

VINCENT TOSCANE

LITHOTHÉRAPIE



Le bien-être
par les pierres

50
minéraux

À DÉCOUVRIR POUR
UN ÉPANOUISSEMENT
AU QUOTIDIEN

MANGO

QU'EST-CE QUE LA LITHOTHÉRAPIE



Lithothérapie vient du grec *lithos*, « pierre », et *therapeia*, « cure ». Les vertus curatives de la lithothérapie sont connues depuis l'Antiquité : à cette époque déjà, on faisait appel aussi bien au pouvoir apaisant de la magnétite (aimant) pour soulager les contractures, qu'aux élixirs minéraux issus des cristaux pour redonner de la vitalité à ses reins. Dans de nombreuses légendes, les pierres sont aussi considérées comme les incarnations des esprits de la nature. Les Indiens leur attribuent la faculté d'agir sur la bonne harmonie des chakras. Les Tibétains décorent leurs manteaux de turquoises afin d'éloigner le mauvais œil. Les Toltèques mexicains utilisaient l'obsidienne pour communiquer avec l'esprit de l'aigle...

Voici expliquées dans ce livre les possibles utilisations bien-être de cinquante pierres que vous pourrez facilement vous procurer.

LES PRINCIPES DE LA LITHOTHÉRAPIE



Rappelons que notre corps renferme les minéraux dont il a besoin pour son bon fonctionnement. C'est d'ailleurs pour cela qu'il est important de se nourrir d'éléments végétaux, qui contiennent des oligoéléments tels que magnésium, cuivre, argent... Ceux-ci assurent le bon fonctionnement cellulaire de notre organisme. La qualité minérale de l'eau que nous buvons est aussi très importante. Si nous manquons de certains minéraux ou en consommons trop d'un même groupe, il y a déséquilibre et nous tombons très vite malade.

Chaque élément minéral dans le corps humain possède une longueur d'onde et émet une lumière appelée « biophoton ». C'est aussi le cas pour chaque cellule et c'est avec cette lumière que communiquent les cinquante minéraux que vous allez utiliser (communication dite « photonique »).

D'autre part, l'eau dont notre corps est composé à 70 % se « charge » elle aussi des messages informationnels que transmettent les pierres appliquées sur le corps. Prenez conscience que c'est le quartz qui sert de transmetteur dans les processeurs, l'or qui conduit l'électricité dans

UTILISER LES PIERRES



3 TYPES D'ACTION des pierres



. 1 .

L'échange d'oligoéléments par capillarité cutanée

Que vous teniez une pierre dans votre main ou que vous la portiez en bijou, elle diffuse ses ressources minérales dans votre corps *via* la peau.

MANIPULER LES PIERRES



Prenez comme référent le schéma des chakras page 32 et trouvez les cartes correspondantes liées à ces chakras. Par exemple, vous ressentez une grande tristesse ; ce qui est émotionnel est relié à la couleur orange, donc au deuxième chakra. Prenez toutes les cartes de couleur orange, puis déterminez en fonction des spécificités détaillées sur chaque carte la pierre la mieux adaptée à votre besoin. Il est aussi possible de disposer devant vous toutes les pierres reliées au deuxième chakra, puis de vous laisser appeler par l'une des pierres. Lisez ensuite sur sa carte ce qui peut vous éclairer sur votre difficulté du moment. Ensuite, vous avez le choix pour appliquer ce soin de bien-être.



LA LITHOTHÉRAPIE AU QUOTIDIEN



En plus des indications données par chaque carte, voici quelques repères utiles pour vous accompagner dans votre quotidien. Quand vous en avez la possibilité, allongez-vous et positionnez la pierre sur le chakra correspondant. Pour répondre à une situation que vous sentez venir ou que vous prévoyez, ou bien dans l'instant, placez la pierre dans votre poche et touchez-la régulièrement pour rester en contact. Sinon, disposez la pierre non loin de vous. N'oubliez pas non plus la programmation du cristal quand c'est possible à l'avance.

- Au travail, en famille, dans les moments où vous vous sentez « déraciné », « à mille lieues de vous-même » : la tourmaline noire ou l'obsidienne, à porter sur vous.
- Face à l'agressivité, au stress d'autrui, pour ne pas devenir « éponge » des autres : la shungite, à porter sur vous et qui renverra les négativités à la terre.
- Pour vous adoucir, rester ouvert et disponible, pendant une rencontre amoureuse, pour être en harmonie avec l'instant (réunion familiale difficile...) : le quartz rose.
- Pour vous déstresser sur une journée : portez un collier de quartz, pour réguler l'influx nerveux et vous apaiser.

Agate



PROVENANCES

BRÉSIL,
CHINE,
ÉTATS-UNIS



SYMBOLIQUE

L'agate permet de retrouver son centre spirituel dans le sens de sanctuaire, d'autel intérieur. Elle propose en cet emplacement l'alliance directe entre la terre mère et l'élément eau, sa part féminine. Avec l'agate, vous vous reconnectez aussi à votre intuition et à votre part créative, toutes deux également liées à l'eau.



Agate



FACULTÉS ET VERTUS

L'agate est très intéressante pour faciliter le centrage. En famille, au bureau, dans des endroits publics comme une salle d'attente, dans les lieux médicaux, elle favorise l'apaisement général. N'hésitez pas à en remplir un grand bol : c'est très décoratif (notamment les agates blanches) et cela adoucit la vision. Si vous avez l'impression d'avoir mille pensées à la fois, prenez une agate dans une main et méditez : le flot de vos pensées va ralentir. L'agate s'offre comme une pierre porte-bonheur !

PROPRIÉTÉS ÉNERGÉTIQUES

Zones de correspondances physiques ♦ système digestif,
ovaires, système nerveux

Plan éthérique ♦ recentre les énergies ; agit sur le premier chakra

Plan émotionnel ♦ permet de garder confiance grâce à son ancrage,
quand le changement survient

Plan mental ♦ facilite l'intuition et la pensée créatrice

Polarité ♦ yin / féminine

Élément ♦ terre / eau

Purification ♦ eau

CONSEIL +

**Dans les moments de tristesse, placez une agate sous votre nombril.
Repensez à votre relation maternelle et laissez la pierre agir
sur vos émotions primaires.**

Agate cornaline



PROVENANCE

MADAGASCAR



SYMBOLIQUE

L'agate cornaline est une pierre magique pour ceux qui veulent travailler sur la notion d'ego. Elle lève le voile sur les projections et les ambitions mal ciblées, elle ramène à la réalité.



Agate cornaline



FACULTÉS ET VERTUS

C'est une pierre idéale pour méditer sur des sujets que l'on a besoin d'éclaircir. Par exemple, marchez dans la nature en faisant passer cette pierre d'une main à l'autre et laissez votre réflexion se développer. Peu à peu, vous allez vous centrer sur l'essence même de cette pensée et en faciliter une extension claire et limpide, car l'agate cornaline est liée à la transparence de l'eau. Elle ramène à une réalité froide mais indispensable quand on est confus !

PROPRIÉTÉS ÉNERGÉTIQUES

Zones de correspondances physiques ♦ système nerveux, ventre, sphère génitale

Plan éthérique ♦ ramène à la terre, surtout quand le mental est en surchauffe ; agit sur le chakra sacré et sur le chakra frontal

Plan émotionnel ♦ clarifie les pensées qui obscurcissent le discernement

Plan mental ♦ libère des pensées obsédantes, des idées fixes et des projections

Polarité ♦ yin / féminine

Élément ♦ eau

Purification ♦ eau

CONSEIL +

L'agate cornaline est aussi une pierre des rêves. Disposez-la sur votre table de nuit et posez une question simple à l'univers avant de vous endormir. Le lendemain matin, inscrivez la réponse dans un cahier réservé à cette activité.

Aigue-marine



PROVENANCES

BIRMANIE,
INDE,
BRÉSIL



SYMBOLIQUE

Pierre spirituelle, l'aigue-marine reflète la transparence de l'être qui s'accomplit. Elle est aussi le relais avec les êtres célestes. C'est une pierre d'engagement avec le divin qui se manifeste à travers sa clarté et la réflexion de la lumière sur elle. C'est une pierre miroir : elle permet de se voir et d'agir sur les zones d'ombre existant en soi.



Aigue-marine



FACULTÉS ET VERTUS

L'aigue-marine possède toutes les qualités d'une pierre précieuse. Elle se charge à la lumière et amplifie l'aura, dynamisant toutes les facultés de la personne qui la porte. Elle favorise le retour à l'harmonie, surtout dans les périodes de doutes, de questionnement même sur les choses simples du quotidien (amour, famille, amitié, événements perturbants...). Elle apporte la transparence et efface progressivement les expériences mal vécues. En cas de haine ou de volonté de nuire, portez-la régulièrement contre votre cœur, afin de vous détacher de ce type de sentiment.

PROPRIÉTÉS ÉNERGÉTIQUES

Zones de correspondances physiques ♦ gorge, bouche

Plan éthérique ♦ aide à purifier les tensions énergétiques anciennes ;
reliée au chakra de la gorge

Plan émotionnel ♦ dissout les blocages émotionnels

Plan mental ♦ calme le mental, libère de la clarté et permet de faire le vide

Polarité ♦ yang / masculine et yin / féminine

Élément ♦ eau / air

Purification ♦ eau, encens

CONSEIL +

Posez-la régulièrement sur votre gorge si vous sentez que vous avez
tendance à parler négativement des autres.

Améthyste



PROVENANCES

BRÉSIL,
MADAGASCAR,
URUGUAY,
ZAMBIE



SYMBOLIQUE

L'améthyste est la pierre qui connecte au ciel et à la terre.

Elle favorise la compréhension des événements
qui composent notre vie. Elle donne la confiance et la force nécessaires
à la concrétisation de ses aspirations profondes.



Améthyste



FACULTÉS ET VERTUS

L'améthyste est une pierre idéale sur laquelle se focaliser lorsque l'on médite. Sa couleur violette est rattachée à la tempérance et à la spiritualité. Elle garde en permanence un taux vibratoire élevé. Les thérapeutes la placent dans leur cabinet pour maintenir l'énergie nécessaire à leur travail. Elle accompagne aussi ceux qui cherchent l'inspiration artistique ou spirituelle. Sa douceur énergétique fait qu'elle facilite l'endormissement et ennoblit une chambre, aussi bien d'adulte que d'enfant. Placez-la au soleil toute la journée, puis le soir sous votre oreiller, et la clarté de vos rêves sera amplifiée. Pour les petits, elle s'avère aussi une bonne aide anti-cauchemar.

PROPRIÉTÉS ÉNERGÉTIQUES

Zones de correspondances physiques ♦ système nerveux

Plan éthérique ♦ favorise la réceptivité au niveau du chakra coronal

Plan émotionnel ♦ reconforte, enveloppe d'une énergie protectrice et rassurante

Plan mental ♦ symbolise l'axe de la colonne terre / ciel, l'enracinement

Polarité ♦ yang / masculine

Élément ♦ air / terre

Purification ♦ eau, encens, silence, chant

CONSEIL +

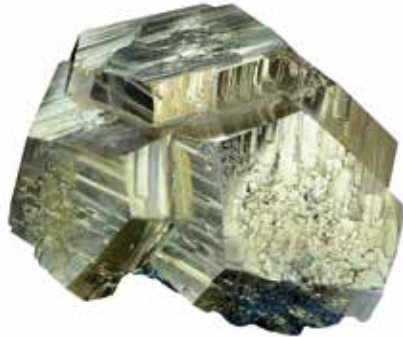
Posez vos bijoux à l'intérieur d'une géode d'améthyste afin de les purifier et de les dynamiser avant de les porter.

Pyrite



PROVENANCES

PÉROU,
ESPAGNE,
MEXIQUE



SYMBOLIQUE

La pyrite est une pierre très puissante qui aide à transmuter les émotions. Elle agit sur les grandes angoisses ou les traumatismes profonds qui ressortent. Elle porte en elle l'élément feu ; à ce titre, elle brûle les négativités dans l'aura, les pensées qui alourdissent les humeurs. C'est aussi une pierre symbole qui aide dans la méditation à se défaire de l'ego.



Pyrite



FACULTÉS ET VERTUS

Posée sur le quatrième chakra, celui du cœur, elle dilue les peines profondes. Sur le plexus solaire, elle tempère l'action des peurs émotionnelles. Dans un lieu, elle redonne de la chaleur. En cas de relations amoureuses devenues froides, elle rallume le feu de l'échange. Lors de fortes colères, elle aide à se tempérer, à ne pas exploser, et surtout à ne pas se vider de toutes ses énergies.

PROPRIÉTÉS ÉNERGÉTIQUES

Zones de correspondances physiques ♦ système nerveux

Plan éthérique ♦ favorise l'ancrage, la libération des négativités ;
liée aux troisième et quatrième chakras

Plan émotionnel ♦ apporte une libération immédiate
des émotions perturbatrices

Plan mental ♦ redonne de l'estime de soi, diminue l'action de l'ego

Polarité ♦ yang / masculine

Élément ♦ feu

Purification ♦ encens uniquement

CONSEIL +

À porter sur vous quand vous vous sentez anxieux à propos du lendemain.



Découvrez le pouvoir des cristaux !

Savez-vous que les pierres peuvent vous aider à vous recentrer, à mieux dormir ou digérer, à vous protéger contre les ondes ou encore à augmenter votre confiance en vous ?

Découvrez dans ce guide le B.A.-ba de la lithothérapie : comment choisir sa pierre, comment l'utiliser, comment la manipuler, comment l'entretenir, comment la purifier et la dynamiser...

Suivez le livre pour découvrir la pierre qui vous correspond ou laissez-vous guider par leurs couleurs et leurs variétés... pour vous faire du bien en toute simplicité.