

Pourquoi se relier à la nature ?

Pourquoi se relier à la nature ? Vous êtes-vous déjà posé cette question ? Que votre réponse soit oui ou non, elle est complètement légitime. Alors que l'écologie devient une valeur de plus en plus affirmée dans notre société, il n'est pas forcément évident de se sentir en lien intime avec l'environnement naturel. Peut-être vous êtes-vous déjà senti intimidé par cette rencontre ? La sensation d'avoir perdu les codes et les clés d'accès à cette reliance peut alors émerger en soi. Comme un langage de l'être qui aurait été oublié, mais que vous savez pourtant vivant quelque part, au cœur de vous-même, et dont vous percevez l'écho plus ou moins diffus. Ou alors peut-être que votre besoin de connexion à la nature vous apparaît comme une évidence, mais sans savoir toujours comment y répondre et l'intégrer avec équilibre dans votre vie quotidienne pour en recevoir les bienfaits.

Dans les pages qui suivent, vous serez invité à envisager l'intégration en harmonie de votre pratique de connexion à la nature à votre vie quotidienne. **Vous explorerez les facettes de la complémentarité, de l'union, de l'équilibre entre votre connexion à la nature et les autres espaces, les autres temps, de votre vie.** Il s'agit d'inviter le yoga de la nature dans votre

vie et de lui permettre d'y trouver sa place ! Celle que vous choisirez de lui donner. Celle qui fait sens pour vous.

Dans mon parcours personnel, cette invitation s'est faite au travers d'un chemin de reconstruction et de découverte de soi suite à un burn out professionnel. Le yoga de la nature est alors venu, en synergie avec d'autres types d'accompagnements, insuffler peu à peu davantage de créativité, de bien-être, de respiration, de mouvement, de corporalité et de conscience dans ma vie. Cette approche inédite s'est révélée à moi, et construite, au fur et à mesure que je m'engageais dans cette voie. Heureusement, il n'est nul besoin d'atteindre le burn out ou l'épuisement pour entendre en soi l'appel de connexion à la nature ! **Le yoga de la nature peut tout à fait faire partie d'une écologie de vie quotidienne choisie, simple et accessible, que vous viviez en ville ou à la campagne.**

Le yoga de la nature est une boîte à outils personnalisée à mettre en pratique au quotidien. Ce n'est donc pas une baguette magique ! Il accompagne un processus d'engagement dans le choix de vivre l'écologie de soi. Il s'agit simplement d'apprendre à laisser peu à peu de l'espace en vous pour observer les signes qui vous indiquent que c'est le moment de nourrir votre besoin de reliance avec votre environnement naturel. Vous pouvez alors choisir de pratiquer votre yoga de la nature en toute simplicité et d'en savourer les bienfaits !

À retenir : faire le choix de l'écologie de soi.

► Comment savoir si j'ai besoin de me relier à la nature ?

❖ *Omniprésente nature*

Vous pensez sûrement que la première condition pour se relier à la nature, c'est qu'elle soit présente dans votre envi-

ronnement de vie. La bonne nouvelle, c'est que la nature est présente partout, que vous habitiez en ville ou à la campagne ! Nul besoin de passer le pas de la porte ou d'ouvrir sa fenêtre pour s'y connecter. Par exemple, il m'arrive régulièrement d'observer le ciel bleu, la danse des nuages et le vol des oiseaux depuis la fenêtre de mon salon, allongée au sol sur mon tapis de yoga ou assise sur mon canapé. La connexion se fait parce que je laisse mon attention se poser sur ces éléments naturels accessibles dans mon environnement. Je le choisis et je reçois.

Amusez-vous à observer tous les éléments de la nature présents dans votre environnement de vie quotidien, intérieur et extérieur. Ciel, nuage, souffle du vent, lumière solaire ou lunaire, pluie, chants des oiseaux, arbres, parterres de fleurs, gazons, brins d'herbe émergeant du trottoir, mousses, eau, feuilles tombées sur le sol, terre, insectes volants, plantes en pots, et même la présence de votre chat ou de votre chien ! Tout cela fait partie de la nature. Ce sont des éléments du monde naturel potentiellement présents dans votre quotidien. **La nature vous entoure. Elle est déjà là.**

À retenir : observer tous les éléments de la nature présents dans votre environnement de vie.

Bien sûr, il existe des endroits très riches en biodiversité naturelle tels que les forêts, les montagnes, le littoral ou les grands parcs paysagés publics. S'il vous est possible d'en recevoir les bienfaits, de faire ce choix d'être à leur contact, régulièrement ou ponctuellement, c'est là encore un miracle de ressource naturelle subtile biodisponible pour vous.

Vous pouvez aussi commencer avec ce qui est accessible autour de vous. C'est cela la magie du yoga de la nature ! Vous choisirez ensuite d'étendre votre chemin de nature au fur et à mesure que vous y poserez les pas, à votre rythme. Commencez avec ce qui est déjà là, simple et accessible pour vous.



Invitation

- ★ Prenez le temps de rencontrer, de découvrir, de vous laisser surprendre par la nature qui vous entoure. Observez comment elle est présente, vivante, autour de votre lieu de vie. Comment elle s'y intègre même au milieu du brouhaha urbain, même l'hiver, même la nuit, même (et surtout ?) les jours de pluie.
 - ★ Faites un pas vers elle, à votre rythme. Offrez-lui un regard, un instant de votre journée. Contemplez. Et voyez ce que vous ressentez, ce que vous recevez. Si vous ne ressentez rien, si rien ne semble venir, respirez. Fermez vos yeux. Ouvrez-les à nouveau. Et contemplez.
-

Ne vous inquiétez pas, vous allez trouver votre façon unique et évolutive de faire connaissance avec la nature. Laissez-vous le temps. Continuez à poser vos petits pas de connexion. **Invitez-vous à pratiquer la philosophie japonaise du kaizen**, cette démarche douce et graduelle qui repose sur de petites améliorations continues, simples, faites au quotidien. Voyez ce qui se passe pour vous au fil des jours, des semaines, des saisons. Observez si la nature vient elle aussi à votre rencontre. Un souffle de vent dans vos cheveux, sur vos joues. La caresse d'un rayon de soleil sur vos bras nus ou sa chaleur douce qui se diffuse à travers vos vêtements l'hiver. Ressentez cela dans votre corps. Comment réagit-il ? Où est-ce que vous ressentez cela ? Est-ce agréable ? Observez et ressentez. Si vous ne savez pas comment faire, respirez et recevez. La connexion se fait.

Prenez le temps dont vous avez besoin pour découvrir votre façon de percevoir, de ressentir. Il n'y a pas d'urgence ni de comparaison à faire avec quiconque et quoi que ce soit. Par ces petits pas du quotidien, laissez le contact avec la nature éveiller doucement vos sens à la perception de vous-même.

❖ *Découvrir ses besoins*

« Demande-toi ce qui te ferait plaisir », m'a dit un ami plein de sagesse alors que j'étais en pleine remise en question après mon burn out. J'ai alors constaté que je ne savais pas. M'offrir un cornet de crème glacée était la seule chose qui m'était vaguement venue à l'esprit à ce moment-là. Et c'était parfaitement valide ! Il n'y avait pas de bonne ou de mauvaise réponse à donner.

Je percevais cependant qu'une autre suggestion, moins réactive, essayait de se frayer un chemin jusqu'à ma conscience par la voix de mon corps. Il existait autre chose qui pouvait m'apporter davantage que la satisfaction d'un plaisir immédiat. Quelque chose de plus durable, de plus écologique, dont je devais réapprendre à entendre la voix. Un besoin plus profond.

Je devais également apprendre à y répondre et à ressentir la satisfaction pleine et écologique (sensation nouvelle pour moi) que cela me procurait dans l'ensemble de mon être. **Le plaisir durable de l'écologie de soi.**

À retenir : **toucher du doigt la sensation de complétude en soi.**

Je presentais que le déploiement de ce potentiel était intimement relié au contact avec la nature et à l'attention bienveillante portée aux besoins de mon corps. Mais je ne savais pas comment faire. On ne m'avait pas appris. Je n'avais pas eu de modèle de relation à soi et à l'environnement naturel.

Ou du moins avais-je dû conclure assez jeune que cela n'était pas prioritaire. Petit à petit, j'ai commencé à ressentir ce plaisir profond et paisible que me procurait le contact avec la nature.

J'ai compris que lorsque je croyais vouloir une crème glacée, mon corps et tout mon être me demandaient en fait de la douceur, du temps et de l'attention pour moi, du repos aussi parfois. Ils m'exprimaient alors le besoin d'une nourriture tout autre, bien plus subtile, qui leur procurerait un sentiment de paix et de fluidité.

C'est ce que facilite le contact avec la nature. La réception pleine de soi. La possibilité de commencer à ressentir sa propre complétude et de se sentir nourri dans la globalité de son être. C'est peut-être cela que l'on nomme le bien-être.

Les signes indicateurs qu'il est temps pour soi de se relier à la nature sont multiples et spécifiques à chacun. La sensation de fatigue, par exemple, peut tout autant être l'indicateur, selon les personnes et les moments, d'un besoin de sommeil, d'un bain de forêt avec marche en conscience ou d'une pause contemplative dans l'herbe d'un parc public ou de votre jardin. Vous seul pouvez sentir ce dont vous avez besoin et comment y répondre de la manière la plus adaptée.



Invitation

- ★ Vous ne savez pas comment faire pour identifier la réponse qui vous correspond le mieux ? Expérimentez. Commencez petit. Proposez-vous quelque chose qui vous semble simple à mettre en œuvre. Par exemple, faites quelques pas dehors. Contemplez le ciel. Sentez le vent ou le soleil sur votre visage, et observez comment votre corps répond à ce que vous lui offrez. Que ressentez-vous ? Vous ne savez pas ? Respirez. Faites un petit pas de plus.

- ★ Vous vous sentez prêt pour une marche lente dans le parc arboré voisin ? Vous vous sentez attiré par l'herbe tendre de votre jardin ? L'idée joyeuse d'y déposer un instant vos pieds nus vous traverse ? Expérimentez dans le respect de vous-même. Prenez soin de vous. Parfois, faire une sieste chez soi est la réponse. D'autres fois, c'est une paisible randonnée forestière qui le sera. Il n'y a pas de solution toute faite et universelle. Votre yoga de la nature est vivant et changeant. La vie est changement, comme vous.
 - ★ Vous avez le droit de vous tromper, de tâtonner, de ne pas savoir ce dont vous avez besoin, de ne pas savoir comment répondre à vos besoins. Souvenez-vous alors du kaizen. Faites un simple petit pas vers la nature la plus accessible dans votre environnement, pour voir quelle différence cela fait pour vous, à cet instant précis de votre quotidien. Observez-vous de l'intérieur et ressentez. Il n'y a rien à réussir, juste à expérimenter, en douceur.
-

À retenir : la vie est changement.

Votre chemin de nature est unique. Il est fait de petits pas qui dessinent progressivement la voie de réalisation de votre yoga de la nature. La sensation de bien-être est votre guide dans ce chemin. Le contact avec la nature, aussi simple soit-il, est le premier pas.

❖ *Tenir un journal de bord*

Vous pouvez, si vous le souhaitez, tenir un journal de bord de votre yoga de la nature. Au jour le jour, sur un petit carnet

qui vous accompagne partout ou sur un cahier plus grand que vous consultez le soir, notez les moments de la journée où vous vous sentez attiré par le contact avec la nature. Décrivez comment cela se traduit corporellement, psychiquement et émotionnellement. Observez quels sont vos signes indicateurs. Identifiez vos besoins et nommez-les si cela vous aide, ou laissez-vous porter par le flux de votre instinct si cela vous convient mieux. Il n'y a aucune obligation. **Expérimentez et conservez ce qui fonctionne pour vous. Actualisez ce qui ne fait pas ou plus sens.**

À retenir : observer vos propres signes indicateurs. Identifier vos besoins.

Vous pouvez mentionner les moments de votre journée où vous êtes entré spontanément en relation avec votre environnement naturel (un regard posé sur un élément, un temps de pause près d'un arbre, etc.). Vous pouvez aussi inscrire dans votre carnet la façon dont la nature elle-même est venue à votre rencontre : un oiseau qui se pose sur votre balcon, un papillon voletant près de vous, le souffle du vent qui ébouriffe vos cheveux.

Vous n'avez pas besoin d'écrire un roman. Sauf si cela vous met en joie ! Quelques notes courtes, quelques mots simples, pourquoi pas un dessin rapide ou une touche de couleur posés sur le papier suffisent pour vous permettre de prendre conscience de la façon dont vos besoins de nature se rappellent à vous. Et comment la nature fait déjà partie intégrante de votre environnement et de votre mode de vie, quels qu'il soient.

Vous choisirez ensuite de lui offrir davantage d'espace et de temps, si vous le souhaitez. À votre rythme. À votre façon originale et unique. En pratiquant et en inventant votre propre yoga de la nature.

❖ *Faire partie de la nature*

En tant qu'être humain, vous faites partie intégrante de la nature. Vous êtes un être de la nature, même si vous vous en sentez coupé ou éloigné. Votre relation individuelle à la nature, votre yoga de la nature, si vous choisissez d'emprunter cette voie, sont inscrits dans le grand mouvement universel du vivant ! Ils sont également en filiation directe avec la façon dont les collectifs humains ont choisi de prendre leur place dans leur environnement naturel et d'affirmer la singularité de leur reliance avec lui depuis l'aube des temps.

Chamanisme préhistorique, druidisme, paganisme... sont des éléments de cet héritage ancestral occidental. Certes, cet héritage est à actualiser ! Nous ne vivons plus dans des cavernes : les temps ont changé, nos besoins aussi. La réapparition de ces pratiques n'est probablement pas étrangère au besoin de nature émergeant dans nos sociétés contemporaines. Elles y ont leur place et leur valeur, car elles participent à ce grand mouvement de transition que vivent actuellement la société et l'individu. La connexion avec la nature est simple, directe. Invitez-vous à user de votre discernement. Sentez là où se trouve votre justesse. Prenez soin de vous.

**À retenir : la connexion
avec la nature est simple, directe.**

Vos racines d'humanité ne vous font pas plonger dans le passé. **Vous savez simplement que vous ne venez pas de nulle part.** Vos racines sont là, disponibles pour vous. Elles sont vivantes au cœur de vos cellules. Elles vous soutiennent. Vous n'êtes pas un arbre sans racines. Ressentez cela un instant. Imaginez-le si vous ne le sentez pas encore. Vous êtes inscrit dans le grand mouvement universel du vivant qui anime la nature et dont l'humanité fait partie depuis l'aube des temps.

► La connexion avec la nature :
une relation individuelle inscrite dans
le mouvement universel du vivant

❖ *Racines d'humanité*

Tourner son regard vers le ciel, poser ses mains sur le tronc rugueux d'un arbre, écouter le chant d'un oiseau, humer le parfum d'une fleur qui flotte dans l'air sont des gestes de reliance à la nature qui vous relie à vos racines humaines. À cette autre humanité qui a existé et existe par-delà l'espace et le temps, et d'où vous venez vous aussi. **Vous connecter à la nature, c'est donc aussi vous connecter à vos racines humaines.**

Peut-être pouvez-vous sentir quelque chose d'intemporel et d'universel dans cet acte. Cette prise de conscience peut éventuellement vous procurer une sensation de paix ou bien de vertige. Ou peut-être pas de sensation du tout. C'est tout à fait vrai aussi, car c'est *VOTRE* sensation. Restez avec ce qui est en vous, ici et maintenant. Respirez. Expérimentez-vous de l'intérieur, avec douceur et patience envers vous-même. Souvenez-vous de l'art du kaizen.

**À retenir : vous connecter à la nature,
c'est aussi vous connecter à vos racines humaines.**

Les racines d'un arbre ou d'une plante sont l'organe souterrain lui permettant de se fixer au sol et d'y puiser l'eau et les éléments nutritifs nécessaires à son développement. Dans la partie pratique de cet ouvrage, vous êtes invité à découvrir des exercices et des visualisations favorisant votre enracinement énergétique. Votre yoga de la nature participe lui aussi à votre enracinement à la Terre, et donc, à l'instar du monde végétal, à votre développement en tant qu'être humain.

L'origine du mot racine, *radix* en latin, signifie base, fondement ou encore origine. Ainsi, c'est le fondement de votre humanité individuelle qui est nourri en conscience par les pratiques d'enracinement énergétique en yoga de la nature. **Vous réaffirmez ainsi à votre rythme l'acceptation de votre incarnation et de votre vie sur Terre.** Le contact avec la nature facilite et soutient votre enracinement énergétique. En douceur, la nature vous reçoit tel que vous êtes.

Si, dans notre monde occidental, cette sensation d'enracinement énergétique à la Terre semble avoir été oubliée, en ce début de XXI^e siècle, elle tend à s'affirmer et à reprendre sa place dans la conscience individuelle et collective.

**À retenir : le contact avec la nature favorise
l'enracinement énergétique de l'être humain.**

❖ *Chamanisme préhistorique d'Occident*

Le trait d'union entre la préhistoire du paléolithique supérieur européen et votre pratique actuelle de reliance à la nature peut sembler audacieux. Et pourtant, cette mémoire ne serait-elle pas l'une des plus anciennes empreintes disponibles nous reliant à nos racines humaines (en Occident du moins) ?

L'archéologie moderne ne dispose que des artefacts qui ont pu résister à l'ouvrage du temps pour tenter d'appréhender quels pouvaient être les modes de vie et de relation à leur environnement des peuples évoqués ici. Outillage en silex, matériel de chasse et de pêche, artisanat en bois et os d'animaux, perles d'os et coquillages percés, art pariétal... les indices permettant d'envisager une interprétation plausible de ce que pouvaient être leurs traditions symboliques et spirituelles, ainsi que leurs façons de concevoir et de vivre leur reliance avec la nature, courent ainsi toujours le risque d'être soumis à la projection contemporaine.

Certains ponts sont tout à fait envisageables. D'autres éludent le fait que des dizaines de millénaires séparent les populations ainsi que les modes de vie et de croyances comparées. La prudence et l'humilité restent donc toujours de mise quand il s'agit d'aborder la question des façons d'être au monde des peuples du très lointain passé.



Invitation

- ★ Libre à chacun de se saisir des informations archéologiques mises à sa disposition ici et là et d'user de son discernement pour appréhender la question des racines de l'humanité. Observez. Triez. Ressentez.
- ★ Comment ce savoir vient-il nourrir votre façon de vous envisager en tant qu'être humain inscrit dans le mouvement universel de la nature, du vivant ? Cela vous est-il utile ? Soutenant ? Joyeux ? Ou peut-être y êtes-vous indifférent ? Gardez ce qui est vrai pour vous, ici et maintenant. Laissez le reste.
- ★ À vous de sentir si l'évocation de l'existence d'un chamanisme préhistorique en lien avec le monde naturel soutient votre sentiment d'appartenance à une filiation de pratiques humaines en lien avec la nature. Si cela vient fonder votre propre pratique de connexion avec la nature. **Parfois, la connaissance des racines est une clé d'activation pour soi. D'autres fois, cela n'est pas nécessaire.** Sentez ce qui est vrai pour vous ici et maintenant.

D'autres sociétés humaines postérieures ont laissé elles aussi l'empreinte de leurs traditions collectives de reliance avec les éléments naturels dans notre héritage ancestral. La civilisation celtique en est une sur les terres de l'Occident européen.

À retenir : sentir ce qui est vrai pour vous ici et maintenant. Laisser le reste.

❖ *Civilisation celtique et druidisme*

Fondement de la civilisation celtique, le druidisme est une tradition de spiritualité vivante intégrant à la fois la société humaine et le monde naturel. Même si les Celtes connaissaient et utilisaient l'écriture, la tradition druidique privilégiait l'oralité pour la transmission du savoir.

Utilisation des plantes médicinales et pratiques cultuelles faisant intervenir les éléments naturels (eau, feu, vent...) faisaient partie de l'expression de la connexion à la nature propre à cette tradition. Si les fêtes religieuses rythmaient l'année celtique, celles marquant les temps de passage aux solstices et aux équinoxes naturels sont les plus connues aujourd'hui. Elles ont laissé leur héritage sur la façon dont est rythmée notre année contemporaine occidentale, même si la forme, l'usage et l'intention sous-jacente de ces temps de célébration ont changé dans notre société (Noël, Halloween, fête de la musique, etc.).

La mythologie celtique a légué un héritage spirituel important dans la façon dont les populations des campagnes européennes vivaient la relation avec leur environnement, et cela bien après la fin de cette civilisation. Fées, dryades, nymphes, esprits de la nature et autres êtres constituant le petit peuple (lutins, gnomes, etc.) font partie de cet héritage spirituel. Mêlé à celui transmis par la tradition hellénique *via* la romanisation, il permettait d'appréhender les énergies à l'œuvre dans le monde naturel.

La toponymie occidentale porte souvent l'empreinte de ces composantes. Certains lieux, par exemple, sont encore désignés par les populations rurales, y compris en patois local, par les termes d'arbres aux fées, de ponts des fées ou encore de grottes aux sorcières.

À retenir : fées, dryades et esprits de la nature font partie de cet héritage spirituel.

À la différence des fées, qui relèvent de la dimension énergétique des êtres de la nature, les sorcières sont des femmes humaines. Sages des campagnes occidentales, elles furent les gardiennes et les passeuses de bien des pratiques en lien avec la connaissance de la nature et l'utilisation des plantes. Leur savoir, leur aura auprès des populations locales des siècles passés et l'incarnation de leur puissance de vie leur a valu le sort qu'on leur connaît. Elles sont pourtant l'un des fils d'Ariane essentiels de la transmission des pratiques de reliance à la nature dont l'Occident actuel a hérité. La voix de leur mémoire commence à être réhabilitée et retrouve peu à peu sa place dans cette filiation.

Parmi les éléments naturels qui portent encore l'empreinte de la spiritualité vivante en lien avec la terre et l'héritage celtique, l'eau est peut-être celui où elle est la plus visible. On ne compte plus le nombre de sources et de fontaines sacrées ou miraculeuses dont la mémoire et le flux irriguent toujours les terres et la conscience collective des campagnes. Que ce soit aux abords d'une source, sur les flancs d'un roc aux formes étranges ou dans les fissures des parois d'une grotte, nombres de pratiques votives se sont perpétuées à travers les siècles, et pour certaines, existent toujours.

❖ *Sylvothérapie*

Le contact avec la nature a souvent été recherché dans un but thérapeutique. L'usage des plantes médicinales a été évoqué précédemment. Les bains thermaux dans les sources chaudes aux vertus bienfaisantes en sont un autre exemple. Ils sont pratiqués au moins depuis l'Antiquité et se perpétuent de nos jours.

La sylvothérapie est une pratique peut-être moins connue, qui s'est développée au XIX^e siècle en Europe. Des cures sylvatiques étaient préconisées aux convalescents pour leur offrir un air plus sain en les plaçant dans certaines forêts. **Depuis quelques années, le shinrin yoku (« bain de forêt ») japonais fait son entrée en Occident.** Cette pratique sensorielle, largement répandue au Japon, invite le pratiquant à prendre soin de sa santé globale en passant du temps dans la forêt, notamment par la réalisation de parcours forestiers réalisés en pleine conscience. Le bain de forêt est donc complètement intégrable à votre yoga de la nature ! Il en constitue même l'un des fondements.

Prendre soin de votre corps, de votre âme et de votre esprit est l'invitation proposée et facilitée par votre connexion à la nature. Enracinement, détente, clarté, créativité et reconnexion à soi font partie des bienfaits que vous pouvez accueillir à son contact.

► Qu'est-ce que cela va m'apporter ?

❖ *Enracinement énergétique*



Invitation

- ★ Posez un instant votre attention sous la plante de vos pieds. Que ressentez-vous ? Peu importe si aucune réponse ne vient à votre esprit ici et maintenant. Invitez-vous simplement à poser votre conscience dans vos pieds. **Respirez par la plante de vos pieds bien à plat sur le sol.**
- ★ Si vous ne savez pas comment faire, imaginez qu'une circulation d'énergie, que vous pouvez visualiser comme une lumière fluide rouge ou blanche, entre et sort par la plante de vos pieds au contact du sol.

- ★ Expérimentez ce premier exercice tout simple quelques minutes dans votre journée, assis ou debout. Essayez également dans l'herbe du parc voisin ou de votre jardin, ou encore sur la terre souple et douce de votre sentier forestier préféré.
 - ★ Si vous en ressentez le besoin, n'hésitez pas à le faire pieds nus pour être en contact direct avec la terre, quelques instants ou plus longuement.
-

Cette invitation est l'une des premières pratiques que vous pouvez réaliser pour reprendre contact avec votre enracinement énergétique à la Terre. D'autres pratiques existent pour nourrir votre enracinement. Certaines font intervenir la connexion énergétique en conscience depuis d'autres parties de votre corps, la zone du périnée par exemple. Plusieurs de ces techniques vous sont proposées dans le chapitre 3. C'est en expérimentant et en pratiquant votre enracinement que vous en découvrirez les bienfaits spécifiques pour vous-même et comment ils se manifestent dans votre vie.

À retenir : **nourrir votre enracinement énergétique à la Terre.**



Invitation

- ★ Passez un peu de temps auprès d'un arbre de belle dimension. Contemplez-le. Posez une main ou les deux sur son écorce si vous en avez envie. Si vous osez, embrassez-le en entourant son tronc avec vos bras. Ou bien tenez-vous simplement près de lui quelques instants, assis ou debout (ou pourquoi pas adossé contre son tronc ?), dans sa présence. Ressentez. Observez.

Peut-être voyez-vous ses racines qui s'enfoncent dans la terre ? Son système racinaire se développe sous la surface du sol où vous venez de poser vos pieds, il vous reçoit lui aussi.

- ★ Respirez dans la présence de l'arbre qui vous accueille dans son champ électromagnétique (son aura). Il vous enveloppe délicatement. Comment vous sentez-vous ? Amenez votre conscience dans vos pieds. Que ressentez-vous ?
 - ★ Si rien ne vient, invitez-vous à rester un instant de plus dans la présence de l'arbre, juste pour explorer la singularité de ce moment que vous vous offrez à vivre, peut-être inédit dans votre quotidien.
 - ★ Vous pouvez vous remercier pour cela si vous en avez envie. Vous pouvez également remercier l'arbre si cela fait sens pour vous.
-

Reprendre contact avec votre enracinement vous permet peu à peu, au fil de la pratique et de la conscience portée sur cette dimension fondatrice de votre incarnation, de recouvrer plus facilement votre état de sérénité intérieure, votre axe énergétique interne (votre alignement), de soutenir votre vitalité également. Vous dites oui à la vie et à la Terre et, d'une certaine façon, vous dites oui à vous-même.

Votre enracinement énergétique est également le premier point d'ancrage de votre pratique de yoga de la nature et de connexion à votre environnement naturel. **En prenant soin de votre enracinement, vous prenez soin de vous.** À partir de là, votre créativité et votre élan de vie peuvent se déployer.

À retenir : vous dire oui à vous-même.

Voyez ce que l'intégration de la pratique de l'enracinement vous offre dans votre quotidien, et comment vous vous sentez au fil des jours, des semaines, des saisons. Ressentez-vous davantage de confiance intérieure ? De clarté ? De sécurité intérieure ? Observez ce qui est vrai pour vous, au cœur de votre pratique et de vous-même. Expérimentez cela à votre rythme, un pas après l'autre. Sentez et recevez ce qui est vrai pour vous. Laissez ce qui ne vous convient pas. Laissez-vous également le temps de retrouver ce contact intime avec vous-même et avec la Terre, et d'en recevoir les bienfaits. Prenez soin de vous.

❖ *Ressourcement*

Détente et apaisement intérieur sont souvent les effets recherchés, consciemment ou non, par le biais du contact avec l'environnement naturel. Les expressions populaires telles que « prendre l'air » ou « se mettre au vert » évoquent la connaissance instinctive de ce besoin de connexion à la nature qui permet de retrouver de l'espace en soi, une forme de respiration intérieure qui revitalise et rassérène, ainsi qu'une oxygénation cellulaire. Comment vous sentez-vous après une tranquille balade en forêt ? Comment répond votre corps ? Votre peau ? L'éclat de vos yeux a-t-il changé ? Observez. Ressentez.

La marche en conscience auprès de grands arbres, dans un environnement boisé, ainsi que les « bains de forêt » permettent de recevoir l'action bienfaisante des phytoncides, ces molécules invisibles diffusées par les arbres dans l'air des forêts. Les phytoncides pénètrent naturellement dans l'organisme de l'être humain par la peau et les organes respiratoires. Ils ont une action bénéfique sur le système nerveux et régulent les fonctions de détente du corps. D'autres effets positifs pour la santé de l'être humain ont été mis en évidence par les chercheurs.

**À retenir : recevoir les effets positifs
de la pratique des bains de forêt.**

L'essence des arbres et d'autres espèces végétales forestières sollicite les narines et éveille les sens. **L'air des forêts procure une sensation de vibration positive sur l'organisme.**



Invitation

- ★ Reposez-vous quelques instants sous le feuillage d'un arbre. Respirez. Vous êtes baigné dans un flot de phytoncides invisibles qui vous tombent délicatement dessus et pénètrent votre corps. Recevez.
 - ★ Observez comment vous vous sentez après cette expérience. Restez le temps qu'il vous faut. Voyez si tel ou tel arbre vous attire davantage. Explorez. Expérimentez ce qui est vrai pour vous.
 - ★ Si vous le pouvez, si vous en avez envie, offrez-vous régulièrement un bain de forêt.
-

❖ *Stimuler la créativité*

La contemplation et l'invitation à la détente font partie des propositions les plus souvent rencontrées dans le cadre des pratiques de connexion à la nature. D'autres actions peuvent aussi être engagées, pour faciliter et impliquer davantage la créativité personnelle. Il s'agit d'abord de poser un autre regard sur votre environnement naturel. Un regard d'enfant, libre, curieux, sans attente et sans jugement.

Observez simplement ce qui est vivant autour de vous : les couleurs, les nuances de lumière, les formes, les mouvements, puis progressivement, les sons. **Vous verrez rapidement que la nature est créativité !** Elle offre une abondance de manifestations créatives, différentes à chaque saison, à chaque jour et même à chaque instant. Recevez cela et voyez comment votre propre créativité personnelle en est stimulée. Des idées

qui surgissent ? Une vision nouvelle ? L'imagination de votre enfant intérieur qui se manifeste ? Une envie de créer vous-même ? De participer à cet élan créateur vivant présent dans la nature ?

**À retenir : poser un autre regard
sur votre environnement.**



Invitation

- ★ Déposer une pomme de pin dans le creux d'un tronc, observer l'empreinte de votre chaussure marquer la terre, glisser une feuille dans le lit du ruisseau et la regarder filer en aval... tout cela est créativité. Voyez si cela vous fait joie de l'expérimenter. Invitez-vous à vivre cette possibilité. Voyez comment cela émerge en vous et pour vous. Prenez votre temps : un pas après l'autre.
 - ★ Découvrez ce qui vous met en joie dans l'environnement naturel que vous vous êtes invité à rencontrer. Si rien ne vient, recevez simplement. Prenez soin de vous.
 - ★ Nul besoin de vous lancer dans des constructions compliquées de land art ou encore de chanter à gorge déployée dans le vent, hormis si l'élan d'enthousiasme est là bien sûr !
 - ★ Selon les envies et les jours, vous pouvez simplement contempler la beauté créative de la nature et en recevoir les bienfaits. **Votre vision personnelle est déjà un acte créatif.**
-

Voyez comment votre créativité s'en trouve nourrie et stimulée au fil des jours et des saisons, ce que cela vous apporte dans l'expression de votre flux créatif. Remarquez-vous des transformations qui s'opèrent peu à peu ? Dans votre façon de voir

et de faire les choses ? Dans votre façon d'être en relation avec le monde qui vous entoure ? Dans votre façon d'être en relation avec vous-même ? Observez la créativité vivante au cœur de la nature et recevez ce qui est vrai pour vous. Si votre corps physique et votre créativité bénéficient de la connexion avec la nature, votre esprit s'en nourrit également.

❖ *Clarté intérieure*

Avec la détente, la respiration apaisée et la vision ouverte à la créativité naturelle environnante, votre esprit lâche plus aisément ses pensées récurrentes. L'idée n'est pas de dire qu'elles n'existent plus ni qu'elles n'ont pas à exister. Si elles sont là, c'est qu'elles ont leur raison d'être. Du moins, elles sont nées d'un espace intérieur qui a permis leur création, consciemment ou non.

Peut-être est-ce un espace de crispation et de tension qui prend racine dans des habitudes, des croyances ou des mécanismes inconscients ? Il ne s'agit pas d'être dans le déni de cela. C'est aussi un espace qui demande à être accueilli par votre être profond. Des besoins non entendus cherchent sans doute à s'exprimer à travers ces mécanismes de pensées récurrentes. Si la connexion à la nature peut faciliter cet accueil en permettant de se reconnecter à un espace de détente intérieure, l'accompagnement d'un praticien en santé est aussi une possibilité à envisager pour prendre soin de soi.

**À retenir : vous respecter dans vos besoins.
Utiliser votre discernement.**

La marche tranquille en nature, surtout si elle est réalisée en conscience, peut amener à un état de transe légère. Il s'agit d'un état de présence à soi où l'on reste également présent à son environnement et à son corps. On pourrait le décrire comme un