



## De la tête aux pieds...

En partant en vacances, je m'étais promis d'écrire pour la rentrée de septembre un petit mot pour vous parler des bienfaits de la marche.

Après cette période de relâche estivale le train de la vie a repris son allure de TGV, l'été indien nous incite à poursuivre un peu le farniente. C'est donc avec un peu de retard que je me décide enfin à le faire.

Ma dernière petite fille va bientôt avoir un an et après avoir goûté aux délices de la reptation, son souhait le plus cher est de se mettre maintenant debout et de partir sur ses deux jambes à la découverte du monde. Merveille du développement cérébral qui nous fait passer en quelques mois de la dépendance gesticulante à l'autonomie du marcheur capable, s'il le souhaite, de faire le tour du monde sur ses deux pieds. La marche est un cadeau pour l'homme : elle permet une juste relation entre l'espace et le temps. Marcher, c'est visiter le monde à la vitesse de l'homme, c'est rythmer le temps à la mesure de nos pieds. La marche, mouvement pendulaire parfait, procure un bien être physique, mais c'est aussi une véritable psychothérapie.

L'être humain est une construction rythmique, depuis le vingtième jour de sa vie intra-utérine, son cœur marque le tempo. La marche nous aide à prendre conscience de cette pulsation primitive inscrite au plus profond de nos cellules.

Faites l'expérience de marcher suffisamment longtemps pour que le balancement de vos jambes vous amène progressivement à l'essentiel. La marche, loin d'être une recherche de performance sportive, nous invite alors à redécouvrir la lenteur, le plaisir de la solitude, du silence et de la rencontre avec nous-mêmes. Parfois au contraire, elle permet l'échange avec d'autres déambulateurs terrestres et dans ces conversations de chemin faisant, les mots se font plus rares, plus vrais, plus justes.

La marche est une méditation qui nous amène à voyager au centre de nous-mêmes. Elle est capable de modifier notre corps, mais aussi notre esprit en permettant la création de nouvelles connexions cérébrales. De nombreux cerveaux brillants ont utilisé la marche comme un accélérateur de leur réflexion philosophique ou scientifique. Aristote, chef de file des philosophes péripatéticiens, enseignait en se promenant ; Jean-Jacques Rousseau écrivait en marchant ; Rimbaud a traversé l'Europe à pied en poétisant et Nietzsche n'avait aucun doute sur les bienfaits du nomadisme pédestre : "Seules les pensées qui nous viennent en marchant ont de la valeur".

Il ne fait aucun doute que l'activité physique est indispensable pour être en bonne santé. Notre corps ressemble à une montre suisse des années 70 qu'il fallait secouer pour qu'elle fonctionne correctement. La marche, activité humaine par excellence, nous permet de coupler aux bénéfices physiques d'importants bienfaits psychiques. Nul besoin de matériel coûteux et sophistiqué, une bonne paire de chaussures suffit. Certains proposent même de marcher sans chaussures, quelque soit le revêtement... Pour l'instant je n'ai pas essayé. Ce sont bien entendu des marcheurs d'outre-Atlantique qui ont réinventé cette pratique ancestrale. Ils appellent cela le barefooting. Pour ma part, je préfère l'humilité du va nu-pieds.

Prenez soin de vous de la tête aux pieds...

Quelques livres de marcheurs :

1. David Le Breton. Eloge de la marche, Métaillé Essais
2. Frédéric Gros. Marcher, une philosophie, Champs Essais.
3. Michel Jourdan, Jacques Vigne. Marcher, méditer, Ed Albin Michel.
4. Christophe Lamoure. Petite philosophie du marcheur, Ed Milan
5. Pierre Sansot. Du bon usage de la lenteur. Poche bibliothèque.

*Prenez soin de vous...*

**Docteur MEDITAS**