

Le cycle menstruel

S'épanouir avec ses énergies

*Si les femmes veulent que les hommes les comprennent,
elle doivent leur transmettre un peu du savoir profond.*

Clarissa Pinkola Esté,
Femmes qui courent avec les loups – Manawee



Les quatre phases du cycle menstruel

*« Le cycle menstruel est une puissante source inexploitée de capacités inestimables
que nous pouvons activement mettre en œuvre pour améliorer notre vie et notre carrière,
et pour nous aider à atteindre les objectifs que nous visons. »*

*« Chaque phase constitue un moment optimal pour des capacités et des actions particulières.
En exploitant ces capacités lors de leurs moments optimaux,
nous pouvons obtenir de meilleurs résultats que pendant les autres phases. »*

« Le cycle menstruel renferme en lui-même une structure naturelle de coaching. »

Miranda Gray,
La Femme Optimale

4 saisons - 4 phases - 4 archétypes

« Nous ne voyons pas les choses telles qu'elles sont,
nous les voyons telles que nous sommes »

Anais Nin

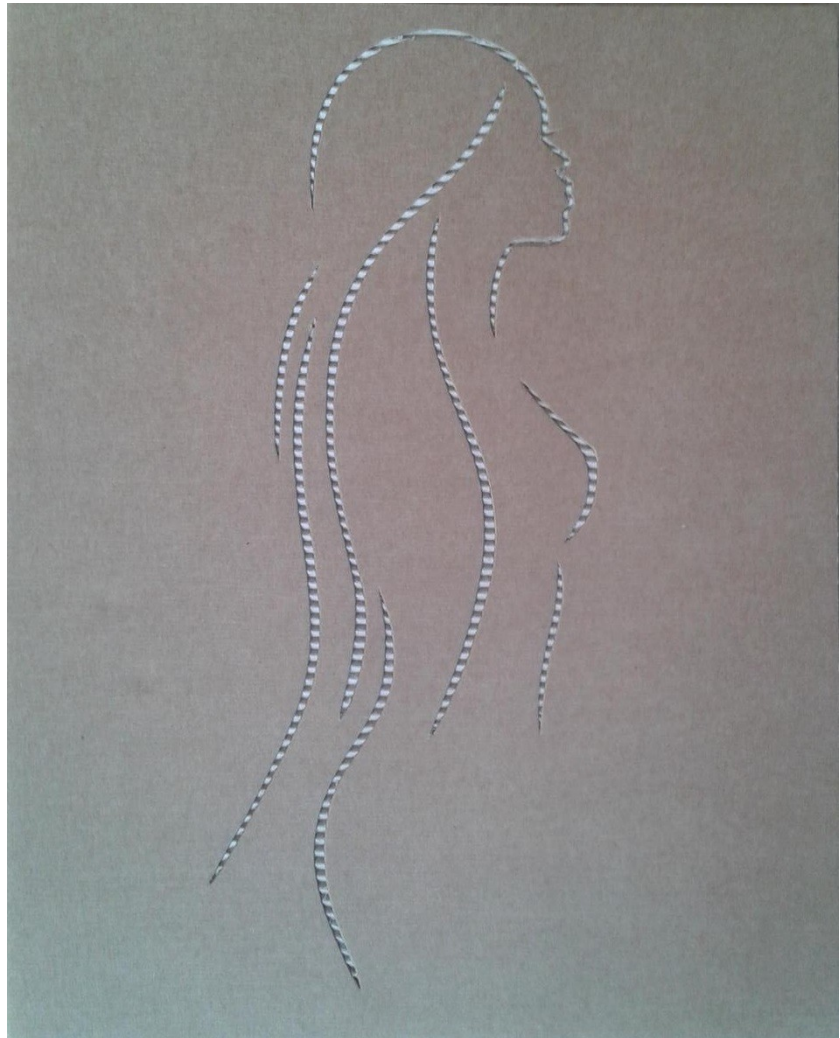
Printemps – Phase dynamique – La Vierge

« L'énergie de printemps est bourgeonnante, fouguese, illimitée, pétillante de joie : elle chante l'amour. Elle exprime la jeunesse. »

Maïtie Trélaün,
Les trésors du cycle de la femme

« La phase dynamique a lieu après la menstruation et avant l'ovulation. Elle peut être le moment optimal pour l'attention mentale, la concentration, l'apprentissage, la recherche, la réflexion structurelle, l'indépendance et l'endurance physique. »

Miranda Gray,
La femme optimale



« Les énergies de la Vierge sont dynamiques et rayonnante.
La phase de la Vierge est une période pendant laquelle chaque femme est libérée du cycle de procréation et n'appartient qu'à elle-même.
Elle prend confiance en elle, devient sociable et capable de faire face à toutes les contrariétés courantes de la vie.
Elle fait preuve de plus de détermination, d'ambition et de concentration, elle est plus efficace dans son travail.
C'est le moment de démarrer de nouveaux projets.
Sa sexualité est nouvelle et fraîche et cette phase devient une période de plaisir et de joie.
Tout son être exprime son enthousiasme envers le monde extérieur et sa volonté de profiter pleinement de la vie ! »

Miranda Gray,
Lune Rouge

Été – Phase expressive – La Mère



« L'énergie de l'été est rayonnante, généreuse et nourricière.

Elle porte ses fruits.

Elle inspire la maturité et la plénitude. »

Maitie Trélaün,
Les trésors du cycle
de la femme

« Elle a lieu au moment de l'ovulation et peut être le moment optimal pour la communication, l'empathie, la productivité, le travail en équipe, le soutien aux autres et la formation de relations interdépendantes. »

Miranda Gray,
La femme optimale

« Les énergies de la Mère apparaissent vers la période de l'ovulation et sont également rayonnantes, mais sur un mode différent de celui des énergies de la Vierge.

La phase de la mère est une période où les femmes perdent la conscience de qui elles sont, en préparation au désintéressement de soi caractéristique de la maternité.

Les envies et besoins personnels de la femme perdent de leur importance à ses yeux ; elle devient attentionnée, rayonnante d'amour et d'harmonie.

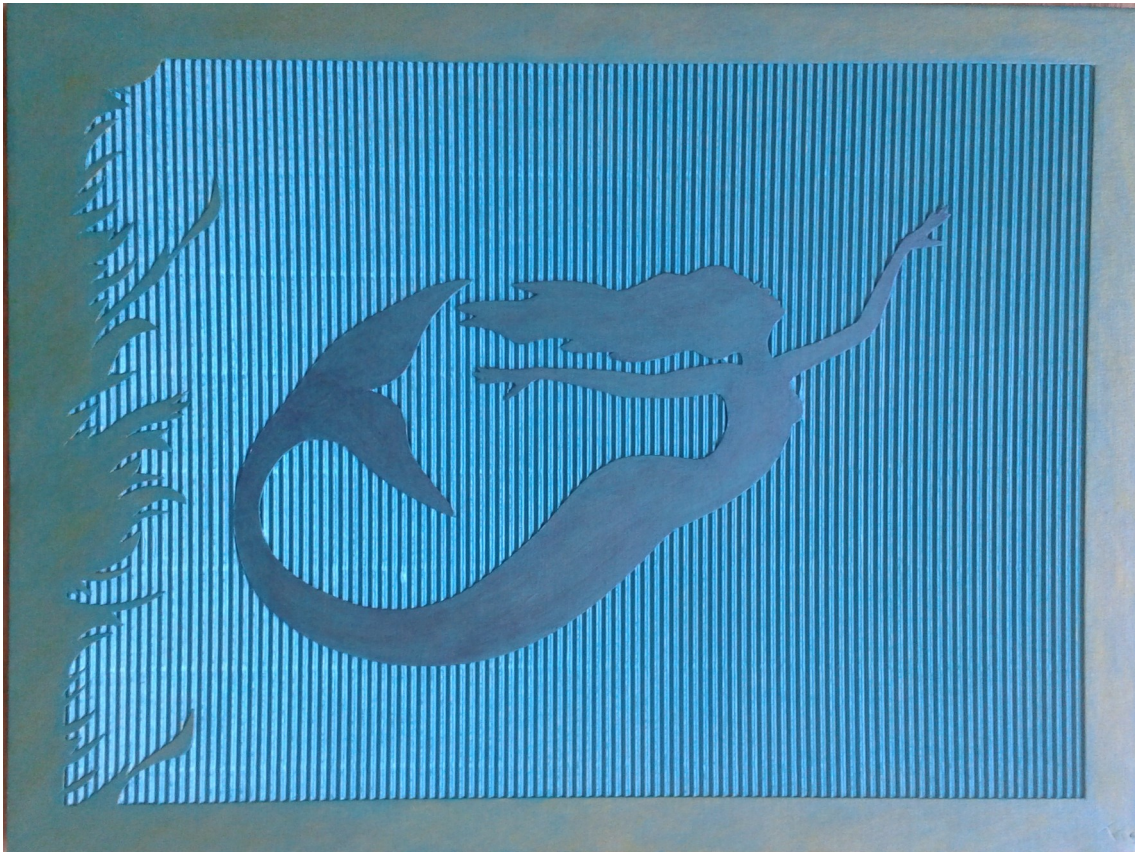
Sa sexualité s'épanouit en une expérience d'amour profond et de partage.

Elle est capable d'assumer des responsabilités, de créer de manière productive et d'apporter son soutien, de nourrir des projets et des idées déjà existants.

Elle peut constater qu'elle attire les gens qui se tournent vers elle pour trouver aide et soutien. »

Miranda Gray,
Lune Rouge

Automne – Phase créative – L'Enchanteresse



« L'énergie d'automne est tumultueuse, elle bouscule, arrache. Elle ramène vers les ombres, se repli à l'interne. Elle épure. »

Maitie Trélaün,
Les trésors du cycle de la femme

« Mieux connue sous le nom de phase prémenstruelle, elle peut être le moment optimal pour la créativité, l'inspiration, la réflexion originale, l'identification et la résolution des problèmes et l'affirmation de soi. »

Miranda Gray,
La femme optimale

« Les énergies de l'Enchanteresse surgissent lorsqu'un œuf a été libéré, mais pas fécondé. La femme commence alors à se tourner vers la partie intérieure de sa nature. Elle prend conscience des mystères sous-jacents à la nature et à sa sexualité devient puissante. Elle prend également conscience de sa magie et de son pouvoir personnels, ainsi que de l'effet qu'ils peuvent produire sur les hommes. Les énergies peuvent devenir fougueuses et, une fois libérées, se manifester par une créativité extraordinaire et effrénée. A mesure qu'approche la phase de la Sorcière, il arrive qu'une femme voie sa concentration diminuer et devienne de plus en plus intolérante à l'égard de la vie quotidienne. Inversement, sa capacité à rêver augmente, son intuition se renforce ; sa compréhension des choses et son inspiration se font plus vives et fascinantes.

Miranda Gray,
Lune Rouge

Hiver – Phase contemplative – La Sorcière



« L'énergie de l'hiver est calme, elle invite au repli dans le monde des ombres pour prendre le temps de faire le point, de faire le tri. Elle est pleine de sagesse. »

Maitie Trélaün,
Les trésors du cycle de la femme

« Il s'agit de la phase menstruelle en elle-même, qui peut être le moment optimal pour le processus interne, l'évaluation créative, aller à l'essentiel, reformuler les choses, lâcher prise, les idées nouvelles, le repos et le renouveau. »

Miranda Gray,
La femme optimale

« Les énergies de la Sorcière sont ressenties au moment de la menstruation comme une intensification de la conscience intérieure caractéristique de la phase de l'Enchanteresse. Les énergies, contenues et intuitives, ne cherchent plus à s'extérioriser, à l'exception d'accès occasionnels de vision extatique. La femme est davantage en relation avec ses rêves ; elle se sent partie intégrante de la nature et en reconnaît de manière intuitive les structures sous-jacentes.

La phase de la Sorcière est un temps pour l'introspection, un temps pour prendre du recul par rapport au monde quotidien, pour dormir et rêver, pour exprimer doucement la magie et ralentir sa vie. C'est un temps pour chercher des solutions aux problèmes et apprendre à accepter le passé ainsi que l'incertitude de l'avenir. La femme s'ouvre aux énergies et aux instincts plus anciens, plus primaires. Comme lors de la pleine lune, sa sexualité s'épanouit, mais plutôt que d'apporter ses énergies dans le monde matériel, elle augmente sa spiritualité. »

Miranda Gray,
Lune Rouge