

Первая фаза (четверть) Луны

I.

Стихия: земля

Первая фаза Луны начинается с новолуния и в первые дни два дня после новолуния Луны не видно на небосводе, т.к. она полностью закрыта тенью Земли. Это считается тяжелым временем чёрных ночей – времени Гекаты, древнегреческой Богини тёмной стороны Луны, покровительницы нечистой силы.

В этот период человек наиболее ослаблен, обессилен и его энергетический потенциал на самом низком уровне. В процессе роста Луны энергетика будет нарастать и накапливаться до самого полнолуния.

Но пока что, в новолуние, организм находится на спаде жизненных сил и активности. Ослаблен иммунитет. В дни Гекаты могут часто посещать страхи, подавленность, депрессии. Человек становится психически и психологически неустойчивым.

С другой стороны, в это время организм освобождается от груза, накопленного в предыдущий Лунный месяц. Он готов начать новую жизнь. Необходимо помочь ему в этом – провести очистительные процедуры, посидеть на диете. Именно первые дни после новолуния очень благоприятны для избавления от вредных привычек, для составления планов.

Через пару дней после новолуния, после завершения дней Гекаты, на небосводе появляется узкий серп Луны. С этого момента начинается наиболее благоприятный период растущей Луны. Внутри нас начинают происходить скрытые процессы, возрастает энергетика, появляются силы для реализации новых проектов и планов, но переходить к активной жизнедеятельности пока ещё рановато, необходимо набраться ещё больше сил.

В это время организм настроен на потребление энергии, переживая молодость и новое развитие, получает силы из вне и экономит их. Ему требуется больше внешних источников энергии. Происходит её накопление в организме. Очень полезно общаться с природой, черпая у неё силу, полноценно питаться, поглощая как можно больше полезных веществ. Необходимо двигаться, укреплять себя физически, разрабатывать планы, строить новые проекты и готовить себя к новым победам.

<http://www.moi-talisman.ru/moonfazimoon.htm>

II.

В первой фазе Луна связана с именем богини Артемиды и со стихией Земли. Это означает, что в это время человеку даются большие потенциальные возможности, которые необходимо пробудить и использовать в дальнейшем. В первой фазе Луны человеческий организм как бы проживает свою молодость, родившись в Новолуние. Он настроен на получение энергии извне и ее накопление. Это время очень подходит для приобретения



новых полезных привычек и навыков, а также отказа от вредных.

Начинается первая фаза с момента Новолуния. В течение двух первых дней (а также двух последних дней лунного месяца) Луна практически не видна на небе. Это так называемые темные дни Луны или дни Гекаты - богини колдовства, кладов и страха.

Это тяжелое время проявляется глубокой погруженностью в себя, тайными страхами, приступами депрессии. В дни Гекаты организм ослаблен, а иммунитет понижен. В эти дни особенно велика опасность заболеть гриппом, или подхватить другую вирусную инфекцию. У людей повышается раздражительность, агрессия, склонность к конфликтам. Одновременно ухудшается реакция, развивается состояние неудовлетворенности, появляется скрытность. На мужчин новолуние влияет заметнее, чем на женщин.

Однако планы, задуманные сразу после новолуния, успешно выполняются, а начатые в это время дела продвигаются быстро по мере роста лунного серпа.

В первый лунный день, который может длиться всего несколько минут от момента новолуния до первого восхода Луны, возможно состояние стресса, возникающее из-за ощущения одиночества. Обычен пессимизм, который обычно приводит к уменьшению количества контактов.

Второй лунный день весьма опасен внушением и фанатизмом, когда любое слово собеседника может быть принято на веру.

В течение всей первой фазы полезно бывать на природе, физически укреплять организм, заниматься спортом, стараться обрести эмоциональное равновесие. Нужно полноценно питаться, так как в это время идет интенсивное усвоение энергии извне, в том числе и содержащейся в пище. Хорошо проводить успокаивающие и оздоровительные процедуры, принимать лечебные ванны и массажи с различными маслами.

В первую фазу Луны можно быстро набрать вес (если это входит в ваши планы) – для этого нужно всего лишь не ограничивать себя в еде, а остальное сделает ваш организм с помощью растущей Луны. Людям, склонным к полноте, следует помнить, что время растущей Луны не самое удачное для похудения. Диеты и разгрузочные дни позволяют всего лишь не набрать лишний вес.

Что касается бытовых советов, то на молодой Луне хорошо стричь волосы - они будут быстрее расти. Однако, если вы хотите сохранить стрижку подольше, то следует стричься на убывающей Луне. На растущей Луне особенно благотворно воздействие на кожу различных кремов и масел. Все они действуют более эффективно, чем на убывающей



Луне.

Что касается здоровья, то в дни первой лунной фазы организм еще недостаточно накопил энергии и сил, чтобы активно действовать. Он нуждается в умеренных физических нагрузках, заботе и внимании. Время активных действий еще не наступило.

<http://www.awareness-way.ru/content/282-fazy-luny>