

CYCLE LUNAIRE & CYCLE FÉMININ

☰ Catégorie	NEWSLETTER
📅 Date	@18/11/2020

Dans ce document nous verrons :

- Les 4 phases lunaires liées aux 4 phases féminines
- Avec une pratique yogique facile pour chaque phase de votre cycle
- Votre signe lunaire
- Deux rituels lunaires

1. LES 4 PHASES LUNAIRES LIÉES AUX 4 PHASES FÉMININES

Intimement liées par la durée de leur cycle, elles vivent également les mêmes fluctuations énergétiques.

La nouvelle lune :

C'est le point de départ du cycle. Le soleil éclaire la lune par le côté non visible depuis la Terre. Les énergies de cette phase sont **Air**. C'est une étape de renouveau, et le moment opportun de poser vos intentions pour le cycle qui commence.

Cette phase lunaire correspond à la première semaine du cycle féminin, à la phase des **menstruations**. On se 'nettoie' et on se prépare à un nouveau cycle. C'est une période de repos, car le corps a besoin d'énergie pour le processus de nettoyage interne en cours. Durant cette phase, nous sommes fragiles et facilement irritables, car les énergies sont propices au retour à soi. Les interactions avec l'extérieur peuvent être mal vécues. Pourtant nous avons également besoin de nous exprimer et d'être rassuré.

Mots clés : nouveau départ, concevoir, affiner, créer

Archétype : la sorcière, La frénésie sociétale rentre en dissonance avec le besoin d'intériorité suggéré par cette période, créant au passage des frustrations

Saison : l'hiver

*Pratique Astral Yoga liée : Supta BadaKonasana, posture de l'angle lié couché : posture d'ouverture du coeur ET des hanches, soulage les douleurs menstruelles, régénère, active muladhara et swadhistana. **Attention aux lombaires, nuque, genoux***

La Lune Croissante :

L'énergie lunaire s'accroît et avec elle notre besoin d'entrer en action. C'est le moment de chasser nos doutes et nos mauvaises excuses. De mobiliser notre volonté et notre énergie pour accomplir nos buts ! Élémentaire **feu** : énergies de pouvoir et détermination pour nous élever jusqu'à la pleine lune.

Période pré-ovulatoire du cycle féminin. Avant l'ovulation, place au dynamisme, à l'indépendance et au regain d'énergie ! La muqueuse utérine se renouvelle, le système hormonal se relance et nous aide à l'épanouissement. L'intellect est au top, nous avons pleine confiance en nos capacités !

Mots clés : Déclencher, mouvement, concentration, , manifestation

Archétype : la vierge : le désir d'émancipation, de fortes ambitions, et de se réaliser en tant qu'individu à part entière.

Saison : printemps

*Pratique Astral Yoga liée : Anjaneyasana, le croissant de lune, & variation : ouverture du coeur, des hanches, stimule la créativité, prépare aux hautes énergies de la Pleine Lune. **Attention si douleur au genou, cheville, ou hernie discale***

La Pleine Lune :

L'énergie lunaire est à son paroxysme. Élément eau : c'est l'heure de se laisser porter, être dans la fluidité, d'accueillir ce qui se manifeste. Mais attention, l'eau apporte aussi sa tendance à l'émotivité et les pleines lunes peuvent être des périodes très chargées en émotion, en trop-plein, en hyper-sensibilité. Il ne faut pas hésiter à profiter de cette tendance pour exprimer, laisser sortir ce qui doit l'être, au risque de créer des frustrations et de l'anxiété.

Cette phase lunaire correspond à l'ovulation dans le cycle féminin. Le taux d'hormone atteint son pic. Nous cherchons à nous affirmer, physiquement ou par nos projet. Nous sommes facilement sociales, tournées vers les autres, en quête d'interactions. Mais avec ce cocktail d'hormones, notre émotivité peut vite prendre le pas.

Mots clés : accomplissement, écoute, refléter, s'abandonner

Archétype : la mère : la Mère est une énergie tournée vers l'extérieur, en quête de plénitude. Elle est prête à donner et à recevoir.

Saison : l'été - la nature est généreuse

*Pratique Astral Yoga liée : ardha-chandrasana, la demi-lune : ouvre les hanches; travaille les aines, posture d'équilibre pour rire, être légère, se prouver qu'on peut s'apporter de la stabilité, mais aussi oser tout en ayant confiance ! **Attention épaule, nuque***

La Lune Décroissante :

L'énergie lunaire diminue peu à peu, retrouvant l'élément terre, nous imposant de trouver ancrage et stabilité. Il est temps de ralentir, de suivre le rythme, de reprendre des forces, de se nourrir des nutriments de la terre-mère avant d'entamer un nouveau cycle. L'heure est aux bilans, aux conclusions après ce mois d'aventures.

Cette période correspond à la phase pré-menstruelle du cycle féminin. La muqueuse utérine se charge d'éléments nutritifs pour accueillir un potentiel futur embryon. Le corps met toute son énergie à cette phase de nutrition. C'est un moment d'introspection (on se nourrit nous-même). Il peut y avoir une dualité par un mental qui a du mal à ralentir et est sujet à la création et la réflexion, ce qui amorce parfois une période de conflit, autrement appelé le syndrome prémenstruel.

Mots clés : Relâchement, soutien, régénérer, transformer

Archétype : l'enchanteresse : période d'introspection et d'intuition avec archétype impulsif et débordant

Saison : automne

*Pratique Astral Yoga liée : Eka Pada Raja Kapotasana, le pigeon : évacue les colères et frustrations nichées dans les hanches, les aines, masse le ventre grâce à la pression de la flexion avant, apaise le mental. Flexion avant ou non ! **Attention; genou, hanche***

2. Signe Lunaire

Petit aparté sur les signes lunaires : souvent on ne s'intéresse qu'à son signe solaire, pourtant le signe où se logeait la lune à votre naissance est tout aussi important !

C'est l'astre des femmes, un astre yin, c'est l'astre lié aux émotions, à l'intimité, au psychisme c'est un astre qui agit comme un véritable outil de développement personnel, parce qu'il nous met face à la connaissance de nous-même.

Connaître son signe lunaire est primordiale pour tous, mais encore + pour les femmes.

La lune revêt des caractéristiques complètement différente en fonction du signe où elle se trouve.

Pour connaître votre signe lunaire et comprendre votre carte du ciel de naissance, n'hésitez pas à me demander plus d'informations !

3. Deux rituels lunaires

Rituel de Nouvelle Lune :

Lançant le début du cycle, la période menstruelle est le moment idéal pour poser vos intentions et vos souhaits pour ce nouveau mois.

Première étape : Faites une liste écrite de vos vœux pour les quatre semaines à venir.

Deuxième étape : Visualisez chacun de vos vœux comme s'ils s'étaient déjà produits. Vivez chacun de vos vœux comme s'ils faisaient déjà partie intégrante de votre réalité. Par cet étape, vous induisez à votre cerveau que la réalisation de ces souhaits est possible.

Troisième étape : Trouvez une affirmation pour chacun de vos vœux. Par exemple, si l'un de vos vœux est de trouver un nouvel appartement, vous pouvez affirmer *'Je me sens bien et en sécurité là où je suis'*. Vous pouvez répéter vos affirmations une fois par jour, au réveil par exemple.

Enfin étape bonus : Notez vos vœux de 1 à 10 : 10 étant un vœu avec le plus de probabilité de se matérialiser dans les prochains jours. Ensuite, indiquez

pour chacun d'eux ce que vous pouvez mettre en place pour les réaliser. Cette étape vous permet de créer un rapide aperçu des vœux 'mûres' et de ceux qui demanderont un plus de temps.

Rituel de Pleine Lune :

Première étape : Écrivez une habitude, un schéma de pensée ou un ressenti dont vous voudriez vous défaire.

Deuxième étape : À présent pensez à un ou des personnes vous ayant contrariés et pour lesquelles il vous est difficile de passer outre ou de pardonner. Décrivez les événements en détail.

Troisième étape : Fermez les yeux et prenez un à un chacun des événements décrits ci-dessus. Visualisez la ou les personnes concernées vous faire face. Envoyez de l'amour à chacune de ses personnes. Vous pouvez dire à voix haute :

Je me défais de ce qui m'encombre.

Je pardonne ce qui m'ont blessé(e) avec bienveillance.

Les actes d'autrui participent à l'expérience de mon âme.

Je me pardonne moi-même, de ne pas être infallible et de faire des erreurs.

J'envoie amour et bienveillance à l'Univers, aux autres, et à moi-même.

Vous pouvez retrouver les cérémonies détaillées à télécharger sur le blog et un article dédié au cycle féminin et lunaire en lien dans la description ou en commentaire épinglé.

Pour aller plus loin

Ces masterclass sont un avant-goût de toutes les infos que je vous donnerai via le podcast **Manipura** qui sortira le **14 décembre** sur toutes les plateformes d'écoute.

Vous y trouverez : des postures d'astral yoga, des pratiques énergétiques mais aussi des notions d'astrologie selon une thématique, comme celle aujourd'hui sur le cycle féminin et le cycle lunaire.

Sachez également qu'un nouveau cahier Manipura sort en fin d'année sur la thématique du cycle féminin, regroupant un condensé d'informations sur le

sujet, et également avec toute une partie écritothérapie pour noter vos cycles à l'année et apprendre à mieux vous connaître !