

« Pratiquée consciemment, la marche est probablement l'acte le plus régénérateur, la pratique corporelle la plus aboutie qui soit. » (Yvan Amar)



1. Le souffle, acquisition des techniques de respiration pendant la marche.

« *Le souffle, c'est la vie* »

Savoir bien respirer est essentiel à l'acte de marcher. **La maîtrise du souffle est la clef de départ** indispensable pour marcher en conscience. L'apprentissage du souffle s'appuie sur :

– **la synchronisation de la respiration avec le rythme des pas**

– la pratique de **différents rythmes dans la marche en fonction du terrain**

– l'importance capitale de **la respiration nasale** pendant l'effort ; l'énergie vitale contenue dans l'air, le **Prana, Chi ou Ki** pour les orientaux.

L'enseignement du souffle s'appuie sur les rythmes de respiration de la marche afghane découverte par Eddouard Stiegler (*Régénération par la marche afghane*) enrichis par d'autres rythmes expérimentés par Daniel Zanin depuis près de 30 ans avec de nombreux marcheurs...

Le plaisir et les bienfaits de la marche sont décuplés avec la sensation euphorique de pouvoir marcher plus vite, sans effort, et plus longtemps !

2. Le centre de gravité et l'enracinement corporel .

Ce centre de gravité du corps se nomme **le hara ou le tantien** pour les orientaux. **Les exercices d'enracinement corporel** sont la clef **des descentes sans souffrances ni traumatismes**. Elles peuvent même devenir un plaisir !

Souvent mis en œuvre avant une descente raide ou un peu technique, il s'agit, via des exercices à réaliser seul ou à deux, de se concentrer sur sa stabilité corporelle.

Ce qui est en jeu ici est de montrer que, à l'instar des techniques d'arts martiaux orientaux, la force « volontaire » ne permet pas la stabilité, et qu'un véritable enracinement est à chercher dans une position basse et détendue.

Les exercices sont ensuite mis en application dans les descentes où chacun est invité à jouer avec le relief, à descendre plutôt rapidement dans **des mouvements souples et sûrs, proches de la danse**.

3. L'instant Présent & l'éveil des sens, la présence à la marche et à l'environnement.

« *Le but de la marche consciente est la marche elle-même vécue en pleine conscience. L'expérimenter, c'est entrer dans une relation consciente avec nous-même et tout ce qui nous entoure : tout est alors vécu plus intensément. La réalité s'offre à nous si nous cessons de nommer, d'analyser ce qui est perçu* »

C'est la deuxième clef indispensable à « l'Art de marcher[®] », qui se manifeste de diverses façons : jeûne de la parole, relation sensorielle avec ce qui nous entoure, présence aux sons, manière de poser chaque pas sur le sol....

C'est une démarche d'écoute et d'attention afin d'expérimenter notre présence à nous-même et au monde. Elle nous invite à savourer l'instant présent dans toute sa plénitude, à être attentif à chaque pas, chaque souffle, chaque sensation, chaque perception. Elle nous propose une méditation dans l'action. L'expérimenter, c'est entrer dans une relation consciente avec nous-même et tout ce qui nous entoure : tout est alors vécu plus intensément.

C'est la clé de la marche vers le non-effort et le Bonheur de marcher sur tous les types de terrain

La méthode «**L'art de marcher®**» se décompose en **cinq apprentissages** qui une fois maîtrisés vous permettront de goûter à une marche en pleine conscience.



4. L'utilisation des bâtons de marche

Les bâtons de marche sont devenus des outils de la panoplie du marcheur, leur utilisation est de plus en plus répandue.

Or, les accompagnateurs et guides de l'École de la Marche ont constaté que la plupart du temps, **les bâtons n'étaient pas utilisés correctement**. Ils deviennent alors totalement encombrants. Et c'est normal : leur utilisation n'est pas innée puisque nous sommes conçus pour marcher sur nos deux pieds !

Marcher avec quatre appuis nécessite un réel apprentissage afin d'en tirer la meilleure efficacité en fonction du relief.

Montée, dévers, section plate, descente... A chaque relief, une utilisation différente. La manière originale de s'en servir enseignée par l'école de la marche est pour nous la plus efficace qui soit, testée sur des centaines de stagiaires par Daniel Zanin.

5. Le matériel

Les effets bénéfiques de la marche n'arrivent pas si le sac à dos est trop serré, si des ampoules font mal aux pieds, si l'hypoglycémie guette. Tout commence par le choix **d'un matériel qui s'oublie !** Pour ressentir des effets positifs, il faut déjà ne pas souffrir inutilement