



Marche  
Afghane  
Québec

Enseigner la marche afghane

# CAHIER DE L'INSTRUCTEUR 2025



# Formation d'instructeur

7-8-9 juin 2025

Stoneham, QC

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Bienvenue à cette formation unique sur l'enseignement de la marche afghane, une pédagogie développée sur plus de 40 ans d'expérience, recherche et inspiration à MAQ sur un chemin croisé de nombreux marcheurs aux profils diversifiés. Une formation inédite qui bénéficie également de la précieuse collaboration de PneumaCorps.





## **Sylvie Alice Royer**

Professionnelle des communications dans le domaine des arts visuels, ma découverte de la marche afghane en 1986 fut un tournant qui m'a progressivement dirigée vers une relation plus saine et intégrée de moi-même. J'aime parler d'une harmonie «Coeur-Corps-Esprit» que je maintiens notamment par la marche afghane.

Stimulée dans mon intérêt pour la marche dynamique et consciente, j'ai poursuivi au fil des ans une démarche de développement personnel enrichissant ma compréhension du potentiel de la marche afghane. D'abord avec la cohérence cardiaque avec le Dr David O'Hare, puis comme thérapeute en approche énergétique à travers différents cursus en Soins esséniens, Bionalogie, Reiki, Quantum Healing, EFT, les principes matriciels du Transurfing, l'hypnose spirituelle et la lecture vibratoire. Enfin, j'enrichis continuellement grâce à PneumaCorps ma compréhension et mon intégration d'une respiration libérée, notamment en marche afghane.

Il y a plus de 10 ans, j'ai décidé de quitter mon domaine professionnel de gestion des arts visuels pour me consacrer à l'enseignement de la marche afghane et au développement de notre plateforme de référence: Marche Afghane Québec. Aujourd'hui, dans ce contexte, je me consacre à la formation d'instructeurs et au développement de MAQ. J'ai publié deux livres sur la marche afghane «La marche afghane pour tous» en 2018 et «J'apprends la marche afghane» en 2022, tous deux aux Éditions Thierry Souccar (France). (Actuellement, un projet de livre collectif sur l'actualisation des approches en «marche afghane» est sur la table dessin avec des instructeurs MAQ).

Parallèlement, j'ai développé au fil des ans -une 50taine, un vif intérêt pour l'alimentation santé, poursuivant là aussi des recherches et des expérimentations tout azimut: alimentation vivante, végétarisme, omnivorisme, frugivorisme, cures, récoltes sauvages, etc. Après avoir été coach en alimentation vivante pendant quelques années, j'offre occasionnellement de courtes retraites en alimentation santé regroupant la somme de mes connaissances en la matière. Je réunis mes deux passions pour la marche consciente et l'alimentation saine dans le cadre de voyages de ressourcement à l'étranger.

Enfin, depuis 4 ans, je développe mes capacités de télépathe avec l'équipe d'Unités Vibratoires (France), tandis que je m'amuse en design de création de sites web et de visuels promotionnels pour quelques clients.

Pour l'heure, je suis heureuse de partager dans le cadre de cette formation d'instructeur de marche afghane la somme de mes apprentissages dans la perspective de contribuer au développement de la marche afghane auprès du

plus grand nombre et ce dans les meilleures conditions. Je m'associe au succès de votre propre projet: Enseigner la marche afghane sous la bannière MAQ.

### **Benoit Tremblay**

Je travaille comme inhalothérapeute depuis 1979. C'est la profession dans laquelle j'ai évolué pour devenir ce que certains appellent aujourd'hui un enseignant et accompagnant en santé respiratoire. Cette évolution implique le changement, donc l'ouverture à la nouveauté, autant celle qui me plaît d'emblée que celle qui peut déranger mes conceptions, et de la théorie et de la pratique. Selon moi, la curiosité et l'ouverture sont des principes fondamentaux, tant sur le plan personnel que professionnel, qui touche tout être humain.

Le renouvellement est possible grâce à une attitude d'ouverture et d'écoute permettant de faire toujours mieux, de génération en génération, grâce à laquelle le parent permet à son enfant de faire mieux que lui-même. Cette attitude d'ouverture est aussi celle du chercheur, qui façonne la relation du maître et de l'élève, celui-là acceptant d'être dépassé par celui-ci.

Ma pratique comme inhalothérapeute est d'abord le fruit de ma « volonté » d'aider à diminuer la souffrance de gens qui étouffent. Il est aussi le fruit de l'éducation que j'ai reçue très jeune de mes parents. Au début, ils m'ont « forcé » à étudier (puis à enseigner) le chant, le piano, l'orgue et le théâtre.

Personnellement, je préférerais faire du sport. Toutes ces activités ont été pour moi, sans que je le soupçonne à l'époque, une préparation à ma profession, à mon rôle actuel.

J'ai toujours eu une grande sensibilité et une santé fragile. Depuis ma naissance, je « toussais » très souvent comme le disait mon père. Confronté à ces problèmes respiratoires qui s'aggravaient, j'ai choisi une voie qui m'aiderait à retrouver la santé. Et au fil des ans, avec patience et persévérance, je l'ai retrouvée. J'aurai à la maintenir jusqu'à mon dernier souffle.

J'ai aussi vécu une forme d'apprentissage forcé par l'attitude de tous ceux qui m'ont amené, bien que ce soit malgré eux, à les surpasser — et à me surpasser moi-même —, notamment en me mettant des bâtons dans les roues tout au long de ces années... Fort heureusement, des inhalothérapeutes ont courageusement ouvert la voie à la pratique qui m'intéresse aujourd'hui, et m'ont facilité le travail : Laurent St-Onge, Roland Fillion, Carole Prud'homme, Gaétan Vanier, etc. Deux autres inhalothérapeutes m'incitent depuis très longtemps à ne pas lâcher : Suzane Doyon et Renée Bérubé. L'Ordre professionnel des inhalothérapeutes du Québec (OPIQ) et la Haute École de Santé (HES) en physiothérapie de Genève m'ont également apporté un soutien important. De

plus en plus, je reçois des encouragements de la part de médecins et d'autres professionnels de la santé.

Le 16 octobre 2010, j'ai eu le grand honneur de recevoir le « Prix Élane Trotter 2010 » décerné par l'Ordre professionnel des inhalothérapeutes du Québec (OPIQ) et la Fédération interprofessionnelle du Québec (FIQ) « En reconnaissance d'une contribution exceptionnelle à la profession ».

Je ne serais pas celui que je suis aujourd'hui sans les expériences et connaissances que m'ont permis d'acquérir mes patients, mes élèves et tous ceux qui m'ont accompagné et soutenu tout au long de mon cheminement tant en Suisse, en France, en Inde, en Nouvelle-Zélande que dans d'autres pays. Le seul regret que j'ai, c'est peut-être d'avoir blessé certains d'entre eux en voulant transcender des limites qui m'étouffaient. Je ne peux que leur être sincèrement reconnaissant de ce qu'ils ont été pour moi pendant certaines étapes de transition.

Chercheur dans l'âme, quelques fois autodidactes, j'ai toujours voulu rester le plus humain possible tout en utilisant l'arsenal pharmaceutique et technologique disponible. J'ai aussi cherché à comprendre l'essence de la respiration (sans a priori ou jugement) afin de rapprocher les connaissances tant scientifiques avec celles issues de la médecine traditionnelle (yoga, zen, naturopathie, massothérapie et autres techniques corporelles, orthodoxie chrétienne et Règle de Saint Benoît entre autres).

Finalement, au-delà des « diplômes et des statuts professionnels reconnus par la loi », je souhaite favoriser la collaboration de tous les intervenants, où chacun pourra trouver sa juste place, dans des rôles différents et complémentaires, pour le mieux-être de toute la société.

Extrait in site [www.pneumacorps.com](http://www.pneumacorps.com)

# CONTENU DE LA FORMATION

## **Les grandes lignes**

- Culture, contexte, principes et conditions pratique
- Comprendre et soutenir la libération du souffle
- Pédagogie des rythmes
- Cohérence cardiaque
- Amplification pulmonaire
- Cadre professionnel MAQ

## **Matériel (pdf)**

- Manuel de l'instructeur
- Guide de l'instructeur (dépliant)
- Méthode «eLearning»

1. Le «Manuel de l'instructeur» contient l'enseignement détaillée de la marche afghane.

2. Le "Guide de l'Instructeur" est un aide-mémoire résumant les points importants à présenter aux participants de vos ateliers. Il sera utile surtout au début de votre enseignement.

3. Le «eLearning » est la méthode de base développée par Sylvie Alice. Il soutient l'enseignement de la marche afghane lors de vos ateliers. Vous le remettez aux clients de vos ateliers. Il est régulièrement actualisé. Important: Son contenu intellectuel demeure la propriété de son auteure. Il est interdit de le diffuser à l'extérieur de vos activités d'enseignement ou de le vendre. Vous aurez accès au document en version française via un format pdf, et la version anglaise si désiré.

Prenez note que le eLearning est vendu en format pdf à la boutique du site de MAQ pour les personnes qui souhaitent apprendre elle-même sans suivre l'atelier. Des versions anglaises et espagnoles sont également disponibles à la boutique.



## LIVRES

«J'apprends la marche afghane» reprend les informations incluses dans la méthode remise aux participants des classes.

«La marche afghane pour tous» se présente comme la référence à la fois la plus personnelle et complète sur la marche afghane.

Vous êtes fortement invité à lire ces deux documents.  
Disponibles en librairie et sur Amazon

L'instructeur qui le désire peut commercialiser les livres dans le cadre de ses classes. Voir en Annexe





Connaître l'origine de la marche afghane est important pour l'Instructeur, à la fois pour sa compréhension et son inspiration. Bref, il est essentiel de savoir valoriser de manière informée la marche et la marche afghane.

## **CULTURE**

Edouard Stiegler (1919-1986)

La marche afghane s'est faite connaître au public francophone au début des années 80 grâce au livre d'Édouard G. Stiegler, décédé en 1986, « La régénération par la marche afghane », réédité depuis chez Guy Trédaniel. En tant que fonctionnaire d'État, Stiegler a eu le privilège de réaliser différentes missions d'assistance en Afghanistan. Alors adepte avancé des préceptes de la respiration rythmique, préconisés par le Dr Hanish, qu'il pratiquait déjà depuis près de 20 ans, il fut un observateur sensible du peuple afghan, plus spécifiquement des nomades Koutchis. Ces deux influences, soit la respiration

rythmique et les marcheurs nomades, ont été les éléments-clés de son inspiration pour la naissance de la marche afghane. Il est intéressant de constater que son livre aura surtout permis la diffusion de cette technique du côté de l'Europe francophone et du Québec. Peu ou pas encore connu du côté anglo-saxon notamment. La marche afghane demeure encore à se faire connaître mieux.

### **Origine et influenceurs**

- Peuple nomade afghan
- Dr Hanish
- Édouard G. Stiegler
- René Flinois; Corinne Stiegler; Daniel Zanin
- Claude Léger; Sylvie Alice Royer

### **Peuple nomade afghan (koutchi ou kuchi)**

La pratique de la marche rythmée se retrouve chez plusieurs peuples nomades. Ce sont les Koutchis toutefois qui ont influencé Stiegler dans sa «création» de la marche afghane. Du temps d'Alexandre le Grand jusqu'à récemment, les nomades Koutchis ont de tout temps déplacé leurs troupeaux à travers toute l'Asie du Sud-Est. De culture Pachtoune, on remonte leur origine aux douze clans d'Israël. Les Koutchis seraient les premiers nomades du monde. Au nombre actuel de 2 millions, ils subissent aujourd'hui le désarroi d'un pays dévasté par 25 ans de guerre avec la Russie et ensuite avec les États-Unis. Autrefois libres de cheminer avec leurs troupeaux dans l'entièreté du pays, ils se voient aujourd'hui continûment bloqués par de nouvelles frontières internes. Leurs territoires de transhumance, devenus terres privées, sont dorénavant sources de conflits. Leur vie de nomades libres est en péril. Le nom de «marche afghane» peut simplement être perçu comme un hommage de la part de Stiegler.

À cet égard, voir en annexe le *verbatim* de la conférence d'Alain Canneel, instructeur de marche afghane en Belgique et auteur, présenté dans le cadre des Conférences MAQ 2024. Le titre de sa conférence est «L'évolution d'Édouard Stiegler 1981-1985». Également en annexe un texte sur la distinction entre les nomades afghans Maldars et Koutchis, signé aussi par notre collègue Alain Canneel.

### **Dr. Hanish (1844-1936)**

Il existe peu de données sur l'origine du Dr Hanish. On avance qu'il est né en 1844 dans le Sud de la Russie. Toutefois, d'autres sources parlent de la Perse. Il serait mort en 1936. Le Dr Hanish aurait été instruit dès l'âge de 3 ans, et ce jusqu'à 18 ans, par des sages venus des hautes montagnes de l'Iran. Ces derniers lui auraient enseigné les secrets de ce qui deviendra le zoroastrisme, l'ancienne religion perse. La respiration rythmique, sur laquelle se fonde la

marche afghane, fait partie de l'enseignement Dr Hanish. Un type de respiration, qui réfère aussi à l'Égypte antique, aux pratiques millénaire de l'Inde, tel le yoga et le pranayama. Voir la bibliothèque complète des œuvres du Dr Hanish sur le web «Bibliothèque Madzdéenne». Ahura Mazda est le «dieu» des croyants zoroastres.

« Tu dois devenir l'homme que tu es. Fais ce que toi seul peux faire. Deviens sans cesse celui que tu es, sois le maître et le sculpteur de toi-même. » Ainsi parlait Zarathoustra" Nietzsche.

### **Figures marquantes actuelles**

Le principe d'une respiration rythmique couplé à une marche synchronisée au pas, a suscité suffisamment d'intérêt chez les amateurs pour que la marche afghane soit reconnue comme technique de marche à part entière. Du côté de l'Europe, trois figures principales se démarquent et contribuent au rayonnement de la marche afghane dans le monde francophone. Le Québec, grâce au travail de MAQ, représente actuellement un pôle de promotion fort de la marche afghane.

### **EUROPE**

I René Flinois

René Flinois est une figure exceptionnelle associée à la marche afghane. Il a en effet parcouru 20 000 km en marche afghane entre Paris et Pékin à la fin des années 80. Cette expérience marquante, l'inspire à développer la « Marche énergétique consciente », un mélange de marche afghane et de respiration propre aux arts martiaux et au Qi Gong. Son livre "Initiation à la marche énergétique consciente" en présente les fondements. Acupuncteur, auteur et adeptes des arts martiaux, Flinois offre des stages en France sur la Marche énergétique consciente.

I Corinne Stiegler

Fille d'Édouard G. Stiegler, Corinne continue actuellement l'œuvre de son père à travers un engagement personnel original envers la marche afghane qu'elle nomme également "Marching". Elle a apporté des contributions aux principes de base tout en respectant l'essence. Elle s'intéresse à tout ce qui touche la santé mais plus particulièrement la respiration. Son livre "Régénération par la respiration rythmée" propose divers rythmes pouvant être associés, entre autres, à des états émotifs. Elle a partagé dans mon livre « La marche afghane pour tous » certains rythmes associés. Corinne fait carrière dans le domaine des arts visuels ( design et peinture).

I Daniel Zanin

Créateur de l'Art de marcher, qu'il appelle aussi Yoga de la marche, Daniel Zanin a développé sa technique en se basant sur quatre approches distinctes : la marche consciente, la marche afghane, le travail sur le Hara ainsi que le Yoga du

son. Zanin est un instructeur de montagne français qui enseigne depuis plusieurs années la marche afghane, notamment dans le cadre de voyages de randonnée en Asie et en Afrique. Il propose différentes formules d'apprentissage : randonnée en montagne, dans le désert, etc. Il est considéré en Europe comme une référence importante pour l'apprentissage de la marche afghane. On trouve plusieurs articles le concernant sur le web. Son site est [www.marche-consciente.com](http://www.marche-consciente.com) Daniel Zanin vient de publier un livre en 2018 «Je marche, donc je suis». Vidéos dérivées disponibles à l'achat du livre.

## QUÉBEC

I Claude Léger

Collègue et ami d'André Faubert, préfacier du livre d'Edouard G. Stiegler, avec qui il enseigna l'acupuncture au sein de l'Institut Canadien d'acupuncture à Montréal, Claude Léger a appris en 1982 la marche afghane avec ce dernier. Très tôt, il a eu le désir d'enseigner cette marche bien particulière à ses étudiants en acupuncture tant à Montréal qu'à Québec. Les bienfaits étant très évidents, il l'a aussi intégré dans certains de ces cours de Qi gong. Il enseigne actuellement au centre de TAI JI QI GONG Claude Léger à Montréal. MAQ considère Claude Léger comme le précurseur de l'enseignement de la marche afghane au Québec. Il est membre d'honneur de MAQ.

I Sylvie Alice Royer

Sylvie Alice Royer a tôt développé son intérêt pour la marche naturelle. C'est l'acupunctrice Thérèse Guy, élève de Claude Léger, qui la sensibilise à la fin des années 80 aux bienfaits de la marche afghane. Immédiatement conquise, Sylvie Alice pratiquera cette technique au quotidien avec détermination et enthousiasme. Par la suite, divers longs séjours à l'étranger, notamment en Afrique du Nord et au Moyen- Orient, l'inspirent à apprécier la marche en grande nature et dans diverses conditions. En 2011, elle crée Marche afghane Québec. Depuis, elle a initié de nombreuses personnes à la pratique de la marche afghane développant un intérêt grandissant pour cette pratique, notamment au Québec. Dès le début de son aventure, la famille Stiegler salue avec enthousiasme sa contribution originale au développement de la marche afghane. Au-delà de la technique, Sylvie Alice bonifie sa pédagogie en y intégrant des enseignements connexes à une oxygénation supérieure, principe de base de la marche afghane. Soit, la cohérence cardiaque et la méditation active, ainsi que des capsules santé liées à l'oxygénation du corps. Marche afghane Québec est la référence au Québec dans son domaine d'activité.

## CONTEXTE

Les informations qui suivent constituent une inspiration éventuelle pour l'instructeur curieux. À chacun de voir la pertinence d'en partager les éléments en atelier si et lorsque vous le jugez opportun.

S'ils courraient pour chasser et se protéger des prédateurs, nos lointains ancêtres se déplaçaient surtout en marchant. Leur mode de vie commandait plutôt de marcher sur un rythme lent oscillant aux alentours de 1,5km/h. Aujourd'hui, la marche ne correspond plus à un impératif vital; on marche pour le plaisir, la détente et la forme.

Au début du XX siècle, l'anthroposophe Rudolf Steiner présente la marche comme le pilier du développement de la pensée chez l'humain. Sa célèbre triade «Marcher-Parler-Penser» renvoie à une dynamique intégrée chez l'humain qui préside à son développement cognitif. Aujourd'hui, la Méthode Padovan (Béatrix Padovan) s'inspirant de la pensée de Steiner vise la réorganisation neurofonctionnelle

«La méthode Padovan® se base sur l'interrelation des trois activités humaines « marcher, parler et penser » et récapitule ces processus d'acquisition d'une manière dynamique, en stimulant la maturation du système nerveux, avec l'intention de rendre l'individu capable de réaliser son potentiel génétique et d'acquiescer toutes ses capacités, soit la locomotion, le langage et la pensée.

Selon le Dr Christina Cuomo, spécialiste du domaine de l'organisation cognitive du mouvement, notre acquisition de la position verticale renvoie à un modèle accompli. Dans son livre « La marche et ses bienfaits », elle décrit les mouvements archétypaux qui, enchaînés les uns aux autres, constituent la base évolutive de la motricité. C'est-à-dire des mouvements réflexes acquis au fil des millénaires constituant le programme aujourd'hui instinctif qui mène le petit enfant à la coordination harmonieuse de l'ensemble des muscles présidant à la marche : lever la tête, rouler le corps, ramper, se déplacer à quatre pattes, se tenir debout accroupi et puis à la verticale. Ensuite, et seulement, c'est la conquête de la déambulation, pas à pas vers la liberté.» extrait «La marche afghane pour tous»

### La marche selon FQM

Voici les différents types de marche tels que définis par la Fédération québécoise de la marche (aujourd'hui Rando Québec). Notez bien la différence dans tous les types de marche, laquelle renvoie simplement à la cadence, la durée, l'environnement et l'objectif. À cet égard, la marche afghane entre-croise et bonifie chacun des types de marche grâce à l'oxygénation supérieure et la présence à soi.



**La marche de santé** Elle se pratique à une vitesse se situant entre 4 et 5 km/h, soit la vitesse habituelle d'une personne se rendant au travail ou au dépanneur. Ses effets sur la condition physique sont positifs, mais limités. Elle peut être un très bon moyen de détente et, pratiquée avec d'autres personnes, devient prétexte à une activité sociale.

**La marche rythmée** Sa vitesse se situe entre 5 et 6 km/h. Elle est marquée par une augmentation de la fréquence cardiaque et de la sudation, de même que par un léger essoufflement, sans toutefois affecter la conversation. Ses effets sur la santé sont, sans contredit, excellents.

**La marche rapide** Ce type de marche s'effectue à une vitesse supérieure à 6 km/h. Les mouvements corporels sont très énergiques et le travail en aérobie peut être assez exigeant. Ses effets sur la forme physique sont comparables à ceux du jogging ou de la course à pied, mais avec moins de risque de blessure musculo-squelettique.

**La marche intérieure** La marche intérieure forme une catégorie à part puisqu'elle regroupe les trois types de marche précédents. Il ne s'agit pas de la marche sur tapis-roulant pratiquée dans les gymnases ou les centres de conditionnement physique, mais plutôt d'une marche pratiquée dans les centres commerciaux, en dehors des heures d'ouverture des magasins. Chaque participant peut aller au rythme qui lui convient. L'absence d'intempéries et l'uniformité du sol font que ce type de marche est très populaire auprès des personnes âgées ou ayant des problèmes de santé.

**La promenade** Elle est accessible à tout le monde et on peut s'y adonner n'importe où : dans la nature, dans les parcs, les jardins, les circuits patrimoniaux, etc. La vitesse de marche n'est pas importante, chacun y allant à son propre rythme. La promenade est la marche préférée des observateurs de la nature, des photographes, des touristes, des flâneurs, des petites jambes ou des jambes fatiguées, des gens en mauvaise condition physique et de ceux qui veulent tout simplement s'aérer l'esprit.

**La randonnée pédestre** Elle se pratique dans des sentiers tracés, en pleine nature, loin des villes. Elle ne dépasse pas une journée, mais demande toutefois un minimum d'équipement. La vitesse de marche oscille à peine à 3 km/h, mais la nature du terrain et la charge transportée, peuvent demander des efforts physiques d'intensité variable et parfois prolongée. La randonnée pédestre est à la fois énergisante et apaisante.

**La randonnée en montagne** C'est de la randonnée pédestre en terrain montagneux. Les difficultés du terrain, les pentes raides et les dénivelés importants peuvent parfois obliger à réduire la vitesse à 2 km/h. La randonnée en montagne s'effectue dans des conditions qui imposent une très bonne forme physique en plus de nécessiter le port de "bottes" de randonnée. L'atteinte des sommets et des points de vue en hauteur est le principal but de ses adeptes.

**La longue randonnée** Il s'agit d'une randonnée pédestre ou d'une randonnée en montagne qui s'étend sur plus d'une journée, avec coucher en sentier, sous la tente ou en refuge. L'équipement sera donc plus élaboré et adapté à l'activité, c'est-à-dire léger, facilement transportable et permettant une entière autonomie. Le trekking. C'est la longue randonnée à laquelle on a ajouté aventure et exotisme. Elle se pratique dans des régions reculées, difficiles d'accès, souvent en altitude et habituellement sur plus de huit jours. Une excellente forme physique et une bonne expérience en longue randonnée sont des préalables à ce type de marche.

## La perspective de MAQ

### MARCHES SPORTIVES

Ces marches impliquent une notion de vitesse et d'efforts physiques et sont pratiqués dans un but d'amélioration de la condition physique.

#### **Marche athlétique**

Reconnue comme une discipline à part entière, les participants doivent marcher sans jamais courir.

#### **Marche nordique**

Inspiré des techniques de ski de fond, la marche nordique est une marche de propulsion avec bâtons, augmentant la vitesse de marche et impliquant les membres supérieurs.

#### **Marche inversée**

Ce type de marche se résume au fait de marcher à reculons. Elle présente de nombreux avantages, elle est, entre autres, pratiquée pour conserver les fonctions cognitives alertes et pour ses avantages musculaires et articulaires. Le jogging inversé est d'ailleurs de plus en plus populaire.

### MARCHES MÉDITATIVES

Ces marches constituent une forme de méditation active. Le but peut être de porter le regard vers l'intérieur ou l'extérieur afin de conserver l'attention au moment présent.

#### **Marche consciente**

La marche consciente est une marche lente et silencieuse qui ramène fondamentalement à l'instant présent, soit à l'expérience de son environnement immédiat.

#### **Marche zen ou KinHin**

Cette marche est associée à la pratique de la méditation zazen. Des règles posturales, d'orientation du corps et de la respiration sont rattachées à cette pratique.

## MARCHES DE POUVOIR

Ces marches légendaires permettent d'aller à une vitesse de déplacement humainement impossible. Folklore ou réalité, il est intéressant de savoir qu'elles existent.

### **Loung Gom Pa**

Le marcheur ne doit ni parler, ni penser à aucune chose, ni regarder de droite à gauche. Il lui faut tenir les yeux fixés sur un unique objet. Lorsque l'état de transe est atteint, le déplacement peut s'effectuer de façon magique.

### **La marche de pouvoir de Carlos Castaneda**

Il s'agit d'une marche nocturne permettant de réaliser de grandes distances rapidement. Le marcheur doit s'abandonner à son instinct, utiliser ses pouvoirs personnels afin de se déplacer en toute liberté.

### **Marche en 8**

La marche en 8, où le 8 signifie l'infini lorsqu'à l'horizontal, consiste à marcher d'avant-arrière sur un tracé représentant un 8 imaginaire pendant quelques minutes.

**La marche afghane réunit des caractéristiques de marches sportives, méditatives et de pouvoir. Elle est basée sur la coordination de la respiration au pas. La respiration s'effectue par le nez. Divers rythmes sont proposés en fonction des objectifs du marcheur et des différents types de terrain. Le but et l'intérêt du marcheur qualifie le potentiel de la pratique pouvant allier les qualités essentielles de chacun des trois groupes : performante, méditative, possiblement transcendante.**

## BREF

La marche afghane s'inscrit aujourd'hui dans un contexte élargi et de plus en plus dynamique de la marche. Sa référence aux nomades afghans apporte une «plus value» soutenue par la tradition des longs déplacements des peuples nomades.

# Format d'enseignement MAQ

Dès le début, j'ai choisi de diviser son contenu en quatre volets distincts, comptant pour autant de sessions échelonnées dans le temps, en l'occurrence à l'époque sur un mois, une rencontre par semaine. Je considère toujours ce format idéal. Si aujourd'hui, d'autres formats sont proposés, «Semi- Intensif» et «Intensif», leur pédagogie s'y réfère sensiblement. Notez que le document «eLearning» est également divisé en 4 modules d'apprentissage progressif. En tant qu'instructeur vous adopterez le format d'enseignement qui vous convient ou développerez le vôtre.

Des fiches complémentaires sont intégrées dans le eLearning à titre informatif. Il revient à l'Instructeur, en fonction de ses intérêts et de ses compétences, le choix d'approfondir ou non ces sujets. Le web regorge d'informations pertinentes, il faut toutefois s'assurer de la fiabilité des sources. Les fiches complémentaires sont au nombre de quatre :

- 1- le système cardio-respiratoire et la réflexologie,
- 2- le système nerveux et le système lymphatique,
- 3- les modifications cardio-respiratoires et la régénération cellulaire
- 4- les chakras et la méditation du sourire intérieur

## **Contenu de l'atelier «Apprentissage de la marche afghane»**

### **Module 1**

Contexte, principe et bienfaits de la marche afghane  
Conditions de pratique  
Posture  
Libération du souffle  
Rythmes de base : courts  
Capsule sur l'hygiène nasale

### **Module 2**

Suite des rythmes de base : longs  
Cohérence cardiaque  
Capsule sur le brossage du corps à sec

### **Module 3**

Suite sur la respiration (libre et complète)  
Amplification pulmonaire  
Capsule sur l'hydrothérapie de contraste

## **Module 4**

Méditation active et mantra

Capsule sur l'alimentation vivante

### **PRINCIPES ET BIENFAITS**

Le «Module 1» s'avère le moment privilégié pour valoriser au maximum la marche dans son ensemble et la marche afghane particulièrement, car s'il reste une chose de notre enseignement, outre l'application des rythmes, c'est bien la certitude que la marche est une activité essentielle et la pratique de la marche afghane une approche supérieure de la marche! «Souffler sur la flamme de la bougie!», c'est ainsi que j'appelle ce premier jalon d'enseignement.

### **Le libellé «marche afghane»**

Régulièrement depuis le début de MAQ, et encore davantage depuis la conférence d'Alain Canneel (mai 2024) qui mettait en question la pertinence du libellé «marche afghane», nous sommes invités à MAQ à peut-être imaginer un nouveau nom pour la promotion de cette formidable pratique. À suivre.

### **Parler de la marche afghane**

La marche afghane en est encore à se faire mieux connaître; il est donc essentiel de contextualiser sa légitimité, son intérêt et ses bienfaits à vos clients. Les références de base sont : le fondateur Édouard Stiegler, l'Afghanistan et les nomades. Se référer au livre d'Édouard G. Stiegler «Régénération par la marche afghane» Éd Trédaniel. Bien sûr, mon livre «La marche afghane pour tous» Sylvie Alice Royer, Thierry Souccar Editions. Il semble le plus complet sur le sujet. N'hésitez surtout pas à raconter votre propre rencontre avec la marche afghane, les bienfaits que vous en avez retirés, etc. Rendez votre présentation «vivante»! Vous êtes la référence pour vos clients.

### **Valoriser les bienfaits de la marche afghane**

En l'absence d'études spécialisées, l'Instructeur se réfère aux bienfaits cumulés de la marche et de la respiration rythmique profonde. Voici un rappel des bienfaits présentés sur le site [marcheafghanequebec.com](http://marcheafghanequebec.com)

Favorise la circulation et l'oxygénation du sang;

- Régularise le rythme cardiaque;
- Améliore les fonctions digestives;
- Recharge en énergie les centres nerveux;
- Assure la souplesse des muscles et des articulations;
- Favorisent un sommeil profond;
- Effectue une véritable désintoxication générale;
- Redresse le dos, dégage les épaules et donne un port élégant;
- Raffermit le ventre et affine la taille;



- Détend les traits du visage;
- Purifie et affine le teint;
- Développe les capacités d'attention;
- Donne de meilleurs réflexes;
- Améliore la confiance en soi;
- Développe la bienveillance envers soi-même et les autres.

En bref, la marche afghane est une activité physique modérée ou tonique, selon la cadence du marcheur, avec répercussions sur la circulation sanguine et lymphatique, tonus musculaire et régularisation du système cardio-respiratoire. Elle soutient la gestion du stress, l'harmonisation des hémisphères cérébraux, de même que l'atteinte de la cohérence cardiaque et la conscience du moment présent.

### **Avantages-clés de la marche afghane**

#### Simple, performante et versatile

- Différents rythmes respiratoires selon la topographie
- S'harmonise à la condition physique du pratiquant
- À la portée de tout âge
- Pour les longues randonnées ou le trekking
- Adaptable à la pratique du vélo, jogging, ski nordique, marche en raquette, ...
- Nul besoin d'équipement
- S'exerce en pleine nature, dans un parc, à la ville
- En tout temps et toutes saisons
- De l'entraînement sportif à la routine santé quotidienne
- Vingt minutes de pratique suffisent pour en ressentir les bienfaits
- Pour préparer Compostelle ou simplement aller au travail, à l'épicerie, monter les marches avec aplomb,...

## **Impacts physiologiques sur les «fluides»**

L'activité physique et la respiration profonde en marche afghane stimulent la mise en circulation des «fluides» corporels.

1. Sanguin : l'oxygène alcalinise et détoxique soutenant l'homéostasie du corps
2. Lymphatique : le mouvement des membres et la respiration fait circuler la lymphe soutenant le système immunitaire
3. Nerveux : la gestion du stress via une respiration régulière, voire apaisante selon les rythmes. Cohérence cardiaque. Méditation active.
4. Subtil : à l'instar du Pranayama (yoga du souffle) l'utilisation de l'énergie universelle par la respiration nasale via les canaux Shushuma, Ida ( gauche) et Pingala (droit), ces deux derniers liés aux narines. Les canaux alimentent les chakras en énergie pranique, chaque chakra soutient la santé physique des organes qui l'environnent.

## **CONDITIONS DE LA PRATIQUE**

### **Équipement**

La marche afghane se pratique sans équipement. Elle peut s'adapter sans difficultés aux bâtons de marches, écouteur pour la musique. Aux personnes qui s'initieraient à la fois à la marche afghane et aux bâtons de marche, il est suggéré dans un premier temps de choisir l'un ou l'autre et poursuivre en fondu enchaîné.

### **Lieu**

En tout lieux. Cela dit, le mieux est dans la nature à cause de la vitalité de l'air ambiant. Pas trop loin de son logis pour stimuler la pratique quotidienne, ou alors en allant au travail.

### **Vêtements**

Il est crucial que le marcheur dispose de vêtements appropriés à toutes les sortes de météo: pluie, froid, chaleur...afin de ne pas subordonner et limiter la pratique aux conditions climatiques.

De façon générale, des chaussures à semelles souples pour la ville, légèrement rigides pour les sentiers accidentés et la montagne avec protection des chevilles. Dans des cas spécifiques (structure du pied, affaissement de la plante ...), la question devra être soumise par le participant concerné à des spécialistes.

### **Saisons**

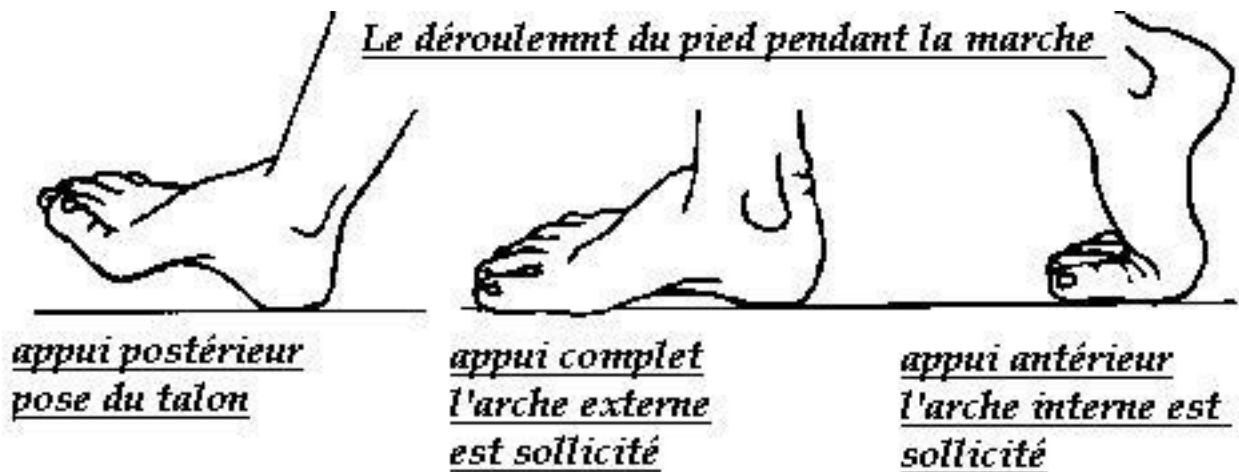
La pratique de la marche afghane bénéficie hautement de l'air frais. Par contre, en hiver en-dessous de -10 C, le port d'un foulard doit être suggéré pour protéger les voies nasales. Le matin est le meilleur temps pour la pratique, les environnements naturels également. Valorisation de nos saisons. Voir le chapitre concerné par les saisons dans le livre «La marche afghane pour tous».

# POSTURE

**Il est important de souligner aux participants qu'une bonne posture est redevable à une bonne respiration.** Ce qui veut dire qu'à ce stade-ci de leur apprentissage, ils sont invités à être le témoin de leur marche sans rien forcer. Il ne s'agit pas d'effort, mais de savoir et d'observation personnelle. De patience aussi ;)

## Mécanique de la marche et exercices

Tout le monde marche sans prendre conscience de ce qui se produit lors du mouvement. Les cinq points suivants peuvent en contexte d'atelier faire l'objet d'explications plus approfondies et d'expérimentations selon le temps disponible :



Prendre conscience de la souplesse de leur pied puisque le déroulement du pied sera profitable à la propulsion finale. Plusieurs personnes ne font que déposer les pieds à plat, ne profitant d'aucune élasticité ligamentaire aidant le mouvement.

## Conscience du pied

Voici quelques exercices d'assouplissement et de stimulation des propriocepteurs dans le but de développer la conscience du mouvement des pieds.

I Rouler les chevilles

I Assis, pieds nus, alterner entre le fait d'écarter et de serrer les orteils.

I Debout, pieds nus, décoller les orteils du sol, les écarter et les déposer un et un au sol en partant du petit vers le gros.

I Rouler les pieds sur des balles de tennis

I Ramasser un foulard avec les orteils.

### **Mouvements bras-jambes**

- I Opposition naturelle, mais peut aussi être utilisée de façon volontaire et accentuée pour accélérer la marche (ex : marche nordique). L'opposition bras-jambe soutient l'harmonisation cerveau-gauche et cerveau droit.
- I Marcher pied et bras du même côté. (Kinhin - Marche militaire)
- I Marcher à diverses vitesses et observer le mouvement naturel des bras.
- I Faire le mouvement des bras sur place et observer le décollement des talons du sol lors de l'accélération.
- I Cet exercice peut -être utilisé aussi pour l'expérimentation des rythmes de base.

### **Inclinaison du corps**

- I Selon la vitesse de marche, corps légèrement incliné vers l'avant à partir des pieds et non du tronc ;
- Ce point concerne d'avantage les marcheurs sportifs désirant augmenter leur vitesse de marche. Le corps est légèrement incliné vers l'avant ce qui accentue l'effet de chutes successives, ayant pour effet l'augmentation de la vitesse. En montée, notez que le corps a également tendance à pencher naturellement vers l'avant tandis que le bout du pied prend appui au sol.
- Pour bien ressentir l'inclinaison à partir des pieds, se mettre face à un mur (deux pieds); se laisser tomber vers l'avant. Les fesses dans l'alignement du corps.
- I Foulée d'une longueur confortable et non exagérée
- I Un simple rappel de conserver une démarche souple et non forcée. Avec les rythmes proposés et le comptage, au début la plupart des personnes sont tentées de robotiser la marche avec une foulée très courte, ce qui est tout à fait normal dans l'apprentissage.

### **Souplesse et tonus**

- I Pieds nus, marcher en ressentant la souplesse du pied et la propulsion par le gros orteil
- I Faire l'essai d'une marche sans tonus postural et ensuite avec un soutien des muscles du tronc.
- I Positionnement des épaules par roulement de celles-ci vers l'arrière (Gohkale)
- I Tester la marche en impliquant volontairement le groupe des fessiers par une légère ouverture des pieds (Gohkale)
- I Légère antéversion du bassin (Gohkale)
- Les trois derniers points soutiennent efficacement les déplacements de longue durée.

De façon générale, le marcheur «afghan» respectant les rythmes et ce que j'appelle l'injonction de rentrer dans ses pas, adopte par défaut une plus grande ouverture du thorax, ce qui entraînera à terme un positionnement adéquat des épaules et des hanches. Son regard porté vers l'avant ajustera le positionnement

du cou tandis que la conscience des pieds au sol amènera la souplesse favorable à leur proprioception.

## IMPORTANT

**Nous enseignons la marche afghane;**

**Nous enseignons à libérer le souffle**, et ce à travers des exercices qui eux vont libérer les tensions du corps permettant, à terme, à celui-ci d'accueillir un souffle libéré.

Un souffle libéré va disposer le corps à une posture juste.

**DONC, on n'enseigne pas à bien respirer et on n'enseigne pas une bonne posture**. Ces deux idéaux sont des conséquences d'une respiration libérée.

La marche afghane, c'est un ensemble de techniques, mais c'est aussi une perspective de l'humain. Un souffle libéré et l'application intelligente des principes de la marche afghane forment un tout qui est la substance vivante et relative de notre enseignement.

\*\*\*

Pour aller plus loin concernant la compréhension de la posture : Esther Gokhale «8 Steps to a Pain-free Back» <https://youtu.be/mtQ1VqGGU74>

Dans les tribus dites primitives, la marche se réalise de façon à bénéficier d'une plus grande stabilisation du bassin par une plus grande implication des muscles fessiers. La marche est réalisée avec une légère ouverture des pieds (à peu près 15°). Grâce à l'activation des fessiers, il est alors possible de bénéficier d'une économie d'énergie dans les déplacements de longue durée.

There is compelling evidence that over the past 100 years the populations of industrialized countries have drifted away from the somatic heritage of their forbearers. We have adopted postural habits which are dramatically different from those used historically and still found in non-industrialized peoples today. Modern "adaptations", such as tucking the pelvis and S-shaping the spine have had detrimental effects on the biomechanics of our gait and structure, generating an epidemic of foot, knee and back problems. Restoration of healthy and sustainable functioning requires a return to natural alignment, our Primal Architecture. The Gokhale Method is a systematic and effective program for attaining this.

Esther Gokhale (Go-clay) has been involved in integrative therapies all her life. As a young girl growing up in India, she helped her mother, a nurse, treat abandoned babies waiting to be adopted. This early interest in healing led her to study biochemistry at Harvard and Princeton and, later, acupuncture at the San Francisco School of Oriental Medicine where she became a licensed acupuncturist.



After experiencing crippling back pain during her first pregnancy and unsuccessful back surgery, Gokhale began her lifelong crusade to vanquish back pain. Her studies at the Aplomb Institute in Paris and years of research in Brazil, India, Portugal and elsewhere led her to develop the Gokhale Method®, a unique, systematic approach to help people find their bodies' way back to pain-free living.

Gokhale has practiced acupuncture and taught posture, dance and yoga in her Palo Alto wellness center for over twenty years. Her Gokhale Method Foundations course is now taught by qualified teachers all over the world. Their offerings, her book, 8 Steps to a Pain-Free Back, DVD, posture-friendly cushion, and chair are all available on her website at [gokhalemethod.com](http://gokhalemethod.com). In May 2013, The New York Times featured Esther in an article giving her the title, "The Posture Guru of Silicon Valley".

Gokhale has been a speaker/teacher at corporations such as Google, IDEO, and Mimosa Systems and conferences including TEDx(Stanford), Ancestral Health Symposium, Western Price Foundation Conference, and PrimalCon. She also speaks with medical physician groups including Stanford, PAMF, UCSF and sports teams such as the trainers of the SF 49ers and several Stanford teams. Her method has been featured in publications including The San Francisco Chronicle, Toronto Sun, Chicago- Sun Times, Prevention Magazine, and AAOS. Traduction Google

Il existe des preuves convaincantes qu'au cours des cent dernières années, les populations des pays industrialisés se sont éloignées du patrimoine somatique de leurs ancêtres. Nous avons adopté des habitudes posturales radicalement différentes de celles utilisées historiquement et encore présentes chez les peuples non industrialisés. Les "adaptations" modernes, telles que la compression du bassin et la forme en S de la colonne vertébrale, ont eu des effets néfastes sur la biomécanique de notre démarche et de notre structure, générant une épidémie de problèmes de pieds, de genoux et de dos. La restauration d'un fonctionnement sain et durable nécessite un retour à l'alignement naturel, notre architecture primitive. La méthode Gokhale est un programme systématique et efficace pour y parvenir. Esther Gokhale (Go- Clay) a été impliquée dans les thérapies intégratives toute sa vie. Jeune fille ayant grandi en Inde, elle a aidé sa mère, une infirmière, à soigner les bébés abandonnés en attente d'adoption. Cet intérêt précoce pour la guérison l'a amenée à étudier la biochimie à Harvard et à Princeton et, plus tard, l'acupuncture à la San Francisco School of Oriental Medicine où elle est devenue une acupunctrice agréée. Après avoir eu des maux de dos invalidants au cours de sa première grossesse et échoué dans une opération au dos, Gokhale a entamé sa longue croisade pour vaincre les maux de dos. Ses études à l'Institut Aplomb à Paris et ses années de recherche au Brésil, en Inde, au Portugal et ailleurs l'ont amenée à développer la méthode Gokhale®, une approche systématique unique pour aider les personnes à retrouver le chemin de la vie

sans douleur. Gokhale pratique l'acupuncture et enseigne la posture, la danse et le yoga dans son centre de bien-être à Palo Alto depuis plus de vingt ans. Son cours sur les fondements de la méthode Gokhale est maintenant enseigné par des enseignants qualifiés du monde entier. Leurs offres, son livre, 8 étapes vers un dos sans douleur, un DVD, un coussin pour une posture agréable et une chaise sont tous disponibles sur son site Web, à l'adresse [gokhalemethod.com](http://gokhalemethod.com). En mai 2013, le New York Times a présenté Esther dans un article lui donnant le titre "Le gourou de la posture de la Silicon Valley". Gokhale a été conférencier / enseignant dans des sociétés telles que Google, IDEO, Mimosa Systems et conférences, notamment TEDx (Stanford), le Symposium sur la santé ancestrale, la conférence Western Price Foundation et PrimalCon. Elle s'entretient également avec des groupes de médecins comprenant Stanford, PAMF, UCSF et des équipes sportives telles que les entraîneurs des SF 49ers et plusieurs équipes de Stanford. Sa méthode a été présentée dans des publications telles que le San Francisco Chronicle, le Toronto Sun, le Chicago Sun Times, le magazine Prevention et AAOS.

Extrait « La marche afghane pour tous » SAR

«Après quelques semaines de pratique régulière, ma posture auparavant timide trouve son axe, le thorax et les épaules s'ouvrent, la tête se redresse, le mental se calme. Des humeurs renfrognées cèdent sans objet à la légèreté. Chaque jour mes pieds traquent une irrésistible piste fantôme. Sans m'en rendre compte, je cumule sans fatigue des dizaines de kilomètres de la haute à la basse ville. Je me sens comme une dynamo enfin rechargée. Au retour de mes escapades, mes joues ont rosé, mes yeux brillent, mon corps se fait souple. J'ai le sentiment qu'il est habité. C'est nouveau. J'ai rencontré le souffle et ce que j'appelle l'oxygénation supérieure. Dès lors, chaque déplacement, même banal, sera prétexte à « marcher afghan », le pas calé sur des rythmes devenus dansants.»



## MISES AU POINT PRÉALABLES

### **L'expression «suroxygénation» chez Stiegler**

Le principe d'oxygénation supérieure est au cœur de la marche afghane. Dans son livre, Stiegler parle communément de "suroxygénation". Dans sa définition classique, ce mot signifie "l'oxygénation au plus haut degré". Ce qu'il faut considérer ici, c'est qu'il semble à peu près impossible selon la compréhension actuelle de la science de faire varier le taux d'oxygène dans le corps d'une façon considérable dans les conditions régulières de la vie courante. En médecine, la suroxygénation réfère à un traitement assisté avec des appareils. Cela dit, une augmentation même minime du taux d'oxygène dans le corps aura le potentiel d'apporter des bienfaits mesurables. Dans le cas de la marche afghane, et bien qu'il soit évident que la respiration joue un rôle essentiel dans le ressenti, le terme "suroxygénation" doit être utilisé avec retenu. Parlons plutôt d'oxygénation supérieure.

À cet égard, Claude Léger du Centre Taï Chi Qi-Qong (Mtl) , précurseur de l'enseignement de la marche afghane au Québec, souligne :  
«Lors de la marche afghane, il y a une respiration consciente avec les pas, donc il y a une meilleure oxygénation par un plus grand apport d'air inhalé. Est-ce que Stiegler voulait dire cela et a utilisé un terme «suroxygénation» qui pour les scientifiques est plus médical ? « À mon sens, je pense que la respiration consciente abdominale dans la marche afghane augmente l'air inhalé, donc meilleure oxygénation du sang. Cela peut-il être considéré comme une suroxygénation ? Il y a un apport plus important d'oxygène jusqu'au cerveau. Respiration inconsciente : 500cm<sup>3</sup> d'air inhalé versus Respiration consciente : 4 à 7000cm<sup>3</sup> d'air inhalé»

### **Oxygénation supérieure**

Puisqu'il n'existe pas d'étude sur le sujet de l'oxygénation supérieure en marche afghane, voici quelques hypothèses plaçant pour l'effet de revitalisation lié à un surplus d'oxygène :

#### **I Amplification de la respiration**

Si la plupart de nos contemporains respire entre 12 à 20 fois minute, en utilisant le seul rythme de base 3.1/3.1 un marcheur respire entre 6-8 fois minute amplifiant ainsi déjà par défaut sa respiration. Donc, au même titre que tout muscle qu'on entraîne, les muscles principaux supportant la respiration, tel le diaphragme thoracique et les muscles intercostaux couplé à l'usage conscient du diaphragme pelvien favorisent une respiration plus ample.

#### **I Diminution des toxines**

À chaque respiration, l'air contenu dans les poumons se renouvelle partiellement. Les poumons contiennent donc une partie d'air stagnant. Le fait de respirer et d'expirer plus amplement permet à la fois un meilleur renouvellement d'air ainsi qu'une meilleure élimination des toxines.

#### **I Monoxyde d'azote ou oxyde nitrique**

Le fait de respirer par le nez provoque la production dans les sinus d'un gaz appelé monoxyde d'azote, ou oxyde nitrique. Ce gaz provoque la broncho dilatation (bronches) et la vasodilatation (veines) favorisant les échanges gazeux dans le sang expliquant peut-être la sensation d'une bonne oxygénation.

#### **I Dioxyde de carbone**

L'augmentation de la tolérance au CO<sub>2</sub> déclenche une meilleure la capacité respiratoire cellulaire. Le dioxyde de carbone s'accumule particulièrement lors des longues expirations et des pauses respiratoires à poumons vides. À cet égard, voir certains rythmes en marche afghane et la Fontaine de Jouvence. À visionner pur en savoir plus, la conférence de Sylvia Edgerton, instructrice en marche afghane, «Oxygène et dioxyde de carbone» [vidéo](#)

## PHYSIOLOGIE DE LA RESPIRATION

Par rapport au système nerveux autonome, l'inspiration renvoie à la branche sympathique et active les processus corporels tels que la circulation sanguine (fréquence cardiaque, pression artérielle), la respiration, la digestion, le maintien de la température... tandis que l'expiration renvoie à la branche parasympathique et apaise ces mêmes processus corporels.

## LA RESPIRATION PAR ÉTAPE

Les toutes premières notions à partager au marcheur sont:

- certains principes de la respiration: phases, sens, impact des rétentions, symbolique
- respiration libre et complète
- respiration nasale

### **Phases de la respiration**

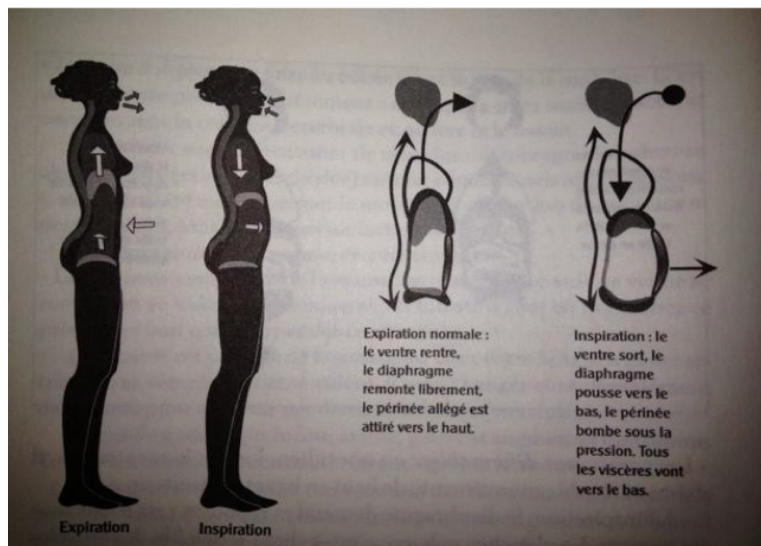
La respiration n'est pas qu'une succession d'inspires et d'expirés, ces derniers sont toujours entrecoupés de moments de rétention du souffle, si rapides soient-ils. Dès le départ, il faut d'explicitier le vocabulaire qui sera utilisé lors de l'atelier.

Quatre phases respiratoires sont impliquées dans la respiration, soit :

1. inspiration
2. rétention à poumons pleins (l'expression «plein» doit s'entendre avec réserve. Une inspiration pleine et complète est possible sous certaines conditions , notamment un état d'équilibre optimal ou un athlète du souffle
3. expiration
4. rétention à poumons vides (encore une fois l'expression «vide» doit s'entendre symboliquement, car on ne peut vraisemblablement évacuer tout l'air de l'espace pulmonaire en une seule expiration aussi prolongée soit-elle. «Seul le dernier souffle le permet » Benoît Tremblay).

## Sens de la respiration

Les personnes qui présentent un modèle respiratoire inversé, tel que présenté dans la vignette de Bernadette De Gasquet utilisent mal leur diaphragme thoracique, ce muscle qui agit comme une pompe et permet dans une importante mesure le bon fonctionnement des poumons et ce, dans un sens adéquat. Le bon sens, ou direction, respiratoire est celui où le ventre prend un peu d'expansion à l'inspire et où il se rétracte et s'affine à l'expire comme dans le schéma ci-contre.



Référence: Bernadette De Gasquet, Abdominaux arrêtez le massacre !, 2009

## Exercices

I En position debout faire inverser le sens juste de la respiration. Faire observer l'obstruction du souffle à l'inspiration, le blocage au niveau du sternum et la propension à relever les épaules vers le haut voulant créer, de l'extérieur, plus d'espace au souffle. Faire expirer en faisant relâcher le tonus musculaire, faire observer le mouvement du tronc et des épaules vers l'avant, le blocage au niveau de l'abdomen.

I Toujours en position debout, faire expérimenter le sens juste de la respiration avec invitation d'ouvrir à l'inspiration et appliquer un léger tonus au niveau des muscles abdominaux à l'expiration.

## **Impact physiologique des rétentions de souffle**

À poumons pleins la rétention du souffle :

1. augmente les effets de la vascularisation des organes (apport sanguin accru)
2. dégage d'éventuelles tensions dans les épaules, les mâchoires, la nuque

À poumons vides la rétention du souffle :

1. ralentit les effets de la vascularisation et apaise les organes
2. abaisse le «plancher» respiratoire vers le périnée (diaphragme pelvien)

## **Symbolique potentielle des phases de la respiration**

Inspiration: «Je dis OUI à la Vie»: J'accueille ce qui est!

Expiration: «Je dis Oui à la Vie»: Je lâche-prise à ce qui est!

Pause: respiratoire «J'ai confiance»: Je suis le-la créateur-trice de ma vie!

## **Exercice à l'aide d'un métronome**

I Expérimentation de la respiration buccale avec une série de trois respirations

I Expérimentation de la respiration nasale avec une série de trois respirations

\*\*\*

## **RESPIRATION LIBRE ET COMPLÈTE**

### **Approche du souffle dans la marche**

Au début de mon enseignement, me référant à ma pratique personnelle en yoga, j'ai privilégié une approche traditionnelle de la respiration complète se référant au concept des niveaux pulmonaires : claviculaire, thoracique et abdominal. Depuis 2015, j'ai ajusté ma pédagogie pour y inclure une dynamique de la respiration plus appropriée à la marche qui s'inspire des travaux de PneumaCorps. La démarche clinique et la recherche de Benoît Tremblay étalée sur plus de 30 ans de carrière comme inhalothérapeute, suggère une approche du souffle prenant notamment en compte la libération des tensions et l'attention au plancher pelvien. C'est dorénavant notre approche à MAQ.

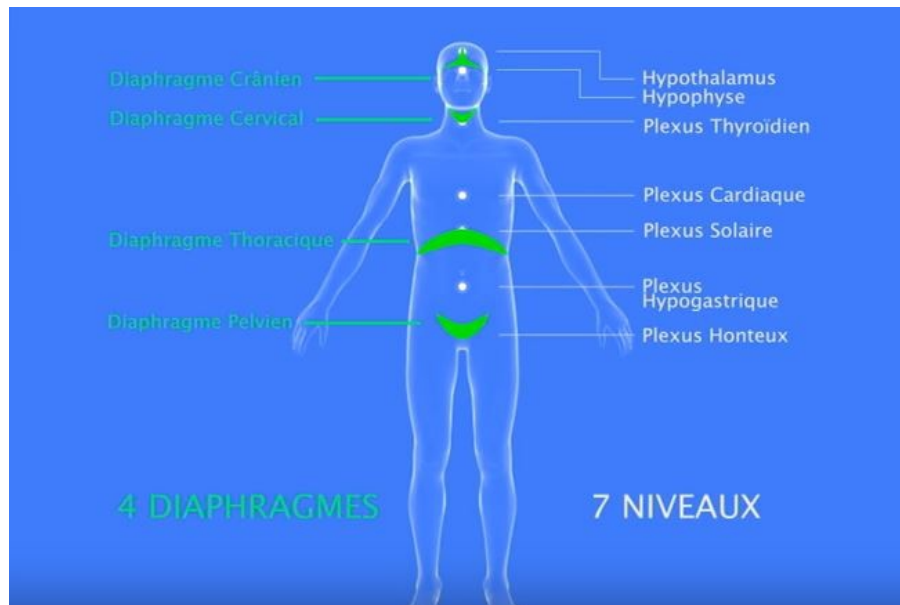
Dans le cadre de la marche afghane, et donc d'une respiration rythmique volontaire, il est beaucoup plus plus confortable et «performant» d'effectuer une respiration complète qui engage le plancher pelvien.

La respiration dite abdominale, qui projète le ventre vers l'avant lors de la marche est un mauvais biais, car non seulement il restreint la portée du souffle et déséquilibre l'avancée, mais de plus entraîne la rigidité des mâchoires et de la nuque. «Respirer de tout son corps» facilite l'exécution de tous les rythmes, supporte et amplifie l'oxygénation supérieure, le coeur de la marche afghane. La libération du souffle s'atteint progressivement, notamment à travers des exercices. Il ne s'agit surtout pas de vouloir bien respirer et d'imposer une technique. Le souffle se libère lorsque le corps est libéré. On verra ça plus loin.

### Les diaphragmes de la respiration

Quatre diaphragmes sont engagés lors de la respiration:

- crânien
- cervical
- thoracique
- pelvien



Source : Vidéo Roger Fiammetti « La respiration totale» 2010

### Vidéo «Les quatre diaphragmes»

Cette vidéo facilite la compréhension du fonctionnement des différents diaphragmes : crânien, cervical, thoracique et pelvien.

Roger Fiammetti «La respiration totale» 2010

<https://www.youtube.com/watch?v=9JqFWUjxl1Q>



## **Le diaphragme pelvien**

On parle aussi bien du plancher ou diaphragme pelvien que du périnée.

Le diaphragme pelvien est souple, comme chaque diaphragme du corps, afin de permettre le mouvement. Il est fixé à quatre pôles: coccyx, pubis et ischions, soit les os des fesses formant une manière de réceptacle ou de cerf-volant en losange. Tous les diaphragmes opèrent de concert, l'utilisation en conscience du diaphragme pelvien maximise le potentiel de l'inspiration dans l'entièreté des poumons. À l'inspiration dans un mouvement vers le bas et à l'expiration dans un mouvement vers le haut.

## **Respiration complète dans la marche**

Pour donner à «voir» la respiration complète, je trouve efficace de faire visualiser à l'intérieur du corps un ballon de forme allongée attaché à ses deux extrémités entre l'occiput et le plancher pelvien. La forme du ballon emprunte à la forme des poumons, soit plus étroit en haut et plus large en bas. Lors des phases respiratoires actives, le ballon se gonfle et se dégonfle de tous côtés à la fois, d'abord en profondeur, ensuite de plus en plus en largeur. C'est la mécanique en action de la respiration complète.

### **«Le ballon»**

Imaginez-vous gonflant un ballon. Le souffle remplit le ballon immédiatement de bas en haut. Plus le souffle s'accumule dans le ballon, plus celui-ci prend de l'ampleur.

### **«Le piston»**

Encore pour faire image, la respiration complète peut être représentée par l'action du diaphragme pelvien tel une colonne ou un piston activant l'entrée du souffle dans les poumons à l'inspiration. L'inspiration se faisant plus ou moins longue, les poumons amplifient en conséquence leur volume. C'est une inspiration comblant tous les «niveaux» pulmonaires, avec légère amplification abdominale, engageant le tronc avec aussi une légère amplification antérieure, postérieure et latérale du tronc. En effet, la respiration complète entraîne une elongation et une compression du corps visible à l'œil averti. La respiration complète dans la marche, c'est d'abord une respiration profonde (libre) qui se fera plus ou moins ample selon les rythmes et l'amplitude pratiqués.

## **LA RESPIRATION ÇA SE LIBÈRE!**

Les exercices suivant inspirés de l'enseignement de PneumaCorps.com sont simples et disposent par réflexe au dégagement de la respiration, notamment au niveau de la base du tronc.

Dans la conscience du moment :

### **1-Conscience du bassin**

Assis sur le bout d'un banc ou chaise ; Tête lourde appuyée sur une table ; Je laisse tomber la tête sur les mains ; Je relaxe les coudes, les épaules; J'inspire alors dans le bas dos plus facilement. Deux séries de trois respirations en conscientisant le mouvement du souffle, de possibles blocages ou restrictions. Ensuite, inviter le participant à se lever et à répéter l'exercice en conscientisant de nouveau le mouvement du souffle. L'exercice peut être répété à volonté, notamment avant la marche.

### **2- Dégagement par le son**

L'expiration « Ah soupiré » et SSSSS permet de détendre le haut du thorax puis d'expirer avec le bas ventre. En position debout, une série de trois respirations. L'expiration s'exécute par la bouche, l'inspiration par le nez.

### **3- Dégagement de la mâchoire**

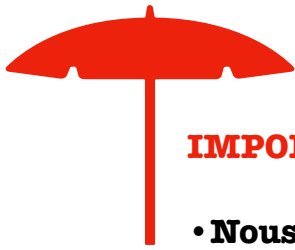
Faire placer entre les dents, un crayon ou le petit doigt de la personne, sans presser les mâchoires et faire exécuter une série de trois respirations; ou encore faire bouger la mâchoire de gauche à droite et/ou avant- arrière, le tout pour susciter un dégagement au niveau du bassin.

### **4-Doigts sous les os des pommettes**

Faire placer les doigts sous les os des pommettes, ou os zygomatique, lié aux méridiens de l'estomac et faire exécuter une série de trois respirations.

### **5-Mains posées** sous les clavicules, et aussi sur les côtes basses flottantes.

Compléter ces exercices par une série de trois respirations debout avec la conscience du diaphragme pelvien. Laisser une période d'intégration. Recueillez les témoignages des personnes qui souhaitent s'exprimer. C'est l'occasion de préciser votre enseignement de la libération du souffle.



## IMPORTANT

- **Nous enseignons la marche afghane;**
- **Nous enseignons à libérer le souffle**, et ce à travers des exercices qui eux vont libérer les tensions du corps permettant, à terme, à celui-ci d'accueillir un souffle libéré.  
Une souffle libéré va disposer le corps à une posture juste.

DONC, **on n'enseigne pas à bien respirer et on n'enseigne pas une bonne posture.** Ces deux états physiologiques, une bonne respiration et une bonne posture, sont des **conséquences** d'une respiration l i b é r é e.

### Extrait «Marcher en conscience» La marche afghane pour tous, SAR

«Tout commence par la respiration. Du premier au dernier souffle, le réflexe respiratoire confirme, maintient et qualifie la vie. À quelques 23 000 cycles respiratoires par jour, le corps dispose de nombreuses occasions de faire le plein d'énergie. Le fait-il efficacement ? Au début des années 1970, grâce aux observations cliniques de l'obstétricien Frédéric Le Boyer, auteur notamment du livre « La naissance sans violence », on comprend mieux que l'expérience de la première bouffée d'air est fondamentale. Évoquant la respiration de l'enfant dont la naissance est naturellement accompagnée, le Dr Le Boyer constate : « On la voit, on la suit cette respiration et l'on surveille comment elle envahit le corps du bébé. Non point seulement la cage thoracique, mais le ventre et surtout les flancs. Ces flancs qui chez l'adulte sont morts depuis longtemps. Ce nouveau-né, bientôt, n'est que respiration. On en voit les ondes puissantes parcourir de bas en haut, de haut en bas, du sommet du crâne au coccyx ! ». Voilà le condensé d'un souffle libre, exaltant au passage chaque partie du corps attaché à son service, car non seulement les poumons sont engagés dans cette irrésistible vague de la vie, mais son action active les principaux systèmes du corps : circulatoire, musculo-squelettique, nerveux, hormonal, digestif et urino-génital. Malheureusement, nous perdons rapidement ce rapport puissant du souffle avec l'ensemble du corps. Est-ce le résultat d'un stress généré à vide ou la peur qui se nourrit d'une hésitation fondamentale à vivre sa vie ? Qui peut dire. L'humain moderne, s'il ne l'a pas fait à la naissance, aura tôt fait de restreindre voire de bloquer sa respiration au fil des heurts et des traumatismes d'une enfance ordinaire. Il cheminera tant bien que mal vers une vie adulte où la fluidité de la respiration est désormais absente. Un drame commun à la majorité. Faute d'oxygène en quantité suffisante, le corps souffre à terme de mille malaises et

c'est tout étonné que nous devons réapprendre à respirer. Oui, le souffle c'est la vie et sa qualité signe une grande partie de notre bien-être».

## Respiration nasale

Il est essentiel de bien connaître les avantages de la respiration nasale, car nombre de personnes respirent par la bouche, ou alors lors d'activités physiques toniques inspirent par le nez et expirent par la bouche. L'un comme dans l'autre, une programmation est établie, autrement dit, un réflexe respiratoire. De manière générale, nous enseignons donc à pratiquer les rythmes selon le mode respiratoire nasal. La respiration nasale est naturelle.

### «Arguments» en faveur de la respiration nasale

I d'un **point de vue mécanique**, pour le réchauffement via les capillaires et l'humidification de l'air, la protection des muqueuses du nez, de la trachée et des bronches. Ensuite, pour filtrer les aérosols dans l'air ambiant;

I nous l'avons déjà vu, pour une utilisation optimum de l'oxygène grâce au **monoxyde d'azote** (oxyde nitrique) produit au niveau sanguin (capillaires) via les sinus qui agit à la fois comme vasodilatateur et broncho- dilatateur avec un effet mesurable d'oxygénation supérieure;

I au niveau du **système nerveux**, ne dit-on pas communément «respire par le nez»... la respiration nasale stimule le para-sympathique; en outre des recherches récentes ont confirmé que l'inspiration nasale induisait une plus grande présence, une plus grande capacité mémorielle et conséquemment un meilleur jugement.

*«Une étude menée en 1995 au Maharishi University of Management par le Dr. Fred Travis et son équipe confirme les bénéfices qu'entraîne la respiration nasale, notamment dans un contexte d'entraînement physique. La respiration nasale réalise un massage spontané du coeur et stimule l'activité du système nerveux parasympathique avec pour résultat une diminution des battements cardiaques, une perception de confort, un ajustement des ondes cérébrales et une augmentation de l'endurance. Les analyses par électroencéphalogramme, qui indiquent la mesure des activités électriques du cerveau, ont permis au Dr Travis de confirmer : « La respiration nasale favorise un fonctionnement du cerveau plus cohérent, avec une augmentation significative des ondes de type*

*Alpha, révélatrices d'un état de relaxation qui se maintient malgré l'activité physique». Dans une étude récente similaire intitulée « Nasal respiration entrains human oscillations and modulates cognitive function », publiée en 2016 par le Journal of Neuroscience, le Dr Chritina Zelano et son équipe de la Northwestern University's Feinberg School of Medicine confirment le rôle unique de la respiration nasale, notamment en mode rythmique. Selon l'étude, lors d'une respiration nasale rythmée, l'activité des ondes cérébrales optimise le traitement des stimulus versus le comportement, influençant de plus la rétention d'information. Ainsi, plus spécifiquement lors de la phase inhalatrice, la mémoire des événements se voit intensifiée, notamment la mémoire olfactive, tandis qu'en situation le comportement émotionnel se traduit par un meilleur jugement.»*

I D'un point de vue subtil, la dynamisation des **canaux Ida et Pingala**, et Shushumna se voit activement engagée au profit du fonctionnement des chakras.

«D'un point de vue énergétique, le souffle ne transporte pas seulement de l'oxygène, du carbone et des gaz rares, mais également une matière subtile communément désignée « énergie universelle ». Le philosophe grec Anaximandre en évoquait déjà le principe au 6<sup>e</sup> siècle av. J.-C. par le terme « apeiron ». La tradition hindoue s'y réfère avec le « prâna ». En Asie, on l'évoque indifféremment par les vocables « Qi », « Chi » ou « Ki ». En Grèce, c'est le « pneuma », dans les îles du Pacifique, le « mana ». Le maître yogi André Van Lysbeth estimait pour sa part que les charges électriques désignées « ions » par la science occidentale représentaient un aspect de cette énergie universelle. Le psychanalyste Wilhelm Reich, élève de Freud et collègue de Carl Jung, utilisait le mot « orgone » pour désigner cette trame de l'Univers. Les physiciens constatent effectivement un «bruit de fond» émanant du cosmos, et de toute la nature, un rayonnement d'ondes qui nourrirait le vivant. L'énergie universelle est un concept qui fascine l'humanité. Certaines cultures traditionnelles ont développé à cet égard une approche sensorielle pragmatique. La tradition asiatique, spirituelle et thérapeutique, attribut au corps un système énergétique subtil cartographié dans tout le corps par une multitude de vaisseaux dénommés méridiens en acupuncture chinoise et «nadis» en médecine ayurvédique. Un croisement de ces vaisseaux génère une roue d'énergie, appelé aussi « chakra ». La science spirituelle hindoue distingue sept « chakras » principaux.

La vitalité de leur fonctionnement influence les glandes endocrines et les organes adjacents. Harmonisés le long de la colonne vertébrale, les « chakras » sont reliés entre eux par un canal subtil principal nommé « Shushumna ». Celui-ci prend naissance au niveau du coccyx et termine sa trajectoire à la glande pinéale. Deux canaux secondaires, « Ida » et « Pingala », accompagnent sa course, l'entrelaçant, pour conclure respectivement leur parcours dans une narine. « Pingala » est lié à la narine droite, associé au pôle positif du corps et à l'hémisphère gauche du cerveau, tandis que « Ida » est dévolu à la narine gauche, renvoi au pôle négatif et à l'hémisphère droit du cerveau. À l'instar du « pranayama », la respiration nasale utilisée en marche afghane participe activement à la dynamique du corps subtil influençant le fonctionnement du corps physique dans son entier.»

I La respiration nasale avec la langue pointée vers le palais produit en outre une boucle énergétique qui implique des **méridiens-clés** supportant l'effort de longue durée.

«Collez la pointe de la langue au palais supérieur, au point "pont de pie". Visualisez une colonne d'énergie qui part du bas-ventre, du périnée, remonte le long de la colonne vertébrale jusqu'à la fontanelle et descend devant le buste en passant par le palais supérieur et inférieur, la gorge, le plexus solaire, le périnée. Cette colonne d'énergie fait une boucle au niveau du périnée et remonte le long de la colonne vertébrale pour continuer son périple. C'est ce qu'on appelle «la petite circulation céleste».

Extrait gi- gong-vitalite.com

Pour aller plus loin :

«Pranayama» Selon l'étymologie : Le 1er sens est Maîtrise du souffle

Prana signifiant souffle et Yama, maîtrise, régulation. Le 2ème sens est Allongement du souffle Prana signifiant toujours souffle et ayama, allongement ou sans restriction. Mais le mot "Prana" a plusieurs sens : Il désigne le souffle, prana s'écrit, dans ce cas, avec un petit « p », mais c'est également l'énergie subtile qui est contenue dans l'univers, Prana s'écrit alors avec un grand « P ». C'est l'énergie cosmique grâce à laquelle tout se meut dans l'univers. Ce Prana existe dans tous les éléments : la nourriture, l'eau, la lumière solaire, l'air..... Les principaux points d'absorption du prâna sont : les fosses nasales, les alvéoles pulmonaires, la langue, la peau. Avoir une respiration ample permet donc d'absorber le

prana. Le corps est ainsi imprégné de cette énergie cosmique, ce qui permet un bon fonctionnement du corps.

## Cycle nasal

Source : <http://www.centre-yoga-et-bien-etre.com>

Prenez note qu'il y a des moments dans la journée où la respiration nasale se réalise davantage du côté droit ou gauche. Énergie Yang, liée au côté droit (masculin), énergie Yin, au côté gauche (féminin).



La respiration est le seul système métabolique qui fonctionne à la fois de façon autonome et volontaire. En effet, sans y penser, la respiration s'effectue de minute en minute. Ça respire. Toutefois, il est possible par le biais du mental de contrôler, d'allonger et de retenir le souffle. Nous parlons alors d'une respiration contrôlée. C'est la base de la marche afghane, mais non sa finalité comme on verra plus loin.





## MISES AU POINT PRÉLIMINAIRES

Lors de l'apprentissage des trois premiers rythmes de base : 3-1/3-1; 3-0/3-0; 2-0/2-0, certaines difficultés peuvent être rencontrées par les participants. Par exemple, le simple fait de penser à diriger sa respiration devient un stress. Chaque marcheur commence à partir de sa zone de confort. Différente pour chacun, mais bien établie. Aussi, soyez conscient que même si l'expérimentation des rythmes est relativement aisée, elle requiert une «attention» dans le lâcher-prise.. Je communique d'emblée aux participants que la marche afghane c'est facile, simplement inhabituelle au début!

Rappelez toujours aux participants que si la topographe (le terrain) appelle en principe tel ou tel rythme, en définitive, c'est le confort cardio-respiratoire du marcheur qui commande l'utilisation d'un rythme approprié. À cet égard, également la respiration nasale ne doit pas être perçue comme une obligation. Dans les rythmes à l'effort (très courts), selon le contexte, le marcheur aura peut-être besoin d'expirer par la bouche afin de faciliter la sortie du CO<sub>2</sub> -les déchets



métaboliques de la respiration, voire au besoin d'inspirer et d'expirer par la bouche, par exemple dans une longue montée abrupte, etc. De plus, l'esprit de la marche afghane n'est pas la compétition, en l'occurrence si le confort cardiaque ne peut être rencontré avec un rythme donné, une pause est souhaitable.

En montée abrupte, on peut avec bénéfice ralentir le pas afin de mieux sentir les muscles du bas du corps à l'effort. Soit prendre un contact actif avec son corps, un contact attentif et bienveillant.

Certaines personnes seront d'abord inconfortables avec la respiration nasale considérée comme restrictive. C'est la pratique, l'amplification pulmonaire et l'aisance dans l'application des rythmes qui apporteront à terme un confort général.

Cela dit, il est important de souligner que la respiration nasale n'est pas un objectif en soi, mais un principe général qui demande à être appliqué avec souplesse, notamment en présence d'efforts cardio-respiratoires importants.

Aussi, en cours d'enseignement, notamment sur plusieurs rencontres, il serait pertinent d'indiquer qu'au fil de l'intégration de la pratique et des contextes, il adviendra qu'un souffle libéré subordonne la «commande» de tel ou tel rythme parce que c'est le meilleur «rythme» à ce moment. Toujours se rappeler que la marche afghane est un outil et non une fin en soi.

\*\*\*

## **LES RYTHMES COURTS**

L'enseignement des rythmes peut débuter avec le rythme 3-1/3-1. C'est celui qui demande à être maîtrisé à cause de la rétention du souffle. Les autres rythmes de base sans rétention sont plus faciles. Cela dit, on peut aussi bien initier son enseignement avec un rythme sans rétention de souffle, par exemple 3.0/3.0 et initier plus tard le 3-1/3-1. Soyez attentif aux besoins de vos participants. Allez-y au jugé.

En général, les personnes rencontrant au départ des difficultés avec le 3-1/3-1 présentent des problèmes respiratoires comme l'asthme, par exemple, ou un surpoids, un mental agité, etc. Prenez note qu'une personne ayant des difficultés respiratoires de type asthme bénéficiera de rythmes sans rétention de souffle et aussi de rythmes dont l'expiration est prolongée. Par exemple : 3-0/3-0 et 2.0/3.0.

## Rythmes 3.1/3.1

I Veillez à avoir accès à un terrain plat, faux-plat, en montée moyenne et en montée plus abrupte ;

I Faites quelques exercices préliminaires de détente corporelle ( la «marionnette» par exemple et rotation des jointures);

I Faites des exercices de libération du souffle;

I Faites expérimenter une série de trois respirations nasales en position statique debout afin de faire conscientiser le ressenti du rythme 3-1/3-1 notamment la pause de même que la respiration nasale. Utilisez un métronome si possible -application téléphone intelligent, sinon avec un geste de la main cadencez le rythme;

I Afin de permettre l'apprentissage « respiration/pas » en marche, guidez à voix haute quelques cycles de respiration avec les participants. Le groupe en marche vous faisant face, vous marchez de reculons. La cadence (vitesse de marche) est fixée par vous. Ne pas maintenir l'exercice trop longtemps. Vérifier la compréhension et le confort de chacun.

I Faire expérimenter le rythme à différentes cadences : entre 80-90 pas/ minute par exemple. Généralement, plus la cadence est rapide, plus l'exercice est facilité.

I Faites expérimenter le 3-1/3-1 en débutant par le pied du côté dominant ;

I Suggérez la convention du comptage mental une fois le talon posé au sol ;

I Souligner l'importance de réguler harmonieusement la prise et la sortie de l'air sur chaque pas ;

I La principale problématique rencontrée par le marcheur avec le 3-1/3-1 est souvent la sensation de ne pas avoir assez de temps pour respirer à son aise. Le problème peut être ajusté de deux façons : (1) en ralentissant la cadence de marche ou (2) en augmentant le débit d'air. À terme, cet inconfort se dissout avec la pratique, particulièrement avec la «Fontaine de Jouvence ». La progression du participant est très apparente lors d'un atelier intensif sur une seule journée.

I Une autre problématique est l'inconfort reliée aux rétentions de souffle. Tel que déjà signalé, il est possible à ce stade de faire expérimenter le rythme 3-0/3-0 et faire intégrer par la suite la rétention sur un pas, à poumon pleins et à poumons vides.

I Concernant l'ordre de l'enseignement des rythmes, habituellement du 3-1/3-1 au 3-0/3-0 et 2-0/2-0, évaluez ce qui est approprié pour certains membres de votre groupe, voire tout le groupe.

I Au début de l'apprentissage, un automatisme courant est de fragmenter systématiquement les phases d'inspire et d'expire (peu importe le rythme). Cette manière de respirer n'est pas sans intérêt puisqu'elle permet au débutant de marquer provisoirement les phases du rythme. À terme, les rythmes seront réalisés de façon fluide à l'exception peut-être de la course ou d'une montée d'escalier rapide qui bénéficient souvent de la création d'un marqueur respiratoire sonore. Fractionner les pas-respires d'une façon saccadée n'est donc pas un problème en soi.

I Au besoin, j'accompagne un marcheur inquiet ou en difficulté en marchant à ses côtés, lui prenant littéralement quelques fois la main pour un contact de confiance, intensifiant la sonorité de ma respiration, utilisant aussi au besoin le mouvement de ma main pour indiquer les phases, ou en pressant très légèrement le dos du marcheur avec la main lors de la rétention de souffle pour l'inviter à cet instant à poursuivre le mouvement de la marche. Très généralement quelques pas suffisent pour enfin établir la compréhension du rythme et la confiance.

I Inviter les marcheurs à marcher à leur propre cadence. Lent ou moins lent à leur choix et confort.

I Inviter les marcheurs à vous signaler toute difficultés par un signe de la main.

I Inviter les marcheurs plus rapide à repérer régulièrement la progression du groupe et à l'attendre tout en poursuivant leur respiration rythmique

I Souriez, souriez...vous êtes la référence du participant!

## Rythmes à l'effort 3-0/3-0 et 2-0/2-0

Rythmes à faire expérimenter en contexte d'effort plus ou moins grand selon l'environnement où se déroule votre atelier (montée, escalier, etc). Soulignez que ces rythmes peuvent aussi très se pratiquer sur un plat et un faux-plat si le confort cardiaque ou respiratoire le commande. Par exemple, lors d'une émotion forte, suite à un repas copieux, sous un soleil ardent. Rappeler souvent au participant qu'il demeure le maître de sa marche et du choix de ses rythmes, son confort cardio-respiratoire étant son guide ultime.

L'expérimentation des rythmes à l'effort- particulièrement le 2.0/2.0 est très souvent l'occasion d'entendre des «Wow»! Profitez-en pour encore souligner la simplicité et l'efficacité de la marche afghane.

### Autres rythmes à l'effort

L'instructeur n'est pas tenu d'enseigner les rythmes suivants, dans le cadre de l'atelier «Apprentissage de la marche afghane», mais il est avantageux de les connaître et d'en moduler éventuellement le partage à certains participants selon leur intérêt. Par exemple, suite à l'exécution du 3-0/3-0, si l'effort en cours s'avère plus conséquent, on bénéficie du rythme 3-0/4-0. De même, suite à l'exécution du 2-0/2-0, si l'effort est encore plus demandant, on bénéficie du rythme 2-0/3-0. On comprend ici que c'est l'expiration plus longue qui apaise ( para-sympathique) et que l'allongement de sa durée permet une meilleure expulsion des déchets métaboliques respiratoires qui se sont créés à l'effort.

Adaptation des rythmes de base à d'autres activités toniques

En vélo, course à pieds, ski nordique, marche nordique, etc., les rythmes à l'efforts sont très agréables lors d'activités toniques incluant à profit les variantes présentées ci-haut pour les marcheurs et sportifs intéressés.

### JEU DE RÔLE

À tour de rôle animer l'enseignement des rythmes de base au groupe. Les autres participants posent des questions feignant des difficultés.

## **LES RYTHMES LONGS**

Ces rythmes sont considérés longs par rapport aux rythmes de base qui s'articulent autour des chiffres 3 et 2. Les rythmes dits longs se modulent autour des chiffres 4,5,6,7 et 8.

### **Rythmes 4.0/4.0 | 4.1/4.1**

Ces deux rythmes sont utiles sur les longues distance, ils tendent à faire augmenter la foulée et la vitesse de la marche. Ce sont des rythmes qui plaisent d'emblée à la plupart des marcheurs. Généralement utilisés sur terrain plat et faux-plat (5% inclinaison en montée) et tout autres terrains jugés confortables par le marcheur.

#### **Choisir le bon rythme**

Il est important de toujours rappeler aux marcheurs que c'est leur propre confort cardio-respiratoire qui en tout temps dictera le choix du «bon» rythme en cours.

#### **Alternance des rythmes**

Le module 2 est le moment approprié pour intégrer les premiers exercices d'alternance lors de la marche :

3.1/3.1 – 4.1/4.1 et 3.0/3.0 – 4.0/4.0

#### **Cohérence cardiaque 4.2/4.2, etc**

Le rythme propice à l'induction de la cohérence cardiaque sont présentés au Module 2 : 4.2/4.2 , au senti introduire les autres rythmes 4.1/4.1 | 5.0/5.1

Rythmes 4-0/6-0 et ses variations 5-0/7-0, 6-0/8-0

Impérativement sur terrain plat et faux-plat Ce qui caractérise ces rythmes, c'est l'expiration qui se réalise sur 2 pas de plus que le temps d'inspiration, Ainsi, le para-sympathique du système nerveux autonome est davantage concerné induisant comme on le sait l'apaisement.

#### **Rythmes méditatifs 4.0/6.0 et variations**

Daniel Zanin souligne que ce sont les rythmes idéals d'un méharée, progression à pied dans le désert. Excellent pour le lâcher-prise.

#### **Stratégie d'enseignement des rythmes longs**

I Les premiers rythmes à faire expérimenter sont les 4-0/4-0 et 4.1/4.1

I Ils devraient être suivis par un exercice d'alternance de rythmes, par exemple 3-1/3-1 et 4-1/4-1 en utilisant le comptage des séquences avec les doigts. p.ex. 10 fois 3-1/3-1, 10 fois 4-1/4-1, à répéter alternativement 2 fois chacun

I À ce stade, faire développer l'habileté à compter avec les doigts les séquences réalisées en prévision de l'expérimentation à venir de la «Fontaine de Jouvence».

I Le deuxième rythme à expérimenter est le 4-2/4-2. Voir ou revoir la stratégie détaillée d'enseignement pour ce rythme à la partie «Cohérence cardiaque».

I Le prochain est le 4-0/6-0. Il est possible, mais pas habituel de faire faire l'expérimentation des variations de ce rythme, surtout dans le cadre d'un Intensif d'un jour, tant que le 4-0/6-0 n'est pas exécuté confortablement. Généralement, c'est le marcheur, seul, qui à terme, au bon moment, s'initiera aux variations tels que 5-0/7-0 et 6-0/8-0. Bien sûr, il y a d'autres variations. Voir le livre. Généralement, on a pas le temps d'expérimenter les variations de rythmes.

I Je suggère au marcheur d'intégrer les rythmes 4-0/6-0 et ses variations à la suite d'un minimum de durée de marche en 3-1/3-1 ou 4-1/4-1.

I Personnellement, j'exécute quelques fois les trois rythmes d'affilée lors de ma marche quotidienne, soit en plusieurs séquences respiratoires progressives. Il s'en suit un énorme lâcher prise, il s'en dégage une joie intime qui est liée, à mon sens, d'une part à l'oxygénation supérieure et d'autre part à l'apaisement via le parasympathique.

I De manière intuitive, intégrer le changement rapide des rythmes. Au besoin des rythmes courts, même voire le 4-2/4-2. Soyez attentif au déroulement de cet exercice intuitif exécutant vous-même les rythmes à leur côté. Faites changer le rythme usant de votre voix. C'est un exercice de fluidité.

I Pour développer l'amplitude pulmonaire propre aux rythmes longs, il est judicieux de proposer la réalisation des rythmes longs en diverses positions : statique, debout, assis ou couchée. En position couchée, comme l'effet de la gravité est diminué et que l'effort physique est minimisé, il sera plus facile d'inspirer et d'expirer longuement.

I La pratique des rythmes longs bénéficiera grandement de l'usage d'une respiration libérée ;)

### **Autres rythmes et comment développer ses «propres» rythmes**

Les deux rythmes suivants 4-1/6-1 et 4-2/6-2 constituent des variantes du 4-0/6-0. À souligner que chaque marcheur est à même de développer ses

propres rythmes (qu'il soit long ou court) eut égard à son confort cardiaque et respiratoire. Sachant que l'inspire stimule et l'expire apaise. Se rappeler que Stiegler suggérerait de ne pas dépasser le nombre 8 pour chaque bloc, soit inspire et pause, soit expire et pause. Cela dit, pour certaines personnes, notamment les pratiquants du «pranayama», cela ne pose aucun stress. Donc, au jugé du marcheur.

### **Exercice Fontaine de Jouvence**

Voir plus loin la stratégie d'enseignement pour ce segment de notre enseignement.



### «Qu'est-ce que la Cohérence Cardiaque ?

«La Cohérence Cardiaque est un état d'équilibre physiologique, physique, mental et émotionnel qui induit un recentrage, un ressourcement et un renforcement de chacun de ces domaines. À la base, la Cohérence Cardiaque n'est ni une pratique ni une méthode, mais un état particulier du fonctionnement humain qui peut être induit par des pratiques simples. L'état de Cohérence Cardiaque n'est pas spontané, il doit être induit par une pratique volontaire qui peut être respiratoire, émotionnelle ou mentale.



L'état d'équilibre de la Cohérence Cardiaque est physiologique, inné et programmé dans notre système nerveux autonome, il ne reste qu'à y parvenir et à l'exploiter».

Extrait du site [www.coherenceinfo.com](http://www.coherenceinfo.com)

Bien qu'il n'existe aucune étude scientifique concernant la cohérence cardiaque en marche afghane, le Dr. David O'Hare, dans son livre "Méditer 5 minutes par jour", souligne pour sa part que la marche afghane induit par défaut chez le marcheur un état s'apparentant à la cohérence cardiaque.

### **Bienfaits de la cohérence cardiaque**

La cohérence cardiaque provoque une sensation de bien-être dû à l'alignement des rythmes naturels du corps induit par l'équilibre des système nerveux sympathique et parasympathique. Le Dr O'Hare parle volontiers de neutralité émotionnelle, on peut parler d'équilibre du système nerveux.

L'inspiration renvoi à l'action de la branche dite sympathique du système nerveux et à la stimulation du métabolisme. Tandis que l'expiration renvoi à la branche dite parasympathique du système nerveux et à l'apaisement du métabolisme. La présentation suivante présente les effets immédiats et à long terme de la pratique de la cohérence cardiaque. Ces données sont basées sur le livre "365"\* du Dr. David O'Hare et sur les recherches de l'Institut Heart Math en Californie, pionniers de la cohérence cardiaque.

### **Impact physiologiques de la cohérence cardiaque**

#### **Effets durant la pratique**

I augmentation de l'amplitude de la variabilité cardiaque

I apaisement et calme

I baisse graduelle de la pression et de la fréquence cardiaque

#### **Effets durant 4-6 heures**

I baisse du cortisol

I augmentation de la DHEA (hormone de croissance associée au ralentissement du vieillissement)

I augmentation de igA- Immunoglobulines A (lié au renforcement immunitaire)

I réduction de la perception du stress

#### **I Effets dans le temps**

I diminution de l'hypertension artérielle

I diminution du risque cardiovasculaire

I diminution de l'anxiété et de la dépression

I meilleure régulation du taux de sucre

I réduction de l'inflammation pathologique

I meilleure récupération à l'effort

## VIDÉOS

Exercice « **Technique de cohérence 6** » <https://youtu.be/bM3mWlq4M8E>  
(5,35 min)

Exécuter quelques respirations en respectant la technique de cohérence 6, c'est-à-dire 6 respirations à la minute. Soit 5 secondes à l'inspiration et 5 secondes à l'expiration. Aucune pause. Utilisez un support et/ou visuel, un métronome (téléphone intelligent) ou une horloge bien visible (tablette) comme référence visuelle ou sonore.

## Variabilité cardiaque

Le principe de cohérence cardiaque repose sur le concept de variabilité cardiaque. Définition de la « Variabilité cardiaque »

« Manifestation physiologique de l'autorégulation du système nerveux autonome sur la fréquence cardiaque, témoin de son action générale ». Dr David O'Hare  
(Extrait de son atelier de formation professionnelle sur la Cohérence cardiaque Equilibios Formation)

La liste suivante basée sur les écrits du Dr David O'Hare, présente des facteurs influençant la variabilité cardiaque :

- I exercices physiques réguliers
- I repos, vacances, relaxation
- I méditation, prière, mantra
- I technique de cohérence cardiaque
- I yoga, tai chi, Qi gong
- I style de vie (alimentation, hydratation, ...)
- I qualité du sommeil
- I amour et sexualité
- I âge
- I maladies chroniques (diabète, cancer, ...)
- I fatigue
- I facteurs psychologiques (stress, anxiété, ...)
- I certains produits (tabac, médicaments, ...)
- I style de vie (surpoids, sédentarité, ...)

Le concept de variabilité cardiaque est à la base de la notion de la cohérence cardiaque. Le Dr. David O'Hare, spécialiste en la matière, présente la variabilité d'une façon claire et précise.

**VIDÉO** <https://www.youtube.com/watch?v=mRnqButVbgk>  
(3.29 min)

Comme le sous-entendent les données précédentes, la cohérence cardiaque est **un état et non une technique**. Attention à ne pas l'associer uniquement à des techniques de respiration. Des actions provoquant des émotions positives (bien-être, compassion, gratitude) induisent aussi à la cohérence cardiaque.

## **Cohérence cardiaque et hormones**

### **Adrénaline et Cortisol**

L'adrénaline et le cortisol sont des hormones sécrétées par le système nerveux autonome (branche sympathique). Elles sont nécessaires, l'une particulièrement en réponse à un stress vitale (fuite ou combat) c'est l'adrénaline bien connue, et le cortisol, générée sur le long terme. Le style de vie actuel comporte de plus en plus d'éléments induisant un stress continu provoquant ainsi une sécrétion exagérée et constante d'adrénaline et de cortisol. À plus ou moins long terme, cela peut mener à l'épuisement. Le fait d'être régulièrement en cohérence cardiaque aura un effet positif notamment sur le cortisol. Cela va diminuer la production de départ et accélérer le retour à la normale évitant ainsi le gaspillage de cortisol. Le plus haut pic de sécrétion de cette hormone étant le matin, il est donc intéressant d'instaurer une pratique matinale afin de maximiser les effets. La suggestion de pratiquer la marche afghane le matin va également dans ce sens.

### **Hormone de croissance (DHEA)**

La DHEA, appelée aussi "hormone de jeunesse", est principalement liée à la croissance et au ralentissement du vieillissement. Cette hormone diminue progressivement avec l'âge, mais il est possible de la stimuler notamment avec la cohérence cardiaque et l'activité physique. La marche afghane combinant la cohérence cardiaque et l'activité physique peut elle aussi avoir un effet sur le ralentissement du vieillissement. À cet égard, se référer également à l'exercice « Fontaine de Jeunesse ».

Pour aller plus loin : vidéos Variabilité et cohérence cardiaque

### **Cohérence cardiaque**

David Servan-Schreiber a été l'un des premiers à présenter le concept de la cohérence cardiaque au public francophone. Les 4 vidéos suivantes lprésentent le concept dans son ensemble.

VIDÉOS <https://www.youtube.com/watch?v=LzjfH6GUoN0>  
(4.17 min)

On peut faire une mesure individuelle de cohérence cardiaque avec un appareil senseur (biofeedback) - Voir site de HearthMath et [infocoherence.com](http://infocoherence.com)

# COHÉRENCE CARDIAQUE ET MARCHE AFGHANE

Les personnes qui pratiquent la marche afghane bénéficient à travers une respiration rythmique posée des avantages de l'état de cohérence cardiaque. Rappelons toutefois que la Technique de Cohérence 6 est pratiquée en position assise dans un environnement calme au contraire de la marche qui s'adapte à l'environnement. Suite à des mesures personnelles avec un appareil de «biofeedback», j'ai observée que l'atteinte spécifique de l'état de Cohérence cardiaque médicale en marche afghane reste subordonnée à certaines conditions :

I La CADENCE de la marche, idéalement entre 60 à 72 pas /minute – une application avec métronome sur téléphone intelligent peut être utilisée pour rythmer la cadence à cette cadence ;

I Certains RYTHMES propices : 4-2/4-2, 5-1/5-1 et 4-0/5-0 – selon le confort de la personne (aisance en marche afghane, poids, taille). Voyez, s'il est pertinent de suggérer d'autres rythmes propices que le 4.2/4.2, n'oubliez pas que lce volet est une simple introduction.

I ENVIRONNEMENT naturel, tranquillité, ...N'oublions pas que le système nerveux est autrement sollicité lors de la marche que lorsque assis dans un lieu préservé des bruits ambiants.

I BIENVEILLANCE état émotionnel, ressenti harmonieux, une main sur le coeur,...

## **STRATÉGIE D'ENSEIGNEMENT**

I Faire pratiquer la «Technique de cohérence 6» assis à l'aide d'un métronome ou un visuel approprié (horloge- minuteur)

I Faire exécuter en marche le rythme 4-2/4-2 pendant une minute à une cadence confortable «normale» pour le marcheur

I Rappeler aux marcheurs les conditions idéales pour entrer dans l'état de cohérence cardiaque : rythme, cadence, confort physique, calme intérieur, bienveillance. Refaire exécuter le rythme 4-2/4-2, mais cette fois à une cadence plus lente autour de 72 pas /minute. Utilisez le métronome pour garantir la bonne cadence. Invitez les participants à vous suivre tout simplement.

I Les marcheurs inconfortables avec la pause sur deux pas, peuvent exécuter l'exercice avec le 4-1/4-1 eptlups tard intégrer le rythme 4-2/4-2

I Si ce volet est présenté lors d'un Intensif d'un jour, il est normal que le marcheur n'y trouve pas son confort. Ce dernier est atteint suite à l'amplification pulmonaire, notamment par pratique régulière des rythmes et la Fontaine de jouvence et une respiration ample et profonde initiée par le diaphragme pelvien.

Recherche scientifique PUBMED

p.ex : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>



# FONTAINE DE JOUVENCE

L'amplification pulmonaire est le terme utilisé par Édouard G. Stiegler pour désigner l'action de développer la capacité respiratoire. En l'occurrence, à travers un exercice que je me suis permise de baptiser «Fontaine de Jouvence» en raison de la détoxification et de la régénération cellulaire impliquées par une oxygénation supérieure. La «Fontaine de Jouvence» est, en quelque sorte, un exercice par intervalles adapté au souffle.

## **Entraînement par intervalles**

L'entraînement par intervalles ou "interval training" est une méthode basée sur la répétition d'exercices intenses entrecoupées de période de repos ou de périodes d'exercices modérés.

L'exercice se pratique sur terrain plat, idéalement dans un cadre naturel et paisible. Peut-être exécuté sur un trajet en boucle ou en simple aller-retour. Au cours de la pratique, chaque stade respiratoire prépare le suivant. Ce faisant, il est possible d'atteindre des rythmes respiratoires qui auraient été inconfortables sans cette préparation directe. À long terme, l'amplitude respiratoire et le confort pulmonaire se développent. Il est donc possible de constater une amélioration réelle rapide.

## Structure de l'exercice

Cet exercice présente une phase ascendante, un sommet et une phase descendante. C'est la forme pyramidale. Cette façon progressive de réaliser l'exercice est confortable à la fois au niveau physique et mental. Il est toujours plus aisé de terminer un exercice par une phase descendante. Au niveau physique, le fait d'atteindre un sommet pour ensuite redescendre permet un retour plus aisé et de confirmer un nouveau confort respiratoire par rapport à la première phase ascendante. Au niveau psychologique, la phase descendante permet d'entrevoir la fin, ce qui motive le marcheur à compléter l'exercice.

### FONTAINE DE JOUVENCE

Exercice d'amplification pulmonaire  
Édouard G. Stiegler

Exécutez l'exercice  
de bas en haut  
ensuite  
de haut en bas.

Dix respirations par rythme à  
l'aller et au retour, sauf le  
rythme 8.0/8.0 qui s'exécute à  
l'aller seulement.



8.0/8.0

3.1/3.1

7.0/7.0

3.1/3.1

6.0/6.2

3.1/3.1

5.0/5.2

3.1/3.1

4.0/4.2

3.1/3.1

[www.marcheafghanequebec.com](http://www.marcheafghanequebec.com)

Prévoir à remettre aux participants un modèle visuel présentant l'exercice. Utilisez un lettrage et un format facilement visible.

### Paramètres de l'exercice

- Intensité
- Durée
- Récupération
- Séquences

## PARAMÈTRES

### Intensité

L'exercice amène graduellement le marcheur vers un plateau d'intensité respiratoire actif (inspire et expire) **maximal sur 16 pas, avec le 8.0/8.0**. Il est important d'amener le marcheur à évaluer son ressenti sur le champs et à ne pas forcer son souffle. À cet égard, il peut y avoir des plateaux d'intensité maximale provisoires.

Phases respiratoires ou cycle: inspire-pause/expire-pause

Le bloc «expire-pause» des rythmes d'intensité progressif ( par exemple 4.0/4.2, ...), soutient le lâcher- prise à travers l'action du système para-sympathique ajouté au effets de la pause à poumons pleins, permettant une «amplification» douce.

### Durée de l'exercice

Cet exercice, lorsque réalisé dans sa totalité, dure entre **20 et 30 minutes**.

Il s'agit donc d'un exercice dont la durée de marche correspondant à la recommandation d'activité physique quotidienne. Dans son entièreté, l'exercice comporte 1960 pas. Cela constitue un nombre de pas considérable lorsqu'on réfère à la recommandation qui suggère de faire minimalement entre 7000 et 13 000 pas par jour. À cet effet, l'annexe 1, "Recommandations liées à la pratique d'activités physiques", présente plusieurs informations pertinentes.

On peut suggérer au marcheur de répéter l'exercice si son plateau d'intensité maximal se situe par exemple autour de 5.0/5.2

Pour la pratique méditative, il est suggéré de viser un temps minimal de 20 minutes. Stiegler suggérerait d'exécuter cette exercice une à deux fois semaine, mais ne soyez pas surpris si un participant outrepassé la suggestion. Il revient à chacun d'évaluer son propre confort. Au ressenti. L'exercice peut prendre place, provisoirement, dans le cadre d'une pratique quotidienne.

### Type de récupération

Le rythme de base 3.1/3.1 agit ici à titre de **récupération active**.

Note : Au terme de l'exercice ce rythme, même en contexte d'un «Intensif d'un jour,» se réalise de plus en plus facilement. Durée période de récupération

La durée de la période de récupération est équivalente à l'effort précédent.

### Nombre de séquences

L'exercice est prévu s'exécuter en **10 séquences** (ou respirations). Selon la saison de votre enseignement et le format (plusieurs rencontres ou une seule) le nombre de séquences peut-être ajusté. En hiver, limitez l'exercice à 5 séquences



par rythme ou moins, un foulard sur le nez est essentiel en protection du système respiratoire.

### **Tolérance au CO2**

Plus on élimine de CO2 via une respiration profonde (expiration profonde), plus on a une perte de CO2, moins on a une bonne livraison de l'oxygène à vos **cellules**. La clé pour une respiration cellulaire optimale est dans la livraison de l'oxygène, et pour cela, on a besoin d'avoir une certaine quantité de CO2 dans notre organisme. Cette efficacité va être dépendante de notre tolérance au CO2. Plus notre tolérance au CO2 augmente, plus on va avoir une bonne qualité de livraison en oxygène.

Voir un exercice de vérification de notre tolérance au CO2, selon Dr Buteyko, nommé BOLT : Body Oxygen Level Test): Inspiration et expiration calme, ensuite chronométrage du temps de pause à poumons vides (sans effort). Un résultat entre 25 et 40 secondes est considéré bon à optimal. Encore une fois, voir la vidéo de Sylvia Edgerton pour le détail du principe vidéo «Oxygène et dioxyde de carbone».

Dans l'exercice de la «Fontaine de Jouvence», par défaut les rythmes longs à l'expiration et le temps de pause qui s'en suit soutiennent l'augmentation de notre tolérance au CO2.

### **Comptage des séquences**

Dans son entièreté, cet exercice propose de compter chacun des rythmes sur 10 répétitions. Cela oblige le mental à rester vigilant à ce qui se passe dans l'instant présent. D'ailleurs, en pranayama, les comptes sont souvent utilisés dans le but de canaliser le mental.

Pour un participant débutant, l'exercice de Stiegler représente un défi. À cet effet, l'instructeur a vraiment un rôle à jouer dans l'intérêt que vont développer les participants vis-à-vis cet exercice. Les outils suivants vont aider l'instructeur à atteindre cet objectif.

## **DÉCOMPTE DES SÉQUENCES OU CYCLES RESPIRATOIRES**

### **Décompte sur les doigts**

Un simple décompte d'aller-retour sur les 5 doigts de la main est efficace : on débute à partir du pouce qui représente 1, tandis que le pouce alternativement

touche à l'index 2 , le majeur 3, l'auriculaire 4 et le petit doigt qui représente 5; ensuite on repart en sens inverse, encore une fois avec le petit doigt qui représente maintenant 6 et ce jusqu'au pouce qui finalise le comptage jusqu'à 10.

ou décompte en utilisant la méthode de l'escargot utilisée en yoga. Voir dans le e-Learning.

### Décompte sur mala



Pour certains participants, le comptage sur les doigts représente un réel casse-tête les empêchant de profiter des bienfaits de l'exercice. Dans ce cas, l'instructeur peut suggérer une alternative.

Corinne Stiegler inclus dans son coffret un mala, un genre de chapelet, servant d'outil de comptage. Hélène Constant, instructrice affiliée, confectionne et commercialise de très beaux mala ou « Compagnon »

ainsi qu'elle aime à les dénommer. Voir sa page sur Facebook (Compagnon), N'hésitez à y référer vos participants.

### La fabrication d'un mala

I 9 billes de format moyen suivi d'une bille d'un format plus gros.

I Le mala est constitué de 2 ou 3 séries selon la grosseur des billes pour donner à peu près la grosseur d'un bracelet.

I Le marcheur démarre son comptage sur la petite bille suivant une grosse bille. Lorsqu'il arrive au 10ième compte, il sera rendu sur une grosse bille lui indiquant le prochain changement de rythme. L'utilisation du mala dans le contexte de l'apprentissage de la «Fontaine de Jouvence» permet de ressentir l'exercice avec moins de rigueur et plus d'abandon.

### Exercice amplitude respiratoire **Systema** (art martial russe)

Dans son livre «Let Every Breath...» Vladimir Vasiliev présente certains entraînements respiratoires. Voici un des exercices :

Commencez par le rythme 1.0/1.0 jusqu'à 8.0/8.0 en ajoutant un pas à chaque séquence. Revenez en sens inverse, donc de 8.0/8.0 à 1.0/1.0

L'exercice peut se faire assis ou en marchant.



## Sensibiliser à la méditation active

Dans le contexte de l'enseignement de la marche afghane, la méditation active représente un module à part qui vient compléter l'approche des bénéfices de base: accessible, performante et versatile dans sa version «physique» et l'approche des bénéfices «collatéraux», si je peux dire, gestion du stress, centration et présence à soi dans sa version «méditative».

La méditation demeure un sujet délicat à aborder puisqu'il touche un contenu très personnel. Le module sur la méditation en marche afghane invite le participant à se tourner, occasionnellement ou régulièrement, vers l'intérieur dans le but de nourrir une pratique centrée sur l'Être. Certains participants ne ressentiront pas le besoin d'associer la marche à une pratique «spirituelle». L'instructeur doit donc faire preuve de finesse dans son approche pour ne pas bousculer les valeurs de chacun. Il communique simplement son expérience.

## **Bienfaits de la méditation**

Les bienfaits de la méditation font l'objet de plusieurs études scientifiques. Les résultats sont si concluants que même plusieurs hôpitaux intègrent des programmes de méditation en traitement direct ou indirect de tels ou tels maux.

I «La méditation est une pratique relaxante qui peut aider à gérer le stress et l'anxiété.

I Elle favorise l'attention et la mémoire.

I Les personnes qui pratiquent la méditation semblent plus résistantes à la douleur.

I La méditation favoriserait également la santé cardiovasculaire et l'immunité.»

## **VIDÉOS**

«Active meditation»

<https://youtu.be/IF7SP-VOFY8>

(1,30 min)

Réflexion sur la méditation

Ce vidéo présente les effets cérébraux et thérapeutiques de la méditation avec la participation de Mathieu Ricard.

<https://youtu.be/1tVfAS6PD74>

(6,19 min)

Méditation guidée E.M. Nicolay «Chakra Balance & Cleansing Meditation»

<https://www.essencepath.com/meditations>

Méditation avec Guy Corneau & Pierre Lessard

Dialogue avec les cellules

<https://youtu.be/2QX9HgwIUik>

## **Plasticité neuronale**

La méditation non profonde amène le méditant au niveau des ondes cérébrales de type Alpha. Selon la recherche, notamment du biologiste le Dr Bruce Lipton, la plasticité neuronale du cerveau est sa capacité à développer de nouveaux chemins neuronaux, d'actions et de pensées répétitives. Réalisé dans un état de conscience calme, la répétition est donc propice au changement de croyances.

## **Stiegler a consacré plus de la moitié de son livre «La régénération par la marche afghane» au traitement de la dépression via les affirmations positives lors de la marche.**

## **De la pensée positive à la psychologie positive**

À la fin du 19e siècle, le français Émile Coué fut l'un des grands vulgarisateurs du pouvoir de l'affirmation, notamment appliquée à l'hypnose et l'autosuggestion. On parlait alors de la « Méthode Coué ». Il fut un important précurseur de la pensée positive. Aujourd'hui, la littérature «New Age», la médecine psychosomatique, la psychologie positive et la recherche en psycho-neurologie, pour ne nommer que ces avenues, démontrent l'avantage d'agir sur l'architecture psychologique de l'individu à travers la pensée.

## **Rien ne semble plus difficile que de croire en soi-même**

C'est peut-être l'héritage d'une culture millénaire basée sur l'autorité extérieure, la dépendance et la peur.

Bruce Lipton, biologiste de renom, dans son livre «La biologie des croyances », écrit :

« D'un côté se trouve le monde défini par le néodarwinisme, qui voit la vie comme une guerre sans fin que se livrent des soldats biochimiques. De l'autre, il y a la « nouvelle biologie », qui perçoit la vie comme une aventure collective d'individus forts, capables de se programmer à vivre pleinement le bonheur. Lorsque nous serons enfin de ce dernier côté de la ligne, que nous aurons vraiment compris la nouvelle biologie, nous ne tiendrons plus de débats fragmentaires sur les rôles de la culture et de la nature, car nous aurons réalisé que l'esprit pleinement conscient transcende à la fois la nature et la culture. En outre, je crois que l'humanité connaîtra alors un changement de paradigme aussi profond que lorsque la notion de rondeur de la Terre est venue bouleverser notre vision d'un monde plat. »

## Tout existe ici et maintenant

Certaines notions issues du collectif Bashar, un groupe d'entités non-physiques canalisé par Darryl Anka, résume adroitement les a priori d'un changement de croyances :

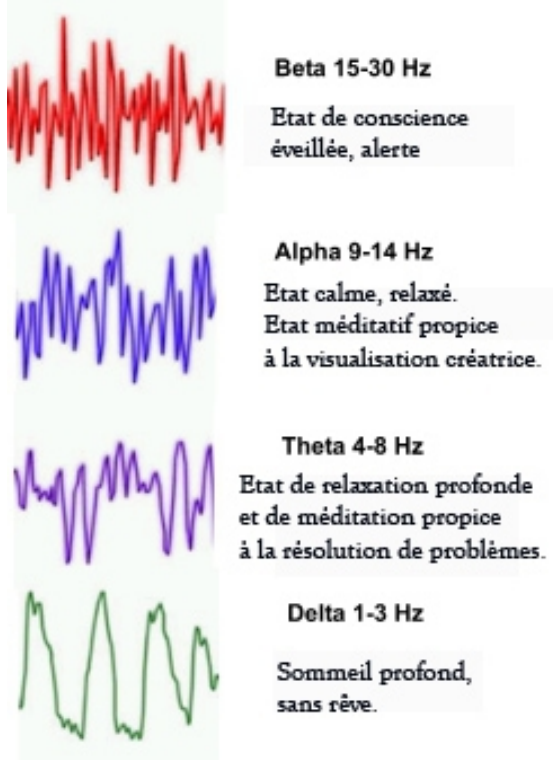
I Tout existe ici et maintenant;

I Puisque tout existe déjà, je ne crée pas la réalité que je désire, j'accueille simplement la réalité que je désire ;

I La croyance génère une fréquence qui en retour attire par résonance une certaine version de la réalité ;

I Croyance = Réalité

## DISCUSSION: «Croire, c'est voir?»



## Ondes cérébrales

Dans le confort d'une marche posée, le marcheur génère plus aisément des ondes cérébrales de type Alpha. Des ondes liées à l'apaisement, la rêverie et l'hypnose légère. C'est un moment où le mental relâche son emprise sur le «réel». C'est le temps pour le marcheur intéressé d'intégrer avec une moindre résistance de nouvelles « croyances », de nouvelles résonances.

## Changement de croyance

Si croyance égale réalité, alors, au besoin, il faut changer de croyances pour attirer une réalité plus satisfaisante. Mais ne suffit pas au mental conscient de vouloir changer une croyance limitative pour une autre plus évolutive si un «saboteur» est caché dans l'ombre de l'inconscient et sape le travail de co-création.

Le biologiste Bruce Lipton considère que nous enregistrons dans le subconscient la plupart de nos programmations, nos programmes favorables ou limitatifs, entre 0 et 7 ans. C'est donc à ce niveau de conscience (le subconscient) que nous devons agir afin de créer de **nouvelles croyances** en harmonie avec nos désirs actuels. À l'instar de la plasticité neuronale qui permet au cerveau, notamment à travers la **répétition** la création de nouveaux chemins, grâce à l'utilisation des **ondes cérébrales Alpha** et la **volonté consciente (l'attention et l'intention)**, l'individu est en mesure de créer de nouvelles croyances qui vont susciter de nouvelles perceptions, de nouvelles interprétations et finalement de nouvelles réactions émotionnelles induisant par là-même les nouvelles fréquences favorables à l'accueil de la version de la réalité qu'il privilégie.

L'utilisation répétée des affirmations comme vecteur de changement de croyances dans le cadre de la marche afghane est un outil efficace.

## VIDÉO

«Rions un peu» Petit clin d'œil aux affirmations

<http://www.dailymotion.com/video/x2np6va>

(49sec)

## Récitation mentale

Pour bien des personnes l'association de la méditation à la posture assise au sol peut être dissuasive. En effet, garder la posture assise peut générer bien des inconforts. Le mental est alors porté vers d'éventuels malaises plutôt que vers l'objet de méditation. La marche afghane réalisée à titre de méditation active s'avère donc plus accessible pour plusieurs. D'autant plus que le fait d'être cadré par un rythme procure une orientation propice à la canalisation du mental. Ce dernier peut éventuellement se consacrer à la récitation d'affirmations et de

mantra. En marchant afghan avec récitation, le méditant doit réaliser trois actions simultanées ce qui exige toute son attention. Il doit, en effet, coordonner ses pas, son souffle et son affirmation ou son mantra. Le tout doit être exécuté de façon fluide, en harmonie. Ici les affirmations et les mantras s'adressent au subconscient à travers l'activité cérébrale Alpha.

### **Affirmation ou mantra ?**

Les mantras sont d'anciennes affirmations «reçues» par des «sages» il y a des millénaires, les rishis (Inde). Différentes cultures : différents mantras. En utilisant un mantra consacré depuis des milliers d'années, on se connecte à une puissante énergie, un égrégoire.



## Qu'est-ce qu'un égrégoré?

«Nous connaissons l'inconscient collectif, la mémoire collective ou encore les archétypes décrits par Jung. De bien des manières, nous nommons déjà ce phénomène mal connu et pourtant inscrit en nous : l'égrégoré. Mais si nous sommes capables de générer ensemble cette conscience partagée, elle aussi a le pouvoir d'agir sur nous...Un égrégoré est produit par un puissant courant de pensée collective. Lorsque plusieurs personnes se focalisent ensemble sur un même objet, avec une même intensité, ils développent une énergie commune. Nous connaissons tous cet effet stimulant, éprouvé lorsque l'on partage avec d'autres un projet passionnant ou un moment fort. L'activité concentrée rassemble les intentions de chacun en une conscience collective, qui semble porter le groupe. Mais derrière l'impression personnelle, un processus réglé se déroule entre nous. Une émotion active les atomes de nos cellules, transformant le corps en une pile électrique, capable de fabriquer sa propre énergie. Ainsi, par la seule force d'une émotion mutuelle et sans même s'en rendre compte, nous connectons nos sources d'énergie et en créons une plus grande, globale. Comme branchés les uns sur les autres, nous vibrons sur la même longueur d'onde. La tension est alors assez haute pour qu'émerge un esprit de groupe. « Le biochimiste Rupert Sheldrake parle de champ morphogénétique. Le ressenti d'un individu exerce une force sur celui de l'autre. Ce mouvement, par résonance, va influencer leurs comportements et leurs pensées », explique Rosa Claire Detève, formatrice en psychologie quantique. Mais cet esprit de groupe n'est pas que la résultante passive d'un instinct grégaire. Pierre Mabille, médecin et anthropologue, proche des artistes du surréalisme, considérait que l'égrégoré possède « une personnalité différente de celles des individus qui le forment ». A l'échelle individuelle par exemple, nous savons qu'une pensée enracinée depuis longtemps finit parfois par nous dépasser. Elle est en quelque sorte devenue autonome et agira sur nous aussi longtemps que nous l'alimenterons par nos croyances. De la même manière, l'égrégoré est une entité vitalisée. Il agit comme un accumulateur d'énergies, nourri par les sentiments, les désirs, les idéaux ou les peurs de ses membres. Plus ces derniers sont nombreux, plus l'égrégoré se renforce jusqu'à influencer leurs existences.» Source : INREES.com

### **Plus besoin de compter?**

Les affirmations et les mantras peuvent agir en remplacement du comptage mental pour rythmer les pas.

### **Un pas: une syllabe**

Avec la pratique, le marcheur afghan aguerri peut émettre mentalement une pensée structurante (une phrase entière ou une image) sur un ou plusieurs pas sans plus se soucier de la méthode : un pas, une syllabe.

### **Se lier au souffle**

Il est intéressant d'allier le sens des mots employés en fonction des phases respiratoires :

I À l'inspiration, il y a concrètement une prise d'air qui implique une contraction musculaire, un effort lié au sympathique (stimulation). Celui qui inspire s'implique donc directement dans le processus d'inspiration. À l'inspire, les directions pertinentes iront dans le sens de prendre, poser une action, s'impliquer, s'engager, etc.

I La rétention pleine soutien de façon volontaire l'inspiration. Il s'agit d'un moment permettant l'imprégnation et le renforcement de l'idée-force.

I Lors de l'expiration, l'air est expulsé par le relâchement musculaire : parasympathique (apaisement). Cette action se fait naturellement, sans aucun effort. Les idées d'abandon, de lâcher-prise, de détachement supportent bien l'expiration.

I Tout comme la rétention pleine, la rétention vide permet de marquer l'idée-force en présence. Cela prépare au renouveau de l'inspire qui suit.

I Les moments de rétention à plein et à vide font souvent l'objet d'un silence, c'est l'imprégnation de l'idée-force de notre affirmation ou mantra.

### **Affirmations sur rythmes**

J'accueille...

Je veux...

Je fais...

Je m'engage à ...

Je m'abandonne...

Je laisse aller...

Je m'en remets...

Je lâche prise...

Exemple (3-1-3-1) J'ai / confian / ce -1- Je / laisse aller / mes peurs -1-

Exemple (4-2-4-2) J'accueille / Je / m'abandonne / à l'amour -2- idem

### **Créer ses propres affirmations**

Voici quelques règles simples à considérer pour créer et pratiquer des affirmations. Pour que l'affirmation soit efficace, elle doit être :

I Positive : le subconscient et l'inconscient enregistre les valeurs positives du langage (donc pas de négation)

I Personnelle : nous entrons en résonance avec ce qui nous touche personnellement I Spécifique : la précision assure qu'on atteigne la cible

I Simple : Sans ambiguïté

I Présent : Ni passé, ni futur n'existe pour l'inconscient, seul l'instant présent existe.

I Il est suggéré de répéter la même récitation jusqu'à recueillir les résultats escomptés. On parle communément de 21 jours pour enregistrer une nouvelle croyance et 40 jours pour la fixer. On peut prolonger dans le temps la même récitation avec des résultats de plus en plus convaincants.

I S'assurer que le rythme choisi convienne bien à la phrase ou le mot choisi. Il ne faut pas se sentir bousculer dans son élan.

**VIDÉO** Méditation du sourire intérieur, Mantak Chia  
<https://youtu.be/jqYgMZoPiQc>



**En tant que futur instructeur, vous aurez à traverser les résistances du perfectionniste, la transe de l'insécure et l'indécision du procrastineur, et quoi d'autres...En tant qu'instructeur, vous aurez à planifier vos ateliers en considérant certains facteurs déterminant. Cette section est consacrée à l'aptitude à l'enseignement, la promotion, la clientèle, la planification et le cadre professionnel de MAQ.**

#### **APTITUDES À L'ENSEIGNEMENT**

Développer l'art d'enseigner la marche afghane débute avec la compréhension intime de la pratique et son potentiel. Cette base acquise, c'est votre propre appréciation de la marche afghane qui soutiendra la valeur de votre enseignement. Plus votre sensibilité à la pratique est fine, plus votre message est efficace et authentique.

## **Soyez authentique, personnalisez votre enseignement et développez l'humour!**

Selon la recherche psycho-social, seulement 7% de la communication humaine renvoi au langage verbal, le 93% restant est communiqué via le corps, les gestes, l'expression et la vibration (fréquence). En d'autres mots: l'authenticité!

Certes, l'instructeur doit présenter une maîtrise de la matière enseignée, tant du point de vue théorique que pratique. D'un point de vue théorique, il serait non pertinent que l'instructeur présente les concepts par une simple lecture de textes. Il doit être apte à jongler habilement avec les concepts. Du côté pratique, l'instructeur est tout simplement pour le participant un modèle du marcheur afghan. La façon de partager la matière a un impact fondamental sur l'intérêt des participants. Bien que chacun possède une personnalité propre, il est intéressant de développer les qualités générale liées à l'enseignement.

## **À considérer pour un enseignement stimulant**

### **Qualités d'un pédagogue inspirant**

Accueillant

Dynamique

Établir des contacts visuels avec les participants

Veiller à développer la cohésion du groupe

Bonne capacité à vulgariser

Mémoriser les prénoms

Admettre son ignorance face aux questions dépassant ses connaissances

Disponible

Bonne capacité à synthétiser

Capacité à gérer le temps

Utiliser un ton de voix approprié

Ponctuel

Bonne capacité à gérer les diverses clientèles

Ouverture sur les croyances et valeurs des autres

Présente un langage verbal adéquat

I Le premier contact avec les participants donne le ton au reste de la formation.  
Sourire et calme.

I L'instructeur doit faire preuve de confiance, prendre le temps de se présenter et établir un contact visuel et senti avec chacun des participants.

I Il est important de consacrer du temps à la présentation de chacun des participants au reste du groupe afin de lier les coeurs et les esprits.

I En début d'atelier, il est indiqué de présenter l'horaire ce qui sécurisera les participants.

### **Développer sa clientèle**

Le fait que l'atelier «Apprentissage de la marche afghane» soit ouvert à tous implique nécessairement la gestion d'une clientèle diversifiée. L'instructeur aura à s'adapter à cette grande variabilité de clientèle indépendamment de ses propres intérêts. De façon précise, il devra accorder temps et importance à tous ses participants.

La liste suivante présente des clientèles potentielles :

I Clientèle actuelle régulière (30-60 ans) I Aînés

I Marcheur régulier

I Randonneurs de longue distance

I Sportifs

I Clientèle en quête spirituelle et en croissance personnelle

I Clientèle présentant diverses pathologies : obésité, diabète, fibromyalgie, sclérose en plaques, ...

I Clientèle en gestion de troubles psychologiques : dépression, angoisse, anxiété, épuisement, ...

I Clientèle en rémission

L'instructeur doit être prêt à interagir avec accueil et empathie vis-à-vis chaque personne du groupe. Il est conseillé de s'informer lors de l'inscription sur la motivation et l'état de santé du participant. Cela permet à l'instructeur de mieux planifier l'atelier et d'être attentif aux intérêts et au bien-être des participants.

À moins d'intégrer d'emblée un contexte d'enseignement professionnel (studio, maison de la santé, etc), une démarche promotionnelle individuelle est constamment nécessaire pour attirer la clientèle de ses rêves...à ses ateliers.

### **Matériel promotionnel**

Un ou des supports publicitaires servant à vous présenter et expliquer ce qu'est la marche afghane.

### **Développer son réseau**

Il est important de développer et d'animer votre propre réseau de clientèle. La liste qui suit présente diverses alternatives de promotion pour la marche afghane:

I Contacts: réseau d'amis, réseau de collègues, club de marche, maison des aînées et clubs de retraités, centres communautaires, centres liés à la santé globale (yoga, Pilates, art martiaux, ...), association concernant des clientèles spécifiques (fibromyalgie, sclérose en plaques, ...), magasins d'alimentation naturelle et centres de soins alternatifs (acupuncture, massothérapie, ...).

I Publicité: affichage dans les journaux locaux, affichage sur internet, revues spécialisées, affichage sur des babillards (épiceries, pharmacies, ...)

I Secteur corporatif: repérage d'entreprises (environ 200 employés et plus) I Réseau sociaux: Facebook, Twitter, ...

I Participation à divers événements: Salon de la famille, activités physiques, FADOQ, ...

Plus vous établirez de contacts directs, plus vous augmenterez la réceptivité de vos clients potentiels. Assurez-vous d'être bien préparé, d'être apte à bien présenter vos services. Ayez sous la main les informations essentielles de base tel que: court descriptif de la marche afghane et de ses bénéfices, calendriers, lieux d'atelier et prix.

### **Suggestions de promotion**

I Faire une remise aux participants précédents de vos ateliers pour chaque inscription parrainée (Programme Ambassadeurs-drices)

I Faire une remise à des partenaires (commerces, studio de yoga, etc) pour chaque inscription parrainée ;

I En tant que détaillants des produits de MAQ, donner pour chaque achat un coupon-rabais pour une inscription à l'un de vos ateliers ;

I Reprise d'atelier

I Club de marche

### **Gestion financière**

Afin d'éviter des déceptions «financières», je suggère de procéder avec vos clients à un pré-paiement dès l'inscription. À cet égard, le service de paiement par internet Paypal est efficace, de même que les virements bancaires. D'autant plus qu'il facilite la tenue de vos comptes (impôt). Aussi à utiliser sur le terrain «Square», service pour petits commerces et détaillants pour cartes crédit ou comptant.

## **Assurance**

Pour certains il est souhaitable pour votre confort d'esprit de souscrire à une assurance responsabilité civile en cas d'accident lors de vos ateliers. Les détails de cette démarche sont à valider auprès de votre propre assureur ou éventuellement auprès d'une corporation professionnelle à laquelle vous appartenez.

Parallèlement vous trouverez sur le web des modèles de décharges de responsabilité, à faire signer par chaque participant, que aurez adapté à votre activité de marche. Voir aussi avec RandoQuébec.

## **Locaux**

Il est précieux d'avoir accès à un local propre et adéquat pouvant accueillir confortablement le nombre de personnes requis pour votre enseignement. Le local doit se situer tout près d'un parc ou d'un endroit agréable à marcher. Voici une liste de locaux appropriés :

I Locaux municipaux

I Location de centres de yoga, studios de danse, ...

I Centres de loisirs

I Organismes publics

À la location, assurez-vous d'avoir un nombre suffisant de chaises. Une distribution en cercle induit un sentiment de groupe de même qu'une meilleure participation. Il peut aussi être intéressant d'avoir un tableau sinon prévoir un "flip chart".

En saison estival, l'atelier peut très favorablement se donner entièrement à l'extérieur tout en ayant à proximité une alternative à l'intérieur en cas de pluie.

## **MAQ propose quatre formats d'enseignement**

I **Progressif** sur 4 rencontres sur une période d'un mois. Deux heures pas rencontre. Il s'agit de la formule la plus appropriée. En effet, le fait de voir les participants sur 4 semaines favorise à la fois la compréhension et l'intégration mais aussi aide à tisser les liens. De plus, les participants recevront un meilleur suivi concernant difficultés, questionnement et réajustement. Finalement, le fait que les membres du groupe pratiquent la marche afghane durant trois semaines favorise la pratique à long terme. Ce format est apprécié par la plupart des participants et le mieux adapté au document e- Learning.



I **Semi-intensif** en 2 rencontres sur une période à préciser. Trois heures par rencontre. Pour certains, les 4 rencontres de 2h peuvent être dissuasives notamment à cause des déplacements et des disponibilités. La formule sur deux demi-journées peut donc convenir à plusieurs. La formule intensive convient bien pour les clientèles provenant de l'extérieur. Toutefois, certaines personnes préfèrent aussi l'enseignement sur une journée pour des raisons d'optimisation du temps. Par contre, vous devez être vigilant sur la précision des enseignements afin de favoriser l'intégration de la marche afghane chez les participants.

I **Intensif** sur une journée. Six heures actives par rencontre, n'incluant pas l'heure pour le repas. Ce format convient bien aux participants qui habitent en région du lieu de l'atelier, pour les individus pressés et les participants avec une bonne dynamique, tant physique que mentale. Ce format est plus difficile pour l'instructeur qui doit posséder très bien sa matière et déployer une importante somme d'énergie tout au long de la journée. L'accent doit être mis sur les enseignements pratiques afin de s'assurer de la bonne compréhension et application des exercices. Les capsules seront ou non présentées en bloc. IMPORTANT: L'instructeur est libre d'utiliser ces formats lesquels correspondent au matériel d'enseignement ou de les adapter ou encore d'en produire d'autres à ses besoins.

**Coaching** L'instructeur peut-être amené à offrir son enseignement sous la forme d'un Coaching privé. Le contenu et la durée sont à la discrétion de l'instructeur et bien sûr liée à l'entente avec le client.

### **Tarifs**

Voici les tarifs actuellement pratiqués pour les formats standards. Ils représentent un juste prix versus le service offert. Les tarifs demeurent à la discrétion de l'instructeur. Cela dit, attention à la «guerre des prix» entre instructeurs versus un format d'atelier et un contenu standard.

Tarif actuellement pratiqués pour tous les formats :150\$

I Progressif

I Semi-Intensif

I Intensif

Tarif à la discrétion de l'instructeur

I Coaching individuel ou de groupe

---

## Matériel

En tant qu'instructeur certifié vous avez l'opportunité de transmettre dans le cadre de votre enseignement les deux documents d'accompagnement au client en format PDF :

l eLearning «Apprentissage de la marche afghane»

l Parce de 21 jours (Journal de bord)

Il est suggéré de transmettre ces documents dès le paiement de l'atelier afin que le participant puisse en prendre connaissance préalablement.

## IMPORTANT

### Plateformes et signalétique

- En tant qu'instructeur certifié vous êtes invité à participer à l'édition de la page Facebook MAQ et d'y promouvoir vos activités.
- En tant qu'instructeur certifié vous êtes également invité à devenir Éditeur de la page Facebook des Instructeurs certifiés et participer à son animation : commentaires, témoignages, questions, ...
- Logo de l'instructeur certifié
- L'instructeur certifié bénéficie de l'usage d'un LOGO spécifique. Il est interdit d'utiliser le logo générique de MAQ.



## Produits

MAQ offre la possibilité aux instructeurs de commercialiser l' Ensemble de brosses ION . Voir en annexe

## Actualisation de l'enseignement

L'instructeur certifié, lorsque une invitation est faite par Sylvie Alice, peut assister gracieusement à ses ateliers « Apprentissage de la marche afghane» dans le but d'affiner sa compréhension de l'enseignement de la marche afghane.

## **Représentation MAQ**

L'instructeur ne représente pas MAQ, que ce soit dans le cadre de salons, conférences ou toutes autres activités promotionnelles, enseignements ou autre. L'instructeur se représente lui-même, c-à-d avec les attributs professionnels, et personnels, qui sont les siens. L'instructeur est associé à MAQ à travers sa certification, et activement avec son membership annuel : Janvier à janvier.

## **Bénéfices de l'instructeur certifié MAQ**

- Certification de formation
- Usage du logo «Instructeur certifié
- Fonction d'éditeur sur la page Facebook
- Fonction d'éditeur sur la page fermée Facebook des «Instructeurs certifiés»
- Autonomie de pratique (aucune redevance)
- Usage du matériel d'accompagnement et pédagogique MAQ
- Possibilité de vendre les produits MAQ
- Possibilité de ré-assister, le cas échéant, aux ateliers «Apprentissage de la marche afghane» de Sylvie Alice
- Référencement sur le site MAQ (2025)

## **Bénéfices du membership annuel**

- Référencement sur le site web (2025)
- Usage du calendrier sur le site web (2025)
- Invitation à participer à des activités spéciales
- Invitation à participer au contenu de l'Infolettre
- Invitation à participer au contenu des vidéos (chaîne YouTube MAQ)
- Invitation à participer aux rencontres des instructeurs membres

# CAPSULES SANTÉ



## Oxygénation supérieure

- Jala Neti
- Brossage à sec
- Hydrothérpe de contraste
- Smoothie vert



## Jala Neti

L'hygiène du nez avec la technique du Jala neti est précieuse pour la pratique de la marche afghane. En effet, la respiration nasale propre à ce type de marche se voit grandement améliorée lorsque les conduits supérieurs de la respiration sont bien dégagés. De plus, la pratique quotidienne du Jala Neti est efficace pour prévenir ou en présence de sinusite, rhume et allergie saisonnière. Elle aide également dans les cas de problèmes de sommeil et de ronflement, troubles oculaires tel que rhinite, anxiété et stress. Ajoutons une plus grande sensibilité aux odeurs ambiante. Enfin, selon certaines sources, une pratique suivie stimule le l'éveil du troisième œil et la perception extra-sensorielle.

## Mode d'emploi

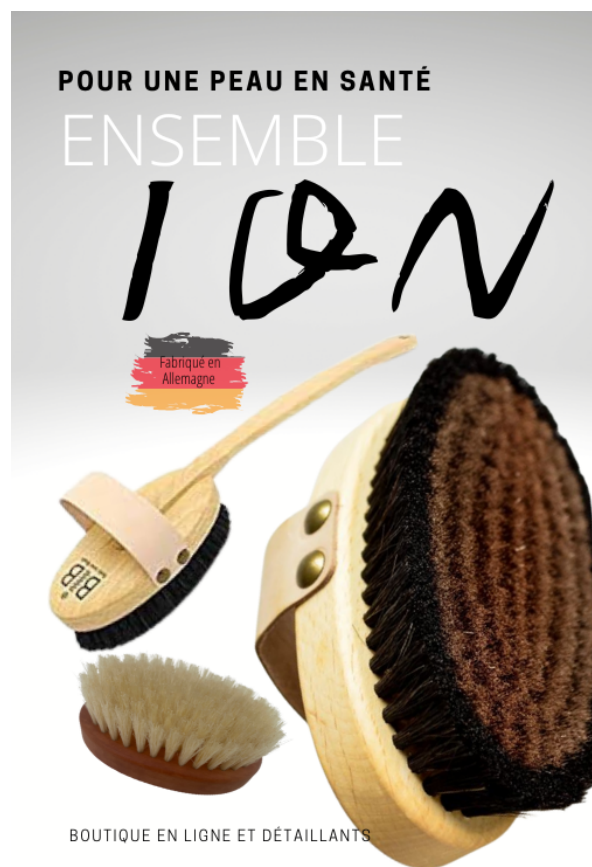
Utilisation quotidienne ou davantage au besoin (en cas de grippe, rhume, etc).  
Fabriquez un mélange moitié-moitié de sel de mer fin et de bicarbonate de soude (Petite Vache). Utilisez une cuillère à thé rase de ce mélange par 400 ml d'eau tiède. Si vous doutez de la qualité de l'eau, faite-la bouillir et refroidir ou utiliser une eau en bouteille fiable, par exemple la marque ESKA au Québec.

Vidéo «Pratique de Jala Neti»  
<https://youtu.be/DcBbYTJB104>

## PROJET VIDÉO

---

# BROSSAGE DU CORPS À SEC



Extrait « La marche afghane pour tous »  
«Le corps humain utilise différents émonctoires, ou voies d'évacuation, lui permettant d'expulser les déchets métaboliques et la nourriture non absorbée. Outre les intestins, les reins, le foie et les poumons, la peau est un important organe d'élimination responsable du quart de la détoxification quotidienne à travers la sueur et le sébum. On parle quelques fois de la peau comme d'un troisième poumon, voire d'un troisième rein. La peau inspire à sa façon et expire, si l'on veut, des résidus. Le Dr Bernard Jensen, hygiéniste et iridologue, considère qu'une personne en santé dont la peau est dégagée peut évacuer jusqu'à 2 lb de déchets par jour sous la forme de sels, de cires et d'acides uriques. Si on est un utilisateur régulier de produits d'hygiène corporels et de cosmétiques industriels, il y a fort à parier que notre peau présente un déficit fonctionnel,

c'est-à-dire asphyxiée en quelque sorte sous une couche de cellules mortes et de produits néfastes. Les savons manufacturés, omniprésents dans nos salles de bains, sont alcalins. Leur



composition déséquilibre le milieu normalement acide de la peau. Le Dr Jensen considère qu'il n'existe pas de meilleure manière de nettoyer la peau que le brossage du corps à sec. Il n'est pas le seul. Les Romains exfoliaient leur peau avec une pierre ponce, les Étrusques avec du sable de mer. Au Japon, les femmes utilisent un carré de soie rêche pour frotter la peau, faire circuler le «chi» et éliminer les cellules mortes. Les scandinaves, les turques et les russes brossent leur peau à sec depuis des siècles pour détoxifier, exfolier et stimuler la peau. Chaque jour, la peau assiste à la mort programmée de millions de cellules immédiatement remplacées par de nouvelles. Dans un monde parfait, cet admirable chassé-croisé se réalise sur une peau en santé exposée à la grâce des éléments. Or, nos vêtements en matières synthétiques et notre mode de vie citadin, la pollution et les produits synthétiques étalés sur notre peau imposent une lourde charge au bon fonctionnement de la peau. Dans ce contexte, brosser quotidiennement son corps à sec est l'un des plus sages rituels que l'on puisse adopter pour assister sa santé-beauté, stimuler la circulation du sang et de la lymphe, voire les échanges électriques entre les cellules.

### **Un brossage ionique**

Une brosse de qualité est fabriquée avec des matériaux naturels, animal ou végétal, tel le crin ou le sisal et, de façon exceptionnelle, avec des fils de bronze extra-fins. On appelle ce dernier type brosse ionique en raison de la stimulation bioélectrique réalisée lors du brossage à sec de la peau. Un ion est une molécule présentant une charge électrique, positive ou négative. Les ions sont naturellement créés lorsque des éléments telles que la lumière du soleil ou l'eau en mouvement fractionnent les molécules d'air. Les environnements montagneux, les cascades et les océans sont riches en ions négatifs. Le brossage ionique utilise les ions négatifs pour augmenter la capacité des cellules à utiliser les nutriments et éliminer les déchets, augmenter le flux d'oxygène vers le cerveau et équilibrer le pH du corps en diminuant son acidité. La recherche européenne a démontré que les ions négatifs augmentent la production de collagène, rendent les membranes cellulaires plus perméables et contribuent à renforcer le système nerveux immunitaire et autonome.

La technique du brossage du corps à sec, je le souligne, s'adresse aussi bien aux hommes qu'aux femmes. Elle vise l'entièreté des membres et la partie dorsale du tronc, de même que, avec une brosse appropriée, le visage et la partie ventrale du tronc. Le brossage s'effectue doucement avec des mouvements circulaires adaptés à la région traitée, de la périphérie vers le centre, soit des pieds jusqu'à l'aîne incluant les fessiers, des mains jusqu'au aisselles, du bas du dos jusqu'à la nuque. Le passage sur les ganglions lymphatiques situés notamment au niveau de l'aîne et des aisselles activent le traitement de la lymphe. À cet égard, à la fin du brossage de chaque membre, un geste linéaire partant de la périphérie et remontant directement vers les ganglions finalise au mieux le brossage. Parallèlement, le ventre, les seins et le

visage bénéficieront des mêmes mouvements circulaires de base, mais avec une brosse plus souple. Le rituel du brossage du corps à sec s'effectue avant la douche ou le bain. Il ne nécessite que quelques minutes. C'est une véritable bulle de bien-être que l'on crée chaque jour. Une fois dans la douche, de grâce n'utilisez plus de savon qui déséquilibre la nature de votre peau. Les savons d'Aleph et de Marseille sont reconnus la respecter. Au besoin, vérifier l'acidité de votre savon habituel à l'aide d'un papier de mesure du Ph avant de le tirer au chou. Lors des toutes premières séances de brossage de la peau à sec, celle-ci pourra prendre une coloration plus ou moins rosée. C'est normal. Allez-y patte douce. Bientôt, d'ici quelques jours à quelques semaines, la peau répondra à votre soin par un éclat tonifié et une étonnante égalité même avec une augmentation de pression lors du brossage. Selon le tempérament, certaines personnes ressentent un afflux d'énergie suite au brossage, surtout avec la brosse ionique, ou alors l'inverse une grande détente. Votre réponse métabolique personnelle vous indiquera le meilleur moment pour effectuer ce rituel.

Les principaux bénéfices du brossage du corps à sec sont multiples : exfolier la peau pour une oxygénation supérieure, tonifier, magnifier son grain, stimuler le système lymphatique, réduire la cellulite et gérer le stress. Avec la brosse ionique, une amélioration des échanges bioélectriques du corps est en outre atteint avec un impact sur le bon fonctionnement des cellules et le développement de collagène. Ce soin s'adresse aussi bien aux hommes qu'aux femmes. On peut être tenté d'opposer diverses obligations au fait de se réserver un temps à soi pour le brossage du corps à sec. Nos raisons sont légitimes, pourtant c'est en faisant régulièrement le plein d'amour pour soi-même qu'on pourra en faire la distribution aux autres. Le rituel du brossage à sec ne prend que quelques minutes dans l'oasis de la salle de bain. Ce bonheur est un contrat privé qu'on peut signer en toute quiétude «Je t'aime» et le parapher chaque jour».

Fabriquée en Allemagne par des artisans, la brosse ionique est conçue en hêtre massif avec des fils de bronze extra fins, composés de cuivre et d'étain, bordés de crin pur. Grâce à la structure moléculaire des fils en bronze, le brossage à sec crée directement sur votre peau des anions, c'est-à-dire des ions dont la polarité dite négative est favorable à l'être humain. L'organisme bénéficie immédiatement du brossage procurant bien-être et énergie. Une session de quelques minutes par jour suffit à promouvoir la vitalité et la relaxation, à améliorer la circulation lymphatique et sanguine, à nettoyer et tonifier la peau. Ces bienfaits sont le résultat de la stimulation des liquides organiques et de la micro-circulation de la peau. La brosse ionique se prête exclusivement au brossage du corps à sec.

## **Témoignage**

«Depuis mon adolescence j'utilisais le gant de crin, au début, je l'utilisais pour garder ma peau douce et lisse, l'hiver ma peau devenait sec et des boutons faisaient irruption derrière mes bras et sur mes cuisses.

Par la suite, dans la trentaine, j'ai suivi une formation sur le brossage corporel, la technique DO-HY, j'y ai appris que le brossage était non seulement bon pour la peau mais que lorsqu'il était fait consciemment, sous forme de visualisation, tous les organes internes en bénéficiaient et que de plus le système immunitaire en était fortifié.

Plus tard, j'ai commencé à utiliser un circuit bioélectrique, un drap de cuivre pour favoriser l'élimination d'électricité positive, l'acidité. Il faut savoir que le circuit bioélectrique amplifie les signaux énergétiques, augmente la circulation de l'énergie qui est ressentie par une pulsations d'énergie et de bien-être dans le corps. Ce circuit bio-électrique qu'est le cuivre, aide à modifier les états de conscience et favorise le développement de l'intuition et de la conscience de son corps.

Avec la brosse ionique, j'étais vraiment ravie de trouver cette heureuse combinaison, maintenant, en un seul geste

I j'oxygène et affine ma peau en la rendant lisse et éclatante; I j'active et augmente le niveau de mon énergie;

I j'augmente et facilite le travail de mon système immunitaire; I j'élimine l'acidité, soit l'électricité positive de mon corps;

I je prends soin de mes organes internes et de leur fonctionnement par la visualisation;

I je développe mon intuition et la conscience de mon corps». Lucie, naturothérapeute, Québec [www.lucieaudet.com](http://www.lucieaudet.com)

## **Brosse polissage du visage**

Également fabriquée en Allemagne par des artisans, la brosse de massage à sec pour le visage, les seins et le ventre est conçu en bois de poirier ciré avec des soies de sanglier. Sa forme ergonomique et la tension des poils sont adaptées pour traiter les parties plus sensibles du corps : le visage, haut de la poitrine, les seins, la nuque et les oreilles. Son action avisée constitue un soin de beauté remarquable qui permet la régénération des cellules de la peau, la circulation de la lymphe, l'activation du sang vers les capillaires et le massage d'importantes zones réflexes. À utiliser au quotidien en conjonction avec la brosse ionique. Contrairement à ce qu'on croit la peau du visage bénéficie grandement d'un brossage quotidien. Nous confirmons les nombreux bienfaits d'un brossage tonique de la peau, même celle du visage. Nous parlons alors volontiers de polissage. Commencez très doucement, augmentez la pression et la durée au fil des séances. Hydratez la peau par la suite.



**Entretien des brosses**

Après chaque utilisation, nettoyez les brosses avec la main par un mouvement à rebrousse-poil des fils vers l'extérieur afin de faire s'échapper les particules à travers une fenêtre, vers l'évier ou la cuve de la toilette. Régulièrement, lavez sous l'eau courante chaude et asséchez immédiatement et complètement à l'aide d'un sèche-cheveux ou par une exposition au soleil.

**Devenir détaillant**

Pour les instructeurs qui font déjà l'utilisation personnelle des brosses, une explication claire et une démonstration peut s'avérer pertinente pour les participants voulant en faire l'acquisition. Les instructeurs intéressés sont invités à commercialiser l'Ensemble ION (brosse ionique et brosse de massage pour les seins).

VIDÉO MAQ *Bien dans sa peau*



Pour pouvoir en parler avec «sensibilité», il faut évidemment pratiquer soi-même l'hydrothérapie de contraste. Si vous n'êtes pas encore un-une adepte de la thérapie de contraste, essayez le protocole partiel, soit les mains et bras, les pieds et jambes. Fraîche et, avec le temps, plus froide. Voyez les résultats pour vous-même à courts, moyens et longs termes avant d'en parler dans votre enseignement.

#### **VIDÉO** Bienfaits douche écossaise

La vidéo suivante présente des arguments scientifiques concernant les bienfaits de la douche écossaise. <http://www.youtube.com/watch?v=me8hM59dYHw> (5.11min)

L'hydrothérapie est une approche corporelle millénaire à la fois thérapeutique et esthétique dont l'actualité se maintient dans tous les spas du monde.

L'hydrothérapie de contraste, soit la pratique de s'immerger dans l'eau froide, continue d'être populaire dans les pays de l'Europe et en Asie du Nord. Or, au Québec, où on accueille pendant plusieurs mois la saison idéale pour pratiquer cette pratique, on observe peu d'intérêt sinon exceptionnellement pour épater la

galerie lors d'un festival hivernal. Maximiser les avantages de l'hiver demeure pour chaque peuple nordique un projet stimulant. Pourtant, point n'est besoin d'habiter près d'un étang frigorifié pour profiter de l'hydrothérapie de contraste. Chaque salle d'eau domestique procure l'équipement nécessaire à l'apprentissage et au maintien de ce formidable rituel santé-beauté. Son approche la plus accessible est l'alternance eau chaude et eau froide connue sous le terme de douche écossaise. L'expression date du XIXe siècle et référerait à une méthode thérapeutique alors pratiquée en Écosse ou bien est-ce plutôt la météo changeante de cette île d'Atlantique nord ou encore le tempérament tantôt jovial, tantôt féroce de ses habitants? Quoi qu'il en soit, sa pratique a fait son chemin jusqu'à aujourd'hui pour notre plus grand bénéfice. Le corps possède 125,000 km de vaisseaux sanguins qui transportent nutriments et oxygène à toutes les régions du corps. Ce transport sanguin est crucial pour le bon fonctionnement des organes. Lorsque le corps est exposé au froid, les vaisseaux sanguins se contractent acheminant moins de sang aux membres au bénéfice des organes vitaux alors puissamment irrigués. De retour à une température normale les vaisseaux se décontractent laissant le sang parcourir avec force l'ensemble du système circulatoire. L'hydrothérapie de contraste stimule le bien-être en augmentant l'oxygénation et la circulation du sang et de la lymphe. Elle soutient la digestion et un meilleur apport nutritif aux cellules en accentuant l'élimination des toxines. Elle aide à renforcer les défenses naturelles du corps. Elle tonifie la peau et les muscles. Enfin, elle stimule la sécrétion de dopamine et d'ocytocine, hormones du bonheur.

L'hydrothérapie de contraste n'est facile pour autant. La douche écossaise est la variante que nous préconisons, soit alterner eau chaude et eau froide, pour terminer avec l'eau froide.

**VIDÉO MAQ** L'hydrothérapie de contraste (Pour les braves)



L'alimentation vivante se présente tel le mouvement «extrême» d'un balancier dont la position opposée s'est polarisée ces 50 dernières années autour de l'alimentation industrialisée, dévitalisée, chimique. L'alimentation vivante semble la version «naturelle» du régime humain : l'aliment tel que la nature le crée ou, à tout le moins, avec peu de transformation. Il n'est pas nécessaire de devenir fanatique pour bénéficier des bienfaits d'une alimentation santé. Les deux principes de base sont: libérer le corps des éléments qui lui sont étrangers (détoxification) et nourrir le corps des éléments qui lui sont bénéfiques. Chaque individu est unique et doit apprendre à écouter son corps.

Il existe une préparation fantastique qui est née du crudivorisme. C'est le smoothie vert. Victoria Boutenko, américaine d'origine russe, a créé le smoothie vert à la suite de ses recherches sur l'alimentation idéale pour elle-même et sa famille.

## **Bienfaits du smoothie vert**

- | Perte de poids
- | Augmente la prise de légumes, herbes et pousse verts et de fruits
- | Augmente l'énergie grâce à ses nombreux nutriments
- | Renforce le système immunitaire
- | Excellente source de minéraux et d'antioxydants
- | Peut aider à diminuer le mauvais cholestérol et la haute pression
- | Améliore la clarté mentale
- | Supporte la santé de l'estomac et du colon
- | Supporte la santé de la peau, cheveux, ongles
- | Anti-inflammatoire
- | Alcalin
- | Meilleure digestion

## **Incontournables pour un smoothie vert idéal**

- | Aliments biologiques
- | Idéalement de saison, voire local
- | Conserver la pelure
- | Rotation des ingrédients verts
- | 1 litre par jour, un idéal
- | Ratio 2/3 aliments verts ( légumes-feuilles et herbes fines et/ou pousses) et 1/3 fruits; 1/2 verre eau par personne
- | Conservation 1-2 jours au frigo- contenant en verre | Appétitif

## **Détoxication – Effets passagers**

- | selles plus abondantes
- | céphalées
- | boutons, etc

Voici un article intéressant sur Victoria Boutenko paru dans l'Infolettre du Jardin du Graal de mai 2010 :

"Il y a une vingtaine d'années, Victoria et Igor Boutenko, d'origine russe, immigrèrent aux États-Unis avec leurs deux enfants « éblouis » par l'opulence qu'ils découvrent dans les rayons des supermarchés, ils adoptent une alimentation américaine type, avec surabondance d'aliments dévitalisés, riches en protéines dénaturées, en graisses saturées et en sucres raffinés. Les résultats de leur nouveau mode de vie ne se font pas attendre et quelques années plus tard, toute la famille rencontre de graves problèmes de santé : obésité, problèmes cardiaques et hyperthyroïdie pour les parents ; diabète juvénile et asthme pour les enfants !



Refusant de condamner son fils aux piqûres d'insuline à vie, Victoria part à la recherche de solutions alternatives et découvre l'alimentation végétale et crue. Tous les membres de la famille changent alors radicalement d'hygiène de vie et règlent complètement leurs problèmes de santé, sans aucun recours aux opérations ou traitements qui leur étaient fortement conseillés sous peine de voir leur espérance de vie très abrégée. Mais quelques années plus tard, leur état de santé commence à se dégrader à nouveau, certes d'une façon mineure en comparaison avec ce qu'ils avaient vécu, mais suffisamment pour voir leur vitalité et leur enthousiasme fortement diminués (fatigue, fringales permanentes, vieillissement rapide, problèmes dentaires...). Victoria, dont la capacité de remise en question est une des grandes qualités, décide alors d'arrêter toutes ses activités dans lesquelles elle enseignait l'hygiène de vie qui leur avait permis de retrouver la santé, et n'a de cesse que de comprendre pourquoi leur régime, pourtant si bénéfique au départ, ne marche plus.

Elle choisit alors de ne s'appuyer sur aucune recommandation nutritionnelle validée scientifiquement (recommandations qui les auraient inévitablement conduits à retourner à un régime classique approuvé par la Faculté !) et mène ses propres recherches dans un esprit totalement ouvert. Après des mois de lecture et de questionnement, elle découvre l'élément manquant au régime qu'ils suivent depuis plusieurs années : les légumes à feuilles vertes (qu'ils avaient toujours peu consommés faute de les aimer). En effet, les recherches de Victoria montrent que les légumes à feuilles vertes, surtout les très foncées, contiennent tous les nutriments indispensables à la santé : beaucoup de minéraux alcalinisant et de vitamines bien sûr mais aussi, et de façon plus étonnante, des protéines avec tout le spectre des acides aminés essentiels et des acides gras essentiels. Ils contiennent aussi une grande quantité de chlorophylle qui leur donne leur couleur. Ce pigment solaire, que Bernard Jensen appelle « le plus grand guérisseur de la Nature », possède de multiples vertus oxygénantes, purifiantes et revitalisantes.

Le mystère de la dégradation de leur état de santé est donc levé. Reste à savoir comment ingérer la quantité nécessaire de feuilles vertes pour combler leurs carences et surtout comment aimer ce qu'ils ont rejeté pendant toutes ces années. Car consommer de grandes quantités de feuilles vertes, crues de surcroît pour garder leurs vertus, n'est pas chose aisée, ni sur le plan digestif en raison de leur richesse en fibres, ni sur le plan gustatif car leur

exceptionnelle richesse en nutriments et leur pauvreté en sucre leur donnent une amertume rarement prisée. C'est ainsi que presque par hasard, en cherchant comment allier digestibilité et saveur, Victoria invente le concept des smoothies verts : des feuilles vertes mixées avec des fruits. Côté digestibilité : des fibres broyées et des nutriments libérés de leur prison cellulosique dont l'assimilation est grandement facilitée. Côté saveur : une délicieuse boisson au goût de fruit dont la saveur sucrée est tempérée par l'amertume des feuilles vertes. Victoria constate rapidement sur elle, puis sur toutes les personnes à qui elle les fait tester, les bienfaits des smoothies verts sur la santé et la vitalité : non seulement ils apportent les nutriments qui manquent à beaucoup de personnes actuellement, mais en plus, ils redonnent presque invariablement goût à une alimentation plus saine après quelques semaines de consommation quotidienne. (...) Il ne s'agit pas de présenter le «smoothie vert» comme un remède « magique » à tous les maux mais comme un moyen très simple et accessible à tous d'améliorer sa vitalité au quotidien."

VIDÉO Victoria Boutenko – Smoothie vert <https://youtu.be/FUMPYOb0vJ4> (2,45 min)

## LECTURES SUGGÉRÉES

- I Angelard, Christine, "Va vers toi-même", Fides, 2012
- I Bashar, Enseignement de Bashar <http://iasos.com/metaphys/bashar/>
- I Boutenko, Victoria «Green for Life»
- I Bouger Santé, "Recommandations liées à la pratique d'activités physique", [www.bougersante.ch](http://www.bougersante.ch)
- I De Cotret, Léon René, "Méditer: ça peut être simple", <http://www.passeportsante.net/fr/audiovideobalado/Index.aspx?docId=260> (30 min)
- I De Gasquet, Bernadette, "Abdominaux arrêtez le massacre !", Marabout, 2009
- I Clerc, René, "La respiration", Le Courrier du Livre, 2012
- I Cuomo, Christina, "La marche et ses bienfaits", Éditions Dauphin, 2005
- I Faurès, Marie-Hélène, [www.marcheconscienteauquotidien.over-blog.com](http://www.marcheconscienteauquotidien.over-blog.com)
- I Flinois, René, [www.reneflinois.com](http://www.reneflinois.com)
- I Flinois, René, "Initiation à la marche énergétique consciente", disponible sur son site internet.
- I Gokhale, Esther, Positionnement de marche, <http://www.youtube.com/watch?v=mtQ1VqGGU74>
- I Gokhale, Esther, 8 Steps to a Pain-Free Back, Pendo Press, 2008
- I Grollé, Christian, "Come Back Home", Books on Demand Edition, 2010
- I Léger, Claude, <http://www.taijiqigong.com>
- I Mercola, Joseph, [www.mercola.com](http://www.mercola.com)
- I Marche en huit: [http://www.dailymotion.com/video/xbfjvw\\_la-marche-en-8\\_webcam](http://www.dailymotion.com/video/xbfjvw_la-marche-en-8_webcam)
- I Micheneau, Serge, "La pratique de la respiration", Le Courrier du livre, 2012
- I Philipczyk, Claire, [www.nature-quintessence.fr](http://www.nature-quintessence.fr)
- I O'Hare, David, Variabilité de la fréquence cardiaque, <http://www.coherencecardiaque.ca/services/videos/videohare/varcar/index.html>
- I O'Hare, David, Exercice de cohérence cardiaque, <http://www.coherencecardiaque.ca/services/videos/videohare/exobase/index.html>
- I O'Hare, David, "Cohérence cardiaque 365", Thierry Souccar Éditeur, 2012
- I O'Hare, David, "5 minutes le matin", Thierry Souccar Éditeur, 2012
- I Rodet, Jean-Claude, "La bible du marcheur", Marcel Broquet, 2012
- I Servan-Schreiber, David, Cohérence cardiaque, <http://www.coherencecardiaque.ca/services/videos/viddss/index.html>
- I Stiegler, Corinne, [marcheafghane.wordpress.com](http://marcheafghane.wordpress.com)
- I Steigler, Corinne, "Régénération par la marche afghane", Trédaniel, 2013
- I Yogi Ramacharaka, "La science du souffle", Ed du 3e millénaire, 2007
- I Willians, Ray, "Do Self-Affirmations Work? A Revisit", Psychology Today, 2013, <http://www.psychologytoday.com/blog/wired-success/201305/do-self-affirmations-work-revisit>
- I Zanin, Daniel, [www.marche-consciente.com](http://www.marche-consciente.com)
- I Zanin, Daniel «Je marche, donc je suis» Éd Mango, 2017



# QUESTIONNAIRE PNEUMACORPS

## Relaxation Rééquilibration Respiratoire Intégrée (RRRI)

Document réalisé par Claudette Larocque, instructeur MAQ sous la supervision de Benoît Tremblay suite à la Formation continue avril 2016 avec Benoît Tremblay, à Québec en collaboration avec MAQ.

PneumaCorps et Marche afghane Québec  
Formation continue avril 2016  
avec Benoît Tremblay  
[benoit@pneumacorps.com](mailto:benoit@pneumacorps.com) et [www.pneumacorps.com](http://www.pneumacorps.com)



[Retour sur la formation continue pour les instructeurs de MAQ](#)

### Pauses respiratoires

L'expression « poumons vides » n'exprime pas vraiment la réalité. Même à la fin d'une expiration complète, il reste toujours un volume d'air dans les poumons, que l'on nomme volume résiduel. V F

L'expression « poumons pleins » est la capacité pulmonaire maximale, ce qui implique que le niveau du tonus musculaire est équilibré. Il est possible de respirer en forçant sans que la capacité pulmonaire soit à son maximum. V F

La pause en fin d'inspiration (vers les **poumons pleins**) permet :

- Une meilleure oxygénation V F
- L'oxygène a plus de temps pour entrer dans le sang V F
- Le CO<sub>2</sub> a plus de temps pour sortir V F

La pause en fin d'expiration, (vers **le volume résiduel**) permet :

- Plus de détente V
- D'inspirer plus profondément V F

Après l'inspiration, on profite de la pause pour :

- relâcher les tensions dans les épaules et la mâchoire V F

Après l'expiration on profite de la pause pour :

- relâcher l'abdomen supérieur, ré- inspirer en s'appuyant sur le sacrum, le pubis, périnée et abdomen bas, ainsi que le sternum V F

Pour connaître les réponses vous vous adressez à :  
Benoît ou Claudette [pneumacorps@gmail.com](mailto:pneumacorps@gmail.com) ou Sylvie-Alice

### Questionnaire vrai ou faux

Cette formation m'est très utile (pour moi d'abord) V F

### Les avantages d'inspirer par le nez

Réchauffe	V	F
Humidifie	V	F
Filtre	V	F
Passage énergétique	V	F

-Si inspirer par le nez est générateur de tensions.

-De façon transitoire on inspire par la bouche, ce qui peut occasionner de l'hyperventilation V F

-Dans l'hyperventilation, on expire plus de CO<sub>2</sub> que ce qu'on expire d'habitude V F

-Quand le CO<sub>2</sub> baisse, cela peut créer des étourdissements, V F

-L'hyperventilation peut être causée par une détente V F

-L'hyperventilation peut être causée par de l'anxiété générée par de l'hypoventilation V F

### Le temps d'inspirer et d'expirer

-Si on a besoin de plus de temps pour expirer, il peut arriver que l'on force contre nos tensions V F

### Au début d'une inspiration libre et complète

-Tout le thorax, des clavicules au pubis, tout gonfle en même temps, les côtes s'ouvrent, les côtés et tout le dos V F

-Je peux diriger une partie de l'air, de l'intérieur, vers une partie spécifique du corps comme sous les clavicules ou le sternum, même lors d'une inspiration libre et complète V F

- Je peux dire que:  
À la fin d'une inspiration complète, c'est surtout la partie abdominale qui va s'amplifier sans surtendre le haut du thorax V F

### Exercices à faire avant la marche afghane

#### Assis

-Assis sur le bout d'un banc ou chaise  
Tête lourde appuyée sur une table,  
je laisse tomber la tête sur les mains  
je relaxe les coudes, les épaules  
J'inspire alors dans le bas dos plus facilement V F

-N.D. Pour les personnes avec une lordose haute, il est suggéré de faire respirer en descendant du haut du dos vers le bas; en étape, à chaque respiration, on descend plus bas en inspirant dans le dos V F

Assis sur une surface dure, les jambes dans le vide, il est possible de cambrer légèrement le bas du dos et de maintenir la courbe à l'expiration pour mieux être soutenu dans le bassin V F

-La posture dites de « l'ado » est utile pour décambrer le dos V F

#### Assis, debout, couché ou à la marche

-L'expiration « Ah soupiré » et SSSSS permet de détendre le haut du thorax puis d'expirer avec le bas ventre V F

#### À genoux

-Se mettre à genoux inhibe la réaction des genoux et des mollets lors de stress chronique V F

#### Après la marche

-Après la marche il est souhaitable de refaire des exercices selon PneumaCorps pour rééquilibrer les tensions V F

#### En tout temps et en tout lieu

-Je me demande : comment je respire ? Cela amène déjà un changement dans la respiration V F

## L'énigme du livre oublié d'Edouard Stiegler «Marcher, respirer, vivre» publié à titre posthume en avril 1989

par Alain Canneel, instructeurs de marche afghane en Belgique et auteur dans le cadre des Conférences MAQ 2024 «L'évolution d'Edouard G.Stiegler 1981-1985» (verbatim de la conférence et références)

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:

- o 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);

- o 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);

o 8 pages (13 %) présentent l'«exercice pour le développement de la capacité respiratoire»

connu à Marche Afghane Québec comme la «fontaine de Jouvence»;

o 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;

o 3 pages (5%) sont consacrées à «l'air, véritable nourriture du corps» (sans qu'il y soit question de pranisme...);

o 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 XIXe 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):

- o 3 pages (3 %) contiennent l'Avertissement signé Edouard Stiegler;
- o 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);
- o 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);
- o 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;
- o 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»);
- o 2 pages (2 %) indiquent les relations de la «marche avec respiration rythmée» avec l'âge;
- o 2 pages (2 %) sont consacrées à une brève conclusion, signée Edouard Stiegler New York, 1985 et Paris, 1986;
- o 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

# DEVENIR DÉTAILLANT

## ENSEMBLE ION

Commande auprès de Pierre Bolduc, responsable Boutique MAQ  
418 570-8686 ou [pbolduc@ccapcable.com](mailto:pbolduc@ccapcable.com)

Achat minimum groupé de 6 unités ; transport en sus

- Ensemble ION sans manche Prix détaillant: 50\$/unité  
Prix de vente au détail 74.95\$
- Ensemble ION avec manche Prix détaillant 60\$/unité  
Prix de vente au détail 84.95\$

## LIVRES

### Distributeur au Québec

Voici les modalités toutes simples pour commander mes livres directement chez le distributeur et bénéficier d'un rabais-détaillant à travers le service:

DIFFUSION DIMEDIA  
539, Boulevard Lebeau  
Montréal, QC,  
H4N 1S2

Personne contact pour l'ouverture d'un compte : Pamela Bernier  
[Pamela.bernier@dimedia.com](mailto:Pamela.bernier@dimedia.com)  
514 336-3941 poste 267

- Les commandes sont fermes, donc sans droit de retour.
- Nous avons une remise de 30% sur la vente des livres.
- Les frais de port, environ 7.75 \$ par boîte, sont à notre charge.
- Le cas échéant, ajouter la taxe TPS de 5% lors de la vente des livres à votre clientèle.

<i>J'apprends la marche afghane</i> Sylvie Alice Royer Thierry Souccar Editions 2022	<i>La marche afghane pour tous</i> Sylvie Alice Royer Thierry Souccar Editions 2018
---	--

# TÉMOIGNAGES



---

---

---



---

---

---

Vente au détail 18,95\$

## Parmi tant d'autres...

J'ai découvert la marche afghane, une activité que je peux faire dans ma vie quotidienne à chaque occasion qui se présente. Soit en allant au travail, en utilisant l'escalier, en me stationnant un peu plus loin de ma destination, en relaxant, en faisant mon entraînement et, (quel bonus) en l'intégrant dans mes séances de méditation. Bref, toutes les occasions sont bonnes pour utiliser les techniques de la marche Afghane. Cette méthode très simple me prend telle que

je suis selon ma forme physique, tantôt énergique et tantôt moins dynamique dans mon "ici et maintenant". Elle répond parfaitement à mes besoins tant au niveau physique, psychologique et spirituelle. Merci Sylvie Alice pour cette belle journée et ton dévouement. Michèle (prof de yoga), Montréal

Je tiens à te dire que tu enseignes d'une façon extra et que de t'écouter est un plaisir, c'était très enrichissant cet intensif sur la marche afghane, après avoir fait les exercices de l'après midi et après ma marche de ce matin j'ai la ferme impression que rien ne sera plus pareil, ces dernières deviendront des véritables voyages et un puissant outil de bien être et de changement. Josée, Montréal

Merci! Merci! Merci!

Depuis quelques temps je cherchais une méthode, une technique, une façon de compléter ma passion pour la marche.

Ton enseignement m'a donné le lien manquant: celui de me connecter à ce qu'il y a de plus précieux en moi -soit mon corps et mon cerveau- et de les marier par une respiration consciente en marchant...tout simplement! Par cette respiration consciente et rythmée -comme une musique- cela a réveillé ce qui dormait: Marcher avec tout mon corps avec une attention sensible fait par la respiration, je dirais: une "sorte" de respiration, basé sur un tempo qui joint mon cœur et mon esprit au monde environnant dans lequel je me promène... Sophie, Montréal

J'avais déjà débuté un entraînement de marche dans le but de faire une partie du chemin de Compostelle, alors que j'ai décidé de faire une formation intensive d'une journée de la Marche afghane. Toute une différence après cette formation... pour les mêmes distances parcourues, je ne ressentais plus aucune fatigue à la fin de mes entraînements et je constate également que ma respiration s'est grandement améliorée depuis. Merci à la Marche afghane!" Lise, Metabechouan

Bonjour Sylvie-Alice. C'est un plaisir pour moi de parler de la marche afghane car je vois les bienfaits sur moi et les autres. D'ailleurs, j'ai eu le plaisir d'observer de

beaux changements que je n'avais pas prévus récemment. Par exemple, je n'ai pas fait de jogging de l'été en raison de fatigue et du fait que j'ai remplacé cet exercice par la marche afghane. J'ai fait du jogging récemment et j'ai été agréablement surprise de voir que la course était beaucoup facile qu'avant, et que mon endurance avait augmentée et j'ai même couru afghane !!! Je n'en revenais pas pour une fille qui n'avait pas couru du tout de l'été, j'ai fait un 4 kilomètres sans aucune difficulté ! De plus, je fais également du "vélo afghan" et j'ai une meilleure endurance. Tout est plus agréable. C'est une belle surprise de voir que la MA développe a un si grand impact dans notre corps, car c'est maintenant mon exercice préféré, alors je suis extrêmement heureuse de voir que l'impact sur le corps et le système nerveux dépasse mes attentes. Je note aussi que je suis plus calme et moins émotive. D'ailleurs je note qu'en vélo, ou je suis habituellement peureuse ++ je suis maintenant plus aventureuse. Je peux également te raconter des changements notés dans mon entourage car je leur demande ce qu'ils observent et ils ne vont pas nécessairement te l'écrire. Par exemple, ma belle-sœur remarque qu'elle est, elle aussi, plus calme en général et moins anxieuse lorsqu'elle conduit sa voiture et à sa grande surprise, après seulement 1 mois de marche afghane elle a tenté par hasard de souffler le petit coussin de cou que l'on porte en avion et elle a réussi... chose qu'elle n'arrivait jamais à faire. Elle avait alors très hâte d'arriver à la maison pour essayer de gonfler une balloune, autre chose qu'elle n'avait jamais réussi à faire, et elle a réussi ! Elle n'en revenait pas de voir comment les changements s'installent tout doucement mais sont réels. Ma sœur, qui a fait le cours samedi dernier, est emballée. Je ne sais pas si elle te l'a dit mais elle a un problème respiratoire (maladie pulmonaire obstructive constructive). J'ai vraiment hâte de voir ce qu'elle observe. Ça ne peut qu'aller mieux. Merci encore de répandre le mieux-être. (une marcheuse afghane de Montréal)

La marche afghane est une révélation pour moi, j'ai l'impression de commencer à respirer à 54 ans, quand même. Merci surtout pour tes précieux enseignements. J'ai apprécié la profondeur de tes connaissances et expériences dans le domaine



tout autant que l'humilité que tu as eu à les transmettre. Au plaisir. Michel,  
Québec

C'est toujours avec beaucoup de plaisir que je témoigne des bienfaits de la Marche Afghane. Je dois dire qu'à 81 ans, je n'ai jamais vraiment senti les effets de l'âge. Je m'en trouve très bien! La Marche Afghane est un outil simple, puissant et le meilleur allié qui soit. J'ai toujours pratiqué les exercices de respirations à tout moment, en tout lieu et tous les jours (même pratiqués 3mn à fenêtres ouvertes). Grâce à eux, j'ai pu garder une formidable santé et une énergie incomparable. Il suffit seulement de commencer et persévérer pour en faire une règle de vie qu'on oublie, car cela devient un automatisme.

Colette Stiegler, compagne d'Édouard G. Stiegler, fondateur de la Marche afghane, France

Avec 3 Compostelles totalisant plus de 1700km (2011-2012-2014) à pied sans compter les randonnées de vélo où là aussi la marche afghane est très efficace sur tous les aspects de notre être. Chantal, Québec

J'ai découvert la «Marche bienveillante» [ou marche afghane] grâce à Sylvie et Pierre par une belle journée ensoleillée au Parc Maisonneuve. Au début il a été difficile pour moi de sortir de mon mental et de me laisser porter par mes pas et ma respiration. Par la suite, j'ai adopté le rythme et cela m'a fait le plus grand bien. Je la pratique maintenant tous les jours et même lors de randonnées en montagnes. Elle contribue efficacement à réduire la fatigue lors de ces randonnées. Natalie, Granby

Sylvie Alice, je suis en extase d'avoir découvert cette marche si bienveillante; je te remercie du fond du cœur. Je l'avait pratiquée tout l'été, mais en ayant pris le cours avec toi je peux maintenant être certaine de faire chacun des rythmes adéquatement. J'ai fait aussi la «Fontaine de Jouvence» le lundi suivant et je peux te dire que depuis; je dors comme un bébé. Chaque jour, je marche au bureau et la fin de semaine je prends une longue marche d'une heure où je pratique la Fontaine de Jouvence et tous les rythmes." Hélène, Laval

J'ai acheté récemment votre e-book "Etraining, apprentissage de la marche afghane" et j'ai appris beaucoup de choses bien que je pratique la marche afghane depuis quelques temps». André, France

J'ai pratiqué la marche afghane les 2 jours suivant le cours et déjà, je commençais à prendre le rythme. Ce matin, je suis allé faire du jogging et pour la première fois de ma vie, j'ai pu faire près de 2 kilomètres en ne respirant que par le nez. Je suis É-MER-VEIL-LÉ !!! Bien sûr, le rythme d'avant n'y est pas encore, je dois réapprendre à respirer mais déjà, j'ai le sentiment que cette approche me permettra de faire travailler mes poumons et mon diaphragme différemment pour mon plus grand bien.. Alain, Montréal

Bon matin Sylvie. Parcouru le petit Compostelle, sentier Kapatakan, Saguenay Lac St-Jean. Marché 215kms. J'ai opté pour le rythme 4-6 et 3-3 et 2-2- dans les côtes. Je pense que sans la marche afghane je n'aurais pu terminer mon parcours avec autant d'aisance. Hier, sentier du Philosore, Vallée Bras du Nord (Portneuf) avec VERT L'AVENTURE PLEIN AIR. 15 KMS en montagne. Je me suis souvenue de ma respiration en pente escarpée et ça a régularisé le rythme de mon cœur immédiatement. Je l'avais oublié. 3-3 ou 2-2- Ça fait toute la différence...Sinon, impossible de poursuivre la randonnée en pente accentuée. Denise, Québec

Intensif d'un jour Tout d'abord un grand merci pour cette journée extraordinaire! Je marche tous les jours. Je pensais que mon trajet prenais 30 min, mais non c'était souvent 1h! Sous la chaleur, le soleil et la canicule et j'étais en forme! WOW quelle expérience! Je suis accroc à la marche afghaneb!!!!» Nathalie , Montréal

À partir de 1982, j'ai pratiqué la marche afghane avec mon ami André Faubert qui a écrit la préface du livre «Régénération par la marche afghane» d'Edouard G. Stiegler. Éditions Guy Trédaniel Paris 1981. Combien de fois n'avons-nous pas fait le tour du Mont-Royal à Montréal ? À l'époque nous enseignions l'acupuncture au sein de l'Institut Canadien d'acupuncture dirigé par M. Henri Solinas. J'ai eu le

désir d'enseigner cette marche bien particulière à quelques étudiantes en acupuncture tant à Montréal qu'à de Québec. Les bienfaits étant très évidents, je l'ai intégré dans certains de mes cours de QI GONG au centre de TAI JI QI GONG Claude Léger à Montréal. <http://www.taijiqigong.com> Je viens de reprendre un deuxième souffle par la rencontre de Sylvie-Alice Royer. Son feu régénérateur, sa passion, sa manière de l'introduire aux néophytes est remarquable ! Claude, Montréal

J'ai fait de la marche afghane tous les jours depuis vendredi dernier. Lentement mais sûrement....Merci pour votre belle présence à toutes et ton inspiration Sylvie Alice. Au plaisir de vous revoir, Monique, Québec | Bonjour à chacune! J'ai fait ma première pyramide de jeunesse ce matin, suivi de la cohérence cardiaque pour 5 minutes dans la forme 4-2-4-2. J'ai bien aimé pour ne pas dire adoré! Bonnes marches à vous toutes. Merci Sylvie pour cette inspiration. Michèle, Montréal

Sylvie Alice - J'en profite aussi pour te remercier pour tout ce que j'ai appris dans cette formation, j'ai vraiment beaucoup aimé et je pratique la marche à tous les jours avec un grand plaisir et beaucoup de bien-être. Merci aussi pour ta gentillesse et ta générosité !! Cette formation ainsi que ta personnalité sont très inspirantes !! Isabelle, Québec

Merci Sylvie Alice! Ce cours me fait tellement de bien, je réapprends à prendre soin de moi, élément important oublié sur le chemin d'une vie qui roule parfois trop vite...Je respire enfin par le nez! Ce n'est pas rien... Et ça se ressent par en dedans... Tu es une femme inspirante, ton enseignement dégage tant d'ions négatifs qui me rechargent de positif. Sur le sol de Gaïa je continuerai de poser mes pas, un grand bien pour moi. Elisabeth, Québec

Bonjour Sylvie Alice et Pierre Merci pour ces documents ! Ça va certainement aider à se remémorer les informations que nous avons reçues hier. Je tenais à vous exprimer de nouveau à quel point j'ai apprécié l'intensif. J'ai commencé mes vacances estivales avec vous. Je vais avoir un mois devant moi pour tenter de

mettre ces précieux enseignements et exercices en pratique. Dino n'a pas la même chance que moi, il retourne au travail demain. Néanmoins, il est emballé lui aussi par la marche afghane. Ceci devrait constituer un atout, nous permettre de nous épauler l'un l'autre dans notre pratique bien que celle-ci demeurera d'abord et avant tout une démarche personnelle. Même si la souffrance vous a amenés tous les deux vers la marche afghane, vous avez réussi à transcender ces difficultés et à vous tourner vers la lumière. Le meilleur cours et la meilleure préparation de modules ne seraient pas aussi efficaces si vous ne correspondiez pas à des modèles désirables et convaincants de ce que la marche afghane peut arriver à faire. Il y a quelque chose d'indéniable dans l'éclat du regard et du teint, dans la souplesse du corps et dans l'attention entière et sincère que vous portez aux autres. Vous respirez la santé, l'ouverture et la paix. L'expérience, la maturité et le contentement. Et c'est tout ça qui est le plus porteur d'espoir pour nous, débutants à la recherche de façon de faire mieux, de mieux vivre nos vies. Sonia, Québec

Bonjour Sylvie Alice. Grâce à toi, je connais maintenant les techniques qui me permettent de pratiquer la marche afghane. Il me reste à l'intégrer dans ma vie. J'ai déjà beaucoup de plaisir à pratiquer ces exercices. C'est maintenant facile d'alterner les différents rythmes; je comprends comment harmoniser le rythme de mon souffle avec mon pas; j'ai bien hâte de faire mieux avec la suroxygénation mais je vais à mon rythme et suis bien contente de ma performance pour le moment... C'est tout un apprentissage; le module [sur la méditation active] que tu nous a bien expliqué dimanche m'apprend beaucoup, sur la marche consciente, la méditation... pour moi, c'était une réflexion, à l'écoute... Il faut aussi mentionner tout ce que j'ai appris sur l'alimentation. Merci pour tous ces conseils. Ta personnalité accueillante, resplendissante, énergisante nous met tout de suite en confiance. Nous ne pouvons résister! Impossible! J'ai beaucoup apprécié. Mille mercis pour tout! Au plaisir. Lucille, Québec

Mme Sylvie-Alice Royer! J'ai connu la marche Afghane par ma fille Nathalie. Suite aux enseignements reçus de votre part, elle m'a initié à cette merveilleuse

technique. Blessé sérieusement il y a quelques années lors d'un accident, je dois bannir certains sports, comme le tennis par exemple. Je suis donc devenu un adepte de la marche et depuis un an, je mets à contribution votre théorie. Je marche environ 8 km, quatre à cinq fois par semaine. Je demeure sur le bord du fleuve et si la marée m'empêche d'utiliser la grève, j'ai naturellement une falaise à gravir, chaque fois que je vais marcher. De plus, mon trajet routinier m'oblige à franchir une deuxième pente longue et très prononcée. Je suis enchanté de constater à quel point votre enseignement facilite ma démarche. Et c'est très stimulant! J'ai réellement le sentiment d'aller m'oxygéner! J'utilise aussi votre technique en kayak. À contre-courant, c'est 2/2 ou 3/3 en synchronisme avec le mouvement de la pagaie. Dans des conditions favorables telles marée descendante ou vent de dos, c'est 3/3/1. J'ai donné l'adresse de votre site web à plusieurs de mes amis (e) adeptes de la marche. J'ai passé ma vie auprès des personnes en difficulté. Maintenant à la retraite, mais toujours actif, je compte bien essayer de promouvoir votre œuvre auprès des organismes concernés, en espérant qu'ils vous inviteront éventuellement à quelques sessions de sensibilisation. Je vous félicite pour la richesse de votre enseignement et j'admire beaucoup votre travail qui, j'en suis certain, contribue à faire « mieux respirer » les Québécois! Claude, Donnacona

**AVEC LEUR PERMISSION, n'hésitez pas à partager les témoignages des personnes enthousiastes de vos classes pour la promotion ultérieure de vos ateliers.**

