

Les recherches du Dr Qing Li, expert en Sylvotherapie, ont prouvé que passer du temps au contact de la nature, que ce soit en marchant dans les bois, en faisant une pause dans un parc, en aménageant sa maison avec des plantes d'intérieur ou en vaporisant des huiles essentielles, avait d'innombrables bienfaits sur notre santé. Ces habitudes provoquent réduction du stress, stimulation de l'énergie, amélioration de la concentration et de la mémoire, réduction de la tension artérielle et même perte de poids.

Vous trouverez dans cet ouvrage tous les conseils pour mettre en pratique le shinrin-yoku et bénéficier du pouvoir des arbres. **Recentrez-vous sur vos cinq sens pour apprécier les cadeaux de la nature et profiter pleinement de l'instant présent.**

Introduction

Nous savons tous quel point cela fait du bien être dans la nature, et ce, depuis des millénaires. Les sons de la forêt, la senteur des arbres, les rayons du soleil jouant à travers les feuilles, l'air frais et non pollué – tous ces éléments contribuent à notre bien-être. Ils diminuent notre stress et notre inquiétude, nous aident à nous détendre et à avoir les idées plus claires. C'est pourquoi la nature nous permet de retrouver notre bonne humeur, nous redonne de l'énergie et de la vitalité, nous revigore et nous rajeunit.

Nous le sentons au plus profond de nous. C'est comme une intuition ou un instinct, un sentiment parfois difficile à décrire. En japonais, nous avons un terme pour ces sentiments trop profonds pour être exprimés par des mots : **Yugen**. **Yugen nous fait intimement ressentir la beauté et mystère de l'univers**. Il renvoie à ce monde mais suggère autre chose situé bien au-delà. Le dramaturge Zeami Motokiyo décrit cela comme « les ombres subtiles du bambou sur le bambou », le sentiment que vous éprouvez lorsque vous « regardez le soleil se coucher derrière une colline constellée de fleurs » ou « quand vous errez dans une immense forêt sans penser à en sortir ».

Faites entrer la forêt chez vous.

Remplissez votre habitation de plantes

Cela peut sembler couler de source, mais il existe bien plus de raisons de **garnir votre intérieur de plantes** que de faire ressembler votre logement à une forêt.

Tout d'abord, **elles nous aident à respirer**. À l'inspiration, nous faisons entrer de l'oxygène dans notre organisme. À l'expiration, nous libérons du dioxyde de carbone. Les plantes font l'inverse : elles absorbent du dioxyde de carbone et libèrent de l'oxygène. La présence de plantes chez soi accroît donc le taux d'oxygène, ce qui est salutaire pour nous. L'oxygène influe sur chaque partie de notre organisme, et veiller à disposer d'une qualité d'air satisfaisante est essentiel pour notre santé.

Qu'est-ce que la Sylvotherapie ?

C'est une **pratique médicale japonaise**, qui consiste, **par les promenades en forêt, à retrouver un équilibre physique et mental réduisant le risque des maladies civilisation, liées au stress et à l'environnement : cancer, maladies cardio-vasculaires, etc.**

Comment la pratiquer ?

Il existe au Japon des sentiers thérapeutiques jalonnés d'essences et de lieux propices à la régénération. Ces lieux sont transposables dans nos propres forêts occidentales.

Regarder

Remarquer la verdure luxuriante des arbres et les riches bruns du sol sous vos pieds.

Ecouter

Entendez les oiseaux gazouillés et le vent bruissant dans les feuilles des arbres.

Sentir

Inhalez le parfum de la forêt. Respirer les essences.

Toucher

Sentez l'air sur votre peau, la chaleur du soleil. Placez vos mains sur le tronc d'un arbre. Allongez-vous sur le sol. Mettez vos mains dans un ruisseau. Plongez vos mains dans les feuilles tombées. Marchez pieds nus.

Goûter

Faites l'expérience de la fraîcheur de l'air pendant que vous respirez profondément, infusez une tasse de thé à l'écorce et buvez dans la forêt.

Les effets constatés scientifiquement ?

- Réduction la pression artérielle
- Réduction du stress
- Amélioration de la santé cardiovasculaire et métabolique
- Baisse du taux de glycémie
- Amélioration de la concentration et de la mémoire
- Augmentation des seuils de douleur
- Augmentation de l'énergie
- Renforcement du système immunitaire

Le Dr Qing Li est japonais. Il est reconnu comme l'expert mondial de Sylvotherapie

Il est médecin immunologiste au Département d'hygiène et de santé publique à l'Université de Médecine de Tokyo, membre fondateur de la société japonaise de Sylvotherapie et dirige les recherches les plus avancées sur le sujet depuis 2005.

Categorie

1. documents
2. livre
3. SRHGx

Tags

1. forÃ¢t
2. Japon
3. pratique mÃ©dicale
4. soins

date crÃ©e

2 aoÃ»t 2023

Auteur

cblancke

default watermark