

Comment développer le sentiment d'appartenir à la nature

Avec les progrès technologiques de ces 70 dernières années, la vie, rendue, beaucoup plus facile, nécessite beaucoup moins d'efforts et sédentarise l'homme qui semble avoir perdu contact avec son environnement naturel, notamment avec la nature, le privant ainsi d'un élan vital lui apportant vitalité et bonne humeur, source d'une meilleure santé.

Ne dit-on pas d'une personne ayant une forte vitalité qu'il a une forte nature !!! Oui il a un élan vital qu'amène justement notre rapport plus ou moins intense à la nature.

Depuis ces dernières années, il y a de plus en plus de naturopathes. Qu'en est-il de cette profession. ce ne sont pas des médecins mais des professionnels qui aident les personnes souffrantes à guérir de leur maux en les faisant participer à leur guérison par des conseils issus de la nature (phytothérapie, huiles essentiels, oligo-éléments, diététique et autres méthodes dites naturelles font partie d'un arsenal pour aider les personnes à retrouver le bon sens nécessaire à une meilleure santé. On ne parle pas là évidemment des graves pathologies qui doivent être pris en charge par des spécialistes, mais la nature, là encore accompagne les traitements dits "lourds".

Nous ne sommes pas encore des robots et ne le serons jamais. En qualité d'êtres humains, nous avons un besoin vital d'eau, d'air et de la nourriture que nous donne la terre.

Alors qu'actuellement le changement climatique se manifeste : sécheresse, fonte des neiges etc... nous commençons à prendre conscience que la nature est l'alliée de notre vie et qu'il faut en prendre grand soin.

Individuellement nous pouvons développer notre sentiment d'appartenir à la nature en commençant par manger les légumes de saisons. Pas de fraises en février ou de tomates en janvier. Lorsque nous écoutons notre

corps, avons-nous vraiment envie de tomates en janvier?

Personnellement cela ne me viendrait même pas à l'esprit et en outre c'est très mauvais pour notre métabolisme.

C'est aussi prendre le temps de se promener même peu de temps mais au moins tous les jours et s'amuser à observer les changements même minimes que nous offre la nature par le simple miracle de la vie.

Si l'habitude a été perdue de se promener en forêt ou au bord de la mer, tenter de renouer avec ce rite et ressentir le bien être que l'on ressent en respirant cet air iodé ou encore plein de senteurs diverses. Prendre le temps de s'adosser à un tronc d'arbres et lever les yeux jusqu'à sa cime pour s'étourdir de tant de grandeur et du temps qu'il a fallu à cet arbre pour ainsi se développer.

Il y a un autre domaine où il est possible de développer notre appartenance à la nature, c'est notre corps. Nous n'avons pas du tout la même forme tout au long de l'année, nous devons là aussi être attentif à notre environnement qui influe sur notre métabolisme.

Il y a encore beaucoup à dire et à écrire sur ce sujet mais je dois m'arrêter là car ce texte est pour demain et je n'aurai pas le temps de le terminer. Il nous sera agréable d'en discuter ensemble comme à chacune de nos rencontres. Alors à demain.