Publication de L'art de la Respiration

L'art de la Respiration
Le 2 novembre à 12:40 ·

On raconte que certains nomades du désert parcourent des centaines de kilomètres à pied chaque semaine sans s'épuiser. Et leur secret est avant tout respiratoire.

Cette technique porte un nom : la marche afghane.

Formalisée dans les années 1970-1980 par Édouard Stiegler après un voyage en Afghanistan, elle repose sur un principe. Synchroniser sa respiration avec ses pas, en respirant uniquement par le nez.

🦶 Le rythme de base se cale sur quatre temps.

Vous inspirez sur trois pas, retenez l'air pendant un pas, expirez sur trois pas, puis marquez un pas poumons vides. Puis vous recommencez.

Sur terrain plat, ce rythme est étonnamment énergisant.

🏞️ En montée, vous adaptez le rythme : deux pas pour inspirer, deux pas pour expirer, afin de suivre votre cœur qui s'emballe.

Pour tenir très longtemps, vous pouvez allonger l'expiration, par exemple quatre pas pour inspirer et six pas pour expirer.

🫁 Les temps de rétention peuvent aider à mieux réguler le CO_2 dans le corps, ce qui favorise une meilleure utilisation de l'oxygène. La fatigue arrive plus tard, et vos muscles tiennent plus longtemps.

🧘 À cela s'ajoute un effet méditatif.
En fixant votre attention sur le souffle et les pas, vous calmez le mental et vous vous reconnectez à vous-même.

Une marche, une respiration, et les kilomètres qui défilent presque sans effort.

La marche afghane met déjà le souffle au service du mouvement. Le stage d'hiver REBO2T, « Le mouvement à travers le souffle », va beaucoup plus loin dans cette relation entre respiration et corps.

🏞️ Cinq jours à Castanet-Tolosan, du 11 au 15 novembre. Vous n'y accumulerez pas des exercices, vous repartirez avec une compréhension plus fine de votre fonctionnement et des pistes concrètes pour votre pratique.

Ouvert aux débutants comme aux pratiquants avancés, c'est le seul stage de la saison ouvert à tous, et celui où l'on prend le temps d'explorer le corps en détail.

⏳ Les inscriptions ferment ce soir, le 2 novembre.

📲 Programme et inscription en story.

#marcheafghane #respiration #breathwork #randonnee #respirationconsciente #rebo2t #exercicederespiration



Écrivez un commentaire...