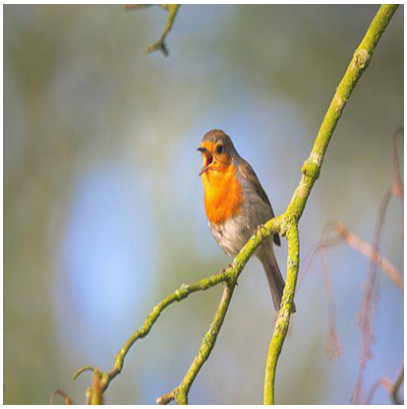

Les sons de la nature

Description

Le chant des oiseaux,

Le chant des oiseaux est essentiel pour lutter contre le stress et l'anxiété. Dans le silence de la forêt, le chant des oiseaux est un concert qui nous est offert en permanence. Ces sifflements harmonieux sont bénéfiques pour les humains.

Voilà, un nouveau mantra : *« si tu ne viens pas à la nature, la nature viendra à toi ».*

Il vous incitera à consacrer plus de temps aux espaces naturels en écoutant les sons de Dame Nature, dans les jardins, les parcs, les bords des rivières ou des fleuves, dans les bosquets des bois ou des forêts.

Ces lieux sont l'antichambre de la naturopathie.

Le son des oiseaux a un pouvoir guérisseur reconnu par des études scientifiques et des essais cliniques. L'Espagne est un des pays le plus avant-gardiste sur ce sujet.

En observant ces chanteurs à plumes à travers les branches et les feuillages, le regard se perd dans les jeux d'ombre et de lumière. Cette observation contribue à décharger le stress. Elle est la base d'une hypnose quantique enseignée lors des sorties en forêt organisées par le barde.

Les participants découvrent que c'est au moment où ils dénombrent le plus d'oiseaux présents (rouges-gorges, merles, mésanges, corneilles …), qu'ils ressentent le moins le stress.

« Ces résultats révèlent le rôle positif de la nature sur notre bien-être mental ». La même étude révèle que les personnes qui passent le moins de temps à l'air libre sont les plus sujettes aux états anxieux et dépressifs.

Tous les sons de la nature (chant des oiseaux, le bruit d'une rivière ou d'un ruisseau, d'une source, le bruissement des feuillages) favorisent de manière instantanée la concentration et le calme.

Pour créer une zen-attitude, il existe de nombreux enregistrements de ces sons (enregistrement en 423 MHz) d'une grande efficacité chez des personnes ayant du mal à soutenir leur attention.

Le chant de la sérénité

On le sait tous ! C'est une évidence que les bruits de la ville nous dispersent, nous épuisent et nous font perdre la concentration. Le chant des oiseaux produit l'effet contraire.

Il y a quelque chose de sublime et de mystérieux dans le chant des oiseaux qui lui confère un extraordinaire pouvoir thérapeutique sur l'être humain. C'est également le réveil naturel de la terre. Le chœur des oiseaux au lever du jour marque le commencement de la journée.

Entre les difficultés d'une nuit en plein air, la fraîcheur du matin, l'humidité des vêtements, l'odeur du café au son du crépitement du feu, le chant de nos amis, les oiseaux est la rosée du bonheur qui apporte des perles de joie à l'instant présent.

Mai rien n'est comparable à un *« concert en direct »*, comme le spectacle des oiseaux dans leur habitat naturel lors d'une soirée bivouac.

Le gazouillis des oiseaux nous détend et nous tranquillise parce que pendant des milliers d'années, l'être humain a appris que lorsque les oiseaux chantent tout va bien. C'est lorsqu'ils cessent de chanter qu'il faut s'inquiéter».

Marcello le barde du Torchis

Categorie

1. Ni prêtres ni soumis les Druides

date créée
3 août 2022