

Newsletter n°3

Avril 2022

La marche afghane : Qu'est-ce que c'est ?

Vous imaginez-vous capable de marcher sur une distance de 700 Kms en douze jours sans fatigue excessive ? Des chameliers dans les montagnes et déserts d'Afghanistan ont cette faculté de marcher sans fatigue en utilisant une technique de respiration.

Cette technique est accessible à toute personne valide et dégage des bienfaits importants.

Dans les années 1980, Edouard Stiegler (Français) a fait connaître en occident cette technique de respiration en s'inspirant de celle utilisée par ces chameliers.

Ce qu'il faut bien comprendre, c'est que nous n'attachons pas suffisamment d'importance à notre respiration. En effet, nous pouvons être privé de nourriture pendant plusieurs jours, priver d'eau durant une durée plus limitée, mais sans air, il est impossible de vivre au-delà de quelques minutes.

L'oxygène c'est la vie, c'est vital pour notre organisme.

Le secret d'une respiration efficace est une respiration rythmée et en conscience.



La marche afghane répond à 5 principes :

1. La respiration et l'expiration sont effectuées par le nez
2. La respiration se fait dans l'aisance, en profondeur et dans un corps détendu
3. La respiration est synchronisée au rythme des pas
4. Le regard est porté loin devant
5. La respiration doit être en conscience (écoute du ressenti intérieur, du rythme de notre respiration)

La séquence sur terrain plat est la suivante, mais elle peut être modifiée en fonction du ressenti de la personne. Personnellement, j'inspire sur trois pas, je ne fais pas d'apnée après l'inspiration, j'expire sur 4 pas.

Pas 1 Pied gauche	Pas 2 Pied droit	Pas 3 Pied gauche	Pas 4 Pied droit	Pas 5 Pied gauche	Pas 6 Pied droit	Pas 7 Pied gauche	Pas 8 Pied droit
Inspiration	Inspiration	Inspiration	Apnée	Expiration	Expiration	Expiration	Apnée

En cas de montée, la séquence change pour tenir compte des besoins cardiaques :

Pas 1 Pied gauche	Pas 2 Pied droit	Pas 3 Pied gauche	Pas 4 Pied droit	Pas 5 Pied gauche	Pas 6 Pied droit
Inspiration	Inspiration	Inspiration	Expiration	Expiration	Expiration

En fonction de l'importance du dénivelé, on peut également rythmer les pas 1 et 2 en inspiration et les pas 3 et 4 en expiration pour limiter les efforts.

Cette technique, au-delà de permettre de marcher sur des grandes distances, a d'autres atouts. Elle réduit les tensions émotionnelles et corporelles et nous amène à être plus dans notre corps donc moins dans notre mental.

L'avantage, c'est qu'elle peut se pratiquer partout même sur des petites distances.

Calendrier des stages à venir

Module 1 : Se reconnecter à son être intérieur En savoir plus	<ul style="list-style-type: none"> 09/04/2022 14/05/2022 18/06/2022 09/07/2022 	Module 2 : Se libérer des pollutions émotionnelles En savoir plus	<ul style="list-style-type: none"> 16/04/2022 21/05/2022 02/07/2022
Module 3 : Vers la guérison de l'âme En savoir plus	<ul style="list-style-type: none"> 04/06/2022 25/06/2022 09/07/2022 	Développement du ressenti En savoir plus	<ul style="list-style-type: none"> Du 01/06 au 03/06/2022 Du 11/07 au 13/07/2022

Retrouvez les informations complémentaires :



Sur le site internet
existentielleessentiel.fr



Par mail
existentiel.essentiel@gmail.com



Par téléphone
06 32 70 39 05



Sur Facebook
[Déale - De l'existentiel à l'essentiel](#)