



L'automne arrive



Pourquoi une lettre le 21 ?

Au-début il y eu le choix entre newsletter et lettre, j'ai préféré ce dernier mot comme pour vous apporter un moment plus personnel et imaginer des lettres manuscrites à envoyer et à recevoir.

Ensuite choisir une date pour que cette lettre vous arrive une fois par mois. L'évidence s'est imposée avec le 21 parce que c'est le jour de ma naissance.

Pour aller plus loin avec ce chiffre 21, je me suis aussi rendu compte lors de très longues marches (600 km; 2400 km; 4500 km; ...) qu'il se passait quelque chose dans mon métabolisme à partir de la troisième semaine.

Mon corps acceptait enfin de marcher, chaque jour, des distances inhabituelles, tout en portant un sac à dos.

J'ai alors relu mes notes de marcheur pour revivre cette fameuse troisième semaine et constater que ce 21e jour devenait un point de bascule entre le début et la suite... Plus justement, les douleurs physiques (pieds, genoux, hanches, dos, nuque...) et les ampoules avaient disparu, ainsi que la lancinante question du Pourquoi ? ... qui ne revient plus...

Un soir, en présentant une conférence sur ma longue marche de 172 jours, ou j'ai cité ce fait de la troisième semaine et du 21e jour, une personne du public m'a informé qu'il fallait 21 jours aux cellules de la peau pour se régénérer !

Une amie proche, sophrologue, avec qui j'ai échangé dernièrement sur ce 21e jour, m'a appris que ... *21 jours d'intégration par un mode de fonctionnement différent, sont nécessaires à l'inconscient pour commencer à modifier les croyances limitantes. Un possible s'installe alors...*

Et vous ? Qu'en pensez-vous ?

Votre commentaire en retour de cette lettre ?

Bon début d'automne et merci de me lire.

... et je suis né en septembre

Marcher de nuit



Le soleil décline plein ouest et je me sens si bien que je décide de continuer de marcher vers l'horizon d'où se détachent les montagnes, malgré la pénombre à venir. Le sentier découvert se fait de plus en plus sombre puis disparaît dans la forêt. La perception de mes pas n'est que sonore. Une pause pour retrouver, au fond de mon sac, la lampe frontale et je repars éclairé par le faisceau blanc, devant mes pas.

Être en immersion dans la nature c'est vivre des moments rares parfois, mais surtout très privilégiés avec soi, quelques montées d'adrénaline, d'émotions et de pensées qui peuvent rappeler les peurs enfantines...

La marche de nuit en forêt peut être très particulière... le moindre bruit est amplifié, tu écoutes les battements de ton cœur qui te rassures, tu entends les frottements de l'animal, sur les branches et les feuilles ...Tu imagines les éléments autour de toi, tu vibres par le sol qui change sous tes semelles, tentant de deviner les cailloux, les mousses, les graviers, le sol sablonneux, les racines apparentes... Tu interprètes les sons et tu te retournes imaginant parfois être suivi. Et puis tu apprends très vite à te faire confiance.

Alors tu éteins ta frontale et tu habitues tes yeux à voir autrement. Tu avances presque dans le sombre comme en plein jour. Le bout de tes pieds agissant en détection de l'obstacle. Et tu fais fonctionner tes mémoires anciennes ... Celles qui vont te guider, te rassurer, te permettre de ressortir de la forêt vers le haut, vers le col, vers la crête où tu planteras ta tente pour t'endormir sous les étoiles.

Rassuré ?

Marcher et ressentir

Alea Jacta Est

Les derniers textes publiés dans mon Carnet de Marche

A lire en cliquant ci-dessous :

CARNET DE MARCHÉ / BLOG



philippemaschinot.com

This email was sent to {{ contact.EMAIL | default :

"newsletter@philippemaschinot.com" }}

You've received this email because you've subscribed to our newsletter.

[View in browser](#) | [Unsubscribe](#)

