

## Les bienfaits sur les plans mental et émotionnel

**Avec de bonnes habitudes de vie et du sport, on apprend à contrôler ses émotions et à les apaiser de façon physique. On arrive aussi à établir un juste équilibre entre le travail intellectuel et le travail physique tout en accroissant la connaissance de son corps pour trouver plaisir et sérénité. La marche étant le plus simple et le moins cher des sports, il paraît donc être le plus facile à ajouter à vos activités quotidiennes.**

**Par l'amplification de la respiration qu'elle déclenche, la marche permet une meilleure oxygénation, propice à générer le calme intérieur et l'équilibre cérébral. Récemment, on a aussi mis en évidence ses pouvoirs contre la dépression : une recherche de l'université de Stirling en Écosse a ainsi démontré que 30 minutes de marche par jour ont les mêmes effets sur le cerveau qu'un comprimé de Prozac© et qu'il suffisait de 1 semaine pour commencer à se sentir mieux psychologiquement.**

**Cela s'explique très facilement : marcher atténue les sentiments négatifs et la rumination mentale. Le rythme soutenu d'un pied devant l'autre, surtout dans des environnements naturels, apaise nos émotions. De plus, le fait d'avancer pas à pas, seul(e), développe le sentiment de marcher avec un autre que soi-même et nous permet d'installer un dialogue intérieur. Ainsi, par la marche, nous nous créons du temps pour retrouver ce dialogue intérieur et, tout en avançant à notre rythme, associer, émettre des hypothèses, peser le pour et le contre d'une décision, voire laisser divaguer nos pensées pour qu'elles soient fécondes.**

**Le fait de marcher avec une ou plusieurs personnes est aussi bénéfique émotionnellement. Cela permet d'augmenter l'estime de soi et de développer des liens d'amitié ou familiaux. D'ailleurs, les associations de marcheurs se développent de plus en plus.**

.

**La marche consciente: exercices et chemins de méditation**

**CÉLINE TOUATI**