



Viviendo en cíclico

Ziklikoki bizitzen

DOSSIER de PRESENTACIÓN

Índice

- ▽ Introducción ‘ Viviendo en cíclico’ _____ pág. 3
- ▽ ¿Para qué? _____ pág. 4
- ▽ ¿Cómo? _____ pág. 4
 - * Menstru-Encuentros _____ pág. 4
 - * Menstru-Talleres _____ pág. 5
 - * Charlas-coloquio _____ pág. 6
- ▽ ¿Qué es ‘Viviendo en cíclico’? _____ pág. 6
- ▽ Quien soy, más información y contacto _____ pág. 7



▽ INTRODUCCIÓN ‘Viviendo en Cíclico’

Ser consciente de mis fases y ciclos ha sido revolucionario para mí, un antes y un después en mi vida. Está siendo la forma de conocer mi cuerpo y de descubrir mis deseos y necesidades (los mios-mios, digo) de todas las mujeres que soy.

Existe un gran vacío en cuanto a lo que estos ciclos tiene que ver con los cuerpos de las mujeres y más concretamente en lo relacionado con la menstruación como proceso cíclico. Por esto, mi propuesta es seguir creando y re-creando ‘Cultura Menstrual’ para así poder continuar leyendo y comprendiendo nuestros cuerpos, en primera persona.

▽ ¿PARA QUE?

‘Viviendo en cíclico’ es la expresión hacia afuera de mi propio proceso interno, en el que por medio de la observación de mi cuerpo, mi mente y mis emociones, (todo esto dentro de la cultura en la que habito) estoy descubriendo que mis necesidades y deseos van mucho más allá (o más acá) de lo que creía.

‘Viviendo en cíclico’ nace de mis ganas por difundir la importancia de la cultura de atender, escuchar y comprender los cuerpos, especialmente de los cuerpos menstruantes y su condición cíclica. Desde este autoconocimiento (o autoconocimiento) de nuestro cuerpo, podemos descubrir individualmente ‘La Vida que (para cada una) merece ser Vivida’.

En esta sociedad y cultura occidental en la que los trajes sociales han de ser de una determinada manera (normalmente estrechos, condicionados, productivistas y lineales), generar espacios para salir de ellos es la auténtica revolución y la verdadera forma de poder aceptar quien soy y que quiero.

Para esta ruptura con lo que socialmente ‘está bien’ y ‘hay que hacer’, es imprescindible atender, cuidar y observar la condición cíclica de cada cuerpo. Siendo un cuerpo menstruante soy un baile constante de hormonas que suben y bajan, con necesidades y deseos diferentes en cada fase de mi ciclo. **Atenderme, conocerme, cuestionarme y cuidarme es el comienzo para ir caminando hacia ese mundo con el que tanto soñamos.**

▽ ¿CÓMO?

El sistema-mundo en el que vivimos, heteropatriarcal, capitalista, productivista..., deja poco espacio (o ninguno) a los Cuerpos menstruales y su condición cíclica. La historia además se ha encargado de invisibilizar y por ende denigrar este proceso biológico, siendo aún hoy en día un tabú más.

El juego y la experimentación son las claves y mis ejes en este camino. Antes de llegar a ello he ‘luchado’ y he terminado por poner de mi lado expectativas, miedos e inseguridades de todo tipo. Por esto, el dejarme volar mientras mantengo los pies en la tierra es por lo que he optado con mucho gusto.

Estas son mis tres propuestas:

* MENSTRU-ENCUENTROS

En este proceso de experimentación, mi primera propuesta son los MENSTRU-ENCUENTROS. En estos, analizando con cierta anterioridad el grupo que seremos, adaptaré mi propuesta de cultura del cuerpo y cultura menstrual a las personas participantes. Siendo en todo

caso **una vivencia experimental** en la que trabajaremos con los propios cuerpos.

Nos encontraremos durante 2 horas en un espacio protegido y libre de juicios, durante las cuales, además de mi propia experiencia en este camino, compartiré con las asistentes dinámicas y herramientas prácticas para comenzar con esta auto-observación con perspectiva cíclica. Habrá además espacio para dudas y preguntas, ya que para este proceso es indispensable la vivencia de cada una.

Los **temas** que se tratarán son los siguientes:

- Historia y actualidad de los cuerpos de las mujeres en general y de los cuerpos menstruantes en particular.
- Proceso menstrual más allá del sangrado.
- Ciclo menstrual completo y las fases de este.
- ¿Qué hago con mi sangre? (Opciones para la ‘higiene menstrual’)
- Herramientas prácticas para la auto-observación cíclica.

* **MENSTRU-TALLERES**

Si durante el primer Encuentro el grupo se ha encontrado a gusto y quiere continuar con el proceso, mi propuesta será dar lugar al MENSTRU-TALLER, por medio del cual se pretende dar **continuidad al camino iniciado** en ese momento.

Este taller tendrá lugar una vez al mes durante 3 meses, con una duración de 3 horas cada día, en el cual las participantes tendrán la opción de compartir su propio proceso de auto-observación durante estos meses por medio de lo planteado en el encuentro y lo que se ira trabajando en el taller. Sera también una vivencia experimental.

Además de trabajar en profundidad los temas expresados anteriormente, se pondrá énfasis en los temas recurrentes y que preocupan a las participantes.

Temas en los que se trabajará (en la medida de su demanda):

- Ampliación de las fases y de su lectura social.
- Reconexión con la naturaleza y con la naturaleza cíclica propia.
- Las relaciones desde el cuidado.
- Heridas comunes en los cuerpos de las mujeres.
- Escritura creativa y videoblog.
- Ginecología autogestiva.
- Emprendizaje en cíclico.

* **CHARLAS-COLOQUIO**

Estas charlas tienen como objetivo acercar el tema de la menstruación como proceso cíclico a un determinado grupo. Están especialmente diseñadas **para madres y padres que quieran acompañar a sus hijas** en el proceso de su menarquia y poder comprender el proceso menstrual desde una perspectiva más amplia.

Tienen una duración aproximada de 2 horas en las cuales habrá espacio para dudas, preguntas, comentarios y reflexiones.

▽ **¿Qué ES ‘Viviendo en Cíclico’?**

Autoconocimiento para Vivir la Vida que merece ser vivida.

▽ QUIEN SOY, MAS INFORMACIÓN Y CONTACTO

Me llamo Enara, tengo treinta y pico. Soy inquieta y una emprendedora incansable desde que era pequeña.

Soy autodidacta y amo aprender por experiencias; informática de titulación aunque he dedicado los primeros 10 años de mi vida laboral a mi propio negocio de hostelería y desde hace dos años, además de colaborar y coordinar varios proyectos, continuo adelante con el mío propio, que es el de Existir en este mundo (a veces) hostil, asumiendo feliz, que vivo cíclicamente siendo un cuerpo vulnerable y llevando adelante esto que tienes delante: 'Viviendo en Cíclico – Ziklikoki Bizitzen'.

Desde hace 3 años registro mis ciclos y fases e investigo sobre ellos y desde hace 2 participo en la primera Comunidad virtual sobre ciclo menstrual (Soy1Soy4.com) en donde tratamos y trabajamos este tema, e investigamos otros tantos temas relacionados desde una perspectiva cíclica.

Amo la naturaleza y su condición estacional, adoro los animales y mi forma preferida de conectar conmigo misma es pasear y nadar en el mar. Me gusta charlar en confianza, llevar el pelo al viento, perderme en mis mundos internos y escribir, si es acompañada por una rica infusión, mucho mejor.

WEB: <http://www.viviendoenciclico.com>

FACEBOOK: <https://www.facebook.com/viviendoenciclico/>

Dirección email: enara@viviendoenciclico.com

Teléfono: 645.71.14.18



**Viviendo
en cíclico**

Ziklikoki bizitzen