

Shinrin Yoku, bain de forêt

Paroles et musique : Tartine Reverdy

La consigne :

Chaque élève écrit une action qu'il a faite en commençant par un verbe à l'infinitif (toucher les écorces...).

Chaque élève écrit ce qui lui a fait plaisir (comme le bruit du vent dans les branches...)

Shinrin Yoku

(bain de forêt en japonais).

♥ Un bain de forêt, c'est se connecter à la nature et se déconnecter du reste (le téléphone, les copains ...) et c'est savourer le plaisir d'être dans les bois.

♥ Avant d'organiser un bain de forêt (de 10 minutes max) dans un bosquet, un parc, une forêt, évoquer les 5 sens dans l'idée d'une mise en condition afin d'acquérir du vocabulaire et de l'aisance pour mieux goûter un bain de forêt.

♥ Le sensoriel et le sensuel : ce que je sens, ce que je ressens.

à l'extérieur je sens la rugosité de l'arbre» (ce que je sens) ;

à l'intérieur «je me sens tout nerveux» (ce que je ressens) ;

on peut aussi se poser la question «qu'est ce que ça fait de...»

♥ Après un bain de forêt, on se retrouve pour un échange : chacun dit ce qu'il a particulièrement aimé en contact avec un élément (le sol, les feuilles, la mousse, le soleil, le vent).

♥ On peut le dire, ou d'abord l'écrire, sous forme d'une phrase qui commence par un verbe à l'infinitif et qui décrit une action faite pendant le shinrin joku comme «caresser une petite mousse», «écouter le bruit du vent dans les branches».

♥ Ecrire en japonais (idéogramme) :

♥ On chantera alors la chanson jouée avec un petit carillon en glissant les phrases des enfants (4 enfants disent leur phrase dans chaque couplet).

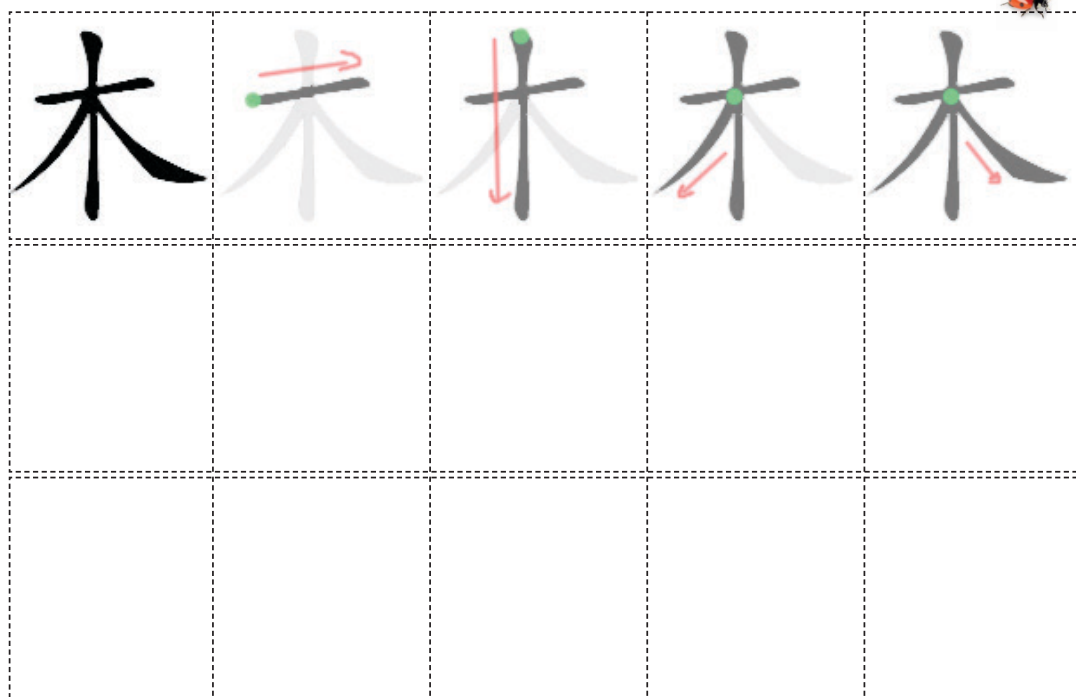
♥ On peut avoir préparé un porte-feuilles écolo et pratique sur un carton format A6 dont les feuilles sont tenues par une petite pince.

Au dos l'étiquette :

c'est le porte-feuilles de :

pour économiser les arbres
le carton c'est de la récupération et le papier recyclé

♥ Autre idée : chercher la traduction de « bain de forêt » dans 3 langues (autres que le japonais). La langue de ta mère ou de ton grand-père, ou de ton voisin, ou d'une langue que tu aimes bien.



木 arbre
林 bois
森 forêt