

II. Ženská cykličnost

Luna a ženské lůno jsou jedno

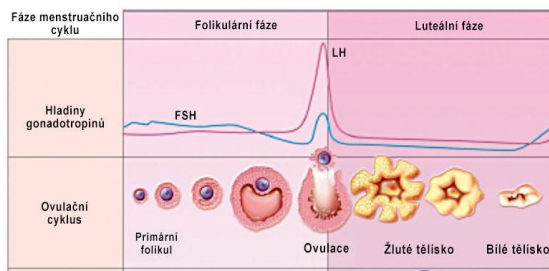
Kdysi byly ženy se svým /menstruačním/ cyklem spojené. Skrz úplňkové a jiné **lunární rituály** prováděné ponejvíce v přírodě, na silových místech, v kamenných kruzích, u vodních ploch ... Kořeny lunární tradice nacházíme v různých kulturách, nejen v té naší pohanské.



zdroj fotografie: Anežka Kotrlá

Např. **šamanská měsíční chýše** pro menstrující ženy může být zdrojem přímých informací a zpráv od matky Země vesnici, kmenu ... I ženy po menopauze se dále mohou inspirovat lunou na nebi. Sladění s těmito cykly je **jakási pravidelná duševní hygiena**, která nám v moderním světě mnohdy chybí.

Na celý cyklus se můžeme dívat jako na **archetypální moudro**, kdy každé lunární fázi přísluší také určité Bohyně a jejich energie. Panna - matka - stařena. **Ale i psychosomatickou podporu** a inspiraci k navázání kontaktu se svými emocemi, náladami a životními vlnami. *Co dělá s našim přirozeným cyklem antikoncepce?*



Znát fáze Luny a lůna

Jako podpora kontaktu se svou ženskou duší

Cyklus je v některé literatuře rozdělený na 4 archetypy, jinde jen na 3. Jsem pro trojku :-) z úcty k tradici trojjediné Bohyně/. Každá žena má své naladění.



Kurzy pánevního dna a celá Škola pánevního dna vedou ženy ke kontaktu sama se sebou a kontaktu se svými ženskými hormony k tomu patří.

Estrogeny a progesteron

*Esence ženství, které se harmonizují cvičeními pánevního dna.
To má přímý vliv na endokrinní soustavu ženy.*

Vaječníky, žlázy s vnitřní sekrecí, i děloha jsou cyklické!



Pracovní listy pro lektorský kurz Školy pánevního dna /autorská práva/
Autorka: Renata Sahani, www.skolapanevnihodna.cz
Nekopírujte materiál svým klientkám, ani kolegyním na pracovišti. Děkujeme

NOV - Temná luna - Čarodějka - menstruace / ovulace

Fáze, kdy je nevhodnější čas se spojit sama se sebou. Meditovat, udělat si svůj osobní rituál ... Sestup Až na dno nejen pánevní. Hledání nové vize pro nový lunární cyklus.

- chystání půdy -

NOVÁ LUNA - Panna - děložní sliznice narůstá

Nové se začíná vynořovat, ale ještě není vidět, máme nejasnou vizi kudy další měsíc dál. Plány, nový nápad, nový směr.

- semínko -

PŘESNĚ PŮL

Dynamická rovnováha, životní síla narůstá, přehodnotit plány.

- klíčení -

PŘED ÚPLŇKEM

Nechat růst, uskutečňovat, maximum energie.

- květ -

ÚPLŇĚK - Matka / Milenka - ovulace / menstruace

Zakončení, dovršení, rozhodnutí. Sklizeň plodů. Rozhodnutí.

- plod -

LUNA COUVÁ

Užívání si výsledku, odpočinek po práci, poučení se z chyb. Pouštění, opouštění, klidné vykonání, léčebné zharmonizování. Energie klesá.

- sklizeň, jezení -

PŘESNĚ PŮL

Meditace, kontemplace, klid, mír, harmonie.

- zavařování -

PŘED NOVEM - Moudrá žena / Stařena

Premenstruační syndrom. Napětí. Zničit staré, recyklovat, sestup dolů ...

- vyhodit, nebo zrecyklovat zbytky -

NOV - Temná luna - Čarodějka - menstruace / ovulace - děložní sliznice odchází

Fáze, kdy je nevhodnější čas se spojit sama se sebou. Meditovat, udělat si svůj osobní rituál ... Sestup Až na dno nejen pánevní. Hledání nové vize pro nový lunární cyklus.

- chystání půdy -

Menstruační cyklus /menstruace - ovulace/ je často sladěn s úplňkem a novem. U některých žen tak a jiných naopak.

Temná žena v nás - fáze NOVU - temné Luny

Archetyp, který ženy zkoumají rády a zejména při gynekologických potížích nabývá často na významu. Je vám bližší bohyně východu Kál?, nebo archetyp Lilith? Jednoho dne je třeba se podívat pod pokličku svých stínů, tabu a to jak osobních, tak také v naší ženské rodové linii.



Ženské přechodové rituály

V životě našich předků byly samé oslavy a významné dny. **První menstruace** /menarché/ patřila k jednomu z nich ... **Ale i fázi menopauzy** je moudré přijmout vědomě a dospěle. Se vším, co k tomu u nás žen patří. www.cestazeny.cz. Jsme-li v souladu se svou cykličností, nejsou potíže menopauzy znát. Cvičení pánevního dna je nazýváno také **cvičení tzv. “ omlazující”**.



Mateřská role a **přivítání mezi matky** je také často opomíjeno a přitom je to jedna z těch rolí nejdůležitějších.

Inspirace

Knihy Cyklická žena, Rudý měsíc

Život podle měsíce - kniha

Lunární magie - kniha

Lunární kalendáře jako inspirace a dárek

Ženství jako dar - kniha

Maluna.cz - eshop s menstruačními kalíšky, vložkami a

Nehormonálka.cz - přehled nehormonální antikoncepce

