

Les lunaisons de la Femme

LES 4 PHASES LUNAIRES EN RÉSONANCE AVEC L'ÉVOLUTION DU CYCLE FÉMININ

La connaissance des liens subtils entre le cycle menstruel et le cycle lunaire permet d'entrer en relation avec intimité et richesse dans les profondeurs de la féminité.

Les 4 phases lunaires sont représentées par 4 énergies distinctes durant le cycle. L'expression de ces 4 énergies se manifeste sur le corps physique, émotionnel, psychique et spirituel.

Connaître ces mouvements permet de mieux comprendre les énergies subtiles qui rythment le cycle sans en subir les variations, afin de les vivre dans leur meilleure expression et au meilleur moment. Vous découvrirez la nature des changements qui s'opèrent en vous d'une lune à l'autre et pourrez discerner les différentes phases avec toujours plus de finesse au fil des lunaisons.

NOUVELLE LUNE MENSTRUATIONS INTROSPECTION COCOONING

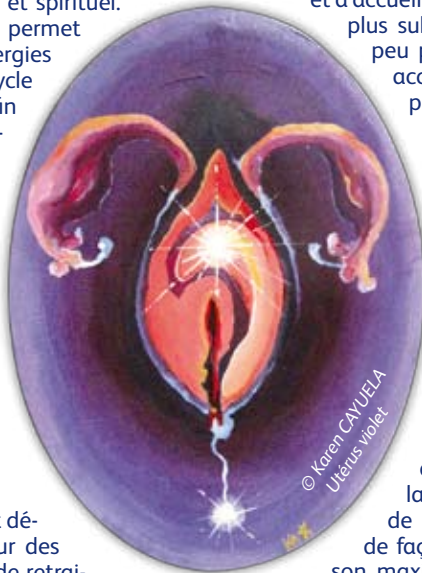
Le premier jour du cycle est déterminé par le premier jour des règles, période privilégiée de retraite. Un temps pour célébrer sa féminité en prenant soin de soi avec respect et amour. Prenez le temps de vivre cette période comme un temps féminin sacré qui relie toutes les femmes du monde à travers les générations et les civilisations depuis l'aube de l'humanité.

Phase de transition entre la fin d'un cycle et le début d'un nouveau, elle favorise une ambiance propice à l'introspection. En résonance avec la saison hivernale, elle est une période de gestation, terreau fertile où la Vie s'élabore. C'est un temps consacré pour s'écouter, développer ses qualités intuitives, se dorloter et pour honorer la femme féconde en soi. Les formes s'arrondissent, la vitalité s'amointrit et le corps invite à ralentir le rythme

et à accueillir les sensations d'une nature peu subtile. La vie relationnelle est peu présente avec une sensibilité accrue, un état de rêverie et des pensées lentes ou confuses.

LUNE CROISSANTE PHASE PRÉ-OVULATOIRE OUVERTURE DYNAMISME

Il s'ensuit alors une phase ascendante et progressive marquée par l'activité des œstrogènes, messagères de la Vie. Ces hormones, conçues pour la procréation et la survie de l'espèce, sont inlassablement actives, depuis la ménarche jusqu'à la ménopause. A l'approche de l'ovulation, la fertilité évolue de façon croissante pour atteindre son maximum. C'est une période de renaissance, exprimant la jeunesse du cycle où la femme est débordante d'énergie, enthousiaste et portée vers le monde extérieur. Son corps est souple et agile et ses pensées sont claires et lucides. Stimulée par un regain d'indépendance et un brin d'audace, elle acquiert une envie de com-



Les lunaisons de la Femme

muniquer avec les autres et profite des jouissances de la vie. Le corps et l'esprit sont stimulés par une énergie accrue, favorisant une meilleure capacité de gestion par des activités plus soutenues dans tous les domaines.

PLEINE LUNE PHASE OVULATOIRE - AXE CENTRAL HARMONIE

Sommet convoité secrètement par les ovaires, le court instant de l'ovulation est atteint au paroxysme de l'énergie ascendante. Le passage de la fertilité à l'infertilité est l'axe charnière du cycle. Temps d'arrêt du souffle entre l'inspire et l'expire, temps hors du temps, intemporel et magique, qui va transmettre et nourrir la Vie. La femme va puiser la force intérieure de sa nature féminine profonde pour l'exprimer et l'irradier avec générosité. C'est l'expression de l'été du cycle et de sa pleine maturité physiologique. Période de stabilité et d'harmonie où les qualités de cœur s'expriment par l'écoute de l'autre et le don de soi. Point d'équilibre entre les besoins de partage avec les autres et la nécessité de se ressourcer au calme, au contact de la Nature, ou par des méditations de Pleine Lune.

LUNE DÉCROISSANTE PHASE POST-OVULATOIRE FORCES TELLURIQUES - INTUITION

Durant la dernière phase du cycle, la femme entre dans un processus évolutif tourné vers les aspects intérieurs et obscurs de la nature féminine. L'énergie physique diminue et les pensées deviennent confuses, alors que les facultés créatrices et intuitives se développent. Cette énergie créatrice pourra s'exprimer positivement si la femme accueille favorablement son aspect instinctif et intuitif. Inver-

sement, cette énergie sera vécue de façon destructrice, si les deux polarités, mental et instinct, mal équilibrées, se confrontent. Si elle essaie d'étouffer ses facultés instinctives jaillissant des profondeurs, sa puissance créatrice contenue s'exprimera de façon spectaculaire et démesurée. Afin d'évacuer les tensions physiques et psychiques, il lui sera nécessaire d'avoir un exutoire par une activité en plein air, un sport ou toutes formes de créativité artistique libératrice.

D'humeur parfois changeante, à fleur de peau, les pensées deviennent confuses et irrationnelles, le corps s'alourdit et l'appel vers l'énergie Terre se fait sentir. Le mouvement d'introversion s'accroissant, elle peut avoir tendance à vouloir se couper des autres, renoncer aux activités sociales, éviter les échanges verbaux ou s'exprimer avec débordement. C'est l'entrée dans l'automne du cycle, pour aboutir aux prochaines règles et repartir vers un nouveau processus de transformation.

Lorsqu'une femme commence à observer ses cycles lunaires, il se peut que durant les premiers mois, elle soit en décalage avec les phases lunaires, telles que décrites ci-dessus. En règle générale, si elle n'est pas soumise à l'influence des hormones de synthèse, ses règles vont osciller vers la période de la Nouvelle Lune ou celle de la Pleine Lune. Plus elle portera son attention et sa conscience sur ce lien privilégié, plus l'harmonie sera présente. Toutefois, durant les cycles de transition, le plus important est de porter son attention sur le rythme féminin et d'observer les corrélations avec la phase lunaire de la période en cours. Le cycle féminin va naturelle-

Les lunaisons de la Femme

ment s'orienter, au fil des mois et de l'attention accordée, vers la phase lunaire correspondante.

Sur cette toile où se dessine le cycle féminin au fil des lunaisons, se calquent les grandes étapes cycliques de vie de la femme. On peut remarquer les similitudes de la lune croissante avec l'adolescence et son effervescence hormonale, la pleine lune avec la maternité et le don de soi et la lune décroissante avec l'arrivée de la ménopause, miroir opposé de la puberté avec le déclin de l'activité hormonale.

LA LUNE COMPAGNE AU FIL DES PAGES ET À CHAQUE ÉTAPE DE LA VIE

Cet agenda servira de support à l'annotation des états physiques, émotionnels, psychiques et spirituels, reflets des variations du cycle. Vous y inscrirez vos mots-clés pour faire le lien entre la période du cycle et les phases lunaires, leurs similitudes et leurs dissemblances.

Commencez par y inscrire le 1^{er} jour de vos règles. Votre attitude se porte-t-elle vers l'extériorisation ou vers l'introspection ?



Les lunaisons de la Femme

Observez puis notez comment vous percevez le vécu de votre journée :

- **au niveau physique** (Quelle est ma vitalité ? Suis-je en forme ? Quelle est la qualité de mon sommeil ? Suis-je à l'écoute des maux de mon corps ? Comment se manifeste ma sexualité ?)
- **au niveau émotionnel** (Quelles sont mes peurs ? Quels sont mes sentiments, mes émotions ? Ai-je de la colère, de la frustration, de la joie, etc. ? Quelle est mon attitude, mon comportement à la maison, au travail ?)
- **au niveau mental** (Quel est mon niveau de concentration ? Facilité ou difficulté à faire des choix ? A communiquer ? Ai-je des tensions, des contrariétés ?)
- **au niveau spirituel** (Suis-je à l'écoute de mon intuition ? Est-ce que je me fais confiance ? Est-ce que je m'autorise à faire émerger mes ressentis profonds ? Quelle est la nature de mes rêves ?)

Chaque femme, adolescente et adulte, pourra entrer dans l'observation et la connaissance de son cycle au fil des lunes. Plus elle sera observatrice et portera son attention sur les liens étroits qu'elle tissera au fil des mois avec la lune, plus elle affinera ses perceptions pour faire éclore les mille et une richesses du trésor qu'elle possède en elle.

La femme enceinte n'est plus soumise aux fluctuations cycliques durant les 9 mois de sa grossesse. Elle vit cette période dans une bulle hors espace-temps, sous la protection bienveillante de la Lune. Elle pourra vivre ce moment privilégié avec plus de conscience du lien qui la relie spécifiquement aux phases de la Pleine Lune par une activité propice à la méditation ou la contemplation.

Cela lui permettra de développer ses qualités intuitives et de créer une communication privilégiée en conscience avec son bébé.

La femme ménopausée n'est plus dépendante du cycle, mais englobe la totalité des qualités de celui-ci. L'aspect physiologique de procréation va progressivement diminuer et sa puissance de vie va s'orienter vers un processus de transformation intérieure. N'ayant plus ses propres cycles comme axe de référence, elle est libre de toute fluctuation et peut se consacrer à faire émerger les qualités des phases lunaires dans la recherche de leur équilibre respectif.

LORSQUE LE SANG COULE EN NOUVELLE LUNE OU EN PLEINE LUNE

Lorsque le corps n'est pas soumis à un mode de contraception hormonal qui l'éloigne de son ressenti et de son lien avec la lune, la femme peut alors observer que ses règles surviennent généralement autour de la Nouvelle Lune (lune noire) ou de la Pleine Lune. Le processus de croissance de la Nouvelle Lune à la Pleine Lune accompagne généralement la physiologie du cycle qui évolue du 1^{er} jour des règles (Nouvelle Lune) à l'ovulation (Pleine Lune). On peut aussi rencontrer le phénomène inverse, c'est-à-dire l'arrivée des règles au moment de la Pleine Lune et l'ovulation au moment de la Nouvelle Lune. Les autres phases lunaires sont des périodes de transition, surtout lors de cycles irréguliers. Il est aussi intéressant de constater qu'une femme qui crée un lien quotidien avec la Lune peut voir son cycle se régulariser naturellement après quelques mois.

Les lunaisons de la Femme

Plus on vit dans l'attention et la conscience, plus on met son énergie et sa puissance active à la transformation.

Avoir ses règles en Nouvelle Lune (lune noire) ou avoir ses règles en Pleine Lune dépend de l'énergie vitale du moment. En effet, les menstruations génèrent une déperdition d'énergie par la

perte de minéraux, de fer notamment ce qui peut générer une fatigue accentuée durant ces jours. La lune, symbole de l'élément eau, gère tous les fluides de la Terre (marées, sève) et de l'Homme (sang, lymphe), mais aussi les émotions et les sentiments. N'oublions pas que nous sommes constituées au minimum de 70% d'eau... Comme une discrète et fidèle compagne, elle va nous insuffler un maximum de son énergie durant son plein rayonnement. Instinctivement, l'intelligence cellulaire va accueillir cette force supplémentaire selon ses besoins. Les effets de la lune en seront régulateurs ou perturbateurs. Lorsque l'organisme est épuisé, il va naturellement rechercher l'apport énergétique supplémentaire de la Pleine Lune, durant sa période la plus vulnérable que sont les règles. Son épuisement sera par contre accentué si les règles surviennent en période de Nouvelle Lune par l'effet aspirant de celle-ci, pouvant se manifester par des tensions ou un malaise lié à un vide. Au contraire, si une femme est fatiguée par un trop plein de tensions nerveuses, la Pleine Lune risque



d'accentuer ses symptômes et la rendre irritable ou insomniaque, alors que la Nouvelle Lune permettra de faire diminuer cet excès.

Si la femme est naturellement en forme, elle pourra avoir ses règles en Nouvelle Lune ou en Pleine Lune sans en sentir d'effets perturbateurs.

Les menstruations en Pleine Lune lui permettront alors d'aller puiser toute sa créativité intérieure pour la mettre à la lumière et faire surgir de nouvelles ressources.

Observez durant quelle phase lunaire se manifestent vos règles ou votre ovulation et prêtez attention à votre état énergétique.

Utilisez le tableau (ci-contre) comme point de repère pour avoir une vue d'ensemble de vos cycles et pour suivre son évolution sur l'année en cours.

Par le corps, s'exprime le flux de la Vie. Il est l'outil d'expression qui véhicule notre état d'être, avec sensibilité et réceptivité. La compréhension du mystère des cycles et de son vécu, ouvre chez la femme une voie d'épanouissement, de confiance et de liberté lui permettant de gérer tous les aspects physiques, émotionnels, psychiques et spirituels de sa féminité.

© Karen MORAND

Le calendrier 2011 du Cycle des Lunes

Janvier	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
				●															●													
Février	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28				
			●																	●												
Mars	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
				●																	●											
Avril	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
			●																		●											
Mai	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
			●																		●											
Juin	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
		●														●																
Juillet	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
			●													●														●		
Août	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
														●																●		
Septembre	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
														●														●				
Octobre	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
														●													●					
Novembre	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
										●																●						
Décembre	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
										●																●						