



Marche Méditative

J'ai des fourmis dans les jambes, l'énergie printanière me titille... J'ai des projets pleins la tête et pourtant je reste là, immobile. Tout est à l'arrêt autour de moi, je me sens bloquée, empêchée d'avancer.



Je connais les bienfaits de la méditation classique : concentrée sur sa respiration, je laisse le corps se détendre et je porte mon attention sur les perceptions corporelles. Juste relâcher les tensions, respirer, être là simplement, dans le silence...

Si la méditation assise dans l'immobilité m'ouvre des perspectives, aujourd'hui j'ai choisi de sortir, de me laisser guider dehors, de suivre cette intuition du printemps qui m'appelle à aller de l'avant, à briser la coquille forgée par la pandémie.

Alors en respectant les normes sanitaires et les gestes barrières, je m'aventure sur les chemins de la marche méditative.

Oui ! c'est le printemps et je bouillonne, je veux bouger, j'ai besoin d'air frais, de lumière... Je choisis un parc tranquille, avec de belles allées, de beaux arbres, un parc assez grand pour une promenade d'une bonne demi-heure. Un parc avec des bancs, où je pourrai me poser, admirer la nature, entendre le chant des oiseaux. Un banc pour m'asseoir et sentir le vent frais sur mon visage..

Mes endroits préférés à Charleroi :

Le parc Nelson Mandela à Monceau: <https://goo.gl/maps/X1LsF7Y6iHV52AXb6>

Le parc de la Serna à Gosselies <https://goo.gl/maps/gKpTFtzDw6fgGrzB8>

Maintenant voici un parcours dans un de mes parcs préférés...

Étape 1 : l'entrée



À l'entrée du parc, je suis face aux grilles. Je m'interroge.

Suis-je dedans ou dehors ? Je suis en moi ou hors de moi ? Qu'est-ce qui me tient enfermée ? Qu'est-ce qui me bloque ? Y a-t-il quelque chose qui me contrarie aujourd'hui ?

Je respire profondément. J'inspire par le nez et j'expire longuement par la bouche, je relâche la pression. Respire profondément, encore et encore. Et quand je me sens prête, je passe les grilles, je sors de mes ennuis, de mes blocages, je choisis d'avancer dans le parc.

Étape 2 : marche lente

Je me dirige vers un banc, lentement. Je sens mon pied qui se pose sur le sol, la plante du pied qui appuie, le talon.. Le poids de mon corps bascule sur une seule jambe pour soulever l'autre pied, le déplacer, faire un pas vers l'avant, je dépose les orteils, la plante du pied et le talon. Je lève l'autre jambe...

En douceur, lentement, en prenant le temps de ressentir le poids du corps sur le sol, le mouvement du pied, de la cheville...

Étape 3 : installation

Je m'arrête pour m'asseoir quelques minutes sur le banc. Je m'installe confortablement, le dos droit sans tension, je relâche les épaules, je desserre les mâchoires, je pose les mains sur les cuisses et je tourne les paumes vers le ciel. Mes pieds sont bien à plat sur le sol. Respire



Étape 4 : intention

Je pose une intention pour ce moment de méditation. Une intention personnelle comme par exemple, retrouver la joie, ressentir la paix... ou une intention pour d'autres : pour une personne que je connais et qui traverse une difficulté, pour ceux qui souffrent de la pandémie..



Étape 5 : respirer tranquillement

Je me concentre sur ma respiration. J'inspire par le nez et j'expire par le nez. Je respire naturellement sans forcer. Je reste là, tranquille quelques instants.

Étape 6 : ressentir mon corps dans la position assise

Maintenant, je parcours mon corps et je me concentre sur les sensations du corps. Je ressens les points de contact du pied avec le sol. Je ressens mes orteils, la plante du pied...

Je continue à respirer à mon rythme.

Maintenant j'inspire profondément et je ressens le ventre qui bouge à l'inspiration et ce qui change dans le ventre à l'expiration. Je prends le temps de bien sentir le mouvement naturel de ma respiration.

Tout en inspirant... j'imagine l'air qui entre dans les poumons, j'imagine cet air qui se diffuse dans toutes les parties de mon corps. Suivons cet air qui descend vers le bas du ventre, dans la jambe gauche et jusqu'aux orteils...
et à l'expiration, je sens ou j'imagine le souffle faisant le chemin en sens inverse, passant par la plante du pied, dans la jambe, vers par le haut de l'abdomen, la poitrine et le nez pour ressortir... (3 Respirations Complètes).

Maintenant, je prends conscience de mon pied gauche, de toutes les sensations qui me viennent de mon pied gauche,
Je remonte dans le bas de ma jambe gauche, au niveau du mollet, du tibia
Passe par le genou gauche, dans ma cuisse gauche, je la ressens . Je respire...

Et je prends conscience de ma main gauche, posée sur ma cuisse, je ressens le poids de ma main, je laisse la main s'ouvrir, le poignet se relâcher. (je respire) je ressens l'avant-bras, le haut du bras gauche
Je prends conscience du haut du dos, de mon épaule gauche puis je passe à mon épaule droite. (et je respire).

Je ressens le haut du bras droit, je passe par le coude et l'avant-bras.
Je ressens le poids de mon main droite posée sur la cuisse, je serre le poing et je le relâche...
Je laisse la main s'ouvrir, les doigts se détendre...(respire)
Je prends conscience des points de contact de mes cuisses avec le banc...
Je ressens mon genou droit, le bas de la jambe droite,
Je ressens le pied droit posé sur le sol, le dessus du pied, la plante du pied, les orteils...

Je prends conscience de mon corps entier, que mon corps forme une tout.
le souffle anime toutes les parties de mon corps, l'air entre et sort librement...
Ma respiration est calme et tranquille...

Étape 7 : ouvrir mes sens en marchant.

Je vais maintenant ouvrir tous mes sens à ce qui m'entoure. Je me lève et je reprends la marche, lentement, toujours attentive aux pieds qui se posent sur le sol, et aux mouvements des jambes.



Je remarque le balancement des bras. Je tente de synchroniser bras droit avec la jambe gauche puis bras gauche avec jambe droite... je ressens mon dos, mes épaules, ma nuque.

La tête est droite, je regarde à loin devant moi. Tout en prenant conscience de la façon dont mon corps est en mouvements, je ressens la caresse du vent sur mon visage.

Et si la météo est favorable, je ressens la chaleur du soleil sur mon visage, mon dos ou mes épaules.

Je marche, je flâne et je regarde attentivement autour de moi : les arbres, les bourgeons, les nouvelles feuilles d'un vert tendre, le tronc solidement enraciné.

Je m'approche je touche son écorce, mon dos s'y appuie ou j'admire cet arbre en face de moi et je reçois sa force, je retrouve ma verticalité, je suis debout. Je me sens bien.



Je savoure cet instant...

Si des pensées viennent, je les laisse simplement passer, je reste là le dos appuyé sur l'arbre. Je suis debout, en équilibre. Je respire profondément.

Je tends l'oreille, j'écoute le chant des oiseaux, je regarde leurs vols dans le ciel, je reprends ma marche lente et tranquille. Quand des pensées reviennent me traverser l'esprit, je les laisse passer, sans m'y attarder. Je reviens au présent et je m'aide en cherchant à capter une odeur de feuilles mortes, d'humus, ou en ressentant l'air frais, ou la chaleur.. Je me concentre sur ma démarche, sur les pieds qui se posent sur le sol, de la pointe au talon...

En douceur, lentement, en prenant le temps de ressentir le poids du corps sur le sol, les mouvements des bras et des jambes.

Étape 8 : retour à soi

Je me dirige vers un banc, lentement. Je m'installe confortablement,... le dos droit sans tension, je relâche les épaules, je desserre les mâchoires, je pose les mains sur les cuisses et je tourne les paumes vers le ciel.

Je ressens le mouvement naturel de ma respiration . Quel est mon état intérieur ?



Étape 9: je me détends

Je prends quelques minutes pour me relaxer.

Je ferme les yeux, je détends les traits de mon visage : le front se décrispe, les mâchoires se desserrent, les muscles autour de la bouche se relâchent, les lèvres peuvent même s'entrouvrir..

Je relâche les muscles du cou, ceux de la nuque, je laisse les épaules retomber, les bras se détendent, les mains s'ouvrent.



La poitrine se relâche, le dos se détend tout le corps se laisse aller.

Je relâche les muscles des cuisses, des jambes. Je laisse les chevilles aller, les pieds se placent naturellement.

Mon corps est détendu, j'ouvre les yeux, je tourne doucement la tête à droite, à gauche, je me frotte les mains, je frotte le visage, je roule des épaules, je bouge peu à peu toutes les articulations, et je m'étire.

Et enfin, je me lève.

Je prends conscience de mon état général, je partage mon expérience avec les personnes qui m'accompagnent, ou j'écris quelques mots sur un carnet.

Et je prends le chemin de la sortie, régénérée, pleine d'énergie et de vitalité.

Je passe les grilles du parc pour entrer dans mon quotidien le cœur léger.





e-Nergetic Therapy

N° d'entreprise 0840 456 401

Corine Scherpereel

Avenue Paul Pastur, 2

6032 Mont sur Marchienne

0473 294 376

Pour VOUS :

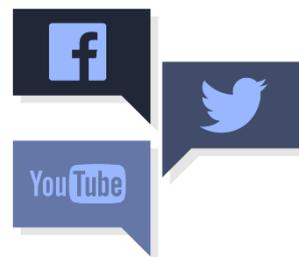
- **Un accompagnement individuel**

Lors des consultations individuelles, vous traiterez le problème présent et vous apprendrez à prendre soin de vous.

- **Réservez votre séance en ligne**

e-nergetic-therapy.be

Nos pratiques ne se substituent pas aux diagnostics et aux traitements de la médecine générale, de la prise en charge paramédicale. Au contraire, elle peut être un accompagnement complémentaire i.



- **Inscrivez-vous aux conférences, ateliers **TREE** :**

Techniques & **R**essources **E**nergétiques **E**ssentielles,

- **Du mouvement dans vos vies avec le yoga !**

Découvrez l'espace MONYOGA.EU

Rue Vital Françoisse, 115/12 6001 Marcinelle



Je vous accueille sur rendez-vous

Téléphonez au 0473 294 376 entre 8h30 et 9H

Inscrivez-vous en ligne

