



Viviendo en cíclico

Ziklikoki bizitzen

AURKEZPEN DOSIERRA

Aurkibidea

- ▽ Ziklikoki Bizitzen –Sarrera- _____ 3. orria
- ▽ Zertarako? _____ 3. orria
- ▽ Nola? _____ 4. orria
 - * Menstru-Topaketak _____ 4. orria
 - * Menstru-Tailerrak _____ 5. orria
 - * Hitzaldi-hizketaldiak _____ 6. orria
- ▽ Zer da? _____ 6. orria
- ▽ Nor naiz, informazio gehiago eta harremana _____ 7. orria



▽ ZIKLIKOKI BIZITZEN –Sarrera-

Nire faseen eta zikloen ezagutza, benetako iraultza izaten ari da niretzat, nire bizitza zeharo desberdina da orain. Nire gorputza eta dauzkadan desio eta beharrak (nireak eta ez kulturalak) ezagutzeko era izaten ari da.

Hutsune handi bat dago emakumezkoen gorputzen jakintzan eta bereziki, hilerokoa prozesu zikliko moduan ulertuta. Gure gorputzen irakurketa hau egiteko, ezinbestekoa da ‘Hilerokoaren Kultura’ hau elkarrekin ehuntzea. Hau da nire proposamena.

▽ ZERTARAKO?

‘Ziklikoki Bizitzen’ nire barruko bizipenen eta prozesuaren kanpora begirako espresioa da, nire gorputza, burua eta zirrarak (guztiak bizi naizen kultura honen barruan) begiratze eta hausnartzearen ildotik sortzen dudana, alegia. Honekin, ditudan behar eta nahien ezagutzara hurbiltzen noalarik.

‘Ziklikoki Bizitzen’ gorputzen kultura eta bereziki hilerokoa daukaten gorputz ziklikoena zabaltzearen gogo eta desiratik jaiotzen da. Gure gorputzen auto-jakintza (edo bulba-jakintza) honetatik abiatuta, banakako bidea egitearen proposamena luzatzen dut, horrela ‘(norberarentzat) merezi duen bizitza bizitzea’ topatzen joateko.

Bizi garen gizarte eta mendebaldeko kultura honetan, traje sozialak era batekoak izan behar dutela dirudi (normalean estuak, baldintzatuak, produktibitatera bultzatuak eta linealak). Nor naizen jakin eta onartzeko, ezinbestekoa da benetako iraultza egitea eta traje horietatik ateratzea.

‘Ondo dagoenarekin’ eta ‘egin behar denarekin’ haustura egiteko, ezinbestekoa da norberaren gorputzaren izaera zikliko hortaz arduratzea, zaintzea eta behatzea. Fase desberdin bakoitzean hormonen dantza daukagu eta ondorioz, behar eta desio desberdinak dauzkagula jakitea garrantzitsua da hilerokoa dugun gorputzentzat. **Nitaz arduratzea, nire burua ezagutzea, zalantzan jartzea, nire zaintza, etab. amesten dugun mundu horretara eramango gaituen bidearen hasiera da.**

▽ NOLA?

Bizi garen mundu-sistema hetero-patriarkal, kapitalista eta produkzioa lehenesten duen honek (eta gauza gehiago), hilerokoa dugun gorputzoi eta daukagun kondizio ziklikoari toki txikia (edo batere) uzten digu. Gizakion historiak gainera, prozesu biologiko hau ez ikustera eta gutxiestera eraman gaitu, ondorioz, gaur egun oraindik tabua den gaia da.

Nire ardatzak jolasa eta esperimantazioa dira. Beldurrekin, segurtasun ezarekin eta beste hainbat sentsazioarekin borrokan aritu ondoren, orain nire alde jarri ditut. Honegatik, hegan egiteari ekin diot hankak beti ere lurrean izanik.

Honako 3 hauek dira nire proposamenak:

* HILE-TOPAKETAK

Esperimentazio prozesu honetan, nire lehen proposamena HILE-TOPAKETAK dira. Hauetan, taldea aurretik aztertu ondoren, hilerokoaren eta gorputzaren kulturaren nire proposamena taldera egokituko dut. Kasu guztietan, gorputzekin lan egingo dugu eta **bizipen esperimental**a izango da.

Gutxi gora behera 2 orduko iraupena izango du. Babes tokia eta epairik gabekoa izango da. Bertan, nire bidea adierazteaz gain, parte hartzaileekin dinamikak eta praktikoak diren zenbait tresna partekatuko ditut, guztia, norberaren auto behaketa, ikuspuntu zikliko honetatik hasteko. Zalantzak eta galderak egiteko tarte ere egongo da, prozesu honetan ezin bestekoa baita norberaren bizipena.

Hauk dira landuko diren **gaiak**:

- Emakumeon gorputzak eta hilerokoa duten gorputzak historian eta gaur egun.
- Hilerokoaren prozesua, odola baino haratago.
- Hilerokoaren ziklo osoa eta honen faseak.
- Zer egiten dut nire odolarekin? (hilerokoaren higienerako aukerak)
- Auto behaketa ziklikorako tresna praktikoak.

* HILE-TAILERRAK

Topaketa egin ondoren, taldea ondo sentitu bada eta prozesuarekin jarraitu nahi badu, nire proposamena HILE-TAILERRA egitea da. Honen bidez, **hasitako bideari jarraipena ematea da helburua**. Honetarako, hilabetean behin aurkituko gara 3 hilabetetan zehar, egun bakoitzean 3 orduz. Bertan, parte hartzaileek beraien behaketa prozesua beste taldekideekin partekatzeko aukera izango dute. Gainera topaketako gaiak sakontasun handiarekin landuko dira eta parte hartzaileek dauzkaten beste kezka edo ardurak ere mahai gainean jarriko ditugu.

(Beharraren arabera) Landuko diren **beste zenbait gai**:

- Faseen aztertzea eta gizartean daukaten irakurketa.
- Naturarekin eta norberaren natura ziklikoarekin birkonektatzea.
- Harremanak eta zaintza.
- Emakumeon gorputzen zauri orokorrak.
- Idazketa sortzailea eta bideo-bloga.
- Norberarentzat oinarrizko ginekologia.
- Ikuspuntu ziklikotik ekintzailea izan.

* **HITZALDI-HIZKETALDIA**

Hitzaldi hauen helburua hilerokoaren gaia prozesu zikliko bezala adieraztea da. Gurasoentzat bereziki sortuak daude, **beraien alabak menarkia** eta hilerokoaren prozesua bizitzen ikuspuntu zabalago batetik **bidelaguntzeko**.

Gutxi gora behera 2 orduko iraupena izango du eta zalantza, galdera eta hausnarketentzat tartea egongo da.

▽ ZER da ‘Ziklikoki Bizitzen’?

Bulbajakintza erabili, Bizitza merezi duen Bizia bizitzeko.

▽ NOR NAIZ, INFORMAZIO GEHIAGO ETA KONTAKTUA

Enara dut izena eta hogeitama' piko urte ditut. Ipurtarina eta bilatzaile nekaezina naiz.

Autodidakta naiz eta bizipenetatik ikastea maite dut. Informatikaria naiz tituluz eta lanean aritutako lehen 10 urteetan ostalaritzako nire negozioa izan dut. Duela bi urte, beste zenbait proiektu koordinatu eta kudeatzeaz gain, nire proiektu pertsonala martxan jarri nuen: mundu arrotz honetan, hilerokoa duen gorputz bezala 'Ziklikoki bizitzen' nabil.

3 urte dira nire zikloak eta hauen faseak erregistratzen eta ikertzen hasi nintzela, eta 2 urte jada, hilerokoaren gaia landu eta ikertzeko lehen Komunitate birtualean (Soy1Soy4.com) parte hartzen dudala, bertan, erlazionatuak dauden beste hainbat gai ere landu eta ikertu egiten ditugu ikuspuntu ziklikotik.

Amalurra eta urtaroak miresten ditut, baita animaliak ere. Burua eta gorputza konektatzeko, paseatzea edo itsasoan igeri egitea da gehien gustatzen zaidana. Konfiantza osoz hitz egitea gustatzen zait, ilea nahasia eramatea, nire barne munduetan galtzea eta idaztea, eta guztia infusio goxo batekin bada, askoz hobe.

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

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

Helbide elektronikoa: enara@viviendoenciclico.com

Telefonoa: 645-71-14-18



**Viviendo
en cíclico**

Ziklikoki bizitzen