

Somos Cíclicas



Una guía para comprender tu naturaleza

MARINA PICCIOLA

Conocerse siempre es la punta del ovillo. En nuestra cultura occidental - y no desde hace mucho tiempo- en la escuela nos enseñan el ciclo biológico. Sabemos cómo los óvulos salen de nuestros ovarios y que si no se fecundan, caen dando lugar a la menstruación. Pero nadie nos habla de la influencia de la naturaleza, de la ayuda que puede ser ni tampoco de nuestros ciclos emocionales y energéticos. No nos cuentan que estos ciclos emocionales existen mucho antes y seguirán existiendo

incluso después de la
menopausia.

Menstruar, es un hito. Marca el inicio de la adultez con claridad.

Sin embargo, la mayoría de las veces no es tomado así. Aún hoy sigue habiendo algo de "ocultamiento" que va más allá de la privacidad, un ocultamiento que se acerca a la vergüenza. No es posible (o si?) dedicarnos el tiempo de descanso que sí es necesario para acompañar nuestro ciclo. Y si bien es cierto que la productividad nos requiere seguir trabajando, confío

en que conocernos y reconocer nuestras necesidades, validar lo que nos pasa (aunque no podamos detenernos), nos va a permitir vivir con más equilibrio y menos dolor nuestro ciclo. Quizás no puedas dejar de trabajar para respetar tu descanso, pero en la conciencia de tus necesidades, hay un reconocimiento saludable, un inicio del camino, un cambio. Así que te invito a recorrer en pocas páginas algunas ideas que espero te acerquen a vos.

Tus óvulos

Quizás no recuerdes que las mujeres nacemos con todos nuestros óvulos en potencia. A partir de la novena semana de gestación, comienza la producción de óvulos y en el quinto mes dentro del vientre materno ya contamos con más de 7 millones de ovocitos. En el nacimiento, por un proceso de equilibración, unos cuantos millones se perderán.

Pero lo cierto es que las mujeres nacemos con la totalidad de ovocitos que se transformarán en óvulos. Sabemos que los químicos que consume una mujer durante su embarazo, traspasan la placenta e impactan en el bebé.

¿Qué pasa con los químicos naturales que produce una mujer durante su embarazo? Con esos químicos naturales liberados en cada emoción, sucede lo mismo. Por lo que podemos pensar que las emociones y vivencias de nuestras abuelas y madre, estarán también en nosotras, en nuestros óvulos

Tu útero

De la medida de nuestro puño cerrado, nuestro segundo corazón, de donde proviene nuestra energía sexual principalmente. Está ubicado debajo del ombligo y sobre nuestro pubis, donde está también nuestro segundo chakra, el sacro. Centro de energía de creación, no sólo de vida. Nuestro útero también es fuente de placer, ya que durante el orgasmo se contrae y expande (aunque no lo sintamos).

Nuestro útero está ligado a nuestra energía creadora (no únicamente de procreación) y también a nuestro placer. Una mirada, más cercana y menos biologicista puede ayudarnos a conectar con nuestro poder creativo infinito desde otro lugar

Tu ciclo

Somos cíclicas. Como las mareas, las estaciones, las plantas. La naturaleza es cíclica y nosotras somos parte de ese ciclo. Sin el impacto de la luz eléctrica, la mayoría de nosotras ovularía en luna llena y menstruaría en luna nueva. Si convivís con una mujer, los ciclos se emparentan. Así de armoniosa es la naturaleza. Un ciclo puede durar entre 24 y 35 días, por eso habitualmente y a modo de promedio,

se utiliza un ciclo de 28 días para explicarlo. Atravesamos 4 fases energéticas, biológicas y emocionales en un período

Menstruación

Día 1 al 5: el primer día de menstruación es el primer día de tu ciclo. En los días previos al sangrado, nuestra matriz trabaja para bajar la energía a la tierra. Esta etapa es de introspección, de descanso. Tu energía va a estar baja, como la luna nueva.

Es un buen momento para limpiar y renovar energía. El calor y el reposo son buenos aliados en esta etapa. Tomar mucha agua, consumir alimentos ricos en potasio y hierro te va a ayudar a transitar con menos dolor esta etapa.

Preovulación

Del día 6 al 12, entre el último día de menstruación y el primero de ovulación. Un período de inspiración, energía renovada y naciente. Tenés disponible mucha creatividad

Energía de potencia y luz que se va a expandir, como la luna en cuarto creciente.

Ovulación

Del día 13 al 16 de tu ciclo.

Aunque la ovulación propiamente dicha ocurre en 24 o 48 hs, depende de cada una.

Este es un período de mucha abundancia y energía de salida al exterior. Energía potente de conexión con el otro. Luna llena.

Premenstruación

Desde el día 17 hasta el primero de la menstruación. Tiempo de energía que empieza a descender, luna menguante.

Empieza a bajar nuestra potencia, las emociones también están asociadas a las de más baja vibración (enojo, miedo, disgusto, etc). Energías encontradas en tu cuerpo y tu emocionalidad: querés hacer cosas, pero el cuerpo no responde. Escucharte siempre es la mejor respuesta.

Estos ciclos energéticos y emocionales están presentes toda tu vida, incluso si entrás en menopausia, incluso si por razones médicas no tenés tu útero. Conocerlos, reconocerlos, te va a permitir estar más en contacto con vos y de esa manera respetar tus emociones y tus necesidades.

Te dejo una ruedita para invitarte a conectar con tu ciclo y algunas sugerencias de alimentos que te pueden acompañar.

Chakra Sacro

Chakra significa: rueda. Los chakras, de acuerdo con la medicina china son centros energéticos por los que se metaboliza la energía.

Imagínatelos como una rueda que debe girar en el sentido de las agujas del reloj, acompasadamente para permitirte transformar la energía del medio y la tuya propia. Cada chakra está asociado a diversos órganos, emociones y energía. El útero está ubicado exactamente

entre el ombligo y el pubis, donde está también tu segundo chakra: el sacro. Este centro está relacionado con la energía de la creación (seas hombre o mujer, es el centro de la creatividad). A nivel emocional, si el sacro está en equilibrio vas a poder conectar con la alegría y el entusiasmo. A nivel físico, este centro se relaciona con las glándulas suprarrenales y el sistema sexual (o reproductor). La energía del sacro está relacionada con la

capacidad de dar y recibir, con saber que somos amados o susceptibles de serlo. Cuando está en equilibrio nos conectamos con nosotros mismos y eso permite establecer relaciones nutritivas con otros. Si sufrís dolores, desequilibrios en alguna de estas emociones, energía, órganos o glándulas...quizás trabajar con el equilibrio del sacro te ayude. ¿Cómo hago? Mantras, aromas, piedras, colores...hay muchas maneras de ayudar a equilibrar un centro. Estoy dispuesta si querés más info

Bibliografía:

- Jones, Elizabeth; *Aromaterapia, despertando a las fragancias curativas*; Ed. Antroposófica: 2018
- Mercier, Patricia; *La biblia de los chakras*; Gaia Ediciones; 2007
- Pérez, Pabla; *Ginecología Natural*; Ginecosofía Ediciones; 2019
- Pérez, Pabla; *Del cuerpo a las raíces*; Ginecosofía Ediciones; 2017
- Ramirez Almanza, Joel; *Una gota cambiará tu vida*; Ed. Lithomareva.

Es una pequeñísima guía para invitarte a conectar de otra forma con lo cíclico que hay en vos. La puerta está abierta, si te puedo acompañar en algo, contá conmigo.

MARINA PICCIOLA

@MARI_PICCIOLA 11.6568.6826