



Consapevolezza del Ciclo Mestruale

La guida per accedere al potere del tuo corpo

Alexandra Pope e Sjanie Hugo Wurlitzer

Cofondatrici di **Red School**

Nota dell'autore

Il contenuto di questo e-book è destinato esclusivamente a scopo informativo. Non siamo medici, e di conseguenza le informazioni e i suggerimenti che diamo non sono a scopo prescrittivo.

Ogni tentativo di trattare una patologia dovrebbe avvenire esclusivamente in base alla guida di un medico qualificato, preferibilmente specializzato in nutrizione e naturopatia. In qualità di autrici, non accettiamo alcuna responsabilità per le conseguenze legate alla mancata consultazione di un medico da parte del lettore.

Produzione a cura di
Alexandra Pope e Sjanie Hugo Wurlitzer
Cofondatrici di Red School Ltd

www.redschool.net

Red School

Prima edizione © 2010 Seconda edizione © 2018

Tutti i diritti sono riservati. È assolutamente vietata la riproduzione totale o parziale di questo e-book, così come l'inserimento in circuiti informatici, la trasmissione sotto qualsiasi forma e con qualunque mezzo elettronico, meccanico, tramite fotocopie, registrazione o altri metodi, senza il permesso preventivo per iscritto dell'editore e degli autori.

Contenuti

Introduzione	4
Come praticare la consapevolezza del ciclo mestruale	6
Le stagioni del tuo ciclo	15
Trovare la propria strada	19
Grafico della mestrualità	23

Introduzione

Cos'è la consapevolezza del ciclo mestruale? Essere consapevoli del proprio ciclo mestruale significa *conoscere e apprezzare la ciclicità dei propri livelli di energia e stati d'animo, che è assolutamente unica* e caratterizza l'intero mese mestruale. Questa pratica implica prestare attenzione al momento del ciclo che si sta attraversando e rispettare le proprie emozioni e i propri livelli di energia, agendo di conseguenza.

Perché praticare la consapevolezza del ciclo mestruale? Praticando la consapevolezza del ciclo si crea un rapporto più profondo con se stessi, si diventa più gentili e pronti a rispondere in maniera adeguata ai propri bisogni. Ciò ci conduce a una riserva di profonda conoscenza interiore. È il canale principale per metterti in contatto con te stessa come donna.

La consapevolezza del ciclo ti dà accesso a risorse nascoste che puoi utilizzare per:

- Stimolare la guarigione del tuo corpo
- Creare una vita più sostenibile
- Scoprire e manifestare la tua creatività e vocazione
- Trasformare il tuo rapporto con gli uomini
- Intraprendere un viaggio spirituale unico e su misura; e infine
- Renderti conto del potere che hai come donna

Può essere difficile immaginare che il ciclo sia una forza positiva per chi è soggetto a problemi in ambito mestruale. Tuttavia, pensare al proprio ciclo come a un nemico crea tensione e impedisce di conoscersi più profondamente. Al contrario, rispettando e apprezzando il proprio ciclo, si può allentare tale tensione, accedendo così a quelle risorse interne che consentono di alleviare notevolmente i sintomi. Goditi le intuizioni e le rivelazioni che emergono naturalmente mentre osservi e segui i tuoi ritmi naturali.

1

Come praticare la consapevolezza del ciclo mestruale

Primo passo

Fai un elenco di tutte le emozioni, sensazioni e pensieri che hai sulle mestruazioni e sull'essere donna. La lista potrebbe comprendere ciò che ti è stato trasmesso a questo proposito da tua madre, da altri membri della tua famiglia e dalla cultura in cui sei cresciuta. Può trattarsi sia di messaggi positivi che negativi.

Se ti imbatti in una convinzione negativa, scrivine la versione positiva. Anche se non ci credi, scrivila comunque. Ad esempio, "le mestruazioni sono sporche" diventa "le mestruazioni purificano", oppure: "le mestruazioni sono una seccatura" potrebbe diventare "le mestruazioni sono utili perché mi ricordano di prendermi cura di me stessa".

È importante individuare ed esprimere i tuoi sentimenti legati alle mestruazioni, soprattutto quelli negativi, così saprai a che punto sei quando inizi questo percorso interiore.

Secondo passo

Impara a riconoscere i cambiamenti nei tuoi stati d'animo e nei livelli di energia durante il mese mestruale:

- Prendi nota del tuo ciclo ogni giorno utilizzando il grafico a torta che troverai alla fine dell'e-book;
- Durante il primo giorno del tuo ciclo, annota i tuoi pensieri e le tue emozioni nello spazio corrispondente al "giorno 1" nel *Grafico della mestrualità* (che troverai a pagina 19);
- Fallo alla fine di ogni giornata;
- Ricomincia con un grafico nuovo all'inizio di ogni ciclo;
- Vale la pena impegnarsi a lavorare con il grafico per un anno intero;
- Stampa un grafico nuovo quando ne hai bisogno. Ti consigliamo di utilizzare dei fogli A4 o A3, in modo da avere spazio sufficiente per le tue annotazioni.

Accetta e collabora con il tuo ciclo

Asseconda più che puoi i livelli di energia e gli stati d'animo dettati dal tuo ciclo ogni singolo giorno. Ad esempio, se senti di non avere molta energia, ti senti vulnerabile e desideri

stare tranquilla, non forzarti a fare diversamente. Muoviti lentamente e con dolcezza, e passa del tempo con te stessa. Potresti notare che la tua sensibilità ti rende più consapevole dei dettagli o delle mille sfaccettature di quella meraviglia che è la vita. Un altro giorno potresti sentirti piena di energia e voler conquistare il mondo, e allora vai!

Ti accorgerai che collaborare con te stessa, piuttosto che farti pressione per essere qualcosa che non sei, ti renderà molto più creativa, produttiva ed efficiente. Immagina che il tuo ciclo sia un alleato che ti aiuta a rimanere in contatto con te stessa, e ti guida nelle scelte per vivere una vita più sana e ricca di significato.

Osserva i movimenti del tuo ciclo nel tempo

Dopo aver lavorato con la tabella per qualche mese, potresti iniziare a notare un modello che si ripete: il ritmo unico e personale del tuo potere. Potresti ad esempio scoprire i tempi naturali legati ai seguenti aspetti:

- Intuizione e direzione
- Motivazione e concentrazione
- Produttività
- Ispirazione e visione

- Sentirsi più sessuali, sexy e belle in generale
- Esprimere le proprie verità e causare problemi; il che è positivo: è il momento in cui si sfida lo status quo
- Fare repulisti, riordinare e prendere seriamente in considerazione la propria vita
- Lasciarsi andare e rilassarsi
- Sentirsi estatiche

Può essere molto eccitante sbloccare nuove risorse creative e aumentare la propria consapevolezza di sé. Impara a sfruttare questi nuovi strumenti, pianificando ad esempio riunioni importanti o eventi quando ti senti più estroversa e fiduciosa. Se devi affrontare una conversazione difficile, fallo quando ti senti pronta per far fronte alla tensione che può originare da un conflitto. Se ti manca l'ispirazione o non sai quale sarà il tuo prossimo passo, cerca di entrare in una profonda sintonia con te stessa durante le mestruazioni, perché è proprio quello *il* momento in cui una donna può avere delle visioni e delle rivelazioni.

Monitorando il proprio ciclo, una donna ha scoperto che il 25° giorno, per lei, è una giornata in cui "non si scherza": un momento incredibilmente produttivo e utile in cui chiarire

eventuali dubbi in merito alle proprie priorità, e risolvere questioni in sospeso. Un'altra donna ha scoperto che la vulnerabilità e l'emotività che caratterizzano i giorni precedenti alle mestruazioni, le permettono di passare del tempo con quella che lei chiama "la mia dolce amica Verità". Lasciandosi andare e affidandosi a questo stato, può prendere delle ottime decisioni, per quanto non sia facile sentirsi vulnerabili.

Usa un registro per il tuo ciclo

Per essere in grado di osservare il tuo ciclo a livello macro, puoi usare una sorta di registro. Disegna una tabella con 5 colonne. Ecco un esempio:

	INIZIO	FINE	LUNGEZZA DEL CICLO	SENTIMENTI DOMINANTI	EVENTI SIGNIFICATIVI
1					
2					

Ecco le istruzioni:

- **Inizio:** fa riferimento al primo giorno di sanguinamento. Registra la data d'inizio nella prima colonna del registro.
- **Fine:** fa riferimento all'ultimo giorno del tuo ciclo prima della mestruazione successiva.
- **Il numero di giorni del ciclo:** va compilato alla fine di ogni ciclo, ad esempio: 29 giorni o 33 giorni, ecc.
- **Sentimenti dominanti:** esamina il Grafico della mestrualità. Quali sentimenti, emozioni e sensazioni sperimenti ogni mese? Annotali nel registro.
- **Eventi significativi:** registra tutti gli eventi importanti che si sono verificati durante quel mese, come vacanze, lunghi voli aerei, promozioni, malattie, cambiamenti stagionali, sfide lavorative, problemi familiari, rottura di relazioni, innamoramenti, sesso, vincite alla lotteria! Ricordati che il ciclo è un sistema sensibile allo stress, ed esistono sia stress positivi e negativi.

Come andare ancora più in profondità

Ecco qualche suggerimento per continuare a esplorare se stesse:

- Tieni un diario mestruale dove registrare sogni significativi ed esperienze profonde che sarebbero troppo lunghi per la tabella.
- Considera la possibilità di registrare i tuoi cambiamenti fisiologici, per esempio relativi al muco e la temperatura basale, che potrebbero diventare gli elementi per una pratica contraccettiva se dovessi averne bisogno. Se vuoi saperne di più, segui il corso gratuito Hormone Harmony che troverai sul nostro sito web: www.redschoolonline.net. Questo ti fornirà una pratica introduzione di base.

Domande ricorrenti

Come faccio se il mio ciclo è irregolare? Ti incoraggiamo a seguire il ritmo tracciato dal tuo ciclo, per quanto strano e irregolare possa essere. Ciò potrebbe, già di per sé, aiutarti a renderlo più regolare.

Leggi il nostro e-book *From Pain to Power: your self-care guide for healing menstrual problems* per avere molti altri suggerimenti e linee guida.

Come faccio se prendo la pillola o uso altri contraccettivi ormonali? Ciò presenta un po' un problema, perché la pillola e gli altri tipi di contraccettivi ormonali, come la spirale, le iniezioni e il cerotto arrestano il tuo ciclo normale. Quando si usano metodi contraccettivi ormonali, il sanguinamento che si manifesta non è una normale mestruazione, ma il risultato della pausa presa dal contraccettivo. Potresti star prendendo la pillola a fini contraccettivi, o per controllare dei sintomi.

Se vuoi saperne di più sui metodi di contraccezione alternativi, leggi il libro di Alexandra *La Pillola. È la scelta giusta per te?* (Allen & Unwin, 2008). Per risolvere i tuoi problemi mestruali dovrai smettere di assumere il contraccettivo, e lavorare con le pratiche di autoguarigione e le terapie naturali

descritte nell'e-book *From Pain to Power: your self-care guide for healing menstrual problems*. Leggilo e prenditi il tuo tempo per sentire qual è la cosa migliore per te. Mentre rifletti, potresti semplicemente monitorare il tuo ciclo anche se prendi la pillola; non sarà come osservare un vero e proprio ciclo, ma aumentare la consapevolezza in questo modo ti sarà utile in ogni caso, e potrebbe aiutarti ad avere una chiara visione della via da intraprendere.

2 Le stagioni del tuo ciclo

Monitorando il tuo ciclo, è probabile che inizi a notare delle fluttuazioni molto simili alle stagioni dell'anno. Pensa alla fase che precede l'ovulazione come alla tua primavera interiore, all'ovulazione come alla tua estate interiore, alla fase premestruale come al tuo autunno interiore e alle mestruazioni come al tuo inverno interiore. Ogni stagione è caratterizzata da un'impronta energetica, e ciò vale anche per le tue stagioni interiori.

Ogni mese mestruale ha un inizio (le mestruazioni: il primo giorno di sanguinamento è il primo giorno del ciclo), una strada da percorrere verso un apice (la fase pre-ovulatoria) e la massima espressione "estroversa" di sé (l'ovulazione), seguita da una tendenza calante (la fase premestruale), che porta a un momento "morente" e a un nuovo inizio (le mestruazioni).

Quando finisce una fase e ne inizia un'altra?

Non si tratta di un'arte precisa. Tuttavia, col passare del tempo, potresti iniziare a notare dei momenti di transizione

distinti tra una fase e l'altra, oppure il cambiamento potrebbe essere graduale. In ogni caso, per semplificare le cose, prendiamo come riferimento un ciclo di 28 giorni. Per darti un'idea, qui sotto riportiamo delle lunghezze approssimative delle varie fasi del ciclo. Ricordati che il giorno 1 del ciclo corrisponde al primo giorno di sanguinamento.

Considera la possibilità di registrare i tuoi cambiamenti fisiologici, per esempio relativi al muco e alla temperatura basale, da usare eventualmente per una pratica contraccettiva. Per saperne di più, consulta il sito web holistichormonalhealth.com/, dove troverai ulteriori informazioni in inglese.

Fase pre-ovulatoria: la tua primavera interiore (circa dal giorno 5 al 12)

In questa fase, la tua energia aumenta e si espande lentamente, l'attenzione si sposta da una connessione profonda con il tuo mondo interno a ciò che è esterno: il lavoro e gli altri. Avrai maggiore chiarezza, concentrazione e motivazione.

Fase ovulatoria: la tua estate interiore (circa dal giorno 12 al 19)

Questa fase può portare con sé una sensazione di "soddisfazione": ti senti a tuo agio mentre ti muovi a ritmo con il flusso della tua vita, o magari ti senti molto carica. Generalmente si ha un picco di energia in questa fase. È un momento in cui ci sente fiduciose e capaci di raggiungere i propri obiettivi, o di manifestare ciò che si desidera. Noterai di avere più pazienza e tempo per gli altri, e ti sentirai una "super donna".

Fase premestruale: il tuo autunno interiore (circa dal giorno 19 al 26)

Nella seconda metà del ciclo, tra l'ovulazione e la mestruazione, l'energia viene gradualmente diretta verso l'interno, si ha la tendenza a volgersi alla propria interiorità e i propri bisogni risultano amplificati. Hai una percezione più chiara di cosa funziona e cosa non va nella tua vita, e senti un potenziale per risolvere le situazioni in sospeso. Potresti sentirti più sensibile e vulnerabile con l'avvicinarsi della mestruazione. È possibile che tu ti senta a disagio, tuttavia questa vulnerabilità non va vista come una debolezza, poiché porta con sé un processo di profondo risveglio interiore caratterizzato da un aumento delle proprie abilità psichiche e intuitive.

La fase mestruale: il tuo inverno interiore (circa dal giorno 26 al 5)

I tuoi livelli di energia raggiungono la soglia più bassa appena prima dell'arrivo delle mestruazioni e, proprio come accade d'inverno, potresti sentire il desiderio di ritirarti dal resto del mondo e riposare. Ciò è del tutto normale e sano. Per poter godere dell'abbondanza dell'estate è necessario riposarsi e rilassarsi durante l'inverno. Questa fase, caratterizzata da livelli di energia più bassi e una maggiore vulnerabilità, che ti offre la possibilità di aprirti a una sensibilità molto profonda, può iniziare così: un giorno o due prima dell'inizio del sanguinamento non si ha voglia di far nulla e ci si sente distaccate dalla realtà di tutti i giorni, fortemente vulnerabili, consapevoli di sé, bisognose, ansiose o depresse. In alternativa, ci si può sentire molto calme e si può provare un senso di amore e appartenenza. Pensa a questo momento come a un'occasione per allontanarsi dagli altri e prepararsi al sanguinamento stesso, che potrebbe portare con sé un senso di liberazione e sollievo; o di paura, nel caso in cui si soffra di dolori mestruali. Le mestruazioni rappresentano un momento naturale per riposare e rinnovarsi nel corpo e nello spirito, un'opportunità per entrare più profondamente in contatto con se stesse, traendo ispirazione e indicazioni per il mese successivo. È anche un potenziale momento di risveglio che il tuo corpo ti dona naturalmente ogni mese.

3

Trovare la propria strada

Se da un lato il ciclo è caratterizzato da aspetti comuni a tutte le donne, dall'altro, esso presenta aspetti unici per ognuna di noi, che possono dipendere dai seguenti fattori:

- il nostro stato di salute generale
- il nostro carattere (punti di forza e vulnerabilità)
- lo stile di vita che abbracciamo
- le nostre priorità e gli eventi che si susseguono nella nostra vita
- l'età
- avere una relazione o meno, e avere figli o meno
- i cicli planetari, come le fasi lunari, le stagioni e i cambiamenti astrali
- il grado di consapevolezza che si è disposte a raggiungere in questi processi

Anche il tempo costituisce un aspetto essenziale.

Continuando a osservare il proprio ciclo, si acquisisce una consapevolezza sempre maggiore delle sottigliezze che lo colorano, e si può scoprire come ogni singolo ciclo ci regali una speciale rivelazione. L'enfasi, come sempre, è posta sul sentire e percepire profondamente la propria esperienza, rispettandone l'unicità. Il ciclo non ti impedisce di fare nulla, piuttosto intensifica l'esperienza di ciò che fai. Poiché la consapevolezza del ciclo è uno strumento per prendersi cura di sé, a mano a mano che questa aumenta vedrai che a qualsiasi punto del ciclo, qualunque cosa tu stia facendo, sentirai di avere una maggiore padronanza di te, e ti sentirai più capace di affrontare le circostanze che la vita ti presenta.

Tuttavia, se sperimenti l'esatto opposto di ciò che abbiamo descritto, potrebbe essere in qualche aspetto della tua vita ci sia qualcosa che per te non funziona. Ad esempio, se noti che i tuoi livelli di energia non aumentano nella prima metà del ciclo e addirittura collassano poco dopo il sanguinamento, ciò potrebbe segnalare una stanchezza più profonda nel tuo essere di cui bisognerebbe prendersi cura, o semplicemente che hai bisogno di lasciar andare e riposare molto di più durante le mestruazioni. Se durante l'ovulazione ti senti distratta, ansiosa e poco sicura di te, potrebbe voler dire che non hai chiarezza in merito alla direzione che stai seguendo, e dunque rispetto a come impiegare e dove investire la tua energia. Un grado elevato d'irritabilità e reattività, o la

sensazione di essere sopraffatta dagli eventi, nella fase premestruale, può voler indicare che tu ti stia dando troppo da fare o stia facendo troppo per gli altri, mancando così di darti la giusta importanza.

E da qui dove andiamo?

Al fine di approfondire la tua comprensione dell'architettura interna del ciclo mestruale e conoscere meglio il profondo processo iniziatico che si sviluppa dal Menarca alla Menopausa, ti consigliamo di leggere il nostro libro [**Wild Power: discover the magic of the menstrual cycle and awaken the feminine path to power**](#) (Hay House, aprile 2017)

Se desideri avere una guida pratica per portare questo lavoro interiore a un livello più profondo, ti consigliamo [**The Woman's Quest Workbook**](#), un corso autogestito in 13 lezioni.

Per curare i problemi mestruali consulta l'e-book [**From Pain to Power: your self-care guide for healing menstrual problems.**](#)

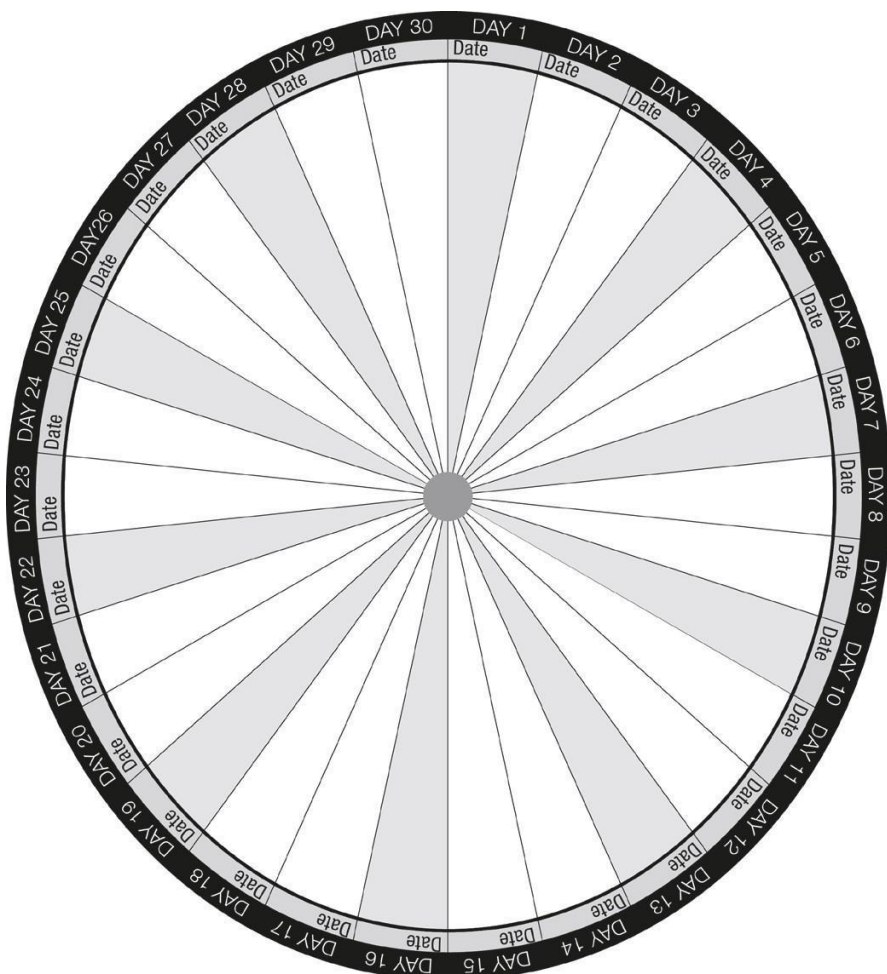
Se desideri entrare a far parte di una comunità dinamica e globale di donne che onorano e adorano il loro ciclo, e ricevere supporto da Alexandra e Sjanie ogni mese, puoi diventare membro della nostra comunità [**The Power Circle.**](#)

Infine, potrai prendere in considerazione l'idea di partecipare a delle sessioni di coaching individuali del Circolo di Medicina Mestruale, o potrai magari unirti a noi per un seminario. Per saperne di più scrivici all'indirizzo e-mail: info@redschool.net o visita il nostro sito web: www.redschool.net

Grafico della mestrualità

Scarica una copia del grafico da stampare su un foglio A3 o A4 usando questo link:

www.redschool.net/chart



Red School

Chi sono Alexandra e Sjanie

Alexandra Pope e Sjanie Hugo Wurlitzer, co-direttrici di Red School, sono due pioniere di questo nuovo, radicale approccio alla salute, la creatività e la spiritualità femminile. Esplorano questo campo da oltre 35 anni e conducono workshop, corsi di formazione, sessioni individuali e corsi online. Per maggiori informazioni su di loro e sul loro lavoro, consulta

www.redschool.net

Lettere collegate

Alexandra Pope e Sjanie Hugo Wurlitzer. *Wild Power: Discover the magic of your menstrual cycle and awaken the feminine path to power*, Hay House Publishing, 2017

Alexandra Pope, *The Wild Genie, The healing power of menstruation*, Sally Milner Publishing, Bowral, 2001

Alexandra Pope, *Mestruazioni—La forza di guarigione del ciclo mestruale dal menarca alla menopausa*. Terra Nuova Edizioni, 2007

Jane Bennett e Alexandra Pope, *La Pillola: sei sicura che sia per te?*, Allen & Unwin, Sydney, 2008