LA MARCHE AFGHANE

Marcher 30 minutes par jour. C'est ce que recommande le *Programme national nutrition et santé*. La marche assure le bon fonctionnement du système cardio-vasculaire, contribue au maintien du poids de santé, atténue la nervosité et favorise un sommeil de qualité, limite les risques de diabète et d’ostéoporose.

Si la marche nordique est à la mode, elle nécessite un minimum d’apprentissage et l’utilisation de bâtons ce qui peut décourager plus d’un.

Marcher en rythme

Bien plus facile d’accès est **la marche afghane**, qui tire son nom de la capacité des chameliers afghans à parcourir de grandes distances à un rythme soutenu.

Elle se caractérise par la synchronisation de la respiration avec le rythme des pas, le but étant de marcher sans fatigue tout en augmentant l’apport d’oxygène à l’organisme.

En pratique

Marche et respiration sont synchronisées de la manière suivante : Inspiration (par le nez) sur les 3 premiers pas. Rétention de l’air sur le 4ème. Expiration (par le nez) sur les 3 pas suivants. Garder les poumons vides sur le dernier pas de ce cycle.

Continuer ainsi aussi longtemps qu’on se sent à l’aise au rythme choisi. Ce qui précède vaut sur terrain plat, sur une pente plus accentuée on fait le même nombre de pas sur l’inspiration et l’expiration sans rétention d’air.

On compte mentalement et le rythme adopté doit pouvoir être gardé sur une distance importante.

A pleins poumons

Cette pratique rompt avec nos habitudes de vie lors desquelles nous n’utilisons qu’une petite très limitée de notre capacité pulmonaire. Il en résulte à la fois un apaisement des rythmes cardiaques (temps de pause à poumons vides) et une oxygénation plus intense (temps de pause à poumons pleins) ; une stimulation générale de la circulation sanguine, et du métabolisme. Compter mentalement permet de rester conscient de l'air qui entre et sort des narines et donc d’être ancré dans le présent.

Retour à la simplicité

Dans un monde agité et saturé d’informations où tout est source de distraction et de dispersion cette pratique on ne peut plus accessible à tous nous ramène à la simplicité et à l’énergie première que constitue la présence à soi.

Marche AFGHANE

Bienfaits de la méthode :

* Apaisement cardiaque, repos du cœur pendant les apnées poumons vides,
* Oxygénation intense durant les temps de pause en apnées poumons pleins,
* Stimulation de la circulation artérielle, veineuse et sanguine
* Stimulation du métabolisme de base,
* Réduction et élimination des graisses,
* Régénération

En marchant on développe le cerveau droit, et on acquiert peu à peu une conscience du corps qui nous permet d’être présent, d’avoir une réelle présence à soi-même et à la vie.

**Voici quelques consignes à respecter**:

* **Commencer par le pied gauche, corps droit, colonne vertébrale épaules et nuques souples**
* **Yeux fixés à quelques mètres devant soi**
* **Respiration par le nez (pour faire entrer de l’air chaud)**
* **A pratiquer avec souplesse sans forcer**
* **En silence pour permettre de rester présent à soi**
* **Il faut compter mentalement puis cesser de compter lorsque la synchronisation entre la marche et la respiration devient automatique**
* **Si essoufflement : changer de rythme.**

**Rythme 3/1 – 3/1 est à pratiquer sur terrain plat.** Commencez par le pied gauche, on inspire par le nez les 3 premiers pas, et on garde l’air dans les poumons sur le 4ème pas. L’expiration se fait de même sur les 3 pas suivants et on garde les poumons vides sur le 4ème.

**Rythme 3/3 est à pratiquer lors de pentes**

* Inspiration sur les 3 premiers pas et expiration sur les 3 pas suivants.

**Rythme 2/2 pour les pentes plus accentuées.**

* Inspiration sur les 2 premiers pas et expiration sur les 2 pas suivants.

Les différents rythmes permettent de ménager les efforts des muscles cardiaques, le cœur s’emballe moins facilement.