

Creado por Daniela Caronia



www.aguadeluna.net



Somos parte del cosmos y de la naturaleza y funcionamos bajo las mismas leyes.

El Sol y la Luna son los dos astros que nos influyen más directamente: el Sol marca el tiempo a través de la alternancia entre el día y la noche, y a lo largo del año las estaciones, mientras que la Luna tiene influencia sobre las aguas y sobre el crecimiento de las plantas, los ciclos menstruales y los estados de ánimo.

El Sol y la Luna marcan el tiempo y la ciclicidad de la vida, la desconexión de estos ciclos en el ser humano genera trastornos tanto físicos como emocionales.

Conocer los ciclos de la vida nos ayuda a conocernos a nosotros mismos y a fluir con la vida.

Todos conocemos el efecto de la Luna sobre las mareas. Estamos hechos mayoritariamente de agua, que representa las emociones, así que la Luna tiene un gran efecto sobre nuestro cuerpo y nuestras emociones. En un año, el Sol pasa por los 12 signos del zodíaco, mientras la Luna pasa cada mes por todos los signos del zodíaco: el efecto es una danza entre Sol y la Luna, creando una combinación de energías que actúan diariamente sobre nuestro cuerpo, nuestro inconsciente y nuestras emociones.

Nuestra sensibilidad emocional es cíclica y depende de nuestro estado hormonal (ciclo menstrual, embarazo, menopausia como ejemplos más claros) así como de los ciclos de la vida.

### Las fases de los ciclos lunares

La Luna tiene 4 fases dentro de un mes:

- Luna nueva (se corresponde con la energía del invierno y de la noche). Se produce por el encuentro entre Sol y Luna, el momento más fértil para sembrar y gestar un nuevo ciclo. Es el momento más oportuno del mes para renovarnos y proponernos mejorar los aspectos de nosotros mismos qué queremos cambiar. Es una fase de introspección y meditación, de quietud y silencio. Toda la energía está hacia adentro, y es un momento en el que hay que ralentizar y descansar mucho, ya que los niveles de energía son más bajos.
- Luna creciente (se corresponde con la energía de la primavera y del amanecer). Es la fase dinámica de expansión al exterior, de alimentar y poner en marcha los proyectos. Son días de más actividad, los mejores del mes para dar lo máximo de nosotros, con menos necesidad de descanso. Estamos más centrados, con mejor capacidad de comunicación y más seguridad en nosotros mismos. Son momentos ideales para potenciar afirmaciones positivas y comenzar cosas nuevas sin frustrarnos.
- Luna Ilena (se corresponde a la energía del verano y del mediodía). Es el momento de madurar y terminar los proyectos e ideas. Es un momento ideal para celebrar, agradecer y empoderarnos. En estos días estamos más sociables, más abiertos hacia los demás, más maternales y atentos. Podemos ayudar y hacer cosas para los demás.
- Luna menguante (se corresponde a la energía del otoño y del atardecer). Es el momento de ralentizar el ritmo y estar más con nosotros mismos, de soltar y despojarnos de lo superfluo y de lo que ya no nos sirve. En esta fase se potencia la intuición, la sensualidad, la independencia y el poder interior. Ya nos vamos volviendo menos sociables, menos dispuestos a escuchar y ayudar a otros, es el momento de, al revés, escucharnos y ayudarnos a nosotros mismos para no frustrarnos.

# Ciclos lunares y ciclos femeninos

El ciclo lunar y el **ciclo menstrual** femenino tienen la misma duración aproximada y las mismas fases.

Dentro de nuestro ciclo menstrual, que normalmente dura entre 28 y 32 días, podemos reconocer cuatro fases, como las cuatro fases lunares. Estas fases se corresponden con los cuatro arquetipos de la vida de la mujer:

- Fase de la Doncella (luna creciente). En cuanto se acaba la regla, el cuerpo deja de sangrar y el útero vuelve a regenerarse para prepararse a acoger una nueva vida. En esta fase estamos muy dinámicas, con muchas ideas y planes. Estamos proyectadas al exterior, hacia la acción y la planificación. Es el momento ideal para dar el máximo y trabajar sin cansarse.
- Fase de la Madre (luna llena). Es el momento de la ovulación. El cuerpo se prepara para la fertilización, para ser madre. En este momento nos sentimos más maternales, abiertas hacia los demás para ayudarlos, escucharlos y apoyarlos. Es el momento ideal para nutrir y sustentar todos nuestros proyectos e ideas. Nos sentimos muy femeninas, amorosas y sensuales.
- Fase de la Hechicera (luna menguante). No habiendo tenido lugar la fertilización, los niveles hormonales van bajando y el cuerpo se prepara para renovarse a través de la menstruación. Empezamos a volvernos más hacia dentro, nos apetece más tranquilidad y soledad, nos volvemos menos tolerantes y más perceptivas hacia lo que no está bien en nuestra vida.
- Fase de la Anciana sabia (luna nueva). Es el momento de la menstruación. A través del sangrado nuestro útero se renueva. Tenemos la posibilidad de transformarnos y renovarnos en esta fase, de morir para renovarnos cerrando ciclos y eliminando todo lo que no nos sirve o no nos hace bien. Nos sentimos agotadas y tenemos que ir más despacio. Nuestra intuición se potencia y nuestro inconsciente está a flor de piel. Tenemos la oportunidad de parar y desde el silencio escuchar nuestra voz interior para sentir lo que queremos en nuestra vida. Es muy probable que tengamos muchos sueños y que nuestro pensamiento se vuelva más ilógico e irracional.

Es importante que empecemos a tomar conciencia de estas fases y a relacionarlas con nuestros estados de ánimo.

Puede que tengas un ciclo perfectamente sincronizado con el lunar, menstruando en luna nueva, o desfasado. En este caso, se mezclan las dos energías, la de tu ciclo y la de la luna, suavizando cada fase.

Esto nos puede ayudar en nuestra vida cotidiana, para no exigirnos demasiado y no culpabilizarnos si no nos sentimos como el entorno nos exige que deberíamos.

Hoy en día estamos totalmente desconectados de los ritmos de la naturaleza y las mujeres nos hemos desconectado de nuestros ciclos naturales, llegando a tener problemas ginecológicos, síndrome premenstrual, amenorrea, dolores menstruales y un rechazo hacia la menstruación y nuestra propia sangre.

Desde la antigüedad, se conoce la fuerte conexión entre las mujeres y los ciclos lunares. Los primeros calendarios del paleolítico eran calendarios que utilizaban las mujeres para marcar los ciclos lunares y así medir sus ciclos menstruales. En estos tiempos, los ciclos menstruales seguían los ciclos lunares y las mujeres solían menstruar todas a la vez con la luna nueva o llena. A todas nos habrá pasado alguna vez que al juntarnos o vivir con otras mujeres acabamos sincronizando nuestros ciclos.

Los tiempos modernos nos exigen que estemos al máximo cada día del año. Incluso los anuncios de tampones y compresas nos dicen que nos pongamos un tampón, que no nos preocupemos de nada más y salgamos a correr, a montar a caballo, a escalar montañas y a realizar cualquier actividad posible. Pero, ¿a qué mujer le apetece esta actividad durante los días de la regla? Lo que nuestro cuerpo nos pide en estos días es que estemos tranquilas y retiradas de la vida mundana. Al reprimir estos deseos de calma sentimos frustración, irritación, tristeza y depresión.

Necesitamos volver a apreciar esta fase y ser conscientes de los dones que nos ofrece. La menstruación nos brinda cada mes la oportunidad

de limpiarnos, purificarnos y eliminar lo que no nos sirve a través de la sangre.

Si empezamos a vivir respetando y escuchando a los ciclos de nuestro cuerpo, nos sentiremos más a gusto con nuestra feminidad y esto se reflejará automáticamente en nuestra vida.

# La Luna en cada elemento y cada signo

Los 12 signos del zodiaco representan arquetipos que mueven diferentes energías en el ser humano.

Más allá de la energía de la fase lunar, según el signo en el que se encuentre la luna, se moverán determinadas energías físicas, emocionales y espirituales relacionadas con el signo zodiacal. Los signos zodiacales pertenecen a los 4 elementos Aire, Fuego, Agua y Tierra.

### Luna en el elemento Aire

El elemento Aire rige el mundo de la mente, del pensamiento, de las ideas y de la comunicación. Los signos de Aire son Géminis, Libra y Acuario.

Cuando la Luna está en signos de Aire, se moverá una energía más mental, con tendencia a la dispersión, al darle vuelta a la cabeza, y necesidad de hablar y comunicarse.

# **LUNA EN GÉMINIS**

En estos días puede que la mente se acelere y se vuelve más caótica. Tenemos más necesidad de comunicarnos con los demás. A nivel físico, podemos experimentar molestias en la zona cervical y de hombros, tensión en la mandíbula, estrés y agitación.

#### **LUNA EN LIBRA**

Son días en los que buscamos equilibrio en todo, especialmente en las relaciones evitando conflictos. A nivel físico, estamos más sensibles en los oídos, vista y riñones.

#### **LUNA EN ACUARIO**

Son días ideales para salir de la zona de confort, experimentar cosas nuevas y diferentes, abrir la mente y conectar con nuestra intuición y las

señales del universo. A nivel físico, estaremos más sensibles en la zona de los tobillos, vista y sistema nervioso.

# Luna en el elemento Fuego

El elemento Fuego rige la creatividad, el liderazgo, la espiritualidad, la individualidad. Los signos de Fuego son Aries, Leo y Sagitario.

Cuando la Luna está en signos de Fuego, se moverá una energía creativa, de impulso y acción, impaciencia y emociones como la rabia, la frustración, necesidad de reconocimiento.

### **LUNA EN ARIES**

En estos días tenemos más energía, nos sentimos más activos. Puede que nos volvamos más impacientes, nerviosos e irritables y con tendencia a padecer dolores de cabeza. Es importante trabajar con respiraciones profundas para oxigenar bien los pulmones y la cabeza.

## **LUNA EN LEO**

En estos días, nos volvemos más pasionales, creativos, orgullosos, con necesidad de reconocimiento y de sacar nuestro brillo y poder personal. Tendremos más sensibilidad en el corazón, circulación y sistema nervioso.

# **LUNA EN SAGITARIO**

Son días en los que nos notamos más sociables, con ganas de disfrutar de la vida, de abrirnos, expandirnos, de socializar, viajar y aprender cosas nuevas. A nivel físico, tenemos más sensibilidad en la zona de las caderas, muslos e hígado.

# Luna en el elemento Agua

El elemento Agua rige las emociones profundas, la sensibilidad, la empatía, la intuición, la capacidad de fluir y confiar en la vida. Los signos de Agua son Cáncer, Escorpio y Piscis.

Cuando la Luna está en signos de Agua, se moverá mucha energía emocional, las emociones están a flor de piel, nos notamos más revueltos y más empáticos. En estos días también está potenciada la intuición y la conexión con el mundo de los sueños y de lo oculto.

## **LUNA EN CÁNCER**

En estos momentos, las emociones están a flor de piel. Nos notamos más sensibles y emocionales. A nivel físico, estará más sensible el estómago, lo que se notará en las digestiones, el aparato reproductor, el pecho y las mamas.

#### **LUNA EN ESCORPIO**

Son días emocionales, de susceptibilidad y sentimientos intensos y profundos. Las emociones ocultas afloran, y es importante no reprimirlas, sino reconocerlas y escucharlas. A nivel físico, estamos más sensibles en la piel, intestino, sistemas excretores y genitales.

## **LUNA EN PISCIS**

Son días de mucha sensibilidad, intuición y empatía. Puede que soñemos mucho y nos perdamos en nuestras ensoñaciones, perdiendo un poco el contacto con la realidad. A nivel físico, puede que tengamos trastornos del sueño y problemas en los pies.

#### Luna en el elemento Tierra

El elemento Tierra rige la conexión con el cuerpo físico y con el mundo de la materia, las posesiones, el dinero, el trabajo, los dones y talentos. Los signos de Tierra son Tauro, Virgo y Capricornio.

Cuando la Luna está en signos de Tierra, necesitamos conectar más con el cuerpo físico, cuidarlo y moverlo, así como disfrutar del mundo de la materia, ser prácticos y materializar y concretar.

### **LUNA EN TAURO**

En estos días la energía se vuelve más lenta y conectamos con la parte más física y material de la vida. Tauro nos conecta con la energía vital, la fuerza salvaje de la vida, y con el gozo y el placer. A nivel corporal, estaremos más sensibles en la zona del cuello y la garganta.

## **LUNA EN VIRGO**

Puede que nos volvamos más críticos y detallistas, menos emocionales y más racionales. Son días ideales para organizar, planificar, cuidar de la salud y para analizar lo que nos hace bien y lo que no. A nivel físico, tenemos más sensibilidad en los intestinos, hígado y puede que tengamos problemas en dormir.

## **LUNA EN CAPRICORNIO**

En estos días estamos más centrados, con más constancia y capacidad de concentración y organización. Son días ideales para llevar a cabo algo y centrar las energías hacia la materialización de un objetivo concreto. A nivel físico, estamos más sensibles en los huesos y dientes.

### Cómo conectarse con los ciclos lunares

Es importante tomar conciencia de la fase de la luna, del signo de la luna y la fase del ciclo menstrual para ver cómo afectan a nuestra sensibilidad a diario.

Para trabajar con estos ciclos, he desarrollado una **Agenda** en papel y una **aplicación para móvil** para Android "<u>Agenda LuniSolar</u>", la puedes descargar gratuitamente en Google Play. En ella puedes encontrar información astrológica sobre la luna en cada signo, la energía de las lunas nuevas del año y como hacer rituales para aprovechar los ciclos de cada mes.

En la información diaria, encontrarás la **fase** de la Luna y el **signo** zodiacal donde se encuentra, junto con una frase, un color y una piedra que describen la energía del día teniendo en cuenta todas las influencias astrológicas de cada día.

Para hacer un trabajo diario de toma de conciencia de los ciclos de la luna y del sol y de su influencia en nuestra vida, en cada día tienes un espacio titulado "hoy me siento" para apuntar tus niveles de energía y tu estado emocional. De esta manera puedes ir tomando conciencia de la conexión entre la fase lunar y tu estado y sensibilidad. Así, también irás comprobando por ti mismo cómo los seres humanos también seguimos los ciclos de la naturaleza, de las estaciones y de la luna.

**Si eres mujer y estás menstruando**, cada día encuentras un espacio para ir apuntando también tu día del ciclo menstrual y ver cómo esto va acompañado por tus ciclos emocionales, físicos y espirituales.

Si quieres profundizar más en los ciclos lunares, puedes apuntarte a mi taller online "La Luna en tu día a día", un taller con prácticas diarias con la fase y el signo de la luna de cada día, puedes encontrar más información en mi página <a href="www.aguadeluna.net">www.aguadeluna.net</a>

