

Marcher pour se reconnecter à Soi

...ou comment la randonnée en montagne, par la mobilisation physique et mentale qu'elle exige se révèle être un excellent moyen pour accompagner en coaching des managers ou des experts.

En effet, la marche, par la répétition rythmée de ses pas, par son caractère que l'on peut qualifier de méditatif est un des moyens les plus simples et les plus efficaces de mieux ressentir son corps et les tensions qu'il exprime, de calmer son mental et d'accueillir ses pensées positives comme négatives, de se reconnecter avec ses émotions, finalement de cheminer vers Soi.

Ce sentiment lorsqu'on marche longtemps de ne plus faire qu'Un avec la nature qui nous entoure est parfaitement exprimé par l'explorateur norvégien Erling Kagge, premier homme à avoir atteint en marchant à la fois les deux pôles et le sommet de l'Everest, quand il dit « plus je marche longtemps, moins je fais la différence entre mon corps, mon esprit et le paysage qui m'entoure. Le monde extérieur et le monde intérieur se superposent. Je ne suis plus un simple observateur regardant la nature mais l'intégralité de mon corps est impliqué » (« Pas à pas », Flammarion, 2018).

Les verbes *se mouvoir* et *être ému* n'ont-ils pas la même racine ?

www.altinera.com Cheminer vers l'Essentiel

