1 Salud es Equilibrio | p. 36 |
| 2:2 Los <i>Doshas</i> | p. 37 |
| 2:3 Ayurveda y Menstruación | p. 38 |
| 2:4 <i>Dinacarya</i> | p. 39 |
| 3. Una comprensión biológica del ciclo menstrual | p. 41 |
| 3:1 Regularidad y cómo contar los días | p. 48 |
| 3:2 Anticonceptivo hormonal | p. 43 |
| 3:3 Qué ocurre biológicamente | p. 43 |

| | |
|---|-------|
| 4. La sabiduría de los ciclos | p. 49 |
| 4:1 El sol y la luna | p. 49 |
| 4:2 Armonía y equilibrio según las fases del sol y la luna | p. 52 |
| 4:3 La luna y la tierra, el agua y las cuatro fases | p. 55 |
| 4:4 Yoga en las cuatro fases de la luna | p. 58 |
| | |
| 5. Visiones figurativas sobre el ciclo y sus fases | p. 63 |
| 5:1 El poder innato femenino durmiente en el ciclo | p. 63 |
| 5:2 Las cuatro temporadas internas | p. 65 |
| 5:3 El periplo del héroe/heroína | p. 72 |
| 5:4 Los cuatro arquetipos femeninos del ciclo | p. 73 |
| | |
| 6. Aspectos a tener en cuenta para tu práctica de yoga y meditación | p. 80 |
| 6:1 Cualidades femeninas / masculinas | p. 80 |
| 6:2 Prácticas de yoga durante las cuatro temporadas internas | p. 82 |
| 6:3 Constancia, centro y presencia | p. 88 |
| | |
| 7. Conclusiones | p. 90 |
| | |
| Bibliografía: recursos y libros | p. 98 |

Luna nueva: Introducción

“Debajo de tu piel vive la luna”

Esta frase extraída de un poema precioso de Pablo Neruda podría poéticamente representar la idea central de este trabajo. ¹ La luna nos acompañará en la contemplación de nuestra realidad cíclica, en la que crece y decrece la sensación de plenitud y vacío, de iluminación y oscuridad, de euforia y tristeza, actividad y calma; creación, sostenimiento, muerte y transformación; VIDA.

La presente tesina es el resultado de varios años de exploración y estudio de la naturaleza cíclica del ser humano, y en concreto de la naturaleza cambiante, transformadora y laberíntica que caracteriza la de la mujer. En realidad, más que el resultado, comparto aquí una parte del *proceso* del estudio y de la observación de las vivencias propias y de otras mujeres; amigas, compañeras, alumnas y clientes mías.

Como base y método de estudio parto de la filosofía holística del Ayurveda y del Yoga, así como de los estudios de las últimas décadas realizadas por especialistas en el campo del ciclo menstrual y el ser mujer.

La luna y sus fases afectan la tierra, así como al ser humano. Todo en la naturaleza son cambios, la vida es cíclica; el día, el mes, los años... Las estaciones del año, así como las fases de la luna, se reflejan en los diferentes estados evolutivos de nuestras vidas. Podemos realmente aprender y crecer con los cambios, observándolos y aceptándonos con el corazón abierto. Debajo de la piel vive la naturaleza de la luna; femenina, suave, acogedora, luchadora, salvaje y cuidadora.

En este proceso lunar (a ratos lunático) voy explorando varios aspectos del ciclo de la mujer y cómo podemos obtener - y usar - el conocimiento y las herramientas relacionadas con el ciclo lunar para vivir plenamente como seres humanos y mujeres. A través de reflexiones y técnicas basadas en el yoga y en varios estudios de expertos en el campo de la mujer y la menstruación, aprenderemos a confluír con- y disfrutar más de - cada fase de los ciclos naturales.

Si no eres tú, pero tu pareja o amiga que vive el ciclo menstrual, saber más sobre su ciclo y comunicar sobre el tema, os puede ayudar muchísimo a entenderos mejor, evitar malentendidos y conflictos, y al contrario, aprender y evolucionar juntos!

Mi intención es proporcionar una guía sobre el ciclo menstrual y los cambios naturales en nuestro cuerpo-mente para animar a tanto mujeres como hombres a ganar conocimiento sobre el tema, y de este modo evitar incomprensión y sufrimiento innecesario; y en cambio sí incrementar el entendimiento y el fluir con lo que la vida nos regala. Veremos cómo las diferentes fases del ciclo pueden llegar a ser claves para el auto-conocimiento y la reconexión con nuestra verdadera naturaleza, cíclica y divina.

¹ Neruda, Pablo, *Oda a la bella desnuda*, Oda a la bella desnuda (Ed. Ekaré 2011)

Éste trabajo es una propuesta para despertar nuestra fuerza y nuestra sensibilidad innatas. Para cultivar el bienestar y conectar con la esencia del ser femenino. Deseo que sea un viaje de exploración tanto para mi como para ti, lector, seas mujer o hombre!

Cuarto creciente: Motivación y marco teórico

Como dice mi querida maestra Zaira Leal, *la mente femenina es laberíntica, exploradora y recolectora.*² Por eso en yoga solemos decir que el proceso es más o tan importante como el destino. Como he comentado, aquí comparto *el proceso* del estudio y de la auto-exploración, a través del cual sigo descubriendo y aprendiendo cada día y con cada ciclo. La base y el marco teórico de mi trabajo es el yoga, una filosofía y estilo de vida que me acompaña desde hace más de 20 años.

Iremos viendo que el yoga es mucho más que una práctica física, es un estilo de vida, un camino hacia el despertar y el auto-conocimiento. El yoga nos da una guía sobre cómo relacionarnos con nosotros mismos y con los demás, y nos propone múltiples ejercicios de respiración, movimiento, posturas físicas y meditación para abrirnos a esa nueva relación con la vida. Todos son ejercicios que armonizan el cuerpo y la mente y ayuda a traer equilibrio y resonancia y armonía entre lo que pensamos, cómo actuamos y quiénes somos.

Al mover el cuerpo conscientemente, a ritmo con la respiración y buscando las posturas (âsanas) que están pensadas para fortalecer, equilibrar y abrir el cuerpo físico, mental y energético; no solo se mejoran la movilidad, la postura y la flexibilidad, sino también se enfila el cuerpo con la mente y con el alma, se abren los centros energéticos, y se equilibran el lado femenino y el masculino del ser. Siempre se hacen los mismos ejercicios en el lado izquierdo y en el lado derecho. Podemos observar como cada lado es diferente y poco a poco se van equilibrando. Las cualidades femeninas se unen con las masculinas, se complementan.

Cuando en yoga y en tantra se habla de principios femeninos y masculinos, se refiere a fuerzas innatas conectadas con Diosa/Dios en cada una y cada uno de nosotros. Los podemos observar a nivel físico, así como mental, energético y espiritual. Lo femenino suele relacionarse con la tierra y la luna, y lo masculino con el sol.

EN YOGA DECIMOS QUE SHAKTI - LO DIVINO FEMENINO - ES LA FUERZA INNATA CREADORA, EL POTENCIAL DE CAMBIO Y TRANSFORMACIÓN, Y SHIVA ES LA CONSCIENCIA LIBRE Y PLENA, LA QUIETUD Y LA CONTEMPLACIÓN.

ESTAS DOS FUERZAS SON INSEPARABLES Y COMPLEMENTARIAS, SON LA FUENTE DE TODA VIDA

Y SUS PRINCIPIOS ESTÁN PRESENTES EN CADA MUJER Y CADA HOMBRE.

En el presente trabajo me concentraré principalmente en descubrir el principio divino femenino, ya que lo transformador, los agentes de cambio, lo creativo, laberíntico y místico es lo principal que

² www.zairaleal.com

aparece en el ciclo de la mujer. Descubriremos que una de las claves para acceder a la diosa interna y sus diferentes apariciones y características, es precisamente en el ciclo lunar.

“El eterno femenino nos impulsa hacia lo alto.”³

Cuando hablo de despertar femenino en la presente tesina, no solo me refiero a las puertas hacia el despertar de la fuerza femenina que se nos pueden abrir viviendo el ciclo menstrual y otros ciclos vitales de forma consciente, si no también de un despertar en general en el ser humano hacia un modo de operar y estar en el mundo con la mente femenina más potenciada. Una mente femenina que puede ser expresada tanto a través de los hombres como de las mujeres. Este pulso femenino es innato en el ser humano, en yoga lo nombramos Shakti o principio divino femenino, en la medicina china se llama Yin. Este arquetipo femenino está presente en la psicología moderna así como en la literatura y en las culturas antiguas de todo el mundo.

“Muchas de las dificultades de las que hoy en día se enfrentan las mujeres derivan del hecho de que están adentrándose en un campo de acción que antiguamente estaba reservado para los hombres y para el cual no existen modelos mitológicos femeninos. Así, la mujer se encuentra en una relación competitiva con el hombre, y ello puede hacerle perder el sentido de su propia naturaleza. La mujer posee una entidad propia y tradicionalmente (a lo largo de unos cuatro millones de años) su relación con lo masculino no se ha experimentado y representado como una competición directa, sino como una cooperación de mutuo apoyo en la experiencia compartida de la vida.”⁴

Son palabras del mitólogo Joseph Campbell, quien pronunció varias ponencias sobre la diosa y lo divino femenino entre 1972 y 1986, tiempos en los que seguramente la mujer occidental se encontraba en este conflicto o lucha por encontrar su nueva posición en la sociedad. Con los cambios en la sociedad cambian los roles, la identificación y las necesidades, por supuesto tanto de los hombres como de las mujeres. Aquí como ya he mencionado, me concentraré en entender algunos movimientos en lo que se refiere a lo femenino divino. Ya que mi marco teórico es la filosofía yóguica, para descubrir las facetas del principio divino femenino uso las diosas hindúes presentes en el Tantra y en el Yoga. Quien se sienta más identificad@ con otra mitología, puede por supuesto dibujar paralelos a otras diosas que le puedan acompañar en este viaje de los ciclos. Las diosas son arquetipos que existen en la memoria colectiva y se demuestran en el día a día a través de nosotros y nosotras. Son fuerzas y características innatas en el ser humano.

A raíz de los estudios de antropólogos y sociólogos como Campbell, y el trabajo de muchas autoras en el campo de la mujer y el ciclo femenino, se puede ver que los comienzos del siglo XXI

³ Von Goethe, Johann Wolfgang, *Fausto* (1808)

⁴ Campbell, Joseph, *Diosas* (2013), p. 17

se caracterizan por una reconexión con la identidad femenina divina. Tanto la mujer como el hombre nos tenemos que reposicionar y encontrar nuestro lugar en un mundo cambiante. Este mundo cambiante necesita de la fuerza femenina creadora, que acoge, nutre, cuida y transforma. En equilibrio con la fuerza masculina que contempla, advierte, que es la consciencia pura. En términos yóguicos y tántricos, necesitamos el equilibrio entre *Shakti* y *Shiva*.

Escribo este trabajo durante 2020-21, años con muchos cambios a nivel global. Estamos viviendo una crisis a muchos niveles, que nos da la oportunidad de elegir un modo de vivir diferente, y parece ser que lentamente y de manera general nos estamos moviendo hacia un modo de operar más femenino. **Un modo que tiene en cuenta las continuas fluctuaciones en el universo, la necesidad de adaptación, de cooperación, de cuidar, de seguir explorando... Lo femenino es la matriz de la creación, la tierra, la naturaleza. Es multifacética, diversa, cambiante, es el poder de la transformación.**

En esta tesina parto de la base de que todo lo que se genera en el mundo es fruto de la creación divina, de Shakti.

Cuando hablamos de femenino y masculino aquí no hablamos de género, pero sí que los principios femeninos y masculinos se manifiestan tanto a nivel energético, como a nivel material, físico, emocional y mental. Todos tenemos en nosotros lo femenino y lo masculino. Una mujer puede tener más potenciado su lado masculino, y un hombre puede tener más potenciado su lado femenino.

Debido a un desajuste hormonal, podemos estar sin la menstruación durante meses o años, y puede que el cuerpo físico durante este tiempo tenga una expresión más masculina (crecida de pelos etc). También me he encontrado con muchas mujeres con el lado masculino muy potenciado a nivel mental y/o emocional, que apenas notan su ciclo. Estas mujeres en concreto me han comentado que algo les ha despertado una añoranza a lo cíclico o a su parte más femenina, y hemos observado que el trabajo consciente de reconexión con el ciclo y sus fases, ha abierto una puerta de vuelta hacia lo divino femenino que reside en el microuniverso de cada persona.

Con esto no quiero decir que, como mujer, tener o identificarse en cuerpo, mente o espíritu de forma más masculina sea algo negativo, en absoluto! Simplemente quiero destacar que:

- el ciclo menstrual puede ser una herramienta potentísima para conocerte.
- el ciclo puede conectarte con diferentes facetas de lo divino femenino; con tu fuerza innata de creación y transformación.
- saber cómo te identificas, en cuerpo, mente y alma, puede ayudarte a conocerte y descubrir qué practicar y hacer para re-conectar más con tu parte femenina, o masculina, según lo que necesites y desees.

En la vida personal, laboral y familiar, saber cómo te identificas, y saber qué lados tienes más o menos desarrollados, puede ser una vía de autoconocimiento y crecimiento potente. Esto vale por supuesto tanto para mujeres como para hombres. Todos tenemos la oportunidad de explorar si tenemos la parte física, mental y espiritual más femenino o masculino.

En las relaciones íntimas es curioso e interesante saber cómo se identifica cada uno a nivel físico y

emocional, para saber cómo mejor descubrir y evolucionar juntos; a nivel sexual, emocional, en casa, con las rutinas, en el acoplarse y entenderse; para crecer juntos como individuos y en la pareja!⁵

En el capítulo 5 reuniré algunos conceptos y cualidades que representan lo femenino y lo masculino en cada uno de nosotros, y cómo podemos desarrollar, equilibrar, potenciar o pacificar estas cualidades, a través de la toma de conciencia, y de diferentes prácticas de yoga.

La unión entre sol y luna

El yoga nos enseña sobre la unión entre femenino y masculino. Todos tenemos nuestra huella o “imprint” de Diosa/Dios en nosotros.

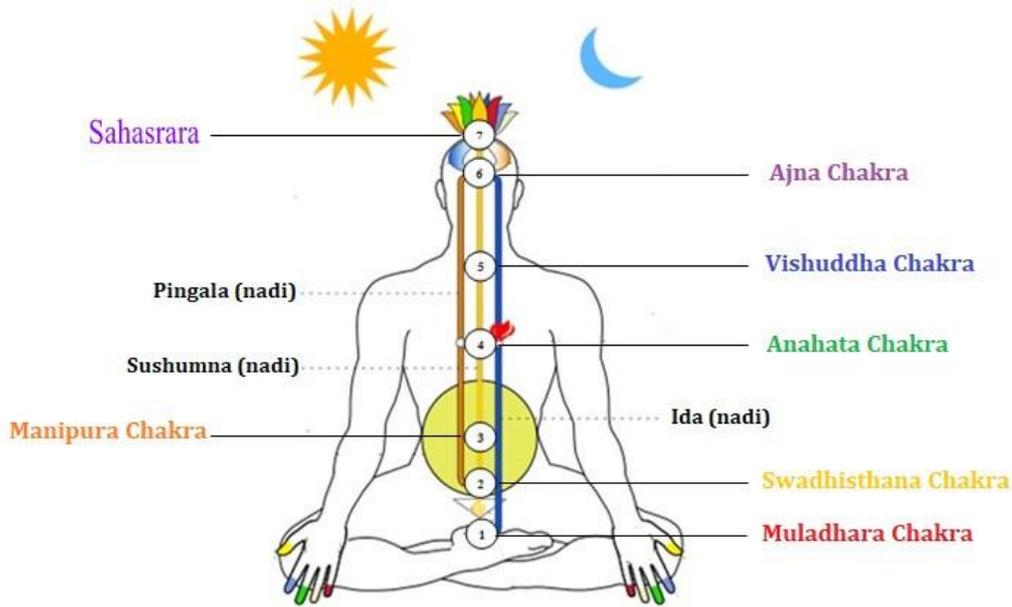
La palabra **Hatha Yoga** en sí, simboliza la unión entre femenino y masculino. Ha significa sol y Tha significa luna. Yoga significa unión.

Los yoguis explican que tenemos un sistema de 72000 canales energéticos (nadis) donde fluye la energía vital (el prana). Toda práctica de yoga estimula el fluir del Prana en el cuerpo físico y sutil. Los tres nadis centrales son Sushumna (centro), Ida (izquierdo) y Pingala (derecho).⁶ Estos canales forman el canal central desde la base de la columna hacia la corona y termina en los orificios derecho e izquierdo. Ida es el canal izquierdo por el que asciende la energía lunar. Estimula el hemisferio derecho del cerebro; nos relaja y nos hace más sensitivos. La energía solar desciende por el canal derecho, estimula el hemisferio izquierdo y ayuda a que fluya el pensamiento racional. A lo largo del canal central encontramos diferentes vórtices o centros energéticos; chakras. (ver gráfico en la siguiente página) Son centros conectados a glándulas y órganos del cuerpo físico, así como relacionados a nuestra evolución psico-emocional. En este trabajo no exploraremos los chakras, pero sí ofrezco un curso online teórico y práctico que te da una guía para entender los chakras y cómo el viaje por los chakras te puede ayudar a entenderte y a evolucionar como persona.⁷

⁵ Para explorar los temas de Dios/Diosa en cuerpo, mente, espíritu y en relación con tu pareja, recomiendo los libros de David Deida. <https://deida.info/>

⁶ Sushumna está formado por tres canales: el centro que es el canal de Shiva, Vajrini que es el canal derecho solar que nutre a Pingala, y Titirini; el canal izquierdo lunar que nutre a Ida.

⁷ Navegar en tiempos de cambio - un viaje por los Chakras - www.miaeyoga.com



8

Los diferentes métodos de yoga que han ido surgiendo durante los últimos 150 años y que son los que principalmente conocemos en el occidente, tienen su base en el Hatha Yoga y su fuente por excelencia es el *Hatha Yoga Pradipika* y (del siglo XIV d.C). En este libro fue la primera vez que apareció la palabra Hatha Yoga.⁹ Se suele decir que el adepto tántrico Goraksha Nâtha fue el creador del Hatha yoga tradicional.¹⁰ El *Hatha yoga* tiene su fundamentos en el *Tantra yoga* que se desarrolló hace más de 5000 años para la auto-purificación e incluye el cuerpo físico como vehículo principal para vivir y practicar. En el Hatha se elabora un sistema exhaustivo a través de diferentes métodos, para la purificación y la alineación cuerpo-mente. El Tantra se especializa en el despertar consciente y la purificación energética, elaborando sobre todo prácticas de meditación, visualización y respiración. En el capítulo 1:6 hablaré más sobre las características claves del Tantra. En el capítulo 4 hablaré de los ciclos del sol y de la luna, y cómo nos podemos volver a guiar por estos cuerpos astrales, en nuestras rutinas diarias así como en nuestra práctica de yoga y meditación. El sol y la luna nos apoyarán en la auto-observación, la conexión cuerpo-mente-corazón, en la alineación con la energía divina que fluye a través de nosotros. Nos guían hacia el contacto equilibrado entre la Consciencia absoluta (Shiva, energía solar) y la fuerza creadora (Shakti, lunar). La luna será clave para observar las diferentes energías a lo largo del mes y cómo pueden afectar y confluir con el ciclo menstrual.

Yoga - de quién para quién?

Los practicantes del Hatha Yoga tradicionalmente han sido más hombres que mujeres. Los grandes maestros que conocemos en el yoga son la mayoría hombres. Esto hace que muchas de las posturas y la forma de practicar siempre haya tenido un anclaje fuerte en la forma masculina

⁸ Imagen- Kriya Yoga Argentina <https://www.kriyaargentina.org/ida-pingala-y-sushumna>

⁹ <https://sv.wikipedia.org/wiki/Hathayoga>

¹⁰ Feurstein, Georg, *Tantra The path of ecstasy*, 1998, p.137.

(físicamente y mentalmente). En las últimas décadas en Europa y Eeuu sabemos que la mayoría de los practicantes de yoga son mujeres, y en realidad, antiguamente también había practicantes tantrikas devotas a Shakti así como yoguinis apasionadas, pero hay menos documentado de lo que podemos encontrar de los yoguis y de los Shaivistas.¹¹ En definitiva seguimos en gran parte anclados en una práctica dirigida por los maestros. Sin embargo, sí han ido surgiendo otros métodos durante las últimas décadas, que tienen más en cuenta el cuerpo femenino y sus ciclos (Yin Yoga, Yoga Hormonal, Bowspring, Soma Moves, por ejemplo). Una de las primeras maestras que habló específicamente de yoga para mujeres, fue Geeta S. Iyengar. En su libro *Yoga a gem for women* nos proporciona un listado de posturas y sus beneficios, y nos especifica cuáles son las posturas de evitar - o de enfocarse en - durante la menstruación y según los síntomas durante la misma. Nos hace una exposición sobre cuatro pasos importantes en la vida de una mujer: la menstruación, el embarazo, la maternidad, y la menopausia.¹²

Actualmente son muchas las mujeres que eligen otro camino que el de ser madre. La identificación como mujer puede que varíe mucho. Algunas eligen un anticonceptivo hormonal que interrumpe el ciclo menstrual. El camino de cada persona es un destino divino, la práctica de yoga es para Tod@s. Si nunca has probado y te llama la atención, a nivel físico hay diferentes estilos con diferentes enfoques, y hay un yoga para toda persona, independientemente de edad, estado físico, lesiones o identificación de género.

Yoga significa unión

La palabra yoga significa unión, y lo que podemos llamar el 'yoga clásico' surge por primera vez en los *Yoga Sutras* de Patanjali hace más de 2000 años. Sus fundamentos son las cuatro Vedas, las escrituras sagradas más antiguas de la India que datan de mediados del segundo milenio a.C. Los *Yoga Sutras* es uno de los libros más antiguos del yoga que ha sido popularizado en Occidente, con múltiples traducciones e interpretaciones. Se le atribuye la obra a Patanjali, aunque no se puede datar la obra y su autor con seguridad. Patanjali era un pensador y matemático, hijo de Angiras y Gonika, dos practicantes tántricos. Los sutras son aforismos sobre la técnica de unir la conciencia individual con la conciencia universal; sobre el yoga. En los sutras no se hace referencia a la práctica de posturas como la conocemos hoy en día, aunque sí la palabra *âsana* (postura) figura como uno de los pilares de la técnica. Se refiere a *âsana* como uno de los 8 pilares del Ashtanga yoga, y de esa manera una de las compuertas al estado meditativo (ver capítulo 1:5). Iyengar en su interpretación de los Sutras, dice que *âsana es el posicionamiento del cuerpo que involucra también alma y mente. Es una práctica que requiere esfuerzo y disciplina hasta llegar a poder reposar en la postura y experimentar cómo cada pequeño ajuste en cualquier pequeña parte del cuerpo físico puede modificar toda la postura, observando así cómo el microcosmos está relacionado con el todo. Quien practica puede notar la perfección de la estructura universal. El âsana según Iyengar ha de convertirse en un esfuerzo sin esfuerzo, en equilibrio entre posar y*

¹¹ En el Tantra hay dos ramas; Shaktismo que veneran a Shakti como la diosa superior y el Shivaismo o Shaivismo que veneran a Shiva como el dios superior. El Tantra de todos modos se define por la unión perfecta entre Shiva y Shakti.

¹² Iyengar, Geeta S, *Yoga a Gem for Women*, 1983.

reposar. Se entiende el cuerpo físico como el templo del alma.¹³

En los ojos de Osho (maestro tántrico del siglo XX), el yoga clásico representa una práctica más disciplinada, rígida y austera, mientras que el linaje del tantra, representa una práctica indulgente, de aceptación y plena consciencia y libertad.¹⁴

Estos dos métodos y filosofías llevan a lo mismo, a la unión con lo divino. Tienen varios puntos en común, y en algunos puntos como veremos en el primer capítulo se difieren.

La filosofía del yoga honra la fuerza femenina y la masculina como dos energías que reinan en el universo; en el macrocosmos y en el microcosmos. (Recuerda que cuando hablo de fuerza femenina/masculina, me refiero a los poderes innatos que están en tanto hombres como mujeres). Repito, el yoga es la unión entre femenino y masculino, es desarrollar en equilibrio estas dos fuerzas innatas que está en todos nosotras y nosotros. Es observar y equilibrar las fuerzas que se mueven en la naturaleza y en todo ser vivo. Esta es una de las bases que impregna todo el presente trabajo. Personalmente me parece muy interesante y enriquecedor observar nuestros lados femenino/masculino. Como comentaba antes, en relación con nuestra pareja, puede esta información ser clave para entender diferentes comportamientos y expectativas, y saber aprovechar, jugar y aprender con las diferencias y las similitudes, con las fuerzas de animo/ánima o yan/yin que operan en nosotros.

Ahora bien, cuando en yoga y en tantra se habla de unión, no solo es la unión entre cuerpo, mente y alma, entre el principio femenino y el principio masculino, la manera íntegra de ver a la persona; cuerpo, mente, alma...
...con unión se refiere ante todo a la profunda conexión energética que nos une a todos. El yoga es la unión entre la energía y la conciencia individual con la Energía y la Conciencia Universales.

Muy bien, pero ¿qué relación tiene con mi dolor menstrual?

El enfoque de este estudio es holístico y miraremos cuerpo-mente-alma como un todo - junto con las relaciones, el ambiente y el estilo de vida que una lleva. Lo fundamental para adentrarnos en este estudio y explorar cómo podemos armonizar con los cambios de los ciclos, es entender que no podemos tratar cada síntoma o cada cambio como algo aislado, sino siempre en consonancia con todo lo que somos, hacemos, y lo que nos rodea.

Una vez que incorporamos la sabiduría del tantra, del yoga y del ayurveda, y que experimentamos la base de ellas: que el cuerpo-mente es energía, será más fácil adaptar los sistemas de práctica y salud holística y hacerlo propio.

Fundamental para este estudio son, por un lado, la aceptación y la contemplación de estas fluctuaciones y cambios energéticos, y por otro, el entender que no hay diferencia entre tú y yo, o entre la naturaleza y nosotros. Los mismos elementos que vemos en la naturaleza están en nosotros. Somos agua, tierra, aire, éter, fuego... **Es la comprensión integral, la aceptación y el equilibrio lo que nos va a aproximar hacia un bienestar integrado.**

¹³ Iyengar, B.K.S *Light on the Yoga Sutras of Patanjali*, 1993, p. 31-32.

¹⁴ Osho, *Tantra Espiritualidad y sexo*, 1977, 1995, p.7-8.

Lo que he ido entendiendo a través de los estudios, la labor personal, la observación, y del trabajo con mujeres en diferentes edades, es que **mucho de la incomodidad y del malestar se puede aliviar o prevenir solamente a través de la aceptación, el entendimiento, la contemplación y el abrazo tierno del ciclo lunar y de las particularidades que significa ser mujer.**

Los diferentes dolores y otros síntomas físicos o emocionales del PMS (síntomas pre menstruales), también los podemos entender, aliviar o eliminar totalmente a través de la atención acertada, cambios de dieta y hábitos, remedios naturales o en ciertos casos, con medicación alopática. No es necesario sufrir y pasarlo mal en relación a la regla, a pesar de lo que nos han dicho a lo largo de los años!

El enfoque holístico en relación al ciclo

Desde hace algunos años estoy observando mucho los cambios a lo largo del ciclo lunar en mi misma, y he ido aprendiendo a convivir mejor con las fluctuaciones de humor y ánimos que a mí estos cambios siempre me han conllevado. También he aprendido a vivir el ciclo desde una nueva perspectiva, aceptando cada fase y lo que se potencia en mi en cada una de ellas. **Antes me suponía más 'sobrevivir'. Ha pasado por la aceptación y el convivir, para poco a poco convertirse en un VIVIR en mayúsculas, disfrutando y aprendiendo de cada momento del ser mujer. Si quieres descubrir cómo, ¡sigue leyendo!**

El enfoque holístico significa que englobamos cuerpo, mente, alma, (aspectos físicos, energía y cuerpo sutil, actitudes, pensamientos, emociones, y Ser) junto con las relaciones interpersonales, el trabajo y el entorno, para realizar un proceso de transformación completo y sostenible. El enfoque holístico también significa que podemos usar herramientas del yoga, del arte terapia; la visualización, la contemplación, Breathwork y respiración, junto con técnicas de coaching, para superar o llevar mejor los dolores o las problemáticas relacionadas con el ciclo. **El primer paso siempre es tomar consciencia: una vez entendemos mejor nuestros ires y venires a lo largo del mes, podemos cada vez más aceptar y fluir con los cambios naturales del cuerpo-mente.** Dándonos el espacio y el tiempo necesario para la auto-contemplación y el auto-cuidado, nos ayudará a convivir mejor no solo con nosotras mismas, sino también con nuestras parejas, hijos, familia, amigos, jefes y compañeros de trabajo.

Me he encontrado con muchas amigas, clientes y alumnas que sufren o han sufrido de diferentes síntomas premenstruales (PMS), y/o de menstruaciones muy dolorosas. Muchas mujeres experimentamos cambios bruscos emocionales a lo largo del mes que no llegamos a identificar como cambios hormonales/energéticos debido al ciclo. Obviamente algunos no lo son, pero **nos podemos sorprender de cuánta sintomatología está conectada con los cambios hormonales y energéticos según la fase del mes y de nuestro ciclo vital.** También creo que, aunque sí a veces identificamos los cambios como debidos al ciclo, no sabemos siempre bien cómo manejarlos. Mi enfoque al trabajar las problemáticas que podemos experimentar las mujeres en relación con el ciclo menstrual, es a través de la comprensión integral cuerpo-mente-corazón.

A través del yoga y el coaching holístico podemos:

- Distinguir los síntomas y buscar un tratamiento o terapia para disminuirlos o eliminarlos.
- Trabajar las diferentes emociones y actitudes que surgen para entender de dónde vienen, aceptarlas, comprendernos a través de ellas y transformarlas.
- Identificar los patrones del ciclo, identificar las diferentes fases y lo que para ti vibra en cada una de ellas. **Las posibles problemáticas poco a poco se convertirán en posibilidades!**
- Entender cómo vivir los cambios y los síntomas de la manera más saludable posible, e incluso con disfrute.
- Comprender las claves del poder femenino que está en cada fase del ciclo. Cada fase es como una puerta de acceso a los diferentes aspectos de ti como persona, mujer y ser cíclico.
- Aprender a observar el ciclo menstrual, así como a vivir en armonía con los ciclos naturales del sol y de la luna, observando la dieta, el sueño, y el esfuerzo físico y mental a lo largo del día y del mes.

El yoga, el tantra y el ayurveda contienen en mi entender claves fundamentales para comprendernos como seres cíclicos y vivir aprendiendo de los ciclos y en armonía con ellos. Tanto hombres como mujeres estamos constituidos para llevar una vida en armonía con el sol y con la luna. En la sociedad moderna nos hemos ido desconectando de los ritmos naturales, y en muchos casos estamos programados, o nos hemos adaptado, a trabajar muchas horas sin luz natural, ingerir comida procesada (y no comer comida que lleva información de los ritmos de la naturaleza), tener el mismo estilo de vida acelerado durante todo el mes, y no escuchar las necesidades ni las potencialidades que ciertamente van cambiando con las fases de la luna y otros cambios energéticos en el universo. Las ciencias y filosofías orientales así como muchos de los linajes de las culturas indígenas en todo el mundo (en la tesina me centro en el Yoga, el Ayurveda y el Tantra) tienen muy en cuenta no sólo cómo nos marca el sol y la luna a lo largo del día y a lo largo del mes, sino también cómo van cambiando las cualidades de la energía tanto en el microorganismo (cuerpo-mente-alma) como en el macroorganismo (universo) a lo largo del año, y en eras cíclicas de miles y millares de años.

LA PRÁCTICA DE YOGA Y MEDITACIÓN NOS ENSEÑA Y NOS HABITÚA A PERCIBIR LAS ENERGÍAS DEL PROPIO CUERPO-MENTE Y DE NUESTRO ALREDEDOR. ADENTRÁNDONOS EN LA PRÁCTICA SABREMOS CÓMO IDENTIFICAR CAMBIOS DE HUMOR, SENSACIONES, SENTIMIENTOS Y PENSAMIENTOS COMO MOVIMIENTOS DE ENERGÍA. Y APRENDEREMOS A 'SURFEAR' LAS OLAS DE CAMBIO SIN APEGO NI AVERSIÓN, DESDE NUESTRO CENTRO.

Las enseñanzas de Ayurveda nos sugieren cómo alinearnos con las energías cambiantes en la naturaleza y en nuestro interior. En el capítulo 2 encontrarás una breve explicación sobre el Ayurveda y cómo las rutinas diarias que propone pueden ayudarte a encontrar estabilidad y salud física y mental. Vivir de acorde con la luz que nos marca el sol diariamente, nos dará una guía de alimentación, ejercicio y descanso que regula la digestión, y equilibra nuestro estado físico y mental. Veremos cómo la rutina diaria marcada por el sol, nos apoya y nos da estabilidad para llevar mejor las fluctuaciones emocionales y dolores físicos que nos puede provocar el ciclo menstrual. **Una vez que tengamos establecida una rutina, podemos empezar no solo a aceptar los cambios a lo largo del mes, sino incluso disfrutarlos y sacar provecho de las energías cambiantes que se mueven.**

Como ya he dicho, la clave esencial para comprender y fluir en este camino es asumir y experimentar en cuerpo-mente que TODOS SOMOS UNO. Estas filosofías milenarias coinciden con los físicos cuánticos y con los neurocientíficos contemporáneos: *todo está formado por una misma energía.*

¿Quién habla del ciclo menstrual?

Como ya he comentado, las prácticas del yoga en su gran mayoría han sido formadas por hombres para hombres. Sin embargo, en las tradiciones tántricas y yóguicas, siempre ha estado intrínseca la sabiduría del principio femenino como la fuerza creadora y transformadora que reina en el universo. Aunque la presente tesina no investigará sobre el tema, cierto es que en la historia de la humanidad, la Diosa, o lo divino femenino, ha tenido una gran presencia en las culturas antiguas, y se ha ido olvidando bajo las religiones monoteístas, y en las sociedades modernas patriarcales. Existían prácticas esotéricas y espirituales para las mujeres en las tradiciones védicas así como en otras culturas ancestrales del mundo. Estas sabidurías se están poco a poco retomando ahora, y veremos como muchas autoras sobre el ciclo femenino se concentran en el ciclo menstrual como una de las llaves para conectar con la sabiduría innata de la mujer y lo divino femenino que reside en todo ser humano.

Como ya he mencionado, cuando el yoga se empezó a desarrollar con sus diferentes linajes de práctica física, se tenía más en cuenta el cuerpo masculino. Sin embargo, en las últimas décadas, a medida que el interés por el yoga se ha ido difundiendo y creciendo, se han desarrollado también prácticas para la mujer, teniendo en cuenta su físico, sus momentos vitales y su ciclo mensual. En mi programa online Ciclos Conscientes se dan varios ejemplos y consejos para una práctica de yoga y meditación acorde con cada momento del mes. Lo veremos también en los capítulos 4:5 y 6:2.

En los primeros capítulos habrá un resumen corto sobre las claves del Yoga, del Tantra y del Ayurveda, y cómo estas prácticas nos pueden ayudar y acompañar en relación al ciclo menstrual. En los capítulos siguientes al entrar más en la materia de los ciclos naturales, se incluirán también consejos prácticos y varios ejemplos de contemplación que puedes realizar acerca de tu propio ciclo y del ciclo lunar, para empezar a conocerte mejor.

Nuestra sociedad está aún dirigida en gran mayoría por hombres y desde una perspectiva solar o masculina. Hay ritmos universales que tenemos en común, y tanto mujeres como hombres son influenciados tanto por el sol como por la luna. Sin embargo, también hay ciertas diferencias entre los ritmos de las personas. El ritmo femenino y los ciclos de la vida de una mujer, son ciertamente diferentes que los ritmos de la vida de un hombre, y es importante tenerlo en cuenta al observar los ciclos.

Lo que marca el ciclo natural de una mujer que tiene la menstruación es: la menarquia (la primera menstruación), los años de menstruación y los periodos sin ella si eres madre biológica, y la menopausia. Este estudio se concentrará en el ciclo biológico y energético de la mujer, en relación con la luna y el sol. No cubre las temáticas de la pre-menarquia, la menarquia, ni el embarazo, la menopausia y postmenopausia.

Se tiende a hablar poco del ciclo menstrual. Ha sido, y en muchos países sigue siendo un tema tabú. En nuestros sistemas educativos europeos tampoco se ocupa mucho tiempo (o nada) hablando de la menstruación o de los cambios que experimentan las niñas y adolescentes. En las últimas décadas sí están saliendo algunos medios a través de los cuales podemos compartir y aprender sobre los ciclos naturales. Hay varias cuentas de Instagram y otros medios sociales así como blogs y foros con un contenido interesante, accesible e informativo sobre el ciclo menstrual. También están surgiendo círculos de mujeres y de hombres que tratan los ciclos naturales del ser humano. Poco a poco con diferentes enfoques se están llevando estos temas a la luz. Presentando nuevos estudios y contemplaciones, integrados con la ciencia y la psicología contemporánea y la sabiduría de diferentes culturas indígenas, muchos de los libros sobre el ciclo femenino refieren al ciclo lunar como una de las claves más potentes para:

- El autoconocimiento y crecimiento personal
- El despertar del principio divino femenino

La aportación del presente tesina quiere ser la de integrar la sabiduría del yoga y del ayurveda en la auto observación del ciclo lunar y en el despertar de la fuerza innata femenina que reside en él, así como proponer herramientas y prácticas para explorar, aceptar o aliviar y prevenir cambios bruscos emocionales y otros síntomas relacionados con las fases del mes.

¿Para quién es este estudio?

Ya lo mencioné en la introducción, y creo que cabe subrayar que **este estudio no se dirige únicamente a las mujeres**. Es de mi convicción que **muchos hombres podrán sacar beneficio de su contenido**. Sea por entender mejor a sus amigas, compañeras, pareja, o hijas, como para verse reflejados también en los ciclos naturales que indican el sol y la luna. Sea también para comprender algunas diferencias y muchas similitudes entre mujeres y hombres, y para observar su lado femenino y masculino; mentalmente, físicamente, y espiritualmente.

El presente trabajo pretende expresar la sabiduría de las fuentes yógicas, tántricas y ayurvédicas

que conciernen la fuerza femenina, (así como el equilibrio entre el principio femenino y el masculino), reuniéndose con la práctica del yoga y los estudios sobre los ciclos de la mujer y el poder innato femenino. Mi intención es crear una guía para toda persona interesada en estos temas, ya sea por su propio bienestar y auto-conocimiento, como por el desarrollo en su ambiente laboral apoyando a otras mujeres y hombres.

Como mujer, quizá hayas sufrido de PMS, quizá de cambios en tu mente-cuerpo a lo largo del mes y de tu vida que te ha causado molestias e incomprensión. Quizá quieras prepararte para la menopausia, o por la menarquia de tus hijas. Como hombre, a lo mejor te interesa conocer las fases naturales de la vida de una mujer, para llegar a una mayor comprensión de las mujeres en tu vida!

O tal vez quieras informarte para integrar estos aspectos en tu trabajo como entrenadora/o, profesor/a, coach, o en tu ámbito laboral sea cual sea.

Quizás lleves tiempo pensando que te gustaría hacer un trabajo personal, espiritual, de desarrollo y crecimiento. Tal vez tengas curiosidad por cómo el yoga te puede guiar en tu día a día y apoyarte en tu ciclo natural. Quizá ya seas practicante de yoga y tengas curiosidad por cómo evolucionar en tu práctica y adaptarla a tu ciclo lunar y hacer florecer aún más tu ser. Si coincides con una o varias de estas definiciones, este texto es para ti!

Lo dicho, animo al lector hombre a sentirse participe en este estudio. Vuestro interés será importante no sólo en relación a las mujeres de vuestras vidas, sino para que juntos podamos cultivar una sociedad con menos tabú y más entendimiento acerca del ciclo lunar, incorporando la comprensión y la presencia de él en nuestro día a día. Vivir en armonía con la naturaleza y sus ciclos es algo propio de todos los seres humanos! Tenemos mucho que aprender tanto de los animales, como de las culturas indígenas y de la madre tierra. **Es tiempo para la reconexión y la evolución, para conectar con nuestra sabiduría innata que tenemos para re-equilibrarnos, cuidarnos y sanarnos.**

Queda claro que tanto hombres como mujeres están influenciados por la luna. En el capítulo 4 hablaré de las diferentes fases de la luna y cómo podemos adaptar nuestra práctica y disfrutar de la meditación y del yoga en armonía con la luna. **Así que, independientemente del género con el que te identifiques, esta lectura podría ser reveladora e interesante para ti!**

Mencionar, que obviamente hay muchas mujeres que no experimentan el ciclo menstrual, por algún desajuste o enfermedad, alguna operación, medicación o porque toman anticonceptivos hormonales.

Estas realidades no han cabido en este estudio, pero por supuesto sí hay cabida para cada camino de cada mujer!

Muchas de las ideas y de las pautas comentadas en este trabajo vienen del yoga, del tantra y del ayurveda, de los estudios más recientes sobre el ciclo de la mujer, y también de ideas de la psicología humanista. Todo integrado de forma fluida con mis propias observaciones y

conclusiones, basándome en muchos años de estudio, auto observación y trabajo de yoga, counseling y coaching con mujeres y hombres de varias edades y de varios países y culturas diferentes.

Mi camino

Personalmente, llevo más de veinte años explorando el camino del yoga. Me quedó claro desde el primer día que pisé una esterilla que no sería un atajo corto y rápido que me curaría de "todos mis males", pero **una vía amplia de luz y aprendizaje, que lentamente pero constante, me guiaría hacia más equilibrio y bienestar.**

La práctica del yoga nos enseña a estar en el presente, y esa es una de las claves para vivir en nuestro centro. Estar en el presente es ser consciente del aquí y del ahora, y podemos practicarlo observando por ejemplo nuestra respiración. Vivir en nuestro centro, a mi entender, es cultivar un núcleo expansivo de luz y armonía. Este núcleo es el centro del cuerpo físico y de nuestro estar y ser, es centro energético enraizado a la tierra y conectado con el cielo. Vivir en el presente y en nuestro centro son claves para el bienestar íntegro y como primeros señales se disminuyen la ansiedad y las preocupaciones. El miedo, la tristeza y la ansiedad son emociones casi siempre relacionadas con el pasado o el futuro, y con el salir de nuestro centro de quienes somos esencialmente.

El centro que somos, que buscamos y cultivamos es un centro de Ser; de paz, luz y observación. Me gusta pensar que la práctica de yoga nos ayuda a convertirnos en testigos despiertos de nuestra vida. Nos ayuda a hacernos amigos con nuestra mente, con nuestro corazón, en definitiva, ser amigos con nosotros mismos.

La presencia consciente también es la clave para saber cómo y cuándo enfrentarse a los miedos, aceptar el pasado y tener intenciones claras para el futuro, sin expectativas que nos limiten.

El yoga es un camino de transformación. Es un camino hacia tu centro, a quien eres esencialmente. Es un camino que aporta alegría, salud, equilibrio, armonía, conciencia y presencia a tu vida. Entenderás más sobre este camino a lo largo del texto y obtendrás herramientas y ejercicios para experimentarlo en tu propio cuerpo-mente-corazón.

Como decía, vengo practicando y enseñando yoga desde hace más de 20 años. La práctica de yoga, respiración consciente y meditación ha sido esencial en la auto-observación acerca de mi bienestar y salud. Estas observaciones son una de las bases y motivaciones principales que me llevaron a empezar este trabajo de investigación sobre el ciclo lunar de la mujer.

Soy profesora de yoga certificada y life coach diplomada, y mi enfoque de trabajo es hacia el crecimiento personal integral (físico, mental, emocional, energético y espiritual) de las personas que acuden a clases grupales, individuales, o coaching. Mi forma de enseñanza y coaching es holística, tomando en cuenta cada aspecto de la persona para su evolución, bienestar y aprendizaje.

Desde pequeña me despertó un interés apasionado por el misterio del ser humano y el crecimiento personal, leía libros de filosofía y psicología y me encantaba la poesía. Más adelante estudié psicología, arte dramático, ciencias culturales y filología inglesa e hispana. Tengo un Bachelor en estudios culturales, un máster en arteterapia y un diploma en life coaching.

He estudiado y practicado diferentes linajes y escuelas de yoga, desde Ashtanga, Anusara, Kundalini, hasta un nuevo método de alineación cuerpo-mente llamado Bowspring. Llevo más de 10 años practicando y estudiando Yoga, Tantra y Ayurveda con Zaira Leal, y su enfoque de trabajo me ha inspirado mucho.

Para profundizar en la presente exploración, como ya he comentado, por un lado he estudiado diferentes textos y libros de la tradición yóguica y tántrica, y por otro, llevo un tiempo sumergiéndome en la literatura sobre el ciclo menstrual. También llevo varios años apoyando a alumnas y clientes mujeres para trabajar de forma íntegra y holística diferentes aspectos del ciclo.

En mi caso ha sido mucho gracias a mi pareja que he empezado a prestar más atención a los cambios a lo largo del mes. Desde una observación atenta, él me empezó a hacer ver que había patrones repetitivos durante el mes, que debían no más ni menos del momento del ciclo. Parecía mentira que casi a los 40 años me lo tenía que hacer ver otra persona. Lo primero que me ha enseñado desde su mirada es la *aceptación*. **En la intimidad de la pareja, encuentro esencial esta observación, escucha, aceptación y diálogo acerca de nuestras fluctuaciones emocionales y físicas cíclicas. También puede ocurrir y ser de mucho apoyo y crecimiento, en la familia o con amigas/os cercanos.**

Para mi ha sido esencial entender que durante el mes disminuyen y se incrementan las preocupaciones o malestares que son centrales en mi vida en ese periodo. Al observar que las condiciones externas necesariamente no cambian, pero mi actitud hacia lo mismo puede cambiar completamente de un día a otro, he ido aprendiendo que:

- La percepción de las cosas viene de la mente y ella tiene su manera peculiar de operar y crear ideas y creencias.
- La vivencia de las cosas depende de una manera aprendida de pensar y percibir las experiencias.
- La actitud y las emociones acerca de una situación o condición (sea miedo, tristeza, ira, vergüenza etc) pueden variar y cambiar según cómo se encuentra el físico y el corazón.
- Una práctica como el yoga o la meditación, así como seguir una dieta equilibrada y una rutina saludable, puede equilibrar la vivencia de lo que pasa en la mente, en el cuerpo y en el mundo interno y externo.
- Una práctica consciente de respiración, movimiento, yoga y meditación ayuda a establecerse en el centro del ser, y percibir el ego, las emociones, los cambios internos y externos desde otra perspectiva.

(Todos los puntos arriba pueden valerse para todas las personas independientemente de su identificación de género y si tienen el ciclo menstrual o no.)

- Las fluctuaciones en la vivencia de las cosas tienen ciertas pautas según la fase del mes, de las cuales podemos fluir y aprender.

Acerca de las fases de mi ciclo he ido observando:

Menstruación:

Muchas veces lo experimento como un alivio y una descarga el primer día. El segundo día estoy más cansada. La autocrítica que ha sido la protagonista los últimos días puede descansar un poco. Son días de limpieza. Procuero cuidarme; comer muy bien y dormir todo lo que necesito.

“Día 1 - volviendo del trabajo por la mañana me ha entrado ansiedad. Camino a casa se me pasa como una pasarela delante de los ojos, con muchos recuerdos “malos” de los últimos años; características mías de las sombras, culpa, indecisión, miedos, envidia. Al llegar a casa veo que me ha bajado la regla. Es como una descarga y un alivio: YA! Por la tarde ya me siento más serena y tranquila, como si los pensamientos que me perturban por la mañana ya no existiesen, o más bien habrán pasado a otro plano. Creo que mi tarea durante esta menstruación es dejar partir aquello que no me pertenece, distinguir las sombras y llevar a la luz lo que realmente podría ser emergente solucionar y lo que por el contrario, pertenece al pasado, amar lo que ha sido y soltarlo. La integración creo que me llevará poco a poco a la transformación. Pero, increíble como es laberíntico y largo este camino...”

Pre-ovulación:

“Día 10 - Me siento más limpia y ligera, con ganas incluso de vestirme diferente, se me vuelve poco a poco la energía, y el cuerpo se siente como un brote, lleno de ideas y de algunas soluciones a aquello que solo dos semanas previas veía de negro. Es una energía contenida, ideas que se están cocinando, poco a poco hirviendo a fuego lento.”

Ovulación:

Tengo ganas de manifestar las ideas que han estado madurando durante los últimos días. Hay mucha energía, tanto a nivel mental como físico. Si tengo un problema laboral o personal siento menos frustración acerca de ello. No me adentro tanto en las emociones sean cuales sean.

“Día 16 - “Serenidad, bonita serenidad!”

Fase luteal (pre-menstruación)

En esta fase parece que los problemas se agrandan y se me decae la energía. Empiezo a estar más cansada, todo tiene más peso, y mis preocupaciones laborales y/o personales toman unas dimensiones exageradas. No consigo ver ninguna solución. Desde que me estoy dando cuenta de esto, me es más fácil aceptarlo. Reconozco que sale mi crítica interna, y la dejo menos protagonismo que antes. Tomo nota de lo que me preocupa, me veo en el espejo y me doy una tregua, sé que es importante lo que sale, pero sí vale la pena quitarle peso. Es un “encarar-me

conmigo misma”. Parece que aquello que más importancia tiene en mi vida (según la mente) se hace muy evidente estos días, y veo todo con ojos muy críticos.

Muchas veces empiezo a cuestionar toda mi situación actual; geográfica, laboral, personal. Pienso que estoy mal encaminada pero estoy sin energía para ver soluciones. Con los años he ido aprendiendo de no tomarme tan en serio lo que pienso en esta fase. Me doy permiso a descansar, a llorar (lo justo) y procuro hacer cosas que me distraen de los pensamientos negativos. Tomo nota de la voz de la autocrítica, pero en algún lugar sé que está exagerando y que pasado unos días voy a verlo todo en otra luz. Tomo nota porque sé que ve cosas que son importantes de revisar y a lo mejor cambiar, pero como en esta fase lo veo todo de negro, he aprendido que no es el momento para buscar acción.

En mi caso personal creo que me siento bastante cómoda en esta fase, tengo tendencia de instalarme en el malestar y sentirme débil, y me identifico más con esta Mia. Este es mi reto, ver que solo es una fase y que puedo aprender de ella.

Si quieres empezar a estudiarte en relación a tu ciclo, descubrirás cuáles son tus zonas de comodidad y cuáles son tus diferentes “yo:s”. El reto de cada mujer, creo, es la re-identificación y la aceptación... TODO cambia.

Desde que estoy observando más en detalle el ciclo, he aprendido que esta Mia triste solo es *una* de mis “yo:s”, y que es ciertamente peligroso para mi estado mental y emocional identificarme tanto con ella. Si aprendo a desmitificar y romper la identificación con ella y por lo contrario, soltar y a la vez sacar provecho de lo que me quiere hacer evidente sin hundirme, creo que puedo empezar a disfrutar con más serenidad de esta fase.

“Día 24 - La cabeza me palpita, estoy a punto de reventar, y es más, reviento. Me quiero escapar a otro planeta.”

“Día 25 - Hoy lloro y tengo ganas de envolverme en el edredón y no salir. Soy como la crisálida que no tiene memoria de nunca haber sabido volar...”

...

El camino del yoga es el que me guía y me apoya en la exploración del ciclo lunar y de la mente femenina. Deseo compartirlo contigo y crecer juntos!

Gibosa creciente: Objetivo, Método y Fuentes

Mi objetivo es ver cómo un enfoque holístico con la base en el Yoga y el Ayurveda puede apoyar a la mujer y al hombre a entender y vivir los ciclos con más consciencia. No solo aliviando y previniendo dolores y malestares conectados con los cambios hormonales y energéticos, sino, y sobre todo, sacar del ciclo las claves para el despertar femenino y la

vivencia plena del ser mujer, ¡con aceptación y serenidad!

El **método** de estudio es, como mencionaba antes, una combinación entre la auto-exploración, la observación y trabajo consciente con amigas, alumnas y clientes, así como el estudio continuo con mi maestra Zaira Leal, y la lectura de libros sobre Ayurveda, estilo de vida, Yoga, Tantra, y sobre el ciclo menstrual. Acerca del ciclo menstrual y el despertar femenino, existen varios portales en Internet que también me han servido como fuentes de inspiración; el que más es Red School de las autoras Alexandra Pope y Sjanje Hugo Wurlitzer.¹⁵

El Yoga es una ciencia del despertar del ser y el Ayurveda es una ciencia de la vida y de la salud. Uno no puede entenderse sin el otro. La variedad de libros que hay en estos campos es infinita, por lo que he elegido para este estudio las obras más clásicas del Yoga y del Tantra y algunos libros populares del Ayurveda, como por ejemplo *La Salud perfecta* de Deepak Chopra. Al final encontrarás un índice de **fuentes** y **bibliografía**.

En cuanto a la literatura de yoga, he elegido estudiar algunos textos clásicos del yoga, como los *Yoga Sutras de Patanjali*, el *Hatha Yoga Pradipika* y el *Bhagavad Gita* entre otros. Los libros nunca pueden entenderse por sí solos sin una práctica consciente y continua de auto observación. Sí que las lecturas pueden ser una gran fuente de inspiración, así como una puerta de entrada al conocimiento del ser humano y divino. La literatura del yoga y del tantra para mi son una base para la investigación presente, y para crecer como ser cíclica con un equilibrio de dios/diosa en mi interior.

El estudio y trabajo de yoga y *coaching holístico* me han proporcionado el marco de metodología para investigar e inspirarme para el presente estudio. El coaching holístico tiene en cuenta todos los aspectos de la persona: su ambiente personal, relacional, laboral y familiar así como su cuerpo físico, energético, mente y alma. Uso herramientas del life coaching, así como del yoga y del ayurveda en la exploración en este caso del ciclo y lo que cada mujer desea entender y desarrollar en relación a su ciclo y a su vida.

El trabajo es mediante la contemplación desde donde cada una se encuentra: puede ser “tan simple” como empezar a observar y percibir el cuerpo, a través de los diferentes sentidos. Permitirse sentir, permitirse parar, explorar el cuerpo a través de movimiento, quietud y contemplación despierta. Para entenderse como ser cíclica, es clave empezar a observar el propio ciclo, marcar los días y los cambios en un diario o en un gráfico como un mandala. Apuntar palabras en una App o en un libro a lápiz.

Uso también el movimiento consciente del yoga para reconectar con el cuerpo. Con técnicas sencillas de respiración y relajación consciente, el sistema nervioso se resetea y se equilibra el sistema cuerpo-mente.

Con unos meses de contemplación y movimiento consciente en consonancia con el ciclo, se observan grandes cambios en cómo vivimos las diferentes fases del mes. Cada mujer es un universo, y es increíble ver la evolución en cada una de las alumnas, clientes y amigas que han elegido adentrarse en este mundo y explorarse como mujeres cíclicas y divinas. El gran común

¹⁵ <https://www.redschool.net>

para cada una, es la toma de consciencia como clave para empezar a entenderse, aceptarse, y cambiar aquello que sí es posible transformar.

- Poder demostrar a sí mismas, y en algunos casos a sus parejas y familias, que es posible vivir los diferentes síntomas pre-menstruales, así como la menstruación, la pre-ovulación y la ovulación desde otra perspectiva, es un gran descubrimiento para muchas.
- Poco a poco saber disfrutar de cada fase y entender el potencial que reside en cada una de ellas, facilita y enriquece la vida, a nivel personal, familiar y laboral.
- El compartir con otras mujeres nuestras experiencias también es clave para abrir los ojos, contemplar y celebrar las diferencias y todas las similitudes que vivimos como mujeres cíclicas.

Como marco teórico propongo a quien le interese varios libros sobre yoga así como sobre el ciclo lunar. (ver la bibliografía)

La contemplación de mi propio ciclo, así como el apoyo a otras mujeres en el descubrimiento de su ciclo, ha ido evidenciando las ideas esenciales del yoga, ayurveda y del tantra en cuanto al pulso femenino divino, el equilibrio entre masculino y femenino que reside en el universo, y la importancia de vivir en armonía con la naturaleza interna y externa, para la salud y el bienestar física y mental.

Mi camino del yoga siempre se inclinó hacia la filosofía tántrica, la cual he estudiado ante todo con Zaira Leal, y también con Ashley Ludman, Benita Galvan, Gaby Zermenio y Jeff Fischer. Por otro lado han sido una gran referencia algunos libros que tienen una perspectiva tántrica como los diferentes escritos de Osho, libros y charlas de David Deida y Sally Kempton, por supuesto el *Vijnana Bhairava Tantra* y los *Shiva Sutras*, o libros sobre el Tantra, como por ejemplo *Tantra the path of ecstasy* de G Feuerstein.

Recién ahora, y muy poco a poco, **se está recuperando el conocimiento ancestral sobre el ritmo femenino, y varias autoras subrayan que la clave está en entender el ciclo menstrual. Apuntan que no solo encontramos armonía viviendo de acorde con el ciclo lunar, sino también a través de él revelaremos el poder innato femenino.** En la tesina hago varias referencias al libro *Wild Power - Discover the Magic of your Menstrual Cycle and Awaken the Feminine Path to Power*, de Alexandra Pope y Sjanie Hugo Wurlitzer. *Moon time* de Lucy Pearce y *Code Red* de Lisa Lister son otros ejemplos de libros que me han inspirado y que presentan el ciclo como clave esencial para conectar con el poder innato femenino. Varias autoras novelísticas contemporáneas también nos conectan con la fuerza femenina en sus diferentes apariencias: En el mítico libro *Mujeres que corren con los lobos*, Clarissa Pinkola Estés revela mitos e historias interculturales relacionadas con la mujer salvaje, la loba; la esencia del instinto femenino que está lleno de sabiduría eterna, fuerza poderosa, creatividad apasionada y compasión. *Descent to the Goddess: A Way of Initiation for Women*, es otro libro emblemático para cada mujer que busca conectar con la riqueza de lo divino femenino, integrando las fuerzas luminosas de la tierra y del cielo, con las fuerzas más oscuras del inframundo. Este libro de Sylvia Brinton Perera, es un tesoro para entenderse como mujer en las relaciones, con una misma y con el otro. El libro *Awakening Shakti The Transformative Power of the Goddesses of Yoga* de Sally Kempton, me parece ideal

para encontrarse con las diferentes facetas de lo divino femenino; de la fuerza innata de creación, creatividad, sabiduría y movimiento, la loba, la devi, la diosa salvaje, protectora, maternal, guerrera, destructora, apasionada y sofisticada. Como ya he comentado, si te sientes más cercana a otra mitología o prefieres conectar con los arquetipos sin nombres de diosas, existen fuentes infinitas sobre la cultura y la psicología humana. La psicología y literatura junguiana podría ser una inspiración por excelencia.

Poniéndonos en contacto con nuestro ciclo y con el poder innato femenino que se revela en él, sabremos experimentar en plenitud los aspectos de nuestra energía; la creatividad, la capacidad de soltar y de sostener, la acción desinteresada y el servicio a la comunidad, el fluir, el cuidado, la reflexión y la intuición. **Observando estos aspectos diversos que se manifiestan en cada fase del mes podremos poner en práctica el uso adecuado - y el pleno disfrute - de la energía divina creadora (Shakti).**

Como ya he mencionado, cuando hablo de masculino y femenino, hablo de *cualidades y principios arquetípicos y divinos* que existen tanto en el hombre como en la mujer. En Tantra y Yoga se habla de Shiva/Shakti, y de Ha (sol) y Tha (luna), en la medicina china de Yang/Yin. Estudiando la psicología del ser humano y los arquetipos, Carl G. Jung denomina animus/anima a los polos que interactúan en nosotros. Estas fuerzas masculinas/femeninas son inseparables y se complementan.

Elijo un lenguaje cercano, porque el texto desea ser una conversación fluida contigo como lector/a, y estoy deseando recibir tus comentarios; reflexiones, opiniones, crítica y feedback, para ir profundizando y entendiendo más de cada aspecto de este estudio.

Como antes he mencionado, incluiré preguntas y propuestas de ejercicios a lo largo de los capítulos, para que puedas ser partícipe y explorar cómo vives Tú como Mujer tu ciclo lunar, o Tu como Hombre, tus propios ciclos acorde con el sol y con la luna, así como el ciclo de tu pareja, hijas o amigas.

Más allá de cualquier texto, cuenta de Instagram o libro, eres Tú la fuente principal para buscar equilibrio, sanación y evolución en tu vida. Tú misma/o y tus experiencias serán siempre la guía principal para tu auto-descubrimiento y desarrollo personal.

Luna llena: empecemos el viaje!

1. Base filosófica: Yoga, Tantra y Ayurveda

1:1. Unión

El Yoga es un camino empírico y experimental, basado en nuestra propia experiencia. Es una ciencia del ser, es una filosofía espiritual de la vida que nació y empezó a documentarse hace más de 5000 años en el territorio que hoy llamamos la India, y sigue hoy en día en continua evolución. De la palabra yoga se derivan dos significados: por un lado: 'yug': yugo, que es una herramienta para arar la tierra, y por otro lado, el significado más frecuentemente citado: 'yug': /"to yoke" en inglés/ unir, unión.

Hoy en día tendemos a fragmentar la realidad, separar y dividir. Un ejemplo es nuestra aproximación a la salud: Cuando vamos al médico convencional normalmente son los síntomas los que serán investigados y tratados, sin muchas veces buscar el origen de ellos, ni ver las problemáticas en relación a nuestra dieta, la salud mental, el entorno y la forma de vivir, etc. En esta visión fragmentada, tendemos a ver lo físico por separado de lo emocional, el cuerpo y la vida por partes separadas, en lugar de algo completo e íntegro en unión y en armonía con la naturaleza. Veremos más sobre el enfoque holístico en el capítulo 2 sobre el Ayurveda.

Creo que es muy necesaria en nuestros tiempos una filosofía de vida que unifica (el Yoga y el Tantra) y una ciencia sobre la salud que unifica (el Ayurveda). Somos almas con un cuerpo-mente, y funcionamos en armonía con la naturaleza que nos rodea. El entorno en el que vivimos, sea un entorno de pandemia, guerra o paz, estará siempre reflejado en nuestra salud y en nuestra manera de pensar, actuar y ver la vida.

Como mencioné en la introducción, cuando en yoga hablamos de unión, no solo es la unión entre cuerpo, mente y alma, o entre femenino y masculino, sino ante todo la unión entre todos los seres con el campo energético y la gran conciencia. Somos energía. Sobre la energía seguiré hablando más en los consiguientes capítulos. Ahora nos adentramos en el mundo de las tradiciones del Yoga y del Tantra.

1:2 ¿El yoga es nuevo para ti?

Como veremos en estos primeros capítulos, el yoga es la unión entre cuerpo, mente y corazón, y entre lo individual con lo universal, en la unión entre humano y divino. Se dice también que el yoga es el "cese de las fluctuaciones de la mente" y el encuentro con la paz interna. Una de las vías del yoga es la meditación, y la meditación es una práctica y un estado de *Ser Consciencia*. **Si estas contemplaciones son nuevas para ti, pero has leído hasta aquí, seguro que tienes curiosidad por conectar con algo nuevo en tu vida!**

Si te sientes atraída/o por este mundo, te aseguro que empezar a practicar algo de meditación o movimiento consciente, cambiará poco a poco tu forma de ver las cosas, de verte a ti mismo/a. La

práctica de yoga te ayuda a conectar contigo mismo/a, con tu cuerpo, mente y corazón. Aquí comparto unos puntos claves de lo que es el yoga y la meditación para mí:

El yoga es:

- Encontrar paz
- Hacerse amig@ con uno mismo
- Abrirse al auto-conocimiento, a la transformación, al encuentro con tu verdadero ser.
- Practicar posturas y movimientos conscientes que alinean el cuerpo físico, mejoran la postura, equilibran el sistema endocrino e inmunológico, despiertan la energía interna y la armonizan con las energías de lo que nos rodea.
- Practicar respiración y relajación consciente y adentrarse en la práctica de meditación.
- El yoga es experimentar la unión entre cuerpo, mente, alma y con el todo.

La meditación es:

- Sentarse y observar; observar sensaciones, pensamientos, la respiración, el cuerpo físico y sutil.
- Escuchar la respiración
- Darse cuenta de los pensamientos que se mueven en el interior.
- Darse cuenta de que los pensamientos y las emociones son fabricadas por la mente, provocados por memorias y por la identificación de lo que sucede por dentro y por fuera.
- Poco a poco soltar la identificación con los pensamientos y las emociones, y percibir *otra cosa*; que eres mucho más que la mente, que hay algo más allá de lo que experimentas y de lo que sientes.
- Tener la vivencia plena (aunque sea por segundos) de que no estás separado de la naturaleza; que eres uno con el universo.
- Traspasar la percepción de la dualidad y de los elementos, conectar con algo más allá de lo que hoy por hoy uno define como la realidad.
- Percibir la energía divina y la conciencia, dentro y fuera de ti; una comprensión real con la unidad.

La meditación también es sentarse y empezar a sentir molestias en el cuerpo, tener ganas de levantarse, sentirse distraído por miles de pensamientos. Me encanta como define Emmanuel Carrère la meditación en su libro autobiográfico YOGA:

“El aburrimiento es meditación. El dolor en las rodillas, en la espalda, en la nuca, es meditación. Los gorgoteos del estómago son meditación. La sensación de que pierdes el tiempo con un rollo de espiritualidad barata es meditación. La llamada telefónica que preparas mentalmente y las ganas de levantarte para contestar es meditación. La resistencia a este impulso es meditación, pero no ceder a él, sin embargo. Es todo. Nada más. (...) En la meditación es importante no hacer nada más que observar. (...) Sigues la corriente sin dejar que te arrastre. A fuerza de hacer esto, la vida misma cambia. (...) Es un viaje. Al comienzo de ese viaje, dice un poema Zen, la montaña a lo lejos tiene aspecto de montaña. A medida que prosigues no deja de cambiar de aspecto. Ya no la reconoces, es una fantasmagoría que sustituye a la montaña, ya no sabes en absoluto hacia dónde te diriges. Al final del viaje reaparece la montaña, pero no tiene nada que ver con lo que percibías

de lejos hace mucho tiempo, cuando te pusiste en marcha. Es de verdad la montaña. Por fin la ves. Has llegado. Ya estás ahí."¹⁶

Poco a poco, empezando por sentarte cada día 5 minutos, disponiéndote a que aquello que llamamos meditación suceda, el cuerpo y la respiración aprenderán nuevos patrones, la presencia se irá haciendo más presente, la percepción de ti mism@ cambiará, y cada vez más a menudo encontrarás un estado de paz, aceptación, armonía y contentamiento.

Seguimos explorando el mundo del Yoga y del Tantra!

1:3 Dualidad y no-dualidad

Existen varias doctrinas (*Darshans*) en el hinduismo, las tres más conocidas en el occidente son el *Vedanta*, el *Yoga de Patanjali* y el *Tantra*. Aquí solo resumiré de forma breve lo que podemos llamar la *vía clásica* (de Patanjali) y la *vía tántrica*. La diferencia más grande entre los dos es que el primero tiene una interpretación dual y en la segunda predomina la visión no-dual.

El ser humano tiende a comprender la realidad en opuestos. Queremos organizar nuestro mundo interno y externo, y un sistema que tenemos para hacerlo es el de los polos opuestos. Ante cualquier elección o interpretación de lo que nos sucede, percibimos la vida en estos aspectos contrarios; día y noche, triste o alegre, adelante o hacia atrás, pesado o ligero, oscuro o luminoso, menstruación/ovulación, contracción/expansión, dios/humano.

Las religiones monoteístas entienden que lo divino es externo al ser humano. En cambio, según muchas de las culturas indígenas, así como en las filosofías yóguicas y tántricas existe la idea de un campo de conciencia del cual todo ser vivo forma parte. Actualmente, un creciente cuerpo de evidencia científica apoya la existencia de un campo unificado de energía. La física cuántica moderna explica que todos venimos de la misma fuente y estamos hechos de la misma energía. Por consiguiente, la idea de la materia cambia de sentido. Lo más pequeño de la partícula del átomo hasta la luz de universos distantes, todo es la misma energía.

*"Toda materia existe en virtud de una fuerza. Debemos asumir tras esa fuerza la existencia de una mente consciente e inteligente. Esa mente es la matriz de toda la materia."*¹⁷

La búsqueda del equilibrio, la unión y la no-dualidad es lo que predomina en el yoga y en el tantra, lo único que la interpretación de la energía divina y nuestra conexión con ella se divide en una aproximación dual por un lado, y (más o menos) no-dual:

Las interpretaciones *duales* de los caminos espirituales con origen en la India, son justamente eso, una *interpretación* de lo no-dual, de la unión que define toda yoga. Entre las diferentes tradiciones se diferencia un poco las ideas de cómo llegamos a experimentar la unión con lo divino. En la interpretación clásica (Patanjali) llegar a unirse con lo divino es una labor de vida, y el cuerpo físico

¹⁶ Carrère, Emmanuel, YOGA (2021) p. 27-28

¹⁷ Max Planck, físico. 1944 - extracto de *La Matriz Divina* (2009), Gregg Braden, p. 4

supone un obstáculo para esta unión. Se inicia un estudio y una práctica consciente de movimiento, respiración y meditación, así como una vida de servicio, para alinearse como persona, preparándose para *Samadhi*, la unión con lo divino. Se entiende que sólo puedes experimentar en plenitud la unión con Dios/Diosa saliendo del cuerpo físico.

Según las interpretaciones no duales podemos conectar con Dios/Diosa en nosotros mismos en la vida misma y sin experiencias extracorporales. Es vivir lo divino en las pequeñas cosas y entender el cuerpo físico y mental como una manifestación y un canal para lo divino. Es aceptar y usar el cuerpo-mente como una herramienta para la autoexploración y la aproximación a lo divino. Lo divino en este entender está en todo: entre dos respiraciones, en el abrazo de un amigo, o sintiendo la brisa del mar, viendo el aleteo de una mariposa, teniendo un recién nacido en el regazo, dejando que el sol seque la piel después de un baño en el mar, subiendo una montaña, o saboreando el café de la mañana.

En la exploración del ciclo veremos cómo vamos y volvemos a fases de introspección, contracción, de soltar y dejar partir (pre-menstruación y menstruación), a la extraversión, expansión, curiosidad, creatividad y creación (pre-ovulación y ovulación). Son fuerzas opuestas de la misma vida, del mismo ciclo.

La menstruación, en cierto sentido es 'muerte', la posible vida no se ha creado, el revestimiento del útero (preparado para recibir el óvulo fecundado) se expulsa.

La ovulación es la posibilidad de dar lugar a una vida. Aunque no seamos madres, la ovulación suele definirse por ser días de más creatividad, energía hacia fuera, hacia el cuidar de los demás. Por tanto una de las definiciones del ciclo es el paso entre la introversión (menstruación) y la extraversión (ovulación). Son polos opuestos, y como tales conectados, uno no puede existir sin el otro.

Las emociones así como las diferentes sensaciones físicas que acompañan cada fase será lo que exploraremos en el presente trabajo y lo que podrás explorar al empezar a observar tu ciclo. Como mujeres algunas tenemos la tendencia de rechazar ciertas emociones que vienen con las diferentes fases del ciclo, y dar más importancia a otras. Es fácil que pongamos etiquetas como "bien" y "mal" a ciertas actitudes, reacciones y respuestas que tiene nuestro cuerpo-mente.

Tanto la mirada no-dual como la dual reconocen nuestra forma de ver la vida (en blanco y negro), sin embargo el yoga enseña a **aceptarlo** todo y a no seguir el vaivén entre los polos opuestos. El yoga enseña quitarnos el velo que nos impide ver y que nos separa de la realidad.

De eso se trata al buscar nuestro centro, como un ancla conectada al fondo del mar o un árbol enraizado en la tierra. La no-dualidad que define el yoga es la que une mar y tierra, sol y luna, lo divino y lo humano. La no-dualidad que define el yoga y también muchas teorías y métodos modernos de neurociencia, mindfulness etc, es la que no ve lo divino como algo externo al humano, sino que todos tenemos lo divino dentro de nosotros, en nuestra ADN. Si la palabra divino es ajeno para ti, en otras palabras; todos formamos parte de una misma energía. La no-dualidad que define el yoga es también la que no juzga, pero **incluye, contempla, acepta**, y ve **todo lo que sucede** como posibilidades de aprendizaje, crecimiento y **evolución**.

En cuanto a lo dual y el ciclo, para mi unas de las claves son:

- Reconocer la belleza de cada fase y lo que cada particularidad te puede aportar.
- Aprender a ver y aceptar cómo cada fase potencia diferentes partes de ti, y como todas estas partes son complementarias.
- Aunque muchas veces veamos la realidad en polos opuestos, revisar cómo definimos y valoramos los diferentes lados (del ciclo y de otras realidades).
-

1:4. ¿Para quién es la práctica de yoga?

Las tradiciones yóguicas y tántricas nacen y evolucionan en el territorio que hoy llamamos la India, hace más de 5000 años. Cuando hoy en día estudiamos y practicamos yoga, es interesante tener en cuenta el contexto histórico y cultural de las disciplinas. Aún en el siglo XXI existe el sistema de castas en la India. Es uno de los países más poblados del mundo, donde conviven muchas religiones y donde la clase social y la casta en la que has nacido en grandes aspectos determinan la vida.

La práctica de yoga originalmente era, y en gran parte sigue siendo, territorio de hombres. Cuando el yoga viaja al occidente, en gran parte nos concentramos en la práctica física del yoga, algo que empezó a tomar forma hace solamente unos 150 años.

Aunque se sabe que siempre ha habido yoguinis y tantrikas femeninas con un gran anclaje en la práctica espiritual, tradicionalmente el yoga ha sido dominio de hombres. Antiguamente practicaban la renuncia a lo mundano. Este camino significaba abstención, desapego, obediencia a los superiores de la tradición y muchas veces celibato. La mayoría de los textos sobre meditación y yoga fueron compuestos por hombres en la tradición de renuncia, así que el lenguaje y los sistemas de enseñanza estaban adecuados según su estilo de vida de desapego y abstención. En el yoga clásico se consideraba el cuerpo físico como un obstáculo para la unión con lo divino, y por eso todas las prácticas se formaron con el objetivo de trascender el plano material y físico. Aunque la tradición tántrica, a mi entender, tiene un carácter más femenino (menos rígido, más abierto e incluyente), los principales textos fueron también escritos o interpretados por hombres. Creo que no hay que olvidar que estas enseñanzas, igual que todas en la historia del ser humano, se desarrollaron como un reflejo de los tiempos, la cultura y el lugar en el que surgieron.

Las filosofías yóguicas tienen miles de años de tradición, mientras que la práctica de yoga como la conocemos en occidente hoy en día se basa en las prácticas desarrolladas en los siglos XIX y XX. Cuando el yoga empezó a florecer en occidente, quizá no nos paremos mucho a pensar sobre su origen y cómo y para quién estaban estructuradas las prácticas.

Obviamente, y como dice el autor y PhD en meditación, Lorin Roche, los que practicamos yoga y meditación hoy en día, tenemos mucho que agradecer a los maestros del yoga clásico. Hicieron que estas filosofías siguieran en el tiempo, y yo añadiría que nos enseñan la constancia y la confianza como claves para una vida en este camino de auto-contemplación, desarrollo personal y despertar.

Hoy en día nos inspiramos mutuamente de diferentes escuelas de yoga, y se mezclan las técnicas, y en el mismo estudio de yoga se pueden integrar y convivir varias tradiciones. La base será siempre la unión y la conexión, pero las ideas concretas sobre lo que es el yoga y para qué practicar, generalmente van cambiando, según los tiempos y el país.

Honrando estas filosofías milenarias y su evolución, para el presente estudio me parece importante recordar ante todo las enseñanzas holísticas que caracterizan el yoga y el Ayurveda. Tienen mucho que aportar a nuestras vidas modernas. **El carácter cíclico de nuestra naturaleza, es sólo uno de los muchos aspectos que nos enseña el yoga sobre la vida y que en la sociedad actual occidental en gran parte hemos olvidado.** Este aspecto en concreto y lo que nos puede aportar para nuestro bienestar, lo vamos a ver más en profundidad en el capítulo 2.

1:5 Yoga clásico

Si pudiera, resumiría así el linaje del yoga clásico en tres puntos significativos:

- El yoga de Patanjali tiene tradicionalmente una interpretación dual; el trabajo del yogui es sumergirse en técnicas para gobernar la respiración, la mente y el cuerpo físico, para poder traspasarlos y experimentar la no-dualidad, la unión.
- En las variantes físicas con su base filosófica en el yoga clásico hay un trabajo consciente con el cuerpo (a través de la respiración y las posturas) que trata de desbloquear y equilibrar las energías en el cuerpo físico y sutil, con la meta de preparar la persona para la meditación y finalmente para Samadhi, la unión con lo divino.
- Se establecen 8 pilares que forman el camino del practicante: Yamas y Niyamas (consejos éticos en la relación al mundo y con uno mismo), Âsana (la práctica física de posturas, Pranayama (control de la respiración), Pratyahara (retirada de los sentidos), Dharana (concentración), Dhyana (meditación), y Samadhi (la unión con lo divino).

Elijamos o no una vida de renuncia y abstención, cabe recordar, que el yoga siempre ha enseñado la acción participativa en el mundo como algo esencial para quien quiera vivir una vida yóguica. Una de las enseñanzas claves en el *Bhagavadgita* es justamente el *Karma Yoga*, el yoga de la acción. Se trata de una participación activa en la vida en línea con tu *Dharma*, tu propósito personal en armonía con el propósito universal. Es una acción desinteresada, al servicio de la comunidad, y sin una esperanza de un resultado concreto de tus actos.

Hoy en día pocas personas eligen una vida desvinculada del mundo como los yoguis que se quedaban años retirados de la sociedad. Ellos elegían esa exclusión para realizar una práctica y una contemplación al 100% dedicadas al cosmos, a la mente, al cuerpo físico y sutil, a la comprensión de realidad y de la Consciencia. Gracias a su dedicación, podemos beneficiarnos de las conclusiones de sus estudios aún hoy en día.

Creo que la de ahora es una vía íntima, las relaciones y el involucrarse en lo mundano son aspectos centrales en nuestras vidas. Por tanto las enseñanzas han ido adaptándose a nuestro estilo de vida. Sin embargo, quedan rastros de una disciplina formada mayoritariamente por hombres, cultivando actitudes, lenguaje y posturas con una tendencia rígida. Desapego, disciplina, constancia y confianza son algunos conceptos claves del yoga clásico.

1:6 YOGA CITTA VRITTI NIRODAHA

Éste es el segundo *sutra* (verso) de los sutras de Patanjali y tradicionalmente se traduce:

"el yoga es el cese de los movimientos de la mente".

Según la lectura clásica entenderemos que a través de la práctica de yoga conseguiremos silenciar la mente. Muchas veces se compara la mente con un lago, y la meta es calmar el lago tanto que no haya ondas y movimiento en la superficie. Así se puede llegar a la profundidad y el alma se refleja en el espejo del lago.

A menudo se entiende la meditación como una práctica para "calmar la mente", sin embargo, el autor tántrico Lorin Roche Phd nos invita a considerar lo contrario:

*"(...) Aunque tu conciencia vibra rápidamente, el cuerpo y la respiración tienden a bajar el ritmo si estás meditando tumbado o sentado. Una mente que se mueve rápido y un cuerpo lento y relajado puede suceder simultáneamente".*¹⁸

Yo soy de las que pienso que no podemos parar la mente y los pensamientos, pero sí podemos aprender a observarlos y no engancharse a cada emoción, a cada pensamiento. Si puedo observarme a mí misma y a mis diferentes voces, entonces estoy despierta y ubicada en mi centro, ahí para mí está la magia de la meditación y de vivir con atención plena. Cuando alguien un buen día me dijo *"no te creas todo lo que piensas"* - fue un gran cambio para mí. Hasta ese punto había creído todo lo que pensaba y todo lo que sentía, es más, me identificaba al 100% con mis pensamientos y emociones. Sigo enganchada a lo que pienso y siento, pero cada vez más me puedo destacar de la mente, y entender que no soy solo la mente, soy mucho más.

"NO PUEDES PARAR LAS OLAS, PERO PUEDES APRENDER CÓMO SURFEARLAS."

- Jon Kabbat Zinn, experto en Mindfulness

La enseñanza de practicar para calmar la mente, a menudo lleva a la interpretación que el objetivo es aniquilar la mente. En mi opinión, puede ser confuso, porque se puede llegar a creer que la mente es el enemigo. Cuando hay un enemigo (aunque sea imaginario) se crean miedos, se crea una lucha.

Meditar y buscar una vida en más conexión con uno mismo, en mi entender significa practicar aceptación. En Tantra la enseñanza propone abrirse a la experiencia de las emociones que fluyen a través de uno. Todos son una expresión de energía. En esta visión, la mente se calmará como consecuencia de la práctica, pero el fin no es necesariamente aniquilar o ignorar la mente, sino entender que eres mucho más que tu mente, y que ella al mismo tiempo es uno de los vehículos para poder realizar tu *Dharma* (destino).

La meditación nos propone ir más allá de la mente. Puede ser confuso practicar *ir más allá de la mente*, a través de ejercicios mentales. Si queremos ir más allá de la mente, en vez de usarla a ella

¹⁸ Roche, Lorin, The Radiance Sutras () p. (mi traducción)

como compuerta, podemos entrenarnos a conectar con el Ser, con la Consciencia, a través del cuerpo físico, de la respiración, del cuerpo sutil y de nuestro sistema sensorial.

Mientras que la meditación de los linajes clásicos suelen ir a través de la concentración (*Dharana*), practicando no engancharse a los pensamientos, hacia un estado meditativo en unión con lo divino (*Dyana, Samadhi*), la meditación tántrica suele ser un entrenamiento de apertura hacia la omnipresencia (la concentración sensorial en el Todo) hacia un estado meditativo en unión con el todo. Entendamos así que la aproximación tanto a la meditación como a la mente es algo distinta en la tradición clásica y en el Tantra, pero el fin es el mismo.

Desde la mirada tántrica, podríamos hacer una lectura algo diferente, quizá más abierta del mismo Sutra

Yoga citti vritti nirodaha: Yoga es encontrar paz.

El cerebro siempre estará haciendo conexiones, estés meditando o no. Miles de pensamientos pasan por la cabeza cada hora, así es como funcionamos. La propuesta tántrica sería hacer las paces con la mente y con tus pensamientos. Yoga es cuando no hay juicio, cuando no hay palabras ni nada que bloquee el fluir. Yoga es abrirse al fluir de la vida. Para entrenarnos, hacemos prácticas meditativas y de movimiento y respiración, que nos hacen más conscientes. Nos abrimos a observar y a darnos cuenta. Sin embargo, la meditación va más allá de aprender a ser consciente, la práctica te abre a conectar con tu estado esencial de *Ser Consciencia*.

Resumiendo en grandes líneas, el yoga clásico entiende la meditación como una vía o una herramienta para silenciar la mente y de esta manera poder ir más allá de ella. El Tantra entiende la meditación como la percepción omnipresente, la apertura a la vida que lo acepta todo y enjuicia nada. Estos enfoques no tienen que ser contradictorios, sino complementarios, con el mismo fin de encontrar conexión y comprensión total: un estado de *Ser Energía/Consciencia*.

1:7. Contexto histórico del Tantra

La escuela del Tantra es una de las Darshans pre-védicas. Significa que es una de las milenarias doctrinas o corrientes filosóficas con las raíces extendidas en partes del territorio que hoy llamamos Pakistán y la India. Las primeras señales del Tantra se datan hace más de 6000 años, antes de la invasión aria, alrededor del tiempo de la composición de los Vedas, que son unos de los escritos espirituales y filosóficos más antiguos y conocidos en la tradición hindú y yógica.

Etimológicamente, la palabra Tantra viene del "tan" - expandir, extender, brillar y "tra" - instrumento, habilidad. Cuando la raíz 'tan' viaja al occidente aparece como 'ten' en palabras como extender, *tenderness* (ternura), tensión, entretener. Contemplando esta etimología, Lorin Roche remarca que practicar Tantra es "*extenderse para expandirse a la máxima capacidad de atención.*"¹⁹

¹⁹ Roche, Lorin, *The Radiance Sutras...* (2014) p.6

Dado que la raíz 'tan' también significa 'red', tantra también puede referirse al patrón de interconexión que descubrimos al practicar.

Originalmente, con el término Tantra se solía referir a una serie de prácticas para la expansión hacia la atención máxima, la presencia y la mirada omnipresente. Tantra también denota 'teoría' o 'sistema' y muchas veces es nominado a un conjunto de textos que tienen la forma de una conversación entre Diosas y Dioses; en gran extensión un diálogo entre la consciencia suprema, Shiva y la energía creadora, Shakti.

Aunque las raíces del Tantra son difíciles de datar, se suele recordar que alrededor de 1000 d.C. el Tantra empezaba a tener forma en la escuela filosófica de Abhinava Gupta. Swami Lakshmanjoo es uno de los maestros del Tantra Hindú quien ha inspirado a muchos estudiantes del Tantra también en Occidente. Muchos de sus discípulos piensan en él como la reencarnación de Abhinava Gupta.

Al principio los Vedas tenían únicamente una tradición oral, y puede que sean la literatura más antigua del mundo. A veces se refiere al Tantra como el quinto Veda, aunque algunos *Brahmins* ortodoxos han negado totalmente que el tantra pudiera tener su origen en los Vedas. Por otro lado, el *Tantra budista* se comprende como una tradición esotérica con raíces en las enseñanzas de Gautama Buda. Los hindúes durante mucho tiempo han visto el Tantra como algo paralelo a las tradiciones Védicas (y no opuestas a ellas).²⁰ Las filosofías en la tradición hindú siempre han crecido y convivido paralelamente. El Tantra también ha influenciado sobre muchas otras tradiciones, como por ejemplo el *Vedanta*. El *Vedanta* enseña un no-dualismo, igual que el Tantra. Quiero clarificar que el Tantra yoga no es en absoluto contrario al Hatha yoga, en realidad el Hatha es una disciplina basada en el Tantra. Es un sistema de prácticas de respiración, âsana y meditación, con el fin de desbloquear energía y eventualmente llegar a un estado de *Samadhi* (unión con lo divino).

Cuando uno empieza a adentrarse en el mundo del yoga, verá que hay muchas tradiciones y escuelas. Lo que practicamos normalmente en Occidente son variantes del Hatha Yoga.

En el *Bhagavadgita*²¹ se nombran 4 vías diferentes del yoga:

Karma yoga - ya mencionado, la vía de la acción, del servicio desinteresado.

Bhakti - el yoga de la devoción.

Jnana - el yoga del conocimiento y del estudio.

Raja yoga - el yoga del control físico y mental - muchas veces se dice que la vía hacia esta senda es el Hatha Yoga.

1:8 En el Tantra el mundo y el cuerpo son considerados divinos

Como decía, el Tantra era inicialmente una doctrina paralela al yoga y a otras escuelas filosóficas de la India de hace más de 5000 años. Se dice que los padres de Patanjali eran dos practicantes tantrikas, mientras que los Yoga Sutrás de Patanjali no incluyen las prácticas tántricas.

²⁰ Feurstein, George, *Tantra The Path of Ecstasy* (1998) p. 10

²¹ El *Bhagavadgita* (El canto al Señor) es un escrito breve que forma parte de una de las obras literarias más importantes de la India, El *Mahabharata*. Cuenta sobre una batalla entre *Pandavas* y *Kauravas* y las dudas del protagonista *Arjuna* sobre su destino y su rol en la batalla. El *Bhagavadgita* es un diálogo entre *Krishna* y *Arjuna* (entre nuestra parte divina y nuestra parte humana).

Cuando las filosofías orientales viajan al occidente, aquí hoy en día normalmente nos referimos al Tantra como una corriente del yoga. Es una filosofía de vida incluyente y "abrazadora". Ve lo divino en el ser humano y en la vida, y enfoca siempre la mirada hacia la belleza intrínseca en todas y todos. A diferencia de las tradiciones dualistas ortodoxas, el Tantra no niega ni intenta traspasar lo mundano, dado que dice que el mundo en sí es divino.

El Tantra representa un Shaivismo / Shaktismo no dual. El Shaivismo o Shivaismo es una rama popular del hinduismo que venera a Shiva como el dios supremo, mientras que las Shaktis veneran a Shakti como la diosa suprema. La externalización de Shakti y Shiva no significa que lo divino es externo a la persona, simplemente es una manera para personificar y hacer lo divino más tangible y comprensible. Venerar a Shakti y Shiva, es venerar a lo divino en nosotros. Los dioses y diosas hindúes toman atributos humanos precisamente porque lo humano es divino. El Tantra ve el universo como un campo de consciencia unificada. Ve lo divino en todo, y por eso en Tantra el cuerpo y la vida son celebrados.

Uno de los propósitos centrales en el Tantra yoga (y también en otros linajes) es el de despertar el *Kundalini*.

Se dice que *Kundalini* es la energía divina que reposa en cada ser humano en la base de la columna, y es despertada a través de la práctica consciente de respiración. Todas las posturas originalmente enseñadas en el Hatha Yoga, están diseñadas para facilitar la respiración, la meditación y el despertar de Kundalini.

En el Tantra se entiende la realidad en la fusión de dios/diosa - entre Shiva y Shakti. Shiva es la gran conciencia, y Shakti es la fuerza creadora divina. Los dioses y diosas en el hinduismo son en su mayoría formas/apariencias de Shiva y Shakti. Kundalini es la forma de Shakti (energía) que reposa en cada hombre y mujer en el primer chakra, en la base de la columna o del canal central, y cuando se despierta sentimos un fluir de energía vital por el cuerpo-mente, atravesando todos los *chakras* (centros energéticos en el cuerpo sutil) a lo largo del canal central. La meta del Yoga y del Tantra es tener el Kundalini elevado al centro psico-energético superior, este estado es un estado de liberación. Cuando hablamos de *Moksha* (liberación) es la liberación de la ignorancia, del desconocimiento, el olvido o el pasotismo. La ignorancia es en la que vivimos cuando nos hemos olvidado que Todo existe en co-relación y en unión e ignoramos que somos seres sin separación de lo divino. El yoga y el tantra es el camino a la re-conexión con esta realidad; es el despertar de la ignorancia que nos hace dormidos.

Se entiende que el estado natural es *Shiva Svātantrya*; conciencia y libertad y *Shakti Svātantrya*; energía creadora libre. Practicamos para realizarnos como seres humanos divinos, para traspasar la percepción de sentirnos separados del universo y de lo divino, y llegar a un estado de consciencia y comprensión en el cual no vemos las cosas por separado, sino que percibimos y vivimos la unión entre todas las cosas. Sin embargo, no se niega esa percepción de dualidad, dado que cuando uno lo vive, se siente real. Todo lo que podemos pensar existe. El plano material lo vivimos en la contraposición y buscando el equilibrio entre los opuestos: día y noche, trabajo y descanso, sol y luna, ovulación y menstruación, dios y diosa. Gracias a esa percepción podemos jugar con ella, y cada vez quitar más capas para ver con más claridad lo que Es. Más allá de la mente está la fusión completa y perfecta entre los opuestos. Ahí no hay separación ninguna.

Resumiendo en tres puntos significativos:

- El camino del Tantra tiene una visión no-dual, ve lo Divino en Todo. No hay separación entre espíritu y materia.
- Hay un trabajo consciente con el cuerpo, se celebra el cuerpo físico, la unión cuerpo-mente-alma. Se ve el cuerpo como manifestación de lo divino y el cuerpo es el punto de acceso a lo Divino, y al conocimiento sagrado. El cuerpo-mente también es nuestra herramienta para tener una experiencia terrenal.
- Una meta central de la práctica es la de despertar Kundalini Shakti.

Como ya hemos visto, en la tradición hindú es totalmente aceptada la idea de que la realidad absoluta, trascendente y sin forma, es capaz de manifestarse en formas tanto divinas como mundanas. Shakti, que en el Tantra se entiende como la fuente (sin forma) de todo lo que existe, toma la forma de dioses y diosas. Ellos son nada más y nada menos que personificaciones de las diferentes energías que constituyen las múltiples dimensiones de existencias y de nuestra consciencia.

Las tres Shaktis (poderes innatos) son:

Iccha - voluntad / intención, corresponde al centro del ser, al corazón, al asiento del alma.

Jnana - sabiduría / conocimiento, corresponde a la mente, contesta al 'cómo' - es el camino de alineación entre ser individual y universal, entre micro- y macro cosmos.

Kriya - acción, corresponde al cuerpo físico y contesta al qué - qué acciones hago? (Karma)

Shakti no podría existir sin Shiva, que es la gran consciencia. Shiva es no divisible, es la gran libre conciencia, pero igual que Shakti también toma forma de diferentes dioses en personificaciones que llegan más cerca al ser humano. La personificación de las energías divinas (Shiva/Shakti) hace que lo divino resulta menos extraño y más cercano. Cuando los dioses toman formas y atributos humanos no sólo se nos acercan, sino que manifiestan que no hay diferencia entre ser humano y divino.

Como seres humanos que habitamos el planeta, contemplar los dioses y las diosas puede darnos apoyo y dirección en el día a día. Nos ayuda a reconocer las características arquetípicas de fuerza femenina y masculina que todos tenemos. En el capítulo 5:4 veremos cómo los diferentes aspectos de lo divino femenino (y su correspondencia en la mitología hindu y yógica) se nos manifiesta en las diferentes fases del mes. Reconocer estas fuerzas arquetípicas en el ciclo nos ayuda a sentir la conexión con otras mujeres, revelar y desarrollar nuestras capacidades y ver cada aspecto como una pieza más para la imagen completa que somos.

Si quieres saber más de los mitos y leyendas de la tradición hindú, te recomiendo que leas a Amish Tripathi, un pensador, historiador y periodista de la India contemporánea. Por otro lado, y como ya he comentado, para descubrir las diferentes fuerzas femeninas que nos habitan como arquetipos desde el punto de vista tántrico, vas a disfrutar leyendo *Awakening Shakti* de Sally Kempton.

1:9 “Es todo lo mismo”

Este resumen del yoga clásico de Patanjali y del Tantra no pretende de ninguna manera profundizar en filosofía y abarcar todas las ramas ni explicar los detalles de cada corriente. Es simplemente una guía breve y un mapa esquemático para que si te interesa sigas por tu cuenta explorando los diferentes caminos del yoga.

El enfoque de mi lectura ha sido identificar algunas características de las dos corrientes. A grandes rasgos, encuentro más rigor, disciplina y austeridad en la vía de Patanjali, y más apertura, flexibilidad y desenfreno en la vía tántrica. Creo que los dos linajes tienen mucho que enseñarnos.

Tradicionalmente, el cuerpo físico en la vía clásica es considerado un cierto obstáculo para un camino en unión con lo divino, y es a través del control de la respiración, del cuerpo y de la mente que podemos traspasar el plano físico y experimentar la no-dualidad. En el camino tántrico el cuerpo físico es un canal y una manifestación de lo divino, todo en este camino es divino y es posible vivirlo y celebrarlo sin experiencias extracorporales.

Esta aproximación al cuerpo-mente, como una vasija y una manifestación de la fuerza creadora y la conciencia divina, creo que puede contribuir mucho al momento actual, y en la vida tanto de una mujer como en la de un hombre. Para la experimentación plena de la fuerza de la creación, la vida cíclica y la transformación, encuentro mucho apoyo en las enseñanzas tántricas y en especial en el Shaktismo, en el que la celebración del principio divino femenino, Shakti, es central.

SI SHIVA ES *SER*, SHAKTI ES *DEVENIR*, Y ESA ES LA PARTICULARIDAD QUE NOS APOYA TANTO EN ESTE ESTUDIO; LA CONTÍNUA TRANSFORMACIÓN, EL MOVIMIENTO Y LO CÍCLICO COMO MOTORES DE LA VIDA.

Inicié los estudios de la filosofía yóguica y tántrica hace más de 20 años pensando encontrar más diferencias, pero cuanto más leo y profundizo, encuentro que las divisiones no son más que un mero intento del ser humano a esquematizar y comprender la realidad humana y divina. Estos intentos tienen una expresión externa a veces diferenciada, pero el fondo es lo mismo: el campo energético que lo abarca todo, la energía creadora y la conciencia que sostiene el universo, la unión entre todo ser vivo con la naturaleza, el universo y lo divino. Cuanto más estudio, más veo las similitudes entre las corrientes filosóficas y menos diferencias. Eso resuena con algo que siempre he intuido... para mi lo real tiene que ser que si lo divino existe, es lo mismo para todos, simplemente toma diferentes apariencias en nuestras *interpretaciones*; según la cultura, el país y la sociedad en la que vivimos. Cuando iba a extraescolares en la iglesia de pequeña, recuerdo que pregunté a la profesora si los budistas encontraban otro dios que los cristianos al morir. Tenía unos 10 años en aquel momento, y recuerdo que la profesora me miró, sonrió pero no me dio una respuesta clara. Dijo que alguien se acabaría riendo de alguien... Recuerdo que ese comentario se me quedó clavado y me costó seguir yendo a las clases en la iglesia. Pensé que lo divino que está en todo no se reiría de nadie...

Mi maestra Zaira Leal me contó una vez que al preguntar a uno de sus maestros sobre las

diferencias entre el Vedanta y el Tantra sino recuerdo mal le contestó con una sonrisa: “es lo mismo”. Y sí, en mis viajes he preguntado más o menos lo mismo que pregunté a aquella profesora en la iglesia de pequeña, a varios sabios Mayas, así como budistas y maestros del Vedanta y del Tantra, y suelen contestar con una sonrisa: “es *todo lo mismo*”.

Por tanto, con la confianza y el sentir en lo divino interno y omnipresente, así como con los pies tanto en las enseñanzas clásicas como en el Tantra, seguiré investigando sobre cómo la práctica de yoga puede abrir más puertas para la persona contemporánea (sobre todo para la mujer, pero también para el hombre) en el viaje de sus ciclos. Puertas para la aceptación, la comprensión, la integración y la salud holística.

En búsqueda de una práctica en armonía con los ciclos naturales, podemos por ejemplo desarrollar y elegir una práctica más suave o más desafiante según la fase de la luna y según el estado de nuestro ciclo. En el capítulo 4:4 y en el capítulo 6:2 se especificarán unos ejemplos de prácticas de yoga y meditación en armonía con las fases de la luna (recomendables tanto para hombres como mujeres) y para mujeres que tengan el ciclo de la menstruación. Me basaré en las diferentes cualidades energéticas lunáticas y en las características de cada fase del ciclo de la mujer. **Invito a cada persona a experimentar y con el tiempo elegir su práctica; plena de escucha y respeto a cada momento del cuerpo-mente-corazón y sus necesidades.**

¿Practicas yoga o te gustaría empezar?

¿Cuáles son las razones principales por las que practicas o practicarías yoga?

Si eres mujer y tienes la menstruación, ¿en qué crees que te puede apoyar el yoga y la meditación en la exploración de tu ciclo?

2. Ayurveda

El yoga no puede entenderse sin el Ayurveda. La palabra significa ciencia de la vida, y sus enseñanzas van mano a mano con las del yoga. A partir de aquí, cuando digo yoga me refiero a toda práctica física, mental y espiritual con sus bases en la línea clásica y sus variantes, así como el tantra.

El Ayurveda ofrece una aproximación holística a la persona y a la salud. Es un sistema muy completo de auto-regulación y auto-cuidado. Miles de años antes de que la ciencia occidental

reconociera la interconexión entre cuerpo y mente, los sabios ayurvédicos ya investigaban esta conexión. Igual que en la filosofía yógica, vemos por un lado la conexión entre cuerpo y mente, y con ella, la unión del cuerpo-mente con el todo. El principio central del Ayurveda es reconocer la interconexión entre todas las cosas. No eres un ser aislado, eres una parte inseparable del campo de la inteligencia y de la energía divina. Las células que me componen a mí, son las mismas que te componen a ti. Tal como nos enseña el yoga, la vida es concebida como la unión entre cuerpo, mente, sentidos y espíritu. Desde esta perspectiva holística se abarca la idea central de la salud:

La salud no es solo la ausencia de enfermedad, sino un estado más elevado de conciencia, que permite que fluyan la vitalidad, el bienestar, la creatividad y la alegría.

2:1 Salud es Equilibrio

La enfermedad y sus diferentes síntomas se perciben en el Ayurveda como un desequilibrio en el organismo cuerpo-mente, que se puede regular re-estableciendo el equilibrio. **Un punto clave para restablecer el equilibrio innato es vivir en armonía con la naturaleza (interna y externa) y sus ciclos.**

Esto incluye:

- Estar lo máximo posible en contacto con la naturaleza y con las particularidades de las diferentes temporadas del año.
- Comer en horarios establecidos en armonía con el sol y con las temporadas del año.
- Escuchar y observar el ciclo lunar y las diferentes cualidades de energía que conllevan.
- Respetar las horas de sueño y establecer un horario estable de sueño, despertar, y rutina diaria. A esta rutina diaria se le llama *Dinacharya* y lo veremos en el capítulo 4:3.

Otras claves para el equilibrio y la salud son:

- Descubrir tu Doshá (tu personalidad y tipología cuerpo-mente) y establecer una dieta en armonía con ella.
- Cuidar el sistema digestivo.
- Práctica regular de meditación y yoga âsana/movimiento consciente.
- Una práctica consciente de autoconocimiento y despertar (a través de yoga, meditación y observación.)
- Panchakarma; un sistema de purificación y eliminación de toxinas. Es un proceso al cual uno se somete, al poder ser, una vez al año, y se debe hacer en una clínica ayurvédica con médicos certificados.

2:2 Los Doshas:

Los tres Doshas son Vata, Pitta y Kapha. Los tres se caracterizan por diferentes elementos, e igual que los elementos, se pueden encontrar en todo y en todos pero en diferentes proporciones. Se combinan para crear diferentes alimentos, climas, especies e individuos. La combinación particular en cada uno de nosotros, nos proporciona un plan para una salud óptima.



22

Nuestra constitución (Prakruti; Dosha o combinación de Doshas), nos dará nuestra fórmula de alimentación, de actividad física, de nuestras habilidades creativas etc, y por tanto nos indica cómo mantener el equilibrio en la vida, a nivel físico, mental y emocional. Mi *Prakruti* (naturaleza) es *Vata Pitta* (quiere decir que en mi constitución predomina Vata y también tengo algo de Pitta y muy poco Kapha en mi cuerpo-mente-corazón. Cuando en mi cuerpo o en mi vida se crea un desequilibrio será casi siempre porque el Vata se agrava, pero el *Vrikruti* (el desequilibrio) también puede ser otro, según el elemento dominante actual.

Según Ayurveda, cuando cualquiera de los Doshas se agrava, podemos volver al equilibrio reduciendo la influencia de las cualidades de ese dosha, y favoreciendo sus opuestos. Una vez más nos encontramos con un esquema de opuestos que nos ayudará a entender dónde están los desequilibrios de nuestro organismo y cómo re-equilibrarlos.

Los diez pares de opuestos en Ayurveda son:

Liviano-pesado, lento-ágil, frío-calor, aceitoso-seco, líquido-denso, suave-duro, móvil-estable, torpe-sutil, nublado (pegajoso) - despejado.

²² <https://www.alejandraplaza.com/vata-pitta-y-kapha-la-tres-fuerzas-energeticas-de-la-naturaleza/>

Algunas características claves de cada Dosha son:

Vata - seco, ligero, frío, rugoso, sutil, airoso, móvil, transparente, creativo, artístico, promueve el movimiento.

Pitta - caliente, agudo, ligero, líquido, graso, aventurera, dominante, organizada.

Kapha - pesado, lento, fresco, suave, denso, estable, grueso, nublado, pegajoso, maternal, cariñoso, nutritivo.

Estas características como hemos dicho, se encuentran en todo y en todos, en diferentes proporciones. Tu naturaleza te dirá tus fuerzas y tus carencias o debilidades (que no son necesariamente negativas) y por tanto te indica dónde necesitas reforzar para mantener el equilibrio según tu constitución. Cualquier desequilibrio nos puede indicar que algo en nuestra rutina, en la vida, en el físico o en las relaciones no está funcionando.

Existen muchos 'tests rápidos' online para descubrir tu Dosha, si lo haces, ten en cuenta que el resultado quizá no sea el más correcto, ni entenderás qué exactamente significa para tu salud. Para conocer bien tu Dosha y las maneras para equilibrar, es recomendable que vayas a un médico o counselor ayurvédico certificado y acreditado.

2:3 Ayurveda y menstruación

Dos libros muy accesibles para introducirte en el mundo del Ayurveda son:

La salud perfecta de Deepak Chopra

Sattva - The ayurvedic way to live well de Eminé and Paul Rushton.

En este último libro se explica entre muchas otras cosas, la cualidad de la menstruación que caracteriza cada Dosha. Hay mujeres que sangran mucho pocos días, otras sangran poco durante muchos días, en algunas la sangre tiene un color rojo claro, en otras es más marrón y viene con coágulos. Según Ayurveda, tu tipología (o Dosha) va a definir cómo es tu sangrado, y también y quizá aún más interesante, si los Doshas están en equilibrio en tu cuerpo, tu periodo no debería ser doloroso e incómodo. Por tanto, la menstruación y el ciclo proveen una comprensión de la salud integral de una mujer. **Recordemos, la salud no es la ausencia de malestar si no la presencia de equilibrio. Si tu menstruación es dolorosa, si tienes migrañas, dismenorrea, calambres, si tienes cambios de humor muy fuertes y difíciles de sobrellevar, todo te indica que hay un desequilibrio en tu sistema cuerpo-mente.** La aproximación del Ayurveda es holística, y por tanto, cualquier síntoma física o emocional puede ser abordado regulando la alimentación, la rutina de ejercicio físico, el sueño, la salud mental y emocional (considerando el contentamiento laboral y personal, el estrés, las intenciones y sueños, las relaciones, la vida familiar etc). Todos estos factores determinan juntos tu felicidad y tu salud, y en lo que concierne el ciclo, normalmente será un desequilibrio en cualquier de los campos físico, relacional, mental, emocional, que se agravarán en los días premenstruales y menstruales. En mi programa Online *Ciclos Conscientes* tendrás la posibilidad de investigar sobre las particularidades de tu menstruación y de tus síntomas premenstruales (si los tienes), y aprenderás a:

- Entender la característica de tu menstruación y a través de ella tendrás una primera idea sobre tu Prakruti (tu Dosha(s) dominantes).
- Identificar cuando hay cambios en estas características lo cual puede indicar que vuelves a tu equilibrio, o que hay un desequilibrio, debido a un cambio de rutinas, alimentación, o un trauma de cualquier tipo.
- Observar los cambios y síntomas en cada fase, y en cuanto concierne los síntomas que puedas sufrir en la fase pre-menstrual, investigar sobre el origen de ellos y probar diferentes ejercicios, remedios, medicación natural o terapias, cambiar la alimentación y/o las rutinas diarias, para aliviarlos o eliminarlos.

2:4 *Dinacarya*

El *Dinacarya* se rige por la sabiduría del Ayurveda y de la propia naturaleza, y propone una rutina diaria marcada por la luz del sol. **Como mujeres, cuanto más rutina establezcamos en el día a día, menos probabilidad hay que suframos de altibajos muy marcados en la fase premenstrual. La rutina diaria trae armonía y equilibrio a la vida, y con eso hay más posibilidad de que puedas vivir la premenstruación con más calma, y la menstruación sin dolores, y empezar a disfrutar de cada fase viendo las diferentes energías que se mueven en ellas.** La rutina diaria, el *Dinacarya*, recomienda los siguientes hábitos para el bienestar y la salud íntegra de cuerpo-mente-corazón. Pueden volverse rituales que poco a poco traerán armonía y equilibrio a tu día y noche:

- ☀ Inicia el día con la salida del sol (según tu punto geográfico y la temporada del año tendrás que unificar la hora a entre las 5:30-7:00.)
- ☀ Elimina del cuerpo los productos de deshecho: orina, heces y mucosidad.
- ☀ Limpia y examina tu lengua: la capa blanca que la tiende a cubrir, son productos de deshecho (Ama) del proceso de desintoxicación que el cuerpo realiza cada noche.
- ☀ Raspa la lengua varias veces (con un raspa-lenguas o con una cucharadita) desde la base hasta la punta para quitar moco, bacterias y toxinas acumuladas.
- ☀ Lávate la cara y los ojos con agua fresca.
- ☀ Lávate los dientes, preferiblemente con un dentífrico natural.
- ☀ Para ayudar a que la boca elimine toxinas puedes enjuagar la boca con aceite de coco.
- ☀ Bebe un vaso de agua tibia (puedes añadirle limón y/o jengibre)
- ☀ En la ducha: frota todo el cuerpo con un guante de crin o una esponja natural para sacar piel muerta. Después aplica el *Abhyanga**: un auto masaje por todo el cuerpo con el aceite adecuado a tu constitución (por ejemplo aceite de sésamo, coco o almendra). Este masaje

estimula la piel y los tejidos, activa el cuerpo, te da calor y cariño, es saludable para las articulaciones previniendo inflamación y artritis, y además te deja la piel suave y limpia.

**En los primeros días de la menstruación yo excluyo el masaje de mi rutina matutina, a veces lo sustituyo por estar un rato en el sofá con un cojín caliente en la baja espalda y/o sobre la barriga.*

- ☀️ Ahora es el momento para hacer tu práctica matutina de ejercicios de yoga asana, así como respiración consciente, contemplación y meditación.
- ☀️ Toma un desayuno ligero, caliente o frío según la temporada del año y según tu constitución (Dosha).
- ☀️ Almuerzo de 12:00-13:00 (cuando el sol está en su punto más álgido)
La composición de las comidas va acorde con tu constitución y con la temporada del año, aprovechando las verduras y las frutas de la temporada y del punto geográfico donde estés.
- ☀️ El ayurveda recomienda si es posible dar un paseo después de comer para facilitar la digestión.
- ☀️ Cena como tarde a las 20 y ligero/ según tu constitución. Lo ideal según el Ayurveda, y también según muchos estudios recientes de alimentación y dieta equilibrada, es estar un mínimo de 12 horas sin comer durante la tarde y noche, y no acostarse justo después de la cena (conocido como el ayuno intermitente). Eso significa que es ideal cenar como tarde a las 20 e ir a dormir alrededor de las 22:00 y no desayunar antes de las 8. El irse a dormir antes de la medianoche es importante para aprovechar "el tren del sueño". El sol y las diferentes cualidades de las horas del día y de la noche (Vata/Pitta/Kapha) marcan cuando es provechoso dormir y cuando es provechoso estar despierto. Esto también coincide con la secreción equilibrada de las hormonas cortisol y melatonina que veremos en el capítulo siguiente.

Si quieres saber más sobre el *Dinacarya* y sobre tu constitución, recomiendo de corazón los cursos *Ayurveda para Beginners* y *Vida Radiante* de Zaira Leal. Los libros anteriormente comentados sobre el Ayurveda también te pueden guiar mucho. Si quieres profundizar más y si te gustaría hacer una consulta personalizada, te recomiendo que contactes con un médico ayurvédico. Si sufres alguna enfermedad y/o estás tomando una medicación alopática, siempre es importante consultar suplementos, así como cambios de rutina y dieta con tu médico habitual.

Si las ideas del *Dinacarya* es algo totalmente nuevo para ti y te sobrecoge la información y todos los puntos de rutina, te aconsejo que:

- ☀️ Lo dejas reposar y lo vuelvas a leer dentro de un tiempo :)
- ☀️ Si sientes que resuena contigo, y cuando sientas que sea el momento, empieces poco a poco. Elige *Una* de las rutinas matutinas para empezar, y después de 21 días incorporas una más y así sucesivamente.

- ☀ Recuerda que el Dinacarya es algo que haces por y para ti; para tu **salud y bienestar físico, emocional y espiritual**. No es para demostrar nada a nadie. **Prueba, siente, toma tu tiempo y ajusta las rutinas según tu momento del mes.**

3. Una comprensión biológica del ciclo menstrual

Ya hemos empezado a hablar del ciclo pero ahora vamos a lo concreto y a lo biológico del ciclo menstrual.

¡No te sientas extraña si no sabes exactamente qué pasa con tu cuerpo a lo largo del mes!

Muchas mujeres no tienen la información ni saben qué exactamente sucede a nivel hormonal y energético en las diferentes fases del mes. El periodo para muchas mujeres está relacionado con dolor, incomodidad, vergüenza, y esperan que los días pasen para poder después reanudar la vida normal. Según una encuesta realizada en Reino Unido en 2017, una de cada cuatro mujeres en el mismo país, no entienden su ciclo.²³ Muchas mujeres que he conocido dicen lo mismo. En este capítulo vamos a ver qué sucede a nivel biológico y qué consecuencias puede tener.

Al empezar a observar el ciclo, como mujer sabrás en qué fase estás, qué cambios hormonales están sucediendo y cuáles son las cualidades claves de cada fase. Solamente esta información te puede calmar y explicarte los movimientos y sensaciones físicas y emocionales que experimentamos. Como hombre, saber cómo la mujer/las mujeres en tu vida viven su ciclo, y en qué fase del mes está(n), puedes entender mejor los cambios (bruscos) de ánimos y energía que tienen, así como cambios en su apetito, libido, ganas y hábitos. **La observación y la comunicación entre la persona que tiene el ciclo menstrual y las personas cercanas en su vida que no lo tengan o que lo viven de manera diferente, ayudará mucho a acercarse; comprenderse mejor y evitar conflictos y malentendidos innecesarios.**

3:1 Regularidad y cómo contar los días

El ciclo menstrual de una mujer se cuenta desde el primer día de sangrado (día 1) hasta el siguiente día de sangrado. Normalmente sucede cada 25-33 días, pero puede variar mucho en cada mujer y también a lo largo de la vida. En los primeros años es común que la menstruación sea menos regular. Irregularidades también pueden ocurrir si empiezas o dejas un anticonceptivo, si pasas por una crisis emocional, si viajas o empiezas con una práctica de yoga/movimiento consciente o con una dieta diferente.

²³ <https://www.getthegloss.com/article/how-your-ayurvedic-dosha-affects-your-period>

La ausencia de sangrado normalmente se debe a un embarazo. Si las irregularidades ocurren sin que pases por algunos de los cambios mencionados o parecidos, y sobre todo si el ciclo no se vuelve a establecer con regularidad, y/o está acompañado de dolores o malestar, siempre es aconsejable ver a un médico. Ten en cuenta, que muchas veces una irregularidad se debe a un cambio emocional o físico y que el cuerpo tiene mucha capacidad de volver al equilibrio. **Para volver al equilibrio es esencial una observación y un conocimiento de una misma y de su ciclo.** Descubriendo cuanto antes una irregularidad o ausencia de la menstruación (que no se debe al embarazo y que no tenga conexión obvia con algunas de las circunstancias mencionadas arriba), repito; cuanto antes visita a un médico alopático o ayurvédico. Ya que pueden desarrollarse enfermedades o problemáticas crónicas, estas son importantes de detectar lo antes posible. Recordemos, **según el Ayurveda, cada irregularidad se debe a un desequilibrio y puede agravar si no lo observamos y tratamos a tiempo. Cuando hay irregularidades en el ciclo o cuando se sufre de mucho dolor o de cambios bruscos de humor y ánimos, es importante ver el origen y abarcarlo y no solo tratar el síntoma.**

Hacia los 40-50 años puedes observar irregularidades en el ciclo sin que haya más cambio que la propia edad. Las irregularidades pueden seguir hasta que entres en la menopausia.

Podemos diferenciar dos fases principales en el ciclo: (días 1 a 14 aproximadamente, menstruación-ovulación y días 15-28 aproximadamente, ovulación-menstruación). Dentro de estas dos fases tenemos las cuatro fases: menstruación, pre-ovulación o fase folicular, ovulación, pre-menstruación o fase luteal.

3:2 Anticonceptivo hormonal

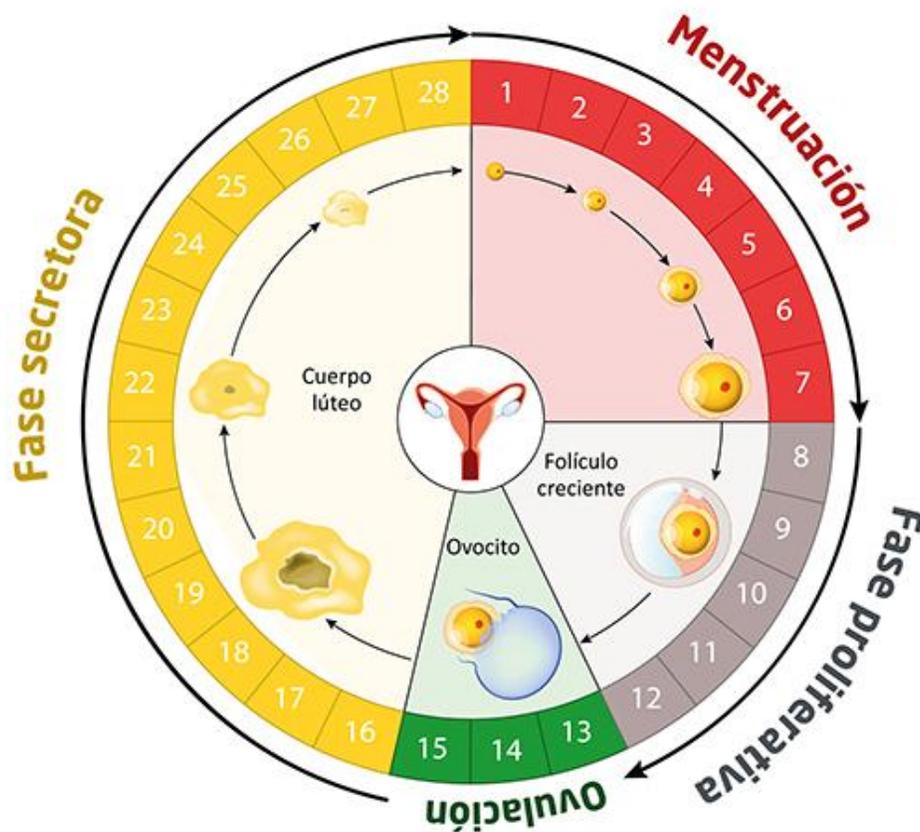
Si tomas un anticonceptivo hormonal, ten en cuenta que el sangrado que experimentas cada mes no es la menstruación. El sangrado se debe al retiro de la pastilla que se hace de forma regular cada mes. Si tomas un anticonceptivo hormonal, sea la píldora, inyecciones o implantes, ten en cuenta que el cuerpo-mente se cierra a los cambios naturales que conlleva el ciclo y que están descritos en el presente estudio.

Al dejar el anticonceptivo hormonal, se tarda un tiempo antes de que el cuerpo vuelva a su ciclo natural. Quizá tomes la pastilla para contracepción o para controlar dismenorrea (dolores relacionados con la regla). Si deseas dejar un anticonceptivo hormonal y conocer otros modelos de contracepción, así como mejorar los síntomas de SPM y dismenorrea, consulta con tu médico y/o con un naturópata o médico ayurvédico. Antes de tomar una decisión te recomiendo que contemples diferentes alternativas y que leas el libro *The pill: are you sure it is for you*, de Jane Bennett y Alexandra Pope.

3:3 Qué ocurre biológicamente?

El sistema hormonal (endocrino) que rige las fases del ciclo de la mujer es tan fascinante y preciso como cualquier otro sistema funcional en el cuerpo. Las glándulas endocrinas trabajan en conjunto enviando señales vía las hormonas. El hipotálamo produce la hormona que libera gonadotropina (GnRH) que a su vez es reconocida por la glándula pituitaria. La pituitaria produce una hormona (FSH) que estimula los folículos y otra hormona luteinizante (LH) que da la señal a los ovarios para secretar estrógeno y progesterona que a su vez son reconocidos por el hipotálamo. Como ves, es un "feed back loop", un "giro de realimentación" en el sistema endocrino que trabaja en armonía pendiente cada fase de la otra. Si algo cambia en alguna fase de producción de hormonas, todo el ciclo se ve afectado.

Ciclo menstrual



24

Menstruación

El día uno es el primer día de sangrado. Normalmente sangramos entre 3 y 8 días; más los primeros 2-3 días y después disminuye el flujo. En cada ciclo el útero se prepara para recibir un

²⁴<https://www.quironsalud.es/embarazoy maternidad/es/etapas/quiero-quearme-embarazada/ciclo-menstrual-fertilidad>

óvulo fecundado, si no hay fecundación el tejido que se ha creado en la pared del útero, el endometrio, se descama cada 28 días (aprox) y el cuerpo expulsa este revestimiento del útero. Lo experimentamos en la forma de sangrado de la regla. Realmente la sangre ayuda a limpiar y expulsar el revestimiento no usado.

Si manchamos unos días antes o después de la menstruación, estos días no cuentan como días de regla. Si aparecen manchas de sangrado a lo largo del mes, es importante investigarlo y ver a un médico.

El hipotálamo responde tanto a niveles altos como bajos de las hormonas de los ovarios; estrógeno y progesterona. Cuando los niveles de estrógenos bajan durante el periodo, el hipotálamo secreta GnRH (hormona liberadora de gonadotropina) que estimula la liberación de gonadotropina (FSH); responsable de la iniciación de crecimiento folicular en los ovarios, correspondiente a la fase seguida de la menstruación.

Pre-ovulación (fase folicular)

(Aproximadamente desde el primer día sin sangrado hasta el primer día de ovulación). Es la fase folicular en la que crecen los folículos. Se empiezan a desarrollar entre 10 a 20, pero sólo uno de ellos se volverá dominante y se madura a un óvulo.

Con el desarrollo de los folículos los estrógenos incrementan y paralelamente se estimula el tejido del pecho y las paredes del útero. Gracias a la subida de estrógenos tendemos durante este periodo a sentirnos con más energía para crear, llevar proyectos a cabo, estar activas físicamente y mentalmente. El humor y los ánimos suelen estar más estables, sin subibajas. Puede que sintamos que necesitamos menos horas de dormir, y a menudo sube el libido durante esta fase.

La función principal de los estrógenos es la maduración del aparato genital femenino para hacerlo fértil. Los estrógenos tienen varios efectos como:

- Crecimiento de cabello y uñas
- Aumenta la acumulación de grasa corporal
- Aumento de los senos, desarrollo del pezón y areola.
- Amplitud de pelvis.
- Ablandamiento de los huesos.
- Cambios en el sistema venoso
- Retención de líquidos.

Además, los estrógenos tienen las siguientes funciones:

- Contribuyen al mantenimiento de la masa ósea y la fijación de calcio en el hueso.
- Facilitan la relajación de las paredes arteriales aumentando así el aporte sanguíneo a los tejidos. También ejercen un efecto positivo sobre los niveles de colesterol y previenen la formación de la placa de ateroma (“abultamiento” de células muertas de colesterol en la pared interna de una arteria.)

- Actúan sobre el flujo sanguíneo, el aporte de glucosa, el crecimiento de las neuronas y los neurotransmisores, con un efecto positivo sobre el humor y la calidad del sueño, además de proporcionar una sensación de bienestar.
- Actúan en la mucosa de la vejiga y de la uretra y principalmente en el mantenimiento de la tensión de la uretra a niveles superiores a la del interior de la vejiga, con el objetivo de establecer una frecuencia urinaria regular y normal.
- Mantienen los niveles de colágeno y mantienen la proliferación vascular de la dermis, responsable por el aspecto sano de la piel. ²⁵

Ovulación

Los niveles de estrógeno siguen incrementando cuando se desarrolla el óvulo en el folículo más maduro. Finalmente, los niveles altos desencadenan la secreción de GnRH del hipotálamo que a su vez señala la producción de las hormonas LH y FSH que empujan a la expulsión del óvulo. Esta es la ovulación, y seguidamente los niveles de FSH bajan drásticamente, mientras que el LH empieza a bajar lentamente. Durante esta fase también los ánimos suelen estar más estables, es una fase que generalmente se caracteriza por serenidad y energía positiva.

La **oxitocina** es una hormona que se libera en el organismo ejerciendo funciones en el sistema nervioso central modulando comportamientos sociales, sentimentales, patrones sexuales y la conducta maternal. En las mujeres, la oxitocina es liberada en grandes cantidades tras la distensión del cérvix uterino y la vagina durante el parto, así como en la eyección de leche materna, facilitando así tanto el parto como la lactancia. En el cerebro la oxitocina está relacionada con el establecimiento de relaciones sociales. La función de la oxitocina también está relacionada con el contacto y el orgasmo. Durante las fases de pre-ovulación y ovulación tendemos a estar más extrovertidas, buscando contacto sentimental y físico, con el líbido más alto etc. Por tanto, esta hormona de contacto, generosidad, sentimiento y felicidad puede que suba durante estas fases; y contribuye, igual que los estrógenos, a un estado de ánimo elevado y sensación de bienestar.

Pre-menstruación (fase lútea)

El corpus luteum es la estructura endocrina que se genera de lo que queda del folículo cuando se ha expulsado un óvulo en la ovulación. Bajo la influencia de LH, el corpus luteum ahora empieza a secretar cantidades cada vez mayores de progesterona. El nivel de estrógenos primero baja para luego empezar a generarse a niveles constantes.

La bajada de estrógenos puede contribuir a que el estado de ánimo baje, y que te sientas más cansada, con menos ánimos y con más preocupación. Como sabemos una cosa lleva a la otra; si el estado de ánimo baja, tendemos a preocuparnos más, y si nos preocupamos a lo mejor no logramos dormir y descansar bien. Si no descansamos bien, empieza a faltarnos la **melatonina** que es una hormona que contribuye al equilibrio anímico. La melatonina es una hormona que se produce principalmente en la glándula pineal y su respuesta precisa a cambios de la iluminación

²⁵ Fuente:

<https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/prevencion-salud/estrogenos.html>

ambiental. Los déficits de melatonina pueden ir acompañados de insomnio y depresión. Cuando el estado de ánimo y la calidad del sueño bajan, no es raro que suban los niveles de preocupación y estrés. La hormona **cortisol** es una respuesta al estrés, producida en la glándula suprarrenal. La secreción de cortisol también está influida por el ritmo circadiano. Aumenta significativamente tras despertar ya que hay una necesidad de subir la energía (la glucosa), y también al atardecer, ya que esto nos produce cierto estrés natural. Si vivimos con un estado de ansiedad y estrés continuo, la secreción de cortisol tiende a perder su ritmo natural y tenemos niveles alterados de la hormona, que a su vez nos mantiene en un estado continuo de alerta y posible estrés.

La **serotonina**, comúnmente conocida como la hormona de la felicidad, es un neurotransmisor; una sustancia química que transmite señales entre los nervios en el sistema nervioso. Se sintetiza a partir de la transformación del aminoácido triptófano. La serotonina es fundamental en la regulación de los estados de ánimo, la conducta social y las conductas alimenticias, el sueño, los ritmos circadianos, la atención, la ansiedad y la conducta sexual.

Las fluctuaciones de la oxitocina, melatonina, cortisol y serotonina no dependen por sí del ciclo hormonal de la mujer, sin embargo, pueden verse influenciados. Si vemos patrones repetidos en las respuestas del ciclo lunar durante sus diferentes fases, y si por ejemplo hay tendencias depresivas y/o de ansiedad, puede ser que haya un desajuste hormonal que vale la pena indagar y equilibrar.

A lo mejor has oído hablar del trastorno disfórico premenstrual, esto es cuando los síntomas SPM o PMS (en sus siglas en inglés) se intensifican y se observa más en mujeres que ya sufren de ansiedad, depresión o trastorno afectivo estacional. Otros factores que pueden influir son: abuso de alcohol o drogas, estrés, falta de ejercicio físico, sobrepeso, trastorno de tiroides y/o antecedentes.²⁶ En esta tesina, sin embargo, no me concentro en identificar trastornos o patologías. Me enfoco en lo arquetípico y general que viven muchas mujeres en relación a su ciclo. Los casos específicos que pueden derivar a trastornos físicos y/o emocionales, necesitan especial atención y estudio y no me ha cabido aquí. He elegido enfocarme en los síntomas generales que experimentan muchas mujeres que tienen el periodo, y a lo largo de la tesina tampoco los llamo 'síntomas' sino, características, cambios, flujos de energía X, etc. Con esto no quiero decir que ignore que los síntomas SPM pueden agravarse, por supuesto que sí, lo que quiero subrayar, es que **descubriendo-los a tiempo, y yendo al origen, y creando un estilo de vida saludable, mucho del sufrimiento se puede aliviar e incluso evitar**. Quiero ante todo cambiar la idea de que la menstruación sea algo que tenemos que sufrir, sino parte de un ciclo natural, del cual podemos empezar a sacar provecho. Podemos en el ciclo encontrar las claves de quiénes somos y hacia dónde queremos ir. **Si eres una mujer que sufre de SPM vas a encontrar muchas claves aquí para comprender, aliviar y eliminar las problemáticas físicas y emocionales relacionados con la premenstruación y la menstruación.**

Los patrones repetitivos del ciclo lunar, y cómo respondemos a ellos, también puede llegar a afectar los niveles de otras hormonas y, por ejemplo, aumentar el estrés o alterar los hábitos alimenticios y de sueño. Esta es una de las razones por las que es tan significativo **mantener una rutina de sueño, actividad física y dieta equilibrada**. Si el cuerpo-mente está en equilibrio y el

²⁶ <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/007193.htm>

sistema endocrino responde en consonancia y viceversa, será también más fácil vivir las posibles fluctuaciones emocionales y físicos que deben a los cambios durante el mes lunar. Además, estas mismas fluctuaciones se suavizan a medida que empieces a tomar conciencia, y que empieces con unas rutinas saludables para cuerpo-mente. **El yoga, la meditación y las rutinas que propone el Ayurveda, ayudan a equilibrar el sistema endocrino.**

A no ser que los síntomas han derivado a un trastorno, creo que es importante **tomarse en serio y también con filosofía** los cambios de ánimos. Mi pareja actual es la persona que más me ha enseñado y me enseña a observarme y a quitarle peso a las cosas. Tener a una persona al lado que nos ayuda a observarnos y a aceptarnos es un regalo, y un añadido precioso para el crecimiento personal. La vida son encuentros y relaciones, y lo primero de cuidar y cultivar es el encuentro y la relación con una misma. Cuanto más aprendes a observarte, más entenderás para discernir y saber descifrar de dónde vienen los cambios y las sensaciones físicas y emocionales. Muchas claves están en la aceptación y en la actitud. Es volverte la amiga más íntima de ti misma. Una amiga que te escucha, observa, una que te hace reír, que te invita a comer tu comida favorita, una que te lleva de excursión un domingo y te levanta del suelo cuando te has caído. Si te viene rabia, lágrimas o ganas de gritar durante la fase premenstrual, mi consejo es:

- Acéptalo
- Informa a tu pareja (familia, amigos, cercanos) **ANTES** de la pre-regla, que está por venir, y pídele(s) lo que necesites para estos días (que no se burle de ti, que tenga un poco de paciencia, que te deje en paz....)
- **DESPUÉS** de que te haya pasado el momento de ansiedad/rabia/llanto, observalo y pregúntate: qué te provocó la reacción? Si es algo que en otros días no te hubiese molestado nada o no a tal medida, suéltalo. Si es algo que en tu vida te está preocupando ahora, apúntalo en tu diario y cuando lleguen días de más fuerza y claridad (después de la menstruación (o incluso durante la misma) contempla lo que has escrito, llevalo a tus meditaciones y/o continúa escribiendo o habla con una buena amiga sobre el asunto. Quizá te está mostrando que necesitas un cambio en algún área de tu vida, que hay algo que necesitas sanar o soltar. O puede que necesites revisar tu manera de responder o reaccionar ante ti misma y tus cercanos.
- Con el tiempo vas a saber observarte **MIENTRAS** que te pase y de esta manera poco a poco te identificarás menos con la rabia/el llanto/la ansiedad y sabrás descifrar muy rápido de dónde viene y si trae algún mensaje importante o no.

Con esto dicho, por supuesto es también muy importante pedir ayuda cuando lo necesitamos. Según el momento, que sea ayuda adecuada de un familiar o un amigo, o una ayuda profesional. Yo personalmente recomiendo buscar médicos y psicólogos que tengan un enfoque holístico, para la comprensión máxima y para prevenir y curar desde la perspectiva integral cuerpo-mente-alma. Marian Rojas Estapé, médico y autora del libro *Cómo hacer que te pasen cosas buenas*, es para mí una referente y un gran ejemplo de una psiquiatra con una perspectiva holística.²⁷ Otra gran

²⁷ <https://marianrojas.com>

médico con un enfoque holístico y experta en la salud de la mujer es Christiane Northrup, autora de *Women's Bodies Womens' Wisdom*, entre otros libros.²⁸

En tu calendario marca tu primer día de la próxima menstruación y empieza a apuntar cada día cómo te encuentras, físicamente y anímicamente.*

**un diario, agenda, libreta o App/Notas en el móvil*

Escribe una carta a ti misma, como si fueras tu mejor amiga, contándole cómo vives tu momento actual, cuáles son tus inquietudes, deseos, intenciones.

Contéstale a esa carta como muy buena amiga, con escucha, observaciones, reflexiones; con lo que pienses que ella necesita leer en este preciso momento.

4. La sabiduría de los ciclos

El tiempo lineal es una expresión de la vida moderna de carácter masculino, mientras que el tiempo circular o cíclico es una expresión femenina. Penelope Shuttle, una de las pioneras en el estudio del ciclo de la mujer y la transformación personal a través del ciclo y de los sueños, remarca que en el tiempo lineal, tienes una única oportunidad para todo, mientras que en el tiempo cíclico, revisitas lo que es importante.²⁹ En el ciclo menstrual tienes la oportunidad de volver a tu origen, y visitar aquello que necesita ser soltado y transformado. **Cada ciclo es una oportunidad para el dejar partir y el renacer.**

El yoga nos enseña que tanto el ritmo del sol como el de la luna son circulares.

4:1 El sol y la luna

Nuestra genética apenas ha cambiado desde que dimos los primeros pasos sobre la tierra, pero lo que sí ha cambiado es nuestro estilo de vida. Hay poca conexión con la naturaleza y sus ritmos naturales. Hemos alterado los ritmos de sueño, de las comidas, del ciclo menstrual, y todo esto nos pasa factura. **El Yoga y el Ayurveda nos enseñan cómo volver a conectar con la naturaleza y sus ciclos: observar el sol y la luna y escuchar el cuerpo; respetar el ritmo biológico.**

Vivir en armonía con tu naturaleza es vivir en armonía con La Naturaleza y sus ciclos. Es

²⁸ <https://www.drnorthrup.com>

²⁹ Penelope Shuttle y Peter Redgrove, *Alchemy for Women* (1995), p.31

escucharte y aprender a disfrutar de cada fase del día, de cada fase del mes. La práctica consciente de Yoga y el estilo de vida Ayurvédico son dos herramientas potentes para re-conectar con la naturaleza y sus ciclos. **La vida de la mujer, y también la del hombre, está íntimamente relacionada con los ciclos energéticos de la luna. Zaira Leal señala que esta relación es un punto de unión con lo sagrado cósmico, con la pulsación de lo femenino universal.**³⁰ Como vimos en el primer capítulo, la fuente de la vida es Shakti; energía relacionada con la luna y con lo femenino. Es ella que enciende a Shiva, al principio masculino solar, a la conciencia. Esta es una unión sagrada, honrada en la práctica de yoga y especialmente en el Tantra. Podemos aprender de los ciclos y adaptar nuestra práctica y nuestro ritmo de vida en función a cada momento del sol y de cada fase lunar.

“CUANDO LA PRÁCTICA DE YOGA HONRA LAS DISTINTAS FASES LUNARES, SUCEDE UNA SANACIÓN Y TRANSFORMACIÓN DE LA PSIQUE QUE AFLORA A LA MUJER-DIOSA Y AL HOMBRE-DIOS QUE LLEVAS DENTRO.”

Zaira Leal³¹

Mientras que el ciclo del sol nos marca el *Dinacarya* (rutina diaria), el ciclo lunar nos guía a lo largo del mes. La palabra *mes* viene del latín *mensis*, y este del griego *mene*, o sea *luna*. El calendario musulmán se rige por la luna, mientras que, por ejemplo, los calendarios hindúes y hebreos son lunisolares; se basan tanto en el ciclo de la tierra alrededor del sol (año) como en el de la luna a rodear la tierra (mes). En cambio nuestro calendario Gregoriano solo se basa en el sol, por lo que los meses no coinciden con los ciclos lunares que son 29 días y medio.

Las cuatro fases lunares corresponden a las 4 fases de menstruación, pre-ovulación, ovulación y pre-menstruación. Biológicamente, y supuestamente en mujeres que viven más en armonía con la naturaleza, y en contacto directo con la luz de la luna, el ciclo tiende a ajustarse a las energías de la luna. Según estos ritmos, es ideal menstruar en la fase de luna nueva y ovular en fase de luna llena. Sin embargo, muchas mujeres no tienen su ciclo acorde con esta idea. Y siempre va cambiando, dado que el ciclo menstrual suele ser de 28 días aproximadamente, y el ciclo lunar es de 29 días y medio. También es común que el ciclo varíe entre ciclo blanco (menstruar en luna llena) y ciclo rojo (menstruar en luna nueva). Se refiere a este ciclo alternado como ‘el ciclo de la mujer sabia’. He intentado encontrar más información sobre ‘el ciclo de la mujer sabia’ pero las únicas referencias que tengo son de Penelope Shuttle y Lucy H. Pearce.³² Parece ser que muchas mujeres siguen el patrón de alternar entre ciclo blanco y rojo, y que las cualidades energéticas tienden a variar según el ciclo.

Tanto yo misma, como otras mujeres a mi alrededor, hemos experimentado como el ciclo se ha ajustado con las energías de la luna en cuanto se ha empezado a llevar una vida más en armonía con la naturaleza. Cuando escribo esto me doy cuenta que hasta hace poco mi ciclo estaba alternando entre menstruar en luna llena durante unos meses para luego pasar a menstruar en luna nueva durante unos meses. Sin embargo, he cambiado de trabajo y he empezado con

³⁰ Zaira Leal, <https://www.yogaenred.com/2017/08/08/el-mandala-de-la-luna/>

³¹ Zaira Leal, <https://www.yogaenred.com/2017/08/08/el-mandala-de-la-luna/>

³² Pearce, Lucy H., *Moontime* (2012/2015) p. 35

horarios rotativos, lo cual ha alternado mis rutinas, mi ritmo de Dinacarya se ha visto afectado, y también el ciclo menstrual.

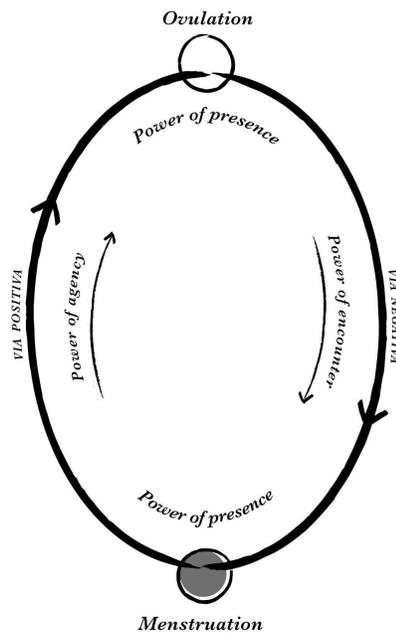
Muchas veces se trata simplemente de empezar a observar, pues tal vez hasta ahora habías estado sin mirar mucho acerca de la luna y tu ciclo. ¿Sabes qué luna es hoy? El primer paso siempre es poner atención. Cuando se empieza una práctica de yoga âsana u otra práctica parecida de movimiento consciente de forma regular y constante, es común que el ciclo se ajuste con la luna. Veremos más sobre las fases de la luna en el capítulo 4:4.

Alexandra Pope y Sjanie Hugo Wurlitzer, investigadoras sobre el ciclo de la mujer y fundadoras del *Red School*,³³ identifican también cuatro fases que comparan con las estaciones del año. Éstas son las cuatro estaciones internas; invierno, primavera, verano y otoño. Encuentro esta división muy útil para la observación del ciclo, y la veremos más en detalle en el capítulo 5:2. El invierno interno (menstruación) puede coincidir con la luna nueva, y el verano (ovulación) con luna llena, aunque no necesariamente es así para todas las mujeres. Sin embargo, iremos viendo como las cualidades de la luna nueva coinciden con las cualidades del invierno y de la menstruación. La luna creciente con la primavera y la pre-ovulación. La luna llena con el verano interno y la ovulación. La luna menguante con el otoño y la pre-menstruación o la fase luteal.

Pope y Wurlitzer identifican también otro mapa interno que nos puede guiar en los cambios energéticos y biológicos a lo largo del mes. Este es el mapa de las fases entre menstruación y ovulación (1-14 días más o menos) y entre ovulación y menstruación (días 15 a 28 más o menos). En su libro *Wild Power*, las autoras describen estas dos fases como *Vía Positiva* y *Vía Negativa*. Estas reflejan dos corrientes de energía dentro del ciclo: expansión (de menstruación a la ovulación) y contracción (de ovulación a la menstruación).³⁴ En estas dos vías actúan fuerzas arquetípicas que podemos reconocer en tres de las formas de Shakti (vistas en el capítulo 1:6)

³³ <https://www.redschool.net> - una plataforma para 'el futuro de la espiritualidad y el liderazgo femenino'

³⁴ Pope, Alexandra y Hugo Wurlitzer, Sjanie, *Wild Power* (2017), p. 33



35

- el **poder de acción** (vía positiva) se manifiesta entre el final de la menstruación y en la mitad del ciclo hacia la ovulación. Es un poder activo en el que nos hacemos cargo, tomamos responsabilidad y formamos nuestro propio destino. Podemos ver la correspondencia a una de las fuerzas de Shakti, **Kriya**, el poder de la acción y del cuerpo físico.

- el **poder de encuentro** (vía negativa) se manifiesta en el periodo desde el final de la ovulación hacia la menstruación. Es una fuerza pasiva que se identifica por ser receptiva y de relación. De las fuerzas Shakti podemos reconocerla como **Ichha**; voluntad, intención, alma.

- el **poder de la presencia** se manifiesta durante la menstruación y la ovulación; con dos cualidades distintas: durante la menstruación la atención se dirige hacia dentro, y durante la ovulación la atención se dirige hacia el exterior. La presencia plena es importante en estos dos momentos. Aceptar que la energía se dirige hacia dentro y fuera respectivamente, y vivir el momento en su plenitud **sin desear estar en otro lugar, eso es presencia**. El poder de la presencia se representa por la habilidad de vivir tanto el poder de acción como el de encuentro. El poder de la presencia es un estado expansivo de la conciencia, que es inclusivo, despierto y liberado. Pope y Wurlitzer describen este estado o poder de presencia como la capacidad de estar y ser con los cambios, en armonía con la danza entre lo masculino y lo femenino.³⁶ En nuestra lectura yóguica, es igual a saber integrar dios/diosa, shiva/shakti dentro de nosotras. El poder de presencia corresponde a **Jnana, sabiduría**; la capacidad de unir el ser individual con el ser universal.

³⁵ Pope, Alexandra y Hugo Wurlitzer, Sjanie, *Wild Power* (2017), p. 33

³⁶ Pope, Alexandra y Hugo Wurlitzer, Sjanie, *Wild Power* (2017), p. 32

4:2 Armonía y equilibrio según las fases del sol y de la luna

Vivir en armonía con las horas del amanecer, el punto álgido del sol y el atardecer, es fundamental según el Ayurveda. Se establece un horario diario (el *Dinacarya*) a seguir para mantener el equilibrio y el bienestar del cuerpo-mente. Por supuesto, ya desde la infancia es importante que los padres o las personas que se encargan del niño/a establezcan una rutina de comidas, juego y sueño. Cuanto más se alteran estas rutinas, más desequilibrios podemos observar en el niño/a, y también en los padres. Esta conexión es muy lógica y sencilla (y a la vez nos puede resultar muy difícil incorporarlo en nuestras vidas modernas). La clave está en escuchar la naturaleza (interna y externa) y no dejarnos guiar por la gula, la pereza, el estrés o la falta de tiempo etc. Dos claves son SIMPLIFICAR y PRIORIZAR. Es esencial crear un horario que vaya en armonía con la naturaleza y modificar, a la mayor extensión posible, tus compromisos laborales, sociales y familiares para que este horario se altere lo menos posible. Comer con moderación y en los mismos horarios cada día crea estabilidad y equilibrio y hace que evitemos los atracones de comida, la indigestión, la ansia por comer dulces o grasos etc.

Si vives en pareja o familia o en comunidad, seguir el reloj natural también crea una armonía para todas las personas de la casa. A veces los momentos de comer son los únicos momentos que podemos sentarnos y estar juntos, escucharnos y compartir.

Irse a la cama antes de la medianoche; dormir más o menos las mismas horas cada noche y levantarnos con el sol, alivia y previene los problemas de insomnio y de fatiga, y nos equilibra el ánimo y el humor. Todos estos factores por supuesto son saludables tanto para hombres como mujeres, y en el caso de la mujer, estabiliza el ciclo y puede ayudar a aliviar, vivir mejor, o incluso evitar por completo algunos síntomas de SPM y dismenorrea (síntomas pre-menstruales y dolor menstrual).

La mayoría de las autoras que escriben sobre el ciclo femenino hacen hincapié en que hemos estado durante siglos viviendo bajo el ciclo solar masculino, olvidando el ciclo lunar femenino. Con el ritmo masculino se refiere aquí a unas ideas establecidas de cómo funciona el cuerpo humano; ideas más basadas en cómo funciona el hombre. Éste es el ritmo que conocemos de 8 horas laborales, cinco días a la semana con exigencias de rendimiento, productividad, resultado y eficacia constantes. Sin embargo, para una mujer puede ser más rentable, provechoso y saludable llevar otro ritmo más acorde con la luna y su ciclo menstrual. Conozco mujeres que toman unos días libres cada fase premenstrual y primeros días de sangrado, y trabajan más intensamente el resto del mes.

Veremos más en detalle las características de las diferentes fases en los siguientes capítulos.

El sol y la luna marcan ritmos diferentes (diario y anual verso mensual), y para un equilibrio completo del cuerpo-mente (tanto en las mujeres como en los hombres) es clave tomar en cuenta estos diferentes ciclos y ritmos.

Es cierto que el ritmo masculino en general y la percepción del tiempo como algo lineal, es lo que predomina en la sociedad moderna occidental. Por eso, **la creciente re-conexión con el principio divino femenino, será esencial para cambiar de perspectiva y transitar estos tiempos de**

cambios desde la sensibilidad, el amor y la luz. Esto será lo que nos guiará con confianza en la visión elevada hacia otro futuro. Este futuro es aún desconocido, pero lo que sí o sí va a necesitar son seres más conscientes y despiertos, enfocados en la transformación personal para el bien del planeta.

El sol en muchas culturas es patriarcal, es la fuerza masculina divina, mientras que la luna es la fuerza femenina divina.

Como mujeres, cuanto más nos armonicemos diariamente con el sol, más fácil nos será armonizar con el ciclo lunar. Seguir el *Dinacarya* (descrito en el capítulo 2:4) así como una dieta equilibrada, nos ayuda a:

- evitar o suavizar las alteraciones físicas y emocionales durante la fase premenstrual y menstrual.
- menos probabilidad habrá de atracones de comida o dulces o grasos durante la fase pre-menstrual.

Si nos adecuamos a una rutina de sueño así como de actividad física:

- más fácilmente podemos administrar nuestra energía en las diferentes fases del mes.

Ahora bien, si conseguimos vivir diariamente con el ritmo del sol y el que nos marca el Ayurveda, sí creo que es importante permitirse variaciones durante las diferentes fases del ciclo menstrual. Mi propuesta sería hacer una lectura más abierta y flexible (femenina) de una disciplina que a primera vista puede parecer tener un enfoque más masculino, disciplinado y rígido.

¿Cómo sería tu día perfecto?



- *¿a qué hora te levantas?*
- *¿cómo es tu rutina mañanera, qué y con quién desayunas?*
- *¿En qué trabajas y qué horario?*
- *¿A qué hora comes, qué comes y con quién?*
- *¿Qué haces en tu tiempo libre?*
- *¿Qué tipo de movimiento/ejercicio haces? (caminar, paseo, deporte, yoga)*
- *¿A qué hora cenas y con quién?*
- *¿Cómo es tu rutina de la noche y a qué hora te vas a dormir?*

¿Cómo sería tu mes perfecto?



- *¿Cómo es tu rutina diaria? ¿varía a lo largo del mes?*
- *¿En qué momentos rindes más en el trabajo? Qué haces para adaptar tu energía a tu carga de tareas y trabajo?*
- *¿Cómo es el tiempo que pasas con tus seres queridos? Cuántas horas al día/a la semana, qué actividades hacéis, qué cosas compartís?*
- *¿En qué cosas pides ayuda?*
- *¿Cómo distribuyes el tiempo libre a lo largo del mes y qué haces en tu tiempo libre, con quién estás, o estás sola contigo misma?*

4:3 La luna y la tierra, el agua, y las fases de la luna

Sabes que la luna siempre está llena, pero dependiendo de dónde se encuentran la luna, el sol y la tierra en sus rotaciones, solo partes de la luna es visible desde la tierra a un tiempo dado del mes. Parece que al ser humano siempre le ha interesado la luna y su influencia sobre los mares, los cultivos y sobre nuestros ánimos. No es de extrañar que este cuerpo celestial haya sido estudiado y venerado durante miles de años. Conectar con las fases de la luna, puede traer mucho conocimiento sobre otros ciclos y ritmos de tu cuerpo-mente-corazón y espíritu.

En muchas tradiciones culturales y religiosas, la luna tiene un papel importante. Como ya he comentado, nuestro calendario Gregoriano se rige por el sol, pero muchas culturas crean su calendario en armonía con las fases de la luna. Por ejemplo, el calendario hebreo es lunisolar, se rige tanto por el sol como por la luna. Ya que el ciclo lunar dura 29 días y medio, los meses varían de tener 29 o 30 días. El *Kabbalah* explica que cada mes empieza con una luna nueva y con ella cambia un “paquete de energía”; termina uno y empieza otro. La palabra mes en hebreo tiene la misma raíz que la palabra nuevo en el mismo idioma. ‘Meses’ en hebreo, significa *renovaciones*.

En la mayoría de las creencias, culturas y religiones de los aborígenes de la tierra, el sol es la fuerza masculina y es representado por uno o varios dioses, mientras que la luna es la energía

femenina y representada por diosas.

Solo una nota de curiosidad es, que en la tradición de los Samis (los aborígenes de Laponia (el norte de Noruega, Suecia, Finlandia y parte de Rusia)), tanto el sol como la luna son representados por *divinidades femeninas*.

En común para todas las culturas ancestrales es que la naturaleza es central. Es parte del ser humano. Los vientos, la tierra, las aguas, el fuego, tienen fuerzas espirituales y poderosas que se comunican directamente con el ser humano. La luna suele estar relacionada con las fuerzas femeninas, es decir, la energía femenina que está en todos los hombres y mujeres. Como hemos visto, en Ayurveda y yoga es *Shakti*, que aparece en formas de muchas diosas diferentes.

En la tradición hindú y en yoga, Ayurveda y tantra, se suele relacionar la luna llena tanto con *Shiva* como con *Lalita Tripura Sundari*, una de las manifestaciones de *Parvati Shakti*. Se dice que ella es el aspecto más elevado de *Parashakti*. En la iconografía se ve como ella se sienta en el regazo de *Sadashiva* (la forma de Shiva como su consorte) conocido como *Kâmesvara*, el señor del deseo. Las patas de la cama son los cuatro dioses: *Brahma* el creador, *Vishnu*, el que sostiene, *Rudra*, el que destruye, y *Shiva* en su forma como un conjunto de estos tres dioses.

Entre los hindúes cada luna llena es motivo de celebración. Es un momento para honrar lo divino femenino y masculino. Se suele hacer un *puja* (un pequeño altar) con las imágenes de las divinidades que se quiere recordar y honrar en cada luna específica.

La luna y la tierra

Según algunas fuentes, una regla básica para los que conocen y viven la tierra, es que no se debe plantar semillas ni en la fase de la luna nueva ni durante la luna llena (dos días antes y después de estas lunas). Esto es porque la energía es extremadamente débil / potente en estas fechas. Otras fuentes, sin embargo, dicen que muchas semillas germinan mejor cuando están expuestas a luz, por lo que sería propicio plantar durante la luna llena. Se dice que los efectos de la gravedad afecta no solo las mareas, sino también el nivel de agua en la tierra. A continuación, los calendarios de cultivo basados en la luna sugieren plantar los cultivos que crecen arriba de la tierra durante la luna creciente, y los cultivos que crecen bajo tierra se sugieren plantarlos en la fase de la luna menguante.

LA LUNA NUEVA CORRESPONDE AL INVIERNO,

CUANDO LOS BULBOS DESCANSAN EN LA OSCURIDAD, MUCHOS ANIMALES HIBERNAN,

LOS CAMPOS ESTÁN CUBIERTOS POR TELAS, TIERRA, O POR NIEVE.

LA LUNA CRECIENTE CORRESPONDE A LA PRIMAVERA, CUANDO TODO EMPIEZA A BROTAR.

LA LUNA LLENA SERÍA EL VERANO, TIEMPO DE FLORECIMIENTO, ESPLENDOR, ABUNDANCIA.

LA LUNA MENGUANTE SERÍA EL OTOÑO, FASE DE COSECHA, RECOGIMIENTO, RECOLECTA Y RETIRO.

La luna y la respiración

El yoga propone diferentes ejercicios de respiración para equilibrar la energía solar y lunar en el cuerpo. Ante todo, la respiración profunda funciona como un calmante y ayuda a regular el estrés. Lo primero siempre es la toma de contacto y empezar a tomar conciencia de la respiración. La respiración es para mí la herramienta número 1 para la relajación y para conectar con el momento presente. En momentos de tensión, estrés o ansiedad es clave una cosa tan sencilla como cerrar los ojos y tomar tres respiraciones más profundas, eso baja el nivel de cortisol que es el activante del estrés y de la respuesta de 'huida o lucha'. Respirar de manera consciente y profunda equilibra el sistema nervioso. Cuando vivimos bajo estrés y preocupaciones, el sistema nervioso simpático está sobrecargado y estamos en estado de vigilancia constante. El yoga y la respiración ayuda a equilibrar el sistema nervioso para que el sistema parasimpático que se ocupa del estado de descanso y relajación del cuerpo se equilibre con el sistema simpático.

La respiración consciente y profunda baja la agitación también porque se baja la activación de centenares de neuronas situadas en el tronco del encéfalo entre el cerebro y la médula espinal. Estas 350 neuronas se activan cuando la respiración es rápida y entrecortada y mandan también señales a otra parte del encéfalo que está involucrada en la respuesta del cuerpo al estrés y al pánico.³⁷ Como ves, la respiración es clave para reducir el estrés, soltar tensiones, enfocarte y traerte al momento presente.

- LA ENERGÍA LUNAR (ORIFICIO IZQUIERDO) ESTIMULA EL HEMISFERIO DERECHO, NOS RELAJA Y NOS HACE MÁS SENSITIVOS.
- LA ENERGÍA SOLAR (ORIFICIO DERECHO) ESTIMULA EL HEMISFERIO IZQUIERDO, HACIENDO QUE EL PENSAMIENTO RACIONAL FLUYA.

La luna y el agua

Sabemos que la luna tiene gran influencia sobre los mares, y en general a las aguas; los fluidos del cuerpo físico y de la tierra. **Como el cuerpo, el microcosmos, es un reflejo del macrocosmos, podemos concluir que la luna influye sobre los fluidos no solo de la tierra sino de la misma manera sobre las aguas y los fluidos del cuerpo-mente-corazón (el flujo menstrual por ejemplo).**

La gravedad del sol, y más de la luna, atraen el agua de los océanos y su influencia provoca las mareas. Donde más se notan las mareas es en la costa y en las playas grandes y llanas. La luna atrae el agua del mar que está más próxima a ella. Así, la parte del océano que está de cara a la luna se abomba hacia ella. En su punto de máxima altura se llama pleamar y en el de mínima, bajamar. Las mareas no solo se producen en las partes de la tierra encaradas a la luna; en el lado opuesto, el agua se abomba en el sentido contrario. La luna atrae a toda la tierra, lo que pasa es que la tierra es más rígida que el agua y no se abomba. Por eso la influencia sobre el agua es más grande que sobre la tierra.

El abombamiento del mar hace que en la costa se vea cómo el agua se retira y vuelve varias veces

³⁷

<https://www.lavanguardia.com/ciencia/cuerpo-humano/20170331/421320240076/halladas-neuronas-explican-respirar-hondo-relaja.html>

al día. Las mareas no dependen de las fases de la luna, sin embargo, dado a la exposición de la luna según su fase, las mareas van variando. Las mareas no siempre se producen a las mismas horas. Dependen de la fase de la luna, ya que la luna aparece en el cielo a distintas horas. Cuando hay luna llena o nueva, como hemos visto, el sol, la luna y la tierra se alinean, y las mareas son mayores. Se llaman mareas vivas.

4:4 Yoga en las cuatro fases de la luna

Luna nueva

Es la fase de la luna durmiente. La luna nueva astronómica también se conoce como "luna negra" o "luna oscura". Es aquella posición en el espacio en el que el sol, la tierra y la luna forman un ángulo de casi 180°, es decir que los tres astros celestes se encuentran casi en línea recta y mientras dura esta posición, nos es imposible ver la luna desde la tierra. Aproximadamente, entre 18 y 30 horas después de haberse producido la luna nueva astronómica, los tres astros cambian ligeramente de posición, y es entonces cuando empieza a aparecer la luna nueva visible como un cuerno o un signo de "coma" en el cielo vespertino.

En la lengua Sami la diosa de la luna es Máнно, y era especialmente venerada y celebrada durante la fase de la luna nueva y durante el tiempo más oscuro del año, alrededor del 21 de diciembre.

La luna nueva es también celebrada en las tradiciones hinduistas y en el yoga. La noche antes de la luna nueva es *Shivaratri*; una noche de introspección y reconocimiento del principio divino masculino; la quietud, la conciencia. Entre febrero-marzo se celebra *Maha Shivaratri*, la gran noche de Shiva. Se festeja a Shiva bailando la danza celestial *Tandava*. Es conocida como la danza eterna del universo, ya que en ella se nos quiere enseñar que todo en la vida es cambiante; la naturaleza siempre evoluciona (el principio femenino, Shakti). Esta danza simboliza la creación, la perseverancia y la destrucción. Sin embargo, durante esta danza agitada, Shiva siempre conserva la calma y la estabilidad cantando mantras y oraciones.

La luna nueva y el ciclo de la mujer

La fase de la luna nueva es el tiempo en el que el enraizamiento de nuestra energía es mayor y es el momento más propicio para la menstruación. Ahora bien, muchas mujeres no tienen menstruación durante la luna nueva, y además va cambiando a lo largo de la vida. Dado que el ciclo menstrual suele ser 28 días, y también pueden ser más o menos los días entre cada menstruación, y el ciclo de la luna es 29,53 días, pues el ritmo del ciclo de la mujer se va cambiando y armonizando con la luna a lo largo de la vida. Por tanto puede que tengas el periodo durante la luna nueva y la ovulación en luna llena (ciclo blanco) o vice versa (ciclo rojo), o también puede que tu ciclo tenga otro ritmo.

Cada mujer es un universo, para conocerte como ser cíclica es clave ir observando tu propio ciclo, y cómo se mueve la energía en ti, respecto a la luna, respecto al momento de tu

ciclo y a los acontecimientos claves (embarazo y lactancia, viajes, mudanzas, cambios de hábitos, separaciones, crisis y traumas etc) de tu vida.

Prácticas de yoga durante la fase de luna nueva

En Ayurveda se dice que durante la fase de luna nueva la Diosa Suprema se retira a descansar dentro de la matriz cósmica para reponer su vitalidad y estar lista para el siguiente ciclo. Podemos considerar esta fase como un "reset cósmico", y un tiempo ideal para descansar, ir hacia dentro, conectar con nuestras intenciones y deseos.

Si practicas yoga, es un tiempo propicio para buscar enraizamiento, conectar con el primer chakra, hacer posturas de pie, sintiendo la tierra. Busca secuencias lentas y pausadas, con muchas posturas sentadas y tumbadas, así como aperturas de cadera.

Prácticas de meditación/ relajación consciente:

- La relajación consciente funciona como un "reset" del sistema nervioso, y aunque a lo mejor ya sientes la energía más asentada en ti durante la luna nueva, recomiendo hacer la relajación una vez al día, para conectar con esta fase invernal de la luna. La relajación consciente consiste en tumbarte en un lugar tranquilo y cómodo, darte mínimo 5 minutos para descansar, no hacer nada y soltar el cuerpo. Tumbada cómoda, puedes repasar lentamente cada área de tu cuerpo y dejar que se relajen, y después llevas la atención a la respiración. Puedes poner las manos sobre la barriga y sentir como se mueve al ritmo con tu respiración. Poco a poco profundiza cada inhalación y cada exhalación. La respiración se hará más lenta y más profunda. El cuerpo se sigue soltando y relajando. Sobre todo si antes no has contemplado las fases de la luna, la relajación consciente bajo el cielo de la luna nueva, te abre a reconocer la dirección ascendente de la energía, te puedes permitir descansar y sentir. Puedes conectar con la cualidad de esta luna, una que te permite soltar, dejar ir, limpiar y hacer lugar para el nuevo ciclo.
- Enfoca tus meditaciones en dejar partir y soltar. Energías, pensamientos, actitudes, tensiones que ya no te sirvan. Con agradecimiento, visualiza como literalmente cortas el enganche a lo que sea que te está limitando en estos momentos de tu vida. Visualiza cómo te liberas de aquellas fuerzas, relaciones o ideas que no te dejan vivir plenamente. Respira, relaja y suelta.
- Es momento de conectar con *Sunyata* (el vacío), sabiendo que el vacío es pleno. Tanto en el budismo como en el yoga siempre se dice que la *vacuidad es la totalidad, la plenitud*. Visualiza un círculo, dibuja los contornos internamente. Contempla el círculo. Ahora observa lo que está dentro del círculo. ¿Ves el círculo lleno o vacío?
- O simplemente siéntate o tumbate en un lugar donde puedes desconectar de los ruidos externos. Desconecta de las pantallas. Cierra los ojos y escucha la respiración. Siente como el aire entra y sale. Reconoce el peso de tu cuerpo sobre la tierra. El contacto entre tu cuerpo y la tierra. Poco a poco dale más énfasis a la exhalación. Suelta el aire y permite que la exhalación se haga más larga. Ve dirigiendo la exhalación a lo largo del canal central hacia la tierra, enraizando con ella. Abraza el momento presente, observando y sintiendo la respiración. Cuando te lleguen pensamientos, déjalos partir y vuelve a sentir como la exhalación fluye por tu eje central hacia la tierra.

Estas prácticas de yoga y meditación son adecuadas tanto para mujeres como para hombres. A mi me parece fascinante e interesante empezar a observar las lunas y cómo uno se encuentra a lo largo del mes. Es recomendable a toda persona que quiera conectar más consigo mism@ y con la naturaleza, independiente de su identificación sexual y si están en años fértiles/ tienen la menstruación o no.

*En el capítulo 5 encontrarás más ideas de prácticas para la fase de menstruación, y también válidas para la luna nueva.

Lunatip:

En un calendario o un diario: marca el ciclo de la luna y empieza a anotar tu estado de ánimo, dolores de cabeza, emociones, qué tal duermes y qué sueñas etc, a lo largo del mes.

Después de tres meses puedes empezar a relacionar las fases de la luna (y de tu ciclo si eres mujer en los años de menstruación) con tus estados de ánimo y diferentes síntomas emocionales y físicas que se mueven en ti cíclicamente.

Luna creciente

Alrededor de una semana después de la luna nueva, la mitad del disco lunar se encuentra iluminado, lo que caracteriza el cuarto creciente. Promete la luna llena dentro de otros siete días. Encontramos a la media luna como atributo de la diosa egipcia Isis, nombrada la reina del cielo. Se conocía a Isis como la diosa de la luna, de la vida y la magia, y la protectora de los niños y las mujeres.

La luna creciente y el ciclo de la mujer

La luna creciente corresponde a la primavera; una etapa de jovialidad, vitalidad, entusiasmo y creatividad. Un momento para poner las semillas para nuevos proyectos, sembrar ideas e intenciones para el nuevo ciclo lunar. Es el tiempo propicio para la pre-ovulación, pero no necesariamente es así para todas las mujeres. Reitero, lo importante es observar tu ciclo y conocerte a través de él.

Prácticas de yoga durante la fase de Luna Creciente

Como las cualidades de esta fase son la vitalidad, lo primaveral, el entusiasmo y la creatividad, es el momento excelente para practicar secuencias nuevas en la esterilla, y/o posturas que requieren de más ligereza y valentía, como inversiones, saltos y *vinyasas* (secuencias) creativas. Si ya tienes

una práctica establecida, permítete jugar con ella estos días, sal de la esterilla, convierte la práctica en una danza que fluye con la necesidad de tu cuerpo-mente.

Meditación durante la luna creciente

- Enfoca tus meditaciones a visualizar lo que deseas llamar a tu vida en estos momentos, sea profesionalmente, personalmente o universalmente. Haz una imagen clara de lo que es y visualízalo como si ya fuera realidad; encarnado y naturalizado en tu vida. Tal vez no lo veas como una imagen, sino como una descripción en palabras o una sensación. Puedes dibujarlo, hacer un collage o panel visionario, o apuntarlo en tu diario.
- Por otro lado, puede ser el momento idóneo para hacer meditaciones en movimiento, como la *meditación activa de Osho* por ejemplo. Son meditaciones que indican diferentes tipos de movimiento corporal con el fin de agitar el cuerpo físico para que luego sea más fácil encontrar relajación y quietud.

Luna Llena (Pleniluna)

En los calendarios que están basados en la luna, como el hebreo, el hindu, el maya y el musulmán entre otros, cada luna llena suele tener un nombre y un significado especial. En el hinduismo y en el yoga las lunas son muy celebradas. Como ya he mencionado, la luna llena está relacionada con Shiva y con Lalilita Tripura Sundari, una de las apariencias de Shakti.

Prácticas de yoga durante la fase de Luna Llena

Tradicionalmente, en el día o en los dos días de luna llena, no se suele hacer una práctica física de yoga ásana. Como hemos visto, la energía es particular los días de luna nueva y luna llena, por lo que en muchas tradiciones se toman estos días como descanso, contemplación y celebración espiritual. Para compensar la energía potente lunar durante la luna llena, podemos cantar mantras solares, hacer el saludo al sol (una secuencia de diferentes posturas coordinadas con la respiración que puede ser repetida varias veces, conocida como *Suryanamaskar*, la inclinación ante el sol) y hacer prácticas que enraízan. Los días alrededor de la luna llena seguramente tendremos más energía para hacer una práctica potente aunque lenta y contemplativa. La luna llena corresponde al verano, y si el verano es caluroso, es propicio bajar el ritmo de la práctica, hacer secuencias lentas y con pausas. Posturas sentadas, tumbadas y de torsión.

Prácticas de meditación durante la Luna Llena

- Meditaciones y prácticas de respiración centradas en el canal central, para equilibrar la energía solar y lunar:
 - Siéntate cómodamente, preferiblemente con las caderas más altas que las rodillas, (usa un zafu, cojín, o una manta doblada). Enraíza tu asiento y alarga la columna, elevando la coronilla hacia el cielo. Al cerrar los ojos, exhala y relaja el cuerpo. Toma conciencia del cuerpo físico, de la columna y de las respiraciones. Lleva la atención a la base de la columna y poco a poco empieza a visualizar como la energía fluye a

- lo largo del canal central (correspondiente a la columna), desde el suelo pélvico y ondulando con libertad hacia arriba, hacia la coronilla. Ahora cada inhalación será una corriente que sube desde la base de la columna, por la espalda, la nuca, hacia la corona y hasta el tercer ojo (entre las dos cejas), desde ahí, sin pausa, fluye la exhalación, una corriente suave y fresca, por la cara, garganta, pecho, abdomen y hasta la base. Y así, sigue respirando circularmente. Observa después las sensaciones en el cuerpo-mente.
- Si ya tienes algo de práctica de Pranayama, puedes practicar *Nadi Shodana*, la respiración alternada por las dos fosas nasales. Es una práctica que conecta con el canal central y equilibra eficazmente la parte izquierda y derecha (femenina/masculina) del cuerpo sutil y físico. Por el canal derecho desciende la energía solar, y por el canal izquierdo asciende la energía lunar.
 - Si te gusta escuchar y/o cantar mantras, puedes practicar las mantras centradas en el sol y la tierra (como el Gayatri Mantra por ejemplo) para compensar la energía potente de la luna llena. El Gayatri mantra honra y celebra la tierra y el sol:

*Om bhur bhuvaha svaha
Tat savitur varenyam
Bhargo devasya dhimahi
Dhiyo yonah prachodayat/*

Luna Menguante

La luna menguante representa un fin de ciclo, corresponde al otoño y a la víspera de la noche; tiempo para prepararse para hibernar y descansar. Después de la plenitud energética de la luna llena, la luna menguante es el camino hacia la disolución. Ideal para soltar, desintoxicar y purificar cuerpo y mente. Es un momento para revisar, finalizar, evaluar (pero cuidado con la autocrítica!) y poner puntos a proyectos e historias.

Prácticas de yoga durante la fase de Luna Menguante

- Practica secuencias pausadas con muchas torsiones que ayudan a la purificación del organismo.
- Date tiempo para respirar y soltar tensiones y emociones.

Prácticas de meditación durante la fase de Luna menguante

- Practica relajación consciente; como ya he comentado, la relajación consciente funciona como un “reset” del sistema nervioso. Túmbate en un lugar tranquilo, si puede ser en la naturaleza, genial. Suelta los músculos de todo el cuerpo, escucha la respiración: lenta, suave, profunda.
- Meditación sentada de luna menguante: Siéntate con las caderas más altas que las rodillas para poder mantener el suelo pélvico abierto y nivelado hacia la tierra, y alarga la columna y el canal central. Escucha la respiración: suave y profunda. Viaja hacia los principios del ciclo, la luna nueva: qué ha sido más importante soltar en este último ciclo, qué nuevas

semillas se han plantado. Obsérvalo sin juicio y sin meterte con ello. Simplemente reconoce lo que ha sido este último mes. Los retos, las alegrías. Reconoce que todo lo que ha pasado te ha traído justamente donde estás ahora. Con cada exhalación suelta tanto los desafíos como los logros del ciclo, suelta las emociones, los pensamientos. Permítete SER. Sin hacer, sin pensar. Con cada exhalación suelta aquello que te ocupe la mente. Descansa en el SER. Si quieres después anotas tus observaciones y sensaciones.

5. Visiones figurativas sobre el ciclo y sus fases

5:1 El poder innato femenino durmiente en el ciclo

Alexandra Pope y Sjanie Hugo Wurlitzer, dos pioneras en el campo de la exploración del ciclo menstrual, subrayan (igual que otras autoras en este campo) lo **esencial que es desmantelar el poder innato femenino que está en cada mujer y encuentran la clave para revelarlo en el ciclo menstrual.**

Recordemos que según el yoga, el poder innato femenino y el poder innato masculino están por revelarse en cada mujer y en cada hombre. En Tantra (y en otras corrientes de yoga) lo podemos llamar Dios/Diosa o Shiva/Shakti. En la medicina china se llama Yang/Yin. Los arquetipos de mujer-diosa y hombre-dios se ven representados en varias culturas y religiones, aquí no cabe explorarlos todos. Lo esencial es que en cada persona hay una energía masculina y una energía femenina. C.G Jung las llamaba animus y anima. **En el campo del estudio del ciclo menstrual, muchas autoras señalan que hemos olvidado o escondido nuestro poder innato femenino.** Se dice que en los tiempos de ahora hay y habrá un despertar y una reconexión con lo divino femenino. Un tiempo para soltar viejos patrones y sistemas de funcionar que ya no sirven; tiempo para dejar partir, para dar lugar a la transformación, desde la suavidad y sin aferrarse a un resultado concreto, pero conectar más desde el deseo, la intuición y la intención. Esto es abrirse al principio divino femenino, que pulsa en el universo, en la naturaleza, y en cada hombre y cada mujer.

La igualdad de género no tiene nada que ver con desmantelar y vivir en pleno tu energía femenina. Son cosas distintas y daría lugar a otro estudio. Sin embargo, cabe mencionar algunos puntos que sí pueden formar parte de la lucha por los derechos iguales para mujeres y hombres:

- Reclamar la **perspectiva cíclica y la menstruación como un ciclo de aprendizaje** tanto para mujeres como para hombres.
- Mover campañas para mujeres jóvenes para **tomar conciencia del ciclo, la fertilidad, y sobre las alternativas para la anticoncepción.**
- Promover la **bajada de impuestos en los tampones y compresas** y dando espacio para la información sobre las **alternativas más ecológicas de higiene durante el sangrado.**

- Promover el aprendizaje y el diálogo sobre el ciclo menstrual para **acabar con el tabú y la vergüenza** que experimentan muchas mujeres en el mundo en relación a su ciclo.

Existen ya algunos movimientos que trabajan con los puntos mencionados. *La Caravana Roja* es un movimiento de cultura menstrual para desmitificar el tabú de la menstruación y promover la salud integral desde una perspectiva feminista, holística e intercultural.³⁸ *Period Spain* es una ONG liderada por mujeres jóvenes que quieren acabar con el estigma menstrual y la pobreza, pidiendo por ejemplo la reducción del IVA en los productos menstruales del 10% al 4%.³⁹ Gracias a movimientos como estos, poco a poco se irán modificando las ideas sobre la menstruación y crecerán el conocimiento y el respeto.

No olvidemos: el poder innato femenino y el poder innato masculino están por revelarse en cada mujer y en cada hombre! Y lo dicho, los tiempos que vivimos ahora, son tiempos para el florecimiento del principio divino femenino!

Ya que la tesina presente se centra en la mujer y el ciclo menstrual, volvamos a ello: Conociendo cómo es cada fase del ciclo y cómo tú la vives, se abren múltiples posibilidades para conocerte mejor y saber aprovechar *a tu favor*, cada momento de tu ciclo. Como antes mencionado, en el libro *Wild Power* de Pope y Wurlitzer, se proponen varios esquemas a través de los cuales podrás estructurar y aprender de las diferentes fases de tu ciclo. Explican bien las características de cada una y las diferentes fuerzas que se presentan en ellas. Según Pope y Wurlitzer y muchas otras autoras en este campo, el poder femenino está innato en el ciclo menstrual; la clave es conocer tu ciclo para florecer más como persona, líder, madre o no madre, pareja, mujer... Pope y Wurlitzer constatan que **en cada ciclo hay un renacer y una posibilidad de (re)establecer tu propósito; tus intenciones, deseos, ideas y camino de vida. Lo ven como una revolución orgánica que trabaja a través de nuestros cuerpos!**⁴⁰

RECORDEMOS: LA MENSTRUACIÓN Y EL CICLO NO ES UN PROBLEMA; SÍ PUEDEN *REVELARTE* UN PROBLEMA.

Y PUEDE REVELARTE LAS SOLUCIONES Y LAS DIRECCIONES; HACIA DONDE QUIERES IR.

EN CADA CICLO HAY UN MORIR Y UN RENACER!

³⁸ <https://lacaravanaroja.com>

³⁹ <https://www.instagram.com/period.spain/?hl=es>

⁴⁰ Pope, Alexandra, Hugo Wurlitzer, Sjanie, *Wild Power* (2017) p. 4

5:2 Las cuatro temporadas internas

Vamos a verlo con más detalle:

Como ya hemos visto, el ciclo empieza con el día uno que es el primer día de sangrado. Alrededor de los días 12-17 es la ovulación. Podemos pensar en la menstruación y la ovulación como dos polos opuestos del ciclo. Como hemos visto, Pope y Wurlitzer nombran *via positiva* al periodo entre menstruación y ovulación y *via negativa* al periodo entre ovulación y menstruación. Dentro de este ciclo podemos distinguir cuatro "temporadas": el invierno interno (menstruación), la primavera interna (pre-ovulación), el verano interno (ovulación), y el otoño interno (pre-menstruación).

Invierno interno (menstruación)

El invierno interno, y especialmente los primeros días de la menstruación, son días para retirarse y permitirse descansar. Es un momento cuando la vida (si lo permitimos) se pone en pausa. Igual que hay animales que hibernan, este es un tiempo para retirarse antes de renacer con la primavera. En las palabras de las co-autoras del libro *Wild Power: "El papel de la menstruación es el de deshacerse, para que puedas experimentar un total respiro."*⁴¹

Las tareas en este periodo es reclamar espacio para ti misma, dejar ir y descansar, así como nutrirte bien (con comida, libros, películas etc que te gusten y que sean saludables). Según Pope y Wurlitzer, en el invierno interno subyace los poderes naturales de: desapego, conexión contigo misma, presencia sin esfuerzo, quietud, consciencia expansiva, restauración (purificación y sanación), dicha, aceptación, perdón a ti misma y a otros, recibir amor, amor propio, intimidad y unión, experimentar toda vida como sagrada, éxtasis y visiones, guía interior.⁴² Para que estos poderes puedan florecer es necesario que les hagamos espacio. Por eso, el invierno interno invita a rebajar el ritmo, tomarse pausas, descansar, reducir el trabajo y los compromisos sociales.

A mi me ha supuesto un gran alivio cambiar mi percepción de las "no ganas de hacer nada" a entender esta energía densa, pesada y oscura como una posibilidad de dejar ir, contemplar, descansar; literalmente hibernar. A veces esta hibernación dura solo unas horas el segundo día, que es cuando más lo necesito. Al descansar y permitirme estar entre sueño y vigilia suelo sentir cómo el cuerpo se adapta a esta energía densa y se nutre de su fuente. Muchas veces en este estado entre sueño y vigilia se me revelan imágenes coloridas y potentes en su aparición. (En estos momentos desearía ser más artista y poder plasmarlas con colores en papel.) Sin embargo, son experiencias bonitas que guardo en mi caja de tesoros para acordarme la siguiente vez que estoy entrando en el invierno interno. Estas imágenes grandes y coloridas son muy diferentes a otras imágenes recurrentes en mis sueños a lo largo del mes. Repito, este descanso suele ser uno que me permito si puedo a lo largo del primer o segundo día del invierno interno. Cuando me reincorporo para seguir el día lo hago desde un estado de más aceptación y presencia.

CELEBRACIÓN Y CONSIDERACIÓN VERSO IGNORANCIA

⁴¹ Pope, Alexandra y Hugo Wurlitzer, *Sjanie Wild Power...*(2017) p.59

⁴² Pope, Alexandra y Hugo Wurlitzer, *Sjanie Wild Power...*(2017) p.58

Antiguamente en algunas culturas las mujeres se retiraban durante sus días de sangrado. Se entendía que salían unos poderes extraordinarios durante estos días y que la mujer merecía su espacio y tiempo de retiro para revelar esta energía sagrada. Por otro lado, también ha habido culturas y tiempos que han exigido la exclusión de la mujer de las reuniones y trabajos habituales en sus días de menstruación por “temas de higiene”; desconocimiento del funcionamiento biológico o cuestiones de superstición.

APRENDER SOBRE LA NATURALEZA CÍCLICA DEL SER HUMANO Y SOBRE EL CICLO DE LA MENSTRUACIÓN DE LA MUJER ES UN PASO PARA RECUPERAR LO SAGRADO DEL PODER FEMENINO REVELADO EN EL CICLO LUNAR Y CULTIVAR UNA COMPRENSIÓN QUE DESHAGA LOS TABÚES, LA VERGÜENZA Y LA IGNORANCIA ACERCA DE LA MENSTRUACIÓN.

Retos del invierno interno

Obviamente puede suponer un gran reto descansar y poner el ritmo acelerado de la vida en pausa. Si este es tu caso, te invito a que revises tu relación con el trabajo, la actividad, la disciplina y el rendimiento. Sin juicio, simplemente contempla cómo son tus ideas sobre el trabajo, sobre tus deberes (personales, de pareja, familiares). ¿De dónde vienen estas ideas? ¿Cómo te hacen sentir?

Si tu situación laboral, familiar y personal te lo permite, a la mayor medida posible, abre espacio para que estos días sean un tiempo para descansar. Al ser posible, no te pongas cursos o reuniones que te exijan mucha atención o implicación. Pon las actividades familiares, personales y laborales menos exigentes en los días de tu invierno interno.

Otro reto puede ser el de dejar atrás también el trabajo hecho y los logros de las fases anteriores. Es un momento para soltar para que así después pueda haber espacio para comprender cuáles serán las nuevas ideas a desarrollar.

Primavera interna (pre-ovulación)

Después del invierno interno, llegas a la primavera interna, fresca, limpia, lista para empezar de nuevo. Todo vuelve a ser posible. Los deseos tienden a hacerse más tangibles, y se incrementa el apetito de hacer realidad las ideas y visiones recibidas durante la menstruación. La primavera significa un despertar y las tareas principales son: contener, celebrar, experimentar, jugar, tomar algún riesgo. Aquí surgen los poderes naturales de: ternura, inocencia, contención, curiosidad, alegría, imaginación y posibilidad, energía que renace, deseo (sexual y emocional), enfoque, motivación y entusiasmo, temeridad, positividad, asertividad.⁴³

⁴³ Pope, Alexandra, Hugo Wurlitzer, Sjanie, *Wild Power* (2017) p. 68

Los retos de la primavera interna

El principal reto de la primavera interna es el de contener. Estás entre invierno y verano, y es tiempo de contener la tensión, no revelar y soltar toda la energía o las nuevas ideas de golpe. Es tiempo para permitir que los nuevos proyectos e ideas crezcan y tomen forma dentro de ti antes de enseñarlas al mundo. El reto es permitirte ser principiante; inocente y paciente de nuevo, en una cultura que muchas veces demanda inmediatez, producción y resultados rápidos. En algunas mujeres esta fase está relacionada con ansiedad, tensión y miedos. Si te identificas con eso, date tiempo para re-sumergir de la menstruación, date tiempo para soñar despierta y jugar con las nuevas ideas que te surjan. Compártelas con tu diario o con una amiga íntima.

Verano interno (ovulación)

Ahora has llegado, el verano florece y es un tiempo de plenitud. La energía suele ser elevada, y es tiempo para llevar proyectos a cabo, experimentar, crear, producir. Puede que sientas que dominas tus capacidades y que "puedes con todo". La jueza interna, esa voz que te critica, se encuentra ausente o mucho menos presente. En el verano florecen los poderes naturales de: enfoque hacia fuera, amar y cuidar a los demás, visibilidad, optimismo, tomar las riendas, energía alta, magnetismo y atracción, generosidad, diplomacia, sentirte en el fluir, permisividad, gratitud y placer.⁴⁴

Los retos del verano interno

El verano te empuja a florecer, a expresarte, realizarte y mostrarte como eres. Esto puede resultar difícil y desafiante para muchas mujeres y según su momento vital. Es tiempo para tomar las riendas y llevar proyectos a cabo, y esto puede ser muy divertido y gratificante si sabes hacia donde dirigir tus energías y tienes un espacio para ello. Puede significar un reto y una frustración si no tienes los medios, el tiempo ni el espacio para realizar tus proyectos, o si no sabes bien cómo concretar tus ideas. Puede que sientas muchas exigencias durante este tiempo y que no sepas lidiar con ello.

El verano también es un tiempo para el florecimiento sexual. Para muchas mujeres significa disfrute, para otras puede implicar sentimientos de culpa, vergüenza, o tristeza y añoranza si no tienes una persona a tu lado con quien jugar y disfrutar en plenitud. Si la culpa y la vergüenza te gobiernan, puedes experimentar retracción y miedos en vez de placer. El verano es la culminación de la energía sexual pero puede que se bloquee por diferentes motivos y no podrá florecer libremente.

Para tanto mujeres como hombres la fase de luna llena suele implicar un tiempo para realizar proyectos, tomar las riendas y realizar ideas. Si no hay tiempo, medios o ideas claras, puede que la luna llena resulte especialmente retadora. Mi consejo es darte tiempo y la palabra clave es *aceptación*. Si los proyectos laborales o de estudio no te acompañan, permítete estar activo/a con lo que se te presente. Si puedes date un respiro para hacer cosas que te gustan, conecta con

⁴⁴ Pope, Alexandra, Hugo Wurlitzer, Sjanie, *Wild Power* (2017) p. 74

aquello que te encantaba hacer de pequeña. **Recordar aquellas cosas que amabas hacer de pequeñ@, con lo que perdías el sentido de tiempo y espacio, suele darte claves para reconocer cuáles son tus pasiones y en extensión cuál es tu propósito, tu camino en la vida.** Y en lo práctico e inmediato, te demuestra con qué vale la pena ocupar tu tiempo, qué puedes desarrollar en tu vida personal y laboral para sentir más disfrute, y conectar con la acción y la creación.

Sexualidad en hombres y mujeres

El sexo y el florecimiento sexual del que hablamos en el verano interno, puede ser reflejado también en los hombres durante la luna llena. También hay muchos hombres que van a la par con su pareja femenina y su ciclo en cuanto al apetito sexual. Y también hay muchos que no. Todo esto merecería su propio estudio y no ha cabido aquí. En cuanto a los retos mencionados en relación a este supuesto florecimiento sexual, tanto en hombres como mujeres puede crear situaciones de estrés, exigencias, culpa y vergüenza. Si te sientes identificad@ con estos desafíos y con alguna o todas de estas emociones, no estás sol@. Si hablamos de sexo, espiritualidad y expectativas en la vida del hombre, recomiendo los libros de David Deidà sobre estos temas. Podemos también llegar a una comprensión sobre nosotr@s mismos y nuestra sexualidad entrando en el estudio sobre el cuerpo sutil y los chakras, en este caso especialmente el segundo chakra, Svadhisthana. Este es el centro energético de las emociones, la creatividad, la sexualidad, el movimiento, el fluir y la fertilidad. Para saber más recomiendo mi programa sobre crecimiento personal en relación a los chakras, ***Navegar en Tiempos de Cambio***. En este programa vemos los puntos de crecimiento y los desafíos relacionados con cada centro energético, y se proponen muchos ejercicios de interacción, auto observación, escritura libre, visualización y meditación, todos para que conectes con tus fuerzas innatas y entiendas los poderes específicos de cada chakra y cómo equilibrarlos. Otro libro relacionado con estos temas y que recomiendo de corazón son:
Cuerpo de oriente Mente de occidente de Anodea Judith

Maternidad, nutrir y cuidar

Este es el tiempo de los cuidados maternos. Seas madre o no, en el verano interno suele salir el instinto maternal; no necesariamente el deseo de tener hijos si no los tienes, si no de cuidar y nutrir en los sentidos amplios de las palabras. Puede ser el momento perfecto para conectar con amigas y amigos, compartir y darte de ti misma desde el corazón. A lo mejor quieres involucrarte en alguna ONG y hacer trabajo local o global para la comunidad. Si tienes hijos/familia, durante el verano interno suele salir muy natural que mires a sus intereses, que puedas percibir sus deseos y necesidades para darles de ti y de tus atenciones con generosidad. Pasado el verano hay otros momentos del mes cuando necesitas retirarte más y que la familia no dependa de ti. Todo es cíclico.

Fertilidad

El tema de la fertilidad merecería un capítulo por sí solo. Sin embargo no cabe en el presente estudio, el cual tampoco incluye el tiempo de adolescencia "pre-menarquica", ni la menopausia. Ahora, si quieres ser madre/queréis ser padres, es importante empezar a documentar el ciclo. Hay mujeres que se abran al fluir y dejan mucho al destino, otras que llevan un calendario sobre la ovulación y toman su temperatura diariamente durante la fase fértil. Existen varias aplicaciones para medir la fertilidad. Hablando con amigas y/o profesionales de estos campos, puedes obtener muchas recomendaciones e ideas. Recomiendo también que hables con tu médico, ginecólogo y/o consultor ayurvédico o naturópata para encontrar las claves de tus momentos óptimos de fertilidad. Para una comprensión biológica y cómo documentar tu ciclo gráficamente (a la vieja escuela sin aplicaciones móviles), recomiendo un clásico en estudios del ciclo de la mujer, *Women, Hormones and the Menstrual Cycle*, de Ruth Trickey. Una lectura más ligera y también muy informativa es *Moon Time* de Lucy H Pearce.

Otoño interno

Las tareas principales del otoño interno son las de **encararte contigo misma, encontrarte con la crítica interna y revisarte**⁴⁵ (aquí es donde es importante no ser demasiado duras con nosotras mismas!) Por eso es clave estar muy presentes y saber discernir. La pre-menstruación es la fase en la que se tiende a ver todo de negro. Lo esencial que nos enseña esta fase es, en realidad, aprender a ver las sombras - soltando los miedos, reconocer, discernir, prepararnos para soltar y dejar ir.

Suelen ser días de incomodidad, tanto física como emocional. **El error en el que se suele caer es: o bien intentar ignorarlo, o bien, revolcarse en la oscuridad, en la pena y en el auto lamento.** Sin embargo, con la ayuda del yoga o de otras prácticas que despiertan el Ser, puedes aprender a usar la energía de esta fase a tu favor, encontrando el equilibrio entre darte permiso, espacio y tiempo para sentir lo que sientes, y darte cuenta de lo que se está moviendo en ti y lo que a lo mejor necesitas cambiar en tu vida. En esta fase se te demuestra lo que necesita tu atención, lo que no está funcionando bien en tu vida (personal, familiar o laboral etc). La tarea es estar presente y abierta a recibir lo que ve estos ojos críticos pero con ternura y paciencia. Las autoras Pope y Wurlitzer recalcan que esta temporada del ciclo es la más malentendida y mal manejada. En parte es porque sus poderes no son valorados. Estás en contacto con energías provocadoras e intensas. A pesar de lo retador que pueda ser esta fase, para algunas mujeres es su momento de avance y crecimiento.⁴⁶

Todo depende de cómo canalizamos la energía y cómo nos permitimos el espacio necesario para sentir. Algunas pegan patadas al mundo, otras se encierran llorando, nada de eso tampoco es "malo", siempre y cuando tú y tu alrededor no sufras. Como he comentado en capítulos anteriores, el hilo rojo de este estudio es revelar el poder innato que reside en el ciclo y reevaluar las ideas que tenemos sobre la premenstruación y la menstruación. Lo que surge en las emociones durante el otoño interno no necesariamente es un problema, pero sí puede **revelarte** un problema que existe en tu vida actual. Cuando reaccionas con fuerza en esta fase, te invito a que te preguntes:

⁴⁵ Pope, Alexandra, Hugo Wurlitzer, Sjanie, *Wild Power* (2017) p. 83 & 94

⁴⁶ Pope, Alexandra, Hugo Wurlitzer, Sjanie, *Wild Power* (2017) p. 84

- ¿Qué te está diciendo esta respuesta/reacción de tu estado actual? ¿Estás respetando tu momento?
- Ante la misma situación en otra fase del mes, hubieras reaccionado igual? Si no es así, trata de poner en perspectiva tu reacción y acéptala porque ya pasó, y Todo vale!
- Si el malestar persiste o te preocupa tu reacción:
 - ¿Qué es lo que la ha provocado? ¿Qué hay detrás? ¿Qué es lo que te mueve? Cuál es el origen de tu disgusto?
- ¿Lo puedes soltar? O es algo que necesitas procesar/hablar con alguien? Puede que estés revisitando un tema no resuelto, y necesitas enfrentarte a ti misma o a la persona a quien a lo mejor concierne?
- Después, piensa cómo te gustaría reaccionar/responder ante una situación parecida en el futuro.

Si convives con otras personas, vale la pena que les comuniques cuando estás entrando en la fase de la pre-menstruación, porque igualmente se van a dar cuenta! Sabiéndolo de antemano, y sabiendo lo que se mueve en ti en esta fase y cuáles son tus necesidades, facilita mucho la convivencia y se evita los encontronazos innecesarios. Puedes poner tu calendario lunar en la nevera, junto con los horarios escolares de los hijos u otros calendarios de los habitantes de la casa si compartes.

Cuando empiezas a observar tu ciclo, te darás cuenta cómo vives cada temporada. Algo que el otoño nos enseña si estamos atentas, es escuchar, observar, y responder antes de reaccionar. **Es saber encontrar nuevas maneras de soltar la tensión, es dar espacio al silencio y la escucha.** A mi una de las cosas que me ha enseñado esta temporada es no crearme todo lo que pienso y siento.

Las emociones son fluctuaciones de energía que vienen y se van. La energía destructiva es una energía que se puede usar para ir a fondo de las cosas, llevarlas a la luz y transformarlas.

Retos del otoño interno

Saber observar y no dejar que la reactividad te gobierne es un reto y una lección del otoño. Al reconocer la energía destructiva igual de valiosa como la energía creativa de la primavera y del verano, sabrás poco a poco aprovecharla y vivirla plenamente. **La integración de esta fuerza destructiva como un motor para ir más profundo, conectar contigo misma y con tu momento presente, es el tesoro que el pre-menstrum guarda para ti si lo quieres descubrir.** Otro reto es el de no caer ni en pensamientos auto destructivos ni de auto lamento!

A lo mejor tu cuerpo te pide mucho descanso, comer o beber más de lo habitual. Como hemos visto en capítulos anteriores, si a lo largo de los meses y los años llevas una rutina de ejercicio físico, meditación y una dieta equilibrada, cada vez los atracones de comida o adicciones a ciertas conductas o sustancias se van a disminuir. **Creo que el reto durante la fase premenstrual es, equilibrarte entre el permitirte comer ese helado o ese chocolate, y también seguir con tu rutina diaria de algo de movimiento físico y comida sana que corresponda a tu constitución.**

Introspección

La fase premenstrual te trae de vuelta a ti misma. Revisitas lo que es importante en tu vida, revisitas los traumas y las problemáticas no solucionadas, soltadas o integradas. Es un momento para aumentar la escucha, el tiempo para ti, permitirme ir hacia dentro. Se despierta una fuerza más salvaje que te conecta con tu instinto. Muchas veces decimos que sentimos con las tripas, y en esta fase realmente podemos sentir como la tensión acumulada, las sombras no sacadas, están llamando tu atención. Para revisar, sacar y limpiar, es necesario ir hacia dentro, buscar en los rincones más oscuros. Esta fuerza salvaje también es una fuerza que te enraiza y te reconecta con la tierra, con la naturaleza interna y externa. Sin este anclaje perderías el contacto con lo natural, con madre tierra, y con la loba que llevas dentro. Tu instinto te habla, y el otoño te dice, escúchalo. Quédate en la escucha y en la espera; el otoño no suele ser el momento adecuado para tomar decisiones ni actuar. Llegará el invierno para poder descansar, soltar y reposar, la primavera te traerá nuevas semillas, y en verano podrás actuar con aquello que el ciclo te ha estado enseñando.

Contemplación temporadas internas:

Cuando hayas hecho tu calendario lunar y hayas empezado a documentar cómo te sientes a lo largo del mes y con qué luna tienes la menstruación, puedes empezar a profundizar e investigar sobre las temporadas internas y cómo se hacen presentes en ti.

¿Qué significan para ti las energías durante

- el invierno*
- la primavera*
- el verano*
- el otoño ?*

----¿qué cualidades se desarrollan durante cada fase, con qué te identificas más?

¿Cuáles son los pensamientos y emociones recurrentes en las diferentes fases?

¿Cuáles son los retos que se te aparecen?

¿Qué necesitas y qué puedes hacer para vivir más en plenitud cada fase? ¿Cómo y qué aprender de ellas y aprovechar de su energía específica?

5:3 El periplo del héroe/heroína

El ciclo de las cuatro temporadas internas y de las cuatro lunas, es similar a la idea del *viaje del héroe/heroína*, que está presente en nuestro inconsciente colectivo y manifiesto en muchos cuentos folclóricos, así como en la narrativa moderna. El término “el periplo del héroe/heroína” fue acuñado por el antropólogo y mitólogo Joseph Campbell para definir el modelo básico de muchos relatos y cuentos de todo el mundo. Este ciclo está presente no solo en nuestra narrativa sino en nuestra forma de ver y vivir la vida, cíclicamente. Empezamos cada historia con un (aparente) equilibrio - nos abrimos a una aventura, prendemos un viaje, un nuevo proyecto, una luna nueva - vivimos el florecimiento del verano, hay un encuentro que puede llevar a un conflicto y una necesidad inmediata de soltar viejos patrones, maneras de actuar o pensar, o dejar una relación, o una situación laboral o personal. Después llega el otoño, tiempo para reflexionar, ir hacia dentro, y se restablece un nuevo equilibrio con los nuevos componentes que el invierno, la primavera y el verano han formado.



47

El ciclo del héroe/heroína como vemos, no es muy diferente a la idea de la Vía Negativa y la Vía Positiva (y las cuatro temporadas internas) de Pope y Wurlitzer. Nos da lugar a hablar de los arquetipos femeninos que se manifiestan en el ciclo lunar.

⁴⁷ <https://es.wikipedia.org/wiki/Monomito>

5:4 Los cuatro arquetipos femeninos del ciclo

Los cuatro arquetipos femeninos del ciclo menstrual nos dan otra clave más para entender cada fase y desarrollar el potencial que está inherente en la vivencia del ciclo. Igual que la idea de las temporadas internas, los arquetipos del ciclo nos ayudan a comprender que hay aspectos inconscientes (que podemos hacer conscientes) en este proceso que son compartidos por todas las mujeres de la humanidad. La conexión entre mujeres de todos los tiempos y todas las culturas, te apoya en el proceso de comprenderte como ser cíclica. Saber que no eres la única que pasa por fases de euforia, potencia que florece y ganas de comerte el mundo, para luego pasar al llanto o a la ira, al cansancio, a la necesidad de dejar partir e ir hacia dentro, te puede ayudar a comprenderte y tener paciencia contigo misma. Crece también la compasión contigo misma y con tus hermanas y amigas, así como la capacidad de describir a tu pareja o cercanos cómo vives tu ciclo.

Como hemos visto en los capítulos anteriores, transitamos por energías de extraversión, expansión y luz (pre-ovulación y ovulación; primavera y verano internos), e introspección, contracción y oscuridad (pre-menstruación y menstruación; otoño e invierno internos). Estos dos polos se pueden resumir en CREACIÓN (ovulación) y DISOLUCIÓN (menstruación). Obviamente, quien busca quedarse embarazada estará muy pendiente del momento exacto de ovulación. Sin embargo, aunque no seamos madres, la ovulación marca un momento de fertilidad, de florecimiento, de posibilidad de dar vida. Si ya has empezado a observar tu ciclo, quizá coincidamos en sentir que durante la ovulación solemos estar más lúcidas, con energía, creativas. Solemos ver las cosas desde una perspectiva abierta y serena. A veces incluso nos “sobrevaloramos” en esta fase, pero ¿por qué no? Lo importante es aceptar que la energía que sale en esta fase, si o si disminuirá cuando pasamos a la fase premenstrual. **La clave es no quedarse enganchada a esa energía y pensar que “puedes con todo” de la misma manera y todos los días del mes por igual.** La menstruación en cambio es símbolo de introversión, pérdida, muerte; disolución como algo natural e inherente en la evolución como mujer y persona. Si sabemos aprovechar de esta energía “más oscura”, nos enseñará la capacidad de discernir, y podemos ver con claridad las cosas que necesitan un cambio en nuestras vidas.

Estos aspectos esenciales del ser humano, vuelven en cada ciclo. La vida sucede justamente en la *tensión* entre la creación (el nacimiento) y la disolución (la muerte), pasando por la contención o el sostenimiento (en el crecimiento, los encuentros, los conflictos; el viaje del héroe/heroína). La creación, la vida y la muerte siempre han sido contemplados por la humanidad, y diferentes culturas y linajes espirituales los han intentado plasmar en figuras que los puedan simbolizar y representar de manera tangible y comprensible.

Dado que el yoga es el marco teórico de este estudio, vale la pena mencionar el *trimurti* de la mitología hinduista que nos acompaña en el entendimiento de la vida en el yoga y el tantra: *Brahma* es el Creador, *Vishnu* el Sostenedor y *Shiva* el que destruye y disuelve. Son representaciones o aspectos divinos inherentes en el ser humano. Nos sirven para comprender las

fuerzas que gobiernan nuestra vida. Estos tres dioses de representación masculina, representando la materia, tienen sus consortes femeninas que son la energía que moviliza:

Saraswati es la consorte de Brahma. Ella es la creatividad y la sabiduría.

Lakshmi completa a Vishnu; ella es la perseverancia, la prosperidad y la belleza intrínseca.

Parvati/Kali/Durga es el contraequilibrio a Shiva. Parvati es la energía cósmica que crea, moviliza y transforma. Es la mujer, la amante y la madre que nutre y cuida. Kali es la diosa de la muerte y la disolución y Durga es la diosa guerrera, luchadora. Son todos aspectos de energía creadora que en definitiva es Shakti.

Shakti a su vez representa a *Prakriti*; la naturaleza múltiple y cambiante, siempre acompañada y complementada por *Purusha*; el espíritu eterno y la conciencia pura, representada en Shiva.

Los diferentes aspectos de Shakti, nos acompañan a lo largo de la vida y en cada ciclo. Durante ciertos momentos, podemos sentir más conexión a una o a otra. Enfrente a ciertos conflictos y problemáticas, también nos ayudará el apoyo específico de cada diosa.

Kali, que es la diosa de la muerte y la disolución, te puede acompañar durante la pre-menstruación y la menstruación. Mientras que Lakshmi sería la diosa de la primavera y la pre-ovulación. Parvati, la madre y mujer amorosa, es la diosa del verano, de la ovulación.

En el anteriormente citado libro *Awakening Shakti*, de Sally Kempton, encontrarás una extensa información de cada diosa, sus leyendas y sus características, y cómo toman forma en ti, mujer y hombre. El libro incluye varias propuestas de meditación y contemplación para despertar el contacto con las diosas en ti. *Mujer Radiante*, de Zaira Leal, es otro libro práctico que recomiendo de corazón para conocer más sobre la filosofía tántrica, y cómo las diosas te pueden acompañar en tu día a día.

Creo que la manera lineal de ver la vida ya no nos sirve. Hay varios naceres y renaceres y varias muertes en una misma vida. El principio divino femenino (representado en Durga, Kali, Saraswati, Lakshmi, Parvati, y otras diosas) es el movimiento, la energía, el impulso a la disolución y la transformación, la creación, así como el abrazo tierno a la belleza intrínseca de la vida. Estas fuerzas están más o menos presentes en las diferentes fases del mes y de la vida. Veremos en breve como cuatro diferentes aspectos de Shakti pueden representar las cuatro fases del mes y las cuatro fases de la vida de una mujer.

No hay que confundirse que el ciclo es andar en círculos sin avanzar. El ciclo si sabemos usar sus fuerzas toma forma de espiral; la evolución siempre es hacia arriba. En cada ciclo tienden a volver los mismos aspectos y problemáticas presentes en nuestra vida. Hasta que no hagas algo diferente, hasta que no incorpores la energía divina de la transformación en la evolución y la disolución del ego, siempre te toparás con el mismo tipo de conflictos. La narrativa del héroe/heroína se refiere precisamente a esto. Buscamos siempre un estado de equilibrio, pero este equilibrio se encuentra solo a través de los encuentros con una misma y con los demás. A través del conflicto nacen soluciones, y el cuerpo/mente/corazón evoluciona en su camino. Un nuevo equilibrio es encontrado, hasta que otra problemática surge. Cada vez tenemos más herramientas y sabiduría para confrontar, o bien aceptar o disolver los obstáculos del camino, del ciclo. Cuando la heroína emprende la aventura está dispuesta a enfrentarse con los fantasmas y los aspectos de su vida que tiene que traspasar para seguir adelante y crecer como persona y como ser espiritual.

El alma es igual a Ser-Consciencia, es eterna y por definición libre, mientras que la vida física y mental en cuerpo/mente/corazón es cíclica. El yoga nos enseña que el alma se puede liberar de estos ciclos vitales y encontrar la liberación en la unión completa, más allá de los aspectos terrenales. Viviendo conscientes podemos experimentar la unión en nuestro día a día. El Tantra nos enseña que Todo es Consciencia; por tanto Todo es válido, lo pensado y lo no pensado, cada polo del ciclo es, más allá de todo, Energía Pura y Consciencia Pura.

En lo que se refiere al presente estudio, nos centramos en el aspecto cíclico de la vida y de la naturaleza, sabiendo que la unión entre la Consciencia Pura y la Fuerza Creadora es Real y es lo que tocamos y sentimos por instantes cuando respiramos y nos movemos atentamente por la vida. El yoga y la meditación *sucedan en momentos sagrados*, quizá en tu práctica diaria sobre la esterilla o el cojín, o aún más, en el día a día: en la mirada de un ser recién nacido, en las olas de mar acariciando tu cuerpo, en la brisa de la montaña o en el aleteo de un águila que vuela a lo alto. Cuando no esperas nada y solo contemplas. Tal vez empiezas a distinguir lo que es y lo que *está por llegar*, lo que se crea en cada instante. Si Shiva es el Ser, Shakti es el devenir. El tejido y 'el tejer' entre ambos es el tantra.

Los cuatro arquetipos o patrones energéticos correspondientes a las temporadas internas son:

La virgen / Lakshmi / Lalita Tripura Sundari

La virgen emerge con la primavera, cuando termina el invierno y la menstruación y el nuevo revestimiento del útero se empieza a formar. Ella está plena de inocencia, energía y potencial. Se siente bien en su cuerpo; sexy y más ligera (después de los días más pesados de menstruación). La habilidad de concebir y gestar está emergiendo, pero aún no se ha experimentado. La virgen es joven y disfruta de la jovialidad. En este momento del ciclo se siente libre de lo que tira en el ciclo menstrual hacia su final. La virgen disfruta su primavera, la belleza de la luz y del verde claro que viste la naturaleza. Ella es como un brote de una flor que guarda un potencial de crecimiento; algo que aún está por descubrir. La primavera está relacionada con el este y con el aire.

El Este es el lugar donde nace el sol,

Y por ello representa el nacimiento de la consciencia y del despertar.

Se asocia con el elemento Aire y con la primavera. Así como el sol 'regresa' tras la temporada oscura, la Luz de Quienes Somos nos ilumina para descubrir nuestros dones y capacidades, e iniciar nuestro viaje.

- Myriam Aram⁴⁸

En el yoga podemos relacionar la virgen con **Lakshmi**, la diosa de la belleza, consorte de Vishnu. Es la preservadora de la vida, representa la belleza intrínseca, la riqueza y la abundancia.

⁴⁸ Myriam Aram, *Cuentos Medicina para Sanar el Alma*, p.8

Antiguamente en la India se invocaba a Lakshmi para pedir fama y prosperidad. Lakshmi, como la consorte de Vishnu, es también la energía divina que preserva la vida. En la cosmología tántrica, ella es el nutriente y suave poder de *Soma*, el néctar de la luna, que da equilibrio a la energía solar de Durga y a la energía vehemente de Kali.⁴⁹ Lakshmi es uno de los aspectos de la fuerza vital; la que representa la satisfacción plena. Nos enseña el contentamiento de tener y ser suficiente. Nos enseña que no necesitamos más cosas, y nos guía a descubrir la abundancia y la belleza interna. ***Lalita Tripura Sundari*** es otra diosa relacionada con la idea de la mujer joven, sexy y llena de energía. Representa tanto el deseo y la fusión sexual como la unión mística interna. El sabio *Shankara* la describe como *“la que camina en el bosque de dicha, sus ornamentos dorados brillan, sus labios saben a vino, está llena de compasión, con los ojos abiertos camina libre...”*⁵⁰

El arquetipo de la virgen sale cada primavera, te invita a jugar y a probar cosas nuevas. Quizá la encuentres provocadora, quizá lo disfrutes y lo aprovechas, o quizá descanses sabiendo que ya lo tienes todo. El deseo es el impulso de la vida. *¿Cómo es tu relación con el deseo?*

La madre / Parvati

La fase de ovulación y posible concepción se representa en la figura de la madre. El espacio de su útero fértil es caliente y suave. La ovulación simboliza la habilidad de dar- y sostener la vida. Aunque no seamos madres materializadas en esta vida, la fuerza materna, el poder receptor, el poder que nutre y cuida, lo tenemos todas. Todas y todos hemos tenido una madre o una o varias figuras maternas en nuestra vida. Ellas dejan su huella, y su fuerza especial se despierta sobre todo en los años fértiles de la vida y durante la temporada de verano interno de cada ciclo lunar. Esta fuerza se expresa en las madres tanto físicas como simbólicas. Hemos visto que el verano es el momento de creación, de dar luz a proyectos, de mantener el trabajo y el desarrollo personal en marcha. La madre sostiene y nutre en el hogar y también crea y actúa en el mundo externo, trabaja y cuida a los suyos. La luna llena (que es la fase de ovulación en el ciclo blanco) está relacionada con el Sur, el agua y el verano. Tiempo de florecimiento y de dejar fluir.

Parvati es la diosa del matrimonio sagrado. Ella es la enamorada que dialoga con su eterno amante Shiva, y al mismo tiempo es la fuerza de la voluntad personificada. Según las leyendas ella es invitada a ser la primera practicante de yoga y decide emprender el camino de *tapas*, que en sánscrito es el *proceso de calentar las energías en cuerpo-mente a través de la concentración intensa y con el propósito de la transformación interna*. Se cuenta que Shiva le pasa a Parvati las primeras enseñanzas del Hatha Yoga. Ellos dos a su vez son la pareja espiritual perfecta, los arquetipos de dos amantes divinos; expresando el prototipo del amor intenso, maduro y sensual.

Tradicionalmente en otros caminos espirituales, hay normalmente una oposición entre ser un practicante ascético que se retira de lo mundano, y ser una persona implicada en la vida terrenal. Parvati es la fusión de ambos, es practicante devota espiritual pero no renuncia a lo mundano, descubre lo divino en los quehaceres diarios, tal como se describe por ejemplo en el *Vijnana*

⁴⁹ Sally Kempton, *Awakening Shakti*, p.87

⁵⁰ Sally Kempton, *Awakening Shakti*, p. 283

*Bhairava Tantra*⁵¹, y esencial en las enseñanzas tántricas. Como vimos en el primer capítulo, hoy en día, este es el camino de los yoguis; una vía íntima e implicada en la vida. El Karma Yoga siempre ha enseñado la implicación en la sociedad como esencial en el camino del yogui. Parvati nos lo demuestra; está dedicada a su camino espiritual y al cuidado del hogar, la comunidad, y de los suyos.

La mujer salvaje / Kali

El Oeste es donde se pone el sol, está relacionado con el elemento fuego, con el otoño, con la luna menguante. Es la fase lútea - el corpus luteum es la estructura endocrina que se genera de lo que queda del folículo cuando se ha expulsado un óvulo en la ovulación. Ahora se secretan más cantidades de progesterona y el nivel de estrógenos baja. Aquí sabemos que podemos estar más susceptibles, irritables, en muchas mujeres salen 'la fiera' en esta fase. Esta es una energía muchas veces rechazada o denegada. Sin embargo, la energía de la loba, o **la energía salvaje de Kali es la fuerza inherente y la conexión íntima con la naturaleza, con el fuego, con la chispa divina que impulsa a la transformación a los niveles más profundos**. El útero de la madre es oscuro, venimos de esa cueva oscura, el alma es como la estrella, solo se ve su brillo potente en la noche oscura.

Con la lengua fuera, un collar de calaveras, pechos desnudos y con cuatro brazos, **Kali** es la diosa de la revolución; es la que nos conecta con nuestra parte más salvaje, y también la más oscura.

Más allá de la primera vista, realmente nos invita a trascender la dualidad de la oscuridad y la luz. Kali nos reta a mirarla en los ojos y encontrar el amor al otro lado del sufrimiento y del dolor. Kali nos ayuda a trascender nuestra personalidad, aquella que entiende la realidad en opuestos. Esta diosa está relacionada con la fuerza del volcán, del fuego, de la sangre que corre por las venas. Nos ayuda a salir de la rutina, de la zona de confort. La fase pre-menstrual nos da la oportunidad de mirarnos a nosotras mismas con un ojo crítico y aprender a no juzgarnos ni a auto-lamentarnos. La energía de Kali nos ayuda a discernir y a sacar los dientes y la lengua; es en la fuerza destructiva en equilibrio con el amor y la compasión, que podemos encontrar la fuente de inspiración hacia el cambio constructivo y necesario que puede materializarse en otras fases del ciclo. Kali nos ayuda a revisar lo que hemos vivido en el ciclo hasta ahora, y a entender qué es lo que queremos dejar ir. **Necesitamos de su valentía para salir de las limitaciones que nosotras mismas y la sociedad a veces nos (im)pone.**

La próxima vez que te sale la fiera, saludala, abrazala, deja que su energía te de dirección y ánimo. Ríe, grita y baila con ella, esperando la sangre que pronto llegará para purificar e impulsar a soltar del todo.

“¿Qué es la mujer salvaje? Desde el punto de vista de la psicología arquetípica y también de las antiguas tradiciones, ella es el alma femenina. Pero es algo más; es el origen de lo femenino. Es todo lo que pertenece al instinto, a los mundos visibles y ocultos... es la base.

⁵¹ Anónimo, *Vijnana Bhairava Tantra* (hacia el siglo IX) - un diálogo entre Bhairavi (Shakti) y Bhairava (Shiva). Esta obra clásica propone un camino hacia la realización divina a través de la manifestación de la experiencia humana, algo esencial en las enseñanzas tántricas.

Todas recibimos de ella una resplandeciente célula que contiene todos los instintos y saberes necesarios para nuestras vidas.”

- Clarissa Pinkola Estés⁵²

Recuperemos la palabra *salvaje* tal y como Pinkola Estés lo utiliza, no es algo peyorativo, igual que la fase premenstrual no tiene que ser nada negativo. Lo salvaje es vivir una existencia natural, con una integridad innata y límites saludables.⁵³ Saber usar su energía es conectar con la fuerza profunda de transformación.

La mujer sabia / la Chamana / Durga /Saraswati

La mujer sabia es la que ha venido al final y a la vez al principio de su ciclo. Es la reina del invierno, la estación interna relacionada con el Norte y con el elemento tierra. Ella sabe usar lo que ha vivido y aprendido durante el viaje. Sabe ayudar y apoyar a sí misma, y también a su familia, comunidad, a la tribu. Es la *mujer medicina*, la *Chamana* que usa y canaliza con sabiduría y exactitud la fuerza y el conocimiento internos. La dirección de su energía es *apana*, hacia abajo, hacia el centro de la tierra. Durante la menstruación la energía se puede sentir pesada, el cuerpo se siente pesado. Por eso es importante permitirse descansar y pasar el mayor tiempo posible en la naturaleza, en contacto con las rocas, los árboles, las raíces. Caminando, sentada o tumbada sobre la tierra. */Si no lo has probado nunca, te recomiendo probar las bragas menstruales y también a nadar desnuda en el mar o en un río, permitiendo que la sangre salga hacia abajo, hacia la tierra (en vez de absorberla con un tampax)./*

En esta fase del mes podemos conectar con el arquetipo de la mujer sabia, la vieja, que habita en cada una y en cada uno de nosotros. Tu alma es vieja y ya la conoce.

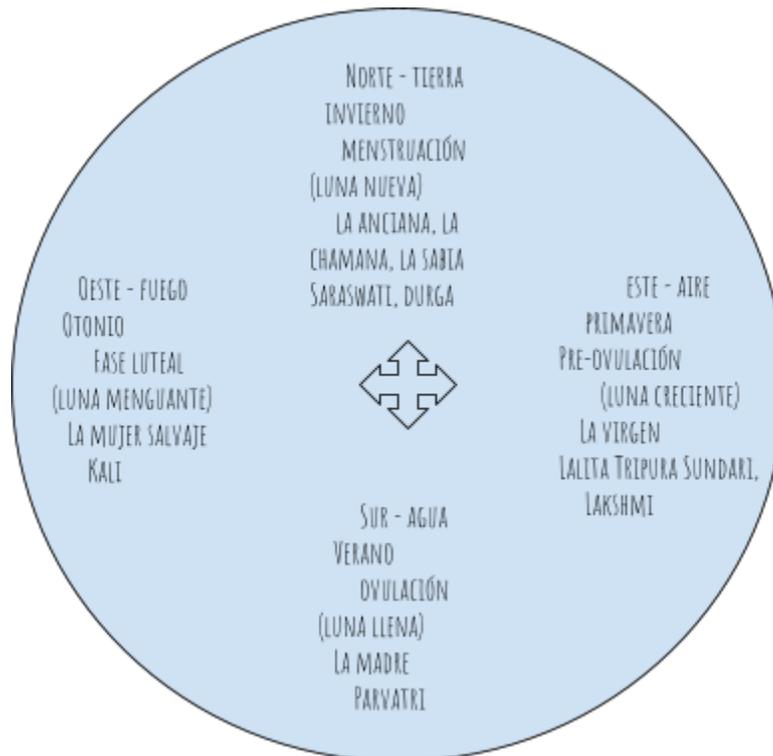
Entre las diosas del hinduismo, del yoga y del tantra, veo la presencia aquí de **Saraswati** y de **Durga**. Saraswati es la diosa del conocimiento, de las artes y la creatividad. Escuchando música, escribiendo, leyendo, cantando o pintando, conectas con los poderes de Saraswati. Dicen que en el principio de los tiempos, cuando la materia se estaba creando desde el caos sin forma, Brahma se encontraba en el mar, todo confuso, contemplando la creación. Se volcó hacia dentro y se preguntó: *¿Cómo puedo crear un cosmos ordenado de este caos?* La diosa contestó: *desde la sabiduría interna. Desde la sabiduría nace la acción creativa*, le dijo.⁵⁴ Saraswati representa el **fluir de la intuición, el lenguaje expresivo del corazón y la inspiración**.

Otra diosa cargada de sabiduría es Durga. Ella te conecta con tu propósito, más allá de la personalidad y del ego. Ella es la guerrera y la protectora, que defiende el propósito de tu alma. Te da el poder de encararte contigo misma, y quitar de paso tu ego, o tus preocupaciones que te alejan de tu camino y de tu evolución. Por eso su poder es de llamar durante la fase de la menstruación, cuando tienes la posibilidad de dejar partir, vaciar y preparar el terreno para los siguientes pasos en tu viaje de heroína. **Durga es la fuerza de la revolución interna, con su espada te ayuda a abrir el camino para ir más profundo - y al mismo tiempo hacia arriba en tu evolución.**

⁵² Pinkola Estés, Clarissa, *Mujeres que corren con los lobos* (1992/2021) p. 25

⁵³ Pinkola Estés, Clarissa, *Mujeres que corren con los lobos* (1992/2021) p. 19

⁵⁴ Sally Kempton, *Awakening Shakti The Transformative Power of the Goddesses of Yoga*, p. 178



6. Aspectos a tener en cuenta para tu práctica de yoga y meditación

6:1 Cualidades masculinas y femeninas

Poniéndonos en contacto con nuestro ciclo y con el poder innato femenino (Shakti) que se revela en él, sabremos experimentar en plenitud los aspectos de nuestra energía lunar (femenina); la creatividad, el fluir, la transformación, el cuidado, la reflexión, lo salvaje y la intuición.

La práctica de yoga une estas fuerzas lunares del principio divino femenino, con la energía solar del principio divino masculino. Éste último podemos ver representado en la quietud y en la conciencia, y también en el esfuerzo, la autodeterminación, la resolución, la disciplina, el rigor, la valentía etc.

La práctica de yoga y meditación nos guía hacia una vida en armonía con la naturaleza y con las fuerzas naturales de creación, preservación y disolución, así como con las fuerzas masculinas (solares) y femeninas (lunares).

Viviendo cada vez más acorde con las estaciones del año y con las horas de luz del día, encontraremos más equilibrio y armonía física y mental.

De acuerdo con varias escuelas de yoga (entre ellas el Anusara), es interesante formular una temática para cada práctica o clase de yoga âsana. Esta temática nos guía para desarrollar algún aspecto en concreto, sea físico, mental, energético o una combinación de todos. Pone intención y

actitud a la práctica. La escuela de Anusara reúne y propone varios “*valores de corazón*” y temáticas de los cuales nos podemos inspirar para estructurar una práctica. Estas cualidades del corazón, son algunas de carácter solar y otras de carácter lunar. Cojo esta idea en combinación con los mapas de Pope y Wurlitzer de la *Vía Positiva* y la *Vía Negativa* y de las cuatro estaciones internas, para formular unas ideas de prácticas en armonía con el ciclo.

Algunos valores solares y de la *via positiva*:

Acción
Ambición
Asertividad
Coraje
Cooperación
Disciplina
Esfuerzo
Enfoque
Entusiasmo
Valentía
Quietud

Propongo inspirarte de estas cualidades y temáticas durante las fases de pre-ovulación y ovulación (luna creciente y luna llena).

¿Qué cualidades solares necesitas cultivar en tu vida ahora mismo?

¿Hay algunas cualidades que sientes demasiado predominantes? ¿Cómo podrías suavizarlas o revalorizarlas?

Algunos valores lunares y de la vía negativa:

Aceptación
Compasión
Conexión
Espera
Gratitud
Paciencia
Receptividad
Suavidad

Propongo inspirarte de estos valores durante las fases de pre-menstruación y menstruación (luna menguante y luna nueva). *¿Qué cualidades lunares te pide tu alma y tu cuerpo ahora mismo?*

¿Qué aspectos te gustaría cultivar y reforzar en ti? ¿Hay alguna de estas cualidades que sientes demasiado predominante en tu forma de actuar? ¿Cómo podrías en ese caso suavizar o revalorizarla?

Lunatip:

Las listas pueden ser mucho más largas, qué aspectos añadirías?

Para tu próxima clase o práctica de yoga, te propongo:

- *Contemplar en qué fase del mes estás para ver cómo estructurar la práctica o cómo adaptar tu práctica personal aunque sea una clase grupal al que atiendes.*
- *Contemplar en qué fase está la luna*
- *Proponerte un tema que sientas central e importante en tu momento presente; observa si coincide con el momento de tu ciclo y el de la luna!*
- *Formular una intención y/o una dedicación a tu práctica. Que esta sea corta y clara, una afirmación, una palabra o una imagen concisa.*
- *Si vas a clases, observa la temática que propone la profesora/o, y observa cómo corresponde en ti.*

6:2 Prácticas de yoga y meditación durante las cuatro temporadas internas

Prácticas para el invierno interno (la menstruación)
puede que coincida con la luna nueva

Como hemos visto ésta es una fase para dejar ir, soltar y descansar. Es tiempo para ir hacia dentro, pacificar y ser dulce contigo misma. Permítete bajar el ritmo. Es tiempo para presencia sin esfuerzo, consciencia expansiva.

Práctica de meditación durante el invierno interno:

En estos días si el cuerpo te lo pide, medita tumbada. Ábrete a la quietud y la conexión contigo misma. Adéntrate en la dimensión espiritual de ti misma y retírate del mundo exterior.

Si no tienes una práctica de meditación establecida, te propongo:

- Buscar meditaciones guiadas centradas en el dejar ir, en suavizar y relajar.
- En el programa *Ciclos Conscientes* que ofrezco online te incluyo una meditación especial para estos días (adecuada tanto si tienes una práctica de meditación como si eres principiante)
- Busca un lugar despejado y tranquilo donde puedas sentarte o tumbarte sin interrupciones de tus convivientes, entorno o del teléfono u otras conexiones externas.

- A lo mejor prepárate una infusión de ginseng (si quieres algo energético) o de cola de caballo o jengibre (que ayuda a desintoxicar) o de manzanilla o lavanda si quieres algo calmante para la barriga y el alma, y tómalala a sorbitos lentos, saboreándolo.
- Cierra los ojos y observa las sensaciones en el cuerpo. Escucha la respiración y deja que la exhalación se haga más larga, soltando. Escribe en tu diario palabras sueltas o de forma narrativa sin pensar, lo que te venga en relación a tu momento actual, en relación a tu exhalación. ¿Qué necesitas soltar? (físicamente/mentalmente/materialmente)

Práctica de yoga durante el invierno interno:

Es el momento perfecto para dar extra atención a tus raíces: pies, piernas, caderas, pelvis. Si tienes la posibilidad, practica descalza al aire libre, sobre la tierra. Busca posturas y movimientos que enraízan: posturas de pie, con piernas anchas, aperturas de cadera. También incrementa las posturas sentadas y tumbadas. Las claves para la práctica serán: la introspección, el silencio, la escucha. Puedes practicar secuencias tranquilas y conocidas con los ojos semi-cerrados o cerrados. La práctica de yoga será menos externalizada, con menos enfoque en posturas avanzadas, y más enfoque en la práctica interna. De escucha, observación y conexión contigo misma y con lo sagrado de la vida. Practica de forma lenta y pausada. La energía de esta fase es descendente, de *Apana*, por tanto, al menos los primeros días de sangrado es recomendable que evites las inversiones. Haz posturas que acentúan el flujo energético hacia abajo. Temáticas (cualidades del corazón) para tu práctica pueden ser: aceptación, dicha, dulzura, presencia sin esfuerzo. Puedes practicar con los ojos cerrados o semi-cerrados, más enfocada hacia dentro y en la expresión desde dentro, que en la forma externa.

Estas prácticas de meditación y yoga también son recomendables para los hombres y las mujeres que no tengan la menstruación, durante la fase de luna nueva.

Prácticas para la primavera interna (pre-ovulación)

Puede que coincida con la luna creciente

Estás en la fase de nueva acción, aún en forma contenida. Las ideas están encapsuladas como brotes de color verde suave y primaveral. Todo es fresco e inocente. Es un buen momento para hacer un mapa de tus ideas e intenciones.

Puede ser un mapa sobre nuevos proyectos profesionales, ideas para ti misma, para la casa o para la familia o la pareja. Ideas de nuevas actividades para tu tiempo libre. Puedes diseñar tu "horario ideal"; un esquema de los 7 días de la semana con ideas concretas de cómo y en qué quieres dedicar las horas. ¿Cuáles son tus prioridades?

Práctica de meditación durante la primavera interna:

Puedes meditar visualizándote en algunos de los estados que hayas dibujado sobre ideas o proyectos personales o profesionales. Visualízate como si ya estuviera realizado y naturalizado todo lo que sueñas.

Si no tienes costumbre de meditar, te propongo:

- Buscar meditaciones que estén enfocadas en visualizaciones sobre visiones concretas, por ejemplo las de Deepak Chopra sobre *las siete leyes espirituales del éxito*, o las de *realización de futuro* de Joe Dispenza.
- En mi programa sobre el ciclo te incluyo una meditación específica para practicar en estos días de primavera interna.
- Busca tu espacio despejado y sagrado para sentarte contigo misma, sin disturbios de afuera:
 - A lo mejor hazte una infusión de rosa, diente de león o menta, y tómalas a sorbitos lentos.
 - Cierra los ojos y escucha la respiración
 - Siente las cualidades de tu cuerpo físico al haber re-sumergido después del invierno interno.
 - Vuelve la atención a la respiración y acentúa un poco más la inhalación, deja que la exhalación suceda con naturalidad.
 - Escribe en tu diario palabras sueltas o de forma narrativa sobre tus sensaciones actuales, sobre las inhalaciones, sobre lo que (te) inspira(s).

Práctica de yoga durante la primavera interna:

Es una etapa de renacimiento, vitalidad y entusiasmo. Como escribe Zaira Leal en un artículo publicado en *Yoga en Red*: durante la luna creciente, tanto hombres como mujeres se sentirán más dinámicos, independientes, con confianza en sí mismos, con ganas de comerse el mundo.⁵⁵

Sobre la esterilla, deja que la práctica sea juvenil, creativa y juguetona. Es tiempo para probar nuevas posturas y retarte con secuencias que en otra fase considerarías demasiado difíciles. Prueba cosas diferentes, sé creativa y permítete jugar. Es momento para saltar, hacer pinos y otras inversiones, permítete caer y volver arriba. Puedes practicar posturas que requieren mayor valor y ligereza.

La primavera y el verano es un momento ideal para estimular la glándula pituitaria. Esta glándula, nombrada también hipófisis, determina, entre otras, la producción de las hormonas luteinizante (LH) y foliculoestimulante (FSH). Como vimos en el capítulo 3, la primera estimula la iniciación del cuerpo lúteo y la secreción de progesterona, y la segunda controla la maduración de los folículos y la ovulación. Posturas que estimulan la hipófisis son por ejemplo, el puente o la ola (*Urdva Dhanurasana* o *Chakrasana*), Piernas abiertas (flexionadas), flexionando hacia delante con las dos manos y la cabeza apoyados en el suelo o en un bloque de soporte (*Prasarita Padottanasana*), la versión restaurativa de la paloma (*Rajakapotasana II*), la postura sobre la cabeza (*Sirsasana*); en

⁵⁵ <https://www.yogaenred.com/2017/08/08/el-mandala-de-la-luna/>

general posturas invertidas y posturas donde apoyas/relajas la cabeza en el suelo o hacia el suelo.⁵⁶

Estas prácticas de meditación y yoga propuestas para la primavera interna, también son adecuadas para el hombre y todas las personas que no tienen un ciclo menstrual, durante la fase de luna creciente.

Prácticas para el verano interno (ovulación)

Puede que coincida con la luna llena

Estás en el momento de dar a la luz lo que se ha estado gestando durante el invierno y la primavera internos. Si te sintonizas con la energía de creación y tienes las ideas claras, así como que si tienes el tiempo y los medios a tu favor, esto puede ser un tiempo de pleno florecimiento. Es tiempo para mostrar al mundo quién eres, y puede ser desafiante mostrarse y expresarse tal y como eres. Pueden ser momentos de estrés, porque, o la energía o la falta de tiempo te desborda, pero también puede ser un tiempo de disfrute. Un disfrutar de ver los frutos de lo que has estado modelando y sembrando durante la luna nueva y la luna creciente. Aunque estemos plenos de actividad externa, es muy fructífero seguir las rutinas del *Dinacarya* y de la práctica de yoga y meditación.

Prácticas de meditación durante el verano interno

Si las energías te están acompañando en proyectos laborales, personales, familiares o de estudio, disfrútalo plenamente. Puede que sientas que tengas menos tiempo para la práctica personal, pero te recomiendo que sigas buscando espacios para la respiración consciente diariamente. Igual que los pétalos de las flores se cierran también en las noches de verano para nutrirse y tomar un respiro, como humanos es muy sano que hagamos lo mismo. A lo largo del día cierra los ojos y toma tres respiraciones más profundas. Esto re-equilibra el sistema nervioso y te vuelve a alinear con la energía creativa que te habita. Te da dirección y enfoque.

Si por lo contrario sientes que la energía no esté tomando dirección, que no tienes las ideas claras, o que no tienes el tiempo y los medios para realizar tus proyectos, la meditación y la relajación consciente te pueden ayudar mucho en permitir y aceptar lo que es, y también en enfocar las energías y conectar con lo que deseas.

Si tienes algo de experiencia y práctica de meditación, te recomiendo que pruebes las meditaciones de movimiento de Osho. También hay meditaciones de movimiento descritas en el

⁵⁶ En mi programa de los ciclos propongo ejercicios y posturas adecuadas para cada fase del mes y según tu nivel de práctica.

Vijnana Bhairava Tantra.

Si tienes poca o ninguna experiencia de meditación, te recomiendo:

- que salgas en la naturaleza, a caminar en el bosque, por la playa o en las montañas, que camines consciente de tus pasos y respirando a ritmo de ellos.
- Que busques un momento para sentarte cerca de una ventana de la casa o en tu terraza o jardín, si hay flores u otra vegetación a tu alrededor que la contemples. Mira los detalles de los árboles, de las plantas, de la hierba, de las flores.
- Que busques otro momento para sentarte en tu lugar sagrado de la casa. Desconectada de los ruidos externos. A lo mejor te haces una infusión de cúrcuma o canela y la tomas a sorbitos lentos. Cierra los ojos y reconoce el estado de tu cuerpo. Haz un escaneo por todo tu cuerpo, sintiendo la existencia maravillosa de cada parte de él. Lleva la atención a la respiración y observa cómo entra y sale el aire. Empieza a darle más énfasis a cada respiración, que la inhalación sea igual de larga y completa que la exhalación.

A lo mejor después quieres anotar en tu diario las sensaciones que hayas experimentado u observado. ¿Qué es lo que inspiras, y qué es lo que exhalas? Cada respiración es un acto de dar y recibir. Permítete recibir con la inhalación. Permítete dar con la exhalación.

Posibles preguntas de reflexión: (escribe tus respuestas sin pensar)

Con la inhalación, ¿qué recibes?

Con la exhalación: observa qué es lo que quieres devolver a la madre tierra?

¿Qué es lo que quieres dar y compartir de ti misma?

¿Cómo te gusta expresarte y moverte en el mundo?

¿Cómo puedes servir a la comunidad? ¿Qué te apasiona?

¿Cómo quieres sentirte?

- en mi programa online *Ciclos Conscientes* profundizamos en los aspectos de cada temporada, y también recibes una meditación especialmente dedicada a la luna llena y al verano interno.

Práctica de yoga durante el verano interno

Durante el verano interno la belleza femenina y maternal luce. Permítete una práctica en la que marques las curvas del cuerpo. Observa las ondas que van desde los pies a las caderas, de las caderas a la cabeza; las curvas de la espina dorsal. Nada en la naturaleza son líneas rectas, tampoco en el cuerpo físico. Busca posturas que conecten y abran el corazón; la zona de las costillas y la caja torácica. Permite que esta área del cuerpo se expanda desde el centro del corazón hacia fuera, en todas las direcciones, como la luna llena.

Es especialmente beneficioso conectar con el elemento agua, y dejarte fluir con la práctica. Juega con secuencias fluidas, no busques exactitud ni rigidez en las posturas. Presta atención a las transiciones entre postura y postura, que fluyan con ligereza, como el agua.

Todas las prácticas mencionadas para el verano interno también sirven a las personas que no tienen un ciclo menstrual, durante la luna llena.

Prácticas para el otoño interno

Puede que coincida con la luna menguante

Ha llegado el momento de la cosecha y la retirada. Naturalmente vivimos el invierno en relación dependiendo de cómo ha ido el verano. Si estamos en proceso de algo que no termina de suceder, si hemos estado intentando tomar decisiones y actuar durante el verano pero los proyectos no se han podido llevar a cabo ni arrancar, el duelo del otoño suele ser más duro. Dependiendo de la importancia de esas ideas y proyectos, y qué es lo que obstaculiza su avance, el duelo del otoño puede ser más o menos frustrante y doloroso. Un duelo en sí no es nada negativo. El duelo nos ayuda dejar ir: el llorar, gritar y físicamente soltar, es muy saludable y necesario para seguir creciendo. En cada ciclo hay muchas cosas que son necesarias dejar partir, y precisamente hemos visto que en el otoño interno vemos las cosas que no están funcionando con fluidez en nuestras vidas. El yoga nos enseña que aquello que no fluye, no es. Sin embargo, seguimos dándonos cabezazos, insistiendo por un camino que tal vez no es el nuestro.

Si en cambio, durante el verano hemos tenido tiempo y espacio para florecer, disfrutar de ser mujer, madre, emprendedora, arrancando proyectos y mostrando nuestras capacidades y habilidades, pues la retirada del otoño se vivirá de manera distinta. Suele reflejar menos frustración y más deleite o al menos aceptación; que llega un momento para ir hacia dentro, evaluar, reflexionar y bajar el ritmo.

Prácticas de yoga para el otoño interno

Ahora cuerpo y mente son llevados hacia el desprendimiento y el dejar partir. Los preparamos dándonos más tiempo para nosotras mismas, para la reflexión, la pausa y la relajación. Puede que te sientas menos sociable y más sensible. Lo sagrado de la vida que, recordemos, es Todo. Y en esta fase podemos tener ayuda de Kali en el camino hacia la disolución. Es el momento para ponerte en contacto con la intuición y el instinto de la mujer salvaje. De lo sagrado de la naturaleza que se revela en ti a través de ella. La postura de Kali en yoga es una postura que te enraíza y te empodera. Puedes también hacer posturas enfocadas en el plexo solar, el centro de fuego, digestión y transformación en el cuerpo. Hacer torsiones y extensiones de columna que abran esta zona, así como posturas que tonifican y refuerzan la cintura y la zona abdominal. Todo en la vida es sagrado, y el otoño es una fase para conectar con la espiritualidad a nivel interno, la comunicación íntima entre tu parte humana y tu parte divina.

Prácticas de meditación durante el otoño interno

En esta fase puedes hacer ejercicios de respiración consciente y meditación tumbada o sentada. Si tienes experiencia en Pranayama puedes practicar *Nadi Shodana* que te conecta con el canal central y el equilibrio entre izquierda y derecha, fuerza lunar y fuerza solar. También la respiración *Kumbhaka* es saludable para purificar y activar la zona del diafragma, para que la barriga poco a poco se prepare para la menstruación. Esto te da energía en días de fatiga, y te ayuda a mantener el fuego digestivo, ya que muchas mujeres experimentan estreñimiento los días antes de la menstruación. Si tienes menos o ninguna experiencia en meditación, te recomiendo:

- Practicar relajación consciente

- Caminar y sentarte en la naturaleza y observar los árboles, los ríos, el mar...
- Siéntate o tumbate en un lugar tranquilo. Siente el contacto entre tu cuerpo y la tierra. Alarga el canal central. Escucha la respiración, como el aire entra y sale. Y permítete estar ahí, en el momento presente, con cada exhalación soltando, y con cada inhalación recibiendo energía.
- Prepárate una infusión de hibiscus y tomala lentamente y permite que la bebida acaricie los órganos internos de la barriga y la baja espalda. Viaja internamente hacia los principios del ciclo, reconociendo todo lo que hayas caminado en este viaje de heroína que está llegando a su fin. Si te sale la crítica interna, escúchala, vigilando que no caigas ni en el auto lamento ni en la criticona. Con tiempo puedes convertirlo en un diálogo del cual aprendes para soltar y elegir tus caminos para la próxima primavera. Apunta tus reflexiones en tu diario, vuelve a leerlo cuando ya haya pasado unos cuantos días y estás en la fase de pre-ovulación. Entonces la energía será diferente y lo verás con otros ojos. Y sí podrás empezar a dar dirección a aquello que te surge durante los días del otoño y del invierno.

6:3 Constancia, centro y presencia

La constancia en la práctica y en las rutinas diarias que recomienda el Ayurveda, es igual de importante en temporadas de baja energía y actividad (como en el otoño y el invierno internos) como en periodos de más fluidez, energía y acción externa (como en la primavera y el verano internos). La constancia es importante, porque nos da dirección y estabilidad durante todo el mes. Lo que sí hemos visto, es que es beneficioso que la expresión, la cualidad y la forma de la práctica cambien y fluyan con las energías de la luna y con tu momento del mes. La luz que emite la luna es constante, lo que llega a la tierra y la intensidad de su luz cambia a lo largo del mes. De la misma manera, podemos **ser constantes en nuestra práctica, emitir luz y compasión, pero la forma y la intensidad cambia con cada fase**. Está comprobado que los hábitos saludables nos sientan bien, pero podemos ser permisivos en la ejecución de esos hábitos, permitir que sean variables según la necesidad y de la fase del mes.

Ahora bien, con la práctica y las rutinas saludables, reconoceremos cada vez más nuestro centro, podremos establecernos en él, y vivir más desde el presente y desde la esencia del ser. ¿Qué significa? Un gran maestro mío siempre dice: *“el cuerpo está aquí, la respiración es ahora.”* Efectivamente, adentrarnos en el cuerpo físico y sutil a través del movimiento consciente, y observar y sentir la respiración en la meditación o a través de ejercicios de *Pranayama* (respiración consciente), nos ayuda a desconectar de todas las distracciones y preocupaciones diarias, y **Conectarnos** con lo que ES. Estar aquí y ahora es ser consciente del cuerpo y de la respiración. Esto es para mí la aproximación más acertada para explicar lo que es estar presente. Ser consciente, observar, darse cuenta de las cosas, solo es posible si estás presente.

Tanto si has empezado hace poco como si has profundizado en tu práctica espiritual, seguramente tienes varias nociones de cómo vives las cosas diferentemente desde que empezaste a practicar

respiración y relajación consciente, meditación y yoga. Si no has probado nunca el yoga y la meditación, te prometo que iniciando la práctica, te cambiará la visión de ti misma y del mundo.

Vivir en el ahora, no significa borrar el pasado ni excluir el futuro. Sí, cambia la perspectiva. Para mi vivir el presente es vivir con aceptación e integración lo que ha sido hasta ahora. Eso significa que puedo ver mi pasado y aceptar que no puedo cambiar nada de ello, sin embargo sí puedo cambiar mi manera de verlo. Puedo soltar lo que ya no forma parte de mi, e integrar todos los componentes que han hecho que hoy soy quien soy. Con agradecimiento ver todo lo que me ha enseñado. Es un proceso y un continuo aprendizaje. No siempre es fácil y cada fase pre-menstrual suelo re-visitar varios fantasmas de mi pasado. Los saludo y pienso, seguramente aún hay cosas que me quieren enseñar. La vida es cíclica y re-visitamos aquello que no hemos sabido solucionar. Cuántas veces no te habrás topado con la misma problemática con una pareja o en un trabajo? Esta es una oportunidad para aprender y seguir creciendo. Se suele decir que todo lo que nos pasa es una lección o una prueba. En yoga decimos que estás en el lugar y en la situación que tienes que estar. Todo es para tu evolución.

La presencia de la primavera y del verano, nos conectan más con el futuro, con las intenciones, los sueños y los deseos; estos son necesarios para seguir evolucionando.

El ciclo menstrual es una brújula que nos indica un camino de aprendizaje y crecimiento personal. Si sabemos integrarlo en nuestras vidas, florecerá el potencial de cada fase y cada ciclo será una posibilidad de evolución. Precisamente si no hay ese proceso de aceptación, de dejar ir y de integrar, es cuando andamos en círculo y no en espiral. El espiral nos guía a seguir nuestra estrella, nuestro propósito; las ideas e intenciones que tenemos a nivel personal y laboral.

*“Si sigues haciendo lo mismo conseguirás lo que siempre has conseguido,
si buscas algo diferente, haz diferente!”*

-Albert Einstein

Vivir desde nuestro centro significa que podemos observar nuestras emociones y pensamientos, como algo que viene y va. Aprenderemos a no identificarnos con un dolor físico o emocional. Que los eventos internos y externos no sean determinantes para nuestro estado de ánimo. Poco a poco con la práctica de meditación y yoga (u otra práctica espiritual) te pondrás en contacto con la esencia de ti, la esencia de la vida. Habrá cada vez más momentos en los que experimentas alegría, tranquilidad, paz, armonía y amor. Y los momentos de ira, tristeza, dolor y pena, serán menos pesados y más pasajeros, los vivirás de forma muy diferente, más consciente. Este, en mi entender, es uno de los regalos más valiosos del yoga.

7. Conclusiones

La forma integral de ver la vida y la persona, que caracteriza el yoga, el ayurveda y el coaching holístico, que son el marco teórico y práctico del presente trabajo, nos apoya de varias maneras en el ciclo de la mujer.

Hemos visto como la toma de conciencia, la aceptación, el dejar partir y el impulso a la creación y a la transformación, son principios divinos femeninos que vamos conociendo y desarrollando al

ponernos en contacto con nuestro ciclo y con la idea de ser cíclicas. De esta manera, no solo aprendemos lo que significa ser mujer y tener la menstruación, sino que:

- Podemos entender, prevenir, aliviar y disminuir dolores físicos y cambios bruscos emocionales relacionados con los cambios energéticos y hormonales del ciclo.
- Aprenderemos a aceptar y tomar conciencia de los cambios naturales a lo largo del mes y de esta manera podemos vivirlos desde otra perspectiva y también explicar mejor a nuestra pareja, familia y cercanos, lo que vivimos y cuáles son nuestras necesidades y virtudes a lo largo del mes.
- Nos pondremos en contacto con el principio divino femenino que está por revelarse en cada persona. Cada fase tiene su llave para conectar con diferentes aspectos de lo divino femenino, de *Shakti*, de la energía creadora, y de la luna.

La palabra yoga significa unión, y es la unión entre cuerpo, mente, alma, la unión entre masculino y femenino, y la unión entre lo individual y lo universal, entre el microcosmos (la persona) y el macrocosmos (el todo). Este principio central del yoga y del ayurveda te puede guiar en la manera íntegra de ver la vida, contemplándote a ti misma, diariamente y en el ciclo mensual:

- Entendiendo cuerpo-mente-corazón como un todo conectado al Todo (al universo, al campo energético) te guía a ver lo que sientes a nivel físico y emocional a lo largo del mes como energías universales que se mueven en ti. Esto te ayuda a comprender que:
 - Lo que pasa a nivel físico y hormonal te afecta a nivel emocional, y viceversa. Dolores y síntomas físicos están conectadas con lo emocional, y tus emociones también influyen sobre tu físico.
 - Teniendo una visión holística del organismo encontrarás maneras para disminuir dolores y malestares, actuando no sólo sobre los síntomas, sino investigando los orígenes de las sensaciones físicas y emocionales.
 - Haciendo una práctica de yoga (ejercicios de respiración y movimiento consciente) te ayudará a sentir la interconexión del cuerpo y lo emocional, de las cosas, de lo que sucede dentro y fuera de ti.
 - Soltar, mover y relajar físicamente, también suelta, mueve y relaja mentalmente y emocionalmente.
 - La práctica de yoga equilibra el sistema nervioso y endocrino y eso tiene un efecto directo sobre el ciclo menstrual de manera que los cambios bruscos se disminuirán, y los vivirás de manera diferente.
 - El cuerpo-mente-corazón tiene un poder increíble de autorregulación y autosanación.
 - Con la constancia y la disciplina de la práctica vivirás cada vez más en armonía con tu naturaleza interna y con las fases del mes, así como con la Naturaleza y el Universo.
- El yoga es la unión también entre femenino y masculino, luna y sol. La respiración y la práctica física de yoga equilibra estos lados; izquierda y derecha, hemisferio izquierdo y derecho del

cerebro, principio divino femenino y principio divino masculino, (*Yin/Yang, Shakti/Shiva, Ánima/Animus, Tha/Ha*, luna/sol)

El sol nos indica:

- El Dinacarya; las rutinas diarias que traen estructura, equilibrio y armonía a tu día.
- El año gregoriano; marcando las temporadas. El Ayurveda nos enseña cómo celebrar cada temporada y despertar, vivir, comer y dormir en armonía con ellas.
- Recordar la idea del principio divino masculino y los principios de acción, quietud, consciencia, constancia, disciplina, rigor y valentía, que todos son valiosos en la práctica y en la vida diaria, en armonía con lo divino femenino.
- Puede que nos lleve a una *percepción* lineal del tiempo. Sin embargo, la vida del sol, y tanto el día como las temporadas, son todos cíclicas.

La luna nos indica:

- Las fases lunares que muchas veces coinciden con el ciclo de la mujer y las fases de la menstruación y ovulación.
- El yoga y el Ayurveda nos recuerdan celebrar la luna y sentir cómo cambia la energía durante sus diferentes fases y cómo nos podemos armonizar con ello.
- Recordar la idea del principio divino femenino y los principios de cambio, transformación, creatividad, cuidado, maternidad, que todos son valiosos en la práctica y en la vida diaria, en armonía con los principios de lo divino masculino.
- El tiempo como algo circular, cíclico, en el que siempre volvemos a nuestro origen, volvemos a lo que es importante para seguir aprendiendo, creciendo y evolucionando. El ciclo se vuelve espiral.

Sin la disciplina y la constancia, no vamos a experimentar ningún cambio a nivel emocional ni físico. El yoga no pide que creas en nada, ni que leas libros, sino que pruebes las prácticas y descubras por tu cuenta. Que te conozcas a través de la respiración, del movimiento consciente, de la contemplación, del movimiento y de la quietud. Para que eso suceda es necesario que lo pruebes durante un tiempo y que seas constante. Se suele decir que comenzando una práctica regular (por ejemplo 10 minutos al día o 40 minutos cada dos días), empezarás a notar cambios después de unos días y más duraderas después de 21 días. Está comprobado que tardamos tres semanas en establecer un hábito nuevo.

Sin la aceptación y la creatividad, sin el proceso presente de dejar partir y dar lugar a la transformación, será muy difícil someterte a la práctica y disfrutar de ella. Así que, **necesitamos tanto los valores del principio divino masculino como del principio divino femenino para establecer una práctica de yoga y meditación y un estilo de vida en armonía con la naturaleza externa e interna. Se requiere cierto equilibrio entre el esfuerzo, la disciplina y la constancia por un lado, y la entrega, la aceptación, la improvisación y la creatividad por el otro.**

- La puesta en práctica de las enseñanzas del yoga y del ayurveda nos ayudará a vivir cada vez más desde nuestro centro, conscientes y presentes. Vivir con consciencia y presencia es otra clave del yoga. Como hemos visto en el primer capítulo, no es solo estar presente y darse cuenta de las cosas, sino también, conectar con el *Ser Consciencia*. Eso nos llevará a ver los cambios en nuestro cuerpo-mente con más claridad y será más fácil:

- Observar dolores y malestares desde otra perspectiva. *“No soy el dolor, tengo dolor”*. *“Cada sensación es pasajera.”* *“Puedo observar lo que me pasa en la mente y en el cuerpo sin identificarme con ello.”*
- Reconocer las particularidades de las diferentes fases del ciclo, y ajustar de manera posible la carga de trabajo, compromisos sociales y quehaceres según la energía de cada fase, así como la intensidad de la práctica de deporte y/o yoga.
- Encontrar tiempo para contemplar los cambios a lo largo del mes y vivirlo con otros ojos.
- Comunicar a nuestra pareja, convivientes o familiares en qué estado estamos y cuáles son nuestras necesidades.
- Seguramente los dolores y los cambios bruscos de ánimos y humor disminuyen.

- *Ser Consciencia* y *Ser Energía* son las claves de la realidad que nos enseña el Tantra yoga. En el primer capítulo vimos un resumen de la vía clásica y de la vía tántrica del yoga, y pudimos concluir que las dos tienen más cosas en común que cosas que las separan. Es en la *interpretación* de los conceptos, que podemos distinguir variaciones y diferencias. La unión, y la no dualidad es la base de toda yoga, sin embargo es en la vía tántrica que podemos encontrar más prácticas y lecturas que apoyan la idea de vivir esta unión en el aquí y en el ahora; en la vida diaria. Por eso, y por su interpretación incluyente y “abrazadora” de la vida, ha sido su filosofía la que más me ha apoyado y guiado en el presente trabajo.

El tantra nos enseña que el universo está creado y sostenido (y destruido) por Shiva (la gran consciencia universal) y Shakti (la energía universal creadora). Las tantrikas Shaktis honran y celebran Shakti y sus diferentes apariencias. Es por eso que aquí he encontrado e incorporado información valiosa sobre las diosas y la energía divina femenina que nos puede apoyar y guiar en el ciclo lunar. Las diosas tienen características arquetípicas femeninas que podemos encontrar también en otros linajes filosóficos y espirituales, así como en la psicología jungiana y humanista. Las autoras contemporáneas sobre el ciclo menstrual concuerdan en que el ciclo menstrual es una de las compuertas que tenemos para poder despertar el principio divino femenino. El principio divino femenino como hemos visto, se caracteriza por ser cambiadora, empuja a la creación, al movimiento y a la transformación, abraza y cuida la vida. Varias autoras tanto en el campo del yoga como en el campo del ciclo de la mujer están de acuerdo de que el principio divino femenino empieza a - y necesita - tener más presencia en los tiempos de cambio que estamos viviendo ahora. Tiempos en los que hemos de aprender a desprendernos del pasado y de cómo hacíamos antes, para saltar hacia delante, a lo desconocido, permitiendo cambios y una transformación profunda del sistema y de la percepción de la vida.

Para tener una comprensión íntegra del ciclo, y cómo nos afecta y cómo nos potencia, es necesario entender las claves del ciclo biológico y qué sucede a nivel hormonal y físico; y cómo eso influye a nuestro estado de ánimo, sobre el sueño, los hábitos, y sobre cómo nos vemos a nosotras mismas. También será muy gratificante, una comprensión y una vivencia personal del yoga y de la meditación. Empezar a practicar movimiento y respiración consciente y explorar las claves de la filosofía tántrica y yógica así como la ciencia del ayurveda, es necesario para tener una *vivencia personal* de los beneficios de estas linajes milenarias y cómo nos pueden apoyar, guiar y ayudar en nuestras vidas contemporáneas. Siempre será el autoconocimiento y el desarrollo personal lo que será clave para *entenderte como ser cíclica*, como mujer, como persona. El yoga es lo que en este trabajo forma el marco teórico y práctico para este viaje y es el que comparto con mucha pasión y alegría. Tal vez tu marco será diferente.

El presente trabajo ha querido dar una guía para este viaje personal y único, en el cual compartimos muchas experiencias como seres cíclicas en las que viven los arquetipos de la mujer y del principio divino femenino. Concluyendo, es tanto la exploración personal como el informarse y el compartir, lo que te va a apoyar en entenderte y vivirte en plenitud a través del ciclo lunar. Te animo a leer, practicar, experimentar y ver cuál es el marco que más se aproxime a ti y que te apoyará en este camino cíclico. Deseo que las herramientas propuestas en este escrito puedan ser de tu ayuda.

Como he comentado a lo largo de la tesina, es esencial buscar ayuda, por ejemplo en la medicina alopática, en el ayurveda y en el coaching, para abarcar los síntomas que experimentas en tu ciclo, y entender, aceptar, prevenir y aliviar dolores emocionales y físicos relacionados con él. Aquí, la exploración de los efectos hormonales, y cómo ellos se pueden abarcar tanto en la psicología moderna, en la medicina alopática y en el ayurveda, no ha sido extensa, sin embargo, creo haber dado los indicios para que puedas empezar tu exploración y profundizar en los aspectos que más te interesen y según lo que sea emergente para ti. Siempre buscando literatura y foros relevantes y ayuda profesional de una persona en la que tienes confianza. Mi recomendación es que siempre sea alguien que entienda la vida y el ser humano de forma integral y holística.

Sabiendo que el viaje es personal, y que a momentos puedas necesitar de un apoyo presencial profesional, esta tesina aspira a inspirarte y a empezar a explorar el ciclo, tanto con sus características universales como con sus particularidades únicas e individuales. A través del presente trabajo, encuentras información e ideas para empezar a descubrir tu ciclo, cómo vives cada fase, qué sucede en ti, y cómo te afecta. Las ideas se basan en el coaching holístico; en el yoga y en el ayurveda y puedes usar los ejercicios descritos para:

- Empezar a dibujar tu mandala lunar.
- Hacer contemplaciones y prácticas en armonía con cada fase del mes que ayudan a conectar con el ciclo, las características que residen en él y ver cómo puedes suavizarlas o potenciarlas.
- Descubrir algunas claves del yoga y del ayurveda y cómo te pueden acompañar en tu día a día y a lo largo del mes.

- Practicar yoga y meditación según tu momento del mes, y también según tu experiencia/nivel e interés, para equilibrar el sistema endocrino y nervioso y para conectar contigo misma en cada fase.

Un amigo una vez me planteó la pregunta si ese vaivén de ánimos que decimos experimentar con el ciclo no era algo “irreal”. No que no lo experimentemos, pero su planteamiento era que la vivencia podría ser algo aprendido, configurado, y el ciclo el “declarado culpable” de nuestros fantasmas. Puede que sea así, pero es justo esa configuración lo que me ha interesado en esta tesina. En esa configuración residen nuestras memorias, así como las memorias de otras mujeres de otros tiempos. Reside la esencia divina femenina y sus diferentes arquetipos. Residen muchas claves para entenderse como persona y mujer y para seguir evolucionando. Tantas mujeres me han hablado de problemáticas repetitivas, y también virtudes repetitivos, que vuelven en cada ciclo.

Según la persona que eres y la personalidad que tengas, las tendencias de tu ciclo van a ser unas u otras. Una persona con un cuadro depresivo o ansioso, casi seguro se va a encontrar con más pensamientos depresivos o más ansiedad en su fase premenstrual. Una mujer que tiene dudas sobre su relación o su trabajo, va seguramente a tener más dudas y verlo todo más oscuro en la fase premenstrual, y durante la ovulación va a sentir que sus problemas pierden peso. De la misma manera se pueden acentuar y aflojar los problemas de cefalea, digestión, o ansia por comer o beber, así como cualquier otra tendencia.

En cuanto empezamos a identificar y trabajar sobre lo emergente que el ciclo nos señala, poco a poco vamos a notar cambios. El poder de cambio es innato en la persona, y como mujeres lo tenemos aún más a mano!

La pregunta de este amigo, me lleva también a reflexionar sobre la dualidad y la no dualidad, que son unas de las formas básicas para percibir nuestra realidad, y ha sido otro hilo conductor de la tesina. Como se comentó en el primer capítulo, en varias religiones mundiales hay una concepción dual; lo divino es externo al ser humano. Mientras que en las visiones hinduistas, budistas y en muchas culturas y religiones indígenas, hay una visión no-dual de la realidad; lo divino es parte del ser humano. Ya que el Yoga y el Tantra son el marco teórico de este trabajo, os recuerdo aquí la idea central de la unión; de la no separación entre lo divino y lo humano, y la interconexión de todas las cosas. Como también se comentó en el primer capítulo, en la ciencia moderna, está creciendo la idea de un campo energético conectivo como la realidad y la fuente de la que todos venimos. Está basado en estudios sobre el ADN, de la neurociencia y la física cuántica. En esta idea milenaria y moderna, se basan los meditadores modernos cuando dicen que somos nosotros que creamos nuestra realidad.

“La mayoría de las personas crean desde la polaridad. Polaridad - o dualidad - quiere decir que ‘no tengo lo que quiero, y dado que no tengo lo que quiero, quiero tener aquello que no tengo’. Este estado es el del cual la mayoría de las personas intentan obtener lo que quieren, desde un estado de carencia. No hay nada malo con este proceso; somos tal cual como vamos envolviendo. Sin

embargo, siempre tardará tiempo alcanzar las metas y hacer realidad nuestros sueños desde esta forma de razonamiento y creación.

La razón es la siguiente: Cuando creamos desde la carencia, usamos nuestros sentidos para definir la realidad. Somos materia creando materia, limitados por las leyes del espacio y del tiempo. (...)

Pero si creamos desde un estado de abundancia, plenitud, valor, no buscamos nada. Creamos desde un lugar en el cual ya lo tenemos todo. Dejamos de ser nuestro propio obstáculo y empezaremos a dibujar experiencias, oportunidades y nuevos eventos.” - Joe Dispenza⁵⁷

No es siempre fácil adaptar esta idea de abundancia, pero podemos empezarlo como un juego. Empiezo a actuar, hablar, pedir al universo, *como si* ya fuera la realidad. Si quiero vivir el ciclo con más ligereza y equilibrio, me visualizo a mi misma, como si ya eso fuera así. Me visualizo tranquila, observando los cambios, navegando las olas con aceptación. Puedo escribirlo en un diario, o cerrar los ojos creando esta imagen, o comentarlo con una amiga o con mi pareja. Las maneras son varias, te invito a que pruebes cual te funciona.

Deseo que mires a tu alrededor reconociendo quién eres, los caminos que has caminado, todo lo que has logrado y todo lo que eres. Nombrando todo aquello, seguramente podrás ver que ya vives en un estado de abundancia de muchos tesoros internos y externos.

Un amigo mio hace mucho años me escribía desde la cárcel que cada noche agradecía cinco cosas del día (no recuerdo exactamente pero eran del tipo: que la comida no había sido nefasta, que había podido leer un rato, que había recibido una llamada, que había escuchado la lluvia y que había podido conectar con buenos recuerdos antes de dormir). Recuerdo que pensé: si él en su situación podía agradecer la vida cada día y ver la abundancia, yo también podría.

El yoga nos propone atravesar el velo de la ignorancia, a través del cual no vemos la realidad como es. Es descifrar la percepción fragmentada de las cosas y reconectar con nuestra naturaleza divina. El Tantra (no dual) dice que la percepción dual sí existe, y ya que está en nuestro pensamiento, de por sí es real *como percepción*. Tanto el yoga, el tantra y los meditadores modernos como Deepak Chopra, Gregg Braden y Joe Dispenza, nos proponen hacer un cambio consciente y empezar a enfocar nuestra mirada desde la no dualidad, desde la conexión, la unidad y la abundancia.

Llevado esta idea al ciclo, la percepción de la menstruación y la ovulación como dos polos totalmente opuestos, por supuesto es una percepción real. Y cierto es que cada mes, pasamos de la menstruación, la introspección y el dejar partir, pasando por una primavera de ideas nuevas a la ovulación; el florecimiento, la extroversión y la creación, iniciando luego el duelo y la retirada hacia dentro, y así cíclicamente. Estos polos opuestos forman parte de nuestra realidad como seres cíclicos.

Creo que una de nuestras tareas es buscar el equilibrio y vivir la plenitud de cada fase y en la transición entre ellas.

Decimos que las dos caras de una moneda son simplemente dos apariencias de lo mismo; y de una manera parecida, la percepción dual de la menstruación y la ovulación es la percepción y la

⁵⁷ Joe Dispenza (Instagram 2021, mi traducción)

vivencia de dos caras *del ciclo entero que sostiene la vida*. Al empezar a observar el ciclo y cómo vives cada fase, es bonito no olvidar la idea del círculo, del mandala, que es simétrico, completo, vacío y pleno a la vez: en mi entender, precioso.

NO PODRÍAMOS TENER VERANO SIN INVIERNO, CREACIÓN SIN DISOLUCIÓN, OVULACIÓN SIN SANGRADO. POR TANTO, EN VIDA LAS QUE TENEMOS EL PERIODO, EXPERIMENTAMOS SIEMPRE ESTE CICLO, DESDE LA MENARQUIA HASTA LA MENOPAUSIA, Y ESTAS FUERZAS OPUESTAS Y COMPLEMENTARIAS SON LAS QUE CREAN LA TENSIÓN ENTRE NACIMIENTO Y MUERTE, SON LAS QUE SOSTIENEN *LA VIDA*.

Es hora de ir concluyendo este trabajo, un ciclo llega a su fin. Sin embargo, nada se acaba aquí. Ya estoy pensando en cosas que me gustaría seguir investigando en relación al ciclo:

- El factor hormonal en relación a nuestra dieta y al ciclo.
- Investigar más sobre los “*días umbral*” entre fase y fase. He leído y he experimentado en mi misma que es muy valioso identificar los días que marcan el cambio entre una fase y otra, y que estos días pueden ser días emocionales, de remolino interno, siempre dependiendo de cómo hemos vivido la fase anterior, y cómo vivimos cada fase. Me parece esencial seguir investigando sobre estos días para poder proporcionar una guía y un apoyo aún más completo sobre el ciclo.
- Profundizar más en plantas medicinales y remedios naturales (ayurvédicos) que pueden ayudar a aliviar y eliminar dismenorrea y otros síntomas así como la sintomatología de SPM.
- Los chakras y cómo desarrollar una práctica aún más en contacto con los centros energéticos claves en cada fase del mes.
- Escuchar vuestro feedback, tanto de mujeres como hombres lectores para profundizar en los aspectos que encontréis más relevantes. Quizá haya puntos de este trabajo donde no concordéis en absoluto, y otros en los que os sentís identificados. Me encantaría saberlo. Seguiré investigando para conocerme mejor como ser cíclica, y para continuar escribiendo y compartiendo en sesiones individuales y grupales. Si has leído hasta aquí, puede que te interesen mis programas online *Navegando en tiempos de Cambio* y *Ciclos Conscientes*.

¡Deseo que sigamos en contacto!

Mi programa online *Navegando en tiempos de Cambio*, es un programa tanto para hombres como mujeres, que quieran obtener herramientas para navegar con más ligereza y comprensión los tiempos de cambio interno y externo. Obtendrás:

- Una guía teórica y práctica sobre los chakras y cómo usar la sabiduría de los centros energéticos en relación a tu crecimiento personal, relacionándote tanto con tus sombras y tus miedos, como con toda tu luz y potencial.

- Un foro con sesiones informativas, teóricas, prácticas y participativas de desarrollo personal, basadas en el coaching holístico y la sabiduría del yoga y el tantra, en relación con tu momento presente.
- Siete meditaciones y visualizaciones guiadas relacionadas con cada chakra.

En mi programa online *Ciclos Conscientes* tendrás un formato y un foro para aprender y compartir en relación al ciclo. Obtendrás herramientas para:

- Empezar a documentar tu ciclo.
- Entenderte más como ser cíclica y comprender qué necesitas para encontrarte mejor en cada fase, físicamente y emocionalmente.
- Observar las fases de la luna.
- Empezar o seguir desarrollando una práctica de yoga y meditación en armonía con el ciclo.
- Recibirás meditaciones y visualizaciones guiadas específicas para cada temporada interna.
- Sesiones individuales y seguimiento personalizado.

Debajo de la piel vibra la luz de la luna..

Aquí empieza Tu historia lunar:

Bibliografía

- Aram, Myriam
Cuentos medicina para sanar el alma (Aram - Amazon Fulfillment, xx)
- Bennet, Jane y Pope, Alexandra
The pill: are you sure it is for you (Allen & Unwin 2008)
- Bhagavad Gita
Diferentes interpretaciones e ediciones
- Campbell, Joseph
Diosas (Atalanta 2019)
- Carrère, Emmanuel
YOGA (Anagrama 2020)
- Feurstein, Georg
Tantra The Path of Ecstasy (Shambala 1998)
- Iyengar, B.K.S
Light on the Yoga Sutras of Patanjali (Thorsons 1993/2002)
- Iyengar, Geeta S.
Yoga a Gem for Women (Allied Publishers Private Ltd 1983/2019)
- Kempton, Sally
Awakening Shakti The Transformative Power of the Goddesses of Yoga (Sounds True 2013)
- Lister, Lisa
Code Red (Hay House 2015/2020)
- Neruda, Pablo
Oda a la bella desnuda (Ed. Ekaré 2011)
- OSHO
Tantra Espiritualidad y Sexo (Gaia 1977/1995)
- Pearce, Lucy H.
Moontime (Womancraft Publishing 2015)
- Pinkola Estés, Clarissa, Doctora
Mujeres que corren con los lobos (Maxi 1992/2021)

Pope, Alexandra & Hugo Wurlitzer, Sjanie

Wild Power Discover the Magic of Your Menstrual Cycle and awaken the Feminine Path to Power (Hay House 2017)

Roche, Lorin, PhD

The Radiance Sutras 112 Gateways to the Yoga of Wonder & Delight (Sounds True 2014)

Rushton, Eminé, Rushton, Paul

SATTVA The Ayurvedic way to live well (Hay House UK 2019)

Shuttle, Penelope y Redgroove, Peter

Alchemy for Women Personal Transformation through Dreams and the Female Cycle (Rider 1995)

Swami Lakshmanjoo

Shiva Sutras El despertar del supremo (Lakshmanjoo Academy, John Hughes 2018)

Trickey, Ruth

Women, Hormones & the Menstrual Cycle Herbal & Medical Solutions from Adolescence to Menopause (Allen & Unwin 1998)

Fuentes Internet:

<https://www.zairalealyoga.com/es/home>

<https://deida.info/>

<https://sv.wikipedia.org/wiki/Hathayoga>

<https://www.kriyaargentina.org/ida-pingala-y-sushumna>

<https://www.redschool.net>

<https://www.alejandraplaza.com/vata-pitta-y-kapha-la-tres-fuerzas-energeticas-de-la-naturaleza/>

<https://www.getthegloss.com/article/how-your-ayurvedic-dosha-affects-your-period>

<https://www.quironsalud.es/embarazomaternidad/es/etapas/quiero-quedarme-embarazada/ciclo-menstrual-fertilidad>

<https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/prevencion-salud/estrogenos.html>

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/007193.htm>

<https://marianrojas.com>

<https://www.drnorthrup.com>

<https://www.yogaenred.com/2017/08/08/el-mandala-de-la-luna/>

<https://www.lavanguardia.com/ciencia/cuerpo-humano/20170331/421320240076/halladas-neuronas-explican-respirar-hondo-relaja.html>

<https://www.astromia.com/solar/lunamareas.htm>

<https://lacaravanaroja.com>

<https://www.instagram.com/period.spain/?hl=es>

<https://es.wikipedia.org/wiki/Monomito>

<https://www.instagram.com/drjoedispenza/?hl=es>
