

Activité n°7 : marcher en pleine conscience



Pourquoi essayer cette activité ?

Marcher en pleine conscience peut vous apporter de la joie et une grande paix intérieure. Marcher très calmement, en étant complètement relaxé, le sourire aux lèvres et le cœur ouvert, vous permettra d'être très à l'aise avec vous-même. Vous vous sentez en sécurité et vos préoccupations négatives peuvent s'évanouir au long de votre marche. Toute personne initiée à la pleine conscience et qui effectue cette activité volontairement peut en retirer les bénéfices.

Temps nécessaire

20 à 30 minutes, au moins une fois par semaine.

Comment procéder ?

Marchez calmement en alternant les étapes de concentration suivantes :

- Regarder ce qui est à proximité de vous : l'herbe, les fleurs, les feuilles, ...
- Regarder ce qui est loin (essayez de privilégier de beaux paysages à l'occasion de vos premières marches).
- Ecoutez les sons (les oiseaux, le vent dans les feuilles, les vagues de la mer, les voitures, et tous les autres sons qui animent l'environnement dans lequel vous vous trouvez).
- Observez vos sensations physiques liées à la marche (la jambe et le pied qui se soulèvent et retombent).
- Observez votre corps entier en vous redressant et souriez !

Pensez à respirer profondément tout au long de votre marche. Idéalement, couplez cette marche, pendant les 5 premières minutes, avec une respiration en cohérence cardiaque (calme, en rythme et en contrôlant votre respiration. Par exemple, en inspirant sur cinq pas et en expirant sur les cinq pas suivant. A vous de choisir le rythme qui vous convient le mieux).

Faites des pauses très régulièrement (toutes les 2 mn au début) et fixez un point (une fleur par terre, un arbre ou un relief à l'horizon) pendant 30 secondes.

Lorsque vous vous évadez mentalement, revenez à votre objet de concentration ou passez à l'étape suivante. Essayez de ne pas étiqueter pas les choses que vous voyez ou entendez, pratiquez juste l'acte de percevoir avec la vue et les sons.

Si certaines étapes vous déconcentrent ou vous perturbent, évitez-les au début de cette pratique, afin de ne pas vous décourager.

Cela fonctionne parce que...

Dans nos vies quotidiennes, nous sommes sans arrêts pressés et invitent à nous déplacer rapidement. Nous devons nous dépêcher. Nous nous demandons sans cesse où nous devons nous rendre et nous nous pressons ensuite d'y aller.

Lorsque vous pratiquez la marche en pleine conscience, vous vous en allez promener.

Vous n'avez pas de but ou de direction dans l'espace ou dans le temps car le but de cette méditation est la marche elle-même. Il est important d'aller de l'avant mais pas d'arriver. Et chacune des étapes est importante et belle. Partant de cette idée, vous pouvez alors vous dire que vous n'êtes pas dans l'obligation systématique d'aller vite et ralentir.

