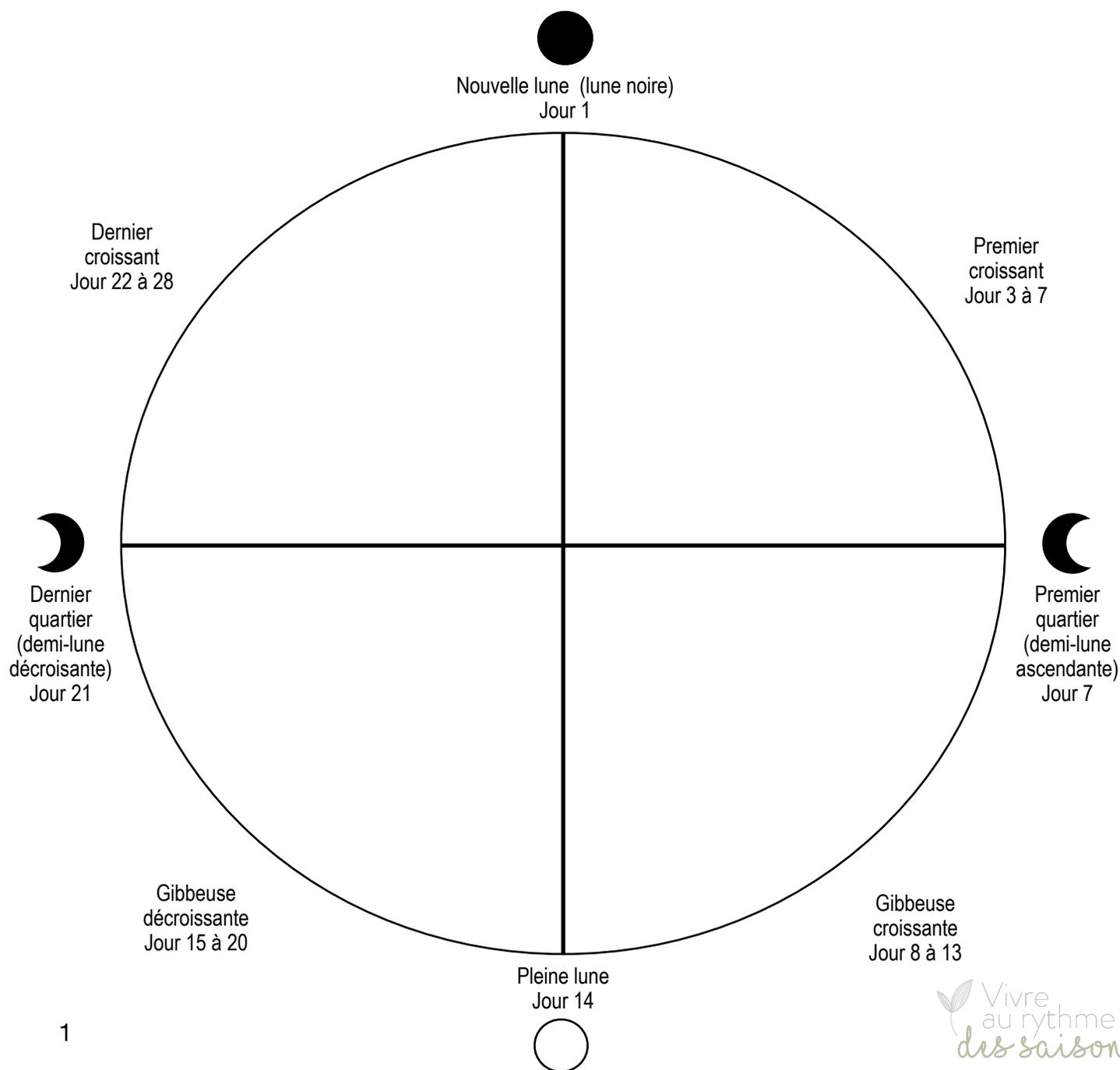


Les cycles de la lune



Nouvelle lune - Jour 1 : La nouvelle lune représente le moment du cycle lunaire où il est temps d'initier les nouveaux projets. Le moment de se renouveler, dans ce temps où l'énergie est moins disponible. La nouvelle lune est également associée au moment idéal afin de déposer ses intentions, les graines pour laisser fleurir un nouveau cycle. C'est la période où nous devrions, dans le meilleur des mondes, avoir nos règles. Cette période du cycle lunaire nous demande d'être plus au repos, de reprendre nos énergies et laisser place à la nouveauté. À la nouvelle lune, notre connexion et notre intuition est la meilleure. C'est la période associée à l'énergie VATA (air) car c'est un moment de changement dans notre corps et également associé à la fin d'un cycle, de la mort, pour ensuite inviter la vie, le renouveau. Que désirez-vous laisser partir, au même rythme que vos règles? Que désirez-vous accueillir ?

Premier croissant - Jour 2 à 7 : Durant cette phase lunaire, la lumière de la lune réapparaît. Comme les plantes qui ont besoin de lumière pour pousser, cela indique le bon moment pour enfin laisser germer nos projets, nos intentions. Cette période est associée à une phase plus créative de notre vie. L'on planifie des projets, on visualise ce qui s'en vient pour nous, inspiré par une énergie de créativité.

Premier quartier - Jour 7 : L'énergie étant grandissante, il est maintenant temps de laisser germer ces nouvelles idées/désirs et doucement passer à l'action afin de bâtir nos projets.

Gibbeuse croissant - Jour 8 à 13 : Ici, il est temps de bâtir ces projets en passant à l'action et ainsi structurer tout ce que nous avons manifesté comme désirs.

Pleine lune - Jour 14 : À la pleine lune, l'énergie est à son maximum. Ici, nous sommes à l'apogée de notre créativité, de notre énergie et c'est souvent dans cette période que nous sommes moins à l'écoute de notre corps et de nos besoins. Il est important de prendre des moments pour s'arrêter et s'écouter, s'observer et laisser aller ce qui ne nous sert plus. Au niveau du cycle menstruel, nous devrions idéalement ovuler à cette période. Il peut être intéressant de s'offrir des bains de lune dans ces moments pour se connecter à soi et harmoniser notre cycle hormonal avec celui de la lune. Il est intéressant également de faire recharger nos pierres à ce temps-ci grâce à l'énergie de la Pleine lune. Restez à l'écoute de la

manière dont la lune vous affecte et prenez un moment pour vous déposer et faire le point. L'énergie est inspirée par PITTA lors de la pleine lune.

Gibbeuse décroissante - Jour 15 à 20 : Ici, l'énergie et la lumière de la lune sont descendantes. Cela apporte dans cet élan une phase d'organisation, de production, d'analyse et des pensées qui sont plus claires. Nous sommes davantage focus, plus concentré sur nos objectifs. Dans cette phase lunaire, on se structure et on récolte les résultats de notre travail. La lune sort en début de soirée et se couche au milieu de l'avant-midi.

Dernier quartier - Jour 21 : Durant cette période du cycle de la lune, notre attention est portée sur l'accomplissement de ce qui a été initié. On désire terminer, finaliser nos projets, nos actions, nos objectifs. On remarque ici que la lumière et la noirceur sont équilibrées. La lune sort à minuit et se couche à midi.

Dernier croissant - Jour 22 à 28 : Cette phase consiste en la période du détachement. On complète et on termine les projets et tout ce sur quoi l'on travaillait. C'est une période où le lâcher-prise est mis à contribution. On évalue, on intègre l'information et on prend également du recul. C'est une période inspirée de l'énergie VATA, en raison du mouvement vers le changement qui s'amorce. Ici, on désire digérer et comprendre la sagesse que nous a enseigné le dernier cycle, pour ainsi accueillir de nouvelles perspectives. Qu'est-ce que je ferais de différent ? On visualise et on émet nos intentions le le prochain cycle lunaire.

Sources:

1. Boland, Yasmin. 2016. *La lunologie*. Varennes : Edition AdA inc.
2. Sarazin-Côté, Josée-Anne. 2019. *Le grand livre du féminin sacré*. Édition Hachette Livre (Marabout).