



Mette Hyldgaard Skovmose

Om cyklus – at sige ja til totaliteten af din natur

"We can reclaim the wisdom of the menstrual cycle by tuning into the cyclic nature and celebrating it as a source of our female power. The ebb and the flow of dreams, creativity and hormones associated with different parts of the cycle offer us profound opportunity to deepen our connection with our inner knowing"

Dr. Christiane Northrup, "Womens Bodies, Womens Wisdom"

Cyklus er den mest grundlæggende struktur eller orden, der findes omkring os. Vi kan fx se cyklussen i årstidernes skiften og i tidevandet, der veksler mellem ebbe og flod. Men den findes også i den kvindelige menstruationscyklus. Naturen har skiftende energier og opgaver, og den kvindelige cyklus er indrettet på samme måde.

Det feminine og det maskuline

Man kan sige, at vi som mennesker indeholder både de feminine og de maskuline aspekter. På celleniveau, når et menneske bliver til, består det af et æg fra kvinden og en sædcelle fra manden. Sædcellen er maskulin i sin essens, den er målrettet, og den er styret af en mission om at nå hen til ægget. Hvorimod ægget er feminine i sin essens, det er hvilende og modnende. I mange år har man betragtet sædcellens rejse hen til ægget ud fra et maskulint synspunkt, hvor den stærkeste sædcelle overlever, og den, der kommer først, gennemborer ægget. I dag hælder man mere til en teori om, at det ikke er en kamp mellem det

maskuline og det feminine, men mere et samarbejde. Ægget holder øjeblikket venter på det rette tidspunkt. Når sædcellerne når frem, er det ikke nødvendigvis den, der kommer først, der gennemborer ægget. Der kan være flere, der venter udenfor. Men ægget er tålmodigt og hvilende og lukker kun den sædcelle ind, som passer til det. Det giver et fundamentalt anderledes billede af det feminine, der ikke er en kvalitet, der er eftergivende og blot lader sig penetrere, men i en ventende, modnende og hvilende tilstand lukker ægget det ind, som det har brug for og lader det passere, som det ikke har brug for.

Det giver lige pludselig det feminine mange flere tangenter at spille på, hvilket ikke er så kendt for de fleste af os. I vores kultur er de maskuline værdier som udgangspunkt blevet værdsat på bekostning af de feminine værdier. Det er, som om vi skal være i gang for at blive værdsat. Ordsproget: "du skal yde, før du kan nyde", fremelsker denne position. Og derfor har det cykliske - eller det vil sige dele af vores cyklus - også lidt trange kår i vores kultur. Nemlig de dele, hvor vi har brug for at gå ned i gear, og hvor vi har brug for at være mere indadvendte.

Den kvindelige cyklus

Nedenstående er en form for struktur – et slags kort –, hvorfra du kan gå på opdagelse i din cyklus. De fire faser skal ikke forstås som rigide opdelinger, som du SKAL passe ind i, men mere ses som et forsøg på at gengive essensen af de forskellige faser i cyklus.

1. Fase: Dette er fasen lige efter menstruation. Den kan sammenlignes med foråret, en frisk ny start, hvor energien er sprudlende og ren. Her er vores energiniveau højt, og vi er udadvendte. Kvinder har en naturlig indre motivation, og den føles temmelig kraftig i denne del af cyklus som lysten til at skabe noget nyt: gode ideer til nye projekter i livet dukker op. Det er også her, ægget påbegynder sin modning, og vi forbereder os på celleplan til at skabe noget nyt: nemlig -potentielt set - at skabe et nyt menneske.
2. Fase: Dette er tiden omkring ægløsning. Fasen kan sammenlignes med sommeren og kunne også kaldes "jeg-kan-alt-fasen". Her er energiniveauet også højt, det er her vi for alvor kan føre vores ideer ud i livet, og vi har gode kommunikationsegenskaber. På celleniveau er vi på dette tidspunkt meget receptive, vi kan blive gravide og skabe nyt liv. Men det kan også overføres på vores liv generelt, for vi er ligeledes modtagelige over for omverdenen og for at skabe frugtbare samtaler og relationer.

3. Fase: Dette er tiden efter ægløsning frem til menstruation. Denne fase kan sammenlignes med efteråret. Energien trækker os langsomt tilbage, og det kan synes ubehageligt, fordi de fleste af os er opdraget med, at det er positivt at være udadvendt og i gang. Vi kan bedre arbejde med rutineopgaver, og vi har ikke lyst til så mange nye in-put. På celleniveau er det her, vi begynder at udskille det æg, der ikke blev befrugtet. Vi skal til at rense ud og revitalisere for at kunne begynde på ny. Men det er også her, vi har mulighed at kigge ind ad i vores liv. Hvad har jeg skabt i mit liv? Hvad er frugtbart for mig? Hvad skal jeg give slip på? Lige inden menstruation falder energien, livskraften, og vi skal til at give slip på det, der ikke blev. Og dette energiniveau inviterer netop til indadvendthed og eftertænkksomhed. Væggen mellem det bevidste og det ubevidste er tyndere, så der er en tæt kontakt mellem vores indre viden om, hvad der giver mening i vores liv uden for. Det er her, vi er modtagelige over for intuitive beskeder fra vores indre. Det er her, vores høflige og mere sociale side holder pause, og hvor vi er i rigtig god kontakt med vores kerneenergi. Det er her, vi er gode til at gennemskue, hvad der virker, og hvad der ikke virker. Det, mange kvinder kan opleve som PMS, vil kunne forstås som intuitive beskeder, der bliver overhørt. Intuitive beskeder, der fortæller os, at der er noget i vores liv, som vi skal lave om på, men som vi overhører, fordi vi ikke giver os selv tid til at lytte.

4. Fase: Menstruationsfasen. Denne fase kan sammenlignes med vinteren. Igennem historien har man betragtet denne del af cyklus på forskellig vis: lige fra et helligt tidspunkt, hvor kvinder får mulighed for at trække sig tilbage, til noget urent, til noget, som skal gemmes væk og i øvrigt ikke noget, man skal lade sig mærke med. Det er på dette tidspunkt i cyklus, at kroppen giver slip. Den renser ud og har som udgangspunkt brug for hvile og for at foretage sig så lidt som muligt. Ideelt set skal vi prioritere os selv først i denne periode, lave så få aftaler som muligt og lave så lidt som muligt. Perioden, lige inden vi menstruerer, kan sammenlignes med den mørkeste tid på året – årets mørkeste dag, - og lige her er vi allermest åbne og sårbare. Vi er åbne for at forbinde os med de mere spirituelle sider i os. Det eneste, vi skal gøre, er at give os selv plads til bare at være, så tager kvindekroppen os med til dette sted hver eneste måned.

Om menopausen

På et tidspunkt holder cyklussen op for den enkelte kvinde. I vores kultur er det ikke en periode, vi hylder, men en periode, som samfundet og lægevidenskaben langt hen ad vejen sygeliggør. Der er meget lidt fokus på det vækstpotentiale,

som ligger i denne periode. Når menstruationscyklussen stopper, så bliver flowet mere stabilt, og der er en enorm power gemt i denne stabilitet. Man er i mere direkte kontakt med den intuition og visdom, som en kvinde i cyklus kun er i kontakt med nogle dage i løbet af cyklus. I den gamle keltiske kultur sammenligner man den unge jomfru med en blomst, moderen med frugten og den modne kvinde med et frø. Denne måde at betragte kvinden på kommer også til udtryk i den keltiske gudinde Brigit, som er en treenhedsgudinde, som på én gang indeholder disse tre aldre. I stedet for at betragte kvindelivet som en nedadgående spiral, hvor al ting stopper ved menopausen, sættes her et helt andet kvindesyn i spil. Den modne kvinde indeholder det hele – hun er en "maggi-terning" af sensualitet og ungdommelighed, hun er moderen, men hun er også viis, fordi hun har livserfaring.

Gå på opdagelse i din egen cyklus – sig ja til totaliteten af dit liv

Ved grundlæggende at acceptere og værdsætte din cyklus og ved at byde alle dele af din cyklus velkommen kan du skabe større balance i dit liv, og du kan undgå eller mindske gener, som man normalt forbinder med cyklus. Den måde, du gennemlever den igangværende cyklus, danner fundamentet for din næste cyklus. Måske skal du først til at lære din cyklus at kende og blot registrere de forskellige typer af energier og følelsesmæssige tilstande, der er til stede i løbet af cyklus. Måske har du ikke længere en menstruationscyklus. Måske står du lige før menopausen. Under alle omstændigheder giver det mening at tune ind og finde din egen rytme, at mærke efter, om der er tilstande og energier, du accepterer bedre end andre hos dig selv.

Artiklen om cyklus er skrevet med inspiration fra:

"Womens Bodies, Womens Wisdom" af Dr. Christiane Northrup

"Et sprog for det kvindelige" af Neel Fasting

"Kvinden i Shamanens krop" af Barbara Tedlock

"The Power of Menstruation" af Alexandra Pope