

SYLVIE MOYROUD

Ilustraciones: Jennifer Lefèvre

ABRIRSE A LA ENERGÍA
DE LOS
árboles



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escríbanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Psicología, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com

Colección Cartomancia y Tarot

ABRIRSE A LA ENERGÍA DE LOS ÁRBOLES

Sylvie Moyroud y Jennifer Lefèvre

I.^a edición: marzo de 2024

Título original: *S'ouvrir à l'énergie des arbres*

Ilustraciones: *Jennifer Lefèvre*

Traducción: *Susana Cantero*

Corrección: *Sara Moreno*

Maquetación: *Isabel Also*

© 2022, Éditions Courier du Livre

Obra negociada a través de Cristina Prepelita Chiarasini, Ag. Lit.

(Reservados todos los derechos)

© 2024, Ediciones Obelisco, S.L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S.L.

Collita, 23-25. Pol. Ind. Molí de la Bastida

08191 Rubí - Barcelona - España

Tel. 93 309 85 25

E-mail: info@edicionesobelisco.com

ISBN: 978-84-1172-103-5

DL B 20022-2023

Printed in China

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

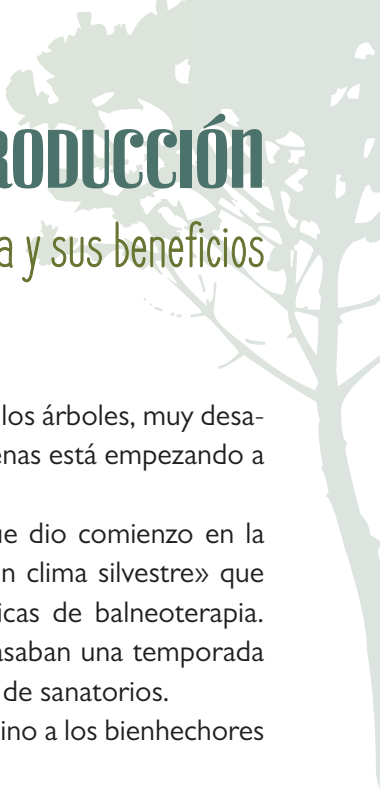
Índice

Introducción. La silvoterapia y sus beneficios.....	7
Cómo utilizar las cartas	11

Las cartas

1 EL ROBLE	18
2 EL PINO SILVESTRE	23
3 EL CASTAÑO	27
4 EL HAYA	31
5 EL ABETO	36
6 EL EUCALIPTO	40
7 EL TEJO	44
8 EL CIPRÉS	48
9 EL OLIVO	52
10 EL PLÁTANO	56
11 EL ALMEZ	60
12 EL FRESNO	64
13 EL CEDRO DEL LÍBANO	68
14 EL TILO	72
15 EL ARCE	76
16 LA PÍCEA COMÚN	80
17 EL SAUCE LLORÓN	85
18 EL ABEDUL	89

19	EL MANZANO.....	93
20	EL AVELLANO.....	97
21	EL NOGAL.....	101
22	EL CASTAÑO DE INDIAS.....	105
23	EL ÁLAMO.....	108
24	LA HIGUERA.....	112
25	EL ENEBRO COMÚN.....	116
26	EL ESPINO BLANCO.....	121
27	EL BOJ.....	125
28	EL ALISO.....	130
29	EL ACEBO.....	135
30	EL LAUREL.....	139
31	EL ALERCE.....	144
32	EL CEREZO SILVESTRE.....	149
33	EL OLMO.....	154
34	EL PERAL.....	159
35	EL CIRUELO/ENDRINO.....	163
36	EL SAÚCO NEGRO.....	168
37	LA TUYA.....	174
38	ROBINA FALSA ACACIA.....	180
39	EL CARPE.....	185
40	EL GINKGO BILOBA.....	189
41	EL TIEMBLO.....	194
42	EL SERBAL DE LOS CAZADORES.....	199
	Anexos. Unas palabras de la autora.....	204



INTRODUCCIÓN

La silvoterapia y sus beneficios

La silvoterapia, o terapia realizada mediante los árboles, muy desarrollada en Japón y en Estados Unidos, apenas está empezando a darse a conocer en Francia.

No obstante, es una práctica antigua que dio comienzo en la década de 1930 con las «curas forestales en clima silvestre» que formaban parte de las prescripciones médicas de balneoterapia. Por entonces, los enfermos tuberculosos pasaban una temporada en lugares boscosos que llevaban el nombre de sanatorios.

La aparición de los antibióticos puso término a los bienhechores sanatorios.

Ya en los ochenta volveremos a encontrar la mención «silvoterapia» en los libros redactados por Georges Plaisance.

Desde la publicación de los trabajos del doctor Qing Li relativos al efecto de la naturaleza en la salud, en los noventa se llevaron a cabo numerosos estudios científicos para comprender los beneficios de las «curas forestales».

Este médico se hizo famoso en Japón, y en el mundo entero, por haber instaurado en el propio seno de los hospitales de Tokio el

shinrin-yoku, que se traduce por «baño de bosque», como práctica médica de pleno derecho, ¡prescrita y costeada por el sistema japonés de seguridad social!

Los test clínicos¹ han podido demostrar los evidentes efectos fisiológicos que se producen en la persona que practica un mínimo de dos horas de «baño de bosque», tales como:

- ✎ un sentimiento inmediato de calma y de serenidad por la bajada del índice de cortisol, de adrenalina y de vasopresina (hormonas producidas en situación de estrés que inhiben ciertas funciones del sistema inmunitario);
- ✎ el aumento de la actividad de las células asesinas naturales (NK, *Natural Killers*);
- ✎ el descenso del índice de glucosa en la sangre en los diabéticos;
- ✎ el aumento del índice de anticuerpos en sangre;
- ✎ una vivacidad mejor y una concentración optimizada;
- ✎ un descenso significativo de los estados depresivos;
- ✎ la regulación sistemática de la presión arterial;
- ✎ el aumento de la actividad del sistema nervioso parasimpático;
- ✎ el aumento de las hormonas de la felicidad y de la motivación, que son la dopamina, la oxitocina y la serotonina.

1. Todos estos resultados han sido validados por numerosas investigaciones científicas cuya información se encuentra fácilmente en Internet.

Eso sin contar la alegría de recuperar uno sus «raíces» de niño en el hecho de pasearse por el bosque.

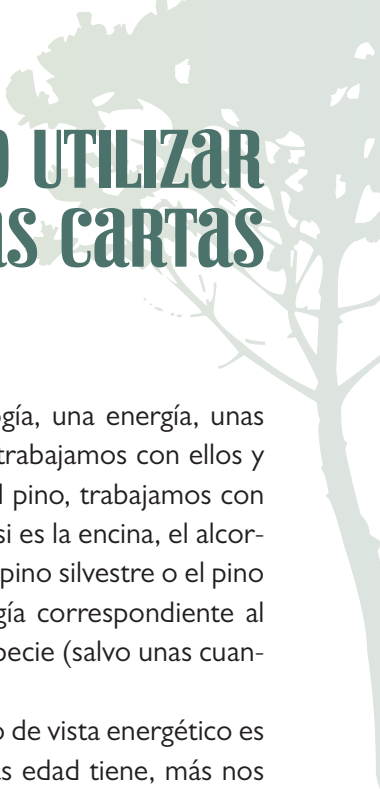
Cabe señalar que cuanto más tiempo pasamos entre los árboles o en la naturaleza, más perduran los efectos en el tiempo... ¡Según Qing Li, un baño forestal de tres horas tendrá efectos fisiológicos durante al menos una semana!

Los árboles están vivos. Todavía conocemos poco su modo de vida, pero hay estudios que explican cada vez mejor el funcionamiento y el poder de las plantas y de los árboles sobre el cuerpo humano. ¡Esto es un gran avance científico!

Hoy más que nunca, necesitamos (re)conectarnos con su benevolencia y con su acogida incondicional.



CÓMO UTILIZAR LAS CARTAS

A light green silhouette of a tree with many leaves, positioned in the upper right corner of the page, partially overlapping the title.

Cada árbol tiene una historia, una simbología, una energía, unas propiedades que le son propias. Cuando trabajamos con ellos y citamos, por ejemplo, el roble, el álamo o el pino, trabajamos con el «imperio» completo de su linaje. Da igual si es la encina, el alcornoque o el roble blanco; el pino piñonero, el pino silvestre o el pino laricio; el álamo blanco o el negro, la energía correspondiente al árbol citado se mantiene común a toda la especie (salvo unas cuantas sutilezas).

Lo que marca la diferencia desde un punto de vista energético es más bien la antigüedad del árbol: cuanta más edad tiene, más nos enseña. Más o menos como los humanos, por otro lado...

Ir al bosque acompañado de un guía formado en silvoterapia te permitirá comprender las propiedades de los árboles que él conoce y de qué manera pueden actuar sobre nuestro humor o nuestra salud; el guía te contará, a través de diversas actividades, lo que los árboles tienen para transmitirnos. Es muy frecuente que, en una práctica, uno no escoja «su» árbol por casualidad...

No obstante, es interesante y más eficaz practicar de modo regular, uno solo o en familia, siendo guiado individualmente y de manera autónoma por el camino del despertar o de la sanación.

Ésa es la vocación de este cuadernillo, que detalla la simbología de 42 árboles con los que, forzosamente, te cruzarás algún día en tu vida. Cuanto más practiques la silvoterapia, más aumentarás tu capacidad para percibir y sentir los beneficios de la energía de los árboles.

Con esta baraja, tienes la posibilidad o bien de elegir la carta de un árbol con el que convives en tu entorno, o bien de dejarte llevar por «el azar» de la tirada... si es que existe el azar ☺.

Si decides trabajar de manera aleatoria, no es necesario que tengas el árbol enfrente de ti (sobre todo si las especies que se proponen aquí no tienen representación en tu región): basta con que te conectes con la energía del árbol que te haya elegido..., a no ser que haya sido el azar.

¿De qué manera? Utilizando la foto de la carta que representa el árbol, que lleva dentro de sí todas las cualidades de aquel que en ella aparece dibujado. Con eso podrás trabajar en cualquier rincón de naturaleza, incluso en un parque o un jardín; tú simplemente sigue las instrucciones y pon en marcha tu imaginación.

Con los ojos cerrados y la mente abierta, puede recrearse cualquier «mundo»...

RITUALES COMUNES A LOS ÁRBOLES CITADOS

A los árboles les encanta que advirtamos su presencia y que los consideremos como seres por derecho propio; están vivos, sienten emociones y se comunican entre sí; esto lo hemos visto, leído u oído en varias ocasiones, en especial gracias a los trabajos del más famoso de los guardas forestales, quien, con sus escritos, ha devuelto a la gente las ganas de pasearse por el bosque: Peter Wohlleben.

Existe una manera muy respetuosa de trabajar con un árbol, que consiste en acercarse lentamente a él y mirarlo mucho rato presentándose a él mentalmente; luego, también por respeto, pídele permiso para conectarte con él y, finalmente, después de haber efectuado cada ejercicio, acuérdate siempre de darle las gracias. Él te lo agradecerá.

No obstante, según tu sensibilidad y la impronta energética que desprenden ciertos árboles, a veces se aconseja terminar una sesión dando tres enérgicas palmadas, de tal modo que signifique: «Por hoy te dejo y te devuelvo tu energía». Déjate guiar por lo que tú sientas...

LA «BOLSA DE HERRAMIENTAS» PARA UN BAÑO DE BOSQUE

En la mochila, yo meto: una botella de agua; un cuaderno; un estuche con un bolígrafo, un lápiz con goma y unos lápices de colores; una navaja suiza; un trozo de cuerda; una bolsa de basura para recoger eventuales desechos; y —sin obligación, pero puede ayudar en ciertos casos— una esterilla para sentarse, una brújula, una lupa, un silbato y un «tentempié» si vas a permanecer mucho tiempo en el bosque.

RECOMENDACIONES NECESARIAS LIGADAS A LAS PROPIEDADES TERAPÉUTICAS

La utilización de los aceites esenciales o de las plantas exige un conocimiento previo o el acompañamiento de un profesional. No utilices jamás estas esencias como automedicación durante el embarazo, o según la edad, las patologías o las alergias que tengas y los tratamientos que estés siguiendo. ¡Infórmate!

Las propiedades terapéuticas se ofrecen a título indicativo, pero nunca deben suplir a un tratamiento alopático; consulta con un naturópata, un fitoterapeuta o cualquier otro profesional de salud natural para conocer con precisión las funciones y utilizaciones de todas las plantas citadas. Tu salud pasa por el sentido común.





Las cartas





EL ROBLE

Poder y sabiduría del rey del bosque

Desde la noche de los tiempos, el roble es símbolo de majestad, de generosidad y de comunicación entre el cielo y la tierra. La palabra «druida» viene de la raíz griega *drûs*, que significa «roble».

En la tradición celta, el roble está ligado a las nociones de justicia, de anclaje y de paz interior. Nos incita a convertirnos en maestros y dueños de nuestra vida.

Todo el mundo puede sentir el efecto de arraigo y recuperar la paz interior bajo un roble, más aún si éste es añoso.

PROPIEDADES TERAPÉUTICAS

La principal propiedad terapéutica del roble es ser un vigorizador, así como también es ésta su propiedad energética dominante.

Por vía interna, la antigua medicina tradicional todavía utilizaba la corteza de roble reducida a polvo (denominada «tan»), las hojas y las bellotas para tratar las hemorragias, la tuberculosis, la diarrea, la incontinencia urinaria y la debilidad general. ¡Un auténtico tesoro medicinal!

Hoy estamos volviendo al consumo de bellotas tostadas como sucedáneo del café, y a las tisanas de hojas jóvenes y frescas (en primavera), que contienen las propiedades vigorizantes del árbol.

En gemoterapia,¹ el macerado de yemas de roble se utiliza para luchar contra los grandes estados de fatiga, el desánimo o los fiascos sexuales.

El elixir floral de roble, por su parte, ayuda a comprender que la vida no es un combate permanente. Ideal para aquellos que siempre quieren asumir más de lo que pueden y se agotan.

1. Del latín *gemmae*, que significa «brote, retoño», es una rama de la fitoterapia.

EJERCICIO: La fuerza del arraigo

El roble, considerado como el rey del bosque, puede ayudarte a recuperar la fuerza que te falta a veces para avanzar en la vida; te permitirá hacer frente al desánimo y a la ausencia de motivación.

No obstante, nos acercaremos a él con todo el respeto que se le debe a un gran maestro enseñante, y siempre le pediremos autorización para trabajar con él. Preséntate humildemente y honra su presencia.

Después, descalzo sobre el suelo, colócate frente a él y mírale en su conjunto, con las manos de cara al tronco. Cierra los ojos, inspira hondo y espira varias veces, e imagina debajo de la planta de tus pies unas raíces que vayan a reunirse con las del árbol rey, profundamente ancladas en el suelo.

Quédate así con los ojos cerrados y siente la estabilidad que te habita de pronto, conectando tu propia energía con la del roble. A través de sus raíces conectadas con las tuyas, él te aporta el valor y el anclaje, nutrientes necesarios para avanzar en la vida. Siente cómo circula esa savia por todo tu cuerpo, cómo alimenta tu mente y luego baja de nuevo a la tierra. Haz esto durante unos minutos antes de abrir los ojos.

Vuelve a mirarlo y observa cómo ha cambiado la luminosidad todo a tu alrededor.

Da las gracias al roble rey por este intercambio, levanta un pie y después el otro, y luego da tres palmadas para cortar la conexión con las raíces de tu árbol.

Puedes marcharte confiado y conservar dentro de ti esa fuerza que él te acaba de regalar. Este ejercicio puede hacerse en cualquier momento, incluso a distancia con el roble, porque él difunde muy ampliamente su energía en todos los bosques en los que se encuentra.

RECETA: Tueste de bellotas de roble blanco (o pubescente)

Las bellotas se recogen en septiembre y del suelo, porque las que se caen están suficientemente maduras (comprueba, no obstante, que no tengan gusano).

Se quita la primera capa de piel con las uñas o con un cuchillo, y se prueban. Si son agradables al gusto, es que tienen poco tanino, pero si son demasiado amargas, se tiran. Date cuenta de que las bellotas que tienen sabor dulce son las que se producen todos los años, mientras que las que se dan cada dos años tienen un sabor amargo.

De modo que solamente nos quedamos con las más dulces, que tostaremos entre 5 y 10 minutos en la sartén o en el horno, antes de molerlas con el molinillo de café para convertirlas en un polvo

fino que mezclaremos con agua hirviendo y que servirá de sucedáneo de café con multipropiedades.

Muy nutritivas, las bellotas contienen vitaminas y macronutrientes esenciales. ¡Buena degustación!

