

Así influye la luna en tus emociones según la neurociencia

El Ciudadano · 1 de mayo de 2017

¿Existirá alguna relación entre los ciclos lunares y las anomalías que ocurren en el comportamiento del ser humano? Aunque no hay un respaldo científico concreto que lo justifique, hay quienes aún confían en la interpretación de la personalidad con base en la astrología, y el efecto de la luna en las emociones no es la excepción.

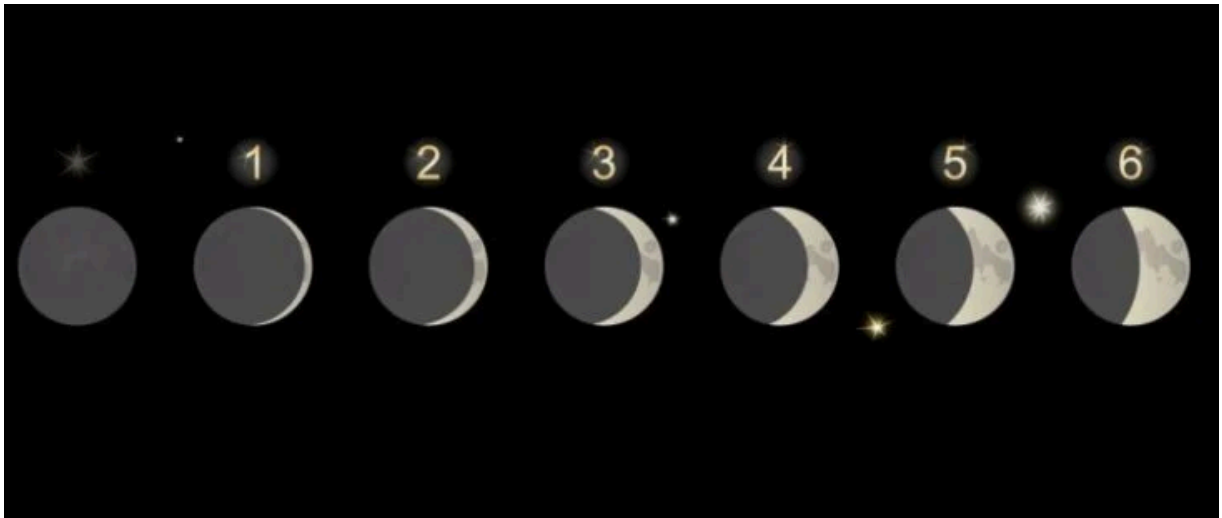


La misteriosa luna y sus fases lumínicas llevan siglos siendo objeto de controversiales dilemas. Ramas de estudio como la astrología y la neurociencia sustentan que, como nuestros antepasados lo afirmaban, la vida del ser humano y la del único satélite natural de la tierra están estrechamente relacionados. Esta particular influencia emocional, llamó la atención del médico Mark Filippi, un neurocientífico que se especializa en el método somático (terapia que regula el bienestar desde el interior), por lo que realizó un análisis para explicar el vínculo entre las fases de la luna y cuatro de

los neurotransmisores clave para organizar ciertas alteraciones mentales: la serotonina, la dopamina, la acetilcolina y la noradrenalina.

El ciclo de lunación dura aproximadamente 28-29 días (razón por la cual no es una novedad que en culturas ancestrales se le haya relacionado con la fertilidad de la mujer), y durante la primera semana, la acetilcolina mantiene una fuerte presencia cerebral, transmitiendo impulsos nerviosos que nos permiten ser mucho más sensibles. ¿Te gustaría conocer un poco más sobre estas biomoléculas y sus efectos en cada una de las cuatro etapas de la luna?

1. Cuarto creciente: acetilcolina



Al comenzar el ciclo la acetilcolina es protagonista en el cerebro. La luna por su parte, aún no es tan visible en el cielo, pero según el análisis, durante esta etapa los humanos se encuentran más sensibles y receptivos. También es la etapa de los soñadores y despistados, puesto que todos están con las emociones a flor de piel y existe un ambiente general de poca concentración. ¿Lo has sentido en el trabajo o la escuela? Como este neurotransmisor se asocia con el aprendizaje y la memoria, es un momento ideal para hacer llover grandes ideas y comenzar proyectos nuevos.

2. Luna llena: serotonina



Ahora es el turno de la serotonina, que al predominar en el cerebro, da paso a la creatividad y concentración aunque también provee al cuerpo de energía. Si durante la primera fase lunar decidiste emprender un proyecto personal o laboral, este es el momento indicado para llevarlo a cabo, pero también es importante que aproveches la gran lucidez de la que ahora goza tu mente para pasar momentos en retrospectiva contigo mismo y reflexionar.

3. Cuarto menguante: dopamina

Esta semana es ideal para disfrutar al máximo de tu vida social, relaciones y actividades. Mientras que la luna se va menguando, la dopamina toma la dirección de tu cerebro, y es bien sabido que este neurotransmisor está asociado con el entusiasmo y el placer. Es el mejor tiempo para ser empático e interactuar de mejor forma con quienes están a tu alrededor, porque sé es más propensos a escuchar y entender los demás.

4. Luna nueva: noradrenalina

¿Te has preguntado por qué en ocasiones andas de malas sin motivo aparente? Seguro que si revisas el calendario, encontrarás una posible respuesta. Esta semana de la luna, en la que nos preparamos a recibir una nueva, la noradrenalina es la protagonista de nuestro temperamento. Por ello podemos estar a la defensiva y nos sentimos muy enfadados casi por cualquier cosa. Esta etapa es casi nula en cuanto a creatividad, pero es un momento perfecto para meditar y hacer lo posible por relajarte un poco. Recuerda que se termina el ciclo pero uno nuevo está por comenzar.

Si te gustó el análisis, da click en el siguiente video para aprender más sobre la luna y su ciclo:

Calendario lunar

Vía: www.recreoviral.com

Fuente: [El Ciudadano](#)

