

MÉDITATION DE LA MARCHÉ – EN PLEINE CONSCIENCE

Pratique 4.4

Pour cet exercice, nous allons garder nos yeux ouverts. Commencez simplement par vous mettre debout, les genoux souples, les bras le long du corps, de manière confortable. Votre regard détendu, par exemple posé sur le sol à une courte distance devant vous. Maintenant, amenez votre attention sur le bout de vos pieds, en sentant les sensations physiques de vos pieds lorsqu'ils entrent en contact avec le sol, et le poids de votre corps, soutenu par vos jambes et vos pieds.

Maintenant, basculez très doucement le poids de votre corps vers le côté gauche, de sorte que votre jambe gauche supporte le poids et que votre jambe droite soit légère. Sentez votre jambe gauche qui devient « pleine » et votre jambe droite qui se « vide ». Puis, ramenez à présent le poids vers le centre et remarquez la manière dont votre corps sait se replacer naturellement dans cette position de base comme s'il savait exactement où aller. Notez peut-être s'il y a une impulsion à bouger le poids du corps de l'autre côté. Peut-être en observant s'il y a une envie quelconque de basculer vers l'autre côté. Maintenant, permettez au poids de basculer vers la droite, en transférant votre poids sur votre jambe droite.

À présent, tranquillement, faites un pas avec la jambe gauche, pleinement conscient(e) et concentré(e) sur les sensations qui accompagnent ce mouvement. Sentez le talon gauche se soulever du sol, les muscles se contracter, les articulations qui bougent. Mettez le pied à plat sur le sol devant vous et permettez au poids de basculer un petit peu sur ce pied. Faites une courte pause. Observez s'il y a une envie à ce moment, peut-être celle de bouger la jambe droite.

À présent, bougez la jambe droite – en levant votre talon –, puis avancez votre jambe vers l'avant, posez le talon puis votre pied complètement au sol, amenez le poids vers l'avant, sur la jambe droite.

Continuez de cette manière, levez votre jambe, bougez-la vers l'avant et posez le talon sur le sol. Pleinement conscient(e), du mieux que vous pouvez, des sensations physiques dans vos pieds et vos jambes et des sensations de contact de vos pieds avec le sol. Maintenez doucement votre regard dirigé devant vous. Vous pouvez nommer les mouvements à chaque étape : « soulever, bouger, poser ». Ou vous pouvez permettre à votre attention de

se déplacer à travers le corps, comme nous le faisons pour le *body scan*, en notant toutes les sensations lorsque vous bougez.

Tout comme lors d'autres méditations que nous avons pratiquées, votre attention peut être détournée par des pensées sur l'exercice ou par des planifications pour le futur, ou sur des souvenirs, ou toute autre chose. Lorsque vous notez cela, ramenez simplement votre attention sur l'expérience présente, celle de la marche en pleine conscience.

Et maintenant, lorsque vous vous sentirez prêt(e), faites demi-tour et rejoignez votre chaise en gardant la même qualité d'attention quand vous vous assoirez.