

Forme Relaxation

La marche afghane nous emmène loin, longtemps... sans effort ni fatigue. Jusqu'à nous étonner et, dans la foulée, nous faire du bien de la tête aux pieds.



Le principe de la marche afghane consciente est de synchroniser mes pas avec ma respiration en étant présent à ce que je

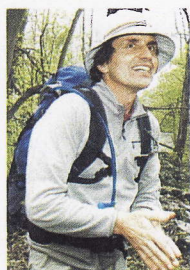
Marche afghane

La nouvelle façon de marcher...

Texte: Carinne Piquerez
Photos: Christophe Chammartin

On m'avait dit: la marche afghane, c'est sans effort ni fatigue, que bienfait et régénération. Moi qui ai tendance à couiner des articulations, à flageoler du muscle et à flamber du poumon, j'y suis allée. En voiture jusqu'en Savoie. Puis à pied, en groupe, derrière notre guide. Le guide justement: Daniel Zanin, un Nicolas Hulot à l'âme de dalaï-lama, sophrologue, accompagnateur en montagne, préparateur de trekking, marcheur éternel. Il fera découvrir à notre groupe – gens de tous âges et niveaux – la marche afghane à laquelle il a associé sa technique spirituelle, la marche consciente.

Ces deux techniques alliées nous feront progresser en l'espace d'une journée. La première en nous donnant le



Daniel Zanin: mille et un voyages dans le monde, autant de périples intérieurs vécus. Avec lui, le marcheur du dimanche devient randonneur confirmé.

rythme (apport accru d'oxygène), la seconde en nous invitant à calmer notre mental, à faire le jeûne de la parole, à vivre nos sensations et le moment présent, à nous ouvrir à nous-même. A chaque pause, il y aura des pratiques annexes, méditation, relaxation, dynamisation. Jusqu'à l'apprentissage des bons petits trucs qui font les bons treks.

Je marche, donc je suis

Dès le départ, j'ai trouvé mon rythme, écouté mon corps et ma respiration, ce qui se passait dans mon nez et sous mes pieds. J'étais dans ma bulle: décontraction totale, tête vide et pas le moindre essoufflement, ni en montée ni au plat, lorsque la foulée afghane prend une sacrée vitesse. Je me suis sentie bien au point de ne plus vouloir m'arrêter. J'ai fini la journée en forme, prête à me lancer dans un trekking... sans en faire une montagne.

Exercices pratiques



La préparation

Avant la marche, le groupe pratique des exercices dynamisants qui accroissent l'énergie physique.



Le sac à dos

Daniel Zanin explique comment l'accompagnement des pas par un mouvement de balancier du dos fait d'un sac un allié dans la montée.



Avant la descente

Les exercices sur le «hara» (centre de gravité du corps) permettront à chacun de mieux appréhender les pentes raides.

A l'afghane, pas à pas...

Inspirée des chameliers afghans, qui parcourent d'immenses distances de façon rythmée, cette marche nous invite à mettre un pied devant l'autre sur une longue durée sans lassitude. Outreageusement simple, elle nous incite à respirer uniquement par le nez, de manière synchronisée sur nos pas et en observant des rythmes différents en fonction du terrain et du ressenti.

Au plat

Un exemple: on inspire par le nez sur les trois premiers pas. On garde l'air dans les poumons au quatrième pas (suroxygénation). On expire ensuite sur les trois pas suivants (toujours par le nez). On reste les poumons vides d'air sur le dernier pas (repos du cœur). On recommence le cycle de la même façon, aussi longtemps qu'on se sent bien.

A la montée

On fait autant de pas sur l'inspiration que sur l'expiration, sans rétention d'air, ni à plein ni à vide. Exemple: trois pas sur l'inspiration, trois pas sur l'expiration puis, quand la pente augmente, on passe à deux/deux.

Un livre: «Régénération par la marche afghane», d'Edouard G. Stiegler, Ed. Trédaniel.

Daniel Zanin, Saint-Alban-de-Montb France, tél. 0033 662 37 95 88. Programme complet: www.marche-consciente.com