CONSAPEVOLMENTE CICLICA

GUIDA GRATUITA PER DONNE IN CAMMINO

Beatrice Mazza

Copyright © Beatrice Mazza
Prima edizione digitale 2024

Questa opera è protetta dalla legge sul diritto d'autore.
E' vietata la riproduzione, anche parziale, non autorizzata.

Beatrice Mazza

PER CHI NASCE QUESTA GUIDA

Questa guida gratuita nasce per diffondere consapevolezza sul tema della ciclicità. Da ormai diversi anni guido le donne nel viaggio di riscoperta del proprio potere personale a cui abbiamo accesso solo quando scendiamo dalla ruota della perfomance e ci connettiamo al nostro ritmo interiore. Il che non significa non essere ambiziose, ma rendere i nostri sogni e desideri realizzabili in modo sostenibile. Il ritmo naturale della donna è diverso da quello a cui siamo solite spingere il nostro sistema corpo-mente. E' un ritmo che ci richiede fiducia, esplorazione, ascolto delle emozioni e che accetta ogni parte di noi.

Perché?

Abbiamo un bisogno profondo, di cui spesso non siamo consapevoli, di ascoltare i nostri veri bisogni. Di lasciar andare il controllo e aprirci alla pienezza della vita. Senza dover aderire a stereotipi.

Per chi?

Per qualunque donna che si senta richiamare da questo tema. Chi per una questione di problematiche o dolori mestruali, chi per un desiderio di conoscenza interiore, chi sente che il richiamo è più forte delle paure e della narrazione patriarcale. Se sei qui, se stai leggendo queste pagine, penso sia arrivato per te il momento di rompere la gabbia con cui ti hanno sempre parlato del ciclo mestruale.

IL CONCETTO DI RITMO CICLICO

Tutto in natura segue un ritmo ciclico.
Ritmo-ciclico.
Esiste quindi una danza tra fasi che si susseguono e che rendono possibile la manifestazione di un qualcosa. A cui deve seguire però un tempo lento di morte, affinché poi vi sia una nuova rinascita. La luna ha un ritmo ciclico, con le sue quattro fasi principali.Le stagioni sono quattro.
Le fasi della vita sono quattro.Le fasi di cui è composto il respiro sono sempre quattro,. E ovviamente sono quattro anche le fasi del nostro ciclo mestruale.
Tornare ad abbracciare il concetto di ritmo e di ciclicità può aiutarci a disinnescare tutte quelle gabbie figlie della società della perfomance, che ci fanno crede che sia possibile vivere sempre producendo risultati (lavorativi, personali e relazionali). Consentendoci invece, di accogliere i tempi necessari ai processi fisiologici del corpo e interiori, della nostra evoluzione. Di riconoscere che niente accade per caso, che le emozioni e tutti i processi che viviamo hanno una loro fase di gestazione, una crescita, un momento di culmine per poi andare incontro a un rilascio.
Abbracciare la natura ciclica significa conoscere il ritmo a cui danzano i nostri ormoni. Significa fare scelte consapevoli senza mettere la testa sotto la sabbia davanti a un segno, un fastidio, un problema che si ripresenta ciclicamente.
E iniziare invece ad indagare a fondo per capire:
cosa mi sta comunicando il mio corpo? La ciclicità non riguarda solo le donne o chi ha un ciclo mestruale, anche se in questa guida ci occuperemo di questo.
Anche gli uomini hanno un ritmo ciclico, diverso ma altrettanto sottovalutato.
Ogni essere vivente, ha un suo ritmo ciclico. A partire dal respiro, possiamo tornare ad abbracciare la nostra vera natura. Non possiamo vivere solo inspirando.

Beatrice Mazza

IL CICLO MESTRUALE

Fermati un istante e torna indietro. Al momento della prima mestruazione. Cosa ricordi di quel giorno? Cosa ti era stato spiegato di quel momento di passaggio? Sei stata accompagnata in questo rito di passaggio o semplicemente anche a te hanno riempito la testa di frasi fatte e falsi miti?

“Sarà doloroso”
“Una condanna”
“Le donne della nostra famiglia soffrono in modo particolare”.

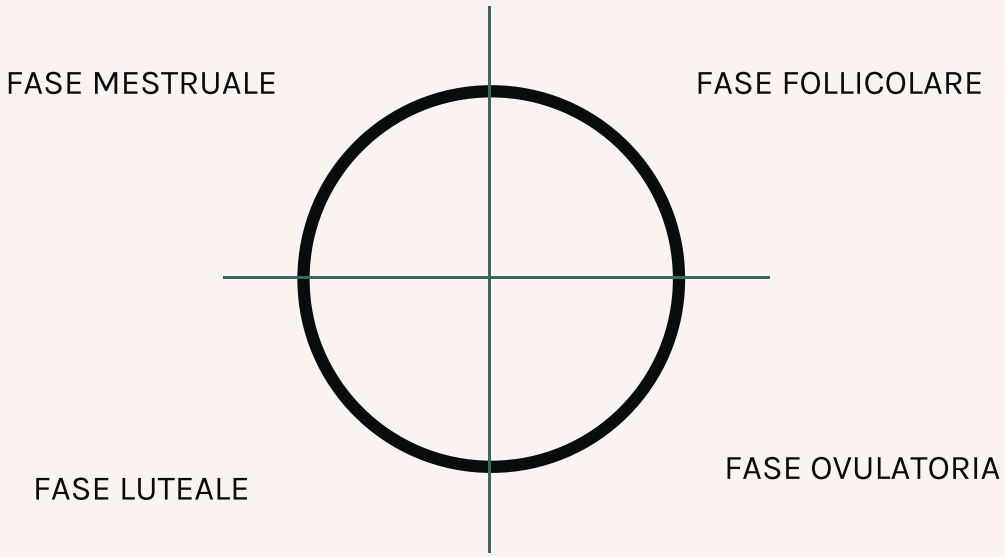
Negli anni ho raccolto centinaia, forse migliaia, di storie riguardo il condizionamento sociale e culturale che ruotava (e spesso ruota ancora) intorno alla narrazione della ciclicità femminile.

Partiamo con la buona notizia: in assenza di condizioni patologiche il ciclo mestruale non dovrebbe portare con sé dolori, ne lievi ne cronici.
“Ma cosa stai dicendo..?”
Già ti immagino, mi fischiano le orecchie.
Il fatto che il ciclo mestruale non dovrebbe provocare dolore, non significa che non si manifesti dolore nella realtà. Semplicemente il ciclo mestruale, il sanguinamento nello specifico, non è la causa. Ma la manifestazione. Il ciclo mestruale porta a galla tutto ciò che non vogliamo, o non riusciamo, ad ascoltare, capire e lasciar andare.
Questo è il motivo per cui conoscersi, conoscere la propria cilcicità, ci può consentire di fare scelte allineate con ciò che desideriamo davvero.
Scegliendo di non ignorare i campanelli d’allarme del corpo, ma di indagare e trovare una soluzione rivoluzionaria.

Beatrice Mazza

LE QUATTRO FASI DEL CICLO MESTRUALE

Il ciclo mestruale è il periodo che intercorre tra una mestruazione e quella successiva. Il momento del sanguinamento determina l'inizio di un nuovo ciclo, ma definirlo ciclo è incorretto e fuorviante.
Il ciclo mestruale si articola quindi in 4 fasi molto diverse tra loro.



Queste quattro fasi hanno caratteristiche diverse, grazie a un differente livello di ormoni nella donna. I due attori principali sono gli estrogeni (li chiameremo così per semplicità) il progesterone.

Prima di andare a vedere questa parte, vorrei farti delle domande:

- Hai mai prestato attenzione ai tuoi bisogni nelle diverse fasi?
- Ti sei mai accorta che in diversi giorni del mese i livelli della tua energia cambiano?
- Ti sei mai sentita combattuta tra il desiderio di stare con gli altri e quello di stare con te stessa?
- Hai mai percepito il giudizio verso te stessa modificarsi durante l'arco del mese?
-

Queste e tantissimi altri cambiamenti, piccoli e grandi, fanno parte di un ritmo ciclico. In cui niente è fisso e uguale, ma soggetto a cambiamenti.

Beatrice Mazza

LA FASE FOLLICOLARE

Questa fase è contraddistinta dall'aumento di estrogeni. E' una fase "plastica" che può quindi variare la sua durata. In base a quanto durerà questa fase varia l'intera durata del ciclo mestruale. Grazie a questo ormone siamo più reattive verso gli altri, socievoli e abbiamo un tempo di reazione agli stimoli esterni maggiore. L'estrogeno ha infatti un effetto eccitante, c'è più cortisolo in circolo, che determina un maggior livello di energia fisica e mentale.
Grazie a questo mix di ormoni siamo più istintivi e meno riflessivi.
E' la fase in cui:

- abbiamo più energia;
- percepiamo minor fatica;
- abbiamo una miglior memoria;
- meno capacità di cooperazione;
- maggior libido e desiderio sessuale;
- minor appetito;
- minor bisogno di sonno e riposo;
- maggior forza muscolare;
- sistema immunitario più forte e responsivo.

Questa fase è però molto cruciale per la qualità delle successive e l'equilibrio dell'intero ciclo mestruale. Se sfruttiamo troppo questa fase, senza bilanciare un tempo di riposo, il rischio è di sovraccaricare il nostro corpo.

LA FASE OVULATORIA

Due giorni prima di entrare in questa fase i livelli di estrogeni raggiungono il loro picco. Che ci proietta nella fase ovulatoria, che è una fase di equilibrio. Questo perché gli ormoni estrogeno e progesterone sono in equilibrio. I primi, dopo il picco visto sopra, inizia a calare. Il progesterone al contrario ha ricominciato la sua salita. Nonostante l'ovulazione venga considerata "possibile" per un breve periodo, l'energia fisica e mentale che ci influenza durante l'ovulazione dura 4-5 giorni. Durante questa fase siamo pienamente espanse. Come la luna piena o la natura in estate. I nostri sensi sono tutti spalancati, siamo ricettive e cooperative con ciò che ci circonda (e con chi). Oltre ai due ormoni visti prima, in questa fase vi sono alti livelli di dopamina e serotonina (piacere, gioia e serenità). Uniti al testosterone che ci da una buona forza fisica e resistenza.

LA FASE LUTEALE

Ciò che avviene in questa fase è spesso sottovalutato. Il corpo sta lavorando profondamente per andare incontro alla mestruazione. I livelli di progesterone sono ai massimi livelli, ma al tempo stesso viene prodotta anche una quantità di estrogeni. La temperatura del corpo si innalza, provocando un aumento del metabolismo basale. Lo stomaco si svuota più velocemente, provocando un aumento della fase, ma l'intestino rallenta il suo ritmo (spesso). Siamo più sensibili, a ogni stimolo interno ed esterno. E' la fase in cui il corpo e la mente ci chiedono di rallentare, stare, accogliere.
Diminuiscono la capacità di concentrazione, la forza fisica, la resistenza e il sistema immunitario. Non a caso, proprio in questa fase, spesso ci ammaliamo. Inoltre sentiamo maggiormente tutti gli stimoli, come visto prima, anche quelli del dolore e della tensione.
Vi è una diminuzione della libido (non per tutte le donne) e una minor impulsività. Siamo più vulnerabili e fatichiamo ad arginare confronto e paragone. E' il momento in cui il nostro corpo ci comunica cosa dobbiamo lasciar andare.

LA FASE MESTRUALE

Questa fase si apre con gli ormoni estrogeni e progesterone in equilibrio al loro punto più basso. Non è avvenuto il concepimento e lo strato interno dell'utero, l'endometrio si sfalda tornando a uno spessore minimo. In questa fase tutto è al minimo, compresa la capacità del corpo di sostenere attività intense, faticose. La capacità polmonare è ridotta.
Vi è una dominanza dell'emisfero destro cioè del nostro mondo emotivo. Siamo quindi maggiormente esposti alla percezione di ciò che risiede in noi. Ci troviamo in una fase simile all'inverno in cui tutto sembra fermo, immobile, morto, ma in realtà sotto la superficie del suolo tutto sta lavorando. Siamo proiettate verso il dentro, l'incoscio, l'emotività e questo fa tremendamente paura. La capacità di attenzione diminuisce, per ciò che riguarda la razionalità, lo studio, il lavoro mentale.
Il sistema immunitario è meno reattivo e anche la temperatura basale, dopo che si era innalzata, va incontro a una diminuzione importante.

EQUILIBRIO NEL CICLO MESTRUALE

Ciò che spesso sottovalutiamo è che noi abbiamo un potere incredibile quando si tratta di ciclo mestruale. Il ciclo è plastico e risponde alle nostre abitudini, alle scelte, a ciò che ci circonda e al nostro stato di benessere psicofisico.
Quando si dice che il ciclo è fisso, si dice in realtà una bugia.
Come abbiamo visto la fase follicolare può aumentare la sua durata o diminuirla, per spostare l'ovulazione in un momento in cui idealmente saremmo pronte ad una gravidanza. Attenzione che gli ormoni non sanno se noi vogliamo o meno, se stiamo cercando o no, un figlio.
Gli ormoni e il nostro corpo cercano di proteggerci.
Il motivo per cui spesso il ciclo mestruale salta quando viviamo un forte stress, o tarda, dimostra che c'è una risposta interiore su cui non abbiamo un controllo razionale, a ciò che stiamo vivendo. Ma che dipende da noi e da ciò che scegliamo di fare. Nessun ciclo è uguale all'altro, E' importante però ricordare che il ciclo mestruale è un indicatore dello stato di salute della persona, ecco perchè diventarne consapevoli è un dono prezioso.

SE ASSUMO CONTRACCETTIVI ORMONALI?

I contraccettivi ormonali sono una risorsa preziosa per molte donne.
Credo sia importante però, che si inizi ad aumentare la divulgazione scientifica su ciò che ormai la scienza conosce da decenni, ma non divulga.
I contraccettivi ormonali, inibiscono l'ovulazione e quindi rendono la fase follicolare e la fase ovulatoria nulle. Questa azione necessaria a rendere il sistema contraccettivo, tale, porta con sé spesso un umore poco gioioso, poca energia fisica, poca intraprendenza e aumentano i casi di depressione e di ansia. E' stato provato inoltre che i contraccettivi ormonali vanno a modificare sia il nostro cervello che la risposta agli stimoli stressanti e quindi la risposta al cortisolo. Ecco perché è importante conoscere tutto questo per poter si assicurare di aver scelto il contraccettivo giusto, anche a seconda della nostra storia personale e anamnesi famigliare e valutare oggettivamente il rapporto pro e contro, quando facciamo questa scelta.
Ancora oggi tantissime donne ignorano che la pillola e la spirale, non risolvono i problemi, dolori fisici, ma li nascondono. Ci sono casi ovviamente in cui non vi può invece essere un'alternativa (ma sono rari).

Beatrice Mazza

CONOSCITI PER MANIFESTARE

Solo quando ci conosciamo davvero possiamo manifestare i nostri talenti e il nostro pieno potenziale. Nella vita e nelle relazioni.
Il viaggio alla scoperta delle propria ciclicità dura tutta la vita.
Conoscersi permette di:

- migliorare la qualità delle relazioni;
- migliorare rapporto con partner;
- aumentare la connessione con i propri stati interiori;
- ripulirsi mensilmente su tutti i piani;
- aumentare il piacere nella propria vita;
- canalizzare il lavoro e aumentare la soddisfazione;
- comprendere la propria strada lavorativa.

SE DESIDERI APPROFONDIRE

Se desideri approfondire la tua conoscenza del ciclo mestruale, potremo farlo insieme con un workshop online. Scopri la prossima data del mio workshop live di 90 minuti in cui ti guiderò in 8 punti fondamentali per conoscerti e cambiare il tuo rapporto con la tua ciclicità.

WORKSHOP ONLINE

Inizia ad osservarti e raccogliere informazioni utili sul tuo ciclo, con l'aiuto del mio diario lunare. Che è stata una risorsa preziosa per oltre duecento donne in cammino, che come te volevano scoprirsi.

DIARIO LUNARE

Ti ricordo che trovi diverse puntate del mio podcast SPAZIODICONSAPEVOLEZZA per poter scoprire una nuova visione di te e della tua ciclicità.

Beatrice Mazza

conoscersi è rivoluzionario,
rompi ora le gabbie che ti impediscono di manifestare la tua vera natura

un abbraccio pieno di luce
Bea

Beatrice Mazza