

# L’odorat  sensoriel

## Description

Le savez-vous ? Nous avons perdu plus de 80%  de notre odorat par rapport aux néandertaliens. Nos ancêtres avaient un sens de l’odorat très affûté par rapport au nôtre, pour eux ce sens était une sentinelle en éveil, un avertisseur de danger.

Pourquoi le sens de l’odorat n’est plus aussi aiguisé chez l’homme moderne ? Il y a mille raisons, et surtout la paresse de faire travailler ce sens.

Dans la forêt, avoir un odorat développé est un atout majeur. Notre Barde, cite le témoignage de Jacques (agent de l’ONF forêt de Rosheim  – 67-),  connu pour la recherche des champignons, qui a travaillé son odorat comme un chien truffier. Ce forestier est capable de sentir s’il y a une pousse de champignons dans un sous-bois.

Nous avons tous  mille capacités dans ce domaine à l’instar des  sommeliers qui peuvent définir précisément, le terroir, le cépage, le vignoble, juste en mettant une de leurs narines dans un verre pour déterminer les qualités du vin.

**La curiosité olfactive, un autre atout pour se connecter  aux arbres.**

Votre odorat vous aide à découvrir des sensations subtiles, de pénétrer profondément dans l’intimité de l’arbre de votre choix.

L’odorat est un sens complexe. Lorsqu’il s’agit d’odorat, Marcello constate que les gens se mettent instinctivement à accélérer leur respiration en pensant qu’en augmentant la capacité de leurs cages thoraciques, ils auront plus de perceptions olfactives.

**C’est une grosse erreur**, il y a deux pièges à éviter sur le plan physique.

1- Éviter l’hyperventilation

2- Éviter de se sentir soi-même

**Le 1er danger : l'hyperventilation**

Naturellement nous accélérons notre rythme respiratoire, car notre subconscient nous incite à le faire. On s'imagine que nous avons plus de capacité à analyser les odeurs en augmentant le volume d'air inspiré. En dehors des divers désagréments physiques que cela peut provoquer, il ne sert à rien d'être en hyperventilation.

**Alors comment faire** ?

**C'est simple :** Respirez normalement, en prenant soin de vous concentrer sur les odeurs que vous sentez à chaque respiration.

Observez ce que cela vous inspire, spontanément, sans chercher à intellectualiser votre perception. Faites cela sans précipitation, avec délicatesse.

Je vous invite lors de votre prochaine immersion en forêt à prendre une branche avec plusieurs feuilles de noisetier, hêtre, châtaignier, frêne ou épicéa, pin sylvestre…

Vous jugerez par vous-même. Sachez que ces exercices sont recommandés en sommellerie.

**Le 2ème danger à éviter : se sentir soi-même.**

Se sentir soi-même est un geste auquel nous ne prêtons jamais attention ! Supposons que vous avez suivi le conseil de notre barde et que vous avez une branche de noisetier ou d'une autre essence forestière en main.

Si votre nez est proche de la feuille que vous cherchez à sentir, prenez garde à ne pas rejeter l'air de chaque expiration directement sur la feuille. Pour éviter ce piège, détournez légèrement votre nez de l'objet à sentir à chaque expiration, afin que l'air que vous rejetez ne vienne pas corrompre l'expérience.

Si vous suivez ce conseil, votre perception augmentera et vous percevrez de plus en plus de nuances. Vous reprendrez la maîtrise de votre odorat. Ce sens deviendra un atout pour mieux vous connecter aux arbres.

**Conclusion de notre barde**

La perception des odeurs est fine et délicate. Pour en profiter pleinement, il ne faut pas se sentir trop lourd au moment de l'expérience. Pratiquez cette expérience après la digestion. Vous pourrez alors avoir la surprise de constater que les odeurs vous remplissent et vous nourrissent.

La nourriture que les odeurs vous apportent n'est pas physique, elle est spirituelle et vous procure une satisfaction et une sensation de plénitude.

Sachez que vous avez une narine plus sensible à la perception, détectez là et utilisez là.

Observez votre respiration : (nez-gorge-poitrine-ventre).

Observez son amplitude, et observez si vous ête à l’aise avec le volume d’air que vous prenez

Observez également son rythme : régulier, saccadé.

Observez sa qualité : paisible, agitée, libre ou contenue.

**Marcello le barde du torchis**

**Categorie**

1. Ni prêtres ni soumis les Druides

**date créée**
1 novembre 2022