



La marche Zen

On respire deux fois puis on commence une respiration, avec un pied, car la respiration est lente. Si l'on est tranquille debout, la respiration est relâchée et lente. On respire et l'on bouge comme si l'air emplissait la plante des pieds. Le corps est vide comme le bambou. On marche lentement avec grâce et dignité. On lève le pied légèrement, on pose le talon en premier puis on appuie jusqu'aux orteils au fur et à mesure que l'on expire. Le pied appuie graduellement sur le sol pour s'ancrer fermement dans le sol. Pendant un bref instant, on reste tranquillement sans bouger car l'expiration se poursuit un moment. Au début de l'inspiration, on bouge l'autre pied.