



**MARIE-CLAIRE JELEN**

Coach personnel & professionnel

## Allez marcher !

Quand vous allez mal, que vos préoccupations vous prennent la tête, quand un souci prend toute la place dans votre esprit...allez marcher !

Je vous entends déjà dire : « je n'ai pas de temps à perdre, ça ne résoudra rien, d'ailleurs je suis fatigué(e)! »

Vous avez raison, vous êtes débordé(e), et vos pensées vous épuisent. Pourtant il n'y a rien de mieux à faire que sortir, prendre l'air, marcher tranquillement et regarder autour de vous.

Respirer permet d'oxygéner notre cerveau, d'inspirer une nouvelle énergie et d'expulser l'air chargé négativement. Quelques expirations profondes contribuent à lâcher certaines tensions et crispations physiques, les soupirs accompagnent l'expression d'émotions. Marcher c'est bouger, se mettre en mouvement. Trop souvent quand nous bloquons sur un problème, nous avons tendance à être complètement focalisés sur lui, à le triturer dans tous les sens, à nous y agripper, c'est comme si nous étions à l'arrêt, figés. Le fait de mettre en mouvement notre corps, donne le signal à notre inconscient que nous sommes prêts à avancer, à bouger quelque chose et le rythme régulier de nos pas apaise notre mental. Sentir notre corps qui vit, bouge, s'exprime, c'est habiter un corps-vivant et non un corps-objet.

Si j'ouvre mes sens à ce que je perçois à l'instant, je me connecte à ce qui m'entoure et je suis pleinement présent(e). Le chant des oiseaux, le parfum d'un arbuste en fleur, l'intensité d'une couleur qui attire mon œil, les nuances de vert, l'air qui caresse mon visage, mon cou, la danse du vol d'un oiseau...m'ouvre à la vie qui existe autour de moi, avec moi, en moi.

Nos perceptions nous procurent des sensations qui nous rappellent que nous sommes vivants. La nature nous rappelle à nous-mêmes, à notre intériorité non perturbée par les pensées. Marcher nous reconnecte à notre corps, à nos sentiments et aussi à la Terre, à la vie animale et végétale. Nous ressentons profondément que nous sommes des êtres complets et en lien.

Une grande marche dans la nature est extrêmement bénéfique, et quand nous nous donnons cette chance, notre moral en profite aussi. Nous nous donnons souvent l'excuse du manque de temps pour ne pas faire ce qui nous fait du bien. Nous n'avons pas forcément besoin d'une journée complète au vert pour « débrancher » notre mental. Rien ne vous empêche de marcher une demi-heure ou même cinq à dix minutes en sortant du travail. Même sans changer de chaussures ou de tenue, juste cinq minutes avant de prendre la voiture, marcher en conscience. Sentir la Terre sous ses pieds (même s'il s'agit du bitume du trottoir), écouter les sons environnants (même si ce sont les bruits de la ville), regarder vraiment autour de soi, percevoir les mouvements, les couleurs, contempler le ciel, regarder l'horizon, respirer à pleins poumons et soupirer. Où que nous soyons, sans conditions préalables, cinq minutes d'ouverture à la vie et de conscience au monde nous permet d'apporter un peu d'air à nos pensées qui se font moins obsédantes. Nos sens sont des

portes ouvertes sur le monde et nos sensations nous ramènent à notre centre et nous ancrent. Quand il y a plus d'espace autour de nous et en nous, de nouvelles idées ou possibilités peuvent apparaître...

Alors quand vous êtes fatigué de penser, plus d'excuses, allez marcher...deux heures ou cinq minutes !

**Marie-Claire Jelen**

Votre coach.

**Coaching personnel & professionnel**

Pour une démarche de changement, résoudre un problème ponctuel, retrouver du sens ou faire un point sur votre vie.

**Marie-Claire Jelen**

06 73 44 13 43

[marie-claire.jelen@hotmail.fr](mailto:marie-claire.jelen@hotmail.fr)

[www.coaching-ardeche.fr](http://www.coaching-ardeche.fr)