



FOREST GYM® : mise au vert et remise en forme

Il y a le ciel, la lumière, l'oxygène, la présence des arbres, le chant des oiseaux... Et, bien sûr, le plaisir de mettre son corps en mouvement, son esprit en paix. Danièle Verleysen propose un ressourcement nature, entre marche nordique, renforcement musculaire, Pilates et étirements. Rencontre pas à pas en Forêt de Soignes.



Ciel partagé entre nuages et trouées azur. L'air pur de cette matinée hivernale rosit les joues... et réveille d'emblée. Rendez-vous est pris à l'orée de ce joyau vert qu'est notre Forêt de Soignes, face au Chalet de la Forêt. Sacrée nature, Danièle Verleysen ! À peine arrivée, elle réchauffe l'atmosphère par son énergie et sa bonne humeur communicatives. Nous emboîtons son pas de gaieté de cœur et de corps.

EN QUÊTE DE SENS

Depuis le plus jeune âge, la passion est sa boussole. Ayant vécu en Hollande, aux Etats-Unis et en Italie, Danièle Verleysen témoigne d'un parcours éclectique, qui se resserre autour de deux pôles : développer le relationnel et, partant de là, dégager un essentiel. « J'ai toujours cherché un sens à ma vie, un métier pour me réaliser », partage-t-elle. Et cela passe par le contact avec les autres. Événementiel, relations publiques, tourisme, ressources humaines : sa trajectoire s'affine avec le temps et les rencontres. Elle enrichit sa quête en étudiant la graphologie et la psychanalyse. « Sportive par nature », elle devient instructeur de fitness, monte à cheval et pratique le parapente. Cette proximité avec le corps lui fait prendre conscience que les approches psychocorporelles permettent d'aller plus vite vers cette harmonie recherchée. Un équilibre corps/esprit qui, pour être global, nécessite également de (bien) nourrir l'organisme. Pour elle, qui s'avoue volontiers gourmande, pas question pour autant de nuire au plaisir ! Dans cette optique, elle se forme à l'alimentation bio-énergétique, avec Pol Grégoire. Elle est aujourd'hui « Coach en nutrition et hygiène de vie », diplômée du « C.H.E.K. Institute » (USA).

« La marche nordique est moins éprouvante que le jogging et plus saine que le fitness »

AÉRER CORPS & ESPRIT

Ce parcours l'amène à vouloir vivre pleinement son rêve. Soit « marcher », respirer et partager cette nature qui la porte et la nourrit tant. « Outre mes consultations, je rêvais d'être tous les jours en forêt », reconnaît-elle, une étincelle d'enfance dans les yeux. C'est chose faite depuis 6 ans. Toute l'année et par (presque) tous les temps, elle réunit des adeptes du plein air et de la pleine forme pour des séances de marche rapide, entrecoupées d'exercices de renforcement musculaire ou de Pilates, s'achevant par des étirements en profondeur ; soit le Forest Gym®. En 2005, sa marche se fait nordique. Elle se laisse séduire par ce sport complet. « C'est moins éprouvant que le jogging et plus sain que le fitness, puisque la

marche nordique se pratique à l'extérieur », souligne-t-elle. Rappelons qu'elle est pratiquée avec des bâtons spécifiques, faisant travailler toutes les chaînes musculaires ⁽¹⁾. « Quel que soit l'âge et la condition physique, il y a un vrai plus en matière de santé et d'endurance. » En effet, ce type de marche fait circuler l'énergie, favorise l'oxygénation du cerveau et toutes les cellules

du corps. En outre, elle libère du stress, prévient l'ostéoporose et réduit les risques de chutes ou de blessures.

AU DÉTOUR DU CHEMIN

Pour cet itinéraire d'environ 1h30⁽²⁾, nous partons de l'intersection Drève de Lorraine/ Avenue Van Bever. Danièle Verleysen nous invite à nous mettre à l'écoute de la forêt. Depuis peu, elle propose régulièrement des séances de marche méditative. Celles-ci partent du principe de la marche nordique, mais sont pratiquées de manière plus lente et silencieuse, « pour une communion totale avec la nature et avec soi ». J'ajouterais : avec les autres, aussi. Dans le silence retrouvé, tant intérieur qu'extérieur, les sens s'aiguisent et ramènent à un vécu intense du présent. Petit à petit, le vent dans les branches, le craquement des brindilles et le chant des oiseaux nous ouvrent à la respiration de la forêt, à l'esprit de la nature. Je me sens reliée aux autres par l'énergie des pas



et le va-et-vient du souffle. En les observant, je réalise à quel point la marche nordique, et les bâtons qui la caractérisent, redressent l'axe de chacun, affirmant notre verticalité, entre ciel et terre. Une petite pousse inattendue, un éclat de lumière, un sourire croisé, le moindre détail prend du relief. À l'image de cet anachronisme : intensément silencieux au creux de notre méditation marchée, nous croisons des religieuses... en pleine discussion animée ! C'est en étirements que nous clôturons ce superbe cheminement qui nous a baladés de l'étang des Enfants Noyés au chemin des Endymions et sentier du Vuylbeek, en remontant par la drève de l'Infante. Si certains préfèrent la version « classique » (parlée) de ces marches, Marie-Luce avoue préférer le silence : « Cela me recentre, ouvrant à un meilleur ressenti de la respiration ». Je lui donne raison.

Carine Anselme

• En avant toute !

Forest Gym, Danièle Verleysen, tel. : 0477 68 02 78 (www.forestgym.be/ daniele.verleysen@skynet.be). Différentes formules possibles, tous les jours de la semaine, en individuel ou en groupes + sessions d'entreprise et sorties pour clubs sportifs. Notez que Danièle Verleysen organise, en juillet, deux séjours au cœur du Verdon « pour se ressourcer le corps et l'âme » (alimentation et recettes bio-énergétiques, marche nordique/méditative, etc.).

⁽¹⁾ Nous avons déjà évoqué la marche nordique dans notre numéro 61 (juillet/août 2006).

⁽²⁾ C'est après 45 minutes d'effort que nous commençons à brûler les réserves de graisse.

