L’immersion en forêt : tout un rituel

Description

Le savez-vous ? L’immersion active ou passive en forêt a une réelle interaction sur votre personnalité émotionnelle. C’est vraiment la première perception que vous pouvez constater en toute conscience.

Après mes immersions en forêt type apaisante ou vivifiante, je vais toujours me promener dans une forêt de feuillus. Moi, Marcello, je cherche l’apaisement. Je choisis mon lieu et ma parcelle que j’ai identifiée (au bois Nouveau, parcelle 19, forêt à Eteimbes dans le Haut-Rhin).

Ce lieu est une hêtraie en futaie que j’estime d’une trentaine d’années. Je circule à travers ces jeunes hêtres lentement en portant mon regard vers leur houppier. De suite, je perçois une baisse de mon rythme cardiaque. Ma respiration est plus lente. Une impression de calme m’envahit, à cet instant. Le repos et la contemplation sont les maîtres mots de ces moments.

La pensée vagabonde

Le temps que je consacre varie selon ma perception ou mon désir d’être là. Cela peut durer 30mn en déambulation, ou bien quelques heures lorsque je m’installe assis contre un tronc. Sur mon carnet de voyage, j’écris toujours quelques lignes en écoutant le silence imparfait de la forêt, afin de laisser une trace écrite de ma pensée à ces instants-là.

Point important : dater toujours vos textes. Cela va vous permettre de mémoriser votre état d’esprit selon les situations de votre cheminement de pensée.

Se mettre en pensée vagabonde, ne rien figer, laisser filer le flux de la pensée qui est en vous sans vouloir la maîtriser ou la contraindre. Vous vous laissez aller vers un moment tranquille. Donc au lieu de vouloir chasser la pensée, l’enfouir, laissez-la vous conduire sans la bloquer. Elle se fatiguera si vous ne l’alimentez pas, mais c’est un autre sujet.

A cet instant, la musique du vent dans les feuillages apporte de la douceur au cœur et des ailes à l’âme.

Vous avez à présent des éléments pour vous initier à ce premier rituel. Tous ces rituels sont efficaces, si vous les réalisez en pleine conscience, pour vous.

Assis sous l’arbre de votre choix, directement au sol, dans une position relaxante, le dos contre le tronc, vous profiterez pleinement de ce milieu forestier choisi par vous, empreint de sérénité et d’abondantes effluves de terpènes.

La respiration « Sylvo »

En forêt, on se déplace en respirant bien sûr, mais il y a respiration et respiration « Sylvo ». Vous devez vous concentrer sur celle-ci, c’est un point capital pour réussir vos immersions en forêt.

La respiration « Sylvo » se fait en trois étapes : 1. On inspire par le nez en essayant de capter le plus d'oxygène possible dans les poumons. 2. On bloque la respiration de 5 à 10 secondes. 3. On expire doucement, très doucement par la bouche.

Via le système respiratoire, cette technique vous permet de bénéficier des bienfaits des terpènes présents dans l'atmosphère forestière sous forme d'oléorésines.

Vous avez dit terpènes ?

Les terpènes sont des composés organiques naturellement produits par les arbres et les plantes que l'on retrouve aussi dans les huiles essentielles. Ils ont des effets analgésiques, sédatifs et relaxants pour le système nerveux et les muscles. Ceux émis par nos amis les résineux ont un pouvoir bronchodilatateur et possèdent des propriétés anti-inflammatoires, antiseptiques, antibactériennes, antioxydantes.

Les terpènes sont bénéfiques à la santé. Ces composés aromatiques sont à l'origine de nombreuses saveurs et parfums qui influencent nos émotions, notre sens olfactif étant directement associés à notre cerveau.

La morale est simple, les arbres produisent des terpènes afin de se protéger contre les bactéries et les maladies. Ces substances végétales sont fabriquées par les feuillasses, les écorces et les racines.

Sachez que tout se dit en forêt, sans crainte. La forêt ne vous trahira jamais, elle sait garder vos secrets les plus intimes.

En forêt, la feuille vous écoute

Moi, Marcello, je suis barde, et je vous invite aujourd'hui à panser vos peines ou à réaliser vos rêves.

Mais c'est qui, un barde, c'est quoi ? Le barde n'a pas de décoration. Il n'a ni l'armure des chevaliers du XIIe siècle, ni la bande fine de lard que l'on met pour protéger les rôtis. Même si, dans toutes ces définitions, l'on peut percevoir les signes d'une protection…

Chez les Celtes, dans les campagnes gauloises, le barde était très respecté. Il appartient à la classe sacerdotale porteuse des enseignements des druides, il est apothicaire, poète, musicien et conteur. C'est un lettré aux compétences multiples. Ses fonctions réelles sont vastes selon les attributions et les délégations qui lui sont confiées par les chefs de tribus et les druides du clan dont il dépend.

Le barde est comme un guichet unique aux multiples services. Il est postier oral, préparateur de potions, guérisseur des âmes, passeur d'âmes funèbres, percepteur pour le compte des seigneurs, avocat dans les conflits de clans, ambassadeur entre la classe sacerdotale et les seigneurs.

Alors moi, Marcello le barde, je vous emmène où ? Je vous initie à vous soulager de vos peines, de vos angoisses, ou à réaliser vos désirs, vos envies et vos rêves. Cela dépend uniquement de votre volonté, de vos intentions, de votre intuition.

Disperser vos mauvaises sensations

Dans des temps anciens, la tradition voulait qu'on murmure à travers une feuille de l'arbre de son choix ses mauvaises sensations, ses peines, ses secrets et ses vœux. Il faut murmurer tous ces mots personnels avec douceur, afin que la feuille matérialise et mémorise vos souhaits.

Pliez cette feuille, très délicatement pour réaliser un petit triangle. Au pied d'un arbre que vous avez choisi, du côté sud-ouest du tronc et de ses racines, et à l'endroit précis où vous avez cueilli la feuille, il faut creuser un trou d'une profondeur de 10 cm à moins d'un mètre de l'arbre choisi.

Vous tenez dans le creux de vos mains le petit triangle où vous avez déposé vos secrets. Le trou est devant vous. Avec une allumette (évitez le briquet), allumez la feuille en triangle et laissez-la se consumer dans le trou que vous avez réalisé à l'abri des curieux. Vos angoisses et vos peines se disperseront.

Vous avez déposé votre requête par ce rituel à mère nature, elle décidera de la suite à donner selon l'honnêteté et la sincérité des secrets et des mots que vous avez confiés à votre feuille. Très rapidement vous ressentirez un bien-être (un placebo de l'esprit). Cet acte est le premier pas pour vous relier à dame nature et à votre personnalité profonde. Il n'est pas anodin, il va vous apporter de la plénitude.

La prochaine fois, je vous parlerai d'un autre rituel, avec toujours ce même objectif : cultiver votre bien-être.

Marcello, le barde du Guirbaden

Categorie

1. Ni prêtres ni soumis les Druides

date créée
23 février 2022