



Bouger

C'EST NOUVEAU!

On se met à la marche afghane

Basée sur la synchronisation des pas avec le souffle, cette technique quasi méditative mobilise le corps et l'esprit.

Pourquoi c'est bien ?

La marche afghane est née des observations d'un économiste – et grand marcheur – Édouard Stiegler. En mission pour l'ONU en Afghanistan, il avait remarqué que les nomades de cette région marchaient d'une façon particulière. Ce qui leur permettait d'être plus endurants, limitait la fatigue et le temps de récupération. C'est lui qui a théorisé cette façon de marcher sous le terme « marche afghane ».

On trouve le rythme

Le rythme de base de la marche afghane consiste à inspirer sur 3 pas, retenir son souffle à poumons pleins sur 1 pas, à expirer sur 3 pas, puis à retenir son souffle à poumons vides sur 1 pas, et ainsi de suite... Pour commencer, on compte dans sa tête chaque pas 1, 2, 3, 4. Des pas 1 à 3, on inspire et sur le quatrième pas, on retient sa respiration. Puis, des pas 1 à 3, on expire et on arrête de nouveau. En fonction de l'effort, on varie le rythme. Dans une côte, on l'accélère en inspirant et expirant sur 2 pas; sur du plat, avec l'habitude, on peut ralentir la respiration en se basant sur 8 pas.

On déroule bien ses pas

Guidée par le souffle, la marche naturelle part du talon, passe par le bord externe et la plante des pieds, pour finalement transférer le poids du corps du petit vers le gros orteil, lequel propulse pas à pas le mouvement de la marche, bien ancrée dans le sol.

On ajuste sa posture

La marche afghane se fait en pleine conscience, c'est-à-dire qu'elle exige d'être ancrée dans le temps présent. On ne laisse donc pas son esprit vagabonder, mais on se concentre sur ses sensations intérieures et la connexion avec son environnement. Pour parvenir à cet état quasi méditatif en action, mieux vaut, au début, pratiquer en pleine nature. Mais avec de l'entraînement, on peut aussi marcher de cette façon en milieu urbain, même quand on effectue ses déplacements quotidiens.

On contrôle l'arrivée de l'air

Clé de voûte de la marche afghane, la respiration se fait par le nez. Cela permet, d'une part, de canaliser le passage de l'air vers les poumons, de tempérer, humidifier et chauffer si besoin l'air ambiant, de filtrer la poussière et de détruire d'éventuels microbes. D'autre part, elle stimule l'activité du système nerveux parasympathique. À la clé: une oxygénation du corps de meilleure qualité et un profond bien-être. L'objectif est d'atteindre 6 à 8 cycles respiratoires (inspiration + expiration) par minute, là où, dans la vie de tous les jours, on tourne plutôt à... 12 cycles par minute ! C.H.

MÉRCI À SYLVIE ALICE ROYER, AUTEURE DE « LA MARCHÉ AFGHANE POUR TOUS », ÉD. THIERRY SOUCCAR, MARCHÉAFGHANEQUEBEC.COM.

PHOTO SHUTTERSTOCK