



# FORTALECE TU ENERGÍA FEMENINA

Tanto en la luna llena, como en la luna nueva (luna negra) y en el día de tu cumpleaños, es recomendable tomar solamente agua de coco o comer uvas.

Durante tu ciclo menstrual experimentarás la máxima expresión de tu poder, fuerza e intuición femenina, que están presentes en ti. Entra en contacto con esta energía. ¡Aprovecha este caudal de energía para tu propio trabajo interior!

## Ejercicios de fortalecimiento:

1. Acostarse boca arriba en el piso, las piernas estiradas ligeramente separadas. Recoger las piernas, y levantar la cadera, hacer movimientos hacia arriba y hacia abajo con la cadera, sin tocar el piso, contrayendo todos los músculos de los glúteos, vagina y abdomen. Este movimiento va acompañado de una respiración suave, rítmica y profunda. (Hacer una serie de 10 movimientos)



### Variante

Utilizando la misma posición anterior, se realizan movimientos rotativos de cadera. Este movimiento se hace 5 veces hacia el lado derecho y cinco veces hacia el lado izquierdo, contrayendo los músculos de los glúteos, vagina y abdomen y se va incrementando en forma gradual.

Benilde Santiago y Zahira Moreno

Integrantes MUJERES A.C.

*Honra a tu cuerpo y permítele que descanse.*

*Renuncia a los sentimientos de dependencia.*

*Expresa libremente tus emociones.*

*Descubre el caudal de sabiduría que fluye dentro de ti.*

*Abriga sentimientos de belleza y bondad.*

*Escucha tu propia voz de mujer.*

*Renuncia a tener expectativas sobre los demás.*

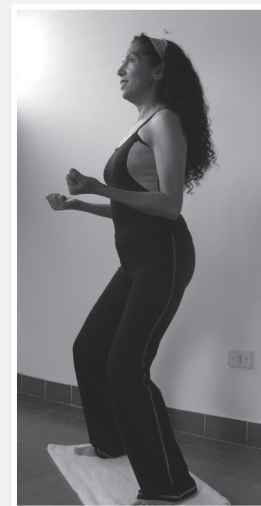
*Ve el lado bueno y ennobecedor de la vida.*

*Nutre tu mente con pensamientos positivos.*

*Toma diez vasos de agua diariamente.*

*Haz cosas que te agraden.*

2. De pie, separar ligeramente las piernas y bajar hasta quedar en posición de jinete. Columna recta, brazos recogidos a nivel de la cintura con los puños cerrados. Mantener la postura respirando lenta y profundamente por espacio de un minuto aproximadamente. Esta postura es ideal para lograr centrar y revitalizar la energía femenina.



Un minuto en cualquier momento...

Haz (3) respiraciones lentas y profundas, relajando todo el cuerpo, toma aire mientras estiras manos y piernas ejerciendo tensión hacia afuera, mantener unos segundos reteniendo el aire. Luego, exhala el aire relajando todo tu cuerpo.