



Infusions de ciclicitat

*Connectant amb la meua energia a
través de les plantes*






L'energia cíclica

La ciclicitat és allò que ens connecta, ràpidament, amb la Mare Terra. Amb el ritme del que és natural i propi de qualsevol ésser viu. Les dones som mostradores d'aquesta des de que comencem a sagnar, doncs és a través de la menstruació que portem en el pla terrenal i de manera visible la ciclicitat.

I en diem ciclicitat, de cicle, perquè la menstruació no és quelcom que es limiti a uns dies concrets de sagnar i ja està. Sinó que la menstruació és una de les fases dins del cicle menstrual. Una fase amb energia i característiques pròpies a nivell físic i a nivell energètic.


I com ella, al llarg del cicle menstrual, transitem per tres fases més.

En resum, les dones, en la nostra etapa fèrtil i a través de la menstruació, vivim dins del cicle menstrual, un cercle d'energies en constant moviment i canvi que ens acompanyen en la nostra manera de veure i viure la vida. Cada fase amb una energia concreta que ens predisposa a diferents estats. I la clau per trobar el nostre propi equilibri és conèixer com se'ns manifesten aquestes fases i incorporar eines que ens puguin acompanyar en cada una d'elles.






Les plantes i les infusions




Les plantes, éssers plens d'informació i energia vital, són una de les eines que podem fer servir per acompanyar-nos durant el cicle. I una de les maneres més respectuoses per l'entorn de fer-ho és a través de les infusions.

Les plantes representen el vincle directe amb la Mare Terra i, en conseqüència, amb la ciclicitat. Pensa en una planta que coneguis i

creixi en el teu entorn, que sigui autòctona de la teva terra. I ara visualitza't recol·lectant a la primavera, amb respecte i admiració, aquesta planta en el seu estat silvestre. Recollint només aquella quantitat que necessitaràs per passar l'any.






Transportat a l'hivern. Dins de la teva llar. Acubillada per una manta i uns mitjons gruixuts. Potser vora el foc. A les teves mans, una tassa de la infusió de la teva planta. La que tu vas recol·lectar, assecar i guardar.

Com et sents quan la prens dins teu?

Sens dubte, aquesta infusió té la capacitat d'anar més enllà d'una simple beguda calenta. Té tota la informació de la terra d'on prové, del moment en que va ser i com va ser recol·lectada i de qui ho va fer, de l'energia dels elements de la Mare Terra que la van fer créixer i, per suposat, de les seves propietats medicinals i energètiques pròpies en el seu estat salvatge. I tot això traspassa a tu.

Imagina tenir al teu rebost, en potets de vidre, les 5 o 6 plantes del teu entorn que et facin falta per acompanyar-te durant l'any i poder regalar-te moments de reconexió amb la Mare Terra. I imagina, a més a més, que ja et coneixes prou com per saber amb quina de les plantes t'has d'associar per poder acompanyar-te millor segons la fase del cicle que transitis. No seria genial?

Per això he preparat aquesta guia amb les diferents fases del cicle menstrual i plantes que ens poden ajudar a connectar amb l'energia pròpia de cada una.





Les fases

· Fase pre-ovulatòria · Energia de la Donzella ·



És la fase de la llavor, on la nostra energia comença a créixer i podem sentir l'impuls cap a fora. Tenim facilitats per a concentrar-nos, per a improvisar, jugar i marcar-nos nous objectius.

Algunes de les infusions energètiques que ens ajuden a connectar amb aquesta fase són: el romaní, la menta, l'ortiga i la llimona.

· Fase ovulatòria · Energia de la Mare ·

És la fase de la plenitud, on la nostra energia es troba en el màxim punt d'expansió cap a fora. Tenim facilitats per socialitzar-nos, comunicar-nos, estimar i empatitzar.

Algunes de les infusions energètiques que ens ajuden a connectar amb aquesta fase són: les roses, l'espígol i el gerani.



*· Fase pre-menstrual · Energia de la
Xamana ·*

És la fase de l'ombra, on la nostra energia comença a decreïxer per anar cap a dins nostre. Comença la introspecció.

Tenim facilitats per canalitzar projectes, situacions i emocions a través de la creativitat i la intuïció. Algunes de les infusions energètiques que ens ajuden a connectar amb aquesta fase són: la canyella i el ginebró.



· Fase menstrual · Energia de l'Anciana ·

És la fase del silenci, de les arrels. La nostra energia està totalment endins, en fase completament introspectiva. Tenim facilitats per a la meditació, la reflexió i la perspectiva. Així com una gran connexió cap al centre del nostre Ser, a la nostra essència.

Algunes de les infusions energètiques que ens ajuden a connectar amb aquesta fase són: el timó (farigola) i la sàlvia.







Com fer una infusió energètica

A termes pràctics, cal que coneguem com fer una infusió ben feta quan es tracta de connectar amb l'energia d'una planta.



La primera premissa quan parlem d'infusions energètiques és **prendre la planta sola**. Sense barrejar-la amb cap altra i sense afegir-hi edulcorants. D'aquesta manera no distorsionem la realitat i podem **conèixer de la millor manera com actua aquesta planta en el nostre cos**. Què ens mou, què ens aporta i a on ens transporta.






Per fer-la només caldrà que **posem en contacte la planta amb l'aigua**, abans de ser escalfada, per a que des d'un principi ja comencin a crear sinergia entre elles. No deixarem que la planta entri en ebullició (a no ser que sigui una fulla molt dura, una arrel, una llavor o escorça) i l'apartarem del foc quan la seva temperatura sigui més calenta del que seriem capaces de prendre'ns. Llavors, **la deixem reposar**. A mi m'agrada deixar les infusions 11 minuts **en calma per a que acabin de traspasar les propietats a l'aigua**.

Un cop a passat aquest temps, ja ens la podem servir, amb molta cura i atenció, i, per suposat, prendre-la i gaudir-ne, sentint cada glop com penetra dins nostre.

Escoltant com ens sentim quan ens la prenem i observant després com estem i què ens explica el nostre cos.





Altres maneres per acompanyar i conèixer la terra ciclicitat

Evidentment, no només a través de les plantes podem connectar amb les energies de cada fase que transitem. Al món podem trobar moltes maneres diferents i moltes persones que ens poden traslladar

eines molt
útils per
aconseguir
aquest fi.




Des d'aquest
projecte que
alimento,
Llum de lluna,
ajudo i
acompanyo a

les dones a conèixer-se a través de la ciclicitat. I ho faig
des de diferents àmbits.

Des dels acompanyaments individuals per a la ciclicitat i
la menstruació conscient quan hi ha desequilibris
menstruals, passant pels tallers d'autogestió de la salut
i d'empoderament (dos cops l'any celebro i proposo el
cicle de tallers de *Plantes, llunes i dones*, on pots





endinsar-te més en tot aquest món) i, mitjançant els meus petits tresors que creo artesanalment, els productes eco-naturals i energètics de Llum de Lluna.

Espero i desitjo que aquest petit llibret hagi aportat un granet d'auto-cura a la teva vida,

Molt agraïda, Judith





Més informació:

A la web:

www.llumdelluna.com

Per accedir a tota la informació del projecte, serveis individuals, calendari de tallers, botigueta on-line de productes...

A través de l'e-mail:

hola@llumdelluna.com

Si em vols fer alguna consulta concreta

A instagram i facebook:

[@llumdelluna_delapellalanim](https://www.instagram.com/llumdelluna_delapellalanim)

Per estar al cas del dia a dia del projecte

