

MAGAZINE



CATSKILLS
en cartes postales

258

Octobre 2018

PARFUMS
ROME
BERGEN

Foulées chantantes

Au cœur des forêts, la randonnée en musique propose une immersion verte ponctuée de concerts impromptus. Une régénération des pieds à la tête.

TEXTE Parisa Reza PHOTO Bruno Zaraya



Le bandonéoniste Victor Villena, lors d'une marche musicale de ressourcement, au Festival des Forêts.
Bandoneon player Victor Villena, during a musical wellbeing walk at the Forest Festival.

La marche musicale de ressourcement est l'un des événements proposés par le Festival des Forêts de Laigue et de Compiègne qui, depuis vingt-six ans, vise à créer des liens uniques entre la nature et la musique. Riche en expériences sensorielles, elle marie la magie musicale à la pratique de la Métanature, une méthode s'appuyant sur les théories de la psychologie de l'environnement et sur l'écothérapie qui permet, comme son nom le suggère, de se connecter à la nature et profiter de ses bienfaits sur la santé physique et mentale. Son inventeur, Jean-Luc Chavanis, accompagne lui-même la sortie, y jouant le rôle de médiateur. Conjointement, de talentueux musiciens tels Victor Villena, maître argentin du bandonéon, ou Emmanuel Rossfelder, guitariste prodigieux, s'associent au rendez-vous en se produisant à l'ombre des arbres. Au programme, une performance musicale pour ouvrir cette parenthèse, suivie d'une balade silencieuse où l'attention est portée sur les vibrations harmoniques de la forêt, nous invitant à nous relier à tous ses composants (les arbres, les oiseaux, les insectes...). Plus loin, nous nous arrêtons dans une paisible clairière pour une séance de relaxation, précédée d'un concert en solo. À ce stade, ayant fait corps avec les éléments, nous éprouvons déjà une sensation diffuse de bien-être. À nouveau, nous marchons dans le bois en écoutant cette fois le chant des oiseaux. Puis arrive le moment de la communication avec les arbres. Cette étape qui consiste à aller vers son arbre, celui qui nous appelle, puis le saluer, le caresser et échanger avec lui, paraît surprenante de prime abord. Mais très vite, l'expérience s'avère étrangement agréable et difficile à décrire, car une relation douce et profonde semble se tisser entre l'homme et la plante. En sortant de la forêt, au bout de trois heures de marche, près d'un point d'eau, on retrouve les musiciens, qui nous enveloppent du son délicat de leur instrument avant et après la méditation des 4 éléments, au cours de laquelle l'on embrasse par la pensée, la terre, l'eau, l'air et le soleil ; on leur confie nos maux et l'on reçoit leurs forces et vertus. Et, pour que tous nos sens soient comblés, la promenade forestière s'achève par une dégustation de thé glacé dans le cadre magnifique du prieuré de Saint-Pierre-en-Chastres, à l'ombre d'un if nommé Le Répertoire, car il aurait plus de 800 ans et serait né en même temps que la musique classique... ▀

Musical meanders Harmonious treks into the heart of the forest immerse walkers in nature, accompanied by impromptu concerts, for a full mind and body reset.

A musical wellbeing walk is one of a series of events on offer during the Festival des Forêts. Held in the Compiègne and Laigue forests, the festival has been forging unique links between nature and music for the past 26 years. The walk is rich in sensory experiences, combining the magic of music with Métanature, a practice based on environmental psychology and ecotherapy, which fosters a connection with nature and a way of experiencing its many benefits for physical and mental health. It was invented by Jean-Luc Chavanis, who leads the walk, while talented musicians like Argentinean bandoneon player Victor Villena and outstanding guitarist Emmanuel Rossfelder join in by performing in the shade of the trees. The program opens with a musical performance, followed by a walk in silence, during which we pay special attention to the forest's harmonic vibrations. We are invited to connect with all of its components—the trees, birds, insects and other forms of life. We stop in a peaceful clearing where we enjoy a solo concert followed by a relaxation session. By now, we feel at one with the elements, and a sensation of well-being washes over us. We start walking again, this time listening to the birdsong. Then comes some time spent communing with the trees: you go up to the tree that calls to you, greeting, caressing and communicating with it. This may feel a bit odd at first, but the experience soon comes to feel strangely pleasant albeit difficult to describe, as if a tender, deep connection has been forged between person and tree. As we leave the forest after the three-hour walk, we encounter the musicians again, who bathe us in the delicate sounds of their instruments, before and after a meditation on the four elements, during which we visualize our embracing of the earth, the water, the air and the sun. These elements take away our troubles, granting us their strengths and virtues in return. And in order to satisfy all of the senses, the forest walk ends with a glass of iced tea, by the beautiful Saint-Pierre-en-Chastres priory, in the shade of an ancient yew. The tree is known as Le Répertoire, for it is believed to be over 800 years old and would thus have been planted at the same time as the birth of classical music. ▀