

Les bienfaits de la marche méditative

Je partage avec vous une des pratiques les plus agréables pour intégrer la méditation dans votre vie. Lorsque nous avons appris à marcher, chaque pas était une aventure de découverte et de réjouissance. Nous avançons avec enthousiasme pour explorer le monde le cœur grand ouvert. Il est possible de retrouver cet état intérieur à tout moment, grâce à la marche méditative.

La marche méditative est une méditation en mouvement qui permet de revenir à un état de pleine conscience à tout moment de la journée. C'est tout simple, ralentissez un peu votre pas, relaxez votre corps, apaisez votre mental, respirez de manière détendue. Vous pouvez même inviter un léger sourire sur vos lèvres. Ayez un regard tendre pour tout ce qui vous entoure.

Quand nous marchons de cette manière, nous retrouvons un état de calme naturel en nous. Chacun de nos pas nous permet de nous sentir en connexion avec la terre et de retrouver un sentiment de sécurité intérieure. Nous laissons tous nos soucis et nos préoccupations derrière. Nous avançons confiants dans la vie et nous faisons face à toutes les expériences avec légèreté.

Après quelques minutes, vous pouvez approfondir la pratique en ajoutant les éléments suivants dans votre méditation :

» Étape 1

Amener votre attention sur chacun de vos pas. Synchronisez doucement votre respiration avec vos mouvements. Vous pouvez inspirer en levant le pied du sol et expirer lorsque le pied touche le sol.

» **Étape 2**

Portez votre attention sur votre centre de gravité. Dans le mouvement de la marche, votre corps s'ajuste constamment pour conserver son équilibre. Prenez quelques minutes pour observer cette faculté naturelle que vous avez d'être en équilibre et de rester centré dans le mouvement.

» **Étape 3**

Imaginez que chacun de vos pas est un baiser que vous faites à la terre. Chaque pas transmet votre amour pour cette terre, cette planète et pour cette humanité qui marche avec vous. Déposez le pied délicatement, comme si vous offriez un baiser à la terre. Laissez votre cœur déverser votre amour dans le monde à chaque pas.

Tout le monde peut méditer en marchant, cela ne prend que quelques minutes. Cette pratique est une excellente façon de créer en nous un état de pleine conscience et de revenir à l'instant présent.

Namaste,
Martin Bilodeau