



BIEN VIVRE

# Requinquez-vous avec la marche afghane

Endurance, équilibre, énergie vitale... Ce sport vieux comme le monde, qui marie le souffle au rythme des pas, possède de multiples bienfaits et renouvelle les sensations en montagne.



## forme

Randonner raquettes aux pieds, sans recourir aux bâtons, pour mieux trouver son équilibre, c'est peu ordinaire. Ralentir dans un champ de poudreuse, à l'aide de son seul corps, voilà qui continue de dérouter. Une marche afghane en Haute-Savoie, dans la vallée du Haut-Giffre, près de Samoëns, pas étonnant que la boussole s'affole. C'est peu ou prou l'objectif de cette balade, qui renouvelle les sensations en montagne : grâce à l'attention au rythme respiratoire, elle apporte un nouveau souffle, mais aussi d'autres réflexes, délestés du stress. Histoire d'aller de l'avant, sans fatigue ni saute d'humeur.

Un vœu pieux pour cette initiation de trois heures ? « Ça grimpe encore, on passe de 3-3 en 2-2, scande à la moitié de notre parcours Claire Philipezyk, accompagnatrice en montagne. J'inspire sur deux pas, j'expire sur deux. » Résultat, un dénivelé plus haut : même Aline, une septuagénaire venue retrouver la forme après une longue inactivité convalescente, ne paraît pas en sursurrégime !

### Suivre les chameliers afghans

La clé de cette endurance ? Synchroniser sa respiration sur ses pas, selon un rythme modulé par le terrain. Si cette pratique est probablement vieille comme le monde, elle nous serait restée étrangère sans la curiosité d'Édouard Stiegler. Dans les années 1980, lors de sa mission d'assistance économique à Kaboul, ce Français remarque que des chameliers maldars viennent de parcourir 700 km en 12 jours, sans fatigue manifeste. Soit presque un marathon et demi quotidiennement, que corse l'altitude des hauts plateaux. Intrigué, il piste leurs pérégrinations. Et perce leur secret à force d'observations... grâce

à la buée que forme leur souffle. Ce qui lui livre un mode d'emploi, qu'il popularise dans un livre qui fait date et dont les principes, depuis, sont appliqués sous azimuts : *Régénération par la marche afghane* (Guy Trédaniel éditeur).

### Se régénérer à plein nez

Après un échauffement pour se mettre en piste, on chausse ses raquettes. Le premier exercice semble simple : « Avancez en respirant par le nez. » Pourtant, si c'est un automatisme pour certains, c'est un effort pour d'autres. Notre accompagnatrice, également diplômée en techniques éducatives corporelles, nous motive : « La respiration nasale non seulement réchauffe l'air et le filtre, mais active des récepteurs qui captent l'énergie vitale, selon plusieurs systèmes de croyance : le qi en Chine, le prana en Inde ou encore le pneuma en Grèce. » Certes, mais malgré le soleil qui fait scintiller la neige fraîche, l'air ambiant frôle les -10°C, ramonant douloureusement les sinus récalcitrants. Et déjà, on réalise qu'on a la concentration volatile. Au lieu de solliciter leur nez, certains demeurent bouche bée. Et ils la gardent béante, devant le Mont-Blanc, la chaîne des Aravis, le Criou et autres sommets couronnant l'horizon.

### Moduler son rythme

Puis on enclenche la première vitesse, au rythme de 3-1/3-1 : on inspire sur les trois premiers pas, on garde l'air dans les poumons au quatrième, on expire sur les trois suivants, enfin on reste poumons vides sur le quatrième et on recommence le cycle. « C'est le rythme de base en terrain plat, explique Claire Philipezyk. Grâce à l'apnée poumons pleins, il oxygène plus que d'habitude les cellules de notre corps. La

## Où pratiquer ?

» **PRENDRE UN COURS COLLECTIF**, avec Claire Philipezyk à Samoëns (Haute-Savoie). Complez : 24 € la demi-journée et 36 € la journée. Elle organise aussi des randonnées sur mesure pour des groupes constitués. Covoluntage possible pour accéder au point de départ.

[www.nature-quintessence.fr](http://www.nature-quintessence.fr)  
[www.samoens.com](http://www.samoens.com)

» **SUIVRE LES STAGES D'HIVER** de Daniel Zanlin (voir *La Vie*, n° 3437) ploniller de la marche afghane, une belle expérience.

[www.marche-consciente.com](http://www.marche-consciente.com)

» **PRATIQUER EN SOLO** est possible sur tous les domaines nordiques balisés. Suivez les conseils d'Édouard Stiegler dans *Régénération par la marche afghane. La respiration au service de la santé*.

Guy Trédaniel éditeur.

*pause poumons vides permet au cœur de se reposer. L'ensemble stimule la circulation sanguine et le métabolisme. »*

Progressivement, la pensée est canalisée autant que le corps. Le comptage de pas peut d'ailleurs laisser place à une incantation autosuggestive : par exemple, « je-vas-bien » sur trois temps. Un état de calme s'instaure, à croire qu'on va décoller lors de la descente qui s'annonce. « Sur un rythme 4/6, 3/5 ou 5/7, selon vos préférences, poursuit notre accompagnatrice, nous allons consacrer deux temps de plus à l'expir. Ça augmente la suroxygénation et c'est très relaxant. » Pour l'heure, la méditation porte sur la quantité d'air à prendre en réserve et le flux à adopter pour ne pas



LAURENTE MOUTON/CORBIS

**À RAQUETTES** et sans béton, la marche afghane favorise aussi la détente et le calme intérieur.

se retrouver à sec. Alors que je frôle l'apoplexie, l'une d'entre nous enchaîne les bâillements en pleine détente...

### Vers la pleine conscience

*« Cet apaisement du corps et de l'esprit, c'est ce que je recherche », conclut Aline, rayonnante. « C'est une voie qui convient à tous. À chacun d'y faire son chemin, au quotidien », approuve Claire Philipezyk, qui a opéré une reconversion professionnelle, après avoir découvert que cet art de la marche était aussi un art de vivre. Pour nous y éveiller, plusieurs exercices. Deux par deux, face à face, nous éprouvons notre ancrage ; à tour de rôle, chacun exerce une pression sur son partenaire qui doit rester immobile. « L'enracinement permet d'être solide, y compris face à une difficulté psychologique. » Notre mentor nous incite aussi à prendre conscience de l'instant présent. J'aperçois la trace d'un chamois invitant à atteindre les sommets. Joli cap à poursuivre, au gré d'applications quotidiennes de la marche afghane. Y compris lorsque je vais acheter ma baguette de pain. Et une, et 2/2, et 3/5... » ANNE-LAURE MURIER*