



L'approche sensorielle d'un arbre par la vision, le sens de la vue

Description

Il y a mille façons de regarder un arbrisseau, un arbre, une forêt, un espace forestier.

Le regard

C'est par le regard qu'on peut apprécier toutes les facettes d'un arbre depuis ses racines à sa cime. Cet exercice peut paraître sans un intérêt majeur ! Erreur fatale !

En regardant l'arbre de votre choix, parlez lui simplement de votre voix intérieure. N'oubliez pas le sourire des lèvres. N'oubliez pas de le valoriser.

« Majestueux remarquable, tes branches et tes feuilles sont belles, permets moi d'en toucher une, de la sentir comme ton écorce, de la caresser comme on caresse une femme, un enfant, un homme, je suis sous le charme de tes racines à ta cime, je m'appelle (dite votre prénom) ».

Alors va-t-il nous parler ? Non, ce serait trop facile. Mais à vous de prendre votre temps au cours de cette rencontre. Cette phase est essentielle pour la suite, c'est une étape capitale pour vous connecter à l'arbre de votre choix, pour communiquer avec lui.

Prenez le temps de l'observer, faites le tour de son tronc, concentrez votre regard sur ces racines et doucement, suivez le fût de son tronc jusqu'à la première couronne d'où partent ses charpentières (les grosses branches).

Prenez le temps d'observer, d'admirer comment cet arbre s'est développé pour vous offrir ce spectacle de charpentières, de branches de brindilles, pour vous proposer son arborescence. Ne quittez pas votre sourire aux lèvres, et pensez à votre odorat pour percevoir toutes les effluves qu'il diffuse autour de lui.

Evolution d'un arbre

En plaine, un accroissement pour des feuillus est estimé à 2 mm par an (une valeur théorique). La nature du terrain, des sols, de l'attitude ont leurs importances, mais pour débiter commençons tout

simplement par 2 mm par an.

Un exemple : le chêne que vous avez choisi a un diamètre de 90 cm, donc il vous regarde du haut de ses 225 ans, sa germination date 1797 ans, sous le directoire, coup d'état du 18 fructidor an V. Imaginez ce que cet arbre a vu pendant 225 ans.

Ce chêne est là aujourd'hui, pour vous. Vous le regardez et il vous regarde. Ce sont toujours des moments particuliers, si vous restez en pleine conscience de l'instant présent, le chêne ou une autre essence que vous avez choisie vous offriront une sensation particulière. Le chêne est votre ami, votre confident, parlez lui.

Prenez conscience de ce rapport au temps à travers la perception des troncs. Laissez votre esprit s'échapper de la raison, laissez place à l'imagination, pour vous plonger dans la compréhension de la naissance de cette graine qui a permis que vous contempiez ce chêne respectable.

Lors de ses sorties ou ses conférences Marcello est toujours fasciné par la temporalité et la réalité. C'est une belle leçon de visualisation sensorielle.

Le regard de l'imaginaire.

A travers les photos qui illustrent depuis le début de l'année les rubriques « Bien être » du Torchis, notre barde capture les expressions, les mouvements, de certains troncs, certaines branches, certains feuillages. On peut interpréter ces images comme des suggestions féeriques grâce aux photos de Marcello.

Souvent, Marcello nous pousse à développer notre faculté d'observation au sein de la diversité de la forêt, en prenant le temps de découvrir à travers notre seul regard, les miracles que dame nature nous offre.

La vision périphérique

Peut-être avez-vous déjà constaté que lorsque vous regardez assez fixement un point de l'arbre de votre choix, c'est celui-ci que vous voyez, mais vous avez aussi conscience de la présence de la zone qui entoure ce point. Vous ne fixez pas cette zone, mais vous l'apercevez quand même. C'est ce qu'on appelle la vision périphérique.

Ce n'est pas une stricte vision d'observation, mais plutôt une perception située entre vision et sens.

Dans la forêt, entraînez-vous à cette vision périphérique. Elle vous permettra de mieux vous adapter à la forêt, et à pénétrer le domaine de la perception, car ce que vous découvrez à la périphérie de votre regard, ce ne sont plus des informations totalement objectives et précises, ce sont plutôt des mélanges de sensations et de perceptions.

Il est intéressant de pratiquer cet exercice en forêt, car les sensations ne sont pas des « délires » mais des réalités perçues par le regard.

Vous pouvez poursuivre cet entraînement en essayant de percevoir le plus loin possible de votre point focal sur les côtés. Vous rentrerez alors dans un espace où c'est la perception qui deviendra prépondérante et vous accéderez ainsi à une nouvelle compréhension de l'arbre de votre choix.

N'oubliez jamais que la vision est le sens le plus sollicité dans votre quotidien.

Savons- nous regarder ? Savons-nous voir ?

Marcello vous pose ces questions, répondez pour vous, non pour lui, c'est là que réside l'exercice « *regarder et vous approcher* ».

Le barde du Torchis

Categorie

1. Bien-être

date créée

26 septembre 2022