



La première brindille : Se déplacer aux pas de l'éléphant

## Description

La vision angélique de la forêt est une utopie. La réalité est toute autre. En forêt, la lutte est permanente pour la quête de la lumière, la fameuse photosynthèse source de vie et de développement. Il ne faut jamais perdre de vue que la forêt est un monde sauvage à la porte de nos villages et nos villes.

Marcello aime évoquer l'expérience du bivouac. « Osez passer une ou deux nuits en bivouac en forêt, et on reparlera ensuite de la douceur de la forêt... ».

**Les 5 brindilles en main et vos 5 sens en éveil :**

**La première brindille " Se déplacer aux pas de l'éléphant ".**

C'est l'une des étapes clé pour rentrer et s'approcher d'un arbre en toute conscience. La marche au pas lent met vos cinq sens en éveil et permet de prendre le temps d'observer et d'analyser l'instant présent que vous vous offrez.

Le temps est le maître de votre corps, il assure la régularité de la respiration sur la déambulation à travers des longs moments d'inspirations lentes. Il aide à stabiliser notre oxygène et à l'expirer doucement en prenant soin de bien vider nos poumons. Faites cet exercice plusieurs fois au rythme d'un pas lent, en levant votre talon et en reposant tout doucement la pointe des pieds. C'est le fameux pas de l'éléphant : Les yeux vers les couronnes des arbres, l'ouïe à l'affût, le regard aux aguets, l'odorat en mode recherche d'odeurs, les mains entraînant des feuilles à écorces... vous êtes prêts.

Se mouvoir dans cet environnement tout en restant en parfaite communication avec l'espace est primordial. Mais connaissez-vous votre environnement ? Connaissez-vous les arbres, leurs essences, leurs particularités, leurs bienfaits ?

La première brindille " **se déplacer aux pas de l'éléphant** " va vous permettre soit de découvrir les essences de votre espace, soit de bénéficier de toute leur bienveillance car vous utilisez maintenant, la bonne attitude pour vous connecter à eux.

Laissez la curiosité de vos sens vous envahir, regardez les orties, les ronces, les souches, les troncs, les charpentières, les branches et les brindilles ainsi que les feuilles ou les aiguilles qui forment ces arbres. Les pensées du quotidien s'échappent doucement et laissent place à une autre perception : celle du milieu forestier qui vous envoûtera.

### **La beauté peut se révéler d'une grande simplicité**

La beauté peut être empreinte de banalité, mais elle réserve des merveilles si l'on sait observer l'harmonie d'un espace forestier à travers les arbres qui forment un lieu. Faut-il encore connaître leurs noms et leurs caractéristiques ; mais l'usage du regard suffit. C'est un art et une discipline d'utiliser le regard, c'est aussi un outil qu'il faut savoir employer.

Cela peut paraître étrange au début. Marcher au pas de l'éléphant en mettant ses cinq sens en éveil, n'est pas facile, mais cette première sensation passée, on comprend peu à peu l'intérêt de l'exercice.

C'est pourquoi, Marcello notre barde, vous conseille de débiter seul dans le lieu et l'espace que vous avez choisi, à l'abri des regards pour vous mettre à l'aise.

### **Un petit conseil de Marcello, reconnectez-vous à la terre**

Vous avez tous des notions en électricité ? Vous savez alors qu'il y a toujours trois câbles, un positif couleur bleu, un positif couleur rouge et le troisième (Marron ou jaune avec un liseré vert) le fil de la terre, dit le neutre.

Eh bien cela nous ressemble. Nous avons besoin de nous connecter à la terre " la matrice des énergies ". C'est facile : vous êtes debout, les pieds légèrement écartés prêt à marcher.

1. Vous vous ancrez dans le sol, les pieds écartés à la hauteur des épaules.
2. Bien à plat, orteils aux talons pour sentir au maximum le contact au sol.
3. Respirez lentement, inspirez et soufflez à fond plusieurs fois.
4. Puis, en gardant les pieds au sol, balancez-vous d'abord de gauche à droite, d'avant en arrière, doucement dans un rythme ordonné afin de mieux percevoir l'équilibre de votre corps et de renforcer votre ancrage au sol.
5. Si vous percevez un déséquilibre, recommencez l'exercice jusqu'à ce que votre corps soit bien ancré entre la terre (son noyau) et le ciel, donc le cosmos.



**Continuez cet exercice jusqu'au moment où vous percevrez une sensation de légèreté**

Vous êtes en phase. Maintenant marchez et laissez aller votre corps. Vous allez ressentir une facilité de coordination de votre corps à travers le mouvement très fluide de vos jambes. Vous êtes en mode « Pas de l'éléphant », une démarche souple sans effort à votre rythme respiratoire. Tous les facteurs sont présents pour une immersion en forêt en pleine connaissance des choses et si vous avez tout mis en ordre selon les conseils de Marcello notre barde, la connexion est proche.

Il va vous manquer encore 4 brindilles. La 2<sup>ème</sup> est la posture – la 3<sup>ème</sup> est le bavardage de la pensée – la 4<sup>ème</sup> est la contemplation – la 5<sup>ème</sup> est le partage. Vous aurez tous les éléments pour communiquer avec votre ami l'arbre de votre choix.

Marcello, le barde propose des sorties extraordinaires. Vous pouvez vous inscrire :  
[marcellolebarde@gmail.com](mailto:marcellolebarde@gmail.com).

## **Le barde du torchis**

### **Categorie**

1. Bien-être

### **date créée**

14 novembre 2022