

santé

magazine

DES KILOS EN TROP ?

Et s'il fallait
rééquilibrer
ses hormones ?

PALPITATIONS

Quand
s'inquiéter ?

Mémoire

Bien l'entretenir
au quotidien

LES BIENFAITS
DE LA MARCHÉ
AFGHANE

UN MENI
PLUS FO

ET PLUS D'ÉNER

avec les méde
traditionnell

LES CONSEILS
DU Dr FRÉDÉRIC SAL

L
anti-

Les bienfaits de LA MARCHÉ AFGHANE

La pratique de la marche afghane va au-delà des rythmes respiratoires auxquels on la cantonne souvent. S'initier à cette technique consciente, apaisante et stimulante c'est avant tout faire l'expérience méditative d'un retour à soi. *Émilie Cailleau*

Nos experts



Christine Bienvenu

animatrice formée à l'École France Marche Afghane



Marie-Laure Le Clézio

formatrice et responsable pédagogique de l'École France Marche Afghane



Dr Pascal Prévost

chercheur en physiologie du mouvement et biomécanique

* Elle aide à se reconnecter à son corps

La marche afghane se révèle être « une marche consciente qui s'adapte aux capacités de chacun et à son état émotionnel », dit Marie-Laure Le Clézio, de l'École France Marche Afghane, habilitée par la famille d'Édouard G. Stiegler, l'homme qui, dans les années 80, a importé la marche afghane. Cette marche invite à synchroniser son pas sur sa respiration nasale selon un rythme donné, dont le schéma de base consiste à inspirer sur trois pas, à bloquer sa respiration sur un quatrième pas, à expirer sur trois pas et être de nouveau en apnée sur le quatrième pas.

* Elle stimule le cerveau

La marche augmente la quantité d'oxygène qui pénètre le corps et facilite le travail du cerveau. Un bienfait renforcé par les techniques respiratoires avec apnée présentes en marche afghane, qui produisent « le même effet qu'un entraînement en altitude », souligne le Dr Pascal Prévost. Mieux oxygénées, les zones cérébrales sont stimulées, aiguissant la mémoire, la concentration et la créativité.

* Elle tonifie les muscles et renforce les os

Comme toutes les marches, celle-ci stimule les muscles du dos qui soutiennent la colonne vertébrale et redressent la posture ainsi que les muscles locomoteurs des membres inférieurs (fessiers, cuisses,

mollets). La marche, encore plus sur un terrain incliné, sur des longues durées ou des rythmes plus intenses, a un impact positif sur les os. Elle stimule les ostéoblastes, les cellules qui régénèrent l'os.



Pr David Le Breton
anthropologue et sociologue,
université de Strasbourg

« MARCHER RELANCE LE GOÛT DE VIVRE »

En quoi la marche
est-elle si bénéfique ?
Marcher l'esprit libre per-
met de résoudre des tas de
difficultés : le mal de vivre,

un sentiment de dépression,
d'amertume... Marcher est
un moment de retrouvailles
avec soi, avec son corps, une
manière de relancer le goût
de vivre. C'est aussi le plaisir
de se donner des objectifs et
de les réaliser sous l'égide
de notre corps et non sous
l'égide des ritualités sociales.
Elle apporte une forme de
régulation de nos rythmes.
À tous égards, la marche est
une remise au monde, une
forme de renaissance.

**Est-ce propre
à la condition humaine ?**
C'est une technique du corps
élémentaire. Les premiers
humains sont apparus à tra-

vers le redressement et la
bipédie. La marche est inhé-
rente à la condition humaine.
Le paradoxe est de rentrer
dans ce que j'appelle "l'humani-
té assise", c'est-à-dire d'être
assis à longueur de journée...
Notre corps est fait pour se
mouvoir, se dépenser et sen-
tir le monde environnant.

Peut-on marcher n'importe où ?

Il suffit de marcher, même en
ville, pour retrouver le bon-
heur d'un effort tranquille
et une bonne fatigue. Pour
moi, c'est ça la formule de
la marche : se sentir vivant
et retrouver une présence
sensorielle au monde.

OÙ S'ADRESSER POUR PRATIQUER ?

● On s'initie seul ou en
groupe (7 maximum)
avec un animateur
formé à l'École France

marche afghane, gage
d'un accompagnement
personnalisé et adapté à
ses capacités physiques

et respiratoires. An-
nuaire sur <https://www.ecole-france-marche-afghane.fr/annuaire/>

EXPIRATION pendant les 3 pas

APNÉE Vider l'air dans les poumons



PAS 5

PAS 6

PAS 7

PAS 8