

# L'énigme du livre oublié d'Edouard Stiegler

## «*Marcher, respirer, vivre*»

publié à titre posthume en avril 1989

Bonsoir à toutes et tous.

Je vais clore cette série de conférences 2024 de *Marche Afghane Québec*, consacrée au thème majeur de la respiration, en remontant aux sources de la mal nommée «*marche afghane*», pour souligner que celle-ci fut d'abord et reste avant tout respiration plutôt que marche. En exposant à ce propos l'évolution remarquable et pourtant largement ignorée d'Edouard Stiegler (1919-1986) entre un premier livre bien connu, signé et publié en 1981, consacré à la *marche afghane* et un second livre, signé en 1985-1986 et publié à titre posthume en 1989, voué à la *marche avec respiration rythmée*, je serai amené à évoquer la véritable énigme de ce second livre, ignoré voire dissimulé, dans lequel Edouard Stiegler remanie et développe de façon substantielle l'objet de son premier livre, sans qu'il n'y soit plus question d'Afghanistan, d'Afghans, de marchands caravaniers, etc., et – plus frappant, sans doute – où l'appellation même de *marche afghane* a disparu.

\*

La dite «*marche afghane*» est donc née en 1981 dans un premier livre publié par Edouard Stiegler aux *Editions de la Maisnie* avec pour titre «*Régénération par la marche afghane*». Stiegler signa ce livre le 21 mai 1981 d'un lieu-dit situé dans la région de Vannes dans le Morbihan, en Bretagne.

Les *Editions de la Maisnie* n'existent plus. Elles faisaient partie d'un groupe parisien de maisons d'édition fondé en 1974 par Guy Trédaniel et spécialisé dans les domaines du bien-être, des médecines naturelles, du développement personnel, etc. Longtemps après la mort d'Edouard Stiegler, une autre maison d'édition du même groupe, *Guy Trédaniel éditeur*, va rééditer au cours du présent siècle ce premier livre en 2004, 2009, 2013 et 2015 au moins, sous une nouvelle couverture où – fait notable – le titre initial est complété par le sous-titre «*La respiration au service de la santé*» (non la marche, notez bien: la respiration), ce qui semble exprimer une volonté de préciser que si le titre mentionne la marche, qualifiée d'afghane, c'est en réalité de respiration qu'il s'agit. Dans le même esprit, au dos du livre, la présentation du texte de Stiegler en 1981 comme «*le plus percutant des livres consacrés à l'acquisition de forces cardiaques, pulmonaires et mentales au-dessus du commun*», est affûtée pour présenter ce livre comme «*le plus percutant des livres consacrés à l'art de la respiration*». Fait notable aussi, mais sous un autre angle, ces rééditions ne mentionnent pas la publication posthume, en 1989, d'un second livre d'Edouard Stiegler traitant du même sujet.

Si on survole la teneur et la structure du texte de ce premier livre d'Edouard Stiegler, on note qu'il compte 62 pages et que sur ce total:

- 12 pages (19 %) sont consacrées
  - ❖ d'abord à présenter l'Afghanistan et les Afghans, en particulier les *Maldars*, des marchands caravaniers transportant sur de grandes distances entre l'Afghanistan et le Pakistan des masses de marchandises à dos de dromadaires que, se déplaçant à pied, ils tiennent par le licol,
  - ❖ et ensuite à décrire la façon dont l'auteur, Edouard Stiegler, a observés ces *Maldars* lors d'un séjour professionnel d'une année qu'il passa en Afghanistan, vers 1980, comme chef de projet de la FAO (l'agence de l'ONU chargée de l'alimentation et de l'agriculture);
- 13 pages (21 %) traitent des cinq rythmes respiratoires qu'Edouard Stiegler a présentés en 1981 pour être pratiqués en marche et constituer ce qu'il s'est «*permis*», pour reprendre ses propres termes, «*d'appeler la marche afghane*»: un rythme respiratoire de base (3-1/3-1), avec deux variantes pour les terrains montants (3/3 et 2/2), et un rythme respiratoire adapté

- aux longues randonnées sur terrains plats ou descendants (4/6), avec une variante pour ceux à qui il ne conviendrait pas (4/4);
- 8 pages (13 %) présentent l'«*exercice pour le développement de la capacité respiratoire*» connu à *Marche Afghane Québec* comme la «*fontaine de Jouvence*»;
- 25 pages (40 %) offrent «*une méthode nouvelle pour le traitement de la dépression*» à l'aide d'exercices respiratoires du même type que les rythmes respiratoires de la «*marche afghane*» mais adaptés à cette finalité particulière en y associant des formules d'autosuggestion;
- 3 pages (5%) sont consacrées à «*l'air, véritable nourriture du corps*» (sans qu'il y soit question de pranisme...);
- 1 page (2 %) – *last but not least* – rend «*hommage à Hanish*».

Cet hommage qu'à la dernière page de son premier livre Edouard Stiegler rend à celui qu'il nomme le *Docteur Hanish* est important. Avant d'y arriver, Edouard Stiegler a déjà mentionné Hanish à quatre reprises, dont trois sont éclairantes et doivent être rapprochées de l'hommage final. En page 79 (hommage), Edouard Stiegler écrit notamment ceci:

*Le Docteur Hanish, né en 1844 à Téhéran, élevé en Iran, mort à Los Angeles en 1936, [...] fut un homme hors du commun. Ses exercices de respiration, qui viennent sans doute de la tradition de la Perse Zoroastrienne, [...] font incontestablement évoluer les adeptes vers une vie libérée d'une foule de contingences négatives. Il en va de même pour ses doctrines de maîtrise vertébrale. Il ne sera pas parlé ici de ces doctrines et exercices. [Ils] appartiennent au livre d'Hanish. [...]. J'exprime ici toute ma reconnaissance au Docteur Hanish pour ce que j'ai appris par la voie de son livre.*

Ainsi qu'il l'a déjà fait au bas de la page 11, Edouard Stiegler renvoie en bas de la page 79 au livre d'Hanish intitulé **L'Art de la Respiration**, publié à Paris par les *Editions Mazdaznan* (devenues plus tard les *Editions Mazdéennes*). Il s'agit d'une traduction française datant de 1921 d'un texte publié initialement en anglais en 1902 à Chicago avec pour titre *Health and Breath Culture* (pour un téléchargement gratuit: <http://www.mazdeen.com/docum21.htm>).

En page 11, Edouard Stiegler précise:

*Je ne suis pas allé en Afghanistan pour observer les nomades caravaniers comme on observerait des cobayes dans un laboratoire, mais pour remplir une mission d'assistance économique. Au cours de mes voyages à travers le pays, j'ai eu l'occasion, cependant, d'étudier de très près le comportement des nomades, surtout pendant leurs déplacements. Je l'ai fait en tant qu'adepte convaincu, depuis plus de vingt années, des doctrines, conseils et pratiques d'Hanish.*

Dans ce passage, Edouard Stiegler informe ses lecteurs qu'il n'a pas observé les caravaniers *Maldars* avec la neutralité de l'observateur scientifique, mais en tant qu'adepte convaincu, de longue date, des conceptions d'Hanish en matière de respiration.

Aux pages 19 et 20 ensuite, Edouard Stiegler précise comment il s'est livré à l'observation de ces caravaniers qui marchaient à vive allure, «*le regard fixé à quelques mètres devant eux, parfois vers l'horizon, en tenant leurs dromadaires par le licol, cheminant à pas réguliers, larges et rapides, avec une ardeur que rien ne semblait devoir faire fléchir. [...] Ils offraient le spectacle de grands voyageurs poussiéreux, mais non celui de gens fatigués. [L'endroit était], pourtant, déjà à une attitude de plus de 2 000 m.*» Ayant appris d'un passant qui, lui, parlait leur langue que ces caravaniers venaient du sud, en un voyage de 700 km d'une seule traite, à part les bivouacs nocturnes, Edouard Stiegler se mit à partir de ce moment, à «*observer très attentivement la façon de respirer des nomades*», chaque fois qu'il en eut l'occasion, précisant qu'à partir d'octobre, avec l'air froid, la formation de vapeur d'eau, – lors des temps d'expiration, – lui fournit des points de repère pour analyser la synchronisation de la marche et de la respiration. Pour ces observations, précise-t-il encore, il n'a pas envisagé d'engager un interprète ou un guide pour, selon ses termes «*entrer vraiment dans*

*l'intimité des caravaniers*», ayant été informé «*que l'entreprise eut été certainement difficile, sinon impossible à réaliser*», du moins avec l'objectif qui était le sien.

Enfin, en page 21 de son livre, Edouard Stiegler ajoute: «*Les rythmes de respiration que j'ai recueillis [à la faveur de l'observations des Maldars] s'apparentent à la tradition rapportée par Hanish*».

Les conditions dans lesquelles Edouard Stiegler rapporte ainsi avoir observé les *Maldars* – non pas d'un point de vue neutre, non impliqué, mais en tant qu'adepte convaincu, depuis les années 1950, des conceptions d'Hanish en matière respiratoire – peuvent faire naître un doute. En raison d'un biais cognitif dans son chef, la «*marche afghane*» qu'Edouard Stiegler a conçue et ainsi nommée pourrait devoir moins à ces caravaniers afghans qu'à une application à leur marche, à la lumière de ces observations, de pratiques respiratoires auxquelles Edouard Stiegler a adhéré par l'étude et la pratique de *L'Art de la Respiration* du Docteur Hanish. Le cas échéant, le mérite d'Edouard Stiegler ne serait pas moins grand. Il aurait fait œuvre originale en adaptant certaines pratiques respiratoires venant de «*l'ancienne tradition de la Perse Zoroastrienne*» pour les associer à la façon de marcher de ces caravaniers, telle qu'il l'a observée: «*le regard fixé à quelques mètres devant eux, parfois vers l'horizon, cheminant à pas réguliers, larges et rapides, avec une ardeur que rien ne semblait devoir faire fléchir*». Aussi bien, Edouard Stiegler conçut d'emblée sa «*marche afghane*» comme primordialement une technique de marche sur de longues distances, à une allure soutenue mais économe d'énergie.

Il est un témoignage à présenter ici, celui que René Flinois offre dans son récit de voyage publié en 1990 aux *Editions Nathan* (Paris). René Flinois est vraisemblablement le premier qui, séduit par l'idée d'une technique de marche rapide permettant de parcourir de longs trajets avec facilité en économisant ses forces, ait envisagé de tester sur de très grandes distances la «*marche afghane*» d'Edouard Stiegler. Le 23 mars 1987, alors âgé de 34 ans, il quitta Paris pour une longue pérégrination ayant Pékin pour destination – une randonnée pédestre qu'il acheva le 18 avril 1989 au-delà de Pékin, à Bangkok, après avoir parcouru en outre le Japon, Taïwan et la Thaïlande, au terme de séquences de marche totalisant 17.200 km. René Flinois avait l'espoir de se joindre en Afghanistan à une caravane de *Maldars*, tels ceux observés par Edouard Stiegler une dizaine d'années plus tôt. Sur ce point il échoua. Il parvint par contre à suivre pendant un temps un groupe de moudjahiddines. Dans son livre, il relate «*ce fabuleux voyage*» sous la forme de notes rédigées au jour le jour, présentées dans l'ordre chronologique. Il y livre sans détour son évaluation de la «*marche afghane*», telle qu'elle se forma au fil des milliers de kilomètres parcourus. Il écrit notamment: «*Je sais maintenant que si la marche afghane existe, elle existe seulement parce qu'elle est pratiquée quotidiennement et depuis toujours par les Afghans, les Koutchis et maintenant les moudjahidin. En ce qui concerne les observations de Edouard G. Stiegler, moi je veux bien, mais la marche afghane que nous connaissons par son livre n'est que pure invention. Les Afghans marchent depuis toujours, mais ils n'ont inventé aucune technique. Ils marchent vite, courent, sautent de pierre en pierre, traversent les torrents, montent très lentement les cols (3 à 4 kilomètres à l'heure) et les descendent en courant. La respiration par le nez est rare, surtout en altitude où l'oxygène vous brûle les narines; ils soufflent beaucoup par la bouche, et leur respiration est plus souvent abdominale que pulmonaire. Quant aux rythmes, c'est bien sur route, monsieur Stiegler, mais pas en montagne, ni dans le lit des torrents ! Il y a une différence entre les muletiers qui marchent rapidement et les caravanes de chameaux très lentes, vous ne ferez pas faire 7 à 8 kilomètres en une heure à un chameau, croyez-moi ! Pour marcher beaucoup, ils marchent beaucoup, c'est vrai. Les hommes ne portent aucune charge et de ce fait peuvent aller très vite, mais ils s'arrêtent souvent, 10 à 15 minutes pour prendre quelque repos ou boire du thé.*» (p. 186).

Quelle que soit la valeur à accorder à son témoignage, René Flinois ignorait sans doute que, dans un livre publié quelques mois avant le sien, Edouard Stiegler avait supprimé de l'exposé de ce qu'il appelait désormais «*marche avec respiration rythmée*» toute référence à l'Afghanistan et aux Afghans, et que la quatrième page de couverture de ce second ouvrage validerait explicitement l'hypothèse que j'ai suggérée qu'«*en combinant les anciennes théories de Anish et la méthode de*

*marche rapide des Afghans, Edouard Stiegler a mis au point sa propre technique respiratoire [...] qui permet à chacun d'optimiser son oxygénation grâce à une maîtrise de la respiration».*

\*

Réédité plusieurs fois, le premier livre d'Edouard Stiegler est bien diffusé et, même si la technique respiratoire qu'il y a promue a été substantiellement développée par ses continuateurs (il est mort il y a près de quarante ans), ce premier livre reste en la matière un point de départ et une référence majeure.

Il est surprenant, par contre, qu'autant la teneur de ce livre publié initialement en 1981 est bien connue de ceux qui pratiquent ou enseignent la dite «*marche afghane*», autant le deuxième livre, publié au printemps 1989 (impression et dépôt légal datent d'avril 1989) avec comme auteurs mentionnés en couverture Edouard et Colette Stiegler, dans lequel les Stiegler retravaillent la même matière et la développent, semble au contraire rester largement ignoré.

A ma connaissance, ce second livre n'a fait l'objet d'aucune réédition, mais on peut aisément en acquérir un exemplaire en ligne à un prix modeste. Beaucoup plus rare est le texte de 175 pages de Colette Stiegler (1933) intitulé *Le marching*, imprimé à la *Manufacture du numérique* à Vannes, et ayant fait l'objet en 2009 d'un dépôt légal.

Ce livre d'Edouard et Colette Stiegler ne figure même pas – c'est dire ! – parmi la quarantaine d'ouvrages mentionnés dans la belle bibliographie dont Sylvie Alice a doté son ouvrage de 2018 *La marche afghane pour tous*. De même, ce livre n'est pas mentionné sur le site internet de l'*Ecole France Marche afghane*, organisée dans le Morbihan, en Bretagne, par Marie-Laure Le Clezio, qui se présente comme la «*représentante exclusive pour la France de la Marche Afghane, habilitée par Colette et Corinne Stiegler*». Sur ce site ne sont renseignés que le premier livre d'Edouard Stiegler et le coffret de Corinne Stiegler dont je vais dire quelques mots dans un instant.

Des détails formels concernant la publication de ce second livre d'Edouard Stiegler contribuent peut-être à cette singularité. Il est publié chez un autre éditeur parisien, généraliste celui-là, les *Editions Robert Laffont*, avec pour auteurs Edouard et Colette Stiegler et pour titre «*Marcher, Respirer, Vivre*». Chez *Laffont*, il semble aujourd'hui épuisé.

Pourquoi une autre maison d'édition ? La question se pose d'autant plus que c'est par contre chez *Guy Trédaniel éditeur* que Corinne Stiegler, fille des auteurs du livre de 1989, a publié en 2013 un élégant petit coffret avec pour titre celui des rééditions du livre publié en 1981 par son père, coffret dans lequel elle a placé en particulier – outre une réédition de ce livre en un pratique format de poche – un texte à son propre nom qu'elle intitule «*Régénération par la respiration rythmée – La respiration au service de la santé*» qu'elle avait déjà diffusé sous forme d'e-Book, semble-t-il, à partir d'octobre 2012 et qui constitue une présentation simplifiée de la teneur essentielle du livre publié en 1989 sous le nom de ses parents. Par contre, ni ce coffret, ni son contenu ne mentionnent l'existence du second livre d'Edouard Stiegler traitant d'autant plus du même sujet que la brochure de Corinne Stiegler en constitue en fait une version abrégé.

Mais la singularité majeure de ce second livre, dont Edouard Stiegler signe seul un important avertissement initial ainsi que la conclusion, datée de New York 1985 et Paris 1986, est comme je l'ai déjà dit que la référence à l'Afghanistan ou aux Afghans – qui occupait près de 20 % du texte de 1981 – a complètement disparu et que l'appellation «*marche afghane*» y est entièrement absente, ayant cédé sa place à la «*marche avec respiration rythmée*» ou la «*marche avec respiration oxygénée*».

Afghanistan et Afghans ne figurent que sur la quatrième page de couverture, où est indiqué notamment ce qui suit: «*Tout a commencé lors d'un voyage en Afghanistan, au cours duquel*

*Edouard Stiegler s'est aperçu que les Afghans marchaient longtemps à l'aide d'une respiration rythmée, et cela inconsciemment. En combinant les anciennes théories de Anish et la méthode de marche rapide des Afghans, Edouard Stiegler a mis au point sa propre technique respiratoire.»*

Quant à l'appellation «*marche afghane*», elle n'apparaît, fort discrètement, qu'en page 4 où est mentionnée l'existence d'un autre livre du même auteur, Edouard Stiegler, à savoir celui de 1981, dont le titre est ici abrégé: *La marche afghane (Ed. de la Maisnie)*.

Curieusement, le 30 mai 2011, deux ans après que Colette Stiegler semble avoir tenté de remplacer l'appellation «*marche afghane*» par l'anglicisme «*marching*», Corinne Stiegler a néanmoins enregistré en France la marque «*marche afghane*» pour diverses classes de produits, une liste hétéroclite où figurent entre autres savons, huiles essentielles, prospectus, affiches, livres, sacs à main ou sacs d'écoliers mais aussi sacs à dos d'alpinistes, vêtements et sous-vêtements des chaussettes aux chapeaux, chaussures de plage ou de sport et, en matière de services, la formation, les activités sportives et culturelles, la publication de livres, la production de films, l'organisation et conduite de colloques, conférences ou congrès. (Le 4 juillet 2019, Marie-Laure Le Clézio, «*représentante exclusive pour la France de la Marche Afghane*», fit, elle, enregistrer la marque «*Ecole France Marche Afghane*» pour les mêmes produits et services, à l'exception des sacs...)

\*

Edouard Stiegler, je l'ai dit, débute son second livre, publié à titre posthume en 1989, par un important avertissement. Celui-ci contient les trois précisions suivantes qui me semblent constituer des orientations essentielles de son évolution entre 1981 et 1985:

1. «*Ce livre, basé sur les principes anciens de Mazdaznan, a été écrit pour vous initier à la pratique la marche avec respiration rythmée*»;
2. «*La marche avec respiration rythmée ne saurait se concevoir de manière épisodique. Elle se pratique chaque jour, sans perte de temps, au cours des occupations de la vie quotidienne [...]. L'important est de bien respirer au cours de la marche ordinaire et non d'abattre des kilomètres.*»;
3. «*L'ouvrage a été conçu récemment aux Etats-Unis [...]. Son texte a été discuté avec des experts, médecins et entraîneurs sportifs appartenant à diverses disciplines.*»

A propos du premier point, essentiel, il faut savoir qu'immigré aux U.S.A. à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, Hanish y a fondé un mouvement religieux néo-zoroastrien sous le nom de *Mazdaznan*, dont les membres, en vue d'entretenir leur santé, pratiquaient entre autres des exercices de respiration consciente. *Mazdaznan* est apparenté au *mazdéisme*, une religion de la Perse antique qui doit son nom à son dieu principal, Ahura Mazda, et, devenue monothéisme sous l'appellation de *zoroastrisme*, a été la religion officielle des empires perses. Ce premier point de l'avertissement d'Edouard Stiegler est à mettre bien sûr en regard de la suppression dans ce second livre de toute référence à l'Afghanistan, aux Afghans et à l'observation des *Maldars* à laquelle Stiegler s'est livré lors de son séjour en Afghanistan. Seuls «*les principes anciens de Mazdaznan*» puisés dans *L'Art de la Respiration* de Hanish restent mentionnés par Edouard Stiegler comme fondement de la «*marche avec respiration rythmée*», cette technique respiratoire qu'il a conçue. Plus que jamais adepte convaincu des conceptions d'Hanish, Edouard Stiegler, en 1985, s'aligne ainsi pleinement sur l'enseignement mazdéen essentiel formulé par Hanish que «*c'est constamment qu'il faut reporter l'attention sur l'exécution de l'acte respiratoire, il faut rythmer la marche, le travail, la pensée sur la respiration*». Ce qui nous amène très naturellement au deuxième point.

Ce deuxième point de l'avertissement d'Edouard Stiegler opère, en ce qui concerne la pratique, un renversement radical entre la «*marche afghane*» de 1981 et la «*marche avec respiration rythmée*» de 1985. Ce qui, en 1981, n'était qu'un encouragement aux débutants – «*il vous suffira, au début, de pratiquer la synchronisation de la marche et des exercices respiratoires au cours des actes de votre vie quotidienne, en vous rendant, par exemple, à la station de métro ou d'autobus la plus proche*» – devient une règle primordiale de la «*marche avec respiration rythmée*» de 1985, qui doit

se pratiquer «chaque jour, sans perte de temps, au cours des occupations de la vie quotidienne, l'important est de bien respirer au cours de la marche ordinaire et non d'abattre des kilomètres».

Quant au troisième point, il souligne que ce second livre, Edouard Stiegler ne l'a pas conçu seul (outre la mention de son épouse comme coauteur). Il en a discuté le texte «avec des experts, médecins et entraîneurs sportifs appartenant à diverses disciplines». Il est d'ailleurs précisé au début du livre que «cet ouvrage est publié sous la direction de Daniel Mermet» et de «chaleureux remerciements» y sont adressés à huit personnes, dont trois médecins et un acupuncteur, une longue préface (14 pages) est ensuite consacrée à la marche par Gérard Jacquet, tandis que le Docteur Panel, «de la clinique du sport, spécialiste en traumatologie du sport», en signe le premier chapitre (11 pages) qui traite des «aspects biomécaniques et physiologiques de la marche».

Tout en soulignant que les contributions d'un préfacier et d'un co-auteur concernent, elles, spécifiquement la marche, survolons comme pour le premier livre d'Edouard Stiegler la teneur et la structure de son texte. Celui-ci compte cette fois 95 pages en tout (soit 53 % de plus que le texte de 1981):

- 3 pages (3 %) contiennent l'*Avertissement* signé Edouard Stiegler;
- 22 pages (23 %) présentent les rythmes respiratoires fondamentaux de la «marche avec respiration rythmée/oxygénée» qu'Edouard Stiegler a donc conçus pour être pratiqués en marche et qui sont à présent au nombre de sept au moins, outre le rythme respiratoire «croissant et décroissant» (la «fontaine de jouvence» de MAQ) inclus dans la numérotation comme rythme n° 5: 3-1/3-1 (rythme n° 1), 3/3 (n° 2), 2/2 (n° 3), 4/6 (n° 4), 5/5 (n° 6), 6/6 (n° 7), 4-2/4-2 (n° 8, «classé à part», il «permet de retrouver la maîtrise de soi dans les moments de grande détresse»). Mais Edouard Stiegler ajoute: «Familiarisés avec les principes de la marche avec respiration rythmée, vous êtes à même d'imaginer d'autres rythmes respiratoires, si vous en avez envie. Par exemple le rythme 3/5 ou 5/7, d'autres encore. Dans tous les cas, l'essentiel réside dans les variations de rythmes respiratoires chaque fois que le besoin s'en fait sentir.» (p.59);
- 23 pages (24 %), en plusieurs courts chapitres, sont consacrées à divers sujets: *La marche avec respiration rythmée et la puissance curative de votre subconscient* (4 pages), *L'utilité d'un examen médical* (1 page), *Fortifiez votre cœur et vos poumons* (5 pages), *A propos de jogging* (3 pages), *Pour mieux vous oxygéner, mangez mieux* (8 pages) et *Cet air que nous respirons* (2 pages);
- 8 pages (8 %) traitent spécifiquement de la «marche avec respiration rythmée» sur les courtes et moyennes distances (5 pages), d'une part, et sur les longues distances (3 pages), d'autre part;
- 7 pages (7 %) détaillent l'aide que peut apporter la «marche avec respiration rythmée» à diverses catégories de sportifs: nageurs, joggeurs, golfeurs, crossmen, skieurs de fond, cyclistes... – il ne s'agit donc plus seulement de marcheurs («c'est constamment qu'il faut reporter l'attention sur l'exécution de l'acte respiratoire»);
- 2 pages (2 %) indiquent les relations de la «marche avec respiration rythmée» avec l'âge;
- 2 pages (2 %) sont consacrées à une brève conclusion, signée Edouard Stiegler New York, 1985 et Paris, 1986;
- 28 pages (29 %) en annexes donnent pour chaque rythme respiratoire présenté, à l'exception du dernier (4-2/4-2), des programmes d'entraînement, en distinguant chaque fois les personnes habituées à l'exercice physique et celles qui ne le sont pas, ainsi que six classes d'âge d'une décennie sauf la dernière, de 20 à 29 ans jusqu'à 70 ans et plus, et trois conditions pour le système cardio-pulmonaire selon qu'il est bon, moyen ou à ménager.

\*

Le moment est venu de formuler une sorte de bilan ou de conclusion, fût-ce à titre provisoire.

Ceux qui ont lu ou liront les deux livres d'Edouard Stiegler, ne peuvent qu'être frappés par l'effacement, dans le second livre, de toute référence à l'Afghanistan, aux Afghans en général et aux

caravaniers *Maldars* en particulier, et surtout par la suppression de l'appellation «*marche afghane*». Le silence d'Edouard Stiegler sur la raison de cette suppression radicale, rend celle-ci, d'une certaine façon, d'autant plus signifiante et nourrit l'hypothèse que dans son esprit des objections fondamentales imposaient cet abandon.

En même temps, cette révision essentielle renforce et explicite le rôle majeur des «*doctrines, conseils et pratiques d'Hanish*» en matière de respiration, dont Edouard Stiegler s'est ouvertement déclaré un adepte depuis les années 1950.

La référence que donne dès 1981 Edouard Stiegler, au-delà de l'indication hermétique mais globale en 1985 des «*principes anciens de Mazdaznan*», est le livre *L'Art de la Respiration* d'Hanish, publié pour la première fois en français à Paris, par les *Editions Mazdaznan* en 1921, dont la page initiale ajoute au-dessus du titre le mot *Mazdaznan* puis, dans des rééditions, y ajoute le sous-titre *Respiration et Santé*. Je l'ai relevé: les deux textes consacrés spécifiquement à la marche plutôt qu'à la respiration, dans le second livre d'Edouard Stiegler, ne sont d'ailleurs pas de lui. La mal nommée «*marche afghane*» reste bien, avant tout et depuis l'origine, respiration plutôt que marche – en fait il s'agit d'exercices respiratoires pratiqués en marchant, la respiration devant rythmer la marche, comme le recommande Hanish.

Qui pratique et plus encore qui enseigne cette «*marche avec respiration rythmée*» que son concepteur avait initialement nommée «*marche afghane*», peut donc gagner à s'intéresser – ne serait-ce que pour mieux cerner l'apport original d'Edouard Stiegler – aux exercices respiratoires de *Mazdaznan* exposés par Hanish dans son livre cité. Aussi, je vais terminer par un exemple. La considération du deuxième exercice recommandé par Hanish s'indique d'emblée dans la mesure où il se pratique aussi en marchant, tandis que tous les autres se pratiquent *a priori* en des positions statiques, dont certaines empruntées au yoga irano-égyptien. Je vous en présente la version très claire et complète qui figure dans l'édition nouvelle de *L'Art de la Respiration d'après le Dr Hanish*, publiée par les *Editions Mazdéennes* à Paris en 1963 et qu'Edouard Stiegler a possiblement lue:

*Partant d'une démarche souple et légère: rythmer l'inspiration du souffle sur 3, 4, 5, 6, 7 pas (on y parvient peu à peu), faire 1, 2, 3, 4 pas (ne jamais faire beaucoup au début), en gardant les poumons remplis; puis expirez en faisant de 1 à 7 pas, selon les possibilités, et en faire 1, 2, 3, 4 sans reprendre de souffle; puis aspirer à nouveau. Cet exercice de marche est éminemment salubre, mais nous le répétons, faire au début seulement très peu, conduira seul à l'accomplir parfaitement et avec plein profit. Observer en marchant de bien «masser» les plantes de pieds et de ne jamais taper du talon. (p. 162-163)*

Il s'agit d'une sorte d'algorithme permettant de générer une pluralité de *rythmes* avec pause(s) respiratoire(s), tels les deux seuls proposés par Edouard Stiegler 26 ans plus tard pour la «*marche avec respiration rythmée*», 3-1/3-1 et 4-2/4-2, certains des rythmes de grande randonnée forgés vers la même époque, pour ses propres besoins, par René Flinois au cours de son long périple, comme 4-2/6-2, mais aussi d'autres aujourd'hui couramment pratiqués, tel 4-1/4-1.

Pour Hanish, «*l'effet principal de la respiration consiste dans la tenue et l'arrêt du souffle*», soit respectivement l'*apnée à poumons pleins* et l'*apnée à poumons vides*. La préconisation de rythmes sans pause respiratoire semble donc un apport propre d'Edouard Stiegler, pour tenir compte d'abord de la configuration et de la nature du terrain mais sans doute aussi des capacités de qui marche, en particulier de son accoutumance à l'exercice physique, de son âge et de l'état de son système cardio-respiratoire. Comme l'a écrit Sylvie Alice: *Le confort cardio-respiratoire du marcheur est son guide ultime*.

Alain Canneel  
29 mai 2024

# Livres cités

Edouard G. Stiegler

*Régénération par la marche afghane*, Editions de la Maisnie, 1981

*Régénération par la marche afghane – La respiration au service de la santé*, Guy Trédaniel éditeur, Paris, 2004, 2009, 2013, 2015

Edouard et Colette Stiegler

*Marcher, Respirer, Vivre*, Editions Robert Laffont, Paris, 1989

Corinne G. Stiegler

*Régénération par la respiration rythmée – La respiration au service de la santé*, Guy Trédaniel éditeur, Paris, 2013

Hanish (Rev. Dr. Otoman Zar-Adusht Hanish)

*Mazdaznan – Health and breath Culture*, Mazdaznan-Press, Chicago, 1902

*Mazdaznan – L'art de la respiration*, Editions Mazdaznan, Paris, 1921

*Mazdaznan – L'art de la respiration – Respiration et santé*, Editions Mazdaznan, Genève, 1961

*L'art de la respiration d'après le Dr Hanish, Edition nouvelle, Adaptation par Germaine et Carlos Bungé*, Les Editions Mazdéennes, Paris, 1963

René Flinois

*Manda Na Baashi (Ne sois pas fatigué)*, Editions Nathan, Paris, 1990

Sylvie Alice Royer,

*La marche afghane pour tous – Régénérer le corps, Apaiser l'esprit, Vivre l'instant présent*, Thierry Souccar Editions, Vergèze, 2018

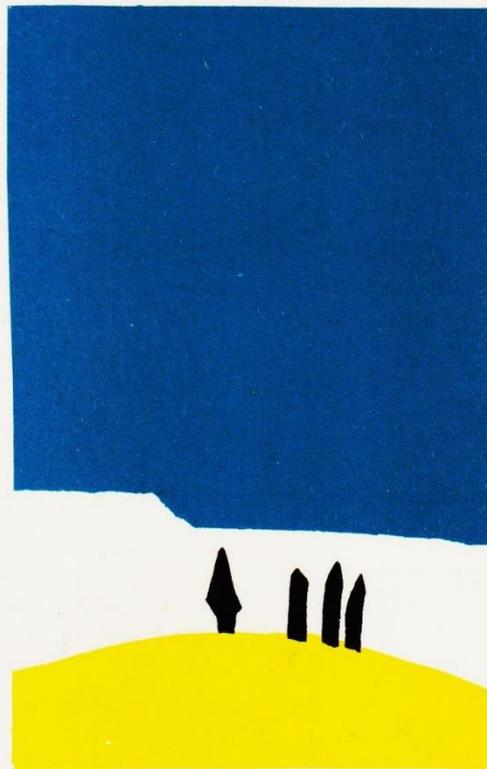
Edouard G. Stiegler

# Régénération

par

# la marche afghane

*Préface André Faubert*

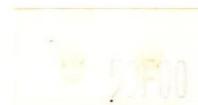


**GUY TRÉDANIEL**  
ÉDITIONS DE LA MAISNIÈ

© Editions de la Maisnie, 1981  
ISBN 2-85-707-074-8  
Dépôt légal: 3<sup>e</sup> trimestre 1981  
80 pages, plus la table des matières

Ayant pour cadre l'Afghanistan, pour décor l'air, pour acteurs les infatigables caravaniers, la RÉGÉNÉRATION PAR LA MARCHE AFGHANE est le plus percutant des livres consacrés à l'acquisition de forces cardiaques, pulmonaires et mentales au-dessus du commun.

La suroxygénation naturelle qui résulte des exercices de respiration contenus dans ce livre, et que l'on peut pratiquer sans perte de temps au cours des actes de la vie quotidienne, assure une vitalisation supérieure à celle qui vient de la pratique du ski et du jogging et ouvre la voie aux domaines illimités de la paix intérieures et de la confiance en soi.



Édouard G. Stiegler

# Régénération par la marche afghane

LA RESPIRATION AU SERVICE DE LA SANTÉ



Guy **Trédaniel**  
éditeur

© Guy Trédaniel Editeur, 2004, 2009 et 2015

ISBN: 978-2-84445-539-0

Achevé d'imprimer en décembre 2014 – Dépôt légal: janvier 2015

80 pages, plus la table des matières



Ayant pour cadre l'Afghanistan, pour décor l'air, pour acteurs les infatigables caravaniers, **la Régénération par la marche afghane** est le plus percutant des livres consacrés à l'art de la respiration.

La suroxygénation naturelle qui résulte des exercices de respiration contenus dans ce livre, et que l'on peut pratiquer sans perte de temps au cours des actes de la vie quotidienne, assure une vitalisation supérieure à celle qui vient de la pratique de sports intenses tels que le ski ou la course à pied et ouvre la voie aux domaines illimités de la paix intérieure et de la confiance en soi.



LA RESPIRATION AU SERVICE DE LA SANTÉ

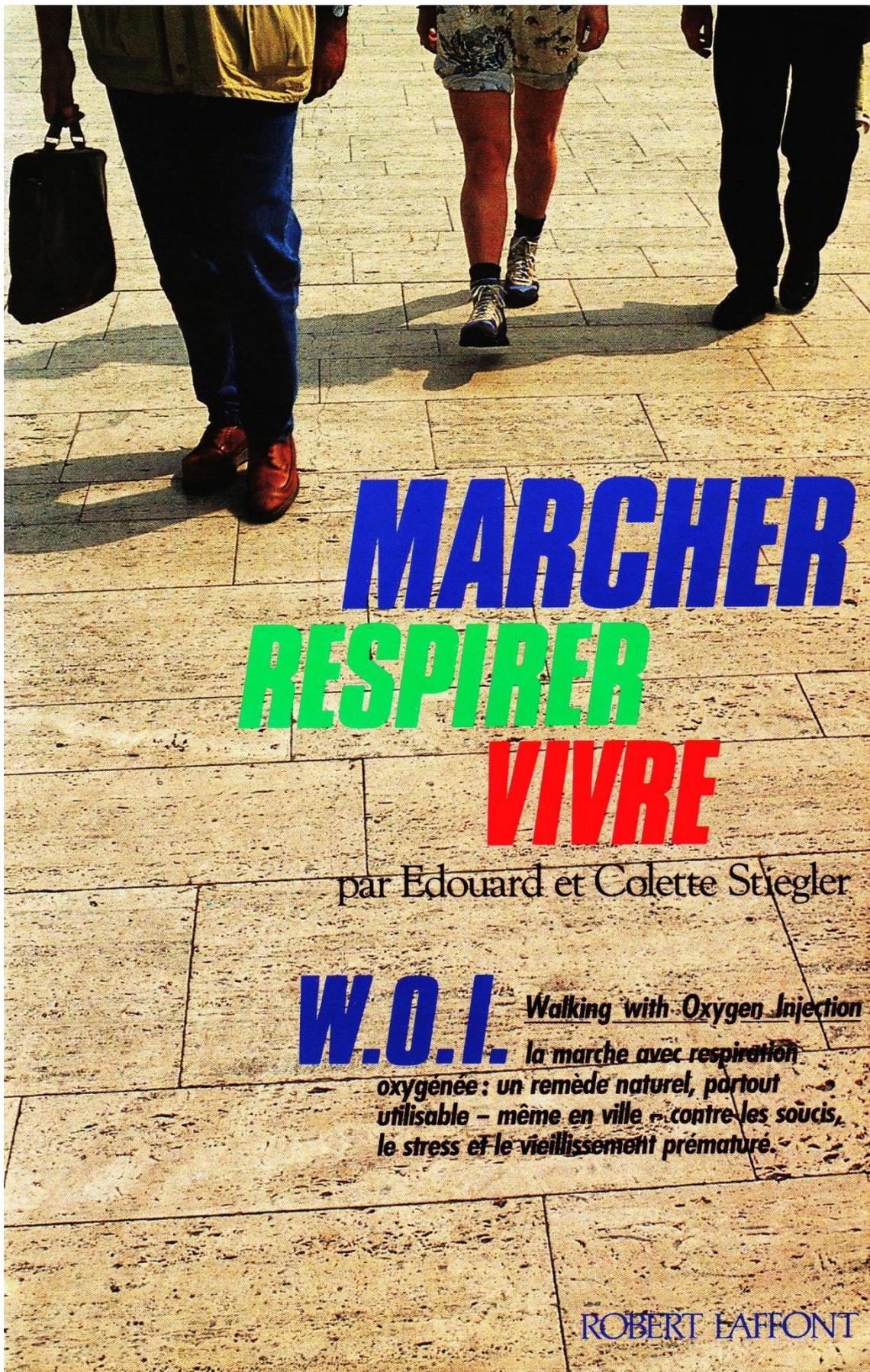
Préface André Faubert

ISBN 978-2-84445-539-0



9 782844 455390

13 €



© Editions Robert Laffont, S.A., Paris, 1989

ISBN 2-221-05615-9

Achevé d'imprimer en avril 1989 - Dépôt légal, avril 1989

137 pages, plus la table des matières

Le **W.O.I.** — Walking with Oxygen Injection —,  
en clair : Marche avec respiration oxygénée,  
permet de :

- **Brûler des calories avec un exercice qui ne provoque pas de pressions anormales sur les os, les muscles et les articulations ;**
- **Augmenter ses capacités intellectuelles par une meilleure oxygénation ;**
- **Améliorer son système cardio-vasculaire ;**
  - **Diminuer ses tensions intérieures ;**
- **Découvrir enfin la sérénité de la manière la plus naturelle : RESPIRER.**

Édouard Stiegler, passionné de marche et de recherche sur le comportement, apporte à l'individu confronté à des difficultés d'ordre physiologique ou psychologique une meilleure adaptation, ainsi qu'un accroissement de la force physique et une endurance à l'effort prolongé.

Ancien Chef de Projet aux Nations Unies, c'est à travers le monde entier qu'il a su faire apprécier et connaître les bienfaits de cette méthode. Tout a commencé lors d'un voyage en Afghanistan, au cours duquel il s'est aperçu que les Afghans marchaient longtemps à l'aide d'une respiration rythmée, et cela inconsciemment. En combinant les anciennes théories de Anish et la méthode de marche rapide des Afghans, Édouard Stiegler a mis au point sa propre technique respiratoire adaptée à la société moderne, qui permet à chacun d'optimiser son oxygénation grâce à une maîtrise de la respiration.



9 782221 056158

*Ouvrage publié  
sous la direction de  
**Daniel Mermet***

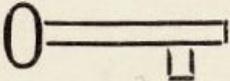
89-IV / 80 F

*Avertissement* initial signé Édouard Stiegler  
*Conclusion* finale signée Édouard Stiegler  
et datée de New York, 1985 et Paris, 1986



Edition initiale en anglais par *Mazdaznan-Press*  
Chicago (U.S.A.), 1902

# MAZDAZNAN

LA  DU SAVOIR - VIVRE  
RESPIRER — C'EST VIVRE!

Un sang limpide,  
Des nerfs d'acier,  
Un teint lumineux,  
Un cerveau alerte et sûr,  
Le rayonnement victorieux du Succès.

TOUT CECI .....

*Grâce aux Merveilleux Exercices de respiration,  
de concentration mentale, d'assouplissement et d'harmonie,  
que MAZDAZNAN enseigne depuis 9 mille ans!*

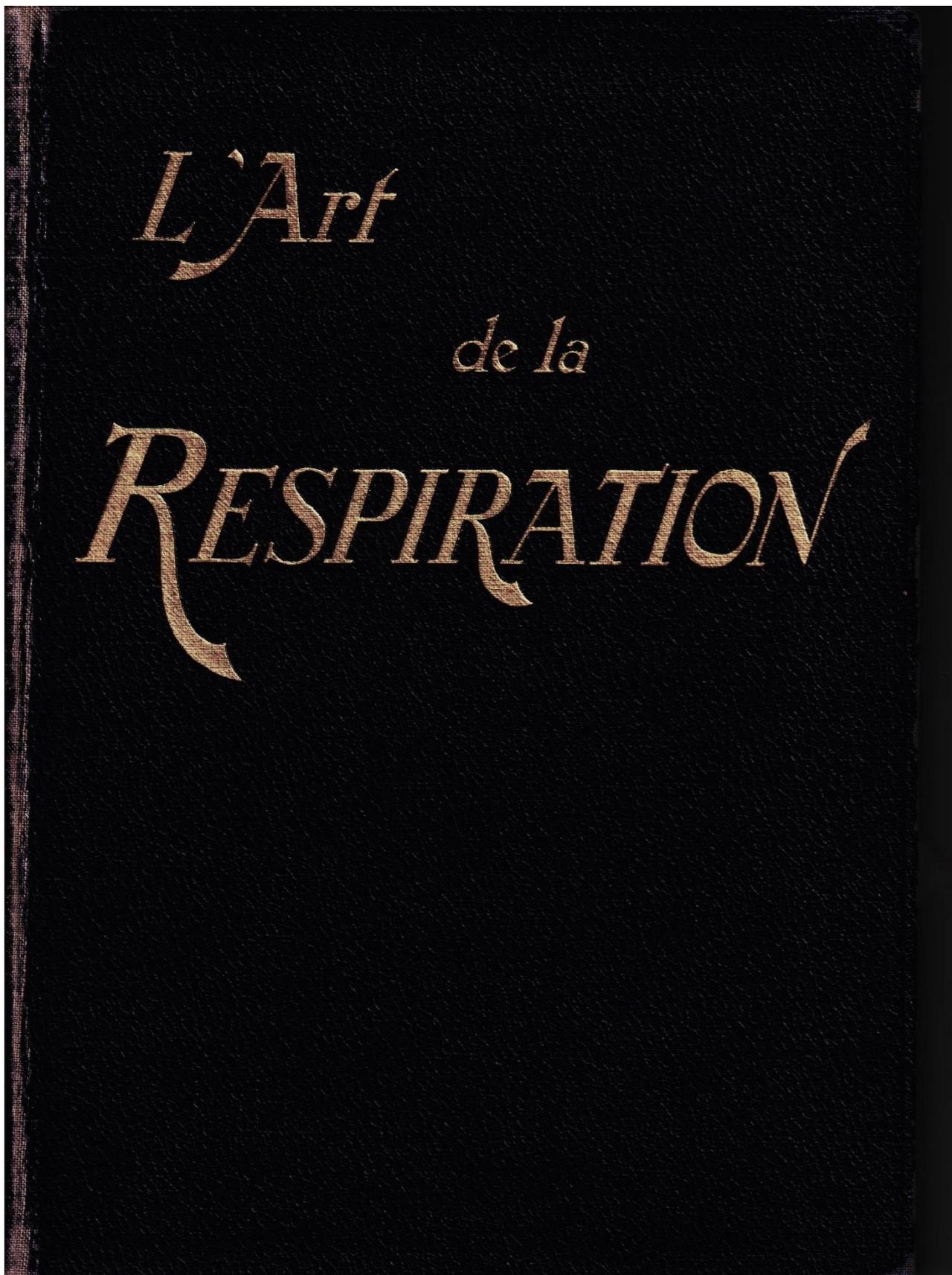
Informations : Publications Mazdaznan Carlos Bungé Rue Férou, 4. Paris 6°



REV. DR. OTOMAN ZAR-ADUSHT HA'NISH  
Manthra-Magi of El Kharman.

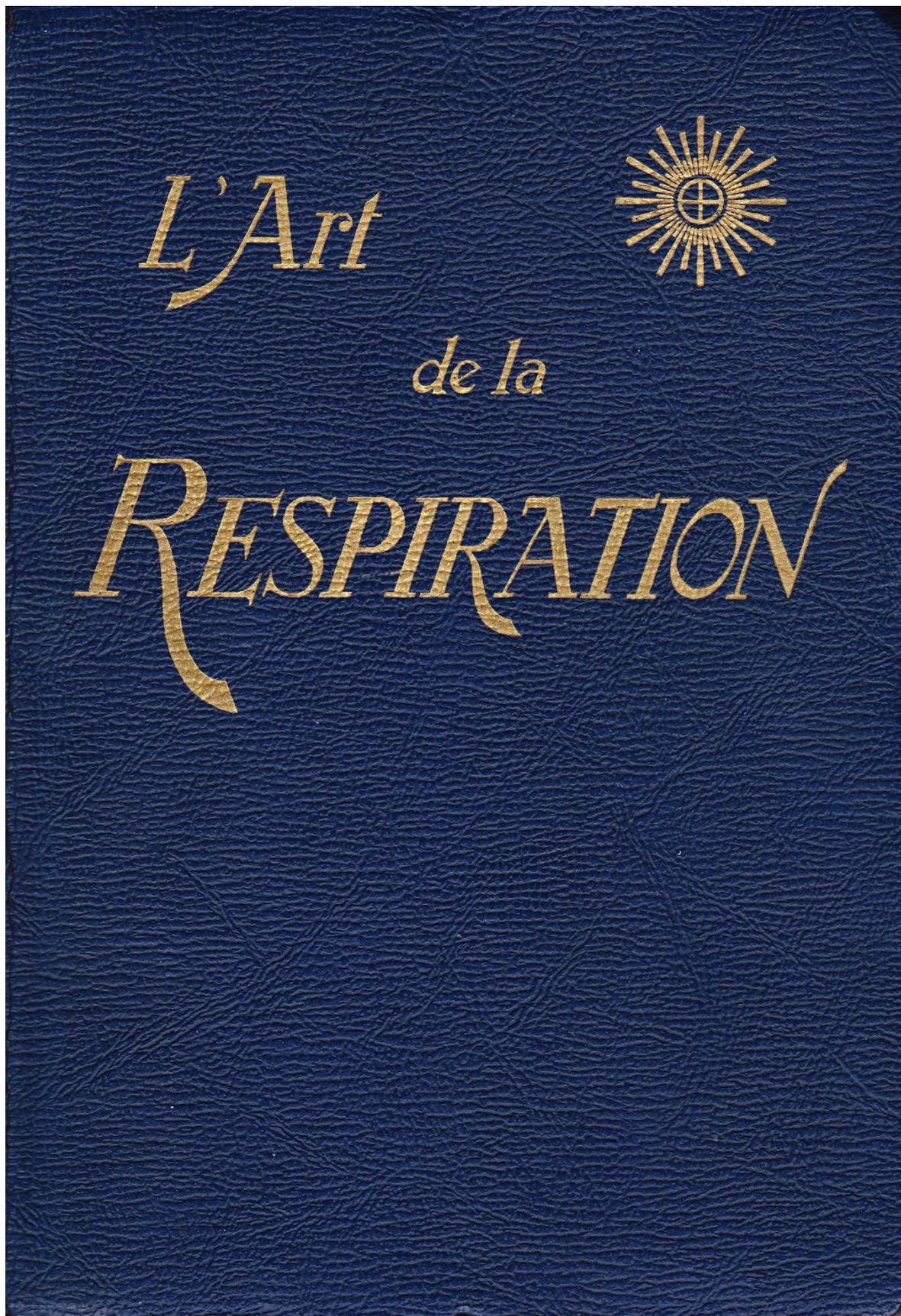


Dr. O. Z. Hanish, (1844—1936).



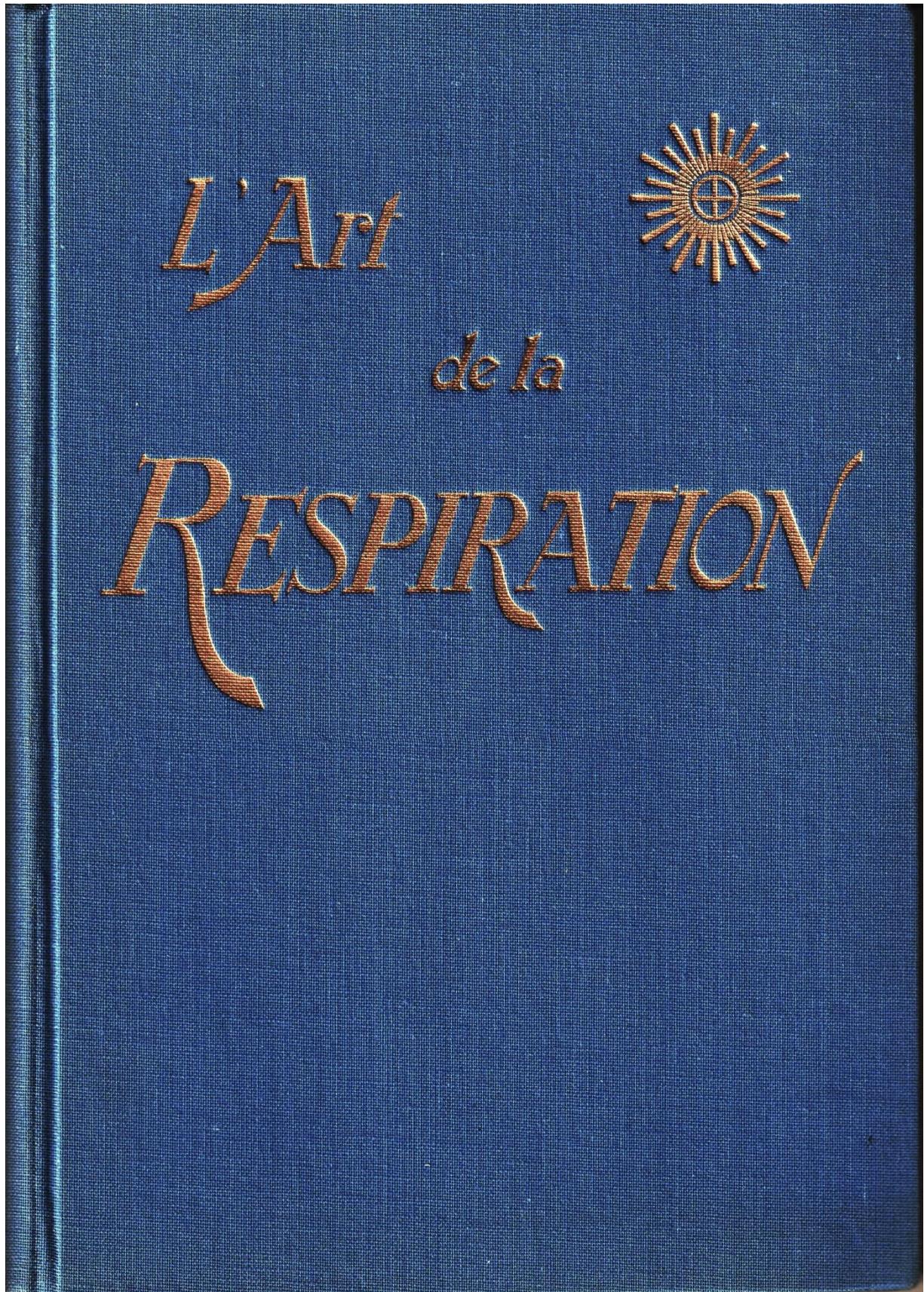
Première traduction en français (traducteur: Pierre MARTIN)  
*Editions Mazdaznan, Paris*  
Signé par l'auteur: Aryana, septembre 1921  
238 pages, plus 7 planches





Traduction de "*Health and Breath*" par Pierre Martin  
Publié par les *Editions Mazdaznan*, Genève, 1953  
3<sup>e</sup> édition, revue par Willy Rickard  
261 pages (y compris 7 planches et la tables des matières)





Traduction de "*Health and Breath*" par Pierre Martin  
Publié par les *Editions Mazdaznan*, Genève, 1961  
4<sup>e</sup> édition  
261 pages (y compris 7 planches et la table des matières)



L'ART  
DE LA  
RESPIRATION

---

---



LES ÉDITIONS MAZDÉENNES  
PARIS

Edition nouvelle – Adaptation par Germaine et Carlos BUNGÉ  
Les *Editions Mazdéennes*, Paris  
Dépôt légal: 3<sup>e</sup> trim. 1963  
616 pages (y compris la table des matières), plus 7 planches

L'ART  
DE LA  
RESPIRATION

D'après le D<sup>r</sup> HANISH

SES APPLICATIONS PRATIQUES AU DOMAINE  
DE LA SANTÉ, DE L'ÉPANOUISSEMENT  
DES FACULTÉS CÉRÉBRALES ET SUPÉRIEURES.

---

ÉDITION NOUVELLE

ADAPTATION PAR  
GERMAINE ET CARLOS BUNGÉ

---



PARIS  
LES ÉDITIONS MAZDÉENNES  
152, Boulevard Saint-Germain

---