

Marche afghane : autres rythmes

Sur le plat ou en descente :

- ① **4 pas** pendant l'inspiration
 - ↳ ② **2 pas** les poumons pleins
 - ↳ ③ **4 pas** pendant l'expiration
 - ↳ ④ **2 pas** les poumons vides.

En montée :

- ⇒ Pas d'apnée évidemment !
 - 1- On compte autant de pas à l'inspiration qu'à l'expiration
 - 2- On adapte le rythme en fonction de la difficulté.
 - 3- *Concrètement* : plus la pente est raide, plus le rythme est court.
Ce rythme soulage le cœur, évite l'accélération cardiaque et contrôle la chaleur interne.

Et puis, pour les meilleur(e)s...vraiment les meilleur(e)s !!!

La synchronisation de la marche et de la respiration est faite de la manière suivante :

- ① Inspirez par le nez sur les 4 premiers pas
 - ② Aucune pause à poumons pleins
 - ③ Expirez aussitôt sur les 6 pas suivants
 - ④ Aucune pause à poumons vides
- ⇒ Recommencez le cycle de la même manière
Comptez mentalement durant tout le processus

Le rythme de base est noté 4/6 mais il est à adapter pour chaque personne. Pour certains, ce pourra être 3/5, d'autres 5/7, 6/8, 7/9 et plus suivant la capacité respiratoire de chacun.

Ce rythme procure une suroxygénation plus intense que les précédents. Il s'ensuit un état souvent euphorique, le paysage défile, la douce sensation de marcher sans effort avec plaisir s'installe en nous. Cette façon de marcher met aussi le mental au repos et apporte un grand calme intérieur.

ENFIN...Il y a-t-il un rythme idéal ?

Il peut être intéressant d'explorer d'autres rythmes eux aussi très intéressants.

Le rythme 4/2/6/2 est celui que de nombreuses personnes préfèrent...

...pour les fameux 60 kilomètres par jour !