

Menstruality Leadership Programme

GINECOLOGIA ANCESTRALE

Incontro con Beatrice Pacchioni

Sono ostetrica, dedita alla salute femminile con uno sguardo integrato che unisce la PNEI, l'approccio salutogenico e gli antichi saperi ancestrali.

Accompagno le donne a riconoscere e custodire le proprie fasi cicliche e di vita con consapevolezza e cura, affinché possano sentirsi connessi al proprio corpo e alla propria natura, giorno dopo giorno.

Ogni donna che sceglie di conoscersi e custodirsi compie un atto politico e rivoluzionario, che genera una forza collettiva: una sorellanza che trasforma, unisce e guarisce il mondo.

AMATI tutta intera non è solo un invito, ma un gesto radicale di libertà.

La mia proposta

Ho raccolto soluzioni che non dessero una delega ad altri affinché il ritmo ciclico possa abitare il nostro corpo in maniera sana e fisiologica.

Queste pratiche uniscono la Consapevolezza del Ciclo Mestruale con la capacità di autocurarsi secondo la medicina ancestrale nelle Quattro stagioni interiori.

La ginecologia ancestrale raccoglie conoscenze di diverse tradizioni che venivano passate oralmente di madre in figlia.

- Inverno interiore: sobada dell'utero
- Primavera interiore: yoni egg
- Estate interiore: cataplasmi
- Autunno interiore: vaporizzazione dell'utero (yoni steam)

La Sobada

Si tratta di un massaggio profondo dei legamenti dell'utero, che di solito si dona l'una all'altra. In questo caso lo propongo come autotrattamento.

In caso di endometriosi, fibromatosi ed altre condizioni di patologia va fatta da mani esperte o fatta solo su di sé.

Ottimo in caso di grandi crampi uterini e sangue scuro
Si fa un massaggio all'utero per sciogliere rigidità.

Dov'è l'utero: 4 dita sotto l'ombelico fino al monte di Venere. Il triangolo dello yoni mudra accoglie lo spazio dell'utero.

Si cerca di massaggiarlo vigorosamente affinché l'utero diventi più elastico e più morbido ed anche i suoi legamenti.

È una pratica di automassaggio da fare una volta al mese. Si scardinano le tensioni dei legamenti e si rimette l'utero in posizione. Non deve fare dolore.

Dopo la mestruazione può essere fatto con un certo vigore. Durante la mestruazione come contatto gentile con il grembo, a prescindere dalle manovre che fai.

Yoni egg

La primavera interiore raccoglie la saggezza della nostra novità.

Nel 500 a.C troviamo le prime testimonianze di yoni egg nella corte dell'Imperatore giallo. Alla corte c'erano sacerdotesse onsaevoli di ciclicità e muscolatura pelvica.

Le Yoni Egg rafforzano la muscolatura pelvica e questo perviene incontinenza urinaria, prolassi, e riattiva la sessualità portando consapevolezza del pavimento pelvico: lavora sulla competenza dei nostri muscoli pelvici che sono anche quelli che ci permettono di svuotare il sangue completamente.

Per pulizia vaginale, bruciori, candidosi, pruriti: olio di cocco e tea tree oppure olio essenziale di calendula.

Si tratta di una pietra che va inserita all'interno del canale vaginale. Dobbiamo conoscere la salute del nostro pavimento pelvico: possiamo inserire un dito in vagina e toccare in tutte le direzioni. Se non fa male possiamo utilizzare la Yoni Egg.

Se non ho incontinenza, vescica iperattiva,, dolore nei rapporti posso usarla quando voglio. Le abuelas mesoamericane dicono che esce quando ha bisogno di uscire. Quando si va di corpo sicuramente escono. Spesso anche quando si fa pipì.

Se c'è dolore per ipertono vado piano piano.

Solo se è un incontro che io voglio. Si tratta di un viaggio, da intraprendere solo se lo desideri.

Burro di cocco (potere antibatterico e antifungino) e goccia di tea tree (funzione antibatterica) prima di inserirla o tintura madre di calendula se ci sono infezioni.
Dopo la fuoriuscita risciacquo con acqua e detergente naturale

Funziona anche con un pavimento pelvico non tanto in forma. I muscoli del pavimento pelvico sono muscoli. Si possono recuperare e riabilitare. Camminare con la yoni egg è già un esercizio.

Cataplasmi

Preparazioni culinarie per il nostro utero che portano contatto e calore.
Si fanno nella zona tra l'ombelico e il monte di Venere
Secondo la ginecologia ancestrale molti problemi ginecologici e mestruali avvengono a causa dell'utero freddo.

Acqua calda e farina: impasto tipo pane. Questo porta calore. Si applica sull'utero finché non si scalda.

Lavanda: grandissima regolatrice, che abbiate una situazione ormonale calma o focosa, cicli lunghi o brevi, con tintura madre o fiori nel cataplasma
Salvia è un grande estrogeno. Va essiccata e messa nel cataplasma
Calendula in tintura madre o oleolito. Cataplasma in ovulazione per chi ha mestruazione dolorosa. Custodisco il mio grembo per la mestruazione prossima
Artemisia: pianta delle amazzoni, delle donne guerriere: potenziare estate interiore.
Portarsi al mondo in maniera grintosa.
Cataplasma di semi di senape e avena: super riscaldante caso di amenorrea.

Metterlo avvolto in un canovaccio e mettere sopra una borsa dell'acqua calda.
Quando si raffredda va tolto dal panno e poi tolto. Dura circa un'ora.
Frequenza a piacere
Tutto ciò che ha a che fare con il nostro corpo deve farci stare bene, portarci piacere, generare ossitocina.

La differenza con la boule dell'acqua calda è che questa porta solo calore mentre il cataplasma porta un'informazione diversa a secondo del cereale, seme, erba.

Ti invito a fare una lettura sullo stato di benessere dell'utero e capire di che tipo di elemento hai bisogno anche in base a come è andata la precedente mestruazione.

Lavora inizialmente in modo intuitivo: un'erba che ti piace, l'acqua e un cereale.

Vaporizzazione dell'utero

L'autunno interiore è una stagione complessa da conoscere, la più stratificata.
La pratica di ginecologia ancestrale mi permette in sé di dire di no al mondo e di stare con me stessa, di creare un momento intimo.

Una ciotola o un vaso con acqua bollente e un pugno di piante fresche o essiccate.
Malva ad esempio è molto indicata. Anche la calendula per “invitare” il mestruo.
15 minuti sopra il vasetto sotto una coperta

Le donne un tempo vaporizzavano mentre facevano a maglia la sera

Tutti questi rimedi sono anticamente anche italiani (Yoni eggs esclusi)

Dopo la mestruazione si può far seguire da una bella sobada

CONTATTI

IL CANALE TELEGRAM per seguire ciò che propongo:

<https://t.me/+pDEtuvO39k41YTY0>

Per contattarmi:

beatrice.pacchioni@gmail.com