

CAHIER RESSOURCES

AVANTAGE NATURE



SE REVITALISER AU CONTACT DE LA NATURE

Avec le retour du printemps, fleurissent les propositions de cures régénérantes ou revitalisantes. Pourtant, il existe un moyen simple et gratuit de se recharger en énergie vitale : se reconnecter à la nature !

Tout être vivant est animé d'une énergie de vie, appelée Énergie Vitale. Qu'est-ce que l'énergie vitale ? C'est le courant qui anime la vie. L'énergie vitale est reconnue, appréciée et utilisée par de nombreuses grandes civilisations à travers le monde et cela depuis des millénaires. Les yogis indiens l'appellent « Prâna » et l'utilisent pour atteindre des états de conscience supérieurs et rejoindre « l'unité ».

Hippocrate la considère comme notre « médecin intérieur ». Ce qui permet la guérison, c'est l'énergie de vie. Cette mystérieuse énergie s'appelle Ka chez les Égyptiens, Chi chez les Chinois, Ki chez les Japonais, Mana chez les Hawaïens, Wakan chez les Sioux, etc. Cette énergie est captée au niveau de nos organes des sens et de nos chakras (points d'entrées énergétiques), elle est transformée sous forme d'énergie nerveuse et glandulaire, stockée puis distribuée à l'ensemble de notre organisme pour assurer nos fonctions vitales (digestion, mouvement, pensée, respiration...).

Déperditions

L'une des façons pour gagner, ou du moins éviter, les déperditions d'énergie vitale est de se connecter au vivant, ou plutôt aux radiations naturelles pour lesquelles nous sommes adaptés. Depuis des millénaires, l'urbanisation galopante a déconnecté l'homme de son milieu originel : la forêt. En 100 ans, nous sommes passés de 20% à 50% d'habitants en zone urbaine (c'est parfois 80% dans certains pays industrialisés). Nous nous sommes ainsi isolés du principe de vie. Nous ne recevons plus les bienfaits du rayonnement cosmique ou solaire lorsque l'on vit dans du béton ou enfermé dans des cages de Faraday (champs électriques), nous privons notre organisme de la lumière solaire et de l'air chargé de Prâna derrière nos habits synthétiques et en vivant dans une atmosphère constamment polluée. Ou encore, soumis aux rayonnements agressifs des écrans, nous nous dévitalisons au contact d'éléments plastifiés, moquettes... et en nous coupant des ondes telluriques (perte de contact à la terre). Se priver des radiations vitales en évoluant dans un univers citadin, c'est comme se nourrir de « Junk food » : nous nous carençons en éléments vitaux. Résultat : nervosité,



anxiété, sommeil perturbé, production de radicaux libres, manque d'attention, fatigue, dévitalisation...

Reconnexion

Le *Earthing* (contact à la terre) fait partie de ces méthodes qui nous reconnectent à l'énergie de la terre. Mais ce terme peut englober de nombreuses approches faciles à mettre en place pour recharger votre organisme et le négativer (le charger en ions négatifs vitalisants).

Il a été montré que le fait de renouer le contact avec la nature favorisait un sommeil de meilleure qualité, une diminution de l'anxiété, une amélioration de l'attention et de la créativité, et favorisait l'ouverture spirituelle. On peut même potentialiser l'amélioration de l'ensemble des fonctions vitales et du bien-être général en associant le mouvement au contact avec la nature.

Voici mes recommandations au sortir de l'hiver :

- faire des marches dynamiques en forêt ou en campagne en prenant soin de respirer à fond, de toucher les végétaux et de humer le parfum des plantes et de la terre humide.
- marcher pieds nus sur une surface agréable (un pré, un endroit sablonneux, une petite rivière pour un bain de pieds méthode Kneipp très revitalisant, ou simplement sur un chemin de terre, ou encore dans un jardin...)
- (ré)investir un jardin pour remettre les mains dans la terre
- se mettre au soleil, torse nu (à l'abri du vent) et bronzer sous les rayons solaires de fin d'hiver entre 11H et 15H. Leur inclinaison est alors parfaite pour stimuler la production de Vitamine D sans prendre de coup de soleil. Je suis un adepte du bronzage d'hiver et si vous trouvez un petit coin bien abrité (contre une maison par exemple et bien exposé), vous sentirez la chaleur nourris-

sante des rayons printaniers sur votre peau carencée de lumière. N'ayez pas peur d'avoir froid ; votre peau a la capacité de capter la chaleur du rayonnement solaire. Si l'ensoleillement est suffisant, vous aurez plus chaud torse nu qu'avec des habits qui isolent. (Au moment où je vous écris cette newsletter, je suis torse nu sur ma terrasse, bien abrité profitant de quelques rares rayons de ce mois de février.)

Pour les plus sportifs et aventuriers, on peut associer tous ces conseils en réalisant un parcours dit paléolithique dans la nature : il s'agit de courir à son rythme dans un environnement naturel (la forêt est idéale) en utilisant tous les éléments (rochers, troncs, pentes, rivières...) pour réaliser des déplacements variés (grimper, sauter, tirer avec les bras, se repousser en prenant appui sur un rocher...). Ce parcours doit rester ludique, et peut être fait, si le temps et le terrain le permettent, pieds nus et le corps le plus dévêtu possible (short-débardeur). Ce parcours de santé est à peu près celui que nos ancêtres réalisaient presque quotidiennement. (Je vous décrirai dans un prochain article tous les avantages de la marche nu-pieds dont je suis adepte depuis mes premiers pas !) En été, vous pourrez ajouter les bains de mer, de rivière ou même de cascade qui stimuleront vos sécrétions endocrines (hormones de croissance en particulier), favorisant ainsi la régénération organique et qui vous conduiront à un état de bien-être et de détente inégalable.

Cette reconnexion à la nature vaut toutes les séances de magnétisme, de relaxation, de respiration, de nutrithérapie... ou autres techniques revitalisantes. Elle est gratuite et tout le monde peut l'adapter à ses possibilités avec un peu de créativité, de volonté pour sortir de sa routine habituelle et d'écoute de soi. Vous pouvez aussi en discuter avec votre naturopathe qui pourra adapter votre pratique revitalisante en fonction de vos besoins et de votre tempérament. Alors qu'attendez-vous pour lâcher vos baskets et vos habits et pour vous reconnecter à la nature première, source d'énergie vitale !

Jean-Brice Thivent

(Plus d'infos : Formation Alsacienne de Naturopathie et Psychobiologie – www.alsacenature.com)