



HEBDO' LOUTRE

Loutrons et minéraux

N° 20 : Samedi 05 octobre

LITHO

La pierre de la semaine

S O D A L I T E



La sodalite est une magnifique pierre bleue qui se confond souvent avec le lapis lazuli.

On l'utilise d'ailleurs souvent en substitut de ce dernier puisqu'elle est plus éthique, moins coûteuse et partage beaucoup de ses vertus. Elle est moins forte et plus douce, mais apporte tout de même les mêmes bienfaits. Elle calme les communications trop orientées vers la vantardise, l'agressivité, l'ironie et le sarcasme. Elle apaise les mots et les esprits. La sodalite est une pierre de maîtrise des émotions. Elle structure la pensée et renforce l'esprit logique et les capacités cognitives. Elle nous encourage à nous ouvrir au monde, au savoir. C'est donc une pierre d'ouverture d'esprit et de tolérance. Enfin, la sodalite nous encourage à être fidèle à nos principes et nos valeurs sans céder à la pression sociale, aux stéréotypes, aux conventions, en assouplissant le mental. C'est évidemment une pierre qui permet d'ouvrir le 3ème oeil.

Minéralogie :

C'est un silicate d'aluminium et de sodium avec chlore. Son système cristallin est cubique et sa formation est magmatique. Sa couleur est due au sodium et au chlore.

Entretien :

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

Rechargement : cristal de roche, lune, géométrie sacrée.

Utilisations possibles :

En méditation

En bijoux au quotidien

Dans un espace commun ou un bureau

Dans la main pour dormir

Fun fait : la sodalite a une façon étonnante de réagir à la lumière ultraviolette !

Cela dépendra beaucoup de l'origine des spécimens. Mais il est possible qu'une sodalite soit fluorescente sous une lampe UV ! Certaines variétés, en particulier celles provenant de la région de Hackmanite (une variante riche en soufre), peuvent émettre une lueur rose, orange ou rouge sous des rayons UV. Encore plus étonnant, certaines sodalites présentent un phénomène appelé photochromisme réversible : elles changent de couleur lorsqu'elles sont exposées à la lumière du soleil, puis retrouvent leur couleur d'origine dans l'obscurité. C'est un peu comme un "caméléon minéral" !



FLEURS

Le point fleurs de bach

AGRESSIVITÉ VERBALE



La communication est une clé très importante dans notre bien-être.

C'est elle qui nous permet de nous exprimer, de verbaliser nos émotions et nos besoins, mais aussi d'échanger avec nos semblables. Et ce paramètre fait partie des 14 besoins fondamentaux de l'être humain ! Mais parfois, la communication peut être difficile... On peut soi-même être maladroit ou involontairement agressif dans nos propos, ou bien encore être face à une personne elle-même agressive. Les mots peuvent blesser et heurter bien plus que ce que l'on imagine. Pour apaiser une communication trop agressive, voici quatre fleurs :

Aspen

La fleur du peuplier tremble aide ceux qui ont peur d'être persécutés, qui souffrent de peurs infondées ou inconscientes qui peuvent occasionner un excès de méfiance les rendant agressifs.

Water violet

L'hottonie des marais permet à ceux qui sont distants et froids, qui parlent avec agressivité parce qu'ils sont solitaires et ont du mal à communiquer.

Beech

La fleur du hêtre est la fleur de la tolérance. Elle calme l'arrogance, l'agressivité et le jugement par crainte de l'inconnu, ou en réaction à un traumatisme passé.

Vine

La vigne sauvage est pour ceux qui sont trop autoritaires et peuvent avoir recours à la violence ou à la manipulation par la peur.

Connais-tu les quatorze besoins fondamentaux nécessaires au bien-être de l'être humain ?

C'est une infirmière américaine du nom de Virginia Henderson qui a mis en évidence ces 14 besoins dans les années 1950. Voici ces besoins : boire et manger ; respirer ; éliminer (urines, selles) ; se vêtir et se dévêtir ; éviter les dangers ; communiquer avec ses semblables ; s'occuper en vue de se réaliser ; maintenir sa température corporelle ; se mouvoir ; être propre ; dormir et se reposer ; agir selon ses valeurs et ses croyances ; se récréer ; apprendre. Selon Virginia Henderson, les patients dont ces besoins étaient satisfaits avaient de meilleures chances de guérison. Les études qu'elle a menées pour appuyer cette théorie ont été concluantes et ont révolutionné la pratique médicale.



CHAKRAS

Le point médecine douce

LE CHAKRA DU 3ÈME OEIL



Cette semaine, nous découvrons ensemble le chakra du 3ème oeil.

C'est le 6ème chakra sur la ligne du hara. En sanskrit, on l'appelle Ajna. Situé entre les deux sourcils, il est le centre énergétique de l'intuition, l'imagination, la visualisation, la raison, ou encore la guidance spirituelle. On lui associe la couleur indigo. Les pierres de cette couleur sont particulièrement efficace sur le chakra Ajna, comme la sodalite, le lapis lazuli ou encore l'apatite bleue, mais on peut également utiliser des pierres violettes comme la lépidolite, l'améthyste, ou encore la fluorite violette. Méditer avec une pierre est un bon moyen de rééquilibrer ce chakra, ainsi que la lumière tamisée, le sommeil, les jeux d'intuition, ...

Signes de déséquilibre

Un déséquilibre de ce chakra entraîne : psychorigidité, tendance à être distrait, manque de discipline, arrogance, sentiment d'incompréhension des autres, valorisation de la raison au détriment de l'intuition, indécision.

Plan physique

Ce chakra est associé au front, aux oreilles, aux yeux, au système neurologique et au cerveau. Sur le plan physique, on peut voir apparaître des troubles du sommeil, des terreurs nocturnes, des maux de tête, de la confusion mentale, des troubles de la vue, de la maladresse, des troubles auditifs, ...

Fréquence de guérison

Pour le chakra du 3ème oeil, on utilise la fréquence de guérison 852 Hz (La). Cette fréquence affine notre perception du monde, éveille la clairvoyance, et nous apprend à percevoir le subtil.

Parlons un peu de la glande pinéale, appelée ainsi à cause de sa forme de pomme de pin.

Le chakra du 3ème oeil est situé entre les deux sourcils, au niveau de la glande pinéale. Cette glande se trouve entre les deux hémisphères du cerveau et est entourée de plein d'autres petites glandes, à tel point qu'elle semble être l'oeil du cerveau ! C'est l'une des raisons qui a donné son surnom à ce chakra : le 3ème oeil. La glande pinéale gère notre horloge interne et sécrète l'hormone du sommeil. Elle s'active lorsque la lumière faiblit et que l'obscurité commence à gagner du terrain. C'est pourquoi il est conseillé de travailler ce chakra en lumière tamisée. De plus, cela nous permet de basculer en onde cérébrale alpha, la fréquence cérébrale de la méditation !





CÔTÉ BÉBÉS

DÉVELOPPEMENT



Un loutron qui découvre le monde...



LES SENS DE BÉBÉ

LA VUE

Les cinq sens sont connus, mais ils prennent si peu de place dans l'information que l'on transmet aux parents.

Pourtant, c'est un point essentiel du développement d'un enfant !

Cette semaine, nous parlons d'un nouveau sens de bébé qui me paraissait aller de soi avec la thématique de ce livret : la vue de bébé. C'est le sens qui se développe le plus lentement ! À partir de la vingt-quatrième semaine de grossesse, les paupières se désolidarisent et bébé peut ouvrir et fermer les yeux. Il faudra attendre le septième mois de grossesse pour que bébé puisse réagir aux stimuli lumineux. À la naissance, bébé voit à 20cm et les cellules capables de voir les couleurs sont encore immatures. Bébé percevra les couleurs aux alentours de son cinquième mois de vie seulement ! C'est pourquoi il faut utiliser des jouets et livres contrastés les premiers mois de vie. Il faudra attendre que l'enfant ait 10 ans pour que l'acuité visuelle soit totalement mature.



Le tirage de Mooncake



L'interprétation

Es-tu en train de procrastiner ou bien es-tu dans une situation qui t'échappe ? N'oublie pas que tu es maître de ta vie et que c'est toi qui la façannes ! Si les énergies semblent faire une pause, profite-en pour changer de méthode de travail ou bien pour t'occuper de toi ! Les fées te conseillent de rester positif.ve !

Mots clés

repli, pause, changement de cap, acceptation, dépassement de soi, énergie





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 !*

