



Le présent du moment

Imagine un arbre, en automne, qui réclamerait qu'on encolle ses feuilles mortes pour leur éviter de tomber... C'est à ce type d'absurdité que tu parviens quand tu t'arc-boutes contre l'inéluctable. Ton énergie, pourtant, a mieux à faire qu'à rafistoler le passé. Comme la sage-femme accouche une maman, le sage accouche le moment présent. Il accueille la vie qui vient avec le même amour qu'il remercie la vie qui s'en va. « Craindre le changement ? Mais qu'est-ce qui peut se faire sans le changement ? » Cette superbe maxime de Marc Aurèle porte, à l'évidence, la marque de l'empereur qu'il fut et qu'il doubla d'un philosophe. Les affaires de ta vie, tu le vois, ne tournent pas toujours comme tu le souhaites. Que lui répondre à ta vie lorsqu'elle te contredit ? Que ses raisons sont un ensemble de données plus large que ta simple raison. Et que ce que tu souhaitais, n'était peut-être que la répétition d'un passé épuisé. Et qu'au cœur de l'inconnu se cachent les énergies neuves qui recréent la vie. Quoiqu'il t'arrive, aime-le. Tu vas voir que le divin est toujours au rendez-vous. ■ F.R.

Ode à la marche

Alain Pénichot signe son deuxième livre sur la marche, un éloge de la lenteur. À vingt-cinq ans, il a eu l'expérience océanique du second souffle ! Depuis il s'est passionné pour les techniques de détente et de bien-être. Un peu d'histoire. PAR PAULINE LORENCEAU

Baliser les chemins

À la fin du XIXe siècle, les premiers passionnés de la marche commencent à cartographier les chemins d'excursion, les grottes et les points de vue. Le premier sentier de grande randonnée "GR", balisé d'un trait rouge surmonté d'un trait blanc, est inauguré en 1946. Aujourd'hui en France 343 GR et 180 000 kilomètres de sentiers balisés témoignent du succès de cette pratique depuis plus d'un siècle. Dans les années soixante-dix, la marche nordique a pris un bel essor avec son côté athlétique et son action dynamisante pour 80 % des chaînes musculaires.

La marche méditative

La marche est aussi dite méditative. Les indiens Huichols ne traversent-ils pas les grands espaces avec un caillou dans la bouche. Elle est également initiatique et pratique d'introspection avec les grands pèlerinages. Depuis 2013, le chemin de Compostelle attire plus de 200 000 personnes chaque année. Les poètes aussi marchent, comme Rimbaud, l'homme aux semelles de vent. C'est lors de ces balades qu'il a ses belles inspirations de vagabond libre comme dans Ma Bohème, "Je m'en allais, les points dans mes poches crevées...". Il fait écho à Henry David Thoreau, son contemporain américain, surnommé le poète naturaliste, connu pour ses observations lors de ses voyages pédestres dans les forêts du nord-est des États Unis.

"Seules les pensées qui nous viennent en marchant ont de la valeur"

Nietzsche



Alain Pénichot au Yoga Festival Paris

La marche stimule l'activité de l'esprit. Michel Serres rapporte que "Beethoven se promenait et rapportait de ses marches ses pastorales. La marche fait entrer dans le monde de l'inspiration, de la pensée, de la musique" conclut-il. Parfois, avant de prendre le chemin, nous nous fixons un objectif en kilomètres, ou un but à atteindre. Mais

la marche peut au contraire être errance ou flânerie, et dans cette nonchalance, simplement se souvenir qu'il n'y a rien à faire, pas d'objectif à atteindre, dans la qualité de la présence à soi. En pleine conscience.

Ralentir

La promenade est fondamentalement ralentissement, et une voie naturelle de décroissance, dans ce monde agité. Cette possibilité libre de ne se déplacer qu'avec son propre corps sans artifice,

permet d'accéder à la lenteur et au processus d'évolution intérieure. Savoir ralentir va créer en moi ces espaces de petits éveils, de connexion intime. Notre ego s'illusionne dans la vitesse, il croit acquérir beaucoup de choses, c'est son piège. Dans la lenteur il n'y a plus de défi, de challenge ni de performance. Nous pouvons nous organiser pour la lenteur, ce qui nous permettra d'aller beaucoup plus vite!

Pendant une marche, nous accédons à certaines parties de nous-même auxquelles nous n'avons pas accès dans la vie ordinaire. Connaissez-vous l'expérience du second souffle? Au bout de quinze à vingt minutes d'activité physique, notre corps s'est adapté à l'effort. Dans le second souffle, la respiration redevient plus facile, les muscles sont fluides et les douleurs peuvent même disparaître! Notre corps, comme porté, semble ne jamais vouloir s'arrêter. L'esprit se sent libre. La sensation est grisante. ■

À LIRE

Art de la marche, Éloge de la lenteur d'Alain Pénichot. Marie Claire Éditions 160 pages, 17,90 €.

