

# JOURNAL

*de 11 maanpunten*

*tijdens de*

*maancyclus*

[www.natuurpraktijkzonopjepad.nl](http://www.natuurpraktijkzonopjepad.nl)



# DE ENERGIE VAN DE MAAN

De onrustige nachten rondom de volle maan, daar zijn de meeste mensen wel mee bekend. Maar wist je dat de rest van de maand ook barst van de energie waar je mee kunt werken? En dat zodra jij de invloed van de maancyclus op jou lichaam herkent, je er ook je voordeel mee kunt doen?

# De fases van de Maan



In het kort even de fases van de maan zodat jij hier  
mee aan de slag kunt:

## Nieuwe Maan

Dit is de maan die je niet kunt zien, Ze staat precies tussen de aarde en de zon waardoor je alleen de schaduwkant kunt zien. Dit is voor de periode dat je met een compleet leeg vel kunt beginnen. Een schone lei. alles ligt weer open.

## Wassende Maan

10 tot 15 dagen na de nieuwe maan is de wassende maan. (halverwege deze periode noemt men het 1e kwartier). Het is belangrijk om aan je wens of doel die je bij nieuwe maan hebt gemanifesteerd vast te houden. Je twijfelt misschien maar geef niet op.

## Volle Maan

15 tot 18 dagen na nieuwe maan is deze weer vol en rond. Het hoogtepunt van de cyclus. Je kunt nu gaan oogsten van wat je hebt gewenst. Maar ook terugblikken op wat je mag gaan loslaten.

## Afnemende & Asgrauwe Maan

Probeer wat te ontspannen. Doe het rustig aan en zak maar eens wat onderuit. Laat echt los wat je niet meer nodig hebt. Bekijk wat het je heeft gebracht, hoe voel je je?





De veranderingen die de maan doormaakt in haar  
cyclus voel jij ook in je lichaam. Je bent moe of juist energiek. Kortaf of  
superblij. Soms vraag je je af wat er allemaal in je lijf gebeurt!

Je lijkt wel een emotionele jojo

Grootmoeder maan wordt zij ook wel genoemd. Dit verwijst ook naar de  
vrouwelijke yin-energie. Vrouwen ervaren de energie van de maan sterker als  
de man. Het staat voor onze innerlijke emoties, onze heimelijke verlangens  
maar ook onze spontaniteit.





# 11 MAANPUNTEN IN HET VROUWELIJKE LICHAAM

De maan verschuift om  
de 2,5 dag naar een nieuw sterrenbeeld, elk met zijn eigen kenmerken en energie. Binnen de Kundalini  
Yoga worden deze shifts verweten aan de invloed van de 11 maanpunten  
die een vrouw met zich meedraagt.

De oude yoga geschriften laten ons zien dat een vrouw 11 maanpunten heeft die reageren op de energie  
van de maan en daarmee invloed uitoefenen op haar gedrag, hoe ze reageert op haar omgeving en haar  
emoties.

## De 28 dagen cyclus

De centra worden geactiveerd in een 28 dagen cyclus, waarbij ieder centrum 2,5 dag wordt aangedaan.

Hoe jouw cyclus verloopt verschilt per vrouw en loopt niet altijd gelijk met de menstruatiecyclus. Zo  
onverstoorbaar als de baan van de maan om de aarde, is ook deze cyclus.

Deze 11 maanpunten bevinden zich op jouw lichaam: haarlijn, navel, dijbenen, oorlellen, clitoris, vagina,  
achterkant van je nek, borsten, lippen, wangen en wenkbrauwen.

Het leuke is dat je je eigen cyclus in kaart kunt brengen om je zo bewust te worden hoe de 11x 2,5 dag  
cyclus er bij jou uitziet. Zo wordt je er niet door overvallen, maar kun je er juist op inspelen.



## Wat kan jou opvallen



Haar: je voelt je superbest! Kunt prima een praatje maken en bent meer extravert

Navel: hmmm de onzekerheid slaat toe, je bent meer vatbaar voor kritiek

Dijen: you're on the roll, productief tot en met, jouw to do list wordt helemaal afgetikt

Oorlel: je bent lekker kritisch. Op anderen én op je zelf.

Clitoris: je bent charmant en sociaal. En zo voel je je ook!

Vagina: je bent in deze tijd beter in kleine groepen. Ook het perfecte moment voor meditaties en in jezelf keren

Nek: je bent romantisch, ziet in alles het mooiste, perfecte dagen voor een wandeling in de natuur! Maar neem nu geen belangrijke beslissingen!

Borsten: nee zeggen is lastig, je bent meevoelend, lief. Geen goed moment voor een beslissing! Wel goed voor een dagje/avondje met je beste vriendin.

Lippen: een lastige. Je kunt veel communiceren, maar dat kan twee kanten op gaan. Dit is ook een moment waarop je veel twijfel kunt voelen. Blijf bij jezelf. Reflecteer!

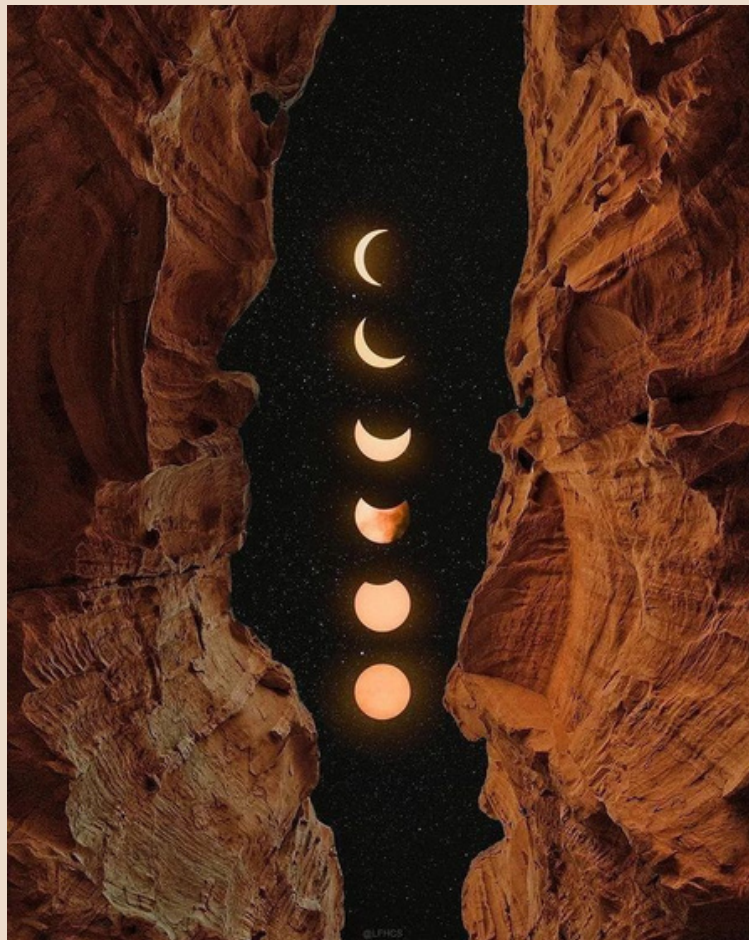
Wangen: je emoties vliegen de pan uit! Je zit er bovenop. Niet gelijk reageren op alles. Gewoon even niet doen!

Wenkbrauwen: Ja, dit is een goed moment om plannen te maken. Pak pen en papier en schrijf ze op. Lekker brainstormen!



## JOUW CYCLUS IN KAART BRENGEN

Nu je dit weet kun je op ontdekkingsreis! Om de reis van de cyclus voor jezelf duidelijk te krijgen kun je een tijdje journalen. Misschien heb je wel een aantal maanden nodig om echt de lijn erin te gaan ontdekken. Probeer daarin zo duidelijk mogelijk aan te geven wat je voelt. Zo kun je er precies achter komen wanneer het voor jou handig is om rustiger aan te doen of juist door te pakken.





JOURNAL

[illegible]

[illegible]

[illegible]





# **VERBINDEN MET DE MAAN IS PURE MAGIE**

Wanneer je je verbindt  
met de maan, maak je  
onlosmakelijk verbinding met  
moeder natuur. En waar kun  
je beter tot jezelf komen als te  
midden van zoveel moois!  
Geniet van je ontdekkingsreis!  
Liefs Chantal

