

CONOCE Y GOZA TU CICLO MENSTRUAL

¿Te suena rara esta frase? Quizá hasta parezca una broma pesada sobre todo para las mujeres que pasan días en la cama con dolores agudos, altibajos emocionales, el cuerpo hinchado y un sinfín de incomodidades variadas por las que podemos pasar.

Bueno, no es mi intención bromear sobre el tema sino todo lo contrario. Hace tiempo debido a mi propio sufrimiento tanto físico como emocional con mi “regla” y debido a mi inquietud como mujer y terapeuta empecé un camino de autoconocimiento que me ha dado la posibilidad de compartir con otras mujeres, sentirme cada día un poco más conectada a la tierra y sí, hasta comprender y vivir mi ciclo menstrual con amor y gozo.

En mi opinión hemos llegado a este punto por dos circunstancias. La primera, que debido al ritmo de vida que tenemos en esta sociedad, se nos ha exigido estar 24 horas, 365 días al año, sexualmente activas, resueltas, cariñosas, ambiciosas, emprendedoras, profesionales, maternas y un largo etcétera... como ya sabemos, esto es imposible, y estamos pagando un precio muy alto por ello, el precio de renunciar a nuestra ciclicidad y convertirnos en seres lineales.

Esta no es nuestra naturaleza, y aquí está la clave: no conocemos nuestro ciclo, y es imprescindible que empecemos a hacerlo porque necesitamos dejar de creer que somos inestables, que estamos enfermas cuatro días al mes e incluso que estamos locas. Necesitamos salir de nuestros patrones culturales que nos hacen sentirnos dentro de un cuerpo “estropeado”, nos baja la autoestima y en definitiva y no por ello menos grave, nos aísla.

Es importante conocer cada una de las fases de nuestro ciclo menstrual, aprender esto nos dará la posibilidad de entender por qué nos sentimos de cierta manera, por qué nuestro cuerpo cambia, e incluso a desarrollar diferentes capacidades de manera adecuada en cada momento. Pero mejor vamos al grano.

Gracias a una serie de cambios que se producen a nivel hormonal a lo largo del mes y que nos afectan a todos los niveles podemos decir que:

“SOMOS CUATRO MARAVILLOSAS MUJERES EN UNA”

Quizá una de las maneras más fáciles de entender estas cuatro fases del ciclo menstrual sea la semejanza con las cuatro estaciones.

La semana después de tener la regla coincide con la **primavera**, con la renovación, con un aumento en nuestra energía física y en nuestras capacidades analíticas, de concentración y de planificación. Durante esta fase, es el mejor momento de nuestro ciclo para empezar proyectos nuevos, para tomar acción, trabajar sola y lograr buenos resultados.

La semana siguiente, coincidiendo con la **ovulación**, corresponde con el **verano** y es cuando nos sentimos más sociables; de hecho podemos aprovechar esta fase de nuestro



ciclo para resolver conflictos, quedar con amigos o familia, y presentar nuestros proyectos o ideas a los demás.

Luego empieza **la fase premenstrual**, quizás con la que más nos tenemos que reconciliar, correspondería con el **otoño**, cuando empieza a bajar nuestra energía física y notamos la necesidad de ir hacia dentro, de limpiar y soltar lo que no nos beneficia. El gran reto de esta fase es canalizar nuestras altas capacidades críticas hacia cosas concretas para resolver problemas, pero no hacía nosotras o los demás. Es una fase que puede ser muy destructiva, pero que podemos hacer que se convierta en una etapa liberadora, de conexión con nuestro inconsciente e intuición.

Generalmente nuestro ritmo y energía van bajando hasta que llegamos al **invierno**, con **la menstruación**, una fase para ir a lo esencial, y en la que necesitamos más tiempo para descansar y simplemente estar. Es el final de un ciclo, un momento para parar, evaluar y conectar con lo que realmente es importante para nosotras.

Es muy importante que entendamos que cada una de nosotras somos “**ÚNICAS**” y la manera de sentir y vivir nuestro ciclo es diferente; por eso os recomiendo algo que a mí me ha ayudado bastante, que es observar mis cambios a lo largo de cada mes. Anotarlos me hizo entender y reconciliarme conmigo y mi naturaleza, en lugar de luchar contra mi propio ritmo. Mis síntomas premenstruales han desaparecido, me siento más feliz, me he reconciliado con mi feminidad y sobre todo he aprendido a ser amorosa conmigo misma.

A lo largo de este tiempo, también busqué maneras naturales para paliar sobre todo, los efectos físicos. Ya que tenemos una visión más global, me parece importante que a la hora de pedir ayuda lo hagáis con profesionales que vean vuestro ciclo desde la salud, no desde la enfermedad y que os traten también como seres en su totalidad.

En el ciclo afectan las hormonas, el hígado cede la sangre y todo el aparato reproductor está contemplado en el elemento agua (riñón-vejiga) según la medicina china, una carencia de ciertas vitaminas y/o minerales pueden alterar el ciclo, estado de ánimo, etc... Con esto lo que trato de decir es que todo tu cuerpo está relacionado con tu ciclo y que es necesaria una buena valoración global, como por ejemplo un buen testaje con kinesiología, donde se puede analizar todos estos factores, comprobar cómo estas a nivel energético, si necesitas un aporte de sales de schüssler, algún cambio en tu alimentación o trabajar tus emociones con esencias florales.

Por desgracia no existen recetas mágicas, como ya hemos dicho somos únicas y como tal tienen y tenemos que tratarnos, así que te animo a comenzar a dar vida a tus cuatro mujeres y a vivir tu ciclo como te mereces.

Con amor, gozo e ilusión

Marta Clemente
Terapeuta holística especializada en esencias florales,
kinesiología y sanación para la mujer.

Próximo Curso: 1 de Junio de 2013 “La Luna en ti – Descubre tu Energía Femenina”
Madrid. Más información y Reserva de Plazas: 606 41 19 47