



## Marche méditative

Méditer, on le voit, ne se fait pas forcément assis. "Et, contrairement à ce qu'on croit en général, explique Danièle Verleysen, **ce n'est pas réfléchir, mais se vider l'esprit.**" Sa première expérience de marche méditative, elle l'a vécue dans le désert. "Pour moi qui ai l'habitude de randonner à un rythme soutenu, c'était difficile de me contraindre à la lenteur. Je courais comme un chien en zigzag derrière le guide. Mon esprit était déjà au campement. Jusqu'à ce que l'animatrice me force à ralentir. Que je commence à être dans l'instant, à marcher *dans mes pieds et non plus dans ma tête*, en contact étroit avec la Terre. Une grande expérience!" Depuis, en plus de la marche nordique, elle anime des sessions de marche méditative en forêt de Soignes. Avec les bâtons parce que, dit-elle, ils aident à être bien centrés sur son axe. Une marche en silence, bien sûr, qui débute par un petit briefing "technique". Commencer par faire fonctionner ses 5 sens, un par un, en toute conscience. Ensuite, ressentir son corps, ses éventuelles tensions, la contraction des muscles à chaque pas, à chaque planter de bâton. Absorber l'énergie de la terre,

celle qui vient du ciel ou des arbres. Si une pensée survient, il suffit, conseille Danièle, de la poser sur un nuage et de la regarder s'en aller. Quand le chemin le permet, elle invite à fermer les yeux: ça oblige à être encore plus attentif à ses pas et à ses sensations. En tout cas, ça rend conscient du bruit que produit le cerveau quand il pense: on n'entend même plus le chant des oiseaux. "Pour moi, dit Danièle, la marche méditative, c'est l'hygiène du cerveau. Une manière efficace de se vider l'esprit. **Et de ressentir un grand bien-être, une paix profonde.**" D'être si bien là, dans cette forêt, à midi moins le quart, qu'on n'a plus envie d'être ailleurs ni besoin de quoi que ce soit.

Infos: [www.forestgym.be](http://www.forestgym.be)

## Marche de vision

Développée par Brandt Morgan, mentor de sagesse toltèque, **la marche de vision est inspirée de la "quête de vision" des Amérindiens.** C'est véritable rite initiatique pratiqué dans de nombreuses cultures envoie les adolescents dans la forêt, à la recherche de leur identité, de leur place dans la communauté. Seuls, privés de nourriture, confinés dans un cercle de quelques mètres, ils méditent en attendant le rêve ou la vision qui répondra à leurs attentes. Brandt Morgan a adapté ce processus à notre sauce d'Occidentaux pres-

# La marche méditative, c'est l'hygiène du cerveau."

sés: il nous épargne l'inconfort de la forêt vierge et du jeûne, et nous promet **de résoudre la plupart de nos interrogations en une demi-heure de marche.** Comment? En contactant notre "Moi authentique" qu'on peut aussi bien, dit-il, appeler "Intuition", "Conscience", "Vie" ou "Dieu", cette sagesse infinie en nous, qui connaît toutes les réponses. Qui s'exprime dans nos rêves ou hurle en nous quand on s'apprête à faire un faux pas. Dans son livre *La Marche de vision*, Brandt Morgan nous en indique le chemin. Première étape: posez la question qui vous préoccupe et débranchez votre mental par une méditation. Répétez votre question comme un mantra pour bien vous en imprégner. Ensuite marchez sans but, en vous laissant guider par votre "vrai Moi". **En ville ou dans la nature, peu importe. Ouvrez tous vos sens.** La réponse surgira peut-être à l'intérieur de vous. Ou au détour d'un panneau de signalisation, dans la rencontre d'un animal, un objet, n'importe quoi qui vous interpelle. S'étant assis sur une balançoire, un stagiaire de Morgan s'est senti soudain comme un petit garçon. C'était la réponse à sa question "d'où me viendra l'abondance?": les petits garçons aiment jouer et s'amuser. L'abondance viendrait donc avec le plaisir. La plupart des messages sont clairs, prétend l'auteur. Mais parfois, il faut les interpréter par une lecture symbolique, un peu comme les rêves. Si la réponse n'est pas venue, prévient-il, c'est que vous n'avez pas réussi à la capter: repassez-vous le film de votre marche en portant attention à toutes ses étapes, toutes vos impressions, tous vos sentiments. Ou bien que vous n'êtes pas prêt à l'entendre. Ça marche? Tout dépend de vous. Si l'Univers, la Nature, le Vrai Moi et la Vie vous donnent des boutons, cherchez vos solutions ailleurs. Sinon, vous ne risquez rien à tenter l'aventure. *"La Marche de vision, découvrir sa sagesse intérieure", Brandt Morgan, Ed. Jouvence, 2006. Stage en Suisse du 13 au 17/8 avec l'auteur. Infos: [www.editions-jouvence.com](http://www.editions-jouvence.com).*

Texte: Isa de Naeyer. Photos: Van Parys.