

Marcher et respirer c'est bon pour le moral



Depuis le mois de juillet, les Dames de cœur de Thionville organisent chaque mardi une marche afghane. Intriguée par l'appellation et la technique qui synchronise les pas et la respiration, j'ai sauté dans mes baskets et j'ai rejoint la joyeuse équipe à la frontière luxembourgeoise. 4, 8 km à pied ça aide à se changer les idées.



Les rythmes de base une fois exposés c'est parti pour près de 5 km en pleine nature à Dudelange. Photo Pierre HECKLER



A chacun son rythme. On peut même discuter. C'est aussi un moment de convivialité. Photo Pierre HECKLER



Différentes études démontrent qu'une promenade dans la nature baisse la tension artérielle et renforce le système immunitaire.

Nadine Wolf, la présidente des Dames de cœur de Thionville, m'en parlait depuis des mois. Mardi j'ai rejoint l'équipe à Volmerange-les-Mines sans vraiment savoir ce qui m'attendait. En annonçant à mes collègues l'intitulé du reportage, certains m'ont taquinée plaisamment sur la tenue à enfiler le jour J. Pas de panique : il faut uniquement des chaussures de marche et des vêtements confortables. Au programme de la sortie : la découverte de la marche afghane. Là je vous imagine en train de sourire... Non il n'y a pas de chameau !

En voiture, on arrive à la frontière luxembourgeoise à Dudelange, on grimpe, puis à l'orée du bois, on se gare et c'est parti. Laurence Falcetta, coach de vie au Luxembourg, m'explique le principe relativement simple inspiré des caravaniers afghans. « Il faut marcher tout en respirant exclusivement par le nez. Il existe huit rythmes de base à adapter en fonction du dénivelé et de votre corps. » Certains l'appellent marche régénérative comme son concepteur Edouard Stiepler, d'autres marche méditative. « Il faut synchroniser ses pas sur sa respiration : trois pas, trois inspirations, vous reprenez l'air et aux trois prochains pas vous expirez trois fois et ainsi de suite. Baissez les épaules et ouvrez votre cage thoracique. Levez la tête. » L'inspiration fonctionne bien, en revanche l'expiration par le nez est plus délicate. « On a tendance à se crispier, à bloquer sa respiration au quotidien surtout lorsqu'on est anxieux. La respiration est en lien avec nos émotions. Regardez quand vous pleurez, vous expirez davantage. » Dans la montée, poursuivre la synchronisation sur trois temps ou

deux temps et ne plus garder l'air bloqué sur un temps. En descente, enchaîner quatre inspirations suivies de deux expirations. « Il faut faire des pauses si nécessaire, ne jamais forcer. Le but étant de chercher la détente. » La tête commence à me tourner. « C'est normal, vous êtes en suroxygénation. La pratique demande un temps d'adaptation. » Cinquante minutes plus tard, la boucle de 4, 8 km est bouclée. Les douze marcheuses ont le sourire. Moi je me sens un peu lessivée, pourtant j'ai l'habitude de marcher et de courir. « Cette technique peut être pratiquée chaque jour à raison de dix minutes. Au fur et à

mesure, elle devient un automatisme », assure Laurence. Les participantes sont unanimes : « On se sent mieux ». « Moi le soir, ça m'aide à m'endormir », dévoile une adepte.

Grâce à ce procédé, les chameliers en transhumance sont capables de parcourir 700 km en douze jours sans être fatigués. Les avantages de cette marche ? Elle apporte un apaisement cardiaque, elle stimule la circulation artérielle et veineuse, elle oxygène le cerveau. « Le fait de compter mentalement détourne le mental des préoccupations. On pourra également y associer des phrases positives pour retrouver un esprit positif ou confiant. » Avec de telles vertus obtenues sans grand effort grâce à une technique accessible à tous, c'est à se demander pourquoi la marche afghane n'est pas aussi développée que la marche nordique ?

Une technique intrigante et miraculeuse



Laurence Falcetta est coach de vie, elle s'intéresse à la marche afghane depuis 2012.



A l'arrivée, tout le stress s'est envolé. Les plus courageuses sont même prêtes à refaire un tour dans le sens inverse. Photos Pierre HECKLER