LE TORCHIS
contact@letorchis.com

Forêt stimulante
ou forêt apaisante

Description



En premier lieu un constat : n’avez-vous pas l’impression que tout va trop vite, tout le temps ? Il suffit de regarder à quelle vitesse notre quotidien a changé en quelques dizaines d’années.

Les ordinateurs, les Smartphones, l’information en continu, le buzz, et les messages sur les réseaux sociaux auxquels il faut répondre immédiatement… Pas surprenant, qu’au milieu de cette ronde infernale, on éprouve le besoin de se recentrer sur soi, pour tenter de donner du sens à notre quotidien plutôt que de courir, mais après quoi ?

Pour s’oxygéner, je vous invite à une immersion en forêt dont les effets physiques et psychologiques sont aujourd’hui avérés. Avec la sylvothérapie, vous avez l’arbre et la forêt pour médecins.

Je vous propose deux options :

1er choix, la forêt stimulante. Si vous êtes nerveux ou si vous avez des problèmes d’insomnie ou si vous êtes très stressé, évitez les forêts composées de résineux, qui sont des arbres stimulants. Ces forêts sont en revanche parfaites si vous êtes abattu ou manquez d’énergie. Elles vous dynamiseront, le contact avec des arbres à aiguilles étant tonifiant. Pour retrouver la patate, tournez-vous vers les pins, les sapins et les épicéas.

2e choix, la forêt apaisante. Si vous cherchez la sérénité et l'apaisement, tournez-vous vers lesforêts composées de feuillus. Charmes, chênes, hêtres sont vos alliés pour retrouver le calme intérieur.

On a le droit d'être sceptique sur cette démarche, mais je vous invite à essayer pour vous faire votre propre idée. J'oubliais le vert, couleur de l'espoir et plus encore. La verdure qui fait tant de bien est un mélange de jaune, couleur de l'ombre froide et apaisante. Cette union crée naturellement un effet apaisant pour l'œil. Voilà vos premiers pas dans cette démarche.

Sylvothérapie

Qu'apporte la pratique de la sylvothérapie

La question revient en boucle lors des entretiens « mais la pratique de la sylvothérapie apporte quoi réellement ? Est-ce un placebo imaginaire de plus ! ».

A cette question, je réponds « connaissez-vous des états de stress ? ». La réponse est « oui ! Pourquoi ? ».

Ma réponse est simple « alors je vous invite à pratiquer cette démarche à travers l'immersion en forêt que l'on nomme sylvothérapie et vous constaterez par vous-même les effets de cet enseignement. Vous serez le seul juge de cet état de fait.

C'est la nature qui nous donne ses bienfaits gratuitement.

La sylvothérapie n'est pas une science exacte ! Mais loin de toute interprétation brumeuse. Je tiens à préciser : C'est la nature qui nous donne ses bienfaits gratuitement.

A cet instant, je vais vous faire une confidence toute personnelle ; « j'ai toujours eu une faible pour les remèdes de grand-mère. L'une des revues qu'illustre bien cela c'était : le Messager Boiteux.

Un almanach sur l'année calendaire avec divers conseils et informations, dont des trucs issus de la culture paysanne ou populaire, sans oublier les dictons du jour».

Alors ouvrons-nous, poussons cette porte des préjugés. A travers ces chroniques, partons ensemble faire des découvertes sur les bienfaits de l'immersion en forêt. L'un des bienfaits de l'immersion en forêt est essentiellement la gestion de notre stress quotidien.



Mais le stress, c’est quoi exactement ?

Au départ, c’est une réaction saine de notre organisme en réaction à un événement qui provoque de l’inquiétude, de la contrariété, de l’angoisse, de la peur. Les causes sont multiples et nos réactions sont de fuir le stress, ou de le combattre ou de le subir.

Il n’y a pas de règles à vous faire la part belle de ce qui se passe en vous au contact d’un arbre lors d’une immersion en forêt.

Faut-il se donner les moyens en se mettant en mode que j’appelle ‘’Silva’’ à travers mon initiation de mes 5 brindilles

Le corps déclenche toute une série de réponses physiques bien réelles face à une crise de stress, comme l’augmentation de l’anxiété, du rythme cardiaque, de la tension artérielle, des maux de têtes ou de ventres et de la température de votre corps.

Osez, sans vous préoccuper des autres, c’est le premier pas qui compte.

Votre corps vous transmet des indications. Nous avons tous subit une situation de stress intense, ponctuelle ou récurrente. Et si ce stress ne diminue pas, l’organisme entre dans une zone de troubles en déclenchant différentes réactions sur votre métabolisme.

Une attitude ‘’Silva’’

L’immersion en forêt avec une attitude ‘’Silva’’ joue sur votre métabolisme. C’est l’action la plus

naturelle que vous pouvez entreprendre, dès maintenant en allant vous promener en forêt.

J'ai évoqué plus haut, deux critères : forêt stimulante ou forêt apaisante.

Donc pour lutter contre le stress, je vous conseille d'aller dans une forêt apaisante constituée d'hêtres, de chênes, de frênes, de bouleaux, de charmes, d'érables ou de châtaigniers

Choisissez un chemin étroit, ou osez vous enfoncer à travers les arbres en vous traçant votre propre chemin.

Marchez doucement dans une position bien droite, vos épaules bien en arrière, respirez doucement et profondément, en inspirant lentement.

Bloquez votre respiration quelques secondes et expirez tout lentement en vidant vos poumons.

Faite le plusieurs fois, n'oubliez pas de bien regarder autour de vous à la recherche d'une chose qui attire votre regard.

Laissez vous envahir par le simple spectacle que vous offre l'endroit que vous avez choisi.



heureux, froid, pluvieux, extra, agréable… Lâchez-vous ….

A travers ces quelques éléments, vous avez les outils pour faire baisser votre stress et augmenter vos

vibrations énergétiques, votre fameux biorythme : physique-émotionnel-intellectuel.

Sachez qu'il faut être patient car c'est une pratique nouvelle pour vous. Il est possible que les interconnexions à chaque arbre ne soient pas exhaustives. Plutôt que de tenter des interprétations hasardeuses, laissez vous guider par votre propre intuition et votre propre perception.

Lors de vos sorties munissez vous d'un petit carnet pour noter toutes vos impressions, vos idées, ceux que vous percevez réellement sans chercher un sens ou une signification. N'oubliez pas de noter la date et l'heure en début de balade, ainsi que l'heure de la fin de votre balade accompagnée d'un mot qui résume cette sortie, exemple : heureux, froid, pluvieux, extra, agréable… Lâchez-vous ….

Marcello le barde du Guirbaden

Categorie

1. Ni prêtres ni soumis les Druides

date créée
31 janvier 2022