

Diapason des Cycles Féminins

 Katia SAN MILLAN
Mandala 1

La menstruation est le fil rouge qui relie toutes les femmes entre elles, de façon immuable, depuis la nuit des temps. L'arrivée des premiers saignements est un rite de passage important qui fait basculer la jeune fille dans un mode cyclique qu'elle devra apprivoiser, suivant les variations de son corps physique, mais aussi émotionnel et psychique. A la ménopause, lorsque ses menstruations vont diminuer, s'espacer, puis disparaître, elle accueillera une nouvelle facette de sa féminité riche d'une nouvelle maturité, sur un mode de compréhension qui ne sera plus soumis aux variations cycliques. Entre ces deux axes charnières, constitués de deux pôles à effet miroir, l'adolescence et la ménopause, la femme va gérer ses règles et sa fertilité durant près de 40 ans. Cette gestion particulière demande une attention perpétuellement renouvelée, s'adaptant aux rythmes des différentes étapes de sa vie. Le cycle hormonal est le baromètre émotionnel par excellence, vibrant au timbre mélodieux ou dissonant des menstruations, au fil des lunes avec fluidité ou saccade selon son vécu.

LE FLUIDE SANGUIN, LIQUEUR DE VIE

Symbole de la puissance féminine intérieure, le sang des lunes, dont l'utérus est le berceau, donne naissance à toute forme de créativité tant sur le plan physique que psychique. Le sang, transporteur de

l'oxygène et des nutriments vitaux, est l'élément circulant de notre organisme qui visite tous les organes pour nourrir et donner vie à chacune de nos cellules. Il garde l'empreinte transgénérationnelle de nos ancêtres et il est porteur de notre descendance. Le sang est un archétype qui véhicule les symboles de vie, de mort et de renouveau. Il est l'élément rythmique qui tisse la trame de la vie du premier battement du cœur, jusqu'au dernier souffle. Chaque cycle est une naissance et une petite mort, dont les règles marquent le passage. Il est l'image d'un microcosme englobé dans un macrocosme, où tous les cycles s'emboîtent les uns dans les autres dans la grande spirale de la Vie, comme des poupées russes à l'infini.

Le sang des lunes est un sang composé de cellules endométriales, gorgées d'espoir de vie, provenant de l'utérus. Nos hormones préparent activement leur nid douillet, mois après mois, inlassablement, avec l'unique objectif de perpétuer l'espèce. Cet élan de vie s'exprime sur le plan physique par la fécondité durant la période de la maternité, comme un cadeau exceptionnel. Cependant, il demeure le berceau de notre créativité qui se manifeste tous les mois, durant toute la vie, de façon moins spectaculaire mais tout aussi présent. Ce sang des lunes exprime tout le potentiel créateur d'où émergent nos idées, pour ensuite les concrétiser en actes. C'est une puissance créatrice phénoménale, dont les femmes détiennent la mesure, avec la liberté d'en faire usage et de l'exprimer de mille façons.

APPROCHE SOCIO-CULTURELLE DES MENSTRUES

Dans de nombreuses traditions, les femmes menstruées étaient mises à l'écart de la tribu, porteuses de malchance par leur aspect non maîtrisable. Initialement, le fait de se mettre à l'écart permettait aux jeunes filles pubères d'être initiées sur la nature de leur féminité par leurs aînées. Aujourd'hui, nos jeunes filles sont appauvries de cette transmission initiatique qu'est la connaissance du fonctionnement de leur corps, de leur cycle et de la nature de leur féminité. Les règles sont la clé d'accès à ces précieux trésors à découvrir et à protéger.

Aujourd'hui notre société moderne donne le pouvoir à la science médicale, dominé par le besoin de prouver et de contrôler. Les menstruations sont considérées comme un handicap biologique où ne sont pointés que les aspects physiques négatifs ou improductifs de la femme. Durant cette dernière décennie, une multitude de nouveaux moyens de contraception sont apparus, anneau, patch, implant, dans un objectif de réduire au maximum l'apparition des règles, considérées comme inutiles, gênantes voire archaïques. Dans une société où performance et rendement sont des valeurs faussement essentielles, il est exigé de la femme qu'elle s'adapte à la vision d'un monde masculin linéaire avec une égale et absolue disponibilité. La pression sociale est tellement forte, qu'elle en arrive à faire oublier aux femmes leurs qualités féminines et le respect de leur rythme cyclique. De nombreuses femmes se voilent derrière cette vision à laquelle elles adhèrent aveuglément, persuadées de son bien-fondé, car déconnectées de leur vraie nature. C'est ainsi que les règles ou la ménopause sont vécues dans une lutte contre des symptômes à faire taire, générant une souffrance physique et psychique dans une incompréhension totale.

Il est à souligner que ce type de contraception fait taire le système reproductif de la femme en la plaçant artificiellement dans un état physiologique de jeune fille pré-pubère, tout en simulant des règles par privation d'hormones durant une partie de ce faux-cycle. L'arrivée en masse d'hormones synthétiques ne peut que déstabiliser un éco-système régulé avec la finesse et la précision d'une horloge suisse. Il relève du bon sens que celui-ci manifeste une certaine difficulté à se réveiller et à se remettre en fonction après un certain temps d'arrêt en créant des troubles de différentes natures, d'un point de vue naturopathique.

RIVIÈRE PAISIBLE OU TORRENT TUMULTUEUX

Les règles sont l'ultime signe visible de la nature féminine qui s'exprime. Quel est le regard que je porte sur mon corps, ma féminité et mes règles ? Suis-je en lutte ou au contraire est-ce que j'accueille cette période de ralentissement et de lourdeur comme un temps pour honorer la femme que je suis avec douceur, respect et amour ? Le vécu de ses menstruations sera amplifié par le regard et la considération qu'on leur accorde. Si cette période est vécue dans le désintérêt ou le rejet, cela va créer un nœud qui, au fil du temps, aura un impact sur le corps physique, se manifestant par des douleurs menstruelles ou pré-menstruelles, ou par un cycle disharmonieux. Au contraire, si cette période est vécue dans le ressenti et la réceptivité, elle permettra d'accueillir une énergie porteuse d'un nouvel élan dans la fluidité d'un continuum. A travers les menstruations, c'est toute notre féminité qui s'exprime et qui permet à notre jardin intérieur de fleurir avec épanouissement.

Les règles sont l'ultime signe visible de la nature féminine qui s'exprime


Les troubles liés aux règles se manifestent de plusieurs façons, soit par des douleurs avant et/ou pendant les règles, soit par un saignement trop abondant ou trop faible allant jusqu'à l'absence de règles. Quelle est donc l'origine de ces manifestations physiques ? Dans le contexte du cycle féminin, la capacité de chaque femme à vivre son quotidien va influencer sur le délicat rouage de l'hypophyse, hormone du cerveau, et des ovaires. Les différentes expressions du stress provoquent des blocages et des désordres physiques influencés par de nombreux facteurs : émotionnels, hormonaux, alimentaires ou environnementaux. La manifestation physique est toujours le dernier signe visible d'un dérèglement en amont plus subtil dont l'origine n'est pas forcément là où se trouve le symptôme. La qualité de son hygiène de vie sera aussi importante pour retrouver une harmonie d'ensemble, car tous les éléments sont interconnectés. Il ne suffit pas d'étouffer le signe visible, qui n'est que le témoin lumineux d'une dysfonction, pour supprimer un dérèglement. Il faudra dès lors aller rechercher dans tous les domaines pour reconstituer le fil conducteur qui permettra de retrouver l'équilibre.

LUNE ROUGE

On a pu observer que les femmes qui vivent en communauté dans un environnement clos (monastère ou pensionnat) synchronisent leurs règles au rythme des phases lunaires de façon naturelle. Lors de cycles réguliers, la période des règles se rapproche de la Nouvelle Lune ou de la Pleine Lune avec des variations possibles, induites par d'autres facteurs. La révolution lunaire se décline en 4 phases, chacune spécifique à une énergie particulière qui se retrouve dans le cycle féminin sous ses aspects physiques, émotionnels et psychiques. Lorsque le cycle féminin est vécu en symbiose avec les rythmes cosmiques, cela renforce et facilite son expression.

Les règles déclenchent un nouveau cycle sous l'égide de la Nouvelle Lune, période de ralentissement propice à l'isolement, à l'intériorisation et à la rêverie, où le dialogue et la vie relationnelle sont moins soutenus. La sensibilité, la réceptivité et l'intuition sont accentuées, alors que les pensées deviennent plus lentes et confuses avec un manque de concentration et d'entrain. Il s'agira de vivre cette période dans son expression adéquate, en synergie, sans vouloir aller à contre-courant et s'épuiser. C'est un temps de gestation, de transformation et d'introspection pour faire peau neuve et pour se préparer à entrer dans l'action, au passage de la phase lunaire suivante.

Un cycle porté dans l'attention de la présence transforme la qualité du vécu. Il est réjouissant de constater qu'une femme peut régulariser un cycle habituellement irrégulier et transformer complètement la perception de son corps, de sa féminité et de sa sexualité.

 **Karen MORAND**
Naturopathe
La santé au féminin
karenmorand@yahoo.com

