



PAR SAMUEL DURAND | 26/06/2020

CATÉGORIE : DIVERS

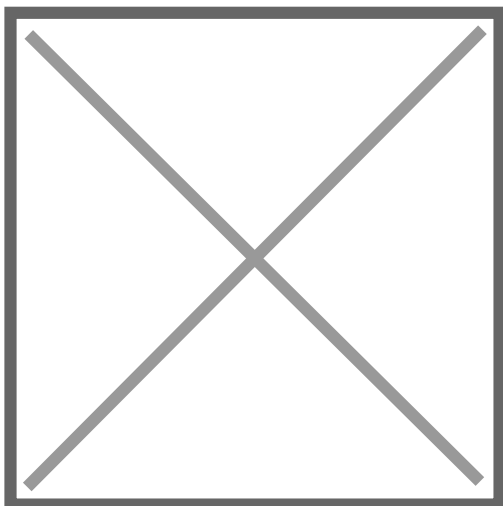
la sylvothérapie



SOMMAIRE

1. Ça consiste en quoi la sylvothérapie?
2. La sylvothérapie dangereuse?
3. Pour ou contre ?

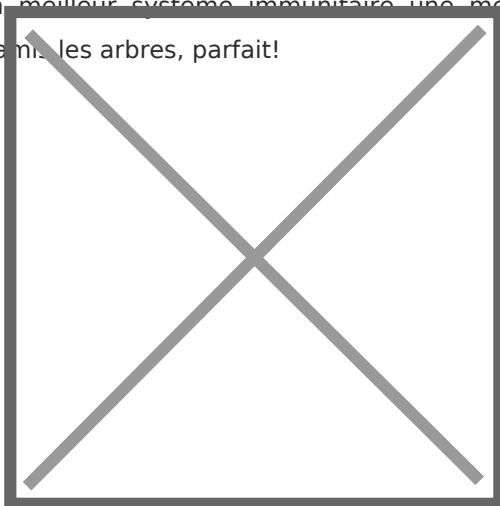
ou encore Shinrin Yoku en japonais car cette thérapie vient de là bas!



Ça consiste en quoi la sylvothérapie?

Le calme paisible d'une forêt fait l'unanimité en général. La sérénité y régnant permet au cours des balades de se ressourcer de s'apaiser. C'est sur ces bases qu'est née au Japon la sylvothérapie. Ainsi elle permet l'évacuation du stress et une remise en contact avec son environnement, la nature.

Nos petites balades du week-end en bord de mer, en montagne, sont toutes aussi ressourçantes. L'arbre est ici l'élément principal de ce sentiment de plénitude. Ainsi le concept pousse jusqu'à enlacer le grand végétal et le câliner ! Cela, ralentit le rythme cardiaque et permet, apparemment d'évacuer toutes nos mauvaises ondes internes. En découle un meilleur système immunitaire une meilleure défense aux maladies. Un bien être général grâce à nos amis les arbres, parfait!



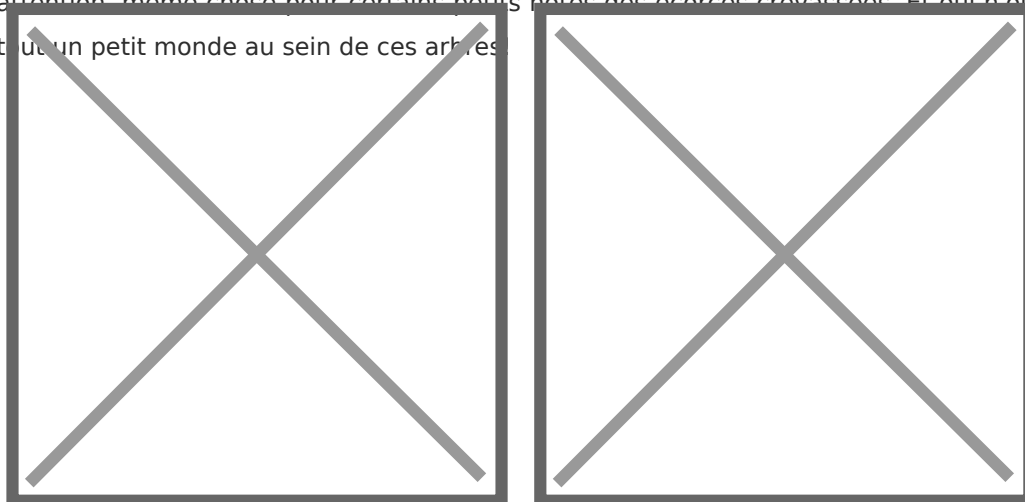
Les méthodes d'enlacement peuvent être très pointues et avoir différents effets suivant celle que l'on choisit. De même chaque essence a également sa propre influence ! Ainsi l'étreinte d'un tilleul serait bénéfique pour votre cœur.

On mélange l'histoire des arbres, les traditions et une vision philosophique de la nature.

Je ne pratique pas (quoique) et ne vais pas vous faire un cours de sylvothérapie, **d'autres le feront beaucoup mieux**, mais je trouvais intéressant d'en évoquer l'existence.

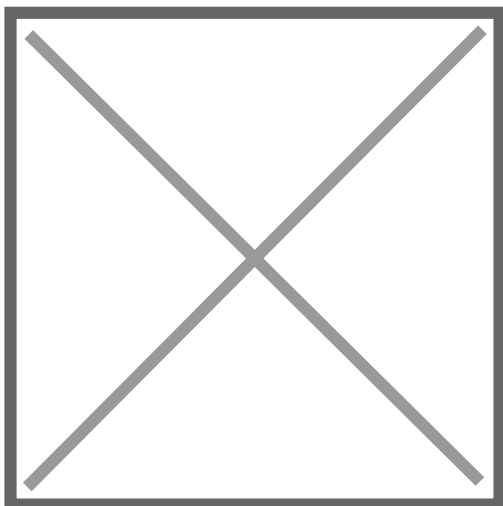
La sylvothérapie dangereuse?

Un tronc couvert de lichens ou mousse tout aussi jolie soit-elle, peut des fois ne pas apprécier cet enlacement et s'en défendre en libérant quelques substances urticantes. Alors faites quand même attention, même chose pour certains petits hôtes des écorces crevassées. Et qui n'oubliez pas qu'il existe tout un petit monde au sein de ces arbres.

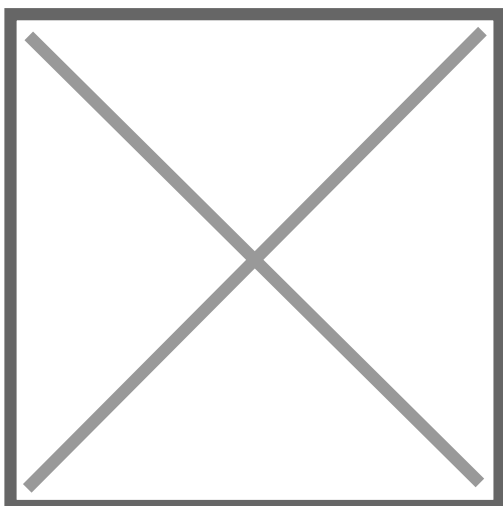


Pour ou contre ?

Forcément de nouvelles pratiques divisent toujours les avis. Les habitants proches de la nature peuvent voir cette discipline comme une invasion de citadins dans leurs contrées. D'autres vont voir cette discipline comme une nouvelle méthode pour des gens un peu "perchés" en manque d'ascétisme. Cette reconnexion à la nature sous fond de philosophie ne peut bien évidemment pas faire de mal bien au contraire!



Pour nous les arboristes, cette pratique du câlin est quasi journalière! et c'est vrai que nous sommes également souvent perchés ! Haut..!



Les arboristes grimpeurs



Samuel Durand

Responsable de Vert d'Horizon

Les Arboristes grimpeurs de la presqu'île guérandaise