

15. La présence attentive et ouverte en marchant

Descriptif

Nous avons d'abord présenté des exercices d'entraînement à la pleine présence en posture assise. Avec l'ouverture de nos sens à notre environnement, nous pouvons maintenant envisager de nous entraîner à la pleine présence en mouvement, en l'action. C'est ainsi que la pleine présence peut s'intégrer dans tous les faits et gestes de notre vie quotidienne. Le propos est de s'entraîner à intégrer la pleine présence où que l'on soit au repos ou dans l'action, immobile ou en mouvement.

La marche est une excellente situation propice à l'entraînement en mouvement. Nos journées sont toutes ponctuées de marches plus ou moins longues, que ce soit pour se rendre à son lieu de travail, aller faire des courses, se promener, se déplacer chez soi d'une pièce à l'autre... Tous ces déplacements peuvent être utilisés comme des exercices de pleine présence. Au lieu de marcher de façon automatique, absorbé dans des pensées plus ou moins envahissantes, marchons en pleine présence ! L'entraînement nous demande au début de marcher plus doucement, avec attention, ce n'est pas un gros problème. Il est bon de ralentir.

Nous présentons ci-dessous différents exercices de pleine présence en marchant, en marche lente puis à trois vitesses et finalement dans une déambulation sans but.

Exercice (Durée variable : 10 à 15 mn)

La marche méditative, lente

- Pour débiter cette méditation en marchant, tenez-vous debout, droit, détendu, le thorax ouvert, les pieds bien à plat sur le sol. Plutôt que de laisser les bras pendant le long du corps, remontez les avant-bras mains à la hauteur de votre ventre. La main gauche se ferme sur le pouce et la droite recouvre la gauche, la dernière phalange du pouce droit au-dessus du poing fermé gauche. Les deux mains disposées ainsi sont placées à hauteur du nombril, les paumes vers celui-ci. Remarquez que le détail de la position des mains n'est pas très important, mais cette position à l'avantage d'être confortable et stable.
.....
- Prenez trois respirations profondes, cela vous aide à bien vous poser dans votre corps, debout.
.....
- Puis commencez à marcher doucement, dans la présence attentive à votre corps et dans l'ouverture à votre environnement. Vous êtes votre corps qui marche doucement en une expérience globale ouverte.

-
- Sentez bien tout ce que le fait de marcher implique : le contact de vos pieds avec le sol et le mouvement continu du déroulé de la marche.
-
- Marchez doucement, pleinement présent à l'enchaînement d'équilibres et de déséquilibres qui constitue la marche.
-
- Soyez également ouvert à la sensation globale de votre environnement sans pour autant vous mettre à observer ce qui se passe autour de nous.
-
- Marchez ainsi, simplement : dans le regard panoramique et la présence ouverte à ce qui vous entoure et la sensation du mouvement de la marche. Vous sentez le vent, la chaleur, le froid, la position et le mouvement de votre corps dans l'espace mais vous restez dans leur sensation globale, sans interférer.
-
- Sentez votre environnement proche et lointain dans la nue contemplation de la vision panoramique telle que nous l'avons pratiquée précédemment.
-
- Marchez ainsi dans l'instant présent, tranquillement. Vous ne marchez pas pour aller quelque part mais dans l'ici maintenant, avec le sentiment d'être déjà arrivé. « Ça marche », tout simplement. Vous êtes simplement dans le mouvement, vous êtes le mouvement de l'instant.
-
- Soyez dans une présence ouverte à l'ensemble de l'expérience sensorielle. Il n'est pas besoin de penser à quoi que ce soit, seulement de laisser marcher dans cette sensorialité globale. Vous vous laissez simplement être, en harmonie avec ce qui est ici dans l'instant.

Remarque : en vous entraînant à la marche méditative, il nous sera de plus en plus facile d'être en cette présence attentive et ouverte dans n'importe laquelle de vos marches quotidiennes.

La marche méditative à trois vitesses : lente, habituelle et rapide

La pratique de la marche en pleine présence peut se faire à différentes vitesses : la marche lente comme expliquée ci-dessus, mais aussi la marche à vitesse habituelle et la marche rapide. Les instructions restent les mêmes, seule change la vitesse de la marche. On peut ainsi expérimenter comment l'attention et l'ouverture restent les mêmes dans les différentes vitesses et découvrir qu'il n'est pas indispensable de marcher lentement pour marcher en pleine présence. Cet exercice nous apprend à intégrer la pleine présence dans tous les mouvements et déplacements de notre vie quotidienne.

- **La déambulation sans but**

Descriptif

La déambulation sans but consiste simplement à marcher en pleine présence, dans la pleine sensation de l'instant, sans l'intention particulière d'aller quelque part, dans une direction ou une autre.

Exercice (Durée variable : 10 à 15 mn)

- Choisissez un endroit dégagé comme une grande esplanade et dans les trois vitesses, telles que vues à l'exercice précédent, marchez de façon aléatoire, sans objectif ni destination précise.
.....
- Le point important de cet exercice est que vous n'allez pas quelque part. Vous êtes déjà arrivé, "ici dans l'instant", ou que vous soyez. Vous déambulez dans la pleine présence et la simple sensation du mouvement, à votre rythme, tel que ça vient spontanément.
.....
- De temps en temps arrêtez-vous de marcher, restez immobile, le temps d'une petite pause, en contemplant simplement ce qui est là devant vous, dans une simple présence globale à votre corps, à votre environnement. (Le prochain exercice va développer la pratique des petites pauses.)
.....
- Puis recommencez à marcher et alternez périodes marchées et de pause
.....
- Aussi longtemps que dure la pratique alternez ainsi des moments de marche dans la pleine présence du mouvement et des moments de simple présence, debout dans une ouverture sensorielle environnementale globale.