



Marche consciente Pratique formelle (et informelle) de la méditation Pleine conscience

Nous vous invitons, si c'est possible pour vous, à vivre cette méditation en nature (du moins de tenter d'en faire l'expérience), dans une forêt, un parc, un sentier, au bord d'un cours d'eau, en randonnée en montagne, etc. Il s'agit d'une invitation, vous pouvez donc aussi la faire dans votre maison, sur votre terrain ou en vous rendant faire des courses ou au travail. En effet, cette pratique peut être faite à n'importe quel moment dans votre journée ou lors de n'importe quel déplacement à pied.

Consignes :

- Il n'y a pas de temps prescrit pour cette méditation, mais nous recommandons d'y accorder un minimum de 15 minutes lorsque vous la pratiquez formellement.
- Le regard est ajusté en fonction du lieu où vous vous trouvez. Lorsque possible, vous pouvez fermer les yeux ou porter le regard vers le sol.
- Debout, les pieds bien ancrés dans le sol collés ou légèrement séparés, les genoux débarrés, le bassin détendu, pubis légèrement vers le nombril, la colonne vertébrale bien droite mais souple, les épaules détendues, le menton légèrement rentré pour bien allonger la colonne cervicale et le dessus de la tête qui s'élance vers le ciel.
- Dans cette posture bien enracinée, laissez venir votre respiration à votre conscience. Les yeux peuvent alors être fermés. • On prend le temps de bien se déposer en soi.
- Vous pouvez ouvrir les yeux et poser le regard vers le sol (si vous êtes à l'aise), soulevez le pied droit en étant complètement présente, présent, à la mobilisation de votre jambe pour permettre de soulever votre pied, avancer ce pied pour faire un pas vers l'avant.
- Puis pour déposer le pied au sol, d'abord poser le talon sur le sol, puis la plante du pied et ensuite les orteils un à un en partant de la base du gros orteil ou du petit, c'est selon comment vous poser la plante de votre pied au sol
- Vous le faites à votre rythme, mais parfois le faire trop vite rend plus difficile d'être pleinement conscient-e.
- Nous vous invitons aussi à porter votre attention sur les intentions suivantes :
 - En déposant le talon, laisser aller le passé il est révolu
 - En déposant la plante du pied, embrassez pleinement le présent
 - En déposant les orteils avancez vers un futur qui n'est pas encore
 - Le tout en demeurant toujours, pas après pas, ici maintenant, dans le moment présent.
- Puis, prenez conscience du transfert de poids sur la jambe dont le pied est bien posé au sol. Vous pouvez même sentir la sensation du poids mis sur cette jambe jusque dans votre hanche. • Et en toute présence, levez l'autre pied et venez le déposer au sol de la même façon que vous avez fait pour le premier
- Et ainsi de suite...