

# Marches



## Marche consciente

Commencer par se poser, puis tout doucement se mettre à marcher posément.

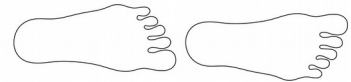
Peu à peu prendre conscience du pied qui se pose sur le sol en sentant tout les points d'appui : talon, extérieur du pied, les deux petits coussinets et les cinq orteils. Au fur et à mesure amener tout le poids du corps sur le pied qui se pose. Le pied arrière se soulève et avance. Poser d'abord le talon puis l'extérieur du pied, les deux petits coussinets et les cinq orteils... Attention à garder le regard devant soi. Ne pas regarder ses pieds :-)

**Intention** : imaginer qu'on marche sur la plage sous un soleil doux. A chaque pas on laisse une belle empreinte dans le sable.



## Marche du funambule

Même chose que précédemment mais en posant le pied juste devant l'autre, le talon devant les orteils du pied posé.



Se réfugier dans son axe pour garder l'équilibre. Garder le regard devant soi.

**Intention** : Imaginer qu'on marche sur un fil, comme un funambule. Si besoin équilibrer en ouvrant les bras.

**Variante pour les plus téméraires** 😊

Même chose mais en marche arrière !