

Marche en pleine conscience

La marche en pleine conscience est une façon simple d'introduire de la présence dans votre vie quotidienne. Cet exercice consiste à diriger votre attention vers l'expérience même de la marche au moment où vous marchez.

Position de départ : debout, nus pieds ou en chaussettes, les pieds dans l'alignement des hanches et les genoux légèrement fléchis pour que les jambes restent souples. Laissez vos bras pendre le long de votre corps. Dirigez votre regard droit devant vous.

Commencez par porter votre attention sur la plante de vos pieds, ouvrez-vous aux sensations liées au contact des pieds avec le sol. Si cela vous est utile, vous pouvez déplacer légèrement le poids de votre corps d'avant en arrière ou de gauche à droite afin d'obtenir une perception plus claire des sensations présentes dans vos pieds et dans vos jambes.

Lorsque vous êtes prêt, transférez le poids du corps à la jambe droite et laissez le talon du pied gauche se lever lentement du sol. Tout en étant attentif aux sensations dans les pieds et les jambes, soulevez lentement le pied gauche devant vous. Permettez au talon et à la plante du pied gauche de reprendre progressivement contact avec le sol tout en y transférant le poids du corps. Observez les sensations croissantes dans la jambe et le pied gauche, le soulagement de la jambe droite et le détachement du pied droit du sol.

Une fois le poids du corps entièrement transféré à la jambe gauche, laissez le reste du pied droit se lever. Déplacez-le lentement en avant jusqu'à ce que le talon reprenne contact avec le sol. Portez votre attention sur les changements de sensations dans les pieds et les jambes. Transférez le poids du corps au pied droit, tandis qu'il reprend peu à peu place sur le sol.

Continuez à marcher ainsi : lentement, sans but, en pleine conscience. Au bout d'un moment, il se peut que vos pensées vagabondent. Dans ce cas, ramenez tranquillement votre attention vers les sensations liées à la marche, en particulier celles des pieds en contact avec le sol.

Pratiquez cet exercice pendant 10 à 15 minutes, ou plus si vous le souhaitez. Aussi souvent que vous le pouvez, apportez ce type d'attention à votre marche normale, de tous les jours.