

Voici une petite proposition d'un temps d'activité simple.

Conseillée sans téléphone portable, pour se rendre pleinement disponible à l'instant.

Il s'agit de faire une petite ballade, en prenant le temps, et en se rendant disponible, c'est à dire ouvert, à l'écoute, et centré sur le moment présent.

On peut commencer par se concentrer sur la façon dont notre plante de pied se déroule sur le sol, cm par cm, pendant que nous amorçons notre promenade. Quelles parties sont en contact, quelles parties ne le sont pas. Depuis ce déroulement de la voûte plantaire, observer comment le mouvement remonte tout le long du corps, en passant par toutes les articulations, jusqu'à la tête. Observer le chemin du mouvement, la balance du corps qui se crée. Essayer de détendre progressivement toutes les zones en tension, jusqu'à la respiration, pour arriver à une marche peut être très lente, mais fluide, détendue. Respirer calmement, à chaque pas, avec aisance, avec plaisir.

Dirigez vous vers un endroit que vous aimez bien, ou qui vous attire, pour sa quiétude ou sa beauté. Si cela est possible, enlevez vos chaussures et vos chaussettes, et marchez avec attention sur la pelouse, les herbes, les cailloux ou les feuilles sèches.

Vous pouvez noter la différence dans le déroulement du pied, et dans toute la structure de la marche. Les points de contact ainsi que les zones du pied qui évitent le sol deviennent alors plus évident.

Asseyez vous quelque part confortablement. Fermez les yeux. Et commencer à écouter. Écoutez tous les bruits différents qui s'offrent à vos oreilles. Les oiseaux, les insectes sur le sol, les moteurs, ou tout autre bruits. Vous pouvez les comptabiliser mentalement ou sur les doigts de vos mains. Puis ouvrez grandes vos narines pour vous ouvrir à chacune des odeurs que vous pouvez percevoir, en faisant le même exercice.

Après un certain temps, ouvrez les yeux, et regarder attentivement chacune des couleurs que vous pouvez observer autour de vous. Combien pouvez vous en dénombrier ? Vous est il possible de discerner et de décrire chacune des nuances ?

Ensuite, concentrez vous sur les végétaux plus particulièrement. Sur les formes, les

couleurs, les architectures. Semblent elles se répéter ? Être unique ? Peut importe ici de connaître ou de reconnaître leurs nom ou qui elles sont. Il s'agit simplement d'un exercice d'observation.

Combien d'espèces végétales différentes pouvez vous distinguer?

Puis, levez vous. Rapprochez vous d'un arbre. Assez près pour le toucher. Respirez son écorce, ses feuilles, ses fleurs. Regarder la couleur de ses tiges, de ses bourgeons. Collez vos oreilles sur son tronc. Touchez le avec le bout de vos doigts, puis avec le bout de vos doigts de pied. Écoutez tous ce qui se passe à l'intérieur de vous. Écoutez le flot incessant de pensées qui se déversent, et tâcher de ne vous accrochez à aucune.

Pendant un instant, retrouver juste la joie simple, enfantine de la découverte sensorielle avec cet être vivant. Prenez conscience de sa présence. De sa verticalité. De la connexion qu'il représente entre la terre et le Ciel. De ses racines qui plongent profondément dans la Terre, liées à la trame souterraine du vivant. Écoutez les mouvements des liquides qui circulent, depuis le sol, au sein du tronc, et dans le houppier qui s'étend vers le Ciel.

N'écouter ni les jugement de valeurs que vous pourriez apposer sur cet arbre ou sur vous même, ni sur la qualité ou la quantité de vos ressenti, sur la cuisine du soir ou le sens du fondé de faire cet exercice. Cela peut vous paraître stupide, ou sans valeur. Ce n'est qu'un exercice.

Prenez juste quelques minutes pour vous ouvrir simplement à la présence de cet arbre, sans rien chercher à faire d'autre, sans rien attendre. Jusqu'à ce que vous vous sentiez plus détendu.

Puis, calmement, revenez à vous. Remercier ce lieu dans lequel pousse cet arbre. Remettez vos chaussures ou continuer votre promenade pied nus si cela vous chante. Cultivez la neutralité dans un premier temps permettra petit à petit d'améliorer les émotions positives que nous pouvons ressentir à pratiquer ce genre d'exercice, et envers les plantes de façon général.

Quelques suggestions :

-La plupart des membres végétaux de la même espèce fleurissent peu ou prou en même temps. Choisissez une espèce qui fleurit ou fructifie et que vous puissiez reconnaître, et cherchez là. Partout, dans tous vos déplacements pendant un certain temps. Cela participera à affiner votre regard et apprendra à différencier petit à petit des individus au sein d'un vaste tableau vert. Cela permet également de se rendre compte du nombre d'individus de cette espèce qui se révèlent ainsi à nous.

-Donnez-vous le défi d'identifier trois arbres ou arbustes d'espèce différente dans la semaine. On trouve des clés d'identification (se sont des documents qui permettent facilement d'identifier les principales espèces en répondant à des questions simples) des arbres très faciles d'accès sur internet, à tous les stades de développement. Faites attention à choisir une clé qui correspond aux espèces présentes dans votre région. De nombreuses espèces sont importées et ne poussent pas spontanément chez nous. Si vous ne parvenez pas à les identifier avec une clé de végétation locale, il s'agit très probablement d'espèces horticoles ou exotiques. Ce n'est donc ni vous ni la clé.
Changer d'arbre, ou de clé:)

Une fois ces arbres identifiés, renseignez-vous sur leur histoire. Vous pourriez découvrir des choses passionnantes.

Florelle Antoine - Ethno-botaniste, Secrétaire Générale Hyzaekû