



## « Le savoir être », la 4<sup>ème</sup> brindille

### Description

#### Une leçon de savoir vivre ensemble ?

Le barde, nous entraîne dans sa forêt idéale, et la décrit comme un ensemble d'écosystèmes d'êtres vivants, de la terre au ciel, des végétaux aux minéraux, des animaux aux humains.

Il est essentiel de prendre conscience des êtres vivants lors de vos immersions en forêt pour mieux adopter un comportement de "savoir être" et d'attitudes particulières face à tous ces êtres.

Notre barde Marcello, contemple avec fascination toutes ces personnes qui souhaitent communiquer avec ces êtres, les arbres.

90% des cas qui se réclament de la sylvothérapie, se mentent à eux-mêmes, en pratiquant des gestes et des exercices étrangers à cette discipline.

Pour notre barde, ce sont les 10% qui restent, qui sont importants. C'est à eux que s'adresse son enseignement transmis par d'autres maîtres des forêts dans la tradition druidique de l'oralité.

Il martèle sans cesse qu'il faut suivre le chemin du dépouillement de nos certitudes, de nos convictions de quitter le théâtre artificiel du monde, et de suivre la bienfaisance de la forêt non pas pour les autres, mais pour nous-mêmes

#### Savoir-être humble face à nos amis les arbres.

Notre barde aime rappeler les fondamentaux nécessaires pour créer une relation par connexion avec les arbres afin de, parvenir à un échange réel grâce aux différentes sensations, picotements, chaleur aux bouts des doigts, frissons dans le dos, ou des effets de chaleur dans certaines articulations. L'effet de flottement est un des premiers signes de la connexion et du partage. Vous êtes sur le bon chemin pour communiquer avec les arbres, et échanger leurs énergies positives pour votre bien-être.

#### Les fondamentaux sont :

## La connexion avec le lieu que vous avez choisi

Couper son téléphone

Demander l'autorisation de votre présence,

Remercier pour l'accueil.

On pourrait penser que cela est absurde ! Hé bien non, c'est le premier acte qui mène aux 10% et non aux 90%.

**L'éveil de vos 5 sens** : vous devez en être conscient et accentuer certains comme l'odorat, la vue, l'écoute.

**Le pas de l'éléphant**, la 1<sup>ère</sup> brindille est liée à la respiration. Un point essentiel est la respiration en relation avec votre déambulation, tout en observant, en écoutant et en humant les trésors que vous propose votre forêt.

**La posture**, la 2<sup>ème</sup> brindille : prêter attention à votre corps. Les épaules en arrière, vous êtes droit comme les arbres. Vous regardez les cimes de ces êtres, vous observez le mouvement des branches tout en respirant au rythme de votre déplacement.

**Rien que**, la 3<sup>ème</sup> brindille : votre esprit se détache de la pensée, sans la refouler juste en prêtant attention avec insistance sur ce qui vous entoure après vos sens et vos brindilles.

**Le savoir-être**, La 4<sup>ème</sup> brindille : s'installe en vous, si vous avez mis en application tous les éléments cités dans cette rubrique.

Vous êtes en mode immersion forestière. Votre esprit flotte. Une sensation intemporelle vous habite. Profitez de cet instant, laissez votre intuition vous guider, car vous vous dirigez sans le savoir vers votre arbre maître.

A un moment, un de ces êtres va attirer votre attention. A cet instant laissez-vous aller vers la magie de la connexion. La rencontre avec votre arbre maître est établie.

### Le conseil du barde.

« Vous avez à ce stade presque tous les éléments pour réussir cette connexion et entrer dans le club des 10%. J'aime bien cette distinction, car elle demande un vrai travail sur vous-même. Il n'y a pas de magie, vous avez tout en vous pour y réussir, il suffit d'oser mettre toutes ces indications en application pour rentrer dans le club des 10% ».

### Marcello le barde du torchis

#### Categorie

1. Bien-être

#### date créée

9 décembre 2022