

Entre dos lunas

Se ha planteado la correlación entre la luna y los ciclos femeninos, y se ha intentado precisar si la correlación luna-menstruación tiene componentes fisiológicos¹ o se trata de una conexión de orden simbólico. De acuerdo con Marcela Morales,² se trata de que hay un poco de ambas cosas: a nivel físico, se ha demostrado que la luna influye en el movimiento del agua en los mares y las plantas; en el cuerpo humano, al estar formado por un alto porcentaje de agua, se produce un impacto. Se ha demostrado que la intensidad de la luz del plenilunio impacta en el funcionamiento de la glándula pineal y la producción de melatonina.³ Si consideramos que la glándula pineal tiene una función neuro-endocrina, es decir, que influye, en la producción de hormonas, entonces la luna influye en nuestro “reloj biológico” (Morales, s/a). Simbólicamente, las mujeres del movimiento de espiritualidad y salud holística femenina han re-creado la asociación entre las fases lunares y las fases del ciclo menstrual, configurado viejos y nuevos símbolos, arquetipos y estados relacionados al ciclo menstrual y a las fases lunares. Lo que permite dimensionar el ciclo femenino completo, “la relación es simbólica y pedagógicamente útil para explicar(nos) y aprender a observar nuestros ritmos” (Morales, s/a). Los siguientes post de Facebook hacen referencia a este entendimiento cíclico:

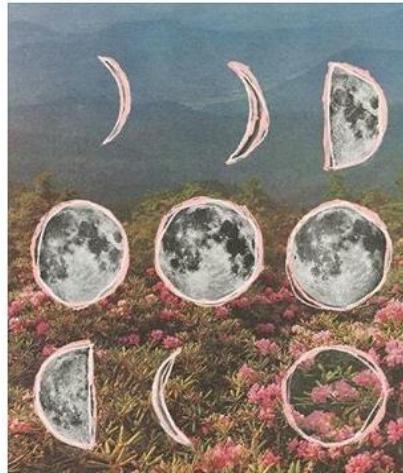
¹ El físico Edmond M. Dewan en el año 1965, estudió la relación la luz reflejada por la Luna y los ciclos menstruales femeninos. En años recientes, Alejandro Martínez Gallardo, explora la cronobiología de la relación antropo-bio-cósmica a través de un método para aumentar el desempeño cognitivo y la productividad basado en la sincronización entre la mente y la Luna: *El cielo en el cerebro: la fascinante relación entre la Luna y los neurotransmisores* (2015).

² Marcela es antropóloga feminista y co-creadora del colectivo morelense “Vulva Sapiens”.

³ Hormona producida en la glándula pineal que participa en una gran variedad de procesos celulares, neuroendocrinos y neurofisiológicos.

 LunaCup Mexico
2 h · 

Cada una de sus fases encaja perfecto con las fases de nuestro ciclo menstrual, esa relación nos permite entender de otra forma nuestra naturaleza. Hoy honramos esa sincronía y celebramos la llegada de abril, con una bella luna que crece 😊



 Cántaro sagrado
24 de agosto 

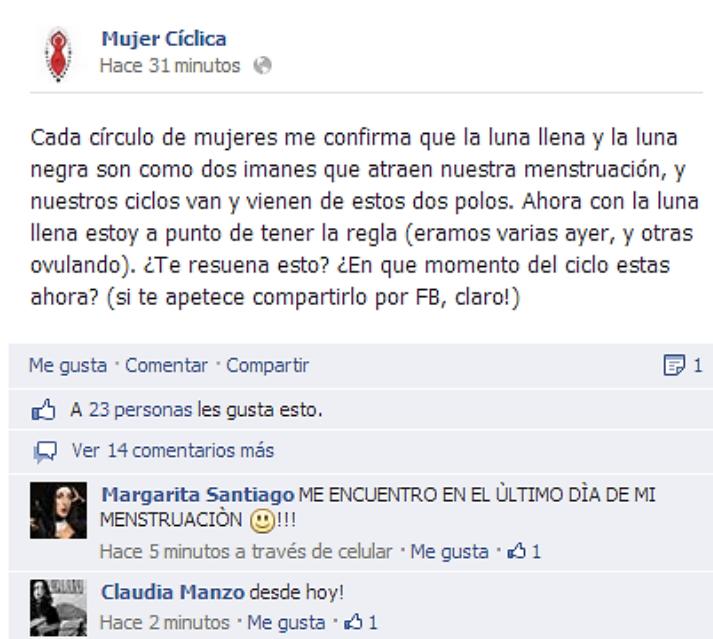
Igualitas ❤️

Mujer

Mamita tierra

 Menstruación	 Óvulo madurando: Endometrio aumenta su grosor	 Ovulación	 Óvulo se disuelve, recubrimiento comienza a desprendese.
 Luna nueva	 Crescente	 Luna llena	 Menguante
 Invierno	 Primavera	 Verano	 Otoño

Cuando las mujeres viven en ambientes naturales, su ovulación tiende a ocurrir durante la luna llena, y la menstruación durante la fase oscura de la luna (Lacey; 1975; Shuttle & Redgrove, 1988; Cohen, 2005; Zimecki, 2006). Esta ciclicidad hormonal no es estática, también se ve influenciada por el ciclo estacional y es particular en cada mujer; sin embargo, cada vez más mujeres reportan⁴ que la luna nueva o llena, se comporta como un imán que atrae los fluidos menstruales. Como lo expresa este post de Facebook y los comentarios al respecto:



Mujer Cíclica
Hace 31 minutos

Cada círculo de mujeres me confirma que la luna llena y la luna negra son como dos imanes que atraen nuestra menstruación, y nuestros ciclos van y vienen de estos dos polos. Ahora con la luna llena estoy a punto de tener la regla (eramos varias ayer, y otras ovulando). ¿Te resuena esto? ¿En qué momento del ciclo estas ahora? (si te apetece compartirlo por FB, claro!)

Me gusta · Comentar · Compartir 1
 A 23 personas les gusta esto.
 Ver 14 comentarios más

Margarita Santiago ME ENCUENTRO EN EL ÚLTIMO DÍA DE MI MENSTRUACIÓN 😊!!!
 Hace 5 minutos a través de celular · Me gusta · 1

Claudia Manzo desde hoy!
 Hace 2 minutos · Me gusta · 1

Las mujeres en círculo, aquellas que viven sus ciclos lunares/menstruales de manera reflexiva y corporalmente sensibles, encuentran relaciones somáticas, simbólicas y energéticas en su ciclo y el ciclo de la luna; por esta razón ellas se dicen estar “entre dos lunas”. Luz Herrera, tiene cinco años viviendo de manera consciente su ciclicidad, ella vive en San Pancho Nayarit, en contacto con la naturaleza; ella ahora reconoce que antes estaba “desconectada” de la sensibilidad cíclica, porque vivía en la ciudad y llevando a cabo actividades “muy racionales”, ya que se encontraba estudiando

⁴ De acuerdo a mis registros etnográficos, las mujeres que en el proceso de hacer conscientes sus ciclos menstruales/lunares y que no consumen hormonas sintéticas, perciben y expresan este comportamiento.

un doctorado en España, ahora desde que vive en San Pancho y va al círculo de mujeres, siente la influencia de la luna y los ciclos en su cuerpo y en el de otras mujeres:

(...) lo que pasa ahora que entre mujeres nos conectamos y estamos al mismo tiempo con la luna [menstruación], siento a la luna muchísimo más que antes, los efectos que causa en mis aguas, en mis emociones, esa sintonía con el universo finalmente, porque es la capacidad de sentir la luna, pero también es la capacidad de sentir los ciclos dentro de mí y toda esa sabiduría natural; no es una sabiduría para presumir, sino es para reconocer y para aprovechar que la tenemos, que está en el cuerpo también, que es eso... somos parte de un cuerpo mayor y si siento esas conexiones en mi cuerpo.⁵

La experiencia corporal/reflexiva de vivirse entre dos lunas, lleva a las mujeres a ser sensibles a los flujos emocionales y energéticos tanto de la luna satélite como de su luna menstrual. El entendimiento del flujo de “las aguas” influido por la luna que ellas encarnan, tiene que ver con la explicación física de que el cuerpo humano está compuesto en gran porcentaje por agua y la luna influye en ésta. También reconocen que la psique y el cosmos están unidos como lo han propuestos autores como Carl Jung y Richard Tarnas (2009), ambos afirman que los arquetipos planetarios -y lunares- tienen una influencia en la vida humana.

Las mujeres de la espiritualidad ecofeminista, están encontrando conocimientos, saberes, prácticas y experiencias para hacerse sensibles a las ciclicidades desde la reflexividad encarnada (intelecto, emoción, sensación). El conocimiento de la influencia energética y psíquica o simbólica de la luna en nuestro cuerpo/vida, es desde donde se parte para que cada mujer encuentre sus propias referencias. Así lo expresa Chandra Santiago desde sus procesos de reflexividad encarnada:

Estoy muy atenta las fases de la luna, está nueva, está creciendo y entonces yo también exploro, a ver cómo estoy pensando, cómo estoy sintiendo, porqué estoy media estancada, es como ponerte en la sincronía de la luna, antes no lo hacía, pero teniendo el conocimiento de las fases de la luna, que cada fase tiene su lado psíquico y su lado de acción, su lado de acción y calma y digo pues sí, estoy así o me siento así, porque la luna está así y es como esa sincronicidad.⁶

⁵ Entrevista con Luz, San Pancho Nayarit, mayo 2014

⁶ Entrevista con Chandra Santiago. Agosto, 2014.

El autoconocimiento es preciso para ser autoreferenciales de la propia normalidad cíclica. Las mujeres encontraron y encarnaron la propia ciclicidad y la de la naturaleza (ciclo lunar y solar/terrestre que son las cuatro estaciones), los arquetipos, símbolos y energías que acompañan a cada fase solar, lunar y vital femenina.

Vivirse entre dos lunas de manera reflexiva, tiene que ver con un trabajo interior, una labor de conciencia y documentación⁷, que permite reconocer y sensibilizarse a los altibajos emocionales, psíquicos, cognitivos, energéticos, para fluir con lo que el cuerpo/ser desea, puede y necesita, para ello es preciso el autoconocimiento, como lo expresa Rocío Shekinah:

Escribir cómo estas durante varias lunas, es súper revelador, te da mucha información sobre ti misma, te cachas y puedes prever, si sé que voy a entrar a mi luna llena, y que se va ajuntar con la luna llena, voy a andar como loba porque ya me conozco, a la mejor esos días me voy preparando y dejo de tomar cosas que sean irritantes para yo ayudarme en mi luna llena si voy a andar en mi luna nueva y además está la luna nueva y estoy haciendo mi agenda, sé que no voy a querer salir y voy a querer estar conmigo o voy a querer venir al parque sola a leer, a escribir, a pintar.⁸

La autoobservación, el autoconocimiento, la guía del *self*, la voluntad y las agencias entramadas, permiten gestionar el propio tiempo cíclico de las mujeres, tarea nada sencilla en la linealidad patriarcal, colonialista y capitalista. Las mujeres de la espiritualidad y del bienestar holístico feminista tienen un posicionamiento crítico ante la pérdida de la concepción y la vivencia del tiempo cíclico y de la imposibilidad de vivir el tiempo para sí -sin culpas-. El patriarcado trajo consigo la ruptura de la visión del tiempo como espiral, lo convirtió en una línea. Es preciso crear nuevas rupturas de las concepciones y vivencias del tiempo; saber que el tiempo natural es cíclico, permite sensibilizarnos y buscar reflexiva y somáticamente las ciclicidades, permitiendo vivir el

⁷ Los diarios, las guías de fertilidad, las agendas, los sincronarios, las bitácoras menstruales y los mandalas lunares son los medios para documentar los cambios, las transformaciones, los flujos somáticos, psíquicos, emotivos.

⁸ Entrevista con Rocío Shekinah. Junio, 2014.

cuerpo y la vida desde otros significados y potencialidades; Como lo expresa este post de Facebook:



El vínculo con la luna se crea y se fortalece poco a poco, para encarnar reflexivamente la conexión con la “Abuela Luna” las mujeres se sensibilizaron a sus estados somáticos, emocionales y psíquicos.

Miranda Gray, en su libro *Luna roja: Los Dones Del Ciclo Menstrual*, nombra a la menstruación en luna llena como “luna roja” y la menstruación en luna nueva, como “luna blanca”. Cada experiencia, tanto de menstruación en luna llena o nueva, tiene su conjunción de características y cualidades. La menstruación fluye de una luna a otra, haciendo distinta cada experiencia lunar/menstrual, en donde coinfluyen los aspectos somáticos y energéticos que nos conectan con la luna, como Claudia Gómez lo expresa:

Es maravilloso que con la luna vamos moviéndonos todo el tiempo y es cambiante, siempre está cambiando, voy de luna roja a luna blanca y cambio, la luna rige todo el líquido del planeta, es muy sabido, somos 80 % de agua ¿Por qué no nos va regir a nosotros? no es nada mágico, ni místico, es algo bien físico, cambian las mareas y cambiamos nosotros, traemos otra energía con los períodos

de luna; es bien bonita la relación y una unifica a la otra, nos conecta cielo y tierra, eso sería el ideal estar conectadas a la luna y a la tierra.⁹

Las mujeres buscaron el espacio ritualizado para vivir la ciclicidad, las reuniones en luna nueva o llena recordaron el tiempo que nos vincula, nos reconecta, nos convoca. La ritualidad colectiva e individual se creó como una necesidad de reconectar con la luna (o el tiempo solar),

Los conocimientos y las ritualizaciones de la encarnación del tiempo cílico lunar y hormonal, permitió la creación de significados y el aprovechamiento de las energías corporales, psíquicas y cósmicas que se presentan en cada fase de los ciclos. Edna como terapeuta y acompañante de mujeres, reconoce que aprovechando la luna, se puede “fluir mejor y caminar mejor por la tierra”, Edna, como muchas otras mujeres de la espiritualidad ecofeminista, consideran que la vivencia somática/reflexiva de los ciclos, es una “bendición”, porque “es pura sanación”, ya que somos agua y estamos influenciados por la luna; entonces, se aprovechan las energías lunares/menstruales (y solares/terrestres) para que “resulten los proyectos”, para que “fluyan los procesos”, “para iniciar transformaciones”. Encarnar las ciclicidades lunares y menstruales, tiene que ver con experiencias de bienestar holístico e interconectado, experiencias de sincronicidad, de flujo, de sentido y de creación de realidades.

Referencias

- Cohen, Sari (2005). Melatonin, menstruation, and the moon. *Townsend Letter for Doctors and Patients*
- Grey Miranda (2010) *Luna Roja: emplea los dones creativos, sexuales y espirituales del ciclo menstrual*. Gaia Ediciones
- Lacey, Louise (1975). *Lunaception: a feminine odyssey into fertility and contraception*. New York: Coward, McCann & Geoghegan

⁹ Entrevista con Claudia Gómez. Mayo, 2014.

Martínez, G. Alejandro (2015). *El cielo en el cerebro: la fascinante relación entre la Luna y los neurotransmisores*. Consultado en: <http://pijamasurf.com/2015/04/el-cielo-en-el-cerebro-la-fascinante-relacion-entre-la-luna-y-los-neurotransmisores/>.

Morales, Marcela (s/a) Lunáticas: Luna Nueva y Menstruación. Blog LunaCup. Consultado en septiembre, 2016. <http://lunacup.mx/copamenstrual/lunaticas-luna-nueva-y-menstruacion/>.

Tarnas Richard (2009) *Cosmos y Psique*. España: Editorial Atalanta.

Zimecki M. (2006) The lunar cycle: effects on human and animal behavior and physiology. Postepy Hig Med Dosw (Online). 60:1-7. Review. PubMed PMID: 16407788.