

1

Thank God it's Monday

Op volle maan *knip* je best je haren,
bij een wassend exemplaar is een reinigend masker
aan zet en *stresserende* presentaties bewaar je *standaard*
voor het eerste *deel* van de maand: wat als echte luxe
nu eens de terugkeer naar ons *oeroude* ritme en het
einde van de *standaard* agenda betekende?

Tekst ISABELLE VANDER HEYDE



“IN *de* PERIODE
TUSSEN *volle en*
NIEUWE MAAN
ZITTEN *we in*
EEN YIN FASE, *een*
MOMENT WAAROP
WE MEER *naar*
BINNEN GEKEERD
ZIJN *en ons* MOETEN
OPLADEN.”

Eerst en vooral, een lesje sterrenkunde: je kan breed genomen vier fasen onderscheiden in de maancyclus, afhankelijk van hoe dicht ze bij de zon staat, en dus ook hoe zichtbaar ze is. De volle maan, volledig zichtbaar, behoeft geen uitleg. Daarna krimpt het gevaarte gedurende een tweetal weken, de afnemende maan, om uiteindelijk volledig donker te worden: de nieuwe maan. Die zal natuurlijk opnieuw groeien, van een klein sikkeltje tot een volle, lichtgevende bol. Een principe dat we wassende maan noemen. Bij elk van de vier standen (volle -, afnemende-, nieuwe- en wassende maan) ontstaat er een specifiek spanningsveld ten opzichte van de zon en onze planeet. En dat blijft niet zonder gevolgen voor het leven op aarde. Bekendste effect zijn natuurlijk de getijden, die ervoor zorgen dat de zeeën voortdurend tussen eb en vloed schipperen. Die kennis wordt op tal van verschillende manieren in de praktijk gezet. Biodynamische boeren bijvoorbeeld, planten en oogsten in functie van de maanstanden in de veronderstelling dat deze ook de waterhuishouding, en dus vruchtbaarheid, van gewassen beïnvloeden. De techniek is eeuwenoud maar werd pas de laatste jaren herontdekt door hippe wijnbouwers, die zweren bij een goede dosis volle maanlicht voor sappiger druiven en een beter bouquet. Bij nieuwe maan is de opgewekte energie het lichtste, dat vertaalt zich trouwens naar rustige getijden, waar een volle maan garant staat voor woelige wateren. En dat laatste mag je ook figuurlijk nemen. De mens, die voor een groot deel uit water bestaat, is immers erg vatbaar voor de veranderende energie van de maan. En vrouwen, in wezen cyclische wezens, zouden er bijzonder gevoelig voor zijn. Reden genoeg voor een groeiend aantal om hun dagelijkse leven in functie van die periodieke energiestromen te organiseren.

That time of the month

Lies Osaer bijvoorbeeld, gooide enkele jaren geleden het roer volledig om en ruilde een druk bestaan als advocate in voor dat van kosmische coach en yoga docente. Haar agenda schopte ze spreekwoordelijk naar de maan: “In de periode tussen volle en nieuwe maan zitten we in een yin fase, een moment waarop we meer naar binnen gekeerd zijn en ons moeten opladen. Ik pas mijn agenda daar bewust rond aan door bijvoorbeeld geen stresserende vergaderingen, moeilijke onderhandelingen of marketing acties in te plannen, want die vragen een andere, meer assertieve vorm van energie. Verwar introverte energie

Foto's Gethymages, Ksenija Purpisa

echter niet met inertie, ik ben wel degelijk bezig in die periode: ik neem tijd en rust om mijzelf én mijn business te voeden. Brainstormen, ideeën laten opborrelen, boeken lezen, in mijn dagboek schrijven, moodboards maken,... Dit is belangrijk want je krijgt de kans om jezelf opnieuw op te laden, om voldoende energie te verzamelen om later opnieuw naar buiten te keren. Dat laatste doe je tijdens de periode van nieuwe naar volle maan. Dat is het moment om je goede voornemens en wat je de voorbije twee weken hebt bedacht in de praktijk om te zetten. Je hebt extra vitaliteit om naar buiten te treden, actie te ondernemen en nieuwe projecten te lanceren. We noemen het de yang energie, die je aanspoort dat tikkeltje harder te werken en alles te geven.”

Het is een theorie die we op alle facetten van ons leven kunnen toepassen. Zo houdt Sophie Jongejan, bezielster van het holistische lifestyle platform The Place, er een lunair beauty ritueel op na: “Je lichaam, je huid en je cellen hebben niet op elk moment van de maand dezelfde noden. Volle maan staat in het teken van veruitwendigen, alles gaat hard: je emoties, je energie, je metabolisme. Traditioneel wordt daarom gesteld dat je dan best je haar knipt, omdat het sneller en gezonder zal teruggroeien. Om exact dezelfde reden wacht je trouwens best even met epilieren op dat moment van de maand... De energie van volle maan kan best heftig aanvoelen, vooral vrouwen worden er nerveus van, een warm bad werkt dan harmoniserend. En als je dan toch in het sop baadt: dit is ook hét moment om je huid te voeden en boordevol nieuwe energie te steken. Voedende (haar) maskers, hydraterende crèmes, rijke oliën: smeren maar! Je lichaam bevindt zich in een staat van vernieuwing, haal er dus alle producten bij om die vernieuwing te optimaliseren. Probeer je lichaam en geest, die het al zwaar te verduren krijgen, trouwens rust te gunnen: vermijd alcohol en een al te zware maaltijd.” Dat laatste is trouwens niet altijd zo vanzelfsprekend, aangezien de uitwendige energie van volle maan ons juist het huis uit jaagt en sommige mensen de drang geeft om uitbundig te gaan feesten -howling at the moon, weet je wel... het ligt trouwens aan de basis van de weerwolflegende! “Omgekeerd betekent nieuwe maan voor je huid een frisse start. Het moment dus voor een diepe reiniging en scrub, om dode velletjes te verwijderen en je onregelmatigheden aan te pakken. Een kleine vastenperiode of detoxkuur doet dan wonderen. Je transformeert je huid als het ware tot een pure, vruchtbare bodem.”

Een tweemaandelijks schoonheidsritueel dus, dat op basis van een oeroud ritme eeuwige jeugdigheid en glow belooft: klinkt niet mis. En ook tegen magische wijn zeggen we trouwens geen neen. Een agenda met maanallures, dat lijkt in het algemeen dan weer moeilijker te verkopen aan werkgevers en potentiële opdrachtgevers. “En dat is ook het probleem,” aldus Lies. “Onze maatschappij zit verankerd in een weekschema: in de week moet je actief zijn, in het weekend werk je niet. En dat vier weken per maand, twaalf maanden per jaar, met hier en daar een lukraak vastgelegde vakantie. Zo werkt het dus niet, het botst met ons natuurlijke maanritme: we hebben soms nood om een week of twee op de rem te gaan staan, om daarna weer alles te kunnen geven. Ikzelf heb een zware burnout gehad omdat ik compleet in het verkeerde ritme leefde en niet luisterde naar mijn yin en yang energie. Mijn oplaadmomentjes bedroegen soms niet meer dan een uur, en dan nog had ik het opgelegde gevoel dat ik het ze maar beter op een ‘nuttige’ manier moest doorbrengen. Het is een typisch

“VOLLE MAAN
STAAT *in het*
TEKEN VAN
VERUITWENDIGEN,
ALLES *gaat* HARD:
JE EMOTIES,
JE *energie,*
JE METABOLISME.”

idee waarmee vrouwen worstelen, terwijl wij juist zoveel nood hebben om op te laden. Vrouwen hebben een gigantische creatiekracht -letterlijk, wij maken kinderen- maar die raakt snel uitgeput als we er geen voeding aan geven. Vergelijk het met een moestuin: jaar na jaar voedingsstoffen uit de grond halen en er nooit iets bij steken, zal die grond op den duur volledig uitputten en onvruchtbaar maken. Sinds ik mijn agenda omgooide, voel ik dat ik zowel op professioneel als privé vlak zoveel sterker ben geworden. Pas op, gemakkelijk is dat niet, het heeft me twee jaar gekost om mijn ritme te vinden. Een handige tip is je digitale agenda te koppelen aan de maan - er bestaan apps voor, maar het kan ook gemakkelijk via Google Calendar- en uiteraard bestaan er ook prachtige papieren agenda's die de tijd eventjes stil doen staan.” Tijd dus om uit te breken, om ons te goed te doen aan een buitenaards soort luxe dat ons vraagt om niet langer door te draaien, maar traag mee te evolueren met het zachte, cyclische ritme van een miljarden jaren oud hemellichaam. Klinkt als magie -en wie dat niet hebben kan... die kan naar de maan.

