

een gids op weg naar jouw vrouwelijke essentie

INNER CYCLICAL FLOW

DOOR JETSKE NEELTJE TUINSTRA - INNER EARTH

Prachtige vrouw,

WELKOM! MIJN HARTENGROET AAN JOU

We zijn onze vrouwelijke kracht en wijsheid vergeten. En de tijd is daar om het ons te her-inneren! Om te staan, te stralen en te bloeien in onze vrouwelijkheid. Om in de diepte te ervaren dat we veilig zijn en gedragen worden door Liefde. Om te openen, te verzachten en te genieten van alles wat het leven is. Onze grenzen en wensen helder te communiceren en te staan voor onze waarheid. Wát een feestje!

Mij verbinden met mijn menstruatiecyclus heeft mij hier zo enorm veel over geleerd en geïnitieerd! En nog steeds. Zij brengt mij letterlijk thuis: thuis bij mijn lijf, mijn essentie en thuis bij het Leven. Ik wens dat deze gids jou ook mag initiëren in de oude wijsheid die we zo dichtbij dragen.

With love,

Jetske Neeltje



INHOUD

04

Over mij

05

De Magie van de Cyclus

08

*De Cycluskaart - &
hoe deze te gebruiken*

11

Innerlijke seizoenen

16

Meer?





JETSKE NEELTJE

Met Inner Earth gids ik vrouwen om dieper te verbinden met hun prachtige vrouwenlijf en de schatten die in haar te vinden zijn. Het is een eer om dit werk te doen, omdat ik het lichaam zie als een heilig navigatietool om bij jouw innerlijke waarheid te komen. De tijd is daar om jouw waarheid, jouw essentie, hier op aarde letterlijk handen en voeten te geven. En je, - as within, so without - jouw hemel op aarde kan belichamen.

Mijn waarheid en belichaamde wijsheid breng ik aan je over vanuit verschillende werelden. Zo verdiepte ik mij o.a. in psychosomatische fysiotherapie, Yoni yoga, ecstatic dance en taotantra voor vrouwen.

Als schrijver, spreker, host en gids deel ik mijn werk in verschillende vormen.

DE MAGIE VAN DE CYCLUS

De beweging van constante verandering, de flow, is de essentie van de natuurlijke beweging van het leven. Niks blijft constant, ook al zijn we zo getraind in het lineair denken en lijkt dit zo te zijn. Echter, als je de natuur buiten of binnen jezelf gaat onderzoeken, zie je dat álles in een cyclus beweegt: het groeit uit het niks, komt tot zijn piek, waarna het tot niks terug beweegt. Deze dans kan je overal vinden: de zon, de maan, het licht, de seizoenen, eb en vloed.. En zo is deze ook in ons lichaam te vinden: o.a. in de ademhaling en de hartslag, maar natuur-lijk vooral in de cyclus die onze baarmoeder heeft!

Door je dieper te verbinden met je innerlijke cyclische flow, kan je de dans van het leven beter begrijpen en waarderen. We zijn zo geprogrammeerd om bang te zijn voor verandering. Een gevoel van veiligheid te creëren door het leven te controleren en het op een stabiel niveau te houden, is wat ons voornamelijk bezig houdt. Een schijn veiligheid, want als je kijkt naar de flow van het leven, dan is constante verandering het enige wat zeker is.

Dit creëert een enorm innerlijke conflict tussen onze mind en andere lagen van ons zijn. Het leven kan letterlijk niet door je heen stromen wanneer we vasthouden. Het lichaam is in contractie, emoties zijn onderdrukt en energie wordt geblokkeerd. Zo is er verminderd - of zelfs geen - toegang tot jouw essentie en creatiekracht.

Dit is precies waarom het verbinden met je innerlijke cyclische flow zo essentieel is: het beweegt je letterlijk terug naar je essentie! Het is ware aardse magie wanneer we weer in een staat van flow komen in ons lijf. Het natuurlijk helende vermogen van je zijn wordt aangesproken wat gezondheidsklachten doet smelten: van menstruatiepijn tot neurologische problemen.

Natuurlijk is het verbinden met de cyclus niet alleen voor vrouwen, of alleen voor vrouwen met een menstruatie cyclus. Deze beoefening is waardevol voor iedereen die zijn of haar essentie expressie wil geven op aarde.

Dit maakt het voor mij een spirituele beoefening. Door jezelf te openen naar de flow van verandering en je over te geven aan het niet-weten, krijgt je ziel eindelijk ruimte om te ademen! Je begint te ervaren dat het leven met jou is en je draagt op zo'n liefdevolle manier! De magie van het leven wordt meer zichtbaar in je leven en synchroniciteit laat zich meer en meer zien.

Wanneer je je dieper verbind met je menstruatiecyclus, verbind je je niet alleen met een biologisch principe. Ook de baarmoeder is verbonden met alle lagen van ons zijn: emotioneel, energetisch, mentaal en spiritueel. Deze lagen zijn natuurlijk met elkaar verweven. Zo is het verbinden met de innerlijke flow van de baarmoeder, direct gelinkt aan het verbinden met kosmische energie en moeder aarde. Dit werkt ook andersom; door je te verbinden met de energetische laag van jouw innerlijke flow, heeft dit effect op de andere lagen. Een fysieke baarmoeder is dus geen must-have!

JOUW LICHAAM, JOUW WAARHEID

De essentie is altijd jouw essentie! Oftewel, zie alles wat buiten jezelf als De Waarheid wordt gepresenteerd, als een uitnodiging om intern te onderzoeken of het resoneert. De rest kan je laten, zo ook in deze gids.

Verandering is de constante factor in het leven én in de baarmoeder. Daarom is het belangrijk om te kijken welke specifieke signalen jij krijgt en welke betekenis die voor jou hebben.



DE CYCLUS KAART

& hoe hem te gebruiken

In deze gids is een cycluskaart te vinden. Print en knip deze uit voor gebruik. Om er lange tijd plezier van te hebben, raad ik je aan om hem te lamineren. Met een paperclip of knijpertje kan je per dag aangeven waar de natuurlijke cyclus zich bevindt.

Op de buitenste cirkel zijn cijfers te vinden, welke de dagen van de cyclus aangeven. De 28 dagen zijn gebaseerd op de flow van de maan. De innerlijke maan - de menstruatiecyclus - duurt gemiddeld ook 28 dagen.

Cijfers 1 t/m 6 geven de periode van bloeden aan. Zo staat dag 1 gelijk met de dag waarop je bloeding arriveert en met de nieuwe (donkere) maan. Elke dag schuif je een cijfer op en beweeg je met de klok mee rond de cycluskaart. Rond dag 15 valt de eisprong en de volle maan. Je kan een knijpertje plaatsen bij de dag van jouw innerlijke (maan) cyclus en een knijpertje bij de maan. Wanneer je innerlijke cyclus onregelmatig of afwezig is, verbind je dan met de maan.

Wanneer je een cirkel naar binnen schuift, zie je de innerlijke seizoenen staan. Zoals we ook de seizoenen buiten onszelf ervaren, zijn deze ook binnenin te vinden. Allen met andere kwaliteiten.

Wanneer de cyclus voortbeweegt, verandert ook de energie in vorm en beweging. Deze staan afgebeeld in de eerste cirkel op de afgebeelde maan.

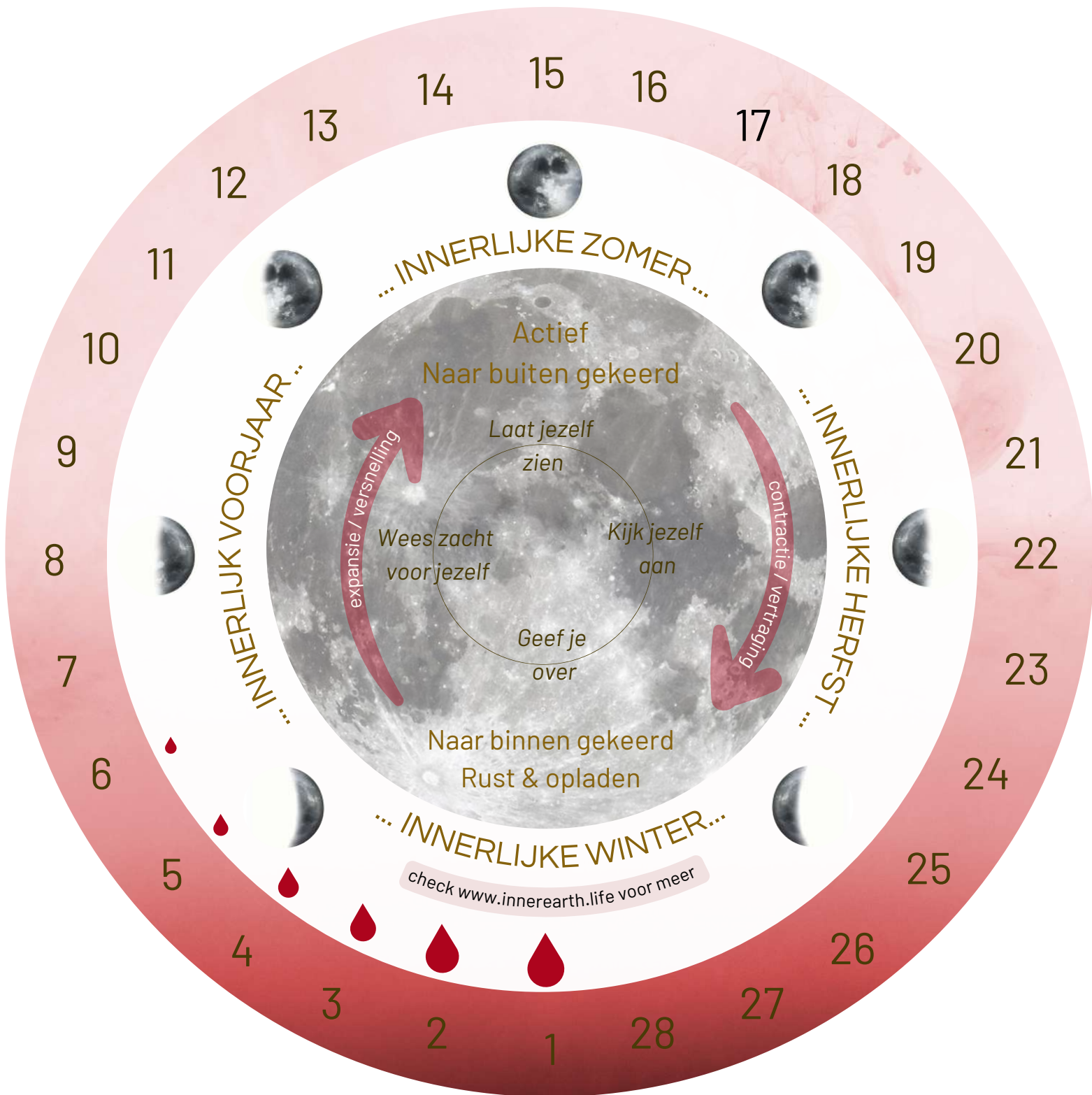
In de kern van de kaart kan je de 'to-do's' vinden die bij elk nieuw seizoen past.

EEN OPMERKING OVER DE DUUR VAN DE MENSTRUATIECYCLUS

Niet elke cyclus is 28 dagen lang en dat hoeft het ook niet te zijn! Dit geldt ook voor de duur van je bloeding. Deze kaart dient als tool om meer verbinding te krijgen met je innerlijke flow, niet als middel om je cyclus te reguleren tot in 'perfectie' (wat dat ook moge zijn!).

Wanneer je jouw aandacht gaat richten naar je innerlijke flow, zal je zeer waarschijnlijk veranderingen in je menstruatiecyclus gaan ervaren. Dit is een natuurlijk proces; let nature do her work!

INNER CYCLICAL FLOW



Deze cycluskaart is met liefde gecreëerd. Please enjoy & verwijfs anderen naar Inner Earth voor hun eigen chart.

INNERLIJKE LENTE

*wees zacht voor
jezelf*

De zoete zachtheid van de lente heeft een hele kwetsbare kant. De geplante zaadjes komen langzaam uit de aarde omhoog. De energie vergroot zich langzaam; dit is letterlijk te zien in de groei van planten.

Na de beweging van naar binnen keren en verstillig in de winter, maakt de energie weer voorzichtig een beweging naar buiten. Voorzichtig, want er is een verfijning in de energie waar te nemen, een bepaalde puurheid. De inzichten die je hebt opgedaan in de winter, zijn om te koesteren in jouzelf.

Vaak gaan we in deze fase weer snel in de actie, en verliezen we de verbinding met de subtiliteit en inzichten uit de binnenwereld. Blijf dus in de vertraging en behoud het contact met binnen. Door liefdevol en zacht met jezelf om te gaan, blijf je de zaadjes (inzichten) voeden en blijf je in verbinding met jouw innerlijke waarheid en wijsheid.

INNERLIJKE ZOMER

laat jezelf zien



De energie versnelt en vergroot: het is tijd voor feest! Dit is de tijd dat de eisprong plaatsvindt en je creatieve en seksuele energie op haar piek is!

Vaak voel je je rond deze dagen on *top of the world* en is het heerlijk om de zaadjes die je in de winter plantte, te zien bloeien en stralen in de zon! Het is een tijd van genieten van de buitenwereld en jezelf laten zien. Hou je vooral niet in! Dit is een goede periode om expressie te geven van jouw waarheid, wat je wellicht in andere fases moeilijker vindt. Zo is dit hét moment om een klantgesprek te voeren, een presentatie te geven of dat ene moeilijke gesprek met je partner aan te gaan.

Doordat de energie omhoog gaat en we naar de buitenwereld zijn gericht, ligt het op de loer om het contact met je lichaam te verliezen en je grenzen te overschrijden. Hou contact met jouw innerlijke aarde door in te checken met wat je lijf en binnenwereld nodig hebben om stralend de zomer door te komen zonder uitgeput te raken.

INNERLIJKE HERFST

kijk jezelf aan

De blaadjes vallen van de bomen en het is tijd om te oogsten wat je gezaaid hebt. De energie maakt weer een shift naar beneden en naar binnen. Bij het oogsten hoort ook reflectie: wat werkte voor mij deze cyclus en wat laat ik los? Vaak komt deze innerlijke stem hard naar voren als de innerlijke criticus. Door meer ruimte te geven aan deze stem in deze fase en hem zelfs uit te nodigen, kan de innerlijke criticus verzachten en je waardevolle informatie geven. Zo kan het harde 'je hebt weer teveel chocolade gegeten dikzak!', een uitnodiging zijn voor meer zelfzorg in de volgende cyclus.



De transitie van de zomer naar de herfst kan voor veel vrouwen weerstand geven: 'waarom kan ik niet altijd in de zomer stand zijn?!' Verbindt je met de schoonheid van deze fase van weer naar binnen keren en jouw innerlijke wijsheid ontmoeten.

Ook is de herfst de tijd van vertragen en helderheid creëren: na de chaos van het zomerfeest moet er weer worden opgeruimd. Dit is de perfecte tijd voor je to-do-list of de grote schoonmaak. Door schoon te maken op verschillende lagen, bereid je je ook voor op de innerlijke winter.

In de heilige wintertijd van de cyclus is het belangrijk om helemaal in de verstilling af te zakken. Iets wat haaks staat op onze maatschappij. Om jezelf hierbij te ondersteunen kan je, naarmate je dieper in de herfst komt, het contact met de buitenwereld steeds verder afbouwen. Schuif je sociale afspraken dus door naar de lente en sla je boodschappen alvast in voordat de winter komt. Beweeg letterlijk trager en gebruik steeds minder woorden.

RETREAT!

De flow wil dat je aandacht naar binnen en beneden beweegt: letterlijk naar jouw binnenwereld en letterlijk naar jouw innerlijke aarde: jouw baarmoeder. De natuur van je lijf geeft dit aan door te fluisteren. Echter luisteren we vaak niet en begint ons systeem steeds harder te schreeuwen. Menstruatieklachten, ruzie zoeken met je geliefdes of je vol eten om niet te voelen, zijn enkele voorbeelden van stagnatie welke te verhelpen zijn door je over te geven aan de flow.

De draaiing van de energie van buiten naar binnen en van omhoog naar omlaag, wordt een meer tastbare ervaring hoe meer je met je cyclus verbindt. Zo begin je ook te voelen in je lichaam of er een blokkade is in de flow. Vaak is het afdalen hetgeen wat het meeste stagneert: de energie blijft hoog in je lijf. Dit kan zich uiten in koude voeten, druk zijn in je hoofd, hoge spierspanning en ademhaling en weinig contact hebben met je bekken.

Door je te verbinden met je Yoni en de energiebanen vanuit je bekken naar je voeten vrij te maken, ondersteun je de flow. Dit kan door o.a. door zelfmassage, rekoefeningen, een lage ademhaling, voetenbad of Yoni steaming. Onderschat daarin je aandacht niet! Bewust zijn van de blokkade zet de energie vaak al in beweging.*

**Yoni is een woord uit het Sanskriet wat eenheid, de bron of thuis betekent. Het is een term die gebruikt wordt om alle vrouwelijke geslachtsorganen te duiden: vulva, vagina, baarmoeder en clitoris. Ook wordt de heiligheid van hierin benoemd. Ik gebruik deze term graag, omdat de benaming meer holistisch is.*

INNERLIJKE WINTER

geef je over



De heilige tijd van verstillig. Het is de meest mysterieuze tijd van de cyclus waarin woorden te kort schieten. Dit is een plek waarin je intuïtie op zijn sterkste is en je ego even wegvalt. De logica vanuit je mind is afwezig, het weten vanuit je lijf komt online.

Wanneer je je compleet kan overgeven aan de natuurlijke flow van de herfst, krijg je toegang tot de meest mysterieuze plek van de cyclus. Het beoefenen van overgave en vertrouwen is nodig om op deze plek te komen: een gebied van niet-weten, de plek van het Grote Alles en Niks tegelijk. Door hier volledig bij te kunnen blijven in zachtheid en ontvankelijkheid – het ultieme vrouwelijke zijn –, wordt je beloond op een kijkje voorbij de sluier van dualiteit. Hier kan je je verbinden met je pure essentie van Liefde; in en om je heen.

Doordat je je op deze plek even samenvalt met het Leven zelf, kan je menstruatie een sterk spirituele ervaring worden. Je krijgt informatie vanuit een dieper weten dan de mind. Zo kan je jouw innerlijke winter ook inzetten als een tijd voor gidsing. Of wanneer je een moeilijk besluit te maken hebt, dit mee nemen in je winter om het te kunnen bekijken vanuit een ander perspectief.

Het ontvangen van inzichten kan je zien als zaadjes. Door deze te 'planten' en te koesteren, kan je ze tot bloei laten komen in de volgende cyclus.

Hoe verder je jezelf in de verstillig kan brengen en kan afdalen in je binnenwereld, hoe meer de winter je voedt. Deze voeding die je opdoet heb je nodig voor de andere fases in de cyclus. Weet dus dat het niets-doen een enorm belangrijke functie heeft! Daarnaast breek je met een tegennatuurlijk patroon vanuit de buitenwereld die we vaak verinnerlijkt hebben: het verheerlijken van efficiëntie, go-go-go, focus, logica en doelgericht werken.

MEER?

Er valt nog zoveel meer te delen over cyclische flow! Achter de schermen werk ik aan een boek én reis, waar we samen met een groep vrouwen de heilige kunst van het menstrueren beoefenen en ik praktische tools met je deel voor meer flow in je lijf én je leven.

Ik verbind graag met je en ben nieuwsgierig hoe je flowt! Stuur mij gerust een berichtje via mijn socials om je ervaring of vraag te delen!



NAAR
INSTAGRAM

NAAR
FACEBOOK

of stuur een mailtje naar info@innerearth.life