

LA MENSTRUACIÓ

El cicle menstrual és present en els cossos mentruants però diferent en cada cos (ja que hi ha molts factors influents). Tot i això, és un cicle continu i que la duració aproximada és de 21-35 dies, però un cos adolescent pot durar entre 21-45 dies i acotar-se en cossos menopàusics.

Durant aquests dies, l'aparell reproductor femení abarca canvis físics i hormonal per tal d'expulsar, de l'úter, l'òvul que no ha estat fecundat. Aquest cicle es repeteix cada mes, sempre i quan no es fecundi l'òvul (que per tant es desenvoluparia el fetus per, després de 9 mesos, expulsar el nadó).

La cicle menstrual s'estructura en dues fases, segons els canvis físics : ovàric (es desenvolupa la fase fol·licular i lútea) i uterí (fase proliferativa i secretora).

CICLE OVÀRIC	CICLE UTERÍ
Dia 1 al 14 / Fase folicular -L'hormona fol·liculostimulant (FSH) estimula el creixement del fol·licle (l'ovari). -Hi ha un augment d'estrògens i també de la hormona luteïnitzant (LH).	Dia 1 al 5 / Fase proliferativa -Arran la falta de progesterona, s'activa l'hormona alliberadora de gonadotropina (GnRH), que estimula la hipòfisi perquè produeixi FSH i LH.
Dia 14 -Augment de LH, madurant el fol·licle i el cos luti. -Provoca l'ovulació i per tant el fol·licle madura i s'allibera l'òvul a través de les Trompes de Fal·lopi.	Dia 5 al 14 -Gràcies als estrògens (arran el FSH), l'endometri es reconstrueix amb més gruix i vasos sanguinis.
Dia 15 al 28 / Fase lútea -El fol·licle és madur gràcies a la LH. Es trenca i per tant es converteix en cos luti. -L'endometri es reconstrueix, augmentant el seu gruix. -Es segrega estrògens i progesterona.	Dia 15 al 28 / Fase secretora -Arran l'ovulació (provocada per la LH) l'endometri creix per tal d'acollir al futur òvul fecundat. Però si no es fecunda, el cos luti es segrega, provocant un descens de la progesterona.

FASE EMOCIONAL I LUNAR

El cicle menstrual regular té una duració de 28 dies, exactament el mateix que la durada d'un cicle lunar. Pot ser pura casualitat, però la influència de la lluna influeix a la marea del mar perquè puja o baixa depenent de la fase, nosaltres som més d'un 60% d'aigua, per què no ens pot influir?

Les fases llunars desenvolupen quatre neurotransmissors que ens afecta directament i coincideix en l'estat comú durant el cicle menstrual.

Lluna plena. Fase ovulatòria (la mare) - Dopamina

La dopamina és el neurotransmissor responsable d'equilibrar l'estat d'ànim, també es coneix com la neurona de l'alegria. Augmenta l'energia corporal i emocional, la concentració i la creativitat.

És l'etapa fèrtil i el teu cos ho sap. A nivell sexual es necessita activitat i exploració, és l'àmbit que més pot satisfer i s'acompanya amb l'estima pròpia i cap a la/es teva/es parella/es. Sorgeix la necessitat de cuidar i mimar, l'esperit maternal.

La connexió amb la Terra i la natura augmenta

Lluna menguant. Fase premenstrual (la fetillera) - Noradrenalina

És la fase que de plaer i creativitat, la que més sincera i connectada estàs amb tu mateixa. Però l'energia minva, s'està més cansada i tens poca força per fer les coses, això provoca ira i enuig des d'un punt de vista autodestructiu.

Tot i això, la ment no para de crear i es té ganes de tenir relacions sexuals al teu gust, amb les teves necessitats i interessos, ja que són uns dies de sinceritat; exigència i fins i tot agressivitat. Es podria dir que la sensualitat és totalment madura. Es recomana meditar per relaxar i canalitzar els pensaments intuïtius i reforçar les relacions sexuals i afectives.

Lluna nova. Fase menstrual (la bruixa) - Acetilocolina

Aquests dies són els que més es vol estar en solitari per entendre's i escoltar-se a una mateixa. Es necessita intimitat i es tendeix a estar vinculada a l'estrès, l'ansietat i l'irritabilitat. A nivell creatiu es té poca inspiració.

Les relacions coitals poden resultar diferents respecte a les altres fases, ja que el coll uterí està més baix i sensible. És el millor moment per practicar diferents sexes que respectin l'estat emocional i físic de cadascuna, més que mai.

Lluna creixent. Fase preovulatòria (la verge) - Serotonina

Durant aquest període s'està molt sensible i recíproca (a nivell emocional). Són els dies perfectes per relacionar-se i participar en activitats per desenvolupar noves idees, ja que la serotonina augmenta la memòria i l'aprenentatge.

És una etapa de llum i de connexió amb el conscient i subconscient en tots els sentits. Sentim alliberació, força, alegria, sensualitat, desig sexual, autosuficiència, focalització. És la millor per actuar i escollir decisions.

SÍNDROMES PREMENSTRUALS

Els còlics menstruals són les molèsties doloreses que un cos menstruant pot patir arran el cicle menstrual (poden sorgir abans, durant o després de menstrar).

En casos no normatius sorgeixen, possiblement, per un excés de prostaglandines (components que el revestiment de l'úter i així preparar-se per desprendre's) però hi ha una llarga llista de causes.

S'expressen des de la sensibilitat i inflamació dels pits fins i dolor intens de la zona pèlvica i abdominal fins vòmits i restrenyiment, entre molts d'altres.

El sexe i els orgasmes, entre altres coses, ajuden a alleujar els còlics. Això és degut per diverses raons.

- Les contraccions provocades pels orgasmes contribueixen a la circulació de la pròpia menstruació de la sang muscular.
- És un analgèsic que alleugera la molèstia abdominal i pèlvica, ja que en l'acte sexual i l'orgasme s'allibera endorfina.
- A més a més facilita la regularitat dels cicles i la llargària de la menstruació.

· **Dismenorrea** és el dolor, semblant a un recargolament, a la zona pèlvica i abdominal arran la menstruació. Ho pateixen un terç de les dones, normalment són casos de fumadores; que hagin begut alcohol durant el període; casos d'una alimentació rica en sucres, ... Normalment dura un dia i pot arribar a provocar vòmits i nàusees, provocant certa incapacitat física i laboral. Si es pateix entre els 17 i 25 anys (des de sempre), és comú patir la dismenorrea primària, en canvi, aquelles majors dels 30 (o que s'ha esdevingut arran una causa) i especialment les que ja han parit pateixen la secundària. Ja poden ser dolors dies abans de menstrar, durant, o després, segons cada cas serà més o menys intens.

· **Menorràgia** és el terme mèdic que s'utilitza per anomenar els períodes menstruals summament intensos o llargs (més de 80 mL o més de 7 dies) i és més comú del que es pensa. Provoca fatiga (un símptoma causat per l'anèmia) i pot restringir activitats quotidianes i un estil de vida comú.

· **Amenorrea** és, en canvi, l'absència de la menstruació durant una llarga durada de temps (tot i haver tingut cicles regulars), afecta a un 5% de la població femenina fèrtil. Provoca sequedat vaginal, canvi de tamany de les mames, canvi de pes, increment del pèl, acné... Mantenir una dieta equilibrada i una activitat física constant però poc intensa (ja que si és d'alta intensitat pot provocar-la) ajuda prevenir l'amenorrea i/o a recuperar el cicle menstrual (en cas de que no sigui un problema hormonal de tiroides...). També ajuda les hores de son, el no consum de drogues, el control de l'estrès...

LA MENSTRUACIÓ I LA DANSA

L'activitat física durant la fase menstruant ajuda a minvar el malestar i regular el sagnat, ja que provoca un increment de flux a la sang cap a l'abdomen, també activa la musculatura causant una desinflamació de les zones afectades. Per tant, com més ens moguem durant la fase menstrual, la nostra musculatura pelviana estarà més desperta i no ens causarà molèstia, ja que perdrà rigidesa i guanyarà flexibilitat.

A més a més, durant aquests dies es tendeix a sentir-se estressada, irritada i estressada, també es vol estar sola i en calma. Però, si es manté l'activitat física, s'exercitarà el cos i la ment per així sentir-se més a gust amb cadascuna, i així evitar la inactivitat i situacions de malestar (tant mental com físic). També és beneficiós pel desenvolupament de la creativitat, ja que s'està duent a terme una expressió no verbal (que sempre costa més i involucra un esforç, que per la parla no és tant present)

Tot i això, és molt important escoltar el teu cos per així no proporcionar-li allò que no demana. Durant aquesta etapa, molts dels casos, l'energia del moment tendeix a estar en introspecció i buscar el descans, perquè l'aparell reproductor està fent una feina molt important i complexa. Per tant, no s'ha d'evitar l'exercici físic, però sí saber quins són els límits del nostre organisme durant la fase menstruant.

Però no totes les disciplines de la dansa (com tampoc tota activitat física) ajuden a mantenir un cicle sa. El ballet, per exemple, és una dansa que necessita fortalesa en la zona abdominal i de glutis, on la postura convencional és la contracció de tot el Core per així aconseguir equilibri i fisicalitat entorn la qualitat de moviment (i també per l'estètica del ballet). Per tant afecta el sòl pèlvic directament, provocant així certa pressió i compacte sobre la musculatura del Core que no beneficia a una sana circulació sanguínia i estabilitat muscular.

La dansa contemporània, en canvi, com té una qualitat molt més esplaia, lliure i fluida, la musculatura no està en constant contracció sinó tot el contrari! El cos, al ballar dansa contemporània (depenent del que es dansi), està sent articulat i estimulat arran moviments que estiren els músculs de manera fluida i "relaxada". A més d'això, és una disciplina que té present el sòl pèlvic com a punt de referència per l'equilibri i l'estabilitat de moviment, per això es té molt present durant la seva pràctica.

En el cas de danses on mouen directament el sòl pèlvic, com ho són la Dansa del Ventre i BootyDance, s'ha de tenir molta cura per tal de no provocar un gran malestar i de cuidar el sagnat, ja que ajuda a l'expulsió de la menstruació. En totes dues disciplines hi ha moviments bruscots però també fluids i que provoquen cert massatge a la zona pèlvica, per això és important saber com estar el nostre cos per així poder proporcionar-li allò que necessita per sentir-nos el millor possible!

Espiritualment, són dues danses que connecten molt amb el cicle menstrual (relacionant-ho amb el cicle lunar) i amb l'essència femenina, com la Mare Terra, i que per tant ens aporta molta energia espiritual per poder augmentar el nostre benestar físic i mental.