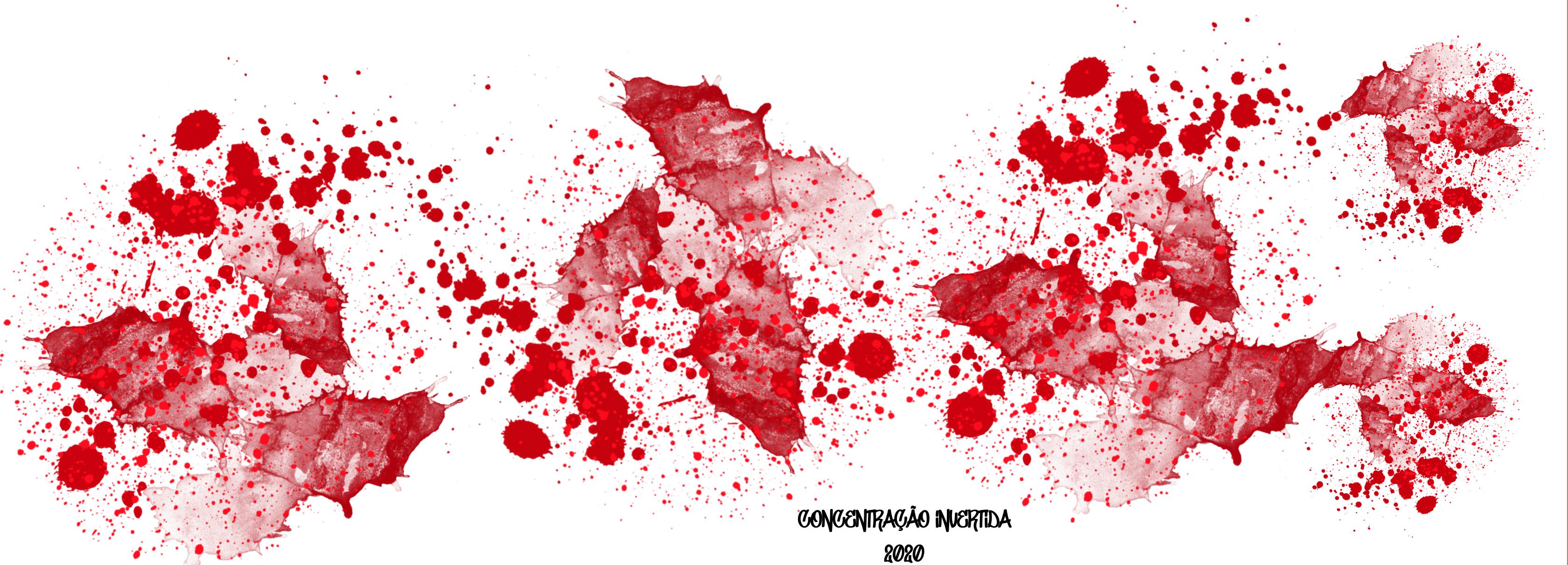


CÍCLO MENSTRUAL, APROPRIAÇÃO DO CORPO E MANDALA LUNAR



" O MUNDO DEFINE-SE SEM ELA E TEM UM ASPECTO IMUTÁVEL. ESSA IMPOTÊNCIA FÍSICA É TRADUZIDA POR UMA TIMIDEZ MAIS GERAL: ELA NÃO ACREDITA NUMA FORÇA QUE NÃO EXPERIMENTOU EM SEU CORPO; NÃO OUSA EMPREENDER, REVOLTAR-SE, INVENTAR: VOTADA À DOCILIDADE, À RESIGNAÇÃO, NÃO PODE SENÃO ACEITAR, NA SOCIEDADE, UM LUGAR JÁ PREPARADO. ELA ENCARA A ORDEM DAS COISAS COMO DADA"

SIMONE DE BEAUVOIR

Bem vinda ao mundo da Concentração Invertida!

Eu escolhi começar esse e-book com uma citação de Simone De Beauvoir a respeito do corpo da mulher e o lugar que ele ocupa na sociedade porque eu acredito no empoderamento através do corpo. Creio que quando reconhecemos nosso corpo, entendemos o lugar dele na estrutura social e política passamos também a entender melhor quem somos, o poder que temos para transformar nossa realidade. Como uma estudante, praticante e professora de Hatha Yoga eu acredito muito na potência de se trabalhar, se observar através do corpo e também percebo a transformação de se comunicar com o próprio corpo.

Apropriação do corpo que é selvagem, sem dogmas, sem lei, sem estado, sem religião. Apropriar-se daquilo que possuo, do meu poder interno.

Estudar o ciclo menstrual é sobre apropriar-se do seu sangue e fazer dele um objeto de estudo para o seu auto conhecimento.

A revolução é você!

Antes de ler de fato esse material, repete ai bem alto:

**ASSUMO O COMPROMISSO DE CUIDAR DE MIM, ME CONHECER
E PERMITIR QUE A VIDA FLUA ATRAVÉS DO MEU CORPO**

faz dessa frase o seu mantra



O uso da Mandala Lunar mudou a forma como eu me comunicava com o meu ciclo menstrual, a partir do uso da Mandala comecei a entender a importância de olhar para si e aprender com o corpo cada fase que a mulher passa durante o ciclo menstrual. Fazer a Mandala Lunar me possibilitou uma nova percepção do sangue menstrual, passei a de fato olhar o sangue, sem tabu, sem nenhuma expectativa, apenas observar o sangue para ir mais a fundo no estudo que eu tinha me permitido. Estudei também outros temas relacionados que me ajudaram muito, você vai perceber que a mandala lunar da Concentração Invertida tem alguns espaços e sugestões bem particulares, precisamos falar sobre. Comecei a fazer a Mandala em 2014 e quando lancei a Concentração Invertida já disponibilizei uma versão da Mandala Lunar. Hoje compartilho com você a versão mais completa da mandala nesses cinco anos de Concentração Invertida.

A Mandala Lunar foi ilustrada exclusivamente para a Concentração Invertida pela artista Dezza Om.



O QUE É A MANDALA LUNAR? COMO ELA PODE ME AJUDAR?

A mandala lunar é um instrumento para observar, mapear, entender, o ciclo menstrual.

Ela pode te ajudar a:

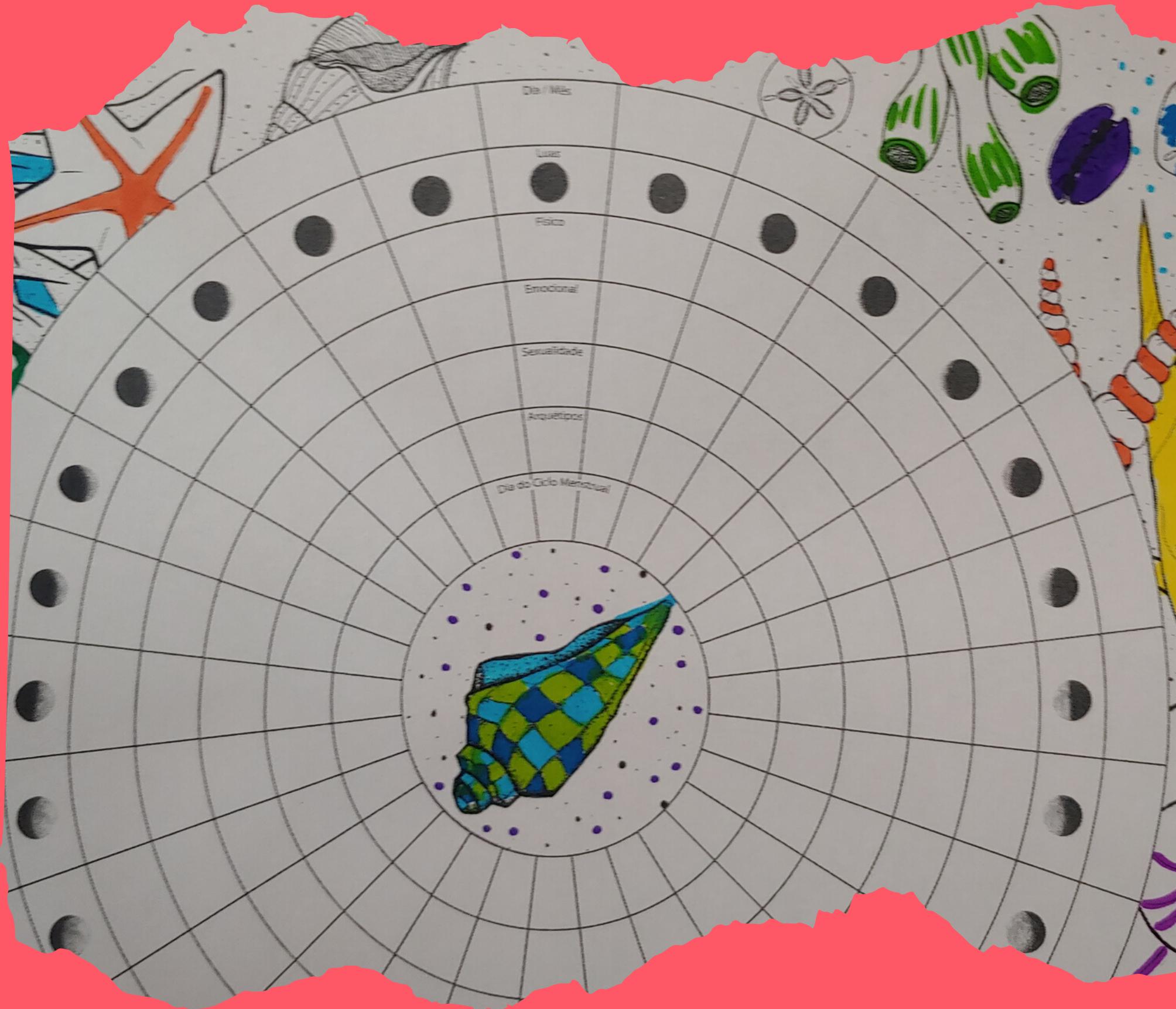
- Valorizar o seu cuidado
- Entender os padrões do seu ciclo menstrual
- Reservar um tempo para a observação e meditação diária
- Estudar temas relacionados aos tópicos sugeridos pela Mandala lunar da Concentração Invertida

TENHO PROBLEMAS MENSTRUAIS OU NÃO MENSTRUO, POSSO USAR ESSA MANDALA LUNAR?

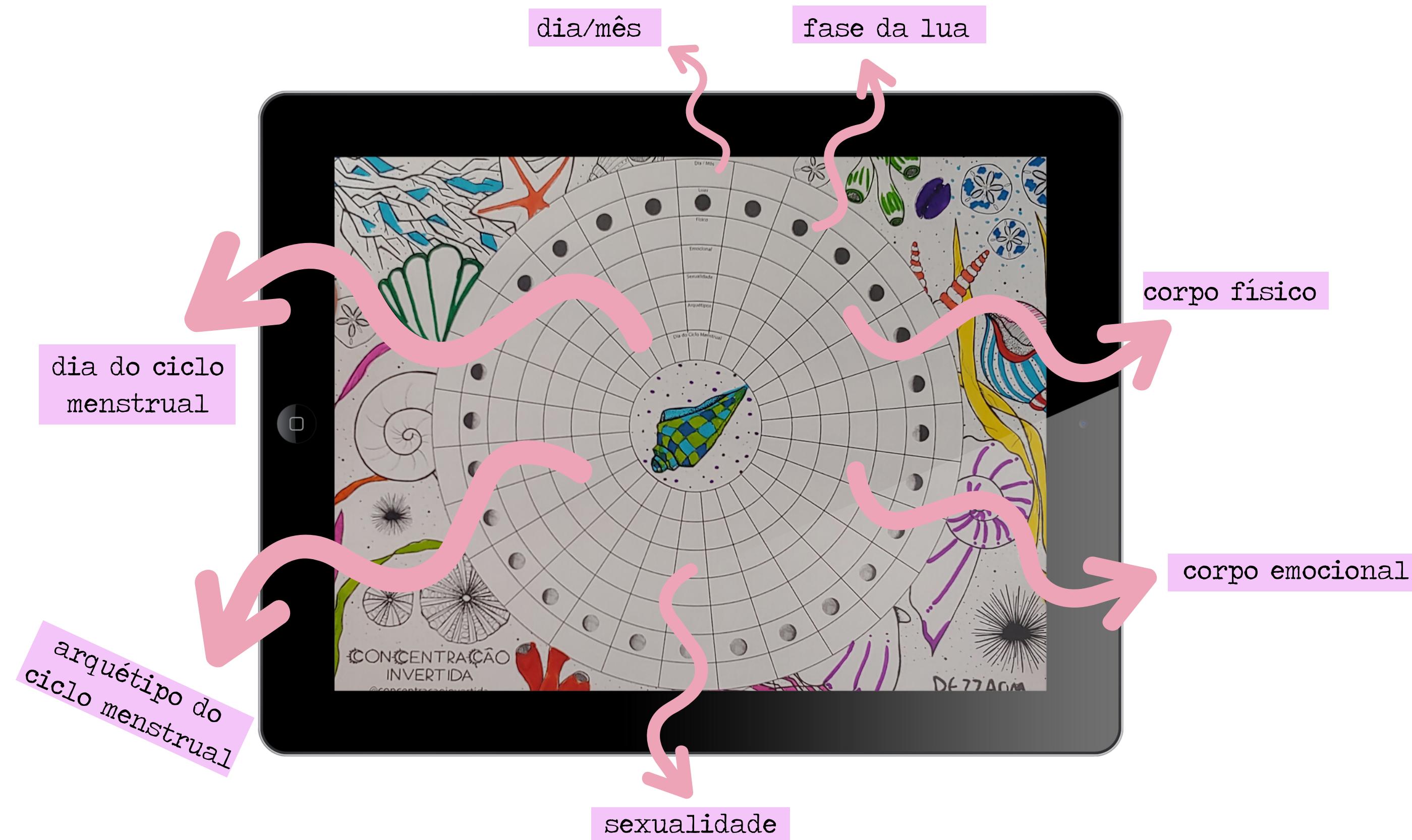
Sim! Você pode usar essa mandala para se observar de uma forma geral, nesses casos é só você não preencher o campo "dia do ciclo menstrual" e seguir com a sua Mandala.

É para você também!

A SUA MANDALA LUNAR É FONTE DE CONHECIMENTO



EXPLICANDO A MANDALA LUNAR....



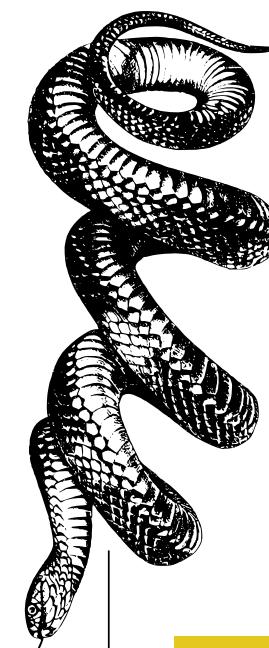
COMO USAR A MANDALA LUNAR?

Você vai preencher todos os campos da Mandala Lunar com as legendas, a mandala vai começar a ser preenchida no primeiro dia do seu ciclo menstrual. Você pode usar as legendas que eu sugeri nesse e-book ou então criar as suas legendas, o importante é você se reconhecer nas legendas e elas refletirem de fato o seu dia a dia. Eu escolhi numerar as legendas aos invés de fazer símbolos, acho essa forma mais inclusiva,rápida e livre para criar mais uma legenda a qualquer momento.

LEGENDAS SUGERIDAS PARA VOCÊ USAR NA SUA MANDALA LUNAR

Sugestões de legenda para o corpo físico

- 1.Cólica menstrual
- 2.Menstruação
- 3.Fluxo intenso
- 4.Fluxo leve
- 5.Cólica de ovulação
- 6.Muco fértil
- 7.Muco infértil
- 8.Prática de Yoga
- 9.Minha prática corporal de cuidado (especificar)
- 10.Algum tipo de dor (especificar)



Sugestões de legenda para o corpo emocional

- 11.Positiva
- 12.Negativa
- 13.Chateada/triste
- 14.Ansiosa
- 15.Nervosa
- 16.Ritual
- 17.Meditação
- 18.Corajosa
- 19.Confiente

Sugestões de legenda para sexualidade

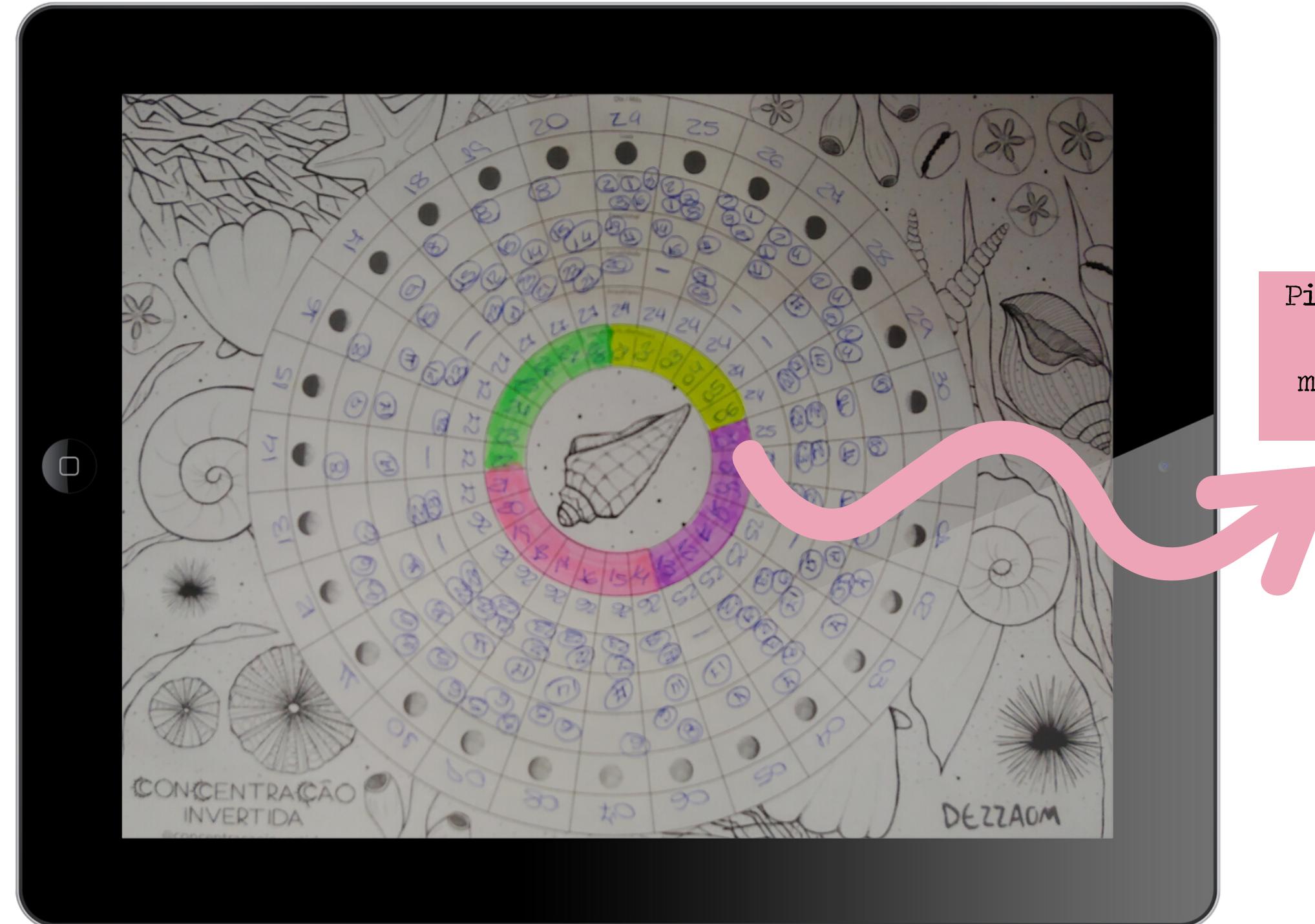
- 20.Desejo sexual
- 21.Relação sexual
- 22.Masturação
- 23.Orgasmo

Sugestões de legenda para arquétipos

- 24.Bruxa (fase menstrual)
- 25.Donzela (fase após a menstruação e antes da ovulação)
- 26.Mãe (fase ovulação)
- 27.Feiticeira (tpm)

COMO VAI FICAR A MINHA MANDALA PREENCHIDA?

Sua mandala lunar deve ficar mais ou menos dessa forma depois de preenchida.



Pintar de cores diferentes
as fases do seu ciclo
menstrual pode te ajudar
visualmente.



PRÁTICAS MENSTRUAIS



O USO DE ABSORVENTE ECOLÓGICO

Existem dois tipos de absorventes ecológicos, são eles:
absorvente de pano e coletor menstrual.

É interessante você testar os dois para ver qual se adapta melhor, o uso de absorvente ecológico é uma questão de escolher o que você absorve pelo corpo.

Estima-se que uma mulher usa cerca de 16.000 absorventes ao longo da sua vida, faz as contas do faturamento da indústria farmacêutica em cima do ciclo menstrual (só com os absorventes, imagina se somar nessa conta os remédios para as dores de cólica). Isso sem contar que os componentes dos absorventes comuns são péssimos para a flora vaginal (vale pesquisar sobre esses assuntos).



PLANTAR O SANGUE MENSTRUAL

O nome dessa prática se tornou bem popular como "plantar o sangue menstrual", fazendo referência ao ato de devolver/ofertar o sangue menstrual para a Terra.

Só pode ser feita por mulheres que usam algum absorvente ecológico, então caso você não use absorvente ecológico e sentiu uma conexão com essa prática, se permita fazer tudo novo!

Para as mulheres que usam absorvente de pano:

Deixar o absorvente de molho em média 20 minutos na água fria, sem nenhum produto!!

Pegar esse líquido e regar as suas plantas.

O recipiente deve ser de vidro e estar higienizado.

Para as mulheres que usam coletor menstrual:

Recolher o sangue do coletor menstrual e regar suas plantas (tem mulheres que preferem diluir o sangue com um pouco de água para regar as plantas, a escolha é sua).



YOGA, CICLO MENSTRUAL E MANDALA LUNAR. ISSO TUDO TEM ALGUMA RELAÇÃO?

TEM! Claro que tem!

Eu estudo sobre isso fazem cinco anos, após sentir os efeitos da integração da Mandala Lunar com a minha prática pessoal de Hatha Yoga, fui estudar sobre a prática de Yoga para mulheres e desde então esse é o meu objetivo de estudos, a partir disso tenho desenvolvido aulas de yoga para mulheres, observando, escrevendo e desenvolvendo uma metodologia. Esses temas tem muita conexão, sendo fonte de estudos para o auto conhecimento e empoderamento.



AGORA É COM VOCÊ!

GO!



Mariana De Almeida é professora de Hatha Yoga e criadora da Concentração Invertida, um universo yogin criado para estudo, debate, conexão da prática de Hatha Yoga direcionada para a saúde das mulheres, através de uma comunidade de mulheres praticantes de yoga.