

Ciclo Menstrual



Somos Cíclicas como a Lua

Dicas de como utilizar o ciclo menstrual como uma ferramenta de autoconhecimento e conexão com o feminino.



Quem sou eu?



Olá Amada!

Meu nome é Michelle, sou Terapeuta Transpessoal e facilitadora do método Arte da Feminilidade.

Há alguns meses tenho estudado sobre questões relacionadas ao empoderamento feminino, sagrado feminino e a utilização do ciclo menstrual como uma ferramenta de autoconhecimento.

Preparei este material com base nos meus estudos e minha própria experiência, desejo que essas informações também transforme a relação com o seu ciclo menstrual e com seu feminino sagrado.

Com amor,

Michelle





Resgate da Essência feminina

O Primeiro passo para se conectar com os ciclos femininos é ouvir o que vem de dentro de você, é perceber o quanto o fato de você ser mulher, cíclica é sagrado, poderoso e pode te ajudar a levar uma vida mais consciente e em paz com você mesma.

E o que é se conectar com esse Sagrado Feminino?

É expandir a sua consciência sobre a potência de ser mulher, é a beleza de entender que somos únicas, somos fortes e temos o poder de se conectar com a nossa intuição, nosso corpo e ouvir com todas as letras o que está se passando com ele!

Todas nós, temos dentro de nós uma força criadora, criativa e nutridora, capaz de transformar total e completamente nossa vida.

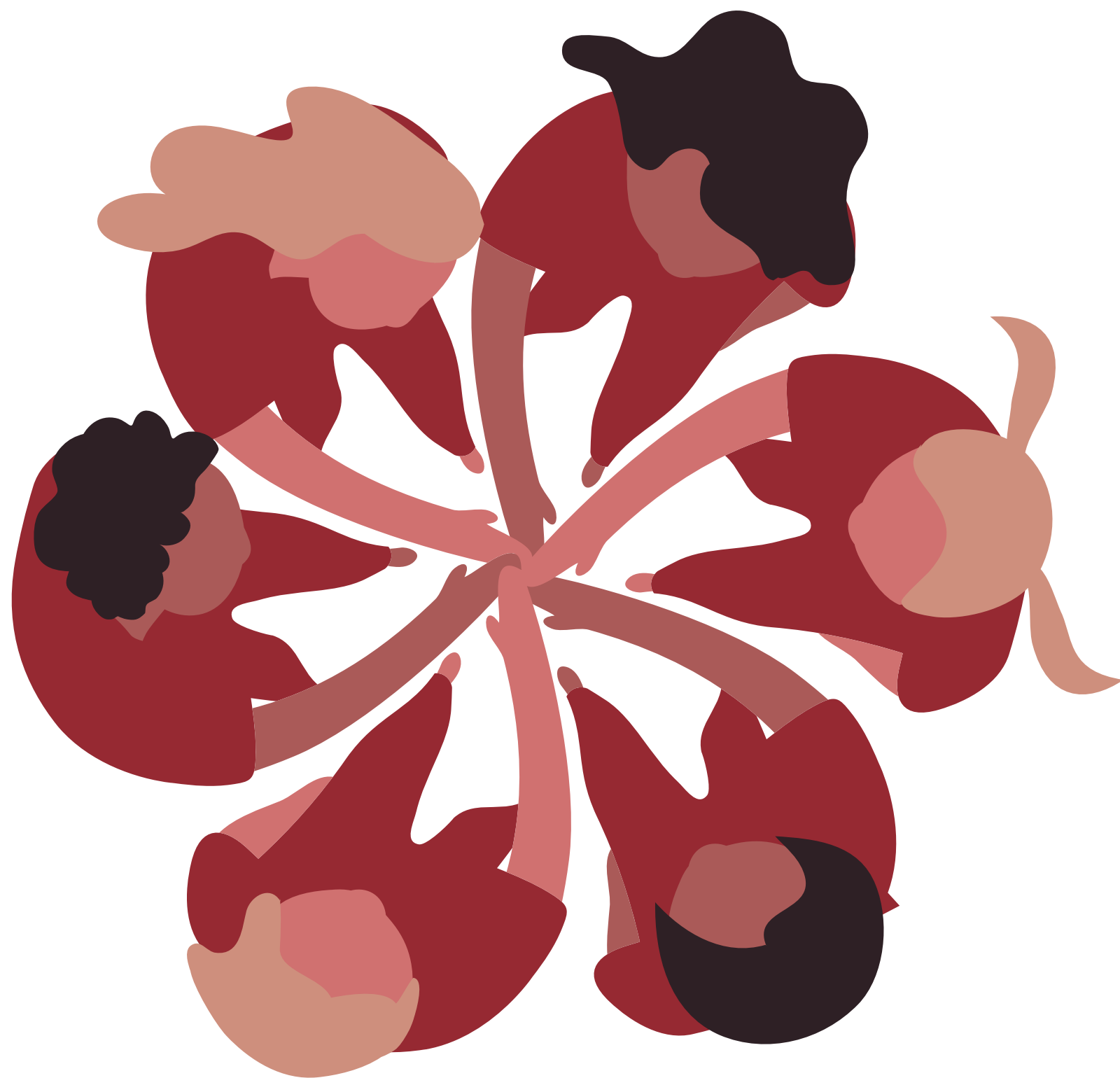
Quando nos conectamos com essa força interna nosso feminino se equilibra.



Nova Consciência do papel das mulheres na sociedade atual

A cada dia as mulheres tem se conscientizado sobre o seu papel e se descobrindo como um ser individualizado, com direitos e talentos, até então adormecidos; percebendo que não precisa perder sua essência feminina e cíclica para ser aceita na sociedade; ao contrário, a partir da aceitação de si mesma, ganha força, equilíbrio, empoderando e resgatando seu "Sagrado Feminino".

Conexão e Apoio



Antigamente as mulheres eram reverenciadas como Sacerdotisas e conheciam os mistérios dos ciclos naturais. Elas se apoiavam e eram cúmplices umas das outras, sangravam juntas e compartilhavam saberes dos seus ciclos, que eram regidos pela lua.

Elas se afastavam de suas atividades e se reuniam em uma tenda vermelha para realizar rituais de cura, criar, dançar e trocar experiências.

Era um momento somente delas e o melhor é que havia sororidade e cumplicidade entre elas!



E o que é Sororidade?

Sororidade é uma palavra bastante usada atualmente e que se encaixa em qualquer situação do dia a dia da mulher. A essência do termo é a união entre as mulheres. Portanto, praticar a sororidade também é parar de sustentar ideias que incitam a rivalidade entre o gênero feminino.

Sororidade representa uma série de atitudes e pensamentos que contribui para o empoderamento feminino e luta contra a rivalidade feminina (ainda tão estimulada na sociedade). Não julgar outras mulheres, elogiá-las com sinceridade, incentivá-las em suas conquistas fazem parte das atitudes de sororidade que qualquer mulher pode colocar no seu cotidiano.

Praticando a Sororidade



Você pode praticar a sororidade de várias formas:

- Divulgue o trabalho das suas amigas empreendedoras.
- Ajude uma mulher que esteja passando mal na balada, mesmo que você não a conheça.
- Sempre veja o lado das mulheres em uma discussão.
- Indique mulheres para um cargo de trabalho.

Mas o que considero mais importante sobre a Sororidade é ter um olhar coletivo, abraçando e considerando diferentes realidades de mulheres, negras, indígenas, trans, gordas.

Veja outras mulheres como irmãs e não como rivais!



A menstruação ainda é um tabu!

A menstruação é um evento cotidiano na vida das mulheres mas, ainda é sim um tabu.

Na cultura patriarcal (que é uma forma de valorização do poder dos homens sobre as mulheres), tudo que é inerente às mulheres foi menosprezado e inferiorizado. Existem culturas que quando a mulher está menstruada, ela está impura, não pode cozinhar, tocar no homem, entrar em locais sagrados. Na nossa cultura brasileira a forma do primeiro contato com a menstruação normalmente esta atrelada a um acontecimento negativo, sujo, vergonhoso, nojento. Muitas de nós crescemos sem entender o que de fato acontecia no nosso corpo quando recebemos nossa menarca, ou seja a primeira menstruação. Esta realidade está mudando, porém ainda muito devagar, mas tenho esperança que um dia, as meninas possam ter contato com essas informações e resignificar este momento percebendo a potência que existe em cada ciclo.

Mas o que o ciclo menstrual tem a ver com a lua?



A lua e a menstruação mantêm uma ligação íntima e a própria etimologia demonstra essa conexão pois a palavra Menstruação deriva do latim mensis, que significa mês. Esse termo está relacionado a palavra mene que significa lua no grego antigo. Cada lunação tem 28 ou 29 dias, mesma duração do ciclo feminino. Estar atenta a lua e aos ciclos de fertilidade femininos é um importante caminho de autoconhecimento para as mulheres. A autora Mirela Faur cita em um de seus livros que, antigamente o ciclo menstrual da mulher seguia as fases lunares com tanta precisão que a gestação era contada por luas e hoje a mulher se desconectou dessa sintonia, perdendo assim o contato com o seu próprio ritmo e seu corpo, desencadeando desequilíbrios hormonais, emocionais e psíquicos. Ela diz ainda que compreendendo o ciclo da lua e a relação com seu ritmo biológico, a mulher moderna poderá curar suas feridas, fluindo com os ciclos naturais, se conectando com o seu corpo e fortalecendo sua psique.

O meu maior
erro foi ficar 10
anos sem
menstruar!



O meu Ginecologista sempre defendeu a ideia de que a mulher moderna não precisava menstruar, e esse posicionamento infelizmente não é apenas de um ou outro profissional, mas uma boa parcela dos médicos, eles defendem e sugerem este método o tempo todo, para meninas de qualquer idade e às vezes sem necessidade, como era o meu caso, sofria apenas com cólicas, não tinha outros problemas de saúde que fosse necessário tomar pílula, ainda mais contínua, fiquei 10 anos sem menstruar e ao longo dos anos senti os impactos dessa minha escolha.

A pílula foi sim uma grande descoberta, a mulher foi capaz de regular o seu ciclo menstrual e interferir nele, criou uma independência e uma capacidade maior de expressar a sua sexualidade, e com isso a mulher passou a dar menos importância para as representações do corpo durante o seu ciclo.



Quais foram os impactos?

O impacto de ficar 10 anos sem menstruar me trouxe alguns problemas, o principal era a falta de conexão com o meu corpo, baixa libido, autoestima baixa e uma revolta em ser mulher, se eu pudesse mudar para um corpo masculino, faria isso sem pensar duas vezes.

Em todos esses anos o uso da pílula me deu sim liberdade, mas interrompeu completamente a leitura do meu corpo.

Mas, ao contrário do que possa parecer, o meu objetivo não é recriminar o uso da pílula, minha ideia é compartilhar como o ciclo menstrual é uma oportunidade de se autoconhecer, de se conectar, de se empoderar e que se não ficarmos atentas e não prestarmos atenção ao ciclo(ou mascarar a sua existência) ficaremos cegas e anestesiadas sobre o que ocorre com o nosso corpo, nosso sagrado feminino.

Como a relação com o meu ciclo mudou?



Foi na minha formação sobre sagrado feminino que tudo mudou, todas as 30 mulheres da sala menstruavam, menos eu.

Percebi que algo estava errado nisso, a primeira aula que tive no curso foi sobre os ciclos e lembro que no final da aula perguntei para a professora, mas o que menstruar pode me trazer de bom? Ela sorriu e me sugeriu para fazer um teste, pois o fato de não menstruar poderia estar mascarando a comunicação com o meu corpo, foi então que resolvi me dar a oportunidade de experimentar as sensações de vivenciar o ciclo menstrual e com isso comecei a perceber o quanto meu corpo estava doente e adormecido e eu estava totalmente sem conexão comigo mesma.

Deixei de tomar pilula, comecei a estudar outros métodos contraceptivos e a partir disso comecei minha jornada para me reconectar com o meu corpo e aceitar o meu feminino sagrado. Hoje utilizo o ciclo menstrual como uma ferramenta de expansão de consciência na jornada de autoconhecimento. E é isso que vou te explicar agora!

Fase da Menstruação



No período menstrual sentimos tantas coisas e nem ao menos paramos para reparar em nosso corpo, o que ele está pedindo, como podemos tornar este período mais leve, normalmente nesta fase nós temos menos energia, ficamos mais introspectiva, nossa força fica mais voltada para dentro, é como se vivêssemos nosso inverno pessoal. Nesta fase nossa intuição fica mais aguçada, preste atenção e verá!

Esta fase do ciclo é propício para se isolar, diminuir o ritmo, recolher-se para encontrar respostas e soluções para os desafios que você está enfrentando no momento. Mergulhe dentro de você e se escute! Esse momento é para isso, você vai ver o quanto é poderoso se perceber, você terá muitos insights! Confie e se conecte!

Recomendação prática: É importante se recolher, meditar, escrever, fazer trabalhos manuais que você precise de uma maior concentração. Este é um momento de conexão consigo mesma. Aproveite esta fase e respeite seu ritmo, respeito seu corpo respeite esse momento!



Fase Pré Ovulação

A fase da pré ovulação, ocorre após o fim da menstruação, nela começamos a nos sentir mais confiantes e ativas fisicamente.

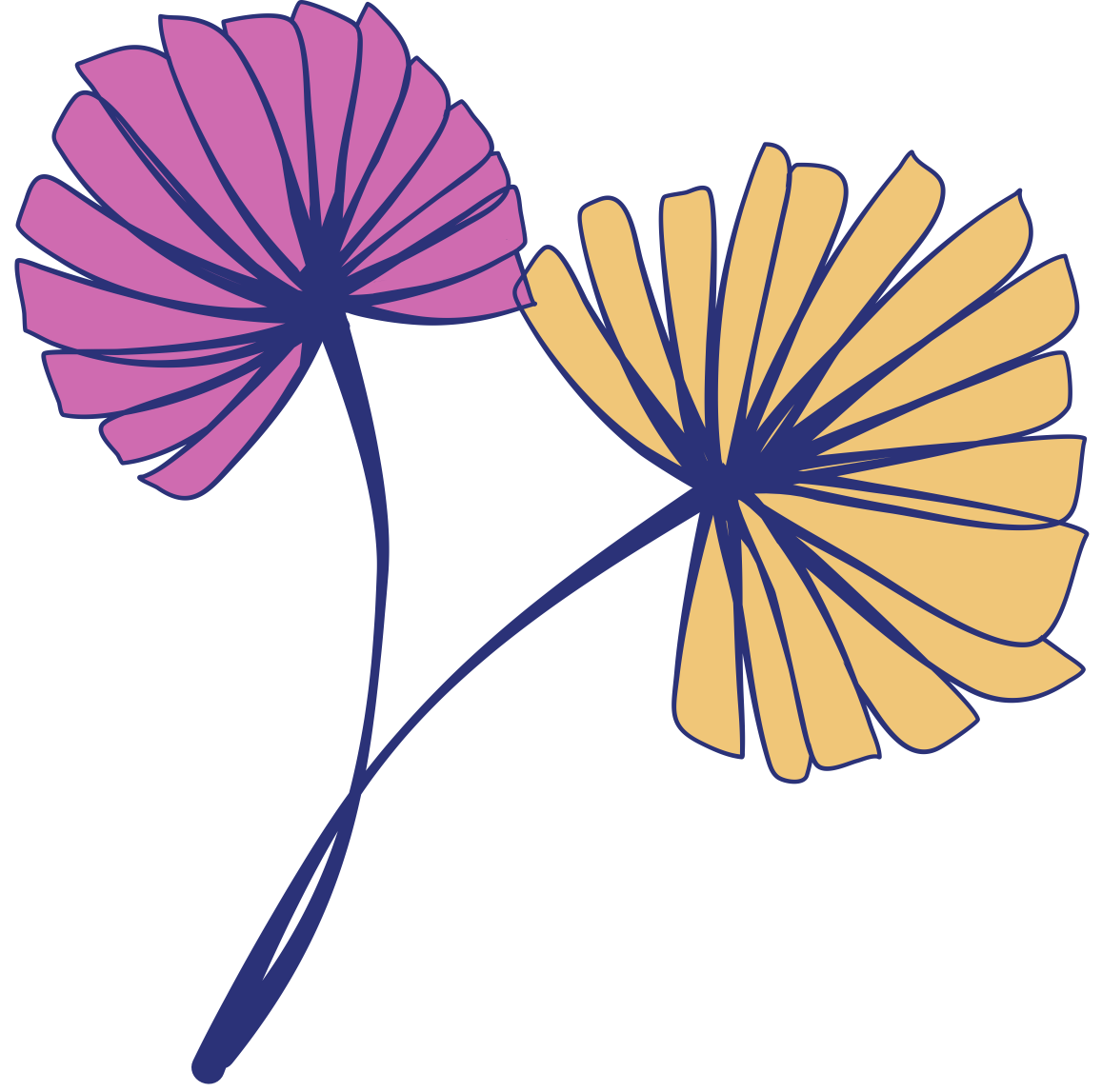
É como se estivéssemos vivendo nossa primavera interna.

Nesta fase estamos mais propensas a colocar em prática o que temos planejado, descobrir, organizar e aprender coisas novas.

Recomendação prática: Nesta fase temos mais força para lançar iniciativas e dar início a sonhos e projetos.

Aproveite a energia deste período, se joga e arrase.

Fase da Ovulação

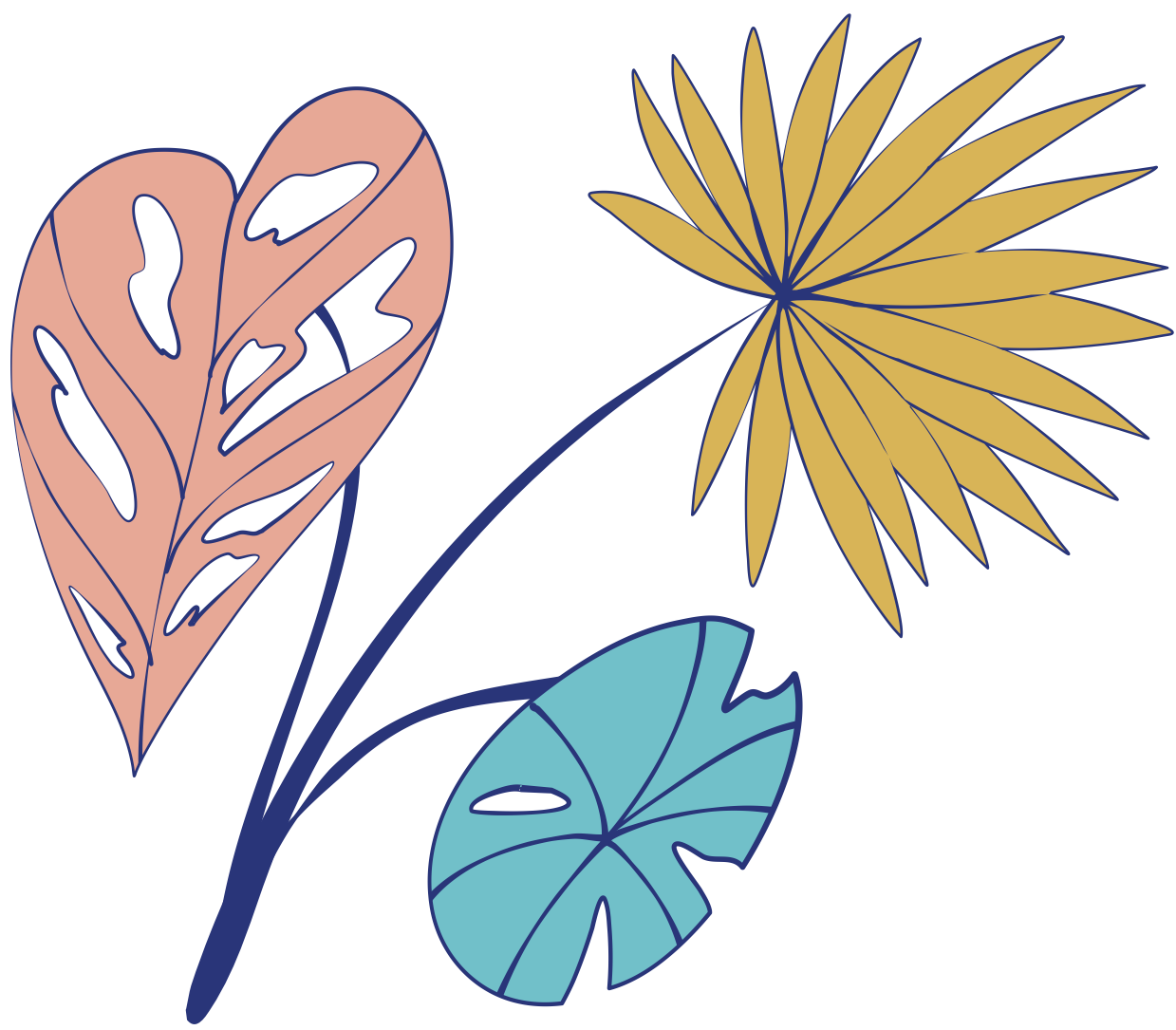


No período da ovulação é a fase onde nossa capacidade de nutrir, sustentar e fortalecer estão mais potentes, é o nosso verão interno.

Nesta fase nossa energia está mais voltada pra fora, estamos mais disponíveis para os outros, para todas as relações sejam elas afetivas, familiares, profissionais.

Nesta fase normalmente nos sentimos amorosa, comunicativa, confiante e atraente. Fase em que o desejo sexual fica mais forte.

Recomendação prática: Período ideal para socializar, ter reuniões, marcar encontros para desfrutar da vida e celebrar.



Fase da Pré Menstruação

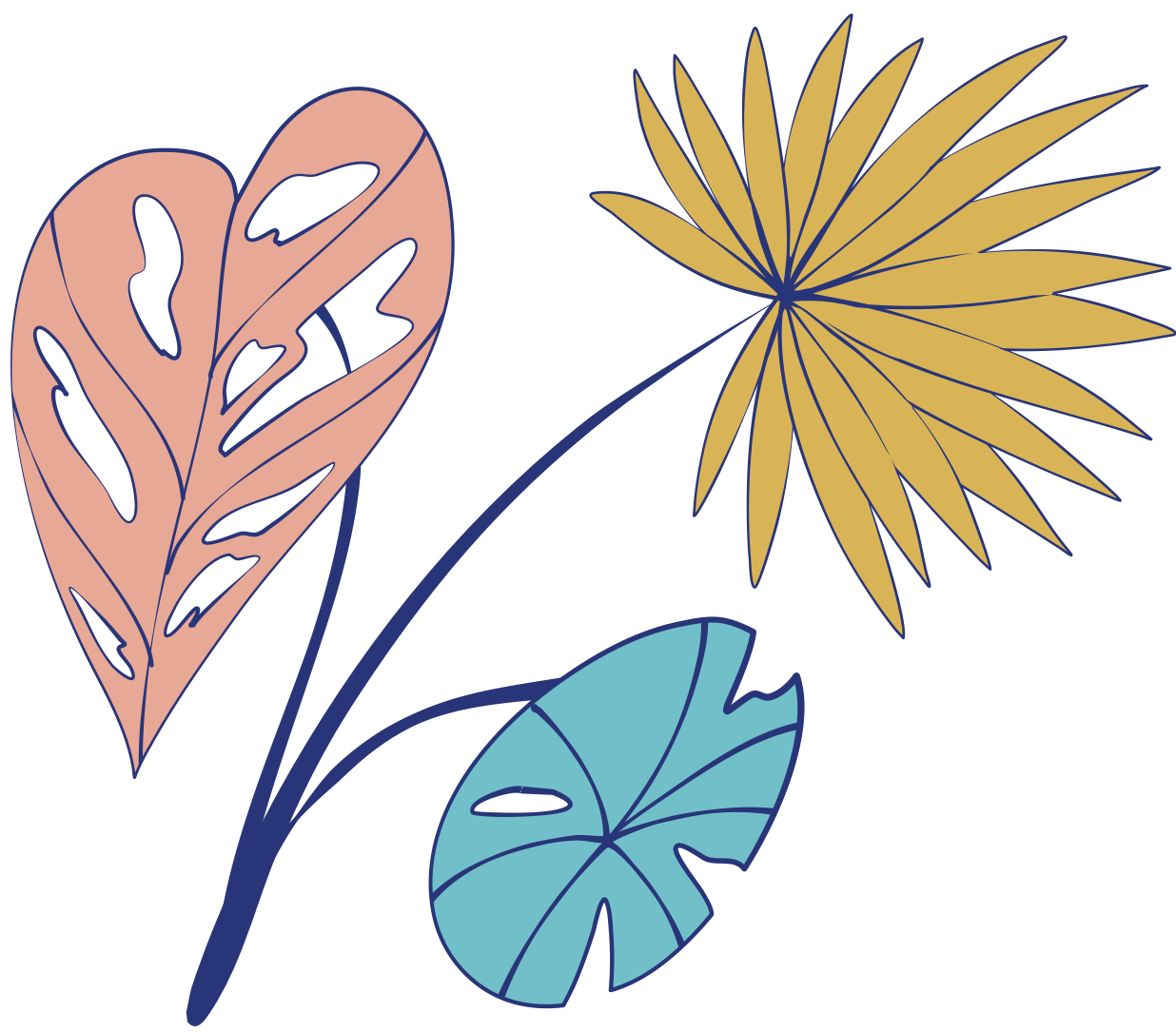
E finalmente chegamos ao último período para fechar o ciclo menstrual, a fase da pré menstruação, a tal da TPM. Neste período nós vamos nos voltando novamente para dentro.

A energia física vai diminuindo e nossa força criativa e poder intuitivo aumentam.

Esta fase é a mais desafiadora, pois ficamos instáveis emocionalmente, irritadas, estressadas, é nela que avaliamos a colheita em nossa vida e nos relacionamentos. É uma fase dura pois a verdade se revela e as máscaras caem.

O que está omitido ou reprimido vem à tona e é aí que não conseguimos muitas vezes lidar com esses insights e revelações. Gente, aqui nesta fase temos contato com o que realmente somos, o que realmente desejamos para nossa vida e que estamos deixando de fazer por muitos motivos.

Essa fase é uma das mais desafiadoras porém é importante ouvir e ter contato com tudo que precisa ser olhado.



Fase da Pré Menstruação

continuação

Depois que tive consciência desse período eu resignifiquei a palavra TPM na minha vida, na verdade a TPM é Tempo Para Mim, faz sentido?

Esta fase para mim é a mais incrível, é a que eu tenho mais insights, ela se tornou sagrada! Ah tenho um conselho de amiga: não tome decisões neste período, espere o próximo ciclo rsrs!

Recomendação prática: Período é bom para avaliar projetos, escrever e usar a sensibilidade para criar.

Quer entender mais sobre os ciclos menstruais, leia o livro da deusa Miranda Gray chamado Lua Vermelha. É incrível!

*Minha última dica:
Escreva sobre como se
sente nos seus ciclos*



Para entender melhor a fase do seu ciclo, você pode criar um Diário, anotando o início da menstruação, fase da lua, mudanças de humor, disposição, nível energético, comportamento social e sexual, preferências, sonhos e outras observações que achar relevante.

Após três meses, você tem um guia pessoal e conseguirá reconhecer a repetição de emoções, sintomas e energia, você se torna consciente de suas reações podendo se apropriar do melhor de cada fase.

Legal né?

Eu faço um registro diário de como me sinto, utilizo a Mandala Lunar mas você pode usar qualquer caderninho, o importante é começar agora mesmo! Bora?



*Que a gente possa se conectar com a nossa
essência feminina, empoderando outras
mulheres e se conectando cada dia mais com
o nosso sagrado, nossos instintos e intuição
feminina.*



Olá Amada!

Se você chegou até aqui, com certeza percebeu a potência e a força que cada mulher tem dentro de si, basta nos conectarmos para ouvir!

Desejo que minha história tenha te inspirado a iniciar sua jornada de transformação e resgate do seu sagrado feminino.

Não será fácil mas é importante se render, mergulhar, não se preocupar em entender tudo de uma só vez e o mais importante: Se acolher com amor, respeitar e entender o seu processo de autoconhecimento. Vai valer a pena, quando menos perceber sentirá o poder transformador da expansão da sua consciência feminina e da conexão com o seu corpo, sua intuição, sua essência feminina.

Com amor para você!



**Ficou com alguma dúvida?
Fique a vontade para me escrever!**

**Whatsapp: (11) 9.81590446
Instagram: michellegoecking
Acesse mais artigos no meu blog:
www.michelleterapeuta.com.br**