

SE REVITALISER PAR LA MARCHÉ AFGHANE



André Bamberger

www.respirer-la-vie.fr

A lire attentivement

Ce guide vous est offert et vous avez le droit de l'offrir à qui vous le souhaitez.

Mais vous n'avez pas le droit de le vendre. « Se revitaliser par la marche afghane » est un guide gratuit et qui doit le rester.

Ce guide est le fruit des connaissances et de l'expérience de l'auteur. L'auteur n'est ni médecin, ni thérapeute.



Ce guide est sous licence Creative Common 3.0, ce qui signifie que vous avez la liberté de le distribuer à qui vous voulez, à condition de ne pas modifier le contenu, de ne pas le vendre et de toujours citer l'auteur, André Bamberger, et d'inclure un lien vers : www.respirer-la-vie.fr.

Sommaire

<i>Introduction</i>	4
<i>I. L'état d'esprit de la marche afghane</i>	5
1) <i>La Conscience de soi</i>	5
2) <i>La respiration</i>	6
<i>II. Les techniques de la marche afghane</i>	8
1) <i>Les principes de base</i>	8
2) <i>Les bienfaits</i>	9
3) <i>Le rythme de base 3-1/3-1</i>	9
4) <i>Les rythmes pour les montées</i>	10
8) <i>La relation inspiration-expiration</i>	11
<i>III. Les compléments à la marche afghane</i>	13
1) <i>La douche nasale</i>	13
2) <i>Les exercices de respiration</i>	13
3) <i>La cohérence cardiaque</i>	15
<i>Conclusion</i>	16

Introduction

Ce guide pédagogique "Se revitaliser par la marche afghane" est une initiation à cet art de marcher.

La marche afghane est bien au delà d'une simple technique de rythmes respiratoires. Il s'agit de mettre en œuvre un état d'esprit et des techniques respiratoires.

Une technique sans état d'esprit n'a pas d'âme.

Un état d'esprit sans technique ne permet pas de l'incarner.

"Peu importe le chemin : tous les chemins se valent ; l'important est de suivre un chemin qui a du cœur !"

Carlos Castaneda

On va donc aborder la marche afghane sous les 2 aspects complémentaires :

- l'état d'esprit de la marche afghane
- les techniques de la marche afghane.

Nous allons également aborder des techniques complémentaires à la marche afghane à savoir la douche nasale, la cohérence cardiaque, des exercices de respiration en position statique qui donnent une dynamique importante à cette pratique.

Je vous souhaite d'éprouver beaucoup de joies, de gratitude, de retrouver de la vitalité , de l'énergie par la pratique régulière et persévérante des pratiques et principes étudiés dans ce guide.

Chapitre 1 : L'état d'esprit de la marche afghane

1) La conscience de soi

La marche afghane est une marche consciente.

Mais qu'est ce au fait une marche consciente ?

Prendre conscience de soi, c'est porter un regard bienveillant sur les différents aspects de sa personne, dans le moment présent, avec un regard candide et sans jugement.

Le non-jugement permet d'ouvrir les portes du champ des possibles. Le jugement ferme les portes et empêche toute possibilité d'évoluer.

Nous devenons l'observateur de notre propre monde et l'objet de notre observation peut être notre respiration, par exemple. Dans cet instant, nous prenons conscience de notre respiration.

Notre mode de vie actuel nous a coupé, éloigné de nous-mêmes pour être happé et stimulé par le monde extérieur (l'ordinateur, la TV, la publicité, ...)

Prendre conscience de soi est la première étape pour se réapproprier son pouvoir intérieur et cela permet de faire des choix éclairés pour retrouver une liberté intérieure.

Alors prenons le temps de nous occuper de notre respiration pour pouvoir créer une respiration harmonieuse et rythmée. Cette respiration va progressivement s'installer dans l'aisance et apportera un espace de détente, de paix, de sérénité en nous, voire de l'euphorie !

Reconnaître notre respiration comme un ami et qui nous apportera détente physique et émotionnelle, voilà notre défi à relever.

"Notre vrai demeure est le maintenant. Vivre dans l'instant présent est un miracle. Le miracle est de marcher sur la terre verte, en ce moment, d'apprécier la paix et la beauté qui nous entourent maintenant. Le simple fait d'apprendre à toucher cette paix nous guérit et nous transforme. Ce n'est pas une question de foi, mais de pratique."

Thich Nhat Hanh "Le plénitude de l'instant"

2) La respiration

"L'essentiel du secret de la vie tient dans le fait de savoir rire et de savoir respirer"

Alan Watts

L'être humain peut se priver de nourriture pendant plusieurs jours par des jeûnes. Il peut se priver d'eau durant un laps de temps très restreint mais il ne peut pas se priver d'air au delà de quelques minutes.

L'air, l'oxygène font partie intégrante de notre vie. Ce sont des nourritures vitales pour notre organisme.

Et pourtant des études scientifiques prouvent que nous sommes des êtres sous-oxygénés par notre mode vie et par cette méconnaissance de l'importance de la respiration pour notre santé. La respiration est un acte vital mais l'art de bien respirer n'est ni inscrit dans notre éducation ni dans notre culture.

Et pourtant, nous savons qu'une respiration aisée apporte beaucoup de bienfaits à notre organisme.

Alors comment bien respirer ?

C'est très simple, une respiration dans l'aisance est toujours une respiration **rythmée** et harmonieuse.

En sophrologie, on apprend à respirer de manière rythmée pendant 5 minutes par la technique de la cohérence cardiaque.

Le secret d'une respiration juste est une respiration rythmée et en conscience. Ce mouvement harmonieux peut être amplifié par le fait d'exprimer profondément et sincèrement un sentiment très positif tel que la joie, la gratitude, ...

Voilà un des secrets de la marche afghane.

"La respiration est le grand volant vital. .. Tous les phénomènes vitaux sont liés à des processus d'oxydation et de réduction : sans oxygène, pas de vie. Nos cellules dépendent du sang pour leur approvisionnement en oxygène. Qu'un sang pauvre en oxygène circule dans vos artères et la vitalité de chacune de vos cellules s'en trouve amoindrie ; réalisez cette vérité première, imprégnez-vous en, rendez vous compte que des milliards de cellules prêtes à vous servir fidèlement jusqu'au bout de leurs forces, sont tributaires de l'apport d'oxygène qui leur parvient par l'intermédiaire du sang. Votre devoir est de leur assurer cet approvisionnement en oxygène auquel ils ont droit..."

... Le souffle est antérieur à nous et que nous pouvons rien lui apprendre. Nous devons nous ouvrir à ses pouvoirs vivifiants en écartant tous les obstacles à son action. Le souffle attend de nous l'élimination des tensions, la correction des mauvaises habitudes, des attitudes physiques et mentales erronées. Dès que nous aurons déblayé les obstacles, il se manifestera dans sa plénitude et nous accordera vitalité et santé. "

André Van Lysebeth "J'apprends le yoga"

Résumé



La marche afghane est un état d'esprit :

- *être présent à sa respiration.*
- *être l'observateur, sans jugements, de l'instant présent.*
- *être dans l'aisance et la détente.*
- *être dans la capacité de cultiver des émotions positives (joie, gratitude, ...)*

Chapitre 2 : Les techniques de la marche afghane

1) Les principes de base

Le premier principe est de respirer par le nez à l'inspiration et à l'expiration

Pourquoi respirer continuellement par le nez pendant la marche ?

La respiration nasale permet une plus grande absorption d'oxygène et une meilleure utilisation de l'oxygène dans le corps.

Alors, n'oublions pas, la bouche sert à manger et à ... parler et le nez sert à respirer. On verra plus loin comment nettoyer quotidiennement son nez selon les connaissances transmises par le Yoga. Car pour bien respirer, il faut au départ que le nez soit ... débouché.

Le deuxième principe est de respirer dans l'aisance, en profondeur et dans un corps détendu

Une respiration ample, sans forcer et en profondeur procure un grand bien être dans notre corps et au niveau émotionnel. Cela crée de la fluidité et de la souplesse dans l'organisme. Un corps harmonieux et détendu se préserve de douleurs musculaires et articulaires.

Le troisième principe est que la respiration soit synchronisée avec le rythme des pas

C'est dans le rythme régulier que la respiration procure bien-être et suroxygénation de l'organisme. Le corps est pleinement nourri de l'énergie de Vie (le prana chez les yogis).

Le quatrième principe est de se tenir droit dans la verticalité et dans l'aisance, le regard tourné vers l'avant.

La façon dont on se tient est l'expression manifestée de notre état intérieur. Un corps dans la verticalité a une présence à soi même et est "acteur" dans l'instant présent.

Une position courbée, la regard vers le sol est l'expression d'une personne dans ses pensées, l'énergie dans son mental et qui subit la situation présente.

Le cinquième principe est d'être dans la conscience de sa respiration

La marche afghane est, nous le rappelons, une marche consciente. Cela demande que notre champ de conscience se porte sur notre corps, sur notre ressenti intérieur, sur le rythme de notre respiration. Nous aurons une sensation d'être plus présent en nous, d'être plus "vivant".

Nous pouvons maintenant aborder les différents rythmes de respiration que nous a légués Edouard G. Stiegler dans son livre "La régénération par la marche afghane" après avoir constaté la multitude de bienfaits de cet art de marcher.

2) Les bienfaits

En résumé, voici ce que l'on peut retirer comme bénéfices de la marche afghane par l'activation des 2 outils que sont la marche et la respiration rythmée :

- ✓ Favorise une meilleure oxygénation de l'organisme
- ✓ Régularise la fréquence cardiaque
- ✓ Apporte une détente physique et émotionnelle
- ✓ Favorise la circulation sanguine
- ✓ Apporte souplesse et fluidité par une meilleure circulation énergétique.
- ✓ Augmente la capacité de focalisation et de prise de conscience de son être.
- ✓ Stimule le mental par les exercices d'intention
- ✓ Améliore la posture de son corps

.... elle apporte de la joie et une connexion à son être en la nourrissant de belles émotions, de beaux sentiments ...

3) Le rythme de base

Ce rythme de base est noté : 3-1/3-1

Autrement dit :

- *j'inspire sur les 3 premiers pas*
- *je garde l'air dans mes poumons sur le pas suivant*
- *j'expire sur les 3 pas suivants*
- *je laisse mes poumons vides sur le pas suivant*
- *je recommence le cycle*

Ce rythme de base est à pratiquer uniquement sur un terrain plat. Une quantité importante d'oxygène pénètre dans les poumons mais aussi dans les globules rouges et toutes les cellules du corps. C'est la différence par rapport à une marche ordinaire.

Ce rythme de base apporte beaucoup de vitalité. Il permet de "faire le plein d'énergie" avant une montée difficile. Il est également recommandé de le pratiquer après un effort intense pour se revitaliser et se détendre. Pratiquons l'exercice le matin et cela permet de commencer la journée plein d'entrain. A éviter de le pratiquer le soir après 18 h ... à moins que nous envisagions de ne pas dormir. Surtout il faut expérimenter et voir ce qui nous convient. Encore que, ce qui nous convient aujourd'hui ne nous conviendra plus forcément demain.

Ces rythmes respiratoires sont adaptés à des personnes de tout âge qui n'ont pas de problèmes sérieux de santé. Si vous avez un doute, demandez l'avis de votre médecin.

Au cours de la marche, restez l'observateur neutre de vous même :

- Suis je détendu et dans l'aisance ?
- Est ce que je respire bien par le nez dans l'inspiration et l'expiration ?
- Ai-je bien une posture verticale et le regard posé vers l'avant ?
- Suis-je bien dans le bon rythme respiratoire ?

L'expérience de ce rythme de base, une fois bien intégré, nous donnera un autre regard sur l'importance de la respiration et sur une autre manière de marcher. On pourra ressentir une marche dans le non-effort, bien installé dans son rythme en éprouvant du plaisir et une sensation proche de l'euphorie. Progressivement la présence à soi s'installe et notre conscience ne sera plus parasitée par des pensées négatives. Voyons maintenant le rythme respiratoire à adopter dans des montées.

4) Les rythmes pour les montées

Ces rythmes respiratoires sont prévus pour les chemins montants où le cœur fatigue. Ces rythmes respiratoires raccourcissent les temps d'inspiration et d'expiration et suppriment les pauses à poumons pleins et à poumons vides.

Ce rythme est noté : 3/3

Autrement dit

- *j'inspire sur les 3 premiers pas*
- *j'expire sur les 3 pas suivants*
- *Je recommence le cycle*
- *Je ne fais aucune pause à poumons pleins et à poumons vides.*

Dès que la pente est plus accentuée, nous passons au rythme respiratoire suivant :

Avec ce rythme et à condition de marcher avec régularité et pas trop vite, les montées deviennent agréables et sans essoufflement.

Voici donc le rythme pour des montées plus raides :

Ce rythme est noté : 2/2

Autrement dit

- *j'inspire sur les 2 premiers pas*
- *j'expire sur les 2 pas suivants*
- *Je recommence le cycle*
- *Je ne fais aucune pause à poumons pleins et à poumons vides.*

La pratique de ces 2 rythmes respiratoires, sur des chemins montants, ménage considérablement le muscle cardiaque. Le cœur s'emballe moins facilement. Pour être dans l'aisance dans ces 2 rythmes, il est vital de respecter un certain nombre de conditions :

- L'inspiration et l'expiration doivent être dans une continuité, une fluidité. Il faut être vigilant et être bien installé dans la conscience de sa respiration.
- Respecter notre rythme de marche (ne pas marcher trop vite)
- Changer de rythme de respiration si cela est nécessaire (du 3/3 au 2/2)

On peut faire l'analogie de ces situations avec une voiture qui monte un col de montagne. Il faut adapter la vitesse au profil de la montée. Ceci demande que l'on soit dans notre propre ressenti, dans la conscience de notre respiration et de notre état physique.

C'est toujours un plaisir, une joie de constater que les montées se font sans effort, installé dans notre propre rythme de marche et le regard porté sur la respiration. C'est une grande différence par rapport à une marche sans conscience. Les témoignages des praticiens de la marche afghane sont éloquentes de l'apport précieux de ces rythmes respiratoires dans les montées difficiles, à priori.

Nous venons de voir quelques rythmes de base dans la marche afghane.

5) La relation inspiration-expiration

L'inspiration et l'expiration portent chacune des qualités qui leurs sont propres.

L'inspiration apporte énergie et vitalité.

Une personne de tendance dépressive ne s'autorise pas à se nourrir de l'énergie du souffle par une profonde et calme inspiration.

L'expiration apporte de la détente, le lâcher-prise.

On constate qu'une personne sous l'emprise d'une angoisse est trop dans la rétention du souffle et elle ne s'autorise pas à lâcher prise par une expiration calme et profonde.

L'équilibre du rapport inspiration/expiration apporte l'harmonie et le bien être.

Et surtout, restons toujours dans l'aisance de notre respiration et dans un corps et un esprit détendu !

Résumé



La marche afghane est basée sur les principes suivants :

- *inspirer et expirer par le nez*
- *respirer dans l'aisance dans un corps détendu*
- *la respiration est synchronisée avec le rythme des pas*
- *Se tenir dans la verticalité, le regard dirigé vers l'avant*
- *Etre dans la conscience de sa respiration*

Les rythmes de marche sont adaptés au terrain et au ressenti du marcheur dans l'instant présent :

- *rythme 3-1/3-1 sur le plat*
- *rythmes 3/3 et 2/2 pour des montées*

Les bienfaits de la marche afghane découlent des bienfaits de la marche et des bienfaits d'une respiration consciente rythmée et régulière.

L'inspiration apporte de la vitalité, l'expiration apporte la détente.

Chapitre 4 : Les compléments à la marche afghane

1) La douche nasale ou le neti

Avant de décrire la douche nasale et ses bienfaits, voyons tout d'abord les fonctions du nez.

Le nez a pour rôle de vérifier que l'air qui entre dans l'organisme est adapté aux poumons à savoir un air suffisamment chaud et un air pur. Le nez est donc un organe de défense et est là pour rectifier cette situation.

Quels sont les bienfaits du neti ?

Le neti est à pratiquer en prévention des rhumes mais il aide aussi à l'éliminer. Il peut être tout aussi efficace en cas de sinusite, de maladie des yeux comme les conjonctivites par exemple, du nez et de la gorge, tout ce qui est orl. Il est très utile en période d'allergie, permettant d'éliminer les allergènes entrant en contact avec les muqueuses et stimulant les fonctions du nez ainsi que celles de la gorge, des yeux et des oreilles. Et bien sûr, il permet surtout une meilleure respiration.

Comment procéder ?

Préparons la solution isotonique à l'aide d'une eau à 37 ° et ajoutons une pincée de sel.

Nous versons cette solution dans le lota, un récipient muni d'un bec et réservé à cet usage.

Ensuite, au dessus d'un évier, nous penchons la tête sur le côté et plaçons l'extrémité du pot dans la narine. L'eau doit y rentrer et ressortir par l'autre narine. A la moitié du récipient, nous recommençons avec l'autre narine.

Nous vérifions bien qu'il n'y est plus d'eau dans le nez en nous mouchant tout doucement, sans forcer. Nous pouvons aussi bien mettre la tête en bas quelques instants pour que les dernières gouttes tombent. Il est important que le nez soit bien sec.

Nous pouvons ajouter à l'eau salée une goutte d'huile essentielle (HE tea tree, HE niaouli).

2) Les exercices de respiration

Nous allons voir différents exercices en complément des rythmes respiratoires de la marche afghane.

2.1) Exercice préliminaire pour aérer les poumons.

Soyons dans l'aisance, le corps et l'esprit détendus. Faisons cet exercice le matin dans un endroit où l'air est pur.

Fermons les yeux et inspirons, calmement, profondément, dans l'aisance puis expirons par le nez en relâchant un gros soupir.
Nous éprouvons une sensation très agréable de détente.
Faisons cet exercice 6 fois et la septième fois, terminons par une profonde et calme expiration.

2.2) Exercices pour l'oxygénation du corps avant une marche

Pour les trois exercices qui suivent, soyons dans l'aisance, le corps et l'esprit détendus. Ces exercices peuvent se pratiquer avant de démarrer une marche. Ils permettent d'oxygéner tout le corps. Nous sommes dans une position debout, les pieds écartés de la largeur du bassin.

1^{er} exercice :

Nous expirons par la bouche. Nous inspirons, par le nez, calmement, profondément au niveau de l'abdomen puis du thorax et enfin du haut du corps. Nous restons en rétention, poumons pleins, et nous pompons énergiquement avec les épaules, poings fermés. Lorsque nous sentons une légère fatigue, nous arrêtons, et expirons énergiquement par le nez. Nous restons dans notre ressenti pendant quelques secondes. Nous faisons ce mouvement trois fois.

2^{ème} exercice :

Nous expirons par la bouche. Nous inspirons, par le nez, calmement, profondément au niveau de l'abdomen puis du thorax et enfin du haut du corps. Nous restons en rétention, poumons pleins, et nous tendons nos bras devant nous, poignets fermés. Puis nous laissons tomber nos bras, et effectuons des mouvements de moulinet vers l'avant. Nous terminons le mouvement en projetant les mains, expulsion de l'air par le nez, poignets fléchis et bras tendus. Nous faisons ce mouvement trois fois.

3^{ème} exercice :

Nous fermons les yeux (ou non) et nous expirons par la bouche pour vider les poumons. Nous inspirons par le nez, calmement, profondément au niveau de l'abdomen puis du thorax et enfin du haut du corps. Nous restons en rétention, poumons pleins, et nous sautons, pieds joints, sur place et complètement relâché. Arrêtons le mouvement au bout de quelques secondes et expirons énergiquement et profondément par le nez.
Nous faisons ce mouvement trois fois.

Ces 3 exercices sont à pratiquer dans cet ordre

3) La cohérence cardiaque

La cohérence cardiaque est une pratique simple de respiration en conscience à la portée de tous. Une séance dure 5 minutes. Elle apporte beaucoup de bienfaits et elle est une pratique complémentaire à la marche afghane.

Voici quelques bienfaits qu'apporte la cohérence cardiaque :

- augmentation de la qualité du sommeil
- réduction du stress et de l'anxiété
- augmentation du système immunitaire
- diminution de l'hypertension
- ...

Par une respiration lente, profonde et régulière, s'installe en nous une fluctuation régulière de la fréquence cardiaque. C'est l'état de la cohérence cardiaque qui apporte harmonie, détente et bien-être.

Nous retrouvons ici les principes de la respiration afghane qui nous amène également à cet état de cohérence cardiaque.

Tableau 1 : Rythme cardiaque chaotique d'une personne stressée :

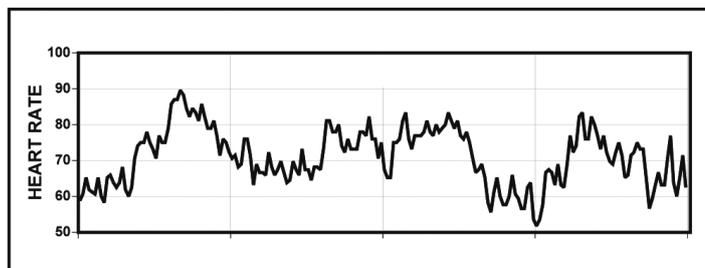
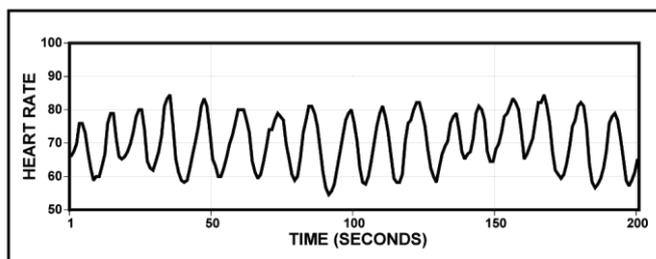


Tableau 2 : Rythme cardiaque d'une personne en état de cohérence cardiaque :



Source : <http://coherence-coeur.com/>

... Quelques témoignages

Au fil de mes stages voici quelques témoignages exprimés par les participants ...

"... Je ne suis pas essoufflé ..."

"... C'est la première fois que je fais une montée sans effort ..."

"... Je sens l'énergie qui circule dans tout mon corps ..."

"... C'est une marche relaxante ..."

"... On se sent pousser par son souffle ..."

"... On pourrait marcher des heures ..."

"... Expérimenter le moment présent apporte calme et sérénité ..."

Conclusion

L'apprentissage de la marche afghane est comme tout apprentissage ; il faut de la patience, de la persévérance, un désir ardent de vouloir nous améliorer avec la vision de tous les bienfaits que nous procurent ces pratiques.

Tout apprentissage se fait en 4 étapes ou plutôt à 4 niveaux de conscience :

- 1er niveau : "Je ne sais pas que je ne sais pas"
A ce stade nous critiquons souvent une nouveauté en la rejetant. Nous sommes ignorants de nouvelles connaissances et nous ne le savons pas.
- 2ème niveau : "Je sais que je ne sais pas"
A ce stade nous prenons conscience de notre ignorance. Nous avons à ce moment une attitude d'accueil de la nouveauté avec une volonté de comprendre puis d'apprendre.
- 3ème niveau : "Je sais que je sais"
A ce stade nous prenons conscience par l'apprentissage de l'appropriation progressive d'un nouveau savoir ou savoir- faire ou savoir- être.
- 4ème niveau : "Je ne sais pas que je sais"
Le nouveau savoir, savoir- faire, savoir-être est intégré en nous. Il fait complètement partie de notre nature.

Alors je vous souhaite que les respirations de la marche afghane fassent partie intégrante de votre nature et tels les nomades afghans vous marchez dans le non-effort, dans la joie et le plaisir, dans la conscience de votre respiration et dans la conscience de tout votre être.

Carpe Diem