



HEBDO' LOUTRE

Loutrons et minéraux

N° 11 : Samedi 3 août

LITHO

La pierre de la semaine

LA PIERRE DE LUNE



Très prisée des amateurs de minéraux, la pierre de lune s'appelle en réalité adulaire.

Ses soeurs d'autres couleurs, comme la pierre de lune orangée ou la pierre de lune noire, feront l'objet d'un autre ebook. La pierre de lune favorise l'intuition, les rêves, et la reconnexion à sa féminité. Elle apaise les émotions, encourage l'ouverture d'esprit en luttant contre les peurs irraisonnées. Elle renforce les énergies Yin et est réputée pour réguler le cycle menstruel et les troubles hormonaux. Toutefois, rien ne justifie cela sur le plan physique. Elle peut en revanche être utile pour travailler sur les causes émotionnelles d'une infertilité.

Minéralogie :

C'est un minéral du groupe des feldspaths. Il s'agit d'un silicate double d'aluminium et de potassium. Son système cristallin est monoclinique et sa formation est magmatique.

Entretien :

Purification : sel indirect, Saint-Jacques, fumigation, son

Rechargement : cristal de roche, lune, géométrie sacrée.

Utilisations possibles :

En méditation

Dans la main pour dormir

Dans une chambre conjugale

Dans un espace de détente

Fun fact : la pierre de lune et la labradorite blanche font débat... Certains disent que la labradorite blanche est une pierre de lune. Que nenni ! Il s'agit bel et bien de deux pierres différentes, et je vais t'expliquer pourquoi. Premièrement, ce sont deux minéraux distincts : l'adulaire est un feldspath alcalin, la labradorite blanche un feldspath plagioclase. Leur composition n'est pas la même. L'adulaire présente des reflets essentiellement bleus, tandis que la labradorite blanche contiendra d'autres couleurs, comme le rouge, le doré, etc. Enfin, elles cristallisent toutes les deux différemment : l'adulaire aura un système cristallin monoclinique, et la labradorite un système triclinique.



FLEURS

Le point fleurs de bach

O U V E R T U R E D ' E S P R I T



Voilà un problème d'actualité qui cause bien des tracas !

Il peut être très difficile de faire preuve d'ouverture d'esprit. Selon notre culture, nos croyances, parfois ancrées depuis des générations, on peut être choqué par quelque chose et faire preuve de rejet, par peur de ce qui nous est étranger. Si ces peurs sont souvent infondées, elles peuvent toutefois résulter d'une mauvaise expérience, d'un traumatisme qui nous a marqué profondément. Cette semaine, je te fais découvrir quatre fleurs de Bach pour aider l'acceptation de l'inconnu, de l'étranger.

Aspen

Evidemment, nous retrouvons notre fleur du peuplier tremble qui va travailler sur les peurs inconscientes, les peurs culturelles, les superstitions,...

Vervain

La verveine aidera ceux qui sont obsédés par une cause qu'ils pensent juste, et qui dans cette exaltation, rejettent toutes les opinions qui divergent de la leur.

Beech

La fleur du hêtre est la fleur de la tolérance. Elle aide ceux qui n'acceptent pas ce qui ne rentre pas dans leur notion de conformité.

Rock water

L'eau de roche est la seule fleur qui n'en est pas une. Elle aide ceux qui sont trop intransigeants et imposent de nombreuses règles pour vivre leur idéal, méprisant ceux qui sont différents.

Que faire quand est victime de l'intolérance de quelqu'un d'autre ?

Une question bien délicate... La communication, si elle est possible, peut être un bon moyen de dénouer la situation. Il faut essayer de se comprendre mutuellement afin de pouvoir identifier ce qui fait peur à l'autre, et pouvoir rassurer cette personne avec les bons mots. Cela peut prendre du temps, mais on finit par se comprendre, ou du moins se tolérer. Si la communication est impossible... C'est plus difficile ! Il faut éviter au maximum les confrontations, et, si c'est possible, prendre ses distances afin de ne pas s'infliger de souffrance.



YIN & YANG

Le point médecine douce

LE YIN



Cette semaine je te parle du Yin, cette polarité qui régit, avec le Yang, l'équilibre du corps.

En médecine traditionnelle chinoise, le corps humain est un microcosme, il fonctionne de la même manière que l'univers, le macrocosme. Ainsi, l'équilibre entre le Yin et le Yang doit se retrouver dans notre corps pour que nous puissions rester heureux et en bonne santé. Cette semaine, je te parle de ce qu'est vraiment le Yin ! Il peut être en déficit dans le corps (anxiété, bouffées de chaleur, insomnie, sécheresse,...) ou en excès (léthargie, sensation de froid, stagnation,...). Tout d'abord, quelques techniques pour rétablir un équilibre ou renforcer ton Yin :

Les pierres

Renforcer, rééquilibrer le Yin dans le corps est possible avec les pierres. On a des pierres d'équilibre Yin et Yang comme la Howlite, ou des pierres qui vont renforcer le Yin : la tourmaline noire, la pierre de lune, la cornaline, l'hématite, ... On les placera sur le chakra racine pendant une méditation / un soin.

L'acupression

On peut venir travailler sur le Yin avec les différents points d'acupuncture situés sur des méridiens clé, notamment celui du Rein par exemple. J'utilise souvent le point R1 pour contrer mon excès de Yang!



Le Qi Gong

J'en parle souvent parce que je le pratique et le conseille beaucoup... Le Qi Gong est une technique douce et efficace pour rééquilibrer le Yin et le Yang, pour avoir plus d'énergie, moins de stress et de fatigue ! On favorisera les mouvements qui travaillent certains méridiens (raté, rein,...)

Le Yin, qu'est-ce que c'est ? Tout de suite, une liste (non-exhaustive) de ce qu'est le Yin.

Le Yin, est une énergie nourricière, l'énergie de la Terre, par opposition à l'énergie haute et spirituelle du Yang. Le Yin et le Yang sont une dualité contraire qui fonctionnent en équilibre qu'il faut voir un balancier qui va pencher vers l'un et l'autre, inlassablement. Le Yin est associé aux organes dits pleins : cœur, rate, foie, poumon, rein. Il est lié au Sang et aux liquides corporels, ainsi qu'à la face antérieure du corps. Le Yin est également le féminin, mais aussi le calme, le repos, la concentration, l'introspection. C'est la matière par opposition à l'énergie du Yang. Le Yin est le froid, la nuit, l'hiver, la lune et l'eau.





CÔTÉ BÉBÉS

SOMMEIL



On ne dérange pas un loutron qui dort !



CYCLE DE SOMMEIL DE BÉBÉ

COMMENT ÇA MARCHE ?

Le cycle de sommeil de bébé va changer au fil des mois. Cette semaine, je te présente le cycle de sommeil du nouveau né, jusqu'à 2 mois.

Il faut déjà savoir qu'un nouveau né, s'il est né avant terme (même à 38 ou 39 SA), aura toujours un sommeil de fœtus in utero. Le sommeil est en effet la seule capacité que les bébés ne peuvent rattraper ! Il faudra donc raisonner en âge corrigé selon la date du terme. De 0 à 2 mois, le bébé va dormir pendant un cycle de 40-50 minutes. Il s'endormira en sommeil agité, à ne pas confondre avec un état d'éveil ! Bébé peut bouger, pleurer, s'étirer, râler, sourire, mais il dort ! Le sommeil agité deviendra ensuite le sommeil paradoxal. Il est donc important de ne pas réveiller bébé pendant ce stade. Ensuite, il passera au sommeil calme, un sommeil paisible où bébé a l'air apaisé. Entre deux cycles de sommeil, bébé va avoir un micro-réveil et : soit il se rendormira, soit il s'éveillera.

Le tirage de Mooncake



L'interprétation

Les fées t'invitent à écouter ton intuition et à faire preuve de prudence ! Confie-toi uniquement aux personnes de confiance, fais preuve de discrétion.

N'hésite pas à faire appel à tes guides / ton ange gardien / l'Univers / Dieu / toute autre divinité selon tes croyances pour te protéger.

Mots clés

angoisse, protection, guidance, bien-être, énergie, vitalité, intuition





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 !*

