



## Bien-être / Sport - 2017/0 12:1

### Se régénérer grâce à la marche afghane

(Relaxnews) - L'arrivée du printemps est l'occasion de découvrir la marche afghane, une pratique sportive qui permet d'apaiser le mental grâce à la respiration. Dans un guide à paraître le 19 avril aux Editions Souccar, "La marche afghane pour tous", Sylvie Alice Royer, adepte et enseignante, livre les aspects techniques et les bienfaits physiques de cette marche.

Associée à de grandes randonnées en pleine nature, la marche afghane est en réalité bien plus qu'un simple sport. Cette activité physique, inspirée de la foulée rythmée des nomades afghans et importée en Europe dans les années 80, combine deux disciplines en vogue : la méditation et la marche, deux pratiques accessibles à tous et bénéfiques pour la santé.

Sylvie Alice Royer, pratiquante passionnée, enseigne la marche afghane depuis dix ans au Canada et à l'étranger. Pour tenter de démocratiser ce qu'elle appelle une harmonisation "coeur-corps-esprit", elle publie un ouvrage sous forme de guide "la marche afghane pour tous", à paraître le 19 avril aux Editions Souccar.

L'experte y dévoile les aspects techniques de la marche caractérisée par des rythmes respiratoires spécifiques qui se calent sur les pas. L'objectif de base est d'inspirer par le nez sur trois temps en faisant trois pas, garder son souffle sur le quatrième pas, puis d'expirer par le nez sur trois pas et garder l'air à nouveau sur le quatrième pas.

Cette respiration dynamique et consciente permettrait, entre autres, de travailler sa posture et de s'oxygéner tout en améliorant la circulation sanguine. En ouvrant ainsi le thorax et en redressant la tête, on pourrait même gagner en confiance en soi et acquérir un état d'esprit plus positif.

En fonction de l'intensité de l'effort et du type de terrain (plat, faux plat, pente, etc.), les temps de respiration à mettre en place ne sont pas les mêmes, explique Sylvie Alice Roy. L'auteure décline ainsi des enchaînements de rythmes pour ceux qui veulent aller plus loin "dans l'épanouissement de soi".

On apprend dans le livre que la marche afghane peut se pratiquer en milieu urbain. Pour les débutants, la spécialiste conseille des sorties d'une quinzaine de minutes pour éviter le phénomène d'hyperventilation qui peut se produire au début.

Dans le dernier chapitre du livre, Sylvie Alice Royer, également coach en alimentation vivante, propose des conseils alimentaires pour optimiser la pratique. Elle fait notamment l'éloge des jus à base de légumes verts bio riche en chlorophylle pour alcaliniser l'organisme.

Pour aller plus loin : "La marche afghane" de Sylvie Alice Royer aux Editions Thierry Souccar, 12 euros.

