

# ACTIVANDO TU ENERGÍA

---

MÓDULO 7

---

## GUÍA DE MEDITACIÓN



NUESTRO ESPACIO

BY MI ESPACIO Y ARTEMISA SANACIÓN

## MÓDULO 7

### ACTIVANDO TU ENERGÍA



## LA INFLUENCIA DE LA LUNA

Lancé un rezo al cielo y ahí desde lejos plateados cabellos tomaste en el vuelo, escuché entre sueños tu voz que decía: "descansa mi niña que hecho está..." - Luna Santa

### La Luna y tus emociones

"Cuando más cerca están dos objetos, mayor es la fuerza con la que se atraen entre sí" - Aderin Pocock

El agua por su composición molecular y densidad es atraída por la fuerza de la Luna. La Tierra está formada por tres cuartas partes de agua, es por esto el GRAN efecto que tiene la Luna sobre la Tierra ... el mejor ejemplo lo vemos en las mareas. La composición del ser humano es parecida a la de la Tierra, tenemos poco más del 70% de agua en nuestro cuerpo, esta agua se encuentra en la sangre y a nivel celular dentro de cada una de las millones de células que conforman nuestro cuerpo, al mismo tiempo la gran variedad que tenemos de fluidos corporales, esto es lo que nos ayuda a conectar todo nuestro cuerpo y permitir que funcione de manera adecuada.

Por otro lado, las EMOCIONES las "sentimos" debido al resultado de ciertas sustancias químicas que produce nuestro cuerpo. Por ejemplo cuando nos sentimos estresados es debido la producción en exceso de cortisol que viaja por la sangre. Si oxigenamos nuestro cuerpo, la producción de esta hormona esteroidea disminuye y por lo tanto el estrés disminuye también. Todas estas sustancias son hidrosolubles (lo que significa que son solubles en agua, por lo tanto es el medio por el que se "transportan"). Entonces: si hay movimiento de agua (atracción de la Luna sobre nosotros), hay movimiento de agua en nuestro cuerpo y como consecuencia movimiento de las emociones.

## MÓDULO 7

### ACTIVANDO TU ENERGÍA

#### LA INFLUENCIA DE LA LUNA



Las emociones también tienen una frecuencia vibratoria, en la siguiente lista encontrarás algunas emociones dentro de una escala.

1. Amor  
(gratitud, poder personal, alegría)
2. Pasión
3. Felicidad
4. Optimismo
5. Esperanza
6. Satisfacción
7. Aburrimiento
8. Pesimismo
9. Frustración
10. Agobio
11. Ira
12. Miedo

## MÓDULO 7

### ACTIVANDO TU ENERGÍA

## LA INFLUENCIA DE LA LUNA



#### La Luna y la mujer

“Luna y Mujer son iguales. Ambas son femeninas, cíclicas y dadoras de vida”

El cuerpo de la mujer y el ciclo femenino están conectados con la Luna y la Tierra.

Con nuestro ciclo menstrual, transitamos por los diferentes ciclos de la Luna (creciente, llena, menguante y nueva), éstas a su vez se conectan con las estaciones de la Tierra (primavera, verano, otoño e invierno).

Actualmente la mujer occidental no le pone atención a esto e intenta hacer y vivir su vida de forma “normal”, esto es un GRAN error ya que estamos desaprovechando nuestro potencial y la gran magia que podemos crear si utilizaremos esta herramienta a nuestro favor.

Antiguamente, el ritmo natural de la mujer era menstruar bajo la Luna nueva y ovular bajo la Luna llena. Esto ha cambiado con el paso del tiempo y es debido al ritmo de vida que llevamos y a ciertos “avances tecnológicos”. Por ejemplo la luz artificial, seguramente en la calle de tu casa hay luces encendidas durante toda la noche ¿no?... hoy en día es muy difícil o es más yo diría que casi imposible vivir bajo la luz natural; esto afecta el ritmo natural femenino y “confunde” a nuestro cuerpo, esta es una de las causas por las que nuestros ciclos se desalinean de la Luna.

Otro caso son las hormonas que consumimos en los alimentos, aunque en teoría esto está regulado ante la FDA, es una realidad que los animales son sometidos con diferentes hormonas para tener una mayor producción de alimento y de manera más homogénea.

## MÓDULO 7

### ACTIVANDO TU ENERGÍA

#### LA INFLUENCIA DE LA LUNA



Te dejamos una tabla, con las características principales de lo que vivimos en cada fase de la Luna, te invitamos a completarla con lo que más resuena contigo.

Fase de la luna	Fase de mi ciclo Estación del año	Características
Luna Nueva	Menstruación Inverno	Silencio, introspección, soledad, "ir hacia adentro", sensible, instinto e intuición, quietud.
Cuarto Creciente	Pre-ovulación Primavera	Capacidad analítica, concentración, planificación, aumento de energía física, renovación, emociones estables
Luna Llena	Ovulación Verano	Proyectos, fertilidad, instinto e intuición, deseo sexual, expresiva, sociable, empática, enérgica, autoestima, seguridad en si misma
Cuarto Menguante	Pre-menstruación Otoño	Baja energía, SPM, limpiar, menos concentración, conectar con deseos, necesidades y miedos, soltar y sanar