



EmpowHer  
PERMACULTURE



# EmpowHER ΠΕΡΜΑΚΟΥΛΤΟΥΡΑ

Γυναικείες Πρακτικές σε Αγροτικές περιοχές  
Χαρτογράφηση της Θηλυκής Ενδυνάμωσης

AGENZIA NAZIONALE  
**ERASMUS+** **INDIRE**



Co-funded by  
the European Union



GIOVANI  
IDDOCCA  
ASSOCIAZIONE CULTURALE



DRUŠTVO ZA  
PERMAKULTURO  
SLOVENIJE

Zelena  
Doba  
Centar za održivi rast i razvoj



# Περιεχόμενα

## ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ ΤΟΥ ΕΡΓΟΥ

Associazione Culturale Giovani Iddocca	5
Centar za samoodrzivi rast i razvoj - "Zeleno doba"	5
Društvo za permakulturo Slovenije	5
Kinoniki Sineteristiki Epihirisi (COB)	5

## ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ ΕΡΓΟ

Από πού προέρχεται το έργο	6
Στόχοι	6
Η έρευνα γύρω από τις γυναικείες πρακτικές	6
Τι θα βρείτε σε αυτό το booklet	7

## ΗΓΕΤΡΙΕΣ ΣΤΗΝ ΑΓΡΟΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Sa Reina	8
Γυναίκες ελαιοσυλλέκτριες και παραγωγοί ελαιόλαδου	10
<b>Μητριαρχικός Ρόλος στις κοινωνίες του Αιγαίου</b>	12

## ΓΕΝΝΑ

Levadoras	14
Μαίες	16
Vesna	18
Doula	20

## ΒΟΤΑΝΟΛΟΓΙΑ

Zdravilstvo Modrih Žena	22
Herbariae	24
Γυναίκες Θεραπεύτριες και Βοτανολόγοι	26

## ΧΤΙΣΤΡΙΕΣ ΓΗΣ

Majstorice	28
------------	----

## ΓΥΝΑΙΚΕΙΑ ΑΜΗΛΕΓΓΥΗ

Alijanza Ženskih Pokreta	30
Kolo srpskih sestara	32
Bubnjarke sa ulice	34
Fill è Anima	36

## ΤΕΛΕΤΟΥΡΓΙΕΣ

Čuvarke Slave	38
Hikaye	40
Πανηγύρα	42
Dodole	44
Rusalke	46

## ΥΦΑΝΣΗ

Pirotske ćilimarke	48
Υφάντρες Ιστοριών	50
Slovenska Kleklarica	52

## ΦΥΛΑΚΕΣ ΤΗΣ ΓΝΩΣΗΣ

Γράμματα	54
Priestess	56

## ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ

Θεσμοφορία	58
Mokoš	60
Živa	62

## ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΨΩΜΙΟΥ

Panattare 64

## ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΜΕ ΤΕΛΕΤΟΥΡΓΙΑ

S'abbreadora 66

S'argia 68

Pizzica 70

Segnatrici 72

Acqua di S. Giovanni 74

Κουμπάρα 76

Πυθεία 78

## ΜΑΧΗΤΡΙΕΣ

Partizanke 80

Μητέρες της ελληνικής επανάστασης 82

## ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΝΕΚΡΩΝ

Accabbadora 84

Videmortos 86

Οι γυναίκες του Μοιρολογιού 88

Morana 90

Attitadora 92

## ΜΑΓΙΣΣΕΣ ΚΑΙ ΝΕΡΑΙΔΕΣ

Μοίρες 94

Nikrmana 96

Masche 98

Fantine 100

Μαινάδες 102

Janas 104

Janare 106

Čarovnice or Vešče 108

María Filonzana 110

Rojenice 112

## ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ ΤΟΥ ΕΡΓΟΥ

### ASSOCIAZIONE CULTURALE GIOVANI IDDOCCA ETS - ITALY

Η Giovanni Iddocca είναι πολιτιστικός σύλλογος που ιδρύθηκε το 2018 στην αγροτική Σαρδηνία. Προωθεί την ενεργή συμμετοχή νέων και ενηλίκων σε τοπικές κοινότητες μέσω έργων εστιασμένων σε περμακουλτούρα, δημιουργικότητα, πολιτική συμμετοχή και βιώσιμη ανάπτυξη. Ενώ ριζωμένος σε διεθνείς συνεργασίες Erasmus+, ο σύλλογος στράφηκε πρόσφατα σε μεγαλύτερο τοπικό αντίκτυπο. Έργα όπως το Ammonte εξερεύνησαν την ανάκτηση εγκαταλελειμμένων δημόσιων χώρων μέσω συμμετοχικών διαδικασιών. Η Giovanni Iddocca δημιούργησε επίσης το Treballu Hub, τον πρώτο αγροτικό χώρο συνύπαρξης στη Σαρδηνία, όπου οργανώνει κοινοτικές εκδηλώσεις, διαμονές και εκπαιδευτικά εργαστήρια.

### COB – KINONIKI SINETERISTIKI EPIHIRISI - GREECE

Το COB είναι κοινωνική συνεταιριστική και οικολογική κοινότητα σε μικρό χωριό της Θεσσαλίας. Με πάνω από 20 χρόνια εμπειρίας σε βιωσιμότητα και αυτάρκεια, είναι γνωστό για φυσική δόμηση, ανανεώσιμη ενέργεια και αναγεννητική γεωργία. Διαχειρίζεται εκπαιδευτική φάρμα με εργαστήρια, τοπικές δραστηριότητες και διεθνή έργα, ενδυναμώνοντας ευάλωτες και αγροτικές ομάδες.

### DRUŠTVO ZA PERMAKULTURO SLOVENIJE | DPS - SLOVENIA

Ιδρυθείς το 1996, το DPS είναι ο εθνικός Σύλλογος Περμακουλτούρας της Σλοβενίας. Συνδέει δασκάλους, σχεδιαστές και ακτιβιστές περμακουλτούρας για να προωθήσει οικολογική ζωή και αναγεννητική εκπαίδευση. Προσφέρει Μαθήματα Σχεδιασμού Περμακουλτούρας (PDC), συνεργάζεται με σχολεία για κήπους μάθησης και υπαίθριους χώρους, και παρέχει συμβουλευτική για βιώσιμα συστήματα καλλιέργειας. Το DPS εστιάζει σε συμπεριληπτική εκπαίδευση, όπως το online πρόγραμμα “Permakultura 101”.

### ZELENO DOBA – CENTAR ZA ODRŽIVI RAST I RAZVOJ - SERBIA

Η Zeleno Doba είναι σέρβικη ΜΚΟ προσηλωμένη σε βιώσιμη και συμπεριληπτική ζωή μέσω μη τυπικής εκπαίδευσης, διευκόλυνσης και προσεγγίσεων περμακουλτούρας. Υποστηρίζει γυναίκες, νέους και εκπαιδευτές συνδιάζοντας εργαλεία όπως φυσική δόμηση με μεθόδους Dragon Dreaming, σοσιακρατία και σχεδιαστική σκέψη.

# ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ ΕΡΓΟ

## Η ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ ΤΟΥ ΕΡΓΟΥ

Το EmpowHer Permaculture γεννήθηκε από την συνάντηση τεσσάρων οργανισμών ενεργών σε αγροτικά περιβάλλοντα στην Ιταλία, Ελλάδα, Σλοβενία και Σερβία, προσηλωμένων στην προώθηση της περιβαλλοντικής βιωσιμότητας και της γυναικείας ενδυνάμωσης. Το έργο πηγάζει από την επίγνωση ότι η κλιματική κρίση και η βία κατά των γυναικών μοιράζονται τις ίδιες ρίζες: ένα πατριαρχικό, εκμεταλλευτικό και μη βιώσιμο πολιτιστικό μοντέλο. Στις αγροτικές περιοχές, αυτά τα ζητήματα είναι ακόμα πιο εμφανή: κοινωνική απομόνωση, έλλειψη υπηρεσιών, γυναικεία ανεργία, πολιτιστικά στερεότυπα και σταδιακή απώλεια παραδοσιακών γνώσεων. Ταυτόχρονα, οι αγροτικές περιοχές κρύβουν μετασχηματιστικό δυναμικό: απλούστεροι τρόποι ζωής, ανθεκτικές κοινότητες και ισχυρή σύνδεση με τη γη. Σε αυτό το πλαίσιο, το EmpowHer Permaculture προσφέρει νέα προοπτική τοποθετώντας τις γυναίκες στο κέντρο της περιβαλλοντικής και κοινωνικής αναγέννησης αναγνωρίζοντας αναγνωρίζοντας τις ιδιότητες τους και ενισχύοντας την αυτονομία τους.

## ΣΤΟΧΟΙ

Το έργο στοχεύει να προωθήσει την αυτοδιάθεση και γυναικεία ηγεσία σε αγροτικές κοινότητες μέσω εργαλείων εμπνευσμένων από την περμακουλτούρα. Οι κύριοι στόχοι είναι:

- Να αυξήσει την επίγνωση των γυναικών για την αξία και το δυναμικό δράσης τους
- Να προωθήσει την περμακουλτούρα ως εργαλείο απελευθέρωσης αναγέννησης και κλιματικής δικαιοσύνης
- Να προσφέρει πρακτικά εκπαιδευτικά εργαλεία σε εκπαιδευτές, κοινωνικούς λειτουργούς και ακτιβιστές μέσω Μαθήματος Σχεδιασμού Περμακουλτούρας (PDC) και τράπουλας εικονογραφημένων καρτών.
- Να συλλέξει και να αναδείξει παραδοσιακές και σύγχρονες πρακτικές γυναικών που συνδέουν τη φροντίδα της γης με τη φροντίδα των ανθρώπων.

## Η ΕΡΕΥΝΑ ΓΙΑ ΓΥΝΑΙΚΕΙΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ

Στην πρώτη φάση του έργου, κάθε έταίρος διεξήγαγε έρευνα για να ορίσει 12 ιδιότητες που ανήκουν στο θυληκό - τονίζουμε ότι όταν μιλάμε για θυληκότητα, αναφερόμαστε στην διαδिकότητα που υπάρχει σε κάθε ανθρώπινο ον, ανεξαρτήτως φύλου. Στη συνέχεια, εντοπίστηκαν και συλλέχθηκαν παραδοσιακές πρακτικές που εκτελούνται από γυναίκες - ριζωμένες σε αγροτικά περιβάλλοντα των χωρών εταίρων και πέρα από αυτές. Οι πρακτικές που χαρτογραφήθηκαν και παρουσιάζονται σε αυτό το φυλλάδιο αφηγούνται ιστορίες αντίστασης, προσαρμοστικότητας αναγέννησης και όρασης.

Κάθε πρακτική αναλύθηκε μέσα από το πρίσμα των θηλυκών ιδιοτήτων του έργου (όπως φροντίδα και ανατροφή, ανθεκτικότητα, κυκλικότητα, διαίσθηση), συνδεδεμένη με τις αρχές της περμακουλτούρας δημιουργώντας συμβολική και πρακτική γέφυρα μεταξύ γυναικείας γνώσης και οικολογικού σχεδιασμού. Δεκατρείς από τις συλλεχθείσες πρακτικές εικονογραφήθηκαν και μετατράπηκαν σε κάρτες που θα καθοδηγήσουν την ενδυνάμωση γυναικών κατά το Μάθημα Σχεδιασμού Περμακουλτούρας (PDC) του έργου.

## ΤΙ ΘΑ ΒΡΕΙΤΕ ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΦΥΛΛΑΔΙΟ

Αυτό το φυλλάδιο παρουσιάζει μια επιλεγμένη συλλογή γυναικείων πρακτικών με ρίζες σε αγροτικά περιβάλλοντα, οργανωμένων σε θεματικές μακροκατηγορίες που αντικατοπτρίζουν τους πολλούς τρόπους με τους οποίους οι γυναίκες συνδέονται με την κοινότητα, τη φύση και τη φροντίδα. Κάθε πρακτική αφηγείται την ιστορία μιας χειρονομίας, μιας γνώσης ή μιας διαίσθησης που διαμορφώθηκε μέσα από την καθημερινή ζωή, προσφέροντας έμπνευση για νέες διαδρομές αυτοδιάθεσης και μετασχηματισμού.

Κάθε πρακτική περιλαμβάνει:

- Τη γεωγραφική της προέλευση, ώστε να πλαισιώνεται και να τιμάται το πολιτισμικό υπόβαθρο της γνώσης που μοιράζεται.
- Μια συνοπτική περιγραφή, που αποτυπώνει την ουσία της πρακτικής και τη λειτουργία της μέσα στην κοινότητα.
- Τα θηλυκά ποιοτικά χαρακτηριστικά με τα οποία συνδέθηκε, επιλεγμένα ανάμεσα στα δώδεκα που προσδιορίστηκαν στο πλαίσιο του έργου (Ολιστική Σκέψη, Κυκλικότητα, Αντίσταση, Προσαρμοστικότητα, Αναγέννηση, Ανθεκτικότητα, Όραμα για το Μέλλον, Ενσυναίσθηση, Φροντίδα και Θρέψη, Οριζόντια Ηγεσία, Διαίσθηση, Δημιουργικότητα).
- Τη δύναμη που ενσωματώνει, ως στοχασμό πάνω στο μετασχηματιστικό δυναμικό της πρακτικής για τις γυναίκες και τις κοινότητές τους.
- Σχετικούς πόρους, προσφέροντας συνδέσμους ή εργαλεία για περαιτέρω διερεύνηση ή αναπαραγωγή.
- Τρία βασικά σημεία-κλειδιά για τη συνοπτική παρουσίασή της.

Οι συντάκτες γνωρίζουν πλήρως ότι υπάρχουν πολλές ακόμη πρακτικές πέρα από αυτές που περιλαμβάνονται σε αυτή τη συλλογή. Ο στόχος δεν είναι η εξαντλητική καταγραφή, αλλά η προσφορά απτών αποδείξεων ότι, σε όλη την ιστορία και σε διαφορετικές γεωγραφίες, οι γυναίκες έχουν διαδραματίσει κεντρικούς και συχνά ζωτικούς ρόλους στην ευημερία των κοινοτήτων τους.

Ακόμη και μέσα σε πατριαρχικά συστήματα που για μεγάλο χρονικό διάστημα κατέστησαν αόρατες τις συνεισφορές τους, οι γυναίκες υπήρξαν σιωπηλές πρωταγωνίστριες, φύλακες της γνώσης, της φροντίδας και της σύνδεσης. Αυτό το φυλλάδιο δεν αποτελεί μόνο μια πράξη αναγνώρισης· είναι και ένα κάλεσμα.

Ένα κάλεσμα να συγκεντρωθούν αυτές οι ιστορίες και, πάνω απ' όλα, να υποστηριχθεί κάθε γυναίκα στο να ανακτήσει τη δύναμη που κατοικεί μέσα της — μια δύναμη που, όταν γίνει συνειδητή, μπορεί να μετατραπεί σε φροντίδα, δημιουργικότητα και ουσιαστική δράση.

📍 ΙΤΑΛΙΑ - ΣΑΡΔΗΝΙΑ

# Sa Reina

## Η ΒΑΣΙΛΙΣΣΑ

Η «Sa Reina» ήταν η γυναίκα που είχε την ευθύνη της διαχείρισης του νοικοκυριού και του συντονισμού της εποχικής μετακίνησης των κοπαδιών στις ποιμενικές κοινότητες της Σαρδηνίας. Ενώ οι άνδρες συχνά συνόδευαν τα ζώα στις μετακινήσεις τους από περιοχή σε περιοχή, η sa reina παρέμενε πίσω για να οργανώσει τους πόρους, να αναθρέψει τα παιδιά, να διατηρήσει τους κοινωνικούς δεσμούς και να λάβει κρίσιμες αποφάσεις σχετικά με τη χρήση της γης, τη συντήρηση των τροφίμων και τις ανταλλαγές με την κοινότητα.

Σε ορισμένες περιπτώσεις, συμμετείχε και η ίδια στη μετακίνηση των κοπαδιών, φροντίζοντας τόσο την οικογένεια όσο και τα ζώα. Η μορφή της συνδυάζει τη δύναμη, την αυτονομία και μια βαθιά σύνδεση με τους ρυθμούς της φύσης και τις ανάγκες της κοινότητάς της.



## ΘΗΛΥΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

### Κυκλικότητα

Η παρουσία της επιβεβαιώνει τον θάνατο ως μέρος του φυσικού κύκλου της ζωής.

### Αντίσταση

Άσκησε τον ρόλο της με συνέπεια μέσα από δυσκολίες, απομόνωση και περιβαλλοντικές προκλήσεις. Η Sa Reina αντιπροσωπεύει μια μορφή αγροτικής γυναικείας ηγεσίας, θεμελιωμένη στη φροντίδα, τη γνώση της γης και την κοινωνική συνοχή. Η αναγνώριση του ιστορικού της ρόλου ενισχύει την ενδυνάμωση των σύγχρονων αγροτικών γυναικών, επαναφέροντας στο προσκήνιο μια κληρονομιά δύναμης, ευθύνης και οικολογικής σοφίας που συχνά αποκλείεται από τις κυρίαρχες αφηγήσεις.

### Οριζόντια ηγεσία

Ασκούσε μια άτυπη αλλά καθοριστική μορφή ηγεσίας, συντονίζοντας πόρους, χρόνο και σχέσεις χωρίς να διαθέτει ιεραρχική εξουσία.

## Η ΔΥΝΑΜΗ ΠΟΥ ΚΡΑΤΑ

- Αναγνώριση της γυναικείας ηγεσίας σε αγροτικά και αγροκτηνοτροφικά συστήματα.
- Έμπνευση για τοπική διακυβέρνηση και αυτοοργάνωση με επίκεντρο τη φροντίδα.
- Ενδυνάμωση μέσω της σύνδεσης με προγονικούς ρόλους και γνώση που πηγάζει από τη σχέση με τη γη.

## ΚΥΡΙΟ ΜΗΝΥΜΑ

- Η Sa Reina ενσαρκώνει τη γυναικεία ηγεσία μέσα από τη φροντίδα, την ανθεκτικότητα και τη διαίσθηση.
- Διατηρούσε την ισορροπία ανάμεσα στην οικογένεια, τη γη και τους εποχικούς ρυθμούς.
- Η κληρονομιά της μπορεί να εμπνεύσει τις σύγχρονες γυναίκες να ανακτήσουν τον ρόλο της ευθύνης στον μετασχηματισμό της υπαίθρου

## ΠΗΓΗ

[Portrait of a Sardinian woman](#)

📍 ΕΛΛΑΔΑ, ΙΤΑΛΙΑ, ΕΥΡΥΤΕΡΗ ΜΕΣΟΓΕΙΟΣ

# Γυναίκες ελαιοσυλλέκτριες και παραγωγοί ελαιολάδου

Οι γυναίκες είχαν για αιώνες κεντρικό ρόλο στη συγκομιδή της ελιάς και στην παραγωγή ελαιολάδου, από την αρχαία Ελλάδα έως τη σύγχρονη Μεσόγειο. Με ρίζες στον μύθο της ιερής ελιάς της Αθηνάς — σύμβολο σοφίας, ειρήνης και ευημερίας— η εργασία των γυναικών απαιτούσε ακριβή χρονισμό, δύναμη και βαθιά γνώση των δέντρων, του εδάφους και των εποχών.

Ιστορικές πηγές δείχνουν γυναίκες να κλαδεύουν, να μαζεύουν ελιές με το χέρι, να χειρίζονται τα πρώιμα ελαιοπιεστήρια και να προετοιμάζουν έλαια για τροφή, θεραπεία και τελετουργική χρήση.

ΙΣε πολλά χωριά οργάνωναν συλλογικές συγκομιδές, μετέδιδαν τεχνικές από γενιά σε γενιά και προστάτευαν τους οικογενειακούς ελαιώνες. Ακόμη και σήμερα, οι γυναίκες συνεχίζουν να στηρίζουν την ελαιοκαλλιέργεια μέσα από τη φροντίδα των δέντρων, την παραγωγή και την επιμέλεια της πατρογονικής γης, διατηρώντας μια παράδοση χιλιάδων χρόνων που βρίσκεται στην καρδιά της μεσογειακής ταυτότητας.



## ΘΗΛΥΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

### Κυκλικότητα

παρουσία της επιβεβαιώνει ότι ο θάνατος αποτελεί μέρος του φυσικού κύκλου της ζωής.

### Ανθεκτικότητα

Υπέμεναν τις σωματικές απαιτήσεις και τους εποχικούς κύκλους με αφοσίωση.

### Οριζόντια ηγεσία

Ασκούσε άτυπη αλλά ουσιαστική ηγεσία, συντονίζοντας πόρους, χρόνο και σχέσεις, χωρίς ιεραρχική εξουσία.

## Η ΔΥΝΑΜΗ ΠΟΥ ΚΡΑΤΑ

- Παρείχε άμεση πρόσβαση σε τρόφιμα και εισόδημα.
- Ενίσχυσε τις παραδόσεις συλλογικής εργασίας μεταξύ των γυναικών.
- Ενέταξε τις γυναίκες σε ένα σύστημα οικολογικής γνώσης.

## ΚΥΡΙΟ ΜΗΝΥΜΑ

- Τίμησε τις γυναίκες ως θεματοφύλακες της οικολογίας και της αγροτικής ζωής.
- Ενίσχυσε οικονομίες με γυναικεία πρωτοκαθεδρία σε αγροτικά/αγροτικές κοινότητες.
- Διατήρησε τη βιοποικιλότητα μέσα από τη διαγενεακή, βαθιά σχέση με τη γη.

## ΠΗΓΗ

- [Women and olive oil production: From ancient times to the modern era](#)

📍 ΕΛΛΑΔΑ - ΑΙΓΑΙΟ (ΚΥΡΙΩΣ ΚΑΡΠΑΘΟΣ)

# Μητριαρχικός Ρόλος στις Κοινωνίες των Νησιών του Αιγαίου

Σε ορισμένες κοινωνίες νησιών του Αιγαίου, όπως στην Κάρπαθο και ιδιαίτερα στο χωριό Όλυμπος, οι γυναίκες κατέχουν κεντρικές θέσεις εξουσίας μέσα στην οικογένεια και την κοινότητα. Η μητριάρχισσα, συνήθως η μεγαλύτερη σε ηλικία γυναίκα, διαχειρίζεται τις υποθέσεις του νοικοκυριού, εποπτεύει τα οικονομικά, κληρονομεί περιουσία και συχνά λαμβάνει τις κρίσιμες οικογενειακές αποφάσεις. Αυτό το σύστημα δημιουργεί κοινότητες με γυναικεία πρωτοκαθεδρία, όπου η εμπειρία και η κρίση των γυναικών καθοδηγούν την κοινωνική και οικονομική ζωή. Στον Όλυμπο, οι κόρες παραδοσιακά κληρονομούν το

πατρικό σπίτι και τη γη, ενώ οι γιοι φεύγουν για να αναζητήσουν εργασία αλλού, ενισχύοντας μια κοινωνική δομή όπου οι γυναίκες παραμένουν οι άγκυρες της γενιάς, της συνέχειας και της πολιτισμικής ταυτότητας. Οι γυναίκες διατηρούν επίσης τα τοπικά έθιμα, την ενδυμασία, τη μουσική και την τελετουργική ζωή, λειτουργώντας ως θεματοφύλακες της συλλογικής μνήμης. Παρότι οι σύγχρονες πιέσεις απειλούν αυτό το σπάνιο μητριαρχικό σύστημα, η κληρονομιά του παραμένει ζωντανή: μια κοινότητα διαμορφωμένη από τη γυναικεία ηγεσία, την ανθεκτικότητα και την αυθεντία, μία από τις τελευταίες ζωντανές μαρτυρίες μητριαρχικής παράδοσης στην Ευρώπη.



## ΘΗΛΥΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

### Ανθεκτικότητα

.Οι γυναίκες σε αυτές τις κοινωνίες επιδεικνύουν ανθεκτικότητα διατηρώντας και υπερασπίζοντας τις παραδόσεις, διαχειριζόμενες το νοικοκυριό και επιβλέποντας τις κοινωνικές υποθέσεις, ιδιαίτερα σε αγροτικές και απομονωμένες νησιωτικές κοινότητες.

### Ολιστική Σκέψη

Η μητριάρχισσα συχνά ενοποιεί διάφορες πτυχές της κοινοτικής ζωής, από τη διαχείριση των οικονομικών πόρων έως τη διατήρηση των πολιτισμικών πρακτικών, προωθώντας μια ισορροπημένη και βιώσιμη κοινότητα.

### Φροντίδα και Ενδυνάμωση

Ο ρόλος της μητριάρχισσας επικεντρώνεται στη φροντίδα και την καλλιέργεια, διασφαλίζοντας την ευημερία των μελών της οικογένειας και τη μεταλαμπάδευση των πολιτισμικών παραδόσεων.

### Όραμα για το μέλλον

Οι αποφάσεις της μητριάρχισσας βασίζονται στην προνοητικότητα και στη μακροπρόθεσμη σκέψη, διασφαλίζοντας ότι οι επόμενες γενιές θα συνεχίσουν να ευημερούν μέσα στο πολιτισμικό τους πλαίσιο.

## Η ΔΥΝΑΜΗ ΠΟΥ ΚΡΑΤΑ

- Ενδυνάμωση μέσω της ηγεσίας και της διαχείρισης της οικογένειας, των πόρων και των υποθέσεων της κοινότητας.
- Διατήρηση της πολιτισμικής κληρονομιάς και των παραδόσεων, που μεταβιβάζονται από γενιά σε γενιά μέσω των γυναικών.
- Πρόσβαση σε ουσιαστική δύναμη λήψης αποφάσεων και δυνατότητα επιρροής της κοινωνικής και οικονομικής ζωής μέσα στην κοινότητα.

## ΚΥΡΙΟ ΜΗΝΥΜΑ

- Ενδυνάμωση μέσω της ηγεσίας και της διαχείρισης της οικογένειας, των πόρων και των κοινοτικών υποθέσεων.
- Διατήρηση της πολιτισμικής κληρονομιάς και των παραδόσεων, που μεταβιβάζονται από γενιές γυναικών.
- Ουσιαστική συμμετοχή στη λήψη σημαντικών αποφάσεων και δυνατότητα επιρροής της κοινωνικής και οικονομικής ζωής της κοινότητας.

## ΠΗΓΗ

[In a Greek Village, One of Europe's Last Matriarchal Societies Is Near Death](#)

📍 ΙΤΑΛΙΑ - ΣΑΡΔΗΝΙΑ

# Levadoras

## ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΜΑΙΕΣ ΤΗΣ ΣΑΡΔΗΝΙΑΣ

Οι Levadoras ήταν παραδοσιακές Σαρδηνιακές μαιές, που υποστήριζαν τις γυναίκες κατά την εγκυμοσύνη, τον τοκετό και τη λοχεία. Δραστήριες κυρίως σε αγροτικά και συχνά απομονωμένα χωριά, είχαν κεντρικό ρόλο όχι μόνο στη σωματική διαδικασία της γέννας, αλλά και στη συναισθηματική και πνευματική φροντίδα των γυναικών και των νεογέννητων.

Η γνώση τους μεταδιδόταν προφορικά από γενιά σε γενιά και ήταν βαθιά ριζωμένη στην προγονική σοφία, στα τελετουργικά και στη στενή σχέση με τη φύση. Πέρα από τον τοκετό, συχνά προσέφεραν υποστήριξη στη θεραπεία, την προστασία και στις μεταβάσεις σε όλο τον κύκλο της γυναικείας ζωής.



## ΘΗΛΥΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

### Ανθεκτικότητα

Συχνά δουλεύοντας σε δύσκολες συνθήκες, παρέμεναν παρούσες και ευρηματικές, ενσαρκώνοντας την εμπιστοσύνη και τη δύναμη.

### Ενσυναίσθηση

Παρείχαν συναισθηματική και σωματική υποστήριξη, βασισμένη σε βαθιά κατανόηση και συμπόνια.

### Διαίσθηση

Χωρίς επίσημη εκπαίδευση, η γνώση και οι παρεμβάσεις τους καθοδηγούνταν από εσωτερική επίγνωση, βιωματική εμπειρία και προγονική μνήμη.

### Φροντίδα και Ανατροφή

Ο βασικός τους ρόλος ήταν να φροντίζουν τις γυναίκες και τα βρέφη σε μία από τις πιο ευάλωτες αλλά και πιο δυνατές φάσεις της ζωής.

### Δημιουργικότητα

Χρησιμοποιούσαν φυσικές θεραπείες, πρακτικές τεχνικές και ευέλικτες λύσεις, προσαρμοσμένες στις ανάγκες της κάθε γυναίκας.

## Η ΔΥΝΑΜΗ ΠΟΥ ΚΡΑΤΑ

- Αναγνώριση της παραδοσιακής γνώσης ως μορφή ενδυνάμωσης.
- Αποκατάσταση της εμπιστοσύνης των γυναικών στο σώμα τους και στις εμπειρίες τους.
- Ενδυνάμωση των διαγενεακών δεσμών μέσα από κοινές πρακτικές φροντίδας και υποστήριξης.

## ΚΥΡΙΟ ΜΗΝΥΜΑ

- Οι Levadoras ενσαρκώνουν τη φροντίδα, την εμπιστοσύνη και τη γυναικεία σοφία.
- Η πρακτική τους συνδυάζει σωματική, συναισθηματική και διαισθητική γνώση.
- Αποτελούν ένα ανθεκτικό και δημιουργικό πρότυπο γυναικείας ηγεσίας στην ύπαιθρο.

## ΠΗΓΗ

[Teacher and expert in the mysteries of childbirth](#)

ΕΛΛΑΔΑ ΚΑΙ ΑΡΧΑΙΑ ΡΩΜΗ

# Μαίες

## ΘΕΜΑΤΟΦΥΛΑΚΕΣ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΓΥΝΑΙΚΕΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

Οι μαίες είχαν κεντρικό ρόλο στον τοκετό και στη φροντίδα της αναπαραγωγικής υγείας στην Αρχαία Ελλάδα και τη Ρώμη. Καθοδηγούσαν τις γυναίκες στην εγκυμοσύνη, στον τοκετό και στη λοχεία, χρησιμοποιώντας φυτικά σκευάσματα, μάλαξη και βαθιά βιωματική γνώση. Η εξειδίκευσή τους ξεπερνούσε τη γέννα: εκπαίδευαν τις γυναίκες σε θέματα γονιμότητας, αντισύλληψης και φροντίδας βρεφών, προσέφεραν συναισθηματική υποστήριξη και προστάτευαν την υγεία των γυναικών σε έναν κόσμο χωρίς οργανωμένα ιατρικά συστήματα. Ιστορικές πηγές περιγράφουν τις μαίες ως ιδιαίτερα

έμπειρες επαγγελματίες, ικανές να διαγνώσουν την εγκυμοσύνη, να αντιμετωπίσουν επιπλοκές και να πραγματοποιήσουν τόσο φυσικούς όσο και υποβοηθούμενους τοκετούς. Κάποιες εξειδικεύονταν στην προγεννητική φροντίδα, ενώ άλλες λειτουργούσαν ως θεραπεύτριες της κοινότητας και θεματοφύλακες της αναπαραγωγικής σοφίας. Το έργο τους αποτέλεσε τη βάση της υγείας των γυναικών, συνδυάζοντας πρακτική δεξιότητα με διαίσθηση, ενσυναίσθηση και τελετουργική γνώση — μια κληρονομιά που διαμόρφωσε την πρώιμη ιατρική πρακτική σε όλη τη Μεσόγειο.



## ΘΗΛΥΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

### Ανθεκτικότητα

Δρούσαν σε συνθήκες υψηλού στρες, όπου συχνά κρινόταν η ίδια η ζωή.

### Προσαρμοστικότητα

Διαχειρίζονταν ποικίλα σενάρια τοκετού με περιορισμένα μέσα.

### Φροντίδα και Ανατροφή

Στον πυρήνα του ρόλου τους βρισκόταν η σωματική και συναισθηματική υποστήριξη των γυναικών.

### Δημιουργικότητα

Ανέπτυσαν σπιτικές θεραπείες και τεχνικές τοκετού. Αυτές οι ιδιότητες τους επέτρεπαν να στηρίζουν τη ζωή και να διατηρούν τη μητρική φροντίδα υπό δύσκολες συνθήκες.

## Η ΔΥΝΑΜΗ ΠΟΥ ΚΡΑΤΑ

- Δημιούργησαν γυναικοκεντρικά δίκτυα υγείας και γνώσης.
- Προώθησαν την αυτονομία των γυναικών σε ζητήματα υγείας.
- Διαμόρφωσαν μια «θεσμική μνήμη» γυναικείας ιατρικής εμπειρίας και τεχνογνωσίας.

## ΚΥΡΙΟ ΜΗΝΥΜΑ

- Ανάδειξαν τον κοινωνικό ρόλο των γυναικών μέσα από τη φροντίδα υγείας.
- Ενίσχυσαν την αναπαραγωγική αυτονομία και την ενημέρωση/εκπαίδευση.
- Διατήρησαν και εξέλιξαν την ιατρική γνώση από γενιά σε γενιά.

## ΠΗΓΗ

[The image and role of the midwife in the ancient Greek and Byzantine art](#)

📍 ΣΛΑΒΙΚΕΣ ΠΕΡΙΟΧΕΣ – ΜΕ ΑΝΑΦΟΡΕΣ ΣΕ ΑΝΟΙΞΙΑΤΙΚΑ ΕΘΙΜΑ ΤΗΣ ΣΕΡΒΙΑΣ, ΤΗΣ ΣΛΟΒΕΝΙΑΣ, ΤΗΣ ΠΟΛΩΝΙΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΤΣΕΧΙΑΣ.

# Vesna

## Η ΑΦΥΠΝΙΣΤΡΙΑ ΤΗΣ ΑΝΟΙΞΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΝΕΑΣ ΖΩΗΣ

Η Βέσνα, στη σλαβική μυθολογία και τη λαϊκή παράδοση διαφόρων περιοχών, θεωρείται προσωποποίηση της άνοιξης, της ανανέωσης και της επιστροφής του φωτός. Το όνομά της εμφανίζεται κυρίως στους Δυτικούς και Βόρειους Σλάβους, όπου συμβολίζει τη νεότητα, το ξύπνημα και την κυκλική αναγέννηση της φύσης μετά τον χειμώνα. Σε αυτές τις παραδόσεις περιγράφεται ως μια φωτεινή, νεανική μορφή, συνδεδεμένη με τους πρώτους ζεστούς ανέμους, τα ανθισμένα κλαδιά και τα πρώτα σημάδια ζωής που επιστρέφει στη γη.

Παρότι το όνομα Βέσνα δεν έχει διατηρηθεί στα σερβικά λαϊκά έθιμα, το αρχέτυπό της επιβιώνει μέσα από ανοιξιάτικες τελετουργίες με πρωταγωνιστικό ρόλο των γυναικών, όπως οι Λαζαρίτσες (Lazarice) και το Τζούρτζεβταν (Đurđevdan), όπου το πράσινο, το τραγούδι και οι πομπές σηματοδοτούν την έλευση της νέας ζωής. Σε όλο το σλαβικό πολιτισμικό πλαίσιο, η Βέσνα συχνά ερμηνεύεται σε σχέση με τη Μοράνα, αποτυπώνοντας τον ρυθμό μέσα από τον οποίο η υποχώρηση του χειμώνα ανοίγει χώρο για την ανανέωση της άνοιξης.



## ΘΗΛΥΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

### Κυκλικότητα

Η Βέσνα εκφράζει τον κύκλο μέσα στον οποίο τα τέλη ανοίγουν χώρο για τις αρχές. Υπενθυμίζει στις γυναίκες ότι κάθε εποχή, μέσα στη ζωή και μέσα στον εαυτό, έχει τον σκοπό της, τον χρόνο της και τη σοφία της.

### Διαίσθηση

Η Βέσνα γίνεται αισθητή πριν φανεί: στο φως, στον αέρα και στο χώμα. Τιμά τη διαισθητική επίγνωση των γυναικών, τη βαθιά γνώση που αναδύεται πριν από την πράξη και κρατά τη ζωή σε αρμονία με τους φυσικούς και συναισθηματικούς κύκλους.

### Δημιουργικότητα

Εμπνέει τη δημιουργία μέσα από την τέχνη, το τραγούδι και το τελετουργικό. Για τις γυναίκες, αυτή η ποιότητα μετατρέπει τη φαντασία σε κοινόμορφη ομορφιά και σε καθημερινή κοινοτική ζωή. Η δημιουργικότητα γίνεται ταυτόχρονα πηγή ανανέωσης και πρακτική χαράς.

## Η ΔΥΝΑΜΗ ΠΟΥ ΚΡΑΤΑ

- Συναισθηματική ανανέωση και θεραπεία μετά από περιόδους ξεκούρασης ή δυσκολίας.
- Επανασύνδεση με τους φυσικούς και σωματικούς κύκλους, αποκαθιστώντας την εσωτερική ισορροπία.
- Αφύπνιση της δημιουργικής και ζωοφόρας ενέργειας μέσω συλλογικών τελετουργιών.
- Ενδυνάμωση μέσα από κοινοτικές πρακτικές που καλλιεργούν την αναγέννηση και τη φροντίδα.

## ΚΥΡΙΟ ΜΗΝΥΜΑ

- Η Βέσνα ενσαρκώνει τη γυναικεία ανανέωση και τη χαρά των νέων ξεκινήματων.
- Καθοδηγεί τις γυναίκες να ζουν σε αρμονία με τη φύση και τη διαίθησή τους.
- Η ενέργειά της μετατρέπει τη φροντίδα και τη δημιουργικότητα σε ενδυνάμωση.

## ΠΗΓΗ

- [Vesna \(mythology\)](#)
- [Vesna, the Goddess of Youth and Spring](#)
- [A Cycle of Life and Death: Slavic Goddesses Morana and Vesna](#)

ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ

# Doula

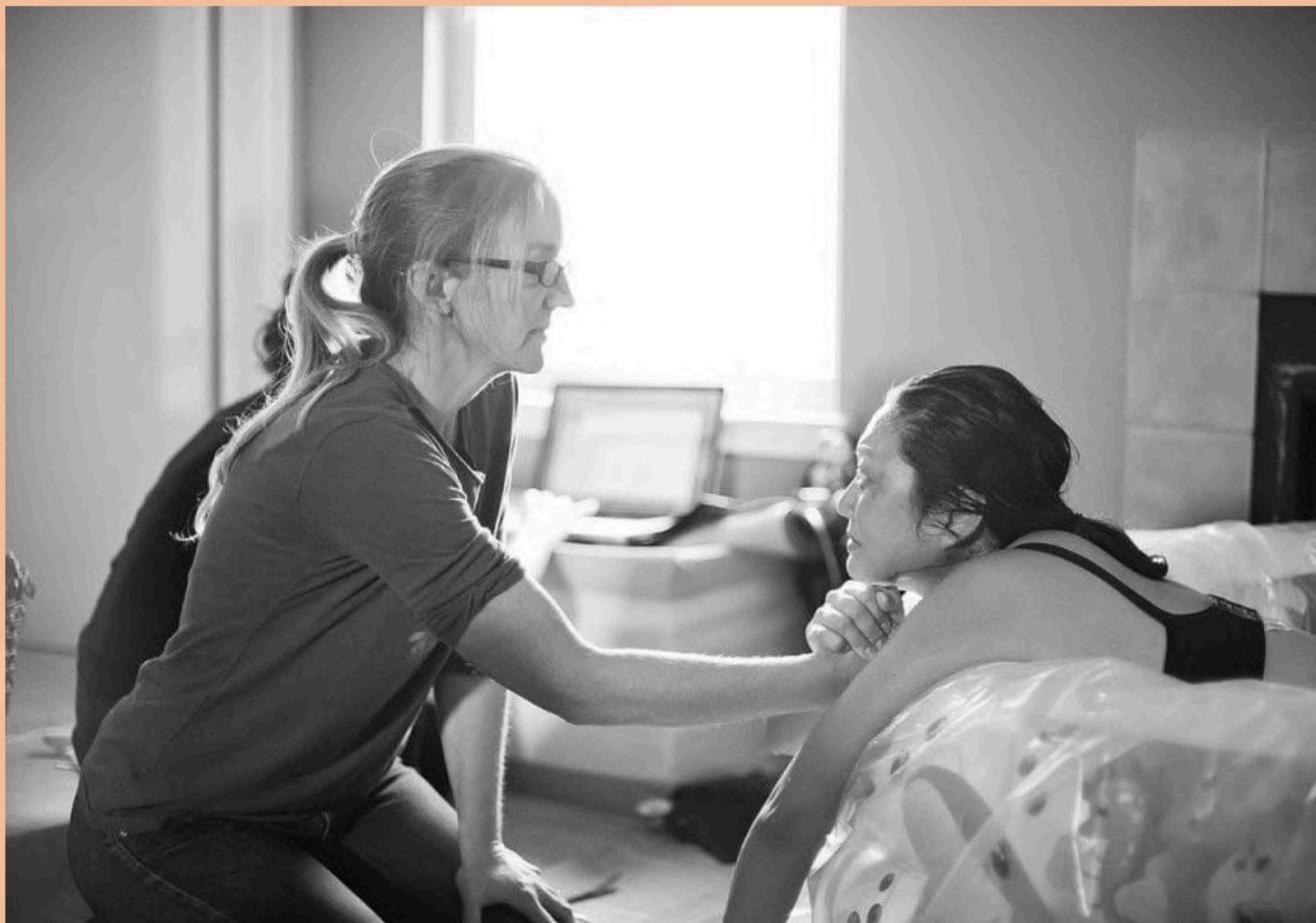
ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΠΟΥ ΣΥΝΟΔΕΥΟΥΝ ΤΗ ΓΕΝΝΗΣΗ, ΤΗΝ ΑΝΑΣΑ ΚΑΙ ΤΗ ΜΕΤΑΒΑΣΗ

. Μια ντούλα προσφέρει συναισθηματική, σωματική και πληροφοριακή υποστήριξη στις βαθιές μεταβάσεις της ζωής: τη γέννα, τη λοχεία, την αποβολή και ακόμη και τον θάνατο.

Οι ντούλες επαναφέρουν την εμπιστοσύνη και την τρυφερότητα στον τοκετό, καθοδηγώντας τις γυναίκες μέσα από την αναπνοή, την κίνηση και την παρουσία. Το έργο τους δεν αφορά τον έλεγχο, αλλά τη συντροφικότητα: να περπατούν δίπλα, να ακούν σε βάθος και να κρατούν έναν ιερό χώρο.

Αυτός ο αρχαίος γυναικείος ρόλος αφυπνίζει ξανά τη φροντίδα, την υπομονή και τη συλλογική σοφία μέσα στα σύγχρονα συστήματα, τα οποία συχνά ξεχνούν την ανθρώπινη καρδιά της γέννας. Μας υπενθυμίζει ότι οι γυναίκες χρειάζονται παρουσία, τρυφερότητα και συνέχεια, όσο χρειάζονται και ιατρική ασφάλεια.

Μια ντούλα φέρνει πίσω τη αργή, προσεκτική υποστήριξη που κάποτε ανήκε στις μητέρες, στις μαίες και στις γειτόνισσες, αποκαθιστώντας τον σχεσιακό ιστό γύρω από τη γέννα που πολλές γυναίκες σήμερα έχουν χάσει.



## ΘΗΛΥΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

### Ενσυναίσθηση

Καλλιεργούν βαθιά συναισθηματική σύνδεση, ακούγοντας πέρα από τα λόγια. Αυτή η ενσυναίσθηση επιτρέπει στις γυναίκες να νιώθουν ότι τις βλέπουν, ότι είναι ασφαλείς και ότι τιμώνται στις μοναδικές τους διαδρομές γέννας ή πένθους.

### Φροντίδα και Ανατροφή

Οι ντούλες ενσαρκώνουν τη φροντίδα μέσα από τη συνεχή παρουσία και την ήπια υποστήριξη. Το τρυφερό τους άγγιγμα επαναφέρει τη συμπόνια σε ιατρικοποιημένους χώρους, επιβεβαιώνοντας ότι η ίδια η φροντίδα είναι πράξη ενδυνάμωσης και ιερή εργασία.

### Διαίσθηση

Μια ντούλα αντιλαμβάνεται τι χρειάζεται πριν καν ειπωθεί. Καθοδηγούμενη από τη διαίσθηση, προσαρμόζεται σε κάθε στιγμή με επίγνωση και ευελιξία, εμπιστευόμενη τόσο την εσωτερική της γνώση όσο και τον φυσικό ρυθμό της μητέρας.

### Ολιστική Σκέψη

Φροντίζοντας ταυτόχρονα το σώμα, τον νου και το πνεύμα, οι ντούλες βλέπουν τη γέννα ως ένα ολοκληρωμένο οικοσύστημα ζωής. Ενσωματώνουν συναισθηματική, σωματική και σχεσιακή φροντίδα, επανασυνδέοντας τις γυναίκες με την ολότητά τους.

## Η ΔΥΝΑΜΗ ΠΟΥ ΚΡΑΤΑ

- Συναισθηματική και σωματική ενδυνάμωση μέσα από συνεχή, συμπονετική υποστήριξη.
- Επανασύνδεση με το σώμα και τη διαίσθηση, διεκδικώντας ξανά τη γέννα ως μια εσωτερικά καθοδηγούμενη διαδικασία.
- Αναβίωση γυναικοκεντρικών δικτύων φροντίδας που αποκαθιστούν την εμπιστοσύνη και την κοινότητα.
- Μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και προσωπική δύναμη στη διαχείριση μεταμορφωτικών εμπειριών ζωής.

## ΚΥΡΙΟ ΜΗΝΥΜΑ

- Οι ντούλες τοποθετούν στο κέντρο την παρουσία, τη φροντίδα και την εμπιστοσύνη στις πιο δυνατές μεταβάσεις της ζωής.
- Το έργο τους αναβιώνει αρχαίες γυναικείες πρακτικές «κράτησης χώρου» και διαισθητικής υποστήριξης.
- Το κίνημα των ντούλων επαναδιεκδικεί τη γέννα και τη φροντίδα ως ιερές, ανθρώπινες και ενδυναμωτικές πράξεις.

## ΠΗΓΗ

- [European Doula Network](#)

ΣΛΟΒΕΝΙΑ

# Zdravilstvo Modrih Žena

## ΣΟΦΕΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΤΗΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΤΩΝ ΒΟΤΑΝΩΝ

Παράλληλα με τη μοναστική ιατρική, υπήρχε επίσης στην Ευρώπη μια παγανιστική «ιατρική των σοφών γυναικών», ένα σύστημα από μαίες και πρακτικούς θεραπευτές οστών. Η εμπειρία τους βασιζόταν στην προφορική παράδοση της σαμανικής γνώσης των γερμανικών και κελτικών θεραπευτών. Η θεραπευτική γνώση αυτών των γυναικών περιλάμβανε επίσης αφροδισιακά και παραισθησιογόνα βότανα και, γι' αυτό, θεωρήθηκε έργο του διαβόλου. Οι γυναίκες που χρησιμοποιούσαν τέτοια βότανα και μη χριστιανικές τελετουργίες αφορίζονταν και, στα τέλη του Μεσαίωνα, διώχθηκαν ως μάγισσες και κάηκαν στην πυρά.

Ως αποτέλεσμα των διωγμών κατά των σοφών γυναικών, μεγάλο μέρος της παράδοσής τους και της γνώσης τους για τις ιδιότητες και τις δράσεις των βοτάνων χάθηκε.

Η βοτανοθεραπεία —η γνώση των θεραπευτικών φυτών (καλλιεργημένων και άγριων)— παραμένει ακόμη πολύ ζωντανή στην Ανατολική Ευρώπη και μάλιστα έχει γνωρίσει αναβίωση τα τελευταία χρόνια. Τα περίφημα λόγια της Θείας Πέχτα έχουν γίνει μέρος της άυλης παράδοσης: «Για κάθε αρρώστια, ένα λουλούδι φυτρώνει στον κόσμο.»



## ΘΗΛΥΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

### Αντίσταση

Η γνώση αυτή συνέβαλε στην ανεξαρτησία των ανθρώπων και στην αυτοδυναμία τους.

### Ανθεκτικότητα

Η εκλαΐκευση και η πίεση της βιομηχανικής εποχής ήταν πολύ έντονες, όμως οι άνθρωποι διατήρησαν την επαφή τους με τη φύση και τη γνώση της. Αυτό οδήγησε σε μια αξιοσημείωτη ικανότητα αυτοϊασης μέσω σπιτικών θεραπειών.

### Φροντίδα και ανατροφή

Μεταφερόταν κυρίως από τις γυναίκες και διατηρήθηκε ως μέσο φροντίδας της οικογένειας, μέσα από την ικανότητα της περιποίησης και τη βαθιά γνώση της φύσης.

## Η ΔΥΝΑΜΗ ΠΟΥ ΚΡΑΤΑ

- Μικρότερη εξάρτηση από τις συνθήκες γύρω τους και μεγαλύτερη αυτοδυναμία σε περιόδους έλλειψης και τραγωδιών (πόλεμος).
- Δυνατότητα να θρέψουν και να θεραπεύσουν μια οικογένεια, χάρη στη γνώση του άγριου/φυσικού περιβάλλοντος.

## ΚΥΡΙΟ ΜΗΝΥΜΑ

- Αυτή η γνώση μας βοηθά να εξαρτόμαστε λιγότερο από το σύστημα.
- Η φύση είναι η μεγαλύτερη θεραπεύτρια, όταν γνωρίζουμε πώς να συνεργαζόμαστε μαζί της.
- Υποστηρίζει την αυτοευθύνη και την αυτοδυναμία.

## ΠΗΓΗ

[Herbalism in the history.](#)

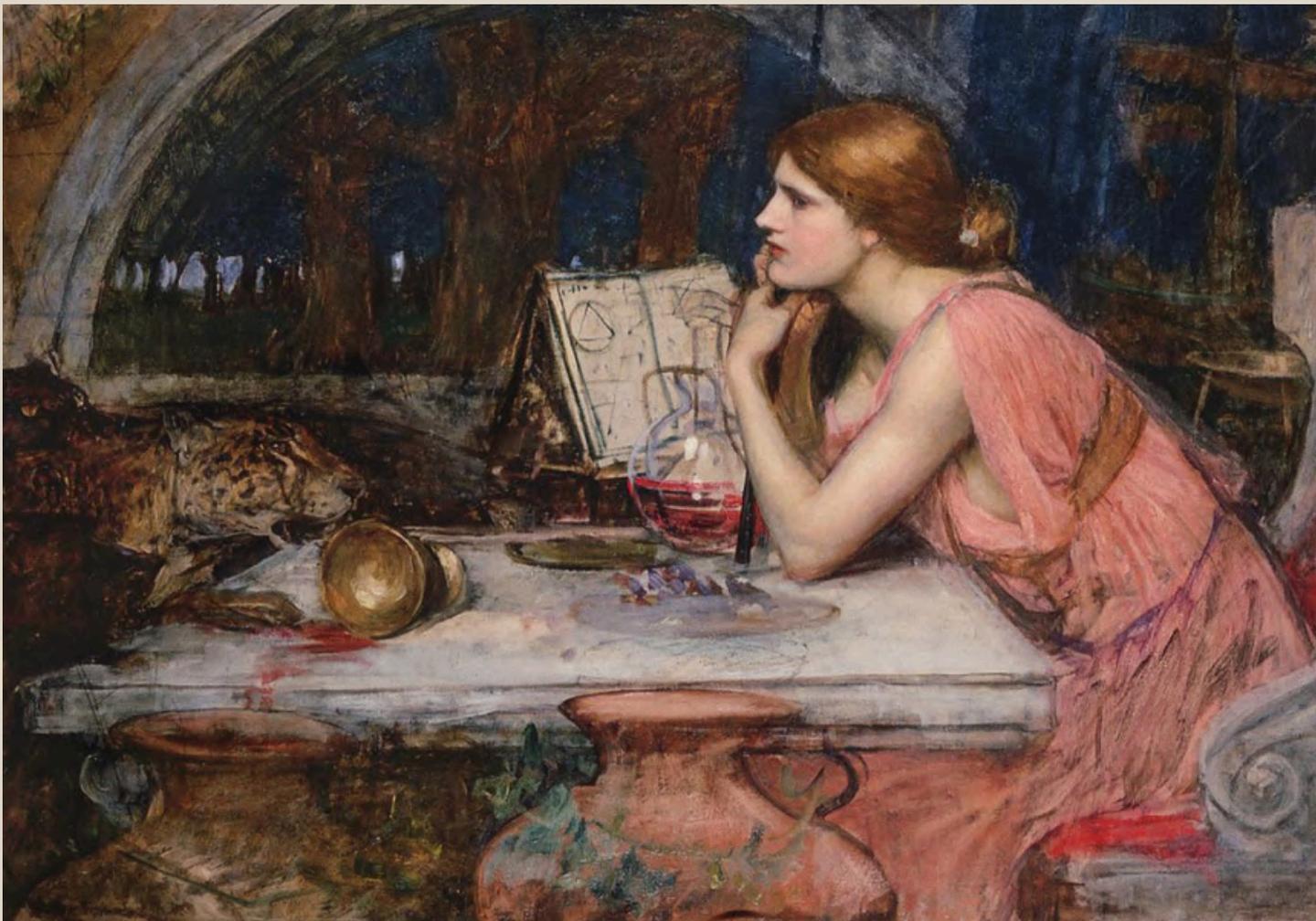
📍 ΙΤΑΛΙΑ

# Herbariae

## ΟΙ ΜΕΣΑΙΩΝΙΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΕΣ ΤΩΝ ΒΟΤΑΝΩΝ

Οι Herbariae ήταν γυναίκες στη μεσαιωνική Ευρώπη, ιδιαίτερα στην Ιταλία, που διέθεταν εκτεταμένη γνώση των φαρμακευτικών φυτών και των εφαρμογών τους. Λειτουργούσαν ως θεραπεύτριες, μαίες και θεματοφύλακες των βοτανικών θεραπειών, συχνά έξω από τα επίσημα ιατρικά ιδρύματα. Οι πρακτικές τους περιλάμβαναν την παρασκευή αφεψημάτων, αλοιφών και άλλων σκευασμάτων για τη θεραπεία διαφόρων παθήσεων.

Παρά τη σημαντική συμβολή τους στην υγεία της κοινότητας, πολλές Herbariae διώχθηκαν κατά την περίοδο της Ιεράς Εξέτασης, κατηγορούμενες για μαγεία λόγω της σύνδεσής τους με τη φυσική θεραπεία και τη γυναικεία αυτονομία.



## ΘΗΛΥΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

### Διαίσθηση

Αξιοποιώντας βαθιά, μη λεκτική γνώση και πνευματική αντίληψη.

### Ανθεκτικότητα

Αντιπροσωπεύουν μια γενεαλογία γυναικών θεραπευτριών που διατήρησαν και μετέδωσαν ουσιαστικές πρακτικές υγείας μέσα στις κοινότητές τους. Ο ρόλος τους αναδεικνύει τη σημασία της συμβολής των γυναικών στη συλλογική υγεία και την πολιτισμική συνέχεια, προσφέροντας ένα πρότυπο ενδυνάμωσης μέσα από τη διατήρηση και την εφαρμογή της παραδοσιακής γνώσης.

### Φροντίδα και ανατροφή

Παρέχοντας θεραπεία και ανακούφιση στα άτομα και στην κοινότητα.

### Κυκλικότητα

Ευθυγραμμίζοντας τις πρακτικές θεραπείας με τους φυσικούς και τους λειτουργικούς κύκλους.

## Η ΔΥΝΑΜΗ ΠΟΥ ΚΡΑΤΑ

- Αναγνώριση του ρόλου των γυναικών στην υγεία και την πνευματική ευημερία.
- Ενδυνάμωση μέσω της διατήρησης της πολιτισμικής κληρονομιάς.
- Ενίσχυση των κοινοτικών δεσμών και της διαγενεακής μεταβίβασης γνώσης.

## ΚΥΡΙΟ ΜΗΝΥΜΑ

- Οι Herbariae ήταν παραδοσιακές γυναίκες θεραπεύτριες που χρησιμοποιούσαν τη γνώση των βοτάνων για θεραπεία.
- Οι πρακτικές τους συνέδεαν πνευματικές και σωματικές διαστάσεις της ευεξίας.
- Αποτέλεσαν ζωτικούς κρίκους στη διατήρηση και τη μετάδοση πολιτισμικών και θεραπευτικών παραδόσεων.

## ΠΗΓΗ

[Ancient folk healers](#)

ΕΛΛΑΔΑ

# Γυναίκες Θεραπεύτριες και Βοτανολόγοι

## ΘΕΜΑΤΟΦΥΛΑΚΕΣ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Η ιστορία των γυναικών ως θεραπευτριών είναι μια ιστορία αγώνα, επιμονής και προόδου. Από τις αρχαίες θεραπεύτριες και τις βυζαντινές μοναχές έως τις σύγχρονες επιστήμονες, οι γυναίκες διεκδίκησαν τη θέση τους στον ιατρικό κόσμο παρά τις προκαταλήψεις και τα εμπόδια.

Η πιο γνωστή γυναίκα ιατρός της αρχαιότητας ήταν η Αγνοδίκη, μια Αθηναία που έζησε τον 4ο αιώνα π.Χ. και θεωρείται η πρώτη γυναίκα που άσκησε επίσημα την ιατρική. Σύμφωνα με τον θρύλο, μεταμφιέστηκε σε άντρα για να μπορέσει να σπουδάσει κοντά στον διάσημο ιατρό Ηρόφιλο στην Αλεξάνδρεια.

Όταν αποκαλύφθηκε η πραγματική της ταυτότητα, κατηγορήθηκε, όμως οι γυναίκες της Αθήνας υπερασπίστηκαν το δικαίωμά της να ασκεί την ιατρική. Αυτό οδήγησε σε αλλαγή του νόμου, επιτρέποντας στις γυναίκες να συμμετέχουν στο ιατρικό επάγγελμα. Πέρα από την Αγνοδίκη, υπήρχαν και άλλες γυναίκες θεραπεύτριες, ιδιαίτερα σε θρησκευτικά πλαίσια, όπως στα Ασκληπιεία. Οι γυναίκες αυτές ασκούσαν παραδοσιακή ιατρική, χρησιμοποιούσαν βότανα και εργάζονταν ως μαιές, έχοντας ενεργό ρόλο στη φροντίδα των γυναικών και των παιδιών.



## ΘΗΛΥΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

### Ανθεκτικότητα

Συνέχισαν τις θεραπευτικές τους πρακτικές παρά τον κοινωνικό αποκλεισμό και την έλλειψη θεσμικής υποστήριξης.

### Διαίσθηση

Αντλούσαν από λεπτά σημάδια, προγονική σοφία και ενσώματη γνώση για να αξιολογούν και να αντιμετωπίζουν την ασθένεια. Αυτές οι ποιότητες τους επέτρεπαν να προσφέρουν γειωμένη, εξατομικευμένη φροντίδα, ριζωμένη τόσο στη σωματική όσο και στην ενεργειακή κατανόηση, διαμορφώνοντας ένα ενδυναμωτικό πρότυπο γυναικείας θεραπευτικής.

### Δημιουργικότητα

Ανέπτυσαν εξατομικευμένες θεραπείες από τους διαθέσιμους φυσικούς πόρους.

### Ολιστική σκέψη

Αντιμετώπιζαν τον άνθρωπο ως σύνολο, αναγνωρίζοντας τη διασύνδεση νου, σώματος και πνεύματος.

## Η ΔΥΝΑΜΗ ΠΟΥ ΚΡΑΤΑ

- Κατείχαν θέση σεβασμού στις κοινότητές τους.
- Ενίσχυσαν τους διαγενεακούς δεσμούς μεταξύ των γυναικών.
- Προσέφεραν ένα πλαίσιο για τη μετάδοση της γνώσης.

## ΚΥΡΙΟ ΜΗΝΥΜΑ

- Διατήρησαν θεραπευτικές παραδόσεις ριζωμένες στη γυναικεία σοφία.
- Έδωσαν στις γυναίκες ρόλους σεβαστούς έξω από πατριαρχικές δομές.
- Ανέδειξαν τη δύναμη της ενσώματης, διαισθητικής γνώσης.

## ΠΗΓΗ

[Pioneering women in medical science: From antiquity to Byzantium](#)

ΣΕΡΒΙΑ

# Majstorice

ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΠΟΥ ΧΤΙΖΟΥΝ ΜΕ ΤΗ ΓΗ

Οι γυναίκες συμμετείχαν για αιώνες στη «χτιστική της γης» στην αγροτική Σερβία — αναμειγνύοντας πηλό, άχυρο και νερό, πλάθοντας πλιθιά, σοβατίζοντας τοίχους και συντηρώντας τα σπίτια με γνώση που περνούσε σιωπηλά από γενιά σε γενιά. Αυτές οι καθημερινές δεξιότητες ήταν απαραίτητες για να παραμένουν τα σπίτια γερά και ζεστά, όμως σπάνια αναγνωρίζονταν ως τέχνη. Επειδή αυτή η εργασία γινόταν μέσα στο νοικοκυριό και καταγραφόταν ελάχιστα, τα ιστορικά τεκμήρια είναι αποσπασματικά, παρότι η τεχνογνωσία ήταν πραγματική, πρακτική και καθοριστική για την αγροτική ζωή.

Ωστόσο, καθώς αυξάνεται η ευαισθητοποίηση γύρω από τα παραδοσιακά υλικά και τους βιώσιμους τρόπους ζωής, αυτή η γνώση επανέρχεται στο προσκήνιο. Οι σημερινές γυναίκες «χτίστριες της γης» και εκπαιδευτές αναβιώνουν αυτές τις δεξιότητες, τις επαναδιεκδικούν ως μορφή μαστοριάς και πολιτισμικής κληρονομιάς και επανασυστήνουν τη γήινη δόμηση ως μια ζωντανή, κοινοτικά ριζωμένη πρακτική, διαμορφωμένη από γυναίκες. Η προσέγγισή τους επανασυνδέει τους ανθρώπους με τη γη, δείχνοντας ότι η οικοδόμηση μπορεί να είναι ταυτόχρονα οικολογική και βαθιά ανθρώπινη.



Credits: Ruzica Janjic

## ΘΗΛΥΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

### Ανθεκτικότητα

Οι γυναίκες χτίστριες της γης δείχνουν ανθεκτικότητα μεταμορφώνοντας το ακατέργαστο χώμα σε ασφαλές και ανθεκτικό καταφύγιο. Η γειωμένη τους δύναμη αντικατοπτρίζει την ικανότητα να ξαναχτίζουν, να προσαρμόζονται και να συνεχίζουν μέσα από την αλλαγή.

### Οριζόντια Ηγεσία

Η γνώση μεταδίδεται μέσα από τη συνεργασία και την κοινή πράξη. Οι γυναίκες διδάσκουν και μαθαίνουν μαζί, ασκώντας ηγεσία μέσω της φροντίδας, της συμμετοχής και της συλλογικής ευθύνης, αντί για την ιεραρχία.

### Δημιουργικότητα

Κάθε τοίχος γίνεται μια πράξη καλλιτεχνικής έκφρασης, σμιλεμένος, με υφή και ζωντανός. Η δημιουργικότητα μετατρέπει την κατασκευή σε μια γλώσσα ταυτότητας, συναισθήματος και αίσθησης του ανήκειν.

## Η ΔΥΝΑΜΗ ΠΟΥ ΚΡΑΤΑ

- Επαναδιεκδίκηση της κυριότητας του χώρου και της αυτοπεποίθησης μέσα από τη βιωματική, πρακτική δόμηση.
- Αναβίωση ενσώματης, διαγενεακής γνώσης, ριζωμένης στον τόπο και στον ρυθμό του.
- Ενίσχυση της σωματικής και συναισθηματικής ανθεκτικότητας μέσω της συνεργατικής δημιουργίας.
- Διεύρυνση της οικολογικής επίγνωσης και των οικονομικών δυνατοτήτων μέσα από βιώσιμες δεξιότητες.

## ΚΥΡΙΟ ΜΗΝΥΜΑ

- Το χτίσιμο με τη γη είναι ταυτόχρονα οικολογική πράξη και φεμινιστική ενδυνάμωση.
- Οι γυναίκες επαναδιεκδικούν αυτονομία, δημιουργικότητα και κοινότητα μέσα από μια αναγεννητική τέχνη/μαστοριά.
- Η γήινη αρχιτεκτονική μετατρέπει τη φροντίδα σε δομή και την ανθεκτικότητα σε ομορφιά.

## ΠΗΓΗ

- [Women in Natural Building](#)
- [Women in earthen architecture](#)

📍 ΣΕΡΒΙΑ, ΚΡΟΑΤΙΑ, ΣΛΟΒΕΝΙΑ

# Alijansa Ženskih Pokreta

ΦΩΝΕΣ ΑΛΛΑΓΗΣ, ΧΕΡΙΑ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ

Ιδρύθηκε το 1923 ως Φεμινιστική Συμμαχία και αργότερα έγινε γνωστή ως Συμμαχία Γυναικείων Κινήματων. Ο οργανισμός αυτός συνέδεσε γυναικείες ομάδες από όλο το Βασίλειο της Γιουγκοσλαβίας, με στόχο την προώθηση των δικαιωμάτων των γυναικών μέσω της εκπαίδευσης, της κοινωνικής/πολιτικής δράσης και της δημόσιας διεκδίκησης. Ένωσε συλλόγους που εργάζονταν για τον αλφαριθμητισμό, τη νομική μεταρρύθμιση, την κοινωνική πρόνοια και την πολιτική συμμετοχή των γυναικών, δημιουργώντας μία από τις πρώτες φεμινιστικές πλατφόρμες στην περιοχή. Συνδέοντας αστές επαγγελματίες, δασκάλες, συγγραφείς και τοπικές ακτιβίστριες, η Συμμαχία άνοιξε δρόμους ώστε οι γυναίκες να μιλούν, να μαθαίνουν και να οργανώνονται στη δημόσια ζωή.

Μέσα από συνέδρια, εκδόσεις, διαλέξεις και συντονισμένες καμπάνιες, η Συμμαχία ενίσχυσε τη συνεργασία ανάμεσα σε τοπικές ομάδες και υποστήριξε κοινούς στόχους μέσω διαλόγου, αντί για αυστηρή ιεραρχία. Το έργο της συνδύαζε τη διεκδίκηση, την αμοιβαία υποστήριξη και την εκπαίδευση, συμβάλλοντας στη δημιουργία ενός από τα πρώτα εθνικά δίκτυα φεμινιστικής αλληλεγγύης στα Βαλκάνια. Η Συμμαχία έθεσε ουσιαστικά θεμέλια για τη συμμετοχή των γυναικών στα κοινά στις αρχές του 20ού αιώνα και παραμένει ένας σημαντικός πρόδρομος της σύγχρονης γυναικείας οργάνωσης και δράσης.



## ΘΗΛΥΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

### Ανθεκτικότητα

Δρώντας στο μεσοπόλεμο και μέσα σε πατριαρχικά συστήματα, η Συμμαχία άντεξε χάρη στην προσαρμοστικότητα και τη διαπεριφερειακή αλληλεγγύη. Η επιμονή της άνοιξε έναν διαρκή χώρο για την παρουσία των γυναικών στη δημόσια ζωή.

### Όραμα για το μέλλον

Η Συμμαχία οραματίστηκε μια δίκαιη κοινωνία όπου οι γυναίκες κατείχαν ίσα πολιτικά, οικονομικά και κοινωνικά δικαιώματα. Το έργο της φύτεψε τους σπόρους για τις επόμενες γενιές φεμινιστικών και κοινοτικών κινημάτων.

### Φροντίδα και Ανατροφή

Ο ακτιβισμός τους χτίστηκε πάνω στη φροντίδα: μαθήματα αλφαριθμητισμού, ενημέρωση για την υγεία, συλλογές τροφίμων και καταφύγια. Η φροντίδα έγινε πολιτική πράξη — μετατρέποντας τη συμπόνια σε απτή κοινωνική πρόοδο.

## Η ΔΥΝΑΜΗ ΠΟΥ ΚΡΑΤΑ

- Διεύρυνση της πρόσβασης στην εκπαίδευση, την ενεργό συμμετοχή στα κοινά και τη δημόσια ηγεσία.
- Δημιουργία ενός εθνικού δικτύου αλληλεγγύης που γεφύρωνε γυναίκες της υπαίθρου και των πόλεων.
- Ενδυνάμωση μέσω διεκδίκησης, συνεργασίας και πρακτικής δράσης.
- Διατήρηση και επανανοηματοδότηση της πολιτισμικής κληρονομιάς μέσα από φεμινιστικές αξίες

## ΚΥΡΙΟ ΜΗΝΥΜΑ

- Η Συμμαχία απέδειξε ότι ο φεμινισμός ανθίζει μέσα από τη συλλογική φροντίδα και τη μοιρασμένη ηγεσία.
- Τα μέλη της μετέτρεψαν την ενσυναίσθηση και την προσφορά σε εργαλεία κοινωνικής και πολιτικής αλλαγής.
- Η κληρονομιά τους συνεχίζει όπου κι αν οι γυναίκες οργανώνονται για ισότητα, αξιοπρέπεια και αναγέννηση.

## ΠΗΓΗ

- [The National Women's Alliance in interwar Yugoslavia](#)
- [Yugoslav feminist experience](#)

ΣΕΡΒΙΑ

# Kolo srpskih sestara

## ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΤΗΣ ΠΡΟΣΦΟΡΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΝΑΓΕΝΝΗΤΙΚΗΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ

Ιδρύθηκε το 1903, το Kolo srpskih sestara ήταν μία από τις πιο επιδραστικές γυναικείες ανθρωπιστικές οργανώσεις στη Σερβία και στο ευρύτερο Βασίλειο της Γιουγκοσλαβίας. Με επικεφαλής συγγραφείς, δασκάλες και γυναίκες-ηγέτιδες της κοινωνίας των πολιτών, συνέδεσε γυναίκες από τις πόλεις και την ύπαιθρο γύρω από κοινές προσπάθειες στην εκπαίδευση, την κοινωνική πρόνοια και τη δημόσια φροντίδα. Μέσα από τη συλλογή βοήθειας, την οργάνωση μαθημάτων νοσηλευτικής, τη στήριξη νοσοκομείων και την υποστήριξη προσφύγων και φτωχών, δημιούργησε μια ισχυρή κοινότητα γυναικείας συμμετοχής στα κοινά, βασισμένη στη συμπόνια και στην ευθύνη απέναντι στην κοινότητα. Κατά τους Βαλκανικούς Πολέμους και τον Α΄ Παγκόσμιο Πόλεμο, το Kolo κινητοποίησε ευρεία

δίκτυα εθελοντριών που φρόντιζαν τους τραυματίες, συνόδευαν τους εκτοπισμένους και πρόσφεραν πρακτική και συναισθηματική υποστήριξη όπου υπήρχε ανάγκη. Η δομή του ήταν αποκεντρωμένη και βασισμένη στην κοινότητα, με τοπικά παραρτήματα που διαμόρφωναν τις δράσεις ανάλογα με τις ανάγκες της κάθε περιοχής. Μέσα από τις πολυάριθμες πρωτοβουλίες τους, οι «Αδελφές» συνέβαλαν στη δημιουργία ενός από τα πρώτα συστήματα οργανωμένης γυναικείας αλληλεγγύης στη Σερβία, υφαίνοντας μαζί την ανθρωπιστική δράση, την εκπαίδευση και την πολιτισμική ταυτότητα — μια κληρονομιά που συνεχίζει να ζει μέσα από ανεξάρτητες τοπικές ομάδες που διατηρούν την αποστολή της έως σήμερα.



## ΘΗΛΥΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

### Ανθεκτικότητα

Αντιμέτωπες με πολέμους, επιδημίες και καταστολή, οι Αδελφές στάθηκαν σταθερές. Προσαρμόστηκαν, ξαναέχτισαν ό,τι είχε πληγωθεί και μετέτρεψαν τη φροντίδα σε δύναμη, κουβαλώντας την αντοχή ως μια σιωπηλή δύναμη που κράτησε τις κοινότητες ενωμένες.

### Ολιστική Σκέψη

Το έργο τους φρόντιζε κάθε πλευρά της ζωής: το σώμα, τον νου, τις καθημερινές ανάγκες και την πολιτισμική ταυτότητα. Συνδυάζοντας την εκπαίδευση, την υγιεινή και την παράδοση, αντιμετώπιζαν την ευημερία της κοινότητας ως κάτι που χρειάζεται στήριξη συνολικά και ολοκληρωμένα.

### Φροντίδα και Ανατροφή

Στην καρδιά της αποστολής τους βρισκόταν η φροντίδα των ευάλωτων: των ασθενών, των ορφανών και των εκτοπισμένων. Η προσφορά τους ενσάρκωνε την αγάπη στην πράξη, αποδεικνύοντας ότι η φροντίδα είναι μια μορφή ηγεσίας που στηρίζει τόσο τους ανθρώπους όσο και τις κοινότητες.

### Οριζόντια Ηγεσία

Ο Κύκλος εφάρμοζε τη συλλογική λήψη αποφάσεων, με τις ευθύνες να μοιράζονται και να στηρίζονται στην αμοιβαία εμπιστοσύνη. Η ηγεσία του έδινε έμφαση στη συνεργασία αντί για την ιεραρχία, όπου η προσφορά και η κοινοτική φροντίδα είχαν μεγαλύτερη αξία από την τυπική θέση ή το κύρος.

## Η ΔΥΝΑΜΗ ΠΟΥ ΚΡΑΤΑ

- Δημιουργία δικτύων αλληλεγγύης και αμοιβαίας βοήθειας ανάμεσα σε αστικές και αγροτικές κοινότητες.
- Ενδυνάμωση μέσω εκπαίδευσης/κατάρτισης, προσφοράς και μοιρασμένων ρόλων ηγεσίας.
- Διατήρηση της πολιτισμικής και γυναικείας κληρονομιάς μέσα από χειροτεχνία και παράδοση.
- Διεύρυνση του κοινωνικού και πολιτικού ρόλου των γυναικών πέρα από τον ιδιωτικό χώρο.

## ΚΥΡΙΟ ΜΗΝΥΜΑ

Οι Αδελφές μετέτρεψαν τη φροντίδα σε μια συλλογική και μεταμορφωτική πράξη ηγεσίας.

Η ανθεκτικότητα και η ενσυναίσθησή τους ύφαναν τη θεραπεία μέσα στον ιστό της κοινωνίας.

Η κληρονομιά τους συνεχίζει όπου οι γυναίκες ενώνονται για να προσφέρουν, να εκπαιδεύσουν και να αναγεννήσουν τις κοινότητές τους.

## ΠΗΓΗ

[The Circle of Serbian Sisters](#)

ΣΕΡΒΙΑ

# Bubnjarke sa ulice

## Ο ΓΥΝΑΙΚΕΙΟΣ ΡΥΘΜΟΣ ΩΣ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ ΚΑΙ ΠΑΛΜΟΣ

Εξημετισμένο στο Βελιγράδι το 2012, το Bubnjarke sa ulice («Ντραμίστριες του Δρόμου») είναι ένα φεμινιστικό συλλογικό σχήμα κρουστών που χρησιμοποιεί τον ρυθμό ως αντίσταση, θεραπεία και σύνδεση. Γεννημένο μέσα από κοινωνικά κινήματα και γυναικείες πορείες, το συγκρότημα μεταμορφώνει τον δημόσιο χώρο μέσα από συγχρονισμένα χτυπήματα που ενισχύουν την ορατότητα, την ενότητα και τη συναισθηματική δύναμη. Τα όργανά τους δεν είναι μόνο τύμπανα, αλλά εργαλεία παρουσίας — κάνουν τις γυναίκες πιο δυνατές, πιο ασφαλείς και πιο «ορατές» στους δρόμους όπου συχνά αγνοούνται ή διαγράφονται.

Ανοιχτό σε όλες τις γυναίκες, ανεξάρτητα από μουσικό υπόβαθρο, το συλλογικό λειτουργεί χωρίς ιεραρχία: χωρίς ακροάσεις, χωρίς αρχηγούς — μόνο ακρόαση, παλμός και κοινός συγχρονισμός. Το παίξιμό τους στα κρουστά γίνεται ένα συλλογικό τελετουργικό, ένας ζωντανός ρυθμός που στηρίζει διαμαρτυρίες, κρατά χώρο για πένθος και χαρά και προσκαλεί τα σώματα να κινηθούν μαζί. Μέσα από τον ήχο, επαναδιεκδικούν τον δρόμο ως χώρο ενδυνάμωσης, φροντίδας και κοινοτικής δόνησης, μετατρέποντας κάθε εμφάνιση σε κάλεσμα για δικαιοσύνη, αλληλεγγύη και φεμινιστική ορατότητα.



Credits: Bubnjarke sa ulice's Facebook account

## ΘΗΛΥΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

### Αντίσταση

Κάθε χτύπος αμφισβητεί τη σιωπή και την αορατότητα. Το παίξιμο των κρουστών γίνεται μια ζωντανή διαμαρτυρία, ένας τρόπος να αντιμετωπίζεται η καταπίεση μέσα από ενσώματη δύναμη, ήχο και ρυθμό.

### Δημιουργικότητα

Οι εμφανίσεις τους συνδυάζουν κρουστά, φωνή και κίνηση σε μια αυθόρμητη έκφραση. Αυτή η δημιουργικότητα μετατρέπει τον ακτιβισμό σε τέχνη, σε μια εξελισσόμενη, συναισθηματική γλώσσα απελευθέρωσης.

### Ενσυναίσθηση

Το να παίζουν μαζί απαιτεί βαθύ συντονισμό. Κάθε ρυθμός «ακούει» τους άλλους, αντανακλώντας σύνδεση και φροντίδα όχι μόνο μεταξύ των μελών, αλλά και προς όλους τους αγώνες που εκπροσωπούν.

### Οριζόντια Ηγεσία

Χωρίς αρχηγό στα κρουστά ή ιεραρχία, οι αποφάσεις και οι ρυθμοί αναδύονται συλλογικά. Η ηγεσία ρέει μέσα από την ακρόαση, τη συνεργασία και τον κοινό συγχρονισμό, αντανακλώντας φεμινιστικές αξίες ισότητας και εμπιστοσύνης.

## Η ΔΥΝΑΜΗ ΠΟΥ ΚΡΑΤΑ

- Επαναδιεκδίκηση της ορατότητας και της φωνής στον δημόσιο χώρο μέσω συλλογικού ρυθμού.
- Καλλιέργεια ενδυνάμωσης και εμπιστοσύνης μέσα από τον ρυθμό, τη συνεργασία και την παρουσία.
- Προσφορά μιας προσβάσιμης, ενσώματης μορφής ακτιβισμού ανοιχτής σε όλες τις γυναίκες.
- Μετατροπή του συναίσθηματος σε κίνηση, ενέργεια και κοινή ανθεκτικότητα.

## ΚΥΡΙΟ ΜΗΝΥΜΑ

- Οι ντραμίστριες μετατρέπουν τον ρυθμό σε εργαλείο αντίστασης, φροντίδας και αλληλεγγύης.
- Ο συλλογικός τους ήχος αποτελεί πρότυπο μιας νέας μορφής φεμινιστικής, οριζόντιας ηγεσίας.
- Μέσα από τη δόνηση και την παρουσία, επαναδιεκδικούν τον δρόμο ως χώρο ενδυνάμωσης και χαράς.

## ΠΗΓΗ

[Drummer streets](#)

📍 ΣΑΡΔΗΝΙΑ, ΙΤΑΛΙΑ

# Fill è Anima

## ΜΗΤΕΡΕΣ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΠΟΥ ΕΠΙΛΕΓΟΥΜΕ

Το Fillus de anima (κυριολεκτικά «παιδιά της ψυχής») ήταν μια παραδοσιακή σαρδηνική πρακτική αμοιβαίας φροντίδας και άτυπης συγγένειας. Περιλάμβανε την εμπιστοσύνη ενός παιδιού, συχνά από πολυμελή ή οικονομικά δυσκολεμένη οικογένεια, σε μια άλλη οικογένεια, συνήθως χωρίς παιδιά, ώστε να μεγαλώσει με αγάπη και πλήρη ένταξη στο νοικοκυριό. Μερικές φορές δινόταν σε οικογένεια με καλύτερη οικονομική κατάσταση, η οποία μπορούσε έτσι να συμβάλει στα έξοδα της ανατροφής και της εξέλιξης του παιδιού.

Αυτό δεν ήταν υιοθεσία με τη νομική έννοια, αλλά μια σχεσιακή συμφωνία βασισμένη στην εμπιστοσύνη, την τρυφερότητα και την κοινωνική αλληλεγγύη. Το παιδί διατηρούσε συναισθηματικούς δεσμούς με τη φυσική του οικογένεια, ενώ παράλληλα αγκαλιαζόταν και στηριζόταν από τη νέα. Αυτή η βαθιά γυναικεία πρακτική ενσαρκώνει τη φροντίδα, την αμοιβαία υποστήριξη και τη συλλογική ανάληψη ευθύνης μέσα στις αγροτικές κοινότητες.



## ΘΗΛΥΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

### Φροντίδα

Εκφρασμένη μέσα από τη μακροχρόνια φροντίδα παιδιών πέρα από τη βιολογική συγγένεια, η μέριμνα αποτελεί το θεμέλιο αυτής της πρακτικής.

### Ενσυναίσθηση

Η απόφαση να εμπιστευτούν ή να υποδεχτούν ένα παιδί βασίζεται σε βαθιά συναισθηματική ευαισθησία και στην ικανότητα να συμπονούν και να «νιώθουν μαζί» με τους άλλους.

### Διαίσθηση

Αυτές οι σχέσεις συχνά καθοδηγούνται από μια εσωτερική γνώση, πέρα από επίσημες δομές, στηριγμένες στη συναισθηματική νοημοσύνη.

## Η ΔΥΝΑΜΗ ΠΟΥ ΚΡΑΤΑ

- Αναγνώριση της φροντίδας ως πράξης που χτίζει κοινότητα και έχει κοινωνική αξία.
- Ενδυνάμωση μέσω της συνεργασίας μεταξύ οικογενειών και της συναισθηματικής ηγεσίας.
- Δημιουργία άτυπων δικτύων υποστήριξης που μειώνουν την απομόνωση και ενισχύουν την ανθεκτικότητα.

## ΚΥΡΙΟ ΜΗΝΥΜΑ

- Το *Fillus de anima* αναδεικνύει τη δύναμη των γυναικών να δημιουργούν συγγένεια και φροντίδα πέρα από τους δεσμούς αίματος.
- Ενισχύει την κοινότητα μέσω εμπιστοσύνης, αμοιβαιότητας και συναισθηματικής ευθύνης.
- Προσφέρει ένα πρότυπο αναγέννησης και συμπερίληψης, βαθιά ριζωμένο στην αγροτική σοφία.

## ΠΗΓΗ

- [In Sardinia, land of fill'e anima](#)

ΣΕΡΒΙΑ

# Čuvarke Slave

ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΠΟΥ ΚΟΥΒΑΛΟΥΝ ΤΗ ΣΛΑΒΑ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΧΡΟΝΟ, ΤΗ ΦΩΤΙΑ ΚΑΙ ΤΟ ΨΩΜΙ

Η Σλάβα, η γιορτή του προσάτη αγίου της οικογένειας, είναι μία από τις πιο βαθιές ζωντανές παραδόσεις της Σερβίας και οι γυναίκες είναι οι σιωπηλές θεματοφύλακές της. Μέσα από χειρονομίες φροντίδας, σωστό συγχρονισμό και ενσώματη γνώση, διατηρούν τον ρυθμό του τελετουργικού: ζυμώνοντας το τελετουργικό ψωμί, ετοιμάζοντας το κόλλυβο/βρασμένο σιτάρι, ανάβοντας το κερι, φροντίζοντας το θυμίαμα και μεταδίδοντας την προγονική μνήμη μέσα από τα λόγια, τη σειρά των πράξεων και το άγγιγμα. Οι πράξεις τους υφαίνουν μαζί σώμα, πνεύμα και γη, μετατρέποντας τον οικιακό χώρο σε ιερό τόπο και κρατώντας τη συνέχεια ζωντανή ακόμη και σε περιόδους αναστάτωσης.

Σε αγροτικά και αστικά νοικοκυριά, αυτός ο ρόλος έχει παραμείνει σε μεγάλο βαθμό αναλλοίωτος: οι γυναίκες γνωρίζουν την ημερομηνία, τη σειρά και το νόημα κάθε στοιχείου. Σήμερα, οι νεότερες γυναίκες συνεχίζουν αυτή την ευθύνη, κάποιες φορές προσθέτοντας τις δικές τους πρακτικές προσαρμογές, όμως ο πυρήνας παραμένει ίδιος — προστατεύουν ένα τελετουργικό που κρατά ζωντανή την οικογενειακή ταυτότητα και την παράδοση.



## ΘΗΛΥΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

### Ολιστική σκέψη

Στη Σλάββα, σώμα, προγονική μνήμη και φύση αποτελούν έναν ενιαίο κύκλο. Οι γυναίκες διατηρούν διαισθητικά αυτή την αρμονία, αναγνωρίζοντας ότι το τελετουργικό και το συναίσθημα είναι όλα μέρος του ίδιου ζωντανού συστήματος.

### Φροντίδα και Ανατροφή

Οι γυναίκες στηρίζουν τη Σλάββα μέσα από προσεκτικές χειρονομίες — ετοιμάζοντας το φαγητό, φροντίζοντας τη φωτιά και καθοδηγώντας τη σειρά του τελετουργικού. Η φροντίδα τους στηρίζει τόσο την οικογένεια όσο και την παράδοση, κάνοντας το σπίτι χώρο συνέχειας και κοινής αίσθησης του ανήκειν.

### Δημιουργικότητα

Από το πλάσιμο του τελετουργικού ψωμιού μέχρι το στρώσιμο του τραπεζιού, οι γυναίκες εκφράζουν ομορφιά και συμβολισμό μέσα από τη μαστοριά. Η δημιουργικότητά τους εμποτίζει το ιερό με τρυφερότητα και προσωπική ταυτότητα.

## Η ΔΥΝΑΜΗ ΠΟΥ ΚΡΑΤΑ

- Η Σλάββα γίνεται ένα ζωντανό τελετουργικό φροντίδας, ρυθμού και συνέχειας μέσα από τα χέρια των γυναικών.
- Η ενσώματη γνώση τους κρατά ζωντανή την ιερή τάξη του σπιτιού και ενδυναμώνει τους οικογενειακούς δεσμούς.
- Φροντίζοντας το ψωμί, τη φωτιά και την πρόθεση, οι γυναίκες ανανεώνουν την κοινοτική ταυτότητα χρόνο με τον χρόνο.

## ΚΥΡΙΟ ΜΗΝΥΜΑ

- Οι γυναίκες διατηρούν τη δομή, τον ρυθμό και τη μνήμη της Σλάββα από γενιά σε γενιά.
- Η φροντίδα και η δημιουργικότητά τους κρατούν το τελετουργικό ζωντανό ως πηγή ανανέωσης.
- Μέσα από τη Σλάββα, οι γυναίκες ενώνουν το παρελθόν με το μέλλον — κρατώντας την ταυτότητα ζωντανή.

## ΠΗΓΗ

Slava, celebration of family saint patron's day.

📍 ΠΑΛΑΙΣΤΙΝΗ

# Hikaye

## ΟΙ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΩΣ ΦΥΛΑΚΕΣ ΤΗΣ ΠΡΟΦΟΡΙΚΗΣ ΙΣΤΟΡΙΑΣ

Η Hikaye είναι μια παραδοσιακή μορφή προφορικής αφήγησης που ασκείται από Παλαιστίνιες γυναίκες, ιδιαίτερα από μεγαλύτερες σε ηλικία γυναίκες σε αγροτικές περιοχές. Αυτές οι ιστορίες που μεταδίδονται από γενιά σε γενιά σε τοπικές διαλέκτους όπως η fallahi (αγροτική) και η madani (αστική), εξερευνούν θέματα της καθημερινής ζωής, των οικογενειακών σχέσεων και των κοινωνικών περιορισμών. Συχνά έχουν στο κέντρο τους γυναικείες πρωταγωνίστριες που ξεπερνούν τις δυσκολίες με εξυπνάδα και θάρρος. Αφηγημένες σε ζεστούς, οικείους χώρους του σπιτιού, συνήθως τα χειμωνιάτικα βράδια και παρουσία γυναικών και παιδιών, οι hikaye λειτουργούν ως

διασκέδαση και ως άτυπη μορφή εκπαίδευσης και μετάδοσης αξιών. Αυτές οι ιστορίες συχνά αντανακλούν τις πραγματικότητες της ζωής σε πατριαρχικές κοινωνίες και πρόσφεραν στις γυναίκες μια φωνή και έναν συμβολικό χώρο για να επεξεργάζονται και να αμφισβητούν τους ρόλους τους. Έχει εγγραφεί το 2008 στον Αντιπροσωπευτικό Κατάλογο της Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς της Ανθρωπότητας (UNESCO).



## ΘΗΛΥΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

### Ανθεκτικότητα

Οι ιστορίες αυτές συχνά παρουσίαζαν γυναικίους χαρακτήρες που αντιστέκονταν στην αδικία και έβρισκαν δρόμους προς την αυτοδιάθεση.

### Φροντίδα και Ανατροφή

Η αφήγηση ιστοριών αποτελούσε πράξη συναισθηματικής φροντίδας και πολιτισμικής διαπαιδαγώγησης για τα παιδιά και την κοινότητα.

### Δημιουργικότητα

Οι ιστορίες είναι ευφάνταστες, συμβολικές και συχνά αναπλάθονται από κάθε αφηγητή.

### Όραμα για το μέλλον

Οι ιστορίες Hikaye προετοίμαζαν τους ακροατές να φανταστούν διαφορετικά μέλλοντα και ενδυνάμωναν τις γυναίκες να ανακτήσουν τον έλεγχο της αφήγησής τους.

## Η ΔΥΝΑΜΗ ΠΟΥ ΚΡΑΤΑ

- Διατήρηση και μετάδοση της πολιτισμικής γνώσης μέσα από γυναικείες φωνές.
- Ενδυνάμωση, μέσω της ανάκτησης του αφηγηματικού χώρου και της συμβολικής ηγεσίας.
- Δημιουργία συναισθηματικών και πνευματικών δεσμών ανάμεσα σε γενιές γυναικών.

## ΚΥΡΙΟ ΜΗΝΥΜΑ

Το Hikaye είναι μια δημιουργική και προσωπική μορφή πολιτισμικής έκφρασης με πρωταγωνίστριες τις γυναίκες.

Καλλιεργεί την ανθεκτικότητα, τη φροντίδα και τη διαγενεακή μάθηση μέσα από την αφήγηση ιστοριών.

Ενδυναμώνει τις γυναίκες, τοποθετώντας τες στο επίκεντρο της πολιτισμικής μετάδοσης και της φαντασίας.

## ΠΗΓΗ

- [Unesco - Palestinian Hikaye](#)

ΕΛΛΑΔΑ

# Πανηγύρα

## Ο ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΣΤΑ ΦΕΣΤΙΒΑΛ ΚΑΙ ΣΤΟΥΣ ΘΡΗΣΚΕΥΤΙΚΟΥΣ ΕΟΡΤΑΣΜΟΥΣ

Οι γυναίκες υπήρξαν εδώ και πολύ καιρό κεντρικές μορφές στα πανηγύρια, τις θρησκευτικές γιορτές και τις κοινοτικές εκδηλώσεις που πραγματοποιούνται σε όλη την Ελλάδα, ιδιαίτερα στις αγροτικές περιοχές. Οργανώνουν τις προετοιμασίες, μαγειρεύουν τα κοινά γεύματα, διατηρούν την τελετουργική τάξη και φροντίζουν ώστε οι παραδόσεις να περνούν από γενιά σε γενιά. Σε πολλά χωριά, οι γυναίκες καθοδηγούν μια διαδικασία που διαρκεί ημέρες: τη συγκέντρωση των υλικών, την προετοιμασία των προσφορών και τον συντονισμό του τραπέζιου που τιμά τον τοπικό άγιο. Το έργο τους κρατά ζωντανή την καρδιά του πανηγυριού: τη φιλοξενία, την ευλάβεια και την κοινοτική συνενύρεση.

Οι γυναίκες επίσης διατηρούν τα τραγούδια, τους χορούς και τις τελετουργικές χειρονομίες που δίνουν σε κάθε γιορτή τον μοναδικό της χαρακτήρα. Ως θεματοφύλακες της μνήμης και του πολιτισμού, κρατούν ζωντανή την ίδια τη συνέχεια της γιορτής.

Μέσα από τη δική τους καθοδήγηση, τα πανηγύρια γίνονται κάτι περισσότερο από απλές γιορτές: αποτελούν ζωντανές εκφράσεις ταυτότητας, συνέχειας και του ουσιαστικού ρόλου των γυναικών στο να διατηρούν ζωντανό τον πνευματικό και κοινωνικό ιστό της Ελλάδας.



## ΘΗΛΥΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

### Οριζόντια Ηγεσία

Οι γυναίκες ηγούνται σημαντικών πολιτιστικών και πνευματικών συγκεντρώσεων, προωθώντας την ενότητα και την κοινωνική συνοχή.

### Ανθεκτικότητα

Απέναντι στις οικονομικές και κοινωνικές προκλήσεις, οι γυναίκες κρατούν ζωντανές αυτές τις παραδόσεις, διασφαλίζοντας τη διατήρηση της πολιτιστικής κληρονομιάς.

### Ολιστική σκέψη

Μέσα από την επίβλεψη της προετοιμασίας παραδοσιακών φαγητών, τελετουργιών και κοινοτικών εκδηλώσεων, διατηρούν μια βαθιά σύνδεση τόσο με τις πνευματικές όσο και με τις πολιτισμικές πρακτικές.

### Φροντίδα και Ανατροφή

Ο ρόλος των γυναικών στην προετοιμασία του φαγητού, στη φιλοξενία των επισκεπτών και στη διασφάλιση της άνεσης όλων των συμμετεχόντων αναδεικνύει τη φροντιστική τους φύση και τη δέσμευσή τους για την ευημερία της κοινότητας.

## Η ΔΥΝΑΜΗ ΠΟΥ ΚΡΑΤΑ

- Παρέχει στις γυναίκες ευκαιρίες ανάληψης ηγετικού ρόλου μέσα στην κοινότητα.
- Ενισχύει τον ρόλο των γυναικών στη διατήρηση των πολιτιστικών παραδόσεων και στην ενδυνάμωση της κοινοτικής ενότητας.
- Δημιουργεί έναν χώρο όπου οι γυναίκες μπορούν να βιώνουν τις πολιτισμικές και πνευματικές τους αξίες, ενδυναμώνοντάς τες να συμβάλλουν ουσιαστικά στην κοινωνία.

## ΚΥΡΙΟ ΜΗΝΥΜΑ

- Οι γυναίκες διαδραματίζουν κεντρικό ρόλο στη διατήρηση των πολιτιστικών παραδόσεων και των θρησκευτικών πρακτικών.
- Ενδυνάμωση των γυναικών, δίνοντάς τους ηγετικό ρόλο στις δραστηριότητες της κοινότητας.
- Ενίσχυση των δεσμών των τοπικών κοινοτήτων μέσα από κοινές, συμμετοχικές και συμπεριληπτικές εκδηλώσεις.

## ΠΗΓΗ

- [Greek Panigyri: The Tradition of Celebrating Saints and More](#)

📍 ΒΑΛΚΑΝΙΑ (ΣΕΡΒΙΑ, ΒΟΡΕΙΑ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑ, ΒΟΥΛΓΑΡΙΑ, ΡΟΥΜΑΝΙΑ, ΕΛΛΑΔΑ)

# Dodole

ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΠΟΥ ΚΑΛΟΥΝ ΤΗ ΒΡΟΧΗ: ΤΟΥ ΡΥΘΜΟΥ, ΤΩΝ ΦΥΛΛΩΝ ΚΑΙ ΤΟΥ ΟΥΡΑΝΟΥ

Οι Dodole ήταν νεαρές γυναίκες ή κορίτσια που περπατούσαν, τραγουδούσαν και χόρευαν στα χωριά των Βαλκανίων, για να καλέσουν τη βροχή σε περιόδους ξηρασίας. Ντυμένες με φρέσκα φύλλα, χόρτα και λουλούδια, κινούνταν ξυπόλυτες από σπίτι σε σπίτι, ενώ η κοινότητα τις ράντιζε με νερό. Τα τραγούδια και τα βήματά τους μετέφεραν ένα κοινό αίτημα για ανανέωση, συνδέοντας την ανθρώπινη ανάγκη με τους ρυθμούς του καιρού, της γης και των εποχών. Με την παρουσία τους, το όριο ανάμεσα στους ανθρώπους και τη φύση απαλυνόταν για λίγο.

Με ρίζες σε αρχαίες σλαβικές παραδόσεις, το τελετουργικό αναδεικνύει τον ρόλο των γυναικών στην αντιμετώπιση οικολογικών προκλήσεων και στη διατήρηση της ισορροπίας ανάμεσα στην κοινότητα και το περιβάλλον. Σήμερα, οι Dodole επανέρχονται συχνά ως σύμβολο συλλογικής ανθεκτικότητας, οικολογικής συνείδησης και της σωματικής σύνδεσης των γυναικών με τους φυσικούς κύκλους — μια υπενθύμιση ότι η φροντίδα για τη Γη εκφραζόταν ανέκαθεν μέσα από κοινή κίνηση, φωνή και κοινοτικό τελετουργικό.



## ΘΗΛΥΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

### Κυκλικότητα

Οι Dodole ενσαρκώνουν τον κύκλο της ξηρασίας και της βροχής, της ανάγκης και της ανανέωσης. Η κίνησή τους αντανακλά τους φυσικούς ρυθμούς και υπενθυμίζει στην κοινότητα την εξάρτησή της από την οικολογική ισορροπία.

### Αναγέννηση

Οι Dodole δεν ζητούν μόνο βροχή — επικαλούνται την αναγέννηση. Μέσα από τον ρυθμό, την ευαλωτότητα και την πρόθεση, ενεργοποιούν τον κύκλο της ανάπτυξης, της επιστροφής και της ανανέωσης. Καλούν τη ζωή να επιστρέψει σε έναν διψασμένο κόσμο.

### Ενσυναίσθηση

Οι Dodole μετατρέπουν τον πόνο της γης και των ανθρώπων σε τραγούδι. Η ενσυναίσθησή τους μεταμορφώνει τον συλλογικό φόβο σε ελπίδα, κάνοντας το συναίσθημα πηγή σύνδεσης και όχι απόγνωσης.

## Η ΔΥΝΑΜΗ ΠΟΥ ΚΡΑΤΑ

- Οι Dodole επανασυνδέουν τις γυναίκες με τους κύκλους της φύσης μέσα από κοινή κίνηση και τραγούδι.
- Το τελετουργικό τους κάλεσμα για βροχή μετατρέπει τον συλλογικό ρυθμό σε ίαση και ανθεκτικότητα.
- Μέσα από κληρονομημένες χειρονομίες, ανανεώνουν την οικολογική συνείδηση και τους δεσμούς της κοινότητας.

## ΚΥΡΙΟ ΜΗΝΥΜΑ

- Οι Dodole δείχνουν πώς το γυναικείο τελετουργικό ξαναοίγει μονοπάτια ανάμεσα στους ανθρώπους και το ζωντανό τοπίο.
- Τα τραγούδια τους μεταφέρουν τη σοφία των κύκλων, της ανανέωσης και της συλλογικής ελπίδας.
- Η επανερμηνεία των Dodole σήμερα επανασυνδέει τις γυναίκες με τη δημιουργικότητα, τη διαίσθηση και το αίσθημα οικολογικής ένταξης.

## ΠΗΓΗ

- [The Thraco-Dacian Origin of the Papparuda/Dodola Rain-Making Ritual](#)
- [erperuna Slavic Goddess: The Rainmaker](#)

📍 ΣΛΑΒΙΚΕΣ ΠΕΡΙΟΧΕΣ

# Rusalka

## ΠΝΕΥΜΑΤΑ ΤΟΥ ΝΕΡΟΥ, ΦΟΡΕΙΣ ΤΗΣ ΨΥΧΗΣ ΚΑΙ ΑΓΡΙΕΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ

Οι Rusalka, τα πνεύματα του νερού της σλαβικής μυθολογίας, ενσαρκώνουν το πένθος, τη μνήμη και την κυκλική επιστροφή της ζωής. Αρχικά θεωρούνταν ανήσυχες ψυχές νεαρών γυναικών που πέθαναν πρόωρα — συχνά από πνιγμό ή κάτω από άδικες συνθήκες — και εμφανίζονταν κατά τη Ρουσάλια Εβδομάδα στις αρχές του καλοκαιριού, όταν πιστευόταν ότι το όριο ανάμεσα στους κόσμους γινόταν πιο λεπτό. Στη λαϊκή παράδοση, τις φοβούνται αλλά και τις σέβονται ως οντότητες συνδεδεμένες με το νερό, τη γονιμότητα και τις συνέπειες της αμέλειας ή της αδικίας.

Σήμερα, γυναίκες σε όλη την Ανατολική Ευρώπη επανερμηνεύουν κάποιες φορές τη μορφή της Rusalka μέσα από αφήγηση, τραγούδι και τελετουργίες με επίκεντρο τη φύση. Αυτές οι σύγχρονες πρακτικές δεν αναπαράγουν ιστορικά έθιμα, αλλά αξιοποιούν τον μύθο ως έναν συμβολικό χώρο για να μεταμορφώσουν τη λύπη, να εξερευνήσουν την προγονική μνήμη και να επανασυνδεθούν με το νερό ως πηγή διαίσθησης, οικολογικής συνείδησης και ανανέωσης.



Credits: Ivan Kramskoi, Rusalki

## ΘΗΛΥΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

### Αναγέννηση

Οι Rusalke, αν και γεννήθηκαν μέσα από ιστορίες απώλειας, επιστρέφουν κάθε χρόνο — συμβολίζοντας τον κύκλο ανανέωσης της φύσης. Στις σύγχρονες ερμηνείες, βοηθούν τις γυναίκες να μετατρέψουν το πένθος σε επίγνωση και να επανασυνδεθούν με την αναγεννητική δύναμη του νερού και τους ρυθμούς των εποχών.

### Διαίσθηση

Ζώντας στο κατώφλι ανάμεσα σε κόσμους, οι Rusalke ενσαρκώνουν μια γνώση που έρχεται μέσα από το συναίσθημα, το νερό και το όνειρο, και όχι μέσα από τη λογική. Ο μύθος τους προσκαλεί τις γυναίκες να εμπιστευτούν ό,τι είναι λεπτό, βιωμένο και βαθιά χαραγμένο στη μνήμη — αφυπνίζοντας την εσωτερική γνώση.

### Ενσυναίσθηση

Ως πνεύματα νεαρών γυναικών που έφυγαν από τη ζωή πριν την ώρα τους, οι Rusalke αντανακλούν ανείπωτη θλίψη και ανολοκλήρωτες ιστορίες. Η τιμή στον μύθο τους μας καλεί σε μια βαθύτερη ακρόαση του πόνου και της μνήμης — ανοίγοντας χώρο για συμπόνια και σύνδεση μέσα στην κοινότητα.

## Η ΔΥΝΑΜΗ ΠΟΥ ΚΡΑΤΑ

- Διεκδίκηση του σώματος ως χώρου διαίσθησης, μνήμης και συναισθηματικής αλήθειας.
- Ενδυνάμωση των δεσμών μεταξύ των γυναικών μέσα από κοινές ιστορίες και αναστοχασμό.
- Προσφορά ενός συμβολικού τρόπου επεξεργασίας του οικολογικού και προγονικού πένθους.
- Αναβίωση του προγονικού μύθου ως γέφυρα ανάμεσα στους ανθρώπους, τη φύση και το αόρατο.

## ΚΥΡΙΟ ΜΗΝΥΜΑ

Οι Rusalke αποκαλύπτουν τη γυναικεία δύναμη που επιστρέφει μέσα από το συναίσθημα, τη μνήμη και τη φύση.

Ο μύθος τους μεταμορφώνει το πένθος σε υπενθύμιση της ανανέωσης και των κύκλων που στηρίζουν τη ζωή.

Η επαναδιεκδίκησή τους επανασυνδέει τις γυναίκες με την ανθεκτικότητα, τη διαίσθηση και την κυκλική ροή.

## ΠΗΓΗ

[Rusalka from Slavic folklore](#)



ΣΕΡΒΙΑ

# Pirotske ćilimarke

ΥΦΑΝΣΗ ΚΑΙ ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΥΦΑΣΜΑΤΩΝ: ΦΥΛΑΚΕΣ ΤΟΥ ΧΡΩΜΑΤΟΣ, ΤΟΥ ΣΥΜΒΟΛΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΓΥΝΑΙΚΕΙΟΥ ΧΩΡΟΥ

Το χαλί Piro (ćilim) είναι ένα αμφίπλευρο χειροποίητο υφαντό από τη νοτιοανατολική Σερβία, που για αιώνες το δημιουργούσαν γυναίκες μετατρέποντας το μαλλί και το χρώμα σε σύμβολα προστασίας και του «ανήκειν». Η μοναδική τεχνική του — με ίδιο σχέδιο και στις δύο όψεις — το καθιστά ένα σπάνιο παράδειγμα άψογης, πραγματικά αμφίπλευρης ύφανσης. Φτιαγμένο τους χειμερινούς μήνες μέσα από συλλογική εργασία, τραγούδι και αφήγηση, κάθε χαλί φέρει προγονικά μοτίβα που συνδέουν τη γη, το σώμα και το πνεύμα, κάνοντας την ύφανση μια γυναικεία γλώσσα δεξιοτεχνίας, μνήμης και αλληλεγγύης.

Σήμερα, οι υφάντρες του Piro συνεχίζουν αυτή την παράδοση μέσα από συνεταιρισμούς, εργαστήρια και πολιτιστικές πρωτοβουλίες, διατηρώντας μια πρακτική που ενσαρκώνει τη δημιουργικότητα, τη φροντίδα και την ανθεκτικότητα μέσα στις γενιές. Διασώζοντας τα μοτίβα, τις τεχνικές και τις ιστορίες που περνούν από χέρι σε χέρι, κρατούν ζωντανή μια πολιτισμική κληρονομιά, όπου η γυναικεία τέχνη και η ταυτότητα της κοινότητας παραμένουν αξεχώριστες.



## ΘΗΛΥΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

### Δημιουργικότητα

Μέσα στα κληρονομημένα γεωμετρικά μοτίβα, κάθε υφάντρια διαμορφώνει τον δικό της ρυθμό μέσα από το χρώμα, την ακρίβεια και την ισορροπία. Η δημιουργικότητά της αναδύεται μέσα από την υπομονή και την τεχνική αρτιότητα — μια ομορφιά που διατηρείται μέσω της επανάληψης, της πειθαρχίας και της αφοσίωσης.

### Αναγέννηση

Αυτή η παράδοση ανανεώνει την πολιτισμική μνήμη και την κοινοτική ζωή. Νέες γενιές υφαντριών επαναφέρουν τις φυσικές βαφές, αναβιώνουν ξεχασμένες τεχνικές και υφαίνουν νέα ζωντάνια μέσα στα προγονικά μοτίβα.

### Φροντίδα και Ανατροφή

Πολλά χαλιά Pirot υφαίνονταν για γάμο, για την προστασία του σπιτιού ή για μεταβάσεις ζωής. Μέσα από αργή, συνειδητή εργασία, οι γυναίκες ύφαιναν τη φροντίδα μέσα στο ύφασμα — στηρίζοντας τους άλλους, ενώ οι ίδιες έβρισκαν ρυθμό και νόημα.

### Ανθεκτικότητα

Η ύφανση απαιτεί δύναμη, ακρίβεια και επιμονή. Μέσα από πολέμους, φτώχεια και κοινωνικές αλλαγές, οι γυναίκες κράτησαν ζωντανό τον αργαλειό — μετατρέποντας την κλωστή σε βιοπορισμό και την τέχνη σε μια σιωπηλή, ανθεκτική μορφή αυτονομίας

## Η ΔΥΝΑΜΗ ΠΟΥ ΚΡΑΤΑ

- Διατήρηση και μετάδοση προγονικής, διαγενεακής γνώσης και ταυτότητας.
- Οικονομική ανεξαρτησία και αξιοπρεπές εισόδημα μέσω συνεταιριστικής και τοπικής παραγωγής.
- Συναισθηματική ισορροπία και συγκέντρωση μέσα από τη ρυθμική, σχεδόν διαλογιστική χειροτεχνία.
- Ενίσχυση των δεσμών της κοινότητας και αναγνώριση της γυναικείας εργασίας ως πολιτισμικής κληρονομιάς.

## ΚΥΡΙΟ ΜΗΝΥΜΑ

- Pirot weaving turns creativity, care, and resilience into a living heritage.
- Each carpet is both craftsmanship and cultural memory — a vessel of identity and women's skill.
- The loom becomes a place of renewal for women, community, and tradition.

## ΠΗΓΗ

- [Securing Serbia's cultural heritage: the case of "Kilim of Pirot"](#)
- [Pirot kilims](#)

ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ ΚΑΙ ΒΑΛΚΑΝΙΑ

# Υφάντρες ιστοριών

ΟΙ ΑΡΧΑΙΕΣ ΕΛΛΗΝΙΔΕΣ ΥΦΑΝΤΡΕΣ ΑΦΗΓΟΥΝΤΑΙ ΙΣΤΟΡΙΕΣ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΥΦΑΝΣΗ.

Η ύφανση ήταν μια θεμελιώδης δεξιότητα των γυναικών στις αρχαίες ελληνικές και βαλκανικές κοινωνίες, εξυπηρετώντας τόσο οικιακούς όσο και οικονομικούς σκοπούς. Δημιουργούσαν ενδύματα, τελετουργικά ρούχα και προϊόντα για ανταλλαγή, ενσωματώνοντας συμβολική γλώσσα σε σχέδια και μοτίβα. Η έρευνα δείχνει ότι η παραδοσιακή ύφανση λειτουργούσε επίσης ως πολιτισμικό αρχείο: κάθε περιοχή διατηρούσε ξεχωριστά σχέδια, χρώματα και τεχνικές, που μετέδιδαν ταυτότητα, πεποιθήσεις και κοινωνική θέση.

Οι γυναίκες μάθαιναν αυτές τις δεξιότητες μέσα από βιωματική, διαγενεακή διδασκαλία, μετατρέποντας τον αργαλειό σε χώρο δημιουργικότητας και κοινότητας. Σε πολλές περιοχές, τα υφαντά ήταν απαραίτητα για τις προίκες, το τοπικό εμπόριο και την τελετουργική ζωή, δίνοντας στις γυναίκες έναν σημαντικό οικονομικό και κοινωνικό ρόλο. Μέσα από τα χέρια τους, η ύφανση έγινε όχι μόνο εργασία αλλά και αφήγηση: μια ζωντανή συνέχεια κληρονομιάς, τέχνης και γυναικείας σοφίας.



## ΘΗΛΥΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

### Δημιουργικότητα

Εκφραζόταν μέσα από περίτεχνα σχέδια και συμβολικά μοτίβα.

### Αντίσταση

Απαιτούνταν για πολλές ώρες λεπτομερούς χειρωνακτικής εργασίας.

### Όραμα για το μέλλον

Μετέδιδαν τις τεχνικές από γενιά σε γενιά. Αυτές οι ποιότητες μετέτρεψαν την ύφανση τόσο σε μια πρακτική δεξιότητα όσο και σε ένα «δοχείο» αφήγησης, πολιτισμικής διατήρησης και πνευματικής νοηματοδότησης.

### Ανθεκτικότητα

Διατήρησαν τη δεξιοτεχνία τους παρά τις οικονομικές δυσκολίες.

## Η ΔΥΝΑΜΗ ΠΟΥ ΚΡΑΤΑ

- Δημιούργησε εισόδημα και αυτάρκεια.
- Τίμησε τη γυναικεία τέχνη και τον πολιτισμικό συμβολισμό.
- Προσφέρει μια διαλογιστική και πνευματική μορφή έκφρασης.

## ΚΥΡΙΟ ΜΗΝΥΜΑ

- Αναβάθμισε τις οικιακές δεξιότητες σε κοινοτική και οικονομική σημασία.
- Ενσωμάτωσε τις αξίες και την ταυτότητα των γυναικών στην καθημερινή υλική κουλτούρα.
- Διατήρησε τις παραδόσεις μέσα από τη διαγενεακή διδασκαλία.

## ΠΗΓΗ

Traditional Weaving and local patterns

ΣΛΟΒΕΝΙΑ

# Slovenska Kleklarica

## Η ΣΛΟΒΕΝΑ ΔΑΝΤΕΛΟΠΟΙΟΣ

Η Σλοβένα δαντελοποιός είναι η θεματοφύλακας μιας από τις πιο λεπτές αλλά και ισχυρές γυναικείες παραδόσεις της Σλοβενίας: της τέχνης της δαντέλας με κοπανέλια. Η πρακτική αυτή είναι βαθιά ριζωμένη στις περιοχές Idrija, Ziri και Železniki, όπου η δαντελοποιία αποτελεί μέρος της καθημερινής ζωής των γυναικών από τον 17ο αιώνα, διαμορφωμένη από την εργασία, τους φυσικούς ρυθμούς και την κοινότητα.

Η δαντελοποιία γίνεται πάνω σε ένα στρογγυλό μαξιλάρι, πάνω στο οποίο καρφιστώνεται το «papirček», δηλαδή το πατρόν. Με τη βοήθεια ξύλινων κοπανελιών, η δαντελοποιός υφαίνει με υπομονή τις κλωστές, δημιουργώντας μια λεπτή, λαμπερή δαντέλα.

Αυτός ο ήσυχος χορός από τα κοπανέλια που χτυπούν ρυθμικά δημιουργεί αμέτρητες συνδέσεις — ανάμεσα σε κλωστές, οικογένειες και γενιές. Η δαντελοποιία υπήρξε κάποτε μια απαραίτητη πηγή εισοδήματος για τις γυναίκες, που στήριζαν τα νοικοκυριά τους σε μεταλλευτικές και ορεινές περιοχές, όπου οι άλλες οικονομικές ευκαιρίες ήταν περιορισμένες. Σήμερα, η δαντελοποιία στη Σλοβενία δεν είναι μόνο θέμα παράδοσης, αλλά και χώρος καινοτομίας: με τη δημιουργία σύγχρονων σχεδίων, τη συνεργασία με σχεδιαστές και τη μετάδοση της τέχνης στις νεότερες γενιές, που αναγνωρίζουν σε αυτήν έναν συνδυασμό πολιτισμικής ταυτότητας, καλλιτεχνίας και διαλογιστικής υπομονής.



## ΘΗΛΥΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

### Κυκλικότητα

Όπως η φύση, έτσι και η δαντελοποιία ξεδιπλώνεται μέσα από μοτίβα, επιστροφές, κόμπους και ρυθμούς. Οι γυναίκες που φτιάχνουν δαντέλα ενσαρκώνουν τη γαλήνια δύναμη των κύκλων, της ανάπτυξης και της επανάληψης.

### Αντίσταση

Οι δαντελοποιοί φροντίζουν ώστε οι προγονικές δεξιότητες να διατηρούνται και να εξελίσσονται. Το έργο τους είναι μια ήσυχη πράξη αντίστασης απέναντι στη λήθη: μια δήλωση ότι η γυναικεία δημιουργικότητα αξίζει σεβασμό.

### Όραμα για το Μέλλον

Διδάσκοντας τις νεότερες γενιές, οι δαντελοποιοί συμβάλλουν στη διατήρηση της πολιτισμικής συνέχειας και στη δημιουργία μιας βιώσιμης αίσθησης του «ανήκειν» στον τόπο.

### Φροντίδα και Ανατροφή

Η υπομονή, η πραότητα, η ακρίβεια και η ρυθμική κίνηση αντανακλούν αρχέτυπες γυναικείες ποιότητες προστασίας και δημιουργίας.

## Η ΔΥΝΑΜΗ ΠΟΥ ΚΡΑΤΑ

- Ενισχύει την ταυτότητα και την αυτοπεποίθηση μέσα από την προγονική γνώση.
- Καλλιεργεί συναισθηματική ισορροπία, υπομονή και εσωτερική ανθεκτικότητα.
- Θρέφει τη δημιουργικότητα και το αίσθημα σκοπού, στηρίζοντας τις γυναίκες στο να διαμορφώνουν τις μελλοντικές γενιές.

## ΚΥΡΙΟ ΜΗΝΥΜΑ

- Η δαντελοποιός ενσαρκώνει την αναγέννηση και τη ζωντανή κληρονομιά των προγόνων γυναικών.
- Η τέχνη της ενώνει τις γυναίκες ανάμεσα στις γενιές μέσα από τη δημιουργικότητα και τη φροντίδα.
- Μεταμορφώνει την παράδοση σε σύμβολο αντοχής και βιώσιμης ομορφιάς.

## ΠΗΓΗ

- [UNESCO – Bobbin lacemaking in Slovenia and Idrija Lace School](#)
- Idrija Lace School and Idrija Municipal Museum (Lace Collection)
- UNESCO Intangible Cultural Heritage Documentation Team

ΕΛΛΑΔΑ

# Γράμματα

## ΦΥΛΑΚΑΣ ΤΗΣ ΤΟΠΙΚΗΣ ΓΝΩΣΗΣ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

Στην αγροτική Ελλάδα, η γυναίκα των Γραμμάτων ήταν συχνά η θεματοφύλακας της τοπικής γνώσης, του γραμματισμού, της προφορικής παράδοσης και της βοτανολογίας, ιδιαίτερα σε κοινότητες όπου η τυπική εκπαίδευση ήταν περιορισμένη. Δίδασκε στα παιδιά να διαβάζουν, διατηρούσε τραγούδια και ιστορίες και ασκούσε θεραπευτική φροντίδα μέσα από φυτά και τελετουργικές πρακτικές.

Μελέτες για την εκπαίδευση των γυναικών στην αρχαία Ελλάδα δείχνουν ότι, παρά τους κοινωνικούς περιορισμούς, πολλές γυναίκες ανέπτυξαν σημαντική πνευματική και πρακτική επάρκεια μέσα στο νοικοκυριό και την κοινότητα.

Η γυναίκα των Γραμμάτων ενσάρκωνε αυτόν τον συνδυασμό άτυπης μάθησης και βιωματικής σοφίας.

Ως δασκάλα, θεραπεύτρια και θεματοφύλακας της πολιτισμικής μνήμης, εξασφάλιζε τη μετάδοση της γνώσης από γενιά σε γενιά, στηρίζοντας τόσο την πνευματική όσο και τη νοητική ζωή της κοινότητάς της.



Credits: Lucas Cranach the Elder Portrait of a Jurist

## ΘΗΛΥΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

### Ολιστική Σκέψη

Η γυναίκα των Γραμμάτων διατηρούσε μια αλληλένδετη αντίληψη για τη ζωή, την ιατρική και τη γνώση, συνδυάζοντας συχνά την παράδοση με την πρακτική εμπειρία.

### Διαίσθηση

Συχνά αξιοποιώντας διαισθητική γνώση στη θεραπεία και στη διδασκαλία, γεφύρωνε το ιερό με το πρακτικό στοιχείο της κοινοτικής ζωής.

### Όραμα για το Μέλλον

Μέσα από την εκπαίδευση και τη διατήρηση της τοπικής γνώσης, ενδυνάμωνε την επόμενη γενιά γυναικών και ανδρών να ανθίσουν μέσα στο πολιτισμικό τους πλαίσιο.

### Προσαρμοστικότητα

Η γυναίκα των Γραμμάτων προσαρμόζε τις αρχαίες παραδόσεις στις σύγχρονες προκλήσεις, διασφαλίζοντας τη συνέχειά τους μέσα στις γενιές.

## Η ΔΥΝΑΜΗ ΠΟΥ ΚΡΑΤΑ

- Δημιούργησε εισόδημα και αυτάρκεια.
- Τίμησε τη γυναικεία τέχνη και τον πολιτισμικό συμβολισμό.
- Προσφέρει διαλογιστική και πνευματική έκφραση.

## ΚΥΡΙΟ ΜΗΝΥΜΑ

- Αναβάθμισε τις οικιακές δεξιότητες σε κοινοτική και οικονομική σημασία.
- Ενσωμάτωσε τις αξίες και την ταυτότητα των γυναικών στην καθημερινή υλική κουλτούρα.
- Διατήρησε τις παραδόσεις μέσω της διαγενεακής διδασκαλίας.

## ΠΗΓΗ

Women's education, knowledge and competence in Ancient Greece

ΕΛΛΑΔΑ

# Ιέρειες της Άρτεμις

ΦΥΛΑΚΕΣ ΤΗΣ ΣΕΛΗΝΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΓΡΙΑΣ ΦΥΣΗΣ

Οι ιέρειες υπηρετούσαν σε ιερά αφιερωμένα στην Άρτεμη, θεά της άγριας φύσης, του κυνηγιού και προστάτιδα των γυναικών. Τελούσαν τελετουργίες, διαχειρίζονταν τη ζωή του ναού, καθοδηγούσαν μύησεις και εκπαίδευαν νεαρά κορίτσια σε πνευματικές και πρακτικές δεξιότητες. Σύμφωνα με μελέτες για την Άρτεμη και τους ρόλους των γυναικών στην αρχαία ελληνική θρησκεία, αυτές οι ιέρειες ενσάρκωναν μια σπάνια μορφή γυναικείας εξουσίας: επέβλεπαν τις προσφορές, ερμήνευαν οιωνούς, προστάτευαν τους ιερούς χώρους και ηγούνταν μεγάλων γιορτών όπως τα Βραυρώνια, όπου τα κορίτσια συμμετείχαν σε τελετές μετάβασης προς τη γυναικεία ενηλικίωση.

Μέσα από την καθοδήγησή τους, οι ιέρειες της Άρτεμις διατήρησαν γυναικοκεντρικές θρησκευτικές παραδόσεις, συνδυάζοντας την πνευματικότητα, την εκπαίδευση και τη φροντίδα της κοινότητας.



Η Ιφιγένεια, ντυμένη ως ιέρεια της Άρτεμις, βγαίνει από τον ναό. Αποσπασματικό τμήμα τοιχογραφίας που ανασύρθηκε από τα ερείπια της Πομπηίας (Οικία του Λούκιου Καϊκίλιου Ιουκούνδου).

## ΘΗΛΥΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

### Ολιστική σκέψη

Οι ιέρειες της Άρτεμης κατανοούσαν την αλληλεξάρτηση της φύσης, του θείου και των κύκλων της ζωής, ενσαρκώνοντας ένα όραμα ισορροπίας που επεκτεινόταν και στην προστασία των νεαρών κοριτσιών και των γυναικών.

### Διαίσθηση

Ως πνευματικές μεσολαβήτριες, οι ιέρειες χρησιμοποιούσαν τη διαίσθησή τους για να μεταφέρουν τη βούληση της Άρτεμης, καθοδηγώντας τις κοινότητές τους μέσω της τελετουργίας και διασφαλίζοντας την ιερότητα του ναού και των πρακτικών του.

### Κυκλικότητα

Οι ρόλοι τους αντανakλούσαν τους φυσικούς κύκλους, ιδιαίτερα εκείνους που συνδέονται με τη σελήνη, την οποία εξουσίαζε η Άρτεμη, καθώς και τη μετάβαση των νεαρών κοριτσιών στην ενηλικίωση, συμβολίζοντας τη διαρκή ανανέωση της ζωής.

### Ενσυναίσθηση

Η βαθιά ενσυναίσθησή τους προς τα νεαρά κορίτσια και τις γυναίκες ήταν κεντρική στον ρόλο τους, καθώς πρόσφεραν πνευματική καθοδήγηση, προστασία και φροντίδα, ιδιαίτερα στις τελετές μετάβασης που σηματοδοτούσαν το πέρασμα στην ενηλικίωση.

## Η ΔΥΝΑΜΗ ΠΟΥ ΚΡΑΤΑ

- Προσέφεραν υψηλόβαθμους πνευματικούς ρόλους.
- Επιβεβαίωσαν την ιερότητα της γυναικείας ταυτότητας.
- Έδωσαν στις γυναίκες πρόσβαση σε συμβολική και πολιτισμική εξουσία.

## ΚΥΡΙΟ ΜΗΝΥΜΑ

- Ενίσχυσαν τον σεβασμό προς τις γυναίκες σε ιερούς ρόλους.
- Επέτρεψαν στις γυναίκες να διαμορφώνουν πολιτισμικές αξίες μέσω της τελετουργίας.
- Διατήρησαν μια γυναικοκεντρική πνευματικότητα.

## ΠΗΓΗ

- [Women of the Gods: The Status of Priestesses in Ancient Greece](#)
- [Artemis and the Role of Women in Ancient Greek Religion](#)
- Blundell, S. (1995). Women in Ancient Greece

ΕΛΛΑΔΑ

# Θεσμοφορία

## ΟΙ ΓΙΟΡΤΕΣ ΤΗΣ ΔΗΜΗΤΡΑΣ

Τα Θεσμοφόρια ήταν μια αρχαία ελληνική γιορτή γονιμότητας που τελούνταν αποκλειστικά από γυναίκες, ιδιαίτερα παντρεμένες, προς τιμήν της Δήμητρας και της Περσεφόνης. Γιορτάζονταν το φθινόπωρο, την περίοδο της σποράς, και επικεντρώνονταν στην αγροτική ανανέωση, στους γυναικείους κύκλους και στην ευημερία της κοινότητας. Κατά τη διάρκεια τριών ημερών, οι συμμετέχουσες πραγματοποιούσαν τελετουργίες όπως νηστεία, τελετουργική «κάθοδο» και την ανάσυρση αποσυντεθειμένων προσφορών, ώστε να εξασφαλιστεί η γονιμότητα των χωραφιών και η ευημερία της κοινότητας.

Σύμφωνα με σύγχρονες αναλύσεις για τις γιορτές της Δήμητρας, τα Θεσμοφόρια λειτουργούσαν επίσης ως ένας ισχυρός χώρος γυναικείας αυτονομίας: οι γυναίκες καθοδούσαν τις τελετουργίες, ερμήνευαν τα σημάδια και συλλογικά προστάτευαν τους ρυθμούς της ζωής, της γεωργίας και της αναγέννησης, μια παράδοση της οποίας οι απόηχοι εξακολουθούν να επηρεάζουν σύγχρονες ερμηνείες γυναικοκεντρικών τελετουργικών πρακτικών.



Thesmophoria, a painting by Francis Davis Millet (h.1894). Credit: Public domain / Wikimedia Commons

## ΘΗΛΥΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

### Οριζόντια Ηγεσία

Όλες οι συμμετέχουσες μοιράζονταν την ευθύνη των τελετουργιών, αντανακλώντας μια κοινοτική, μη ιεραρχική δομή που καθοδηγείται από γυναικεία συνεργασία.

### Φροντίδα και Ανατροφή

Οι γυναίκες τιμούσαν τη γη και η μία την άλλη ως φορείς ζωής, συνδεδεμένες βαθιά με τον ρόλο τους στη θρέψη της οικογένειας και της κοινότητας.

### Κυκλικότητα

Η γιορτή αντανakλά τους ρυθμούς της φύσης, τιμώντας την εποχική αλλαγή και τον κύκλο της ζωής, του θανάτου και της αναγέννησης μέσα από τον μύθο της Περσεφόνης.

### Όραμα για το Μέλλον

Οι πρακτικές εξέφραζαν ελπίδα και πνευματική πρόθεση για την ανανέωση της κοινότητας, την αγροτική αφθονία και τη συνέχεια των γενεών.

## Η ΔΥΝΑΜΗ ΠΟΥ ΚΡΑΤΑ

- Παρείχαν ιερό χώρο για γυναικεία αυτονομία και τελετουργική ηγεσία.
- Ενίσχυσαν την κοινωνική συνοχή και τα δίκτυα υποστήριξης μεταξύ των γυναικών.
- Τίμησαν τον ζωτικό ρόλο των γυναικών στην αναγέννηση, τη γεωργία και τη συλλογική συνέχεια.

## ΚΥΡΙΟ ΜΗΝΥΜΑ

- Ένα ισχυρό παράδειγμα γυναικοκεντρικής πνευματικής και αγροτικής παράδοσης.
- Τίμησε την ιερή γυναικεία σύνδεση με τη Γη, τη γονιμότητα και τους κύκλους.
- Ενδυνάμωσε τις γυναίκες μέσα από συλλογική τελετουργία, αμοιβαία φροντίδα και συμβολική ηγεσία.

## ΠΗΓΗ

[Demeter's Festivals: The Thesmophoria and Their Modern Interpretations](#)

📍 ΣΛΑΒΙΚΕΣ ΠΕΡΙΟΧΕΣ

# Mokoš

## ΥΦΑΝΤΡΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΤΙΔΑ ΤΗΣ ΓΥΝΑΙΚΕΙΑΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Η Mokoš, η αρχαία σλαβική θεά της γης, της γονιμότητας και της γυναικείας εργασίας, ενσαρκώνει τον ιερό δεσμό ανάμεσα στη φροντίδα, τη δημιουργία και τους κύκλους της ζωής. Προστάτιδα των μητέρων, των υφαντριών και των ανθρώπων του θερισμού, αντιπροσωπεύει τη δύναμη και την ανθεκτικότητα που ριζώνουν στην καθημερινή, υποστηρικτική εργασία. Στη σερβική και γενικότερα στη σλαβική παράδοση, η παρουσία της επιβιώνει μέσα από τις οικιακές, αγροτικές και υφαντικές πρακτικές των γυναικών — το γνέσιμο, την ύφανση και τη διατήρηση — πράξεις που κρατούν την ισορροπία στις οικογένειες και στις κοινότητες.

Σήμερα, το αρχέτυπο της Mokoš επανερμηνεύεται μέσα από τον οικοφεμινισμό, τους γυναικείους κύκλους, την αναγεννητική γεωργία και την περμακουλτούρα. Οι ποιότητες της — η γειωμένη φροντίδα, η κυκλική σοφία και η πρακτική εργασία — εμπνέουν τις γυναίκες να επαναδιεκδικήσουν τη θρέψη, τη χειροτεχνία και τη φροντίδα της κοινότητας ως μορφές βιωματικής ηγεσίας. Μέσα από τη βοτανογνωσία την καλλιέργεια του εδάφους, τη συντήρηση τροφίμων και την αναβίωση των γυναικείων τεχνών, η Mokoš γίνεται ένα ζωντανό σύμβολο οικολογικής ευθύνης και δημιουργικής, ζωοδότρας δύναμης.



Credits: Milena Milojevic

## ΘΗΛΥΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

### Ολιστική Σκέψη

Η Mokoš ενώνει το σπίτι, τη γη και το σώμα ως ένα ενιαίο, ζωντανό σύστημα. Η σοφία της δείχνει πως η φροντίδα της γης, της οικογένειας και της κοινότητας είναι αλληλένδετες πράξεις που διατηρούν την ισορροπία και τη ζωή.

### Φροντίδα και Ανατροφή

Η Mokoš τιμά τη φροντίδα ως ιερή, ζωοδότρα εργασία — το τάισμα, το μεγάλωμα, τη θεραπεία και την περιποίηση όσων χρειάζεται να αντέξουν στον χρόνο. Μας θυμίζει ότι η θρέψη δεν είναι παθητική, αλλά η δημιουργική δύναμη στην καρδιά της κοινοτικής ζωής

### Δημιουργικότητα

Ως θεά του γενσίματος και της ύφανσης, η Mokoš μεταμορφώνει τα πρώτα υλικά σε μοτίβο, ομορφιά και νόημα. Η δημιουργικότητά της είναι ζωοδότρα — ενώνει την πρακτικότητα με τη φαντασία σε ένα συνεχές νήμα.

### Ανθεκτικότητα

Ως ενσάρκωση της αντοχής, η Mokoš υπενθυμίζει στις γυναίκες τη δύναμή τους μέσα από εποχές δουλειάς, δυσκολίας και ανανέωσης. Η δύναμή της ζει στην επιμονή — στον σιωπηλό ηρωισμό που υφαίνεται μέσα στην καθημερινή εργασία.

## Η ΔΥΝΑΜΗ ΠΟΥ ΚΡΑΤΑ

- Αναγνώριση της οικιακής και αγροτικής εργασίας ως ιερής, δημιουργικής και ουσιαστικής.
- Ενίσχυση των διαγενεακών δεσμών μέσα από κοινές πρακτικές και προγονική σοφία.
- Καλλιέργεια συναισθηματικής ανθεκτικότητας και γειωμένης αυτάρκειας.
- Επανασύνδεση των γυναικών με τους φυσικούς κύκλους και μια βιώσιμη κοινοτική ζωή.

## ΚΥΡΙΟ ΜΗΝΥΜΑ

- Η Mokoš μετατρέπει τη φροντίδα και την εργασία σε πηγές δύναμης, δημιουργικότητας και γειωμένης ηγεσίας.
- Η ενέργειά της μας θυμίζει ότι η βιωσιμότητα ξεκινά από τις καθημερινές γυναικείες πράξεις φροντίδας και δημιουργίας.
- Η επαναδιεκδίκηση της Mokoš επανασυνδέει τις γυναίκες με τους ρυθμούς της γης, την προγονική σοφία και τη συλλογική ανθεκτικότητα.

## ΠΗΓΗ

- [Mokosz/Mokosh – Slavic Great Mother and Protector of Women – Slavic Mythology Saturday](#)
- [Feminism and Religion](#)

ΣΛΑΒΙΚΕΣ ΠΕΡΙΟΧΕΣ

# Živa

## ΦΥΛΑΚΑΣ ΤΗΣ ΖΩΤΙΚΟΤΗΤΑΣ, ΤΟΥ ΝΕΡΟΥ ΚΑΙ ΤΗΣ ΙΕΡΗΣ ΦΩΤΙΑΣ

Η Živa, η σλαβική θεά της ζωής, της ζωτικότητας και της θεραπείας, ενσαρκώνει την ιερή δύναμη που ρέει μέσα από το νερό, τα φυτά και το ανθρώπινο σώμα. Παρότι το όνομά της διατηρήθηκε κυρίως στους Δυτικούς Σλάβους, οι ποιότητες της επιβιώνουν σε σερβικές εποχικές παραδόσεις — όπως το λουτρό στο ποτάμι τη Đurđevdan, η συλλογή βοτάνων τη Ivanjdan, οι μεσοκαλοκαιρινές φωτιές και οι ευλογίες του σπιτιού και της εστίας. Αυτά τα τελετουργικά, που καθοδηγούνται σε μεγάλο βαθμό από γυναίκες, επικαλούνται υγεία, γονιμότητα και ανανέωση, αντηχώντας την αρχαία σύνδεση της Živa με τη ζωή που μεγαλώνει, την ισορροπία των στοιχείων και τη χαρά του να είσαι ζωντανός.

Σήμερα, το αρχέτυπο της Živa εμπνέει ολιστική θεραπεία, βοτανοθεραπεία, κηπουρική και οικολογική φροντίδα του σπιτιού. Οι γυναίκες που φροντίζουν σπόρους, χώμα και εποχικούς ρυθμούς ενσαρκώνουν τη ζωοδότρα παρουσία της με απλούς, πρακτικούς τρόπους. Μέσα από τη σύνδεση με το νερό, τα φυτά και τις αισθήσεις, η Živa καλλιεργεί βιωματική επίγνωση, εσωτερική ανθεκτικότητα και αρμονία με τους κύκλους που στηρίζουν τόσο τη γη όσο και την κοινότητα.



Siwa from *L'Antiquité expliquée* by Bernard de Montfaucon, 1722

## ΘΗΛΥΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

### Αναγέννηση

Η Živa αποκαθιστά τη ζωτικότητα μέσα από τους φυσικούς κύκλους του καθαριού, της ζεστασιάς και της ανανέωσης. Οι εποχικές πρακτικές του νερού και της φωτιάς υπενθυμίζουν στις γυναίκες την έμφυτη ικανότητά τους να θεραπεύουν, να αναπληρώνουν δυνάμεις και να ξεκινούν ξανά.

### Φροντίδα και Ανατροφή

Ως φύλακας της καθημερινής θρέψης της ζωής, η Živa διδάσκει ότι η φροντίδα του σώματος, της τροφής και του σπιτιού είναι ιερή εργασία. Μέσα από αυτή τη φροντίδα, οι γυναίκες στηρίζουν τόσο τη δική τους ζωτικότητα όσο και την ευημερία της κοινότητας.

### Δημιουργικότητα

Η Živa αφυπνίζει την εσωτερική δημιουργική σπίθα — που εκφράζεται μέσα από το τραγούδι, τη βοτανολογία και τα εποχικά τελετουργικά. Υπό την επιρροή της, η δημιουργικότητα γίνεται μια μορφή γιορτής, θεραπείας και χαρούμενης δημιουργίας της ζωής.

### Διαίσθηση

Η σοφία της Živa είναι στοιχειακή και βιωματική. Μιλά μέσα από την αίσθηση — τη ζεστασιά, την κίνηση, την αναπνοή — καθοδηγώντας τις γυναίκες να εμπιστευτούν τον εσωτερικό τους ρυθμό και να ανταποκρίνονται με ρευστότητα στη μεταβαλλόμενη ροή της ζωής.

## Η ΔΥΝΑΜΗ ΠΟΥ ΚΡΑΤΑ

- Ανανέωση της σωματικής και συναισθηματικής ζωτικότητας μέσα από βιωματικές πρακτικές που βασίζονται στη φύση.
- Επανασύνδεση των γυναικών με τη σοφία του σώματος, την αισθησιακότητα και την ισορροπία των στοιχείων.
- Ενδυνάμωση της φροντίδας, της χειροτεχνίας και της οικιακής γνώσης ως ιερών, δημιουργικών πράξεων.
- Ενίσχυση της κοινότητας και της αδελφότητας μέσα από κοινές εποχικές παραδόσεις.

## ΚΥΡΙΟ ΜΗΝΥΜΑ

- Η Živa ενσαρκώνει την αναγεννητική, αισθησιακή δύναμη της ίδιας της ζωής.
- Οι εποχικές της πρακτικές αποκαθιστούν την ισορροπία ανάμεσα στο σώμα, το συναίσθημα και τον φυσικό κόσμο.
- Η επαναδικδίκηση της ενέργειάς της αναζωογονεί την ικανότητα των γυναικών να ζουν, να ηγούνται και να θεραπεύουν σε αρμονία με τα στοιχεία.

## ΠΗΓΗ

- [Živa Slavic Goddess: Embodiment of Life and Fertility.](#)
- [Veliki srpan / August, harvest with the goddess Živa](#)

ΠΟΥΛΙΑ, ΙΤΑΛΙΑ

# Panattare

## ΟΙ ΦΟΥΡΝΑΡΙΣΣΕΣ

Οι Panattare είναι γυναίκες από την Απουλία, ιδιαίτερα από την πόλη Altamura, που έχουν διατηρήσει την αρχαία πρακτική της παραδοσιακής παρασκευής ψωμιού. Αυτή η πρακτική χρονολογείται τουλάχιστον από τον 18ο αιώνα και ιστορικά συνδεόταν με τους δημόσιους ξυλόφουρνους (forni a legna), όπου οι γυναίκες έφεραν καρβέλια σημαδεμένα με ξύλινες σφραγίδες που έφεραν οικογενειακά σύμβολα. Η παρασκευή ψωμιού ήταν μια γυναικοκεντρική δραστηριότητα, που ξεκινούσε στο σπίτι τις πολύ πρωινές ώρες και κορυφωνόταν με το συλλογικό ψήσιμο.

Το ψωμί, φτιαγμένο με σμιγδάλι σκληρού σιταριού και φυσικό προζύμι, δεν ήταν μόνο τροφή, αλλά και ένα πολιτισμικό και συμβολικό στοιχείο της αγροτικής ζωής. Οι Panattare αντιπροσώπευαν την ανθεκτικότητα, την ταυτότητα της κοινότητας και τη γυναικεία γνώση που μεταδιδόταν προφορικά μέσα στις γενιές. Ακόμη και σήμερα, αυτή η παράδοση διατηρείται ως μορφή πολιτισμικής κληρονομιάς και πολλές γυναίκες συνεχίζουν να μεταδίδουν αυτές τις τεχνικές μέσα στις οικογένειες και σε τοπικούς φούρνους.



## ΘΗΛΥΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

### Όραμα για το μέλλον

Η διατήρηση αυτής της παράδοσης στηρίζει τη διατροφική κυριαρχία και τη μετάδοση της πολιτισμικής γνώσης στις επόμενες γενιές.

### Διαίσθηση

Οι γυναίκες βασίζονταν στην εμπειρία και στην αισθητηριακή επίγνωση για να κρίνουν τα υλικά, τον χρόνο και τις συνθήκες ψησίματος.

### Φροντίδα και Ανατροφή

Το ψωμί φτιαχνόταν για τη θρέψη και την ευημερία της οικογένειας και της ευρύτερης κοινότητας.

### Κυκλικότητα

Η διαδικασία της παρασκευής ψωμιού ακολουθεί τους ρυθμούς της εβδομάδας, των αγροτικών εποχών και της οικογενειακής ζωής.

## Η ΔΥΝΑΜΗ ΠΟΥ ΚΡΑΤΑ

- Πολιτισμική ενδυνάμωση μέσα από τη διατήρηση της προγονικής γνώσης.
- Οικονομικές ευκαιρίες που συνδέονται με την παραδοσιακή/τεχνική παραγωγή τροφίμων και τον τοπικό τουρισμό.
- Ενίσχυση της κοινότητας και των διαγενεακών δεσμών μέσα από κοινές δεξιότητες.

## ΚΥΡΙΟ ΜΗΝΥΜΑ

- Οι Panattare διατηρούν μια προγονική τέχνη που θρέφει τόσο το σώμα όσο και την ταυτότητα.
- Το έργο τους είναι ριζωμένο στη φροντίδα, στον ρυθμό και στο μοίρασμα της γνώσης.
- Δείχνουν πως οι παραδοσιακές γυναικείες πρακτικές είναι ουσιαστικές για την ανθεκτικότητα και την αναγέννηση της υπαίθρου.

## ΠΗΓΗ

- [Bread and power](#)

ΣΑΡΔΗΝΙΑ, ΙΤΑΛΙΑ

# S'abbrebadora

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ ΤΟΥ ΚΑΚΟΥ ΜΑΤΙΟΥ – SA MEXINA DE S'OGU

Ήταν η γυναίκα υπεύθυνη για τη διάγνωση και τη θεραπεία του malocchio (κακό μάτι) στη λαϊκή ιατρική της Σαρδηνίας. Ριζωμένος σε μια παράδοση που μεταδιδόταν προφορικά μέσω μητριαρχικών γραμμών (από μητέρα σε κόρη ή από γιαγιά σε εγγονή), αυτός ο ρόλος συνδύαζε γνώση βοτάνων, συμβόλων, αριθμών, τελετουργικού χρόνου και πνευματικής διαίσθησης. Το θεραπευτικό τελετουργικό περιλάμβανε τη χρήση καθημερινών στοιχείων — νερό, λάδι, αλάτι, σιτάρι, φυλαχτά — που μεταμορφώνονταν μέσω της χειρονομίας, της αναπνοής (brebus) και του ιερού ρυθμού σε εργαλεία κάθαρσης και προστασίας.

Αυτά τα τελετουργικά λειτουργούσαν τόσο σε συμβολικό όσο και σε σωματικό επίπεδο: αντικείμενα βυθίζονταν, προσευχές ψιθυρίζονταν και σημάδια παρατηρούνταν (όπως φυσαλίδες που σχηματίζονταν στο νερό) για τη διάγνωση και την απομάκρυνση αρνητικών επιρροών. Ο χρόνος της θεραπεύτριας ήταν εναρμονισμένος με τους σεληνιακούς κύκλους και συγκεκριμένες στιγμές του ημερολογίου, ενισχύοντας τη βαθιά σύνδεση ανάμεσα στους γυναικείους θεραπευτικούς ρόλους και τους φυσικούς ρυθμούς. Συχνά ήταν μια σεβαστή ηλικιωμένη γυναίκα, που πρόσφερε συναισθηματική και «ενεργειακή» φροντίδα σε άτομα αλλά και σε ολόκληρες κοινότητες.



## ΘΗΛΥΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

### Κυκλικότητα

Οι πρακτικές της ακολουθούσαν τις φάσεις της σελήνης και τους κύκλους του ημερολογίου, ευθυγραμμίζοντας τη θεραπεία με τον φυσικό χρόνο.

### Ενσυναίσθηση

Συντονιζόταν με την ανείπωτη δυσφορία των άλλων, προσφέροντας παρηγοριά και εμπιστοσύνη σε στιγμές ευαλωτότητας.

### Φροντίδα και Ανατροφή

Προστάτευε τη σωματική και συναισθηματική υγεία των ανθρώπων μέσα από τρυφερές αλλά και δυνατές πράξεις φροντίδας.

### Δημιουργικότητα

Η θεραπεύτρια προσαρμόζε τα τελετουργικά, τις χειρονομίες και τα αντικείμενα ανάλογα με κάθε περίπτωση, αυτοσχεδιάζοντας με γνώση και φαντασία.

## Η ΔΥΝΑΜΗ ΠΟΥ ΚΡΑΤΑ

- Αναζωογόνηση της προγονικής θεραπευτικής γνώσης που μεταδιδόταν μέσα από γυναικείες γραμμές.
- Ενδυνάμωση μέσω της επανασύνδεσης με διαισθητικές και βιωματικές πρακτικές.
- Αναγνώριση της συναισθηματικής και «ενεργειακής» φροντίδας ως μεταμορφωτικής μορφής ηγεσίας.

## ΚΥΡΙΟ ΜΗΝΥΜΑ

- Η Sa mexina de s'ogu συνδύαζε τελετουργικό, διαίσθηση και προγονική σοφία για να προστατεύει και να θεραπεύει.
- Οι πράξεις της ήταν ευθυγραμμισμένες με τους φυσικούς κύκλους και με συμβολισμούς ριζωμένους στην κοινοτική ζωή.
- Προσφέρει ένα ισχυρό πρότυπο γυναικείας ενδυνάμωσης στην ύπαιθρο, βασισμένο στη φροντίδα, τη σύνδεση και μια ήσυχη αυθεντία.

## RESOURCE

[Witches of Sardinia: everything you need to know](#)

📍 ΣΑΡΔΗΝΙΑ, ΙΤΑΛΙΑ

# S'argia

## Ο ΤΕΛΕΤΟΥΡΓΙΚΟΣ ΧΟΡΟΣ ΤΗΣ ΑΡΓΙΑΣ

Το ritu de s'argia είναι ένα παραδοσιακό σαρδηνιακό θεραπευτικό τελετουργικό, που τελούνταν κυρίως από γυναίκες για να θεραπεύσει τις επιπτώσεις ενός μυθικού ταμπήματος από την argia — ένα πολύχρωμο, χορευτικό και δηλητηριώδες πλάσμα, που πιστευόταν ότι μπορούσε να προκαλέσει στους άντρες πόνο, σύγχυση ή καταστάσεις έκστασης/τρανς. Το τελετουργικό πραγματοποιούνταν από γυναίκες για τρεις ημέρες, μέσα από μουσική, συμβολικές πράξεις και χορό.

Το τελετουργικό περιλάμβανε τρεις «δοκιμές»/εξερευνήσεις:

- Μουσική (παίζονταν διαφορετικές μελωδίες για να βρεθεί ποια «ευχαριστούσε» την Argia),
- Ενδυματολογική (έντυναν τον πάσχοντα με

συμβολικά γυναικεία ενδύματα, ώστε να αναγνωριστεί η «οικογενειακή κατάσταση» της Argia: παιδί, νύφη, μητέρα, χήρα κ.ά.), και

- Λεκτική (ανάκριση και ταυτοποίηση).

Αφού γινόταν η αναγνώριση, οι γυναίκες χόρευαν συγκεκριμένους χορούς γύρω από τον πάσχοντα, αναπαριστώντας συμβολικές, έμφυλες και μεταμορφωτικές «παραστάσεις» με στόχο να διώξουν την ασθένεια. Ενώ ο ασθενής (συνήθως άνδρας) ήταν ξαπλωμένος και πονούσε, οι γυναίκες χόρευαν σε κύκλους, εκφράζοντας ταυτόχρονα ατομική φροντίδα και συλλογική δύναμη. Το τελετουργικό λειτουργούσε ως ένα είδος θεραπευτικού θεάτρου — συμβολικό, βιωματικό και κοινωνικά συνεκτικό.



## ΘΗΛΥΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

### Ενσυναίσθηση

Ολόκληρο το τελετουργικό ήταν ριζωμένο στον κοινό πόνο, στη φροντίδα για τον πάσχοντα και στη συναισθηματική αλληλεγγύη.

### Διαίσθηση

Ανταποκρίνονταν σε λεπτές ενδείξεις από τον ασθενή για να αναγνωρίσουν τη φύση της Argia και να καθοδηγήσουν τη θεραπευτική διαδικασία.

### Φροντίδα και Ανατροφή

Το ritu de s'argia είναι ένα γυναικοκεντρικό τελετουργικό που μεταμορφώνει τον πόνο μέσα από συλλογικό χορό και συμβολισμό. Ενεργοποιεί προγονικές γυναικείες ποιότητες όπως η φροντίδα, η ενσυναίσθηση, η διαίσθηση και η δημιουργικότητα. Προσφέρει ένα πρότυπο θεραπείας ριζωμένο στην κοινότητα, στον τελετουργικό χρόνο και στην έμφυλη δύναμη.

### Δημιουργικότητα

Οι γυναίκες παρουσίαζαν αυτοσχεδιαστικά τελετουργικά, συνδυάζοντας μουσική, χορό, ενδυμασία και συμβολικές χειρονομίες σε σύνθετες θεραπευτικές «παραστάσεις».

## Η ΔΥΝΑΜΗ ΠΟΥ ΚΡΑΤΑ

- Αναγνώριση των ενσώματων και συμβολικών μορφών γυναικείας γνώσης.
- Ενδυνάμωση μέσα από δημιουργικούς, διαισθητικούς και συνεργατικούς ρόλους στη θεραπεία της κοινότητας.
- Ενίσχυση της γυναικείας ηγεσίας στη διατήρηση της πολιτισμικής συνέχειας και της ανθεκτικότητας.

## ΚΥΡΙΟ ΜΗΝΥΜΑ

- Το ritu de s'argia είναι ένα γυναικοκεντρικό τελετουργικό που μεταμορφώνει τον πόνο μέσα από συλλογικό χορό και συμβολισμό.
- Ενεργοποιεί προγονικές γυναικείες ποιότητες όπως η φροντίδα, η ενσυναίσθηση, η διαίσθηση και η δημιουργικότητα.
- Προσφέρει ένα πρότυπο θεραπείας ριζωμένο στην κοινότητα, στον τελετουργικό χρόνο και στην έμφυλη δύναμη.

## ΠΗΓΗ

[The dance of the argia](#)

ΠΟΥΛΙΑ, ΙΤΑΛΙΑ

# Pizzica

## ΓΥΝΑΙΚΕΙΟΣ ΧΟΡΟΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΚΑΙ ΕΚΣΤΑΣΗΣ

Η pizzica είναι ένας παραδοσιακός χορός από το Σαλέντο της Νότιας Ιταλίας, του οποίου οι ρίζες συνδέονται με την αγροτική φτώχεια, την καταπίεση των γυναικών και τον μύθο του τσιμπήματος της αράχνης (taranta). Ιστορικά, αποτελούσε μέρος θεραπευτικών τελετουργιών που στόχευαν να θεραπεύσουν γυναίκες (και περιστασιακά άνδρες) οι οποίες θεωρούνταν «καταληφθείσες» ή «δηλητηριασμένες» από μια δηλητηριώδη αράχνη. Αυτά τα τελετουργικά λάμβαναν χώρα στο σπίτι και σε ιερούς χώρους, κορυφώνοντας σε χορευτικές συνεδρίες που τροφοδοτούνταν από τη μουσική και ήταν σωματικά και συναισθηματικά έντονες. Ανθρωπολόγοι όπως ο Ernesto De Martino και η Annabella Rossi έχουν

ερμηνεύσει τον ταραντισμό (tarantismo) όχι ως αντίδραση σε ένα πραγματικό τσίμπημα αράχνης, αλλά ως έναν πολιτισμικά αποδεκτό τρόπο με τον οποίο οι γυναίκες μπορούσαν να εκφράσουν θυμό, εξάντληση και ψυχικό πόνο μέσα σε πατριαρχικές δομές. Ο χορός, η μουσική και η έκσταση έγιναν ένας χώρος συναισθηματικής εκτόνωσης και συλλογικής υποστήριξης. Οι γυναίκες ήταν ταυτόχρονα οι «tarantate» (εκείνες που χόρευαν) και οι «curatrici» (εκείνες που έπαιζαν τα ντέφια), δημιουργώντας έναν χώρο αμοιβαίας φροντίδας και αδελφότητας, ακόμη και μέσα σε ένα σύστημα που προσπαθούσε να τις φιμώσει.



## ΘΗΛΥΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

### Προσαρμοστικότητα

Οι γυναίκες επανακαθόρισαν τα όρια που τους επέβαλε η κοινωνία, αξιοποιώντας πολιτισμικές μορφές για να διεκδικήσουν χώρο και αυτενέργεια.

### Ανθεκτικότητα

Οι γυναίκες αντιστάθηκαν στην ψυχολογική και πολιτισμική καταπίεση, μετατρέποντας τον πόνο σε κίνηση.

### Φροντίδα και Ανατροφή

Οι γυναίκες επανακαθόρισαν τα όρια που τους επέβαλε η κοινωνία, αξιοποιώντας πολιτισμικές μορφές για να διεκδικήσουν χώρο και αυτενέργεια.

### Δημιουργικότητα

Ο χορός και η μουσική έγιναν εργαλεία αυτοέκφρασης, συμβολικής γλώσσας και συναισθηματικής επικοινωνίας.

## Η ΔΥΝΑΜΗ ΠΟΥ ΚΡΑΤΑ

- Αναγνώριση της συναισθηματικής και πνευματικής θεραπείας ως ισχυρής και έγκυρης.
- Ενδυνάμωση μέσα από πολιτισμικές πρακτικές που προσέφεραν χώρο για έκφραση και υποστήριξη.
- Επαναδιεκδίκηση αφηγηματικού και συμβολικού ελέγχου πάνω στο σώμα και στη φωνή.

## ΚΥΡΙΟ ΜΗΝΥΜΑ

- Pizzica was a collective female response to patriarchal repression through music, dance, and ritual.
- It created spaces of healing, resistance, and care within oppressive systems.
- It continues to inspire as a symbol of feminine resilience, expression, and solidarity

## ΠΗΓΗ

[Pizzica, spiders, and patriarchy.](#)

📍 ΙΤΑΛΙΑ

# Segnatrici

## ΟΙ ΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΕΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΤΗΣ ΙΤΑΛΙΚΗΣ ΥΠΑΙΘΡΟΥ

Οι Segnatrici είναι γυναίκες που ασκούν μια αρχαία μορφή λαϊκής θεραπείας γνωστή ως *segnatura*, η οποία συναντάται κυρίως στην αγροτική Ιταλία, ιδιαίτερα σε περιοχές όπως η Emilia-Romagna. Αυτή η παράδοση, με ρίζες σε προχριστιανικούς χρόνους, περιλαμβάνει τη χρήση συμβολικών χειρονομιών, ψιθυριστών προσευχών και του σημείου του σταυρού για τη θεραπεία παθήσεων όπως έρπης ζωστήρας, εγκαύματα, διαστρέμματα και ψυχολογική δυσφορία. Η γνώση μεταδίδεται παραδοσιακά προφορικά, συχνά σε σημαντικές στιγμές του χρόνου, όπως η Παραμονή Χριστουγέννων ή η παραμονή της γιορτής του Αγίου Ιωάννη.

Οι Segnatrici λειτουργούν ως θεματοφύλακες της ευημερίας της κοινότητας, συνδυάζοντας πνευματική διορατικότητα με πρακτική θεραπεία.



## ΘΗΛΥΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

### Διαίσθηση

Αξιοποιώντας βαθιά, μη λεκτική γνώση και πνευματική αντίληψη.

### Ανθεκτικότητα

Διατηρώντας και ασκώντας την παραδοσιακή γνώση παρά τις κοινωνικές αλλαγές

### Φροντίδα και Ανατροφή

Προσφέροντας θεραπεία και παρηγοριά στα άτομα και στην κοινότητα.

### Ολιστική Σκέψη

Ενσωματώνοντας σωματικές, συναισθηματικές και πνευματικές πτυχές της θεραπείας.

## Η ΔΥΝΑΜΗ ΠΟΥ ΚΡΑΤΑ

- Αναγνώριση των ρόλων των γυναικών στην υγεία και την πνευματική ευημερία.
- Ενδυνάμωση μέσω της διατήρησης της πολιτισμικής κληρονομιάς.
- Ενίσχυση των κοινοτικών δεσμών και της διαγενεακής μετάδοσης γνώσης.

## ΚΥΡΙΟ ΜΗΝΥΜΑ

- Οι Segnatrici είναι παραδοσιακές γυναίκες θεραπεύτριες που χρησιμοποιούν συμβολικά τελετουργικά για τη θεραπεία.
- Οι πρακτικές τους ενσωματώνουν πνευματικές και σωματικές πτυχές της ευεξίας.
- Αποτελούν ζωτικούς συνδέσμους στη διατήρηση και μετάδοση πολιτισμικών και θεραπευτικών παραδόσεων.

## ΠΗΓΗ

Marking healing: ethnosemiotics of a magical act

📍 ΙΤΑΛΙΑ

# Acqua di San Giovanni

## ΤΟ ΝΕΡΟ ΤΟΥ ΑΓΙΟΥ ΙΩΑΝΝΗ

Η Acqua di San Giovanni είναι ένα παραδοσιακό ιταλικό τελετουργικό που πραγματοποιείται τη νύχτα ανάμεσα στις 23 και 24 Ιουνίου, σε σύνδεση με το θερινό ηλιοστάσιο και τη γιορτή του Αγίου Ιωάννη του Βαπτιστή. Οι γυναίκες συλλέγουν διάφορα βότανα και λουλούδια, όπως βαλσαμόχορτο (iperico), λεβάντα, δεντρολίβανο, φασκόμηλο και μέντα, τα τοποθετούν σε ένα μπολ με νερό και το αφήνουν έξω όλη τη νύχτα, ώστε να απορροφήσει τη δροσιά, η οποία πιστεύεται ότι έχει καθαρτικές και προστατευτικές ιδιότητες.

Το επόμενο πρωί, αυτό το ευωδιαστό νερό χρησιμοποιείται για το πλύσιμο του προσώπου και των χεριών, ως τελετουργικό για υγεία, αγάπη και καλοτυχία.



“Gather Ye Rosebuds While Ye May” John William Waterhouse

## ΘΗΛΥΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

### Κυκλικότητα

Εναρμονισμένο με το ηλιοστάσιο, σηματοδοτώντας μια μετάβαση στον κύκλο της φύσης.

### Διαίσθηση

Επιλέγοντας συγκεκριμένα βότανα και λουλούδια βάσει παραδοσιακής γνώσης.

### Φροντίδα και Ανατροφή

Η πράξη της προετοιμασίας και της χρήσης του νερού για ευεξία.

### Ολιστική Σκέψη

Ενσωματώνοντας φυσικά στοιχεία για σωματική και πνευματική υγεία.

## Η ΔΥΝΑΜΗ ΠΟΥ ΚΡΑΤΑ

- Ενδυνάμωση μέσω της διατήρησης και της μετάδοσης πολιτισμικών παραδόσεων.
- Ενίσχυση των κοινοτικών δεσμών και των διαγενεακών σχέσεων.
- Προώθηση ολιστικής υγείας και ευεξίας.

## ΚΥΡΙΟ ΜΥΝΗΜΑ

- Η Acqua di San Giovanni είναι ένα τελετουργικό βαθιά ριζωμένο στην ιταλική παράδοση, που δίνει έμφαση στην κάθαρση και την προστασία.
- Οι γυναίκες έχουν κεντρικό ρόλο στη διατήρηση και τη μετάδοση αυτής της πρακτικής.
- Το τελετουργικό ενισχύει τη συνοχή της κοινότητας και συνδέει τα άτομα με τους φυσικούς κύκλους.

## ΠΗΓΗ

[The night of St. John and women](#)

ΕΛΛΑΔΑ

# Κουμπάρα

## Η ΚΟΥΜΠΑΡΑ ΤΗΣ ΝΥΦΗΣ ΣΤΟΥΣ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΥΣ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥΣ ΓΑΜΟΥΣ

Η κουμπάρα, δηλαδή η γυναίκα-συνοδός του γάμου, στηρίζει τη νύφη συναισθηματικά και πνευματικά καθ' όλη τη διάρκεια του γάμου και της μετάβασής της στην έγγαμη ζωή. Πέρα από την καθοδήγηση και την ενθάρρυνση, οργανώνει βασικά τελετουργικά, βοηθά στον συντονισμό της τελετής και λειτουργεί ως γέφυρα ανάμεσα στις οικογένειες, ενισχύοντας την ενότητα και την αρμονία. Όπως περιγράφεται στα σύγχρονα ελληνικά γαμήλια έθιμα, η κουμπάρα αναλαμβάνει και πρακτικές ευθύνες: βοηθά με τα στέφανα, επιβλέπει τις τελετουργικές ευλογίες και φροντίζει ώστε οι παραδόσεις να τηρούνται με αξιοπρέπεια.

Ο ρόλος της ξεπερνά κατά πολύ την ημέρα του γάμου, καθώς γίνεται μια δια βίου μέντορας και συμβολική αδελφή, που συνοδεύει το ζευγάρι με σοφία, φροντίδα και σταθερή υποστήριξη.



## ΘΗΛΥΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

### Οριζόντια Ηγεσία

Ηγείται μέσα από τη συνεργασία και όχι μέσα από την εξουσία, συμβάλλοντας στη δημιουργία αρμονίας ανάμεσα στις οικογένειες και την κοινότητα.

### Ενσυναίσθηση

Προσφέρει συναισθηματική και πνευματική στήριξη, βοηθώντας τη νύφη να διαχειριστεί σημαντικές μεταβάσεις ζωής.

### Δημιουργικότητα

Ηγείται μέσα από τη συνεργασία και όχι μέσα από την εξουσία, συμβάλλοντας στη δημιουργία αρμονίας ανάμεσα στις οικογένειες και την κοινότητα.

## Η ΔΥΝΑΜΗ ΠΟΥ ΚΡΑΤΑ

- Δημιουργεί δίκτυα γυναικείας καθοδήγησης και αλληλεγγύης.
- Τιμά τη συναισθηματική νοημοσύνη ως μορφή ηγεσίας.
- Ενισχύει τους κοινωνικούς ρόλους των γυναικών στην τελετουργική ζωή.

## ΚΥΡΙΟ ΜΗΝΥΜΑ

- Ενδυναμώνει τις γυναίκες ως πνευματικές και συναισθηματικές καθοδηγήτριες.
- Αναβαθμίζει τους υποστηρικτικούς ρόλους σε μορφές ηγεσίας.
- Διατηρεί τις διαγενεακές παραδόσεις.

## ΠΗΓΗ

[What does a Koumbara do?](#)

ΕΛΛΑΔΑ

# Πυθια

## ΜΑΝΤΙΣΣΑ ΚΑΙ ΦΩΝΗ ΤΟΥ ΘΕΙΟΥ

Στην Αρχαία Ελλάδα, οι γυναίκες κατείχαν σημαντική θρησκευτική εξουσία ως ιέρειες σε ιερά αφιερωμένα σε μεγάλες θεότητες. Η πιο φημισμένη ανάμεσά τους ήταν η Πυθία, το Μαντείο των Δελφών, η οποία υπηρετούσε τον Απόλλωνα και έδινε χρησμούς που επηρέαζαν πολιτικές αποφάσεις, πολέμους και την πολιτική ζωή.

Όπως υπογραμμίζει η σύγχρονη έρευνα, οι ιέρειες δεν ήταν περιθωριακές μορφές: επέβλεπαν τη διοίκηση των ιερών, διαχειρίζονταν ιερή περιουσία, οργάνωναν γιορτές και τελούσαν καθημερινές τελετουργίες, απαραίτητες για τη διατήρηση της θεϊκής εύνοιας.

Πολλές κατείχαν αυτές τις θέσεις εφ' όρου ζωής και απολάμβαναν κοινωνικό κύρος, οικονομική ανεξαρτησία και δημόσιο σεβασμό, κάτι ασυνήθιστο για τις γυναίκες της εποχής. Πέρα από τους Δελφούς, ιέρειες υπηρετούσαν σε ιερά σε όλη την Ελλάδα, εξασφαλίζοντας τη συνέχεια των τελετουργιών, ερμηνεύοντας οιωνούς, εκπαιδύοντας νεαρές μύστριες και προστατεύοντας την ιερή γνώση. Η παρουσία τους δείχνει πως οι γυναίκες, μέσα από την πνευματική ηγεσία, επηρέαζαν τόσο τις προσωπικές μοίρες όσο και το πολιτικό τοπίο του αρχαίου κόσμου.



## ΘΗΛΥΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

### Ολιστική σκέψη

Η Πυθία, ως μάντισσα του Απόλλωνα, ενσάρκωνε μια βαθιά κατανόηση της αλληλεξάρτησης ανάμεσα στις ανθρώπινες υποθέσεις, το θείο και τον φυσικό κόσμο, προσφέροντας καθοδήγηση που λάμβανε υπόψη το ευρύτερο πλαίσιο κάθε περίπτωσης.

### Διαίσθηση

Ως φορέας της βούλησης του Απόλλωνα, η Πυθία βασιζόταν έντονα στη διαίσθησή της για να ερμηνεύει αινιγματικά οράματα και να αποδίδει χρησμούς που είχαν βαθιά σημασία τόσο για τα άτομα όσο και για το κράτος.

### Κυκλικότητα

Ο ρόλος της, συνδεδεμένος με τους ρυθμούς της φύσης και της σελήνης, αντανακλούσε την κυκλική φύση του χρησμού, όπου οι αποκαλύψεις έρχονταν σε φάσεις και συχνά συνέπιπταν με ευρύτερες κοινωνικές και προσωπικές μεταβάσεις.

### Όραμα για το Μέλλον

Οι χρησμοί της Πυθίας ήταν συχνά στραμμένοι προς το μέλλον, προσφέροντας διορατικότητα που βοηθούσε τα άτομα και τις ελληνικές πόλεις-κράτη να παίρνουν αποφάσεις που θα διαμόρφωναν την πορεία τους. Η προνοητικότητα της ήταν καθοριστική για τον στρατηγικό σχεδιασμό, τόσο σε πολιτικό όσο και σε προσωπικό επίπεδο.

## Η ΔΥΝΑΜΗ ΠΟΥ ΚΡΑΤΑ

- Έδωσε στις γυναίκες έναν επιδραστικό ρόλο σε θρησκευτικά και πολιτικά ζητήματα.
- Επέτρεψε στις γυναίκες να αποκτούν υψηλό κοινωνικό κύρος μέσω της θρησκευτικής εξουσίας.
- Ενίσχυσε την πνευματική ηγεσία των γυναικών στην αρχαία ελληνική κοινωνία.

## ΚΥΡΙΟ ΜΗΝΥΜΑ

- Ανέδειξε τον κρίσιμο ρόλο των γυναικών στην αρχαία πνευματική ζωή.
- Έδειξε ότι οι γυναίκες μπορούσαν να κατέχουν θέσεις μεγάλης εξουσίας και δύναμης.
- Υπογράμμισε τη σύνδεση ανάμεσα στην πνευματικότητα και τη γυναικεία ηγεσία.

## ΠΗΓΗ

- [Women of the Gods: The Status of Priestesses in Ancient Greece](#)
- Dillon, M. (2002). Women in Ancient Greece

ΓΙΟΥΓΚΟΣΛΑΒΙΑ

# Partizanke

ΦΟΡΕΙΣ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗΣ, ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΚΑΙ ΣΥΛΛΟΓΙΚΗΣ ΕΠΙΒΙΩΣΗΣ

Κατά τη διάρκεια του Β΄ Παγκοσμίου Πολέμου, χιλιάδες γυναίκες σε όλη τη Γιουγκοσλαβία εντάχθηκαν στην παρτιζάνικη αντίσταση, μεταμορφώνοντας τόσο την πολεμική προσπάθεια όσο και το νόημα της γυναικείας ταυτότητας. Πολέμησαν, θεράπευσαν, δίδαξαν, οργάνωσαν και ονειρεύτηκαν, ενσαρκώνοντας ένα θάρρος που ήταν ταυτόχρονα μαχητικό και μητρικό. Ζώντας σε δάση και ερείπια, δημιούργησαν κοινότητες βασισμένες στην εμπιστοσύνη, την ισότητα και την επιβίωση. Η συλλογική τους ηγεσία και η ακλόνητη φροντίδα τους μετέτρεψαν τον αγώνα σε αλληλεγγύη και τον πόλεμο σε αναγέννηση.

Σήμερα, η κληρονομιά τους παραμένει ζωντανή ως πρότυπο γυναικείας ανθεκτικότητας και συλλογικής ενδυνάμωσης — δείχνοντας ότι το θάρρος είναι συλλογική δουλειά και ότι η φροντίδα μπορεί να είναι μορφή αντίστασης. Οι γυναίκες παρτιζάνες μάς θυμίζουν πως οι κοινότητες επιβιώνουν μέσα από τη διδασκαλία, τη σίτιση, την οργάνωση και την ανοικοδόμηση. Η επαναδιεκδίκηση των ιστοριών τους ενισχύει την κατανόησή μας ότι η φροντίδα, η δικαιοσύνη και η αλληλεγγύη είναι αλληλένδετες δυνάμεις που συνεχίζουν να εμπνέουν τις γυναίκες σήμερα.



## ΘΗΛΥΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

### Αντίσταση

Οι γυναίκες παρτιζάνες αντιστάθηκαν στον φασισμό, την κατοχή και τα έμφυλα όρια της εποχής τους — επαναπροσδιορίζοντας τη δύναμη ως θάρρος στην πράξη και ως συμπόνια μέσα στη φωτιά.

### Ανθεκτικότητα

Αντέχοντας την πείνα, τον φόβο και την απώλεια, οι γυναίκες παρτιζάνες ενσάρκωσαν σωματική και ψυχική δύναμη ριζωμένη στην ελπίδα, την αλληλεγγύη και την αδιάκοπη επιμονή.

### Φροντίδα και Ανατροφή

Μέσα στο χάος, περιέθαλπαν τραύματα, μοιράζονταν το φαγητό και προστάτευαν η μία την άλλη — αποδεικνύοντας ότι η φροντίδα είναι επαναστατική εργασία και όχι κάτι δευτερεύον.

### Οριζόντια Ηγεσία

Ηγούνταν συλλογικά, μοιράζονταν τις αποφάσεις και εναλλάσσονταν στα καθήκοντα — δείχνοντας ότι η συνεργασία μπορεί να στηρίξει τόσο τη ζωή όσο και την απελευθέρωση.

## Η ΔΥΝΑΜΗ ΠΟΥ ΚΡΑΤΑ

- Ενισχύει την αυτοπεποίθηση και τη συλλογική αυτενέργεια μέσα από πραγματικά παραδείγματα γυναικείας δράσης.
- Καλλιεργεί αλληλεγγύη και αμοιβαία υποστήριξη, βασισμένες στην εμπιστοσύνη και στον κοινό σκοπό.
- Διευρύνει τον ορισμό της ηγεσίας ώστε να περιλαμβάνει τη φροντίδα, την ενσυναίσθηση και την προσαρμοστικότητα.
- Εμπνέει ενεργό συμμετοχή στα κοινά και θάρρος για την ανοικοδόμηση των κοινοτήτων σε περιόδους κρίσης.

## ΚΥΡΙΟ ΜΗΝΥΜΑ

- Οι γυναίκες παρτιζάνες ενώνουν την αντίσταση και τη φροντίδα ως αδιαχώριστες δυνάμεις αλλαγής.
- Η κληρονομιά τους επιβεβαιώνει ότι η ηγεσία μπορεί να είναι συλλογική, σχεσιακή και αναγεννητική.
- Η μήμη τους αποκαθιστά μια γενεαλογία γυναικείου θάρρους, ριζωμένη στην αλληλεγγύη και στο όραμα.

## ΠΗΓΗ

- [Their dangerous legacy in the post-Yugoslav space](#)
- [Yugoslav female partisans in World War II](#)

ΕΛΛΑΔΑ

# Οι Μητέρες της ελληνικής Επανάστασης

Οι γυναίκες έπαιξαν καθοριστικό ρόλο στην Ελληνική Επανάσταση του 1821, δρώντας ως μαχήτριες, κατάσκοποι, χρηματοδότες και στρατηγικές υποστηρίκτριες. Πέρα από τη διαχείριση της τροφής, των προμηθειών και της ιατρικής φροντίδας, πολλές βρέθηκαν και στην πρώτη γραμμή της μάχης.

Η Λασκαρίνα Μπουμπουλίνα διοικούσε τον δικό της στόλο και χρηματοδότησε ναυτικές εκστρατείες, η Μαντώ Μαυρογένους αξιοποίησε την περιουσία της για να εξοπλίσει στρατεύματα και οργάνωσε ευρωπαϊκή υποστήριξη, η Δόμνα Βισβίζη ανέλαβε τη διοίκηση του πλοίου της μετά τον θάνατο του συζύγου της, συνεχίζοντας τον αγώνα με τον γιο της στο πλευρό της.

Εξίσου ζωτικές ήταν και οι αμέτρητες ανώνυμες γυναίκες που διακινούσαν κρυφά όπλα, μετέφεραν μυστικά μηνύματα, έκρυβαν αγωνιστές και κράτησαν οικογένειες και χωριά όρθια κάτω από τις οθωμανικές αντεκδικήσεις. Κάποιες πολέμησαν μεταμφιεσμένες ως άνδρες, ενώ άλλες υπερασπίστηκαν τα σπίτια τους σε πράξεις ύστατης αντίστασης και γενναιότητας. Η συμβολή τους σπάνια καταγράφηκε, όμως διαμόρφωσε την έκβαση της Επανάστασης. Οι γυναίκες του 1821 ενσάρκωσαν την ανθεκτικότητα, τη θυσία και την τολμηρή ηγεσία, αποδεικνύοντας ότι ο αγώνας της Ελλάδας για ελευθερία δεν τον σήκωσαν μόνο οι άνδρες, αλλά και οι ατρόμητες, αποφασισμένες γυναίκες της.



## ΘΗΛΥΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

### Αντίσταση

Αντιστάθηκαν ενεργά στην καταπίεση, παίρνοντας τα όπλα και αμφισβητώντας τις έμφυλες προσδοκίες.

### Ανθεκτικότητα

Οι μητέρες και οι γυναίκες της Επανάστασης επέδειξαν εξαιρετική ανθεκτικότητα, αναλαμβάνοντας συχνά επικίνδυνους και σωματικά απαιτητικούς ρόλους.

### Όραμα για το Μέλλον

Αυτές οι γυναίκες αγωνίστηκαν για το όραμα μιας ελεύθερης και ανεξάρτητης Ελλάδας, ελπίζοντας να εξασφαλίσουν ένα καλύτερο μέλλον για τις ίδιες και τα παιδιά τους.

### Ευελιξία

Οι γυναίκες προσαρμόσαν τους παραδοσιακούς οικιακούς ρόλους ώστε να συμβάλουν στον αγώνα με ευρηματικούς τρόπους, από τη μεταφορά προμηθειών κρυφά έως και τη συμμετοχή στη μάχη.

## Η ΔΥΝΑΜΗ ΠΟΥ ΚΡΑΤΑ

- Έδωσε στις γυναίκες αίσθηση αυτενέργειας και σκοπού στον πολιτικό και στρατιωτικό χώρο.
- Ενίσχυσε τη σημασία της συμβολής των γυναικών σε εθνικά και πολιτισμικά κινήματα.
- Ενέπνευσε τις επόμενες γενιές γυναικών να συμμετέχουν σε πολιτικό και κοινωνικό ακτιβισμό.

## ΚΥΡΙΟ ΜΗΝΥΜΑ

- Οι γυναίκες υπήρξαν καθοριστικές για την επιτυχία της Ελληνικής Επανάστασης.
- Η γυναικεία συμμετοχή σε επαναστατικά κινήματα μπορεί να επαναπροσδιορίσει τους έμφυλους ρόλους στην κοινωνία.
- Ο αγώνας για την ανεξαρτησία ανέδειξε τη δύναμη, την ανθεκτικότητα και την ηγεσία των γυναικών.

## ΠΗΓΗ

[Unsung Heroines of the 1821 Greek Revolution: Women Who Shaped a Nation's Fight for Freedom](#)

📍 ΙΤΑΛΙΑ - ΣΑΡΔΗΝΙΑ

# Accabbadora

## Η ΦΥΛΑΚΑΣ ΤΟΥ ΤΕΛΙΚΟΥ ΠΕΡΑΣΜΑΤΟΣ

Η Accabbadora ήταν μια παραδοσιακή μορφή στην αγροτική Σαρδηνία, γνωστή ως η γυναίκα που βοηθούσε τους ετοιμοθάνατους στις τελευταίες τους στιγμές, συχνά σε περιπτώσεις έντονου πόνου ή ανίατης ασθένειας.

Συμβόλιζε μια βαθιά πράξη κοινοτικής φροντίδας, γεφυρώνοντας το κατώφλι ανάμεσα στη ζωή και τον θάνατο με αξιοπρέπεια, σιωπή και συμπόνια.

Παρότι δεν ασκείται πλέον, ο ρόλος της αντανακλά μια αρχαία γνώση για τους κύκλους της ζωής και την ευθύνη των γυναικών να φροντίζουν τους άλλους, ακόμη και σε οριακούς/μεταιχμιακούς χώρους.

Η Accabbadora δεν ζητούσε αμοιβή για τις υπηρεσίες της, καθώς η λήψη χρημάτων για τον τερματισμό της ζωής ενός ανθρώπου θεωρούνταν αντίθετη προς τις θρησκευτικές και ηθικές αρχές.



## ΘΗΛΥΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

### Κυκλικότητα

Η παρουσία της επιβεβαιώνει τον θάνατο ως μέρος του φυσικού κύκλου της ζωής.

### Ενσυναίσθηση

Έδειχνε ενσυναίσθηση για τον πόνο του ασθενούς και της οικογένειάς του, κάνοντας κάτι κρυφά, χωρίς να αποκαλύπτει την ταυτότητά της (η οποία ήταν γνωστή στο χωριό, αλλά δεν συζητιόταν). Το έκανε χωρίς δημόσια αναγνώριση, απλώς επειδή ήταν αναγκαίο, ενσωματώνοντας και τον θάνατο μέσα στη δική της ζωή.

### Φροντίδα και Ανατροφή

Με την πράξη της, φρόντιζε τον πόνο του άρρωστου ανθρώπου, δίνοντάς του ένα τέλος, αλλά ταυτόχρονα ανακούφιζε και τη δυσκολία και το βάρος που σήκωνε η οικογένεια. Στην ταπεινή αγροτοποιομενική κουλτούρα, το να υπάρχει ένα άτομο που χρειαζόταν τροφή και φροντίδα, χωρίς να μπορεί να εργαστεί, σήμαινε απώλεια πόρων και ενέργειας, θέτοντας σε κίνδυνο την επιβίωση της οικογένειας και της κοινότητας

## Η ΔΥΝΑΜΗ ΠΟΥ ΚΡΑΤΑ

- Αναγνώριση των ιστορικών ρόλων των γυναικών στην ηθική λήψη αποφάσεων και στην κοινοτική φροντίδα.
- Ενίσχυση της γυναικείας ταυτότητας ως φορέα σοφίας και φύλακα της ανθρώπινης αξιοπρέπειας.
- Έμπνευση για σύγχρονους ρόλους στην ολιστική υγεία, την κοινοτική θεραπεία και την παρηγορητική φροντίδα.
- Φύλακας και "δωρήτρια" ζωής και θανάτου.
- Πρόδρομος της ευθανασίας, ενός δικαιώματος που ακόμη συζητιέται και δεν είναι εξασφαλισμένο παντού.

## ΚΥΡΙΟ ΜΗΝΥΜΑ

- Η Accabbadora ενσαρκώνει μια βαθιά, προγονική φροντίδα ριζωμένη στην εμπιστοσύνη της κοινότητας.
- Η κληρονομιά της ενθαρρύνει την αποδοχή των φυσικών κύκλων της ζωής, συμπεριλαμβανομένου και του θανάτου.
- Αντιπροσωπεύει τη μεταμορφωτική γυναικεία δύναμη της σιωπής, της παρουσίας και της αναγέννησης.

## ΠΗΓΗ

[Accabadora: between Sardinian history and myth](#)

ΣΑΡΔΗΝΙΑ, ΙΤΑΛΙΑ

# Videmortos

## ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΠΟΥ ΕΒΛΕΠΑΝ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΟΥΣΑΝ ΜΕ ΤΟΥΣ ΝΕΚΡΟΥΣ

Οι Is videmortos ήταν γυναίκες που πιστευόταν ότι είχαν το χάρισμα να βλέπουν και να επικοινωνούν με τους νεκρούς. Γνωστές ως «εκείνες που βλέπουν τους νεκρούς», λειτουργούσαν ως μεσολαβήτριες ανάμεσα στους ζωντανούς και τα πνεύματα, ιδιαίτερα σε αγροτικές περιοχές όπως η Barbagia. Αυτές οι γυναίκες, που ονομάζονταν επίσης ispiridadas («καταληφθείσες»), μπορούσαν να λαμβάνουν μηνύματα από τις ψυχές των νεκρών και συχνά αποκάλυπταν στους ζωντανούς τον χρόνο του θανάτου τους (corfare στα σαρδηνιακά).

Οι ικανότητές τους δεν θεωρούνταν δεισιδαιμονία, αλλά μια μορφή πνευματικής καθοδήγησης και διορατικότητας βαθιά ριζωμένη στη λαϊκή κοσμοαντίληψη της Σαρδηνίας. Η κοινότητα τις συμβουλευόταν σε στιγμές πένθους, σύγχυσης ή αβεβαιότητας για το μέλλον. Ο ρόλος τους συνδύαζε στοιχεία μαντείας, πνευματικής «ακρόασης» και φροντίδας, αντανακλώντας έναν αρχαίο σεβασμό προς τη συνέχεια ανάμεσα στη ζωή και τον θάνατο, και προς τη σοφία των προγόνων.



## ΘΗΛΥΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

### Δημιουργικότητα

Η επικοινωνία τους ήταν συχνά ποιητική, συμβολική και βαθιά προσωπική.

### Ενσυναίσθηση

Λειτουργούσαν ως συναισθηματικές και πνευματικές μεσολαβήτριες, μεταφράζοντας με συμπόνια τις ανάγκες των νεκρών και τους φόβους των ζωντανών.

### Φροντίδα και Ανατροφή

Μέσα από τα μηνύματά τους, στήριζαν τους ζωντανούς να επεξεργαστούν το πένθος, τον φόβο ή την αβεβαιότητα.

### Ολιστική Σκέψη

Λειτουργούσαν μέσα σε μια κοσμοαντίληψη όπου ο υλικός και ο πνευματικός κόσμος ήταν συνδεδεμένοι και συνυπήρχαν.

## Η ΔΥΝΑΜΗ ΠΟΥ ΚΡΑΤΑ

- Αναγνώριση των διαισθητικών και πνευματικών ικανοτήτων ως έγκυρων μορφών ηγεσίας.
- Ενδυνάμωση μέσω της επανασύνδεσης με προγονικούς γυναικείους ρόλους στην τελετουργία και τη θεραπεία.
- Αποκατάσταση της πολιτισμικής μνήμης γύρω από τις γυναίκες ως φύλακες των μεταβάσεων ζωής-θανάτου.

## ΚΥΡΙΟ ΜΗΝΥΜΑ

- Οι Is videmortos ήταν γυναίκες που γεφύρωναν τον κόσμο των ζωντανών και των νεκρών με διαισθητική αυθεντία.
- Η πρακτική τους βασιζόταν στην ενσυναίσθηση, την πνευματική φροντίδα και την προγονική καθοδήγηση.
- Προσφέρουν ένα πρότυπο γυναικείας δύναμης ριζωμένο στη σύνδεση με το αόρατο.

## ΠΗΓΗ

- [Link 1](#)

📍 ΕΛΛΑΔΑ

# Οι Γυναίκες του Μοιρολογιού

## ΜΟΙΡΟΛΟΓΙΣΤΡΕΣ

Οι γυναίκες του μοιρολογιού στην Ελλάδα, ιδιαίτερα στις αγροτικές κοινότητες, έχουν κεντρικό ρόλο στα ταφικά τελετουργικά μέσα από τα μοιρολόγια — αυτοσχέδια ή παραδοσιακά τραγούδια πένθους που τιμούν τον νεκρό. Τα μοιρολόγια καθοδηγούν τη συναισθηματική ροή του πένθους, βοηθώντας τις οικογένειες να εκφράσουν τη λύπη, να αποδεχτούν την απώλεια και να περάσουν στη συλλογική ίαση. Όπως δείχνουν μελέτες για τα αρχαία ελληνικά ταφικά έθιμα, αυτός ο ρόλος έχει βαθιές ρίζες: στην Αρχαϊκή και Κλασική Ελλάδα, οι γυναίκες ήταν οι βασικές φροντίστριες των νεκρών.

Έπλεναν και προετοίμαζαν το σώμα, οδηγούσαν τον γόο (τελετουργικό θρήνο) και οργάνωναν την πρόθεση και την εκφορά. Οι φωνές τους διαμόρφωναν ολόκληρη την τελετουργική εμπειρία του θανάτου, μετατρέποντας τον ιδιωτικό πόνο σε κοινό, συλλογικό τελετουργικό. Σήμερα, οι γυναίκες του μοιρολογιού συνεχίζουν αυτή τη γενεαλογία της συναισθηματικής “επιμέλειας”. Μέσα από το τραγούδι, την παρουσία και την τελετουργική καθοδήγηση, διατηρούν τις προγονικές παραδόσεις του πένθους και κρατούν ζωντανή μια ουσιαστική μορφή γυναικείας ηγεσίας, ριζωμένη στη φροντίδα, τη μνήμη και το ιερό έργο του αποχαιρετισμού.



Terracotta funerary plaque, c.515 BCE / Metropolitan Museum of New York

## ΘΗΛΥΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

### Κυκλικότητα

Η συμμετοχή τους στα ταφικά τελετουργικά αντανakλά την κυκλική φύση της ζωής και του θανάτου, ενισχύοντας τη σύνδεση της κοινότητας με τους αναπόφευκτους κύκλους της φύσης.

### Ενσυναίσθηση

Οι γυναίκες του μοιρολογιού προσφέρουν βαθιά συναισθηματική στήριξη, διοχετεύοντας την ενσυναίσθηση μέσα από τα τραγούδια τους για να βοηθήσουν τις οικογένειες να επεξεργαστούν το πένθος.

### Φροντίδα και Ανατροφή

Μέσα από τον ρόλο τους, προσφέρουν όχι μόνο μια φωνή στο πένθος, αλλά και τρυφερή παρηγοριά στους ανθρώπους που θρηνούν.

### Ανθεκτικότητα

Δείχνουν συναισθηματική ανθεκτικότητα καθώς βοηθούν την κοινότητα να αντιμετωπίσει τον θάνατο και την απώλεια, προσφέροντας δύναμη στους άλλους.

## Η ΔΥΝΑΜΗ ΠΟΥ ΚΡΑΤΑ

- Παρέχει στις γυναίκες έναν ρόλο συναισθηματικής και πνευματικής ηγεσίας σε σημαντικά κοινοτικά τελετουργικά.
- Ενισχύει τη θέση των γυναικών στην οικογενειακή και κοινοτική ζωή, ιδιαίτερα σε κρίσιμες στιγμές.
- Ενδυναμώνει τη σύνδεση ανάμεσα στους γυναικείους ρόλους στο πένθος και στη συλλογική θεραπεία της κοινότητας.

## ΚΥΡΙΟ ΜΗΝΥΜΑ

- Οι γυναίκες έχουν κεντρικό ρόλο στη διαδικασία του πένθους και της θεραπείας.
- Οι μοιρολόγιστρες ενσαρκώνουν την ανθεκτικότητα και την ενσυναίσθηση μέσα από τα τελετουργικά του θρήνου.
- Τα ταφικά τελετουργικά αναδεικνύουν τη σημασία των γυναικών στις μεταμορφωτικές στιγμές της ζωής

## ΠΗΓΗ

[Women and Funeral Rites in Archaic and Classical Greece](#)

## ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΣΤΟ ΠΕΝΘΟΣ

📍 ΣΛΑΒΙΚΕΣ ΠΕΡΙΟΧΕΣ

# Morana

## ΘΕΜΑΤΟΦΥΛΑΚΑΣ ΤΩΝ ΤΕΛΕΙΩΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΤΗΣ ΙΕΡΉΣ ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗΣ

Η Morana, η σλαβική θεά του χειμώνα και του θανάτου, ενσαρκώνει τη σοφία των τελειωμάτων και τη σιωπή που προηγείται της ανανέωσης. Σε διάφορους σλαβικούς πολιτισμούς, αντιπροσωπεύει την ιερή αναγκαιότητα της φθοράς, της ανάπαυσης και της αποδέσμευσης μέσα στον κύκλο της φύσης. Μέσα από τα γνωστά τελετουργικά του καψίματος ή του πνιγμού ενός ομοιώματός της στο τέλος του χειμώνα — όπως καταγράφονται σε δυτικούς και ανατολικούς Σλάβους — η Morana διδάσκει ότι ο θάνατος στον φυσικό κόσμο δεν είναι καταστροφή, αλλά μεταμόρφωση και άνοιγμα χώρου για νέα ζωή.

Παρότι το όνομά της δεν έχει διατηρηθεί στη σερβική παράδοση, τα θέματά της επιβιώνουν σε έθιμα του χειμώνα και των αρχών της άνοιξης: καθαρτικές φωτιές, καθαγιασμό/καθαρμό του σπιτιού και εποχικές μεταβάσεις που σηματοδοτούν το άφημα του παλιού. Σήμερα, το αρχέτυπο της Morana καλεί τις γυναίκες να τιμήσουν την αλλαγή, το πένθος και τη σιωπή ως ζωτικά μέρη της αναγέννησης, υπενθυμίζοντάς μας ότι τα τελειώματα είναι απαραίτητα για την ανάπτυξη.



## ΘΗΛΥΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

### Κυκλικότητα

Η Morana καθοδηγεί την αλλαγή των εποχών και τον φυσικό ρυθμό της φθοράς και της ανανέωσης. Δείχνει ότι κάθε τέλος κουβαλά τον σπόρο μιας νέας αρχής — ότι η ανάπαυση, η αποδέσμευση και η επιστροφή είναι ιερές φάσεις μέσα στον κύκλο της ζωής.

### Ολιστική Σκέψη

Η Morana υπαίνει τη ζωή και τον θάνατο σε έναν συνεχόμενο κύκλο, δείχνοντας ότι η χαρά, το πένθος, η φθορά και η ανανέωση ανήκουν μαζί. Φέρνει ισορροπία μέσα από την αποδοχή της παροδικότητας.

### Διαίσθηση

Η Morana αφυπνίζει την εσωτερική γνώση σε περιόδους μετάβασης. Καθοδηγεί τις γυναίκες να νιώθουν πότε είναι ώρα να αφήσουν, πότε να ξεκουραστούν και πότε να προχωρήσουν — εμπιστευόμενες τον δικό τους ρυθμό αλλαγής.

### Ανθεκτικότητα

Η χειμωνιάτικη δύναμη της Morana αποκαλύπτει την αντοχή μέσα από τις δυσκολίες και το σκοτάδι. Η ενέργειά της στηρίζει τις γυναίκες να αντιμετωπίζουν τις προκλήσεις της ζωής με υπομονή, θάρρος και εμπιστοσύνη στη μεταμόρφωση.

## Η ΔΥΝΑΜΗ ΠΟΥ ΚΡΑΤΑ

- Ενδυνάμωση μέσα από την αποδέσμευση από ό,τι δεν εξυπηρετεί πια και την αποδοχή της μεταμόρφωσης.
- Θεραπεία του πένθους μέσω συλλογικού τελετουργικού και αναγνώρισης των αναγκών τελειωμάτων.
- Ενίσχυση της συναισθηματικής ανθεκτικότητας, αποδεχόμενες τους φυσικούς κύκλους φθοράς και ανανέωσης της ζωής.
- Αποκατάσταση ισορροπίας, δίνοντας αξία στη σιωπή, την ανάπαυση και τον αναστοχασμό ως ζωτικές πηγές δύναμης.

## ΚΥΡΙΟ ΜΗΝΥΜΑ

- Η Morana διδάσκει ότι τα τελειώματα είναι ιερές διαδρομές προς την ανανέωση.
- Η σοφία της βοηθά τις γυναίκες να βρίσκουν δύναμη, υπομονή και γαλήνη σε περιόδους μεταμόρφωσης.
- Μέσα από τους κύκλους της, οι γυναίκες μαθαίνουν να εμπιστεύονται τον ρυθμό της αποδέσμευσης, της ανάπαυσης και της αναγέννησης.

## ΠΗΓΗ

- [Morana - Slavic goddess of winter, death and misfortune in love](#)
- [Morana Slavic Goddess Of Death: Mysteries of Winter's End](#)

📍 ΣΑΡΔΗΝΙΑ, ΙΤΑΛΙΑ

# Attitadora

## ΜΟΙΡΟΛΟΓΙΣΤΡΕΣ

Οι *is attitadoras* ήταν γυναίκες στη σαρδηνιακή παράδοση που τελούσαν τελετουργικό πένθος μέσω ψαλμωδίας, συνοδεύοντας τον νεκρό και την οικογένεια που πενθούσε κατά τη διάρκεια των ταφικών εθίμων. Έφταναν στο σπίτι όταν ο νεκρός είχε ήδη τεθεί σε πρόθεση, με τα πόδια στραμμένα προς την πόρτα, μέσα σε ένα σκοτεινό και σιωπηλό σπίτι σημαδεμένο από τον θάνατο. Μετά από μια κοινή στιγμή συλλογικού κλάματος, ξεκινούσαν να ψάλλουν τα *sos attitidos*, ρυθμικά μοιρολόγια που σταδιακά ανέβαιναν σε συναισθηματική ένταση.

Κάθε γυναίκα, με τη σειρά της, τραγουδούσε αυτοσχέδιους στίχους που εξυμνούσαν τη ζωή και τις αρετές του/της νεκρού/ής. Οι ψαλμωδίες τους μπορούσαν να μετακινηθούν από απαλό θρήνο σε οργισμένη έκφραση, ιδιαίτερα σε περιπτώσεις βίαιου ή άδικου θανάτου, όπου τα *attitidos* μπορούσαν ακόμη και να ξυπνήσουν μια συλλογική επιθυμία για εκδίκηση. Τα μοιρολόγια αυτά συνοδεύονταν από συμβολικές χειρονομίες: σκίσιμο ρούχων, τράβηγμα των μαλλιών και ρίξιμο τούφας πάνω στο σώμα, ως μια τελευταία πράξη πένθους και σεβασμού.



## ΘΗΛΥΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

### Ενσυναίσθηση

Οι ψαλμωδίες τους γεννιούνταν από βαθιά συναισθηματική σύνδεση, επιτρέποντάς τους να εκφράζουν και να «κρατούν» το πένθος μιας ολόκληρης κοινότητας.

### Διαίσθηση και Δημιουργικότητα

Τα τραγούδια τους ήταν αυτοσχέδια και καθοδηγούνταν από μια εσωτερική συντονισμένη αίσθηση σε κάθε περίπτωση, θάνατο και πλαίσιο.

### Φροντίδα και Ανατροφή

Μέσα από την παρουσία τους και το τελετουργικό, πρόσφεραν συναισθηματική και πνευματική φροντίδα τόσο στους ζωντανούς όσο και στους νεκρούς.

### Αντίσταση

Παρά το συναισθηματικό βάρος, κρατούσαν αυτόν τον τελετουργικό ρόλο για γενιές, συχνά αντιμετωπίζοντας κοινωνικές και προσωπικές δυσκολίες.

## Η ΔΥΝΑΜΗ ΠΟΥ ΚΡΑΤΑ

- Επιβεβαίωση της γυναικείας συναισθηματικής εργασίας ως ζωτικής για τη συνοχή της κοινότητας.
- Ενδυνάμωση μέσα από τη σύνδεση με προγονικούς τελετουργικούς ρόλους και προφορικές παραδόσεις.
- Αναγνώριση μιας μη θεσμικής γυναικείας ηγεσίας, ριζωμένης στη φωνή, την παρουσία και τον κοινό πόνο.

## ΚΥΡΙΟ ΜΗΝΥΜΑ

- Οι *attitadoras* καθοδηγούσαν την κοινότητα μέσα από τον θάνατο με φωνή, τελετουργία και συμπόνια.
- Τα μοιρολόγια τους εξέφραζαν τόσο αγάπη όσο και οργή, τιμώντας τους νεκρούς και αντιμετωπίζοντας την αδικία.
- Μας θυμίζουν ότι το πένθος, όταν μοιράζεται και τελεουργείται, μπορεί να γίνει χώρος συλλογικής δύναμης και μεταμόρφωσης.

## ΠΗΓΗ

[S'attitadora and its solemn funeral ritual](#)

ΕΛΛΑΔΑ

# Μοίρες

## ΥΦΑΝΤΡΕΣ ΤΗΣ ΜΟΙΡΑΣ ΚΑΙ ΦΥΛΑΚΕΣ ΤΟΥ ΝΗΜΑΤΟΣ ΤΗΣ ΖΩΗΣ

Στην αρχαία ελληνική μυθολογία, οι Μοίρες ήταν τρεις πανίσχυρες θεές που κυβερνούσαν τη μοίρα κάθε ζωντανού όντος. Η Κλωθώ έκλωθε το νήμα της ζωής, η Λάχεσις το μετρούσε και η Άτροπος το έκοβε, καθορίζοντας όχι μόνο τη διάρκεια της ζωής κάθε ανθρώπου, αλλά και την εξέλιξη των γεγονότων που διαμόρφωναν τον κόσμο.

Όπως περιγράφεται στις κλασικές πηγές και σε μεταγενέστερες μυθολογικές ερμηνείες, οι Μοίρες δρούσαν πέρα ακόμη και από την εξουσία του Δία, ενσαρκώνοντας μια αμετάβλητη κοσμική τάξη

Συχνά απεικονίζονταν ως αυστηρές, σοφές και ακλόνητες, υφαίνοντας τον ιστό της μοίρας με απόλυτη ακρίβεια. Η παρουσία τους εκτεινόταν από τις ατομικές ανθρώπινες ζωές μέχρι τη μοίρα θεών και εθνών, εξασφαλίζοντας την ισορροπία στο σύμπαν.

Ο συμβολισμός τους — ύφανση, μέτρημα, κόψιμο — αντανακλά τη βαθιά αρχαία ελληνική πεποίθηση ότι η ζωή ακολουθεί ένα ιερό σχέδιο και ότι οι γυναίκες, μέσα από αυτές τις μυθικές μορφές, κατέχουν τη δύναμη να διαμορφώνουν και να στηρίζουν τους κύκλους της ύπαρξης.



## ΘΗΛΥΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

### Κυκλικότητα

Το έργο των Μοιρών αντανακλά την κυκλική φύση της ζωής, του θανάτου και της αναγέννησης, δείχνοντας πως τα πάντα αποτελούν μέρος ενός μεγαλύτερου, επαναλαμβανόμενου κύκλου.

### Διαίσθηση

Συχνά απεικονίζονταν ως αυστηρές, σοφές και ακλόνητες, υπαίνοντας τον ιστό της μοίρας με απόλυτη ακρίβεια. Η παρουσία τους εκτεινόταν από τις ατομικές ανθρώπινες ζωές μέχρι τη μοίρα θεών και εθνών, εξασφαλίζοντας την ισορροπία στο σύμπαν. Ο συμβολισμός τους — ύφανση, μέτρημα, κόψιμο — αντανακλά τη βαθιά αρχαία ελληνική πεποίθηση ότι η ζωή ακολουθεί ένα ιερό σχέδιο και ότι οι γυναίκες, μέσα από αυτές τις μυθικές μορφές, κατέχουν τη δύναμη να διαμορφώνουν και να στηρίζουν τους κύκλους της ύπαρξης.

### Ολιστική Σκέψη

Οι Μοίρες ενσάρκωναν μια ολοκληρωμένη θέαση της ζωής, που περιλάμβανε τη γέννηση, τη ζωή και τον θάνατο, και εξέφραζαν την αλληλεξάρτηση όλων των εμπειριών και των γεγονότων.

### Όραμα για το Μέλλον

Καθορίζοντας τη διάρκεια της ζωής και τις ατομικές μοίρες, οι Μοίρες έλεγχαν το μέλλον, συμβολίζοντας την προνοητικότητα και το αναπόφευκτο της μοίρας.

## Η ΔΥΝΑΜΗ ΠΟΥ ΚΡΑΤΑ

- Ενδυνάμωση μέσα από την επίγνωση της αυτενέργειας και της συμμετοχής στην εξέλιξη της ζωής.
- Ενίσχυση της ανθεκτικότητας και αποδοχή της αλλαγής και της αβεβαιότητας.
- Σύνδεση με τους ευρύτερους κύκλους της δημιουργίας, της μεταμόρφωσης και της ολοκλήρωσης.
- Επαναδιακδίκηση της γυναικείας δύναμης της ύφανσης, τόσο κυριολεκτικά όσο και συμβολικά, ως ιερή και δημιουργική πράξη.

## ΚΥΡΙΟ ΜΗΝΥΜΑ

- Οι Μοίρες αποκαλύπτουν τις γυναίκες ως αρχιτέκτονες της μοίρας, διαμορφώνοντας τη ροή της ζωής με σοφία και βούληση.
- Ο μύθος τους διδάσκει ανθεκτικότητα και αποδοχή μέσα στους κύκλους της δημιουργίας και της μεταμόρφωσης.
- Ως υφάντρες του πεπρωμένου, συμβολίζουν τη διαχρονική γυναικεία δύναμη να δημιουργεί, να στηρίζει και να ολοκληρώνει με σκοπό.

## ΠΗΓΗ

- [The Moirai in Greek mythology](#).
- McLeod, S. (2003). The Moirai: Fate and Power in Ancient Greek Mythology.

ΣΛΟΒΕΝΙΑ

# Nikrmana

## Η ΜΕΓΑΛΗ ΜΗΤΕΡΑ ΤΩΝ ΑΡΧΑΙΩΝ ΠΙΣΤΩΝ

Η Νικρμάνα (γνωστή επίσης ως Velika Mat' ή Velika Baba – «η Μεγάλη Μητέρα» ή «η Μεγάλη Γριά/η Γηραιά Μητέρα») δεν είχε μια σταθερή, συγκεκριμένη μορφή για τους παλαιοπίστους. Αντίθετα, παρουσιάζονταν διαφορετικά στον καθένα που την έβλεπε: άλλοτε μέσα στις νυχτερινές αστραπές και άλλοτε μέσα από την παρατήρηση των νεφών στον ουρανό. Για κάποιους εμφανιζόταν με τη μορφή γυναίκας, ενώ σε άλλους ως άλογο, ταύρος, φίδι ή αγριοκάτσικο (αιγόκερως).

Η Νικρμάνα είναι γνωστή στους δυτικούς Σλοβένους ως μια πρωταρχική δύναμη, που δημιούργησε όλα όσα γνωρίζουμε.



## ΘΗΛΥΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

### Κυκλικότητα

Στη φύση όλα βρίσκονται σε κύκλο, αλλάζουν μορφές και μεταμορφώνονται.

### Όραμα για το μελλον

Αλλάζει διαρκώς, αλλά παραμένει παρούσα και ακμάζει.

### Ανθεκτικότητα

Είναι αποφασισμένη, δημιουργική και παρούσα, παρά όλες τις αλλαγές.

### Αναγέννηση

Είναι παρούσα στις μορφές της φύσης και αποτελεί μια ισχυρή παρουσία, όμως συχνά ξεχνάμε τη δύναμή της: τη δύναμη της συνεχούς ζωής και της εξέλιξης.

## Η ΔΥΝΑΜΗ ΠΟΥ ΚΡΑΤΑ

- Αποδοχή και αγκάλιασμα της γυναικείας δύναμης της δημιουργίας και της ζωτικής ενέργειας.
- Κατανόηση της δύναμης που έχουμε ως γυναίκες.
- Στήριξη στο να ενσαρκώνουμε τη ζωτική δύναμη που έχουμε στη διάθεσή μας.

## ΚΥΡΙΟ ΜΗΝΥΜΑ

- Μας θυμίζει τη δημιουργική δύναμη που ενσαρκώνουν οι γυναίκες.
- Το θηλυκό εμφανίζεται σε διαφορετικές μορφές, σχήματα και στιγμές.
- Αντιπροσωπεύει την αποδοχή, τη μη κριτική στάση και τη μεταμόρφωση, δυνατότητες που υπάρχουν μέσα σε όλους μας.

## ΠΗΓΗ

[The Old Believers of Slovenia](#)

📍 ΙΤΑΛΙΑ

# Masche

## ΟΙ ΣΟΦΕΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΚΑΙ ΟΙ ΜΑΓΙΣΣΕΣ ΤΟΥ ΠΙΕΜΟΝΤΕ

Οι Masche είναι γυναικείες μορφές της λαϊκής παράδοσης του Πιεμόντε, που θυμούνται ως μάγισσες αλλά και ως θεραπεύτριες, σοφές γυναίκες, μαμές και θεματοφύλακες γνώσεων βασισμένων στη φύση. Ζούσαν στο περιθώριο των χωριών, συχνά σε απομονωμένα σπίτια, και πιστευόταν ότι είχαν τη δύναμη τόσο να θεραπεύουν όσο και να προκαλούν βλάβη, καθώς και να μεταμορφώνονται, να γίνονται αόρατες και να πετούν. Παρότι συχνά προκαλούσαν φόβο, ταυτόχρονα τις σέβονταν για τη σύνδεσή τους με τη φύση, τα φυτά και τις πνευματικές δυνάμεις.

Στην προφορική παράδοση, οι Masche βρίσκονται σε έναν ενδιάμεσο χώρο ανάμεσα στη μαγεία και την ιατρική, στον μύθο και την πραγματικότητα.

Παρότι κάποιες φορές δαιμονοποιήθηκαν ως μορφές που συνδέονταν με τον διάβολο, συχνότερα ήταν γυναίκες με βαθιά γνώση των βοτάνων, των κύκλων της φύσης και προστατευτικών τελετουργιών. Η μνήμη τους παραμένει ζωντανή μέχρι σήμερα μέσα από τοπικά τοπωνύμια, θρύλους και τη συλλογική πολιτισμική φαντασία της αγροτικής περιοχής του Πιεμόντε.



## ΘΗΛΥΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

### Διαίσθηση

Οι πρακτικές τους βασίζονταν σε βαθύ ένστικτο, πνευματική αντίληψη και μη λεκτική γνώση.

### Φροντίδα και Ανατροφή

Πολλές Masche ήταν μαμές, θεραπεύτριες και προστάτιδες των πιο ευάλωτων.

### Ανθεκτικότητα

Παρότι προκαλούσαν φόβο και συχνά ζούσαν απομονωμένες, συνέχισαν να υπηρετούν και να στηρίζουν τις αγροτικές κοινότητες από γενιά σε γενιά.

### Αναγέννηση

Χρησιμοποιούσαν φυτά, τελετουργίες και συμβολικές πράξεις για να αποκαθιστούν την ισορροπία και την ευεξία.

## Η ΔΥΝΑΜΗ ΠΟΥ ΚΡΑΤΑ

- Αναγνώριση της προγονικής γυναικείας γνώσης ως έγκυρης και δυνατής.
- Επανάσυνδεση με την πνευματική και οικολογική σοφία μέσα από την τοπική παράδοση.
- Έμπνευση για τις γυναίκες να κρατούν χώρο για θεραπεία, προστασία και διαισθητική ηγεσία.

## ΚΥΡΙΟ ΜΗΝΥΜΑ

- Οι Masche είναι γυναικείες μορφές δύναμης, διαίσθησης και θεραπείας, βαθιά ριζωμένες στην αγροτική ζωή.
- Η σοφία τους αμφισβητεί κυρίαρχες αφηγήσεις φόβου και αποκλεισμού.
- Προσφέρουν ένα πρότυπο γυναικείας αντίστασης, αναγέννησης και οικολογικής σύνδεσης.

## ΠΗΓΗ

[The witches of Piedmont: tales of magic involving witches and demons](#)

📍 ΙΤΑΛΙΑ

# Fantine

## ΟΙ ΝΕΡΑΪΔΕΣ ΠΟΥ ΓΝΕΘΟΥΝ ΤΗΣ ΒΑΛ ΠΕΛΙΤΣΕ

Στη λαϊκή παράδοση των Βαλντεσιανών κοιλάδων του Πιεμόντε, ιδιαίτερα στη Βαλ Πελίτσε, οι fantine είναι μυθικά θηλυκά όντα που μοιάζουν με νεράιδες, αλλά είναι πολύ πιο γειωμένες και εργατικές — μια αντανάκλαση των ανθεκτικών γυναικών των βουνών που τις ενέπνευσαν. Ένας από τους πιο γνωστούς θρύλους μιλά για μια fantina που εμφανίζεται μία φορά τον χρόνο, συχνά την παραμονή του Αγίου Ιωάννη, στην κορυφή της «Roccha Filera» («ο Βράχος της Κλώστρας»). Εκεί, στο φως του φεγγαριού, γνέθει ένα μακρύ, φωτεινό λευκό νήμα από μαλλί. Σύμφωνα με την παράδοση, όποιος καταφέρει να αγγίξει αυτό το μαγικό νήμα λαμβάνει καλή τύχη, προστασία,

και ευημερία. Όπως αφηγείται η τοπική προφορική παράδοση αλλά και σύγχρονες αναδιηγήσεις, η fantina ενσαρκώνει ταυτόχρονα το μυστήριο και τον μόχθο, συνδυάζοντας το υπερφυσικό με την καθημερινή εργασία του γνεσίματος, ένα σύμβολο βαθιά ριζωμένο στις προγονικές γυναικείες τέχνες και στους εποχικούς κύκλους.

Αυτοί οι θρύλοι, που διατηρήθηκαν μέσα από την προφορική παράδοση και αναδεικνύονται σε νεότερες ερμηνείες, τιμούν τις fantine ως προστάτιδες των κοιλάδων και φορείς μιας γυναικείας σοφίας, υφασμένης μέσα στο ίδιο το τοπίο.



## ΘΗΛΥΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

### Κυκλικότητα

Το γνέσιμό τους συμβολίζει τους φυσικούς ρυθμούς του χρόνου και της ζωής, ενώ η παρουσία τους συνδέεται με εποχικές τελετουργίες.

### Όραμα για το Μέλλον

Το νήμα τους είναι σύμβολο μοίρας, που καθοδηγεί όσους το συναντούν προς νέους δρόμους και ευκαιρίες.

### Ολιστική Σκέψη

Οι Fantine υπάρχουν στο μεταίχμιο του ανθρώπινου, του φυσικού και του πνευματικού κόσμου, ενώνοντας τα τρία μέσα από συμβολικές πράξεις.

### Διαίσθηση

Ως μυθικά όντα, δρουν μέσα από μια βαθιά, αόρατη γνώση, αποκαλύπτοντας αλήθειες μέσα από λεπτές χειρονομίες.

## Η ΔΥΝΑΜΗ ΠΟΥ ΚΡΑΤΑ

- Ανακτώντας τις προγονικές δεξιότητες και τη συμβολική τους σημασία.
- Αναγνωρίζοντας την αξία των κυκλικών, διαισθητικών και δημιουργικών πλευρών των παραδοσιακών γυναικείων ρόλων.
- Ενισχύοντας τη διαγενεακή σύνδεση και την ταυτότητα στις αγροτικές κοινότητες.

## ΚΥΡΙΟ ΜΗΝΥΜΑ

- Οι Fantine είναι νεράιδες που γνέθουν, συνδέοντας τον χρόνο, τη μοίρα και τη φροντίδα μέσα από το νήμα τους.
- Ενσαρκώνουν τη γυναικεία γνώση και δύναμη μέσα από απλές, επαναλαμβανόμενες, αλλά βαθιά συμβολικές πράξεις.
- Η ιστορία τους τιμά τον αόρατο, κυκλικό και δημιουργικό μόχθο των γυναικών.

## ΠΗΓΗ

[History carved in stone: the fairy spinning in the moonlight](#)

ΕΛΛΑΔΑ

# Μαινάδες

## ΕΚΣΤΑΤΙΚΕΣ ΓΥΝΑΙΚΕΙΕΣ ΑΚΟΛΟΥΘΟΙ ΤΟΥ ΔΙΟΝΥΣΟΥ

Οι Μαινάδες ήταν οι γυναικείες ακολούθοι του Διονύσου, θεού του κρασιού, της έκστασης και της μεταμόρφωσης. Στη μυθολογία και στην αρχαία τέχνη εμφανίζονται ως άγριες, ελεύθερες γυναίκες που χόρευαν στα δάση, έπαιζαν μουσική και έμπαιναν σε καταστάσεις έκστασης, όπου τα συνηθισμένα όρια της καθημερινότητας διαλύονταν. Οι εκστατικές τους τελετουργίες, με τη συνοδεία τυμπάνων, αυλών και συλλογικής κίνησης, συμβόλιζαν την απελευθέρωση από κοινωνικούς περιορισμούς και μια βαθιά, ενστικτώδη ένωση με τη φύση. Όπως περιγράφεται στις κλασικές πηγές αλλά και σε σύγχρονες ερμηνείες, οι Μαινάδες ενσάρκωναν το

έμπνευση, συναισθηματική απελευθέρωση και τη ζωτική, κυκλική δύναμη της ζωής. Οι πρακτικές τους δεν ήταν απλώς χαοτικές: είχαν πνευματική σημασία, καθώς εξέφραζαν τη μεταμόρφωση, την ανανέωση και τη γυναικεία δύναμη να διοχετεύει τόσο τη δημιουργία όσο και την καταστροφή.

Σύμφωνα με έρευνες για τον ρόλο τους στην αρχαία θρησκεία, οι Μαινάδες ήταν επίσης θεματοφύλακες ιερών τελετουργιών, συμμετείχαν στα Διονυσιακά μυστήρια και αποτέλεσαν μορφές που αμφισβητούσαν πατριαρχικές νόρμες, εκφράζοντας αυτονομία, συλλογική δύναμη και πνευματική αυθεντία.



## ΘΗΛΥΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

### Κυκλικότητα

Οι τελετουργίες τους συνδέονταν με εποχικές γιορτές και τους ρυθμούς της φύσης, τιμώντας τη ζωή, τον θάνατο και την αναγέννηση. Αυτό αντικατοπτρίζει την κυκλικότητα της γυναικείας ζωής και τα παραδοσιακά αγροτικά ημερολόγια στις αγροτικές κοινότητες.

### Αντίσταση

Ως μορφές που απέρριπταν τα κοινωνικά πρότυπα και τον πατριαρχικό έλεγχο, οι Μαινάδες συμβολίζουν την αντίσταση απέναντι στους περιορισμούς που επιβάλλονταν στις γυναίκες. Η «αγριότητα» τους γίνεται μια μορφή διαμαρτυρίας και επαναδικδίκησης της γυναικείας δύναμης.

### Δημιουργικότητα

Οι Μαινάδες εκφράζονταν μέσα από τον χορό, τη μουσική, την ενδυμασία και την τελετουργική δράση. Η δημιουργική τους ελευθερία αναδεικνύει τη δύναμη της καλλιτεχνικής έκφρασης ως εργαλείο μεταμόρφωσης και θεραπείας.

### Οριζόντια Ηγεσία

Οι Μαινάδες δρούσαν συλλογικά, χωρίς ιεραρχία, με κάθε γυναίκα να συμβάλλει ισότιμα στην τελετουργία. Αυτό αντανακλά την κοινή ηγεσία και την ενδυνάμωση μέσα από την αδελφοσύνη και την αμοιβαία υποστήριξη.

## Η ΔΥΝΑΜΗ ΠΟΥ ΚΡΑΤΑ

- Επαναδικδικεί την αξία της συναισθηματικής έκφρασης και της σοφίας του σώματος.
- Ενθαρρύνει τις συλλογικές τελετουργίες και τη γυναικεία αλληλεγγύη.
- Στηρίζει τις γυναίκες να αποκτούν βαθύτερη αυτογνωσία, πνευματική σύνδεση και απελευθέρωση από επιβεβλημένους ρόλους.

## KEY TAKEAWAY

- Αντιπροσωπεύει τη μεταμορφωτική δύναμη της γυναικείας συλλογικότητας και της εκστατικής τελετουργίας.
- Αμφισβητεί τα κοινωνικά πρότυπα μέσα από την ενσώματη σοφία και τη συναισθηματική ελευθερία των γυναικών.
- Προσφέρει ένα μυθικό πρότυπο για κοινοτική θεραπεία, καλλιτεχνική έκφραση και πνευματική ενδυνάμωση.

## ΠΗΓΗ

[The Maenads: Female Followers of Dionysus and Their Significance](#)

📍 ΣΑΡΔΗΝΙΑ, ΙΤΑΛΙΑ

# Janas

## ΙΕΡΕΙΕΣ ΚΑΙ ΘΕΜΑΤΟΦΥΛΑΚΕΣ ΤΗΣ ΑΡΧΑΙΑΣ ΓΝΩΣΗΣ

Οι Janas είναι θρυλικές γυναικείες μορφές με ρίζες στον προ-Νουραγικό πολιτισμό της Σαρδηνίας, και συχνά περιγράφονται ως ιέρειες, σοφές γυναίκες ή νεράιδες. Σύμφωνα με τη σαρδηνιακή προφορική παράδοση και αρχαιολογικές ερμηνείες, οι Janas ήταν γυναίκες που ζούσαν σε αρμονία με τη φύση, μέσα σε σπηλιές λαξευμένες στο βράχο (γνωστές ως Domus de Janas, δηλαδή «σπίτια των νεράιδων»). Πιστεύεται ότι υπήρξαν θεματοφύλακες αρχαίας γνώσης που σχετιζόταν με τη θεραπεία, τις τελετουργίες, το γνέσιμο και την ύφανση, καθώς και την κυκλική σοφία της ζωής και του θανάτου.

Ο μύθος τους απαντάται σε ολόκληρο τον μεσογειακό χώρο, συνδέοντάς τες με άλλες προγονικές γυναικείες μορφές που ενσάρκωναν την ιερή γνώση, τη διαισθητική δύναμη και αναγεννητικές πρακτικές.



## ΘΗΛΥΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

### Διαίσθηση

Οι Janas συνδέονται βαθιά με την εσωτερική γνώση και τη συμβολική κατανόηση, δρώντας συχνά μέσα από μη λεκτική, διαισθητική σοφία.

### Δημιουργικότητα

Παραδοσιακά συνδέονται με την ύφανση, τη δημιουργία και τη διαμόρφωση του περιβάλλοντός τους σε αρμονία με τους φυσικούς και πνευματικούς ρυθμούς.

### Ενσυναίσθηση

Ο ρόλος τους ως προστάτιδες, θεραπεύτριες και καθοδηγήτριες υποδηλώνει έντονη συναισθηματική ευαισθησία και ικανότητα φροντίδας προς τους άλλους.

## Η ΔΥΝΑΜΗ ΠΟΥ ΚΡΑΤΑ

- Αναγνώριση της προγονικής γυναικείας γνώσης ως πηγή ενδυνάμωσης.
- Επανάσυνδεση με τη δημιουργικότητα, τη διαίσθηση και τη σοφία που πηγάζει από τη γη.
- Έμπνευση για να αναλαμβάνουμε ηγετικούς ρόλους, βασισμένους στη φροντίδα, την τελετουργία και την ανθεκτικότητα.

## ΚΥΡΙΟ ΜΗΝΥΜΑ

- Οι Janas συμβολίζουν την ιερή δύναμη της γυναικείας προγονικής γνώσης.
- Αντιπροσωπεύουν μια βαθιά σύνδεση με τη φύση, την τελετουργία και το αόρατο.
- Προσφέρουν ένα πρότυπο εσωτερικής αυθεντίας και κοινοτικής σοφίας, που παραμένει επίκαιρο μέχρι σήμερα.

## ΠΗΓΗ

[THE MYSTERY OF THE JANAS Sardinians. Witches or priestesses?](#)

ΣΑΡΔΗΝΙΑ, ΙΤΑΛΙΑ

# Janare

## Η ΜΑΓΙΣΣΑ ΤΗΣ ΚΑΜΠΑΝΙΑΣ

Η Janara είναι μια θρυλική γυναικεία μορφή από την Καμπανία, ιδιαίτερα συνδεδεμένη με το Μπενεβέντο. Συχνά περιγράφεται ως μάγισσα με μαγικές δυνάμεις και πιστευόταν ότι πετούσε τη νύχτα, έμπαινε στα σπίτια από την κλειδαρότρυπα και μπορούσε να βλάψει ή να στοιχειώσει τους ανθρώπους ενώ κοιμούνταν. Για να προστατευτούν, οι άνθρωποι άφηναν σκούπες κοντά στην πόρτα, γνωρίζοντας ότι η Janara, αναγκασμένη να μετρά τα κλωνάρια, θα αποσπούταν μέχρι να ξημερώσει. Παρότι προκαλούσε φόβο, περιβάλλεται επίσης από ένα αίσθημα μυστηρίου, ανεξαρτησίας και δύναμης.

Κάποιες πηγές συνδέουν τη Janara με αρχαίες λατρείες της θεάς Διάνας, υποστηρίζοντας ότι η μορφή της ίσως προέρχεται από προχριστιανικές γυναικείες πνευματικές πρακτικές. Έτσι, η Janara ενσαρκώνει τόσο την αντίσταση απέναντι στην πατριαρχική εξουσία όσο και τη διατήρηση της γυναικείας δύναμης, η οποία με τον χρόνο παρερμηνεύτηκε και δαιμονοποιήθηκε.



## ΘΗΛΥΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

### Διαίσθηση

Συμβολίζει τη βαθιά γνώση και την ενστικτώδη δύναμη, που συχνά μένουν κρυφές ή παρεξηγούνται.

### Αντίσταση

Αντιπροσωπεύει τη γυναικεία αντίσταση απέναντι στον έλεγχο, την καταπίεση και τη δεισιδαιμονία.

### Δημιουργικότητα

Ακόμη και μέσα σε μια μορφή που προκαλεί φόβο, ενσαρκώνει μια μυθική δύναμη μεταμόρφωσης και μυστηρίου.

### Ολιστική Σκέψη

Η ύπαρξή της υποδηλώνει μια κοσμοαντίληψη όπου το πνευματικό, το φυσικό και το συμβολικό είναι βαθιά αλληλένδετα.

## Η ΔΥΝΑΜΗ ΠΟΥ ΚΡΑΤΑ

- Αποκαθιστά την αφήγηση της γυναικείας δύναμης και πνευματικής αυτονομίας μέσα στις λαϊκές παραδόσεις.
- Βοηθά να επανερμηνεύσουμε τους προγονικούς μύθους ως πηγές ενδυνάμωσης και όχι ντροπής.
- Ενθαρρύνει τις γυναίκες να επανασυνδεθούν με διαισθητικές και συμβολικές μορφές γνώσης.

## ΚΥΡΙΟ ΜΗΝΥΜΑ

- Η Janara είναι ένα παρεξηγημένο αλλά ισχυρό σύμβολο γυναικείας αυτονομίας και διαίσθησης.
- Η κληρονομιά της ενθαρρύνει τις γυναίκες να επαναδιακδικήσουν και να επανερμηνεύσουν γυναικείες μορφές που η πατριαρχία προσπάθησε να σβήσει.
- Αντιπροσωπεύει την ανθεκτικότητα και την πνευματική γνώση, βαθιά ριζωμένη στις αγροτικές παραδόσεις.

## ΠΗΓΗ

[The legend of Janara, the Campania witch to be kept away.](#)

ΣΛΟΒΕΝΙΑ

# Čaravnice or Veščice

## ΟΙ ΜΑΓΙΣΣΕΣ ΤΟΥ ΛΟΦΟΥ ΣΛΙΒΝΙΤΣΑ

Λέγεται πως ζουν στον λόφο Σλίβνιτσα κοντά στην Cerknica, ανάμεσα σε άλλα μέρη, και ο Valvasor έγραψε για αυτές. Ένα πιο συνηθισμένο όνομα για τη μάγισσα είναι witch (ο όρος προέρχεται από το γερμανικό zaubern, που σημαίνει «μαγεύω/γοητεύω»). Η πιο συχνή τους «δουλειά» είναι να μαγεύουν τα ζώα της κτηνοτροφίας. Οι αγελάδες μένουν χωρίς γάλα, τα γουρούνια αρρωσταίνουν και μπορούν ακόμη και να κάνουν τους άντρες να χάσουν τη σεξουαλική τους δύναμη! Παίρνουν το γάλα από τις αγελάδες αρμέγοντάς το με ένα σκοινί ή ακόμη και με ένα κλαδί δέντρου. Έτσι, το γάλα της «κλεμμένης» αγελάδας κυλάει. Επιπλέον

εκτός από το κλέψιμο του γάλακτος, μπορούν να προκαλέσουν κακό θάβοντας αυγά ή κάποιο άλλο μαγεμένο αντικείμενο κάτω από το κατώφλι του στάβλου. Αυτό μπορεί να κάνει όλα τα ζώα μέσα στον στάβλο να αρρωστήσουν. Μπορούν επίσης να καταστρέψουν τη σοδειά με χαλάζι ή ξηρασία. Λέγεται πως έχουν τη δύναμη να πετούν στον αέρα και έτσι να τραβούν μαύρα σύννεφα.

Ωστόσο, δεν στρέφονται όλες εναντίον των ανθρώπων. Κάποιες λέγεται ότι λένε τη μοίρα (slogajo) ή βοηθούν τους ανθρώπους με άλλους τρόπους. Αυτό το κάνουν με τη βοήθεια των βιβλίων τους, τα οποία διαβάζονται από την πίσω πλευρά.



Čaravnica na slici [Johna Williama Waterhousa](#) (olje na platnu, 1886)

## ΘΗΛΥΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

### Ανθεκτικότητα

Συμβολισμός της απομάκρυνσης από το «κανονικό», ώστε να μπορούν να υπάρχουν μέσα στη δύναμη και στις ικανότητές τους.

### Αντίσταση

Γυναίκες με μεγάλη δύναμη ήταν εύκολο να στιγματιστούν ως «κακές» και επικίνδυνες, ενώ από την άλλη πλευρά διέθεταν ξεχωριστές, ιδιαίτερες ικανότητες.

### Δημιουργικότητα

Αυτό φαίνεται στις πράξεις τους, όταν έπαιρναν εκδίκηση.

## Η ΔΥΝΑΜΗ ΠΟΥ ΚΡΑΤΑ

- Η ικανότητα των γυναικών να συνδέονται με μια μεγαλύτερη σοφία και γνώση.
- Η δυνατότητα να περιέχουν τη δύναμη και τη σοφία τους με μεγάλη ένταση, διοχετεύοντάς τες είτε σε αρνητικούς (αποσταθεροποιητικούς) είτε σε θετικούς (ενισχυτικούς) σκοπούς.

## ΚΥΡΙΟ ΜΗΝΥΜΑ

- Η γυναικεία σοφία είναι πολύ πιο δυνατή απ' όσο είμαστε πρόθυμοι να δεχτούμε ως κοινωνία.
- Η γυναικεία σοφία μπορεί να καθοδηγεί το μονοπάτι που επιλέγουμε να ακολουθήσουμε ως ανθρωπότητα.
- Η ανθρώπινη δυαδικότητα είναι τόσο φυσική όσο η μέρα και το φως στη φύση.

## ΠΗΓΗ

Demonology.

📍 ΣΑΡΔΗΝΙΑ, ΙΤΑΛΙΑ

# Maria Filonzana

## Η ΣΑΡΔΗΝΙΑΚΗ ΜΟΙΡΑ ΠΟΥ ΓΝΕΘΕΙ ΤΟ ΝΗΜΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ

Η Maria Filonzana είναι μια μυθολογική και τελετουργική μορφή της Σαρδηνίας, συγκρίσιμη με τις Μοίρες ή τις Πάρκες της ελληνορωμαϊκής παράδοσης. Το όνομά της σημαίνει «Μαρία που γέθει» και απεικονίζεται να κρατά αδράχτι και νήμα, σύμβολα της ζωής, της μοίρας και της γυναικείας δύναμης. Ο ρόλος της παραπέμπει στην εικόνα της υφάντρας των πεπρωμένων: το γέσιμο είναι δημιουργία, ενώ το κόψιμο του νήματος σηματοδοτεί το τέλος μιας ζωής. Στις αποκριάτικες παραδόσεις της Σαρδηνίας, η Maria Filonzana εμφανίζεται ως μια μορφή που προκαλεί φόβο, και συχνά υποδύεται από έναν άντρα ντυμένο ως μια ατημέλητη γυναίκα, ο οποίος

απειλεί να κόψει το νήμα της ζωής κάποιου. Σε άλλα συμφραζόμενα, εμφανίζεται σε τελετές του ηλιοστασίου ή σε θρησκευτικές γιορτές, άλλοτε τιμώμενη και άλλοτε δαιμονοποιημένη, αντανακλώντας μια αμφίσημη εικόνα: εν μέρει μητέρα, εν μέρει μάγισσα, εν μέρει φορέας του θανάτου και εν μέρει θεϊκή παρουσία. Σε ορισμένα χωριά, το ομοίωμά της καίγεται σε συλλογικά τελετουργικά, θυμίζοντας τόσο την κάθαρση όσο και τη μνήμη ιστορικών διώξεων κατά των γυναικών (όπως τα κυνήγια μαγισσών υπό την ισπανική κυριαρχία).

Συμβολικά, η Maria Filonzana λειτουργεί ως γέφυρα ανάμεσα σε κόσμους.



## ΘΗΛΥΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

### Κυκλικότητα

Η παρουσία της σε τελετουργίες του ηλιοστασίου και του καρναβαλιού αντανακλά τους κύκλους της ζωής, του θανάτου και της εποχικής αναγέννησης.

### Ολιστική Σκέψη

Ενσαρκώνει τη σύνδεση ανάμεσα στη ζωή και τον θάνατο, το ορατό και το αόρατο, το ατομικό και το συλλογικό.

### Διαίσθηση

Ως συμβολική υφάντρα της μοίρας, η δύναμή της δεν είναι «ορθολογική», αλλά βαθιά πνευματική και αρχετυπική.

### Όραμα για το Μέλλον

Το νήμα που κρατά μιλά για το ξετύλιγμα της πορείας της ζωής, αλλά και για τη συνείδηση του τέλους της.

## Η ΔΥΝΑΜΗ ΠΟΥ ΚΡΑΤΑ

- Αποκατάσταση της συμβολικής γυναικείας αυθεντίας πάνω στους κύκλους της ζωής και στη μοίρα.
- Ενδυνάμωση μέσα από τη σύνδεση με αρχαία σύμβολα δημιουργικότητας, μεταμόρφωσης και ανθεκτικότητας.
- Επανερμηνεία περιθωριοποιημένων γυναικείων μορφών ως φορέων βαθιάς πολιτισμικής μνήμης.

## ΚΥΡΙΟ ΜΗΝΥΜΑ

- Η Maria Filonzana είναι μια συμβολική υφάντρα της ζωής και της μοίρας, ριζωμένη στην ευρωπαϊκή και σαρδηνιακή μυθολογία.
- Ενσαρκώνει τη γυναικεία δημιουργική και πνευματική αυθεντία μέσα στους κύκλους ζωής-θανάτου.
- Η διττή της φύση, ταυτόχρονα θεραπευτική και φοβιστική, αντανακλά την πολυπλοκότητα και τη δύναμη των προγονικών γυναικείων μορφών.

## ΠΗΓΗ

[Sa Filonzana, the story of the only female Sardinian mask](#)

ΣΛΟΒΕΝΙΑ

# Rojenice / Sojenice

ΟΙ ΥΦΑΝΤΡΕΣ ΤΗΣ ΜΟΙΡΑΣ

Οι Sojenice είναι αρχαία σλαβικά νεραϊδικά όντα, τρεις γυναίκες που επισκέπτονται τα νεογέννητα για να καθορίσουν τη μοίρα τους. Εμφανίζονται τα μεσάνυχτα, συχνά περνώντας από την καμινάδα, και ψιθυρίζουν τα νήματα του πεπρωμένου στο μέτωπο του παιδιού: η πρώτη μιλά για τη νεότητα, η δεύτερη για την πορεία της ζωής και η τρίτη για τον θάνατο και τη μεταμόρφωση. Η παρουσία τους αντανακλά τη σλαβική αντίληψη της ζωής ως ένα υφασμένο συνεχές, καθοδηγούμενο από το μυστήριο, την ισορροπία και το αναπόφευκτο.

Προσφορές από ψωμί, κρασί και αλάτι γίνονταν για να προσκληθεί η ευλογία τους και να εξασφαλιστεί μια ευήμεροσα πορεία ζωής. Σήμερα, οι Sojenice υπενθυμίζουν στις γυναίκες τη δύναμή τους να διαμορφώνουν τη ζωή μέσω της πρόθεσης, της τελετουργίας και της ύφανσης των αόρατων δυνάμεων.



## ΘΗΛΥΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

### Φροντίδα και Ανατροφή

Η φροντίδα και η θρέψη αναγνωρίζονται ως πολύτιμοι πόροι, που όταν υπάρχουν, ανταμείβονται με αφθονία ζωής.

### Κυκλικότητα

Η ζωή έχει αρχή, διαφορετικά στάδια και όψεις που εναλλάσσονται μέσα στην πορεία της, καθώς και τον θάνατο.

### Όραμα για το Μέλλον

Το προφητεύουν, αλλά μπορεί επίσης να μεταβληθεί μέσα από καλή πρόθεση και πράξεις.

## Η ΔΥΝΑΜΗ ΠΟΥ ΚΡΑΤΑ

- Υπενθυμίζουν την προσωπική, ατομική δύναμη της απόφασης και της επιλογής της μοίρας στη ζωή.
- Μας θυμίζουν τη σημασία όλων των σταδίων της ζωής και ότι το καθένα έχει τη δική του αξία.

## ΚΥΡΙΟ ΜΗΝΥΜΑ

- Η καλοσύνη είναι πολύτιμη και εκτιμάται.
- Όλοι μπορούμε να επηρεάσουμε τη μοίρα μας μέσα από τις δικές μας επιλογές.
- Ο ορατός κόσμος έχει παράλληλα και την ενεργειακή του διάσταση.

## ΠΗΓΗ

Sojenice, Rojenice



# EmpowHer

PERMACULTURE

Αριθμός έργου: 2024-1-IT02-KA210-ADU-000255126



GIOVANI  
IDDOCCA  
ASSOCIAZIONE CULTURALE



DRUŠTVO ZA  
PERMAKULTURO  
SLOVENIJE



Zeleno  
Doba  
Centar za održivi rast i razvoj



cob.gr  
Building  
habitat • soil • community



Co-funded by  
the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται ανήκουν αποκλειστικά στον/στους συγγραφέα/είς και δεν αντικατοπτρίζουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA φέρουν ευθύνη για αυτές.



