

# Índice

<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	11
<b>I. LA SABIDURÍA QUE RESIDE EN NUESTRO CUERPO</b>	
<b>I.1. Los principios de la naturaleza</b> .....	19
Los principios femenino y masculino: las energías que hacen girar el mundo .....	19
La Rueda del Año como manifestación de las dos energías.....	21
Los cinco elementos de la naturaleza .....	26
Los chakras: nuestro mapa corporal .....	27
<b>I.2. El cuerpo de la mujer como representación de la naturaleza</b> .....	33
El ciclo menstrual: nuestra conexión con la naturaleza .....	33
El tabú de la menstruación: el inicio de la desconexión con nuestro cuerpo .....	35
El papel de los mitos y los arquetipos en el despertar de la conciencia femenina .....	38
Bajo la protección de la Gran Diosa .....	39
La Luna: nuestro reloj biológico .....	42
<b>I.3. La iniciación de la mujer a los misterios de lo femenino</b> .....	47
La Rueda de Ana: la espiral de la iniciación .....	47
El viaje de la mujer heroica: Inanna y el descenso a los Infiernos .....	50
<b>I.4. Herramientas cotidianas para habitar tu cuerpo y desarrollar la conciencia   corporal</b> .....	55
El diagrama lunar.....	57

## **2. EL ARQUETIPO DE LA DONCELLA**

### **2.1. Introducción..... 65**

La fase hormonal: la fase pre-ovulatoria .....	66
Las energías de la Doncella .....	67

### **2.2. Perséfone: la niña interior**

El mito de la diosa Perséfone .....	71
El inicio del viaje: el descenso. El encuentro con nuestra niña interior .....	72
Confrontar nuestras heridas .....	73
Las voces de nuestra niña interior .....	77
Dejar surgir a nuestra niña interior mágica.....	79
El rito de paso de la niña interior: el nacimiento.....	80

### **2.3. Artemisia: la guerrera**

El mito de la diosa Artemisia .....	85
El significado de ser virgen: la mujer completa en sí misma .....	86
La fuerza femenina: volver a conectar con nuestra energía masculina interna .....	88
Sanar la relación con el padre .....	90
Conectar con nuestro poder personal .....	94
El rito de paso de la guerrera: la menarquia .....	97

## **3. EL ARQUETIPO DE LA MADRE**

### **3.1. Introducción.....103**

La fase hormonal: la ovulación .....	104
Las energías del arquetipo de la Madre.....	104

### **3.2. Afrodita: la amante**

El mito de la diosa Afrodita .....	109
La belleza como expresión del amor hacia una misma .....	110
La sensualidad y los cinco sentidos: la llave hacia el placer .....	113
El placer: la puerta a la sexualidad consciente .....	114
Encender el fuego para crear nuestra propia vida .....	121
El latido de la vida creativa: la conexión entre el útero y el corazón .....	122
El rito de paso de la amante: la concepción, el embarazo y el parto.....	125

### **3.3. Démeter: la nutridora**

El mito de la diosa Démeter .....	131
Nuestra relación con la abundancia .....	132
Sanar la relación con nuestra madre.....	135
Cultivar a nuestra madre interna .....	139
El cuidado de una misma: de vuelta al amor propio .....	141
La energía de la nutridora reside en los pechos .....	142

## **4. EL ARQUETIPO DE LA CHAMANA**

### **4.1. Introducción .....147**

La fase hormonal: la pre-menstruación.....	148
Las energías del arquetipo de la Chamana .....	149
Cómo canalizar las poderosas energías de la Chamana .....	151

### **4.2. Isis: la sacerdotisa**

El mito de la diosa Isis .....	157
El trono: abrazar nuestra soberanía.....	158
El poder de la vulnerabilidad: ser nuestra propia medicina .....	162
El poder de la palabra: expresar nuestra verdad interna.....	164
Los mensajes que nos traen los sueños.....	166
Activar a nuestra sacerdotisa interior: la danza como ritual.....	167

### **4.3. Kali: la mujer salvaje**

El mito de la diosa Kali .....	171
Las cualidades de la mujer salvaje .....	173
Conectar con la mujer salvaje que habita en nuestro interior .....	175
El rito de paso de la mujer salvaje: el postparto, la regeneración de la Madre Tierra .....	179

## **5. EL ARQUETIPO DE LA ANCIANA SABIA**

### **5.1. Introducción.....185**

La fase hormonal: la menstruación .....	186
Las energías del arquetipo de la Anciana Sabia .....	186

### **5.2. Hécate: la diosa oscura**

El mito de la diosa Hécate .....	193
Abrazar la oscuridad.....	195
Mirar de frente a la muerte.....	197
Aprender a sostener el vacío .....	198
Honar a nuestros ancestros: las memorias uterinas.....	200

### **5.3. Hestia: la guardiana del hogar**

El mito de la diosa Hestia .....	205
Volver a casa: mi útero, mi santuario interior .....	207
Avivar el fuego de la conciencia .....	212
Hestia y Hermes: la armonía y el equilibrio en el hogar.....	214
Un lugar para Hestia en mi hogar .....	216
El rito de paso de la Anciana Sabia: la metamorfosis de la menopausia, nuestra segunda primavera .....	217

### **Bibliografía ..... 221**