Lecture qutodienne : de la sophrologie à la marche nordique

Posté par: BoGosseBoy
sur 18 Nov, 2026
Catégorie : Divers

Bonjour à tous les marcheurs nordiques,

Ci-dessous un petit article que j'ai lu ce matin. Ce que je fais en méditant sur mes petits problèmes au quotidien pendant ma sortie de marche nordique peut être fait aussi par la sophrologie comme le montre cet article de publicité. La prise de concience de notre corps et le lien étroit avec notre psychisme, notre mental est fondamental pour garder un équilibre dans le monde actuel rempli d'agressions telles que le stress, les ruptures familiales, les situations des faiblesses, etc ... Aussi je poste cet article pour que le lecture ne voit pas simplement en la pratique de la marche nordique une activité pour faire perdre du poids ou dépenser des calories, mais aussi pour retourver cette sensation de bien-être lorsque le corps et l'esprit se rapprochent. Ne dit-on pas : " Un esprit sain, dans un corps sain... ? "

Kiss BGB

Extrait de l'artivle : http://www.quefaire.be/de-la-sophrologie-a-la-marche-156578.shtml

La sophrologie participe à développer la conscience de soi au moyen de nos propres ressources,
telles que la respiration et la relaxation dynamique et, par la même, accroître tout le positif que nous portons et que nous sommes aussi ! Elle permet d’éveiller une meilleure qualité de présence et d’être, plus centré sur nos objectifs, avec plus de confiance et d’estime de soi.

Nous explorerons pendant ces deux jours une autre façon de se rencontrer par une approche corporelle et une vivance consciente de ce que nous sommes réellement au-delà de toutes barrières.

Marcher pour méditer… Marcher vers soi… Marcher vers ses objectifs… Marcher pour le plaisir…

La marche nordique est réputée pour être un sport complet favorisant la respiration, améliorant le système cardio-vasculaire et l’amplitude pulmonaire et combattant le stress ; c’est le sport bien-être par excellence. Respectueux du corps, elle permet une approche consciente du mouvement et de la nature. Pratiquée avec des bâtons, elle permet la dynamisation de l’ensemble du corps contrairement à la marche ou au jogging qui ne sollicitent que les membres inférieurs, et soulage ainsi les articulations du dos, les hanches, les genoux et les chevilles.

Pratiquée en silence, elle peut être une forme de méditation dans le mouvement qui se

calque sur la respiration juste, tant dans la marche proprement dite que lors des étirements de fin de session.

Grâce à la sophrologie mettre plus de conscience dans l’action, et sublimer au moyen de la marche nordique la mise en pratique de cette conscience corporelle.