

Lunações

2021

Mandala Lunar



Oi,

Com alegria disponibilizamos pra vocês as lunações da Mandala Lunar 2021 para impressão.

Estamos oferecendo esse material gratuito como forma de apoiar ainda mais mulheres e a todas as pessoas que queiram no seu processo de autoconhecimento.

Essa é uma obra autoral de Ieva Holthausen e Naíla Andrade. Todo o conteúdo desse material é protegido legalmente, assim como o nome "Mandala Lunar" é uma marca registrada.

Você pode imprimir e oferecer esse material para outras pessoas desde que seja de forma gratuita e sem fazer quaisquer alterações no arquivo.

No nosso blog www.mandalalunar.com.br/blog você encontra ainda conteúdos que podem te auxiliar nesse caminho de autoconhecimento.

Estamos juntas.

Beijos e abraços.

Ieva e Naíla

www.mandalalunar.com.br

www.instagram.com/mandalalunar

O diagrama lunar



O QUE É

É um espaço para registro diário e sintético daquilo que vivemos e sentimos. Seu preenchimento regular forma um infográfico colorido que permite a rápida visualização de nossas vidas em cada ciclo. Com isso, é possível ver o todo, perceber padrões e relações entre o que fizemos e o que sentimos. Pessoas que menstruam podem contar seu ciclo menstrual e observar as oscilações hormonais atuando sobre suas emoções e predisposições.

É POR LUNAÇÃO

Uma lunação é um ciclo completo da Lua, iniciando na lua nova e passando por todas suas fases (nova, crescente, cheia e minguante) até um dia antes da próxima lua nova. Uma lunação tem 29 ou 30 dias, mas os ciclos da Lua não são sincrônicos com os meses do calendário gregoriano, por isso uma lunação geralmente inicia em um mês e termina em outro. Cada diagrama é uma lunação do ano de 2021.



cada fatia
é um dia



CICLO MENSTRUAL NO DIAGRAMA

O ciclo menstrual tem uma duração de tempo aproximada à de uma lunação. Se você menstrua, é provável que seu ciclo fique dividido em dois diagramas.



Temas de estudo

O diagrama é um espaço em branco customizável. Para usá-lo, você precisa antes entender quais temas gostaria de estudar e monitorar ao longo do ano. Na página anterior, há um exemplo de temas possíveis, mas você pode criar os seus temas de acordo com suas necessidades e interesses a partir das perguntas abaixo.

PERGUNTAS PARA ENCONTRAR SEUS TEMAS DE ESTUDO

Quais qualidades pessoais quero desenvolver ou fortalecer no meu dia-a-dia?

Ex: serenidade, amorosidade, criatividade, espontaneidade.

Que ações ou atividades faço ou quero fazer por considerá-las realmente importantes para mim e por me fazerem bem?

Ex: meditar, ficar sozinha, estar em contato com a natureza, pegar sol, beber água, estudar, ler, desenhar, cantar, dançar, caminhar, correr, conversar com amigas.

Que comportamentos ou ações entendo que deveria parar de ter por não me fazerem bem?

Ex: usar eletrônicos e redes sociais excessivamente, usar substâncias aditivas, ter uma má alimentação, dormir pouco, ter compulsões, atitudes egoístas ou passivo-agressivas, descontrole emocional, explosões de raiva, conflitos interpessoais.

Se menstruo, que sensações ou potencialidades quero observar ao longo do meu ciclo?

Ex: energia sexual/libido, energia vital, extroversão.

Escolha as palavras que mais ressoam para você a partir de conceitos que você já reconhece em sua vida. Por exemplo: como você fica quando sua energia sexual está ativa? Dê um nome para essa face da sua personalidade.

Exemplo: Energia sexual: libidinosa, tigresa, deusa do amor, lasciva.

Cores e ícones do marca-página

CORES

Para sensações e sentimentos que variam em intensidade (ex: amorosidade, criatividade, intuição, calma, diversão, extroversão).

O marca-página será seu guia: defina uma cor para cada sensação, pinte o espaço correspondente e escreva o significado dessa cor. Manter as mesmas cores ao longo do ano torna mais fácil a comparação dos seus diagramas em uma leitura posterior.

ÍCONES

Para marcar ações eventuais, hábitos ou rotinas (meditação, caminhada, estudo, dança), uso eventual de substância aditiva (café, açúcar, álcool ou tabaco), questões físicas (resfriado, dor de cabeça), emoções e sensações (felicidade, tristeza, fúria, ansiedade, criatividade), ações ou acontecimentos (conflito interpessoais, contato com natureza, relação sexual, sonhos importantes). Para quem menstrua, serve para fazer anotações sobre o ciclo menstrual (ovulação, cólicas, dor nos seios). Sua biblioteca de ícones vai sendo construída ao longo do ano.

OBSERVAÇÃO E REGISTRO

Diariamente, pegue seu marca-página e vá até a página da luação atual. Encontre o dia em que você está, encoste o marca-página ao lado da linha e pinte o diagrama. Você pode colorir com mais ou menos intensidade cada espaço para marcar a presença mais forte ou mais fraca de cada sensação ou sentimento. Pergunte-se sobre a presença de cada um dos itens que você escolheu observar em você e desenhe os ícones correspondentes.

A Mandala Lunar é uma ferramenta para ser usada quando você sentir necessidade. Se o momento da sua vida não está pedindo por ela, tudo bem!

A gente fala mais sobre como usar o diagrama aqui: mandalalunar.com.br/como-usar





Revisitar



Há diversas formas de interpretar seus diagramas já preenchidos. De um modo simples, você pode observar:

Correlações

Entre como me senti, os ciclos da natureza e o que eu fiz.

Padrões cíclicos



Ocorrências que se repetem ao longo de um determinado período de tempo.

As sincronias e padrões podem ser percebidos em diferentes camadas e ciclos:



DE 1 A 3 DIAS

Olhar para as anotações de um dia permite perceber correlações entre os temas. Como estou me sentindo pode estar relacionado ao que eu fiz hoje ou nos dias anteriores.

Ex: Fiz yoga e me senti plena.

UM DIAGRAMA

A análise de um diagrama permite perceber correlações entre os temas do meu estudo, as fases da Lua, do ciclo menstrual* e as oscilações que podem ocorrer, sejam sutis ou intensas.



MAIS DE UM DIAGRAMA

Comparar alguns diagramas permite a percepção de padrões cíclicos. Observar quais sensações, predisposições e ações (ou a ausência delas) se repetem em cada fase lunar, mês, estação, período do ciclo menstrual ou outro ciclo que você vivencie.

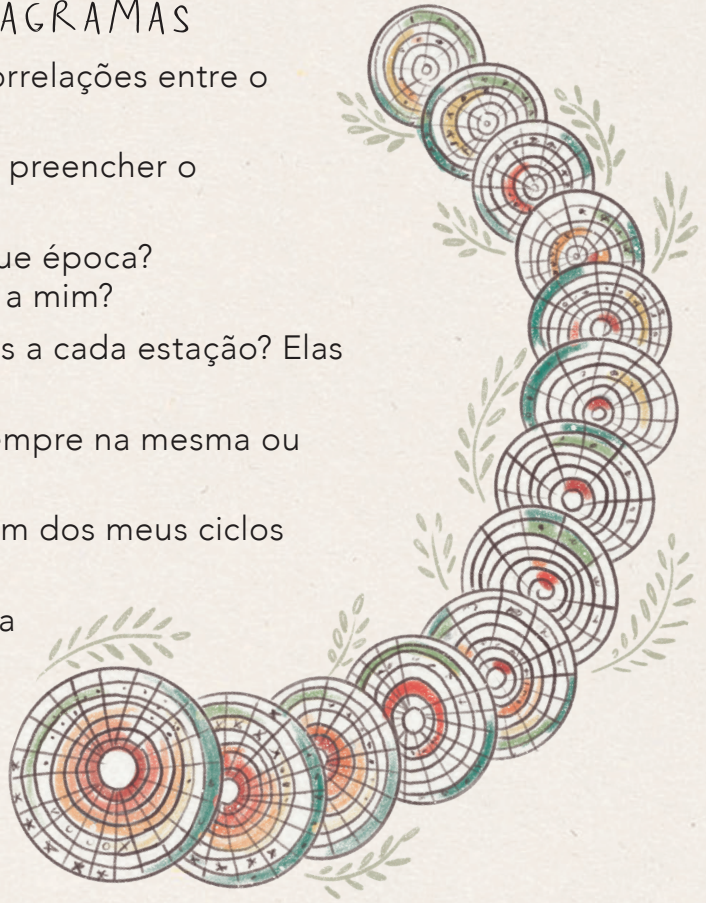
Algo se repete próximo à lua nova ou à lua cheia? O que está presente (ou ausente) quando estou menstruada? E quando estou perto da ovulação?



UM ANO INTEIRO EM DIAGRAMAS

Um ano inteiro em diagramas permite correlações entre o movimento do ano e das estações.

- Quando estive mais dedicada a anotar e preencher o diagrama? O que estava acontecendo?
- Quais temas foram mais presentes em que época? Consigo relacionar a contextos externos a mim?
- Percebo mudanças nas minhas anotações a cada estação? Elas afetam minha disposição e energia?
- Em quais fases lunares menstruei? Foi sempre na mesma ou mudou?*
- Quantos dias de duração tiveram cada um dos meus ciclos menstruais?*
- Quantos dias de sangramento tive a cada ciclo?
- Quais padrões encontro nas anotações das percepções físicas em meus ciclos menstruais?*



VÁRIOS ANOS EM DIAGRAMAS

Comparar diagramas de diferentes anos exige um pouco mais de atenção, uma vez que a cada ano você pode ter mudado seus temas de estudo.

Compare os marca-páginas: o que escolhi como temas de estudo em outros anos? Quais saíram e quais entraram?

Ao longo dos anos, percebo padrões próximos à data de meu aniversário?

Ao longo dos anos, percebo padrões relacionados às estações do ano?

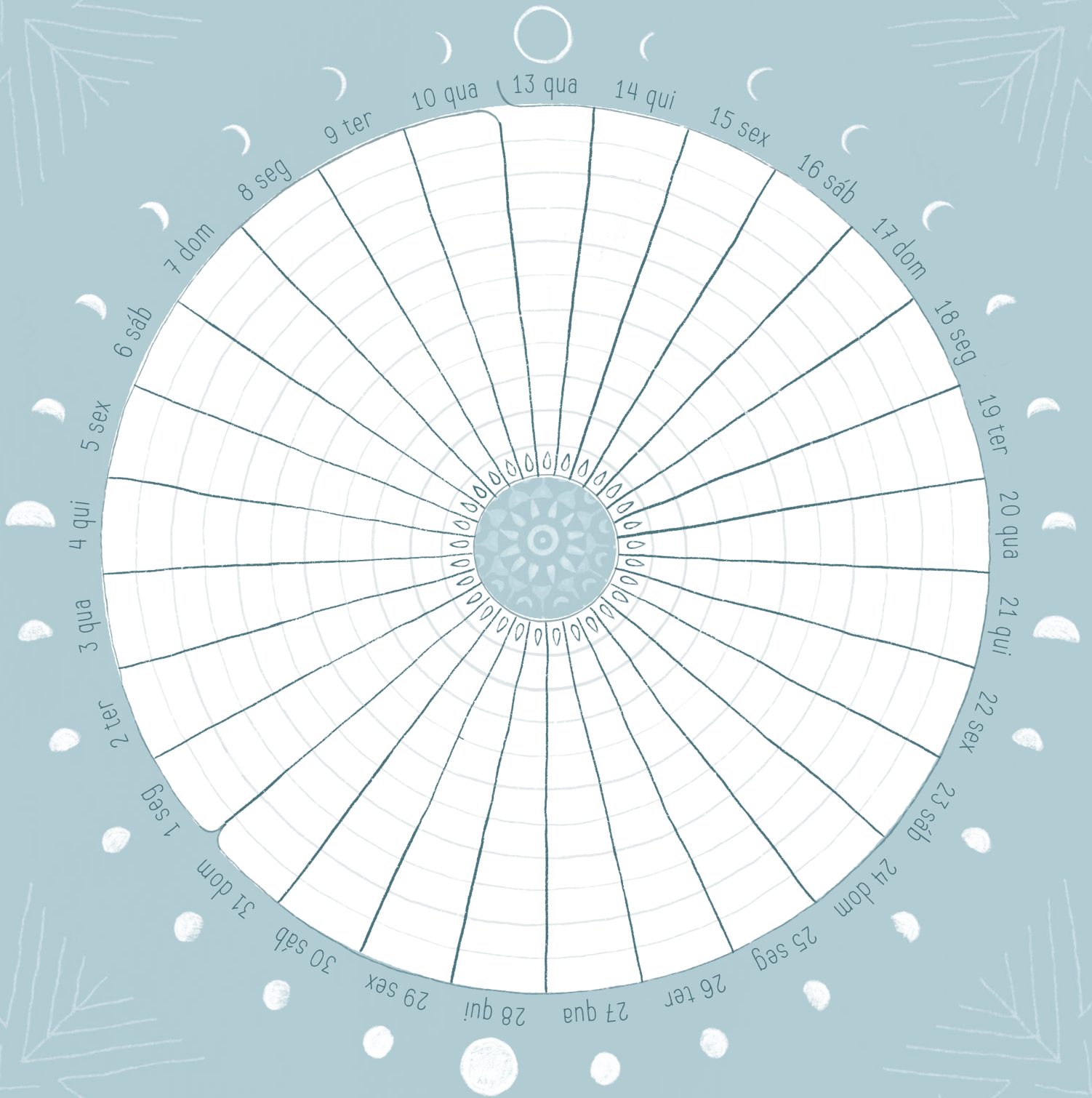
Percebo padrões nas épocas que estive mais e menos dedicada a preencher meu diagrama?



*Para quem menstrua

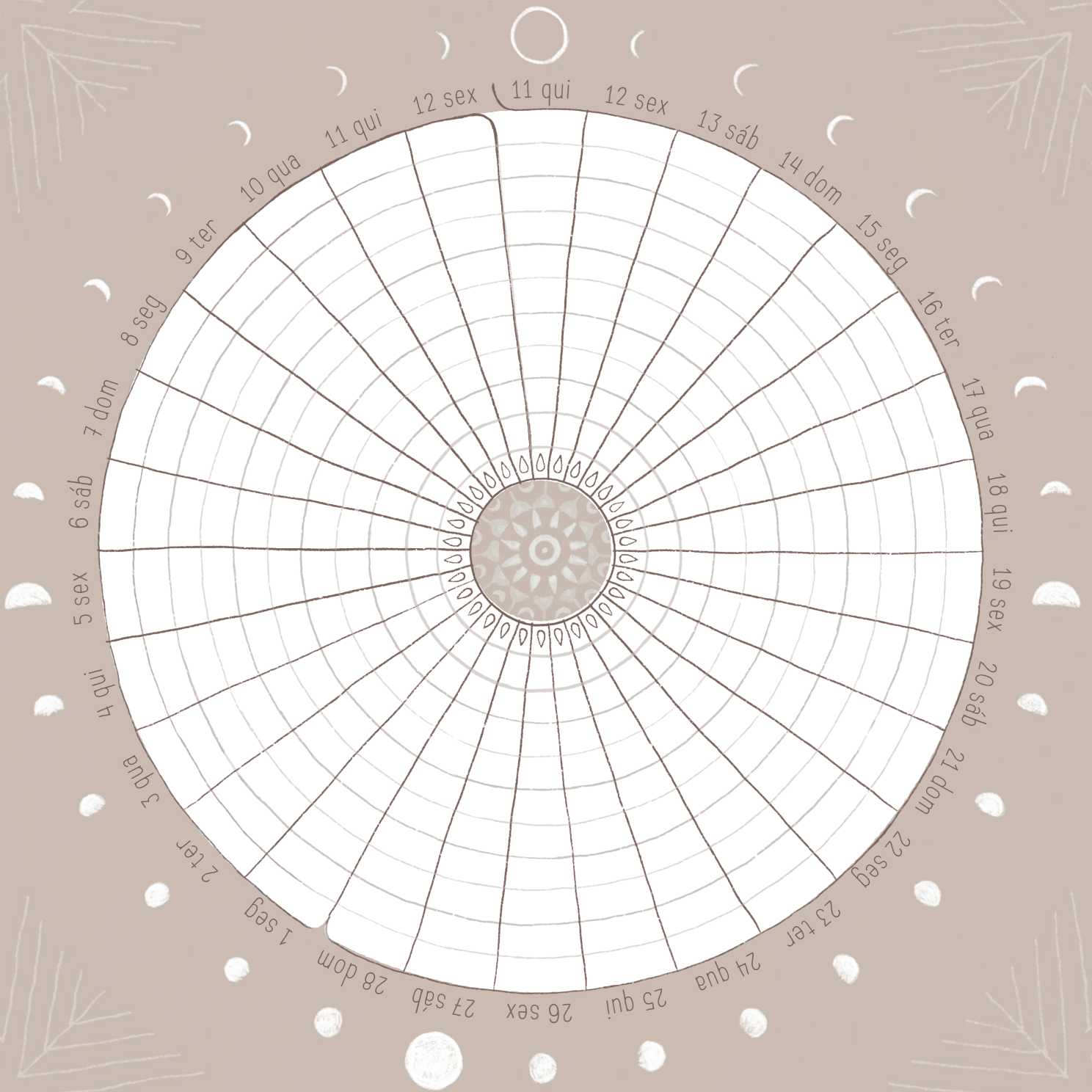
Lunação 1

13 de janeiro a 10 de fevereiro



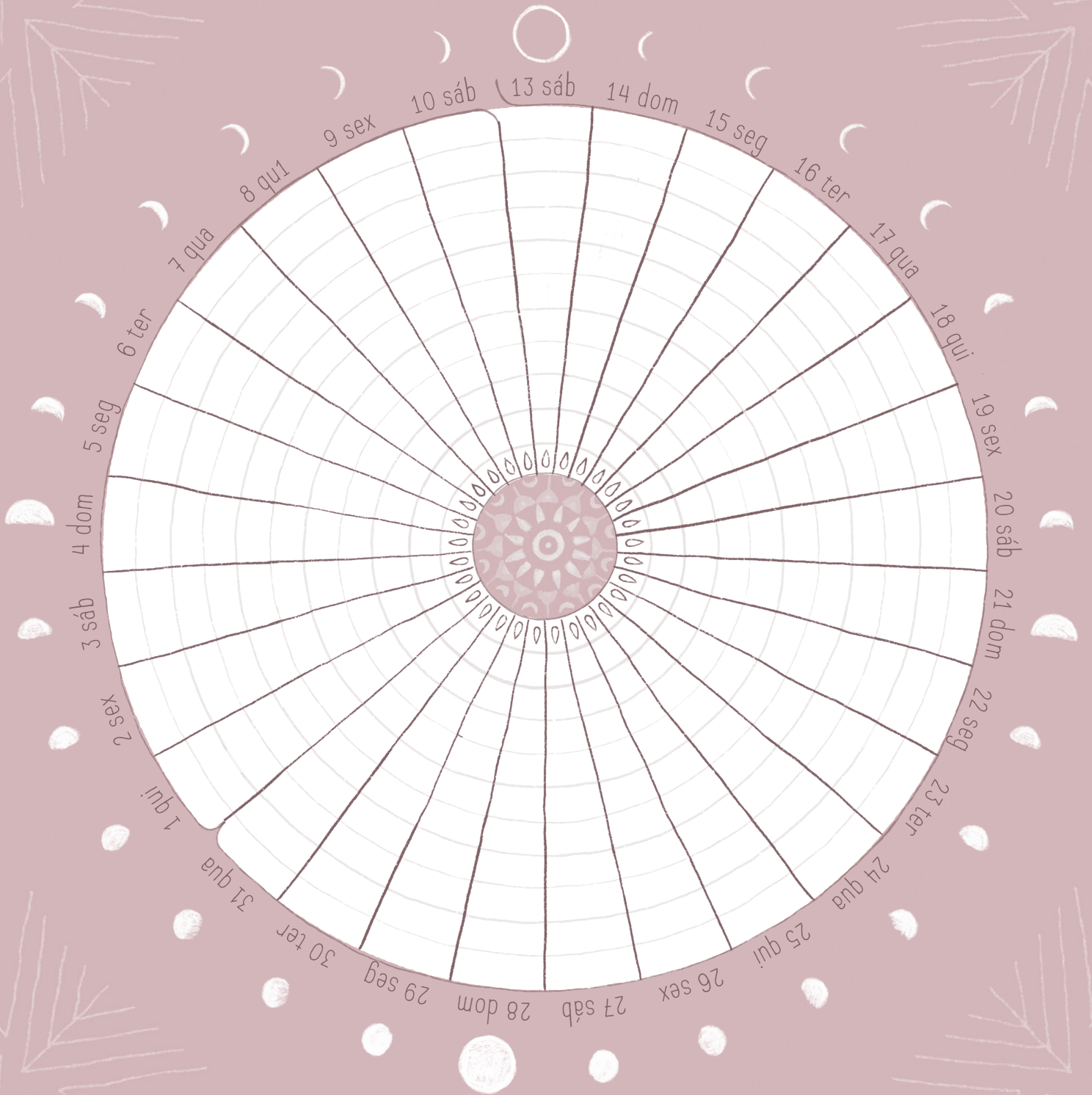
Lunação 2

11 de fevereiro a 12 de março



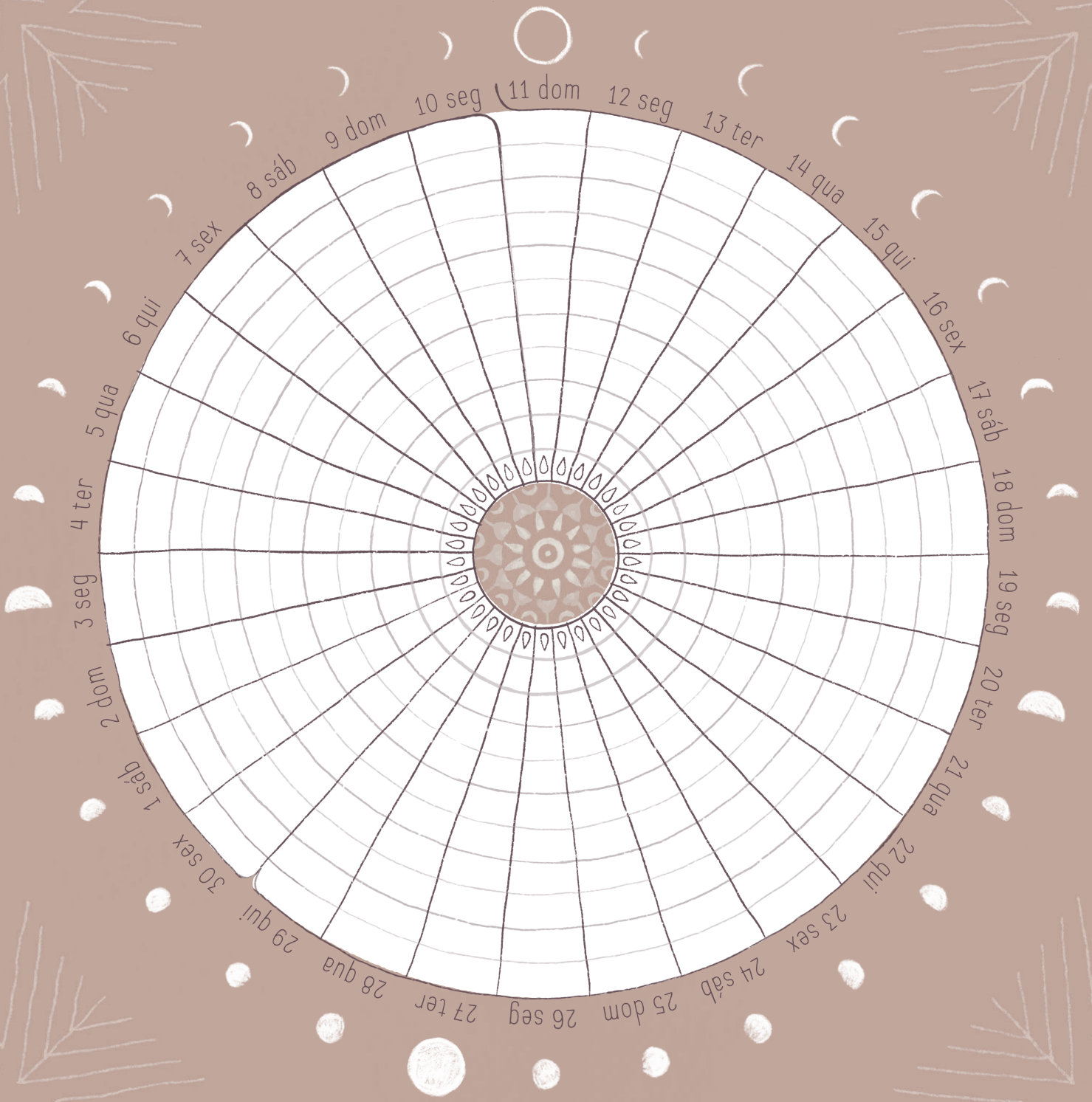
lunação 3

13 de março a 10 de abril



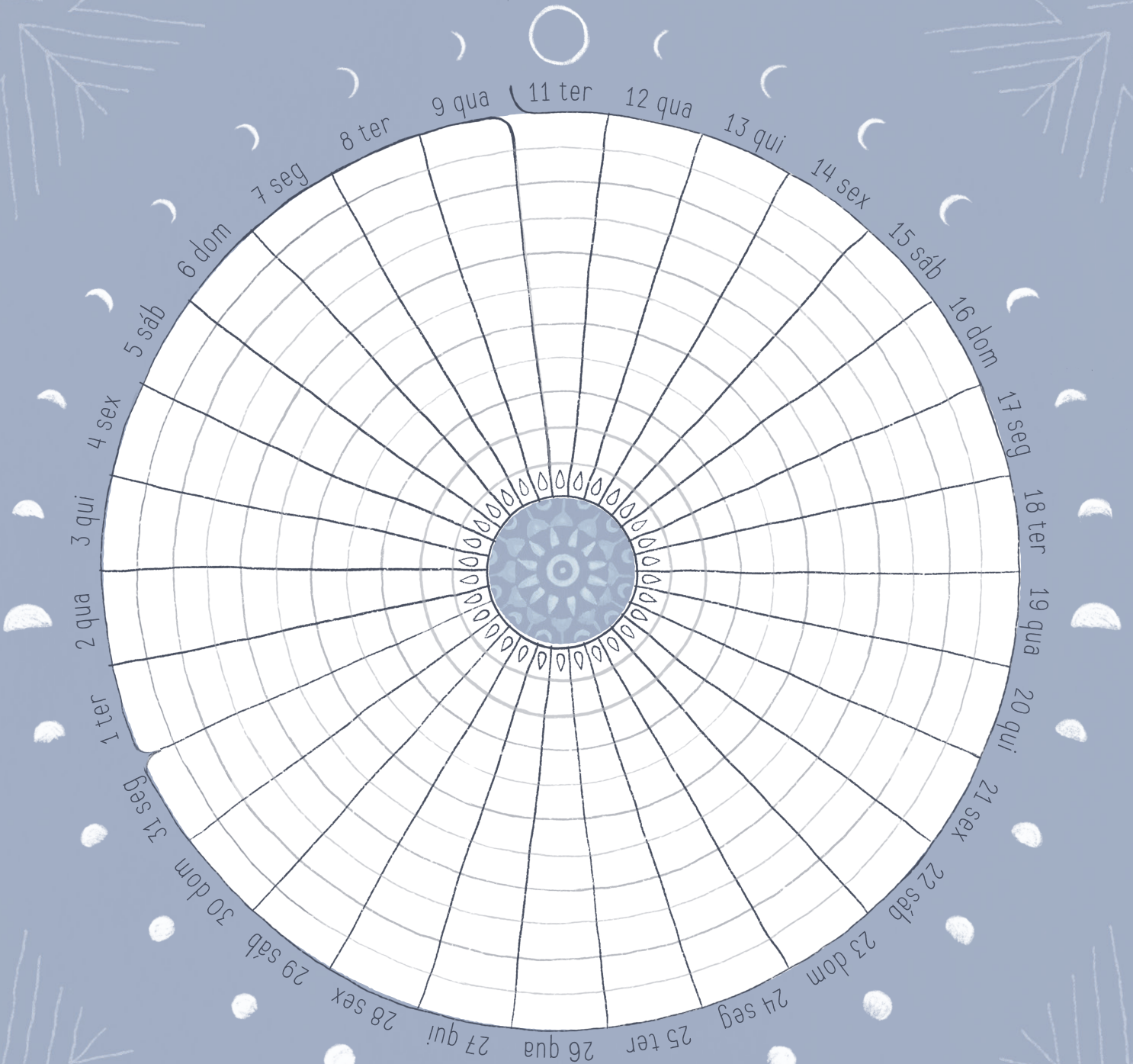
lunação 4

11 de abril a 10 de maio



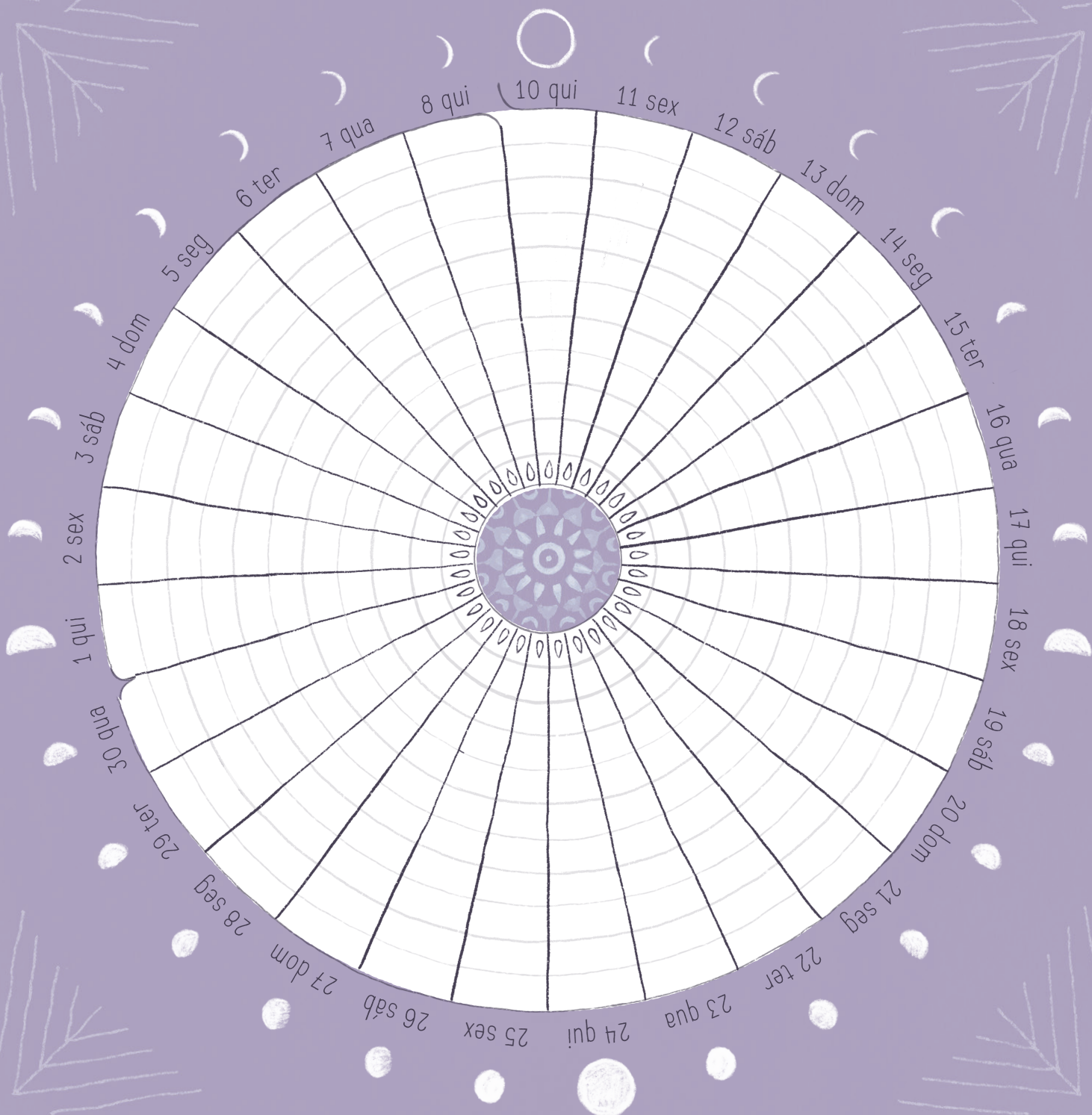
Lunação 5

11 de maio a 9 de junho



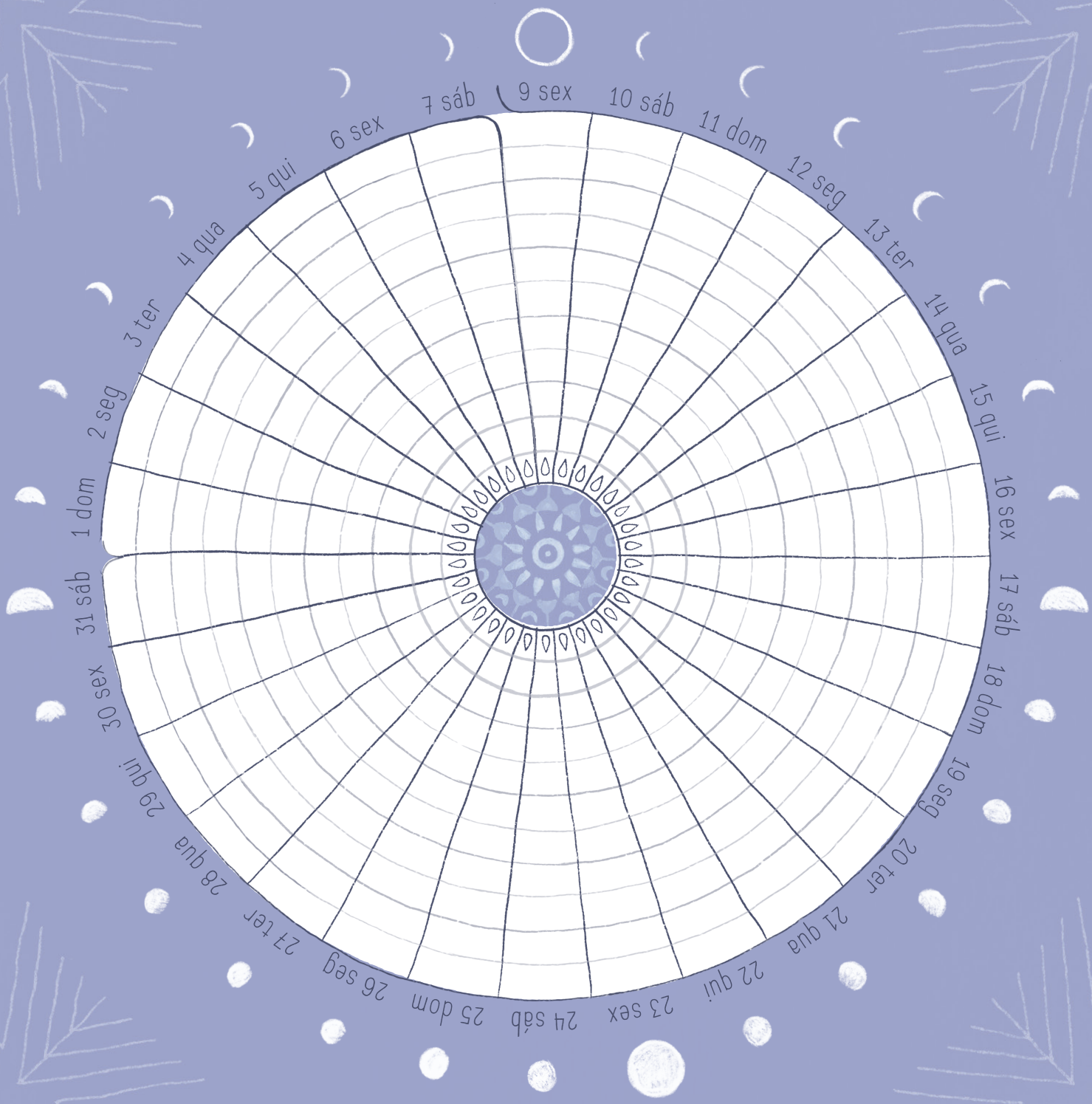
Lunação 6

10 de junho a 8 de julho



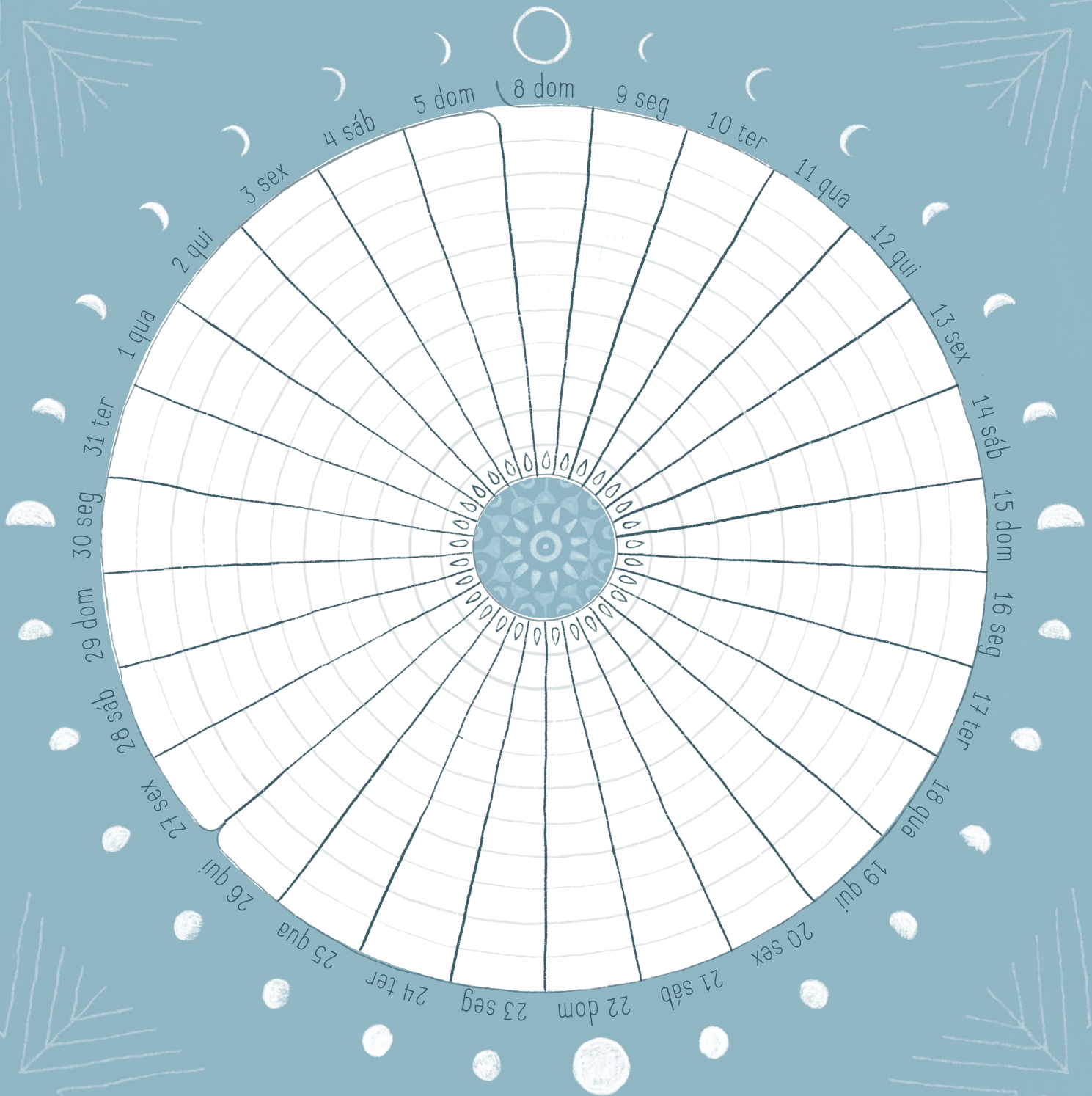
Lunação 7

9 de julho a 7 de agosto



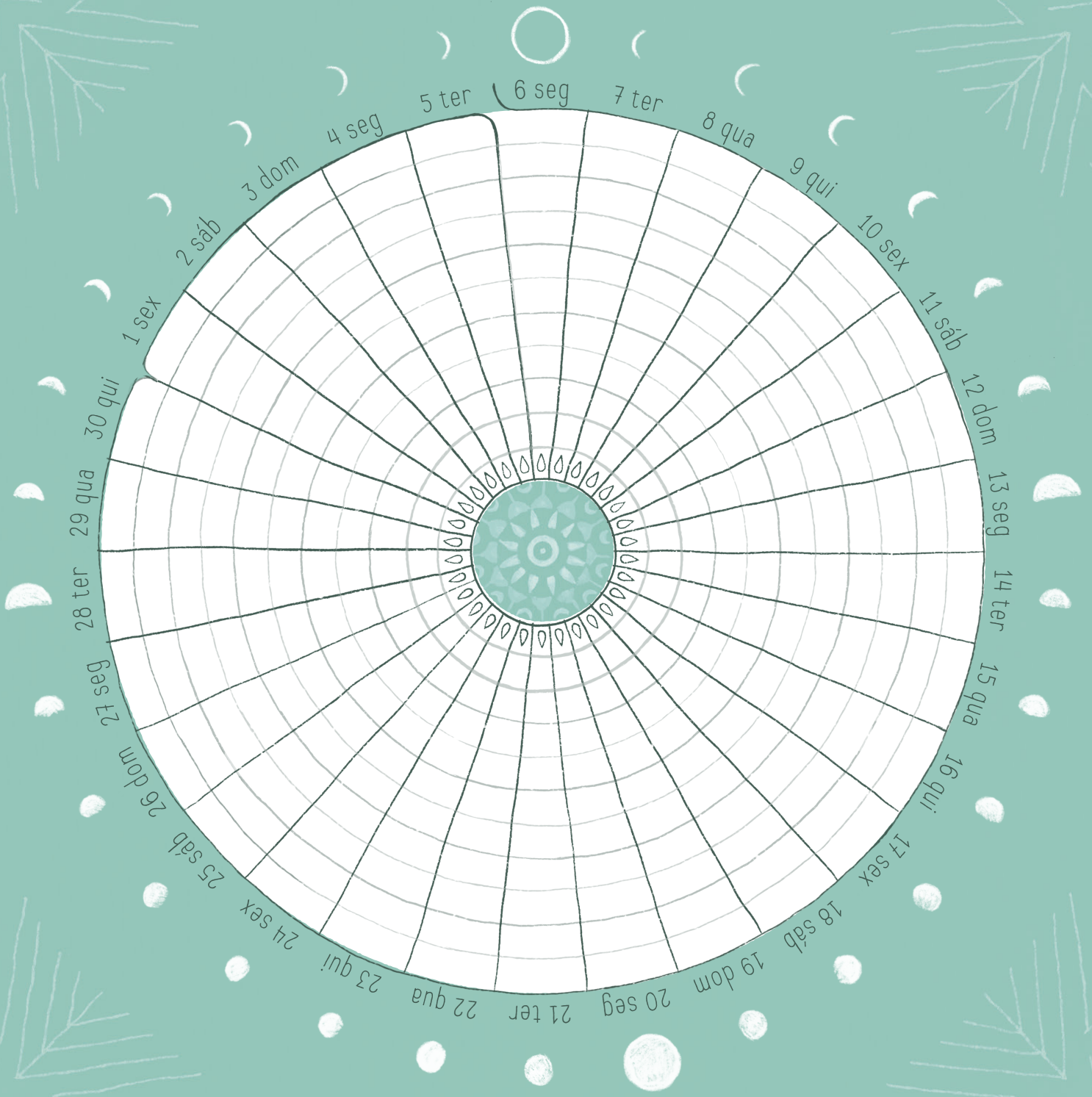
Lunação 8

8 de agosto a 5 de setembro



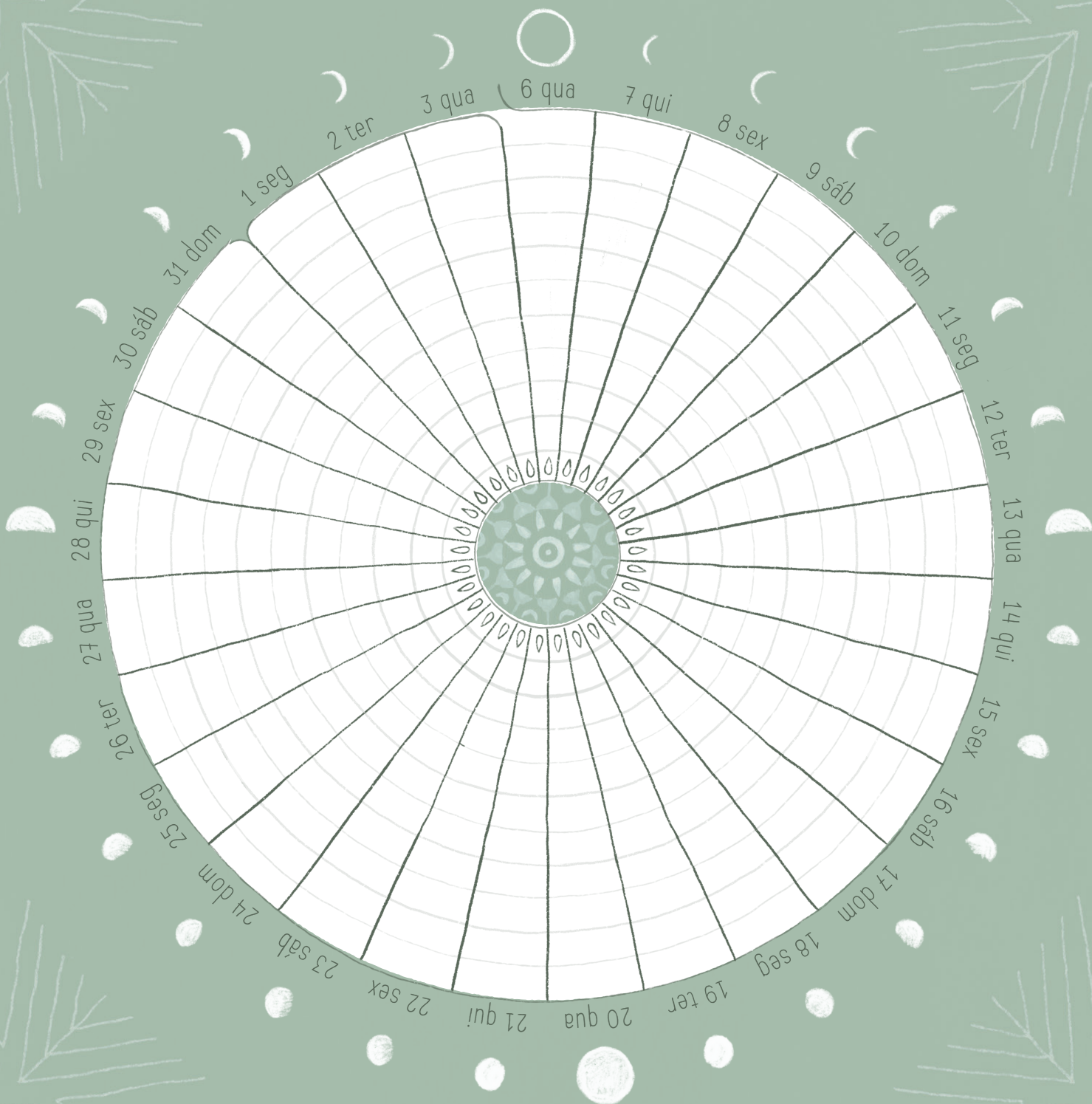
Lunação 9

6 de setembro a 5 de outubro



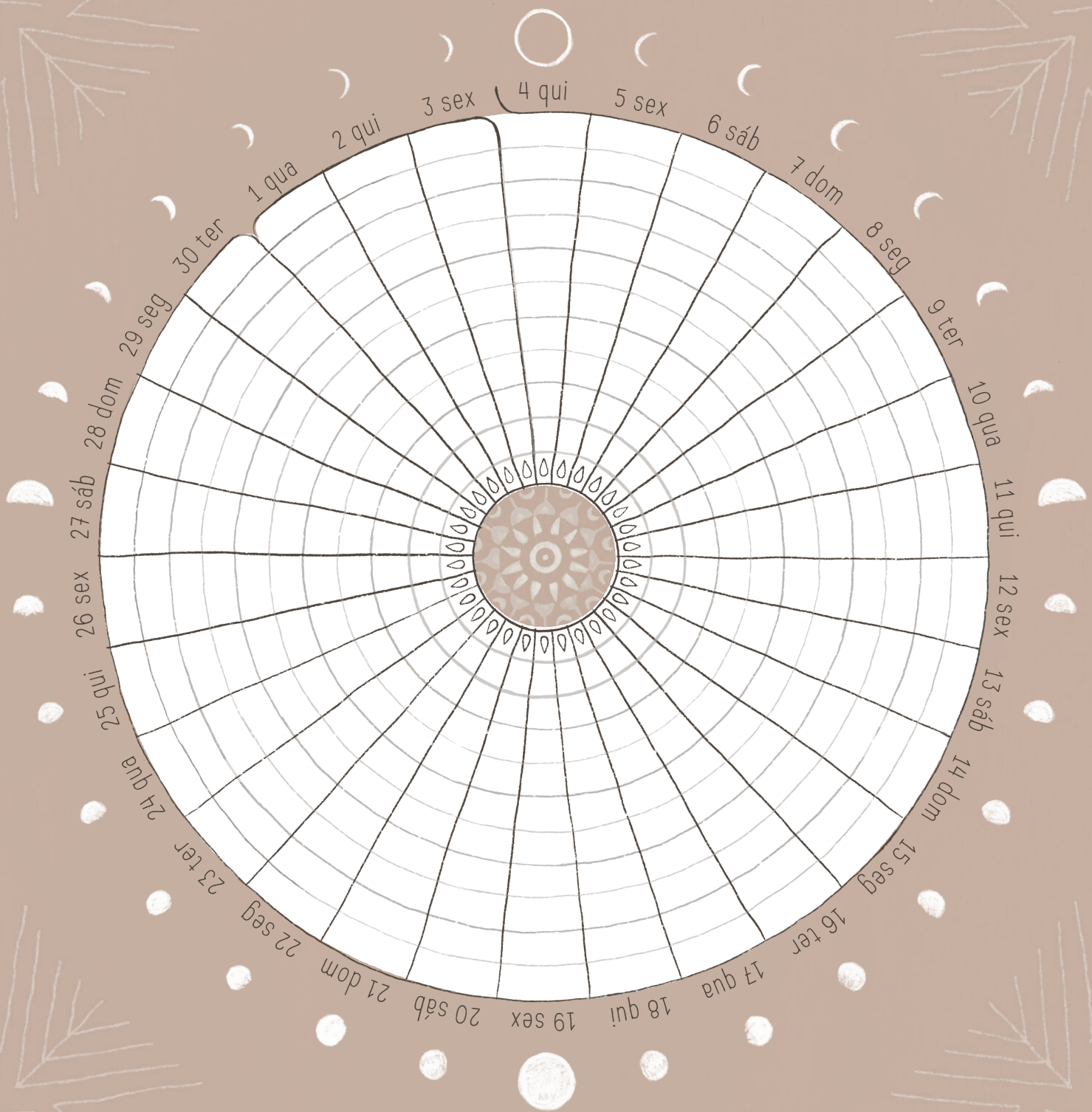
Lunação 10

6 de outubro a 3 de novembro



Lunação 11

4 de novembro a 3 de dezembro



Lunação 12

4 de dezembro a 1 de janeiro de 2022



Mandala Lunar 2021

Um caminho de autoconhecimento feminino

Mandala Lunar é

leve Holthausen • Naíla Andrade

Conceito geral e diagrama lunar

leve Holthausen • Naíla Andrade • Victoria Campello

Ilustrações

Julia Vargas: Capa, página de intenções e diagramas de lunação

Vic Campello: O diagrama lunar, Cores e ícones do marca-página, Revisitar.

Primavera de 2020, Porto Alegre, Brasil

Baixe o marca-páginas em:
mandalalunar.com.br/mp



Este obra está licenciado com uma Licença Creative Commons
Atribuição-NãoComercial-SemDerivações 4.0 Internacional.



