

Novembre 2020

ACTIVITÉ PHYSIQUE

LA MARCHÉ AFGHANE, COMMENT ÇA MARCHÉ ?

Pandémie oblige, les randonnées en forêt et les tours du bloc n'ont jamais eu autant la cote. La marche afghane, qui consiste à synchroniser sa respiration au rythme de ses pas, promet autant de bienfaits sur la santé physique que mentale ; rien de plus à propos avec le contexte actuel ! Portrait d'une technique qui gagne à être connue.

POINT DE DÉPART : LES ANNÉES 1980

De passage à Kaboul, un chercheur français du nom d'Édouard G. Stiegler est fasciné par l'endurance des chameliers qui parcourent près de 60 kilomètres par jour pendant une dizaine de jours d'affilée. Leur secret ? Exploiter le plein potentiel de la respiration au moyen d'une technique qui combine savamment l'inspiration, la rétention du souffle et l'expiration. À son retour, il publie ses observations. Dans son ouvrage intitulé *Régénération par la marche afghane*, le chercheur soutient que la marche afghane est un moyen de « suroxygénation naturelle ».

« Les hommes, la plupart d'âge moyen, le visage buriné, le regard fixé à quelques mètres devant eux, parfois vers l'horizon, avançaient en tenant leur dromadaire par le licol, cheminant à pas réguliers, larges et rapides, avec une ardeur que rien ne semblait devoir fléchir. »

— Édouard G. Stiegler, *Régénération par la marche afghane*

Une bonne respiration développe le souffle, voilà la prémisse sur laquelle repose la marche afghane.

RESPIRATION RYTHMIQUE

L'un des exercices de base, qu'on surnomme le rythme 3-1-3-1, consiste à réaliser les trois premiers pas en inspirant par le nez. Au quatrième pas, on maintient sa respiration en gardant l'air dans ses poumons. Les trois pas suivants se font en expirant. Au dernier pas, on garde les poumons vides, et hop ! On recommence le cycle. Ainsi, la respiration devient plus ample, permettant au corps de mieux s'oxygéner. Lorsque le parcours requiert un plus grand effort physique, le rythme du souffle doit nécessairement être plus court. Il existe plusieurs exercices de base à adapter selon le contexte et la topographie du terrain. L'exercice du 4-1-4-1, par exemple, se pratique à l'occasion de marches méditatives, alors que le 2-0-2-0 correspond mieux aux randonnées sportives en présence de dénivelés.

RYTHME 3-1-3-1

Trois premiers pas : INSPIRATION

Quatrième pas : RÉTENTION

Trois pas suivants : EXPIRATION

Dernier pas : POUMONS VIDES

À refaire en boucle jusqu'à destination

EN AVANT LES BIENFAITS

La liste des bienfaits de la marche afghane est longue. En plus de permettre de parcourir de longues distances sans se fatiguer et de régulariser le rythme cardiaque, cette technique est aussi reconnue pour apaiser l'esprit, réduire le stress, favoriser la pleine conscience et stimuler la concentration. On peut d'ailleurs ajouter une dimension méditative à sa pratique en choisissant un mantra à répéter au rythme des pas.

PARTOUT ET EN TOUT TEMPS

La marche afghane ne concerne pas que la marche. Ski de fond, vélo, course... On peut juxtaposer ses différents exercices de respiration en pratiquant n'importe quelle activité physique. Une fois adoptés, les exercices se pratiquent de manière quasi automatique. Pour en tirer pleinement les bienfaits, on recommande de pratiquer la marche afghane pendant au moins 30 minutes.