

Sang des lunes - Agenda Rêve de Femmes 2016

Grand-Mère Lune, transforme mes pensées en pur amour,

Grand-Mère Lune, transforme mes sentiments en pur amour

Abuela Margarita

Grand-Mère lune guide nos nuits et rythme notre vie. Elle nous enseigne à vivre notre vie autrement, nous qui oublions souvent l'art de la puissance féminine à travers l'acte de recevoir, d'accueillir, de se laisser féconder par la lumière.

Avez-vous passé une nuit sous la pleine lune? Son étrange lumière argentée éveille en nous des forces sacrées ancestrales. La lune nous rappelle le cycle éternel de vie-mort-vie, lumière-obscurité. Lorsqu'elle brille de toute sa rondeur, de sa plénitude blanche, la mer se déchaîne, la sève monte dans les végétaux et nous sentons en nous grandir l'intensité. Lorsque nous ne voyons que sa face sombre, la mer est calme, l'énergie des plantes retourne dans leurs racines et notre énergie est plus introspective. Les femmes autochtones appelaient nos menstruations les lunes.

Harmoniser notre cycle à celui de la lune, c'est laisser notre corps retrouver sa temporalité et ses mouvements naturels.

Comme la lune, notre cycle dure de 28 à 30 jours. Sa lumière harmonise nos glandes et stimule l'ovulation. Nous pouvons nous inspirer de ce rythme de croissance et de décroissance et nous ouvrir aux archétypes propres à chaque phase, celles de la Vierge, de la Mère, de la Visionnaire et de la Sorcière.

### **Vierge**

C'est le printemps de notre cycle. Les lunes viennent de se terminer. Des follicules se mettent à croître dans nos ovaires, sécrétant de plus en plus d'oestrogènes. Si, au départ, nous nous sentons comme la fragile jeune pousse qui fraie son chemin dans le nouveau monde, sous l'action des oestrogènes, notre confiance grandit et nous entrons dans l'amazone, dans l'action, la simplicité et la clarté mentale.

**C'est le moment de :** Faire son budget et sa planification, initier les projets reçus en vision dans la visionnaire, régler

des dossiers, avoir des discussions importantes, jouer, négocier, faire du sport, manifester, apparaître publiquement.

**Conseil santé :** On cherchera à retrouver le fer perdu lors des lunes et à soutenir notre système nerveux.

**Infusion de la Vierge :** Pour 2 tasses : Ortie (1 c/thé), Avoine fleurie(1c/thé), Romarin (½ c/thé), Mélisse (½ c/thé)

### **Mère**

C'est l'été! La LH et les oestrogènes montent en flèche, déclenchant ainsi l'ovulation. Les oestrogènes nous rendent joyeuses, pétillantes, sensuelles ! Notre peau, nos cheveux et nos yeux brillent, notre glaire est plus abondante et filante. Nous sommes comme la fleur qui s'épanouit au soleil. La sensualité se marie graduellement à une énergie d'amour, de soin, de guérisseuse et favorise l'ouverture du cœur.

**C'est le moment de :** Laisser rayonner notre beauté au grand jour, explorer la joie des sens, célébrer avec les amiEs, offrir de l'empathie, passer du temps de qualité avec l'être aimé et les enfants, faire fleurir ce qui a été initié pendant la Vierge.

**Conseil santé :** On commencera à prendre soin du foie ( métabolisme des hormones), on assistera notre corps dans sa quête de fertilité ou de contraception naturelle.

**Infusion de la Mère :** Pour 3 tasses : Trèfle rouge (1 c/thé), Gingembre frais râpé (1 c/thé), Rose (½ c/thé), Ortie (½ c/thé), Pissenlit en morceaux (¼ c/thé). Infuser 10 minutes.

### **Visionnaire**

Si j'appelle cet archétype Visionnaire, c'est qu'elle recueille la Vision. Cette période est l'entrée dans la nuit de notre cycle, là où les voiles sont minces entre le visible et l'invisible. C'est l'automne et ses couleurs, ses grands vents et ses pluies. La progestérone nous rend calme, réceptive, intuitive et hypersensible. Elle augmente l'intensité de ce qui était caché pour nous permettre de le voir. Il nous faut apprendre à

l'apprivoiser car elle a des cadeaux à nous donner.

**C'est le moment de :** Consigner nos sentis, nos visions, nos rêves, en solitaire. Faire des rituels. Méditer. Créer et s'exprimer à travers l'écriture, la peinture, la danse, la musique. Ralentir. Penser à soi. Prendre soin de notre corps.

**Conseil santé :** Continuer à prendre soin du foie. Manger entier, frais et alcalin. Se coucher tôt, bien dormir. Soutenir notre système nerveux et préparer l'utérus. Bouger le bassin.

**Décoction de la Visionnaire :** Pour 1,5 litre : Reishi (15 g), Gingembre frais râpé (1 c/soupe), Pissenlit (15 g), Angélique ou Dong Quai (15g). Amener à ébullition, mijoter 1 à 2 h. Ajouter 1c/soupe d'achillée millefeuille, de framboisier et de scutellaire. Infuser 10 minutes. Filtrer, sucrer au miel pour la conservation. Boire ½ à 1 tasse par jour.

### **Sorcière**

Dans cette période de notre cycle, reposons-nous... comme Mère Nature le fait pendant l'hiver. La progestérone arrête d'être sécrétée par le corps jaune, ce qui déclenche le décollement de l'endomètre : notre sang sacré nourricier retourne à la terre. Nous retrouvons la femme sauvage et la vieille sage. Reliées au pouvoir de notre matrice, plantons en terre la semence de la visionnaire, afin qu'elle prenne racine.

**C'est le moment de :** Ne rien faire. Prendre des bains chauds, utiliser la bouillotte. Boire de la tisane. Faire le bilan du mois passé et les souhaits pour celui à venir. Faire nos deuils. Lire. Se promener en nature. Jardiner. Se donner de la douceur.

**Conseil santé :** Notre corps est fait pour se reposer pendant la sorcière. Prendre une journée ou quelques heures n'est pas un luxe et fera une différence sur tout le cycle à venir.