

## LA VOIX DU VENTRE

### Fiche Mémo – Marche afghane

D'après le livre de G. Stiegler, **Regénération par la marche afghane**, Guy Trédaniel Editeur

Technique de synchronisation de la marche sur sa respiration, pour une marche consciente et énergisante !

#### **Pas de base sur du plat :**

Inspirer sur 3 pas, « bloquer » l'air (poumon plein) sur le 4<sup>e</sup>

Souffler sur 3 pas, poumons vides 4<sup>e</sup> pas

Soit un rythme de 3 / 1 – 3 / 1

On respire par le nez

6 mn / jour pendant 1 semaine

Après un mois de pratique, passer à 1h chaque weekend.

**En montée**, on ne pratique pas les temps de pause, donc le rythme passe à 3 inspi / 3 souffles ou 2 / 2 si la montée s'accroît.

**En descente** on allonge le souffle

**Sur une longue rando** (à moins de 2500m d'altitude), on peut faire 4 inspirations pour 6 expirations > 4 / 6 (uniquement sur le plat)

#### **Technique pour développer sa capacité respiratoire :**

1 à 2 fois par semaine, pratiquer la série suivante :

3 / 1 – 3 / 1 > 10 fois puis enchaîner avec :

4 inspi/ 4 souffles / 2 rétentions > 10 fois puis enchaîner avec :

3 / 1 – 3 / 1 > 10 fois puis enchaîner avec :

5 inspi/ 5 souffles / 2 rétentions > 10 fois puis enchaîner avec :

3 / 1 – 3 / 1 > 10 fois

6 / 6 / 2

... etc.

jusqu'à 8/8/2

Puis on redescend 7/7/2 , 3/1-3/1, 6/6/2, 3/1-3/1 etc

**Marche afghane et régénération émotionnelle** : rôle de l'autosuggestion pendant la marche et de nettoyage du subconscient, par le côté méditatif du rythme de la marche, et aussi par l'utilisation de « mantras » à créer soi-même selon les besoins émotionnels

Ex :

|      |     |      |       |      |     |      |       |
|------|-----|------|-------|------|-----|------|-------|
| 1    | 2   | 3    | Pause | 1    | 2   | 3    | Pause |
| Je   | Ré  | a    | gis   | Je   | ré  | a    | gis   |
| J'ai | Con | fian | ce    | J'ai | con | fian | ce    |

|           |     |      |    |    |      |        |
|-----------|-----|------|----|----|------|--------|
| En montée | 2   | 2    | ou | 3  | 3    | 3      |
|           | cou | rage |    | en | thou | siasme |

En descente 4 / 6 : « je salue tout avec un grand amour »

Phrases à créer soi-même, tout est possible, à condition que la formulation soit positive !