CYKLUSVISDOM

FOR BEGYNDERE



AF

KROPSTERAPEUT
DORO KNUDSEN

Verden bliver et bedre sted, når vi kvinder vender hjem til os selv og begynder at leve livet efter vores egen rytme.

www.cyklusvisdom.dk
@cyklusvisdom

HVAD ER

CYKLUS VISDOM?



Den kvindelige cyklus er grunden til at vi eksisterer. Vores månedlige blod er en del af den mekanisme, der gør os i stand til at føde børn.

De færreste er klar over, at den kvindelige cyklus også muliggør en anden form for vækst, Nemlig en indre vækst i hver enkelt kvinde, en vækst som har stor betydning for menneskehedens samlede åndelige udvikling.

Vores kvindelige cyklus kan, hvis vi tillader det, være vore bedste ven og vejviser i forhold til at integrere og forstå os selv, vores historie og folde livet ud.

Vores cyklus understreger og danner ramme for den rytmiske, cykliske selvundersøgelse, som livet er. Ignorerer vi den får vi ballade. Lytter vi til den får vi ganske enkelt mulighed for at forstå og raffinere os selv og vores liv her på jord.

Din cyklus og din månedlige blødning er dit redskab til at forvandle udfordringer, skuffelser, sorger og kampe i livet til større selvindsigt gennem selvomsorg.

Det er DIN visdom. Du kan ikke slå den op i en bog - ej heller lære den af mig. Men jeg kan vise dig hvordan du kommer i kontakt med din egen unikke visdom og bruger den til at navigere dit liv.

Den højeste sandhed i cyklusvisdom er DIN oplevelse. Det DU mærker. Det DU erfarer.

HVEM ER BAG

CYKLUS VISDOM?



Jeg hedder Doro og jeg er kvinden bag Cyklusvisdom.dk. Jeg elsker den kvindelige cyklus. Men det har jeg ikke altid gjort.

Faktisk har jeg næsten hadet mit blod, fordi jeg som teenager og langt ind i 20'erne led af forfærdelige kramper kombineret med voldsomt kraftige blødninger, uren hud og hormonelle hovedpiner hver eneste måned.

Jeg skriver, at jeg *næsten* hadede min cyklus, fordi en del af mig altid har følt en dyb tilfredsstillelse og lykke når mit blod kom – trods smerter og syndflod. En følelse af kontakt til mig selv min egen sandhed. Jeg tror, alle kvinder mærker dette i et eller andet omfang, fordi vi på et ubevidst niveau allerede kender vores cyklusvisdom og ved, at det er den, der taler.

Da jeg var 21 døde min mor efter et kort og voldsomt kræftforløb og jeg brød sammen. På min vej tilbage til livet tog jeg en uddannelse i kropsterapi og her spirede og voksede en interesse for og kærlighed til livets og især kvindekroppens cykliske processer. Her mødte jeg nye spændende perspektiver på, hvad det vil sige at være kvinde, have en cyklus og og hvad vores naturlige rytme rummer af visdom.

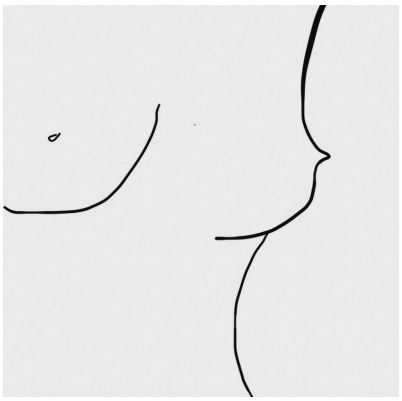
De seneste 8 år har jeg fordybet mig i min egen cyklus og har lært at forstå, hvad det er den fortæller. Og jeg har helet mine ubalancer. Den visdom jeg har høstet, har jeg delt med kvinder, der kom til mig for at få kropsterapi, og den har vist sig at resonere med mange.

Nu ønsker jeg, at alle kvinder skal blive bevidste om den værdifulde og vidunderlige visdom, som vores cyklus rummer. At vi lærer at lytte til og bruge den visdom til at skabe bæredygtige liv fulde af mening og eventyr.

Det er mit ønske at vi kvinder vender hjem til vores egen rytme og opdager, hvor meget smukt vi kan skabe, hvis vi følger den.

EN DANS MELLEM

HORMONER



Den kvindelige cyklus varer cirka 28 dage hvor forskellige hormoner stiger og falder. Vores cyklus påvirker os derfor forskelligt på forskellige tidspunkter i vores cyklus. Vi er faktisk aldrig den samme i dag som vi var for en uge siden.

Vores humør, vores hud, vores fordøjelse, vores energiniveau, vores behov og vores indre kontakt ændrer sig mærkbart i løbet af de ca 28 dage vores cyklus varer. Det kan godt være ret forvirrende, især for mænd, hvis cyklus kun varer 24 timer.

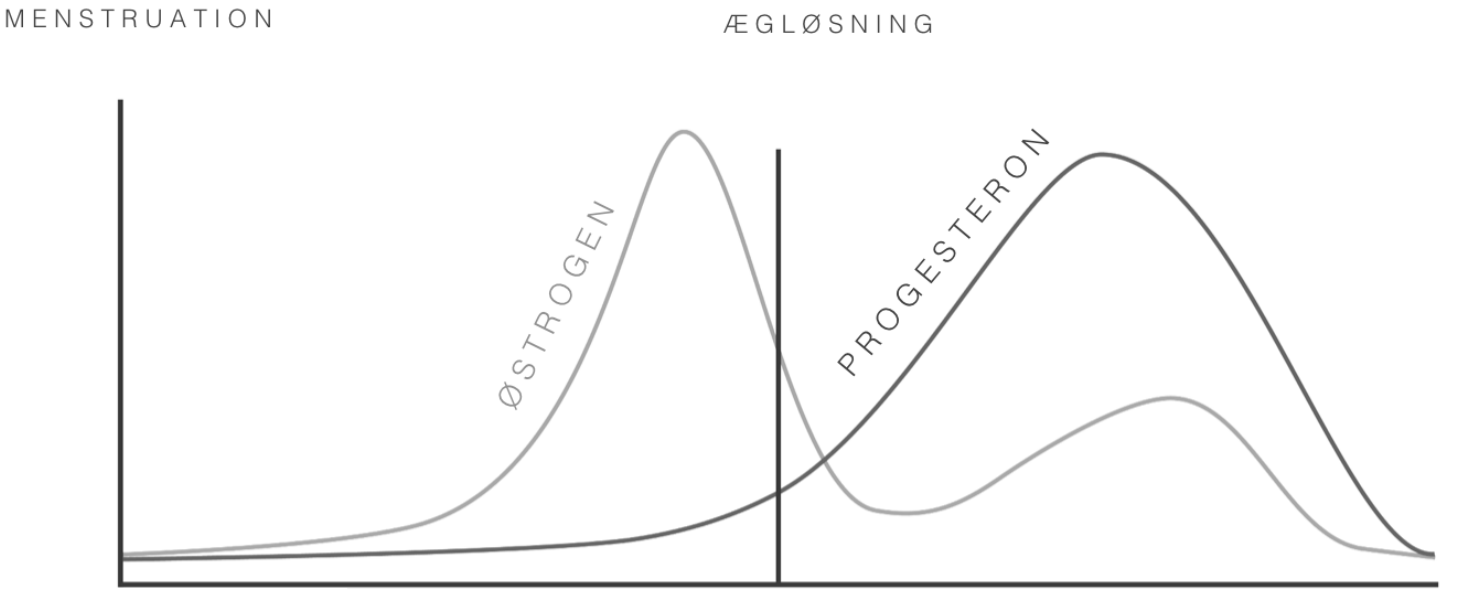
> Evolution has invested many millennia and showed remarkable succes in the design of a woman's reproductive patterns and organs.
>
> — CLAUDIA WELCH

Du har brug for at kende to forskellige kvindelige hormoner, som dominerer hver sin halvdel af din cyklus.



Østrogen er det graviditetsforberedende hormon. Det stiger når vi har fået menstruation, får slimhinden til at vokse og udløser til sidst ægløsning. Østrogen gør os tiltrækkende og modige så vi kan finde en mand og lave nogle børn med ham.

Progesteron er det graviditetsbevarende hormon. Det stiger efter ægløsningen og sørger for at vi passer godt på et eventuelt befrugtet æg. Progesteronet gør os til magelige, redebyggere, der passer bedre på os selv. Progesteron falder når kroppen opdager, at den ikke er gravid og udstøder slimhinden, så vi bløder.



DIN CYKLUS BESTÅR AF

4 ÅRSTIDER

Naturen er cyklisk. Der er konstant bevægelse. Årstiderne skifter. Frø spirer, blomstrer og dør i en evig cyklus. De 4 årstider i naturens cyklus tilbyder en ramme, der egner sig perfekt til at forstå de forandringer, der sker i kvindekroppen løbet af vores cyklus.

I løbet af en cyklus bevæger vi os gennem fire faser, som kan sammenlignes med de fire årstider. Fasernes længde varierer fra kvinde til kvinde og er blandt andet afhængig af, hvor lang cyklus er – men generelt kan vi sige, at hver fase varer cirka 1 uge i en cyklus på 28 dage.

Cyklus starter med vores indre vinter, som er menstruationen. Første dag vi bløder er dag 1. Vores indre forår er tiden efter menstruationen op mod ægløsning. Tiden omkring ægløsningen er vores indre sommer, mens den præmenstruelle fase, før vi bløder igen, er vores indre efterår. Hver eneste cyklus er en rejse, der starter med en fødsel og slutter med en død- for så at gentage sig selv igen og igen - ligesom naturen.

Årstiderne i vores cyklus kan hjælpe os med at leve i samspil med den hormonelt betingede foranderlighed inde i os - og endda drage nytte af den.I løbet af fire årstider får vi mulighed for at udforske og udtrykke alle nuancer af vores kvindelighed. Hver årstid rummer sin egen visdom, og hvis vi forstår og lærer af den enkelte årstids kvaliteter og udfordringer, vil vores cyklus forløbe mere og mere ubesværet - og vi vil komme mere hjem i os selv.



INDRE

VINTER

Vinteren, hvor vi bløder er den mest indadvente tid i cyklus. Her har vi brug for at hvile og restituere og giver vi os selv lov til dette kan vi opnå stor indsigt i denne fase.



INDRE

FORÅR

Foråret er tiden for at spire og vokse og gå ud i verden. Her er alting sprødt og potent. Vi har nemt ved at handle og kan overskue mere. Det er et godt tidspunkt at begynde på noget nyt.



INDRE

SOMMER

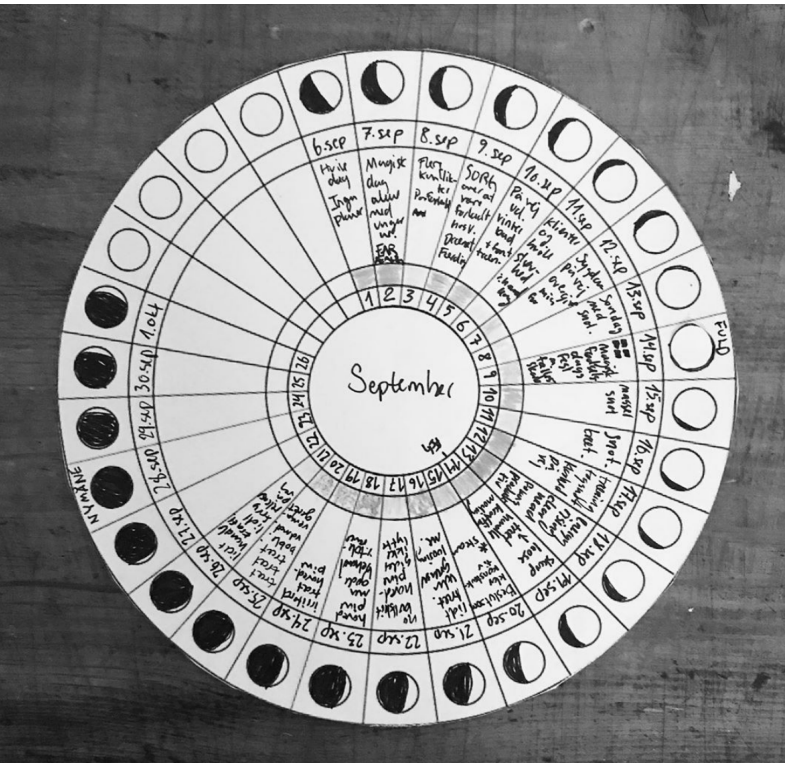
Vores sommer er vores ægløsning. Her har vi mest energi og selvtillid. Vi stråler og har mere lyst til at være sammen med andre mennesker end på noget andet tidspunkt i cyklus.



INDRE

EFTERÅR

Efteråret er tiden til at vende opmærksomheden indad, lytte til sig selv og give slip. Den sidste fase af cyklus handler om at afslutte og rydde op, så vi kan starte på en frisk i den nye cyklus.



Der åbner sig en helt ny verden efter jeg er begyndt at tracke min cyklus. Bare jeg havde vidst det her da jeg første gang blødte som 13-årig.

SARA GLAHN, FOTOGRAF

DET HELE STARTER MED

CYKLUSBEVIDSTHED

Det første skridt du kan tage for at få forbindelse med din cyklusvisdom er at træne din egen cyklusbevidsthed. Cyklusbevidsthed handler i sin essens om, at du lærer dig selv at kende, ved at se på, hvem du er, og hvad der kommer op i de forskellige faser af din cyklus. Cyklusbevidsthed er iagttagelse. Det handler om at lytte, fokusere og registrere. Hver dag.

Din opmærksomhed alene kan skabe stor forandring.

- Brug en chart der giver dig overblik over en hel cyklus ad gangen. Du kan bruge min skabelon fra cyklusvisdom.dk.
- Skriv i det inderste felt hvilken dag i din cyklus du er på. Dag 1 er den første dag du bløder frisk rødt blod.
- Mal månenes faser i cirklen yderst og skriv kalenderdato i feltet under månen.
- Lav farvekoder til dig selv, så du dagligt nemt og hurtigt kan se dit energiniveau og humør.
- Skriv hver dag lidt noter i det største felt om dine følelser, kropslige oplevelser, begivenheder. Det kan være hvor meget og hvor længe du bløder, hvilken årstid du oplever at være i, om du har smerter, hvornår du har ægløsning, hvis du mærker det eller hvis du har sex.

Der er ingen regler, så brug et par måneder på at lege med det og find ud af hvad der er vigtigt for dig.

Hvis du gerne vil vide mere, så følg @cyklusvisdom på instagram, tjek www.cyklusvisdom.dk og skriv endelig, hvis du har spørgsmål eller tanker du vil dele.