

L'Inspiration et le Souffle

Prânayâma et exercices complets

LA MARCHE PIEDS NUS ¹

Les vieux textes chinois et japonais mentionnent la marche pieds nus comme exercice à pratiquer fréquemment non seulement pour se bien porter, mais aussi pour développer l'énergie.

Cet entraînement, quoique anodin en apparence, produit **d'excellents résultats sur le tonus nerveux** et l'on est généralement loin de supposer tout ce qui, physiologiquement parlant, peut être gagné à **stimuler les terminaisons nerveuses plantaires**.

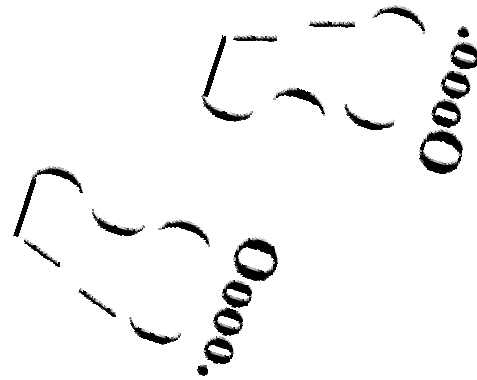
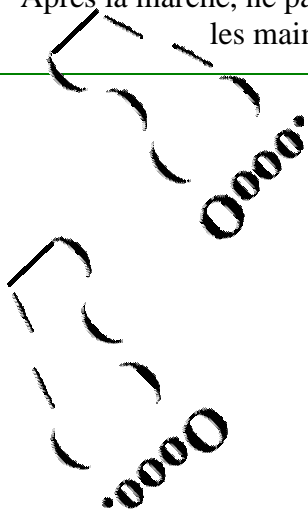
La marche pieds nus rétablit le contact avec la terre dont l'homme moderne se garde continuellement (chaussures, chaussettes).



La marche pieds nus se pratique à l'air libre, en pleine nature, de préférence le matin dans l'herbe encore humide de rosée, sur les pierres mouillées, dans le lit des petits ruisseaux de montagne, dans la neige fraîche...

Il est prescrit de rythmer cette marche avec des exercices de respiration profonde.

Après la marche, ne pas sécher les pieds avec un linge, mais les frictionner et les masser avec les mains jusqu'à ce que la peau en soit sèche, souple et chaude.



¹ Robert Lasserre *Yoga et Diététique d'Extrême-Orient* (1961)