

Inspiration thérapeutique



Alors que l'empressement rythme aujourd'hui nos vies, se promener en pleine forêt invite à ralentir et à se reconnecter à la nature.

Sylvothérapie, l'art du bain de forêt

Et si l'on partait marcher en pleine conscience dans les bois en ouvrant tous ses sens pour y puiser les bienfaits des arbres ? Cette pratique appelée sylvothérapie, bain de forêt, ou encore Shinrin Yoku en japonais, s'enracine peu à peu en France comme une invitation à reprendre contact avec la nature.

Dans les Vosges, les bois autour du lac de Gérardmer sont un terrain de jeu idéal pour pratiquer, seul ou en groupe, la sylvothérapie. FORÊT, l'effet Vosges propose ainsi des ateliers encadrés par des accompagnateurs en forêt.



Inspiration thérapeutique



RETOUR AUX RACINES

Ce matin, la forêt a revêtu ses couleurs d'automne qui tirent sur le pain d'épices. La végétation sort doucement des chaleurs de l'été. L'épais sous-bois souffle une haleine chargée de mousse, de terre et d'humus qui reste suspendue au-dessus des cimes. Mystérieusement envoûtants, ces parfums nous invitent à pénétrer plus profondément en son sein. Le groupe suit en silence le guide dans un atelier à la découverte de la sylvothérapie. Pas un bruit, si ce n'est le crissement des feuilles sous nos pas et la respiration de chacun qui ralentit pendant cette marche consciente. Le silence s'écoute et facilite la déconnexion. Sapins, chênes, hêtres, épicéas embaument l'air et apaisent nos âmes. Après les présentations faites avec les différents arbres qui nous entourent, chacun choisit le sien. Les pieds au niveau des racines, le dos contre le tronc ou les mains posées autour, on fait connaissance pour se connecter à son énergie. On respire les terpènes qu'il rejette, on caresse la mousse duveteuse qui le recouvre, on se laisse apaiser par les nuances infinies de son vert. On ralentit son souffle pour s'accorder à lui. Comme une rencontre avec soi-même, une méditation sylvestre, la sylvothérapie permet de cheminer en nous, jusqu'à nos racines.

TEXTE ET PHOTOS ÉLISE CHEVILLARD

L'approche de la sylvothérapie sera différente en fonction des accompagnateurs, mais les exercices sensoriels au contact de la nature se rejoignent autour de la marche consciente, de la randonnée pieds nus, de la rencontre avec un arbre, des jeux à l'aveugle... Tous nos sens sont ici en éveil.

Au Japon, la sylvothérapie est devenue, depuis les années 80, une véritable pratique thérapeutique préventive et une technique de relaxation. Des chercheurs japonais ont mis en évidence l'action bénéfique des phytoncides, ces molécules volatiles rejetées par les feuilles des arbres, sur le corps et l'esprit.



Chaque arbre possède ses propres qualités et peut agir sur tel ou tel mal. Le sapin des Vosges, par exemple, diffuse des phytoncides très bénéfiques pour le bien-être de notre système respiratoire.



Diminution du stress, de la tension artérielle et du taux de glycémie, apaisement, relaxation, bonne humeur, système immunitaire renforcé... Et si les arbres nous aidaient vraiment à aller mieux ?