



HEBDO' LOUTRE

Loutrons et minéraux

N° 31 : samedi 21 décembre

LITHO

La pierre de la semaine

O E I L D E F A U C O N



Bien moins connu que l'oeil de tigre, l'oeil de faucon a lui aussi de réels bienfaits !

C'est LA pierre du discernement et de la perception ! L'oeil de faucon permet d'aiguiser son sens de l'observation, mais aussi d'ouvrir son esprit à la nouveauté. C'est donc une très bonne pierre pour les personnes trop conservatrices et bloquées dans leurs certitudes. Sur le chakra du troisième oeil, il aide à stimuler la perception de ce qui est caché, subtil. Enfin, l'oeil de faucon est une très bonne pierre pour le mental : elle permet d'entrevoir tous les mécanismes de nos problèmes et de trouver une solution quand tout semble bloqué.

Minéralogie :

C'est un dioxyde de silicium. Son système cristallin est rhomboédrique et sa formation est métamorphique. Sa couleur chatoyante gris-bleu ou gris-vert et ses reflets bleutés viennent des fibres de crocidolite qu'il contient.

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 espace collectif

Dans la main pour dormir

Fun fact : l'oeil de faucon est étroitement lié à l'oeil de tigre, bien que ces deux minéraux soient différents !

Les deux pierres sont des variétés de quartz chatoyantes et proviennent d'un processus similaire de silicification des fibres de crocidolite (un type d'amiante), mais elles se différencient par l'état d'oxydation des fibres originelles. Si ces fibres ont subi une oxydation lors de la cristallisation, elles donneront une couleur brune-dorée (oeil de tigre). Si les fibres ne s'oxydent pas pendant le processus de formation du minéral, alors elles donneront une couleur grise bleutée. On peut parfois trouver des spécimens où les deux types de pierres coexistent, créant une transition entre les reflets bleutés de l'oeil de faucon et les reflets dorés de l'oeil de tigre.



FLEURS

Le point fleurs de bach

TROUVER DES SOLUTIONS



Parfois, nous nous retrouvons confrontés à des problèmes qui semblent insurmontables

Nous pouvons vivre des situations où les solutions traditionnelles ou rationnelles échouent à nous apporter le soulagement ou la sérénité recherchée. Ces moments de confusion, de doute ou de frustration peuvent créer un sentiment d'impasse, tant sur le plan émotionnel que mental. Malgré nos efforts, nous nous retrouvons bloqués, incapables de trouver une issue satisfaisante. Dans ces moments de détresse, les fleurs de Bach offrent une aide infiniment précieuse pour nous aider à surmonter ces obstacles invisibles et à retrouver notre bien-être.

Star of Bethlehem	Impatiens	Cherry Plum	Sweet Chestnut
La dame-d'onze-heures est idéale pour soulager les traumatismes émotionnels non résolus. Elle aide à apaiser le choc, la douleur et le stress lorsque l'on se sent submergé.	L'impatiente est idéale pour les personnes qui se sentent agitées ou frustrées, qui ont du mal à accepter le rythme des événements. Elle aide à trouver une approche plus calme et réfléchie face aux difficultés.	La fleur du prunier myrobolan est une fleur d'équilibre émotionnel. Elle est utile lorsqu'on ressent une tension extrême ou une peur de ne pas pouvoir gérer une situation.	La fleur du marronnier est une fleur de soutien lorsqu'on a l'impression qu'il n'y a plus de solutions possibles. Elle aide à apporter de l'espoir dans les moments où l'on se sent accablé par la situation

Un blocage, bien qu'il soit une épreuve douloureuse sur tous les plans, n'est pas toujours une mauvaise chose !

Il y a des moments dans la vie où l'on se sent pris au piège, face à un problème qui semble sans solution. Ce sentiment de blocage peut-être une source de mal-être extrême ! Dans ces instants de découragement, l'esprit peut se sentir écrasé, comme si la solution était un mirage que l'on ne parviendrait jamais à atteindre. Pourtant, ce sont ces moments où l'on peut apprendre à se recentrer, à écouter les émotions enfouies, et à comprendre que parfois, la véritable solution réside dans la manière dont nous abordons le problème, plutôt que dans une réponse immédiate. Le blocage, bien qu'intensément douloureux, peut être un moment d'introspection profonde, un appel à la patience et à l'acceptation, avant que la voie ne se révèle enfin.



Le point médecine douce

LES YEUX EN MTC



Pour rester dans l'énergie de notre pierre de la semaine, nous découvrons les yeux en MTC !

En médecine traditionnelle chinoise (MTC), les yeux sont considérés non seulement comme des organes sensoriels, mais aussi comme un reflet de l'état général du corps et de l'esprit. Selon la MTC, les yeux sont directement reliés au Foie, l'organe qui gouverne la vue et qui est responsable de la circulation du Qi et du sang dans tout le corps. Le Foie est également en charge de l'élévation du Qi et de la régulation du mouvement du sang. Par conséquent, un déséquilibre du Foie, souvent causé par le stress, une alimentation déséquilibrée, ou un excès de chaleur interne, peut affecter la qualité de la vision.

Le Foie

Le lien entre les yeux et le Foie est symbolisé par l'expression chinoise « les yeux sont les fenêtres du Foie ». Cela signifie que tout trouble du Foie peut se manifester par des symptômes oculaires tels que des yeux secs, une vision floue, des douleurs oculaires, ou des troubles comme la conjonctivite ou les cataractes.

Le Cœur

En plus du Foie, le Cœur joue également un rôle crucial dans la santé oculaire. Le Cœur est considéré comme l'organe du Shen (l'esprit). Un déséquilibre du Cœur peut provoquer des troubles mentaux et émotionnels, et affecter la vision en générant des symptômes comme des troubles du sommeil, des hallucinations, ou une vision floue la nuit.

Que signifient les pathologies oculaires en médecine traditionnelle chinoise ? Quelle est leur origine ?

- Le vide de Yin du Foie : des yeux secs, une sensation de chaleur dans les yeux, une vision floue. Le Yin représente l'aspect nourrissant et hydratant du corps.
- L'excès de Yang du Foie : douleurs oculaires, yeux rouges et enflés, sensibilité accrue à la lumière (stress ou colère chronique)
- Le vide de Qi : des yeux fatigués, des cernes, une vision affaiblie,
- La stase de sang : Cela se produit lorsque la circulation sanguine est entravée. Les symptômes incluent des douleurs oculaires persistantes, des veines visibles sur les yeux, et une vision trouble.





CÔTÉ BÉBÉS

PARENTALITÉ



Un loutron est un engagement pour la vie !

L'ÉDUCATION À DEUX

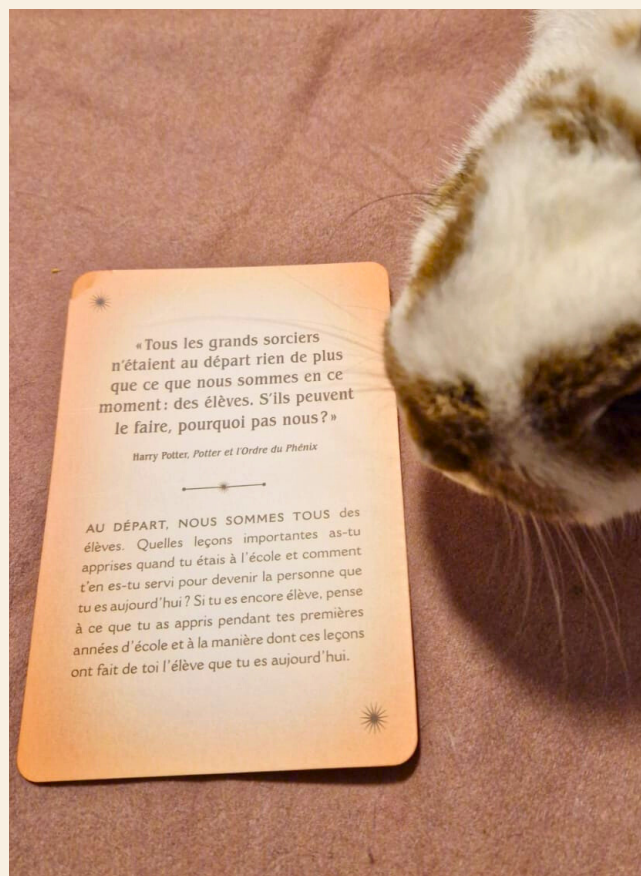
UNE CORDE SENSIBLE

Il n'est pas rare du tout de voir des couples se séparer après l'arrivée d'un bébé. En cause, le fameux baby clash, mais aussi une vision de l'éducation opposée !



Il est essentiel de discuter de l'éducation AVANT la conception d'un loutron ! Ces échanges permettent de clarifier les valeurs, les attentes et la pédagogie que l'on veut transmettre en tant que parents afin de créer une base solide. En communiquant avant de devenir parents, on peut se mettre d'accord, et prendre conscience du parent que son partenaire veut être. Deux visions totalement opposées de l'éducation peuvent s'entrechoquer et on se rend alors compte qu'une parentalité cohérente et solide est inenvisageable. Dans ce cas, mieux vaut discuter de l'avenir du couple, ou du projet de devenir parents afin d'éviter la rupture du couple lorsque bébé sera là. Une séparation des parents, bien que parfois nécessaire, peut affecter grandement un enfant.

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 !*

