

La Marche consciente qu'est ce donc ? Voici quelques textes.

"Pour moi l'automne est certainement la saison où je marche en conscience le plus souvent !!!

J'ai un truc, je vais aux champignons ...

Bon ok, ce n'est pas forcément la plus plure pleine conscience que l'on puisse vivre, car on a un but, mais c'est un bon début (restons dans la bienveillance :-))

Je vous raconte.

On rentre dans la forêt, déjà on ressent l'air, plus frais sur le visage, la légère humidité, et là tous les sens s'éveillent.

L'ouïe: il faut repérer les concurrents, écouter les branches qui craquent, pour ne pas être vu !! et ainsi garder ses bons coins !!!

Le toucher: de la mousse bien verte, de la terre sur le pied d'un champignon, un petit sapin caressée au passage, une écorce rugueuse ...

Le goût: ahhh le goût du cèpe frais dans la bouche, ou bien l'acidité d'une feuille d'oxalis !

L'odorat: chatouillé par la puanteur du phallus impudicus (aussi appelé satyre puant) ou par l'odeur du sous bois, de la terre, des feuilles en décomposition.

Et la vue: qui contemple tous les détails, les formes et couleurs, les pierres et les arbres, la vie de la forêt.

Pendant ces instants je vis le moment présent, je suis entièrement à ce que je fais et cela pendant de longues heures. Je suis en pleine conscience (yes !!!)

Puis vient le temps de sortir du bois. Je marche encore mais déjà je pense à tout autre chose !!! "que vais-je cuisiner ce soir", "est ce que j'ai des rdv demain ??", "et ce week end on fait quoi ??", "oh zut j'ai oublié de rappeler Marie", "il faut que je retrouve la liste des courses"

Je marche mais je ne suis pas vraiment présente !!! Et la tension dans mon corps est déjà palpable ...

La marche en mode "ailleurs", a du bon car elle permet de mettre de l'ordre, de faire le tri de ce que nous avons à faire ..etc... mais cette marche ne recharge pas nos batteries, ne remet pas le compteur du stress à zéro, car nous restons dans nos soucis et ruminations (du passé et de l'avenir).

La marche en mode "présent" permet de ralentir le rythme et le souffle, de détendre l'esprit, de lâcher prise, et de juste être là, dans la bienveillance pour soi et ce qui nous entoure. On se met à l'écoute de son corps, de ses ressentis et de ses émotions, on se met aussi à l'écoute des histoires qui reviennent dans notre tête sans se juger. C'est une parenthèse relaxante, un temps pour soi dans la magie de l'instant."

Natalene Morel

"La réelle spiritualité, à mon sens, (et ma façon préférée de méditer) se vit à travers ces deux gestes si naturels et originels (si simples mais si peu visibles) auxquels l'être humain n'accorde que peu

d'importance que sont le pas et le souffle, la marche et la respiration, gestes ancestraux, authentiques et humbles, nécessaires à la vie. En étant attentif à la qualité de l'intention mise dans ces deux gestes, nous prenons conscience que l'homme a toujours marché et respiré, depuis son enfance jusqu'à sa mort, depuis l'aube jusqu'à la nuit des temps : ainsi, nous communions avec notre mémoire primitive, nos racines profondes, notre nomadisme intérieur, l'enfance de notre civilisation (et la notre).

Immobilité de la présence dans le mouvement du souffle, équilibre dans le déséquilibre postural perpétuel, notre être devient espace d'accueil, notre esprit présence et cohérence, notre corps, centré et aligné, arbre en mouvement."

Marie-Hélène Faurès

"Marcher à l'aise, en ne laissant derrière nous que des traces de paix, en lâchant prise à nos soucis, nos souffrances."

"Le miracle n'est pas de marcher sur l'eau, il est de marcher sur la Terre verte dans le moment présent et d'apprécier la beauté et la paix qui sont disponibles maintenant."

"Il n'existe qu'un seul moment important, c'est maintenant."

Thich Nhat Hann

"Lorsque notre conscience est focalisée sur le ressenti du moment présent d'une manière ouverte et non moralisatrice, nous pouvons parler d'un état de pleine conscience.

Naturellement, notre esprit passe beaucoup de temps à se concentrer sur le passé ou l'avenir; la pleine conscience nécessite donc un certain niveau d'intention. On peut comparer ces deux états, pour l'un être conscient et pour l'autre, être en pilotage automatique. Une bonne part de la pratique de la pleine conscience implique de faire attention à la fréquence à laquelle nous nous engageons dans ce mode de pilotage automatique et de ramener sciemment notre conscience vers le moment présent.

Reconnaitre les habitudes et les schémas de l'esprit nous aide et nous donne une sensation de maîtrise ou de choix, nous évitant de nous laisser entraîner dans l'engrenage des conflits et du stress. Aujourd'hui, des études scientifiques sur la pratique de la pleine conscience démontrent ses effets sur la réduction du stress, de la dépression et sur l'amélioration de la santé physique et psychique."

Sholto Radford