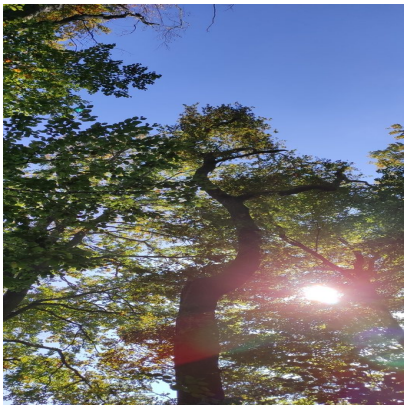


Hêtre et Bouleau

Description

Dans ma pratique de l’immersion en forêt, je préconise de constituer sa trousse à 5 brindilles. Ma première brindille est celle de la connaissance et de son environnement.

C’est une image pour matérialiser le comportement que nous devons adopter afin de partager un dialogue avec les arbres. Il n’y a pas d’ordre établi. Comment constituer un dialogue avec eux, si on ne connaît pas les êtres de la forêt ?

Le savez-vous ? chaque arbre a sa vertu

Les arbres et leurs bienfaits sont nos amis. Cette pratique nous vient de la nuit des temps. On a essayé de l’éradiquer au nom d’une religion. De faire passer ceux qui avaient la connaissance des bienfaits de ces êtres, les arbres ou les plantes, pour des sorciers, pour les apôtres du mal.

J’ai choisi le bouleau (betula Alba). C’est un arbre sacré dans de nombreuses cultures, considéré comme l’axe central d’un monde en Sibérie, symbole du printemps. Si une branche était à la fenêtre de la hutte, c’était le signe d’une jeune fille à marier dans la culture celte.

Son écorce blanche est un indicateur pour le reconnaître en forêt. C’est le plus facile à identifier avec ses feuilles en forme de losange. Sachez que ses feuilles sont comestibles surtout au printemps. Elles peuvent être la base d’une salade forestière. En vieillissant le tronc du bouleau change, devient plus granuleux, il se crevasse, mais il garde cependant des petites plaques blanches.

Les bienfaits en immersion dans un espace de bouleaux

Cet arbre de sagesse et d’espoir est le premier à repousser dans une friche. Grâce à sa croissance rapide, il symbolise pour moi le retour à la vie. L’hypertension se régule. Il incarne aussi une certaine idée de la fluidité et du mouvement.

On connaît tous le jus de sève de bouleau, la récolte se fait en avril. La sève du bouleau est excellente pour lutter ou aider à combattre de nombreuses affections comme les rhumatismes, le cholestérol, la rétention d’eau, les calculs urinaires et toutes les infections et inflammations des voies urinaires. Mais

Il faut rester vigilant si l'on veut faire ses propres prélèvements de sève : ne pas trop percer l'arbre, et jamais au même endroit, car il y a un risque de tuer une branche.

Qu'éveille la forêt en nous ?

A cette question, les réponses sont multiples, selon notre perception intime. Lors de mes sorties, c'est la première question que je pose afin de me faire une idée sur les personnes que j'accompagne.
La forêt éveille quoi en vous ?

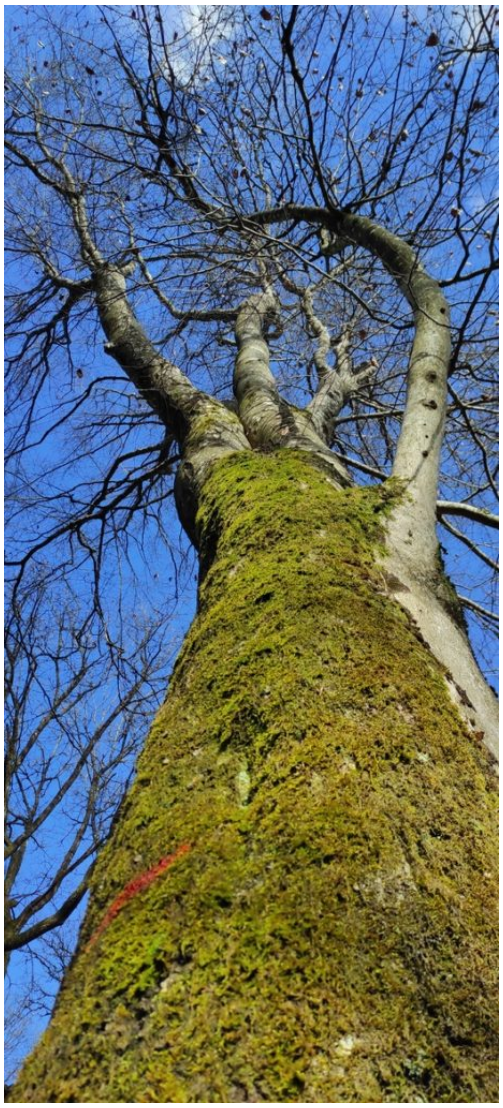
Les réponses sont surprenantes à plus d'un égard. On peut rapidement déceler la personnalité des uns et des autres au cours de la sortie à travers leur comportement face à mes propos et face aux arbres.

Dans mon sujet précédent j'évoquais le bienfait de la forêt par le phénomène de la baisse très perceptible de notre tension artérielle, mais comment procéder pour le constater réellement ?

« Très simplement en vous munissant d'un tensiomètre que l'on trouve facilement dans les hypermarchés. Si vous avez cet appareil lors de vos sorties forestières dans votre sac à dos, n'hésitez pas à l'utiliser.

Prenez votre tension, à l'arrivée en sortant de votre véhicule, et au bout d'1 heure lors de votre retour au véhicule. Les résultats seront là, le constat sera évident».

Vous vous promenez en forêt tout simplement pour lutter contre le stress en faisant baisser votre cortisol. Il faut déambuler à travers les forêts apaisantes qui sont composées de feuillus comme les hêtres, les chênes, les charmes, les frênes, les châtaigniers, les bouleaux, les aulnes, les tilleuls sauvages etc….



En route vers une forêt de feuillus.

Le choix de la forêt où vous allez en immersion, vous appartient! Il n'y a pas de règles. Il faut juste une forêt de feuillus pour chercher l'apaisement, c'est primordial. Je vous le rappelle les forêts constituées de résineux sont là pour vous vivifier, elles ne sont pas apaisantes.

Ainsi, lorsque nous sommes dans cette recherche de plénitude, il est fondamental de garder un équilibre intérieur et une sérénité qui vous guideront vers un mieux-être. Et quoi de plus simple et de plus accessible qu'une sortie en forêt. Celà ne nécessite aucun équipement coûteux, ou de méthodes particulières ou d'entraînements, il suffit de le vouloir et d'y aller.

Être présent, être à l'écoute de ses sensations, des sons du ruisseau, le chant des oiseaux, sentir le vent sur le visage, l'odeur de la terre et des feuilles après la pluie, sont autant d'invitations à oublier les pensées qui tournent en boucle dans votre tête le reste du temps. J'aime à dire : '' on coupe la bande F.M.''

Il est cependant important d'avoir de la régularité vis-à-vis de ces immersions en forêt. Il est essentiel

pour en retirer les pleins bénéfices, de respecter une semaine d'intervalle entre chaque sortie;

Je dis souvent aux personnes qui souhaitent s'engager dans cette voie, que ce n'est pas la distance, ni la vitesse qui sont importantes. C'est le choix du lieu qui doit éveiller en vous une sensation agréable. Une boucle de 5 à 8 km est largement suffisante. Prenez le temps, marchez à votre rythme sans forcer, soyez confortablement équipés, n'oubliez pas de prendre une boisson dans votre sac à dos, faite des pauses, regardez autour de vous, écoutez, respirez, regardez en observant des éléments qui vous attirent, n'oubliez pas de noter vos impressions, vos observations. Soyez connecté avec cet espace forestier que vous avez choisi.

Une essence apaisante, le hêtre.

Cet arbre est facile à reconnaître comme le bouleau. L'écorce de l'hêtre est lisse, elle a la couleur grise d'une peau d'éléphant. Dans la culture celte, on choisissait un hêtre que l'on dénommait ‘'beau may'' et au début du mois de mai, les jeunes femmes ornaient le tronc de l'arbre de couronnes de fleurs.

Cette tradition était l'annonce de la récolte des faînes, les fruits en automne. On faisait de la farine de faînes pour réaliser la soupe de grumeaux, un aliment de base avec la châtaigne. Des milliers de traces sont encore présentes pour témoigner de l'époque des hommes cueilleurs, chasseurs, qui vivaient dans les sommets vosgiens,

On peut confondre un jeune charme et un jeune hêtre, selon un dicton forestier « le charme d'Adam, c'est d'être à poil ! ». Il n'est pas facile de voir en un seul coup d'œil la différence entre un charme et un hêtre.

Ces deux arbres ont des feuilles et des troncs similaires. Lorsqu'ils sont jeunes, ils peuvent facilement nous tromper.

La feuille de charme à des dents (Adam) sur la surface des ses feuilles, et le tour des feuilles du hêtre à des petits poils (d'où être à poil). Vous avez la signification de ce dicton forestier.

Le Hêtre est arbre de plénitude et de sérénité, il inspire le calme et la beauté. C'est un arbre reposant à contempler. On ne peut que l'admirer, il nous permet de retrouver calme et sérénité intérieures.

Prenez votre temps dans une hêtraie, je conseille toujours de mettre une bâche ou une couverture sur le sol afin de vous y allonger. Cet exercice vous permettra de retrouver le calme grâce à votre respiration qui va capter les terpènes présents en nombre.

Cet arbre a un pouvoir intéressant sur moi, j'espère que vous aurez la même sensation et surtout le même ressenti.

Alors je vais terminer cet rubrique par ce dicton : ‘' Le charme d'Adam, c'est d'être à poil ‘' bonne semaine à tous.

Marcello le barde du Guirbaden

Categorie

1. Bien-être

date créée
9 février 2022