



## ***Des soins par le « lit de cristal »***

### ***Qu'est-ce qu'un lit de cristal ?***

Le lit de cristal est le nom donné à un dispositif de soins de nouvelle génération. Le système est équipé de sept cristaux de quartz clair. Chaque cristal est aligné au-dessus de l'un des sept centres d'énergie du corps, appelés « chakras », et émet la couleur qui lui correspond.

Les chakras sont ainsi alimentés par l'énergie des cristaux et rééquilibrés. Le lit de cristal combine la puissance de la "thérapie par les couleurs" et de la « thérapie par les cristaux ». Comme les couleurs sont transmises à travers les cristaux, chaque chakra reçoit un profond nettoyage et se recharge énergétiquement. Ce travail génère un impact positif sur notre état mental, émotionnel et physique car lorsque les énergies subtiles du corps sont harmonisées, le mécanisme d'auto-guérison naturel de notre organisme redevient capable de bien fonctionner. Le lit de cristal permet aussi parfois d'éviter certaines pathologies ou mal-être.

### ***Les effets du lit cristal :***

Comme beaucoup de thérapies en énergétique, aucune promesse ne peut être faite quant aux résultats obtenus sur les maladies ou problèmes physiques mais il est fréquent d'en obtenir. Le lit de cristal favorise aussi l'ouverture de la dimension spirituelle.

***On peut relever les améliorations suivantes :***

**Relâchement des tensions nerveuses  
Disparition du stress  
Sensation de bien-être accrue  
Compréhension spirituelle plus profonde  
Ancrage consolidé, meilleure connexion à soi-même**

***Que vais-je ressentir ?***

**Ce flux énergétique, produisant une stimulation bénéfique à plusieurs niveaux, peut provoquer des vagues de chaleur ou de froid, des sensations corporelles comme des picotements ou de fourmillements, des images pour vous libérer de certains problèmes personnels, etc**

**Etant couché, habillé, les yeux fermés, vous allez tout d'abord vous détendre profondément, peut-être tout simplement vous endormir puis vous réveiller avec une sensation de bien-être en ressentant une grande et belle énergie en vous. Certaines personnes perçoivent qu'une guérison se fait directement sur leur corps physique ou voient leur champ de conscience s'intensifier.**

***Que dois-je faire après une séance de lit de cristal ?***

**Il est conseillé de se reposer afin d'assimiler entièrement l'expérience. Il est également important de boire plusieurs verres d'eau au cours des prochaines heures pour aider le corps à se débarrasser des toxines et des déchets qui ont tendance à être libérés par l'action de ce nettoyage énergétique.**

***Durée d'une séance de lit de cristal ?***

**Au début les séances sont de 20 min mais après s'être familiarisé avec le lit de cristal, elles peuvent se prolonger et durer 40, 50 ou 60 min.**

***Combien de séances de lit de cristal doit-on faire ?***

**Le nombre de séances dépend de son état de santé et la raison pour laquelle on le fait. Pour quelqu'un très malade, les séances peuvent être de deux à trois par semaine, jusqu'à ce que sa santé s'améliore. Puis une séance hebdomadaire et enfin une séance mensuelle peut suffire. Si une personne souhaite des séances pour des raisons spirituelles, une ou deux séances par semaine sont suffisantes. Certaines préfèrent en profiter que lorsqu'elles en ressentent le besoin.**