



Lithothérapie

On utilise les pierres et leurs énergies à différents usages, ici nous parlerons de celles qui peuvent vous accompagner dans vos songes.

L'énergie des pierres nous accompagne, mais ne se substitue à aucun moment à un traitement mis en place par votre médecin.

Ces dernières années un engouement pour les pierres est apparu, malheureusement certains profitent du succès de la lithothérapie et vendent de fausses pierres. Il était important pour moi de vous mettre en garde, une pierre à une valeur et parfois la trouver moins chère signifie peut-être qu'elle n'est pas de bonne qualité ou fausse. Assurez-vous de trouver les bons sites d'achats et n'hésitez pas à vous rendre dans les petites boutiques de cristaux où vous rencontrerez des personnes qui connaissent les pierres.

Une pierre est vivante et son énergie est puissante, il est important de la chouchouter et de partager avec elle.

✦ L'Améthyste

Elle est profondément connectée au subconscient et à la pensée active. L'Améthyste est reconnue pour apporter une énergie reposante qui sera utile pour dormir plus profondément, calmer la pensée négative et encourager les rêves plus heureux.

C'est une valeur sûre pour les esprits encombrés à la recherche de calme et d'énergie ressourçante.

✦ La Célestine

Cette pierre douce est recommandée pour ses bienfaits relaxants et apaisants, elle apporte sérénité. Ainsi la Célestine vous aidera à rêver davantage.

✦ La Lapis Lazuli

Cette Gemme permet une union plus profonde avec notre être supérieur. Il développe nos facultés de sensibilités et élève notre conscience.

Le Lapis-Lazuli est alors utile pour aider à atteindre l'état du rêve et pour diriger les rêves vers un sujet choisi.



Pierres pour se souvenir de ses rêves

✦ *Le Jaspe Rouge*

Elle nous permet de nous remémorer nos rêves comme si nous les regardions défiler sur une bande vidéo. Le Jaspe Rouge est une bonne pierre à utiliser pour explorer ses rêves encore plus loin.

✦ *La Manganosite*

Elle accroît l'état du rêve et favorise la souvenance pendant et après le rêve.

✦ *Le Grenat*

La pierre Grenat aide le rêveur à se remémorer ses rêves, particulièrement ceux qui franchissent un état de chaos mental.

✦ *La Malachite*

Elle nous permet de nous souvenir. Elle pourra donc être placée sous l'oreiller. Au réveil, la Malachite clarifie les idées, donne la capacité de comprendre, donne de la lucidité.

✦ *L'Améthyste*

Cette pierre précieuse vous aidera également à mieux mémoriser vos rêves. Elle stimulera la concentration, la clarté de l'esprit.

Pierres pour l'interprétation des rêves

✦ *Le Jade*

Reconnue comme la pierre du rêve, elle contribue à la résolution de l'interprétation du rêve et à la libération des émotions. La placer sous votre oreiller ou porter un bracelet en pierre de Jade favorise les périodes de rêves.

✦ *Le Quartz*

Il va favoriser le décodage de vos rêves. Le Quartz Rose et le Cristal de Roche sont d'ailleurs des pierres d'apaisement par excellence. Elles permettent alors de vider l'esprit et favoriser une bonne souvenance et interprétation du rêve. Le Quartz aide alors à comprendre ce que le rêve symbolise.

✦ *L'Opale*

Cette pierre blanche est la pierre du rêve heureux. L'Opale procure une compréhension du rêve.

✦ *La Pierre de Lune*

La Pierre de Lune est une pierre fine, symbole du rêve et de l'inconscient. Elle est considérée comme magique et mystérieuse en lithothérapie. Cette gemme stimule l'imaginaire, favorise l'intuition et les rêves prémonitoires.

✦ *La Labradorite*

Pierre de grande intuition, la Labradorite favorise les rêves prémonitoires, développe des qualités de voyance, aide à la perception des auras.





Méditation avec la pierre choisie avant le coucher.

Dans un endroit calme que vous avez choisi et préparé, installez-vous confortablement, faites le calme en vous, fermez les yeux puis prenez contact avec votre pierre dans votre main. Laissez-la reposer dans la paume de votre main et sentez les sensations qu'elle vous procure. Puis apporter celle-ci contre votre cœur, parlez-lui remerciez là de vous accompagner, de vous enseigner, de vous guider. La pierre peut vous guider et vouloir se placer sur une autre partie du corps, sur un chakra, laissez vous guider.

Rester comme cela le temps dont vous avez besoin avant d'aller vous coucher en mettant si vous le souhaitez la pierre sous votre oreiller ou sur votre table de chevet.

N'oubliez pas de remercier votre pierre :).

Demandez-lui l'Intention que vous souhaitez avoir pour la nuit.

N'hésitez pas à vous accompagner en musique, il y a des centaines de choix sur YouTube.

Les cristaux captent et absorbent les énergies, il est important de les nettoyer et de les réénergiser.

Pour cela, plusieurs façons de faire, pour ma part lorsque la pierre supporte l'eau je laisse couler l'eau du robinet dessus et "remercie l'énergie de l'eau de nettoyer et de transformer cette énergie en énergie positive dans le bien-être de chacun et de l'univers", cette phrase m'a été transmise par ma Maître Reiki Bettina.

Vous pouvez également utiliser de l'encens, sauge, paléo santo et remplacer" énergie de l'eau par feu", et faire des mouvements circulaires sens contraire des aiguilles d'une montre autour de la pierre.

La coquille Saint-Jacques permet également de les nettoyer.

Et bien sûr la pleine Lune pour les réénergiser et le soleil, en fonction de leurs spécificités.

A vos Cristaux....

*Elisabeth Gorny Dos Santos Facebook page
Podcast Ola, Alegria*

