

## Marche afghane

→ **Le principe de base :**

Le marcheur doit utiliser le même nombre de pas en inspirant et en expirant. Et chaque apnée doit être équivalente à la précédente.

→ **Par conséquent, le pas de base :**

1 – **PARTIR** du pied gauche par exemple

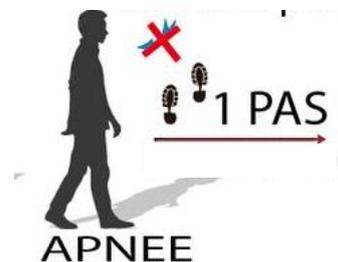


2 – **INSPIRATION** pendant les 3 pas

L'inspiration se fait par le nez



3 – **1<sup>ère</sup> APNEE** garder l'air dans les poumons  
(les poumons seront pleins)



4 – **EXPIRATION** pendant les 3 pas suivants

L'expiration se fait également par le nez



5 – **2<sup>ème</sup> APNEE** il n'y a plus d'air dans les poumons  
(les poumons seront vides)

