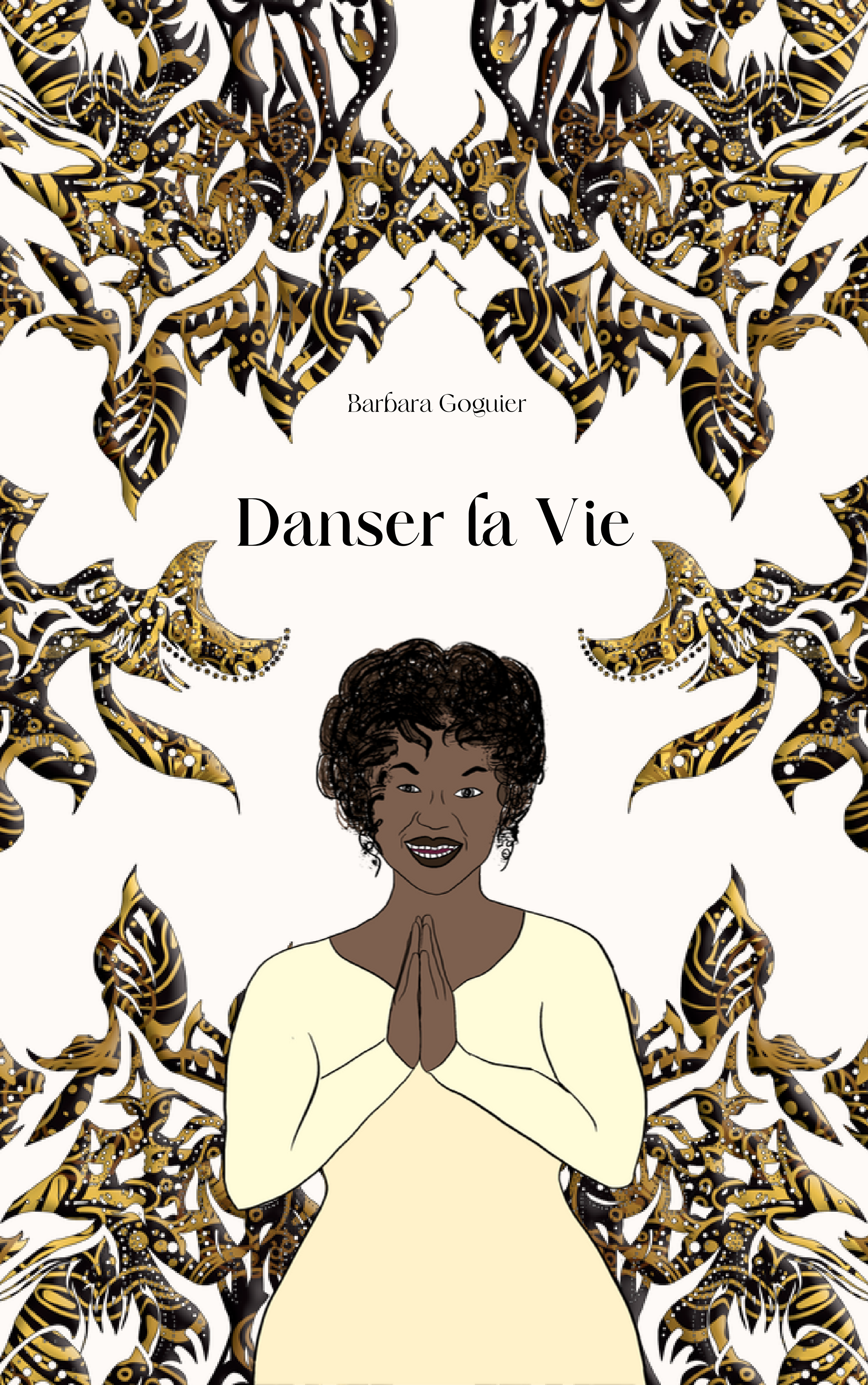




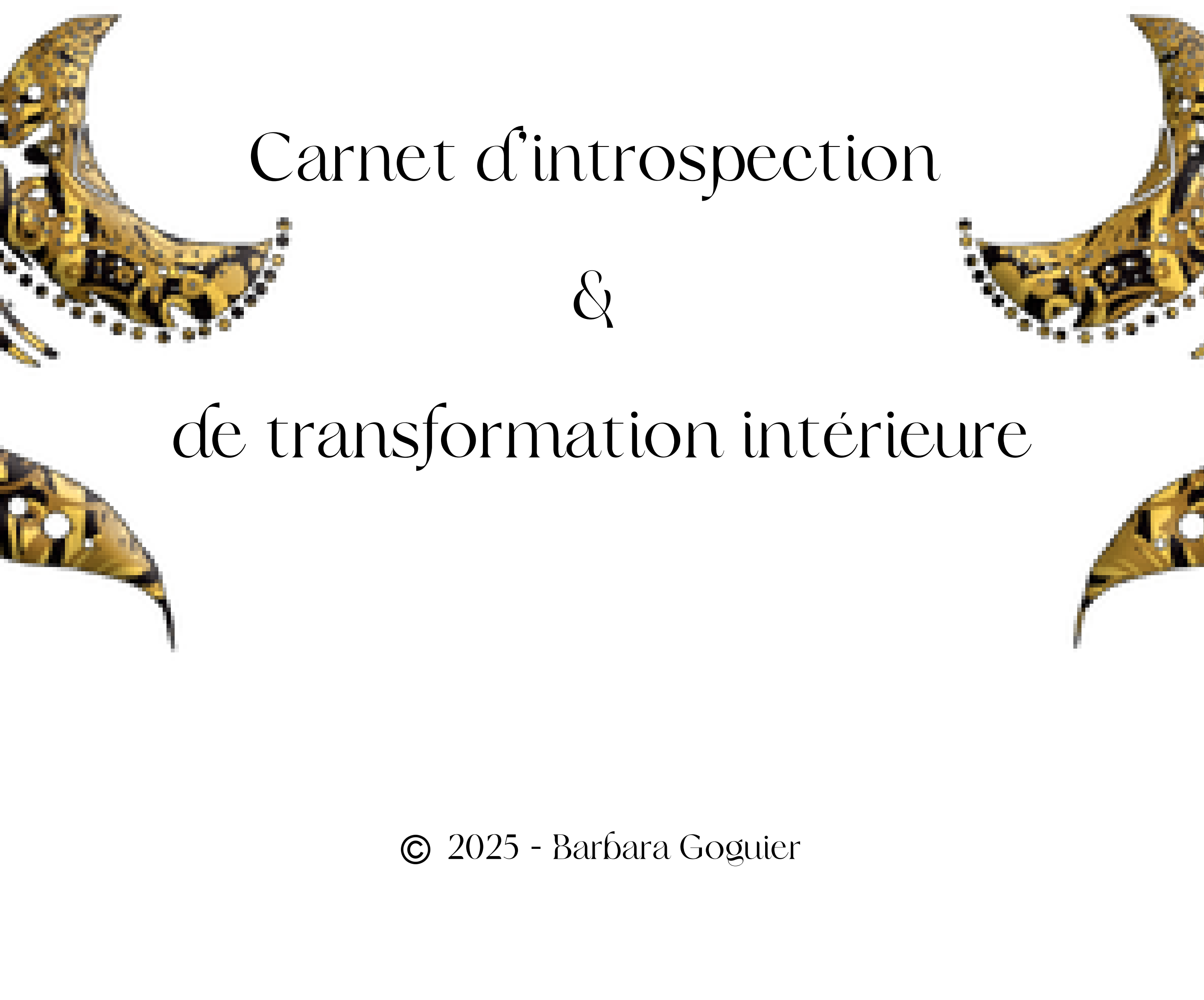
Barbara Goguier

Danser la Vie

Danser la Vie



Danser la Vie



Carnet d'introspection
&
de transformation intérieure

De la même autrice

Le Mystique Victor Hugo



L'Oracle du Livre des Tables





Introduction

Bienvenue dans ce voyage intérieur

Ce carnet est une invitation à explorer votre univers intérieur à travers le mouvement, l'écriture et la créativité. Inspirée par la danse intuitive, chaque page vous guidera vers une meilleure compréhension de vous-même en vous offrant un espace pour déposer vos émotions et permettre une reconnexion profonde avec votre corps.

Que chaque mot et chaque geste soient une porte ouverte vers plus d'amour et douceur.

Un voyage au cœur de l'expression de soi

”Dans l’art de se découvrir, chaque mot, chaque geste, chaque pensée sont une clé. C’est un voyage initiatique qui commence par l’écoute de ce qui est, dans toute sa subtilité.”

Le voyage intérieur que je vous propose dans cet ouvrage s’inscrit dans une démarche de transformation personnelle. Il invite à une exploration profonde de soi, à la découverte des clés cachées dans les recoins de notre psyché.

Pour écrire cet ouvrage, je me suis replongée dans les écrits de l’illustre psychiatre Carl Gustav Jung, dont j’apprécie particulièrement le travail. Certains de ses concepts, notamment l’idée du processus d’individuation, ont nourri ma réflexion et inspiré ma démarche.

Ce dernier, selon Jung, est un cheminement qui nous permet de nous réaliser pleinement en tant qu’individus, en intégrant les différentes facettes de notre personnalité et en accédant à notre essence la plus authentique.

Dans cette exploration, je vous invite à cheminer, vous aussi vers une plus grande connaissance et une réconciliation avec toutes les parts qui composent votre être.

À travers ce carnet, je vous invite à explorer vos émotions, vos pensées et vos aspirations. C'est aussi un espace libre pour noter vos impressions et vos intentions. Et pourquoi pas, si votre âme d'artiste vous inspire, à faire vos propres croquis !



Partons à la découverte en soi de ce qui est stable, vrai et indivisible, en reconnaissant la présence d'un centre profond et immuable.

Pourquoi ce carnet d'introspection ?

J'ai écrit ce carnet parce que la créativité, sous toutes ses formes, offre un espace précieux pour plonger au fond de soi. Elle est une ressource qui permet d'exprimer, de se libérer et d'explorer ses différentes parts. C'est un acte d'écologie intérieure, une voie pour harmoniser son être.

Mon expérience personnelle

En 2015, j'ai traversé ce que l'on pourrait appeler un burn-out. Pourtant, ce n'était pas uniquement dû à des facteurs extérieurs. J'ai hérité d'une longue dépression qui a traversé les générations. J'ai consulté de nombreux thérapeutes, cherchant à "redresser" ce qui semblait tordu en moi. Mais au fil du temps, j'ai réalisé que ma "torditude" faisait partie de mon histoire, et que, malgré elle, j'avais réussi à grandir, m'adapter et évoluer.

J'ai passé une grande partie de ma vie à me plier, me tordre, justement pour m'adapter, à des situations et à des environnements dysfonctionnels. Mon instinct était devenu confus, brouillé par les injustices, et mon affirmation ainsi que mon estime de soi entachées par les

humiliations, le rejet et toutes ces blessures humaines auxquelles nous sommes confrontés au cours de notre vie. J'avais appris à douter de mes ressentis, à ignorer mes limites. Ce manque d'écoute de moi-même m'a parfois poussée à me blesser davantage, à répéter des schémas, ou à me retrouver dans des impasses relationnelles. Et pourtant, ces difficultés ont aussi forgé ma ténacité, ma résilience, et une certaine forme de courage. Même si parfois, ce courage me manque cruellement.

Pendant ce burn-out, plus rien n'avait de sens. J'étais face à un gouffre, alors même que tout semblait aller pour le mieux dans ma vie extérieure, que ce soit sur le plan professionnel ou amoureux. C'est à ce moment-là que j'ai compris que mon mal-être prenait racine dans l'héritage inconscient de ma lignée, lui-même imbriqué dans une culture, des traditions, et des injonctions sociales pesantes.

C'est grâce à l'art, à la danse, et à l'expression sous toutes ses formes que j'ai commencé à me relever. Petit à petit, j'ai appris à me réaligner, à redécouvrir mes rêves et ma propre direction. J'ai pleuré en dansant, en chantant, en méditant – souvent sans comprendre pourquoi. Je sentais

que quelque chose de plus grand, quelque chose qui dépassait ma propre existence, s'exprimait à travers moi. Comme si mes ancêtres m'accompagnaient dans ce chemin d'expression et de guérison. La danse intuitive que j'ai créée, inspirée notamment par ma pratique du Qi gong, m'a permis d'apprendre ce qu'est la douceur envers soi-même. La danse est devenue pour moi une source d'énergie et de tendresse, tout en me procurant une sensation d'expansion. Cet espace m'a permis d'écouter à nouveau mon instinct et mon intuition.

J'ai également pris conscience de la violence que je m'infligeais. Ayant grandi dans un cadre de rigueur et d'injonctions, j'avais hérité d'une dureté implacable envers moi-même, difficile à maîtriser. Cette prise de conscience m'a remplie de tristesse, mais aussi d'une compassion nouvelle. Je pouvais enfin commencer à transformer cette violence intérieure en douceur, en indulgence et en amour pour moi-même.

Ce carnet est ainsi mon legs pour quiconque souhaite s'offrir de la douceur, se reconnecter à soi-même et cultiver un espace intérieur où l'expression, l'introspection et la transformation personnelle deviennent possibles.

Création d'un forum

J'ai créé **un forum** spécialement pour échanger et partager nos créations, si le cœur vous en dit.

Le forum



De plus, j'ai créé des audios qui vous permettent d'écouter le contenu du carnet et de faciliter la réalisation de certains exercices proposés.

Les audios



TABLE DES MATIÈRES

A decorative border with a repeating pattern of black and gold geometric shapes, including triangles, circles, and lines, arranged in a symmetrical, leaf-like or floral design.

P15

Reconnexion au corps

P33

Explorer ses émotions

P47

Danser ses ombres

P57

Célébrer sa lumière

P69

Intention et gratitude

Chapitre 1

Reconnexion au corps

“Danser, c’est laisser la vie circuler en soi.”

1/ Petite introspection

Voici le moment de vous installer confortablement en posture assise ou dans toute autre position qui vous convient. Vous êtes libre de choisir : en tailleur, sur une chaise, debout, ou allongé. L’essentiel est de trouver une posture adaptée à vos besoins et possibilités du moment.

Si cela vous inspire, mettez une musique douce en fond sonore. L’univers sonore peut enrichir cette expérience en favorisant une ambiance propice à la détente.

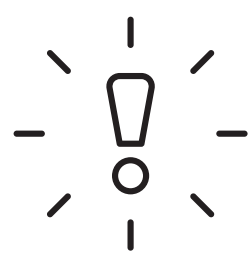
L’intention ici est simple : prendre conscience de votre état intérieur, accueillir vos sensations sans jugement et relâcher les tensions au rythme qui vous convient.

Prenez quelques instants pour lire ces instructions avant de commencer.

Une fois prêt(e), fermez les yeux et laissez-vous guider.

Étapes de l'exercice :

1. Prenez conscience de votre respiration naturelle, sans chercher à la modifier.
2. Parcourez votre corps mentalement et observez les tensions présentes, sans jugement.
3. Focalisez doucement votre attention sur une zone particulièrement tendue.
4. Imaginez votre expiration se diriger vers cette zone, l'enveloppant de douceur pour la détendre.
5. Une fois cette zone apaisée, passez à une autre et poursuivez jusqu'à ce que chaque tension ait diminué, voire disparu.



Lâchez prise progressivement, sans tenter de forcer quoi que ce soit. Faites confiance au processus naturel guidé par votre intention de relâchement et prenez le temps dont vous avez besoin pour réaliser l'exercice.

Petite astuce : Utilisez le bout de vos doigts pour toucher délicatement une zone tendue. Ce contact vous aidera à localiser la tension avec précision et à observer si elle se relâche ou se déplace. Personnellement, je trouve qu'il est préférable de faire cet exercice en position allongée, ce qui permet d'évacuer les tensions sans en ajouter d'inutiles.



Cet exercice peut faire émerger certaines informations : des souvenirs qui remontent, des pensées qui se forment, ou encore des sensations plus subtiles. Le but ici n'est pas d'analyser ces manifestations, mais simplement de prendre conscience de leur présence et de leur laisser l'espace d'exister, comme un prélude à la suite de votre exploration intérieure.