



## AU NATUREL / ZEN

# 5 solutions POUR SE RECONNECTER À SOI !

*Les vacances pointent le bout de leur nez. L'occasion de se retrouver grâce à cinq rituels qui font la part belle à la nature.*

CHRISTINE ANGIOLINI



1

## JE PRATIQUE LE SHAKING YOGA

« C'est une méditation en mouvement qui libère les émotions enfouies et redonne force et énergie », précise Gaëlle Faure, artiste, guérisseuse et auteure de *Materia prima* (éd. Prima).

Pour ce rituel quotidien de 10 minutes, enfilez une tenue confortable. Pieds nus, écartés de la largeur des hanches, prenez de grandes inspirations et expirez avec la bouche. Ayez conscience de vos appuis au sol. Respirez normalement. Puis, fléchissez légèrement les genoux de haut en bas de plus en plus vite.

Respirez bien. **Accélérez peu à peu la cadence** jusqu'à ce que tout votre corps vibre. Donnez-vous le droit de rire, pleurer, bref de lâcher prise.

Vous pouvez enchaîner avec une séance de méditation de 10 minutes, en portant votre attention sur l'instant présent, sans jugement. Et en respirant en conscience.

2

## JE CHOISIS MON ARBRE

Les arbres nous reconnectent à notre nature profonde. Pour Gaëlle Faure, il est essentiel d'être dans une relation d'échange et de respect avec les végétaux.

**Baladez-vous en forêt, les sens en éveil.** À éviter : se ruer sur le premier arbre venu sous prétexte que son feuillage ou son tronc vous séduit. Restez à quelques mètres de distance. Demandez-lui s'il est d'accord pour vous aider à vous réancrer à la terre et à purifier vos énergies. Fiez-vous à votre ressenti : avez-vous une sensation de fermeture, de gêne ? De bien-être et de chaleur ? Passez votre chemin si ce n'est pas le cas. L'arbre vous convient ? Approchez-vous doucement de lui. Placez vos mains et votre front sur son tronc en gardant les pieds bien à plat. L'arbre vous offre sa médecine. Veillez à le remercier avant de le quitter.

FOTOGRAF DANIEL WICKY / STOCK.ADOBE.COM - HITE HINI / STOCK.ADOBE.COM - DRAGAN RADOLJEVIC / STOCK.ADOBE.COM



### JE GOÛTE AUX ÉLIXIRS FLORAUX

« Les fleurs de Bach et les élixirs floraux contemporains entrent en résonance avec nos émotions intérieures », précise Pascale Millier, docteure en pharmacie et auteure du *Grand Livre des fleurs de Bach et des élixirs floraux* (éd. Eyrolles). Pour choisir le vôtre, une seule question : « Qu'est-ce que je ressens maintenant ? »

**Du mal à vous ancrer dans l'instant présent ?** Optez pour Clematis (clématite).

**Des difficultés à habiter votre corps ?** C'est Abricotier (élixir Deva) qu'il vous faut.

**Désir d'hypercontrôle ?** Choisissez Elm (orme).

**En cas de pensées tournant en boucle,** misez sur White Chesnut (marronnier blanc).

**Enfin, si vous manquez de confiance en vous,** privilégiez Bouton d'Or (élixir Deva).

Côté pratique, prenez 3 gouttes de l'élixir floral 3 fois par jour, soit dans un verre d'eau, soit directement sous la langue.



### J'ADOpte LA MARCHÉ AFGHANE

Cette technique de marche, adoptée de façon intuitive par les nomades afghans, consiste à synchroniser le souffle sur les pas. C'est Édouard Stiegler, adepte de la respiration rythmique profonde, qui l'a popularisée en mettant en exergue ses bienfaits : meilleure oxygénation, gestion du stress...

« Les bénéfices sont ceux de la marche et de la respiration consciente », explique Sylvie Alice Royer, enseignante de marche afghane et auteure de *La Marche afghane pour tous* (éd. Thierry Souccar). Il existe plusieurs rythmes, en fonction de l'effort physique.

**Si l'on est néophyte, on choisit le rythme de base : 3.0/3.0.**

On inspire sur trois pas, puis on expire sur trois pas.

**En cas d'effort physique intense, on mise sur 3.0/4.0 ou 2.0/3.0.** En pratiquant de vingt à trente minutes, on en ressent déjà les bienfaits !



### JE M'ADONNE AU RITUEL DU BAIN

Un bain aux huiles essentielles (HE) vous tente ? Attention, elles ne sont pas solubles dans l'eau ! N'oubliez pas de les diluer (6/7 gouttes au total) dans une cuillère à soupe de base neutre ou de gel de douche avant de les verser dans la baignoire.

**Si vous avez un sentiment de solitude** et que vous êtes en quête de force physique ou mentale, misez sur l'HE de santal et l'HE de cèdre de l'Atlas (3 gouttes de chaque).

**Vous êtes anxieux ?** Prenez des HE relaxantes, comme l'orange douce, le petit grain bigarade et la lavande fine (2 gouttes de chaque).

**Votre priorité est de recharger vos batteries ?** Pensez au trio épinette noire, lemon grass et cardamome (2 gouttes de chaque). « Lorsque vous vous prélassiez dans votre bain, prenez quelques respirations profondes afin de bien profiter de cette olfactothérapie », précise Pascale Millier.