



Ombre et Lumière

L'hiver est une période propice au retour à l'intérieur de Soi.

A l'intérieur de Nous, nous pouvons y trouver nos ombres et nos lumières.

Il est important de donner à chacune de l'attention ; même s'il est plus facile de regarder ce qui nous semble lumineux. Chacune fait partie de nous, de notre histoire, de notre être.

Lorsque nos ombres sont dans l'ombre, elles sont comme les monstres de notre enfance qui nous font peur : cette forme sous le lit ou bien derrière la porte ou encore dans le placard, vous vous souvenez ? Nous savons qu'elles sont là mais les évitons au maximum. Et parfois, elles sortent de sous le lit ou de derrière la porte, pour être vues, reconnues et là nous perdons les pédales devant elles.

C'est un peu ce qui se passe dans la vie avec ces parties de nous que nous ne connaissons ou ne reconnaissons pas : ces monstres que nous ne voulons pas être... A certains moments ils prennent les commandes de nous-mêmes sans que nous puissions y faire quoi que ce soit. Je pense notamment à la colère ou bien la peur qui va nous faire dire, penser ou même faire des choses que nous regretterons ensuite... Mais comment ai-je pu faire ça ?

Et si j'ose aller sous le lit, ou bien regarder derrière la porte du placard : ce monstre qui me fait peur dans l'ombre ? Je prends ma lampe et je mets en lumière ce qui me fait peur...

J'apprends à connaître cette partie de moi que je n'apprécie pas, cette colère, cette peur... Mais d'où viennent-elles ?

Quand sont-elles nées dans mon histoire ? A oui, c'était à ce moment-là quand j'ai vécu ça et cela m'a permis ça...

Cette reconnaissance, cette mise en lumière permet à mon ombre d'être reconnue et de se dissoudre : la mémoire cellulaire de ce moment se libère. Cette ombre qui devient connue ne me fait plus peur, je la connais, je la comprends et je sais pourquoi elle a été là et si j'en ai encore besoin ou pas. Je choisis de l'utiliser ou non : je la dompte. Elle n'est plus ombre, elle est partie de moi... elle est lumière.

Si vous avez besoin d'aide pour mettre en lumière certaines ombres qui vous entravent dans votre vie, pensez thérapie cranio sacrée Upledger !



Fanny Aladenise Praticienne en Thérapie Cranio Sacrée Upledger

Lumière et Obscurité

Par un doux matin hivernal, je me réveillais sous un paysage immaculé de blanc, qui m'invita à sortir de ma grotte. Celle-ci était obscure, certes, mais réconfortante. Au plus profond de ses entrailles, une minuscule étincelle de lumière scintillait.

Le doux murmure du vent et du calme environnant me donna assez de courage pour sortir de ma torpeur. Ni une, ni deux, habillée chaudement, me voilà dehors. Le froid me piqua le visage et s'insinua dans tout mon être et me donna des frissons qui me fit bouger. J'avançais à pas de loup dans cette belle poudreuse, sans but. Je me retournais souvent pour m'assurer que mon abri était toujours là. De le voir, me rassurait. Il représentait mon état d'esprit du moment. J'étais dans une dépression que rien ni personne ne pouvait me sortir.

En errant toujours dans la neige, je vis au loin, quelque chose briller. Ce qui m'attira. A son approche, je me sentis me détendre, à retrouver une certaine joie de vivre et à m'enraciner pour ressentir tous ses bienfaits. J'étais là juste présence.

Et que fût ma surprise, en voyant dans ce paysage rigoureux, une Vie. Mais pas n'importe laquelle, un beau **Millepertuis** se dressait devant moi tel un roi majestueux. J'observais ses pétales jaunes couleur soleil, rayonner dans cette immensité ainsi que sa sève rouge qui coulait au-delà de ses racines.

Tout autour, la vie reprenait ses droits La neige fondait lentement pour laisser place à la végétation, les insectes et les animaux.

D'entendre de beaux sons de la nature enveloppa mon être d'une douce chaleur et m'apporta un certain bien être. Je pris quelques gouttes de sève de cette majestueuse fleur, que je déposai sur ma langue. Et tout à coup, je me retrouvais dans ma grotte.

Ma minuscule étincelle avait disparu pour laisser place à une belle et puissante lumière.

Que je sentis au plus profond de moi et qui m'anima. Je sorti tout doucement de mon hibernation tout en réajustant mon obscurité pour qu'elle soit égale à ma lumière.



La morale de cette histoire :
« Chaque individu a le droit d'être au plus profond de son obscurité et qu'il y a constamment une source de lumière. Nous ne sommes jamais seul. Il y a toujours quelqu'un autour de nous et des outils naturels pour nous accompagner dans des moments difficiles. Faites confiance à

votre étincelle de vie. Reconnectez-vous à elle, dans des situations douloureuses, elle vous permettra de rebondir positivement. »

Pour aller plus loin :

En herboristerie, on dit que le **Millepertuis** est une plante de l'humeur. C'est une sorte d'Arnica des nerfs, un anti déresseur naturel. Elle aide les personnes à sortir de leur mélancolie passagère ou de dépression saisonnière.

Elle agit sur tous les chocs qu'aurait reçu votre colonne vertébrale : traumatisme crânien, chocs et blessures accompagnés de douleurs aiguës
Par expérience, elle agit sur des douleurs types lumbago ou sciatique, dans ce cas, vous pouvez aussi bien vous masser avec et même l'ingérer.

Elle sera utile aussi en cas de coup de soleil.

Avertissement :

Elle est photosensibilisante, c'est à dire que si vous vous mettez au soleil après l'avoir utilisée vous risquez d'avoir des tâches sur la peau et des risques de brûlures. Ensuite elle peut interagir avec certains médicaments : anti-dépresseur, anxiolytique, anesthésiques, anti-coagulants, glycosides cardiaques, certaines pilules et j'en passes. Si vous avez un traitement, demandez l'avis de votre médecin ou de votre pharmacien.

Dans ma « **p'tite herboristerie** », elle est sous forme de macérât et de vinaigre officinal.

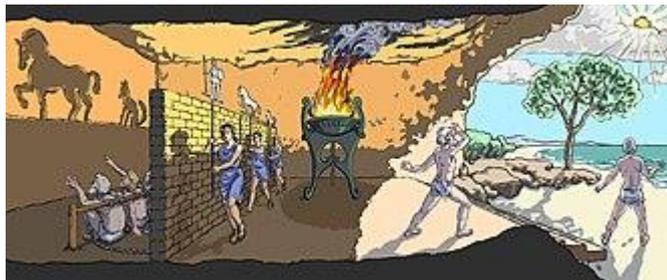
Et il existe d'autres plantes pour surmonter des situations difficiles, contactez-moi !

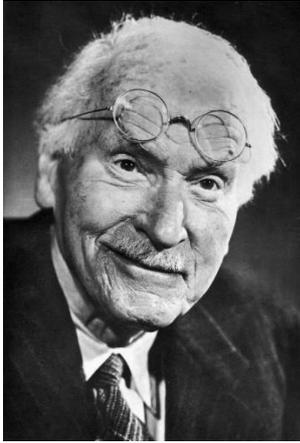
Géraldine, conseillère en herboristerie

Entre Ombres et Lumière...

Le théâtre des ombres et de la lumière a inspiré de nombreux penseurs au fil des siècles. Ainsi, Platon, disciple de Socrate, nous a-t-il proposé la célèbre Allégorie de la Caverne. Imaginez des êtres humains vivant tous dans une caverne, profitant de la chaleur d'un grand feu. La lueur orangée des flammes dansantes projette des ombres contre les murs de la caverne. Des êtres marchent en brandissant des formes diverses au-dessus du mur, à côté du feu. Pendant ce temps, les hommes tournent le dos à la lumière. Ils sont entravés de telle sorte qu'ils ne peuvent rien voir d'autre que le mur en face d'eux. Ces humains prennent le théâtre d'ombre pour la réalité, n'ayant jamais rien vu d'autre.

Quelques hommes néanmoins, chercheurs de Lumière, parviennent à s'extirper de la caverne et à accéder au monde des Idées. Ces Philosophes reviennent ensuite parmi les autres hommes, et tentent de les convaincre que ce qu'ils voient n'est qu'un pâle reflet d'une réalité plus vaste, colorée et animée. Mais les hommes ne parviennent pas à les croire et finissent par les éliminer.





Plus tard le psychanalyste suisse Carl Gustav Jung a théorisé le concept de l'ombre et de la lumière... inspiré de sa traversée personnelle. Au début de sa carrière, le jeune Jung, médecin imposant, séduisant et brillant, disciple préféré de Freud, représente une figure lumineuse de la communauté psychanalytique. Puis, alors que grondent les prémices de la première guerre mondiale, Freud et Jung rompent brutalement. Jung s'enfonce alors dans une longue période de crise, qui le conduira à côtoyer les rives de la folie. Il en émergera une dizaine d'années plus tard, et développera le concept de l'Ombre, qui renferme nos contenus psychiques non assimilés. L'ombre représente, en fait, tout ce qui est là et que l'on ne comprend pas. On peut tenter de l'attraper, de l'expliquer, de la mettre en lumière, ou la laisser agir. La réalisation de Soi passe par une danse en clair-obscur car « *quiconque perçoit son ombre et sa lumière simultanément se voit de deux perspectives opposées et par conséquent trouve le juste milieu* » (Carl Gustav Jung).

Tentez une petite expérience : installez-vous dans un endroit connu, seul(e) ou en famille ou entre amis. Puis fermez simplement les yeux un instant pour essayer d'y voir plus clair ! Promenez-vous les yeux clos dans ce lieu familier. Déplacez-vous sans chercher à vous orienter, variez le rythme de vos pas. Laissez vos mains rencontrer un objet, l'explorer. Notez vos impressions, vos sensations, vos idées, vos ressentis, et peut être les souvenirs et les émotions qui s'invitent. Reprenez votre route à la rencontre d'un autre objet et ainsi de suite. Puis immobilisez-vous un instant, et voyez quelle est votre ambiance intérieure après cette balade insolite. Enfin, ouvrez les yeux et redécouvrez la pièce où vous vous trouvez. Voyez ce qui retient maintenant votre attention.

Et pour pousser l'expérience un peu plus loin, nous vous invitons à nous rejoindre **vendredi 22 décembre à Courzieu**, de 20h à 22h pour danser vos Ombres et Lumière lors de notre session mensuelle de Méditation Dansée Biodynamique. Une expérience ouverte à tous, que vous sachiez danser ou non, un temps convivial pour se laisser porter par votre Mouvement Libre. La participation est libre et en conscience.

« *On ne peut voir la lumière sans l'ombre, on ne peut percevoir le silence sans le bruit, on ne peut atteindre la sagesse sans la folie. Ce n'est pas en regardant la lumière qu'on devient lumineux, mais en plongeant dans son obscurité* » (Carl Gustav Jung). A méditer...

Quelques idées de lectures pour valser avec nos ombres :

Le monde de Sophie de Jostein Gaarder (1991) et sa version BD à dévorer et à partager avec les plus jeunes : *Le monde de Sophie – La Philo de Socrate à Galilée – Tome 1* de Zabus et Nicoby (2022).

Ma Vie : Souvenirs, Rêves et Pensées de Carl Gustav Jung (1967)

Nathalie et Olivier de Rincquesen, Thérapeutes en Psychologie Biodynamique

Article co-rédigé par les thérapeutes de Duerne

- Fanny Aladenise 06 20 72 94 27 www.harmonyz.fr
- Géraldine Bénére 06 01 63 24 79 www.unepausebienetre.wixsite.com
- Manon Bouteille 06 52 48 63 49 www.manonb.naturopathe.fr
- Sylvie Bouteille 06 08 42 04 03 www.relaxationharmonie-sylviebouteille.com
- Solène Galiléi 07 49 47 45 00
- Nathalie de Rincquesen 06 24 45 85 82 www.idhothérapie.fr
- Olivier de Rincquesen 06 78 08 68 47 www.idhothérapie.fr