



*Comment notre belle région landaise
inspire l'art de vivre en harmonie*

Sophie Eymard - Avril 2013



Un jour, lors d'une promenade en forêt landaise avec mon chien, nous fîmes une halte au pied d'un vieux chêne. Alors que je le caressais tendrement, je sentis son doux regard plonger dans mon cœur et je compris que nous éprouvions la même chose : quel bonheur que ce moment de grâce partagé, lui, moi et la nature qui nous embrasse ! Parfaite harmonie qui suspend le temps, délicieuse sensation de légèreté et de plénitude... Que c'est bon d'être bien !

Sur le chemin du retour, transportée par cette douce allégresse, je me suis souvenue de multiples circonstances m'ayant conduite à cet irrésistible état de bien-être : en riant avec les mouettes sur le port, en jouant à la pétanque en famille à l'heure de l'apéro, en écoutant

*le pêcheur raconter avec passion sa dernière prise, en dégustant des chipirons à la plancha face à l'océan, en parlant avec la boulangère de la pluie et du beau temps, en cuisinant un bon petit plat au retour du marché, en pédalant cheveux au vent le long du Boudigau, en observant le ballet des voiles sur le lac, en paressant dans les bras d'une chaise longue au chant des oiseaux... Pourtant si différentes, ces occasions ont toutes un point commun : l'**Harmonie**.*

Finalement, n'est-ce pas ça le sens de la Vie ? Être en Harmonie, contribuer à l'Harmonie de ce monde, être tout simplement ce que l'on est par essence : une des innombrables curiosités de la nature qui a sa place dans le grand orchestre de l'Univers...

Qu'est-ce qui fait que notre cœur bat tout seul ? Que nos poumons assurent une respiration permanente sans nous demander notre avis ? Qu'est-ce qui fait que la marée monte et descend chaque jour inlassablement ? Que le mimosa éclate d'un seul coup en milliers de soleils ? Que l'écureuil mue au printemps et à l'automne ? Que la grue cendrée revient chaque année passer l'hiver ici ?

*L'océan, le lac, la forêt, la dune, le soleil, la pluie, la rosée du matin, la bruyère, le hérisson, la mésange, l'arc en ciel, le vent... tout ici nous suggère cette évidence : **la vie de l'Homme ne lui appartient pas, c'est l'Homme qui appartient à la Vie**. Tout se fait et s'accomplit non pas "par" lui, mais "à travers" lui, entre le Ciel et la Terre auxquels il ressemble. Les lois qui régissent son fonctionnement sont les mêmes que celles qui gouvernent la Nature, l'Univers. Ainsi, il lui appartient lors de son existence d'obéir au mieux à ces lois, sous peine de dysharmonie, de déséquilibre et de maladie.*

La santé est un état d'Harmonie dynamique et holistique (globale), fruit de la libre circulation de la Vie sur tous les plans constituant l'humain : physique (Corps), émotionnel (Cœur), mental et spirituel (Esprit). Nous sommes responsables de la façon dont nous accueillons la Vie. Celui qui est en lutte permanente, par définition, n'est jamais en paix dans son Cœur et son Esprit. Alors se créent des blocages et c'est le Corps qui s'exprime avec des "mal-a-dit".



La santé globale, le bien-être, c'est l'Harmonie du Corps, du Cœur et de l'Esprit.

De la voie qu'emprunte l'Homme pour vivre sa vie dépend donc son accomplissement. Elle est propre à chacun et à la portée de tous.

Dès la conception, chacun de nous hérite d'un patrimoine ancestral constitutionnel sur lequel se fonde notre santé. C'est de ce capital, source d'énergie innée, que nous tirons notre vitalité tout au long de notre existence, jusqu'à son épuisement qui conduit à la mort naturelle. Certains sont mieux lotis que d'autres, mais la création étant merveilleusement bien faite, nous avons la possibilité de préserver et soutenir cette source d'énergie innée en produisant de l'énergie acquise : respiration, alimentation, soleil, contact avec la

nature, relations harmonieuses, pensées positives, activités, repos, projets, loisirs, célébrations... sont autant de moyens puissants pour renforcer la vitalité et ralentir l'usure du capital.

La vie nous offre continuellement des occasions de gain et de perte d'énergie. Il nous appartient de nous respecter, nous-même et notre environnement, et de mettre en place les comportements les plus aidants. C'est un véritable art de vivre. Bon sens, hygiène et qualité de vie : alors s'ajoutent de la vie aux années et des années à la vie. Ainsi, celui qui a un héritage constitutionnel peu avantageux mais une hygiène de vie adaptée en conséquence, a de fortes chances de vivre plus longtemps épanoui et en meilleure santé que celui qui dilapide allègrement ses formidables ressources innées.

Quel merveilleux berceau que notre belle région pour nous inspirer cet art de vivre en Harmonie ! Son abondance de trésors nous invite à solliciter toutes les sources de vitalité et à mettre en place notre propre stratégie d'hygiène de vie pour créer un environnement qui nous nourrit.





La contemplation de l'océan nous touche particulièrement de diverses manières. Paisible, miroir du ciel embrasé par le coucher du soleil, ses vagues chantant une douce berceuse aux effluves iodées, il inonde notre cœur de **gratitude** envers la beauté de la Vie. En colère, roulant des murs d'écume d'une puissance inouïe parfois dévastatrice, il force le **respect** et nous donne une bonne leçon d'**humilité**. Peine perdue que le défier par nos digues, épis, estacade et autres constructions sur la dune : c'est toujours lui qui aura le dernier mot pour nous remettre à notre place ! Et lorsqu'il vomit sur la plage tous les déchets émis par nos semblables, il nous confronte à nos ombres et nous montre l'exemple : vivre en harmonie, c'est respecter son environnement, respecter les autres et c'est aussi se

respecter soi-même en se préservant de toutes formes de pollutions matérielles et subtiles : **faire le tri dans notre vie**, ne pas se laisser encombrer par ce qui ne nous convient pas, ne nous correspond pas.

Et quand notre regard se perd à l'horizon, hypnotisé(e) par cette immensité où la Terre rejoint le Ciel, alors se posent **les questions essentielles** : Qu'est-ce qui est **vraiment important** pour moi dans la vie ? Qu'est-ce qui me motive ? Quelles sont **mes valeurs** ? Est-ce l'Amour ? La Réussite ? La Famille ? La Santé ? Le Respect ? La Sécurité ? La Découverte ? La Liberté ? La Créativité ? Le Bien-être ? Ou autre chose encore... ? Qu'est-ce que je fais aujourd'hui pour satisfaire ces valeurs ? Est-ce suffisant ? Que faire de plus ou de moins pour **vivre en accord avec mes valeurs fondamentales** ? Là est la clé de l'épanouissement personnel, l'Harmonie du Corps, du Cœur et de l'Esprit. Ouvrir les yeux à l'intérieur de soi, à la recherche de la lumière qui éclaire notre vie, car les réponses sont là... **Porter son attention au plus profond de soi**, pour percevoir ce qui est là, comme le rayon vert qui se manifeste à l'horizon quand l'atmosphère est pure.

Autre phénomène océanique porteur de sagesse : la baine. Emporté par son puissant courant, celui qui panique va lutter, s'épuiser et finir par se noyer. Le comportement adapté consiste à se laisser porter par le courant qui s'amenuise au large, de manière à profiter de la houle rentrante qui ramènera le nageur sur la plage, certainement à des centaines de mètres du point de départ. Sacrée leçon de **lâcher-prise** ! A quoi bon s'épuiser à lutter contre des forces (des événements, des circonstances...) sur lesquelles on n'a aucune prise (aucun pouvoir), des choses qui nous dépassent ? C'est l'échec assuré, tôt ou tard.

Celui qui accepte le fait qu'il ne peut tout maîtriser et s'adapte dans le sens du courant ressort grandi de l'expérience.



*Et le vent qui balaie l'écume ou la vague qui efface les traces de nos pas sur la plage nous rappellent que **tout est changement permanent**, que tout ce qui s'est produit et tout ce qui surviendra ne se manifeste que "**maintenant**". Se plaindre, c'est toujours dire non à ce qui est. Etre dans l'attente, c'est se créer de l'insatisfaction et souffrir. Fuir le "maintenant", c'est se priver de la joie d'être dans tout ce que l'on fait. Autorisons-nous à **vivre pleinement le moment présent, en conscience**, simplement être et savourer ce qui est, à l'intérieur comme à l'extérieur... Prenons l'habitude d'être présent, à l'écoute de nous-même, de nous observer, et **où que nous soyons, soyons-y totalement**. Etre présent efface le temps et dissout toute négativité.*

*Et lorsque le ciel s'assombrit d'épais nuages et que l'atmosphère devient oppressante, nous savons bien que l'orage va éclater dans toute sa violence pour rétablir l'équilibre électrique. Explosion de colère certes salutaire... et quel soulagement quand le calme succède à la tempête... mais parfois à quel prix ! Il en va de même de **nos émotions**. Puissantes, les émotions mobilisent beaucoup d'énergie et génèrent des perturbations dans tous les domaines de la vie. Elles ne nous demandent pas notre avis pour être là et elles nous sont **très utiles**, car **leur nature est de s'exprimer pour nous avertir qu'un de nos besoins fondamentaux est ou n'est pas satisfait**.*



Si nous ignorons les émotions désagréables et mettons un couvercle dessus, nous leur donnons de la puissance et nous les amplifions, les laissant nous envahir, s'imprimer en nous et pomper notre énergie... avec toutes les conséquences imaginables. Ne laissons pas notre ciel

*s'assombrir, sachons repérer les premiers nuages, connectons-nous à nos ressentis, **accueillons nos émotions sans jugement et écoutons ce qu'elles ont à nous dire.** Alors nous pouvons adapter notre comportement et agir pour satisfaire nos besoins dans le respect de nous-même et de notre environnement. Nous pouvons surmonter les épreuves et saisir les opportunités qui se présentent. Sachons aussi savourer pleinement les émotions que nous trouvons agréables et les susciter quand nous en avons besoin. Développons la perception des émotions d'autrui et construisons des relations où les émotions s'expriment, basées sur l'authenticité et le respect. Cultivons notre **Intelligence émotionnelle** qui nous rend **pleinement humain !***

*Cet océan qui est à personne et à tout le monde s'offre à nous dans toute sa générosité : des vagues qui bercent notre âme et nous massent le corps, bain d'énergie sensuel et vivifiant, cure naturelle de minéraux et oligoéléments, oxygénation maximale chargée d'ions négatifs, des embruns qui nous apaisent le cœur... Respirer, contempler, écouter, nager, flotter, stimuler les zones réflexes de la plante des pieds en marchant sur le sable et les galets, activer la circulation sanguine dans les vaguelettes à marée basse, faire du Qi Gong sur la plage... autant d'occasions de **se mettre en harmonie avec les éléments** et de **se faire du bien !***

Belle harmonie que le surfer dansant sur les vagues ! Est-ce le surfer qui taquine la vague ou bien le contraire ? Le surfer, le vrai, est amoureux de son art, à l'écoute de l'océan, suspendu à ses vagues, vivant au rythme de ses marées.... Des entreprises locales aménagent même le temps de travail pour permettre de s'adonner à cette passion.

Et en parlant de marée, vivre en harmonie, c'est aussi savoir accueillir la marée humaine quelques mois dans l'année et s'en accommoder. Car amoureux que nous sommes de notre belle région, comment ne pas admettre que d'autres que nous viennent en goûter les plaisirs ? Pester contre l'envahisseur a le mérite de soulager sa colère, mais la marée est bien là et l'on doit faire avec ! Aller dans le sens du courant, continuer à vivre, participer à l'animation ne serait-ce que par notre présence, s'investir, promouvoir nos valeurs, faire entendre nos idées et montrer l'exemple pour préserver le site au grand bonheur de tous... Voilà ce que chacun de nous peut faire. Par exemple, quoi de plus désarmant qu'un sourire au conducteur impatient qui nous a klaxonné ? Et s'il nous fait encore la gueule tant pis pour lui, il n'a rien compris à la vie, le pauvre ! Certes il y a les sans-gêne, les fêtards et les casseurs dont il vaut mieux se tenir à carreau... mais il y a les autres qui viennent jusqu'ici chercher l'évasion, la détente, le bien-être, leur joie de vivre à eux, à leur manière... et même si nous ne les comprenons pas toujours ou n'adhérons pas à leurs pratiques, respectons-les avec leur propre représentation du monde, comme nous souhaitons qu'ils le fassent pour nous, et sachons patienter avec la joie intérieure de se dire que nous au moins, nous avons le privilège d'en profiter toute l'année !



Retournons maintenant sur le sentier forestier pour bénéficier des trésors qu'il nous offre. Le pin des Landes n'est-il pas joliment surnommé "l'arbre d'or" ? Parmi les exploitations que l'homme a su en faire, notons particulièrement les vertus de son essence stimulante, oxygénante, antalgique, antiseptique, expectorante et anti-catarrhale. Je me souviens du temps où la vie m'avait appelée dans l'est de la France et que je revenais "au Pays" me ressourcer : dès les premières effluves d'essence de pin sur la route des vacances, je ressentais une bouffée de bien-être. Ici, elle se diffuse généreusement dans l'air enrichi en oxygène et chargé d'ions négatifs, savant mélange d'air forestier et marin, à la fois dynamisant et apaisant.



Robuste et majestueux, le chêne fait le lien entre le Ciel et la Terre, véritable "cheminée" d'énergie auprès de laquelle on peut se régénérer. "Embrasser l'arbre" est une pratique de Qi Gong très puissante permettant de capter l'énergie de la Terre et du Ciel, de s'en nourrir et d'intensifier la circulation de l'énergie vitale dans tous les méridiens, jusque dans chacune de nos cellules. Et ce n'est pas un hasard si parmi les élixirs floraux du

Docteur Bach, le chêne (oak) favorise le lâcher-prise et la régénération, tout comme l'ajonc (gorse) redonne espoir, force et volonté, ou encore la bruyère (heather) facilite l'ouverture et la communication.



Au gré des saisons, la végétation colore nos promenades de ses curiosités : crosse de fougère vert-tendre, clochettes mauves de bruyère, lumineux buissons d'ajoncs et de genêts, baies d'arouses rouge-orangées, charnues et hérissées... Et quel bonheur que de remplir son panier de cèpes et de girolles !

Notre belle région nous influence jusque dans nos assiettes ! Tentatrice, elle nous propose une diversité de produits locaux et d'expériences gastronomiques où chacun trouve son compte, pour le plaisir et la santé.



"Celui qui ne sait pas manger ne sait pas vivre", disait Sun Si Miao, grand maître de la Tradition médicale chinoise. **Bien s'alimenter est fondamental** pour notre santé. **Source d'énergie indispensable** à notre fonctionnement, comme le carburant pour la voiture, l'alimentation a pour finalité de **nous régénérer** et de **prévenir les maladies**. Négligée ou dévoyée, elle peut être **à l'origine de troubles divers**. Quand les troubles sont là, bon nombre d'aliments sciemment consommés peuvent avoir un **impact thérapeutique**, soulager, soutenir, favoriser la guérison. Par exemple le pignon de pin qui lubrifie le gros intestin en cas de constipation sèche, aidé de l'aubergine qui rafraîchit et calme aussi les hémorroïdes. Ou bien la viande de canard qui favorise la diurèse et dissipe la tuméfaction en

cas d'œdème. Ou encore l'asperge utile pour certaines formes inflammatoires des voies urinaires et en cas de chaleur dans le sang causant des saignements. Et aussi la seiche et le chipiron qui nourrissent le sang en cas de faiblesse...

"Que la nourriture soit ton premier remède", disait Hippocrate, grand médecin grec considéré comme le père de la médecine. Il allait jusqu'à dire que "nous sommes ce que nous mangeons". Ajoutons que nous sommes aussi ce que nos parents et nos ancêtres ont mangé ! Omnivores, **nous avons la liberté et la responsabilité de choisir ce que nous avalons**, conditionnant ainsi notre santé et celle de notre descendance.

Chacun de nous est unique. Un aliment qui va faire du bien à l'un peut faire du tort à l'autre. Il existe cependant de grandes recommandations de base qui nous concernent tous. A l'écoute de notre corps, nous pouvons faire le lien entre des troubles ressentis et la manière de nous alimenter, nous pouvons repérer nos habitudes néfastes et comprendre leurs effets. Ainsi, nous sommes capables de **choisir l'alimentation qui nous apporte vitalité, légèreté, plaisir et bien-être**.



Nos marchés joyeux et colorés nous y invitent au rythme des saisons. Un bain de bonne humeur où l'on rencontre les amis et où l'on s'ouvre l'appétit par tous nos sens. Composer son repas au gré des étals des producteurs locaux, demander conseil pour une cuisson, se laisser guider par l'odeur de poulet fermier rôti, goûter le pain bio et le miel de bruyère, déguster le vin de sable et s'émerveiller des créations artisanales... Le plaisir se prolonge en préparant le repas avec amour, même rien que pour soi ! Omelette au piment doux, pot au feu de canard, poêlée de girolles, filet de bar grillé aux petits légumes... la source d'inspiration est intarissable pour créer l'harmonie culinaire qui non seulement nous réglera, mais nous fera durablement du bien !

La garbure en est un fameux exemple : aliment quotidien des paysans gascons, elle variait d'une table à l'autre et selon les

saisons, mariant divinement les légumes du potager aux viandes de la ferme, avec juste ce qu'il faut de graisse d'oie ou de canard pour une saveur incomparable. Précieux potage et plat de résistance pour le travail agricole, à condition bien sûr de ne pas abuser du traditionnel chabrot !

Mettons des couleurs et des parfums dans nos assiettes car le repas commence avec les yeux et les narines. Ici encore, soyons présents à ce que nous faisons, créons une ambiance agréable et prenons le temps de mâcher et savourer ces aliments que nous accueillons jusque dans nos cellules.

Mais se nourrir, ce n'est pas seulement manger. L'énergie, la vitalité, la joie de vivre, le bien-être dépendent aussi d'autres **nourritures plus ou moins subtiles** que nous avons déjà évoquées, **pour le Corps, le Cœur et l'Esprit**. Choisir son environnement, ses relations, ses activités, ses lectures, ses musiques... filtrer les sollicitations et les informations, adapter son rythme de vie, respirer, bouger, se reposer, communier avec la nature, accueillir ses émotions, exprimer sa créativité, oser réaliser ses rêves... Tout simplement **se donner de l'amour à soi-même** et s'accorder tout le soin dont on a besoin... Car en toute honnêteté, qui est le(la) mieux placé(e) pour bien nous connaître, savoir ce dont nous avons besoin, prendre soin de nous et nous offrir la liberté de nous épanouir ? Eh oui, c'est bien nous-même ! Nous sommes la seule personne dont nous pouvons attendre qu'elle nous aime inconditionnellement jusqu'à la fin de notre vie.

Alors **faisons-nous ce merveilleux cadeau !**

*Et conscients que nous sommes un peu de ce lac, un peu de cette dune, de cet océan, de cette forêt... conscients que nous faisons partie de ce divin paysage, **pratiquons à chaque instant cet art de vivre en Harmonie !***

Harmonie  Esprit
Cœur
Corps

Merci de votre attention...

Cette communication était au programme du 12^{ème} colloque de l'Association littéraire des Amis du lac d'Hossegor le 6 avril 2013, qui fera l'objet d'une publication par les Editions Lac et Lande.





06 31 27 06 47

sophie.eymard@sanadao.com

1 avenue Georges Pompidou

40130 CAPBRETON

www.sanadao.com