

SALUD SEXUAL Y CICLO MENSTRUAL



1. Explicación teórica breve:

Se trabajará sobre el concepto de la sexualidad, el aparato reproductor femenino y el ciclo menstrual.

Se tratará cuál es la visión que tenemos de la menstruación y cómo creemos que ha afectado a ésta el sistema social del patriarcado en el que vivimos. También se tratará la estrecha relación entre el ciclo lunar y el ciclo menstrual, dando lugar al trabajo con los cuatro arquetipos del ciclo lunar y menstrual. Se hablará sobre las diferentes alternativas existentes para poder vivir la fase menstrual de una manera más consciente.

Por último, entraremos en contacto con el diagrama lunar y aprenderemos a utilizarlo de manera efectiva.

2. Trabajo corporal. artístico y danza grupal para integrar la información teórica sobre las potencialidades del ciclo lunar en el cuerpo físico y energético:

- Sintonización inicial en círculo para después realizar una dinámica de enraizamiento por todo el espacio. Bajaremos de la mente al cuerpo.
- Danza cíclica: explicación y enseñanza de una danza ritual circular, en la cual representaremos de manera cíclica a través de nuestro cuerpo las energías de las cuatro fases del ciclo lunar. De esta manera integraremos y comprenderemos mejor las diferencias energéticas entre cada una de las fases.
- Cierre a través de una práctica breve de Yoga lunar. De esta manera finalizaremos el trabajo corporal acabando de integrar la energía Yin de la luna.