



# Bilacora Lunar

Una guía mágica para el registro de tus ciclos

En noches de cuarto menguante  
cierra los ojos e siente la tierra pulsar





Mis datos personales

Mi nombre

.....

Mi compromiso personal

.....

.....

En caso de encontrar esta bitácora contactarme a

.....

la semilla que crea todo  
el río que se lleva todo  
la sangre que se lleva todo



# ¡Bienvenida querida mujer!

*El proyecto Bitacora lunar es una iniciativa que nace una noche de luna roja-menguante. Busca promover el autoconocimiento de las mujeres de todas las edades y todos los colores, a través del seguimiento diario y detallado de los diferentes cambios del ciclo. La idea es que al tener en nuestras manos este diario, nos detengamos, nos miremos y tomemos consciencia de lo maravillosa que siempre ha sido nuestra biología.*

*Inspirado en diosas como Miranda Gray, Erica Irustra, Sajeeva Hurtado, Jean Shinoda Bolem, Christiane Northoup entre muchas otras, que me llevaron a reflexionar y posteriormente a poner en práctica el propio autoconocimiento a través del registro asiduo de lo que iba viviendo según mi ciclo menstrual, en amistad con la ciclicidad de la luna, las estaciones y los propios procesos personales.*

*El reconocerme como un ser cíclico me permitió perdonarme y amarme con mis altos y bajos, darme cuenta que es imposible estar siempre en la cima y con energía para lidiar bien con la sociedad lineal que nos rodea, aprendí a abrazar mis días de dolor y desgano, e ir así moviéndome al ritmo de mis hormonas en una danza hermosamente perfecta.*

*Una vez que reconoces a la mujer como un espejo de la tierra y la luna, la vida cambia y todo va fluyendo según los ritmos naturales del cuerpo, te das cuenta que eres verano y primavera, así también invierno y otoño, a veces eres luz y a veces oscuridad. De vez en cuando quieres soledad y luego quieres que te acompañen, un día amas al mundo entero y al siguiente odias a todo el que se cruza por tu camino. Aceptarte como cíclica es un gran paso en tu vida, puesto que te otorga la cualidad de ser una mujer "libre y despierta".*

*En este camino de autodescubrimiento, me doy cuenta de lo sanadora que resulta la toma de conciencia de quienes somos las mujeres, llegando a sentir la misión de que cada mujer debe descubrir la magia que reside dentro de sí, respetándose y amándose tal cual es. Pues esta es la única forma de que en un momento posterior nuestros hombres también descubran la naturaleza cíclica femenina y la lleguen a amar tanto como nosotras.*

*Deseo que cada mujer recupere a las cuatro diosas que viven dentro de sí, logrando desarrollar las cualidades y potencialidades de cada una, que cada mes despierte esa doncella aventurera, la madre nutritiva, la hechicera intuitiva y la bruja-anciana sabia.*

*¡Que cada mujer despierte a la diosa que lleva dentro.!*

*Ximena Noemí Ávila Hernández  
Psicóloga clínica  
Terapeuta dedicada al desarrollo femenino*

*[www.cantarosagrado.cl](http://www.cantarosagrado.cl)*



# ¿Cómo usar mi bitácora Lunar?

En las páginas siguientes existen 13 diagramas lunares y 13 tablas lunares. En el diagrama lunar existen espacios para realizar registro en un ciclo de 32 días como máximo, en caso de que tu ciclo sea más largo puedes imprimir algunos diagramas extras y continuar la completación, La clave es saber que el ciclo comienza el primer día de tu sangrado y finaliza el día antes de que inicie tu sangrado siguiente. Es cuando comenzamos a sangrar, cuando podemos comenzar a llevar nuestro registro. En caso de que no tengas tu menstruación, simplemente comienza guiándote con la luna nueva que te indica el calendario, pues ésta es un maravilloso indicio de nuestros ritmos femeninos. Para cada día hay diferentes niveles internos y externos, determinados por cada anillo del diagrama:

## Niveles internos:

Fecha: Espacio para colocar día y mes (dd-mm)

Día del ciclo: En cada cuadrante colocamos el día de nuestro ciclo, considerando que el día 1 es el primer día de sangrado y el 32 el último.

Luna: Contiene 32 espacios donde podemos dibujar la luna (ver calendario lunar al final de la bitácora) o colocar únicamente la inicial de la luna presente (N= nueva, L= llena, M= menguante y C= creciente).

Flujo: Según la información entregada a continuación registra la apariencia de tu moco cervical (seco, húmedo, resbaloso o pegajoso, etc.). Durante tus sangrados puedes registrar la apariencia de tu menstruación (color, espesor y cantidad).

Energía Sexual: En este espacio simplemente debes anotar si sientes tu energía sexual alta o baja.

¿Cómo me siento?: Registra en una o dos palabras cómo te sentiste durante el día. Es un área dedicada principalmente a las emociones que nos circundaron mayormente.

¿Cómo anda mi cabeza?: Registra en una o dos palabras los pensamientos principales durante el día (principales preocupaciones), tipo de pensamientos; optimistas, pesimistas, autodestructivos, limitantes etc. y también puedes registrar si tuviste abundante actividad mental o más bien tu mente estuvo en silencio.

¿Cómo está mi cuerpo?: Alude al cómo me siento físicamente; salud y nivel de energía.

¿Tengo ganas de sociabilizar?: Registra si te sientes introvertida o extrovertida, en palabras simples puedes describir si te sientes con ganas de salir y rodearte de gente, o más bien de quedarte en casa en soledad.

## Niveles externos:

Eventos externos

Corresponde al espacio delimitado por los pétalos del diagrama lunar, coloreados de color naranja. Aquí registramos cualquier observación externa que deseemos apuntar. Por ejemplo algún evento importante que consideremos ha influido en nuestro sistema hormonal.

Observaciones:

En las cuatro circunferencias que rodean el diagrama lunar apuntamos las principales características que hemos identificado en cada una de nuestras cuatro fases femeninas (pre-ovulación, ovulación, pre-menstruación y menstruación). Esto nos permitirá ir tomando consciencia de los patrones que nos guían en cada etapa del ciclo, facilitando nuestras conclusiones finales.

## Arquetipo y fase:

Una vez completado cada diagrama lunar, y con cada fase identificada en éste, podemos delimitarlas coloreando cada una de un color diferente. Por ejemplo: días menstruales pintamos rojo, días pre-ovulatorios pintamos amarillo, días ovulatorios naranja y días premenstruales violeta. Para ello debemos analizar y observar los datos registrados, notando los principales matices de nuestro ciclo, comprendiendo que ninguna etapa se presenta de manera estricta o rígida, puesto que se van intercalando entre sí.

Para conocer en detalle las energías de las cuatro fases femeninas y sus arquetipos predominantes en las páginas siguientes encontrarás un diagrama creado especialmente para ti.



En la tabla lunar que aparece en la hoja siguiente podrás llevar un registro metódico y confiable de tus más importantes signos sexuales femeninos. Con ello podrás introducirte en los métodos de autoconocimiento y fertilidad consciente, de manera que puedas determinar con la mayor claridad tus días de ovulación. A continuación se describe la forma de observar cada signo. Con ello cada mujer es libre de elegir que desea observar en ella misma. ¡Que este comienzo sea una gran aventura!

### Fluido Cervical (Método de billings)

Es un método de observación del moco cervical para establecer los días de fertilidad. Los índices observados son: "sensación" (Seca-Húmeda- lubricada- Mojada) y "Apariencia" (Pegajoso-Elástico Transparente). Durante la ovulación el moco es idéntico a la clara de huevo, logrando estirarse unos 10 cm. al tomarlo con los dedos. Por el contrario durante las etapas infértiles podemos estar secas o el moco es espeso y blanco llegando a romperse fácilmente cuando se estira.

Las condiciones para realizar esta observación son:

Introducir el moco fértil a un vaso de agua, si se deshace NO es el moco característico de la Ovulación. El moco fértil varía según el estado de salud de la mujer. Por lo tanto considerar que en fases de estrés éste suele aparecer tardíamente o incluso puede no presentarse.

Patrón de saliva:

Se observa utilizando algunos de los instrumentos de lectura de los patrones de saliva como Ovatel.

Este te indica los siguientes patrones:

Patrón de hehecho: Durante las etapas fértiles las sales de la saliva se cristalizan, por lo que visualizamos claramente unos hehechos.

Patrón de puntos: Durante las etapas infértiles las sales de la saliva se visualizan como puntos y rayas.

Palpación Cervical/ Apertura Cervix:

Por causa de los cambios hormonales ocurridos durante nuestro ciclo, la consistencia (duro-blando), abertura (abierto-cerrado) y altura (alto-bajo) de nuestro cervix se modifica. Durante las etapas fértiles se eleva, se ablanda como los labios y la os está abierta para permitir la entrada de los espermatozoides. Durante las etapas infértiles, el cervix está bajo y fácil de alcanzar, duro como la punta de la nariz y cerrado.

Las condiciones para realizar esta observación son :

Realizarla todos los días, por la misma persona, los mismos dedos y la misma posición.

Siempre en el mismo horario, después de orinar, lavarse las manos y antes de tener relaciones sexuales.

Es muy simple, introduce tu dedo más largo en tu vagina y examina las características de tu cervix.

### Temperatura Basal

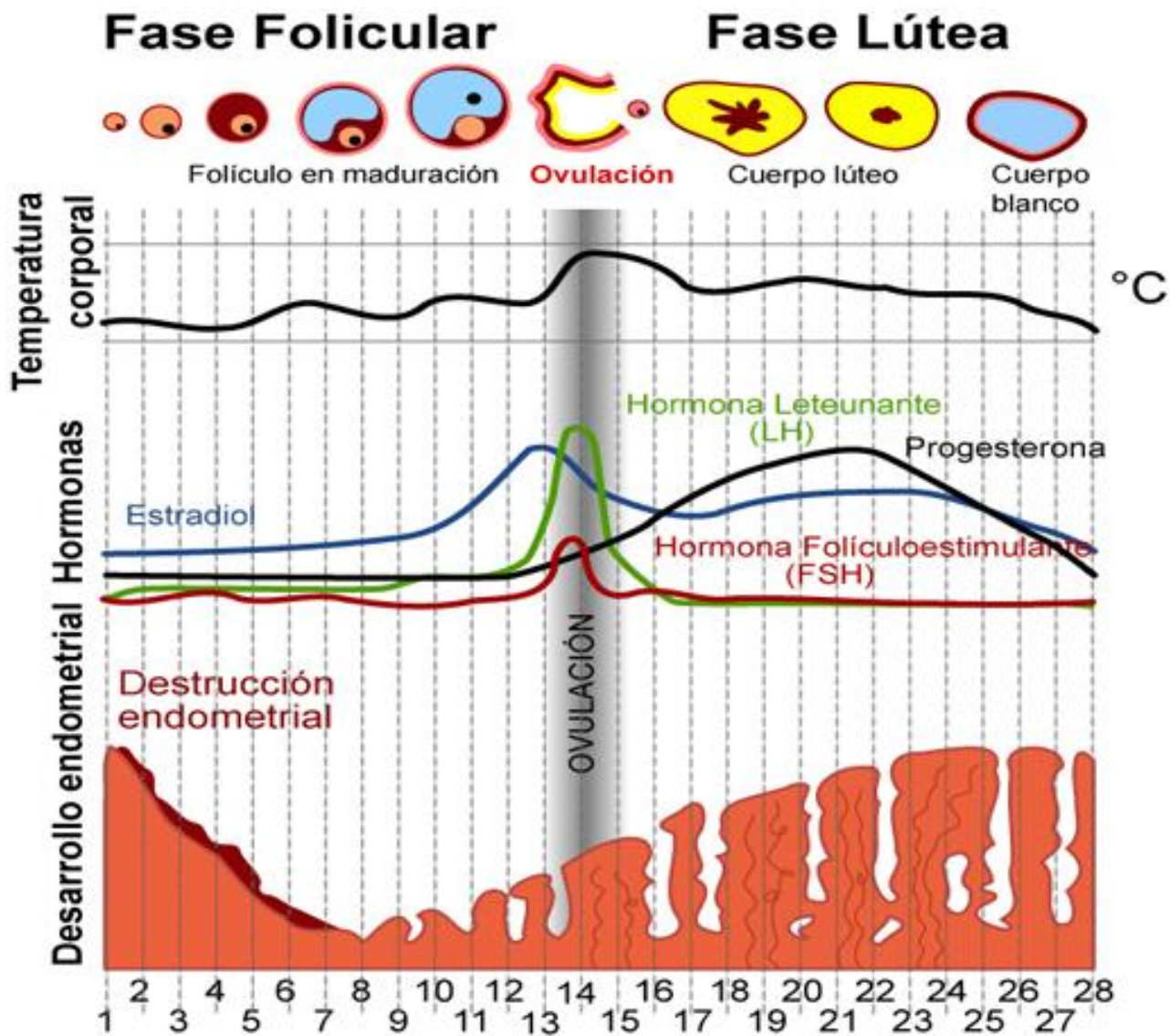
La elevación sostenida de la Temperatura basal del cuerpo ( $T^{\circ}$  en estado de reposo) es un signo objetivo de ovulación, ya que la progesterona tiene acción termogénica. Su meticolosa observación permite identificar la fase de ovulación y el período infértil postovulatorio. En la curva que se obtendrá en la tabla lunar, se podrá observar dos porciones de la curva: la primera de temperaturas bajas durante el período preovulatorio llamado "Nivel bajo" y la segunda con temperaturas más altas, durante el período postovulatorio llamado "nivel alto". Esta variación puede presentarse de manera repentina, lenta o escalonada.

(Ilustración donada por Loreto Contreras Herera)

Proyecto autogestionado por [www.cantarosagrado.cl](http://www.cantarosagrado.cl), para conocer más sobre estos métodos descarga el documento pdf en el área de artículos de interés denominado "Fertilidad Natural".



Así funciona nuestro ciclo femenino:



## Las cuatro fases de la luna y la mujer

**Luna Nueva:** Momentos de reflexión, meditación y recapitulación del mes anterior. Tiempo de silencio y vacío. Simboliza la menstruación, el invierno y la vejez. Es energía introspectiva donde la semilla se nutre por dentro y se alista a terminar su tiempo. Se recomienda dedicar tiempo al trabajo interior.

No es recomendable tomar decisiones importantes.

**Luna Creciente:** Momentos de crecimiento, expansión, creatividad y vitalidad. Nutrición y desarrollo de nuestro terreno interno, el cual se prepara para recibir la semilla de la vida. Excelente momento para proyectarse, recibir conocimientos, y sembrar nuestros proyectos en tierra fértil. Simboliza la ovulación, la primavera y la juventud.

**Luna Llena:** Momento de plenitud y expansión, pico energético y sexual de la mujer. Simboliza el verano, el calor y el fuego de la vida. Así también alude al momento en que la mujer se convierte en madre, específicamente al embarazo. La energía de esta fase es capaz de nutrir aquello que plantamos en las fases anteriores.

**Luna Menguante:** Momento de creatividad y fuerza magnética. La sabiduría se incrementa y nos muestra el camino y su forma. Se nos da pauta para soltar y cerrar situaciones inconclusas. Simboliza la fase premenstrual, el otoño y la menopausia. Se sensibilizan los sentidos internos y la intuición.

*(Ilustraciones donadas por Juliario)*





Las etapas del ciclo menstrual desde el inicio de los tiempos se han igualado a las del ciclo de la luna. Pues así como la luna vamos variando en un viaje hacia la vida y hacia la muerte. Cada una de nuestras fases se asocia a una fase lunar, a una estación, a un arquetipo y a una etapa de la vida.





Antes de comenzar a utilizar tu bitácora lunar,  
te invito a reflexionar con las siguientes preguntas:

¿Qué mensajes sobre la menstruación he aprendido de mi familia?

...

¿Cuál es mi verdad sobre el ciclo menstrual?

...

¿Cómo me hace sentir esta visión?

...

¿Qué me digo a mí misma sobre el periodo menstrual?  
(palabras comúnmente utilizadas)

...

¿Cómo me gustaría vivir mis ciclos al término de esta bitácora?

Durante las 13 lunas que uses este diario dedícate a llenarlo con absoluta consciencia y amabilidad hacia ti misma. Intenta identificar las energías que caracterizan cada fase y los patrones que en ellas priman, relacionándola a su vez con las fases de la luna. La forma en que cada mujer se estudie y analice es única, te invito a descubrir la tuya. Sólo ten fe de que al vivir con consciencia, nuestra vida fluye al son de la sagrada energía femenina.

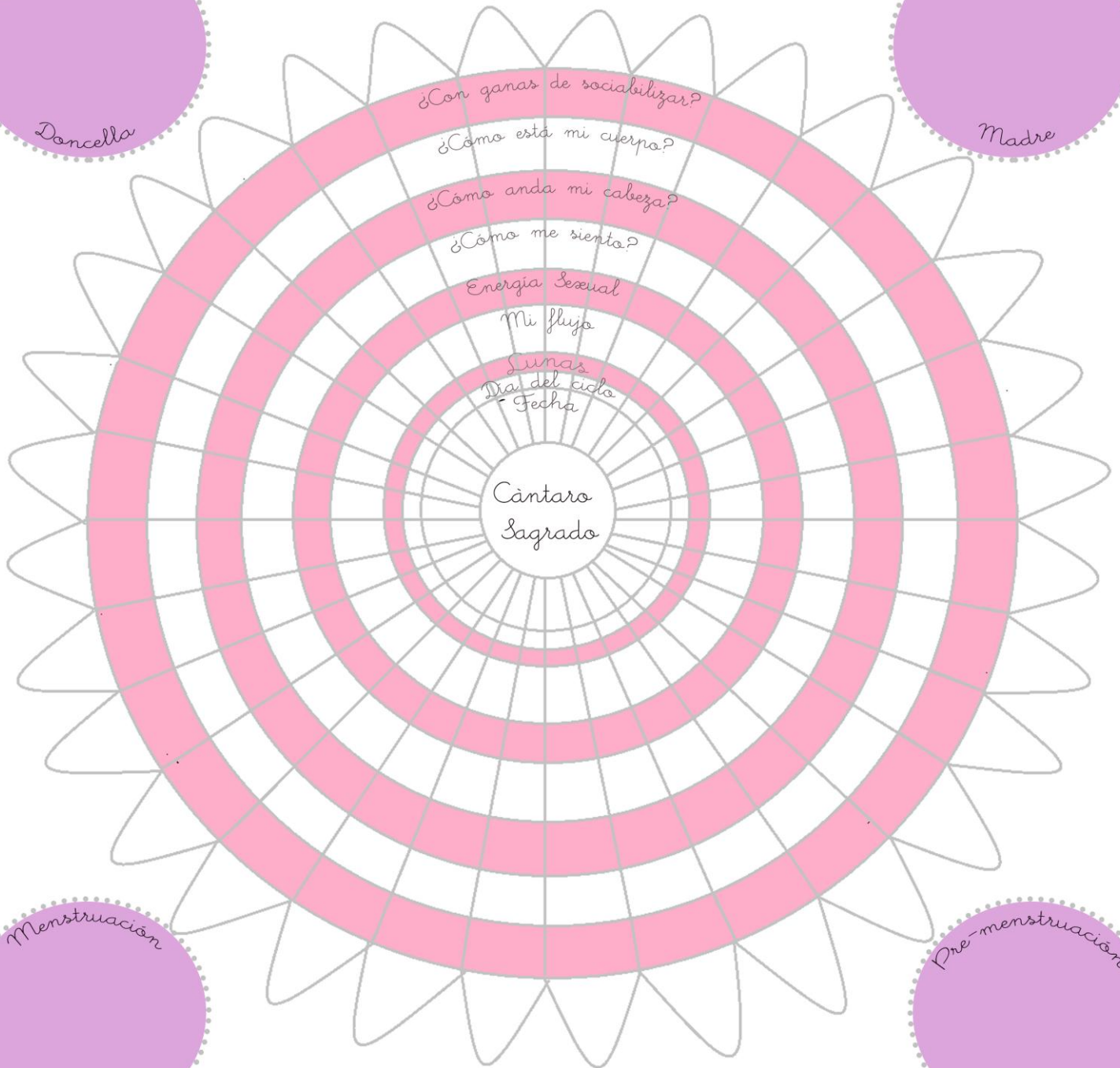
(Ilustración donada por Juliario)



*Comencemos...*



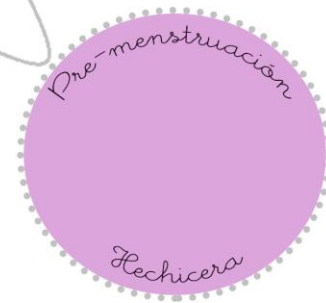
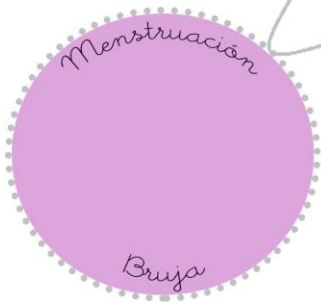
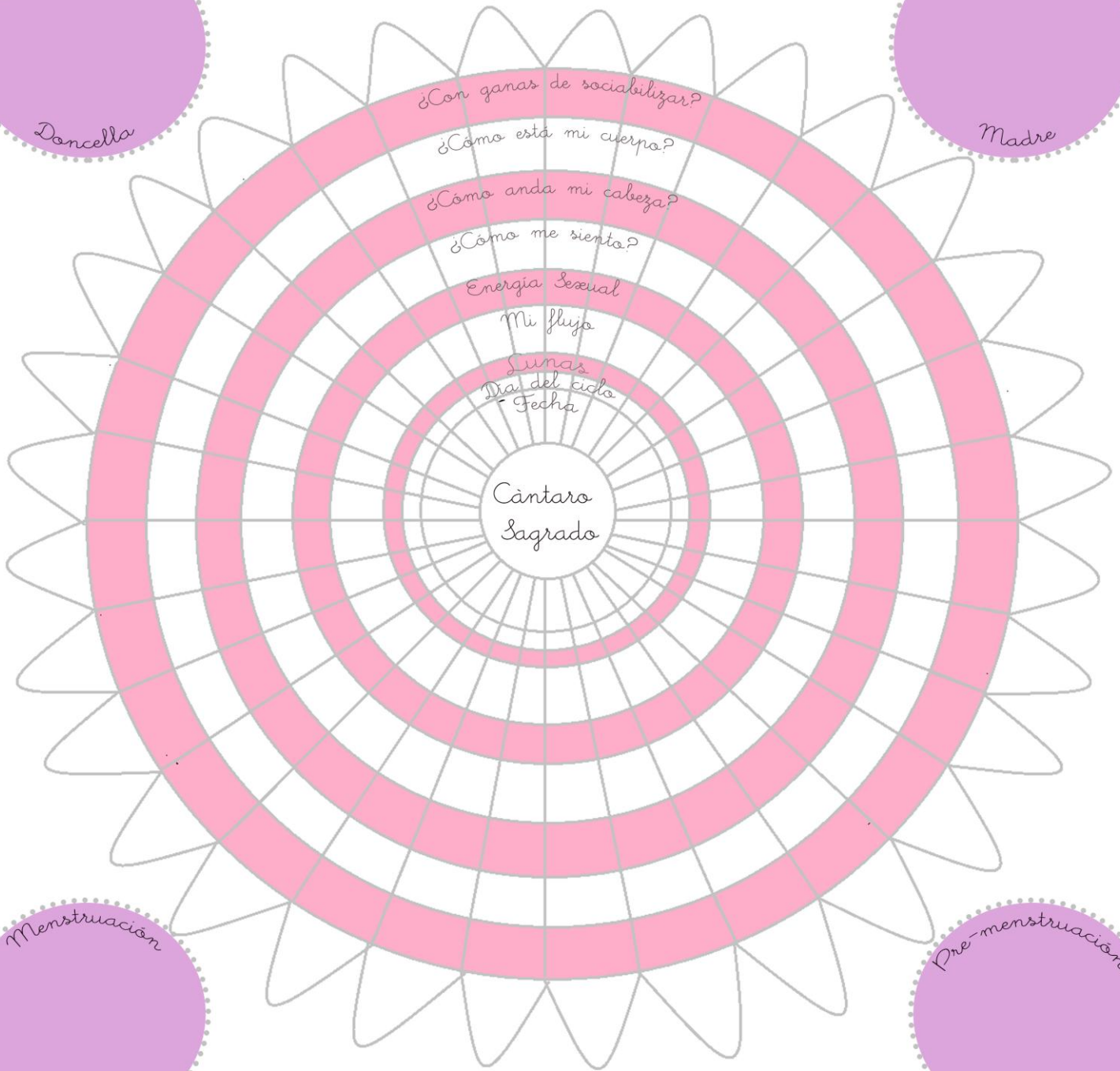








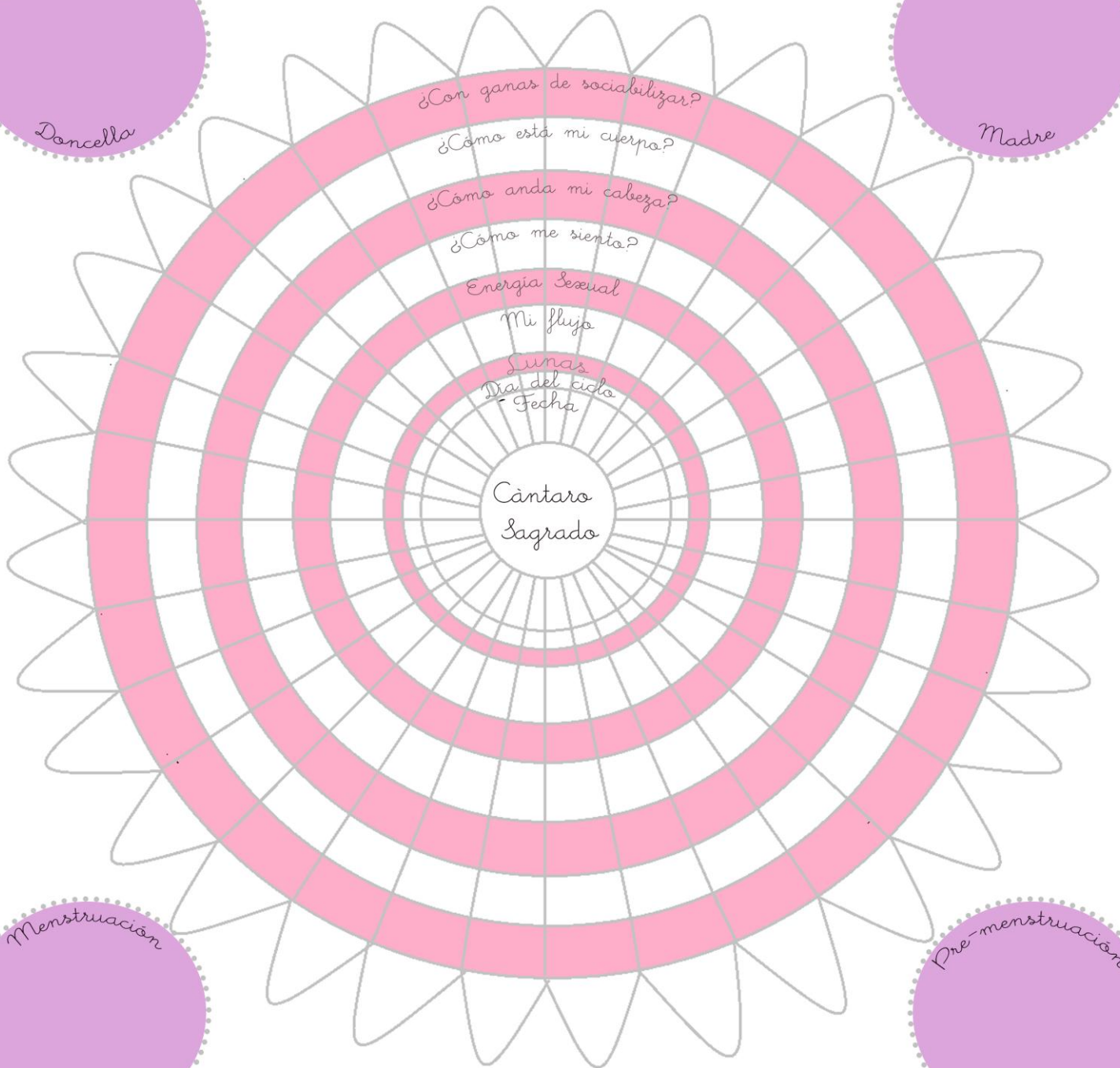






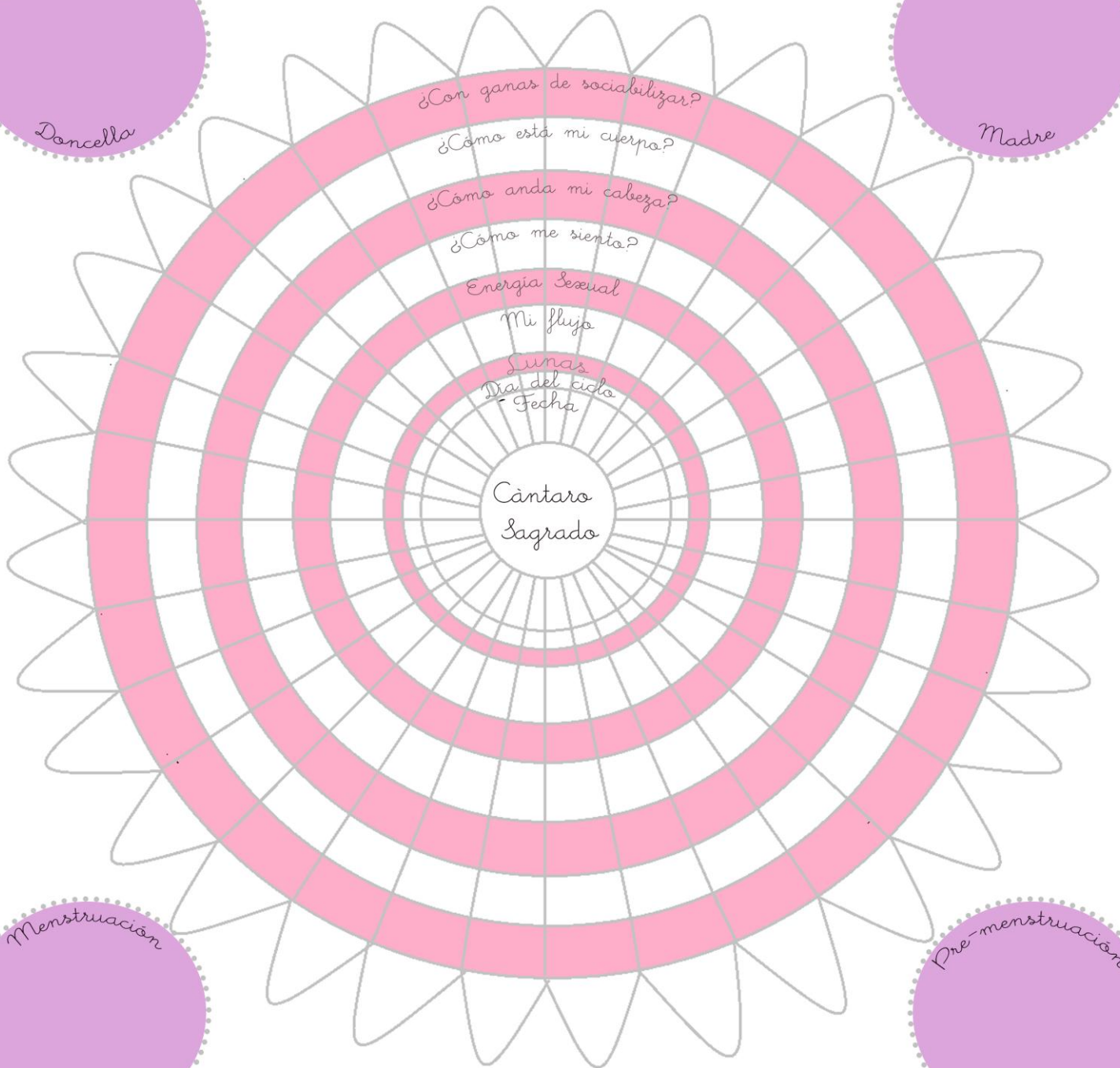






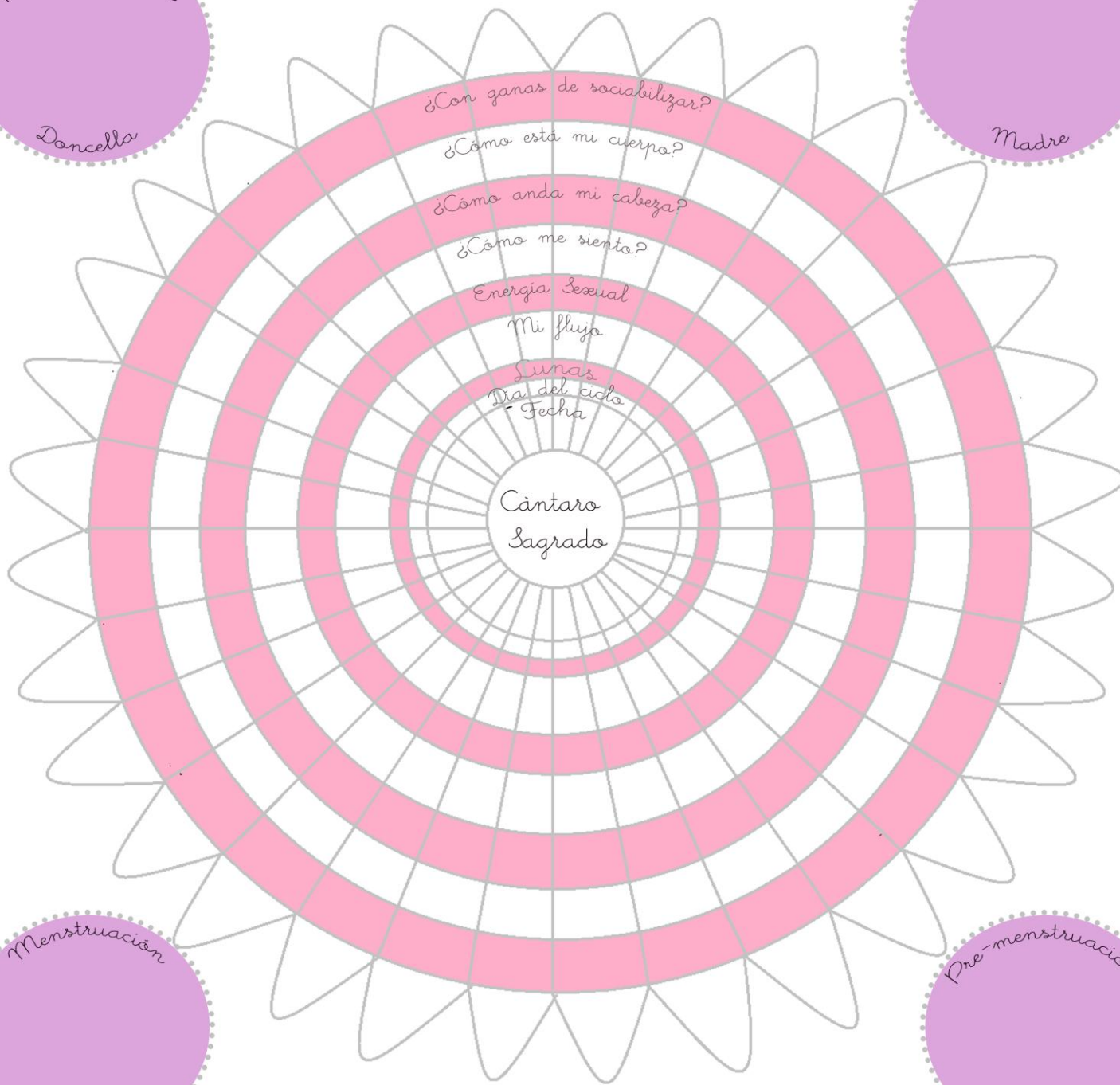






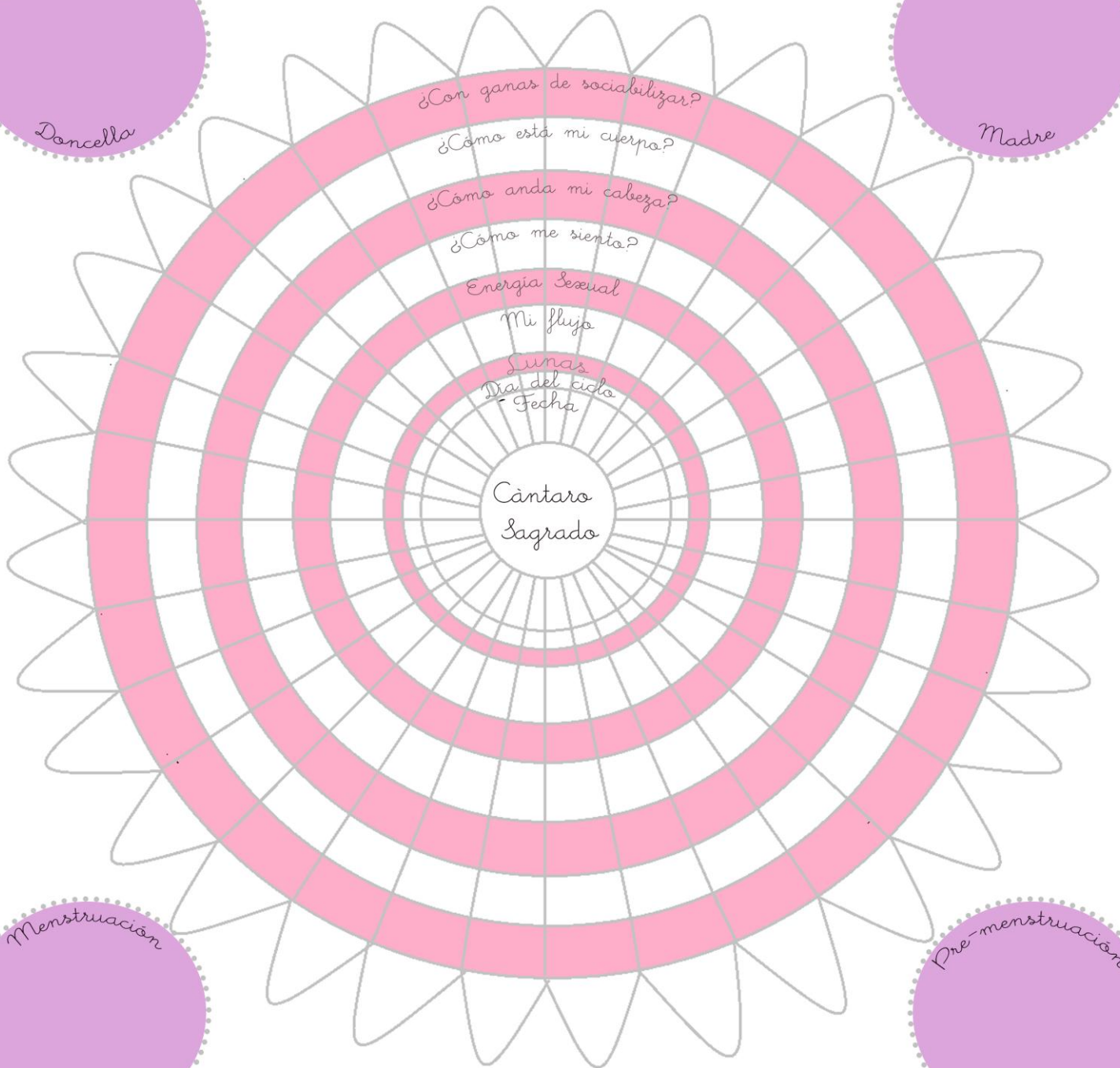






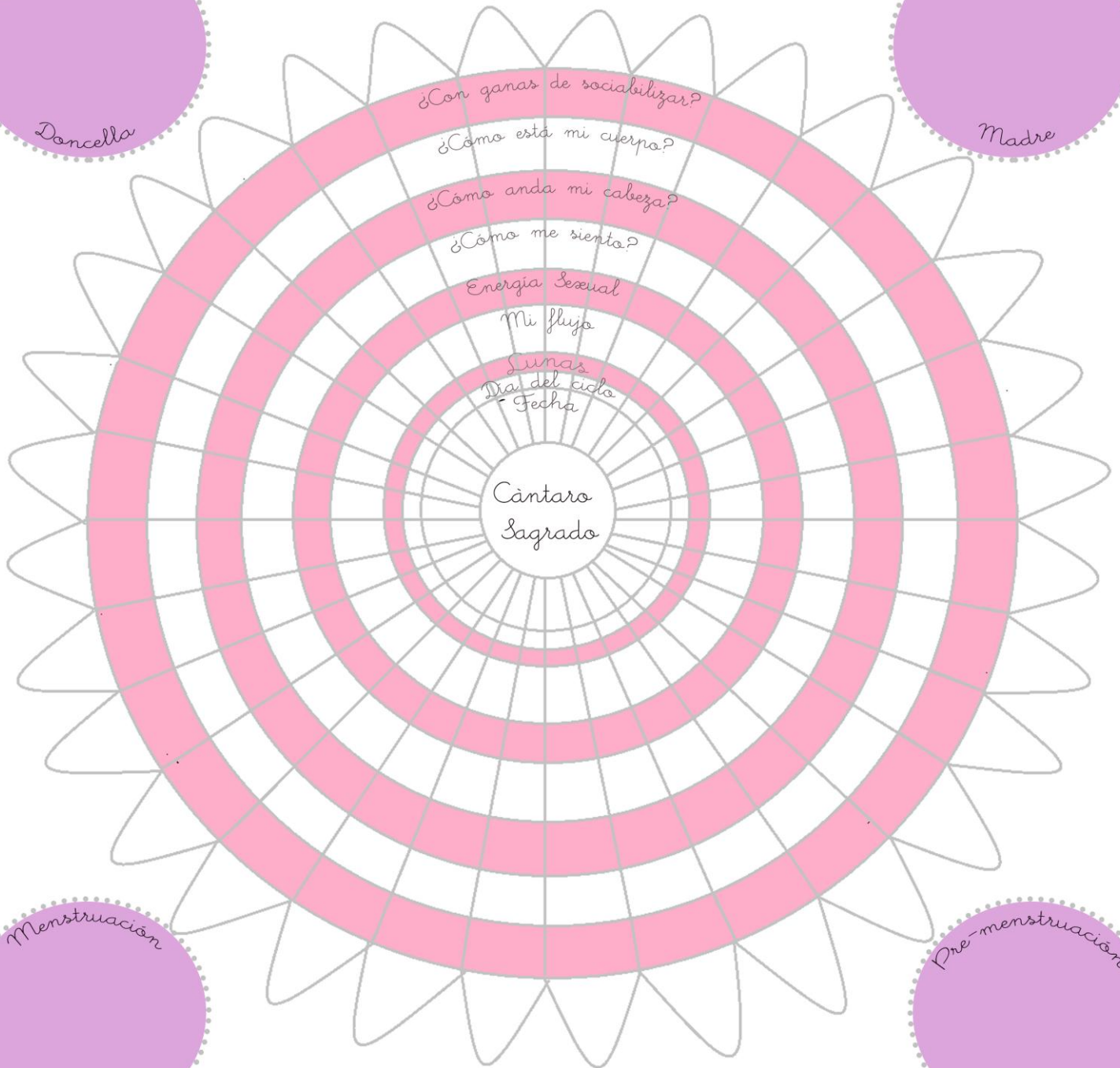
<b>Día del ciclo</b>			
<b>Fecha</b>			
<b>Luna</b>			
<b>Hora T°</b>			
38° o +			
37.9			
37.8			
37.7			
37.6			
37.5			
37.4			
37.3			
37.2			
37.1			
37.0			
36.9			
36.8			
36.7			
36.6			
36.5			
36.4			
36.3			
36.2			
36.1			
36.0			
<b>F</b> <b>l</b> <b>u</b> <b>i</b> <b>d</b> <b>o</b>	<b>Sensación</b>	Seca	
		Húmeda	
		Lubricante	
		Mojada	
	<b>Apariencia</b>	Pegajosa	
Elástica			
Transparente			
<b>Se disuelve en agua</b>			
<b>Patrón Saliva</b>		Helecho	
		Puntos	
<b>C</b> <b>E</b> <b>R</b> <b>V</b> <b>I</b> <b>X</b>	<b>Consistencia</b>	Duro	
		Blando	
	<b>Altura</b>	Alto	
		Bajo	
	<b>Abertura</b>	Abierto	
Cerrado			





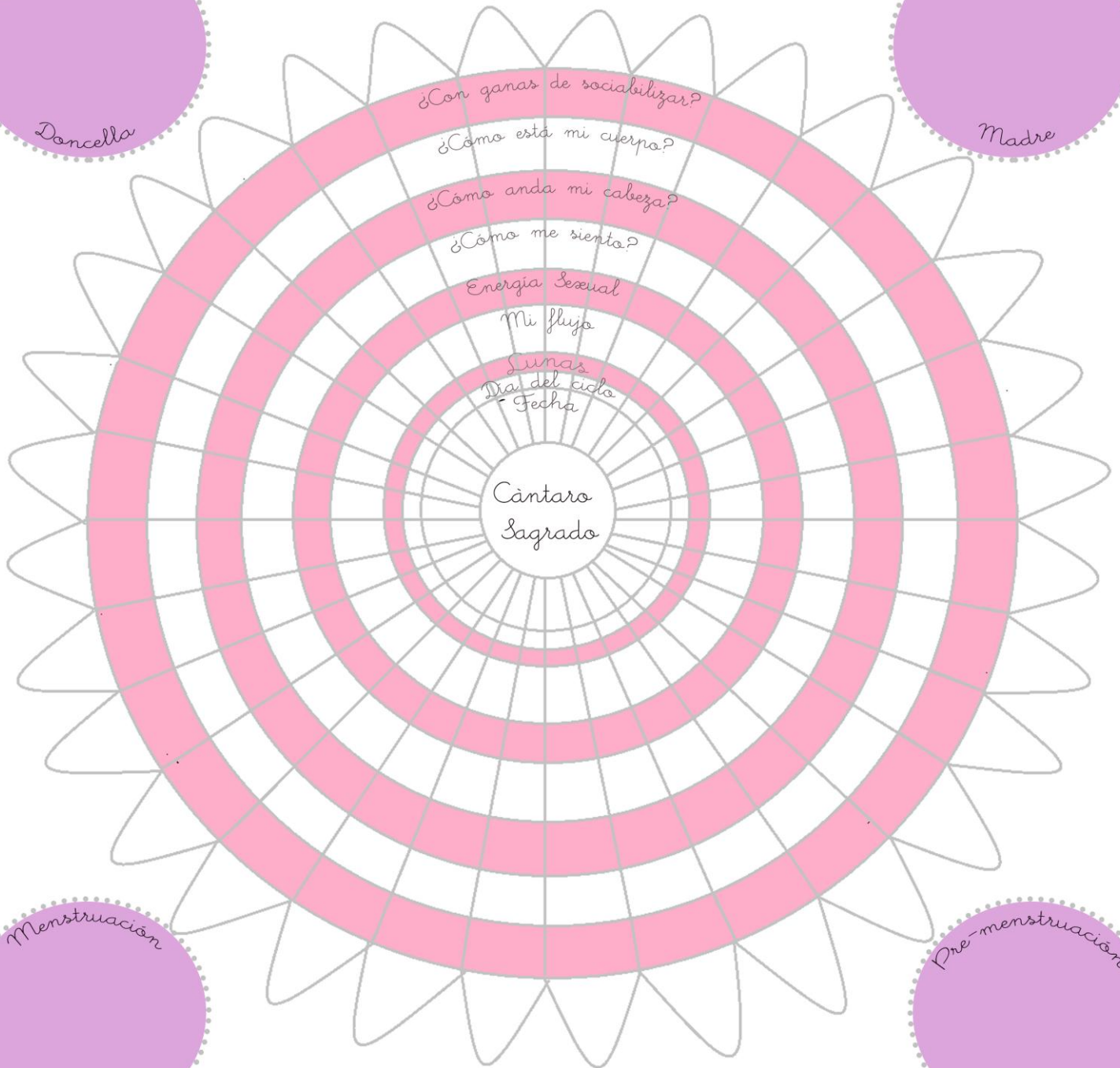






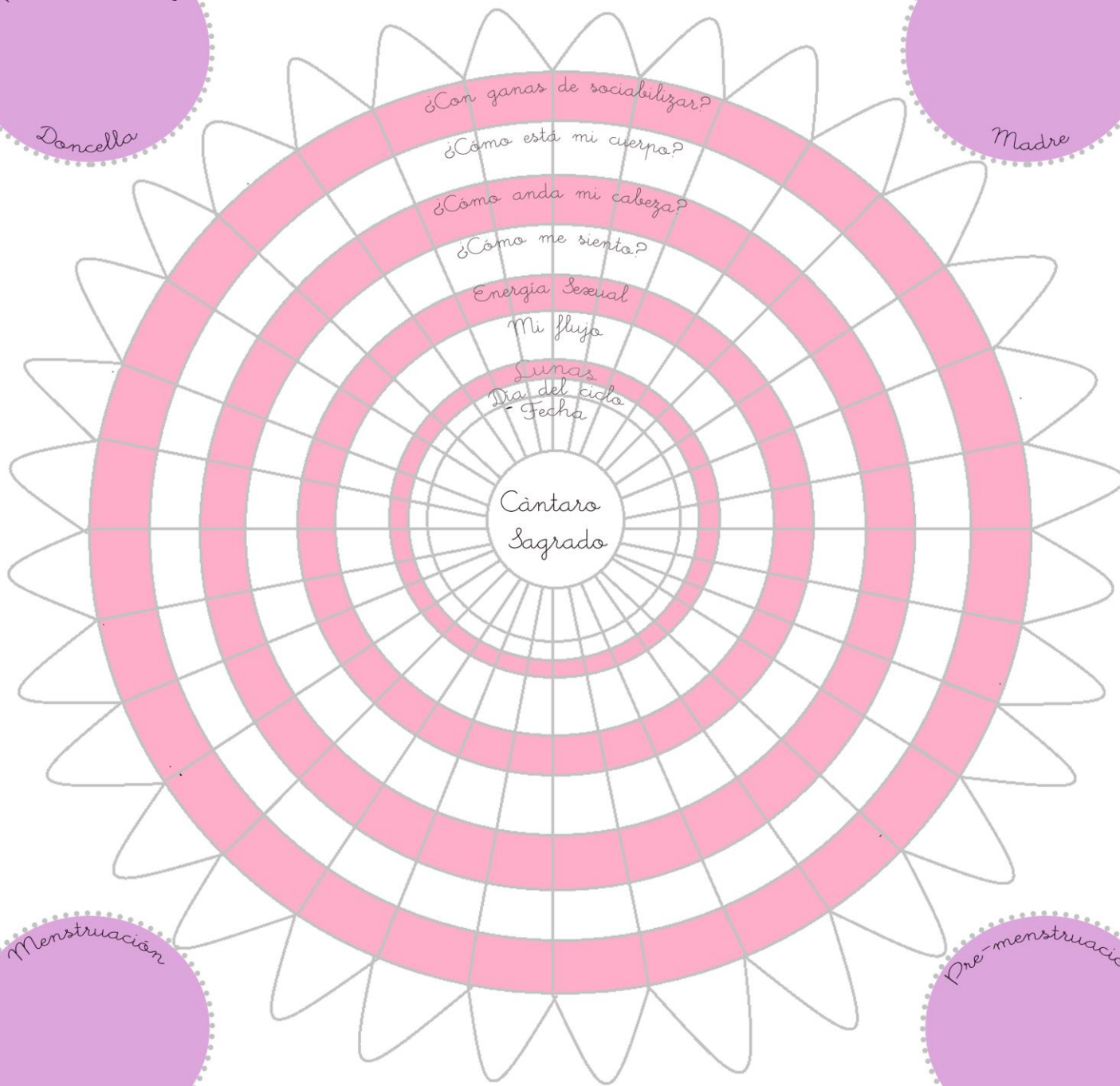




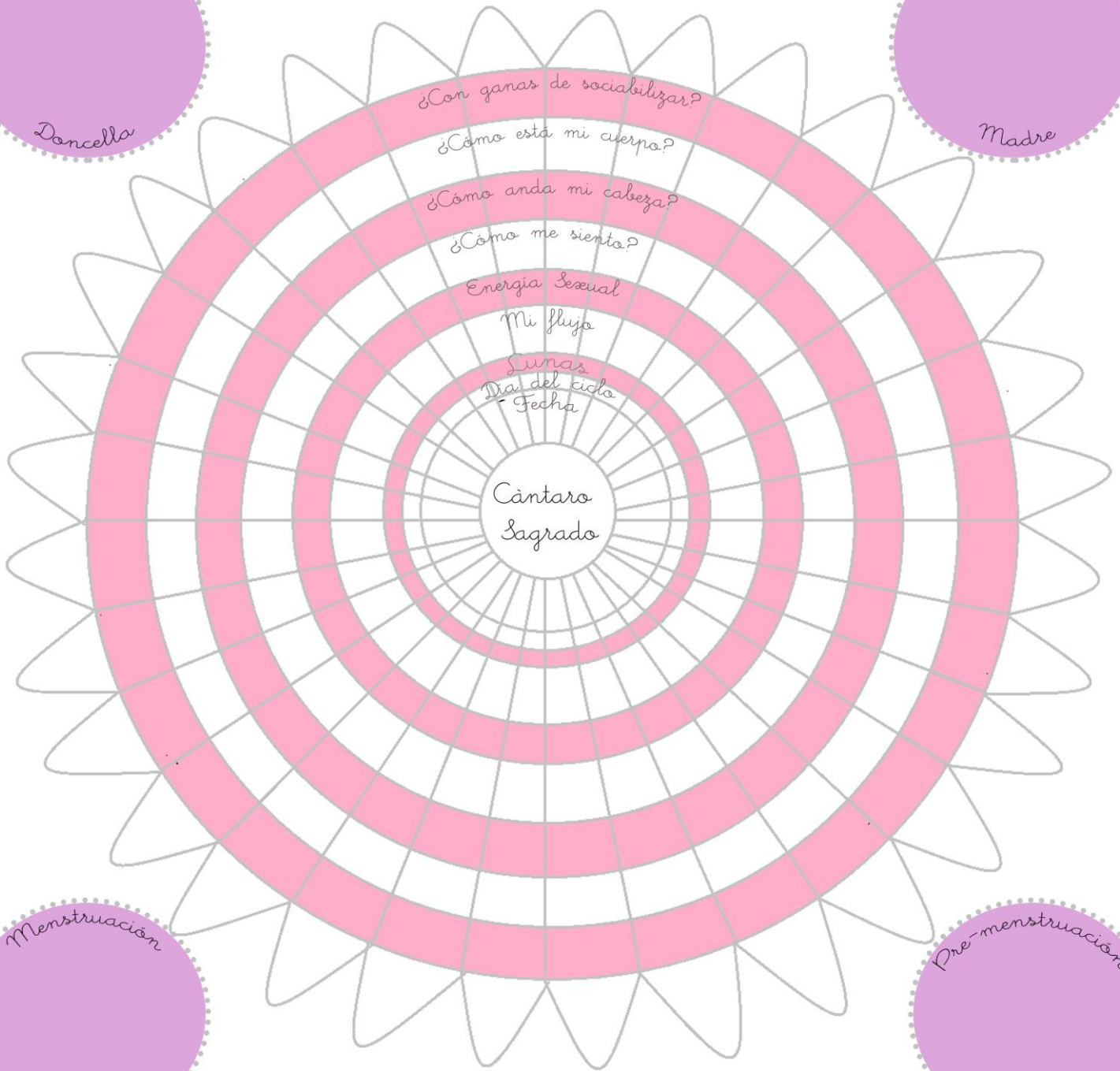






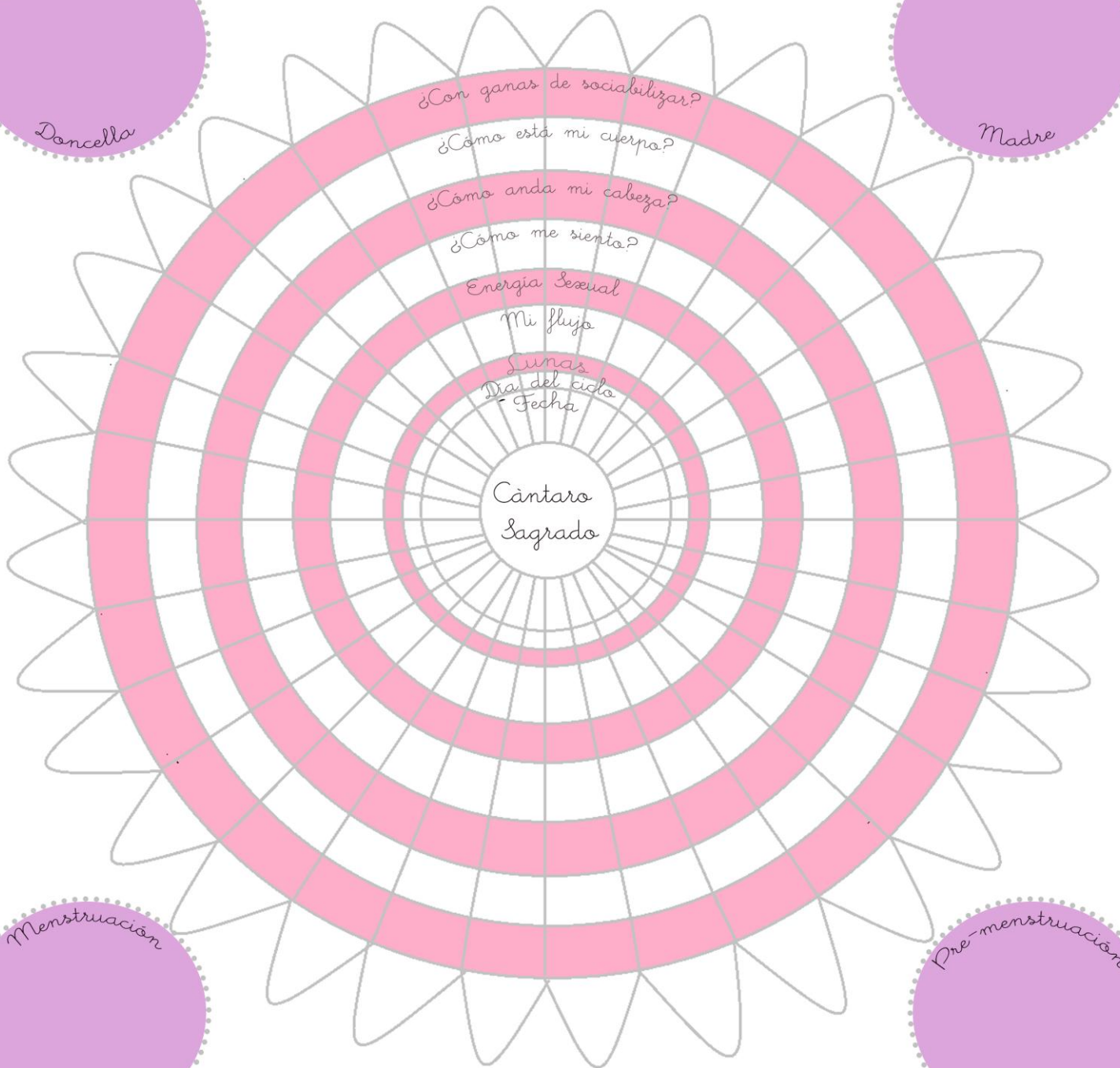


Día del ciclo		
Fecha		
Luna		
Hora T°		
		38° o +
		37.9
		37.8
		37.7
		37.6
		37.5
		37.4
		37.3
		37.2
		37.1
		37.0
		36.9
		36.8
		36.7
		36.6
		36.5
		36.4
		36.3
		36.2
		36.1
		36.0
F l u i d o	Sensación	Seca
		Húmeda
		Lubricante
		Mojada
	Apariencia	Pegajosa
Elástica		
Transparente		
Se disuelve en agua		
Patrón Saliva		Helecho
		Puntos
C E R V I X	Consistencia	Duro
		Blando
	Altura	Alto
		Bajo
	Abertura	Abierto
		Cerrado



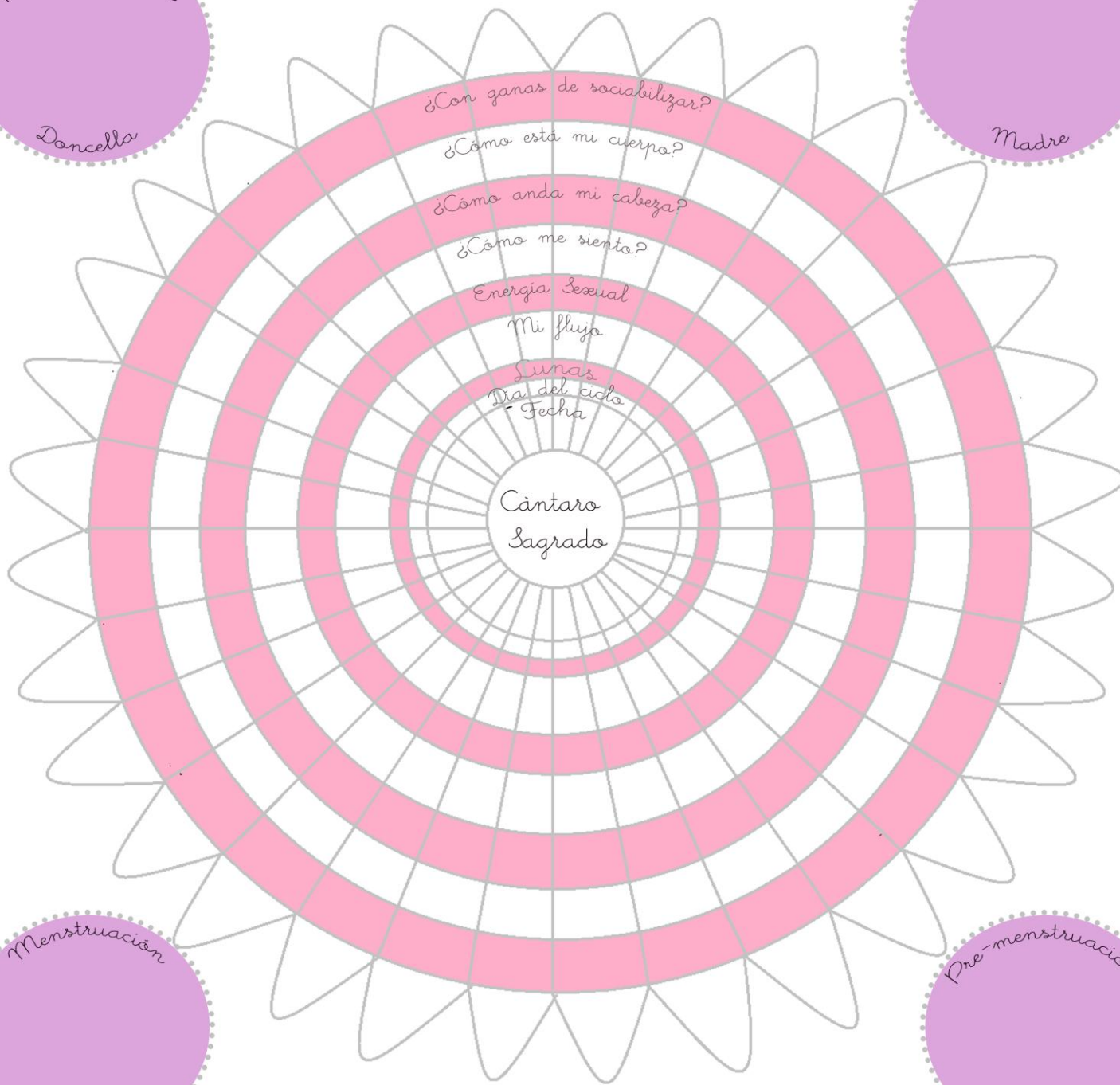




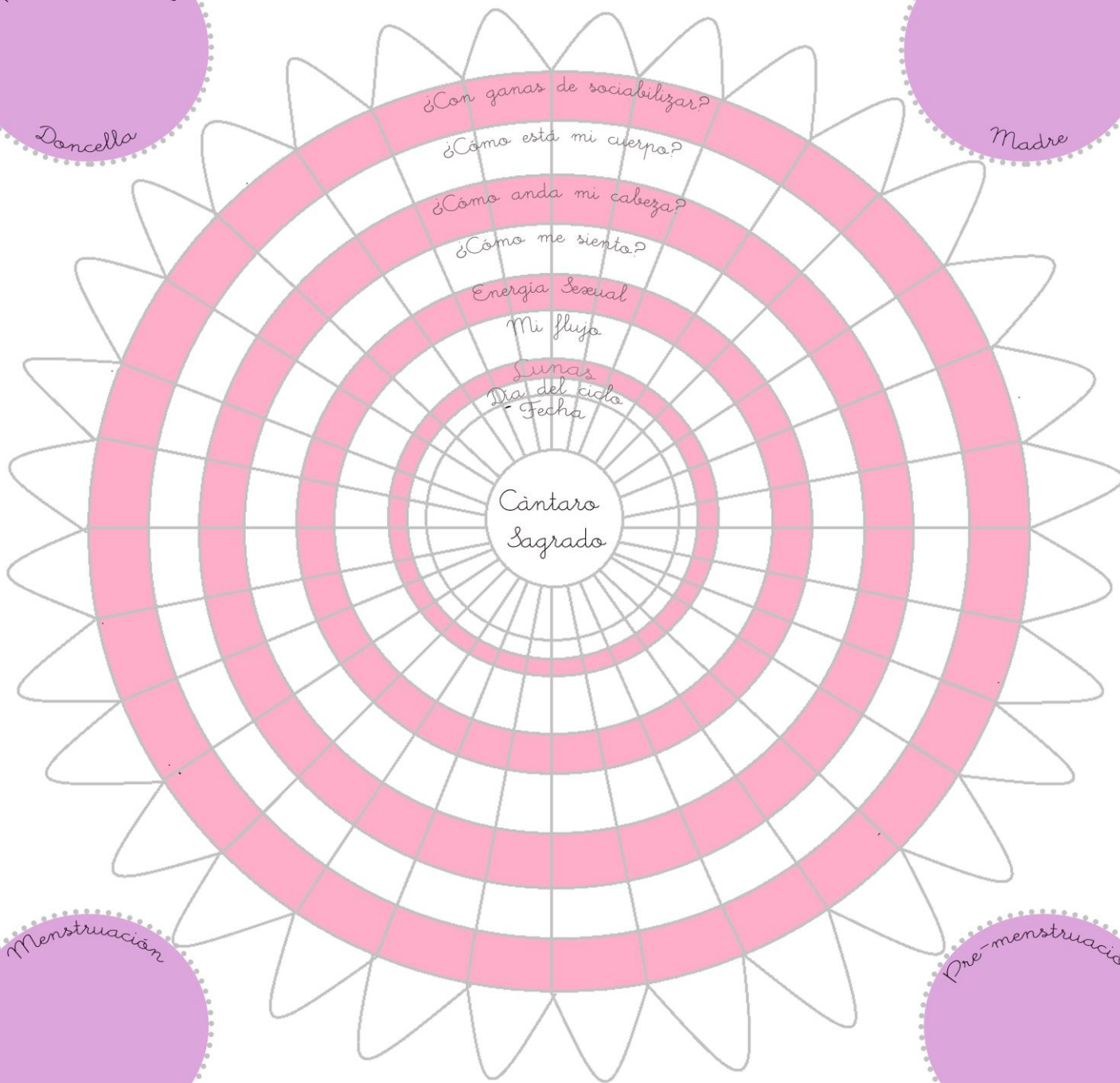
















Mis notitas...



Mis notitas...





Mis notitas...



Mis notitas...





Mis notitas...





Mis notitas...



Mis notitas...





Mis notitas...





Mis notitas...



Mis notitas...





Mis notitas...





Mis notitas...



Mis notitas...





Mis notitas...





Mis notitas...



Mis notitas...





Mis notitas...





Mis notitas...



Mis notitas...





Mis notitas...





Mis notitas...



Mis notitas...



Agradecimientos:

Loreto Contreras Herrera

Julia Larotonda