



CICLO MENSTRUAL



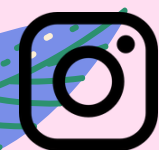
Yo_espaciodeconsciencia



+543512956099



Características de cada fase



[Yo_espaciodeconsciencia](#)



+543512956099



Fase pre-ovulatoria

Estación

Primavera

Luna

Creciente

Duración

Variable

Diosas

Artemisa

Atenea

Perséfone

Arquetipo

Doncella /

Virgen

Fase pre-ovulatoria

Hormonas



Predominio de estrógenos que da sensación de poder y fuerza, más activas que sensitivas, autonomía y libertad

Actividad física



Tonificación: el cuerpo se siente más liviano, es más posible hacer esfuerzos

Emociones



Más livianas, mayor autoconfianza, diversión, juego, fuerza de voluntad, mejor humor, menor dependencia y apego

Cuerpo



Desinchado y aspecto más elastizado

Mente



Hemisferio izquierdo. Mirada más práctica, ágil y asociativa, conectada con lo lógico y racional

 Yo_espaciodeconsciencia



+543512956099



Yo_espaciodeconsciencia



+543512956099

Fase ovulatoria

Estación

Verano

Luna

Llena

Duración

3/4 días

Diosas

Afrodita

Demeter

Hestia

Arquetipo

La madre

Fase ovulatoria

Hormonas

• Pico de estrógenos que cae rápido, pico de hormona luteinizante que produce la liberación del óvulo

Actividad física

Hay dinamismo, el cuerpo pide más suavidad y flexibilidad, movimientos más sensuales y redondos

Emociones

Completas, radiantes y luminosas como luna llena. Deseo de contacto físico, predisposición para cuidar, abrigar, proteger, nutrir, ser compasivas

Cuerpo

Desinchado y aspecto más elastizado

Mente

Capacidad de concentrarse, focalizar y construir. Crear el nido

Fase premenstrual

Estación

Otoño

Luna

Menguante

Duración

9/10 días

Diosas

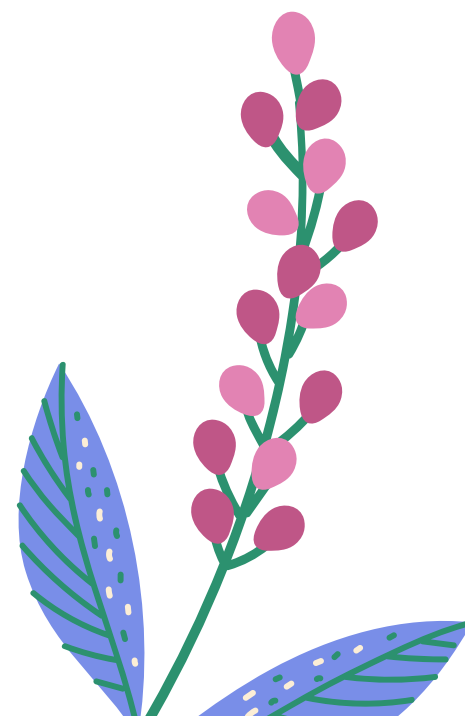
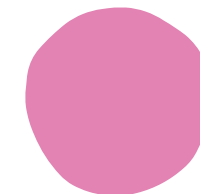
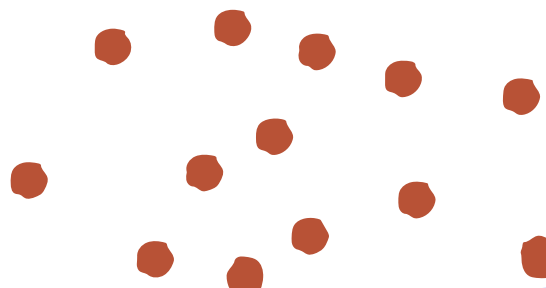
Hestia

Lilith

Arquetipo

La chaman /

Hechicera



Fase premenstrual

Yo_espaciodeconsciencia

+543512956099

Hormonas

Descenso de Estrógenos y Progesterona, vaivén de estado físico, mental y anímico. Alternan creatividad y entusiasmo con necesidad de repliegue y escucha

Actividad física

Aeróbica, aprovechar el subidón. Dificultad de coordinación. Movimientos más lentos y pausados.

Emociones

Aparece más sensibilidad y fragilidad. Mucho movimiento interno. Nadie nos entiende. Irritabilidad, frustración, dolor, tristeza, necesidad de contención.

Cuerpo

Comienza a retener líquido e hincharse. Altibajos en la fuerza, rendimiento y concentración.

Mente

La atención comienza a ir hacia adentro. Emerge el mundo espiritual en la intuición y en sueños.

Fase Menstrual

Estación

Invierno

Luna

Nueva

Duración

3/7 días

Diosas

Kali

Hécate

Arquetipo

La Bruja

 Yo_espaciodeconsciencia

 +543512956099

Fase Menstrual

Hormonas

Bajan las H. sexuales, decae el efecto entusiasta de los estrógenos y la placidez de la progesterona. Comienza a segregar la FSH.

Actividad física

Más quietud, descanso y relajación. Variar seguido la postura

Emociones

Si nos miramos y bajamos el ritmo aparece alivio, serenidad, emotividad, agradecimiento, ternura, unión con el linaje. Buen momento para conectar con el amor propio.

Cuerpo

Inchazon que va descendiendo.

Mente

Hay un embotamiento de la actividad mental. Mucha intuición interna.