



HEBDO' LOUTRE

Loutrons et minéraux

N° 24 : Samedi 02 novembre

LITHO

La pierre de la semaine

OBSIDIENNE DORÉE



Moins connue que sa cousine l'obsidienne noire, la variété dorée est pourtant sublime !

L'obsidienne dorée est une pierre à l'énergie très forte qui est plutôt conseillée aux expérimentés. Tout comme l'obsidienne noire, c'est une pierre d'introspection qui nous pousse à nous découvrir et à mettre en lumière nos parts d'ombre. La particularité de l'obsidienne dorée est de nous aider à mettre en lumière nos talents, notre potentiel, et à prendre confiance en nous-même pour réaliser nos projets. C'est une pierre très spirituelle qui est idéale pour ceux qui souhaitent faire de la recherche théologique ou qui sont en quête de vérité. Enfin, l'obsidienne dorée est connue pour son lien avec le masculin sacré.

Minéralogie :

C'est un verre de lave qui se forme suite au refroidissement très rapide de la lave après une éruption volcanique. Elle a un système cristallin amorphe et une formation magmatique.

Entretien :

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

Utilisations possibles :

En méditation
Dans la main pour dormir

Fun fact : l'obsidienne dorée doit sa couleur et ses reflets lumineux à la présence d'hématite ou de magnétite dans sa cristallisation.

Les obsidiennes se forment lorsque la lave riche en silice refroidit rapidement, ce qui empêche la cristallisation complète et crée un verre naturel. Dans le cas de l'obsidienne dorée, c'est ce processus rapide et les conditions spécifiques de refroidissement qui piègent des bulles de gaz ou des particules minérales (hématite par exemple). Celles-ci se répartissent en fines couches ou en alignements microscopiques. Ces inclusions agissent alors comme de petits miroirs, dispersant la lumière d'une manière qui crée ces reflets dorés spécifiques à l'obsidienne dorée.



FLEURS

Le point fleurs de bach

AFFIRMER SES CROYANCES



Nous avons tous des croyances, qu'elles soient culturelles, religieuses, ou autre.

Ces croyances forgent une grande partie de notre être et ont une importance plus ou moins grande dans la vie selon leur intensité et l'intérêt que nous leur accordons. Cependant, les croyances sont systématiquement la cible de jugements, de préjugés, d'incompréhension... Tout cela peut amener un conflit ou des difficultés relationnelles. C'est pourquoi il est difficile d'assumer ses croyances, de les affirmer sans crainte des réactions des autres. Voici quatre fleurs pour t'aider si tu es dans ce cas :

Agrimony

L'aigremoine est idéale pour ceux qui n'osent pas dire ce qu'ils ressentent ou pensent par crainte du conflit. Elle apporte le courage d'être sincère et de s'exprimer librement.

Larch

Le mélèze aide ceux qui n'ont pas confiance en eux, qui partent défaitistes en pensant qu'oser s'exprimer ne leur apportera que des réactions négatives. Cette fleur apporte foi et positivité.

Cerato

Le plumbago apporte du soutien à ceux qui ressentent le besoin constant d'avoir l'approbation des autres et qui n'osent pas exprimer leurs croyances par peur du jugement.

Walnut

La fleur du noyer, nous la retrouvons souvent ! Elle aide à se détacher des autres, de l'influence de la société ou de l'entourage, et à suivre sa propre voie.

Quel est l'intérêt d'affirmer ses croyances et de ne pas les garder pour soi, pourquoi ressentir le besoin de les exprimer ?

Affirmer ses croyances est un acte fondamental pour vivre en accord avec soi-même ! Nos croyances sont le reflet de nos valeurs, elles forment la boussole intérieure qui guide nos choix et influence la manière dont nous interagissons avec les autres. Lorsque nous avons le courage d'affirmer nos convictions, nous affirmons aussi notre identité et renforçons notre estime de nous-mêmes. Ne pas exprimer ses croyances peut conduire à un sentiment de frustration et à une perte de confiance en soi, tandis que les exprimer permet de créer des relations sincères et authentiques. Cependant, affirmer ses croyances ne signifie pas imposer ses idées aux autres. Il s'agit plutôt de rester fidèle à soi-même.



Le point médecine douce

L E Y A N G



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

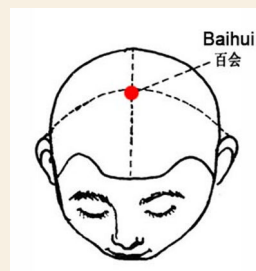
Il y a quelques semaines, je te parlais du Yin, l'opposé complémentaire du Yang. Cette fois-ci, j'aborde donc le Yang ! Comme nous l'avons dit, l'équilibre entre le Yin et le Yang est crucial pour rester heureux et en bonne santé. Si tu as loupé l'ebook qui parle du Yin, je te laisse consulter l'archive du numéro 11 sur mon site internet. Tout comme le Yin, le Yang peut être en déficit dans le corps (fatigue, lenteur mentale, pâleur, ...) ou bien en excès (inflammation, chaleur, soif intense, insomnie, ...). Voici quelques techniques pour rétablir un équilibre ou renforcer le Yang dans ton corps :

Les pierres

Rééquilibrer le Yang, tout comme le Yin, est possible avec les pierres. Il y a des pierres qui renforcent le Yang (pierre de soleil, citrine,...), qui l'équilibrent (sélénite, améthyste, ...) ou qui l'apaisent (lapis lazuli, aventurine verte, ...). On les placera sur les chakra supérieurs.

L'acupression

L'acupression permet de réguler et d'équilibrer le Yang. On utilisera des points situés sur les méridiens clés. J'utilise souvent le point VG20 au sommet du crâne.



Le Qi Gong

Comme je le dis souvent, le Qi Gong est un excellent moyen de rééquilibrer le Yin et le Yang par le biais du mouvement (en douceur !).

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

Le Yang représente le principe actif, lumineux et chaud de la dualité Yin-Yang. Il est associé au mouvement, à l'énergie dynamique et expansive, à la chaleur, à la lumière et à l'action. Il correspond au jour, à l'été, et à la montée d'énergie qui soutient la vitalité et l'activité. Dans le corps humain, le Yang est associé aux entrailles creuses (Vessie, Gros Intestin, Estomac, ...), à l'arrière du corps (dos), aux fonctions reproductrices masculines, et à ce qui va concerner l'élimination. Il est très lié au Qi. Le Yang est présent à la surface du corps : peau, muscles et ligaments. Il est donc très lié au mouvement ! Enfin, le Yang est associé à la conscience, au lien avec le Ciel.





CÔTÉ BÉBÉS

COMMUNICATION



Petit loutron a besoin de s'exprimer

LA LANGUE DES SIGNES AVEC BÉBÉ

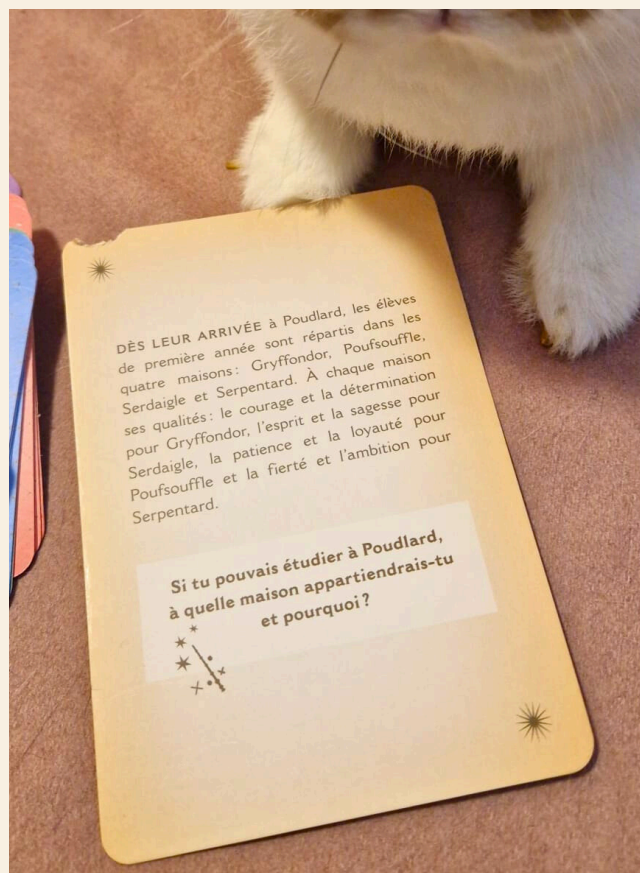
LES GESTES AVANT LES MOTS

Souvent négligée, cette compétence a pourtant toute sa place dans la vie de famille ! Signer avec bébé est un outil précieux qui permet de communiquer avec lui bien avant qu'il ne maîtrise le langage parlé.



Grâce aux signes, petit loutron peut exprimer ses besoins, ses émotions et ses observations du monde qui l'entoure, ce qui réduit les frustrations dues aux incompréhensions tout en renforçant le lien parent-enfant. Bébé est acteur d'un véritable dialogue avec ses parents ! Utiliser des signes simples comme "manger", "dodo" ou "encore" lui donne un moyen d'interagir et de se sentir compris, ce qui encourage son développement émotionnel et cognitif. De plus, la communication gestuelle stimule ses capacités d'expression et enrichit son vocabulaire pour faciliter la transition vers le langage oral. Il est bien plus simple pour bébé de s'exprimer avec des gestes plutôt qu'avec des mots ! C'est donc un excellent moyen d'apprendre l'expression à son loutron.

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 !*

