



Ala Vida

ČTYŘI RYTMY ŽENY

aneb jak tančit životem
v souladu se svým cyklem

www.ala-vida.cz

Čtyři rytmy ženy

aneb jak tančit životem v souladu se svým cyklem



Narodily jsme se proto, abychom byly krásné, vášnivé, milující a svobodné...

Prohlášení: Tento materiál je informačním produktem. Jakékoliv šíření nebo poskytování třetím osobám bez souhlasu autorky je zakázáno a je porušením autorského zákona, které může být stíháno. Děkuji za pochopení a respektování tohoto sdělení. Rok vydání: 2019

ÚVOD

Říká se, že **muži jsou z Marsu a ženy z Venuše**, že jsme dvě naprosto rozdílné bytosti a je to tak. Muž žije lineárně, se zaměřením na cíl, ale **žena je bytost cyklická** a jen pokud přijmeme tuto proměnlivou cykličnost a naladíme se na ní a na rytmus jednotlivých fází, můžeme v plné energii tančit životem. **Stejně jako se střídají roční doby nebo fáze lunárního cyklu, mění se i energie ženy v rámci jejího menstruačního cyklu.** Každý měsíc umíráme a znovu se rodíme.

Čtyři fáze, čtyři různé rytmy, čtyři elementy...**Ohnivá Panna, vodní Bohyně Matka, vzdušná Čarodějka, zemitá Šamanka...** Jsme čtyři ženy v jedné a můžeme si to užívat my i náš partner, bez ohledu na věk. Napojení se na tento rytmus je vlastně napojením se na na pradávne síly přírody, vesmíru, na Bohyni, která nás podporuje a **se kterou můžeme tančit a tvořit si život plný krásy, lásky a inspirace.** V opačném případě ustrneme v šedivém stereotypu „odnikud nikam“, v životě bez barev a šťávy, což vede jen k únavě a předčasnému stárnutí.

V tomto eBooku se podíváme na to, **jak se mění potřeby našeho fyzického těla, psychika a sexualita v jednotlivých fázích**, jak můžeme různé energie podpořit a „jít s proudem“, abychom byly zdravé, krásné a žily plnohodnotný život a naplňující vztahy.



FÁZE POMENSTRUAČNÍ – PANNA

“Bohyně ti darovala nový začátek, tak nech temnotu za sebou a vstup do jara,
lehčí, zářivější, plná energie a vzrušení.”

- dorůstající Luna
- roční období: jaro
- energie směrem ven
- element: Oheň



= ČAS ROZKVĚTU A ZNOVUZROZENÍ

Po menstruaci se **energie prudce zvedne**, což znamená více **dynamiky**, entusiasmu a chuti jít do akce. Koncentrace je lepší, mysl jasná, nejlepší čas na začátek něčeho nového. Využijte tuto čerstvou energii na **realizaci nových projektů**.

Experimentujte, zkuste něco nového a netrapte se, když to nevyjde. **Panna ochutnává, poznává, je zvědavá a nebojí se**. Když jeden projekt nevyjde, zaměří se na něco nového.

Radostně tančí životem jako **Shakira** v rytmech ohnivé **salsy** nebo smyslné **bachaty**.

<https://www.youtube.com/watch?v=5BzkbSq7pww>

<https://www.youtube.com/watch?v=Pkh8UtuejGw>

<https://www.youtube.com/watch?v=XEvKn-QgAY0>

<https://www.youtube.com/watch?v=AMT698ArSfQ>



Pocit znovuzrození je silnější, pokud při menstruaci opravdu něco „odevzdáme“ a do nového cyklu tak vstoupíme očištěny. Panna má nejvíce **mužské energie** (JANG). Je to **Amazonka** zaměřená více na sebe, převládá pocit **nezávislosti**. V této fázi máme chuť sportovat, tancovat, vyrazit ven, být s lidmi, bavit se, neuškodí trochu alkoholu. **Oslavte radost ze života!**

Sexualita je hravá, jako flirt, můžeme být i trochu **dominantní**, aktivnější, probudit samy sebe. První milování po menstruaci je jako něco nového, svěžího, jako vaše první milování.

V oblékání máme chuť si vzít na sebe **něco nového**. Bílá barva symbolizuje čistotu, **výrazné pastelové barvy** nás rozzáří, a když zazáříme samy, rozzáříme i ostatní – pomáhá to všem kolem.

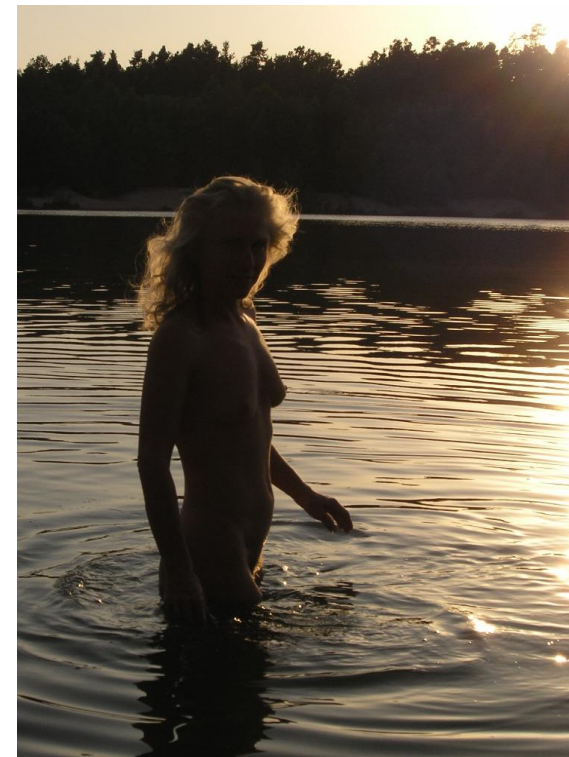
Energii Panny podpoříme **krajkovým sexy prádlem, hravými puntíky, květy, kratší sukní nebo i džínami na tělo**. Rozkvést můžeme v každém věku – nebojte se toho!



FÁZE OVULAČNÍ – BOHYNĚ MATKA

“Tvoř, tvoř, tvoř! Tanči svůj tanec, maluj své obrazy, zpívej své písně, peč své koláče, pečuj o svou zahradu, vytvářej krásu a lásku!”

- úplněk
- roční období: léto
- energie směrem ven
- element: Voda



= MOMENT VELKÉHO NAPLNĚNÍ A KRÁSY

V této fázi **energie vrcholí** a může dojít ke stvoření nového života. **Voda je symbolem mateřství, plodnosti**, kolébá nás, jako matka kolébá své dítě. Je to **fáze emocionální, kdy hlavně cítíme**. Energie matky vyzařuje směrem k ostatním – **láska, péče, pozornost směrem k druhému**. Lidé nás v této fázi často žádají o radu a **nás vyživuje pomoc druhým**, naplňuje nás **dáváním**. Je to dobrý čas na oběd pro rodinu nebo přátele, tvoření rukama (pro sebe), realizaci věcí, které jsem dlouho odkládala, pracovní schůzky, které vyžadují **dobrou komunikaci**.

Je třeba vyjádřit svou **zralou smyslnost, plnost**, sebevědomě **ukázat krásu, zazářit**. **Když přinášíte světlo, pomáháte druhým, aby našli to svoje**. A s úsměvem **přijímejte komplimenty!** Je třeba nabrat sebevědomí a nabít se před menstruací, kdy nám energie klesá.

Roztančete své tělo ve vlnivých rytmech **smyslné arabské hudby na belly dancing**.

<https://www.youtube.com/watch?v=aYP8Gx0eB24>

Anebo se zaposlouchejte do léčivých manter **Snatam Kaur a Ajeet Kaur**.

<https://www.youtube.com/watch?v=eDRLTI5uKgU>





V oblečení nás podpoří volné, vlající věci ve světlých barvách, **měkké, splývavé materiály, větší výstřih** nebo naopak **přírodní etno styl**. Ozdobte se šperky a oblečte se tak, abyste se cítily jako bohyně. Anebo se neoblekejte vůbec a užijte si svoji **nahotu**, nejlépe v přírodě. Je to spirituální fáze, kdy je dobré **jít do přírody**, k vodě, sednout si ke stromu a cítit **spojení s Matkou Zemí**.

Sexualita je velmi silná, je to čas, kdy je možné stvořit nový život. Jsme hormonálně připravené, **plné bezpodmínečné lásky a smyslnosti** (a muž to cítí). Mohu dovolit svému muži, aby se úplně odevzdal a hýčkám ho jako malého chlapečka. Když ho v této fázi podpořím, on pak podpoří mne ve fázi menstruační a začíná dialog.

FÁZE PREMENSTUAČNÍ – ČARODĚJKA

“Nech to plynout... Všechno je v pořádku. Bohyně se o to postará. Nech to plynout...”

- ubývající Luna
- roční období: podzim
- energie směrem dovnitř
- element: Vzduch



= ČAS NECHAT ODEJÍT

Před menstruací **fyzická aktivita klesá**. Energie se kumuluje v děloze, která nebyla oplodněna – máme pocit napětí v těle, cítíme, že něco chce ven = **kreativita a destrukce v jednom**. Není možné v tuto chvíli stvořit život, takže na biologické úrovni žena zažívá smrt a je třeba tento proces akceptovat, **akceptovat smrt na nejhlubší úrovni**.

Premenstruační syndrom (PMS), který se projevuje tlakem v břiše, bolestí hlavy a psychickou labilitou, je vlastně jenom frustrace z přebytku energie a zároveň bezmoci.

Bolestivá menstruace znamená odmítnutí smrti, odmítnutí cykličnosti. Smrt je součástí života, **bez tmy by nebylo světlo**. Opožděná menstruace znamená, že něco v životě nedokážeme „pustit“. Je třeba akceptovat své temné stránky a **mít se ráda, hýčkat se**. Je to **čas na „pelíšek“** a šálek dobrého čaje.

Jsme velmi náladové, vnímáme mnohem víc, co nám vadí na lidech v okolí nebo co nám brání v životě – **pozorujte své emoce** a zkuste pochopit, co je třeba vyloučit ze života nebo přetransformovat, ale **nic nerozhodujte!** Nemůžeme se moc soustředit, takže **není dobré dělat příliš intelektuální věci**. To si nechte na fázi Panny.

Je to ideální **čas na úklid** – využije se energie a připraví čistý, posvátný prostor pro menstruační fázi. Pokud vaříte, zkuste něco nového, co se nemusí povést, takže to vyhodíte a tím prožijete **dynamiku „tvořit-ničit“**. Energii lze vypustit i malováním nebo jiným **expresivním tvořením**, kdy to prostě „vyhodíme“ na plátno anebo **katarzním tancem**.

Užijte si svou smyslnou temnotu s ***Rajnou***, svůdnou ***Natachou Atlas*** nebo magickou ***Peruquois***.

<https://www.youtube.com/watch?v=XqFcAXnyMCY>

https://www.youtube.com/watch?v=Qw_8gLO-3Q0

<https://www.youtube.com/watch?v=idq-Zw1VF5c>

Opačným způsobem lze zklidnit energii **relaxační masáží**.

Jste vítáni v mém masérském studiu :D





V oblečení si v této fázi rozhodně nevybíráme usedlé kostýmky ani sladké barvy, ale máme chuť na něco **magického, divokého, např. cípaté sukně, výstřih spadlý přes ramena, temný make up**. Máme touhu být **originální a neuchopitelné**.

Energii můžeme příjemným způsobem **uvolnit i v sexu**, který je v této fázi spíše animální a divoký. Nic nepotlačujte, naopak, vyjádřete se naplno, **pohybem i zvukem**.

Jsme tou čarodějkou a svůdnicí, která má chuť lovit. Dovolme si to!

FÁZE MENSTRUACNÍ- ŠAMANKA

“Zpomal. Buď stařenou zimy. Chod' pomalu. Mluv pomalu. Mysli pomalu. Vychutnávej si každý moment. Nemusíš nikam spěchat. Už jsi tam došla.”

- novoluní
- roční období: zima
- energie směrem dovnitř
- element: Země



= ČAS NA MEDITACI A ODPOČINEK



V této fázi je třeba **obrátit se do sebe a spojit se svojí silou**. Dříve ženy odcházely do izolace a využily ten čas k **očištění**. Muži mají *sweatlodge* a cestu za vizí, my máme menstruaci. Je to čas, **kdy jsme nejvíce spojeny se svou intuicí**, a proto věnujte pozornost všem myšlenkám, které k vám přicházejí. Hodně nám mohou napovědět sny anebo Tarot. Chodte do přírody a prociťujte, **co si v životě opravdu přejete**.

Pomůže vám poslech **meditační hudby**, **šamanské bubny**, **uzemňující africké rytmy** anebo se můžete ponořit do temných hlubin *Dead Can Dance*.

https://www.youtube.com/watch?v=jXg5_Sd8fQI

<https://www.youtube.com/watch?v=OiMeSNTz0uo>

<https://www.youtube.com/watch?v=kq59rEVWQNI>

Na podvědomé úrovni žijeme **smutek ze smrti**. Je třeba přijmout fakt, že neoplozené vajíčko, možnost nového života, odchází.

Na mentální úrovni je třeba **uvolnit přežitý vzorec chování, propustit to, co už nám neslouží**.

V praktickém životě je dobré v této fázi **vyházet staré věci**, co už nepotřebujeme a uvolnit tak stagnující energii v domě.

Krev by se měla nechat volně odtékat, proto nejsou vhodné tampony. Nejlépe si ve sprše představovat, jak to, co chceme propustit, odtéká s krví pryč. Když jste v přírodě, nechte odejít **krev do země**. Při používání menstruačních kalíšků můžete krev vlévat ke kytkám, má to na ně blahodárný vliv. Dříve byla **menstruační krev posvátná** a dávala se na pole pro lepší úrodu.





Měly bychom **zpomalit**, odložit náročné pracovní úkoly, nedělat mentálně důležitá rozhodnutí, udělat si čas pro sebe, **odpočívat** a dělat věci, co máme rády, **abychom se cítily dobře**.

Jsme empatické vůči okolí, **přecitlivělé**, plachivé. Nebraňte se pláči, **slzy léčí zranění minulosti!** Dobré je **vyrazit do přírody**, je to ideální čas na nějaký **rituál** nebo návštěvu silového místa. V jídle volte spíš lehčí stravu a na posílení je dobré dušené hovězí s mrkví. Velmi podporující je v tomto období **setkávání v kruhu žen a sdílení**.

V oblečení máme chuť spíš na **temné barvy a nedbalou eleganci**, takže rády sáhneme po starém vytahaném svetru. Osobně mám ráda v tomto období temně červené odstíny. Máme chuť se spíš **zahalit**, potřebujeme se **cítit dobře a v bezpečí**. Je to čas na různé šátky a plédy – akceptujte všechny své pocity! **Sexualita je velmi intimní a spirituální, milování při menstruaci je léčení ženy i muže.**

A jako bonus - NÁVOD NA ŽENU pro muže

aneb jak milovat 4 ženy v 1

PANNA - pomenstruační fáze

DYNAMIKA

Chci NĚCO NOVÝHO, nový místa, nové věci, vzít ven, sportovat, tančit, zajít na drink, hrát si. Chci rychlovky, můžeš zkusit všechny erotický fantazie, o kterých jsi kdy snil. CHCI TO! CHCI SEXOVAT PRO SEX! Žádná romantika. CHCI ŠUKAT! Když mě v této fázi zastavíš a potlačíš tu dynamickou energii, je to pro mě smrtelný!

BOHYNĚ - ovulace, vrcholná energie

LÁSKA

CHCI TĚ! Chci, aby sis mě vzal s vášní, úctou a láskou. Chci OBDIV, ROMANTIKU A JISTOTU, abych mohla ZÁŘIT ještě víc. Chci vidět v tvých očích, že mě vidíš a miluješ a ve společnosti mi udělá dobře tvoje absolutní POZORNOST. Chci cítit, že JSEM TVOJE a jenom tvoje! MILUJU TĚ! Mám chuť na dlouhé milování, doteky a SMYSLNOST a taky na něco dobrého k jídlu a pití. Chci cítit HOJNOST. A chci hlavně DÁVAT, protože v této fázi nejsem nic než LÁSKA! Pokud moje dary odmítneš, hluboce mě zraníš.

ČARODĚJKA - premenstruační fáze

EMOCE

Dostávám se BLÍŽ KE SVÉ DUŠI – vím přesně, co chci a co ne. Jsem kritická a přecitlivělá, hyperaktivní i unavená, střídá se mi rychle příliv a odliv. Snadno mě zraníš, snadno mě našteješ, ale taky mě můžeš snadno vzrušit. Můžeš mě mít, když se na mě NACÍTÍŠ a PŘIJMEŠ MĚ se vším, co jsem. Potřebuju ale trochu vyladit. Ze vzteku se pak stane VÁŠEŇ a ze smutku RADOST. Vem si mě a BUDE TO VELKÝ! Pokud mě odmítneš, probudí se ve mně Kálí a místo ráje máš peklo. Pak už ti zbývá jen útěk.

ŠAMANKA - menstruace

MEDITACE

Jsem hluboko, hluboko v sobě. ČISTÍM SE, LÉČÍM SE a mohu léčit i tebe, když přijdeš. Milování může být jen na energetické úrovni – jen tak ležet v harmonii, tichu a lásce. NADECHOVAT A VYDECHOVAT LÁSKU... Nic víc. Ale protože ta energie je stejně silná jako při ovulaci, možná po mně zatoužíš i fyzicky. Pak si mě vem! Ale nesmí to být jen pro sex. Vem si mě s LÁSKOU A NĚHOU! Vem si mě jako Šaman a spoj se s mým TĚLEM I DUŠÍ, tady a teď, navždy...



ZÁVĚR



ala.vida@email.cz

Tak, návod máte, **můžete začít tančit...** Možná se stane, že některé z vašich žen to nepůjde tak snadno. Možná se jí vůbec nebude chtít, bude tam potlačení nebo naopak velká touha a energie, ale najednou zakopne a upadne a bude mít chuť to vzdát. Anebo se jí bude chtít jen tiše brečet v koutku anebo vzteky dupat.

Přijměte je se vším a s láskou je obejměte. Jsou vaše. Čtyři ženy v jedné. Stačí jen důvěřovat svému cyklu, Bohyni, přírodě a tančit pořád dokola ten nekonečný valčík života... **A pokud jste z jižních Čech, zvu vás na mé lekce LOONA DANCE!**

Další informace na toto téma najdete v knihách **Mirandy Gray** „*Rudý měsíc*“ a „*Cyklická žena*“ nebo ve skvělé knize **Dany- Sofie Šlancarové a Erika Huttera** „*Návod na ženy*“.