

RENCONTRE AVEC SYLVIE ALICE ROYER

La marcheuse inspirée et inspirante

Marcher et respirer sont les deux choses les plus naturelles que nous faisons. Mais savez-vous que le simple fait de synchroniser sa respiration sur le rythme de ses pas peut nous procurer une incroyable vitalité, régénérer notre corps et apaiser notre esprit ? Cette marche consciente et rythmée est connue sous le nom de marche afghane. Sylvie Alice Royer, fondatrice de Marche afghane Québec (MAQ), la pratique quotidiennement et l'enseigne depuis dix ans au Canada et à l'étranger. Elle revient pour nous sur les fondements et les bienfaits de ce qu'elle considère comme un véritable yoga de la marche.

Passionnée de santé et de nutrition, Sylvie Alice Royer est coach en alimentation vivante. Son engouement pour la marche afghane et son désir de partager ses connaissances l'ont amenée à fonder Marche afghane Québec (MAQ), une plate-forme dédiée à l'apprentissage et au développement de la marche afghane, qu'elle enseigne depuis dix ans au Canada et à l'étranger. Elle est l'auteure de *La Marche afghane pour tous*, aux éditions Thierry Souccar, dont la préface a été écrite par Colette Stiegler, compagne d'Édouard Stiegler, le fondateur de la marche afghane.



Sylvie Alice Royer

j'habite, près de Québec. C'est un moment où je communie avec la nature et la présence à soi. Bien sûr, la respiration rythmique propre à la marche afghane, je la pratique aussi dans mon quotidien : assise, debout, couchée, ça n'a pas d'importance. Je respire calmement, harmonieusement. Je peux dire que la marche afghane fait dorénavant partie de moi. Et lorsque je réalise des marches de longue haleine, je bénéficie encore de la marche afghane.

→ ABE : Quelles sont les origines de cette marche ?

SAR : Les principes de la marche afghane ont été inspirés au Français Édouard G. Stiegler lors d'un séjour en Afghanistan, au début des années 1980. Les nomades afghans sont reconnus pour être capables de marcher de longues distances avec une détermination et un tonus remarquables. Lorsque Stiegler séjourne dans le pays, il est déjà un adepte de la respiration rythmique consciente. C'est également un marcheur aguerri. De retour en France, emballé par le potentiel de la « marche afghane », qu'il nomme ainsi en hommage aux nomades afghans, il publie son livre phare *La Régénération par la marche afghane* (éditions Guy Trédaniel, 2004). Dans les années

→ Alternatif Bien-Être : qu'est-ce qui vous a amenée à vous intéresser à la marche afghane ?

Sylvie Alice Royer : j'ai toujours aimé marcher, d'aussi loin que je me souviens, mais je ne savais pas respirer. Bien sûr, je n'en avais pas conscience avant de pratiquer la marche afghane. D'une respiration superficielle et entrecoupée par des phases inconscientes d'apnée, j'ai découvert que la respiration rythmique mettait à profit la totalité de mes poumons vers une respiration de plus en plus fluide, de plus en plus profonde. J'ai appris à « marcher afghan » à 29 ans, j'en aurai bientôt 62, avec le sentiment durable, dorénavant, de m'ouvrir sans

cesse à la vie grâce à un souffle dégagé, joyeux et profond.

→ ABE : Aujourd'hui, on peut dire que la marche afghane fait partie de votre vie. Comment la pratiquez-vous dans votre quotidien ?

SAR : En effet, je suis une marcheuse du quotidien. Tous les jours depuis maintenant trente-deux ans. C'est à la fois mon Kilimandjaro et mon chemin de Compostelle, car mon défi initial fut la régularité dans l'engagement. Aujourd'hui, cette marche est un rituel essentiel à mon équilibre « cœur-corps-esprit ». Chaque matin au réveil, à jeun, je marche une petite demi-heure dans la campagne où

1980, cet ouvrage va nourrir mon propre apprentissage.

→ **ABE : Comment faire pour « marcher afghan » ?**

SAR : La marche afghane est fondamentalement simple dans son application. Il suffit de synchroniser sa respiration sur ses pas. Une respiration essentiellement nasale, accompagnée d'un souffle profond, plus ou moins ample selon les rythmes pratiqués.

→ **ABE : Il existe donc différents rythmes dans la marche afghane ?**

SAR : En effet, il existe différents rythmes selon le terrain, la condition physique du marcheur et l'objectif de la marche. Ceux proposés par Édouard G. Stiegler, qui sont la base de la marche afghane, et ceux que les adeptes découvrent eux-mêmes et pratiquent selon leurs besoins du moment. La marche afghane est d'un usage souple, basée sur des alternances d'inspiration, de rétention de souffle et d'expiration. Pour simplifier, on peut diviser les rythmes en deux catégories : les rythmes courts à l'effort, toujours sans rétention de souffle, et les rythmes longs, avec ou sans rétention de souffle, pour les distances au long cours, ou encore pour induire certains états, tels que la méditation active ou la cohérence cardiaque. Les rythmes s'adaptent donc aux terrains et aux objectifs de marche, de la randonnée en montagne à un simple trajet au marché.

→ **ABE : Quels bienfaits peut nous apporter la marche afghane ?**

SAR : La marche afghane cumule tous les avantages de la marche en tant qu'exercice physique, mais aussi ceux d'une oxygénation supérieure, car le « marcheur afghan » développe une meilleure capacité respiratoire. Cette nouvelle capacité lui permettra d'optimiser l'oxygénation générale du corps par le sang et les cellules. L'oxygène est notre première nourriture. Nous l'oublions, car « ça »

respire tout seul. Savez-vous que le contemporain moyen respire entre 12 à 16 fois par minute ? C'est trop rapide et cette activation superficielle des poumons entraîne une bien mauvaise oxygénation. De son côté, le simple rythme de base en marche afghane appelle 6 à 7 respirations minute. C'est le nombre requis de respirations pour entrer dans l'état de cohérence cardiaque, cet état physiologique reconnu par la communauté médicale comme indicateur de santé. Pour répondre plus directement à votre question, une marche afghane, qu'elle soit modérée ou tonique, couplée à une oxygénation supérieure, aura un impact important sur le marcheur, à la fois immédiat et à moyen terme. Par exemple : meilleure circulation sanguine et lymphatique, régularisation du système cardio-respiratoire, amélioration du tonus musculaire, gestion du stress et libération d'endorphines, harmonisation des hémisphères cérébraux et développement de la conscience du moment présent... Et tout cela, rien qu'en marchant !

→ **ABE : Ce qui est intéressant, c'est que l'on a l'impression que tout le monde peut pratiquer cette marche, dans absolument toutes les conditions, par tous les temps et toutes les saisons. Il suffit de trouver un rythme adapté, n'est-ce pas ?**

SAR : Oui, c'est tout à fait ça. Par la cadence choisie, la pratique de la marche afghane s'adapte à la condition physique du marcheur, mais aussi à ses objectifs. L'important, c'est toujours la respiration. On peut faire une marche tonique, voire courir, faire du vélo, etc., en adaptant simplement les rythmes respiratoires pour une meilleure performance. On peut aussi ralentir sa vitesse de marche, adopter un rythme tout en lenteur, les sens en éveil. Je vous assure que quelques secondes d'une telle marche méditative, véritablement « intense », suffisent à nous ancrer à la terre

et à nous connecter au subtil. Les principes de la marche afghane sont très versatiles. L'apprenti marcheur, peu importe son âge et sa condition physique, apprend à respirer mieux et, bientôt, à respirer de tout son corps, tout ça à son rythme et dans n'importe quelles situations.

→ **ABE : Quels conseils donneriez-vous aux lecteurs qui voudraient s'initier à la marche afghane ?**

SAR : D'abord, se familiariser avec un rythme de base, avec ou sans rétention de souffle, quelques minutes par jour (en allant au travail, par exemple), avec une cadence « normale », puis construire progressivement son confort avec les autres rythmes. L'idée est de développer un rapport personnel avec la pratique. La seule difficulté au début de l'apprentissage sera de développer la fluidité du mouvement de la marche, tout en respectant le rythme respiratoire. Le reste n'est que de la pratique. Encore une fois, la marche afghane est un outil, pas un objectif. J'ai d'ailleurs conçu mon livre *La Marche afghane pour tous* afin de répondre au souhait de toute personne désireuse de s'initier en confiance à la marche afghane. En fonction du contexte, des avantages et des potentiels, j'y expose les difficultés et les techniques d'apprentissage, ainsi que mes ressentis et mes élans vis-à-vis de cette formidable marche, encore peu connue. Je dirais aussi aux lecteurs qui voudraient s'initier à la marche afghane de bannir de leur vocabulaire l'expression « aller faire une petite marche ». Une marche n'est jamais « petite » ! L'humain est un marcheur naturel. Sa structure, son métabolisme, ses sens et sa conscience sont animés et renforcés par la marche et ce, dès la petite enfance. N'hésitez pas, découvrez la marche afghane. Allez marcher avec enthousiasme et à votre rythme !

Propos recueillis par
Elsa Dupuis ■■■