



HEBDO' LOUTRE

Loutrons et minéraux

N° 1 : samedi 25 mai

LITHO

La pierre de la semaine

LA CALCITE BLEUE



La calcite bleue est une variété de calcite qui doit sa couleur au cuivre.

C'est une pierre douce, qui, comme des soeurs les calcites, peut être utilisée avec les enfants. Elle calme les nerfs et favorise un sommeil réparateur sans cauchemars. Elle encourage une communication douce et permet un déblocage en douceur du chakra de la gorge. C'est également une pierre positive pour la famille, encourageant le bonheur au sein du foyer et renforçant l'instinct maternel.

Minéralogie :

La calcite bleue est un carbonate de calcium, comme toutes les calcites. Ce qui la distingue est sa couleur bleue due au cuivre.

Entretien :

Purification : sel indirect, enfouissement, Saint-Jacques, son, fumigation
Rechargement : cristal de roche, lune, géométrie sacrée

Utilisations possibles

En forme libre (idéalement sphère) dans la pièce de vie principale du foyer.

En galet dans la main pour dormir

Fun fait : la calcite bleue est réactive à la lumière ultraviolette.

Si tu as une lampe UV assez puissante (j'ai découvert que selon les lampes ça peut ne pas marcher...), ta calcite changera de couleur sous sa lumière ! Je t'encourage à faire cette expérience dans le noir, c'est incroyable ! Tu verras ta pierre devenir orange-rouge voire rose selon les spécimens et leur concentration en éléments chimiques.



FLEURS

Le point fleurs de bach

CAUCHEMARS ET FLEURS DE BACH



Les troubles du sommeil sont le motif le plus fréquent en consultation.

Pour rester dans les énergies de la calcite bleue, nous allons aborder les cauchemars. Responsables d'un sommeil de mauvaise qualité et source de fatigue, les cauchemars sont surtout révélateurs d'une peur que le cerveau cherche à évacuer pendant la nuit. Dans ce point fleurs de Bach, on découvre ensemble 4 exemples de fleurs qui fonctionnent généralement très bien sur les cauchemars !

Mimulus

La mimule tachetée est efficace sur les peurs concrètes, les phobies, toutes les angoisses identifiables.

Aspen

La fleur du peuplier tremble agit sur les peurs abstraites, les angoisses qu'on ne peut ni expliquer ni identifier (superstitions ou peurs inconscientes par exemple)

Rock rose

L'hélianthème est utilisée dans le stress post-traumatique, le choc émotionnel ou physique, les crises de panique, ...

Star of Bethlehem

La dame-d'onze-heure est efficace contre la dépression, le choc émotionnel ancien ou récent, l'apathie, le désespoir.

Les cauchemars et les terreurs nocturnes sont deux choses différentes.

La terreur nocturne intervient dans les premières heures de sommeil (non paradoxal) et crée une détresse extrême (cris, mouvements brusques, peur intense,...). La personne en terreur nocturne est difficile à réveiller et ne se souvient, en général, pas du tout de l'épisode le lendemain matin. Le cauchemar, lui, intervient en sommeil paradoxal et la personne, en se réveillant, se souvient des détails de son rêve et est consciente de son environnement.



SOMMEIL

Le point médecine douce

L'ANCRAGE AVANT DE DORMIR



Souvent, l'anxiété se manifeste à la tombée du jour.

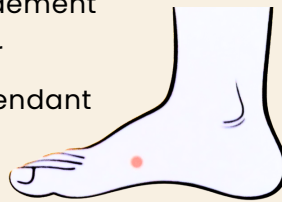
Le niveau de stress commence à monter, et on se prédispose à une nuit plus agitée, de l'insomnie, ou encore à la survenue de cauchemars ou de terreurs nocturnes. Avant de dormir, il est primordial de faire baisser le niveau de stress, et réduire la sécrétion de cortisol : cette hormone, sécrétée en cas de stress, est responsable de l'inflammation du corps, aggrave les dérèglement hormonaux et affecte la fertilité de la femme comme de l'homme.

Cohérence cardiaque

Prends une inspiration lente, pendant cinq secondes, bloque-la et expire longuement pendant cinq secondes. À répéter une dizaine de fois.

Acupression

Masser profondément le point Rt 4 sur chaque pied pendant 1 à 2 minutes.



Fréquence de guérison

Tu peux utiliser une fréquence de guérison pour l'ancrage et le chakra racine. Je te conseille la fréquence 396 Hz.

La visualisation ne prend que quelques minutes et peut être très bénéfique. Voici une visualisation d'ancrage toute simple : Ferme les yeux et respire profondément. Visualise-toi dans un endroit paisible et agréable. Imagine chaque détail du paysage qui t'entoure. Allonge-toi et ressens le sol sous ton corps, l'air qui t'entoure, les sons ambiants. Maintenant, imagine que des racines sortent de terre, et s'enroule petit à petit autour de tes pieds, de tes jambes jusqu'aux hanches. Ressens l'énergie qui monte des racines pour nourrir ton corps.





CÔTÉ BÉBÉS

BAIN ENVELOPPÉ

Comme un loutron dans l'eau



BAIN DANS LA ROUTINE DU SOIR

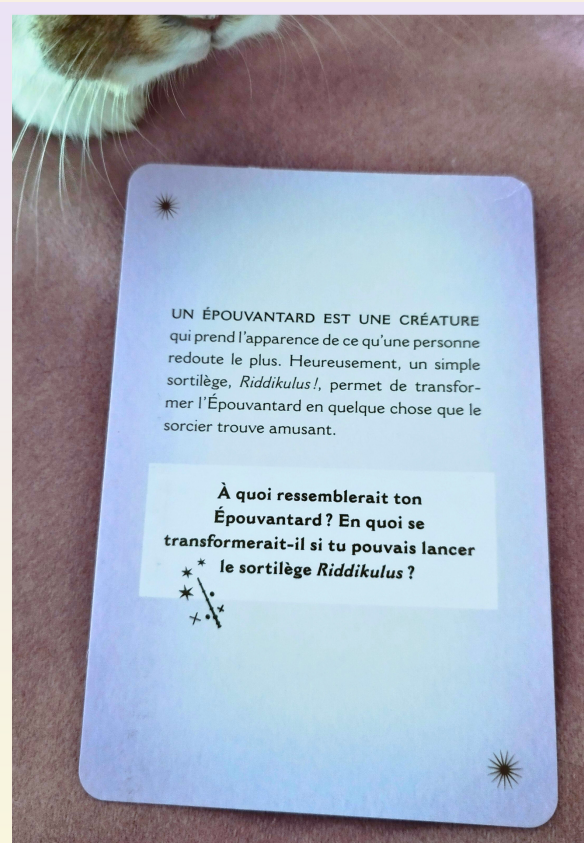
INITIER LA DÉTENTE

Tous les consultants en sommeil vous le diront : les bébés ont besoin d'une routine le soir afin de favoriser un bon endormissement et des nuits agréables pour tout le monde.



Le bain est un très bon moyen de transition entre la journée et la nuit : bébé s'apaise dans l'eau chaude en retrouvant les sensations in utero. Ce moment de détente permet de favoriser l'endormissement. Pour les plus âgés, c'est aussi un bon prétexte pour le mettre en pyjama puisque devoir s'habiller est la suite logique du bain : on s'évite une crise supplémentaire avant l'heure du coucher !

Le tirage de Mooncake



Mes notes





Tu as aimé cet ebook ?

Parles-en autour de toi !

Quelque chose t'interpelle et
tu as besoin d'aller plus loin ?

*N'hésite pas à venir m'en parler en
consultation !*

