

La nature pour tous

La nature est partout, dans un jardin, un parc, sur un balcon, en montagne, à la campagne... et disponible !

Quel âge pour pratiquer les activités ?

De 0 à 99 ans, tous ensemble ou seul afin de se ressourcer, pour des grands-parents qui veulent passer un temps ludique avec leurs petits-enfants, pour la femme enceinte qui désire partager de merveilleux moments avec son futur bébé, pour le personnel de l'enfance, afin d'initier chacun aux bienfaits des quatre saisons... Tout est prévu afin de bénéficier des cadeaux que mère Nature met à votre disposition.

Dans quel but ?

Vous faire du bien ! Bien sûr, on parlera de lâcher-prise, de relaxation, de méditation, de découverte des couleurs et de leurs bienfaits, d'apprentissage de la respiration pour se déstresser, etc., mais tout cela ne sera pas un dû, il s'agira du fruit de votre relation avec la nature. S'activer dans la nature, c'est tout simplement se mettre en conformité avec ses rythmes biologiques saisonniers. C'est une base de mieux-être évidente, mais peu respectée. On a souvent horreur du froid de l'hiver, alors qu'il est nécessaire pour mieux supporter le chaud de l'été. Et la plupart du temps, on abuse du rayonnement solaire et de la chaleur en été, alors que l'on devrait favoriser des moments de détente plutôt que d'hyperactivité du matin au soir !

Les quatre saisons : quatre manières de bien vivre

Il est primordial de remettre au centre de vos référents bien-être la richesse qu'apporte votre investissement personnel durant quatre saisons. Ce recentrage est important pour l'équilibre corps et esprit, mais aussi parce que pour être bien vécu, le monde d'aujourd'hui demande à ce que vous retourniez à votre essence première. Les causes sont nombreuses : le stress, les solitudes nouvelles

découvertes à travers le télétravail ou l'isolement dans les lotissements ou immeubles trop vastes, les familles qui laissent peu de temps aux activités en extérieur, l'éloignement de ses référents habituels par cause de chômage ou de séparation... Vous devez renaître aux pouvoirs que vous transmet notre Terre à travers les quatre actes de son œuvre, les envisager comme un soin de l'âme, apprendre vos leçons de vie du miroir personnel qu'elle vous propose.

L'automne

C'est le moment où l'on dépose ses charges émotionnelles, ses fatigues mentales, mais c'est aussi une période où l'on bénéficie des fruits de nos expériences. Vous comprendrez cela en voyant les feuilles tombées des arbres qui iront ensuite nourrir le sol. C'est aussi la saison où la lumière baisse, où tout concourt à un repli sur soi, pas à pas vers l'hiver (ce que beaucoup d'entre nous ne supportent pas !). Les poumons sont à privilégier, avec une saine oxygénation, une alimentation ou des remèdes comme les tisanes, qui favoriseront leur bon fonctionnement avant l'hiver (c'est aussi une approche préventive à réaliser).

L'hiver

C'est le retour à la terre, le moment du grand repos. La nature a bien travaillé, il est temps de récupérer, c'est

indispensable pour reprendre des forces, afin de mieux préparer le printemps. Un hiver mal vécu, sans restauration nerveuse par exemple, en oubliant de faire de bons moments de pause, et la poussée du printemps vous fatiguera d'autant plus. Attention au régime alimentaire qui est souvent inadapté : trop de gras, trop de sucre... Le froid de l'hiver favorise les reins et aide le cœur à mieux vivre le prochain été.

Le printemps

Comme un arbre, la sève remonte et va alimenter jusqu'au plus haut des branchages. Il faut donc s'appuyer sur un hiver qui a rendu le sol costaud et fertile. Le tronc doit être solide, l'écorce bien en place, sous peine de laisser des attaques d'insectes ralentir son travail. Il est à noter que pour l'homme, beaucoup d'allergies se développent de plus en plus au printemps, et que par abus de stress et de mauvaise alimentation, le foie est patraque, alors qu'il est le roi de la saison. L'idée d'espoir, de renouveau, de renaissance doit être autorisée, car vous avez le potentiel pour cela !

L'été

C'est le moment de plénitude dans la nature. Au niveau rythme biologique, c'est le meilleur moment pour travailler, car l'énergie est à son maximum. C'est

le moment où le cœur doit être costaud, surtout avec les canicules de plus en plus nombreuses qui vont intervenir dans notre proche futur.

C'est une saison où le sentiment, l'envie de partage et d'amour est normalement le plus simple et direct à vivre. Il y a aussi un épanouissement possible de tous les sens dans la nature : le corps apprécie plus de chaleur, l'âme a envie de se laisser porter par les longues journées, la beauté des paysages... L'été est la saison du lâcher-prise.

La cinquième saison

En médecine chinoise, on parle d'une cinquième saison qui intervient entre chaque saison « classique ». Par exemple, entre le printemps et l'été, la cinquième saison correspond à neuf jours de « désamorçage » du printemps, et neuf jours d'« amorçage » de l'été. On n'est plus vraiment dans le printemps, mais pas encore concrètement dans l'été. Cette période correspond aux organes rate et estomac.

Mal vécue, cette intersaison nous fait vivre des moments où l'on se sent « déphasé », un peu en dehors de tout... C'est donc une période favorable pour faire un point sur votre état physique ou mental et rectifier ce qui ne va pas.

Le mariage homme-nature

Vous oubliez que vous êtes déjà engagé ! En effet, nous sommes de simples mammifères parmi d'autres qui vivons sur Terre, nous sommes intimement mariés à son bon fonctionnement. La nature est toujours là, fidèle, elle ne vous quitte pas, et c'est plutôt l'homme et ses activités démesurées qui fait varier sa relation avec elle. L'homme peut embellir la nature, l'aider à prospérer, en comprendre les secrets, utiliser ses vertus, comme ignorer totalement un rapport de respect mutuel. On se sert quand il y en a besoin, selon ses propres besoins, et souvent sans volonté d'analyser les conséquences. Malheureusement, l'emballement climatique est là, et une relation apaisée et d'échange ne peut qu'aider à se rapprocher et fusionner, afin qu'un nouvel équilibre de vie se fasse. De plus en plus, la nature a besoin de notre regard, d'un profond recul sur les incidences de nos activités au plan mondial. Il faut respecter notre part de contrat, nous lui devons la protection et l'accompagnement au mieux-être.

La continuité de la lignée des anciens et de leurs connaissances

Nos ancêtres ont établi des liens avec la nature qui sont toujours disponibles aujourd'hui. On n'abîme pas, on

ne gâche pas, on développe une vision humaine quant à l'exploitation des terres, la faune ou la flore sont regardées comme des aides, les cultes liés à la nature sont tout à fait habituels, car on y voit une osmose mise en valeur à chaque fête (feux de la Saint-Jean, récoltes célébrées à la fin des vendanges, entretien des lieux tels que les ermitages sauvages, réunion lors des solstices et des équinoxes...). Toute cette relation ancestrale est aussi remise à l'honneur par le néochamanisme, son approche qui voit dans les cérémonies des esprits une spiritualité vivifiante, amplifiée par l'expérimentation des transes. Il y a également cette nouvelle approche de la communication animale, où l'on estime qu'un animal est d'abord un individu, avec ses émotions, sa réflexion, son chemin de réalisation. Tout cela crée un grand courant d'union entre l'homme et la nature, d'écologie responsable, et donc d'investissement personnel et collectif tourné vers la bienveillance et le partage des connaissances de tous bords. Ce qui concourt à un retour du bon sens !

Le mieux vivre ensemble

S'il y a bien quelque chose de direct et d'efficace, c'est l'instant où on accepte de partager des moments en pleine nature. La complicité est réelle, elle met chacun en face de ses capacités et facilite l'échange et l'entraide d'une manière immédiate. La nature nous sert de miroir, elle ne

LES POUVOIRS DE L'ANCRAGE ÉNERGÉTIQUE

ment pas et elle nous force souvent à nous regarder tels que nous sommes. Il y a bien des fois où sa force et ses contraintes nous apprennent l'humilité et le besoin d'être bien structuré ! Dans ce livre, une approche telle que le land art (art éphémère dans la nature), vous ouvrira un regard encore différent que le simple fait de regarder ou apprécier un paysage. Vous aurez à investir la nature, à en faire une toile d'expression personnalisée, à permettre à d'autres de vous découvrir différemment, comme un artiste des quatre saisons !

Le choix des activités

Plusieurs catégories d'activités vous sont proposées, dans lesquelles vous pourrez puiser selon le thème désiré, ou simplement vous laisser aller à l'expérience décrite. Pour chacune d'elle, il faut surtout regarder le matériel nécessaire et les contraintes, s'il y en a. Une variante est proposée à la fin de chaque activité, elle vous aidera à prolonger différemment le thème choisi.

Des endroits précis ?

Aucun, vous pouvez pratiquer partout où vous en aurez besoin ! L'idée est de reprendre contact avec la nature tant en ville qu'à la campagne. Du jardin au balcon, de la forêt à la montagne, de la mer à la verdure autour des marais... Vous allez retrouver l'envie de tenter, de partager, de vous amuser tout en vous éveillant à des activités

que vous n'auriez peut-être pas abordées autrement. La nature vous invite à garder l'esprit de l'apprenti en toute chose, et à comprendre qu'elle vous transmet des procédés d'harmonie, des chemins possibles afin d'atteindre un état de paix intérieure.

Ce sera donc l'occasion à chaque pratique d'établir et de renforcer une relation filiale importante pour l'avenir de tous. Votre mère terrestre veille sur vous, aimez-la et écoutez ses enseignements.

Aujourd'hui, la difficulté est surtout de s'accorder un moment rien qu'à soi et à l'apprécier. Chaque activité proposée est donc un outil de travail qui vous permet d'utiliser et de développer votre potentiel lié au besoin de respirer, de vous mouvoir, de vous éveiller hors de votre vie quotidienne faite d'obligations. La nature s'invite volontiers dans les appartements, sur les murs, les façades des maisons, les jardinières... Elle retrouve sa place. Plus vous l'expérimenterez, plus elle fera naître en vous un langage, des expressions d'elle-même tout autour de vous et avec les autres.

Le temps nécessaire aux activités

De 20 minutes à 2 heures. Les ateliers demandent seulement une douce implication, un investissement personnel que vous développerez selon votre humeur du moment.

LE CHOIX DES ACTIVITÉS

Pour vous aider à vous investir très régulièrement dans ce rapport aux quatre saisons, nous avons choisi des activités très variées. Le mieux est de parcourir, de ressentir, de tester.

Parfois, vous choisirez une fiche qui nécessite un temps court de 20 minutes ; une autre fois, vous vous arrêterez sur des exercices complets de mouvements sur 30 minutes, ou des parcours qui réclament beaucoup de temps et d'attention, de 1 heure à 2 heures. Vous les réaliserez seul, en famille ou entre amis, et vous y ajouterez vos propres connaissances ou prolongations.

À chaque fois, il vous est demandé d'apprécier ce que vous vivez, d'investir dans le temps présent, de rentrer peu à peu dans la pleine conscience des événements, mais surtout de vos propres ressentis. Oubliez le numérique, les complications qui font que l'on cherche à régler chaque chose sans vraiment prendre le temps d'en voir la portée ou les conséquences, le stress que l'on apprend à gérer sans nécessairement chercher à en changer les causes...

La nature vous prend immédiatement corps et esprit. Dans l'instant, vous êtes branché sur son fonctionnement. Plus vous êtes disponible, plus vous appréciez tous les stimuli, les phases d'éveil ou de réveil qu'un paysage, une manière de faire, vous obligent à considérer. Mieux vaut 10 minutes totalement investi que 2 heures de vide sans regard nourricier.

Le matériel pour partir en balade

Voyagez léger ! Nous avons volontairement choisi des activités simples et accessibles. Chaque fiche indique le matériel nécessaire, rien de compliqué. Ici, il n'y a pas d'esprit de compétition, mais il est question de lâcher-prise et de partage avec la nature.

Vous êtes dans l'instant présent, vous en disposez, vous l'aménagez. Il n'y a pas d'objectif à tout prix. Déjà, le fait de vous autoriser un bon moment de pause est ce qui est souhaité en premier. Du plaisir, du loisir, de l'éveil. En soi, ce sont déjà des objectifs à atteindre !

Pensez toujours à emporter des fruits secs (abricots, raisins, noix, amandes...) pour garder un bon apport d'énergie. N'hésitez pas aussi à préférer une tisane à la menthe, au thym, au romarin... à des boissons énergisantes.

Vous allez surtout en profiter pour vous alléger un peu, drainer, détoxifier, c'est beaucoup mieux qu'un apport de faux sucres (sodas entre autres).

Quels types d'activités ?

Nous vous proposons ici différentes catégories d'activités. Toutefois, rien n'est formel, car des ateliers réservés au travail d'apaisement sur l'émotionnel vont être

particulièrement efficaces chez certains pour développer la créativité, le côté santé et sylvothérapie va favoriser chez d'autres une relation spirituelle à la nature... Tout s'interconnecte et ne demande qu'à s'enrichir d'expériences et de différentes rencontres avec vous, les autres et la nature.

En premier lieu, allez vers ce qui vous paraît répondre à votre attente particulière, vous verrez vite que chaque type d'activité vous emmène aussi vers une autre manière de vous éveiller, dans divers cadres qui restent ouverts et perméables.

Pour certains, découvrir la nature chez soi ou dans un parc n'est pas habituel, alors que beaucoup d'approches en ville seront très efficaces sur vos humeurs, vos envies d'aller plus loin dans un type d'apprentissage. D'autre part, il n'y a aucune contre-indication particulière.

Les différentes activités

Apaiser ses émotions dans la nature

Il s'agit des activités « Soleil », qui invitent à changer vos humeurs très rapidement, ou à les améliorer, même si la tristesse ou les pleurs sont parfois nécessaires, à l'image de la pluie qui apaise après un passage d'intense chaleur, ou d'un froid relationnel que l'on vit sur le moment et qui va finalement vous rendre plus fort.

Par le travail sur les émotions, on arrive souvent à se sentir intégré à la nature, à vivre dans son cycle émotionnel complet.

Chaque personne a une saison préférée, je dirais « véritable », car on s'identifie à sa couleur d'expression. Vous pouvez avoir besoin de l'hiver pour retrouver votre concentration, de l'automne pour vous laisser aller au niveau émotionnel, du printemps pour enfin vous sentir vivre, ou de l'été pour vous épanouir.

Entretenir sa santé par des activités saisonnières et la pratique de la sylvothérapie

Il s'agit des activités « Lune ». L'approche se fait surtout à travers l'expérimentation des cinq sens. Ici, on touche un arbre, on sent le sol, les parfums dans l'air, on écoute les sons proches ou lointains, on goûte les fruits et les feuilles, on observe les couleurs, les reliefs et les profondeurs des paysages...

On va s'immerger volontairement dans les pinèdes, on clarifie son mental en écoutant le vent : on est dans l'expérimentation la plus sensorielle et sauvage possible, qui nous ramène à nos instincts animaux. Véritable retour à l'essentiel, ces méthodes tranchent dans votre quotidien et sont un sas direct et rapide vers une autre manière d'être.

Découvrir et transmettre en famille (écologie et responsabilité terrestre)

Dans les activités « Hutte », la démarche consiste à expérimenter dans le but de transmettre. Cela inclus donc de découvrir, d'en comprendre les bénéfices, pour ensuite enrichir les participants des fruits de l'activité choisie, car vous saurez ainsi les redonner au mieux. Une femme et son futur bébé pourront ainsi nouer une complicité très intense sur le moment, et en recevront la continuité une fois l'enfant né, dès que maman et bébé seront dans la nature. Pour des grands-parents, c'est aussi une manière de trouver un langage très simple, naturel et amusant avec leurs petits-enfants. On apprend, on découvre, on s'éveille quand on est avec les « anciens », et eux-mêmes apprécient et se détendent. C'est aussi une belle manière de faire perdurer les connaissances.

La créativité (land art) dans la nature : une discipline d'art à la portée de tous

Les activités « Pinceaux » font la part belle à l'art éphémère. Seul, en collectif ou en famille, vous appréhendez les espaces naturels dans une vision décorative et personnalisable. L'art ouvre la porte à votre imaginaire. On parle ici d'expression artistique que le temps va faire disparaître.

Pour respecter cette idée d'intemporalité, que rien n'est fixe, il est à chaque fois précisé d'utiliser des matériaux biodégradables.

Voir la nature comme une toile déjà peinte sur laquelle vous allez ajouter vos envies d'expressions, lâcher votre volonté de dire et d'exprimer, c'est aussi une relation privilégiée que seule chaque saison renouvelée peut vous offrir dans son plus pur écrin. Pour les enfants, c'est l'occasion de rencontrer la nature d'une manière libre et originale.

Faire et apprécier

Le plus important est de vous accorder un temps de bien-être lié à la nature. Les 90 activités qui vous sont proposées sont à réaliser en toute saison : nous avons tous besoin de connaître le chaud et le froid, le vent ou la pluie, autant que le soleil ou les doux matins.

Notre corps demande sa nourriture saisonnière en oxygène, en « décrassage » nerveux, musculaire et psychologique, que permet l'exercice physique, que ce soit au petit jour ou juste après le déjeuner. Cet alignement sur les rythmes de la nature est indispensable afin de vivre en harmonie avec ce qui nous entoure. C'est parce que l'on est en équilibre corps et esprit que l'on peut à la fois bien profiter de la vie, et surtout répondre aux différents stress ou virus qui nous attaquent.

LE CHOIX DES ACTIVITÉS

La nature réconcilie si on reste humble et « apprenant ». Nous en sommes les enfants, pas les parents. Une fois ce rôle bien en place, tout est beaucoup plus nourrissant dans l'expérimentation. Pour certains, il y aura des activités qui réparent, d'autres découvriront des approches inédites : l'idée est de rester un apprenti, un grand enfant qui sait qu'il a le droit de rire et de crier, de se consoler ou de se confier à un élément qui ne nous juge en rien. Et surtout, pensez à transmettre ces possibilités d'éveil à tous ceux qui le désirent.