

## **Exercices debout**

### **Marche lente en pleine conscience**

1. En position debout, poids du corps sur le pied droit
2. Poser le talon gauche en avant (petit pas)
3. Poser tout le pied gauche sur le sol
4. Transférer le poids du corps sur le pied gauche en avançant le bassin et en maintenant alignement et verticalité de la colonne vertébrale. Laisser couler le poids du corps dans la jambe gauche
5. Rassembler le pied droit en posant sa pointe à côté du pied gauche
6. Poser le talon droit en avant (petit pas)
7. Poser tout le pied droit sur le sol
8. Transférer le poids du corps sur le pied droit en avançant le bassin et en maintenant alignement et verticalité de la colonne vertébrale. Laisser couler le poids du corps dans la jambe droite
9. Rassembler le pied gauche en posant sa pointe à côté du pied droit
10. Reprendre à 2. et faire plusieurs pas sur 10 ou 20 mètres, puis faire demi-tour et répéter l'exercice

On peut marcher 5, 10 ou 30 minutes de cette façon en faisant des allers retours sur une ligne de 10 ou 20 mètres. La concentration est totale sur les mouvements effectués lentement pour marcher. L'attention est posée sur chaque partie du corps pour assurer son relâchement maximal. On peut aussi prendre conscience de sa respiration