

**Le miracle n'est pas de
marcher sur les braises,
dans l'air ou sur l'eau mais
de marcher sur la terre.**

Linji IX^e siècle



MARCHE. Conscientie

La marche consciente consiste à marcher en étant pleinement présent à la sensation de la marche et de la respiration.



ILLUSTRATIONS

La marche consciente est une manière d'incorporer la méditation dans le mouvement. Cette pratique est bien connue notamment des moines japonais.

1

MARCHEZ
en sentant la terre
sous vos pieds.

2

**PORTEZ VOTRE
ATTENTION**
à la sensation
de l'inspire et de
l'expire dans le
mouvement de la
marche.

*Sentez le contact
de la terre à
chaque pas.*

3

MARCHEZ
le temps que vous
souhaitez dans
la sensation du
souffle de la terre
sous vos pieds.

*Appréciez le simple
miracle d'être vivant, de
respirer et de marcher sur
la terre.*

4

**ADOPTÉZ LE
RYTHME**
(éventuellement)
de la marche
afghane : 3 pas
j'inspire et 3 pas
j'expire