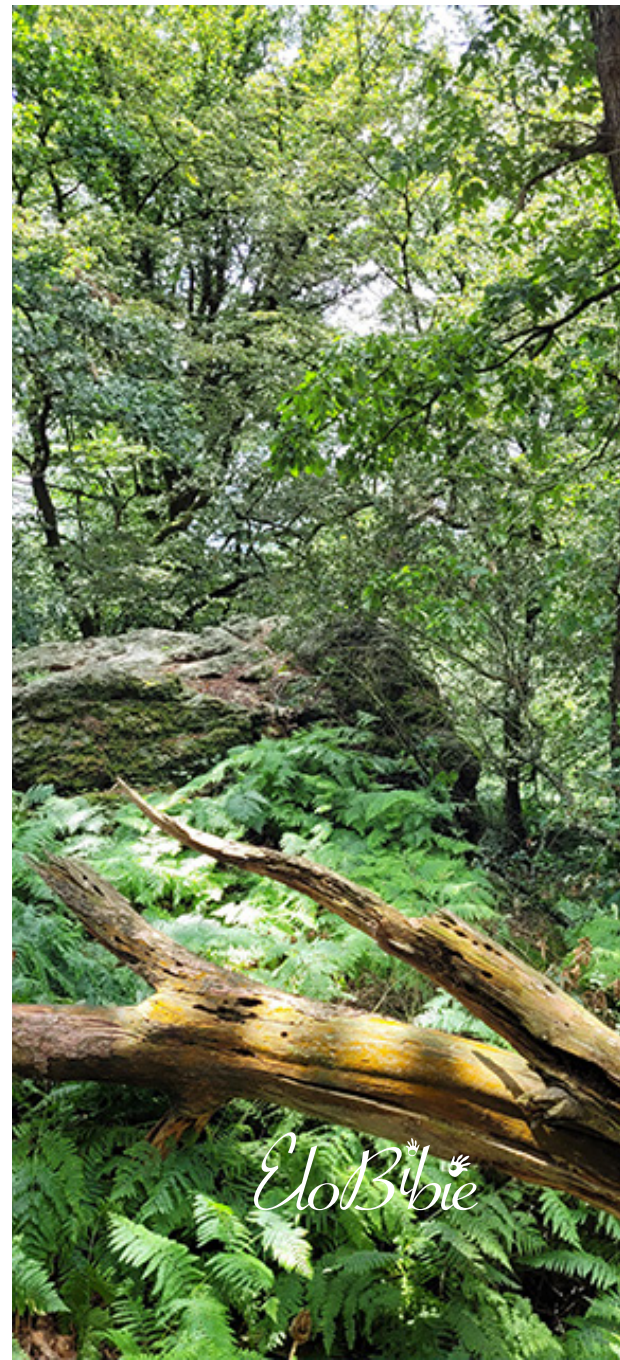


Les ateliers de EloBibie

LA FORÊT INTÉRIEURE : UNE MÉDITATION CRÉATIVE

Une invitation à ralentir, à écouter la forêt et à laisser naître la création par les sens.



EloBibie

Installe-toi confortablement.
Les pieds bien posés au sol...
Le dos soutenu...

Prends une profonde inspiration...
Puis expire lentement...
Encore une fois...

Laisse tes épaules se relâcher...
Le visage se détendre...
Et quand tu te sens prêt(e), ferme doucement les yeux.

Imagine maintenant que tu te tiens à l'entrée de la forêt
d'Andaine, en Normandie...
Une forêt ancienne, vaste, habitée par le temps et les
saisons.

L'air est frais... légèrement humide...
À chaque inspiration, tu accueilles cette fraîcheur.
À chaque expiration, tu t'enracines un peu plus.

Sous tes pieds, le sol est souple...
Un tapis de feuilles, de mousse, d'humus.
Des bruns profonds... des verts sombres et lumineux...
Le sol est vivant.

Écoute...
Le bruissement des feuilles dans les hauteurs...
Le chant discret d'un oiseau...
Peut-être le craquement doux d'une branche.

Observe la lumière...
Elle filtre à travers les ramures...
Par endroits dorée... ailleurs verdoyante...
Elle dessine des taches mouvantes au sol,
Comme une peinture en train de se faire.

Approche ta main d'un tronc, en imagination...
Sens l'écorce...
Rugueuse... fraîche... parfois douce.
Chaque arbre a sa texture...
Sa peau...
Son histoire.

Maintenant, laisse les couleurs venir à toi...

Les verts profonds des mousses...
Les jaunes lumineux des feuilles...
Les ocres chauds de la terre...
Les gris bleutés des pierres...

Si cette forêt était une palette,
quelles couleurs t'appellent aujourd'hui ?

Celles qui apaisent ?
Celles qui réchauffent ?
Celles qui réveillent quelque chose en toi ?

Respire ces couleurs...
Laisse-les s'installer doucement à l'intérieur.

Observe maintenant les textures...
Les fougères deviennent des gestes souples...
Les branches, des lignes libres...
Les mousses, des aplats feutrés...
Les rochers, des formes profondes et ancrées.

Sans chercher à comprendre,
laisse ces sensations nourrir ton corps...
Tes mains...
Ton geste futur.

Tu n'as rien à réussir.
Juste à ressentir.

Au cœur de cette forêt,
sens une petite étincelle naître...
Un élan doux...
Une envie simple de créer.

Comme une sève qui monte.
Naturellement.
Sans effort.

Ta main sait.
Ton regard sait.
Ton corps se souvient.

Peu à peu, la forêt s'éloigne...
Mais elle reste en toi.
Dans tes couleurs.
Dans tes gestes.
Dans ton souffle.

Reviens doucement ici...
Sens le sol sous ton corps...
Prends une inspiration profonde...
Et une longue expiration.

Quand tu le souhaites,
ouvre les yeux.

Garde cette forêt intérieure comme première trace.
Elle sera le point de départ de ta création aujourd'hui.