LE TORCHIS
contact@letorchis.com

Le toucher sensoriel

Description

Le toucher d'une feuille, laissez vos mains effleurer les fougères, ramasser un morceau de bois mort, issue d'une branche, sondez-le avec la paume de vos mains, le soupeser, sentir ses aspérités sans oublier de mettre vos mains sur l'écorce d'un tronc, percevoir sa force et son énergie par l'action de votre peau. Toutes ces actions sont les éléments nécessaires qui développent les sensations tactiles avec l'arbre de votre choix.

L'erreur à ne pas faire selon Marcello, notre barde : Se jeter sur un arbre pour l'embrasser.

C'est un geste que notre barde combat farouchement. Il ne faut pas enlacer un tronc pour le câliner, sans une approche préalable et selon un rythme bien établi. Ce geste est futile, ce n'est pas le geste essentiel pour démarrer l'expérience avec l'arbre de votre choix.

Cette démarche est mauvaise s'il n'y a pas de partage, car elle est souvent dédiée ou liée aux mauvais gestes aux mauvais moments. Le partage d'une connexion avec un arbre se mérite. Elle se travaille dans l'échange et le respect.

(Sens + attitude sont les clés à une connexion réussite).

C'est seulement après avoir assimilé l'ensemble de toutes les phases sens et ensuite brindilles que nous aborderons, que vous pourrez communiquer et échanger avec l'arbre que vous avez choisi. Et si rien ne se passe la première fois, il ne faut pas se décourager, il faut recommencer encore jusqu'à la perception de cet échange. Votre combat intérieur est de lâcher prise aux conventions et de vous reconnecter à dame nature pour votre bien-être personnel.

Vous pouvez enlacer votre arbre, vous confiez à lui, le solliciter, à condition d'être connecté à lui.

Le geste d'enlacer un arbre a été une image forte propagée par les médias depuis 2016. Il faut l'avouer cela fonctionne car le câlinage d'un arbre est très tendance. Mais ce raccourci porte préjudice et ouvre la porte à des dérives que notre barde combat avec force. Des personnes peu scrupuleuses profitent d'une certaine naïveté auprès d'un public en quête de ressourcement personnel pour évacuer

un stress en augmentation dans le monde actuel.

On sait depuis la nuit des temps que la forêt par l'émission de phytocides, de terpènes, de molécules microbiennes d'huiles essentielles, sont des vecteurs positifs pour notre corps et des acteurs efficaces pour lutter contre le stress et l'anxiété en forêt.

De tout temps, sans le savoir, l'homme a bénéficié de ces dons de la nature. Peut-être, au cours de ces deux derniers siècles, nous avons oublié ce bien si précieux que l'univers nous a transmis du fait des tourbillons du progrès dont l'une des catastrophes les plus frappantes est '' l'usage du téléphone portable ''.

Ce mouchard que nous adorons sans aucune limite, ni retenue,est le nouvel ennemi de l'homme.

Le premier geste à faire, lors d'une sortie en forêt, est de laisser son téléphone dans la voiture. Notre barde entend déjà : les objections habituelles : « en cas de chute, de malaise, d'accident, de morsure, c'est impératif d'avoir un téléphone pour prévenir les secours. »

Elle est belle l'excuse et comment faisait-on jusqu'aux années 1995, avant l'arrivée de la téléphonie mobile accessible pour tous ? On vivait tout aussi bien, sûrement mieux.

Nous avons eu un exemple de nos pertes de liberté avec ''le pass vaccinal'' et l'application sur nos téléphones qui étaient le sésame pour aller au cinéma, au restaurant, dans un bar etc.…

Heureusement pas de pass vaccinal en forêt, les brigades vertes ne sont pas expertes dans ce domaine.

Souvent, lorsque l'on parle de '' toucher'', on l'associe à la main. Mais il y a aussi toute la peau, toute la surface du corps qui stimulent votre sens du toucher. Enserrez l'arbre dans vos bras ; Touchez le avec vos joues, votre front, votre dos.

Vous pouvez également le toucher avec la plante de vos pieds. Pour cela, allongez-vous sur le dos à proximité de l'arbre, relevez vos jambes et posez vos pieds contre lui.

Quelle que soit la position que vous choisissez, n'oubliez pas la phase observation. Prenez le temps d'observer les sensations sensorielles qui naissent à travers votre corps.

Prenez le temps de laisser s'exprimer vos émotions. Ne vous contentez pas de vos premières impressions, laissez-vous porter par votre intuition, laissez la agir,elle est votre meilleur guide dans vos expériences personnelles.

Marcello le barde du Torchis

Categorie

1. Ni prêtres ni soumis les Druides

date créée
6 octobre 2022