

Las cuatro fases lunares

Esta científicamente probado que la luna nos influye en nuestro estado de ánimo, varía nuestra vitalidad, capacidad intelectual, sensibilidad, etc. Su ciclo, afecta con la vibración específica según la fase en que se encuentra.



Nuevamente te recomiendo que no pienses que debes de regir todas tus actividades por los ciclos lunares, pero las situaciones fluyen más fácilmente si las llevas a cabo en el ciclo adecuado.

En general podemos decir que la **luna creciente** es ideal para todo lo que tenga que ver con aumentos, con crecimiento, con nacimiento, y la **luna menguante** ayuda a disminuir todo lo que hagamos

LUNA NUEVA

La luna nueva simboliza el inicio de un período, este período es de una gran energía. Puedes sentir un fuerte deseo de iniciar alguna cosa pero sin saber realmente que. En esta fase lunar es posible que te sientas perturbado por lo que es conveniente

- No tomar ningún tipo de decisión importante.
- No asumir responsabilidades o actividades importantes durante los tres días luego de la luna nueva pues estarás algo confuso y con estrés.
- Podrás eso sí, planificar y meditar sobre lo que deseas poner en marcha durante los próximos 28 días.
- Evita las discusiones, es aconsejable que te mantengas tranquilo y no hacer actividades que necesiten mucha atención o desempeño personal.
- Durante este período se recomienda **iniciar dietas para bajar de peso**. El ayuno es recomendable en esta fase lunar como se indica en "**La dieta de la Luna**".
 - Si te cortas el cabello en esta fase lunar crecerá más rápido.
 - Se recomienda no depilarse durante luna nueva ya que el vello crecerá más rápido.
- Es un tiempo favorable para abonar y arar el suelo, óptimo para la siembra de grama si se acompaña de tiempo lluvioso.

Es la fase indicada para acumular energía. Solo hay una luna nueva al mes y sus efectos influyen en mayor medida un día antes y otro después.

LUNA CRECIENTE

En esta fase, el cuerpo presenta una disposición natural a absorberlo todo en mayor cantidad o más rápido. La inteligencia se torna más clara, diáfana, es aquí cuando de nuestro esfuerzo depende el éxito o la buena culminación de lo iniciado en el período anterior. En estos días se es más objetivo. Buena fase para la productividad y la aceleración de los trabajos cotidianos. El cuarto creciente favorece:

- La firma de contratos, exposición de trabajos, hacer relaciones públicas y reorganizar los negocios.
 - En las actividades que están en marcha, pueden surgir nuevas cosas o algunas dificultades.
- En esta etapa los fluidos ascienden generando el crecimiento de lo que encuentren a su paso, por eso es una fase adecuada para el desarrollo.
- La Luna creciente es favorable para introducir cambios en viejos hábitos, modos de pensar, actuar y sentir.
 - Las plantas, cuando son abonadas y cuidadas en esta fase, crecen rápidamente.
 - También es favorable para plantar cualquier variedad de flor.
 - No debes depilarte en esta fase ya que el vello crecerá rápidamente.
- Es buena para potenciar el crecimiento del cabello, por lo que es recomendable cortarse el cabello o las puntas.

LUNA LLENA

Los efectos de esta lunación se prolongan un día antes y otro después, su punto de máximo crecimiento da momentos de plenitud y exaltación. Todo lo que fue planificado y meditado durante la Luna Nueva y realizado en la Luna Creciente llegará a su máximo desarrollo, es en este ciclo cuando vemos el resultado de lo que sembramos y cuidamos con amor y dedicación. Durante esta fase sentirás la necesidad de expandirte social o mentalmente. Las personas se tornan más receptivas, las relaciones sociales más favorables.

No es buen momento para someterse a cirugías durante esta fase, dado a que el riesgo de hemorragias es mayor. El día de luna llena suele estar marcado por un gran movimiento, excitación, alegría y expansión de las masas en general. La fase de luna llena favorecerá:

- La comunicación de tus ideas y la puesta en marcha de todos tus proyectos.
- Si quieres que algo sea muy comentado, difundido y conocido, debes realizarlo ocho horas antes o después de esta fase.
 - La luna llena favorece a los enamorados ya que actúa como un afrodisíaco e invita al amor.
 - Si tienes un cabello muy fino y quieres aumentar su volumen debes cortarlos en luna llena
- Óptimo para realizar cualquier tipo de tratamiento capilar ya sea médico o de belleza como tinturas, permanentes etc

LUNA MENGUANTE

Esta fase es ideal para la reflexión de los proyectos y acciones emprendidas. Representa un período final y al mismo tiempo el momento de prepararte para un nuevo ciclo de experiencias. Es tiempo para finalizar con los detalles y cabos sueltos. Es en este momento cuando realizamos la experiencia de tomar lo que nos lleva al crecimiento interior y de desechar todo lo que pueda significar un obstáculo en nuestro proceso evolutivo.

La luna menguante es favorable para:

- Descansar, relajarse y comenzar a usufructuar de los cambios y acontecimientos.
- Los proyectos que ya están encaminados deben ser concluidos; de lo contrario, existe el peligro de la dispersión e indefinición.
- Este período es también ideal para realizar el ayuno de la "dieta de la luna" ya que el organismo resistirá mejor y te ayudara a mantenerte con el peso deseado.
- También es muy buen período para iniciar cualquier tipo de tratamiento medico, de limpieza o depuración como el cuidado de la piel, no referido al aseo cotidiano o la aplicación de cremas, sino el cuidado de una piel con problemas como acné impurezas, granos y similares, ya que casi nunca quedan marcas durante luna menguante, por ejemplo utilizando mascarillas faciales especiales.
 - El cabello cuando es cortado en esta fase crece lentamente, más grueso y con la raíz mas fortalecida.
- Si vas a depilarte, hazlo en esta fase, ya que retardará el crecimiento del vello y al mismo tiempo lo debilitará.
- Si quieres trasplantar alguna planta o exterminar insectos, esta fase lunar es la mas indicada

Adaptado de http://www.cometamagico.com.ar/dieta_luna1.htm



Namasté Yoga & Pilates

Nápoles 39, esquina Londres.
Col. Juárez, 06600 México, D.F.

www.namaste.com.mx

informes@namaste.com.mx
Tel. 5207-1349