

Notre alliée *la lune*...

Suivre notre rythme instinctif de femme

par Carole Berger

Elle guide le rythme des marées, elle agirait sur les accouchements... La lune fascine depuis la nuit des temps. Elle accompagne aussi les femmes dans leurs cycles.

Jl était une fois... L'histoire de notre relation à la lune pourrait commencer comme tous les contes qui ont bercé notre enfance. Une histoire magique et puissante dans laquelle une femme sage, une grand-mère

venue du fond des âges, pleine de bienveillance et de conseils futés, nous envelopperait dans « sa lumière » pour nous aider à traverser la vie et ses difficultés. Elle ne nous ferait jamais défaut et toujours, serait là pour nous guider vers davantage de bien-être et de joie intérieure. Se faire une alliée de la Lune est une chose aisée et naturelle pour une femme. En se connectant à elle, elle devient un être de connaissance alliant le respect des cycles intimes qui la définissent et une vision apaisée d'elle-même pour plus d'équilibre (et les hommes, me direz-vous? s'ils acceptent et reconnaissent le principe féminin en eux, ils pourront entendre ce qu'elle a à dire, il suffit d'entrer dans une écoute particulière souvent inhabituelle pour eux et pour laquelle la société ne va pas les aider!). Alors, le temps d'une pause, écoutons la sagesse de la lune comme toutes les lignées de femmes avant nous. Parce que si vous en faites le choix, la lune vous propose d'être le repère fiable et constant de votre féminité! La clé pour ouvrir la porte est simple : observer, écouter et se relier.

Observer

La Lune est le miroir et le marqueur de nos cycles naturels intimes (voir tableau). Tout dans l'univers est relié par une énergie « vitale » unique qui circule partout et en tout. Dans cette acceptation, les astres ne sont pas les causes de notre caractère mais en sont « la marque », le signe. Le principe féminin depuis la nuit des temps trouve son empreinte dans la lune. La lune est une « ancre » de la conscience féminine. Les cycles lunaires sont l'exact miroir de ce que chaque femme vit dans ses cycles intimes, sensoriels et énergétiques. « S'harmoniser » et se synchroniser avec les cycles éternels de la lune, c'est respirer un air, « une énergie », qui vraiment nous fait du bien de partout. Ainsi le cycle naturel hormonal de la femme a longtemps été en totale correspondance avec les cycles lunaires. Aujourd'hui, la société moderne l'en a éloignée, mais il suffit de passer quelque temps loin des lumières de la ville pour que naturellement le corps reprenne ce rythme ancestral. Et même si nos propres cycles sont souvent « décalés », l'empreinte de la nature est toujours bien ancrée dans chaque cellule.



crédit photo : © imagestream - Fotolia.com

Il suffit souvent de « se connecter » à la lune, d'entrer dans sa routine la conscience des cycles lunaires pour voir ses propres cycles se recalculer tout naturellement et le corps adore ça !

Les cycles lunaires

Par la simple observation des cycles lunaires, il est possible d'en tirer « des lois » simples pour améliorer son bien-être. L'une d'elles se trouve au centre de l'équilibre physique et émotionnel féminin : le temps de la pause (« moontime »). La nouvelle lune est en effet le temps pour chaque femme de faire une pause. Quel que soit le scénario de ses propres cycles, vivre la nouvelle lune comme une réelle opportunité de souffler un peu, de se retrouver, de prendre un peu de recul et d'écouter un peu ce qui se passe « à l'intérieur » : ralentir son activité, se relaxer, méditer, fermer la porte aux sollicitations extérieures et se nourrir de tranquillité. C'est le temps du « nettoyage », le moment de « s'alléger ». Cela a l'air simple mais en fait c'est un véritable choix que vous devez faire car le rouleau compresseur de la vie, lui, ne s'arrête jamais et si vous ne choisissez pas de stopper le monde pour souffler, personne ne vous donnera ce temps. Ces périodes sont prévisibles alors aménagez au mieux votre emploi du temps pour respecter vos cycles intimes. Être à l'écoute de vos propres « vagues », c'est être à l'écoute de vous-même, de vos cellules et de la Nature. C'est tout votre être qui entrera en harmonie avec l'univers et votre énergie vitale augmentera pour plus de bien-être.

Écouter

N'hésitez pas à aller à la rencontre des idées qui vous viennent, des intuitions qui apparaissent. Dans de nombreuses traditions chamaniques, le temps de la nouvelle lune est le temps pour les femmes de se réunir pour écouter « l'invisible » et ramener sur terre des réponses pour soi et pour les autres. Laissez-vous

guider vers cette sagesse en recherchant l'apaisement et en vous ouvrant aux « réponses » qui viennent à vous. Servez-vous de vos intuitions pour progresser dans votre vie et faites-vous confiance. **Chaque rendez-vous lunaire est une occasion pour progresser dans sa vie.**

Se relier

Afin de calmer le mental et de faire taire la cacophonie permanente qu'il y a dans notre tête pour être capable d'écouter notre voix (voie) intérieure en harmonie avec la lune, plusieurs outils sont à notre disposition : la médiation, la visualisation, le sourire intérieur et la compréhension de la loi de l'attraction. Méditer pour taire le mental et ouvrir les portes du silence intérieur, visualiser pour amener à la réalité les « intentions » posées pour sa vie par l'intégration consciente de la loi de l'attraction et le sourire intérieur pour amener les énergies d'amour pour soi et son corps. Mettez-vous à l'écoute de la voix de la nature, de la lune, alliée éternelle du féminin, n'attendez pas pour pratiquer. Vous êtes magiques et puissantes. Vous êtes divines ! ■

LA LUNE AU QUOTIDIEN

Choisissez un calendrier et utilisez-le comme votre boussole intime. Il peut être en colonnes, rond, à vous de créer le calendrier qui vous correspond. Notez les phases croissantes et décroissantes et les deux rendez-vous lunaires (pleine lune et nouvelle lune). En correspondance, notez vos propres cycles, vos états d'âme, les actions à mener, quand les mener en fonction du cycle lunaire, les émotions que vous ressentez... Prenez un réel plaisir à le remplir sur plusieurs cycles, comme un rendez-vous avec vous-même. Prenez rendez-vous avec la lune dès que vous le pouvez. Observez-la, laissez-vous baigner par sa lumière si particulière, prenez des « bains de lune » et laissez vagabonder votre esprit sans but ni objectif puis notez ce qui vous est venu. Le lien se crée !



PORTRAIT

Carole Berger est consultante-formatrice en bien-être et massages. A Hawaï, son île refuge, elle a vécu au contact direct de la Nature et des « anciens ». Son chemin personnel, avec plus de 10 ans de recherches et de rencontres, l'a conduit à développer une écoute unique du corps au féminin. Elle anime les « ateliers du corps à cœur » pour les femmes. Elle est l'auteur de « Vivre avec la Lune », aux éditions Eyrolles, 2010. pointmassa-ge@yahoo.com

LES CYCLES LUNAIRES DE LA FEMME	
La LUNE	La FEMME
Nouvelle lune : elle se cache à nos yeux.	Période des règles avec une folle envie de cocooner. Semez les graines de demain et faites une pause dans l'action.
Phase croissante : elle réapparaît pour s'épanouir à nouveau.	Phase croissante (folliculaire) ; les énergies remontent et s'activent à nouveau : agissez !
Pleine lune : elle est toute ronde et déborde de lumière.	Période d'ovulation : période d'action et d'expansion : faites le bilan, réalisez vos plans, fixez les changements choisis.
Phase décroissante : elle se fait chaque jour plus discrète pour recommencer un nouveau cycle.	Phase décroissante (lutéale) : phase où les énergies à nouveau se calment pour aller vers un nouveau cycle : allégez-vous et « faites » le ménage.