



En librairie le 24 octobre 2018



# Le petit livre des bains de forêt

S'initier à la sylvothérapie pour se ressourcer

Traduit de l'allemand par Dominique Autrand

## LE LIVRE

N'avez-vous jamais ressenti le **calme et l'apaisement** vous envahir alors que vous vous promeniez dans la forêt ? Au cœur des bois, ne vous est-il jamais arrivé de vous arrêter quelques instants et de vous laisser imprégner par l'atmosphère qui y règne ? Félicitations, vous êtes déjà un adepte des **bains de forêt**, et ce sans même le savoir. Née au Japon, cette pratique appelée *shinrin-yoku* s'est révélée être une alliée de taille pour la bonne santé du corps et de l'esprit. Elle convainc de plus en plus d'occidentaux.

Vous trouverez dans ce livre tout ce que vous souhaitez savoir sur le bain de forêt :

- ✓ **son étonnant pouvoir curatif** découvert par des chercheurs japonais : il renforce le système immunitaire, fait baisser la tension artérielle et le taux d'hormones dû au stress... entre autres bienfaits ;
- ✓ **des exercices** à réaliser au cœur de la forêt (ou chez vous pour prolonger les effets de votre bain de forêt) : respiration, pleine conscience, relaxation, marche pieds nus, etc. ;
- ✓ **des portraits d'arbres** (ceux que vous rencontrerez le plus souvent dans les forêts d'Europe) avec leurs caractéristiques propres – mythologiques, médicinales et culinaires.

Une pratique gratuite et à la portée de tous. **Et si on allait en forêt le week-end prochain ?**

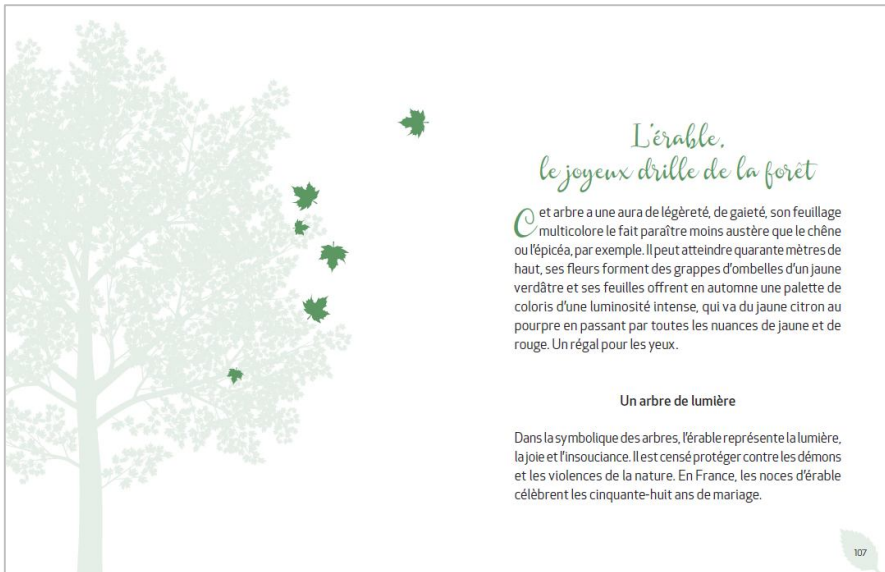
*Un petit livre complet qui vous promet une immersion ressourçante dans un monde fascinant*

## LES AUTEURS

**Bettina Lemke** est l'auteure de plusieurs ouvrages de développement personnel inspirés de la sagesse orientale, dont *Le livre de l'ikigai* (Hugo & Cie., 2018).

192 pages • Format 12,5 x 16 cm • Broché • 12,90 €

Attachée de presse : **Chantal Mamou-Mani** ☎ 01 47 54 91 28 • 📱 06 60 63 58 79 • ✉ cmamoumani@gmail.com  
Assistante : **Raphaëlle Gourvat** ☎ 01 42 79 18 95 • ✉ raphaelle.gourvat@albin-michel.fr



### L'érable, le joyeux drille de la forêt

Cet arbre a une aura de légèreté, de gaieté, son feuillage multicolore le fait paraître moins austère que le chêne ou l'épicéa, par exemple. Il peut atteindre quarante mètres de haut, ses fleurs forment des grappes d'ombelles d'un jaune verdâtre et ses feuilles offrent en automne une palette de coloris d'une luminosité intense, qui va du jaune citron au pourpre en passant par toutes les nuances de jaune et de rouge. Un régal pour les yeux.

#### Un arbre de lumière

Dans la symbolique des arbres, l'érable représente la lumière, la joie et l'insouciance. Il est censé protéger contre les démons et les violences de la nature. En France, les noces d'érable célèbrent les cinquante-huit ans de mariage.

107

Le 1<sup>er</sup> guide de  
sylvothérapie au format  
mini à emporter en forêt !

*La nature fait les choses sans se presser,  
et pourtant tout est accompli.*  
Lao Tseu

#### Luxe et volupté pour les yeux

Commencez par la vue, le sens considéré en général comme le plus développé chez l'homme. Regardez tranquillement ce qui se présente à vos yeux tandis que vous marchez dans la forêt ou que vous êtes assis dans un endroit agréable. Quelles couleurs, quelles formes, quelles matières pouvez-vous identifier ? Combien de nuances différentes de vert ? Qu'est-ce qui bouge, qu'est-ce qui est immobile ?

Apprenez à voir les détails. Observez le dessin délicat d'une toile d'araignée, l'architecture complexe d'une fourmière, le va-et-vient affairé des abeilles, les formes particulières des mousses, des lichens et des plantes, les feuilles à bord lisse ou découpé, les fleurs délicates, les bois pourrissant des arbres tombés, les branches qui s'entremêlent, la silhouette imposante des grands arbres.

Faites comme si vous étiez un naturaliste d'un autre continent qui pénètre pour la première fois dans une forêt européenne. Comme si tout cela était pour vous une découverte.

86

Votre expérience visuelle devient alors une grande aventure. Débarrassez-vous de votre façon habituelle de considérer la nature et jouissez de cette profusion délicieuse qui s'offre à vos yeux.

#### Le chant de la forêt

Se concentrer de temps en temps sur ce qu'on entend est aussi passionnant que de collecter des impressions visuelles. Asseyez-vous ou allongez-vous à votre aise dans un endroit qui s'y prête ou bien restez debout, adossé à un arbre, et fermez les yeux. Prêtez attention à tous les bruits, proches ou lointains, qui pénètrent dans vos oreilles. Écoutez la voix de la forêt, le bruissement du vent dans les arbres, les chants d'oiseaux, le vrombissement des insectes. Entendez les branches qui craquent et grincent, la chute d'une pomme de pin ou, par temps de pluie, les gouttes d'eau légères tombant sur le feuillage. Peut-être y a-t-il un ruisseau pas loin, que trahit un léger gargouillis ? Peut-être que vous pouvez aussi percevoir les battements d'ailes d'un oiseau qui passe ? Aigüisez votre perception auditive, prêtez l'oreille à toutes les histoires que la forêt vous raconte.

87

*La méditation, ce n'est pas essayer  
d'arriver quelque part.  
C'est s'autoriser soi-même  
à être exactement là où l'on est,  
et à être exactement tel que l'on est,  
et autoriser également le monde  
à être ce qu'il est à cet instant.*  
Jon Kabat-Zinn

#### La marche en pleine conscience

- Avant de commencer l'exercice, le mieux est de rester un court instant immobile, debout, pour se rassembler.
- Dirigez ensuite votre attention sur votre respiration. Inspirez et expirez plusieurs fois, régulièrement.
- Puis, tout en continuant à respirer tranquillement, mettez lentement un pied devant l'autre. Avancez en vous tenant bien droit, mais sans tension, et en dirigeant le regard vers

112

- un point situé devant vos pieds.
- Décontractez les épaules et la nuque. Laissez votre souffle aller et venir librement, sans effort. Restez conscient à la fois de votre respiration et de vos pas.
- Comment est le sol sous vos pieds ? Meuble ou bien dur ? Sentez-vous des racines, des cailloux, ou des feuilles sous vos plantes de pied ? La terre est-elle boueuse ou bien au contraire desséchée parce qu'il n'a pas plu depuis longtemps ? Ayez conscience que le sol de la forêt vous porte, vous donne stabilité et assurance.
- Essayez maintenant de relier et d'harmoniser votre souffle et vos pas et de vous installer ainsi dans un rythme fluide et paisible. Avancez sans intention particulière, jouissez simplement de la sensation d'être profondément connecté à la nature.

Laissez-vous aller, expérimentez à votre guise. Quelle est la cadence qui vous paraît la plus évidente ? Quelle longueur de pas vous semble correspondre le mieux à votre tempo personnel ?

113