

Rituál Menarché

Pro každou...doma a s láskou



Toto je jen inspirace, jak může rituál Menarché vypadat. Rozhodně nikoho do ničeho nenuťte.

Co budete potřebovat:

- ♥ Červený, růžový, bílý a modrý krepový papír
- ♥ Květinu (umístíme do růžového kruhu)
- ♥ *Dárek, fotky oslavenkyně, svíčky, přípitek, hudba...
→ vytvořte něco takového → → →

Základní body rituálu:

- 1) Symbolické **opuštění dětství**
- 2) Průchod „**cestou dospívání**“ (v doprovodu maminky)
- 3) **Přijetí mezi ženy** (uznejte její nový status ženy)

Právě toto přijetí okolím je velice důležité

Postup:

Můžeme si pustit hezkou hudbu a zapálit svíčky, to navodí pěknou atmosféru. U rituálu by měla být dcera a maminka, ale vítána je i teta, babička, sestra, sestřenice,...Třešničkou na dortu může být otec (nenuťte ho, pokud nechce).

Začněte tím, že promluvíte o významu jednotlivých kruhů. Kruhu dětství (bílý), kruhu žen (růžový), cestě dospívání (červená) a kruhu matky (modrá). Dívka se postaví do kruhu dětství, Matka se postaví do svého kruhu, který je trochu stranou (kolem něj mohou být rozmístěny fotky dcery). Matka z kruhu může vystoupit, až když si uvědomí, že její dcera už je ženou. Může jí k tomu něco říct (například: „Vidím, jaká z Tebe roste krásná žena“, nebo si to jen zpracuje v sobě. Dívka vykročí ze svého kruhu na cestu dospívání, až se bude cítit připravená. Maminka ji na této cestě symbolicky doprovodí, aby dcera věděla, že je tu stále pro ni a že jí vychází vstříc. Když dojdou ke kruhu žen, předá ji květinu a uvítá ji mezi ženami (to následně zopakují i další ženy).

Pár tipů na závěr:

- ♥ **Nikdo v rodině neměl oslavu Menarché** – Nevadí, než oslava začne, každá žena si může projít cestu dospívání, maminka může přivítat babičku v kruhu žen (jménem jejího rodu), pak si sama projde cestu dospívání a je uvítána babičkou atd... Občas je to velice emotivní, nachystejte něco malého i pro ně (klidně jen kytičku ze zahrady).
- ♥ **Dárčky** – Ty je hezké předat v kruhu žen spolu s nějakou, dobrou (ženskou) radou do života (třeba něco, co bychom chtěly vědět v tomto věku my).
- ♥ **Přijde i tatínek** – Jeho okamžik přijde, když se „rozejde“ kruh žen. Může před dceru pokleknout, dát jí také kytičku, nebo dárek a říct něco ve smyslu: „Jsem rád, že z mé dcery vyrostla krásná žena“. Pokleknutím symbolizuje uznání.
- ♥ **Závěrečný přípitek** – Připijte si na ženství, na jeho krásy a třeba i na ženy z vašeho rodu, které už s vámi nejsou, ale díky nim jste tu vy.

Různé možnosti, jak oslavit Menarché:

- ♥ Dámské nákupy
- ♥ oblečení zakončené holčičím povídáním
- ♥ Návštěva cukrárny
- ♥ Lakování nehtů
- ♥ Malování hennou

Hlavní poselství rituálu:

- ♥ **Jsmé rádi, že jsi žena**
- ♥ **Menstruace není tabu a je přirozená**
- ♥ **Menstruace může být i příjemná** (nebolí to, dovolím si odpočívat, jsem citlivá ke svým potřebám)
- ♥ **Je krásné být žena**

Symbolika barev (kruhů):

- ♥ **Modrá** – stejně jako je nekonečné nebe a moře, je nekonečná i mateřská láska
- ♥ **Bílá** – barva nevinnosti, čistoty, neposkvrněnosti
- ♥ **Červená** – symbolizuje menstruační krev, ale i vášně (Může být spojována i s agresivitou, nebo hněvem. I tím si nejspíš budete muset projít).
- ♥ **Růžová** – je jemnější a klidnější než červená, je to typicky ženská barva, symbolizuje lásku

Více na: www.samanna.cz