Segal Z.V.& Williams M.G.& Teasdale J.D. (2006). *La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression*. Bruxelles : De Boeck, p.200 :

***Marche en pleine conscience***

*Trouvez un endroit où vous pouvez aller et venir à votre guise, sans crainte d'être observé.*

*Cela peut être à l'intérieur ou à l'extérieur.*

*Tenez-vous au point de départ de votre parcours, vos pieds parallèles et distants de 10 à 15*

*centimètres, vos genoux détendus, de sorte qu'ils puissent doucement se fléchir. Laissez vos*

*bras pendre le long de votre corps, ou tenez vos mains, de manière nonchalante, devant vous.*

*Dirigez doucement votre regard, droit devant vous.*

*Portez votre attention sur la plante de vos pieds, recueillez ainsi des sensations physiques sur*

*le contact des pieds avec le sol et le poids de votre corps. Ces sensations sont transmises par*

*vos jambes et pieds au sol. Vous pouvez trouver utile de fléchir légèrement vos genoux*

*plusieurs fois, afin d'obtenir une perception plus claire des sensations présentes dans vos pieds et jambes.*

*Quand vous êtes prêt, transférez le poids du corps à la jambe droite. Notez le caractère*

*changeant des sensations physiques dans les jambes et les pieds: la jambe gauche se "vide" et la droite reprend à son compte le soutien de tout le corps.*

*Laissez le talon de la jambe gauche "vide" se lever lentement du sol, notez les sensations dans les muscles fléchisseurs. Continuez, en permettant à la totalité du pied gauche de se soulever doucement jusqu'à ce que seuls, les orteils soient en contact avec le sol. Tout en étant attentif aux sensations physiques dans les pieds et les jambes, soulevez lentement le pied gauche devant vous, sentez le pied et la jambe qui se déplacent dans l'air. Replacez le talon sur le plancher. Permettez au reste de la plante du pied gauche de reprendre contact avec le sol tout en y transférant le poids du corps. Soyez attentif aux sensations physiques croissantes dans la jambe et le pied gauche, au soulagement de la jambe droite et au détachement du talon droit du sol.*

*Avec le poids entièrement transféré à la jambe gauche, laissez le reste du pied droit se lever.*

*Déplacez-le lentement en avant, portez votre attention sur les changements de sensations*

*physiques dans le pied et la jambe. Concentrez votre attention sur le talon droit quand il*

*reprend contact avec le sol. Transférez le poids du corps au pied droit, en même temps qu'il*

*reprend doucement place sur le sol. Soyez attentif aux changements de sensations physiques*

*produits au niveau des jambes et des pieds.*

*De cette manière, déplacez-vous lentement d'une extrémité à l'autre de votre parcours. Soyez*

*particulièrement attentif aux sensations générées dans les plantes des pieds et les talons quand ils reprennent contact avec le sol, et dans les muscles des jambes quand elles se balancent vers l'avant.*

*A la fin de votre parcours, tournez lentement, prenez soin d'apprécier la complexité des*

*mouvements permettant au corps de changer de direction. Continuez à marcher.*

Remarques : La *marche consciente* ou *méditation marchée* ou *marche méditative* est un exercice commun à de nombreuses traditions bouddhistes comme le zen ou Vipassana. Elle permet de favoriser la circulation chez les méditants ayant passé de nombreuses heures en posture assise. Jon Kabat-Zinn l’introduit dès la séance 4 de manière formelle dans le programme MBSR. Ensuite l’invitation est celle de pratiquer la marche consciente de manière informelle dans diverses circonstances de la vie quotidienne.