



Viviendo en cíclico

Ziklikoki bizitzen

DOSSIER de PRESENTACIÓN

Índice

- ▽ [Introducción ‘ Viviendo en cíclico’](#) pág. 3
- ▽ [¿Para qué?](#) pág. 4
- ▽ [¿Cómo?](#) pág. 4
 - * [ENCUENTROS GRUPALES y PUNTUALES](#) pág. 5
 - [Menstru-Encuentros](#) pág. 6
 - [Charlas-coloquio menarquia](#) pág. 7
 - [Acercando la Economía \(Feminista\) a nuestros cuerpos](#) pág. 8
 - [Gestión de empresas/proyectos desde la perspectiva de la Economía Feminista](#) pág. 9
 - * [PROCESOS INDIVIDUALES/COLECTIVOS](#) pág. 10
 - [Acompañamiento individual](#) pág. 10
 - [Acompañamiento EF en proyectos/empresas/colectivos](#) pág. 10
 - [Menstru-Talleres](#) pág. 11
- ▽ [¿Qué es ‘Viviendo en cíclico’?](#) pág. 11
- ▽ [Quien soy, más información y contacto](#) pág. 12



▽INTRODUCCIÓN ‘Viviendo en Cíclico-Ziklikoki Bizitzen’

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 al conocimiento de estos ciclos 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.

Por otra parte, incluyo **la perspectiva de la Economía Feminista** en este/estos procesos, ya que tener presente como son nuestros tiempos-energías de vida (y en donde los ponemos), resulta indispensable para poder seguir en este camino de poner **nuestros cuerpos (procesos y ciclos) en el centro.**

▽ ¿PARA QUÉ?

‘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.

Este proyecto 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’ y poder llevarla a lo colectivo para generar entre todas la tan necesaria cultura de los cuidados.

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 (y los procesos) 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 en el que los cuerpos (y las vidas) estén en el centro.**

▽ ¿CÓMO?

El sistema-mundo en el que vivimos, heteropatriarcal, capitalista, productivista..., deja poco espacio (o ninguno) a los Cuerpos menstruantes 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.

Todas las propuestas que aquí detallo, pueden ser desarrolladas tanto en euskera como en castellano.

Para llevar a cabo mi propuesta de construir una cultura en la que los cuerpos, nuestros procesos y ciclos tengan un lugar, diferencio mi trabajo en dos formas de proceder.

* ENCUENTROS GRUPALES y PUNTUALES

Estos son los encuentros grupales y puntuales que propongo para trabajar tanto la **Cultura Menstrual como la perspectiva de la Economía Feminista:**

▪ **MENSTRU-ENCUENTROS** (aprox. 2 horas. 10-15 pax.)

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 nuestras realidades propias.

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 recoger la menstruación)
- Herramientas prácticas para la auto-observación cíclica.

*Posibilidad de continuar realizando un proceso con el mismo grupo. Ver la propuesta Menstru-taller página 11.

- **CHARLAS-COLOQUIO (Acompañando la menarquia)**

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, profas y profes, acompañantes y demás que quieran acompañar a sus hijas (o hijos)** 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.

- **Acercando la ECONOMÍA (FEMINISTA) a nuestros cuerpos** (Aprox. 2 horas. 10-20 pax.)

Este sistema en el que vivimos deja poco espacio-tiempo para ocuparnos de nuestros cuerpos (y los procesos que vivimos en estos) y resulta complejo además, poder acoger las diferentes emociones y necesidades que tenemos. Además, el capitalismo se encarga de insistirnos en que solo hay un camino posible y la propuesta con este encuentro es ver (y si podemos accionar) las formas de romper con esta dinámica cruel.

Para esto trabajaremos desde la perspectiva de la Economía Feminista y veremos las propuestas que esta forma de mirar la Vida pone encima de la mesa, siempre con la intención de acercar la ‘Economía’ a nuestros cuerpos y realidades, y de ver que realizamos economía con muchas de nuestras decisiones diarias.

Este encuentro-taller tiene una duración de aproximadamente 2 horas en el que trabajaremos de forma teórica para observar nuestro contexto y realizaremos diferentes dinámicas para ‘traer al cuerpo’ lo que iremos analizando.

Se darán también herramientas concretas para continuar por este camino.

- **GESTIÓN de empresas/proyectos/colectivos desde la perspectiva de la ECONOMÍA FEMINISTA** (Aprox. 2 horas. 10-20 pax)

¿Dónde quedan los cuerpos en los proyectos, colectivo o empresas?
¿Y los diferentes procesos que estos (nosotras mismas, vaya) vivimos a lo largo de la vida ‘laboral’? ¿Cómo se acogen? ¿Qué espacio tiene? ¿Cómo influyen en la construcción de la economía? ¿Qué tipo de economía es la que se crea?

En este encuentro orientado a desarrollar e implementar la perspectiva de la Economía Feminista en proyectos, empresas y/o colectivos, la propuesta es reflexionar tanto de manera teórica como utilizando diferentes dinámicas sobre las preguntas planteadas arriba.

Además, se darán herramientas prácticas para continuar trabajando por este camino.

* **PROCESOS INDIVIDUALES/COLECTIVOS**

- **Acompañamiento individual** (Presencial o por Skype)

¿Sabes cómo es tu ciclo menstrual? ¿Qué herramientas utilizas para el registro? ¿Cómo te relacionas con la 'Economía'? ¿Vives de forma lineal o de manera cíclica? ¿Te gustaría poner en marcha tu propio proyecto?

Si todo lo que has leído en este dossier te interesa, puedo acompañarte de manera individual tanto a **conectar con tu propio proceso cíclico, como a observar de qué formas te relacionas y haces economía.**

Estos encuentros pueden ser presenciales o por Skype. Y se realizan a medida en base a las necesidades y deseos que tengas.

- **Acompañamiento desde la ECONOMIA FEMINISTA en proyectos/empresas/colectivos**

Con este proceso se pretende trabajar de manera continuada en la **implantación y desarrollo que propone la perspectiva de la Economía Feminista.**

Estos encuentros pueden ser presenciales o por Skype. Y se realizan a medida en base a las necesidades y deseos que tenga el proyecto, empresa o colectivo.

- **MENSTRU-TALLERES** (4 sesiones de aprox. 3 horas. 10-15 pax)

Si durante el primer Menstru-Encuentro (ver página 6) 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.

▽ **¿Qué ES ‘Viviendo en Cíclico’?**

Autocoñocimiento 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 4 años **registro mis ciclos y fases** e investigo sobre ellos, y desde hace 3 **participo en la primera Comunidad pedagógica virtual sobre ciclo menstrual** (Soy1Soy4.com) en donde tratamos y trabajamos este tema, e investigamos otros tantos temas relacionados desde una perspectiva cíclica.

Durante 2 años tuve contacto directo con **el mundo financiero** y descubrí también **mi pasión por este tema**. En este último tiempo estoy investigando las ‘**otras economías**’ y de qué forma nos relacionamos con este tema los cuerpos menstruantes. He realizado varios cursos sobre temas como: el consumo responsable, las alternativas al capitalismo y también el proceso de la [Escuela de Economía Feminista](#).

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