

"S'appuyer sur sa respiration et marcher en conscience¹"

*Le rôle de la respiration dans sa pratique de marche.
Découverte de la marche afghane et des techniques respiratoires associées.*

La Marche Nordique se pratique, certes, avec les jambes et des bâtons, mais surtout avec l'ensemble du corps. Qu'en est-il de la respiration ? Quel rôle a-t-elle dans la marche ? Comment associer sa respiration à sa propre manière de marcher.

Sommaire

Sommaire	1
A propos de la respiration :	1
Les principes de la cohérence cardiaque :	1
Les principes de la marche afghane :.....	3
Les plus-values de la marche afghane :.....	3
Quelques références bibliographiques pour aller plus loin :	4

A propos de la respiration :

La respiration est permanente et vitale, dans tous nos actes quotidiens, et est particulièrement sollicitée dans le cas d'efforts physiques. Comme le développe Benoît Tremblay², la respiration sollicite à la fois *la fonction pulmonaire* (rôle des poumons qui assurent les échanges gazeux dont le corps a besoin) et aussi *la fonction biomécanique respiratoire* qui associe la cage thoracique, le diaphragme, le squelette dans sa globalité ainsi que l'ensemble des muscles.

La respiration n'est donc pas qu'une affaire de poumons, mais s'appuie sur le corps dans sa globalité. La posture joue ainsi un rôle important sur la qualité de la respiration.

La pratique de la Marche nordique invite à adopter une posture droite et élancée et favorise l'instauration d'une respiration fluide et équilibrée. La respiration devient une ressource première pour la marche.

La marche afghane est une technique qui associe la marche et la respiration.

Les principes de la cohérence cardiaque :

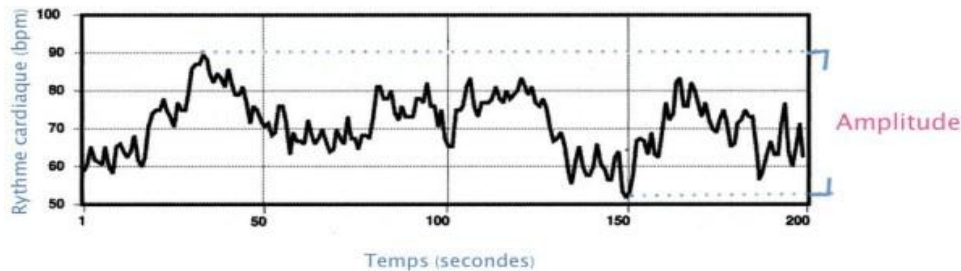
Pour se préparer à la marche afghane, il est utile de faire appel à une technique qui permet de mettre en lien la fonction respiratoire et la fonction cardiaque afin d'atteindre un état appelé de *cohérence cardiaque*.

⇒ Pour comprendre la cohérence cardiaque :

¹ Synthèse rédigée suite à la séance "Marche & Démarche" du 14/06/2019.

² Benoît Tremblay, inhalothérapeute installé à Montréal, Québec (voir [lien](#))

Le cœur bat à un rythme qui nous paraît régulier (= fréquence cardiaque). En fait les battements du cœur ne sont pas constants, il peut accélérer et décélérer des dizaines de fois par minute. C'est ce que l'on appelle *la variabilité cardiaque*, dont l'amplitude dénote l'état de santé et d'équilibre. Une amplitude élevée de la variabilité cardiaque caractérise un relatif bon état de santé global, tant physique que psychique et un mode de vie favorable à la stabilité interne¹.



L'amplitude de la variabilité cardiaque traduit l'évolution du rythme cardiaque en fonction du temps (bpm = battements par minute).

Pour maintenir la stabilité du rythme cardiaque, le corps s'appuie sur une des branches du système nerveux qui fonctionne de manière automatique : c'est **le système nerveux autonome** qui gère toutes les fonctions vitales du corps : la température, la respiration, la digestion,

Le système nerveux autonome comprend lui-même deux branches distinctes :

- **Le système nerveux orthosympathique** qui permet de mobiliser des ressources et qui donne de l'énergie, par le biais notamment de l'adrénaline. Il agit comme un accélérateur pour le cœur.
- **Le système nerveux parasympathique** qui permet au corps de se mettre au repos et de restaurer ses ressources. Il agit comme un ralentisseur pour le cœur.

Quand nous respirons, naturellement, à l'inspiration le cœur accélère. A l'expiration, le cœur ralentit. C'est une donnée physiologique, imposée par notre respiration.

⇒ L'idée de la technique de cohérence cardiaque vise à agir sur sa respiration afin de favoriser l'activation de la branche parasympathique du système nerveux autonome et de permettre de gagner en énergie.

Comment respirer pour atteindre un état de cohérence cardiaque ?

Le principe consiste à ralentir sa respiration sur un rythme régulier d'environ 5 secondes pour l'inspiration et 5 secondes pour l'expiration (soit 6 cycles inspiration-expiration par minute). C'est la technique dite "Fréquence 6" (F6) décrite par le Dr O'Hare². En adoptant cette fréquence respiratoire, la courbe de la variabilité cardiaque entre en cohérence avec la respiration et augmente en amplitude. L'état de cohérence cardiaque obtenu se traduit par un effet d'apaisement et de calme, soulignée par une baisse de la pression artérielle et de la fréquence cardiaque.

La cohérence cardiaque a été développée en France par le Dr David Servan-Schreiber³ ainsi que le Dr O'Hare⁴. C'est une technique qui permet de gérer son stress et ses émotions par la respiration.

Pour vous entraîner à respirer sur un mode F6 : vous pouvez utiliser un guide visuel ou acoustique (voir [lien](#) . Guides proposés par Florence Servan-Schreiber).

¹ David O'Hare. 2012. **Cohérence cardiaque**. 365 : 3 fois par jour. 6 fois par minute. 5 minutes. Editions Terry Souccar (p.20).

² David O'Hare et Jean-Marie Phild. 2011 - **Intuitions**. Editions Thierry Souccar.

³ David Servan-Schreiber. 2003 – **Guérir**. Guérir du stress de l'anxiété et de la dépression sans médicament ni psychanalyse. Editions R. Laffont.

⁴ David O'Hare. 2012. **Cohérence cardiaque**. 365 : 3 fois par jour. 6 fois par minute. 5 minutes. Editions Terry Souccar.

Les principes de la marche afghane :

Proposée par Edouard Stiegler, à partir de son observation des chameliers afghans qui parcouraient de grandes distances sur plusieurs jours sans fatigue particulière¹, la marche afghane correspond à une marche synchronisée sur la respiration, en adoptant une attitude de pleine conscience.

Le rythme de base adopté en marche afghane consiste à inspirer sur 3 pas, bloquer poumons pleins sur 1 pas, expirer sur 3 pas et bloquer poumons vides sur 1 pas (correspond à un cycle noté 3.1/3.1). c'est le cycle de base, adapté à une allure normale sur terrain plat.

En fonction de sa vitesse, de la nature du terrain et de la pente, nous sommes amenés à adopter un rythme respiratoire ajusté, qui peut aller jusqu'à supprimer les phases de blocage de la respiration. Par exemple sur un terrain penté nous pouvons adopter des rythmes tels 3.0/3.0 (pas de phase de blocage de la respiration), voire 2.0/2.0 (cas d'une pente plus forte).

La respiration se fait idéalement par le nez (inspiration et expiration), ce qui a pour effet de canaliser le passage de l'air vers les poumons, de tempérer, d'humidifier, et chauffer l'air ambiant au besoin, et de filtrer la poussière. En outre la respiration nasale permet d'augmenter la quantité d'oxygène qui entre dans le système cardio-respiratoire, grâce au monoxyde d'azote produit naturellement par les sinus et qui permet, en se mélangeant à l'air inspiré d'augmenter l'oxygénation du sang par dilatation des capillaires sanguins².

Bien que la marche afghane ne puisse pas adopter un rythme respiratoire façon F6 (ce qui amènerait à marcher avec une vitesse de 60 pas par minute), nous pouvons toutefois nous appuyer sur ses principes pour s'en rapprocher. Cela demandera cependant de réduire un peu sa vitesse et surtout d'adopter un rythme de marche adapté au marcheur et à l'environnement.

Comme le précise Sylvie Alice Royer "tous les rythmes de la marche afghane pratiqués dans le calme et le bien-être induisent potentiellement un état qui s'apparente à la cohérence cardiaque"³.

Les plus-values de la marche afghane :

Les bienfaits de la marche tonique sont reconnus et démontrés : elle diminue les risques cardio-vasculaires, réduit de nombreux facteurs de maladies cardiaques (cholestérol, pression sanguine, diabète, obésité, stress, inflammation vasculaire, ...), renforce les os et réduit la perte osseuse, ...

Les bénéfices de la marche afghane reposent sur une respiration dynamique consciente, associée à un redressement du corps et une ouverture des épaules. Cette posture agit sur la santé psychologique en développant une plus grande confiance en soi. Stiegler s'était dans ce sens intéressé à l'impact de la marche afghane sur l'état dépressif.

La marche afghane favorise également le recentrage sur soi, à l'instar des pratiques comme le yoga ou la méditation.

¹ Edouard Stiegler. 2004 – **Régénération par la marche afghane**. Editions Guy Tredaniel.

² D'après Sylvie Alice-Royer. 2018 – **La marche afghane pour tous**. Editions Thierry Souccar (page 60).

³ Sylvie Alice-Royer. 2018 (page 112).

Quelques références bibliographiques pour aller plus loin :

Cohérence cardiaque. 365 : 3 fois par jour. 6 fois par minute. 5 minutes.

David O'Hare. 2012. Editions Thierry Souccar.

Résumé de l'éditeur : Révélée par le Dr David Servan-Schreiber, la cohérence cardiaque est une pratique thérapeutique reconnue par la science et conseillée par les médecins. Cette pratique, gratuite comme l'air et inspirante, est basée sur une **respiration rythmée**.

Ce livre vous dit comment l'incorporer à votre quotidien pour qu'elle délivre tous ses bénéfices.

365 c'est 3 fois par jour, 6 respirations par minute pendant 5 minutes

Les bienfaits de la cohérence cardiaque :

- Gestion du stress, de l'anxiété et de leurs conséquences
- Meilleur sommeil
- Diminution des fringales, perte des kilos émotionnels
- Mise à distance des émotions négatives
- Diminution du risque cardiovasculaire
- Amélioration de l'apprentissage
- Aide à la prise de décision



La marche afghane pour tous. Régénérer le corps, Apaiser l'esprit, Vivre l'instant présent.

Sylvie Alice Royer. 2018. Editions Thierry Souccar.

Résumé de l'éditeur :

"Ce livre rappelle brillamment que la marche afghane amène une régénération et des bienfaits de santé psychique et physique incomparables."

Colette Stiegler, épouse d'Édouard G. Stiegler, le créateur de la marche afghane

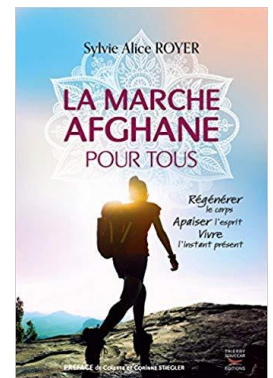
Marcher, quoi de plus naturel ? Nous le faisons chaque jour sans y penser ! Mais saviez-vous qu'en apprenant à synchroniser votre respiration sur le rythme de vos pas, vous pouvez recouvrer une incroyable **vitalité**, et en même temps accéder à une **détente** et une **sérénité** inégalées ?

Aussi simple que performante, cette marche consciente et rythmée est connue sous le nom de marche afghane. Que vous soyez un marcheur du dimanche, un randonneur ou un sportif assidu, la marche afghane est à la portée de tous. Chacun peut l'expérimenter à son rythme, selon sa condition physique ou ses envies, et en tirer des bénéfiques **santé** et une **énergie** incomparables.

Ce livre est à la fois un guide pratique pour vous lancer et le témoignage sensible d'une marcheuse qui dévoile les subtilités de cette **puissante technique d'harmonisation "coeur-corps-esprit"**.

Vous y découvrirez notamment :

- Les rythmes de base, à l'effort et au long cour
- Les rythmes plus spécialisés en cas de fatigue intellectuelle, d'anxiété ou de déprime
- Une approche originale de l'oxygénation des rituels de soin tels que l'hygiène nasale, le brosseage du corps à sec et l'alimentation vivante
- Des récits enthousiastes de nombreux marcheurs.



Maigrir par la cohérence Cardiaque.

O'HARE David. 2015. Editions Thierry Souccar.

Résumé de l'éditeur : Dans 9 cas sur 10, c'est parce qu'on gère mal ses émotions et son stress qu'on grossit. Ou qu'on ne maigrir pas. C'est à cause du stress, que l'on grignote, que l'on craque pour une tablette de chocolat, une glace ou un gâteau.

Voici la première méthode complète corps-esprit pour maigrir, basée sur la technique de gestion du stress la plus performante actuellement : la cohérence cardiaque. Cette méthode éprouvée a été révélée au grand public par le Dr David Servan-Schreiber dans son best-seller Guérir. Grâce à elle, des milliers de personnes ont déjà retrouvé la ligne et l'équilibre.

Avec la cohérence cardiaque, inutile de suivre un régime ! Vous apprenez simplement et rapidement à contrôler votre rythme cardiaque par la respiration.

Lorsque le cœur bat en cohérence, s'ensuit une cascade d'événements hormonaux, neuronaux, biochimiques : le stress diminue, les émotions sont mieux gérées et le comportement alimentaire se régularise.

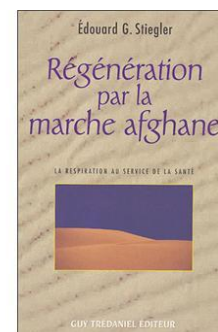
Pour un résultat vraiment durable Le Dr David O'Hare a conçu un programme de 9 minutes par jour pendant 9 semaines. Neuf minutes seulement pour maîtriser la cohérence cardiaque, puis la « cohérence émotionnelle » et enfin la « cohérence alimentaire », qui vous ouvre les portes de la minceur durable.



Régénération par la marche afghane.

Edouard Stiegler. 2004. Editions Guy Tredaniel.

Résumé de l'éditeur : Ayant pour cadre l'Afghanistan, pour décor l'air, pour acteurs les infatigables caravaniers, la Régénération par la marche afghane est le plus percutant des livres consacrés à l'art de la respiration. La suroxygénation naturelle qui résulte des exercices de respiration contenus dans ce livre, et que l'on peut pratiquer sans perte de temps au cours des actes de la vie quotidienne, assure une vitalisation supérieure à celle qui vient de la pratique de sports intenses tels que le ski ou la course à pied et ouvre la voie aux domaines illimités de la paix intérieure et de la confiance en soi.



André MONDEGUER, entraîneur de Marche nordique à l'ACH

Les séances "Marche & Démarche" proposées par l'Athletic Club Herblinois visent à explorer sa pratique de la Marche nordique afin de la faire évoluer vers une marche plus consciente en y associant de nouvelles ressources pour évoluer avec fluidité et aisance.

Ces séances permettent de :

- Porter un regard sur sa manière de pratiquer la Marche nordique en vue de la faire évoluer qualitativement ;
- Renforcer sa connaissance sur sa propre manière de marcher et progresser dans sa pratique ;
- Se mettre à l'écoute de ses perceptions corporelles pour ajuster sa marche à ses capacités physiques ;
- Explorer sa posture dans la marche et associer des leviers d'ordre technique pour évoluer vers une marche plus fluide et plus équilibrée ;
- Associer des techniques spécifiques pour accroître son plaisir de marcher et ses performances (exemple : la marche afghane).