

## Pratiquer La Méditation En Marchant - 1/2

**Méditer est une activité accessible à tous, elle permet à chacun de se ressourcer tout en s'adaptant à un environnement en perpétuelle mutation. La méditation en marchant est un moyen de méditer d'une façon dynamique en profitant de déplacements quotidiens.**

Il existe un moyen de méditer tout en marchant qui a l'avantage :

- de pouvoir se pratiquer pendant un déplacement
- de pacifier son esprit plus rapidement et plus facilement que dans la méditation assise, bien que la méditation assise ait son importance aussi dans une pratique globale

Comment méditer ?

La première étape consiste à prendre conscience de sa respiration.

Dans un premier temps vous pouvez marcher tout en respirant et en sentant l'air entrer et sortir.

Je marche et je respire, je prends conscience que l'air pénètre dans mes poumons et je dis mentalement ou à voix basse "un je suis calme", j'expire, je prends conscience que l'air sort de mes poumons et je dis "un je suis en paix", je passe à la deuxième inspiration/expiration et je compte et dis "deux je suis calme", "deux je suis en paix", et ainsi de suite jusqu'à un cycle de dix inspirations/expirations. La durée est d'environ 15 à 20 minutes.

Il s'agit de marcher tout en étant conscient de l'air qui entre et sort de ses poumons en cadencant cette activité, en comptant mentalement et en prononçant mentalement ou à voix basse les phrases ci-dessus. Vous pouvez choisir aussi d'autres phrases qui vous correspondent davantage mais de préférence avec une charge émotionnelle ou symbolique forte ou active pour renforcer l'effet de la prise de conscience de la respiration (choisir des mots qui ont du sens pour vous et sont associés à des idées de calme et de paix).

Où méditer ?

Pour méditer en marchant, choisissez soit un parcours relativement calme où vous serez en sécurité et l'esprit libre pour vous adonner à cette activité. Vous pouvez par exemple marcher dans un parc, en bord de mer ou dans tout autre endroit calme et dont la surface est suffisamment stable pour que vous puissiez vous déplacer facilement.

Lieux recommandés :

Le long de la plage

Sur un chemin en forêt

Le long d'une route tranquille sans circulation, dans la campagne par exemple.

En ville, pendant un trajet sur un parcours sécurisé.

Dans le hall d'embarquement d'un aéroport en attendant son vol (quand vous n'avez plus vos bagages avec vous).

Dans tout autre endroit qui vous convient.

## Pratiquer La Méditation En Marchant - 2/2

Que faire des pensées parasites ?

Si une pensée survient pendant votre méditation marchée du type "que vais-je faire ce week-end ?" revenez à votre méditation reprenez conscience de l'air qui entre et sort, comptez, prononcez vos phrases méditatives. Ne chassez pas de toutes forces ces pensées, laissez les passer comme des nuages. Dites vous que pendant ce temps que vous vous offrez (et vous le méritez bien), rien ne peut venir interrompre ce moment avec vous-même.

Effets bénéfiques de la méditation marchée

La marche cadence vos inspirations/expirations. Il est souhaitable de marcher lentement pour favoriser la concentration et la conscience de cette activité basée sur la respiration. Le fait de méditer en marchant va pacifier votre esprit, régulariser votre rythme cardiaque. Ne pas forcer sur les inspirations/expirations, il ne s'agit pas de superventiler mais de prendre conscience de l'inspiration et de l'expiration. Cette prise de conscience, cette concentration sur l'inspir/expir va accaparer votre esprit et ralentir considérablement, voir pour un temps, suspendre, le flot incessant des pensées, des images parasites qui vous fatiguent quand elles sont trop nombreuses.

Il y a des moments, des périodes de pur bonheur, qui sont variables, où l'on se sent ici, présent à soi-même, bien, au dessus de la mêlée, pour prendre une image. C'est une sensation de vide qui régénère, difficile à décrire avec des mots, parce que chacun perçoit aussi ses propres sensations avec ses propres perceptions et ce que je ressens moi et la façon dont je le ressens peut être un peu différent de ce que vous pouvez ressentir ou ce qu'un autre méditant ressent. Cependant, les personnes pratiquant régulièrement la méditation (au moins une fois par jour pendant au moins 15 à 20 minutes) décrivent d'une façon assez similaire le bien être ressenti. Au fil des pratiques, la méditation s'approfondit, les périodes de paix profonde sont plus présentes plus intenses, régénérantes.