

MIRANDA GRAY

# Luna Rossa

Capire  
e usare  
i doni  
del Ciclo  
Mestruale

ESTRATTO  
GRATUITO

il Giardino di  
*Eva*



## Prefazione alla nuova edizione

**R**ecentemente 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 condividevano 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

<b>Ringraziamenti</b> .....	5
<b>Hanno detto del libro...</b> .....	7
<b>Prefazione alla nuova edizione</b> .....	11
<b>Capitolo 1. Introduzione</b> .....	15
Lo scopo di questo libro .....	15
La posizione sociale delle mestruazioni .....	16
Le energie mestruali .....	19
Verso la consapevolezza .....	20
<b>Capitolo 2. Il Risveglio</b> .....	25
<b>Capitolo 3. Il lato oscuro della luna</b> .....	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
<b>Capitolo 4. Incontrare la luna</b> .....	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

<b>Capitolo 5. La luna creativa</b> . . . . .	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
<b>6. La luna si muove a spirale</b> . . . . .	201
La tradizione femminile . . . . .	201
Riportare in vita gli archetipi dimenticati . . . . .	203
Guidare e informare i propri figli . . . . .	206
I riti di passaggio . . . . .	209
<b>Conclusione</b> . . . . .	229
<b>Illustrazioni del libro</b> . . . . .	231
<b>L'autrice</b> . . . . .	229
<b>La donna ottimizzata: corso online di crescita personale per donne</b> . . . . .	235

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: 978-8828504498



9 788828 504498

€ 14,90

GRUPPO MACRO

BENESSERE E CONOSCENZA DAL 1987

[www.gruppomacro.com](http://www.gruppomacro.com)