

PODCAST 151

Date d'envoi : lundi 31 à 5 :00

Titre : Marche dans la forêt

Pour écouter
LE PODCAST
« Marche dans la forêt »
C'est ici

Aujourd'hui j'ai vu un esclave devenir plus puissant que l'empereur de Rome.
Docteur, libère-toi et souviens-toi pourquoi tu as choisi ce beau métier !
Bienvenue dans le cent cinquante et unième audio du défi des 365 jours, que je t'offre avec le soutien de NatureBio Dental, le mouvement qui unit les chirurgiens-dentistes, les médecins et praticiens de santé ainsi que des patients motivés pour remettre la santé bucco-dentaire au cœur de la santé.
Le but : Être libre de choisir ta manière de soigner.

Aujourd'hui je voudrais te parler de la sylvothérapie.

La sylvothérapie, est une pratique ancienne venue du Japon pour diminuer le stress et l'anxiété par la proximité ou le contact avec les arbres. Quand on sait qu'un dentiste sur deux en France est en burnout ou sur le chemin de l'être, ce serait sûrement une bonne idée que tu écoutes ce message avec attention.
Pour la petite histoire, sylvothérapie vient du latin "silva" qui signifie "forêt". Au Japon, cette pratique jouit d'un statut officiel sous le nom local de "shinrin-yoku" qui se traduit par "bain de forêt". Plus qu'une bizarrerie new-age, les bienfaits de ces « bains de forêt » sont aujourd'hui démontrés scientifiquement !

Alors, quels sont ces bienfaits ?

Des études scientifiques, récentes et très sérieuses, ont démontré les bienfaits sur la santé de simples promenades en forêt : accroissement de la vigueur, diminution d'indicateurs de stress (anxiété, dépression, colère) et surtout renforcement de l'immunité.

Si tu as besoin de retrouver ton tonus, va t'adosser contre un arbre qui t'inspire, détend-toi et concentre-toi sur ta respiration. Cette exploration attentive du souffle a un effet immédiat de sensation de tonus retrouvé. Les arbres transforment l'oxyde de carbone en oxygène, si précieux pour notre vitalité. De plus, cet oxygène naissant au sortir de la feuille est "anionisé", c'est-à-dire qu'il est accompagné d'ions négatifs. Ces derniers, avant d'être anéantis par la pollution, présentent trois caractéristiques majeures : ils favorisent la dilatation des vaisseaux sanguins, améliorent l'oxygénation des tissus et luttent contre le stress.

Quand le corps est noué, nos sens ne remplissent plus leur mission et nous avançons dans la vie comme des robots. Dans la forêt, narines et oreilles ouvertes, nos gestes perdent, au contraire, de leur automatisme : une étape importante pour mettre le mental au repos.

La forêt est riche pour nos sens. Ouvrir nos portes sensorielles nous permet de mieux habiter notre corps : Plonge ton regard dans le feuillage de l'arbre, explore le toucher en l'étreignant, apprend à sentir son odeur ou encore écoute le bruit de sa vie sous son écorce.

Les arbres peuvent également agir sur nos désordres émotionnels. Chacun d'entre eux possède une qualité particulière, et veut l'éveiller en nous. Par exemple :

- Le tilleul symbolise l'amour et la fertilité, il apporte joie et optimisme.
- Le saule est la mère consolatrice, il aide à évacuer la tristesse.
- L'olivier apportera la paix et la sagesse.
- Le chêne symbolise la force, le pouvoir et la longévité.
- Le hêtre représente la pureté et la sagesse.
- Le bouleau libère de la peur et des soucis.
- Le châtaignier est empreint de générosité, empathie et d'amitié.
- Le frêne t'apprend à accepter ta véritable identité.
- Au près du pin, tu devrais ressentir un sentiment d'amour pur et inconditionnel.

Certains arbres rayonnent plus fort que d'autres, en fonction de leur vitalité, de leur emplacement et de la pollution environnante, mais en règle générale, les arbres nous offrent toujours gratuitement leurs vertus apaisantes.

Alors comment pratiquer la sylvothérapie ?

C'est assez simple, choisis un arbre qui t'attire. Embrasse-le, étreint-le, et écoute, yeux fermés, les sensations que cela déclenche. Tu réaliseras ainsi que l'on peut entendre autrement qu'avec les oreilles ! Les mains à plat contre le tronc, écarte les doigts lentement et note les picotements et la chaleur dans tes paumes : tu rencontres les zones énergétiques de l'arbre.

Ensuite, retourne-toi et adosse-toi contre lui. Prête attention à tout ce qui t'arrive : des pensées, des images, des émotions, des souvenirs... Ouvre-toi, ressens cette connexion et apprécie-la, simplement.

Je te souhaite une belle journée et je te dis à demain, naturellement !