



La longue marche vers la méditation

Préconisée pour lutter contre le stress, la marche méditative conjugue les bienfaits de ces deux activités. Découverte des premiers pas vers la sérénité.

Styliste parisienne, Catherine Morière a longtemps pratiqué la marche nordique en forêt, un baladeur sur les oreilles. « *La musique me motivait, mais, un jour, j'ai senti qu'elle me coupait de ma relation avec la nature. J'ai abandonné les écouteurs et peu à peu je me suis recentrée sur moi-même, avec l'impression de m'ancrer dans l'instant présent.* » Comme elle, de nombreux randonneurs marchent pour se faire

du bien et s'immerger dans l'environnement. Ils sont près de 18 millions, toutes disciplines confondues, adeptes de petites balades ou de treks, selon la Fédération française de randonnée.

La marche, remède à tous les maux ?

L'engouement est grandissant avec un nombre de licenciés qui a progressé de 3 % l'an passé. À telle enseigne qu'on s' imagine bien le marcheur prendre le pas du *runner*; les adeptes de la

course à pied sont au nombre de plus de 16,5 millions, selon une étude de l'agence Sportlab, en 2015.

« *Marcher, c'est vivifier son esprit* », estimait Jean-Jacques Rousseau; et marcher en méditant, c'est mettre en mouvement sa capacité à rencontrer son intériorité. « *Si tu n'arrives pas à penser, marche; si tu penses trop, marche; si tu penses mal, marche encore* », écrivait Jean Giono. Plus proche de nous, Théodore Monod estimait que ses longues randonnées dans le désert constituaient le moteur de sa quête intérieure et l'écrivain Sylvain Tesson, qui y a consacré nombre de récits dont son récent *Sur les chemins noirs* (Gallimard) voit dans la marche une manière d'« *aiguiser la méditation* ».

La marche « *est un remède pour l'homme* », aurait préconisé dès l'Antiquité Hippocrate. Désormais, on l'aborde autrement, car, associée à la méditation, ses effets bénéfiques sont optimisés. Sous diverses appellations méditation marchée, méditation active,

Sport Santé Nature .com



marche en conscience, marche méditative, se cache une thérapie qui permet d'aller à la rencontre de ce que nous sommes vraiment. L'énergie négative se réduit au fil des pas, cédant la place à l'apaisement. Alternative à la méditation marchée, la marche afghane, conçue à l'origine pour arriver à destination à une allure soutenue sans que le cœur batte la chamade dès qu'on s'arrête, peut aussi nous plonger dans un état de conscience modifiée. Cette pratique est à la portée de tous, contrairement à la méditation assise, difficile pour les non-initiés. L'important est de synchroniser ses pas sur sa respiration. Dans son livre *Régénération par la marche afghane* (Guy Trédaniel Éditeurs), Édouard Stiegler détaille

le rythme de base: il faut inspirer par le nez sur les trois premiers pas, garder l'air dans les poumons au quatrième, expirer sur les trois pas suivants, rester poumons vides d'air sur le dernier pas et recommencer le cycle. « *Ainsi, les globules rouges et toutes les cellules du corps reçoivent une quantité d'oxygène supérieure à l'ordinaire. Le temps de pause poumons pleins favorise une oxygénation intense, qui stimule la circulation artérielle, veineuse et sanguine dans les artères coronaires. Le temps de pause poumons vides soulage le cœur* », explique Danilo Zanin, auteur de *Je marche donc je suis* (Mango). *Marche et Méditation*, de Pierre-Yves Brissiaud (Jouvence Éditions) est un autre succès.

On la pratique en forêt, à la campagne, en bord de mer, en montagne... mais parfois aussi dans quelques espaces verts. La marche devient-elle un modèle urbain? À Paris, Sébastien Bouchonneau programme des marches dynamiques conscientes à des rythmes de respira-

LA MARCHÉ MÉDITATIVE EST UNE ACTIVITÉ À LA PORTÉE DE TOUS.

NOS ADRESSES COUPS DE CŒUR

Sport Santé Nature: outre des marches afghanes à Paris et en Provence-Alpes-Côte d'Azur, Sébastien Bouchonneau propose des week-ends et séjours en France. www.randobivouac.com

L'Art de marcher: Danilo Zanin organise des journées d'initiation en France pour apprendre à mieux appréhender le *prana* ("souffle vital" en sanskrit) et des randonnées dans le désert. www.marche-afghane.com

La Balaguère: spécialiste des voyages à pied à travers le monde, programme notamment une randonnée-méditation bouddhiste au Népal. www.labalaguere.com

Une halte au sommet pour un moment de méditation. La marche est de plus en plus pratiquée comme une "communion avec la nature".

tion variés aux bois de Boulogne et de Vincennes et dans le parc de Saint-Cloud. En province, Danilo Zanin propose des rencontres pour apprendre l'art de marcher. Ces initiations de quelques heures ou d'une journée donnent les outils nécessaires pour appliquer le concept dans la vie de tous les jours. En solo, après un petit temps d'adaptation, il faudra compter trente minutes au minimum pour en ressentir les effets positifs.

Adeptes du trek ou de la marche en thalasso

En complément des soins qui favorisent le lâcher-prise, Spas, thalassos et centres thermaux incluent au sein de leurs cures des activités dédiées au développement personnel. À la thalasso du Sofitel Quiberon, la relaxologue Florence Faisan explique: « *Au début de la séance de marche méditative, je leur demande d'avancer yeux fermés pour qu'ils portent toute leur attention sur leurs pieds. L'objectif est qu'ils parviennent à créer leur propre protocole.* »

Les organisateurs de treks proposent une approche en douceur de la méditation laïque sur les chemins de campagne, les sentiers de grande randonnée en France et en Europe, dans l'immensité des déserts ou dans l'Himalaya. « *J'aime transmettre ma passion de la montagne et de tout ce qui en fait la beauté, mais développer la marche en conscience est ce qui me tient le plus à cœur. Être en pleine nature inspire facilement des sensations de détente et de bien-être qui peuvent nous permettre de toucher du doigt l'expérience de plénitude dans l'instant* »,



raconte Claire Rivas, accompagnatrice à La Balaguère et, notamment, au Népal et au Ladakh (Inde). À vous de tenter le premier pas... ● **Mireille Gignoux**