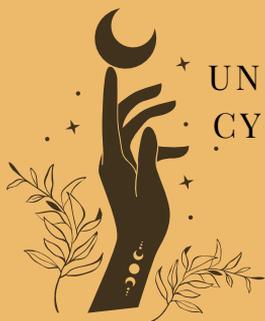


EXTRAITS OFFERTS  
**LES SECRETS DE LA FEMME LUNAIRE :**  
**BEAUTE, BIEN-ÊTRE ET PUISSANCE FEMININE**



UN VOYAGE AU COEUR DES  
CYCLES ET DES MYSTÈRES  
FÉMININS



ELISE SIBILLA  
LUNE-ALCHIMIES VEGETALES



l ü n e  
alchimies végétales

Retrouvez-moi sur les réseaux :

Instagram :

<https://www.instagram.com/lune.alchimies.vegetales/>

Facebook :

<https://www.facebook.com/Lune.alchimies.vegetales/>

*"Lorsque les femmes se reconnectent à la Terre  
et à leurs propres rythmes sacrés, elles  
retrouvent la force intérieure d'une montagne  
et la douceur d'une rivière. Elles deviennent  
gardiennes du mystère, tisseuses de vie."*

— Maya Tiwari

# Présentation de la marque Lüne

## Alchimies Végétales et de sa fondatrice

“ Depuis mon enfance, j'ai toujours été en profonde connexion avec les plantes et la nature. Ce lien m'a guidée à vouloir soigner avec des remèdes naturels et à explorer le pouvoir des plantes. Mon parcours s'est enrichi d'années de formations en soins énergétiques, en aromathérapie, en phytothérapie ainsi que d'une exploration des pratiques chamaniques et de la communication avec le vivant (animaux, végétaux, minéraux).

J'ai fondé Lüne Alchimies Végétales dans le but de partager cette passion pour le vivant et pour la guérison naturelle et d'offrir des soins vibratoires qui honorent l'énergie subtile des plantes et des minéraux afin de soutenir et accompagner l'énergie des êtres humains.

Mon approche se base notamment sur une vision holistique, la Cosmétique Vibratoire© où la cosmétique devient un rituel de soin qui prend en compte la dimension énergétique des plantes et leur interaction subtile avec l'être humain, afin de proposer des soins qui honorent la globalité de la personne et ses 3 corps ; physique, émotionnel et mental.

À travers Lüne Alchimies Végétales, je propose également des outils pour que chaque femme puisse se reconnecter à son féminin sacré, honorer son propre cycle et embrasser pleinement son pouvoir personnel, en proposant des soins de Cosmétique Vibratoire© et des sprays auriques en lien avec le cycle lunaire.

Mes produits, que ce soit les huiles visage pour chaque phase du cycle lunaire, les sprays auriques, les cosmétiques ou les soins olfactifs personnalisés, sont tous formulés à partir de matières premières naturelles (hydrolats, huiles végétales et essentielles, élixirs floraux), issues de l'agriculture biologique et sont de haute qualité vibratoire,

Les créations Lüne Alchimies Végétales sont de véritables outils de transformation intérieure. Conçues pour être utilisées dans des rituels de connexion à soi, ces formules vibratoires soutiennent un processus de guérison holistique, favorisant le bien-être physique, émotionnel et spirituel.

En plus de mes créations de soins, je suis profondément engagée dans la transmission de mes connaissances à travers des formations en ligne autour de l'herboristerie familiale et énergétique. afin d'encourager chacun.e à retrouver la sagesse ancestrale des plantes et à devenir autonome dans la prise en charge de son bien-être au quotidien.

Ces formations sont conçues pour être accessibles à toutes et tous car mon souhait est d'offrir les clés pour intégrer les bienfaits des plantes dans sa vie, de manière simple, pratique et respectueuse du vivant."

Elise S.

Vous pouvez retrouver les produits Lüne sur :  
[lune-alchimiesvegetales.fr](https://lune-alchimiesvegetales.fr)

# Sommaire

## “Les secrets de la femme lunaire”

**Remerciements**

**Présentation**

**Bienvenue**

**Introduction**

### **Chapitre I : Les enseignements de Miranda Grey**

- La « Bénédiction de l'Utérus » et la féminité cyclique
- L'importance de reconnaître et honorer les énergies fluctuantes du cycle menstruel
- Pourquoi les enseignements de Miranda Grey sont-ils si importants aujourd'hui ?

### **Chapitre II : le cycle lunaire et son influence sur le corps féminin**

- La connexion entre le cycle menstruel féminin et les phases de la lune
- Les quatre phases principales du cycle lunaire
- L'importance de reconnaître et honorer les énergies fluctuantes du cycle menstruel

### **Chapitre III : Les 4 Archétypes féminins**

- Définition d'un Archétype
- La Sorcière (Menstruation / Nouvelle Lune) : Phase de repos et d'introspection

- La Vierge (Phase folliculaire / Lune Croissante) : Énergie nouvelle et créativité
- La Déesse-Mère (Ovulation / Pleine Lune) : Phase de don de soi, de générosité et de lien avec les autres
- L'Enchanteresse (Phase lutéale / Lune Décroissante) : Période de transformation et de réévaluation
- Introduction aux contes initiatiques et aux Archétypes féminins
- Le conte de Vassilissa la Sage
- Les Archétypes féminins et Vassilissa la sage
- Le conte de La Loba, la Femme Sauvage
- Le Symbolisme de La Loba
- Les Archétypes féminins et La Loba

## **Chapitre IV : Les correspondances énergétiques des 4 Archétypes féminins**

- Les Archétypes féminins : des figures universelles
- La Sorcière
  - Archétype de la sagesse, de la mort et de la renaissance
  - Cartes du tarot associés à la Sorcière
  - L'Archétype de la Sorcière et les planètes
  - L'Archétype de la Sorcière et les Astéroïdes
- La Vierge
  - Archétype de la jeunesse, de l'innocence et de l'élan créateur
  - Cartes du Tarot associées à la Vierge
  - L'Archétype de la Vierge et les planètes
  - L'Archétype de la Vierge et les astéroïdes
- La Déesse-Mère
  - Archétype de la plénitude, de l'amour et de la fertilité
  - Cartes du Tarot associée à la Déesse-Mère

- L'Archétype de la Déesse-Mère et les planètes
  - L'Archétype de la Déesse-Mère et les astéroïdes
- L'Enchanteresse
- Archétype du mystère, de la transformation et de la magie
  - Cartes du Tarot associées à l'Enchanteresse
  - L'Archétype de l'Enchanteresse et les planètes
  - L'Archétype de l'Enchanteresse et les Astéroïdes

## **Chapitre V : Les soins et remèdes naturels pour soutenir les 4 Archétypes féminins**

- Remèdes et soins naturels pour la Sorcière
  - Lithothérapie conseillée pour la phase Sorcière
  - Les remèdes naturels pour soutenir la Sorcière
- Remèdes et soins naturels pour soutenir la Vierge
  - Lithothérapie conseillée pour la phase de la Vierge
  - Les remèdes naturels pour soutenir la Vierge
- Remèdes et soins naturels de la Déesse-Mère
  - Lithothérapie conseillée pour la Déesse-Mère
  - Les remèdes naturels pour soutenir la Déesse-Mère
- Remèdes et soins naturels pour l'Enchanteresse
  - Lithothérapie conseillée pour l'Enchanteresse
  - Les remèdes naturels pour soutenir l'Enchanteresse

## **Chapitre VI : Ritualiser son cycle**

- Elixirs vibratoires et sprays aurique Lüne
- Chakras, visualisations et mantras

# Introduction

Dans notre monde moderne, où le rythme effréné de la vie nous pousse souvent à ignorer les cycles naturels, de nombreuses femmes ressentent un décalage profond entre leur corps et leur environnement. Pourtant, notre corps, lui, suit un rythme ancien, intrinsèquement lié aux cycles de la nature, et plus particulièrement à celui de la lune. Le cycle lunaire féminin, bien qu'il soit souvent perçu uniquement à travers le prisme biologique, détient une sagesse puissante, une carte intérieure vers une harmonie plus profonde avec soi-même et l'univers.

Pour nous guider dans cette exploration, nous nous appuyerons sur les enseignements de Miranda Grey. Miranda est une figure clé du développement personnel féminin, auteure et créatrice de la "Bénédiction de l'Utérus", un mouvement mondial qui invite les femmes à se reconnecter à leur féminité sacrée. À travers ses travaux, elle offre une nouvelle perspective sur le cycle menstruel, non pas comme une contrainte, mais comme une source de force, de créativité et de spiritualité. Elle nous enseigne comment, en honorant les phases de notre cycle, nous pouvons vivre en pleine conscience et en harmonie avec notre essence féminine.

Avant d'entrer dans le vif du sujet, il me semble essentiel de revenir aux racines profondes de l'énergie féminine, qui s'enracinent dans le bassin et l'utérus. Ces deux centres, loin de n'être que des structures physiques, incarnent un lieu sacré, un espace de réception, de création, de transformation et de libération, qui soutient et donne vie aux qualités de chaque archétype au fil du cycle féminin.

## **Le bassin et l'utérus, temples sacrés du féminin**

Le bassin et l'utérus sont souvent considérés comme des temples sacrés dans la compréhension du féminin. Symboles de création, de vie et de régénération, ils représentent non seulement des espaces anatomiques mais aussi des centres d'énergie vitaux dans de nombreuses cultures et traditions spirituelles. Depuis des millénaires, des savoirs issus de civilisations anciennes comme l'Égypte, l'Inde et les peuples autochtones d'Amérique latine, ainsi que des pratiques chamaniques et ésotériques, honorent ces parties du corps féminin pour leur puissance et leur rôle dans la continuité de la vie, de l'intuition et du sacré.

Dans les cultures matriarcales et préhistoriques, le bassin était souvent représenté par des sculptures et des gravures de déesses de la fertilité, comme la célèbre Vénus de Willendorf. Ce bassin élargi, abondant, symbolisait la puissance de la fertilité et de la création. Les peuples premiers reconnaissaient dans le bassin non seulement un espace de gestation physique, mais aussi le siège de l'intuition et de la connexion à la Terre.

Selon les enseignements chamaniques amérindiens, par exemple, le bassin est vu comme un ancrage, une porte d'accès aux énergies terrestres permettant à chaque femme de ressentir les cycles de la nature et de se synchroniser avec eux. Cette vision ancrée de l'être féminin en relation avec la Terre conférait une place sacrée au bassin, lieu de transmission de la vie et de la sagesse collective.

Les Aztèques, par exemple, associaient l'utérus à la déesse Tlazolteotl, qui présidait à l'accouchement et à la purification. Cette déesse était représentée accroupie, dans une position d'accouchement, symbolisant la puissance créatrice du bassin féminin.

Dans les traditions égyptiennes antiques, l'utérus est perçu comme un espace contenant les mystères de la vie et de la mort.

Les prêtresses de l'époque considéraient le bassin comme un centre d'énergie capable d'accueillir les flux créatifs et les intuitions divines.

Ces pratiques consacraient l'utérus comme un « sanctuaire intérieur » où les femmes méditaient, prenaient des décisions intuitives et se connectaient aux cycles de la lune, renforçant l'idée que chaque femme porte en elle une sagesse intuitive.

## **La renaissance du féminin sacré dans les pratiques modernes**

Depuis quelques décennies, le féminin sacré connaît un renouveau puissant, s'incarnant dans de nouvelles pratiques et revalorisant des savoirs ancestraux. Cette renaissance du féminin sacré, observée à travers des rituels modernes, des pratiques corporelles et des soins énergétiques, fait écho aux pratiques de nombreuses traditions indigènes, chamaniques et ésotériques qui vénéraient le corps féminin comme un temple sacré, en particulier l'espace du bassin et de l'utérus.

Les sociétés modernes redécouvrent cet espace non seulement comme un centre de fertilité physique mais aussi comme un lieu de créativité spirituelle, de transformation et de guérison.

Dans la tradition mexicaine des parteras (sage-femmes traditionnelles), par exemple, l'utérus est considéré comme un espace central de force et de pouvoir pour les femmes. Les soins du reboso, un massage ancestral réalisé avec une étoffe, sont utilisés pour repositionner l'utérus et libérer les énergies stagnantes, permettant ainsi à la femme de se reconnecter à elle-même. Cette pratique est aujourd'hui redécouverte dans les cercles de soins en Europe et aux États-Unis, où elle est intégrée dans des rituels modernes de soin du bassin et de l'utérus, valorisant un retour à une sagesse corporelle intuitive et libératrice.

Le chamanisme amazonien, en particulier les pratiques de guérison des curanderas (guérisseuses), aborde également l'utérus comme un centre de pouvoir sacré. Dans ces traditions, l'utérus est vu comme un « chaudron » alchimique qui renferme les mémoires émotionnelles et spirituelles des femmes.

Dans la tradition hindoue, l'utérus est associé à Shakti, la force féminine primordiale. Il est symbolisé par le chakra sacré, Svadhisthana, lieu de créativité et d'énergie sexuelle. La pratique de la kundalini permet d'activer l'énergie spirituelle qui repose enroulée dans le bassin, offrant aux femmes un moyen de se reconnecter à leur pouvoir intérieur et de libérer les blocages. Le bassin est ici vu comme un centre d'éveil spirituel où l'énergie peut circuler librement, redonnant au corps féminin une place sacrée dans l'expérience de vie.

Les enseignements taoïstes, quant à eux, accordent une importance capitale à l'énergie sexuelle et vitale des femmes, que l'on retrouve concentrée dans l'utérus. Dans le taoïsme, des pratiques comme le Qigong ou le Nei Gong sont consacrées à éveiller, circuler et conserver cette énergie dans le corps. L'utérus est ici considéré comme un centre où l'énergie peut se transformer, être alchimisée et transcendée.

Dans la médecine traditionnelle chinoise, l'utérus est considéré comme le "palais de l'enfant" et est associé à l'élément Eau, symbole de la sagesse profonde et de l'intuition. Le Taoïsme enseigne des pratiques de "l'œuf de jade", visant à renforcer les muscles du plancher pelvien et à cultiver l'énergie sexuelle féminine, considérée comme une source de vitalité et de longévité.

Dans les cultures aborigènes d'Australie, le bassin féminin est associé au concept de "Yoni Shakti", la puissance créatrice féminine. Les femmes aborigènes pratiquent des danses sacrées du bassin pour se connecter à cette énergie et honorer leur féminité.

Ces pratiques, en alliant le savoir traditionnel aux perspectives modernes, réhabilitent l'espace du bassin et de l'utérus comme des espaces de sagesse. Elles offrent aux femmes des outils pour se réapproprier leur puissance intérieure, transformer leurs émotions et honorer la force de leur nature cyclique. Ainsi, la renaissance du féminin sacré permet de renouer avec des aspects oubliés de la féminité, redonnant aux femmes un pouvoir de transformation personnelle et collective.

"I hear the voice of my grandmothers callin' me  
I hear the voice of my grandmother's song  
She says, "Stand in your power  
Women stand in your power  
Listen, listen, listen, listen

I hear the voice of my grandmothers callin' me  
I hear the voice of my grandmother's song  
She say, "Give birth, give life  
Mothers give birth, give life  
Listen, listen, listen, listen

I hear the voice of my grandmothers callin' me  
I hear the voice of my grandmother's song  
She say, "Teach them, be wise  
Grow and teach them, be wise  
Listen, listen, listen, listen

I hear the voice of my grandmothers callin' me  
I hear the voice of my grandmother's song  
She say, "Wake up wake up  
Child wake up, wake up  
Listen, listen, listen, listen"

"Grandmother song" - Sheffy Oren Bach

# Chapitre I

## Les enseignements de Miranda Grey sur le cycle féminin

Miranda Grey est une figure incontournable dans le domaine de la spiritualité féminine et de la reconnexion à la puissance cyclique des femmes. Son travail repose sur la compréhension profonde du cycle menstruel, non seulement comme un processus biologique, mais comme une source de sagesse, de pouvoir et de spiritualité. À travers ses écrits et ses pratiques, Miranda nous invite à honorer chaque phase de notre cycle menstruel et à embrasser la richesse de notre féminité cyclique.

### La « Bénédiction de l'Utérus » et la féminité cyclique

L'un des concepts phares de Miranda Grey est la « Bénédiction de l'Utérus » (Womb Blessing), une pratique énergétique et spirituelle qui vise à réveiller et guérir la féminité sacrée au sein de chaque femme. Cet acte symbolique et rituel célèbre l'utérus non seulement en tant qu'organe physique, mais aussi en tant que centre énergétique et spirituel. Il s'agit d'une reconnexion à notre essence féminine profonde, qui reconnaît la puissance de création, de transformation et de guérison que l'utérus porte en lui.

La « Bénédiction de l'Utérus » est un rituel mondial, où des milliers de femmes se connectent simultanément pour partager cette énergie de guérison, en célébrant leurs cycles naturels et en élevant leur conscience collective.

Ce mouvement permet aux femmes de prendre conscience de leur pouvoir intérieur, de guérir les blessures liées à la féminité (tant personnelles que générationnelles) et de restaurer l'équilibre entre leur nature cyclique et leur vie quotidienne.

La notion de féminité cyclique est au cœur des enseignements de Miranda Grey. Elle nous rappelle que le cycle menstruel n'est pas un simple processus physiologique, mais un flux dynamique d'énergies qui évolue tout au long du mois. Chaque phase du cycle porte une énergie distincte et unique, qui influence nos pensées, nos émotions, notre créativité et notre relation avec le monde extérieur. Reconnaître et honorer ces énergies permet aux femmes de vivre en harmonie avec leur nature profonde et de maximiser leur potentiel.

## **L'importance de reconnaître et honorer les énergies fluctuantes du cycle menstruel**

Dans la société actuelle, il est courant de vivre dans une mentalité linéaire, où la productivité et la constance sont valorisées. Cependant, pour les femmes, vivre dans une dynamique cyclique est naturel. Le cycle menstruel nous pousse à alterner entre des périodes de haute énergie, d'introspection, de créativité et de repos. Ne pas reconnaître ces fluctuations peut entraîner du stress, de la fatigue et un sentiment de déconnexion avec soi-même.

Miranda Grey insiste sur l'importance de respecter et d'honorer les énergies fluctuantes du cycle menstruel. Chaque phase apporte des forces uniques, qu'il est crucial de reconnaître.

## **L'importance de reconnaître et honorer les énergies fluctuantes du cycle menstruel**

Dans la société actuelle, il est courant de vivre dans une mentalité linéaire, où la productivité et la constance sont valorisées. Cependant, pour les femmes, vivre dans une dynamique cyclique est naturel. Le cycle menstruel nous pousse à alterner entre des périodes de haute énergie, d'introspection, de créativité et de repos. Ne pas reconnaître ces fluctuations peut entraîner du stress, de la fatigue et un sentiment de déconnexion avec soi-même.

Miranda Grey insiste sur l'importance de respecter et d'honorer les énergies fluctuantes du cycle menstruel. Chaque phase apporte des forces uniques, qu'il est crucial de reconnaître.

### **Pourquoi les enseignements de Miranda Grey sont-ils si importants aujourd'hui ?**

Les enseignements de Miranda Grey sont particulièrement importants aujourd'hui pour plusieurs raisons fondamentales, qui touchent à la fois aux dimensions sociales, spirituelles et psychologiques de la féminité moderne. Dans une société où les rythmes naturels sont souvent ignorés ou dévalorisés, elle propose une approche profondément réconciliatrice, invitant les femmes à se reconnecter à elles-mêmes et à la Terre. Voici pourquoi ses enseignements résonnent si fortement à notre époque.

#### **1. Réhabiliter le cycle menstruel dans une culture qui le stigmatise encore.**

Dans de nombreuses cultures modernes, le cycle menstruel est encore un sujet tabou ou, au mieux, considéré comme une contrainte, un mal nécessaire.

Les femmes sont souvent encouragées à cacher ou ignorer leurs règles, à les traiter comme un obstacle à leur efficacité professionnelle ou à leur vie quotidienne. Les douleurs et les fluctuations émotionnelles qui accompagnent les différentes phases du cycle sont souvent médicalisées ou marginalisées.

Miranda Grey propose un changement de paradigme radical : au lieu de voir le cycle menstruel comme un fardeau, elle le présente comme une source de pouvoir et de sagesse. Ses enseignements aident les femmes à comprendre que leur cycle est une force naturelle, une boussole interne qui peut les guider vers plus d'équilibre, de créativité et de connaissance de soi.

## **2. Réintégrer le féminin sacré dans une société patriarcale**

Historiquement, les sociétés patriarcales ont souvent dévalorisé ou effacé les aspects sacrés du féminin. La force de Miranda Grey réside dans sa capacité à réintroduire et à honorer le féminin sacré à travers ses enseignements sur les cycles lunaires et menstruels. Elle relie ces cycles à des archétypes puissants tels que la Vierge, la Déesse-Mère, l'Enchanteresse et la Sorcière, offrant aux femmes un langage et une symbolique pour comprendre et embrasser leur propre puissance.

Dans une société qui valorise majoritairement les qualités dites masculines (l'action, la rationalité, la constance), ses enseignements soulignent l'importance des qualités féminines : l'introspection, la créativité, la sensibilité émotionnelle, et la cyclicité.

### **3. Favoriser une vision holistique de la santé et du bien-être féminin**

Aujourd'hui, de plus en plus de personnes cherchent des solutions de bien-être plus naturelles, plus holistiques. Les enseignements de Miranda Grey s'inscrivent parfaitement dans cette quête d'équilibre entre corps, esprit et émotions. En comprenant les cycles naturels du corps féminin, elle propose aux femmes une approche qui intègre à la fois le soin physique, émotionnel et énergétique.

Dans un monde où la médecine conventionnelle aborde souvent les problèmes menstruels sous un angle symptomatique (pilules contraceptives pour réguler les cycles, antidouleurs pour les crampes), les enseignements de Miranda Grey offrent une alternative douce et respectueuse des rythmes naturels du corps. En proposant des pratiques de guérison, des rituels et des méditations en lien avec les phases lunaires et menstruelles, elle invite les femmes à cultiver une relation plus saine et positive avec leur corps.

### **4. Rétablir un lien sacré avec la Terre et la Nature**

Miranda Grey relie les cycles féminins aux cycles naturels, et notamment aux phases de la lune. Cette approche fait écho à une spiritualité ancienne qui voyait le féminin et la Terre comme intimement liés. Aujourd'hui, à une époque de crise écologique où l'humanité semble déconnectée de la nature, ses enseignements rappellent l'importance de vivre en harmonie avec les rythmes de la Terre.

En prenant conscience de leur propre nature cyclique, les femmes peuvent aussi mieux comprendre les cycles naturels qui les entourent.

Cette réintégration des rythmes lunaires et naturels dans la vie quotidienne favorise une prise de conscience écologique plus profonde. En apprenant à respecter leur propre rythme, les femmes sont également amenées à respecter les rythmes de la planète et à vivre de manière plus durable et alignée avec la nature.

## **5. Redonner du pouvoir aux femmes à travers l'auto-connaissance**

Un des aspects essentiels des enseignements de Miranda Grey est l'idée que la connaissance de soi passe par l'écoute de son corps et de ses cycles. Dans une société qui valorise souvent la productivité constante, Miranda Grey encourage les femmes à écouter leurs besoins profonds et à respecter leurs propres rythmes. En suivant leurs phases cycliques, elles peuvent mieux comprendre leurs émotions, identifier les moments où elles ont besoin de se reposer ou de se retirer, et ceux où elles peuvent exprimer leur plein potentiel créatif.

Cette approche redonne aux femmes un pouvoir immense sur leur vie. Plutôt que de se sentir à la merci de leurs fluctuations hormonales, elles apprennent à naviguer à travers leurs cycles avec sagesse et conscience. Cela leur permet non seulement de mieux gérer leur santé physique et émotionnelle, mais aussi de planifier leur vie professionnelle et personnelle en fonction de leurs phases énergétiques.

## **6. Un appel à la sororité et à la guérison collective**

Miranda Grey propose une approche collective de la guérison. À travers le mouvement de la Bénédiction de l'Utérus, elle invite les femmes à se rassembler, à partager leurs expériences et à se soutenir mutuellement. Ce mouvement mondial est une réponse puissante à l'isolement et à la déconnexion que beaucoup de femmes ressentent.

Ces moments de rituels partagés sont des opportunités de guérison collective, où les femmes peuvent se reconnecter à leur énergie féminine dans un cadre sacré et bienveillant. En se reconnectant à leur féminin sacré, elles participent aussi à la guérison des blessures collectives du féminin à travers les générations.

## CHAPITRE II

# Le cycle lunaire et son influence sur le corps féminin

Depuis des millénaires, les cycles de la lune sont observés avec fascination, notamment pour leur influence sur la nature, les marées, et, pour les femmes, leur propre cycle menstruel. La lune, dans sa danse éternelle de croissance, de plénitude et de déclin, reflète directement les fluctuations énergétiques et hormonales qui se produisent dans le corps féminin. Comprendre cette connexion profonde entre la lune et le cycle menstruel est une clé pour vivre en harmonie avec les rythmes naturels du corps, et ainsi, embrasser pleinement la puissance féminine.

### La connexion entre le cycle menstruel féminin et les phases de la lune

Le cycle lunaire dure environ 29 jours, tout comme le cycle menstruel moyen. Cette synchronicité n'est pas une coïncidence. Au fil du temps, il est devenu évident que l'énergie de la lune, dans ses différentes phases, influence les femmes sur le plan physique, émotionnel et spirituel. De la même manière que la lune affecte les marées, elle impacte subtilement les fluides du corps et le cycle reproductif féminin.

Les phases de la lune nous offrent un miroir de nos propres phases internes. Chaque phase du cycle lunaire correspond à une étape de notre cycle menstruel, avec des énergies qui fluctuent et se transforment tout au long du mois.

En devenant conscientes de ces énergies, nous pouvons mieux comprendre nos états émotionnels et physiques, et ainsi, adapter notre mode de vie en fonction des besoins de chaque phase.

## **Les quatre phases principales du cycle lunaire**

“La femme est traversée par une multitude d'élans différents lui donnant ainsi un caractère dual. Tantôt solitaire, tantôt maternante, quelque fois impulsive ou tout à coup inspirée, la femme est à l'image du cycle de la lune, changeante et aussi profondément enracinée dans la sagesse même des rythmes de la vie de la terre et de tous les êtres vivants qui la composent. ” Monique Grande, *Féminitude*

Ainsi, tout comme la lune passe par ses différentes phases, le cycle menstruel féminin se divise en quatre grandes étapes, chacune portant une énergie spécifique :

**1. Menstruation (Nouvelle Lune) :** La période de menstruation est un temps de repos et d'introspection. Tout comme la nouvelle lune est un moment de renouveau, la menstruation est un processus de libération, où le corps se purifie. C'est un temps idéal pour se retirer, prendre soin de soi et réfléchir à ce que l'on souhaite laisser derrière soi.

**2. Phase folliculaire (Lune Croissante) :** Après la menstruation, le corps entre dans une phase de croissance. Les niveaux d'énergie augmentent, tout comme la créativité et la motivation. C'est une période de régénération et d'activation, semblable à la lune croissante, où l'on se sent prête à entreprendre de nouvelles initiatives.

**3. Ovulation (Pleine Lune) :** Pendant l'ovulation, les femmes ressentent souvent une poussée d'énergie, une ouverture vers les autres et un besoin de se connecter. Tout comme la pleine lune illumine tout ce qui l'entoure, l'ovulation est une période d'expressivité maximale et de fertilité. C'est un moment de partage, de connexion et de création.

**4. Phase lutéale (Lune Décroissante) :** Après l'ovulation, l'énergie commence à décliner doucement. C'est une phase de préparation pour le cycle suivant, un temps pour réfléchir et intégrer les expériences du mois. Tout comme la lune décroissante appelle au lâcher-prise, cette phase prépare le corps et l'esprit à la prochaine période de libération.

## **L'importance de reconnaître et honorer les énergies fluctuantes du cycle menstruel**

Dans la société actuelle, il est courant de vivre dans une mentalité linéaire, où la productivité et la constance sont valorisées. Cependant, pour les femmes, vivre dans une dynamique cyclique est naturel. Le cycle menstruel nous pousse à alterner entre des périodes de haute énergie, d'introspection, de créativité et de repos. Ne pas reconnaître ces fluctuations peut entraîner du stress, de la fatigue et un sentiment de déconnexion avec soi-même.

"La Lune est une compagne ancestrale qui nous guide jusqu'à nous-mêmes. La façon dont nos sociétés se sont appliquées à enfouir le souvenir de cette connexion lunaire est révélatrice de la peur que peut inspirer le pouvoir des femmes; Pourtant, depuis des temps immémoriaux, le tempo de cet astre guide nos pas, selon quatre phases et deux mouvements, qui sont universels et cosmiques car ils s'appliquent à toute chose : naissance, croissance, décroissance, mort et énergie ascendante et descendante." Stéphanie Lafranque, Gardiennes de la Lune

Chaque phase apporte ainsi des forces uniques, qu'il est crucial de reconnaître et d'honorer :

- **La phase de menstruation (liée à l'Archétype de la Sorcière)** est un moment de libération et de repos. Au lieu de lutter contre cette baisse d'énergie, il est important l'accueillir et de prendre du temps pour soi, en pratiquant l'introspection et la méditation.

- **La phase folliculaire (liée à l'Archétype de la Vierge)** qui suit la menstruation, est marquée par un regain d'énergie et de créativité. C'est le moment de poser de nouvelles intentions, de démarrer des projets et de nourrir nos rêves avec enthousiasme.

- **L'ovulation (liée à l'Archétype de la Déesse-Mère)** représente l'apogée de notre puissance féminine. C'est une période idéale pour les échanges sociaux, la communication et la création. L'énergie est tournée vers l'extérieur, favorisant les relations et les collaborations.

-**La phase lutéale** (liée à l'Archétype de l'Enchanteresse) est souvent mal comprise, car elle s'accompagne d'une baisse d'énergie et de prémenstruation. Miranda nous apprend à voir cette période non pas comme une faiblesse, mais comme un temps de transformation intérieure, où nous pouvons évaluer nos expériences, lâcher prise et nous préparer pour la prochaine phase de renouveau.

Vous souhaitez en apprendre davantage sur les Archétypes féminins, les remèdes naturels qui peuvent soutenir chaque phase et apprendre à ritualiser et entrer en connexion plus profonde avec votre cycle menstruel ?

Retrouvez le livre "Les secret de la femme lunaire" sur le site internet : [lune-alchimiesvegetales.fr](http://lune-alchimiesvegetales.fr)

