Dimanche 29 mars 2020, marche vers la conscience à Yzeron (69510)

* LA CASCADE : elle nous invite à un nettoyage de printemps !





Nous passons chacun notre tour sur la passerelle… en se plaçant bien au milieu du pont. Dos à la cascade, je me nettoie - Face à la cascade, je me recharge. Nous sommes ici et maintenant dans l'énergie de l'équinoxe de printemps (relire le texte de Marie-Laure). On traverse le pont un par un.

*SAULE : On peut se placer dessous, les yeux fermés …



Printemps bien installé, bourgeons et même petites feuilles. Energie douce, qui contient.

Je peux sentir l'eau en profondeur dans la terre sous mes pieds/les branches qui retombent en protection tout autour de moi. On est comme dans une bulle de printemps, avec l'eau qui nous alimente par les pieds.
Je respire cette ouverture toute nouvelle de notre cage thoracique. Je suis en sécurité, contenu et non oppressé. L'énergie du saule est très féminine, douce, contenante, vert tendre.
Je peux prendre la fleur de Bach *Willow* (saule) qui donne courage et espoir : *C'est une fleur utile pour les personnes qui trouvent la vie douloureuse, qui sont en rage, sans exploser, ne veulent pas voir leur négativisme et « cherchent la faute à l'extérieur », ce qui les empêche de changer, qui ont « des pensées destructrices ».*

*On dépasse un groupe de roches sur notre gauche, imposantes, un peu oppressantes.



C'est le dos du dragon, l'énergie tellurique, fixe (ou presque), qui s'oppose à celle de l'eau en mouvement.
L'eau est alors considérée comme énergie yang (en mouvement) et la roche comme énergie yin (immobile)

*Plus loin, un CHENE isolé ; le chêne est robuste, libre et seul dans son pré en pente, avec la rivière qui coule en contrebas.



L'énergie du chêne est masculine, bien ancrée, puissante, plus rugueuse.
La vue est dégagée mais contenue, sur les prés en pente douce.

* Marche consciente : on parcourt 500m à pied (environ 10min), sur une petite route à plat : 3 pas pour l'inspir, un pas de pause, 3 pas pour l'expir, un pas de pause

*Puis nous entrons dans la forêt : une montée au milieu des jeunes CHATAIGNIERS.



Chacun s'allonge par terre, sur un tapis de sol, dans la forêt, en regardant le ciel à travers les branches des arbres. Les châtaigniers n'ont pas encore de feuilles, mais leurs branches bougent au rythme du vent en hauteur.
Respirer le vent qui fait bouger les branches. Regarder loin, à travers les branches.
Regarder l'espace entre les branches, le vide qui se dessine. Ressentir tout l'espace que nous avons, tout le temps qui s'ouvre à nous dans cette période déroutante. Ressentir que l'espace et le temps sont une même chose, un vide à apprécier et à construire, un vide dans nos poumons que l'on peut remplir d'air à volonté, que l'on peut remplir d'énergie du ciel, que l'on peut remplir d'amour universel…

*On repart… La forêt est composée maintenant de charmes et de hêtres. Le CHARME a le tronc dur, un peu comme un muscle tendu.



Je peux toucher mon propre mollet ou mon biceps contracté. Le muscle, comme le bois est dense, dur, puissant. Le charme se mêle parfois aux autres charmes en charmille.
Il symbolise la force tressée, le starter du matin, pour se mettre à l'ouvrage

* Le HETRE a le tronc lisse, grisâtre, comme une peau d'éléphant, avec de gros yeux de pachyderme.



Le hêtre permet de se tenir droit. Nous l'avions rencontré au col de Pavezin cet hiver. Je peux toucher le dos de ma propre main, un toucher superficiel, puis un toucher plus profond, pour ressentir ce qui circule sous la peau…la circulation de la vie qui ne se voit pas encore.
Le hêtre symbolise la tolérance pour soi et pour les autres.
Ces arbres, charme et hêtre, sont les arbres de l'hiver que nous avons quitté.

*Nous marchons un peu plus, passons un virage rocheux.
Tout change : il fait plus chaud, plus lumineux.

*Des PINS SYLVESTRES sont là. Je choisis un pin, touche son écorce, rugueuse comme la croûte du pain (je peux, par exemple, toucher du pain).





Je

Je sens la chaleur sous mes doigts, la faible densité. Je me sens rassuré, l'été viendra en son temps, la lumière est présente toujours. Je ferme les yeux et peux voir la lumière, elle m'envahit…me réchauffe.

* Des CHENES sont mélangés aux pins. Je m'approche…



Je n'ose le toucher, mes mains sont ouvertes, mais je reste à distance (comme dans le Pilat auprès du sapin géant). Je sens la chaleur dans les paumes de mes mains, je sens toute la vis qui circule dans cet arbre, toute la vie qu'il abrite.
Il est la force, l'assurance, il vit, quoi qu'il arrive, quoi qu'il advienne ! Je lui murmure mes certitudes…
Je respire avec le ventre, avec les mains, je laisse les émotions monter, sortir, s'apaiser. Je sens mes pieds dans le sol, je sens les racines qui s'allongent sous mes pieds pour aller très loin dans la terre, en contact avec le feu central de la Terre-mère.
*La gemmothérapie de chêne est un **bourgeon de jouvence**, idéal en cas de fatigue extrême, qui permet de rééquilibrer votre organisme. Tonique aussi bien physique que psychique, il sera efficace pour vous ancrer dans la réalité, rééquilibrer votre organisme et vous apporter la force dont vous manquez.*

*Le chemin continue, en bordure de forêt - épaisse et en fouillis sur la gauche - bordé sur la droite par un muret puis des prés au soleil. Je marche sur cette ligne de crête qu'est le sentier, comme je marche sur la ligne de l'équinoxe.
J'entre dans le signe du Bélier, tout se met en mouvement, j'ai plein d'idées qui germent, partent dans tous les sens. Je me sens créateur …

*Nous arrivons sur un replat. L'énergie ambiante se fait plus dense, plus forte.
Un arbre majestueux, ancestral, puis un autre, et un 3°. Ce sont des TILLEULS plantés il y a plusieurs siècles. Ils forment un triangle régulier.



Je peux me placer au centre de ce triangle et ressentir l'énergie des 3 arbres mêlée, sur-rajoutée.
Ils ont chacun leur énergie propre, mais ensemble, ils forment une autre entité énergétique.
Le tilleul est l'arbre de la discussion, de la négociation, du palabre. C'est aussi l'arbre de la paix.
Est-ce que je ressens cette paix ? Je peux prendre qq gouttes de *gemmothérapie de Tilleul : il calme et favorise le sommeil. Il est régénérant et quand tout va mal, quand les épreuves de la vie mettent vos nerfs à rude épreuve, quand le stress devient insoutenable, il va réparer ce qui semblait irréparable.*

A côté des 3 tilleuls, un muret. De l'autre côté du muret, une chapelle romane :
la chapelle de CHATEAUVIEUX .



Les 3 tilleuls sont en lien physique, énergétique et symbolique avec cette chapelle.
La chapelle et les tilleuls sont au sommet de la colline, point d'orgue de cette marche.
Nous pouvons entrer dans la chapelle et assis à la place de notre choix, prendre un temps de méditation en lien avec les pèlerinages, les rituels, les prières qui s'y sont pratiqués et s'y pratiquent encore…

Plus loin, après la chapelle, le chemin est bordé de grosses dalles de pierre. Il longe une « plantation » de chênes centenaires et mène à un site dolménique, la roche aux fées,* lieu de culte ancestral néolithique.
Nous ne poursuivrons pas le chemin, mais restons dans cette énergie solaire, chaude, lumineuse, qui nous emmènera ensemble vers l'été…