

Vivre avec
LA LUNE



GUIDE



VIVRE AVEC LA LUNE

Embarquez avec nous pour un voyage à travers toutes les phases lunaires, en commençant par la nouvelle lune et en terminant par le dernier croissant, dernière phase avant le cycle lunaire suivant. Ce guide vous aidera également à harmoniser chaque mois votre flux vital avec le rythme de la lune.

Bonne lecture !

Sommaire

- 4 Introduction
- 5 Notions de base

LES PHASES LUNAIRES

- 9 Nouvelle lune
- 10 À propos de la nouvelle lune
- 13 Rituel de nouvelle lune : esquisser les vœux de nouvelle lune
- 16 Exercice : manifester le vœu de nouvelle lune

- 19 Le premier croissant
- 20 À propos du premier croissant

- 24 Premier quartier
- 25 À propos du premier quartier
- 28 Rituel de premier quartier : cercle de demi-lune

- 31 Lune gibbeuse croissante
- 32 À propos de la lune gibbeuse croissante
- 35 Exercice : faire confiance

- 37 Pleine lune
- 38 À propos de la pleine lune
- 41 Rituel de pleine lune : massage lunaire

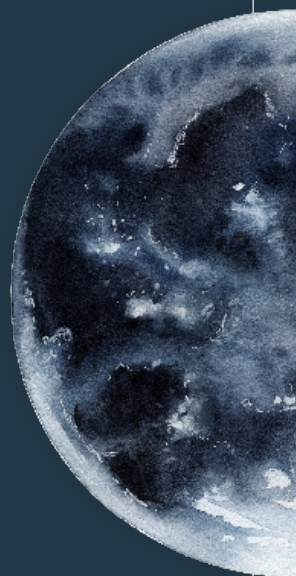
- 44 Lune gibbeuse décroissante
- 45 À propos de la phase descendante
- 48 Exercice : réflexion sur les vœux de nouvelle lune

- 51 Dernier quartier
- 52 À propos du dernier quartier
- 55 Rituel de dernier quartier : lâcher prise

- 58 Dernier croissant
- 59 À propos du dernier croissant
- 62 Exercice : repos et amour de soi

APPROFONDISSEMENT

- 65 La lune et l'astrologie
- 68 Caractéristiques des constellations
- 70 Cristaux





NOTIONS DE BASE



OFFRANDE

Une des hypothèses sur la naissance de la lune lui prête une origine terrestre : un morceau de notre planète se serait détaché pour devenir le satellite que nous connaissons. Selon une vision plus spirituelle, la lune aurait offert sa propre force vitale pour rendre la vie sur terre possible. Cela expliquerait son atmosphère morte et froide. Le jour viendra, nous dit encore cette histoire, où, en échange de ce sacrifice, elle développera à son tour ses propres formes de vie intelligentes.

PHASES LUNAIRES

Si l'origine exacte de la lune demeure incertaine, nous savons en revanche pourquoi nous en voyons toujours la même face. La lune réalise un tour complet de notre planète en un peu plus de 28 jours. Au cours de son périple, également appelé "lunaison", elle passe par toutes les phases. Comme elle effectue une rotation complète sur son axe dans le même temps que son orbite autour de la Terre, la lune nous montre toujours la même face. Selon sa position dans le ciel par rapport au soleil, une partie plus ou moins grande est

éclairée. C'est ce que l'on appelle les "phases de la lune". Dans la formation "Vivre avec la lune", nous aborderons chacune de ces huit phases : nouvelle lune, premier croissant, premier quartier, lune gibbeuse croissante, pleine lune, lune gibbeuse décroissante, dernier quartier et dernier croissant.

INFLUENCE SUR LA TERRE

La lune est à l'origine des marées dans les océans, avec un pic à la pleine lune et à la nouvelle lune.

Son influence sur les humains est moins claire, mais non moins importante. Par exemple, il a été établi que certaines personnes dorment moins bien à la pleine lune, même si leur chambre est obscurcie. Ce phénomène n'est pas entièrement inexplicable. Notre corps étant constitué en grande partie d'eau, il n'est pas inconcevable que nous soyons nous aussi sensibles à son énergie.

Lorsque la lune passe par ses différentes phases, elle émet cette énergie sous forme de fréquences. On distingue ici l'énergie du yin et celle du yang, deux énergies extrêmes et complémentaires qui alternent d'une phase à l'autre. Le yin représente la douceur, le yang symbolise l'expression et l'activité. En adaptant vos activités sur la fréquence de la lune, vous pourrez suivre plus facilement votre flux vital !

NOUVELLE LUNE



NOUVELLE LUNE

Visibilité depuis la terre :	0%
Cristal correspondant :	Aigue-marine
Mots-clés :	Nouveau départ, potentiel, concrétiser ses rêves

La phase de la nouvelle lune marque le début d'un tout nouveau cycle lunaire et commence 1 à 3,5 jours après la phase du dernier croissant. Pendant cette phase, la lune n'est pas visible depuis la terre, car elle est en conjonction avec le soleil. Mais ne vous y trompez pas : même si nous ne pouvons pas la voir, son énergie demeure fortement perceptible pendant cette phase.



RITUEL DE
NOUVELLE LUNE

VŒUX DE NOUVELLE LUNE

Vous pouvez réaliser ce rituel à chaque début de nouveau cycle lunaire. Le moment le plus puissant pour manifester vos vœux lunaires va de la nouvelle lune au premier croissant, soit une période de 7 jours.

Vous préférez réaliser ce rituel un peu plus tard ? C'est possible. Le calendrier que nous vous proposons dans ce guide est un repère pour vous aider à harmoniser votre énergie avec le rythme de la lune. N'y voyez donc pas un échéancier à respecter rigoureusement. Cela vaut pour tous les exercices et rituels.

Avant d'effectuer le rituel, rassemblez les objets suivants :

- Une bougie (chauffe-plats)
- Un briquet ou des allumettes
- Du palo santo, de la sauge blanche ou de l'encens
- Un morceau de papier
- Un stylo ou un crayon
- Une coupelle

(P.S. : soyez créatif si vous ne disposez pas d'un objet de la liste, faites en sorte que votre rituel soit le plus personnel possible !)

PROCÉDEZ COMME SUIT :

- Étape 1 : Allumez une bougie.
- Étape 2 : Utilisez la bougie pour allumer la sauge blanche, le palo santo ou l'encens.
- Étape 3 : Purifiez votre aura ainsi que la pièce en répandant la fumée.
- Étape 4 : Formulez un vœu de nouvelle lune sur ce que vous désirez créer ou manifester dans votre vie. Cela peut être n'importe quoi : plus de paix, plus d'amour, une autre maison. Plus vous en visualiserez les détails, plus votre intention sera forte.
- Étape 5 : Exprimez l'intention, pliez le morceau de papier et déposez le vœu dans la coupelle.
- Étape 6 : Placez la coupelle près d'une fenêtre afin que l'énergie de la lune puisse charger votre vœu.

Après une nuit, vos vœux déborderont d'énergie lunaire. Vous pouvez également laisser la coupelle un peu plus longtemps pendant le premier croissant et la lune gibbeuse croissante : au cours de cette période, l'énergie lunaire augmente en intensité et ajoute de la force supplémentaire à vos vœux.

Maintenant que vous avez écrit clairement vos vœux, vous pouvez passer à l'exercice pour les manifester ! Vous le trouverez à la page suivante.



A scenic view of Mount Fuji at sunset or sunrise. The mountain is illuminated with a warm, orange glow, contrasting with the cool blue and purple tones of the sky and water. A single bird is captured in flight against the sky to the right of the mountain. The foreground shows the calm surface of a body of water, likely a bay or lake, with a dark, rocky shoreline visible on the right.

EXERCICE
DE NOUVELLE LUNE

manifester le vœu de nouvelle lune

MANIFESTER LE VŒU DE NOUVELLE LUNE

Cet exercice vous aide à manifester les vœux de nouvelle lune. Vous pouvez l'effectuer à tout moment, quand cela vous convient.

Il vous faut :

- Le papier sur lequel vous avez écrit vos vœux de nouvelle lune lors du rituel
- Un verre d'eau (ou une tasse de tisane)

Essayez de trouver chaque jour un moment pour manifester votre vœu. Vous pouvez également faire un exercice de visualisation ou réaliser un tableau de visualisation (vision board en anglais).

PROCÉDEZ COMME SUIT :

- Étape 1 : Pensez à votre vœu de nouvelle lune et imaginez qu'il s'est déjà réalisé.
- Étape 2 : Ressentez l'émotion que cela suscite en vous, essayez de vous y accrocher et de la vivre réellement.
- Étape 3 : Frottez vos mains l'une contre l'autre jusqu'à ce qu'elles commencent à picoter. Sentez l'énergie circuler.
- Étape 4 : Prenez le verre à deux mains et imaginez que le verre et l'eau (ou le thé) absorbent votre énergie.
- Étape 5 : Réfléchissez ensuite à ce dont vous avez besoin pour réaliser votre vœu, cela deviendra votre "intention". Le vœu « Je rencontre mon âme sœur » peut se traduire par l'intention « J'ouvre mon cœur pour recevoir de l'amour ».
- Étape 6 : Reprenez le verre à deux mains et exprimez votre intention à trois reprises.
- Étape 7 : Buvez ensuite l'eau ainsi "chargée".

Essayez de trouver chaque jour un moment pour manifester votre vœu.



A night sky with a crescent moon and stars, partially obscured by clouds. The moon is in the upper right quadrant, and the stars are scattered across the dark blue sky. The clouds are in the lower half of the image, appearing as soft, white and grey patches against the dark background.

PREMIER CROISSANT



PREMIER CROISSANT

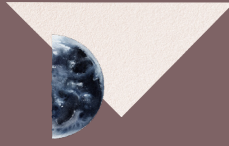
Visibilité depuis la terre :	1 à 38%
Cristal correspondant :	Quartz rose
Mots-clés :	Courage, progrès et confiance

3,5 à 7 jours après la nouvelle lune, la lune entre dans la phase du premier croissant. Elle commence maintenant son périple vers la pleine lune, dévoilant progressivement son visage à la terre. L'horizon retrouve une certaine lueur après la période d'obscurité de la nouvelle lune, cette lueur de courage et de confiance. C'est exactement le sens de cette phase lunaire.



PREMIER QUARTIER





PREMIER QUARTIER

Visibilité depuis la terre :	50%
Cristal correspondant :	Carnéole ou cornaline
Mots-clés :	Défis, confiance en soi et détermination

Le premier quartier commence 7 à 10,5 jours après la nouvelle lune. Pendant cette phase, elle brille comme une demi-lune dans le ciel et nous montre la moitié de son visage. L'astre poursuit sa route de la nouvelle lune vers la pleine lune, et se trouve exactement à mi-chemin. Cette phase intermédiaire peut s'apparenter à une période de stagnation pour nous sur terre, mais rien n'est moins vrai.



LE SOLEIL ET LA LUNE

Dans la phase du premier quartier, le soleil et la lune sont dans un “carré”. Cela signifie que la lune est juste assez loin pour entrer en conflit avec le soleil, à un angle de 90 degrés.

Cette énergie conflictuelle est la raison pour laquelle nous ressentons une agitation pendant le premier quartier, ou que des défis semblent se présenter à nous. Les problèmes qui se posent aujourd’hui requièrent des actions spécifiques. Examinez donc bien chaque situation et essayez de trouver une solution appropriée.

TENIR BON

Les conflits, les obstacles et les défis de cette période peuvent vous pousser à renoncer plus rapidement. Mais pour récolter les fruits de votre manifestation, il est important de persévérer et de ne pas abandonner. Sur la page suivante, vous trouverez un rituel pour le premier quartier afin d’aiguiser vos vœux.



RITUEL DE PREMIER
QUARTIER





LUNE GIBBEUSE CROISSANTE



LUNE GIBBEUSE CROISSANTE

Visibilité depuis la terre :	59 à 96%
Cristal correspondant :	Œil de tigre
Mots-clés :	Ajuster, affûter, adapter

La lune gibbeuse croissante est la dernière phase avant la pleine lune, et commence 10,5 à 15 jours après la nouvelle lune. La lune brille de plus en plus dans le ciel et, à mesure qu'elle grandit, son énergie est perçue de plus en plus fortement. La douce énergie yin, perceptible lors de la phase précédente, se transforme maintenant en énergie yang active : il est temps d'agir !



ADAPTER

Durant la phase de la lune gibbeuse croissante, la lune se rapproche progressivement de sa forme ronde. Vous avez peut-être l'impression que vous y êtes presque, mais pas encore tout à fait. Prenez alors le temps de revoir une dernière fois vos vœux. Ils sont sans doute assez clairs désormais, mais vous remarquerez peut-être qu'un petit ajustement est nécessaire. C'est alors le bon moment pour corriger le tir. En révisant vos plans maintenant, vous investirez plus d'énergie dans votre capacité de manifestation et vous donnerez plus de force à vos vœux.

GIBBEUSE

D'où vient donc cet adjectif ? Gibbeuse signifie littéralement "bossue" ou "bombée", à l'image du ventre d'une femme enceinte, symbole par excellence de l'abondance, de la vie naissante. C'est une belle description de l'énergie de cette phase lunaire. Votre vie déborde vraisemblablement de possibilités et d'opportunités dont vous pouvez tirer parti. C'est aussi le moment idéal pour investir dans vos rêves, pour renforcer vos vœux ou pour lancer de nouveaux projets.



ÉMOTIONS

À mesure que nous nous rapprochons de la pleine lune, celle-ci devient de plus en plus grande, tant dans sa forme que dans son énergie. Tandis que la lune grandit et grandit, nous ressentons aussi nos émotions avec plus d'intensité. Cette impulsion énergétique agit comme un catalyseur lors de la manifestation de vos vœux. Restez dès lors concentré sur vos vœux et soyez attentif aux signaux de l'univers. Essayez de garder courage si vos rêves ne se sont pas encore réalisés, et faites attention aux indices les plus subtils. Peut-être vos rêves sont-ils déjà plus proches que vous ne le pensez.

L'exercice de la page suivante vous aidera à garder confiance en vous et en votre capacité de manifestation.

A photograph of a crescent moon in a twilight sky over a landscape of rolling hills. The sky transitions from a deep blue at the top to a soft pink and orange near the horizon. The moon is a bright, glowing crescent in the upper right quadrant. The landscape below consists of rolling hills and a field of low-lying vegetation, all bathed in the soft light of dusk or dawn.

EXERCICE DE LUNE
GIBBEUSE CROISSANTE

avoir confiance



PLEINE LUNE



PLEINE LUNE

Visibilité depuis la terre :	100%
Cristal correspondant :	Pierre de soleil ou héliolite
Mots-clés :	Détermination, pardon, gratitude et lâcher-prise

La lune illumine maintenant le ciel de toute sa gloire et, lorsque vous lèverez les yeux ce soir (à condition qu'il n'y ait pas de nuages), vous pourrez admirer une superbe sphère lumineuse. Cette phase commence 15 à 18,5 jours après la nouvelle lune et symbolise l'apogée du cycle lunaire.





RITUEL DE
PLEINE LUNE

MASSAGE LUNAIRE

Vous pouvez faire ce rituel pendant la pleine lune, mais aussi un ou deux jours plus tard, car la lune est toujours dans sa phase active. Bien entendu, vous pouvez également effectuer le rituel pendant les autres phases lunaires, si vous en ressentez le besoin.

Pour ce massage lunaire des mains, il vous faut de l'eau. Chaude, tiède ou froide, comme vous préférez.

L'eau a le pouvoir d'absorber l'énergie de la lune et, comme notre corps en est constitué en grande partie, il réagit très fortement à l'eau chargée en énergie.

Pour ce rituel, il vous faut :

- Un bol ou une assiette creuse
- Ingrédients de votre choix : pétales de rose, thé, sel de l'Himalaya, huiles parfumées
- Cristal, pierre ou coquillage
- Une serviette





LUNE GIBBEUSE DÉCROISSANTE



LUNE GIBBEUSE DÉCROISSANTE

Visibilité depuis la terre :	97 à 62%
Cristal correspondant :	Citrine
Mots-clés :	Accepter, réorganiser et se détendre

3,5 à 7 jours après la pleine lune, la lune expire lentement et entre dans la phase de la lune gibbeuse décroissante. Son pic d'énergie diminue et elle semble rétrécir un peu plus chaque nuit, tandis qu'elle se retire dans l'obscurité. Vous aussi, vous pouvez vous retirer dans votre monde intérieur et réfléchir. Qu'avez-vous appris dernièrement ?



REPOS

Pendant la phase de la pleine lune, vous avez consommé beaucoup d'énergie. La phase décroissante est le moment tout indiqué pour reprendre votre souffle. Dans les prochains jours, vous pourrez vous retirer dans votre propre cocon, tout en reprenant lentement des forces. Si nous devons faire un parallèle avec les saisons, cette phase correspondrait à la période hivernale du cycle lunaire. Prévoyez autant de moments de repos que possible pour vous-même et laissez si vous pouvez votre travail là où il en est. Vous aurez peut-être l'impression de ne pas être assez productif dans cette phase, mais cette période de repos et d'intégration est au moins aussi importante que toutes les phases lunaires "actives". Si vous donnez de l'espace à chaque phase de la lune et apprenez à coopérer avec chacune d'entre elles, votre flux de vie se déroulera lui aussi plus facilement.



RÉFLEXION

SUIVEZ LE MOUVEMENT

Essayez d'accepter le fait que vous êtes là où vous êtes, et que c'est une bonne chose. Si vous avez du mal à vous abandonner ou à lâcher prise, prononcez le mantra « Je suis fier de ce que j'ai accompli », et essayez de le ressentir vraiment. Vous pouvez également utiliser le chant sanskrit proposé par Yasmin Boland pour vous en remettre au divin. Les trois mots en question sont : « Aum Namô Narayani. » Il est bon de répéter cette formule à trois reprises, car c'est un nombre sacré dans la culture hindouiste.

L'énergie lunaire ondule tranquillement pendant la phase décroissante, mais elle ne cesse jamais de circuler. Il reste donc encore assez d'énergie pour travailler, même dans cette phase de calme. Lorsque vous vous reposez, de la place se libère pour réfléchir aux phases lunaires précédentes. Qu'avez-vous appris jusqu'à présent ?

Toutes ces expériences font de vous un véritable précepteur, pour vous-même et pour les autres. C'est le moment idéal pour partager toutes vos sagesses. Qui sait, vous pourriez être une source d'inspiration non seulement pour vous-même, mais aussi pour les autres !

Sans doute ne brûlez-vous pas d'impatience à l'idée de faire vos "devoirs" pendant cet intermède lunaire, mais si vous parvenez à rester actif dans cette phase, vos efforts seront récompensés. C'est pourquoi vous trouverez en page suivante un bel exercice de réflexion qui vous aidera à affiner encore davantage vos vœux lunaires. Essayez de libérer un quart d'heure pour faire cet exercice, c'est tout le temps que cela vous prendra.



EXERCICE DE LUNE
GIBBEUSE DÉCROISSANTE

réflexion sur les vœux de nouvelle lune

RÉFLEXION SUR LES VŒUX DE NOUVELLE LUNE

Cet exercice qui met en jeu vos mains est une technique de réflexion très utilisée dans laquelle vous créez un moment de conscience. Le meilleur moment pour le faire est au plus tard deux jours après la fin de la phase de la lune gibbeuse décroissante.

Pour cet exercice, il vous faut :

- Vos vœux de nouvelle lune
- Un papier et un crayon



VOICI COMMENT PROCÉDER :

Étape 1 : Placez votre main gauche ou droite sur la feuille de papier et dessinez-en les contours avec le crayon. Prenez vos vœux de nouvelle lune.

Étape 2 : Parcourez chaque doigt de la main en commençant par votre pouce. Offrez-vous un “pouce vers le haut” : en quoi pouvez-vous vous féliciter en ce qui concerne vos vœux de nouvelle lune ? Pensez à tous les pas que vous avez déjà effectués. Vous pouvez écrire vos bons points à l’endroit de votre pouce.

Étape 3 : Place maintenant à l’index, symbole de la bonne direction. Prenez un moment pour fermer les yeux et essayez de visualiser à partir de votre cœur ce que vous voulez vraiment réaliser à l’avenir. Êtes-vous sur la bonne voie ? Écrivez à l’endroit de votre index le tracé de votre chemin et ce que vous pouvez faire pour vous orienter.

Étape 4 : Passez au majeur, que l’on dresse universellement lorsque la coupe est pleine, pour rester poli. Examinez attentivement vos vœux. Avez-vous connu un moment dernièrement où vous avez tout laissé en plan, dit au revoir à quelque chose ou quelqu’un, ou détesté quelque chose ? Écrivez-le !

Étape 5 : Votre annulaire représente la connexion. Avec quoi ou avec qui vous êtes-vous senti relié dernièrement ? Cette chose ou cette personne vous a-t-elle rapproché de vos vœux ou non ? Et avez-vous été suffisamment connecté à vos propres besoins ?

Étape 6 : Et enfin, l’auriculaire. Quels sont les pièges que vous rencontrez souvent ? L’auriculaire représente une partie de vous qui pourrait encore se développer. Quels schémas pourriez-vous briser ?





DERNIER QUARTIER



DERNIER QUARTIER

Visibilité depuis la terre :	50%
Cristal correspondant :	Quartz
Mots-clés :	Évaluation, équilibre et confiance

7 à 10,5 jours après la phase de la pleine lune, la lune arrive au dernier quartier. Nous sommes maintenant exactement à mi-chemin entre la splendeur de la pleine lune et le potentiel de la nouvelle lune. Le premier jour du dernier quartier, la lune dévoile exactement la moitié de son visage. Mais, à l'approche de la phase du dernier croissant, elle va progressivement tamiser sa lumière et se retirer lentement dans l'obscurité.



RITUEL DE DERNIER QUARTIER

Dernier croissant

ABANDON



Cette dernière phase de la lune décroissante nous montre un fin croissant orienté vers la gauche, du moins dans l'hémisphère Nord. Symbole d'un temps d'abandon et d'adieu à l'ancien. Un moment pour récupérer et vous reposer.

Acceptez la vie comme elle vient, détendez-vous et prenez conscience que chaque chose a son propre temps, que tout se passe précisément au bon moment.

UN MOMENT PROPICE POUR :

- faire le ménage
- vous détendre
- récupérer
- vous reposer
- accepter

Mantra

« Je me repose en sachant que tout ira bien. »



happinez

LÂCHER PRISE

Le dernier quartier est un bon moment pour faire le ménage, dire au revoir et lâcher prise. Vous débarrasser de ce dont vous n'avez plus besoin, dire adieu à ce qui ne vous sert plus et laisser partir ce qui ne vous rend plus heureux. De cette façon, vous pourrez libérer de la place pour un nouveau départ et vous entamerez, purifié, un nouveau cycle lunaire. Ce rituel vous y aidera.

Pour le rituel, il vous faut :

- Trois bougies (chauffe-plats)
- Des allumettes ou un briquet
- Un papier et un crayon
- Une coupelle



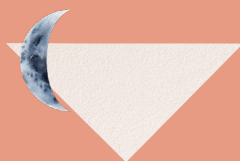
VOICI COMMENT PROCÉDER :

- Étape 1 : Aligned vos trois bougies chauffe-plats.
- Étape 2 : Allumez la première bougie et dites à haute voix ce que vous aimeriez conclure. Ensuite, regardez le côté positif : voyez ce qui était précieux et agréable. Qu'avez-vous appris de cette expérience ? Cela vous a-t-il enrichi ou inspiré ?
- Étape 3 : Allumez la deuxième bougie. À nouveau, pensez à ce que vous aimeriez boucler et notez les sentiments indésirables qui vous viennent à l'esprit.
- Étape 4 : Lorsque vous êtes prêt à envoyer valser ces sentiments, froissez le papier et tenez-le dans la flamme de la bougie.
- Étape 5 : Déposez le papier dans la coupelle. Regardez-le brûler paisiblement.
- Étape 6 : Allumez la troisième bougie pour un nouveau départ.



A photograph of a crescent moon in a twilight sky. The sky is a deep, muted blue-grey. A thin, bright crescent moon is positioned in the lower-middle part of the frame. To the right, there is a large, horizontal cloud formation with a warm, orange-red glow, suggesting the setting or rising sun. The overall mood is serene and contemplative.

DERNIER CROISSANT



DERNIER CROISSANT

Visibilité depuis la terre :	40 à 5%
Cristal correspondant :	Pierre de sang ou héliotrope
Mots-clés :	Récupération, repos, acceptation

Le dernier croissant de la lune décroissante, dont le côté convexe pointe vers la gauche, du moins dans l'hémisphère nord, symbolise un temps d'abandon et d'adieu actif à l'ancien. Un moment pour récupérer et se reposer. Acceptez la vie comme elle vient, détendez-vous et prenez conscience du fait qu'il y a un temps pour tout, que tout se passe précisément au bon moment.



EXERCICE DE
DERNIER CROISSANT

paix et amour de soi



PAIX ET AMOUR DE SOI

La phase lunaire du dernier croissant est un symbole de paix et d'amour de soi. Cet exercice vous connecte à votre lune intérieure et place votre corps et votre esprit dans un merveilleux état de relaxation.

Il vous faut :

- Une tasse de thé (ou d'infusion)
- Une lotion ou crème pour le corps



VOICI COMMENT PROCÉDER :

- Étape 1 : Versez-vous une tasse de thé. Placez vos mains autour de la tasse et sentez-les se réchauffer à son contact.
- Étape 2 : Mettez la tasse de côté et frottez vos mains l'une contre l'autre. Fermez les yeux et placez vos mains au bas de votre ventre, juste en dessous du nombril. Lorsque vos mains réchauffent cette partie de votre corps, vous stimulez votre deuxième chakra, qui correspond aux émotions et à votre "instinct viscéral". Comme nous l'avons appris, la lune est également liée à nos émotions. L'élément dominant du deuxième chakra est l'eau : l'élément de prédilection de la lune, sur lequel elle exerce sa puissance de façon si impressionnante (lors des marées). Imaginez que la chaleur du bas de votre ventre se manifeste sous la forme d'une sphère claire, qui permettrait à l'énergie positive de circuler dans tout votre corps, des pieds à la tête.
- Étape 3 : Ouvrez les yeux et prononcez le mantra suivant : « Je me détends. » Vous pouvez répéter le mantra plusieurs fois tout en soufflant doucement sur votre thé. Vous chargerez ainsi l'eau du thé avec l'énergie du mantra.
- Étape 4 : Détendez-vous et savourez votre tasse de thé. Si vous faites cet exercice au début de votre journée (de travail), vous pouvez, si vous le souhaitez, enduire votre corps d'une lotion ou crème pour le corps lorsque vous avez terminé. De cette façon, vous enfermerez l'énergie positive et créerez une couche protectrice pour les influences extérieures.





LA LUNE ET L'ASTROLOGIE

LA LUNE ET LE ZODIAQUE

Les constellations du zodiaque occupent un large cercle céleste qui semble entourer la terre comme une ceinture. Ce zodiaque doit son importance au fait que tous les corps célestes en mouvement (soleil, lune et planètes) se retrouvent toujours, à un moment ou à un autre, dans l'une de ces 12 constellations.

De la même façon, la lune traverse chacun de ces signes astrologiques : Bélier, Taureau, Gémeaux, Cancer, Lion, Vierge, Balance, Gémeaux, Sagittaire, Capricorne, Verseau et Poissons.

La lune parcourt les 12 signes en 28 jours environ, beaucoup plus vite que le soleil donc, qui réalise lui cette course en 12 mois !

La lune reste dans le même signe pendant deux à trois jours. Puis elle passe au signe suivant. Chaque signe possède des propriétés uniques qui peuvent être ressenties. Par exemple, lorsque la lune se trouve dans le sensible Cancer, nous sommes davantage concernés par nos émotions et notre monde intérieur.

En étant conscient du signe dans lequel se trouve la lune, vous pourrez mieux placer vos propres sentiments, et laisser l'énergie de la lune travailler à votre avantage.



SIGNE LUNAIRE

Au moment de votre naissance, la lune se trouvait également dans l'un des douze signes du zodiaque, c'est votre "signe lunaire". Bien que nous connaissions tous notre signe astrologique, le signe lunaire est souvent bien moins connu. Celui-ci en dit pourtant long sur la façon dont nous gérons nos sentiments, car la lune est en étroite relation avec nos émotions et notre monde intérieur.

Ainsi, votre signe lunaire peut vous indiquer comment vous traitez vos émotions : êtes-vous introverti, colérique ou distant lorsqu'il est question de sentiments ?

Un coup d'œil sur la position de la lune lors de votre naissance peut être très instructif. Et comme notre santé physique est elle aussi fortement liée à nos émotions, notre signe lunaire révèle également nos faiblesses, des pépins qui surviennent lorsque nous ne nous sentons pas bien.

Envie de calculer votre signe lunaire et de découvrir l'horoscope qui lui correspond ? Rendez-vous sur happinez.fr/signes-lunaires et voyez ce que votre signe lunaire dit de vous !



CARACTÉRISTIQUES DES
CONSTELLATIONS

CARACTÉRISTIQUES DES CONSTELLATIONS

Bélier :	Excentrique, agressif, enthousiaste, indépendant et direct
Taureau :	Stable, patient, débrouillard, conciliant et sensuel
Gémeaux :	Communicatif, adaptatif, espiègle et plein d'esprit
Cancer :	Sensible, nourrissant, versatile, empathique et affectueux
Lion :	Loyal, fier, dramatique et sauvage
Vierge :	Organisé, dévoué, humble et perfectionniste
Balance :	Romantique, coopératif, indécis et plein de tact
Scorpion :	Magnétique, puissant, intense et obsessionnel
Sagittaire :	Aventureux, ouvert d'esprit, honnête et téméraire
Capricorne :	Dynamique, persévérant, posé et discipliné
Verseau :	Excentrique, original, provocateur et sociable
Poissons :	Rêveur, tendre, poétique et influençable





CRISTAUX

NOUVELLE LUNE : AIGUE-MARINE

Si vous souhaitez prendre un nouveau départ ou poser une nouvelle intention, l'aigue-marine aide à ouvrir l'esprit afin de prendre la bonne décision. Cette pierre vous accompagne dans votre intention en vous apportant concentration et persévérance. Elle réduit également la peur de l'échec, et de ce fait, vous ne remettez plus les choses au lendemain, mais osez passer véritablement à l'action. Chaque recommencement va de pair avec l'abandon de vieux schémas et de vieilles habitudes. L'aigue-marine est donc la pierre du lâcher-prise. Ce que vous essayez de faire, peut-être constamment sans succès, semble tout d'un coup aller de soi, pendant la période de la nouvelle lune.



PREMIER CROISSANT : QUARTZ ROSE

Le quartz rose est surtout connu comme étant la pierre de l'amour. Mais cet amour ne concerne pas uniquement les relations : il peut également s'agir de toute la passion que vous allez mettre à concrétiser les objectifs que vous avez dans votre vie. Et vous ne pourrez les atteindre que si vous prenez véritablement les choses à cœur. En vous entourant de quartz rose pendant la lune croissante, vous parviendrez ainsi à renforcer cette aspiration en croyant à 100% en vous-même et en votre propre évolution. Cette pierre affermit donc la volonté, qui prend source dans le cœur. C'est pourquoi on la porte idéalement quand on vient de se lancer dans un nouveau projet.

PREMIER QUARTIER : CORNALINE

Pour garder l'esprit clair, prendre des décisions pragmatiques ou terminer un projet que vous avez commencé, préférez la cornaline. Tel un compagnon fidèle, ce cristal consolide, perpétue et stabilise. Il convient ainsi d'être à son contact au cours du premier quartier de lune, quand votre projet est à ses débuts ou si vous souhaitez mettre en place une nouvelle habitude dans votre quotidien. Avec ses nuances gaies de rouge-orangé, la cornaline intensifie enfin le plaisir que vous éprouvez à accomplir toutes sortes de tâches.



LUNE GIBBEUSE CROISSANTE : ŒIL DE TIGRE

Cette pierre encourage grandement l'ouverture de la conscience. Elle apporte un regard clair sur les choses et joue un précieux rôle dans la compréhension de la loi de cause à effet. Sa correspondante, la lune gibbeuse, partage avec elle une énergie qui vous incite à affiner et à préciser vos idées et vos projets. L'œil de tigre vous permet en outre d'utiliser vos forces à bon escient, afin de rester sur la bonne voie pour atteindre votre objectif sans vous épuiser inutilement. Avec un œil de tigre à vos côtés, vous augmentez vos chances de réussite pendant cette phase de la lune.



PLEINE LUNE : PIERRE DE SOLEIL OU HÉLIOLITE

Durant la phase de pleine lune, le soleil reflète ses rayons sur toute la surface de la lune. De cette façon, la lune capte sa lumière et nous la retransmet. On dit la même chose de la pierre de soleil, qui va absorber l'énergie de la lune afin de vous la retransmettre. En gardant cette pierre proche de vous, vous resterez ainsi joyeux et positif. Elle vous accompagne, dans les phases d'émotions qui peuvent être intenses et calme vos insomnies, pendant la pleine lune.



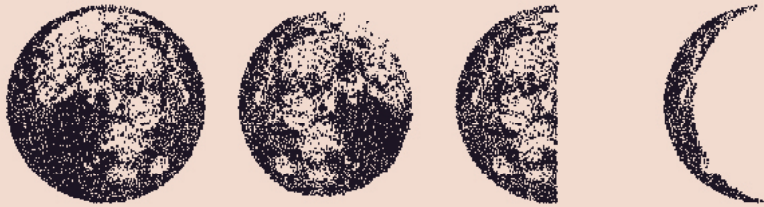
LUNE GIBBEUSE DÉCROISSANTE : CITRINE

La citrine jaune est une bonne muse lorsque, pendant la lune décroissante, vous ressentez un élan de créativité et l'envie de vous exprimer. Elle vous aide à adopter le bon état d'esprit. Captant également la lumière du soleil, elle apporte plus de clarté dans vos choix, vos motivations et votre source créative. Sa grande positivité renforce le regard d'amour et de bienveillance que vous portez sur vous et vos créations. Chérissez cette pierre si vous souhaitez rayonner.

DERNIER QUARTIER : QUARTZ

Quand au cours du dernier quartier le grand “désherbages” commence et que vous dites adieu à ce qui ne vous convient plus, il est agréable d'utiliser l'énergie curative et réconfortante du quartz. Dire adieu s'accompagne toujours d'une certaine tristesse, et peut-être du regret du temps perdu. Le quartz vous aide à être indulgent envers vous-mêmes et les autres et qu'ainsi dans cette phase de pardon, une guérison pure et spirituelle puisse avoir lieu. Placée au côté d'autres pierres, elle renforcera leur pouvoir curatif.





Vivre avec
LA LUNE

