



**Pneumacorps**  
RELAXATION & RÉORIENTATION RESPIRATOIRE INTÉGRÉE

Infolettre no7  
Juin 2021

### **Respiration libre, marche et marche afghane**

*Le corps, l'esprit, la société, l'économie, la politique, la créativité, l'âme, la famille : toutes ces dimensions de la vie humaine sont inter-reliées, et toutes, peuvent être enrichies par ce geste simple, essentiel, qu'est la marche. »<sup>1</sup>*

*« La marche afghane est une recherche pour un mieux-être de l'homme au sein d'une civilisation bousculée »<sup>2</sup>*

Oui, la civilisation est bousculée. Elle est passée d'un état d'essoufflement pré-pandémique à une sédentarité pandémique. C'est maintenant le déconfinement. Souhaitons-nous retourner comme avant, « courir » et être essoufflés ou plutôt « marcher » à un rythme de vie plus équilibré ? Souhaitons-nous « marcher et vivre autrement » pour en faire une normalité plus saine, en prenant le temps de mieux « faire » ? Mais que faire de la liberté que nous retrouvons ?

Sommes-nous prêts à passer d'une course essoufflante, d'une marche de distanciation obligée par la pandémie vers une marche vivifiante, sécuritaire, en contact bienveillant, même bref, avec les gens par le regard, par un sourire, un bonjour, un signe de la tête ou de la main... sans attente ; nous accomplir et donner encore plus de sens à notre vie, de plus en plus.

*« Quand on marche, poursuit-elle, on voit et on entend le monde d'une façon légèrement différente à chaque pas, et cela semble nous aider à considérer les problèmes ou les questions de façon légèrement différente à mesure que l'on avance... Tout comme le terrain évolue sous nos yeux, les vues et les perspectives changent peu à peu. »<sup>3</sup>*

Je propose de revenir aux fondements de la vie « naturelle » : respirer librement pour marcher librement ; retrouver le lien sacré du développement du système respiratoire qui s'est structuré chez le bébé simultanément avec les étapes du développement de la marche. Ce lien demeure jusqu'au dernier souffle, car il nous indique la « marche » à suivre pour nous accomplir dans tous les aspects de notre vie : spirituel, matériel, psychique et social. C'est

---

<sup>1</sup> Rubinstein, D., *Un pied devant l'autre*, Québec Amérique, 2018.

<sup>2</sup> Royer, S.A., *La marche afghane pour tous*, Thierry Souccar éditions, 2018, p.11

<sup>3</sup> Rubinstein, D., *Un pied devant l'autre*, Éditions Québec Amérique, p.216

une démarche « pèlerine<sup>4-5</sup> ». C'est la respiration et la marche vers le sacré ou le naturel qui fait le chemin, qui est notre énergie de transformation comme pèlerin. De ce que nous sommes, nous marchons vers « nous-mêmes », vers ce que nous sommes destinés à être.

Nous pouvons respirer et marcher sans y porter attention. C'est seulement quand nous perdons une de ces deux fonctions, ou les deux, que nous prenons conscience de leur caractère essentiel et de l'importance d'en prendre soin le plus souvent possible. C'est pour cette raison, pour ceux qui se sentent interpellés à une étape ou à une autre de leur cheminement, que l'association de l'accompagnement par l'approche PneumaCorps et de la marche afghane peut contribuer à soutenir une vie pleine de sens et de mieux-être, à favoriser l'éducation à la santé respiratoire optimale et à la gestion préventive du stress chronique dans toutes les activités de la vie quotidienne.

Cette association permet de :

1. Libérer progressivement le potentiel de la respiration et de la marche
2. Trouver son rythme de marche en conservant une respiration libre
3. Mettre en action les résultats obtenus dans nos activités et nos relations quotidiennes

Nous avons vu dans les 6 infolettres précédentes certaines informations sur la libération de la respiration par l'approche PneumaCorps. Je vous invite à les lire ou à les relire<sup>6</sup>. Souvenons-nous tout simplement que la libération de la respiration est utile avant toutes formes d'activités ou toutes techniques de marche.

Comme inhalothérapeute en rééducation respiratoire j'ai travaillé à aider les personnes atteintes d'une maladie respiratoire chronique à mieux marcher car c'était là leur plus grande difficulté. Je travaillais avec certains rythmes de marche de manière intuitive. Ils étaient différents de ceux utilisés en pneumologie que je trouvais trop théoriques et pas suffisamment individualisés. Je cherchais à faire expirer plus longtemps sans forcer contre les tensions chroniques afin de diminuer la consommation d'énergie.

Puis, je me suis initié à la marche afghane vers la fin des années 1990 et au début des années 2000 à une marche méditative dérivée du travail que je faisais au Centre Dürckheim. C'est en intégrant ces différentes approches que j'ai pu développer une forme qui pouvait convenir au plus grand nombre de gens possible. J'avais trouvé un certain équilibre entre des approches orientales et la « réadaptation médicale occidentale » pour rendre, au mieux, à la marche et au Souffle leurs rôles fondamentaux.

J'étais encore insatisfait des résultats. Je voulais répondre à encore plus de besoins exprimés par des gens qui souffraient et qui me contactaient pour obtenir mon aide. Je me sentais souvent impuissant à les aider, mais déterminé à chercher, mais surtout à trouver ; à faire tout ce qu'il fallait pour répondre à leurs besoins.

---

<sup>4</sup> Idem, p.13 et 33

<sup>5</sup> Harouni,B., Laliberté,É., *Marcher, parler, écouter. L'exercice pèlerin*, Novalis, 2021, p.15-19

<sup>6</sup> [www.pneumacorps.com](http://www.pneumacorps.com) et cliquer sur l'onglet infolettres en haut à droite

C'est alors que j'ai eu la chance de rencontrer Sylvie Alice Royer qui a actualisé<sup>7</sup>, et qui le fait toujours, la marche afghane dans le plus grand respect de ceux qui l'on précédé dans la pratique et l'enseignement de cette discipline naturelle. Son approche des rythmes venait solutionner certaines limites que j'avais dans mon enseignement. La marche afghane, est le principe d'une respiration libre synchronisée aux pas ; en fait tout simplement une marche rythmée.

En s'appuyant sur les rythmes de base tel que développé par Édouard Stiegler<sup>8</sup>, il est possible de permettre à chaque marcheur de trouver les siens à toutes les étapes de sa vie peu importe ses activités quotidiennes. Ces rythmes de base, servent de point de départ pour que chacun relie son inspiration et son expiration à un nombre de pas avec la possibilité de faire une pause respiratoire **en détente** sur un pas entre chaque temps respiratoire. Par exemple, prenons le rythme 3-1- 3-1 qui consiste à **inspirer** sur 3 pas, à faire une pause sur 1 pas, à expirer sur 3 pas et finalement une pause sur 1 pas ; et ainsi de suite. Chez une personne atteinte d'hyperventilation chronique (souvent sans le savoir), je commencerais plutôt par **expirer** sur 3 pas, faire une pause sur 1 pas, puis inspirer sur 3 pas avant de faire une pause sur 1 pas.

Différents rythmes respiratoires s'accordent au terrain, mais aussi à l'objectif de la marche. À cet égard, la pratique rencontre aussi bien les attentes d'un marcheur de fond, que ce soit par la distance ou l'intensité, que celles d'un marcheur des villes, à la maison, au travail, dans les escaliers, des champs, à la plage, de la forêt, sans oublier le marcheur méditatif. La marche afghane s'adapte à toutes personnes affectées par des problèmes respiratoires ou locomoteurs.

Elle permet de porter un regard neuf sur la nature : les oiseaux, les arbres, la flore, le parfum de la nature, le vent, le son des feuilles dans les arbres, les petits animaux, les escargots, les sons des vagues, l'eau calme ou agitée. Pourquoi pas marcher sous la pluie, habillé correctement, et apprécier encore plus les parfums plus prononcés de la nature.



[www.marcheafghanequebec.com](http://www.marcheafghanequebec.com)



En marchant, j'ai pu « m'arrêter » et humer le parfum d'un tilleul

<sup>7</sup> Actualisation : transmission évolutive pour le mieux-être d'une génération à l'autre par un lâcher-prise, etc...

<sup>8</sup> STEIGLER E.G., *Régénération par la marche afghane* (1981), Guy Trédaniel éditeur, 2015

## Exercice : Lecture et pratique

Pour votre bien-être, faites d'une pierre deux coups : respirez librement et marchez, puis profitez de l'avantage de pouvoir intégrer une respiration libre à la maison, au travail et dans toutes les activités quotidiennes.

Je vous invite à lire ou relire les infolettres et à mettre en pratique les exercices suggérés. Vous pouvez aussi lire un livre<sup>9</sup> sur la marche afghane et pratiquer par vous-mêmes à partir de vos lectures.

Mais l'idéal, ou la base, serait de vous initier avec un instructeur certifié de votre région<sup>10</sup> qui pourra vous accompagner vers une marche rythmée qui correspond à vos besoins.

Je vous souhaite un très bel été. D'ici la fin du mois d'août, chaque samedi matin, j'animerai des ateliers d'introduction à la marche afghane au Parc régional de la rivière Mitis à Ste-Flavie.

Je serai de retour en septembre prochain pour la prochaine infolettre.

Benoît Tremblay  
info@pneumacorps.com

---

## <sup>9</sup> Bibliographie

1. DÜRCHHEIM, K. G., *Hana*, Le Courrier du Livre, 1974 (dernière version imprimée en 2005)
2. FLINOIS R., *Initiation à la Marche Énergétique Consciente*, eBook Cercle Épicuriens
3. Harouni B., Laliberté, E., *Marcher, parler, écouter. L'exercice pèlerin*, Novalis, 2021
4. Royer, S.A., *La marche afghane pour tous*, Thierry Souccar éditions, 2018
5. STEIGLER C., *La Régénération par la marche afghane ; la respiration au service de la santé, 2013*, Guy Trédaniel éditeur
6. STEIGLER E.G., *Régénération par la marche afghane (1981)*, Guy Trédaniel éditeur, 2015
7. Zanin D., *Je marche donc je suis*, 2017, Mango

<sup>10</sup> Au Québec vous trouvez les instructeurs sur le site: [www.marcheafghanequebec.com](http://www.marcheafghanequebec.com)  
En France voir : école France marche afghane sur le web