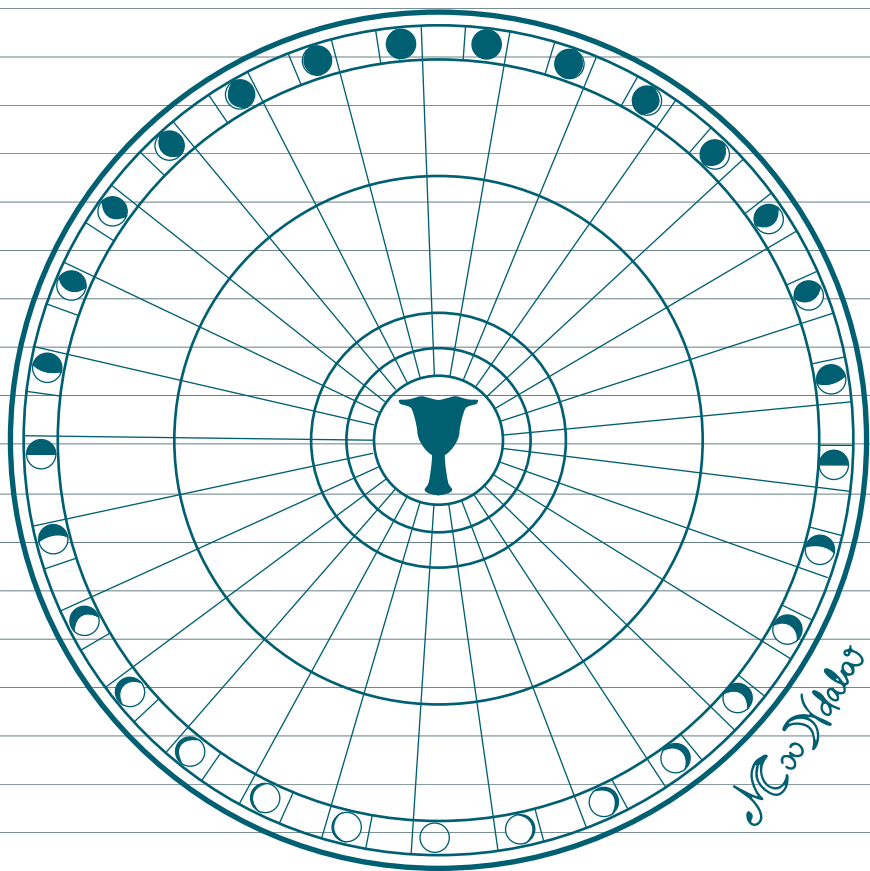


## Il Moondala del ciclo mestruale



La donna madre ha l'opportunità di osservare le proprie stagioni attraverso l'ascolto del ciclo mestruale. Per approfondire la Coscienza Ciclica Mestruale (CCM) ti suggeriamo la pratica di compilazione del *Moondala*.

- Scarica un'app o utilizza un calendario che indichi i giorni del ciclo lunare.
- Considera il giorno del sanguinamento mestruale il tuo "giorno 1".
- Abbi cura di osservare a che giorno della luna corrisponde il tuo giorno 1 e scegli il riquadro giusto.
- Es: se il mio "giorno 1" corrisponde al 16mo giorno della luna, individuo lo spicchio con la luna tutta nera come giorno 1 della luna e conto 16 spicchi. Nel riquadro piccolo più vicino al calice del 16mo spicchio scriverò "1" e nel riquadro sopra la data. Colora il riquadro di fianco alla luna descrivendo le caratteristiche del sangue o del muco.
- In un ciclo di 28 giorni, le stagioni si susseguono circa così: Primavera interiore dal giorno 5 al 12, l'Estate dal 12 al 19, l'Autunno dal 19 al 26, l'Inverno dal 26 al 5.

Nei due riquadri più grandi dello spicchio puoi annotare diverse manifestazioni:

- *Livello di energia*: come esprimo la mia energia vitale. (*Sono dinamica, propositiva, essenziale, in ascolto...*).
- *Emozioni*: osservo le emozioni che mi abitano senza giudizio o repressione. (*Nel mio cuore alberga rabbia, pace, mi sento irritabile, amabile...*).
- *Il corpo*: come sta il mio fisico, come dormo, cosa sento di voler mangiare, di cosa ha bisogno il mio corpo? (*Stare ferma, correre, danzare, cucinare...*).

- **Sessualità:** riesco a essere in contatto con la mia espressione sessuale? (*Sono erotica, bisognosa, passiva, sensuale, aggressiva, spenta...*).
- **Sogni:** la qualità dei miei sogni. Li ricordo? Cosa mi raccontano? Quali stati d'animo rappresentano?
- **Esteriorità:** il modo con cui mi relazio con l'esterno. Come mi vesto, come mi sento con le altre persone, che qualità o atteggiamento porto.

Il *Moondala* è utile per comprendere quali caratteristiche viviamo nelle diverse fasi, quali deità portiamo al mondo trasformandolo, in questo gioco incessante di forme e stati. Tenere un diario, inoltre, è necessario per dare importanza, fissare, raccogliere dati su di noi.

Per scaricare gratuitamente il *Moondala* visita la pagina:

[www.cambiodimarea.com](http://www.cambiodimarea.com)



*Malus sylvestris*: il gemmoderivato che onora la ciclicità

Ancora una Rosacea, amica cara, come fulcro della nostra salute nella lunga stagione della madre. Ancora una pianta che ci accompagna da millenni, la prima forse che si è lasciata addomesticare, quella che ci toglie dalle nebbie e riporta il nostro corpo alla bellezza piena e miracolosa.