



PRATIQUER LA RECONNEXION A LA NATURE

3 exercices simplissimes pour se détendre
et se reconnecter avec la nature

- Respirer avec l'arbre
- La respiration cosmique
- Se connecter aux 5 éléments

Ces exercices se pratiquent dans la nature, si possible dans un lieu comportant des arbres, surtout lorsqu'on débute dans la pratique. Avec l'habitude, on peut alors pratiquer ces exercices n'importe où, et ressentir directement la connexion avec les arbres qui nous ont accompagnés dans l'apprentissage.

Pour les personnes n'ayant pas accès à un lieu naturel, on peut aussi pratiquer avec des images de nature.

*Inspiration : la nature, le qigong, des exercices de reconnexion à la nature,
les techniques de relaxation*





Respirer avec l'arbre

- Choisir un arbre et sa propre place : devant face à lui, devant dos à lui, à côté, au milieu de plusieurs arbres...
- S'installer confortablement, si possible debout, sinon assis.
- Se tenir droit, les pieds légèrement écartés (de la largeur du bassin), les pieds bien ancrés dans le sol, les genoux légèrement fléchis (c'est-à-dire déverrouillés, pour éviter des tensions dans les jambes).
- Les bras sont ballants ou les mains sont face au bas du ventre, les coudes légèrement pliés.
- Porter l'attention sur la respiration et respirer plusieurs fois en se focalisant sur le rythme respiratoire, sans le modifier.
- A l'inspiration, l'air entre dans les narines et vient faire gonfler la poitrine et/ou le ventre.
- A l'expiration, l'air ressort et la poitrine/le ventre se dégonflent.
- A l'inspir, je me tiens droit, la tête haute, comme tirée par un fil vers le ciel.
- A l'expir, je sens que mes pieds sont bien ancrés dans le sol.
- A l'inspir, je peux tendre légèrement les jambes, le buste part légèrement vers l'avant.
- A l'expir, je fléchis légèrement les genoux, je remplis le dos, pour accompagner le mouvement d'ancrage au sol.

Au bout de quelques instants d'harmonisation de votre respiration avec l'environnement, visualisez l'arbre ou les arbres qui vous entourent. Imaginez qu'ils respirent en même temps que vous.

- A l'inspir, l'air/la sève monte le long de leur tronc puis de leurs branches, jusqu'à la cime
- A l'expir, l'air/la sève redescend jusqu'aux racines.
- Respirez plusieurs minutes en harmonie avec la nature. Soyez pleinement présent à cet exercice. Des pensées peuvent survenir et votre esprit peut « s'échapper ». Revenez simplement à la respiration.

CLÔTURE

- Faites un grand mouvement avec les bras en les faisant monter par le côté vers le dessus de la tête pour « capter » l'énergie du ciel et faites les redescendre lentement devant votre visage pour ramener vos mains en les posant au bas ventre, paume l'une sur l'autre.
- Prenez un temps pour être uniquement dans l'observation de vos ressentis, l'écoute attentive de la nature qui vous entoure.
- Lorsque vous en ressentez le besoin, terminez l'exercice en vous remettant en mouvement.
- Remerciez silencieusement ou non la nature qui vous a accueilli(e).





La respiration cosmique



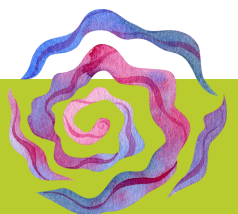
- A pratiquer debout, sinon assis.
- Les jambes sont écartées de la largeur des hanches, les pieds bien ancrés dans le sol.
- Les mains viennent se placer devant le bas ventre, paumes vers le haut, doigts détendus, les majeurs face à face.
- Porter attention à la détente. Le corps est dans une certaine tension pour pouvoir tenir la position et faire les mouvements mais l'énergie circule librement.
- A l'inspir, les mains montent vers le haut jusqu'à la hauteur de la poitrine.
- A l'expir, elles se retournent et les bras se déplient vers l'avant (les mains forment une sorte de triangle entre les pouces et les index, les doigts toujours détendus).
- A l'inspir, les mains se retournent à nouveau et reviennent vers la poitrine.
- A l'expir, les mains se retournent et montent vers le ciel (le regard suit les mains).
- A l'inspir, les mains se retournent et reviennent vers la poitrine.
- A l'expir, les mains s'écartent de chaque côté du buste, les bras à la hauteur des épaules.
- A l'inspir, les mains reviennent vers la poitrine.
- A l'expir, les mains se retournent et descendent vers le bas, en restant proches du buste puis du ventre (le regard reste à l'horizontale).
- A l'inspir, les mains se retournent et reviennent vers la poitrine.

Continuer ces mouvements dans les 4 directions (avant, haut, côté, bas) pendant plusieurs cycles de respiration, en étant pleinement dans le mouvement.

- A l'inspir, les jambes peuvent se dresser légèrement, le buste se relève, à l'expir, les genoux se fléchissent un peu, le dos s'arrondit légèrement.
- Quand vous êtes à l'aise dans le mouvement, introduisez cette notion supplémentaire : à l'inspir, vous vous remplissez de l'énergie de l'Univers (le ciel, l'eau, la terre...), à l'expir, vous expulsez tout ce qui vous encombre (les pensées et émotions négatives, les douleurs, la maladie, les soucis...).

CLÔTURE

- Faites un grand mouvement avec les bras en les faisant monter par le côté vers le dessus de la tête pour « capter » l'énergie du ciel et faites les redescendre lentement devant votre visage pour ramener vos mains en les posant au bas ventre, paume l'une sur l'autre.
- Prenez un temps pour être uniquement dans l'observation de vos ressentis, l'écoute attentive de la nature qui vous entoure.
- Lorsque vous en ressentez le besoin, terminez l'exercice en vous remettant en mouvement.
- Remerciez silencieusement ou non la nature qui vous a accueilli(e).





Se connecter aux 5 éléments

- Repérer le soleil et sa direction en fonction du moment de la journée (matin à l'est, puis au sud, soleil couchant à l'ouest).
 - Se tenir debout face au soleil, si possible les pieds serrés, sinon légèrement écartés.
 - Prendre un temps pour se centrer sur soi, sur le moment, sur l'exercice que l'on va pratiquer, sur l'environnement (le souffle du vent, la chaleur du soleil, la pluie, les nuages, le chant des oiseaux, les odeurs des plantes...).
 - Se concentrer sur la respiration si besoin, sans la modifier.
 - Sur un temps d'inspiration, lever les mains devant soi, paumes vers le bas, jusqu'à ce que les bras soient dans l'alignement du corps (au dessus de la tête).
 - Si c'est possible, monter en même temps sur la pointe des pieds.
 - A l'expiration, relâcher d'un coup les bras vers le bas puis en penchant le buste jusqu'où vous pouvez, tout en soufflant par la bouche pour expulser l'air.
 - Refaites le mouvement quelques fois si besoin pour vous sentir à l'aise.
- Puis faites une fois le mouvement dans chaque direction, en tournant à chaque fois de 90°, pour faire le mouvement vers chaque point cardinal.
- Par exemple, vous avez commencé à l'est, face au soleil du matin, vous faites ensuite le mouvement au sud, puis à l'ouest, puis au nord, avant de revenir vers l'est.
- Ou vous avez commencé à l'ouest face au soleil couchant : vous faites ensuite le mouvement au nord, puis à l'est, puis au sud, avant de revenir à l'ouest.
- Quand vous revenez à votre point de départ, vous faites le mouvement une dernière fois, ce qui correspond à la position du centre ou de l'élément TERRE.

CLÔTURE

- Vous pouvez terminer en saluant la nature, le lieu qui vous accueill(i)e, les autres êtres vivants, voire l'univers...

