

Exercices à faire dans la nature

Grâce à demander

Être pleinement présent à ce que je perçois.

Exercice 1. Attention et reconnexion avec la nature proche

Position : assis sur un banc ou par terre

Durée : 30 à 60 minutes

Commencer par calmer sa respiration pour aider son esprit et son corps à se détendre. Ne pas s'occuper des réflexions qui viennent à l'esprit, pour se rendre disponible à ce que captent les sens.

1. **Regarder** la terre, les plantes, les insectes, les autres animaux qui sont à proximité de moi.

Faire renaître en moi une vue attentive, aux détails, aux petites différences de mon environnement immédiat (couleurs, formes, reliefs, lignes, lumières, contrastes, mouvements, etc.).

2. **Écouter** les bruits des activités humaines, les bruits des insectes, les chants des oiseaux, les aboiements, le bruissement du vent, le bruit de mes pas (si je me mets à marcher), les échos, etc., en fermant les yeux et en prenant du temps. Me laisser bercer par toutes ces sonorités. Et s'il n'y a rien, écouter le silence...

Faire renaître en moi une audition attentive, à la multiplicité des sons, à leurs différences, à ce qu'ils suscitent en moi (beauté, action de grâce, lassitude, pas d'effet...)

3. **Sentir** le contact de l'air, du vent sur ma peau, sa force, sa chaleur, son effet rafraîchissant ou pesant sur mon corps, là aussi, en fermant les yeux. Sentir mes appuis sur le banc ou le sol, comment le banc ou la terre touche, affecte mon corps en différentes parties.

Toucher la terre, les plantes devant moi. Accueillir les effets de ce toucher sur mes doigts et de ce qu'ils me font percevoir (douceur, rugosité, chaud, froid, sec, humide...).

Sentir toutes les sensations internes de mon corps, notamment dans les membres, sentir l'air de ma respiration dans les narines, les battements de mon cœur.

Faire renaître en moi un toucher attentif, à ce qui est le plus proche, à mon corps et ses appuis. Accueillir les effets du toucher (agrément, désagrément, légèreté, pesant, menaçant, confort, élan intérieur).

4. **Sentir** les odeurs, m'ouvrir aux senteurs, à leur nombre, leurs différences, là aussi en fermant les yeux. Mais je peux aussi me déplacer pour cueillir ces senteurs de-ci de-là.

Accueillir les effets de ces odeurs, de ces senteurs sur moi (joie, dégoût, pas d'effet...)

5. À la fin de l'exercice, me mettre debout et marcher lentement. Quelles différences, quelles nouveautés, quels petits changements j'éprouve dans mon corps, ses appuis et ses mouvements, dans mes sens et leur sensibilité, dans mon contact avec la nature, suite à cet exercice ?

Exercice 2. Attention et reconnexion avec la nature plus lointaine

Position : assis, debout à l'arrêt ou en marchant lentement

Durée : 15 à 30 minutes

Regarder le paysage devant moi (collines, montagnes, mer, lac, ciel, soleil, lune, bâtiments...), en allant de la totalité aux parties et réciproquement. De la même manière, écouter les sons lointains en les distinguant des sons proches.

Me laisser affecter par les formes, les mouvements, les différences.

Exercice 3. Équilibre et proprioception

Position : debout, sur les deux pieds, puis sur un seul pied

Durée : 5 ou 10 minutes

Sentir mon corps les yeux ouverts, puis les yeux fermés. Éprouver la différence dans mon équilibre entre les yeux ouverts et les yeux fermés.

Lectures possibles pour prolonger cette journée³

- Laudato si' n°s 225 et 226.

Capacité d'admiration qui mène à la profondeur de la vie, la nature pleine de mots d'amour, l'harmonie sereine avec la Création, être pleinement présent...

- « Les yeux de la Terre, Récit de Terre » (NDWeb écologie 2014).
- « Cesser de vivre devant les choses pour commencer de vivre avec elles, de les aimer », Jacques Lusseyran.

3. Le lecteur voudra bien se référer à l'annexe 3 où les textes proposés sont reproduits, avec l'aimable autorisation des éditeurs.