

La marche afghane Un exemple pour le QI ?

LILLE FAFORMEC 2009

DR ERIC KIENER

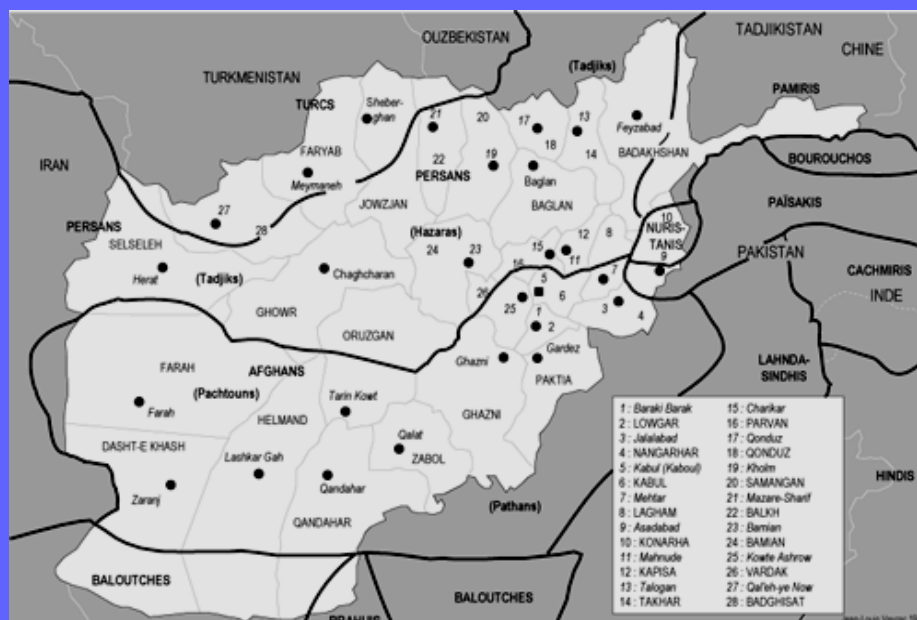
148 avenue de Wagram 75017 Paris

Tél. 01 46 22 99 80 - Mail. ekiener@laposte.net

Le rythme respiratoire et la marche

AFGHANISTAN est entouré de

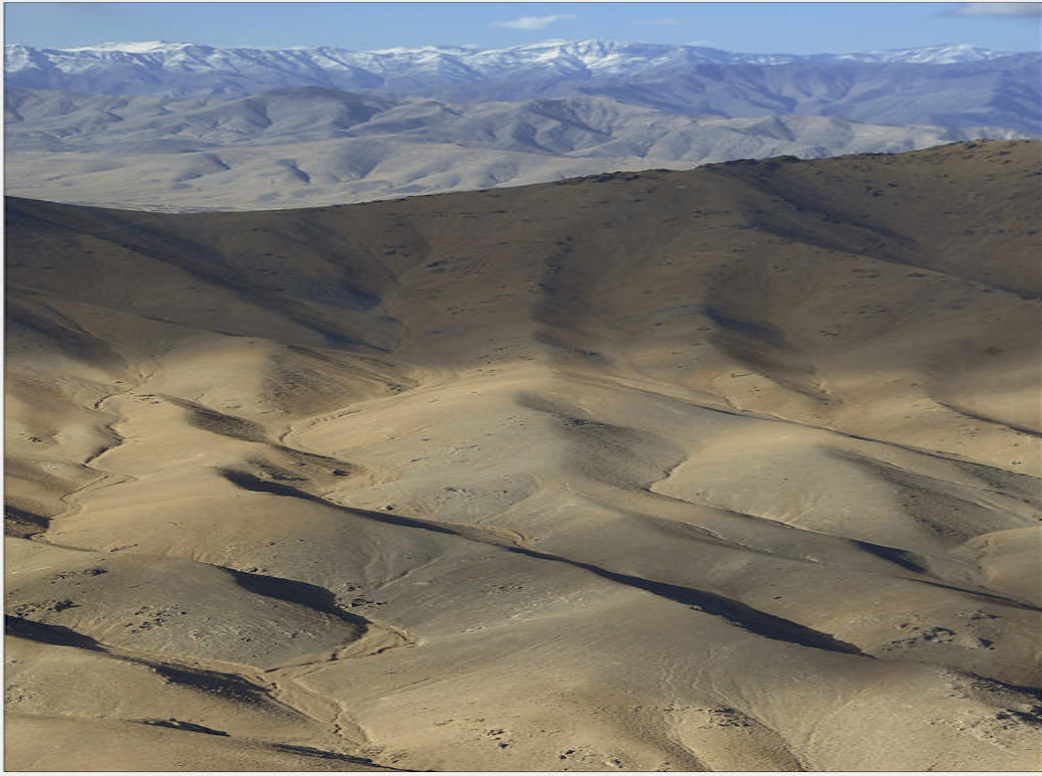
l'Iran, Russie, Chine, Inde, et Pakistan





Hadi Zaheer '05





















Le rythme respiratoire et la marche

Imaginez un instant des hommes capables de marcher sur une distance de 700 km en 12 jours, sans fatigue excessive. Des hommes, pas des surhommes, des chameliers en transhumance avec leur troupeau de chameaux dans les montagnes et désert d'Afghanistan

! Cette faculté de marcher sans fatigue, fait extraordinaire, n'est pas réservé à ces chameliers ou à une élite de marcheurs aux gros mollets, elle est accessible à toute personne valide avec des bienfaits importants

Le rythme respiratoire et la marche

La marche afghane met l'accent sur la synchronisation de la respiration avec le rythme des pas et une allure de marche plus rapide. Dans notre société, l'importance de la respiration, principale nourriture du corps, a depuis longtemps été négligée peut être parce que c'est gratuit!

Le rythme respiratoire et la marche

La marche afghane peut se pratiquer n'importe où mais il est évident que l'air pur de la campagne ou de la montagne est préférable à celui des villes. Dans son livre, « Régénération par la marche afghane » Edouard Stiegler nous présente différents rythmes de marche à pratiquer suivant le type de terrain et l'entraînement des personnes souhaitant la pratiquer.

Le rythme de base Le premier de ces rythmes, l'exercice de base (dit 3-1/3-1), est à expérimenter sur un terrain plat. Marche et respiration doivent être synchronisées de la manière suivante :

Le rythme respiratoire et la marche

Inspirer par le nez sur les 3 premiers pas,

- garder l'air dans les poumons au 4ème pas (apnée à poumons pleins),
- expirer immédiatement après sur les 3 pas suivants (toujours par le nez),
- rester poumons vides d'air sur le dernier pas (apnée à poumons vides),
- recommencer le cycle de la même façon, aussi longtemps que l'on se sent à l'aise. Durant tout le processus compter mentalement. Ce rythme peut être maintenu sans inconvénient sur une distance importante, et même pendant une randonnée.

Rythme fondamentale de la marche afghane

Inspi	Inspi	Inspi	Apnée Plénitude	Expi	Expi	Expi	Apnée Vide
1er Pas Pied G	Pas 2	Pas 3	Pas 4	Pas 5	Pas 6	Pas 7	Pas 8 Pied D

Légende :

- Inspi = Inspiration

- Expi = Expiration

Le rythme respiratoire et la marche

- Pour développer notre capacité thoracique, il est ensuite bon d'intercaler ce rythme de base, appelé refrain, entre d'autres rythmes : La synchronisation de la marche et de la respiration a lieu de la manière suivante :
 - 10 fois le rythme de base 3-1/3-1,
 - passer aussitôt après au rythme 4/4/2, avec temps de pause à poumons vides dès la fin de l'expiration.
 - Autrement dit :
 - inspirer sur 4 pas,
 - expirer aussitôt après sur 4 pas suivants,
 - rester poumons vides d'air sur 2 pas,
 - recommencer 10 fois

Le rythme respiratoire et la marche

Ce rythme 4/4/2 est ensuite augmenté au fil des sorties pour aller vers 5/5/2, 6/6/2, 7/7, 8/8 (pas de rétention à partir de 7), toujours avec le rythme de 3-1/3-1 intercalé.

Le rythme respiratoire et la marche

Terrains montants :

- en fonction de la pente, le rythme consiste à faire autant de pas sur l'inspiration que sur l'expiration sans rétention à plein, ni à vide, par exemple 3/3 puis dès que le terrain devient plus raide 2/2. Ce rythme
- soulage le cœur et évite l'accélération cardiaque
- Contrôle de la chaleur interne

Rythme de montée de la marche afghane

En montée : 3/3 ou 2/2

Inspi	Inspi	Inspi	Expi	Expi	Expi
1er Pas Pied G	Pas 2	Pas 3	Pas 4	Pas 5	Pas 6 Pied D

Inspi	Inspi	Expi	Expi	Inspi	Inspi
1er Pas Pied G	Pas 2	Pas 3	Pas 4	Pas 5	Pas 6 Pied D

Légende :

- Inspi = Inspiration

- Expi = Expiration

Le rythme respiratoire et la marche

- Terrains plats ou descendants :
- si pour les rythmes précédents la vitesse de marche était supérieure à la normale, pour les longues randonnées sur le plat, nous allons marcher à une allure soutenue qui peut aller jusqu'à 8 à 9 kilomètres à l'heure !

En moyenne c'est 6 à 7 kilomètres à l'heure et ceci en étant parfaitement à l'aise

Vitesse de marche 7 Km à l'heure équivalent à 117 m parcouru par minutes.

- A raison de 8 pas = 8 mètres pour 1 cycle respiratoire cela fait entre 14 et 15 cycles respiratoires pour 1 minute ou pour 117 m parcouru à 7Km à l'heure

•

Le rythme respiratoire

- Nouveau né : 40 par minutes
 - 2 ans : 25-30 par minutes
 - 8 ans : 18-22 par minutes
 - 15 ans : 15-18 par minutes
- **Adulte : 12-18 par minutes**

Le rythme respiratoire et la marche

- Dans le désert, lieu idéal, il est possible de marcher ainsi plusieurs heures par jour et le soir personne n'est fatigué, au contraire, chaque personne se sent régénérée. La synchronisation de la marche et de la respiration est faite de la manière suivante :
 - inspirer, par le nez, sur les 4 premiers pas,
 - aucune pause à poumons pleins,
 - expire aussitôt sur les 6 pas suivants,
 - aucune pause à poumons vides,
 - recommencer le cycle de la même manière,
 - compter 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 et sa nature plutôt froide ou chaude.

Rythme fondamentale de la marche afghane

En randonnée : 4/4 ou 4/4-2 ou 6/6-2 ou 7/7 ou 8/8

Inspi	Inspi	Inspi	Inspi	Expi	Expi	Expi	Expi		
1er Pas Pied G	Pas 2	Pas 3	Pas 4	Pas 5	Pas 6	Pas 7	Pas 8	Pas 9	Pas 10
								Apnée Vide	Apnée Vide
1er Pas Pied G	Pas 2	Pas 3	Pas 4	Pas 5	Pas 6	Pas 7	Pas 8	Pas 9	Pas 10 Pied D

Légende :

- Inspi = Inspiration

- Expi = Expiration

Le rythme respiratoire et la marche et le QI

- Calme le shen qi
- Synchronisation de l'inspir avec la *yin qiao mai* et l'expir avec le *yang qiao mai*
- Synchronisation de l'inspir avec le *ren mai* et de l'expir avec le *du mai*
- Synchronisation de l'inspir avec le réchauffeur inférieur et l'expir avec le réchauffeur supérieur
- Synchronisation de l'apnée avec le mouvement de la terre ou des intersaisons ou réchauffeur moyen

Le rythme respiratoire et la marche et le QI

- L'inspir développe le yin, le froid, favorise l'enracinement vers les souffles terrestres
- L'expir développe le yang, le chaud, favorise l'enracinement vers les souffles célestes

UN BREF RESUME

La marche afghane c'est la marche d'un homme debout, les yeux vers l'horizon, les épaules souples, respirant sans forcer par le nez, en déroulant correctement le pied (pointe, talon) et en synchronisant sa respiration au pas de son allure selon un rythme que l'on compte avant qu'il devienne automatique.

UN BREF RESUME

- La marche afghane c'est la marche d'un homme debout, présent à ce qu'il fait parce qu'il est.

L'obligation douce mais ferme de suivre ses respirations et le nombre de pas est un moyen habile pour l'aider à vivre cette présence à ce qui est, au réel ici présent !



Bibliographie

- L'art de la respiration

Dr Hanish (1844-1936)

ED MAZDAZNAN 1967

Bibliographie

REGENERATION PAR

LA MARCHE AFGHANE

EDOUARD G. STIEGLER

ED GUYTREDANIEL

PARIS 2004

Bibliographie



CONCLUSIONS

Alors le mouvement ça fatigue?

PAS SUR!

**BIEN RYTHME AVEC UN FINALITE POUR
UN BIEN**

ALORS IL NOUS REGENERE.

CELA AIDE UN ACUPUNCTEUR !

**SYNCHRONISE AVEC LA RESPIRATION, IL
NOUS ELEVE VERS LES SOURCES
CELESTES**

CONCLUSIONS

UN GRAND MERCI DE VOTRE
ECOUTE

ET

UNE BONNE MARCHE POUR FINIR
L'ANNÉE EN PLENITUDE

TELS SONT MES SOUHAITS