



Et que la lumière soit !

La lumière naturelle est très certainement dans le top 3 des éléments indispensables au bon déroulement de notre vie sur Terre. Hommes, plantes et animaux sont régulés par les cycles incessants du jour et de la nuit.

Avec le retour de l'automne, la luminosité s'atténue, les journées sont plus courtes. Pour passer au mieux l'hiver et éviter la dépression saisonnière, pensons à amener d'autres sources de lumière dans nos intérieurs.

Il est maintenant reconnu qu'un manque de lumière provoque une diminution de nombreuses fonctions vitales de l'organisme qui, à terme, peut entraîner de véritables pathologies (dépression, myopie, insomnie...).

Son usage thérapeutique en médecine remonte à la fin du XIX^e siècle et est à la base des premières techniques de luminothérapie.

L'importance de l'aménagement intérieur

À notre niveau, il est déjà possible de limiter le manque de lumière naturelle en nous assurant que nos pièces de vie (maison et bureau) soient suffisamment et correctement éclairés. Les éclairages sont également des éléments essentiels pour définir l'atmosphère d'une pièce.

Sentez-vous l'ambiance chaleureuse de votre chambre avec ce néon au-dessus de votre lit ? Faites-vous encore attention à cette petite lampe que vous allumez tous les soirs en regardant la télévision ? Celle-là même qui donne tout l'aspect 'cocooning' de votre soirée et permet de vous détendre ?

4 types d'éclairages à 'mélanger' dans vos intérieurs

Le Feng Shui préconise l'emploi de 4 types d'éclairage qui



donneront différentes vibrations aux pièces de votre maison. Et pour un effet optimum, il faudra, en plus de l'éclairage, également tenir compte de critères tels que la fonction de la pièce (repas, repos...), son orientation (nord, sud...) et les couleurs qui l'habitent (chaudes, froides...).

L'éclairage objectivant

L'éclairage objectivant est un éclairage unidirectionnel qui vient du plafond et inonde la pièce de lumière. C'est le lustre classique que nous connaissons tous. Pratiquement chaque recoin, meuble, bibelot est mis en évidence. Tout est clair, nous voyons tous la même chose, il n'y a pas de subjectivité possible. Ce type d'éclairage offre structure et organisation, il nous ancre au monde matériel. Cette lumière, très dynamique, sera

réservée aux pièces 'actives' comme la cuisine et le bureau par exemple.

L'éclairage élevant

À l'inverse de l'éclairage objectivant, l'éclairage élevant illumine la partie haute de la pièce. C'est l'halogène sur pied par excellence. Ici, la lumière est dirigée symboliquement vers le ciel, nous apportant son brin de légèreté et de créativité. De nature esthétique avant tout, elle amènera une plus grande ouverture d'esprit pour des discussions enjouées et agréables. L'éclairage élevant sera très utile dans une salle-à-manger, un salon ou un hall d'entrée.

L'éclairage indirect

L'éclairage indirect consiste à disperser de multiples points lumineux çà et là dans une

pièce, telles vos lampes de chevet dans votre chambre. Sorte de relais visuel permettant une continuité de pièce en pièce, on l'utilisera pour un effet 'cocooning' et intime. Idéal pour le coin TV et la chambre.

Le point d'acupuncture

Ici, une petite zone précise sera mise en évidence par ce type d'éclairage, tel le spot qui éclaire un tableau. Cette lumière, très localisée, permet d'attirer le regard et de l'amener là où on le souhaite. Idéal pour mettre en valeur les diplômes, un bassin fontaine, les pièces rares.

Outre le spot lumineux, la bougie et la veilleuse font aussi partie de ce type d'éclairage.

La bougie a la particularité de ne pas être une lumière artificielle, ce qui la rend si



« **Le Feng Shui préconise l'emploi de 4 types d'éclairage qui donneront différentes vibrations aux pièces de votre maison** »

atrayante et mystérieuse pour beaucoup d'entre nous. Symbolique, elle est souvent allumée et chargée d'une pensée, une intention, une prière, un souhait.

En pratique

On veillera à utiliser au moins 2 sources lumineuses différentes dans chaque pièce. N'utiliser que la lumière objectivante dans la cuisine rendrait celle-ci hostile et peu attrayante pour des dîners communicatifs. Y ajouter un éclairage élevant tel une applique murale apportera une touche de légèreté très utile pour une discussion ouverte.

Dans la salle-de-bain, salle de soin intime et de détente, on mélangera éclairage objectivant doux (spots halogène dans le plafond) et éclairage indirect (spots de 'star' de nuance douce autour du miroir).

Pour la chambre parentale, éclairage élevant (applique murale) et indirect (lampes de chevet) feront de votre nid un espace très agréable et com- plice. Une bougie à l'occasion (et sous surveillance !) renforcera cette quiétude.

Pour la chambre des enfants, on peut jouer en fonction de leur caractère :

Objectivant pour des enfants agités, élevant pour des enfants introvertis, indirect pour les enfants anxieux.

Pour le bureau professionnel, la lumière sera essentiellement objectivante au vu de la nature très terre à terre du milieu des affaires. Néanmoins, en fonction du type d'activité exer-

cée, on pourra ajouter une note d'éclairage élevant pour une activité créatrice ou relationnelle. Y ajouter un point d'acupuncture sur un diplôme ou sur un projet réussi sera bénéfique pour asseoir votre renommée.

Choisir les éclairages dans nos intérieurs n'est pas si anodin qu'on pourrait le penser... Beaucoup de critères entrent en ligne de compte. Les critères essentiellement pratiques bien sûr (construction, matériau, orientation...) mais aussi les critères plus 'subjectifs' tels nos besoins personnels liés à notre personnalité, notre métier ou encore notre vie familiale.

Et si vous preniez le temps, en cette fin d'été, de passer en revue chaque pièce de votre habitation pour vérifier leur structure lumineuse ? Si vous êtes comme moi sensible à la déprime saisonnière, le jeu en vaut... la chandelle !



Valérie Canonne

Conseillère en aménagement intérieur Feng Shui
Réflexologue & Massothérapeute

Consultations à Genappe
Expertise Feng Shui en Wallonie

Prochaine formation de base en Feng Shui les 15-16/10 & 19-20/11

Plus d'infos :
equilibre.naturel.be@gmail.com

www.equilibrenaturel.be
https://www.facebook.com/EquilibreNaturel.be/

CONFERENCE

Sogyal Rinpoche
Trouver la simplicité intérieure
au sein d'un monde complexe



Mardi 15 Novembre 2016, 20:00 | BOZAR, Bruxelles

Tickets : www.bozar.be (hosted events) 02-507.82.00

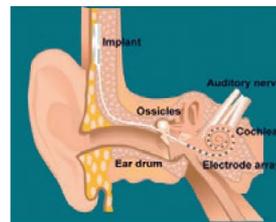
site web : www.rigpa.be

facebook : Rigpa Belgium



ACOUPHÈNES

SYNDROME DE MENIERE TINNITUS



TRAITEMENT PAR
MAGNÉTISME PULSE :
Avec le GEN 5, générateur à 5 voies.

TRAITEMENT PAR
LASER MAESTRO-CCM

Traitement des acouphènes, vertiges, Ménière, hyperacousie, stress, insomnie, divers problèmes psycho-somatiques

Contact : Docteur Claude Amand. tél: 02/3956811.

STAGE DE DÉTENTE ET JEÛNE DIÉTÉTIQUE EN FAMENNE NAMUROISE



LA MAISON DE SANIA

Rue de Houyet, 211 5571 Wiesme
0472/96.72.14
Michele.thorheim@gmail.com

Inscrivez-vous à notre newsletter pour profiter de nos promotions sur :

www.ecole-de-sante.org

GORCY
8 km de F-54 Longwy
www.cussigniere.org
15 & 16
OCTOBRE

21^e FOIRE
BI