

## 3 NOUVELLES FAÇONS de marcher



ENTRE SPORT  
ET SPIRITUALITÉ :  
LE MEILLEUR  
CHEMIN VERS  
LE BIEN-ÊTRE ET  
LA LONGÉVITÉ.

### SE RÉGÉNÉRER

#### AVEC LA MARCHÉ AFGHANE

**En quoi ça consiste ?** Cette technique repose sur la synchronisation entre respiration et rythme des pas : tonique et concentrée, on inspire par le nez sur les trois premiers pas, on garde l'air dans les poumons au quatrième, on expire sur les trois suivants, on reste poumons vides sur le dernier pas... Objectif : atteindre de 6 à 8 cycles respiratoires par minute, là où l'on est à 12 cycles par minute au quotidien.

**Pourquoi c'est bon ?** Le travail respiratoire profond active la circulation sanguine, oxygène à fond les cellules et les organes, élimine les toxines. Seule dans sa bulle, on atteint une relaxation profonde.

**Où et comment s'initier ?** Deux références : *Régénération par la marche afghane*, d'Édouard G. Stiegler (Éd. Guy Trédaniel), et *La Marche afghane pour tous*, de Sylvie Alice Royer

(Éd. Thierry Souccar). On peut aussi se renseigner auprès de certains clubs de la Fédération française sports pour tous (sportspour tous.org).

### ÉVACUER LE STRESS AVEC LA MARCHÉ MÉDITATIVE

**En quoi ça consiste ?** À méditer en mouvement : on ne marche plus mécaniquement, mais en prenant pleinement conscience de ses gestes. Après avoir ralenti l'allure, on porte son attention sur ses pas en calant sa respiration sur ses mouvements, puis on s'ouvre à chaque sensation.

**Pourquoi c'est bon ?** En éloignant toute pensée pour se recentrer sur sa marche, on évacue le négatif, on prend conscience de ses tensions musculaires, on se détend et on retrouve de l'énergie.

**Où et comment s'initier ?** On écoute, sur le site de France Culture, les chroniques de Christophe André *Marcher en pleine conscience*, et on s'inspire de *Vivre en pleine présence : marcher*, de Thich Nhat Hanh (Éd. Belfond).

### RELANCER SES ÉNERGIES AVEC LE YOGIWALKIE

**En quoi ça consiste ?** Du yoga nomade en pleine nature. On se focalise sur ses appuis et le placement du centre de gravité, on effectue des exercices de respiration et on se concentre sur les sensations extérieures. On termine avec une salutation au soleil, du stretching et de la relaxation.

Le trajet peut aller de 7 à 12 kilomètres. **Pourquoi c'est bon ?** On améliore son endurance, son équilibre, sa posture, sa souplesse, et on stimule la circulation de son énergie vitale. On oublie ses soucis et on se reconnecte aussi à soi et à son environnement.

**Où et comment s'initier ?** En Bretagne (YogiWalkie sur Facebook) et un peu partout en France (renseignements sur yogiwalkie.com).

### ET AUSSI...

Avec dix millions de pratiquants réguliers dans le monde, la **marche nordique** (marche rapide avec des bâtons spéciaux) a connu un développement exponentiel ces dernières années. Très à la mode également : la **marche dans l'eau de mer**. L'idée ? Marcher dans l'eau en longeant la côte, immergée jusqu'à la taille ou la poitrine. Effet drainant, galbant, apaisant, reminéralisant... et épuisant garanti.

[www.ffrandonnee.fr](http://www.ffrandonnee.fr)