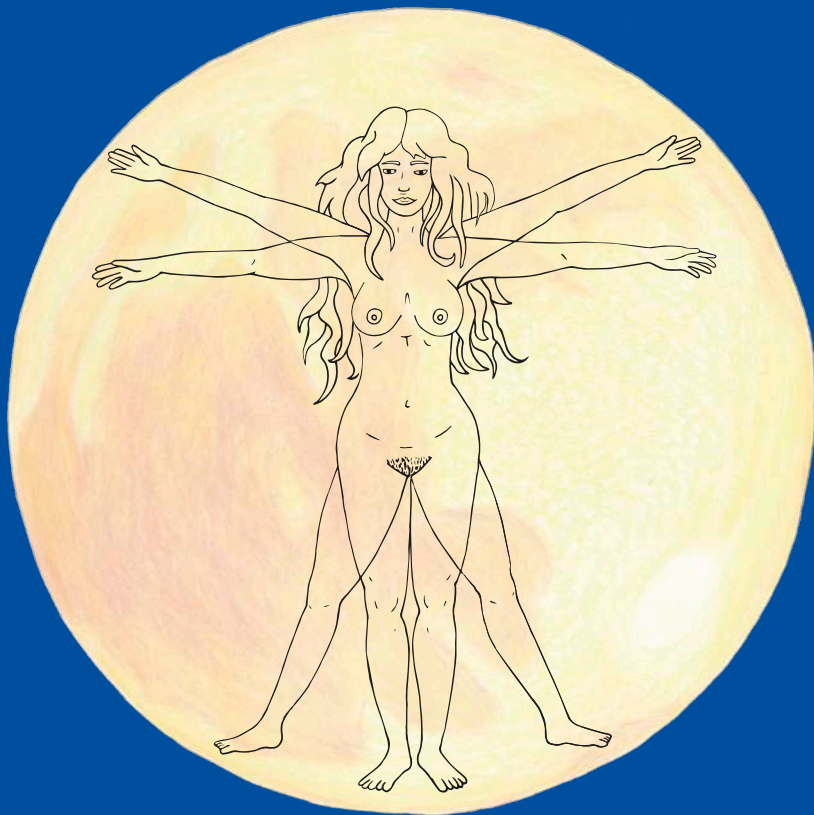


CALENDARIO MESTRUALE PERPETUO

# LA LUNA SONO IO

A CURA DI LAURA CAPOSSELE



IL DIARIO PER RISCOPRIRE IL PROPRIO RITMO  
CREATIVO, BIOLOGICO ED EMOTIVO

**Terra Nuova**  
EDIZIONI



CALENDARIO MESTRUALE PERPETUO

# LA LUNA SONO IO

A CURA DI LAURA CAPOSSELE

IL DIARIO PER RISCOPRIRE IL PROPRIO RITMO  
CREATIVO, BIOLOGICO ED EMOTIVO

**Terra Nuova**  
EDIZIONI

Direzione editoriale: Mimmo Tringale e Nicholas Bawtree  
Curatore editoriale: Enrica Capussotti

A cura di Laura Caposelle

Editing: Alessandra Denaro

Progetto grafico e copertina: Eleonora Lorenzoni  
con la collaborazione di Andrea Calvetti

©2020, Editrice Aam Terra Nuova, via Ponte di Mezzo 1  
50127 Firenze tel 055 3215729 - fax 055 3215793  
libri@terranuova.it - www.terranuova.it

I edizione: agosto 2020

Ristampa

IV III II I 2024 2023 2022 2021 2020

Collana: Salute naturale

ISBN: 9788866815860

Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta, memorizzata in un sistema di recupero dati o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, elettronico o meccanico, inclusi fotocopie, registrazione o altro, senza il permesso dell'editore. Le informazioni contenute in questo libro hanno solo scopo informativo, pertanto l'editore non è responsabile dell'uso improprio e di eventuali danni morali o materiali che possano derivare dal loro utilizzo.

Stampa: Lineagrafica, Città di Castello (Pg)

# LA LUNA SONO IO

**N**oi donne siamo cicliche, legate alla luna, “lunatiche” appunto, ovvero: siamo sempre diverse, sempre nuove, instabili, vulnerabili.

I ritmi della natura sono sempre ciclici: le stagioni, le fasi lunari, nulla è statico! Tuttavia alle mestruazioni si associano aspetti apparentemente solo negativi: disagi fisici ed emozionali. Infatti è difficile vivere serenamente qualcosa che si rifiuta, si teme, si odia, o che semplicemente non si comprende, svalutandolo nel suo valore.

Abituate a pensare che il ciclo mestruale si limiti ai giorni del mestruo, perdiamo di vista l'intera fisiologia del nostro corpo, che lavora ciclicamente per compiere uno straordinario atto d'amore: generare la vita.

Che abbiamo 13 o 50 anni, che vogliamo diventare madri o meno, il nostro corpo ogni mese si prepara ad accogliere una nuova vita.

Fin dai giorni della mestruazione, una danza ormonale fa sì che le ovaie stimolino la crescita dei follicoli, fino alla maturazione di un follicolo che rilascerà l'ovocita diretto a incontrare un possibile

spermatozoo. Contemporaneamente, le ovaie agiscono sull'endometrio, il tessuto che ricopre la parete interna dell'utero, aumentandone lo spessore per renderlo accogliente per l'eventuale impianto di un embrione. Se non arriva nessun embrione, la danza ormonale si modifica, l'endometrio non viene più sostenuto e si sfalda, fuoriuscendo dalla vagina come mestruazione, per ripulire l'utero che si preparerà nuovamente per il ciclo successivo.

All'interno del significato della parola mestruazioni, in moltissime culture antiche troviamo collegamenti a un qualcosa di misterioso, incomprensibile, ma anche sacro, divino. L'enorme potenza di sentire il dono di generare la vita, non solo nel suo valore biologico, ma anche creando nuove idee, progetti, saggezza e forza. Poter conoscere il nostro corpo e come siamo fatte, come funzioniamo, il nostro ciclo mestruale, la dimensione fisica e quella energetica spirituale ad esso legate, sono un'enorme opportunità per goderci la nostra natura e beneficiare appieno dell'essere donna.

*«Il valore che diamo alle mestruazioni è strettamente correlato al valore che diamo a noi stesse come donne».*  
(Lara Owen)

Il nostro ciclo è scandito da fasi che a loro volta vanno a modificare l'intero sistema del nostro corpo; ogni fase corrisponde a una luna ed è rappresentata da un archetipo.

Le mestruazioni riflettono in modo importante un percorso di vita, morte e rinascita che ogni donna sperimenta mensilmente non solo nel corpo, ma anche nella psiche, in strati molto profondi del suo essere. Ogni fase lunare ha un potere che agisce su tutti questi livelli e che può essere paragonato alle fasi del ciclo mestruale.

Quali sono queste fasi e quali sono le sue influenze e poteri?

## **LUNA NUOVA (O LUNA NERA)** **L'archetipo della Strega** **Le mestruazioni**

Sono giorni di rilascio di energie e trasformazione. Questo passaggio vede le energie della donna ritirarsi dal mondo esteriore e volgersi verso il mondo interiore dello spirito; è un momento di forte introspezione, in cui aprirsi a energie

e istinti antichi e primordiali. Aumenta la capacità di sognare, l'intuito della donna si rinforza.

## **LUNA CRESCENTE** **L'archetipo della Vergine** **La fase pre-ovulatoria**

In questa fase si manifesta l'aspetto estroverso del femminile, la donna è dinamica e radiante, è libera dal ciclo procreativo e appartiene solo a se stessa. È socievole, in grado di affrontare tutte le sfide della vita, determinata, concentrata e ambiziosa. L'energia della donna si volge all'esterno e questo è un ottimo momento per iniziare progetti, poiché è una fase caratterizzata da entusiasmo e desiderio di sperimentare il mondo fino in fondo.

## **LUNA PIENA** **L'archetipo della Madre** **L'ovulazione**

La fase dell'ovulazione, come l'archetipo della Madre, manifesta la capacità di nutrire, accudire, sostenere e arricchire. È un periodo di fertilità (non solo per la procreazione), pienezza di energia, sia fisica che emotiva; le energie creative della Madre aumentano e si esternalizzano nella creazione di una nuova vi-

ta. I desideri e le necessità della donna perdono di importanza, è attenta ai bisogni degli altri, è disponibile ad aiutare e sostenere.

## LUNA CALANTE

### L'archetipo dell'Incantatrice

#### La fase pre-menstruale

Le energie di questo passaggio si esprimono quando l'ovulo è stato rilasciato e non viene fecondato. È una fase caratterizzata da un enorme rilascio di energia all'interno di sé, che se non viene positivamente incanalata per aprirsi alla creatività, alla magia, può anche sfociare in

una crescente irrequietezza, distruttività, rabbia e frustrazione. Le energie creative che, se l'ovulo fosse stato fecondato, sarebbero state indirizzate nel formare un bambino, vengono rilasciate per creare nel mondo.

Il nostro ciclo, per quanto lungo o corto, regolare o irregolare sia, è il giusto modello energetico per noi in questo momento della nostra vita. L'interazione delle energie del nostro corpo con le energie delle fasi lunari crea una danza bellissima e complessa di potere femminile, creatività e spiritualità.

## COME UTILIZZARE IL DIARIO

Il diario mestruale rappresenta un'opportunità per tutte le donne, per acquisire una maggiore coscienza delle varie fasi dell'intero ciclo mestruale e degli aspetti che le caratterizzano, sia a livello fisico che mentale, al fine di poter vivere in armonia con esse, riconoscerle, saper decifrare i messaggi che ci comunicano e sfruttare al meglio questo dono, rispettando la propria natura e vivendo attivamente la propria femminilità.

Nel vostro diario potrete annotare sensazioni, emozioni, sogni, sessualità, livello di energia e tanto altro.

Le annotazioni sono fondamentali per un riscontro continuo e il più specifico possibile, allo scopo di mantenervi maggiormente in contatto con il vostro ciclo e con le varie fasi che lo caratterizzano e che cambiano il vostro modo di essere. Infatti, oltre a notare la ricorrenza dei cambiamenti fisici nei mesi, noterete delle fasi ricorrenti anche per quanto riguarda le energie emotive, creative ed emozionali, magari fino ad ora sottovalutate, e che invece possono rappresentare una risorsa per aiutarvi nel vostro percorso di comprensione e, talvolta, nella risoluzione di disturbi o disagi legati al ciclo mestruale.

Potete iniziare a compilare il vostro diario inserendo in alto la data, la fase lunare corrispondente e il giorno del ciclo,

considerando 1 il primo giorno delle mestruazioni. Per fare questo potrete iniziare in qualsiasi periodo dell'anno.

Lo spazio per le note personali vi dà la possibilità di scrivere tutto ciò che volete: dagli impegni agli appuntamenti previsti, a vari episodi, sogni o sensazioni che ritenete di voler ricordare.

Nei riquadri in basso potete selezionare per ogni manifestazione fisica o emotiva, una o più icone che rispecchiano il vostro sentito e il vostro ciclo mestruale in quel giorno.

Per riassumere il vostro mese, a fine ciclo avrete una ruota mestruale dove riporre in sintesi i cambiamenti che avete annotato nelle varie fasi, e avere così un quadro generale del mese da confrontare poi con i mesi successivi.

Come ulteriore strumento di supporto, Custodi del Femminino ha ideato i Bracciali della Ciclicità: un kit di quattro bracciali in silicone, uno per ogni fase del ciclo mestruale, da indossare seguendo la propria ciclicità. Per informazioni e l'acquisto dei bracciali, potete scrivere a [info@custodidelfemminino.it](mailto:info@custodidelfemminino.it)

*Il CICLO non è più qualcosa  
che succede a noi:*

*SIAMO NOI!*

*È ciò che siamo.*

*E possiamo metterlo in pratica!*



## BLESSING ME

*Benedicimi mia Dea*

*Benedici ogni mio passo*

*Benedici ogni mio gesto*

*Il mio riflesso sia il Tuo*

*Benedici ogni angolo del mio corpo perché possa sentirti  
scorrere sulla mia pelle e nel mio sangue*

*Benedici il Sangue che ogni mese verso nel mondo  
attraverso il mio utero,*

*Benedici il mio grembo sacro,*

*Benedici la mia mente creatrice*

*Benedici il mio cuore pieno di amore*

*Benedici ogni mia parola*

*Benedici ogni seme che dono a questo Mondo*

*Oh mia Dea, Benedici la mia vita perché sia un continuum  
con la vita di tutte le Donne che sono passate, passano e  
passeranno sulla Madre Terra, Grembo e Madre di tutte Noi.*

*Maria Chiara Spadoni*





## LA SPIRALE

Rappresentazione del movimento energetico, la spirale richiama il flusso degli eventi, in un continuo moto di creazione e distruzione. Simbologgia la continuità ciclica, la perfezione divina poiché a differenza del labirinto esclude possibilità di errore.

Il movimento della spirale, la rende anche rappresentativa del completo ciclo vitale: come nel ciclo delle stagioni, così nel ciclo mestruale, la spirale richiama il continuo ritorno. Sia che la percorriamo verso l'interno o verso l'esterno, che ne seguiamo il percorso salendo verso l'alto o scendendo verso gli inferi, essa rappresenta un viaggio attorno al centro della nostra essenza.

Ogni ciclo mestruale porta con sé un ciclo di vita, morte e rinascita. La preparazione per accogliere una nuova vita, la morte dell'ovocita non fecondato e del letto preparato per accoglierlo, la rinascita nel ciclo successivo, in cui ci si prepara ad accogliere nuovamente la vita.

Una rappresentazione simbolica di questa ciclicità la troviamo nel Triskele, antico simbolo celtico, che contiene tra i suoi significati quello della Dea nei suoi tre aspetti di Vergine-Madre-Vecchia e che richiama, insieme agli archetipi, anche le fasi del ciclo mestruale.

Triplicità, vita, morte e rinascita, rinnovamento e altri dei suoi significati sono racchiusi anche nel simbolo della Ruota di Ecate. Antica dea legata alla fertilità e al ciclo della vita, Ecate era considerata importantissima nel mondo dell'antica Grecia.

Era la giovane e l'anziana, la levatrice e l'accompagnatrice dei morti, Trivia Dea dei crocicchi, Ecate la potente e la saggia. Ecate custodisce e presiede gli incroci, in particolare quello d'incontro di tre vie, è infatti la dea delle scelte e della libertà di scelta. Poste agli incroci di tre strade, le statue di Ecate proteggevano i viandanti, aiutandoli a scegliere il percorso giusto e a individuare i passaggi meno rischiosi. Ecco perché in alcune rappresentazioni Ecate ha addirittura tre teste, ognuna

che guarda in una diversa direzione. Essa è contemporaneamente una e trina, in quanto riunisce in sé i tre aspetti che sono stati visti da alcuni contemporanei come quello di fanciulla, di madre e di anziana (da cui il nome latino *Trivia*).

Un altro degli attributi fondamentali di Ecate è la torcia, luce che illumina le tenebre, sapienza divina, essenza divina di luce. La torcia di Ecate serve a illuminare le anime nel loro passaggio dalla luce all'oscurità, ma anche ad accendere la scintilla della vita per farla uscire dalle tenebre. Ecate, quindi, è il collegamento tra il mondo dei vivi e quello dei morti, che unisce tenebre e luce. Il buio è anche ciò che per noi è ignoto, **l'inconscio**, quanto nella nostra vita è nascosto ma presente. Ecate è la torcia che fa luce in questo reame sconfinato che spesso neghiamo, o forse non riconosciamo, di avere.

La luce della torcia che illumina il buio ricorda anche la luce delle lanterne nella festa di San Martino.

L'addormentarsi di Martino si accosta all'addormentarsi del mondo della natura, il suo morire per rinascere a primavera diventa una prova per l'anima degli uomini che sono chiamati a risvegliare in loro la dimensione spirituale.

Luce nel buio che ci riporta a Samhain, e a tutte le festività ad esso associate,

nel quale si apre una porta tra i mondi e si celebrano gli antenati, illuminando il loro passaggio con la luce di una candela.

Nello stesso giorno veniva celebrata la Dea Bastet, una delle più importanti e venerate divinità dell'antico Egitto, dea della casa, dei gatti, delle donne, della fertilità e delle nascite, protettrice dei morti. La dea è raffigurata con le sembianze di un gatto, sacro agli antichi egizi per il suo ruolo di guardiano della soglia. Ancor più venerato era il gatto nero, nero come il buio da cui ha origine la luce (riportandoci ai concetti di morte e vita).

Bastet, è stata assimilata in seguito alla Dea Iside, talvolta identificata come sua figlia. Iside, Dea della maternità, della fertilità e della magia, si credeva che aiutasse i morti a passare nell'aldilà.

Solitamente viene raffigurata come una donna vestita con una lunga tunica, che reca sul capo il simbolo del trono, mentre tiene in mano l'ankh (☩), conosciuto anche come chiave della vita e croce ansata, un antico simbolo sacro egizio che simboleggia la vita, il grembo materno, una rappresentazione simbolica del sorgere

del sole. In seguito poi sostituito dal figlio Horus (Apollo), rinforzando il suo simbolico significato di generatrice di luce.

Il grembo materno che accoglie e dà alla luce nella sua accezione più ampia è la Terra, che ha il ruolo di Madre. Un esempio di questo lo troviamo nel periodo Neolitico in Sardegna. Le Domus De Janas, letteralmente "case delle fate" (di cui se ne contano oltre duemila), sono ipogei funerari, piccole grotte scavate nel ventre della roccia che rappresentavano il ritorno dell'individuo all'interno del ventre della Madre Terra, secondo il ciclo morte-rinascita, semina-raccolto. Nella tradizione popolare sarda, le Janas erano piccoli esseri femminili dotati di poteri magici che abitavano gli ipogei.

Con la stessa magia, lasciandoci guidare dalla nostra parte divina, possiamo entrare nell'inverno come un seme entra nella terra, accogliendo il buio. Spogliamoci di ciò che non ci serve più, liberandoci dell'involucro del seme e aprendoci per generare una nuova gemma, una nuova primavera... e nuovamente venire alla luce, rinascere.

*Laura Caposelle*

DATA

FASE LUNARE

GIORNO DEL CICLO



NOTE PERSONALI

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

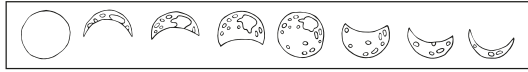
|                |                   |              |                   |         |               |                |
|----------------|-------------------|--------------|-------------------|---------|---------------|----------------|
| <b>UMORE</b>   |                   |              |                   |         |               |                |
|                | ALLEGRA           | TRISTE       | NERVOSA           | ESAUSTA | EMOTIVA       | SBALZI D'UMORE |
| <b>SALUTE</b>  |                   |              |                   |         |               |                |
|                | DOLORI ADDOMINALI | MAL DI TESTA | TENSIONE MAMMILLA | NAUSEA  | DIARREA       | COSTIPAZIONE   |
| <b>SONNO</b>   |                   |              |                   |         |               |                |
|                | PESANTE           | LEGGERO      | INSONNIA          | SUDORE  | SOGNI         | ENURESI        |
| <b>PERDITE</b> |                   |              |                   |         |               |                |
|                | NESSUNA           | SPOTTING     | CREMOSO           | LIQUIDO | CHIARA D'UOVO | INSOLITE       |

OVULAZIONE   
 MESTRUAZIONI   
 RAPPORTO SESSUALE   
 TEMPERATURA BASALE  
 .....  
 ENERGIA  
 ☆☆☆☆☆  
 DESIDERIO SESSUALE  
 ♥♥♥♥♥  
 VIAGGIO  STRESS

DATA

FASE LUNARE

GIORNO DEL CICLO



NOTE PERSONALI

Series of horizontal dashed lines for personal notes.

**UMORE**

ALLEGRA TRISTE NERVOSA ESAUSTA EMOTIVA SBALZI D'UMORE

**SALUTE**

DOLORI ADDOMINALI MAL DI TESTA TENSIONE MAMMARIA NAUSEA DIARREA COSTIPAZIONE

**SONNO**

PESANTE LEGGERO INSONNIA SUDORE SOGNI ENURESI

**PERDITE**

NESSUNA SPOTTING CREMOSO LIQUIDO CHIARA D'UOVO INSOLITE

OVULAZIONE

MESTRUAZIONI

RAPPORTO SESSUALE

TEMPERATURA BASALE

.....

ENERGIA

☆☆☆☆

DESIDERIO SESSUALE

♡♡♡♡

VIAGGIO  STRESS





## Laura Caposelle

Ostetrica, Moon Mother, Educatrice Mestruale®, Danza Terapeuta.

La sua storia professionale la porta ad affrontare esperienze lavorative diverse: ospedaliere, ambulatoriali, domiciliari. Negli anni, la sua formazione si specializza nell'accompagnamento alla nascita e nel femminile. Conduce percorsi individuali o di gruppo su ciclicità femminile, sessualità, menarca, menopausa, genitorialità, elaborazione del parto. Il percorso di vita le dona l'opportunità di far parte di un meraviglioso progetto: l'Associazione Custodi del Femminino. Convinta dell'importanza di sostenere la fisiologia, contribuisce a creare una rete nazionale con la formazione di Custodi della Nascita ed Educatrici Mestruali, figure di supporto alla genitorialità e alla consapevolezza femminile.

## Maria Chiara Spadoni

Operatrice olistica, Moon Mother II livello, Educatrice Mestruale®.

Dopo un percorso triennale in scienze infermieristiche, si dedica alla maternità diventando consulente alla pari in allattamento e Operatrice Olistica Materno Infantile, iniziando così un progetto che la porta a dar vita all'Associazione Custodi del Femminino, di cui è la presidente. La sua formazione continua anche in ambito femminile, dedicandosi allo studio e all'applicazione delle conoscenze della naturopatia, che trasmette con passione nei percorsi formativi dell'associazione.

Decisa fautrice dell'accoglienza, dell'empatia e dell'empowerment, agisce nella convinzio-

ne che se donne e mamme ricominciassero ad avere una vera "sorellanza" si potrebbe rivoluzionare il mondo.

## Marika Novaresio

IBCLC, Educatrice Mestruale®

Laureata in Giurisprudenza, coniuga la sua formazione giuridica al sostegno alla maternità per offrire supporto e ricerche di natura giuridico-legale, nella tutela dei diritti intorno alla nascita.

Approfondisce la formazione in "Simbologia e lingue antiche", ambito di studio che declina in senso didattico (educazione liberata e homeschooling) e come risorsa di consapevolezza nei cerchi di donne, nonché nel percorso formativo di Educatrice Mestruale®.

Fondatrice del progetto Coordinamento Nazionale Breastfeeding Peer Counsellor Custodi del Femminino®, lavora come IBCLC nel promuovere un'importante rete nazionale di supporto all'allattamento materno.

## Eleonora Lorenzoni

Laureata all'Accademia di Belle Arti, lavora come designer e illustratrice. Creativa per vocazione, si dedica con passione a ogni forma di espressività artistica e il suo percorso è in continua evoluzione. È madre di un progetto aziendale con cui esprime le sue doti artistiche, Artemisia Communication, nel quale lavora come art director. Consapevole di essere donna e creativa, ha sempre impresso la propria essenza femminile nel lavoro e nelle sue opere.