



HEBDO' LOUTRE

Loutrons et minéraux

N° 12 : samedi 10 août

LITHO

La pierre de la semaine

L' AIGUE - MARINE



L' aigue-marine est une pierre coûteuse, très convoitée, surtout en joaillerie.

Elle fait partie des pierres utilisées pour la communication grâce à son action sur le chakra de la gorge. L'aigue-marine est une pierre de vérité, de sincérité, de justice. Elle favorise l'expression de soi, le respect de son intégrité et de ses valeurs. C'est une pierre de maternité qui renforce les instincts maternels, et qui est très liée à la mer (son nom signifie eau de mer). Elle développe la sensibilité tout en apaisant les peurs. C'est également une pierre d'intuition et de discernement. Enfin, l'aigue-marine est la pierre de l'expression chantée !

Minéralogie :

L'aigue-marine est un silicate d'aluminium et béryllium qui appartient à la famille des béryls : c'est le béryl bleu. Son système cristallin est hexagonal et sa formation est magmatique.

Entretien :

Purification : sel indirect, Saint-Jacques, fumigation, son
Rechargement : cristal de roche, lune, géométrie sacrée. Attention au soleil !

Utilisations possibles :

En méditation
Dans la main pour dormir
En pendentif

F un fact : si l'aigue-marine est très appréciée en joaillerie, la reine Elisabeth II a rendu célèbre sa magnifique parure !

Lors du couronnement de la reine Elisabeth II en 1953, le Brésil lui a offert une magnifique parure sertie d'aigues-marines comprenant un collier et des boucles d'oreilles. En 1957, la souveraine se fait confectionner une magnifique tiare sertie d'aigues-marines (modifiée en 1971). Puis, en 1958, le gouvernement brésilien lui offre une broche et un bracelet assortis.



FLEURS

Le point fleurs de bach

R E S T E R F I D È L E À S O I - M Ê M E



Dans la vie de tous les jours, il est difficile de rester fidèle à soi-même.

On peut être influencé, être dans une situation complexe et ne pas avoir d'autre issue que de renoncer à ses principes, ou encore faire des compromis qui nous coûtent. Pourtant, en faisant ça, on se met dans une position délicate en mettant en péril notre conscience et nos émotions. En effet, ne pas être fidèle à ses valeurs, ses croyances, peut occasionner de grandes souffrances et créer des somatisations ou encore des problèmes psycho-émotionnels. Voici quatre fleurs pour t'aider :

Walnut

Evidemment, la fleur de noyer dont nous avons déjà parlé est toute indiquée pour rester fidèle à soi, suivre sa route sans se laisser influencer ou détourner par les autres.

Agrimony

L'aigre-moine, fleur de la sincérité, pour être franc et sincère, pour verbaliser, pour ne pas se ruer sur des compromis par peur d'un conflit.

Centaury

La petite centaurée permet de ne pas se perdre de vue au profit des autres. On ose dire non, on garde le cap, on se concentre sur soi !

Cerato

Le plumbago est la fleur de l'intuition. Elle aide ceux qui n'ont pas confiance en leur propre jugement, qui écoutent trop les autres et s'appuient trop sur eux, manquant ainsi de spontanéité.

La frontière entre l'égoïsme et le respect de soi peut être mince et il faut prendre garde à ne pas la franchir.

Parfois, il faut être égoïste lorsqu'on en a besoin : tu ne peux pas te négliger constamment au profit d'autres, tu as aussi besoin de prendre soin de toi. Cependant, la vie exige parfois que l'on fasse des compromis, que l'on tende la main à quelqu'un qui a besoin d'aide, ou encore que l'on mette entre parenthèses certaines convictions le temps d'une période donnée. Il faut savoir trouver le juste équilibre entre aider l'autre et ne pas se sacrifier / se faire souffrir. C'est très dur et cela demande une bonne communication pour que chacun puisse s'exprimer.



CHAKRAS

Le point médecine douce

LE CHAKRA DE LA GORGE



Cette semaine je te parle du cinquième chakra, le chakra de la gorge.

Il est appelé Vishuddha en sanskrit et se situe au milieu de la gorge, au-dessus de la glande thyroïde. C'est le centre énergétique de la communication, de l'expression de soi, de la vérité, et de l'intégrité. C'est exactement notre aigle-marine ! Le chakra de la gorge est associé à la couleur bleue. Pour travailler sur lui, on va donc miser sur cette couleur. On pourra utiliser des pierres bleues claires ou turquoise comme la calcite bleue, la calcédoine bleue, l'angélite, etc. Un dérèglement de ce chakra aura des conséquences physiques et psycho-émotionnelles.

Signes de déséquilibre

Un dérèglement du chakra de la gorge peut créer : une tendance à la critique ou au jugement, des difficultés à verbaliser ses émotions, un repli sur soi, une écoute des autres limitée ou inexistante.

Plan physique

On associe le chakra de la gorge à la thyroïde, aux parathyroïdes, au cou, à la gorge, à la mâchoire, à l'ouïe, à la voix, aux dents, aux oreilles. Sur le plan physique, on peut avoir des maladies thyroïdiennes, des affections de la sphère ORL, des pathologies dentaires, des bégaiements, des douleurs cervicales et dans les épaules.

Fréquence de guérison

Le chakra de la gorge peut être soutenu par la fréquence de guérison 741 Hz (il s'agit de la note sol). Elle purifie le corps et nous pousse à nous diriger vers une vie simple et saine.

Comment travailler sur son chakra de la gorge en autonomie, à la maison ?

S'il est conseillé d'avoir recours à un praticien de médecine douce pour l'équilibre du corps, il est tout de même possible de travailler à la maison, sur soi-même. Tu peux faire une méditation avec une pierre bleue placée au niveau du chakra 5, tu peux pratiquer un exercice de visualisation si la méditation est difficile pour toi, tu peux pratiquer le yoga (notamment les postures de la chandelle, du cobra, du poisson, du pont ou encore du lion). Tu peux consommer des aliments naturellement bleus (mûres, myrtilles,...) ou qui adoucissent la gorge (miel, etc). Tu peux aussi écrire ou chanter tes émotions, les verbaliser avec sincérité.





CÔTÉ BÉBÉS

COMMUNICATION



Parole de loutron...

DUNSTAN BABY LANGUAGE

DÉCODEUR DE BÉBÉ

L'une des angoisses des futurs parents est de ne pas arriver à comprendre pourquoi bébé pleure. Pourtant, on finit toujours par se débrouiller, instinctivement.



Mais il existe un outil pour ne plus avoir de doute, pour réagir à la seconde en se disant “Il veut ça!”, que ce soit avec son propre bébé ou avec un autre : le Dunstan Baby Language. Développé très récemment, il permet d’analyser la communication verbale et non verbale de bébé pour arriver à comprendre son besoin immédiatement. On analyse également les “pré-cry”, les vocalises typiques avant chaque pleurs. Cinq sons sont reconnus universellement : le rot, l’inconfort, les coliques, la faim, la fatigue. Reconnaître la demande de bébé permet d’installer une véritable communication, de prendre confiance dans son rôle de parent et de développer un vrai lien d’attachement avec son bébé en identifiant rapidement ses besoins et en le rassurant.

Le tirage de Mooncake



L'interprétation

Les fées te conseillent d'accueillir tes parts d'ombre afin de les transformer de manière lumineuse. Les rejeter reviendrait à les cristalliser et les interioriser jusqu'à exploser !

Ne te juge pas, accepte-toi comme tu es, dans ton intégralité, et fais de même avec les autres.

Mots clés

colère, peur, frustration, rejet, abandon, transmutation, positif, lumière, rééquilibrage, harmonie, yin et yang.





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 !*

