



BLOOME

ГИД ПО ТВОЕМУ ЛИЧНОМУ ЦИКЛУ

Зачем это нужно?



Женский цикл — это не просто физиология. Это естественный ритм, через который тело и психика проходят каждый месяц. Если мы умеем слышать его и поддерживать себя правильно в каждой фазе — появляется чувствительность к своему телу и состоянию, приходит более гармоничное планирование дней и дни крови могут стать легче.

BLOOME предлагает мягкое сопровождение для каждой фазы через еду, практики и планирование.

Ты начинаешь жить в ритме с собой.

Менструальная фаза

День 1—4, возможно дольше — в зависимости от твоего тела

Состояние тела и ума:

Снижение энергии.
Естественная потребность в
покое, тишине, уходе внутрь. В
это время лучше ничего не
требовать от себя, особенно
внешне активного.

Еда:

- Тёплая, согревающая,
легкоусвояемая пища
- Супы, тушёные овощи, каши
на воде
- Имбирь, корица, куркума —
мягко поддержат
- Отказ от кофеина и сахара
(они могут усилить спазмы)
- Голодание обычно не
рекомендуется

Активности / планируем дела:

- Никакой спешки. Позволить
себе отменить или перенести
встречи
- Писать, читать, отдыхать
- Запланировать минимум задач
- Оставить больше
пространства для сна и
восстановления

Менструальная фаза

Упражнения из Кундалини Йоги:

- Лёгкие наклоны в положении сидя
- Нежное растягивание позвоночника (Кошка-корова очень мягко)
- Лёгкое дыхание с круговыми движениями таза (в позе сидя)

Пранаямы:

- Длинное глубокое дыхание (3—11 минут)
- сиртаки пранаяма (дыхание через свернутый язык) — охлаждает и успокаивает
- Дыхание через левую ноздрю — для баланса и расслабления

Медитации:

- Киртан Крийя (Sa Ta Na Ma) — особенно 11 минут, в завершении дня
- Медитация для эмоционального баланса
- Если хочется — просто сидеть с рукой на сердце и дышать

НАЙТИ ПРАКТИКУ ДЛЯ СЕБЯ

Фолликулярная фаза

Примерно день 5—13, может варьироваться индивидуально

Состояние тела и ума:

Энергия начинает подниматься. Это фаза вдохновения, ясности, новых идей. Организм обновляется, и вместе с ним — эмоциональный фон. Хорошее время для планирования, обучения и творчества.

Еда:

- Лёгкая, но питательная: зелень, киноа, ягоды, проростки
- Больше живой пищи, свежих овощей, салатов
- Поддержка печени: свекла, лимон, зелень, лён
- Важно не переедать — пища должна давать энергию, а не утомлять
- Допускается пост и голодание до 72 часов

Активности / планируем дела:

- Мозг активен — отличное время для планирования, стратегий, работы над проектами
- Новые знакомства, поездки, активная социальная жизнь
- Можно ставить амбициозные цели и мечтать смело
- Ум хорошо усваивает информацию — отлично подходят курсы, чтение, мозговой штурм

Фолликулярная фаза

Упражнения из Кундалини Йоги:

- Динамичные комплексы (крии), особенно для сердца, печени, легких
- Подойдут крии на гибкость позвоночника, силу и ясность ума
- Хорошее время для практик с мантрами
- Упражнения на пупочный центр

Пранаямы:

- Дыхание огня
- Попеременное дыхание — балансирует и структурирует ум

Медитации:

- Медитация для ясности и интуиции
- Хорошее время для визуализаций, постановки намерений
- Можно выбрать новую медитацию на весь цикл
- Активные медитации

НАЙТИ ПРАКТИКУ ДЛЯ СЕБЯ

Овуляторная фаза

Примерно дни 13—16, может варьироваться в зависимости от цикла

Состояние тела и ума:

Пик энергии. Тело и гормональный фон поддерживают яркость, общение, уверенность. Это время максимального раскрытия — физически и эмоционально. Подходит для взаимодействия с миром, реализации задуманного и заботы о других, не забывая при этом и о себе.

Еда:

- Питательная, с лёгким охлаждающим эффектом: ягоды, листовые овощи, цельные злаки
- Белок (растительный или животный — по предпочтению), бобовые, орехи
- Овощные супы, блюда на пару, смузи
- Хорошо поддержать сердце и сосуды: омега-3, витамины группы B, магний
- Не рекомендуется голодание, особенно, если вы планируете беременность

Активности / планируем дела:

- Отличное время для встреч, презентаций, мероприятий, общения
- Поддержка и объединение других — через женские круги, общее творчество
- Тело сексуально открыто — можно уделить внимание интимности и близости
- Сильная эмпатия — хорошо проводить практики в группе, обучать, вести

Овуляторная фаза

Упражнения из Кундалини Йоги:

- Активные крии для сердечного центра, проекции и проявленности
- Динамичные движения
- Подходят практики с включением голоса
- Если вы не планируете беременность, упражнения для баланса пупочного центра

Пранаямы:

- Дыхание огня
- Попеременное дыхание — балансирует и структурирует ум

Медитации:

- Медитация для сияющего тела
- Отличное время для практик проявления намерения, визуализации будущего, молитвы
- Если вы планируете беременность, медитация призыва души

НАЙТИ ПРАКТИКУ ДЛЯ СЕБЯ

Лютеиновая фаза

Обычно дни 17—28, от овуляции до начала менструации

Состояние тела и ума:

Энергия постепенно уходит внутрь. Настроение становится переменчивым, тело готовится к возможной беременности (даже если её нет). Важно замедлиться, снизить внешнюю активность и уделить внимание телу, интуиции, покою

Еда:

- Успокаивающая, теплая, заземляющая
- Запечённые овощи, бобовые, цельные злаки, рыба
- Миндаль, бананы, какао (или тёмный шоколад) для поддержки настроения
- Травяные чаи: ромашка, мелисса, роза
- Снижение сахара, соли и стимуляторов уменьшит ПМС
- Голодание не рекомендуется

Активности / планируем дела:

- Пересмотр, завершение, уход внутрь
- Создание уюта дома, ведение дневника, личные практики
- Подготовка к менструации — как переходу
- Могут подниматься эмоции — не бороться с ними, а мягко проживать и помнить, что это пройдет

Лютеиновая фаза

Упражнения из Кундалини Йоги:

- Мягкие, плавные движения — крии на эмоциональный баланс, пищеварение
- Растяжка, круговые движения бёдрами
- Крии для нижнего центра — в мягком режиме
- Крия для снятия предменструального напряжения

Пранаямы:

- Долгое глубокое дыхание — особенно перед сном
- Дыхание левой ноздри — для расслабления
- Попеременное дыхание — для гармонии и поддержки нервной системы
- Кулаки злости (исбавление от гнева)

Медитации:

- Отпускание подсознательных блоков
- Медитация от страхов
- Практики благодарности, прощения, завершения цикла
- Хорошее время для интуитивных медитаций в тишине

НАЙТИ ПРАКТИКУ ДЛЯ СЕБЯ

Найти практику для себя

Сет для пробуждения

Активная короткая крийя, которая подходит для утра, заряжает энергией и подходит для большинства циклов.

Крийя для освобождения от гнева

Короткая Крийя, которая помогает выпустить гнев и стать более спокойной в период Лютеиновой фазы.

Крийя для баланса лунных центров

Крийя, которая подходит для тех, кто хочет сбалансировать свою эндокринную систему, эмоциональный фон и наладить цикл.

Начни практику



Telegram
Mind.Body.Spirit

Сайт
www.mindsbodyspirit/bloome

Почта
shahmatova.alla2015@icloud.com