

Voz Ventre Vós

com Larissa Lima

Mandala Lunar
da Voz

Mandala Lunar da Voz

Como me conhecer através de meu ciclo menstrual? A Mandala Lunar pode ser uma boa ferramenta. Também conhecida como Diagrama Lunar ou Mandala da Lua, ela pode ser utilizada de diversas maneiras com a finalidade de documentar de maneira organizada, simples e prática como você se sente a cada dia.

Ao desenvolver o hábito diário de anotar suas flutuações de humor, extroversão, energia, criatividade, fome, sono, libido, entre outras, você consegue observar que essas oscilações tendem a seguir um ritmo natural, que se repete a cada novo ciclo. E como consequência de conhecer seu ritmo, você passa a identificar os melhores momentos para organizar seus afazeres, como iniciar um novo projeto, fazer contatos, silenciar, dormir um pouco mais, evitar conversas delicadas. Entre tantas outras descobertas, também poderá entender e explorar a potência de seu período pré-menstrual e reconhecer seu período fértil.

Se você não menstrua, minha sugestão é que você ainda sim faça sua mandala, usando como guia a lua que está no céu (iniciando sempre pela lua nova). Se você faz uso de contraceptivo hormonal, inicie suas anotações também, mesmo não menstruando efetivamente.

Eu conheci a Mandala Lunar através do livro Lua Vermelha de Miranda Gray. Antes eu tinha um diário, onde anotava além das questões do cotidiano, as oscilações da minha voz. Mas depois de coletar uma porção de informações, tive certa dificuldade de comparar mês a mês, e a partir de então, por sua praticidade, a mandala tornou-se minha aliada.

Nela eu passei a anotar diariamente a qualidade da minha alimentação, do meu sono, quando faço atividade física, quando falo demais, quando passo stress, ou seja, tudo o que pode causar efeitos na minha voz, e por fim anoto como ela está no final daquele dia. Após preencher as três primeiras mandalas, notei que as mudanças da minha qualidade vocal eram fruto dos meus hábitos diários correlacionados às fases do ciclo.

Ou seja, conseguia perceber que se eu dormisse pouco no período pré-ovulatório (Primavera do ciclo), minha voz sentia pouco, mas se fizesse o mesmo no período menstrual (Inverno do ciclo), sentia dor de garganta, menor resistência vocal e percebia ar na voz.

Assim readequei meus afazeres de forma a conseguir dormir mais no período pré-menstrual (Outono do ciclo) e menstrual, porque sabia que conseguiria dormir menos e sem prejuízos vocais, nos períodos pré-ovulatório e fértil (Verão do ciclo). Notei aumento na ansiedade e stress no período pré-menstrual, mas que quando fazia exercícios físicos, vocalizes meditativos, escrevia ou desenhava nesse período, a ansiedade diminuía. Descobri uma porção de correlações, e você, se estiver disposta, também descobrirá as suas.

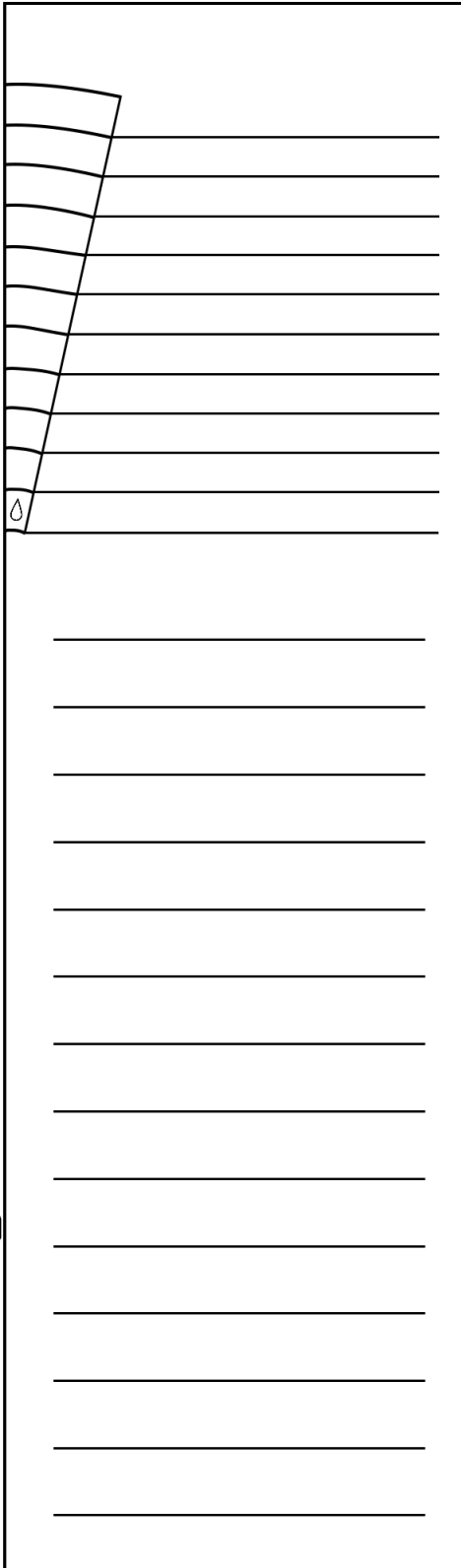
A seguir descrevo algumas sugestões para que você avalie as que conversam com o que você sente diariamente e inicie sua primeira mandala.

Segundo Miranda Gray, é importante que você anote a **DATA**, o **DIA DO CICLO** considerando o primeiro dia de sangramento como número 01, a **FASE DA LUA** (que você encontra facilmente na internet), **SONHOS** (caso esteja fazendo um diário), **SENTIMENTOS** do dia (sentiu-se feliz, introspectiva, extrovertida, carente, ansiosa, criativa, sensual, espiritual, amorosa, generosa, agressiva, etc?), e **SAÚDE** (dores, desconfortos, indisposição menstrual, desejo por alimentos, qualidade da alimentação, qualidade do sono, qualidade da voz e stress).

Para que você anote as oscilações de sua voz disponibilizo na próxima página algumas sugestões de legenda, mas fique a vontade para criar a sua. Para saber como preencher sua mandala, assista ao vídeo "Como preencher sua Mandala Lunar da Voz".

Mandala Lunar

da Voz (*Legendas*)



♪ Prática de canto (se você estudou neste dia)

! Cansaço vocal

!! Dor, ardor ou irritação na garganta

!!! Rouquidão

* Tosse / espirro

Secreções:

(•) Pigarro

(••) Nariz congestionado

(•••) Sinusite, rinite e alergias

Timbre:

○ Voz opaca (menos brilho)

☼ Voz cristalina (brilhante)

Soprosidade (ar na voz):

« Soprosidade na região grave

= Soprosidade na região média

» Soprosidade na região aguda

Extensão vocal:

↓ Voz mais grave

↑ Voz mais aguda

▲ Dificuldade de cantar na região aguda

■ Dificuldade de cantar na região média

▼ Dificuldade de cantar na região grave

Flexibilidade e estabilidade vocal:

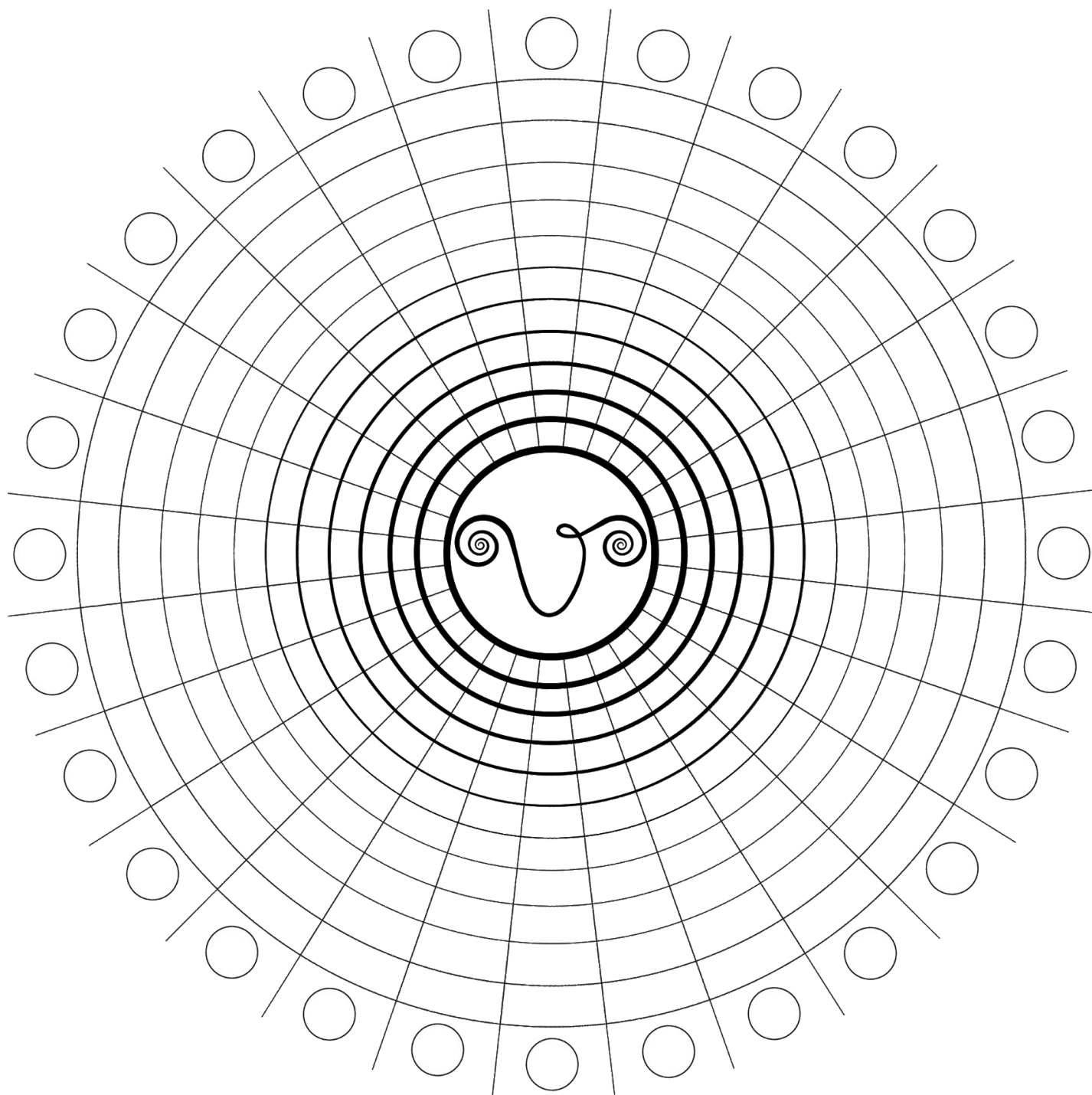
+ Maior flexibilidade

- Menor flexibilidade

§ Voz instável

S Voz estável

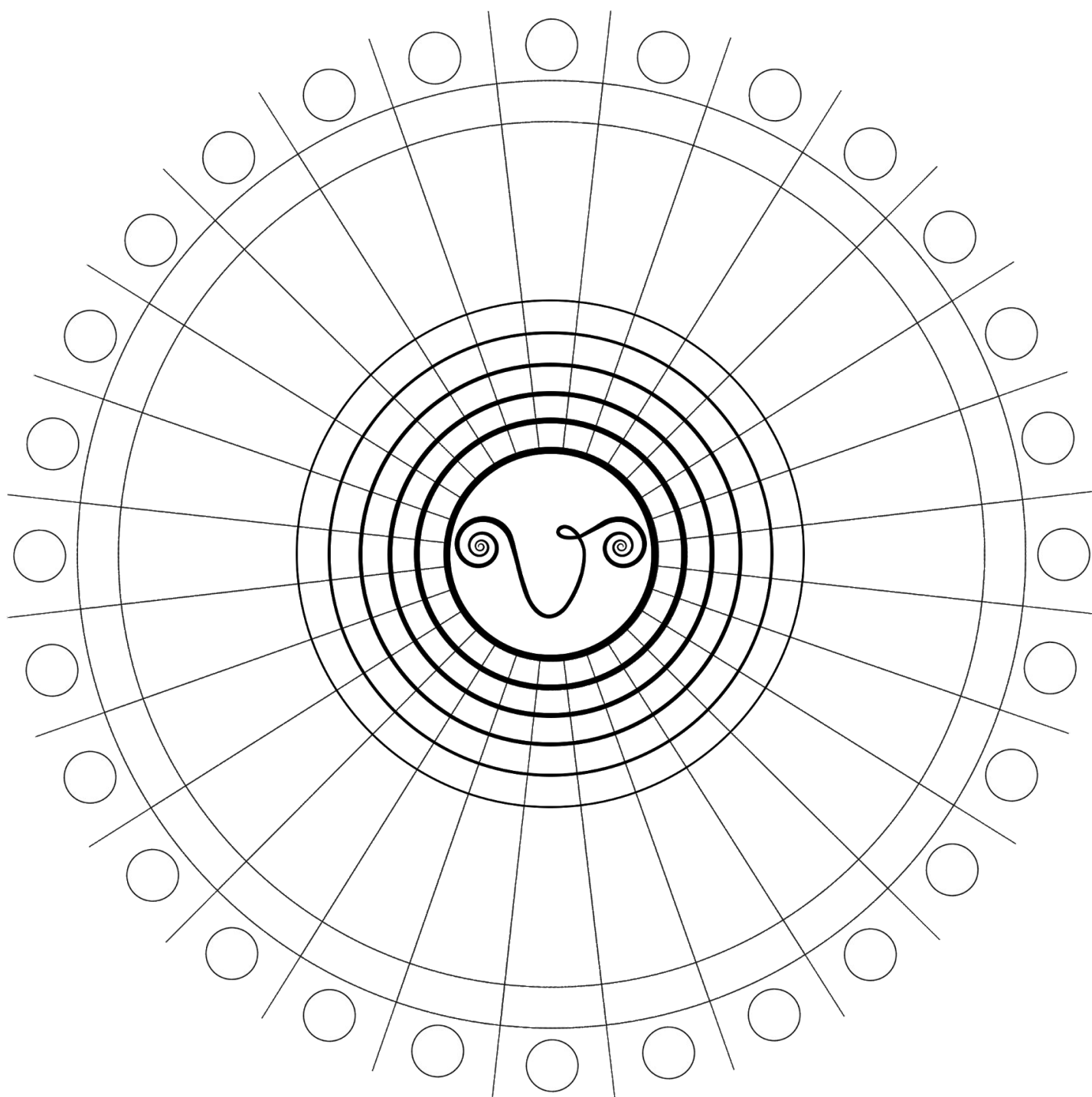
Mandala Lunar da Voz



- Lua Nova
- ◐ Lua Crescente
- Lua Cheia
- ◑ Lua Minguante

Legendas

Mandala Lunar da Voz



- Lua Nova
- ◐ Lua Crescente
- Lua Cheia
- ◑ Lua Minguante

Legendas

Calendário Lunar 2021

Janeiro

D	S	T	Q	Q	S	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1: Confraternização Universal					
☾ 6	● 13	☾ 20	○ 28			

Fevereiro

D	S	T	Q	Q	S	S
		1	2	3	4	5
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	16: Carnaval 17: Cinzas					
☾ 4	● 11	☾ 19	○ 27			

Março

D	S	T	Q	Q	S	S
		1	2	3	4	5
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	8: Dia Internacional da Mulher		
☾ 5	● 13	☾ 21	○ 28			

Abril

D	S	T	Q	Q	S	S
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	
	2: Paixão de Cristo 4: Páscoa 19: Dia do Índio 21: Tiradentes 22: Descobrimento do Brasil					
☾ 4	● 11	☾ 20	○ 27			

Maiio

D	S	T	Q	Q	S	S
					1	
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1: Dia do Trabalho 9: Dia das Mães				
☾ 3	● 11	☾ 19	○ 26			

Junho

D	S	T	Q	Q	S	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	3: Corpus Christi 12: Dia dos Namorados		
☾ 2	● 10	☾ 18	○ 24			

Julho

D	S	T	Q	Q	S	S
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
☾ 1	● 9	☾ 17	○ 23	☾ 31		

Agosto

D	S	T	Q	Q	S	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	8: Dia dos Pais			
● 8	☾ 15	○ 22	☾ 30			

Setembro

D	S	T	Q	Q	S	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	7: Independência do Brasil	
● 6	☾ 13	○ 20	☾ 28			

Outubro

D	S	T	Q	Q	S	S
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	12: Nossa Senhora Aparecida / Dia das Crianças 15: Dia dos Professores					
● 6	☾ 13	○ 20	☾ 28			

Novembro

D	S	T	Q	Q	S	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	2: Finais 15: Proclamação da República 28: Consciência Negra			
● 4	☾ 11	● 19	☾ 27			

Dezembro

D	S	T	Q	Q	S	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	
	25: Natal					
● 4	☾ 10	○ 19	☾ 26			

● Lua Nova ☾ Lua Crescente ○ Lua Cheia ☽ Lua Minguante

Siga-me!



YouTube



Instagram



Telegram



Facebook

larissalima.com/vozventrevos

