



HEBDO' LOUTRE

Loutrons et minéraux

N° 15 : Samedi 31 août

La pierre de la semaine

LE BOIS FOSSILISÉ



On l'appelle aussi bois pétrifié, bois fossile ou bois silicifié, ou encore, plus rarement, xyloïde.

C'est LA pierre d'ancrage par excellence ! Quoi de plus efficace qu'un arbre fossilisé lorsque l'on veut s'enraciner dans le présent, se reconnecter à la nature ? Le bois fossilisé est idéal pour le lâcher-prise mental, pour retrouver ses repères après un changement, pour ceux qui sont trop matérialistes, ou encore pour trouver sa place au sein de sa famille, d'un clan, d'un groupe. C'est une pierre qui travaille sur les mémoires transgénérationnelles et les vies antérieures, qui a elle-même gardé les mémoires de sa formation. C'est une pierre qui va apporter le calme, le bonheur tranquille, tout en renforçant la lucidité. Elle encourage à la déconnexion pour favoriser les moments avec ses proches.

Minéralogie :

C'est un dioxyde de silicium du groupe des quartz microcristallins (dont on ne peut voir la cristallisation à l'œil nu). Sa formation est sédimentaire et son système cristallin est rhomboédrique. La couleur du bois fossile varie en fonction des éléments chimiques présents lors de la cristallisation.

Entretien :

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

Rechargement : cristal de roche, soleil, géométrie sacrée.

Utilisations possibles :

En méditation

En bijoux au quotidien

Dans un salon ou une chambre

Dans la main pour dormir

Fun fact : Le bois fossilisé est une sorte de photographie d'un arbre qui date du temps des dinosaures...

Le bois fossilisé s'est formé il y a des millions d'années, pendant l'ère jurassique. Oui, le bois fossilisé que tu tiens dans ta main a côtoyé les dinosaures ! Ces arbres sont tombés suite à une catastrophe naturelle, principalement les inondations et les éruptions volcaniques. Les arbres tombés sont recouverts de boue, de sable, puis de cendres riches en silice. Les arbres ayant été ensevelis ont été complètement préservé grâce à la privation d'oxygène. Puis, pendant des centaines, des milliers d'années, les minéraux pénètrent le bois et remplacent les cellules organiques tout en préservant sa structure.



FLEURS

Le point fleurs de bach

L'ENRACINEMENT POUR TRAVERSER LE CHANGEMENT



Le changement peut être difficile et bouleversant, et induire des épreuves à traverser.

Qui dit changement dit inconnu... Oui, nous nous dirigeons vers une nouvelle voie, une nouvelle vie. Cela peut être positif, comme un changement de carrière, de statut social, ou négatif comme un décès ou une rupture amoureuse. Nous ne sommes pas vraiment programmés pour aimer l'inconnu, il est même fréquent qu'il fasse peur. Parfois, cet inconnu suit un événement traumatique, arrive brutalement, laisse des cicatrices invisibles ou non. Il peut être alors très dur de traverser ce changement, les épreuves qui l'accompagnent. Pour cela, inspirons-nous du bois fossilisé, enracinons-nous tout en gardant souplesse et flexibilité.

Walnut

La fleur du noyer aide à rester bien ancré dans sa voie, se déconnecter des influences extérieures pour se recentrer sur soi.

Sweet chestnut

La fleur du châtaignier apporte l'enracinement à ceux qui sont en crise, en proie à un désespoir insupportable. Elle apporte force, endurance dans l'épreuve et lâcher-prise.

Rock water

L'eau de roche apporte la flexibilité nécessaire pour s'adapter au changement tout en apportant l'enracinement nécessaire pour s'apaiser.

Oak

La fleur du chêne vient nuancer la force et la dureté de ceux qui s'imposent de ne pas craquer au point d'en oublier leurs propres limites. Elle aide à s'ancrer pour mieux s'écouter et oser souffler.

Il est parfois plus dur d'encaisser un changement positif, contrairement à ce que l'on peut croire !

Le changement qui amène de la positivité, du bonheur, un état de bien-être quel qu'il soit, peut être très dur à accepter. Cela vient toucher la corde sensible de la confiance en soi, si souvent malmenée par les épreuves de la vie. On se remet en cause : je mérite vraiment ça ? Qu'ai-je fait pour y avoir droit ? Ou bien encore, ce bonheur soudain vient raviver l'angoisse : que va-t-il m'arriver de mal en contrepartie ? Quand vais-je cesser d'être heureux.se ? Dans ce cas, il est important d'essayer de ne pas trop mentaliser la situation, et de se laisser le temps nécessaire à accepter sans culpabiliser.



CHAKRAS

Le point médecine douce

LE CHAKRA RACINE



Cette semaine, nous partons à la découverte d'un nouveau chakra : le chakra racine.

Pour moi, le bois fossile est au chakra racine ce qu'est l'aigue-marine au chakra de la gorge : c'est LA pierre emblématique de ce centre énergétique ! Quoi de plus symbolique qu'un arbre fossilisé pour l'enracinement ? En sanskrit, le chakra racine s'appelle Muladhara qui signifie "le support du fondement". Il est situé à la base de la colonne vertébrale, c'est le 1er chakra. On lui associe le lâcher-prise, la sécurité, l'ancrage, la survie ainsi que la couleur rouge. Nous pourrions donc utiliser des pierres de cette couleur comme le jaspé rouge, ou des pierres noires (tourmaline, shungite) ou parfois même marron (agate, bronzite).

Signes de déséquilibre

Un déséquilibre du chakra racine entraîne : un sentiment d'insécurité, un manque d'instinct de survie, des problèmes financiers (peur du manque, anxiété, problèmes de gestion, ...)

Plan physique

Ce chakra est lié aux reins / surrénales, aux os et aux articulations, aux organes reproducteurs. Sur le plan physique, on peut voir apparaître de la dépression, des maladies auto-immunes ou troubles de l'immunité, des affections surrénaliennes, des problèmes situés au niveau des jambes

Fréquence de guérison

Pour le 1er chakra, on utilise la fréquence 396 HZ (do ou ut). Cette fréquence réduit la peur, la libération émotionnelle, la culpabilité. Elle apporte force, courage et volonté.

Comment travailler sur ton chakra racine en autonomie, à la maison ?

S'il est conseillé d'avoir recours à un praticien qualifié en médecine énergétique pour rééquilibrer tes centres énergétiques, tu peux tout de même travailler sur tes chakras en autonomie. Pour cela, tu peux travailler avec les pierres qui agissent sur ce chakra, en méditation avec la pierre sur le chakra, ou bien en dormant avec ta pierre. Il existe énormément d'exercices de visualisation et de méditation pour soutenir ce chakra ! Toutes les techniques d'ancrage seront bonnes à prendre (faire ce qu'on aime, marcher dehors, marcher pieds nus, ...). L'acupression (notamment R1 ou F3) aide à maintenir un bon niveau d'ancrage. En yoga, tu peux te mettre en posture de l'enfant pour soutenir le chakra racine.





CÔTÉ BÉBÉS

DÉVELOPPEMENT



Chaque loutron devient loutre à son rythme...

LES TABLEAUX DES ÂGES

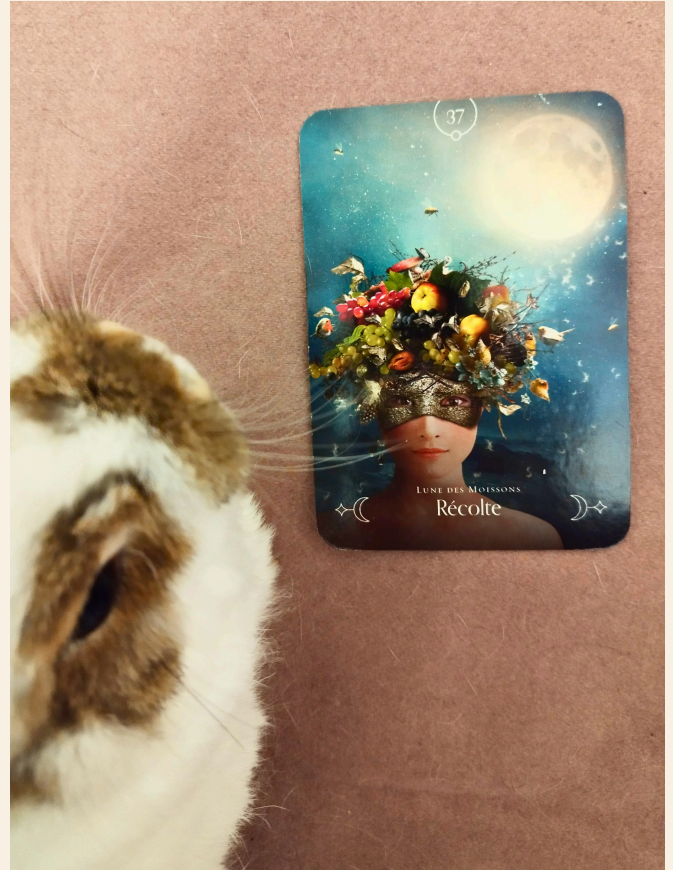
ON S'EN FICHE :

Lorsqu'on attend un enfant ou qu'on vient d'en avoir un, il arrive forcément un moment où on se renseigne sur son développement. À quel âge va-t-il s'asseoir, marcher, manger, faire ses nuits... Et on tombe sur eux, les tableaux des âges.



Je vais être très claire : oubliez ces tableaux ou regardez-les de très loin, par curiosité. Ils n'ont une utilité que pour les professionnels de la santé ou de la petite enfance, afin de savoir à peu près à quel stade de développement se situe bébé. Pour les parents, ils sont plus source d'angoisse et de pression qu'autre chose ! Si tu étais là la semaine dernière où je parlais de pression involontaire, on est en plein dedans encore une fois. Le développement de l'enfant est INDIVIDUEL. Que ce soit pour le sommeil, les dents, la croissance, la motricité, etc, chaque enfant avancera différemment. Il peut être "en avance" sur certains points et "en retard" sur d'autres, et c'est pas grave ! Je mets des guillemets parce qu'on ne peut pas vraiment parler de retard ou de précocité. Bref, oubliez ces tableaux !

Le tirage de Mooncake



L'interprétation

Célèbre tes réussites et sois fier(e) de ce que tu as accompli ! Cela peut être un changement, un projet professionnel ou personnel, ou une petite victoire qui te semble insignifiante mais qui veut dire beaucoup. Saisis les bonheurs simples et partage-les avec ceux que tu aimes.

Mots clés

célébrer, réussite, travail, abondance, bonheur, tradition, ancêtres, énergie, cycle, lumière





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 !*

