

Séance Vittoz 3

Nous arrivons à la fin du confinement et la vie va reprendre son cours ...



Je vous propose un exercice Vittoz ; la marche consciente à intégrer dans votre quotidien...

Comme nous l'avons vu avant, la réceptivité est la faculté de recevoir consciemment les différentes sensations.

Elle permet d'être présent à soi, aux autres et au monde.

La marche consciente est un exercice discret et qui se pratique facilement : en allant au travail, en faisant des courses, en se promenant...

Le but de cet exercice est d'arrêter la mentalisation, d'être présent à soi-même et de retrouver l'unité « corps esprit » à partir des sensations issus du corps en mouvement.

Il aide à sentir son corps se déplacer, à « voir » et non à regarder, à « entendre » et non à écouter, à respirer.

Je vais vous guider pour pratiquer la marche consciente :

Vous êtes debout dans un endroit approprié, au grand air si possible.

Vos pieds en contact avec le sol, leurs positions, les parties en contact et celles en retrait...

vos chevilles, vos genoux, votre bassin basculé en avant,

la colonne vertébrale droite et souple avec la tête dans l'axe, les yeux à hauteur de l'horizon, les épaules, et les bras tombant le long du corps.

Ici et maintenant, vous prenez conscience de votre position d'être humain debout.

Vous pouvez vous basculer d'avant et en arrière, ainsi que sur la jambe droite revenir au milieu puis mettre le poids sur la jambe gauche.

Vous accueillez votre respiration, l'inspire et l'expire.

Vous lever un pied, vous avancez la jambe, vous posez le talon sur le sol puis l'ensemble du pied vous sentez aussi votre cheville, vos muscles, votre genoux votre cuisse, votre bassin... l'équilibre et le balancement de votre corps.

Sentez le changement d'appui, le passage sur l'autre pied. Vous vous offrez un temps de marche en pleine conscience.

Vous sentez le balancement des bras assurant votre équilibre, leur souplesse et leur mobilité.

Vous accueillez tout votre corps en marche, vos yeux accueillent le paysage, les arbres, le ciel ou l'environnement que vous avez choisi ... Mais aussi les lumières, les couleurs, les bruits, les odeurs...

vous prenez conscience de votre respiration telle qu'elle est :

Moi, je marche, j'ai conscience que je suis là, que je reçois le monde et j'affirme mon existence.

Je terminerai cette séance par ce passage :

« la marche a le pouvoir de « défatiguer » justement car elle met le cerveau au repos.