

Marche consciente marche afghane

C'est une

- marche lente
- qui s'effectue dans le silence
- qui est synchronisée avec notre respiration (par le nez).

Pendant cette marche,

- on va essayer de poser nos pieds sur la terre avec douceur, tendresse et respect
- nous allons sentir notre corps, sentir la terre, sentir et ressentir l'environnement
- nous allons ouvrir nos sens.

Comment ça..."marche ?

D'après "L'Art de marcher" de Daniel Zanin, <http://www.marche-consciente.com>

Pour commencer, on oublie notre rythme habituel de marche.

Marche et respiration doivent être synchronisées ainsi :

- inspirer par le nez sur les 3 premiers pas,
 - garder l'air dans ses 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.
- C'est le rythme 3-1 / 3-1

Durant tout le processus compter mentalement.

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**. Autrement dit :

- inspirer sur 4 pas,
- expirer aussitôt après sur les 4 pas suivants,
- rester poumons vides d'air sur 2 pas,
- recommencer 10 fois.

(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 3-1/3-1 intercalé.)

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.