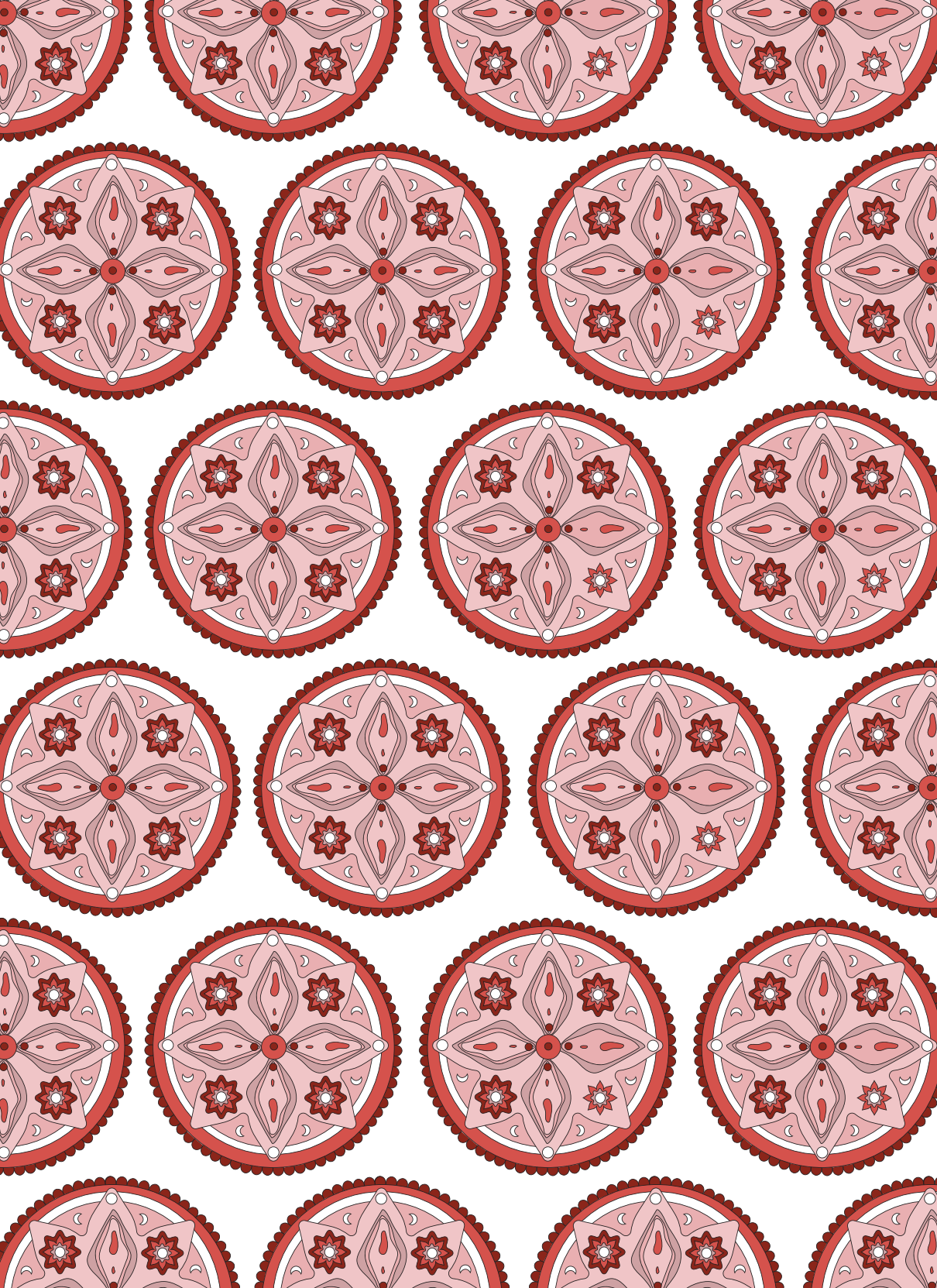
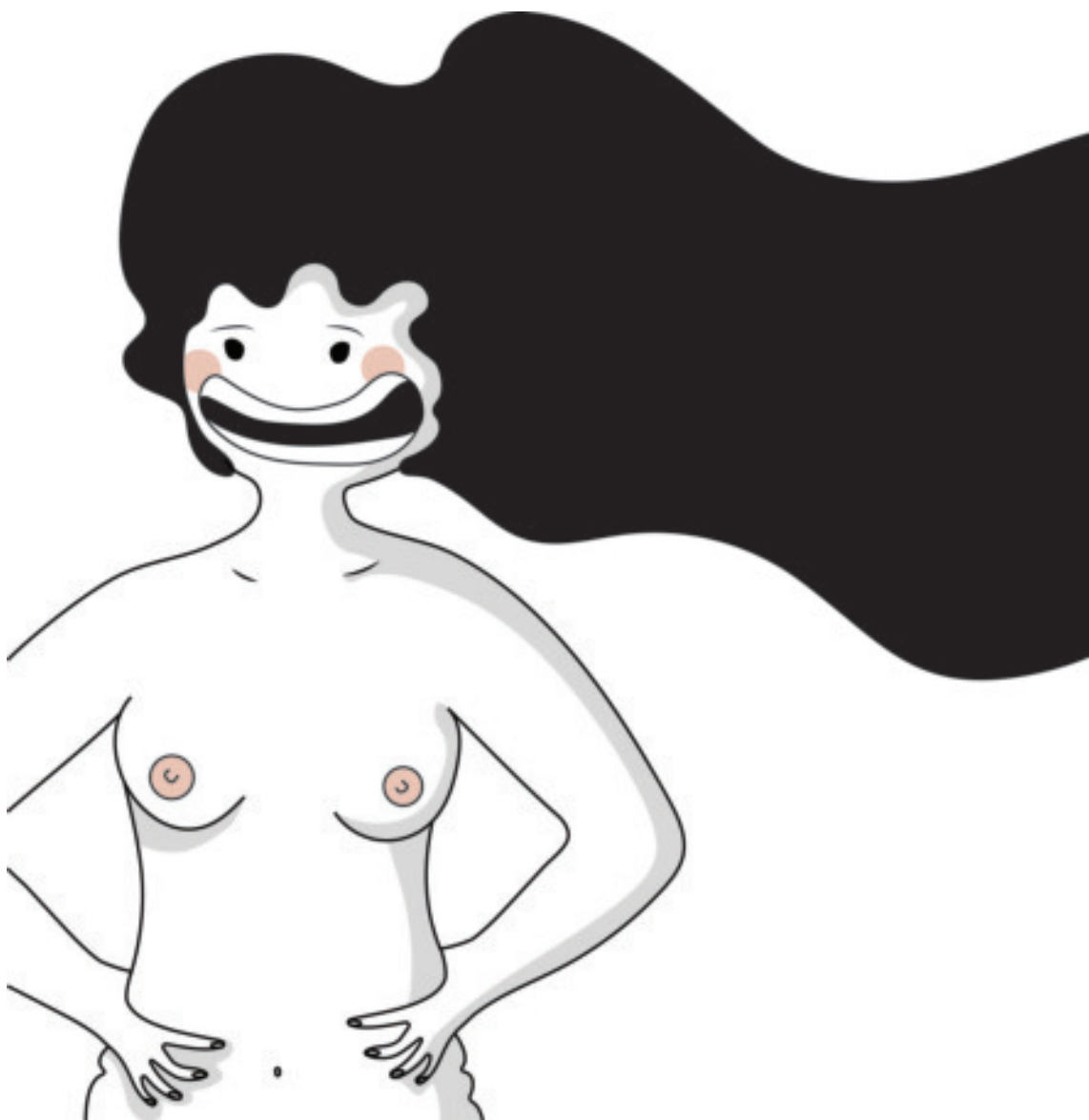






Mandaleando en mi cuerpo



Mandaleando en mi cuerpo

con Kunda La Vagina

POR

Indira Rodríguez



Primera edición: enero 2018

Depósito legal: AL 2476-2017

ISBN: 978-84-9183-112-9

Impresión y encuadernación: Editorial Círculo Rojo

© Del texto: Indira Rodríguez

© Maquetación y diseño: Equipo de Editorial Círculo Rojo

© Ilustraciones de interiores y de cubierta: Indira Rodríguez

Editorial Círculo Rojo

www.editorialcirculo rojo.com

info@editorialcirculo rojo.com

Impreso en España y Colombia - Printed in Spain and Colombia

Ninguna parte de esta obra puede ser reproducida por algún medio, sin el permiso expreso de sus autores. Círculo Rojo no se hace responsable del contenido de la obra y/o las opiniones que el autor manifieste en ella.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47).

El papel utilizado para imprimir este libro es 100% libre de cloro y, por tanto, **ecológico**.



No podía dormir, entonces parí este libro

Dedicado a cada mujer que lo tome en sus manos

«Toda mujer tiene un papel fundamental en el desarrollo de la historia de su propia vida».

JEAN SHINODA BOLEN

Con amor a mi abuela, La Negra Portal;
mi amada madre, Aida; e Isabella, mi adorada niña.

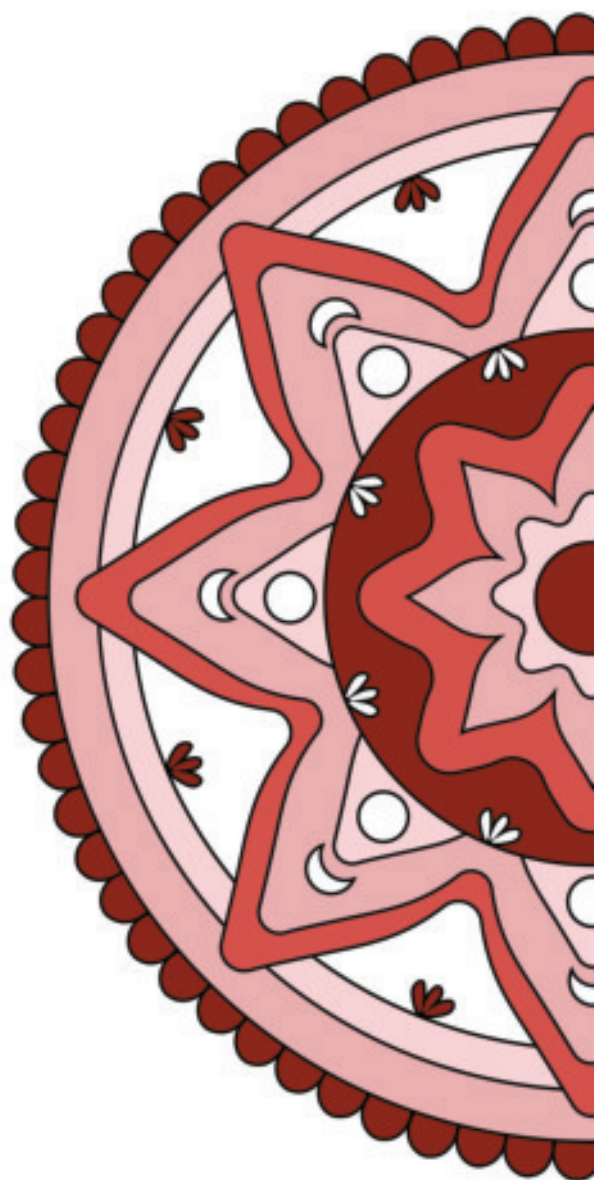
Aclaración importante:

Este libro es una herramienta para acompañar el trabajo personal de mujeres y niñas que han iniciado un proceso de conocimiento de su propia persona. Es un instrumento para conocer el cuerpo femenino y su funcionamiento mediante la meditación y la creatividad.

Mandaleando en mi cuerpo es un material de fácil lectura pensado para mujeres que buscan información, contenido y material en los cuales apoyarse, mientras recorren el camino del autoconocimiento y aceptación de su naturaleza femenina. A través del trabajo creativo y la meditación con mandalas se abre un camino para conocerse, aceptarse y amarse mejor, liberando el miedo, la vergüenza y la insatisfacción.

Este libro es un fiel compañero de viajes, sueños y procesos; déjate acompañar y dale alas a tu creatividad. Al final del libro encontrarás cada uno de los mandalas a color y la copia para que puedas colorearlo.

Es importante advertir que en este libro no hay recetas, ni curas milagrosas; si presentas algún trastorno de salud, por favor, visita a tu médico.



Índice

Los mandalas

¿Qué es un mandala?	15
¿Cómo trabajo con un mandala?	15
Los mandalas y mi cuerpo.	16
Conozco, acepto y amo mi cuerpo	17

Cuerpo de mujer

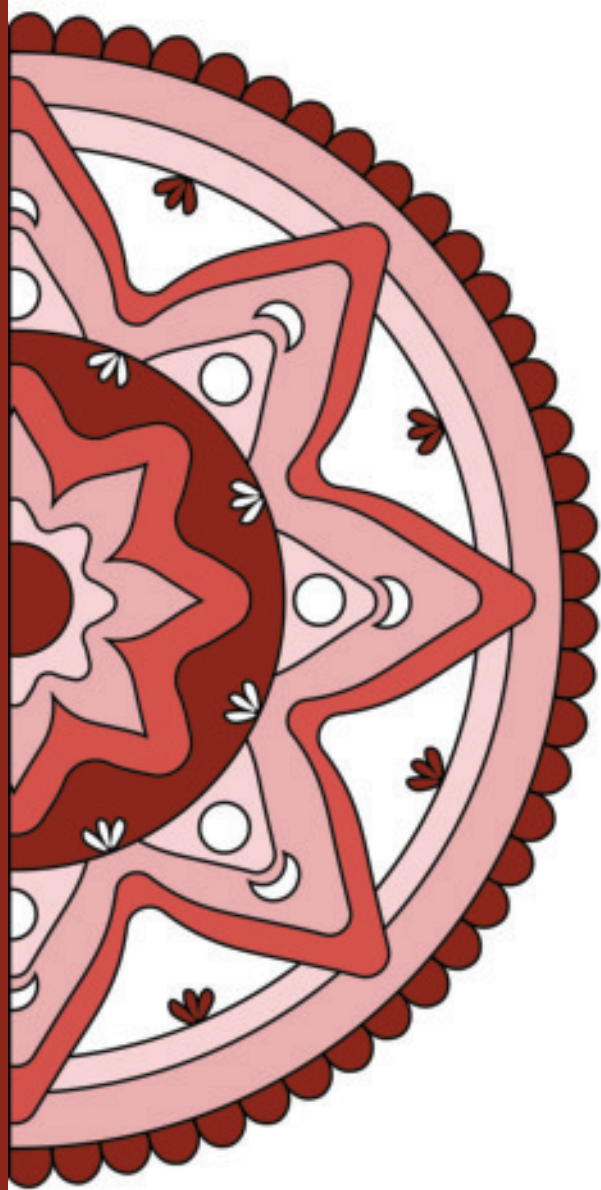
Reconozco mi cuerpo de mujer	21
Las mamas (pechos femeninos)	22
La vulva	26
El clítoris	28
La vagina	32
El himen	34
El cérvix	36
El útero	38
Las trompas uterinas	40
Los ovarios	42
Los ovocitos (óvulos)	44
Aparato reproductor femenino	48

Ciclo de mujer

Las cuatro fases del ciclo femenino	50
La menstruación	52
La preovulación	56
La ovulación	58
La premenstruación	62

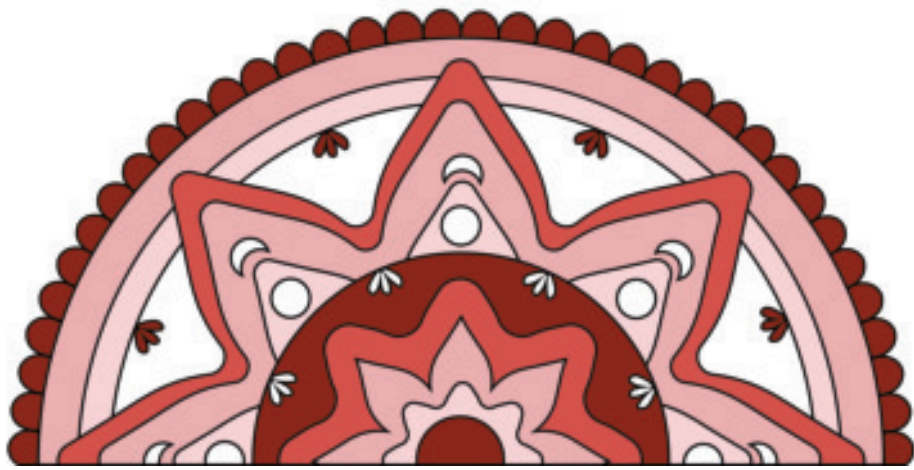
El ciclo lunar	
El ciclo lunar	66
Registro mensual de la mujer	
Registro mensual de la mujer	71
Creatividad a plena luz	
Entrégate a la creatividad	75
Conoce los personajes	
Personajes	94
Bibliografía	97
Agradecimientos	99
Proyecto Kunda La Vagina	101







Los mandalas



¿Qué es un mandala?

Los mandalas son diseños en forma circular que representan la vida. Si observamos a nuestro alrededor, estamos rodeados de círculos y geometría que vemos a menudo incluida en el interior de los mandalas.

Los mandalas son círculos sagrados; a través de ellos podemos identificar, canalizar y purificar la energía. Los mandalas son herramientas que ayudan a identificar miedos, angustias y malestares para transformarlos en bienestar.

¿Cómo trabajo con un mandala?

Existen varias formas de trabajar con los mandalas y una de ellas es la meditación. El trabajo de meditación con mandalas consiste en la observación del mismo por unos minutos. Siéntate en un lugar cómodo, respira rítmica y profundamente, tómate tu tiempo. Este proceso puede llevarte a un estado de relajación y meditación profunda.

También puedes colorear o crear tu propio mandala. Lo primero que debes saber es que no existe un mandala bien o mal coloreado o bien o mal hecho. Déjate llevar por las formas y los colores y fluye con la energía del momento.

Esta es una actividad sencilla y divertida que puede hacer cualquier persona, sin importar su edad.

Los mandalas y mi cuerpo.

Los mandalas muestran una idea de perfección total, esta perfección te acerca a la idea de la presencia divina, de espiritualidad, de energía vital. Entonces, cuando se trabaja en un mandala que representa una parte específica del cuerpo, se acepta que este y cada una de las partes que lo conforman también son perfectos, divinos y sagrados, así como lo es el mandala.

Cuando pintas o meditas con mandalas el cuerpo se relaja, la mente se desactiva fácilmente y los pensamientos disminuyen, despertando los sentidos y la intuición.



Conozco, acepto y amo mi cuerpo.

Las mujeres, a menudo, crecemos con la idea errónea de que nuestro cuerpo femenino, específicamente nuestros genitales, son sucios, vulgares, inaceptables.

Esta idea nos lleva a rechazar nuestros órganos femeninos y todo aquello que tiene que ver con ellos, por ejemplo, la menstruación, el placer, el autoconocimiento y muchas veces, hasta la fertilidad, tanto creativa como física.

Muchas mujeres ya adultas, que tienen una vida activa sexualmente, no han visto nunca su vulva y sienten vergüenza de *sus partes íntimas*.

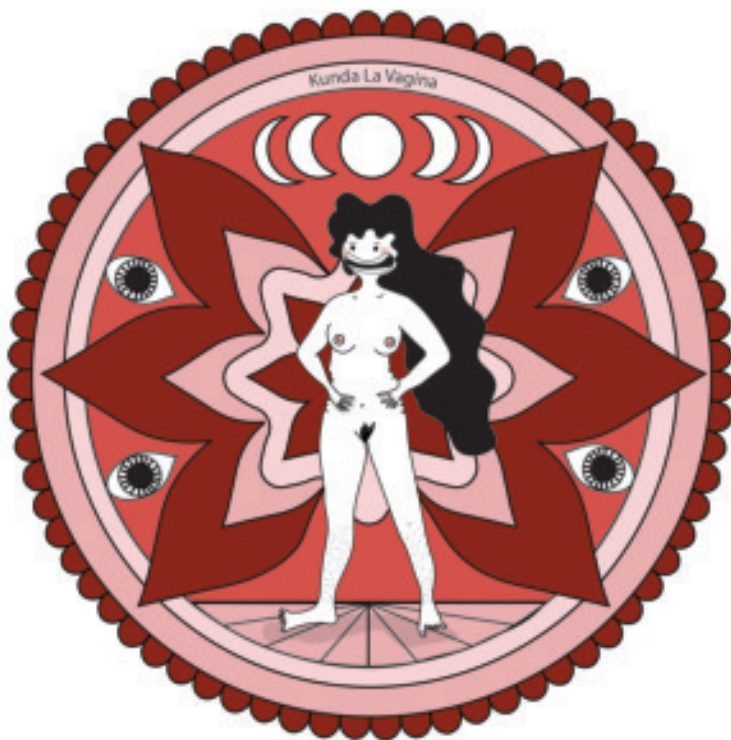
Trabajar con mandalas es un modo afectuoso de abordar los miedos o la vergüenza que muchas sentimos al respecto de nuestros genitales, cuerpo o energía femenina.

En este libro encontrarás 7 mandalas en los que podrás ir desenredando amorosamente todo aquello que refleja en ti miedos y angustias referentes a tu cuerpo de mujer.



El amor propio es la puerta a la libertad

Respetar y amar quien eres. No tengas miedo de aceptarte.



Medita o colorea el mandala del amor propio (p. 77).
Luego responde el cuestionario de la siguiente página.

¿Qué pensamientos llegaron a tu mente mientras
trabajabas con el mandala?

¿Qué piensas de tu cuerpo?

¿Qué ves cuando te miras al espejo?

¿Qué te gusta de tu cuerpo?

*Cuerpo
de mujer*





Reconozco mi cuerpo de mujer

Mi cuerpo es único y especial; me parezco a mis hermanas, pero tengo características personales que me hacen única. Amo y acepto mi cuerpo y sus particulares, como también amo y acepto el cuerpo del otro tal cual es.

«Las diferencias existen, enriquecen, forman parte de la realidad y, por si fuera poco, organizan la mente y la vida».

MARIELA MICHELENA (2009)

Las mamas (pechos femeninos)

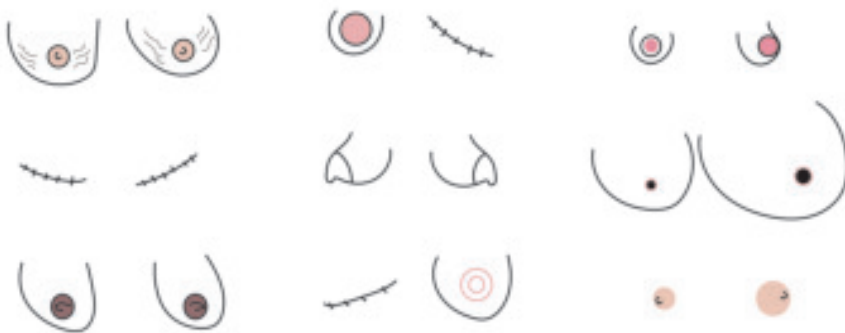
Las mamas son órganos que nutren, que alimentan no solo la barriguita de un bebé, sino también su corazón.

Las mamas también son una zona erógena del cuerpo femenino. Cuando una mujer siente excitación, frío o emoción, sus pezones se yerguen demostrando así su sensibilidad.

«La intimidad que supone un pecho desnudo junto a una cara desnuda, el roce de una piel con otra piel, la posibilidad de conocerse, tocarse, rozarse».

MARIELA MICHELENA (2009)

¿Y tú cuántos tipos de pechos conoces?



Las mamas



Las mamas están compuestas internamente por un 90 % de tejido adiposo, además de los conductos galactóforos* y los lóbulos mamarios, encargados ambos de la producción y secreción de leche materna. También encontramos en su interior vasos linfáticos, nervios, vasos sanguíneos y otros elementos. En su exterior, en cambio, los pechos poseen solo dos elementos, que son: la areola y el pezón.

Las mamas cambian de aspecto y de tamaño a lo largo de la vida: en la pubertad, durante el ciclo mensual femenino, en el embarazo, la lactancia y la menopausia. Los pechos de cada mujer tienen sus propias características, son todos muy parecidos, pero siempre se diferencian en algún detalle, como el color, la textura, el tamaño y hasta el olor.

***Conductos galactóforos: conductos que transportan leche materna desde los lóbulos mamarios al pezón.**

No olvides realizar la autoexploración mamaria.

Los pechos son el milagro de nutrir

Tus pechos son hermosos y sutiles; acéptalos, cuídalos y acarícialos.



Medita o colorea el mandala de los pechos (p. 79).
Luego responde el cuestionario de la siguiente página.

¿Qué pensamientos llegaron a tu mente mientras trabajabas con el mandala?

¿Qué piensas de tus pechos?

¿Qué ves cuando miras tus pechos?

¿Qué te gusta de tus pechos?

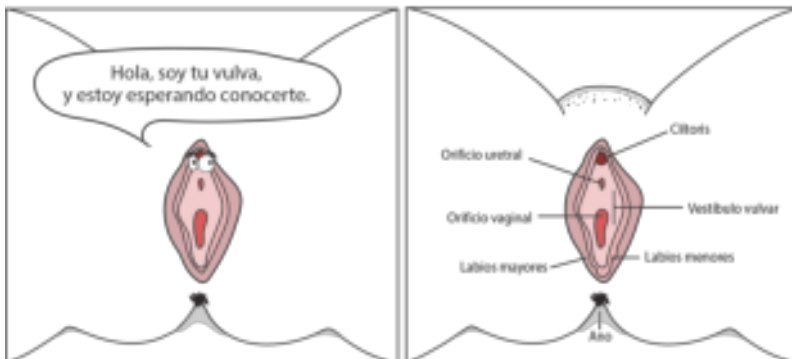
La vulva

Cuando no sepas qué mirar, ¡mira abajo! Hemos aprendido a cerrar las piernas, taparnos y ocultar nuestra hermosa vulva. Tranquila, esto no es una invitación a que andes por ahí como viniste al mundo o publiques una foto de tu vulva en las redes sociales, es una invitación a que te observes. Tu vulva habla de ti, de tu cuerpo de mujer, de tu salud. Así que, agarra un espejo y conócela.

La vulva es todo lo que puedes observar en los genitales externos: los labios mayores y menores, el clítoris, el vestíbulo vulvar, el orificio uretral y el orificio vaginal.

Recuerda que cada mujer es diferente y cada vulva también lo es. Tus labios menores pueden sobresalir por fuera de los mayores, tu clítoris puede que sea más grande de lo *usual*, puede que tengas menos o más vello que alguna de tus amigas, pero recuerda que cada vulva es perfectamente única y tú también lo eres.

Si te observas regularmente, observarás los cambios que experimenta tu vulva en el ciclo mensual.



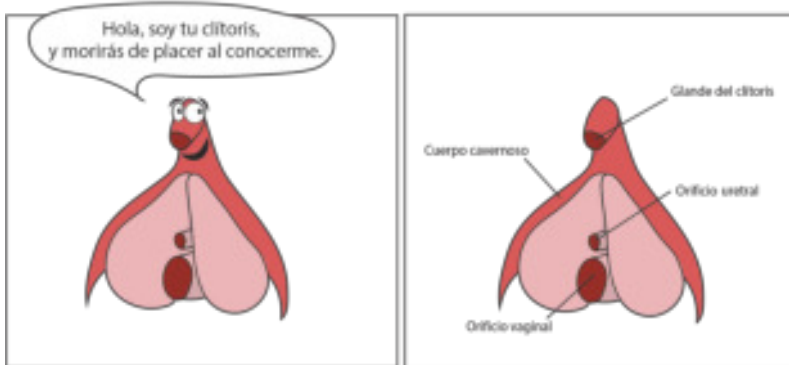


No tengas miedo de observarla, no tengas miedo de nombrarla.
Se llama Vulva. Nómbrala con amor y respeto.

El clítoris

El clítoris fue creado con una única función: hacernos sentir placer ¡Qué maravilla! Hemos sido bendecidas con un órgano diseñado para vibrar de excitación, de goce, de disfrute. Entonces, ¿qué esperas? Si aún no experimentas con él, corre y descúbrelo. Asegúrate de descubrir, explorar y conocer tu cuerpo antes de participar de un encuentro sexual con otra persona.

Este amigo divertido nos muestra solo una pequeña parte de su cuerpo, y es que el clítoris no es solo el glánde (eso que asoma en el exterior superior de la vulva). Un clítoris promedio puede llegar a medir entre 10 y 13 centímetros en total y cuenta con más de 6000 terminaciones nerviosas. Sin duda alguna, el clítoris es único, incomparable, irremplazable y mucho más.

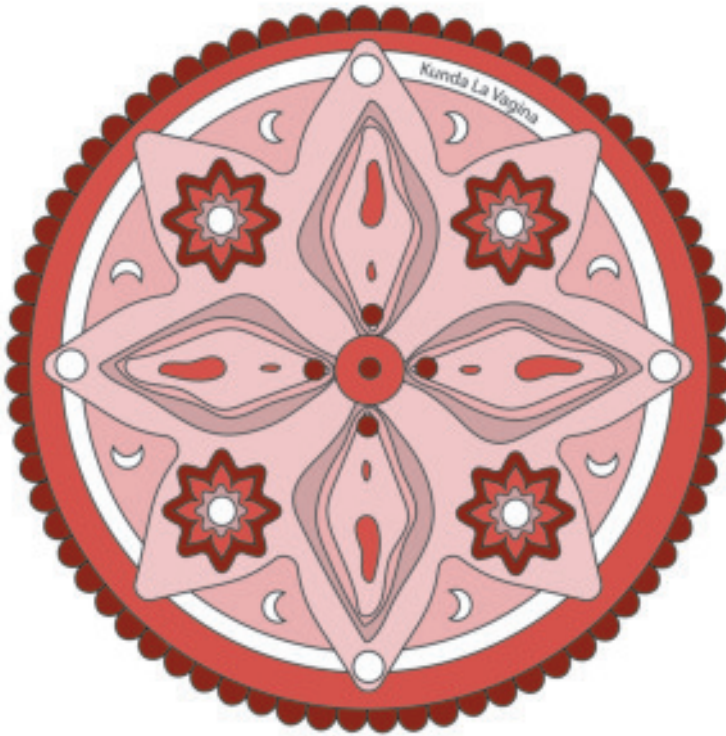




Tócate mujer; la masturbación es un acto de nobleza hacia tu cuerpo, tu clítoris te espera.

La vulva es el paisaje más hermoso que verás

Observa tu vulva y cada parte que la completa, hazte su amiga, conversa con ella. Tu vulva habla de tu salud, de tu bienestar, de tu sexualidad y deseo.



Medita o colorea el mandala de la vulva (p. 81).
Luego responde el cuestionario de la siguiente página.

¿Qué pensamientos llegaron a tu mente mientras trabajabas con el mandala?

¿Qué piensas de tu vulva?

¿Qué ves cuando miras tu vulva?

¿Qué te gusta de tu vulva?

La vagina

Es ese pasillo mágico, el inicio, la entrada. Recibir y despedir. El túnel a la creatividad, el camino a la luz.

«Es a través de ella que recibimos la vida y que entregamos la vida».

SAJEEVA HURTADO.

La vagina forma parte de los órganos genitales femeninos internos. Comienza en el orificio vaginal y termina en el cuello del útero. Por ella descienden la menstruación y los fluidos vaginales, es el canal por donde nace el bebé.

Las vaginas varían en tamaño y forma dependiendo de cada mujer.





No debes introducir ningún tipo de contenido en tu vagina para limpiarla; ella posee un sistema autolimpiador. Tu vagina, a través de los fluidos vaginales, protege el ecosistema vaginal y favorece el acto sexual. Si percibes algún cambio importante en ella, visita a un especialista.

El himen

El himen es una membrana delgada, flexible y protectora que rodea o cubre parcialmente el orificio vaginal.

En la antigüedad, algunas culturas utilizaban el himen como prueba de la virginidad de las mujeres. Por desgracia, en algunos lugares del mundo aún siguen realizando esta *comprobación*, que consideramos una técnica innecesaria, obsoleta e irrespetuosa que viola los derechos de las niñas y mujeres.



El himen se puede romper debido al acto sexual, masturbación, actos deportivos o movimientos bruscos. Existen también algunas mujeres con *himen complaciente*, siendo este flexible y dilatable, lo que permite así el paso del pene o de los dedos sin romperse. Y en otros casos, hay mujeres que nacen sin él. Así que no debes preocuparte.



El cérvix

El cérvix es la puerta al mundo mágico. Si abres la puerta a la energía del universo quedarás preñada de vida. Como mujeres, somos capaces, no solo de preñarnos de hijos físicos, sino también de crear la vida en nuestro útero a través de proyectos, ideas y sueños. Entonces, abre tus puertas sagradas a la energía vital y deja que suceda la magia.

El cérvix, conocido también como cuello del útero, es una unidad fibromuscular que se encuentra en el final de la vagina y el inicio del útero. Esta apertura deja que salga la sangre menstrual del útero y también que entren los espermatozoides al útero en la fase ovulatoria. Su tamaño varía dependiendo de la edad, el número de partos y el momento del ciclo mensual.





El espéculo es un instrumento con el cual puedes ver el interior de tus órganos genitales. Si deseas más información al respecto, visita <https://kundalavagina.com/el-especulo/>

Es importante recordar la realización del Papanicolau periódicamente para la detección del cáncer de cérvix. El Papanicolau es un examen que ayuda a identificar el riesgo de desarrollar cáncer del cuello uterino. Por favor, consulta a tu médico.

El útero

El útero es nuestro segundo corazón. La tierra prometida, tierra fértil, tierra que siente, que vive. El útero es el universo donde la vida y la muerte están presentes, donde el ciclo de la vida es representado mensualmente.

El útero es un órgano muscular, hueco; su tamaño varía de mujer a mujer y cambia su posición, tamaño y textura durante el ciclo mensual femenino. Las paredes internas del útero están cubiertas por tres capas, conocidas como perimetrio (capa exterior), miometrio (capa muscular) y, por último, endometrio (capa de mucosa encargada de recibir al cigoto*).

***Cigoto: célula que resulta de la unión del espermatozoide con el óvulo en la reproducción sexual, a partir de la cual se desarrolla el embrión.**





Cuida la energía que entra en tu útero, él es sensible y delicado. Cuídalo, respétalo y ámallo.

Las trompas uterinas

Son los dos brazos protectores, las guías a la fecundación. En ellas, el óvulo y el espermatozoide se encuentran para la unión. Aquí ocurre la fusión mágica entre dos elementos para convertirse en un único ser.

Existen dos oviductos, es decir, dos trompas, una en cada lado del útero y cada una conectada con un ovario. Tienen una longitud de 10 a 12 cm y su función es movilizar al óvulo al encuentro con los espermatozoides, y también, una vez fecundado, movilizar al cigoto para su implantación en el endometrio.

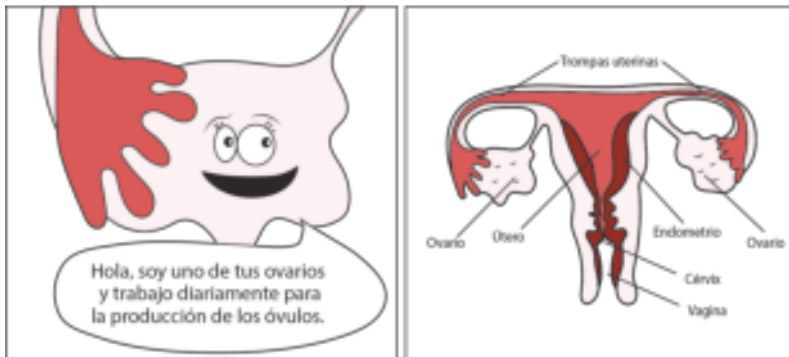




Los ovarios

Son un espacio creativo y sutil. Dos pequeños laboratorios donde se crea la vida. Los ovarios son órganos reproductores femeninos que se encuentran a los lados del útero, unidos a él por medio de las trompas uterinas. Se encargan de producir óvulos y hormonas sexuales.

Los ovarios tienen forma de almendra y durante la ovulación es posible que sientas algunos calambres o puedas percibir su forma gracias a lo sensibles que se encuentran durante esta fase.



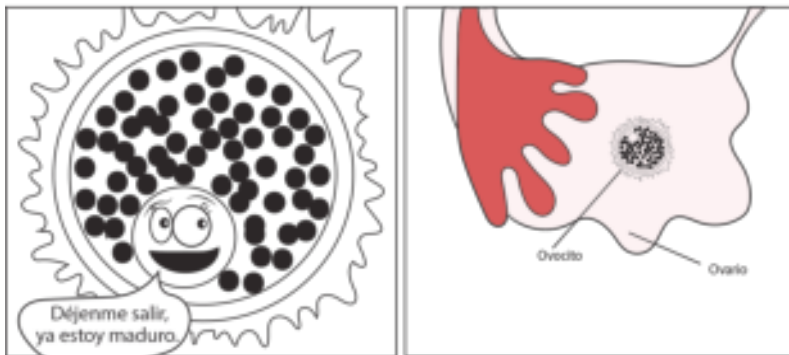


Como mujer, tienes un poder ilimitado de crear
¡Actívate y crea!

Los ovocitos (óvulos)

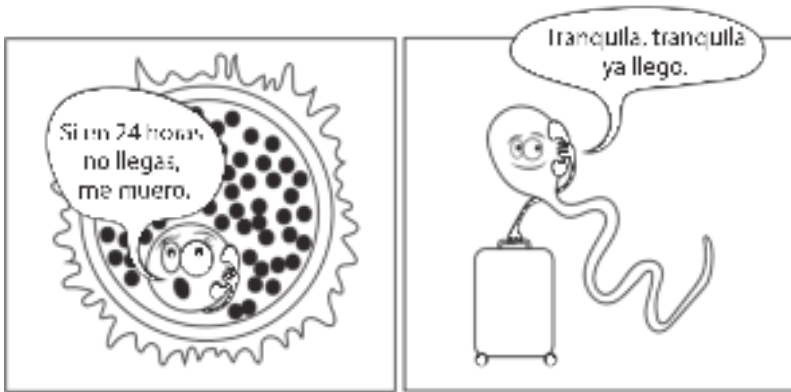
Los ovocitos son las semillas de la vida, la esperanza y certeza del futuro, el deseo de amor incondicional e ilimitado. Los ovocitos son células femeninas; su cantidad viene determinada el día del nacimiento y luego maduran en los ovarios convirtiéndose en óvulos. En el periodo de ovulación, salen de los ovarios y son recibidos por la trompa uterina mientras esperan ser fecundados por los espermatozoides. Si la fecundación no sucede, en 14/15 días aproximadamente llegará la menstruación.

Los óvulos tienen una vida de 24 horas y estas son las únicas 24 horas en las que una mujer es fértil.



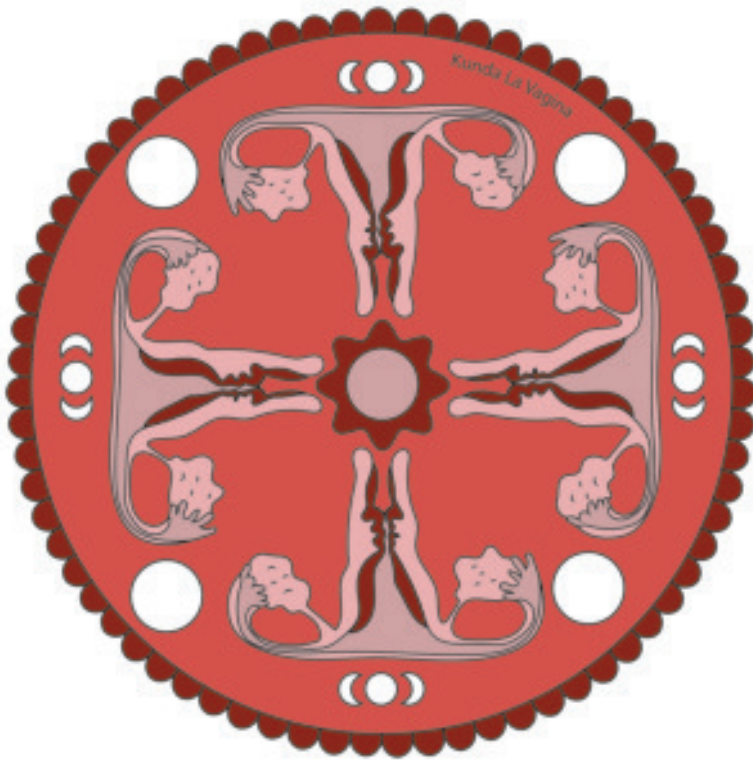
Si el óvulo no es fecundado, entonces llegará la menstruación.

Con la ayuda del moco cervical, los espermatozoides pueden llegar a vivir entre 3 y 5 días en los órganos femeninos.



El útero es tierra fértil

Reflexiona y medita en tu útero; aunque no lo veas, él está allí y te pide a gritos ser escuchado.



Medita o colorea el mandala del útero (p. 83).
Luego responde el cuestionario de la siguiente página.

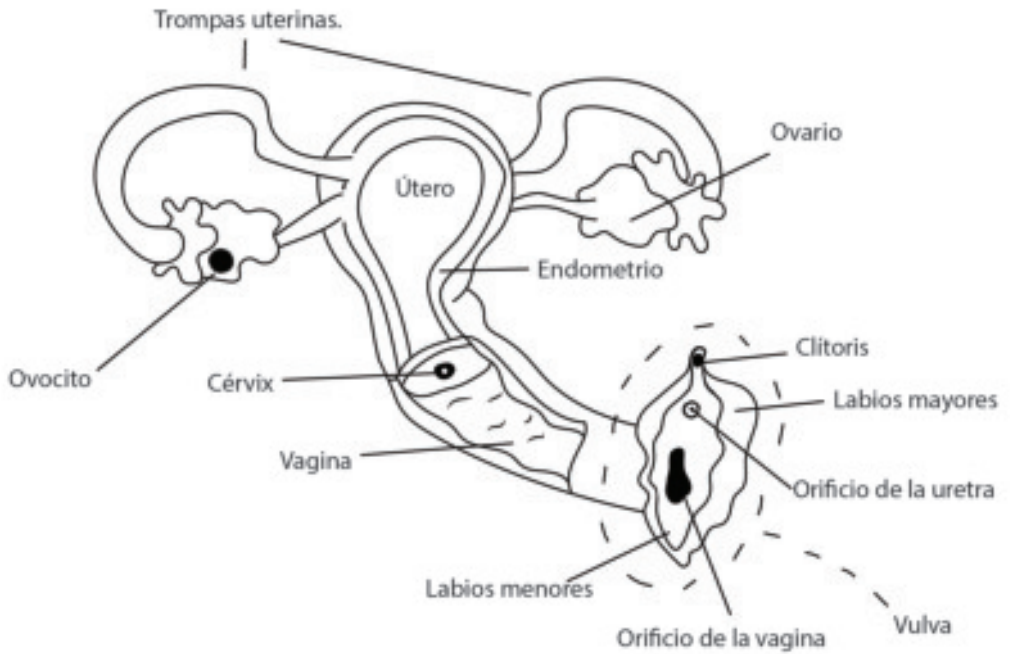
¿Qué energía percibes en tu útero?

¿Qué pensamientos llegaron a tu mente mientras
trabajabas con el mandala?

¿Qué piensas de tu útero?

¿Qué te gusta de tener un útero?

Aparato reproductor femenino





Ciclo de mujer



Las cuatro fases del ciclo femenino

Dentro de cada mujer existen 4 mujeres que son, en esencia, la misma mujer, pero con características diferentes. Y te estarás preguntando: ¿cómo sucede esto? Esta característica muy femenina se debe a que nuestro cuerpo de mujer experimenta mensualmente cambios biológicos, físicos y psicológicos que nos hacen vivir, percibir y entender las cosas desde una perspectiva diferente.

El ciclo mensual de una mujer se divide en 4 fases: menstruación, preovulación, ovulación y premenstruación, y dura aproximadamente 28 días. En cada una de estas fases ocurren cambios importantes en los que profundizaremos más adelante.

Cada fase está representada por un arquetipo*, el cual la mujer va incorporando en cada fase a lo largo de un mes. Así que, si durante el mes sientes que vas cambiando de personalidad, vas por buen camino, es normal. Tranquila, nos pasa a todas.

Cada uno de tus ciclos puede ser diferente y también entre mujer y mujer puede que notes diferencias. No te preocupes, cada mujer tiene sus propias características.

***Arquetipo: Pauta o ejemplo de comportamiento que modela los pensamientos y actitudes de cada individuo y de la sociedad. Conceptos y comportamientos universales que son más o menos iguales en todas partes.**



Cada fase te transforma poco a poco. Tú eres todas en una.

Las cuatro fases del ciclo femenino

La menstruación

Este ciclo está representado por la luna nueva o luna negra.

Arquetipo de la fase: la bruja sabia.

Característica: proceso de purificación y renovación energética.

Desde el primer día de sangre hasta el último se conocen como los días de menstruación. Esta fase tiene una duración aproximada de entre 5 y 6 días. El primer día del sangrado se considera también el primer día del ciclo mensual de la mujer. El sangrado se produce porque el óvulo no fue fecundado; entonces, las paredes del útero, formadas para recibir a un cigoto, se despiden para empezar un nuevo ciclo.

Las paredes de tu útero se desprenden y por ello sale sangre de tu vagina una vez al mes. La menstruación es un estado natural, habla de la salud de una mujer y su fertilidad. Es un momento hermoso para conectar con todo aquello que quieres dejar ir en tu vida y soltarlo.

En estos días puedes sentir que el arquetipo de la bruja sabia se apodera de ti. Querrás tiempo y espacio personal, sentirás la necesidad de alejarte del mundo. Vive y trabaja estos días con la bruja sabia y regálale momentos de quietud, bienestar e introspección. Si logras entender esta energía lograrás utilizarla en tu beneficio.

La menstruación es una etapa donde tu cuerpo necesitará ser consentido y escuchado. Regocíjate en un lugar seguro, mantente calentita y descansa.

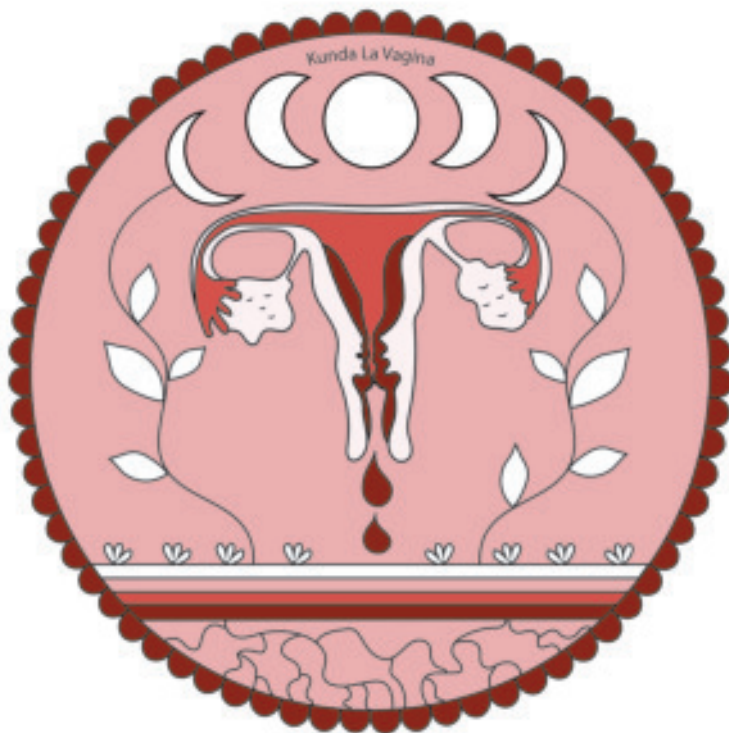


Acepta y ama tu sangre.

La sangre es un fluido nutritivo y puro que ha terminado su ciclo y se despide; despídela amorosamente.

La menstruación nos lleva hacia adentro

Agradece y bendice tu sangre.



Medita o colorea el mandala de la menstruación (p. 85).
Luego responde el cuestionario de la siguiente página.

¿Qué pensamientos llegaron a tu mente mientras trabajabas con el mandala?

¿Qué piensas de tu menstruación?

¿Qué ves cuando miras tu menstruación?

¿Qué te gusta de menstruar?

Las cuatro fases del ciclo femenino

La preovulación

Este ciclo está representado por la luna creciente.

Arquetipo de la fase: la niña.

Característica: proceso de seguridad y energía.

Cuando termina la sangre, al día siguiente empieza el periodo de preovulación en el que tu cuerpo empieza a prepararse para ovular. El cuerpo aumenta la producción de estrógenos para la maduración del ovocito en el ovario y el engrandecimiento del endometrio para recibir el óvulo fecundado. Esta fase tiene una duración de 7 días, aproximadamente.

En estos días puede que sientas que el arquetipo de la niña te otorga fuerza y energía. Te sentirás energizada, animada y con ganas de hacerlo todo y más; aprovecha esa claridad y confianza para concretar tus ideas, tus proyectos y tomar decisiones asertivas.

La preovulación es el momento de decidir qué quieres en la vida y cómo o con qué llenarás los espacios vacíos que ha dejado la menstruación. Tendrás la energía necesaria para tomar aquello que necesitas y proyectar el camino que quieres recorrer.

Aprovecha esa resistencia, seguridad y energía que te brinda la preovulación para probar nuevas actividades, como la siembra, el baile o algún deporte diferente.



Todo lo que necesitas para comenzar a construir tu sueño
es dar el primer paso o la primera pedalada.

Las cuatro fases del ciclo femenino

La ovulación

Este ciclo está representado por la luna llena.

Arquetipo de la fase: la madre.

Característica: proceso de la abundancia, la nutrición y la fertilidad.

La ovulación es el periodo más corto de todo el ciclo de la mujer, dura aproximadamente 3 días; se produce apenas el óvulo sale de uno de los ovarios y comienza su recorrido por la trompa uterina en espera del espermatozoide. Si el espermatozoide no llega antes de 24 horas, el óvulo muere dentro de la trompa y sigue su recorrido hasta llegar a las paredes del útero, y allí espera la menstruación.

En la ovulación, los estrógenos llegan a su pico y se libera el óvulo. El endometrio sigue engrosándose, el cuello del útero se abre y humecta para la llegada de los espermatozoides. Dependiendo del ciclo de la mujer, el día 14 se considera el día más fértil.

Mientras ovulas, sentirás que el arquetipo de la madre te abraza. Querrás entregar tu amor y contención a las personas cercanas. Estarás amigable y con ganas de socializar. La madre simboliza la abundancia, la nutrición y la fertilidad.

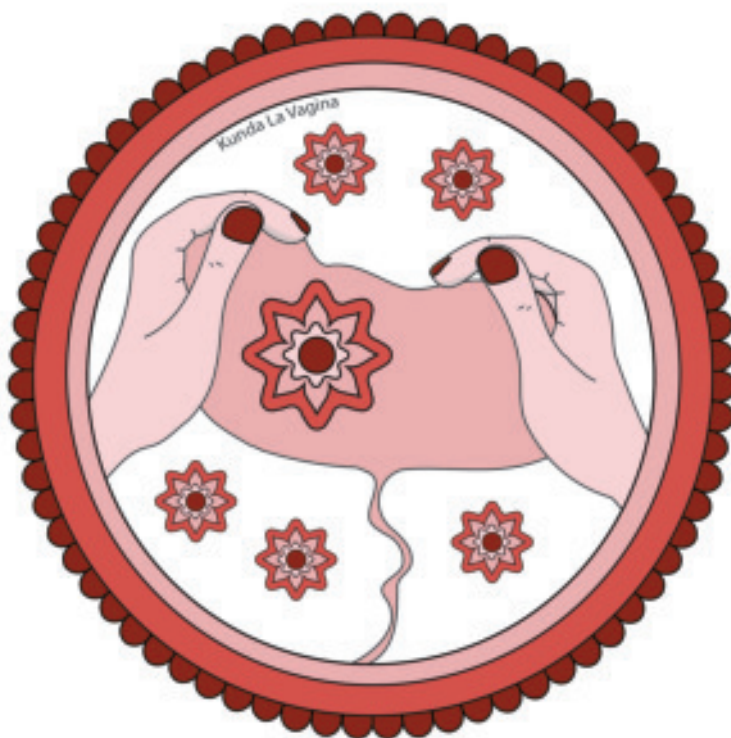
Benefíciate de la energía de la ovulación, mueve el cuerpo suavemente y déjate llevar por la intensidad de la energía que te dona este arquetipo. Menea el vientre y diviértete, estás en la fase más fértil y más creativa del ciclo.



Puedes embarazarte de proyectos, de ideas, de sueños y, si te sientes preparada, de hijos físicos.

Préñate de ideas, sueños y proyectos.

Sé fértil, sé creativa, déjate llevar, fluye con la madre creadora, con la madre tierra, con el divino femenino que está dentro de ti.



Medita o colorea el mandala del embarazo creativo (p. 87).
Luego responde el cuestionario de la siguiente página.

¿Qué pensamientos llegaron a tu mente mientras trabajabas con el mandala?

¿Qué siente tu cuerpo mientras ovulas?

¿Utilizas tu fase ovulatoria para trabajar en tu creatividad?

¿Cómo puedes aprovechar mejor esta fase?

Las cuatro fases del ciclo femenino

La premenstruación

Este ciclo está representado por la luna menguante.

Arquetipo de la fase: la hechicera.

Característica: limpieza, reorganización y descanso.

La premenstruación es el periodo después de la ovulación y el más largo. Tiene una duración aproximada de 15 días en los cuales, si no se produjo la fecundación, las hormonas comienzan a disminuir y las paredes del útero se preparan para el desprendimiento y despedida. Los bajones de hormonas pueden hacerte sentir irritada, ansiosa y con cambios de humor; tómate un descanso y reposa.

El arquetipo de la hechicera te hipnotizará de inmediato, no podrás escapar de sus encantos. Ella está dentro de ti y sabe las respuestas. Trabaja con tu intuición, este es el momento ideal, ya que estás conectada con la sabiduría universal que reside en tu ser.

La premenstruación es una etapa de mucha energía; sin embargo, la misma se dirige hacia tu interior. Obtén el mayor de los beneficios en esta etapa y dirige, poco a poco y respetuosamente, la energía hacia tu ser. Es tiempo de limpieza, reorganización y descanso



Es natural que estos días atraveses tiempos de tristeza
y melancolía.
Deja correr algunas lagrimitas o un río de ellas, si es necesario.

El ciclo lunar



El ciclo lunar

La palabra *luna* procede del latín, significa *luminosa, la que ilumina*. La luna es el único satélite natural de la Tierra. Las mareas y la duración del día se ven afectados por ella. La luna completa una vuelta alrededor de la Tierra aproximadamente en 28 días, recorriendo 4 fases: nueva, creciente, llena, menguante. En la fase de luna nueva no podemos verla desde la Tierra. Luego esta empieza a mostrarse y entra en su fase creciente. La visibilidad de la luna va aumentando gradualmente hasta llegar a la fase de luna llena, aquí podrás observarla en todo su tamaño y esplendor. En los siguientes días empieza a decrecer y pasa a su fase menguante. Después inicia de nuevo todo el recorrido.

Como la luna, nuestro útero crece y decrece cíclica y naturalmente. Cada fase de la luna representa una fase del ciclo femenino:

Luna nueva / Menstruación.

Luna creciente / Preovulación.

Luna llena / Ovulación.

Luna menguante / Premenstruación.

Puede que tu ciclo y el de la luna coincidan, puede que no; lo importante es conocer los cambios que van sucediendo en nuestro cuerpo para trabajar con la energía en la que estamos vibrando en beneficio propio.

«La energía de la luna es potente aunque sea imperceptible. Es una energía femenina y por esto tiene una mayor afinidad con la mujer».

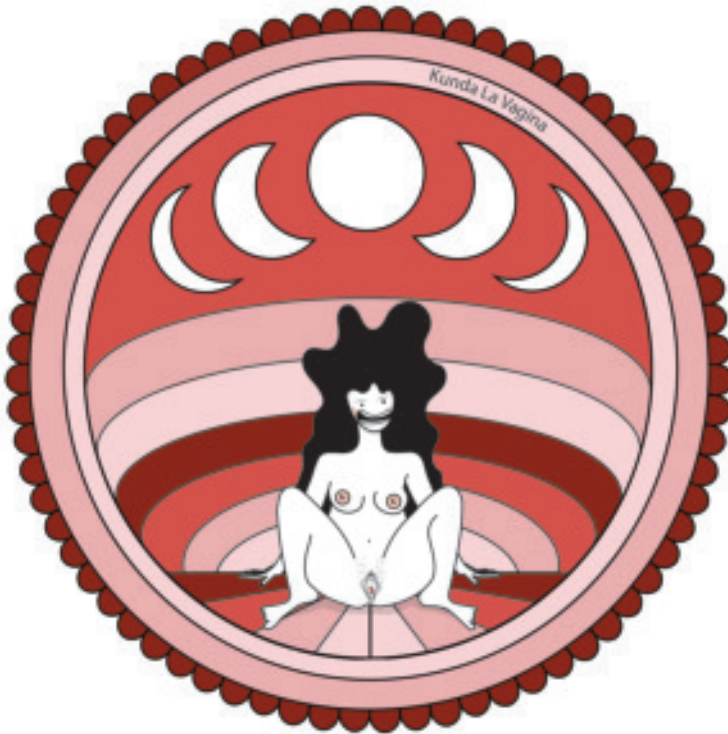
HERNÁN HUARACHE.

La luna y su ciclo son el mejor ejemplo de cómo funciona nuestro cuerpo y nuestra naturaleza cíclica. Conocer la luna es también conocernos a nosotras.



Todas somos una

Cuando me conozco estoy conectada con la Tierra, con la luna, con todo el universo y sobre todo conmigo misma.



Medita o colorea el mandala de todas somos una (p. 89).
Luego responde el cuestionario de la siguiente página.

¿Qué pensamientos llegaron a tu mente mientras trabajabas con el mandala?

¿Conoces tu ciclo mensual?

¿Te sientes conectada a tu naturaleza cíclica?

¿Qué sientes cuando ves la luna?



Registro mensual de la mujer



Registro mensual de la mujer.

El registro mensual es una herramienta que te permite comparar tu estado físico, psicológico y emocional durante el mes, teniendo presentes los arquetipos femeninos que transitas durante el ciclo mensual: la bruja sabia, la niña-doncella, la madre y la hechicera.

En un mes, pasas por diferentes estados físicos y psicológicos; apuntarlos te permitirá entender, poco a poco, cómo va cambiando tu cuerpo y tu energía. Así podrás organizarte de modo que tu ciclo vaya de la mano con tu vida y tus necesidades personales y sociales.

Es importante saber que los ciclos de cada mujer son diferentes; si tu ciclo es más largo o es más corto que en el registro que compartimos en la siguiente página, siéntete libre de modificarlo. Este registro es solo una guía para que puedas practicar y con la práctica puedas crear tu propio registro mensual.

Anímate y diviértete observando y diseñando los cambios que ocurren en tu cuerpo de mujer. Tómate cinco minutos diarios para reflexionar acerca de ti, de tu cuerpo y tu estado de ánimo; estar consciente de lo que pasa en nosotras es una herramienta para empoderarnos.

Descarga el registro mensual de la mujer en:
<https://kundalavagina.com/registro-mensual-la-mujer/> y aprende a utilizarlo.

LEYENDA

Nombre

Escribe tu nombre.

Característica

Escribe una característica que quieras trabajar. Por ejemplo: La valiente.



Fecha del mes

Escribe la fecha del día.



Fases de la Luna. Colorea la fase de la Luna.

Luna Llena ○

Luna Menguante:

Hemisferio Sur ● Hemisferio Norte ●

Luna Nueva ●

Luna Creciente:

Hemisferio Sur ● Hemisferio Norte ●

1

Día del ciclo menstrual.

Los números indican el día de tu ciclo menstrual en el que te encuentras. El registro inicia el día 1 de tu menstruación.



Flujo Menstrual.

Colorea la cantidad de flujo: Poca/Regular/Mucha.



Fase de la Bruja/Fase Menstrual.

Alto nivel de conciencia e intuición, conexión con la naturaleza, etapa de introspección, sueños y reposo.



Fase de Doncella/Fase pre-ovulatoria.

Energía y concentración elevadas, dinamismo, movimiento. Es un buen momento para afrontar nuevos proyectos.



Fase de la Madre/Fase ovulatoria.

Período de amor, armonía y protección hacia el exterior. Es un buen momento para ordenar y decorar.



Fase de la Hechicera/Fase pre-menstrual.

Re-descubres tu fuerza interior, la magia y el poder que llevas dentro.



Energía.

Colorea el ⚡ completo si estás con mucha energía, por la mitad si lo estás un poco menos y déjalo en blanco si no lo estás.



Emociones.

Colorea el ❤️ completo si estás muy animada, por la mitad si lo estás un poco menos y déjalo en blanco si estás desanimada.



Creatividad.

Colorea la 💡 completa si estás muy creativa, por la mitad si lo estás un poco menos y déjalo en blanco si no lo estás.



Deseo Sexual.

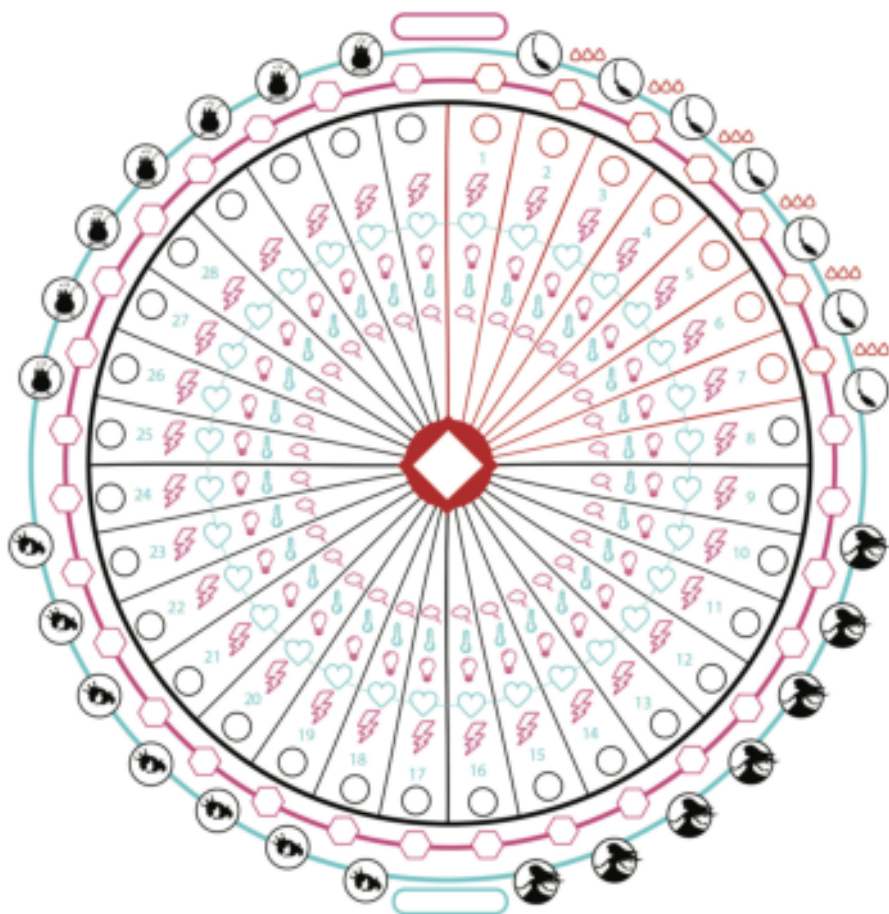
Colorea el 🌡️ completo si estás muy deseosa, por la mitad si lo estás un poco menos y déjalo en blanco si no lo estás.



Sueños.

Colorea la nube si recuerdas el sueño que tuviste anoche.

* El espacio restante puedes usarlo para escribir alguna palabra clave del día, o del sueño que tuviste, o también de algún recuerdo que quieras conservar.





*Creatividad
a plena luz*

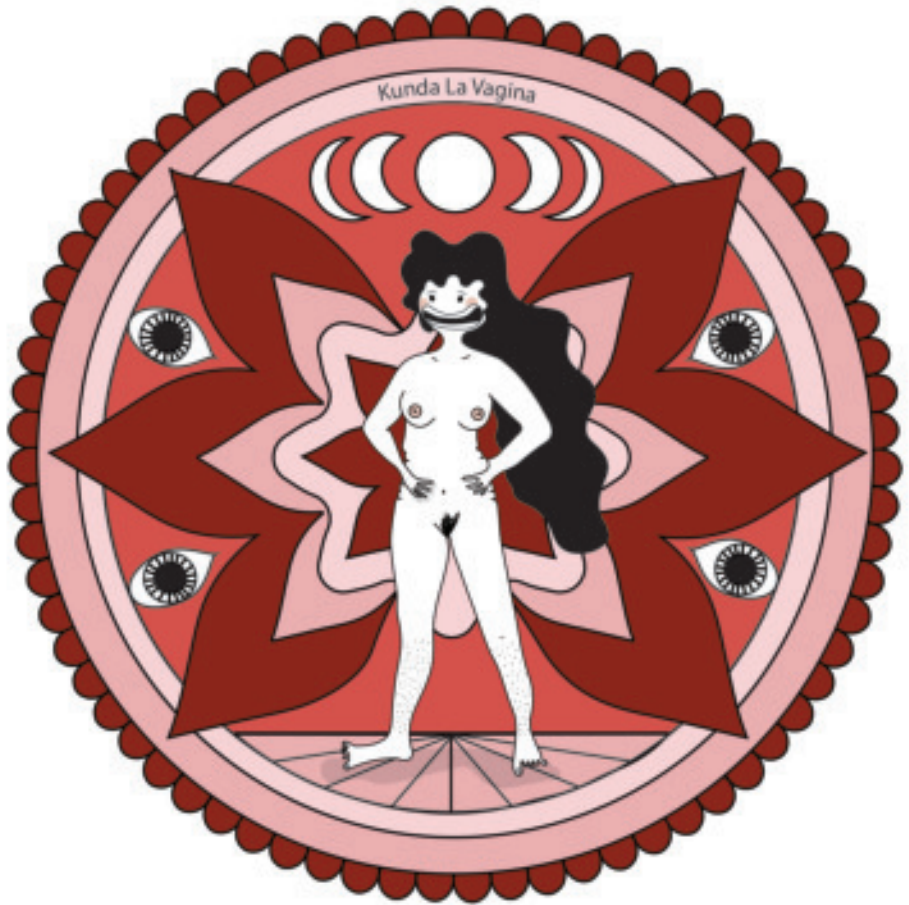
Entregate a la creatividad

«Todas las mujeres están capacitadas para crear, pero el modo en que se relacionan con esta capacidad depende de su propia consciencia acerca de las energías que fluyen en su interior y de los vínculos que mantiene con su organismo, su sexualidad y su espiritualidad».

MIRANDA GRAY (1995)

En las siguientes páginas encontrarás algunos mandalas para colorear, también algunos otros para meditar y también algunos círculos en blanco para que puedas crear tus propios mandalas y trabajar en lo que más desees o necesites trabajar.

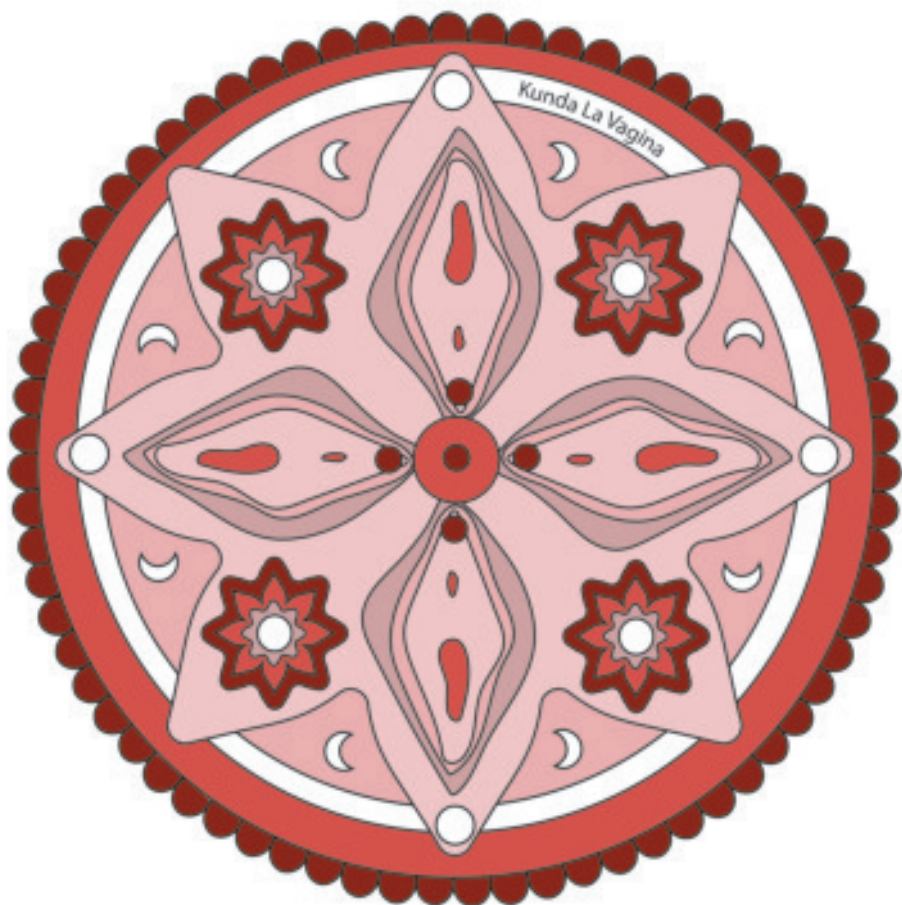
¡Diviértete, querida!



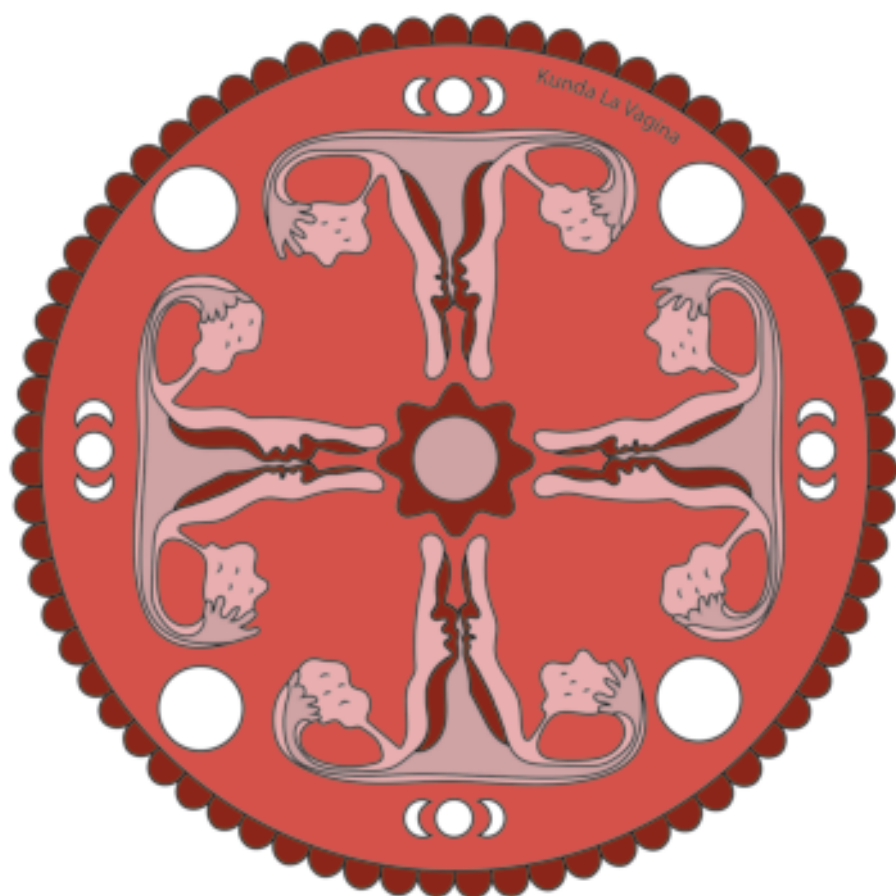




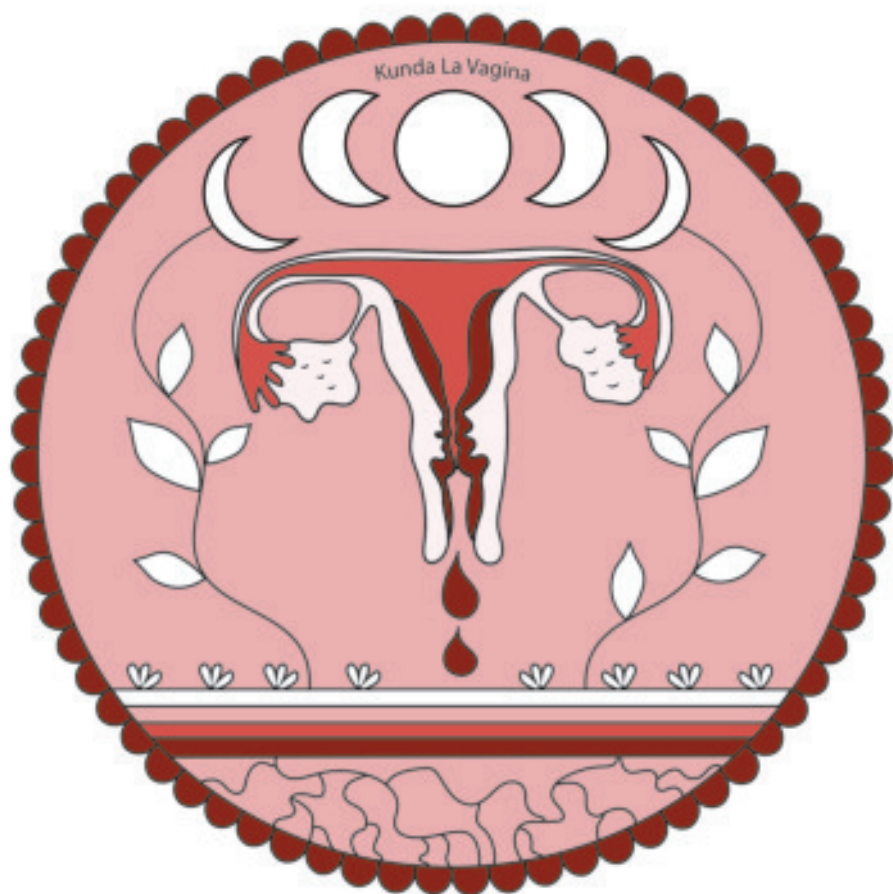




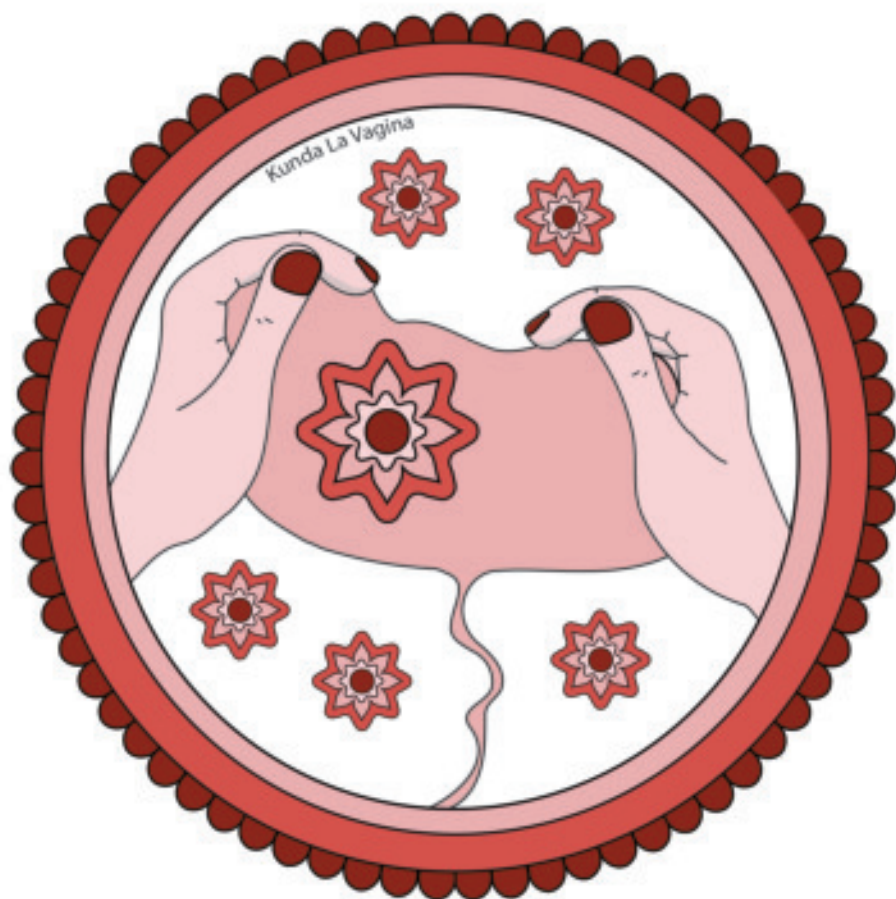








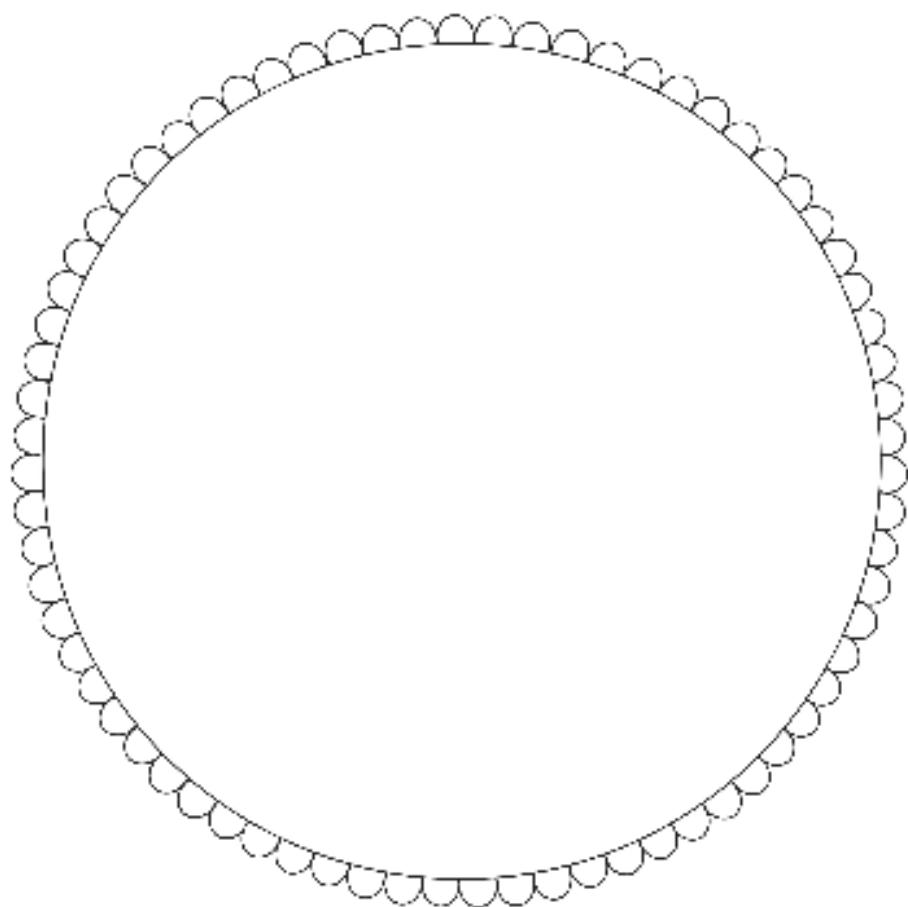


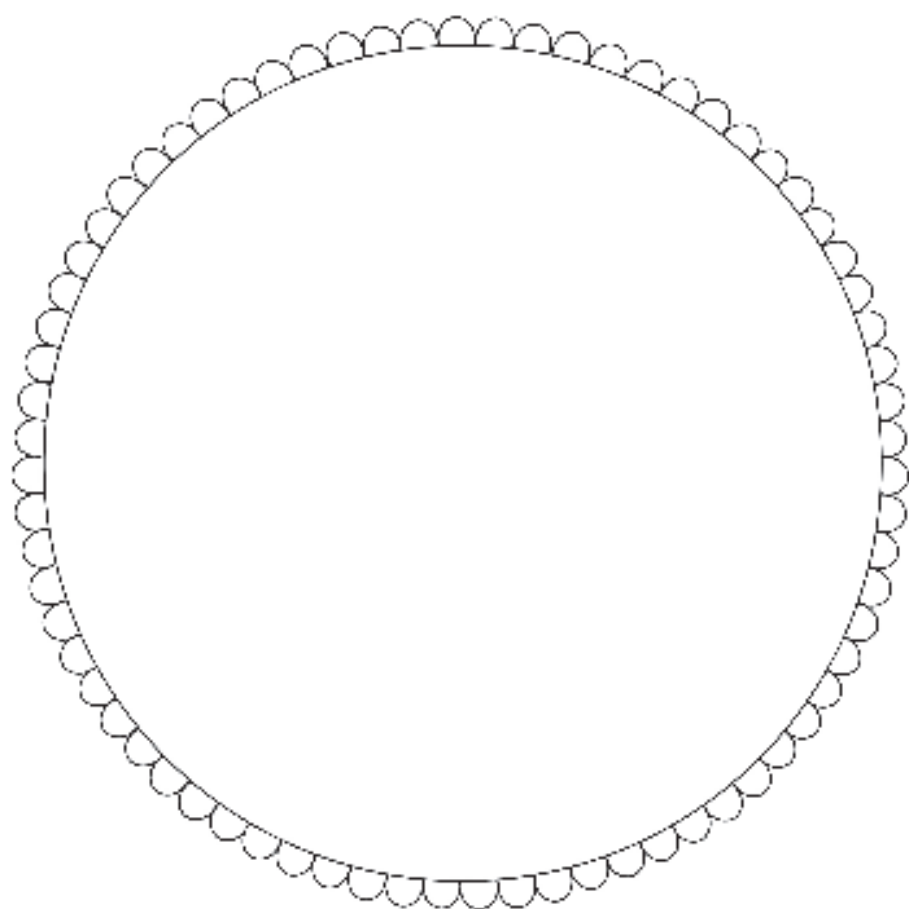














Conoce los personajes



Personajes

Kunda

Es el *alter ego* del proyecto Kunda La Vagina. Kunda es la muñeca con la que cada mujer se identifica y que cada una lleva dentro.

«La muñeca representa el espíritu interior de las mujeres; la voz de la razón interior, de la sabiduría y la consciencia interiores. La muñeca es como el pajarillo de los cuentos de hadas que aparece y habla en susurros al oído de la heroína, el que revela la existencia del enemigo interior y dice lo que hay que hacer».

Clarissa Pinkola. (2001)



PeneloPELOS

Es la araña mascota de Kunda. No tiene muy buen carácter, pero sí mucho humor. Nos hace reflexionar, nos pregunta, nos invita al cambio, a romper paradigmas y a reconocernos en la otra.



Serena Vulva

Es la amiga fiel de Kunda. Es la representación de las alianzas femeninas, de la amistad y hermandad entre mujeres. Serena nace de la primera alianza de Kunda con otra mujer.



Bibliografía

- *Ensler, Eve. (2000). *I monologhi della vagina*. Milano. Marco Tropea Editore s.r.l.
- *Flaumenbaum, Danièle. (2013). *Mujer deseada, mujer deseante*. Barcelona. Editorial Gedisa, S. A.
- * Gray, Miranda. (1995). *Luna roja*. GAIA Ediciones.
- * Gray, Miranda. (2013). *Mensajes espirituales para mujeres*. GAIA Ediciones.
- * Gray, Miranda y Riffinengo, Arianna. (2016). *Maiku discovers Red Moon*. Maiku.
- * Huarache, Hernán. (2001). *La profezia della curandera*. Milano. Edizione Piemme Spa.
- * Hurtado, Sajeeva. (2015). *Llena de vida*. Sonia Marcela Hurtado, autora.
- * López-Corvo, Rafael E. (2015). *Dios es una mujer*. Venezuela. Cyngular Asesoría 357 C. A.
- * Michelena, Mariela. (2008). *Mujeres malqueridas*. España. La esfera de los libros.
- * Michelena, Mariela. (2009). *Un año para toda la vida*. España. Ediciones Planeta, S. A.
- * Michelena, Mariela. (2015). *Mujeres que lo dan todo a cambio de nada*. Venezuela. Editorial Alfa.
- * Northrup, Christiane. (2006). *Cuerpo y sabiduría de mujer*. España. URANO.
- * Pérez San Martín, Pabla. (2015). *Introducción a la ginecología natural*. Chile. Ginecosofía ediciones.
- * Pinkola, Clarissa. (2001). *Mujeres que corren con lobos*. España. Ediciones B, S. A.
- * Pinkola, Clarissa. (2012). *La danza de las grandes madres*.

Pickwick.

* Salazar, Rocío. (2016). *Mentiras para ser una mujer de verdad*. España. Editorial Planeta S. A.

* Shinoda Bolen, Jean. (2016). *Las diosas de cada mujer*. España. Editorial Kairós.

* Violi, Daniela. (2017). *Lovin*. España. Natuart, S. A.

Gracias por la sabiduría.

Agradecimientos

Agradezco a cada mujer y a cada hombre que, antes de mí, compartió sus conocimientos, los cuales sirvieron de base para la elaboración de este libro.

A Aida y Aroldo, mis padres adorados, por enseñarme el significado de libertad y amor incondicional.

A mi amado David, por sostenerme mientras yo me dedicaba a escribir, dibujar y soñar.

A Astrid Ramírez Arriagada, matrona; Carolina Franco, médico pediatra; Annie Nuñez, arte terapeuta con mandalas; Gisela García, arte terapeuta especialista en mandalas por el apoyo incondicional que me brindaron durante la revisión final del libro.

Este libro también es de ustedes.

Astrid Ramírez Arriagada: astriddra@gmail.com

Carolina Franco: clfr_18@hotmail.com

Annie Nuñez: unmandalasoy@gmail.com

Gisela García: mandalamistico@gmail.com

Proyecto Kunda La Vagina

Kunda La Vagina es un espacio de reaprendizaje, un nuevo universo donde cada mujer se consigue consigo misma, se hace consciente de su cuerpo, su deseo, su historia, sus proyectos y sus ideas.

Es un proyecto dedicado a crear espacios amorosos en los que las mujeres se sientan libres de expresar y sentir lo que son. Un programa que busca la naturalización, aceptación y respeto del cuerpo, energía y espíritu femenino.

En Kunda La Vagina se trabaja día a día para sumar mujeres libres y felices en el mundo. ¿Y tú?, ¿te unes?

www.kundalavagina.com

info@kundalavagina.com

Facebook: [https://www.facebook.com/](https://www.facebook.com/kundawomenscommunity/)

[kundawomenscommunity/](https://www.facebook.com/kundawomenscommunity/)

Instagram: @kunda_lavagina

Youtube: www.youtube.com/kundalavagina



