

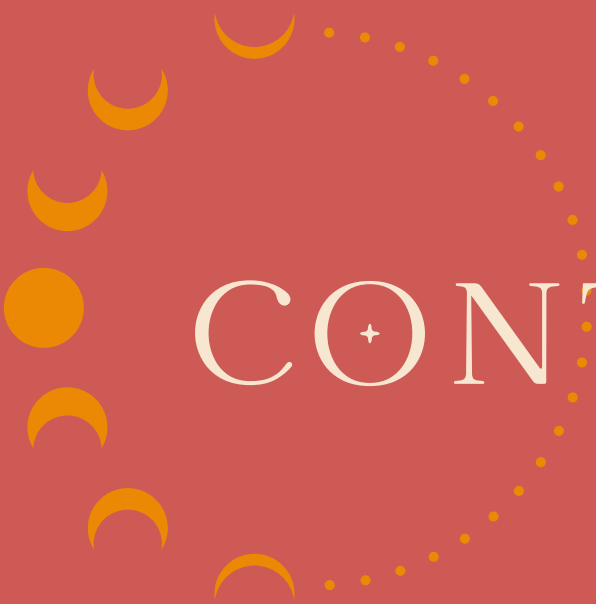


LUNA ROJA

RITUAL



Renueva tu energía
y honra tu ciclicidad.



CONTENIDO

2

Bienvenida

¿Por qué es importante honrar y conocer tu ciclicidad?

4

¿Qué es un Ritual?

Breve explicación.

5

Elementos

Lo que necesitarás para el ritual

6

Preparación

Cómo preparar tu infusión

8

¡Comencemos!

Cómo realizar el Ritual.

15

Creadoras del Ritual

Amasa & Leclipse

BIENVENIDA

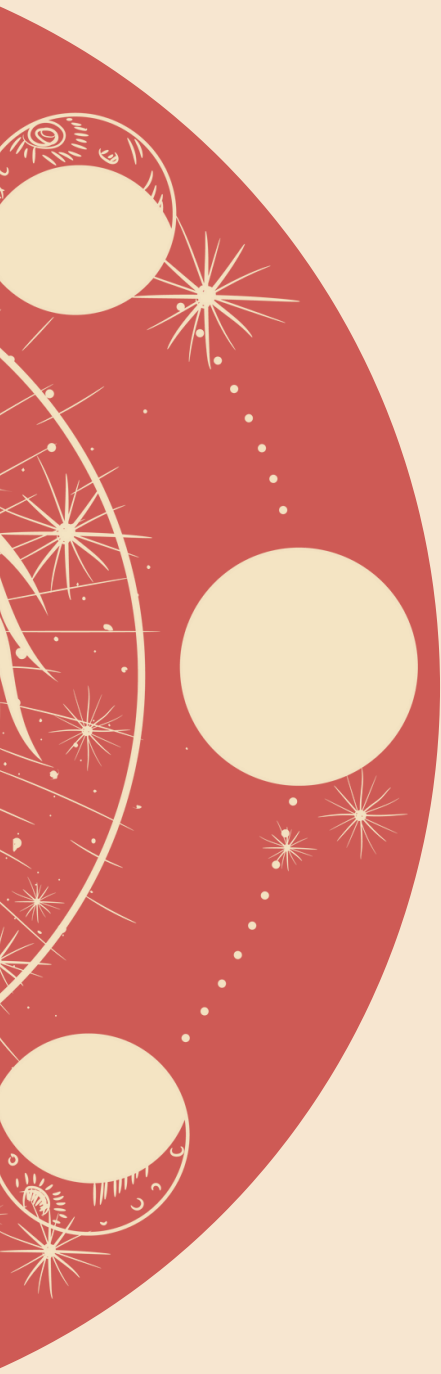
QUE ALEGRIA VER QUE INVIERTES
TIEMPO EN TI.

Al igual que la luna, las mujeres
somos cíclicas; nuestra energía
femenina se transforma y se renueva
cada mes.

Es importante que conozcas y respetes
tu ciclicidad para administrar e
invertir de la mejor manera tu energía
durante cada fase menstrual.

No todo el tiempo tienes la misma
cantidad de energía disponible y por
esto mismo no debes sobre exigirle a
tu cuerpo que cumpla siempre los
mismos estándares de productividad.



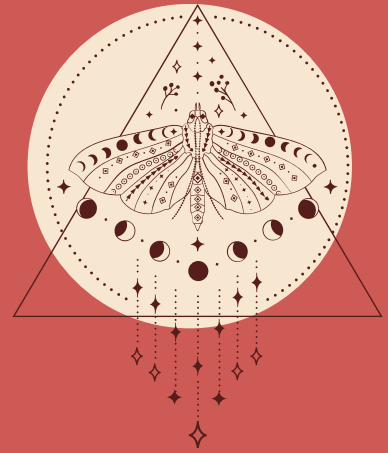


Este ritual está diseñado especialmente para tu fase menstrual, es decir, el momento y los días en los que te encuentras menstruando.

Recuerda que esta fase implica una gran vulnerabilidad, ya que hay un bajo nivel energético y estás más sensible que nunca. Se asocia al arquetipo del ermitaño, donde lo ideal es dirigirse hacia tu interior, recoger tu energía y descansar. Es un tiempo de introspección, reflexión y de escuchar a tu cuerpo.

Por esta razón, quisimos crear una serie de ejercicios que te ayudarán a conectarte mejor contigo misma y a proporcionarte lo que necesitas para renovar tu energía.

¿QUÉ ES UN RITUAL?



Es un acto simbólico que canaliza la energía hacia una dirección determinada para obtener un resultado específico.

Los rituales nos brindan la oportunidad de conectarnos con algo más grande; con el universo, con nuestra luz y esencia interior.

A través de ellos, podemos experimentar un sentido de trascendencia y encontrar un propósito más profundo en nuestra vida.

¿POR QUÉ SON IMPORTANTES?

Porque nos permiten conectarnos con lo sagrado, enfocar nuestras intenciones, facilitar la transformación interior y manifestar nuestra gratitud al universo.

Son poderosas herramientas para nutrir nuestra vida espiritual, encontrar significado y vivir de una manera más consciente y plena.

ELEMENTOS

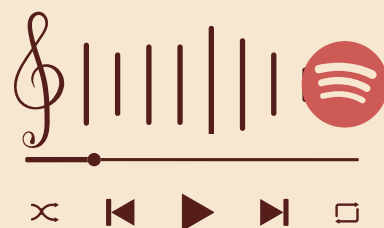
QUE NECESITARÁS PARA EL RITUAL



Taza mágica



Vela



Womb Blessing.
Playlist
-Spotify-

[Click here.](#)



Cuaderno o
libreta



Manzanilla o
genjibre, canela y limón.



⊕pcional: Dinfusor
con aceite esencial

PREPARACIÓN DE LA INFUSIÓN

2 OPCIONES



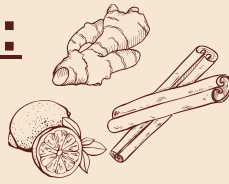
Primera opción:

Preparación:



- Añade una taza de agua a una olla y espera hasta que hierva.
- Agrega dos hojas secas de manzanilla.
- Déjalas por 10 minutos, hasta que infusionen.
- Puedes endulzarla al gusto.

Segunda Opción:



Preparación:

- Agrega la ralladura de jengibre y una ramita de canela en el agua.
- Llévalo a ebullición.
- Déjalas por 10 minutos a fuego lento, hasta que infusionen.
- Luego agrega el jugo de limón al agua caliente.
- Retira la ralladura de jengibre y la ramita de canela.
- Sírvelo en una taza mágica.



COMENCEMOS

con el Ritual

BUSCA UN LUGAR TRANQUILO Y CALMADO.

Puedes:

Prender una vela,



poner tu playlist "Womb Blessing" en Spotify,
y prender tu difusor de aceites esenciales.

La idea es que lo que hagas con calma y en
plena consciencia.



En tu cuaderno o libreta, responde las siguientes preguntas:



Escribe lo que sientes tanto a nivel emocional como corporal.

Preguntas:

¿Qué parte de mi cuerpo está más sensible?

¿Qué emociones atraviesa mi cuerpo?

¿Siento enojo con alguna, situación, persona o memoria?

¿Siento tristeza con alguna, situación, persona o memoria?

2

PROGRAMA

el agua de tu infusión
mágica.



Toma la taza con la infusión con las dos manos.



Mira su interior fijamente y conectada con tu cuerpo y poder sanador repite en voz alta o en tu mente:

“Luz sagrada que te encuentras en mi interior, te pido me sanes, me llenes de energía y limpies todas las toxinas.

Abuela, tías, madre, mujeres de mi familia, llénenme de su energía y amor, guíenme y potencialicen mi intuición.

Sé que soy un ser de luz, creativo, amoroso y consciente.

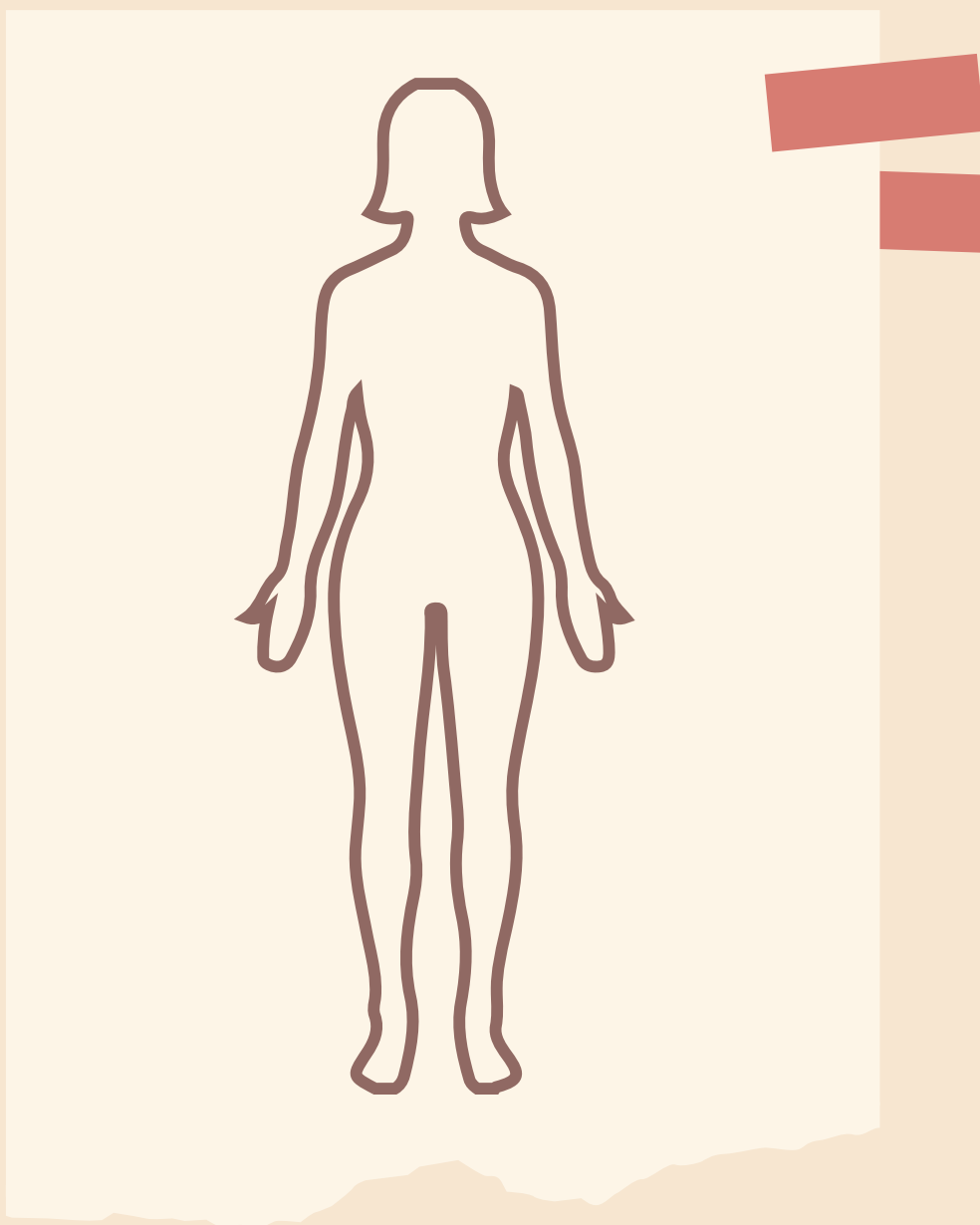
Hecho está.”

Repetir esto 3 veces más.

Luego tómate despacio y a consciencia tu mágica infusión. Sintiendo cómo cada palabra te sana y se incorporado en tu cuerpo.

3

Ahora dibuja cómo se siente tu cuerpo.



Utiliza colores, formas y figuras para acercarte a la representación abstracta más precisa. (Silueta del cuerpo)

Por último, pregúntate:

¿Qué necesita mi cuerpo en este momento?

¿Qué necesita mi niña interior?



Escribe su respuesta en su libreta y toma acción.



“Every woman who heals herself
helps heal all the women who came
before her, and all those who come
after her. ’

~ Christiane Northrup

RITUAL LUNA ROJA

Created by:



Instagram: @amasaceramica
www.amasaceramica.com



Instagram: @leclipse.co
www.leclipse.co