



## La marche consciente



La marche consciente se pratique de préférence en extérieur mais surtout : en silence.

Grace à cet exercice simple, vous allez progressivement vous recentrer sur vous-même, puis petit à petit, retrouver toutes les sensations agréables qui découlent de cette « activité ». Vous allez pouvoir ainsi réactiver consciemment et volontairement le flux de votre pleine conscience.

Une fois à l'extérieur, (en forêt...dans un parc...ou dans votre jardin...) vous portez tout d'abord toute votre attention sur votre respiration, vous inspirez et vous expirez tranquillement à votre rythme... vous prenez contact avec la nature qui vous entoure, les sons, les odeurs peut-être et vous videz votre esprit...

En démarrant votre marche lentement, vous allez d'abord commencer par percevoir la sensation de votre pied sur le sol... du talon jusqu'au bout de vos orteils,... puis le mouvement de votre jambe, de votre genou, de votre cuisse, et enfin de votre bassin... tous ces mouvements qui accompagnent chacun de vos pas.

Sentez simplement le balancement de votre corps...

Puis trouvez votre propre rythme... déposez le bagage mental qui vous encombre sûrement... et appréciez ce moment... complètement. Décomposez délicatement chacun de vos pas et...

Pensez uniquement à ce que vous faites !!!

(Faites cet exercice pendant quelques minutes).

Et surtout ...passez un agréable moment !