




LA SANTÉ D'ici

EGLANTINE GRIGIS

En avant, marche... afghane!

En vous baladant dans la nature, si vous testiez cette technique aux multiples vertus ?



Les rythmes respiratoires

La marche met l'accent sur la synchronisation de la respiration avec le rythme des pas, et non l'inverse. Le rythme de base est le 3,1 / 3,1. Ce qui signifie que l'on inspire sur 3 pas. Puis on fait une pause, en retenant son souffle « à poumons pleins » sur 1 pas. Ensuite, on expire sur 3 pas, et on fait une pause en retenant son souffle « à poumons vides » sur 1 pas. Il existe d'autres rythmes respiratoires. Par exemple, lorsque vous montez une pente ou un escalier, le rythme 3,0 / 3,0 est plus adapté. Concrètement, vous inspirez sur 3 pas, vous ne marquez pas de pause respiratoire et vous expirez sur 3 pas.

PRATIQUER la marche afghane

- En Bretagne : leclezio-sophrologie.com
- A Samoëns : ete.samoens.com
- A Morzine : guides-morzine.com
- Au Québec : marcheafghanequebec.com
- En France et à l'étranger : marche-consciente.com
- En Belgique : ecole-de-sante.org



INTERVIEW de Sylvie Alice Royer, **fondatrice de Marche Afghane Québec** **et auteure de La Marche afghane pour tous** **(éd. Thierry Souccar)**

Qu'est-ce que la marche afghane ?

Elle consiste à synchroniser le souffle sur les pas. C'est Edouard G. Stiegler qui a conçu cette technique de marche en s'inspirant d'un séjour en Afghanistan dans les années 80. Il a remarqué que les nomades Afghans parcouraient des centaines de kilomètres d'une seule traite, à part les bivouacs nocturnes, et ne semblaient pas fatigués. Ces nomades ne connaissent pas la marche afghane; leur manière de se déplacer est intuitive. A l'époque, Stiegler est un grand marcheur et un adepte de la respiration rythmique profonde. Son "génie" fut d'en formaliser la portée dans le cadre de la marche et d'en développer la compréhension d'un point de vue physique et mental.

Pourquoi la respiration nasale est-elle préférable ?

Elle possède plusieurs avantages. D'abord elle filtre et tempère l'air qui entre dans les poumons. Ensuite elle optimise l'utilisation de l'oxygène dans le sang grâce au monoxyde d'azote agissant à la fois comme un bronchodilatateur et un vasodilatateur. De plus, des études ont validé que la respiration nasale induit un fonctionnement du cerveau plus cohérent, une meilleure mémoire et une activation des ondes cérébrales alpha par définition relaxantes. Enfin, la respiration nasale ici ample et profonde favorise, à l'instar du qi gong, une meilleure fluidité de la circulation de l'énergie.

Quels sont les bienfaits de la marche afghane ?

La marche afghane entraîne une activation sanguine et lymphatique importante, cette dernière bénéficiant particulièrement des mouvements pulmonaires intensifiés. Elle développe le tonus musculaire, régularise le système cardio-respiratoire. Elle permet de renforcer l'ossature et d'acquérir une bonne posture sans tensions articulaires. Par ailleurs, elle réduit l'anxiété et le stress. Elle augmente la confiance en soi et les émotions positives... Ces avantages sont dus à l'alliance de la marche et de la respiration consciente.

A partir de quand obtient-on ces bénéfices ?

Une simple respiration ample et profonde apporte des bienfaits dans l'instant. En marche afghane, l'oxygénation supérieure se manifeste dès les premiers pas. Cela dit, une marche de 20 à 30 minutes par jour est suffisante pour apporter les bienfaits. Je plaide pour une marche quotidienne dans un environnement sain. De préférence le matin et si possible à jeun. Aussi, lorsque le réflexe respiratoire dans la marche sera acquis, on l'adoptera dans la vie : debout, assis, couché, en toutes circonstances de présence à soi, en choisissant le rythme qui convient.

Peut-on appliquer la marche afghane à la pratique de certains sports ?

Si oui, lesquels ?

La respiration rythmique propre à la marche afghane s'adapte très bien à différentes activités sportives toniques, tels le jogging, le ski nordique, le vélo, etc. Il faut cependant avoir préalablement acquis une aisance respiratoire supérieure, notamment nasale, dans la pratique de la marche. Une fois l'amplification pulmonaire établie, tout est possible. Les rythmes courts seront ici privilégiés, avec une respiration adaptée, soit nasale ou par la bouche au besoin à l'expiration. La marche afghane n'est pas un but en soi mais un outil. Le premier objectif est le confort.

Est-elle accessible aux personnes ayant des problèmes de santé (articulaires, cardiovasculaires...)?

Oui, la marche afghane s'adapte à la condition physique et aux besoins de tout marcheur, qu'il soit aguerri, sportif ou fragile. Le cœur de la marche afghane, c'est l'oxygénation, peu importe la cadence du marcheur. Ainsi, la clé est de développer en toutes circonstances une respiration fluide, ample et profonde. Selon moi, il n'y a pas de contre-indication à marcher "afghan", bien au contraire, dans la mesure où le choix des rythmes demeure approprié à la condition physique du marcheur. ●