

# Régénération par la marche Afghane

---



- \_ La marche afghane est une manière de parcourir de longues distances sans trop se fatiguer.
- \_ Les pas sont synchronisés avec la respiration.
- \_ Si cette marche est pratiquée de manière régulière, elle devient régénérante grâce
  - \_ Au développement de la cage thoracique et un apport supplémentaire en oxygène.
  - \_ Et bien d'autres bienfaits que je vous laisse découvrir.

Quelques directives : -la respiration doit être complète, à fond, mais confortable.

- L'inspiration se fait par le nez, l'expiration par la bouche.
- la colonne vertébrale bien droite mais souple.
- le regard porté vers l'avant.
- démarrez par le pied gauche.
- au début comptez vos pas mentalement

## **Application :**

- \_ Sur terrain plat pour l'apprentissage, inspire sur trois pas, quatrième en suspension, expire sur trois pas puis quatrième en suspension du souffle. Recommencez...
  - \_ Sur terrain légèrement ascendant supprimez les suspensions. Rythme : 3 /3
  - \_ Sur terrain plus pentu adoptez la respiration. Rythme : 2/2 voir 1/1
  - \_ sur terrain plat ou descendant et pour des longues distances passez au rythme : 4/6
  - \_ Quatre inspires et 6 expires. A tout moment le réglage des rythmes respiratoires permet
  - \_ De ne pas être essoufflé afin d'économiser son cœur.
- \*C'est à vous de régler la vitesse et les respirations pour que cette marche reste agréable.