



CYKLUSKIT

Gør din cyklus til din **styrke**

METTE HYLDGAARD SKOVMOSE

INDHOLD

1. Hvorfor gå på opdagelse i din cyklus?
2. Hvordan bruger jeg materialet?
3. Cyklus som biologi
4. Cyklus som årstider
5. De indre årstider
6. Om menstruation
7. Oversigt over de indre årstider
8. Cyklus efter cyklus efter cyklus
9. Skema over observationspunkter
10. Refleksionsspørgsmål
11. Kort over cyklus 30 dage
12. Kort over cyklus 35 dage
13. Referenceliste

Cykluskit – Gør din cyklus til din styrke
Mette Hyldgaard Skovmose

Redaktion: Maria Abildgaard Haladyn
Layout: Heidi Skodborg
Udgivelsesår: 2019
1. udgave, 1. oplag
ISBN: 978-87-998138-2-7

www.mettehyldgaard.dk

Kopiering fra denne bog må kun finde sted på institutioner eller virksomheder, der har indgået aftale med Copydan Tekst & Node, og kun inden for de rammer, der er nævnt i aftalen.

May the forces of nature be with you ...



Hvorfor gå på opdagelse i din cyklus?

Den kvindelige menstruationscyklus er den mest basale og jordiske cyklus, vi har. Den bevæger sig som en rytme gennem din krop hver eneste måned, ligesom den gør hos tusinde og atter tusinde af andre kvinder kloden over. Det fantastiske ved denne cyklus er, at det er et præcist og klogt feed-back system, som hele tiden fortæller dig, hvordan du har det. Her tænker jeg på både det fysiske, det psykiske og det sjælelige niveau.

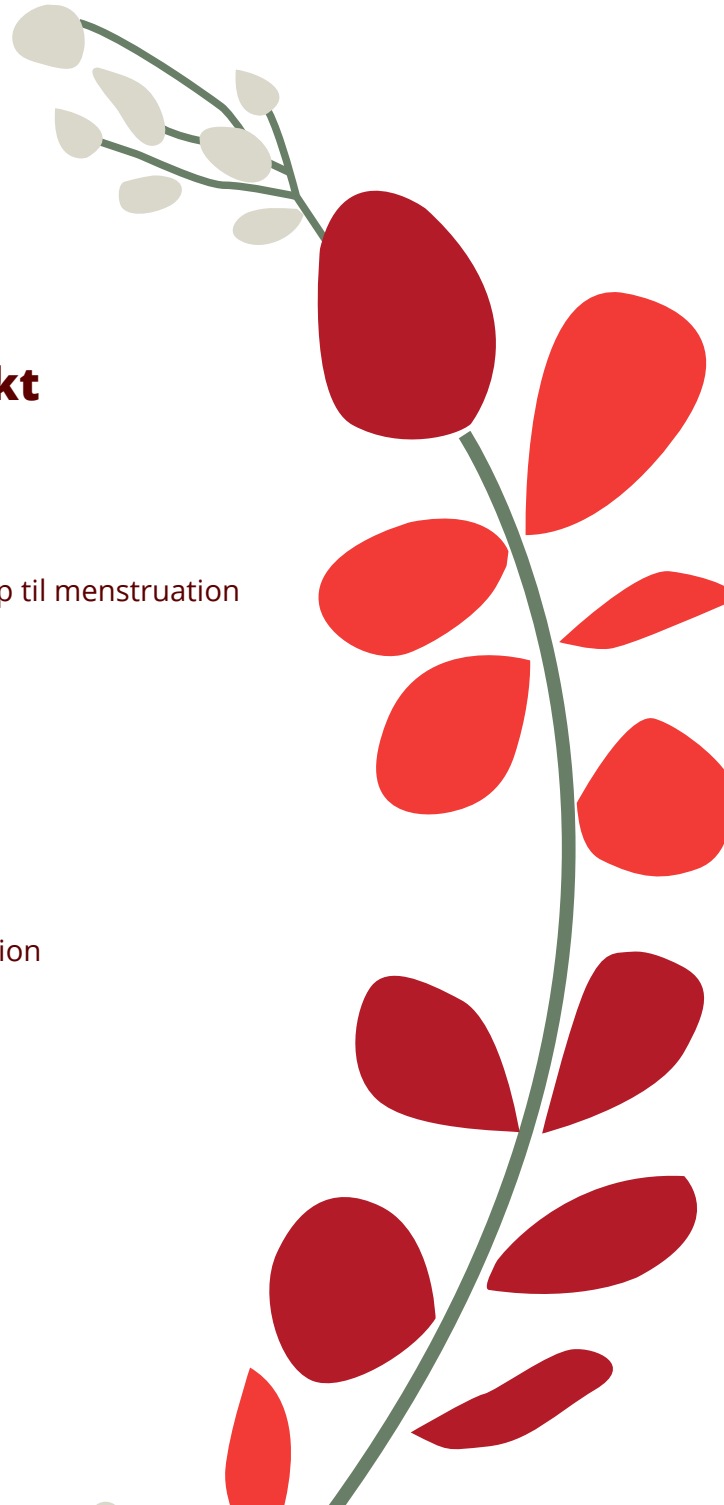
Hvis din cyklus afviger fra den rytme, du kender, eller hvis du har voldsomme smerter og gener i forbindelse med fx ægløsning eller menstruation, så ved du, at din krop forsøger at fortælle dig noget. Ved at gå på opdagelse i din cyklus og i de forskellige energier i løbet af cyklus, kan du lære kroppens sprog at kende samt forstå, hvilke budskaber den har til dig.

Cyklus eksisterer for mange af os under kategorien, "hvad jeg ikke ved, jeg ikke ved". Det cykliske blue-print er så langt væk fra os, at vi ikke kan genkende og forstå dets potentialer. Men i virkeligheden ligger der et skatkammer af redskaber gemt i at kende din cyklus, så du kan udfolde din kreativitet, skabe, innovere, finde balance samt styrke både i kroppen og i livet. Den cykliske struktur er også for mænd og verden generelt, hvis du spørger mig. Vi er blot så heldige som kvinder, at vi har den cykliske struktur indbygget i vores krop, hvis vi blot lytter ind og lærer den at kende, hvorimod en mand mere aktivt skal arbejde med at implementere rytmen i sig.



Kvinder som er i god kontakt med deres cyklus oplever:

- En mere regelmæssig cyklus
- Ophør eller reducere af smerter og gener op til menstruation
- Større og dybere kendskab til sig selv
- At blive bedre til at træffe gode beslutninger
- Større kreativitet
- At få indfriet ønske om graviditet
- At kunne bruge dette kendskab som prævention
- At blive bedre til at administrere deres energi
- Større tillid til sig selv og deres krop



Hvordan bruger jeg materialet?

Materialet er sammensat sådan, at der er en beskrivelse af cyklus – viden til din hjerne om, hvordan den kvindelige menstruationscyklus udfolder sig. Men når du skal forstå din cyklus, er hjernen kun en lille del af det. Det meste foregår i kroppen, det er den, der viser dig vejen. Så ud over at få en kognitiv viden om cyklus, så skal denne viden også erfares i kroppen. Derfor indeholder materialet også forskellige modeller, kort, skemaer og refleksionsspørgsmål. Disse kan du bruge til dag for dag at tjekke ind og mærke de forskellige energier, følelser og fornemmelser, der er tilstede i løbet af din cyklus og til at sætte dig på sporet af, hvad du skal kigge efter.

Noget ved du måske alt for godt, og noget vil sikkert være nyt for dig. Men jeg vil invitere dig til at være nysgerrig. Det kan godt være, du tænker, at det har du hørt mange gange. Men prøv alligevel at gå på opdagelse i, om det er noget, du kun ved med hovedet og endnu ikke har integreret i din krop og i dit liv.

Materialet består af fire elementer:

Beskrivelse af cyklus

indeholder en beskrivelse af den kvindelige menstruationscyklus. Først og fremmest ud fra et biologisk synspunkt, hvad sker der i livmoder, æggestokke og hjerne samt hvornår. Ligeledes er der en beskrivelse af cyklus sammenlignet med de fire årstider, som en måde at anskueliggøre de forskellige energier, udfordringer, gaver og opgaver, der viser sig i løbet af en måned.

1

Kort over cyklus

er en cirkel med felter, hvor du kan skrive små notater dag for dag, små korte anmærkninger.

Ved hjælp af disse, kan du kortlægge din cyklus, få overblik og se sammenhænge. Vær opmærksom på, at der er to, næsten magen til hinanden, én med 30 dage og én med 35 dage, da der kan være forskel på, hvor mange dage den enkelte kvindes cyklus er. Du kan evt. have den liggende ved din seng og notere, inden du går i seng, eller når du vågner om morgenen.

2

Skemaer

Der er to skemaer i materialet. Det første skema er en oversigt over de forskellige faser i cyklus og hvilke nøgleord, energier og opgaver, der er knyttet til disse. Det andet skema er Observationspunkter, som er forslag til emner, du kan gå på opdagelse i, emner som fx din appetit, dine motionsvaner, dine drømme, din sexlyst.

3

Refleksionsspørgsmål

Jeg har formuleret en række refleksionsspørgsmål, som er rettet mod hele materialet. Her har du mulighed for i længere sætninger at fordybe dig, hvor kortene og skemaerne lægger op til enkelte ord og sætninger.

4

Helt lavpraktisk ...

Jeg vil invitere dig til tålmodighed og nænsomhed med dig selv, når du går i gang. Måske skal du især fokusere på et særligt tidspunkt i cyklus i begyndelsen og måske i flere måneder ad gangen. At lære din cyklus at kende er en proces. Den varer lige så langt tid, som du har din cyklus, og du har hver eneste måned en mulighed for at gå et lag dybere. Så selvom det kan synes som en gentagelse måned for måned, så er der hele tiden nye opdagelser at gøre sig og nye nuancer at se. Balancer, der kan forfines yderligere, nye indsigter, der dukker op. Overvej, om du skal fordybe dig i den del af cyklus først, hvor du har flest udfordringer.

Vær også opmærksom på, at vi har brug for vidt forskellige ting, når vi skal tilegne os ny viden, så det er ikke sikkert, det fungerer for dig at bruge kortene, eller skemaerne. Måske har du slet ikke brug for at skrive noget ned, men blot læse om det, afprøve det i praksis og måske læse nogle passager igen. Nogen har brug for minutiøse notater og andre har brug for blot at gøre sig et mentalt notat og lade spørgsmålene summe i sig.

Det kan være, du er en af dem, der elsker smukke notesbøger og gerne vil have dit eget system. Det kan også være, du blot har lyst til at gøre dig små notater i den kalender, du allerede har. Der findes også forskellige apps, du kan downloade, hvor du kan skabe overblik og gøre dig notater (se links til apps i kildelisten til sidst).

Tålmodighed og nænsomhed med dig selv



Cyklus som biologi

For mange kvinder er menstruationen det eneste tidspunkt i vores cyklus, hvor vi egentlig er opmærksomme på, at vi har en cyklus. Det bliver som en enkeltstående begivenhed. For nogle er den fulgt op af en opmærksomhed omkring ægløsning, fordi det er på dette tidspunkt, vi kan blive gravide. Her oplever nogle kvinder også smerter og en lille plet-blødning. Men for rigtig mange kvinder er der ikke en grundlæggende forståelse af, at vi faktisk hver måned, i mange år af vores liv, bevæger os gennem en cyklus.

Hvad kendetegner så en cyklus? Slår vi ordet op i en ordbog, står der: "En periode, hvori et bestemt hændelsesforløb regelmæssigt gentager sig: årets cyklus, livscyklus, menstruationscyklus og månecyklus". En cyklus betyder også ganske enkelt en cirkel, og når vi taler om den kvindelige menstruationscyklus, så henvises der til, at et bestemt hormon-mønster gentages måned efter måned.

Kigger vi lidt nærmere på dette bestemte hændelsesforløb, der gentager sig i løbet af en måned, så handler det i grove træk om, at der hver måned i begyndelsen af en cyklus er omkring 8 æg, der modnes i æggestokken. Et af dem passerer fra æggestokken ud i æggelederen og derfra videre ud mod livmoderen.

Hver måned kan der potentielt set skabes et nyt liv, for bliver dette æg mødt af en sædcelle, vil der finde en befrugtning sted. Men i langt de fleste tilfælde vil dette æg blot passere, og på et senere tidspunkt i cyklus, vil det sammen med afstødte slimhinder fra livmoderen og frisk blod fra nogle overfladiske blødninger i livmoderen passere ud af kvinden, som det vi kalder menstruation.

Nogle kvinder har en regelmæssig cyklus, hvor man nærmest på klokkeslæt, får sin menstruation, andre kvinder har en mere uregelmæssig cyklus, nogle har en cyklus på 27-28 dage, og andre har en på 32-36 dage. Det vigtigste for dig er ikke at passe ind i et bestemt mønster, men at finde ud af, hvordan din rytme og din cyklus er og vide, hvornår det er, som det plejer, og hvornår rytmen afviger.

"En kvinde har flere millioner æg, når hun er et foster i sin mors mave. Har du tænkt på, at du på den måde faktisk har været inde i din mormors mave, som et lille æg, i din mors mave?"



De mere nørdede detaljer

Vores menstruationscyklus er fra 1. blødningsdag til næste 1. blødningsdag. Men vi har egentlige både en ovarie-cyklus og en menstruationscyklus.

I æggestokkene produceres der to type hormoner østrogen og progesteron. Der produceres i de sidste 3 til 4 dage inden ægløsning store mængder af østrogen, som udløser ægløsningen. Østrogenproduktionen falder herefter, og der produceres mindst østrogen omkring menstruation. Progesteronproduktionen øges markant efter ægløsning – altså på det tidspunkt, hvor du ikke længere kan blive gravid. Man mener, at progesteronet har en direkte virkning på temperaturreguleringscentret i hypothalamus, hvorfor det også er her i cyklus, at en temperaturændring finder sted. Kroppens temperatur stiger med ca. 0,5 grader. En ændring, der varer indtil den nye cyklus begynder.

Menstruationscyklussen er livmoderens cyklus, hjernen, hypofysen og hypothalamus, producerer LH og FSH hormonerne, som styrer produktion samt afstødelse af slimhinden i livmoderen. Omkring ægløsning produceres vanligt, tyndtflydende sekret, dette er et tegn på, at du kan blive gravid. Dette sekret letter sædens passage ind i livmoderen. Når temperaturen er steget på grund af den forhøjede progesteronproduktion, ændres også sekretets konsistens, det bliver mere sejt, og det vil være et signal om, at du nu er ude af ægløsningsfasen. Rent biologisk skal dette sekret beskytte det eventuelle befrugtede æg mod udefrakommende bakterier. Men langt de fleste cyklusser ender med menstruation – en blødning, hvor din krop renser ud og afstøder det, der ikke blev. Du bløder omkring 35-40 ml blod pr. blødning. (Kilde: Fysiologi. En grundbog, s. 524-544)

Disse to cyklusser bevæger sig forskudt med 14 dages mellemrum i det smukkeste system, hvor de henholdsvis finjusterer, forstærker og hæmmer hinandens virkning, så de tilsammen skaber et system, der kan skabe liv. Smukt. Denne biologi har også en psykologisk virkning på os. Lige som der er forskel på at være på den nordlige halvkugle midt om vinteren som midt på sommeren. På samme måder er det også vidt forskellige oplevelser af være kvinde på de forskellige tidspunkter i en cyklus. Det vil jeg komme ind på i det næste afsnit.

Vil du gerne bruge din viden om cyklus til enten at planlægge eller undgå en graviditet, vil jeg anbefale dig at læse kapitlet "Our Fertility" i Dr. Christiane Northrups Women's Bodies, Womens Wisdom. Her laver hun en fin gennemgang af, hvordan du ved at kende din cyklus, herunder også kroppens temperaturændringer i løbet af måneden og ændring i konsistens samt mængde af udflåd, kan planlægge eller undgå graviditet. Kender du din cyklus rigtig godt, er det ifølge Northrup lige så sikker som p-piller. Northrup skriver ligeledes, at der er syv dage i hver cyklus, hvor du kan blive gravid. Disse syv dage kan du kortlægge netop ved i en periode at måle din temperatur. Du kan blive gravid ca. syv dage før ægløsning og ikke efter, så når temperaturen er steget, er frugtbarhedsfasen slut for denne cyklus (Kilde: Women's Bodies, Women's Wisdom, "Our Fertility", s. 411-449).

Jeg har under inspirationslisten til sidst i materialet linket til forskellige apps, hvorefter du kan kortlægge din cyklus. Du kan bruge denne kortlægning både som prævention eller til at planlægge en graviditet. NaturalCycles er som den første blevet videnskabelig godkendt som præventionsmetode.

CYKLUS SOM ÅRSTIDER

De fleste steder på kloden, gennemgår naturen over et år de fire årstider. På samme måde gør kvindekroppen det i løbet af en måned. Ligesom naturen har skiftende energier, gaver og opgaver, så er den kvindelige cyklus indrettet på samme måde. Der finder en udvidelse og en sammentrækning sted i os og omkring os – det er en rytme, der er i alt. Vores hjerteslag og vores åndedræt bevæger sig mellem udvidelse og sammenstrækning. Hvis du tuner ind på dit åndedræt, kan du mærke, at kroppen udvider sig – maven og brystkassen hæver sig, volumen i ribbenene udvider sig – når du trækker vejret ind. Når du ånder ud, så trækker kroppen sig sammen, maven og brystkassen sænker sig og ribbenene trækker sig sammen. Den samme bevægelse finder sted i vores årstidsrytme, hvor modpolerne er den 21. december og den 21. juni, den korteste og den længste dag på året.

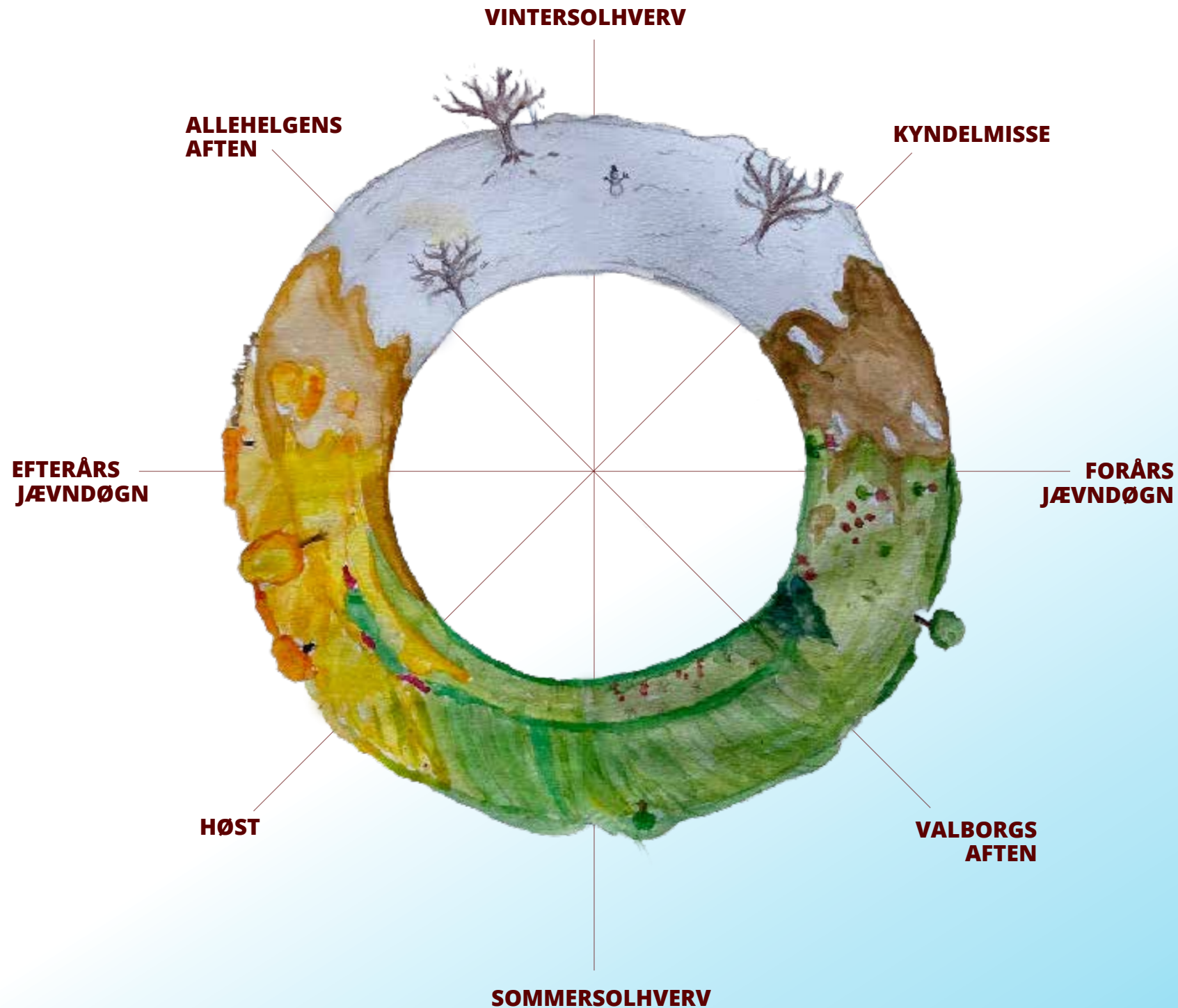
På nedenstående model Årshjulet¹, kan du se en oversigt over årets gang og de forskellige markeringer i løbet i af året. Energien i naturen udvider sig fra den 21. december til den 21. juni, fra december vender lyset langsomt tilbage, dagene bliver længere og lysere, og der bliver stadig mere og mere aktivitet i naturen. Fra d. 21. juni og frem til d. 21. december trækker energien sig sammen, dagene bliver langsomt kortere og mørkere og naturen ånder ud og lukker lige så stille ned. En evig gentagelse af udvidelse og sammentrækning finder sted hen over årstiderne.

MODEL: ÅRSHJUL

Den 21. december er vintersolhverv. Her hvor lyset fødes igen, hvor energien vender. Det er naturens nytår. Indtil 1500-tallet var det her, det nye år begyndte, og det, der før kristendommen, blev fejret som jul². Kyndelmisse ligger i begyndelsen af februar og er en markering af, at halvdelen af vinteren er gået.

Kyndelmisse betyder lysmesse, og som sådan fejres det i den katolske kirke. Næste markering på årshjulet er forårs-jævnøgndøgn omkring d. 19.-20. marts og på dette tidspunkt er nat og dag lige lange, der er balance mellem lys og mørke. Valborgsaften er den sidste aften i april – også kaldet majaftenen – og markerer porten ind til sommeren. Sommersolhverv fejres i dag oftest som Sankt Hans, men oprindeligt var det her i norden en fejring af den længste dag på året. Her hvor det næsten ikke bliver mørkt, de lyse sommernætters tid. Høst er det tidspunkt på året, hvor vi netop høster naturens afgrøder, og hvor vi kan fejre de gaver, vi har fået af jorden. Herefter følger endnu et jævnøgndøgn – efterårs-jævnøgndøgn – i slutningen af september, hvor nat og dag igen er lige lange. Allehelgensaften er den sidste dag i oktober, og det er porten ind til vinteren. Det er her, vi mindes de døde.

¹ Dette årshjul gælder for den nordlige halvkugle.
² Fra Jorden synger af Anette Høst.



*Jeg vil ved hjælp af model over cyklus
gå lidt dybere i min forklaring og
sammenligne årstiderne
med den kvindelige menstruationscyklus:*



MODEL OVER CYKLUS

På modellen kan du se de fire årstider, hvor vinteren er placeret sammen med den fase, hvor du har menstruation, og hvor sommeren er den fase, hvor du har ægløsning. Tiden efter menstruation frem til ægløsning er foråret (follikelfasen), og tiden efter ægløsning og frem til menstruation er efteråret (lutealfasen). For at kunne skelne mellem årstiderne i naturen og årstiderne i cyklus, kalder jeg sidstnævnte for henholdsvis indre vinter, indre sommer osv.. (inspireret af Alexandra Pope)

Forårs/sommertiden er: Inspirations- og manifestationsfasen og på efterårsvintertiden er: refleksionsfasens- og restitutionsfasen. Som skrevet lægger netop de forskellige årstider op til forskellige gaver og opgaver både årstiderne i naturen, men faktisk også de indre årstider. Forårs- og sommerenergien lægger op til udadvendte aktiviteter og masser af nye inspirationer og ideer, der blomster. Efterårs- og vinterenergien lægger op til mere indadvendte aktiviteter og til at reflektere over, hvad der fungerer, hvad der ikke fungerer i livet og til at hvile. Jeg vil lave en gennemgang af de fire årstider hver for sig, beskrive essensen af dem og komme ind på de vigtigste gaver og opgaver, der tilhører hver årstid.

INDRE **VINTER**

MENSTRUATION
RESTITUTION



INDRE **FORÅR**

FOLLIKELFASEN
INSPIRATION



INDRE **SOMMER**

ÆGLØSNING
MANIFESTATION



INDRE **EFTERÅR**

LUTEALFASEN
REFLEKSION



A full-page background image of a sunset over a body of water. The sun is low on the horizon, creating a bright orange and yellow glow that reflects on the water's surface. The sky is filled with dark, silhouetted clouds. A semi-transparent rectangular box is centered over the image, containing the title text.

DE INDRE **ÅRSTIDER**



Det indre forår repræsenterer fasen lige efter menstruation og frem til perioden før ægløsning. 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. Det er en ny begyndelse, og energien er sprudlende og ren.

Indre forår I naturen pibler det op med nye spirer og skud, træerne bliver grønne igen, og de blomstrer. Naturen fornyer sig selv, den er frisk og sprudlende. På samme måde kan det indre forår føles hos kvinden, som en frisk start. Her er energiniveauet også på vej op igen, østrogenniveauet stiger, og vi får lyst til at være mere udadvendte. Vi har en naturlig indre motivation, og den føles temmelig kraftig i denne del af cyklus, som lysten til at skabe: vi får masser af nye ideer til projekter i livet. Vi er nysgerrige, spændte og ser muligheder. Kunsten her er at komme balanceret ud i foråret. Forårets energi er stærk, og den kan slå os omkuld. Du kender måske til at være overmandet af lyset og trætheden i det spæde forår? Eller at du suser af sted, som en hovedløs høne, der brænder din energi af i alle mulige retninger uden egentlig at opnå noget.

Det kan være en god idé at bevæge dig langsomt ud i foråret. Tillade dig selv at hvile. Ikke at gå med alle de ideer og impulser, der er kommet til dig, men at udvælge nogle af dem. Når du sår frø i foråret, må du også luge ud i dem, for at der kan blive plads til, at andre spirer kan vokse sig stærke. Ligeledes kan spiren også komme for tidlig op og blive ødelagt af frosten. På samme måde er det med dine ideer og inspirationer. Pas på dem, vent med at tage dem med ud i lyset til de er modne, udvælg også blot en enkelt eller nogle stykker, du går med i denne cyklus, så du har energi og kræfter til at føre dem ud i livet, når du når til din indre sommer.



Indre sommer Det er lidt firkantet sagt her, vi er allermest tilfredse med os selv og flirter med omverdenen. Energieniveauet er højt, og det er nu tiden til for alvor at føre vores ideer ud i livet. Det er tiden for udfoldelse og for at gennemføre det, du har gået med i vinter- og forårsperioden. Så de ideer, du har besluttet dig for at gå med i det tidlige forår, er nu klar til at blive ført ud i livet. Tag et øjeblik, når du ankommer til sommer og spørg dig selv, hvad du vil bruge din energi på. På dette tidspunkt er evnerne til at kommunikere og til at sætte ord på helt i top, så hvis du kan planlægge det, er dette et godt tidspunkt for "den svære samtale", lønforhandling ;O), holde foredrag eller lave et oplæg.

Ideelt set er energien her høj, stærk, men også god og stabil, så du netop kan gennemføre, men afhængig af, hvordan du har været til stede i din vinter- og forårsperiode, vil din sommer udfolde sig. Har du ikke haft mulighed for hvile og indadvendthed i din indre vinter, har du haft alt for mange planer i dit indre forår og besluttet dig for at gå med alt for mange ideer og projekter, kan du stå i din indre sommer uden kraft og energi til at gennemføre. Eller du kan stå med en fornemmelse af en nærmest sitrende uro, netop fordi energien er høj. Og hvis du ikke helt ved, hvordan du vil bruge din energi, hvilke ideer, du vil gå med, kan det næsten føles smertefuldt at mærke energien, men ikke vide, hvordan den skal bruges meningsfuldt.

Den indre sommer repræsenterer tiden omkring ægløsning. På celleniveau er vi på dette tidspunkt meget receptive, vi kan blive gravide og skabe nyt liv. En jeg-kan-alt-tid. Men det kan også overføres på vores liv generelt, for vi er ligeledes modtagelige over for omverdenen og for at skabe frugtbare samtaler.

I indre sommer har kvinden en følelse af at ankomme. Det er her, hende vi kunne kalde superkvinden virkelig lever (i min bog "Giv dig tid, mor" er superkvinden beskrevet yderligere). Her kan vi være produktive, multi-taske, og det er nemt at være i flow. Den mere selvkritiske side af os holder ferie. Det er også den tid, hvor den seksuelle energi rejser sig, og det er her, vi kan blive gravide. Det er forskelligt fra kvinde til kvinde, hvordan det føles for os, om vi kan nyde denne energi, eller om vi har svært ved at forbinde os med den. Det er også en kreativ energi, som ikke behøves at bruges seksuelt, den kan også bruges i andre skabelsesprocesser. Det er her, du har lyst til at dele alt din gode energi ud til andre, du er den gode mor på dette tidspunkt, og du elsker at gøre noget for andre. Kunsten er at gemme noget til dig selv. Jo mere generøs du kan være overfor dig selv her, jo lettere er det for dig, når efteråret kalder.





Indre efterår Sensommeren og efteråret kan være lun og skøn, og det samme kan energien i denne del af cyklus. Den første del af efterårsfasen kan minde om sommerfasen, men her er der ofte en rolig energi. Dagene bliver langsomt kortere, det bliver mere mørkt og træerne i naturen slipper deres blade. Det er nu, vi har mulighed for at kigge ind ad i vores liv, reflektere: Hvad har jeg skabt i mit liv? Hvad er frugtbart for mig? Hvad skal jeg give slip på? I slutningen af efterårsfasen – ofte omkring dag 21, kan man opleve et skifte. Det er her østrogen og progesteronniveauet falder drastisk. Mange oplever det som ubehageligt, når energien trækker sig sammen og får tanker som: 'er jeg syg, mangler jeg vitaminer, måske skulle jeg motionere mere..' etc. De fleste af os er opdraget med, at det er positivt at være udadvendt og i gang, men kroppen og energiniveauet på dette tidspunkt inviterer netop til indadvendthed og eftertænksomhed.

Væggen mellem det bevidste og det ubevidste er tyndere, så der er en tæt kontakt til vores indre viden om, hvad der giver mening i vores liv uden for. Det er her, vi er mere modtagelige over for intuitive beskeder. Vores høflige og mere sociale side holder pause, og vi er i rigtig god kontakt med vores kerne-energi. 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 eller lov til at lytte. Man kan sige, at vi i denne fase lever og lytter mere med hjertet.

Alt det, vi har sagt ja til, hvor vi mente nej, og nej til, hvor vi mente ja, i løbet af måneden, viser sig nu for os i form af irritation, vrede og sorg. Fordi vi nu særlig tydeligt mærker, hvad det faktisk betød for os. Alt det, vi i forårs-sommerenergien var helt ok med, mærker vi nu fra et andet sted. Fordi hjernen igen ændrer sig på dette tidspunkt på grund af hormonsammensætningen, vil mange kvinder opleve, at de her trives godt med mere rutinemæssige opgaver, opgaver der omhandler oprydning, gentagelser og vedligeholdelse. Det er det perfekte tidspunkt til netop oprydning og til at give slip. Ligesom træerne i naturen giver slip på bladene, skal livmoderen til at give slip på slimhinden og det æg, der ikke blev befrugtet. Denne tid på måneden inviterer til oprydning. Både på det fysiske og på det mentale plan.

Det er som om, du kan blive ekstra inspireret til at rydde op på dette tidspunkt af måneden i de bunker der har samlet sig, eller måske i tøjskabet. Men på det mentale plan er det absolut lige så vigtig at få ryddet op. Er der nogle tankemønstre, eller overbevisninger, der ikke længere tjener dig? Er der nogle relationer, du skal have ryddet op i etc..

Det indre efterår repræsenterer tiden efter ægløsning frem til menstruation. Lige inden menstruation falder energien og vi skal til at give slip på det, der ikke blev. På celleniveau er det her, vi begynder at udskille det æg, der ikke blev befrugtet. Vi skal til at rense ud og give slip for at kunne begynde på ny.





Indre vinter Naturen holder pause om vinteren, træernes safter er trukket ned i rødderne, og de står nøgne og laver tilsyneladende ingenting. Men de samler kræfter, så de har masser af energi til at springe ud om foråret. Årets korteste og mørkeste dag – d. 21. december – kan sammenlignes med tiden lige før din blødning. I denne fase i menstruationscyklussen kan det også føles mørkt inden i, og det er også her vi er allermest åbne og sårbare. Det er her energien er mest sammentrukket og lav, og vi kan have en fornemmelse af, at alle kræfter forlader os.

Din livmoder vejer faktisk dobbelt så meget (120 g) lige før menstruation, som lige efter (60g) (Kilde: Kursusmanual til The Arvigo Techniques of Maya Abdominal Therapy s. 26)

De fleste kvinder oplever dog, at lige efter blødningen begynder, så kommer energien og kræfterne igen. Nogle oplever, at de nærmest bliver høje og får masser af energi. En opfordring fra mig kan være, at du samler denne energi, og lader den blive i dig for en stund. At du bruger energien til at lade dig selv op med. Fordi din krop giver slip, kan du have brug for hvile og for at foretage dig så lidt som muligt. Det er på dette tidspunkt i måneden, du kan hygge under dynen med en god film, læse en god bog, få en massage, lave stille blide yogaøvelser, gå ture, gå med en god veninde i biffen ...

Jeg hører unge gymnasieelever fortælle, at de har langt svære ved at lave deres matematikaflevering på dette tidspunkt i cyklus. Jeg hører kvinder fortælle, at de ikke orker at tage stilling til noget, at de kan mærke, at aktiviteten i hjernen er flyttet fra "tænke-hjernen" til de dybere lag af hjernen. De dele af hjernen, der er knyttet til følelser og de kropslige funktioner. Hjernens modtager og bearbejder informationer forskelligt i løbet af cyklus. Forskning viser, at bestemte dele af hjernen simpelthen forandrer sig hen over en cyklus. Hvis du har lyst til at nørde ned i de hjernemæssige detaljer, så finder du linket til artiklen til sidst i materialet (Kilde: Videnskab.dk "Menstruation påvirker kvindens hjerne"). Jeg vil blot invitere dig til, hvis du oplever dine evner ændrer sig i løbet af din cyklus at bruge disse ændringer til din fordel.

Det betyder heller ikke, at du nu er "dummere" i tiden omkring din menstruation, det betyder blot, at din krop inviterer dig til at trække stikket, til at tage en pause. Det betyder også, at det er på dette tidspunkt, at du er i rigtig god kontakt med din egen essens.

Det der bliver ved med at dukke op på dette tidspunkt i din cyklus, er noget, du skal tage til dig. Det vil dig noget! Det er ikke sikkert, at du behøver at blive skilt, fordi du på dette tidspunkt altid oplever at blive vred på din mand, men det kan være, at der er noget i jeres relation, du bør kigge på. Det er ikke sikkert, at du behøver at bryde forholdet til din veninde, men det kan være, at du skal have sagt til hende, at du ikke gider, hun altid kommer for sent. Det der kontinuerligt dukker op på dette tidspunkt, kan også have en fysisk karakter.

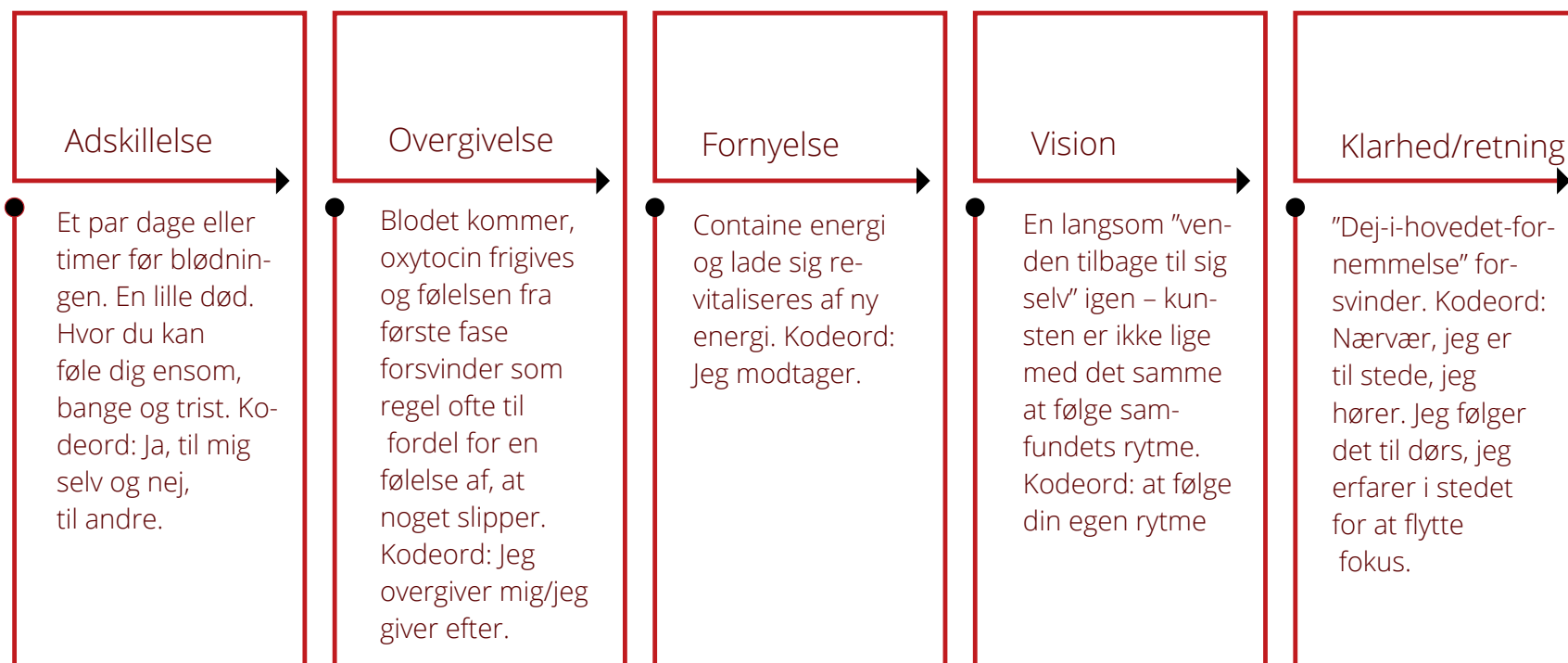
Det kan være hovedpiner, migræneanfald, uren hud etc.. Tilstande hvormed din krop viser dig, at der er en ubalance. Så din indre vinter er på alle måder en invitation til at give dig tid – i større eller mindre grad – at gøre dig tilgængelig for at høre de beskeder, der er til dig. Og det er en invitation til at hvile. Dit helt eget mini-retræte hver måned. Jeg oplever selv, at blot en time på min første blødningsdag kan gøre en kæmpe forskel. Men det er superdejligt, hvis jeg kan få hele dagen for mig selv. Det gør en fundamental forskel for min næste cyklus.

Den indre vinter repræsenterer den del af din cyklus, hvor du menstruerer. Kroppen giver slip og revitaliserer sig selv. På celleniveau trækker livmoderen sig sammen, og giver slip på alt det, den har opbygget i løbet af cyklus.

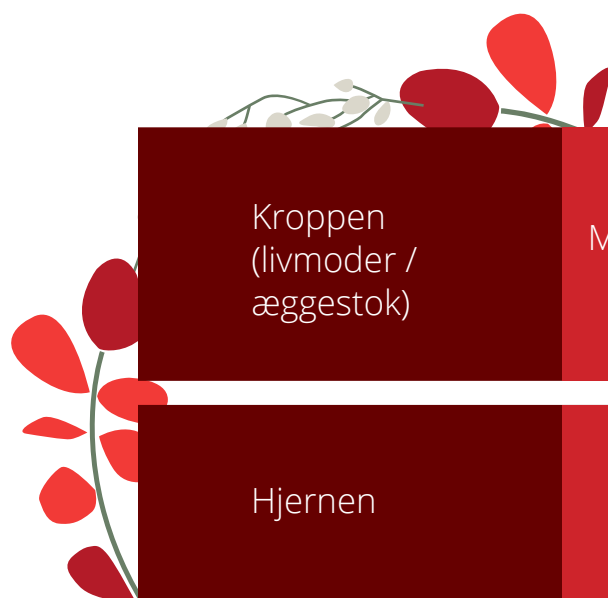


Om menstruation

Alexandra Pope og Sjanie Hugo Wurlitzer skriver i deres bog "The Wild Power" om forskellige faser – eller kamre, som de kalder det, i selve menstruationsfasen. En måde at opdele selve menstruationen i psykologiske faser. Du kan bruge disse faser som inspiration, hvis du vil gå på opdagelse i selve menstruationsfasen.



Oversigt over de indre årstider



	INDRE VINTER	INDRE FORÅR	INDRE SOMMER	INDRE EFTERÅR
Kroppen (livmoder / æggestok)	Menstruation	Modning af æg / Folikel-fasen	Ægløsning / ægget forlader æggestokken	Ægget går til grunde / Luteal-fasen
Hjernen	Intuitivt og følelses- mæssigt	Rationel og fokuseret	Rationel og fokuseret	Intuitivt og følelses- mæssigt
Energien	Sammen- trækkende	Udvidende	Udvidende	Sammen- trækkende
Nøgleord	Restitution	Inspiration	Manifestation	Refleksion
Opgaver	Være i stilhed Lytte indad Hvile	Lege Være nysgerrig Nænsom optrappe	Udfolde Gennemføre Sige-ja-til Indgå aftaler	Rydde op Evaluer Sige-nej-til Give slip

Cyklus efter cyklus, efter cyklus

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. Du kan dermed undgå eller mindske gener, som man normalt forbinder med cyklus. Den måde, du gennemlever den igangværende cyklus, danner fundamentet for din næste cyklus på. 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 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. Der er stor forskel på at være i de forskellige årstider i en balanceret og i en ubalanceret energi, og det er noget du kan eksperimentere med fra måned til måned. Det fantastiske ved din cyklus er jo netop, at det er et feed-back-system. Når du ændrer noget i dit liv, vil du også kunne aflæse det i din cyklus, i dit energiniveau og i selve din blødning (her tænker jeg på evt. smerter, mængden og farven på dit blod). Hvis du fx har mulighed for at have en stille blødning?! Altså en menstruation, hvor du giver dig selv og din krop lige nøjagtig, hvad den og du har brug for, hvor du har tid til at hvile, tid til at være indadvendt. Hvilken effekt vil det så have på dit indre forår og din indre sommer. Måske oplever du større grad af fokus, styrke og evne til at gennemføre det, du har sat dig for. Måske oplever du også i dit næste indre efterår og indre vinter, at du ikke har den generende spændingshovedpine, du plejer at have, eller har færre menstruationssmerter.

Jo mere du nørder med din cyklus, jo mere forfinet kan du blive i dine iagttagelser og med din timing i forhold til de forskellige energier, der er på spil. Jeg får på et tidspunkt, lige inden min blødning begynder, nærmest et sug indad. Al min opmærksomhed søger indad, og det føles nærmest ubehageligt at skulle rette den udad. Alt afhængig af, hvad min hverdag kræver, kan jeg ære dette behov. Men jeg mærker så tydeligt forskel på, om jeg kan "gå med suget" eller ej. Kan jeg gå med, så oplever jeg stor velbehag og nydelse ved at dvæle i en indadrettethed. Må jeg modarbejde denne bevægelse oplever jeg forskellige spændingstilstande i kroppen, der kan hobe sig op i fx nakke, kæbe eller som spændingshovedpine. Det er som om min krop gør modstand, når jeg vil være i tænkehjernen. Jeg bliver bedt om netop at være tilstede i min krop og om at tjekke ind med den.

Det kan måske lyde lidt provokerende, men det er faktisk ikke meningen, at vi skal have det dårligt i forbindelse med vores menstruation. Udover de sammentrækninger som livmoderen laver i begyndelsen af menstruation, der kan være mere eller mindre intense, for at afstøde slimhinder og det æg, der ikke blev befrugtet, er der egentlig ikke smerter forbundet med blødningen. Jeg anerkender, at rigtig mange kvinder oplever gener og smerter, men jeg tror, at disse er så stor en del af vores cyklus, fordi vi ikke giver os selv, det vi har brug for i de forskellige indre årstider. Det kan være rigtig svært i den kultur, vi er en del af. En kultur, der på alle måder værdisætter forår- og sommerdelen af vores cyklus, og som nærmest anser efterår- og vinterenergien, som værende problematiske og lig med at "lave ingenting" og "være doven"?! Jeg tænker dog, at det må begynde hos dig og mig, at vi hver især begynder at eje hele vores cyklus.

At lære din cyklus at kende er at tage ansvar og ejerskab for din krop. Vi kan have en tendens til at give dette ansvar til andre – til lægen og andre fagpersoner. Men i virkeligheden er det dig, der kender din krop bedst. Selvfølgelig er det en god idé at konsultere fagpersoner indimellem, men det er dig, der kender din krop allerbedst. Desværre er det sådan, at mange af os er kommet langt væk fra vores kendskab til kroppens sprog, dets rytmer og det dybe rolige åndedræt. Vi kan endda være bange for vores krop og for, hvordan den kan finde på at reagere.

Når du går på opdagelse i din cyklus, bevæger du dig lige så stille hjem til dig selv, og mod en dyb forståelse af din krop og det sprog den taler til dig. En kvinde, der kender sin cyklus, der stoler på sin krop og lytter til den, er en meget powerfuld kvinde. Hun ved, hvad der er godt for hende, hvad der nærer hende, og hun ved, hvad der slider og dræner hende, og hun tør vælge det første.

Jeg håber rigtig meget, at du har lyst til at afprøve min påstande og gå på opdagelse i din cyklus.

Kærlig hilsen

Mette

INDRE
VINTER

INDRE
FORÅR

INDRE
SOMMER

INDRE
EFTERÅR

Min appetit: Hvad har jeg lyst til? Føler jeg sult, mæthed eller cravings?

Mine motionsvaner: Hvilke former for bevægelse har jeg lyst til: Høj puls eller langsomme bevægelser

Sexlyst: Er den stor, lille, ikke eksisterende. Hvilken slags sex har jeg lyst til: Blid og nænsomt, vildt eller intens

Min søvnkvalitet: Dyb og rolig søvn, føler mig udhvilet om morgenen. Urolig søvn, vågner i løbet af natten.

Mine drømme: Kan jeg huske mine drømme? Er der tilbagevendende temaer i løbet af cyklus?

Lyst til udadvendte aktiviteter: at være dynamisk og præstere

	INDRE VINTER	INDRE FORÅR	INDRE SOMMER	INDRE EFTERÅR
Lyst til indadvendte aktiviteter: Fordybelse og hvile.				
Min spændingstilstand: Anspændt eller blød og afspændt				
Min følelsesmæssige tilstand: Glæde, vrede, sorg og angst.				
Min tankemæssige tilstand: Hvilke tanker fylder? Tankemylder eller klarhed?				
Kommunikations-egenskaber: Velformuleret klar eller svært at finde de rette ord.				

Refleksionsspørgsmål

CYKLUSLÆNGDE OG VARRIGHED

Hvordan er din cyklus: hvor lang er den? Er den regelmæssig eller uregelmæssig?

Kan du mærke, hvornår du har ægløsning?

Kan du mærke, hvornår din menstruation er på vej?

Har du nogle symptomer i løbet af din cyklus, der gentager sig, og som måske fortæller dig noget om, hvor du er i din cyklus?

Reflektionsspørgsmål

ENERGINIVEAU, HUMØR OG FØELSER I LØBET AF CYKLUS

Hvordan er dit energiniveau i løbet af din cyklus, er der tidspunkter, hvor den især er høj eller lav?

Oplever du i løbet af din cyklus, at der er tidspunkter, hvor du har lyst til at være aktiv og udadvendt?

Oplever du andre tidspunkter, hvor du har lyst til stille aktiviteter og er mere indadvendt?

Ændrer dit humør sig i løbet af cyklus, og oplever du et mønster i det?

Er der perioder, hvor du er mere glad, optimistisk, og synes du kan overkomme alt?

Er der perioder, hvor du er mere trist, opgivende, og synes du overkommer mindre?

Oplever du vrede på bestemt tidspunkter i din cyklus?

Reflektionsspørgsmål

CYKLUS OG INDRE ÅRSTIDER

Befinder du dig bedst i en af årstiderne?

Hvilke tanker gør du dig om den del af cyklus, som jeg kalder indre forår og indre sommer. Her har energien en tendens til at være udvidende. Kan du genkende den energi i din krop, og hvordan føles den?

Hvilke tanker gør du dig om den del af cyklus, som jeg kalder indre efterår og indre vinter. Her har energien en tendens til at være sammentrækkende. Kan du genkende den energi i din krop, og hvordan føles den?

Hvordan oplever du dig selv i dagene op til din menstruation fysisk og følelsesmæssigt?

Er der noget, der altid viser sig lige op til din menstruation: fysiske udfordringer, psykiske udfordringer, problemstillinger, der trænger sig på?

Reflektionsspørgsmål

MOTION, MAD OG SEX

Har du lagt mærke til, om dine motionsvaner ændrer sig i løbet af cyklus, er der nogle motionsformer, du har mere lyst til end andre på bestemte tidspunkter i din cyklus?

Har du lagt mærke til, om din appetit ændrer sig i løbet af cyklus, er der nogle madvarer du har mest lyst til på bestemte tidspunkter?

Har du lagt mærke til om din sexlyst ændrer sig i løbet af cyklus, er der tidspunkter, du har mere lyst, end andre?

[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

KORT OVER CYKLUS **30 DAGE**

KORT OVER CYKLUS
DATO:

DAG 1, DAG 2, DAG 3, DAG 4, DAG 5, DAG 6, DAG 7, DAG 8, DAG 9, DAG 10, DAG 11, DAG 12, DAG 13, DAG 14, DAG 15, DAG 16, DAG 17, DAG 18, DAG 19, DAG 20, DAG 21, DAG 22, DAG 23, DAG 24, DAG 25, DAG 26, DAG 27, DAG 28, DAG 29, DAG 30

KORT OVER CYKLUS **35 DAGE**

KORT OVER CYKLUS
DATO:

DAG 1, DAG 2, DAG 3, DAG 4, DAG 5, DAG 6, DAG 7, DAG 8, DAG 9, DAG 10, DAG 11, DAG 12, DAG 13, DAG 14, DAG 15, DAG 16, DAG 17, DAG 18, DAG 19, DAG 20, DAG 21, DAG 22, DAG 23, DAG 24, DAG 25, DAG 26, DAG 27, DAG 28, DAG 29, DAG 30, DAG 31, DAG 32, DAG 33, DAG 34, DAG 35

Kilder jeg har brugt eller er blevet inspireret af:

Bøger:

Crockart, Louise: Kursusmanual til The Arvigo Techniques of Maya Abdominal Therapy Fasting, Neel: Et sprog for det kvindelige Borgen, 2004
Haug, Eigil, Sand, Olav og Sjaastad, Øystein Fysiologi. En grundbog, Munksgaard, Danmark, 2004
Northrup, Dr. Christiane: Womens Bodies, Womens Wisdom Piatkus, 1998
Pope, Alexandra og Hugo, Sjanie Wurlitzer Wild Power, Hay House, 2017
Pope, Alexandra: The Wild Genie. The healing power of Menstruation, Sally Milner Publishing, 2004

Artikler:

Zöega, Thomas, hjerneforsker: "Menstruation påvirker kvindens hjerne, Videnskab.dk, <http://videnskab.dk/blog/menstruation-pavirker-kvindens-hjerne>

Desilet, Saidas: "The secrets of Our Turn-on: how our female cycle & brain rhythms affect our libido", www.saidadesilet.com, <http://saidadesilets.com/secrets-to-our-turn-on/>

Kold, Mette, sundhedspsykolog: "Et flow gennem en cyklus", fra www.time2be.dk, <http://time2be.dk/mest-for-kvinder/cyklus/et-flow-gennem-en-cyklus>

Links til apps, hvor du kan kortlægge din cyklus og enten planlægge eller undgå graviditet:

<https://www.naturalcycles.com/da/contraception>
<https://www.helloclue.com/dk/app.html>
<http://www.womanlog.com>



METTE HYLDGAARD SKOVMOSE
