

MIRANDA GRAY

Luna Rossa

Capire
e usare
i doni
del Ciclo
Mestruale

ESTRATTO
GRATUITO



Hanno detto del libro...

«**L***una Rossa* mi ha ispirato a capire la mia natura ciclica. Ora posso accogliere ciascuna fase del mio ciclo nella sua unicità e vivere in armonia con i miei ritmi naturali. Almeno ora lavoro per raggiungere il massimo del mio potenziale anziché combattere con gli alti e bassi della vita quotidiana! È un libro fantastico!».

NATASHA, Regno Unito

«Ho letto per la prima volta *Luna Rossa* all'inizio delle mie ricerche sul ciclo mestruale, e sono grata a Miranda per le sue ampie vedute e le precise applicazioni pratiche di questo argomento. Grazie per avere finalmente ristampato questo gioiello, profondamente necessario per chi ha l'obiettivo di diffondere tra tutte le donne la conoscenza del ciclo mestruale».

KATHERINE, Australia

«Questo libro mi ha permesso di ricongiungermi a una saggezza profonda e antica che è dentro ciascuna donna. Grazie, Miranda!».

ATIMUKTA, Svezia

«Un libro meraviglioso... *Luna Rossa* dona profonda ispirazione e ci mostra come entrare in contatto con la nostra natura ciclica. Mi ha permesso di capire cose sconosciute da tempo e ha contribuito al mio personale percorso di guarigione».

SOPHIA, Svizzera

«Le intuizioni di Miranda sul ciclo mestruale narrano la storia di come noi donne siamo così meravigliosamente complesse: possiamo

passare da intraprendenti a madri, da selvagge a casalinghe tutto in un mese! Questi quattro distinti periodi del mese ci aprono infinite possibilità di amare pienamente la nostra splendida femminilità. *Luna Rossa* mi ha aiutato non solo ad amare e accettare me stessa in quanto donna, ma mi ha anche ispirato a insegnare a altre donne a innamorarsi dei ritmi del proprio corpo. Miranda, è grazie al tuo lavoro che è nato lo Yoga della Dea della Luna: grazie!».

ZAHRA, Canada

«A volte abbiamo bisogno semplicemente di qualcuno che ci spieghi cosa sta accadendo. Grazie Miranda!».

TINA, USA

«Il mio insegnante di Chi Kung Femminile voleva che parlassi delle mestruazioni, ma io ero così pessimista sull'argomento che mi consigliò *Luna Rossa*. L'ho letto e ho creato un Disco Lunare per il mio ciclo, ho capito i miei cambiamenti di umore, di energia, di creatività, e soprattutto non mi sono sentita in colpa per questo. Ora consiglio *Luna Rossa* ai miei amici e ogni tanto lo rileggo».

BELÉN, Spagna

«*Luna Rossa* sembra una favola, ma in realtà è molto di più: è una lettura fondamentale per tutte le donne! È stato un grande sollievo e una rivelazione capire che non devo aspettarmi di essere esattamente la stessa persona durante tutto il mio ciclo. Accogliere i diversi aspetti di me stessa e conoscere i punti di forza e i punti deboli di ciascuno mi ha arricchito moltissimo».

JOANNA, Regno Unito

«Tutte le donne dovrebbero leggere questo libro! Spalanca le porte sul nostro centro interiore di potere creativo, e accedere a quel luogo è la cosa migliore che possiamo fare per noi stesse e per il mondo adesso!».

MARIA, Svezia

«Prima di leggere *Luna Rossa* percepivo negativamente il mio ciclo. Era doloroso, scomodo e creava difficoltà al rapporto con il mio partner. Non solo mi hai mostrato un modo completamente diverso di vedere il mio ciclo, ma hai fatto sì che diventasse fonte di creatività e di divertimento. Non avrei mai pensato di poterlo dire!».

KAREN, Regno Unito

«Per me leggere il libro *Luna Rossa* è stato come esplorare tutte le parti del mio essere donna che avevo sempre sentito ma che non ero mai riuscita ad esprimere o distinguere. È stata una rivelazione meravigliosa».

CINZIA, Italia

«Miranda, hai dato alle donne un libro meraviglioso che parla al nostro cuore, che libera il nostro spirito e ci fa essere noi stesse, permettendoci di essere donne incostanti, selvagge, sexy, sicure di noi, spirituali, vincenti e amorevoli. Attraverso *Luna Rossa* sono finalmente riuscita ad accettare la mia natura ciclica».

JASMINE, Regno Unito

«Tutte le donne e tutti gli uomini dovrebbero leggere questo libro. Esso è come un dono per capire il ciclo mestruale. Non smetterò mai di consigliarlo, non solo alle donne ma anche agli uomini, che possono così cercare di capire la nostra natura ciclica».

RECENSIONE SU AMAZON.CO.UK

«Ho letto *Luna Rossa* alcuni anni fa e mi ha attirato l'idea di provare il Disco Lunare su me stessa. Dopo tre mesi mi ha meravigliato vedere quanto esso corrispondesse alle idee del libro! La storia *Il Risveglio* ha ispirato me e la mia amica, e l'abbiamo proposta per un progetto sul teatro ricreativo nella comunità internazionale in cui vivevamo all'epoca. Parteciparono circa 15 persone (donne, uomini e bambini) che realizzarono i co-

stumi, crearono l'ambientazione, prepararono la coreografia per i balli e la musica. La rappresentazione si svolse in una notte di plenilunio in una radura di un piccolo bosco e il risultato fu semplicemente magico!».

ISABELLA, Italia



© *Isabella Bresci*

Prefazione alla nuova edizione

Recentemente mi è stato chiesto come mi fosse venuta l'idea di scrivere *Luna Rossa*, così ho pensato che potrebbe essere interessante raccontare la storia ai nuovi lettori in questa nuova edizione.

Dopo aver concluso l'università conseguendo una laurea scientifica mi sono iscritta a un corso d'illustrazione scientifica. Era una gioia fare qualcosa di creativo e, durante il corso, divenni molto consapevole di quanto la mia creatività cambiasse e scorresse. Dopo aver completato il corso iniziai a lavorare in proprio da casa mia come illustratrice freelance; questo mi costringeva a essere continuamente creativa per poter rispettare le scadenze editoriali.

Dopo alcuni mesi capii chiaramente di avere naturalmente due stili di disegno molto diversi: quello dettagliato e preciso che gli editori volevano, e uno più libero, più espressivo e rappresentativo, che non mi veniva richiesto. Il mio problema con lo stile dettagliato era che non riuscivo quasi mai a ottenerlo durante gli ultimi giorni della fase premestruale e i primi giorni delle mestruazioni. Non potendo coincidere con le scadenze editoriali, questo mi causava spesso enorme stress, frustrazione e lacrime.

Nel gestire la mia attività divenni inoltre consapevole di ciò che mi riusciva facilmente e ciò che trovavo difficile nel corso del mese. C'erano momenti in cui non sopportavo di parlare con le persone, momenti in cui la fiducia in me stessa era molta, momenti in cui la mia concentrazione era scarsa, momenti in cui scrivere mi riusciva facilmente e altri in cui faticavo a trovare le parole. Penso che sia stata la mia frustrazione per l'incapacità di essere costante a spingermi a cercare risposte nel mio

ciclo. Notare i miei cambiamenti relativi al ciclo, con l'aiuto delle informazioni contenute nel libro *The Wise Wound* di Penelope Shuttle e Peter Redgrove, mi ha permesso di riconoscere schemi ciclici nell'energia fisica, nella forza e nella sensibilità emotiva, nei pensieri e nella concentrazione, nella sensualità e nell'energia sessuale, nella creatività e nella spiritualità.

In quel periodo m'interessavo molto di miti e leggende, storie folkloristiche e spiritualità basata sulla natura e il divino femminile, e stavo lavorando con alcuni autori che m'ispiravano molto nel campo delle tradizioni spirituali celtiche e arturiane. Volevo trovare uno schema di riferimento per le mie esperienze, trovare archetipi in cui potessi identificarmi e che mi avrebbero offerto una connessione alla profonda spiritualità femminile che sentivo dentro di me. Frugai nella mitologia, alla ricerca di questi archetipi, e li scoprii nelle nostre storie tradizionali per bambini. Combattei con l'interpretazione moderna del divino femminile espressa in un archetipo triplice: nelle storie la trovai in *quattro* archetipi. Si trattava delle tre fasi di luce della luna e della quarta fase che è nascosta, e le quattro stagioni della forza vitale della Terra; le tre fasi manifeste e la quarta di ritiro invernale. Trovare questi archetipi mi mostrò che le mie esperienze non erano soltanto mie, che c'era un'antica tradizione di saggezza mestruale che corrispondeva alle mie idee e che risaliva all'oscuro e distante passato.

Dopo aver incontrato gli archetipi volevo scoprire se anche altre donne dividevano le mie esperienze, così chiesi a ogni donna che incontravo di parlarmi del proprio ciclo. Fu abbastanza sconvolgente sentire che riferivano le stesse esperienze. Questo mi spinse a studiare la letteratura esistente sul ciclo mestruale, e fu facendo questo che sentii di avere anch'io un libro da scrivere.

Ho un modo di pensare molto visivo: le parole sono sempre state un mezzo di comunicazione difficile per me, e non ho mai aspirato a diventare scrittrice. Tuttavia, provando a mettere per iscritto alcune mie idee, feci una scoperta meravigliosa: riusci-

vo a scrivere nella mia fase premestruale. In questa fase le idee scorrevano copiose e io riuscivo con facilità a trovare le parole giuste, a creare una frase che venisse dal mio cuore, a mettere tutto nell'ordine giusto, e persino la mia grammatica migliorava! È stato come un lampo di genio per me, così, poiché avevo fatto alcune illustrazioni per Element Books, una casa editrice che si occupava di stili di vita alternativi e spiritualità, li contattai presentando la mia proposta. Sono molto grata a Julia McCutchen per aver accettato me e il mio libro, anche se in quel momento non sapeva che riuscivo a scrivere solo per una settimana al mese!

Da persona che scrive seguendo i sentimenti e le immagini, una storia era il modo più diretto e naturale per me per presentare le idee in *Luna Rossa*, e il libro comincia con la storia di una giovane ragazza di nome Eva. Utilizzare una storia mi ha permesso d'introdurre gli archetipi fuori da ogni definizione e di farli entrare in sintonia con il subconscio e i sentimenti del lettore. Avendo sentito che gli archetipi erano "giusti" e forse desiderando riconnettermi a essi, il resto del libro è una lettura da fare con il cuore e con la mente, anziché solo con la mente.

Scrivere il libro ha fatto sì che io formalizzassi le mie esperienze delle quattro fasi e le informazioni che avevo ricevuto dalle altre donne, e mettessi per iscritto i modi che avevo sviluppato nella mia vita per vivere in sintonia con la mia natura ciclica. Il libro è iniziato come una pila di scartoffie con paragrafi disordinati e frasi, scritti per la maggior parte durante la mia fase premestruale ma anche annotati durante la fase specifica di cui stavo parlando. Volevo scrivere mentre vivevo le energie e le percezioni di ciascuna fase, un po' come se stessi parlando con la *voce* dell'archetipo.

Mio marito Richard mi ha aiutato molto nella realizzazione del manoscritto finale, e mi ha detto che per lui era molto chiaro in quale fase io mi trovassi quando scrivevo un capitolo.

La pubblicazione di *Luna Rossa* è avvenuta in un momento in cui molte donne si stavano interessando alla spiritualità femmi-

nile e stavano scrivendo su questo argomento. La mia speranza in quel momento era che *Luna Rossa* diventasse parte di un movimento che riportasse il ciclo mestruale nel posto che gli spettava di diritto nella società e nella cultura in quanto meravigliosa fonte di creatività, ispirazione e saggezza, che può sostenere e aiutare la nostra società a crescere. Volevo che il ciclo mestruale fosse insegnato nelle scuole come qualcosa di più di un processo biologico, e volevo che le donne utilizzassero la propria natura ciclica e le energie del ciclo mestruale attivamente nella vita quotidiana. Volevo che il ciclo mestruale diventasse argomento di discussione comune. Sfortunatamente non è stato così. La necessità di *Luna Rossa* è forte oggi tanto quanto allora, anche se sono disponibili molti altri libri e ci sono più donne che organizzano seminari e comunità online. Oggi le donne stanno iniziando a portare queste informazioni sul proprio ciclo nella vita quotidiana, ma questo avviene ancora di nascosto. Guardandomi attorno nel mondo degli affari e in quello del *life coaching* e della crescita personale, e chiedendomi: «Se le donne conoscono le proprie energie cicliche, dov'è la prova di questo?», si è accesa la scintilla per il mio libro *The Optimized Woman - Using the menstrual cycle to achieve success and fulfilment*. Vi narrerò la storia di questo libro un'altra volta; esso comunque è il passo successivo nel viaggio della donna ciclica. La nostra natura ciclica non è solo per la casa o per le nostre pratiche di crescita spirituale: è anche per l'ufficio e il lavoro, la nostra comunità e la nostra cultura, gli obiettivi e i sogni della nostra vita, e la nostra capacità di essere felici, di avere successo e di ottenere benessere e realizzazione nella vita. Come donne cicliche abbiamo un dono meraviglioso, ed è giunto il momento di riconoscerlo e di mostrarlo al mondo!

Nel corso degli anni mi sono sentita toccata e onorata dalle reazioni delle donne che hanno letto *Luna Rossa* e ne hanno tratto ispirazione e positività per la propria vita. Spero sinceramente che questo avvenga anche con questa nuova edizione.

Miranda Gray

Indice

Ringraziamenti	5
Hanno detto del libro...	6
Prefazione alla nuova edizione	11
Capitolo 1. Introduzione	15
Lo scopo di questo libro	15
La posizione sociale delle mestruazioni	16
Le energie mestruali	19
Verso la consapevolezza	20
Capitolo 2. Il Risveglio	25
Capitolo 3. Il lato oscuro della luna	59
La dualità femminile	62
Coei che misura	68
L'albero del grembo	70
Il serpente	73
Gli animali della luna	76
Le dee oscure	85
La sovranità	89
Sciamane e sacerdotesse	92
Capitolo 4. Incontrare la luna	97
Il ciclo mestruale	97
Il disco lunare	100
I cicli della luna bianca e della luna rossa	107
Verso la coscienza di sé	110
Usare la consapevolezza	118
Il disco lunare nella vita di tutti i giorni	121
Espansione del disco lunare	150

Capitolo 5. La luna creativa	155
La creatività delle donne	155
Risvegliare le energie creative	161
Liberare le energie creative	167
Espressione creativa attraverso le mani	170
Espressione attraverso il corpo	175
Espressione creativa attraverso l'ambiente	186
Espressione attraverso la mente	191
6. La luna si muove a spirale	201
La tradizione femminile	201
Riportare in vita gli archetipi dimenticati	203
Guidare e informare i propri figli	206
I riti di passaggio	209
Conclusione	229
Illustrazioni del libro	231
L'autrice	229

MIRANDA GRAY

Luna Rossa

Risveglia la tua meravigliosa
natura femminile
e riscopri il tuo corpo e i suoi ritmi!

Liberati dai condizionamenti
e dalle restrizioni sociali.

In una società che non offre né una guida, né le strutture per capire le sensazioni e le esperienze che il ciclo mestruale comporta, **questa opera unica e straordinaria svela gli strumenti con i quali le donne possono prendere coscienza del proprio ciclo e comprendere le energie che a esso sono associate**, liberandole dai sensi di colpa e dal sentimento di inadeguatezza.

Grazie all'analisi di sensazioni, atteggiamenti e stati d'animo, ogni donna potrà prendere consapevolezza del proprio ciclo e di come questo influenzi la sua vita, imparando a esaltare le qualità e le forze che contraddistinguono ogni fase del periodo mensile, vivendolo in piena armonia.

In questa affascinante opera di **Miranda Gray**, miti, simboli e leggende guidano alla scoperta di antichi insegnamenti e immortali saperi, mentre **esercizi pratici** e visualizzazioni conducono a quel mondo interiore che è presente in ogni donna e che aspetta solo di essere dolcemente risvegliato e valorizzato.

MIRANDA GRAY, scrittrice e illustratrice, ha dato il suo contributo alla composizione di numerosi testi nel campo del self-help, del folklore e della spiritualità.

ISBN: 978-8828505891



9 788828 505891

€ 19,50

GRUPPO MACRO

BENESSERE E CONOSCENZA DAL 1987

www.gruppomacro.com