

# La marche en Pleine conscience



Gaëlle Cosnuau

<https://yogamarche.com>

## La marche en pleine conscience : sur le chemin de l'harmonie



*La marche en pleine conscience ou marche méditative est une pratique qui vise l'appréhension d'une réelle conscience de soi en harmonie avec la nature.*

*“Le miracle, c’est de marcher sur la terre”*

*disait le maître bouddhiste vietnamien Tich Nhat Hanh.*

*Dérivée des traditions liées au yoga, au bouddhisme ou encore au chamanisme, cette présence à l'acte de marcher et à l'environnement est un acte régénérateur qui vous permettra de lutter contre la fatigue et de (re)trouver la sérénité.*



## La découverte

J'ai découvert la marche en conscience en 2007 à la fin d'une de mes formations en yoga. Depuis cette journée, je vais souvent me promener pour mettre à contribution cette pratique si apaisante. Il s'agit d'un état méditatif éveillé lors duquel on se concentre sur tout ce qui nous entoure ainsi que sur les sensations que cela nous procure.

Il faut respirer profondément lors de la marche ce qui la rend encore plus bénéfique.

Je vais essayer de vous décrire tout ce qui peut se passer lors de votre première découverte de la marche en pleine conscience

Dès les premières secondes de marche, vous ressentirez que l'exercice ne s'annonce pas facile. Vous éprouverez immédiatement des difficultés à vous concentrer sur tous vos sens à la fois, à mêler l'ouïe, la vue et la concentration sur la respiration.

Mais ne baissez pas les bras, regardez autour de vous, essayez de capter tous les petits détails de ce qui vous entoure.

Regardez une fleur et oubliez que vous respirez.

Vous montez des marches et vous vous focalisez sur l'effort ressenti et le bout de l'escalier.

L'esprit divague rapidement.

Pensez au fait qu'il faut se concentrer et que cela vous est difficile. C'est tout à fait normal.

Puis vous vagabondez vers d'autres pensées, celles qui sont liées à votre quotidien.

Vous revenez vers le moment présent mais il semble déjà s'enfuir : plus vous pensez à être concentré, moins vous parvenez à l'être.

Comment entremêler présence aux mouvements du corps, présence à la pluralité des réceptions sensorielles et retour cognitif à soi-même ?

Vous avez la sensation qu'il vous faudrait quelques clones pour accomplir tout cela à la fois.

Vous avez toujours pensé que la méditation nécessitait un état contemplatif et nous n'imaginiez pas que l'on pouvait associer la contemplation à l'action.

Vous ressentez le besoin de vous arrêter. Est-ce recommandé ?

Vous ne le savez pas encore, mais vous avez envie de profiter du moment présent dans contemplation statique des paysages qui vous entourent. C'est agréable de s'arrêter.

Vous vous rendez compte que l'exercice, même s'il est difficile, commence déjà à vous être bénéfique. Vous éprouvez un certain bien-être au moment que vous êtes en train de vivre.

Vous vous sentez faire partie du grand mouvement de la vie. Vous vous sentez en vie, en paix, vous vous sentez bien. Vous êtes ressourcé.



### Le bilan

Une fois rentré chez vous, vous tentez d'analyser ce que vous avez vécu comme étant une expérience tout à fait nouvelle et unique. Vous remarquez que le cadre a une grande importance dans la pratique de la marche en conscience. Cela semble plus simple à réaliser lorsque l'on est dans un endroit apaisé, sans trop de mouvements brusques, sans trop de bruit.

Vous vous dites que marcher pieds nus, à l'occasion, doit aussi aider à trouver la quiétude en mouvement, à entrer dans un contact plus profond avec la terre que l'on foule.

S'il est dans un premier temps compliqué d'entrer dans un état méditatif dans l'action, marcher lentement aide à se concentrer, à accueillir toutes les sensations en même temps. Prendre son temps sans penser au temps. Vivre l'instant présent en harmonie avec la nature et à son rythme à elle.

Ce que vous remarquerez en poursuivant cette expérience, c'est que la pratique régulière de la marche en conscience permet de s'améliorer, de profiter de plus en plus pleinement du bien-être que cela procure. C'est un exercice qui nécessite de l'entraînement.

L'Homme moderne, pressé et stressé, au quotidien urbain, ne doit pas marcher en conscience très souvent. Pourtant, à l'aide de quelques conseils clefs, chacun peut expérimenter et pratiquer la marche en pleine conscience.



### Notions clefs

Comme pour le yoga, ce qui est intéressant ce ne sont pas les résultats attendus mais bien l'acte de marcher en pleine conscience *en lui-même*.

Des accompagnateurs spécialisés peuvent vous y initier.

Voici l'essentiel à savoir :

### La présence

La marche méditative nécessite une présence de l'être et du cœur, une vigilance à l'instant dans l'action. Pour être présent à la sensation de chaque pas vous pouvez situer mentalement votre tête au niveau de vos pieds. Effectuer une re-centration sur le corps, un lâcher-prise de l'esprit. Le fait que la présence au moment présent soit interrompue par le flux de vos pensées fait partie du processus.

## La respiration

Pour entrer dans la marche méditative, la respiration, acte essentiel de la vie, est fondamentale. Elle va nous permettre de ne faire qu'un avec la nature: c'est elle qui lie le moi et le hors-moi.

## Le silence

La marche méditative se fait en silence. On peut la pratiquer à plusieurs mais sans discuter puisque l'on vise une re-connexion à soi pour atteindre l'harmonie entre soi et la nature.

## L'intentionnalité

Marcher en conscience, c'est prendre conscience de ses pas et du sol et marcher en profondeur pour atteindre son "moi" à chaque pas. C'est trouver l'équilibre dans le déséquilibre engendré par la marche. C'est aussi faire des pas emprunts d'amour et de paix, de bienveillance envers tout ce qui vit.

## La méthode



Vous pouvez pratiquer la marche en pleine conscience partout où vous le souhaitez : dans la nature mais aussi chez soi, au bureau même en chaussures, dans la rue, dans un parc près de chez vous, pieds nus sur le sable au bord de la mer ou encore sur l'herbe.

Pour commencer, vous pouvez passer par des étapes de concentration. Toutes les 10 secondes d'abord, (puis toutes les 20, 30 secondes, 50 secondes, etc.) vous pouvez vous concentrer de façon alternative sur:

- **les sons, tout ce que vous entendez.**
- **la vue de près : toutes les petites choses que votre regard croise: un caillou par terre, une fleur, les feuilles des arbres, etc.**
- **la vue de loin : il est préférable de choisir des milieux naturels pour commencer. Laissez votre regard se porter sur les montagnes qui vous entourent, le grand champ qui s'étend devant vous. On essaie là de capter la totalité, l'unité de la nature.**
- **la sensation de la marche : ses pas sur le sol.**

A travers chacune de ces étapes, il est important de penser à respirer profondément.

On peut faire des pauses régulièrement, c'est même recommandé.

À chaque fois que vous en ressentez l'envie ou le besoin, arrêtez-vous et fixez un point (proche ou lointain).

*Rappelez-vous que la dérive des pensées est tout à fait normale. Toute séance de méditation est constituée de ces allers-retours de l'esprit entre l'objet de la concentration et les pensées intrusives. Ne vous blâmez pas et ne vous jugez pas concernant ses pensées, laissez-les simplement passer lorsqu'elles vous barrent le chemin de l'harmonie. Les pensées sont comme les feuilles d'automne qui volent au vent. Lorsque l'on est pris dans le petit tourbillon, il faut s'en écarter pour regarder les feuilles s'envoler, et revenir tranquillement à soi et au moment présent.*

---

**Nous vous proposons de vous emmener**

**Dans nos exercices et séances de Yoga Marche : tous les détails, horaires, sorties et voyages sur [YOGAMARCHE.COM](http://YOGAMARCHE.COM)**

Merci beaucoup !