



Thérapeute en santé globale

La marche afghane

Christine Angelard

Dre.Naturopathe.

Thérapeute en santé globale,

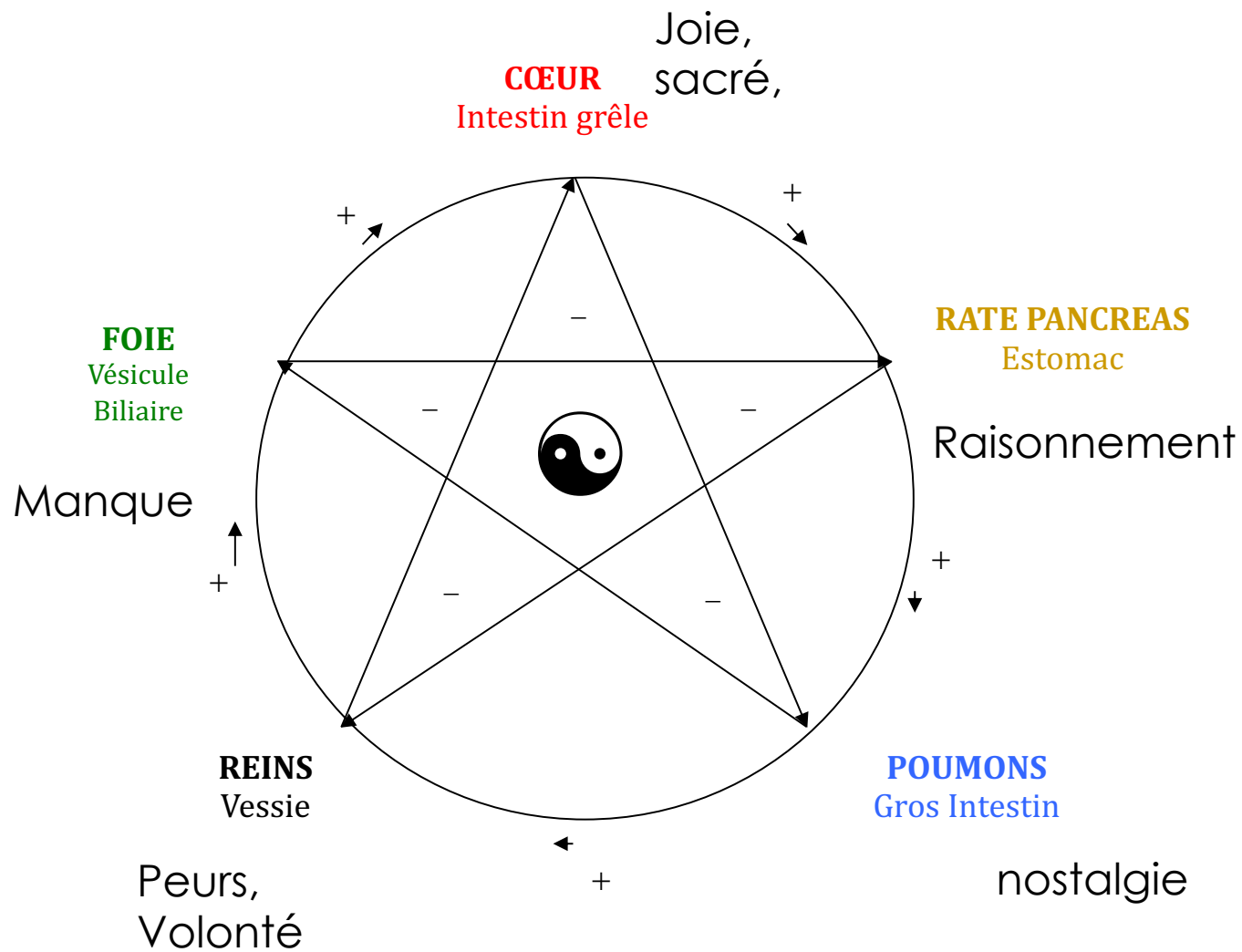
www.christineangelard.com

LA marche Afghane

- Développée fin des années 1980 par Edouard G.Stiegler
- Régénération par la marche afghane

Bienfaits

- Physique
- Mental
- Nerveux
- Spirituel
- Vitalité accrue
- Sommeil réparateur



Pratique:

- ◉ **Terrain plat : 3-1/ 3-1**

- ◉ Inspirez par le nez sur les 3 premiers pas
- ◉ Garder l'air dans les poumons sur le 4ème pas
- ◉ Expirer l'air sur 3 autres pas
- ◉ Rester poumons vides sur le 4ème pas.

Recommencer ce cycle jusqu' se sentir à l'aise

- Que se passe t il dans l'organisme?

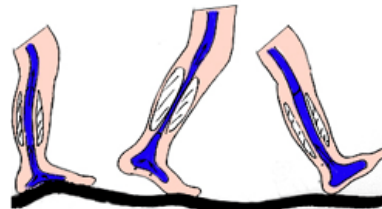
Toutes les cellules reçoivent plus d'oxygène.
De nos muscles à notre cerveau, notre
corps est mieux oxygéné.



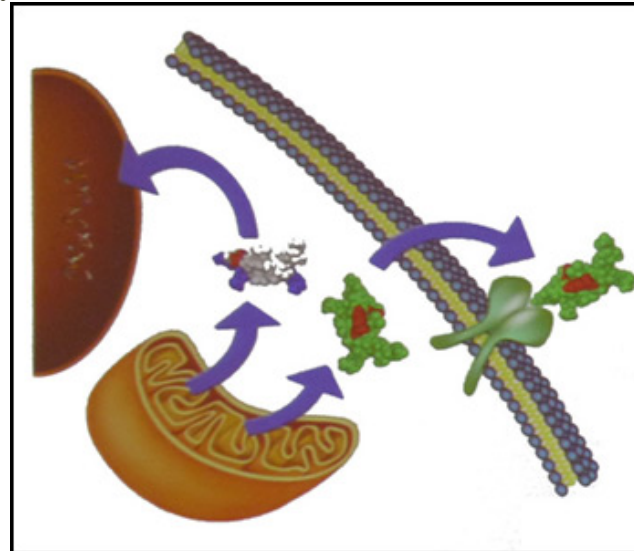
Le coeur travaille mieux et sans effort



On a un meilleur retour veineux



Nous obtenons une stimulation générale de notre métabolisme de base: c a d: une meilleure élimination, et une régénération cellulaire plus grande.



D'autres rythmes sont possibles

- Toujours commencer par le rythme 3-1/ 3-1
- Puis enchaîner avec: 4/4/2
 - Inspirez par le nez sur 4 pas
 - Expirez aussitôt sur 4 pas
 - Rester poumons vides sur 2 pas.

Recommencer 10 fois de suite

Et reprendre le "refrain" 3-1/3-1

variantes

- Ce rythme 4/4/2 pourra être augmenté à 5/5/2 ou 6/6/2,
- Mais
- TOUJOURS INTERCALER LE RYTHME 3-1/3-1

Sur terrains accidentés

- Ou si je suis en “petite forme”
- 2/2 ou 3/3 = autant de pas à l'inspiration qu'à l'expiration sans rétention à vide.



Cela soulage le coeur et évite
l'accélération cardiaque.

On commence par 3/3 et on passe à 2/2
lorsque cela devient plus accidenté

Pour les grandes randonnées: Désert, Compostelle

- 4/6:
- Aucune pause entre les inspirations et les expirations

Cela provoque une sur oxygénation et par là même, une douce euphorie

Marcher en conscience

- Cette façon de marcher replace l'Homme en harmonie avec la nature
- On est JUSTE à sa place
- Cela calme le mental
- Procure la paix intérieure

Marcher en conscience = vraie méditation

- ◉ Compter, certes...au début
- ◉ Ensuite, mettez y des mots de bénédiction
- ◉ Marcher doucement sur notre mère LA
TERRE



La marche est elle un acte philosophique?

- “Ce n'est pas la lumière qui manque à nos regards, c'est nos regards qui manquent de lumière”
- Pélerinages, sont de plus en plus populaires.
- Nécessité d'aller ailleurs, se retrouver...mais en fait c'est en marchant que la rencontre intérieure se fait.
- Ce n'est pas la destination qui est importante, mais le chemin!

Christine Angelard

Va vers toi-même

ou l'importance de se remettre en marche



FIDES

MERCI😊😊

- **Christine Angelard**

- **www.christineangelard.com**