

La marche afghane...

Introduction :



Marcher plus de 60 kilomètres par jour pendant des jours et des jours...certaines populations d'Afghanistan se déplaçaient et se déplacent ainsi. Il a forcément un truc. Et ce truc à beaucoup à voir avec la façon dont on respire. Des hommes sont capables de marcher des heures et des heures, monter des cols insensés, et en récupérant en dormant à même le sol, pendant des dizaines de jour...

La technique de la marche afghane joue sur le principe de synchronisation de la respiration avec les pas. Et cela en tenant compte de la déclivité du terrain. Concrètement, plus le terrain est pentu, plus les pas seront réduits. C'est un constat que l'on fait régulièrement, mais qui est plus dû à notre incapacité à "tenir le rythme" quand la pente s'élève, qu'à une véritable volonté.

A la frontière de la méditation, du yoga, du chi gong ou du tai chi...la marche afghane fait appel à tout cela en même temps.

Qu'est-ce que la marche Afghane peut nous apporter ?

La marche afghane et la cohérence cardiaque forme une excellente complémentarité **pour la réduction du stress**. En effet, la marche et le contrôle respiratoire sont très efficaces pour **la santé et pour la gestion du stress**. *C'est encore plus pertinent d'utiliser les deux en même temps.*



La suroxygénation naturelle apportée par la marche afghane, et que l'on peut pratiquer au cours des actes de la vie quotidienne, assure une revitalisation supérieure à celle qui vient d'autres pratiques et ouvre la voie aux domaines illimités de la joie et de la confiance en soi, avec un "retentissement" très positif sur notre paix intérieure.

En conclusion, la marche afghane et la cohérence cardiaque se complètent et s'optimisent l'une l'autre pour stimuler le métabolisme, augmenter la vitalité et **réduire le stress**.

La marche afghane réclame une concentration sur la respiration et un effort cardio-respiratoire mesuré. Le mental est occupé à se centrer sur la respiration et sur le corps...il est impossible de penser à autre chose !

Avantages de cette pratique:



Apaisement cardiaque, repos du cœur, grâce au temps de pause à poumons vides.

Oxygénation intense, grâce au temps de pause à poumons pleins.

Stimulation de la circulation artérielle et veineuse.

Stimulation de la circulation sanguine dans les artères coronaires.

Stimulation du métabolisme de base avec réduction et élimination des graisses...

Enfin... « LA » question essentielle !

Peut-on adopter et adapter la marche afghane à la marche nordique...avec des bâtons ???



La réponse est évidente...bien sûr " **OUI** "!

Mais cela demandera un petit temps d'adaptation. Il faudra accepter dans un 1^{er} temps de revoir son rythme en diminuant ses performances de rapidité.

Mais très vite, on avalera les kilomètres sans problème, enfin, presque !

Par contre, marcher en groupe deviendra plus délicat, à chacun son rythme !