



La marche afghane, méthode de relaxation

« Le moment présent compte »

Il suffirait de se concentrer sur la synchronisation de la respiration et des pas pour être détaché du reste du monde ? Ce n'est pas tout à fait aussi facile, mais de nombreuses personnes parviennent à laisser de côté leurs peurs et leurs soucis grâce à la marche afghane. La Fondation Cancer propose la méthode aux patients atteints de cancer et à leurs proches.

Dix heures du matin. Plusieurs personnes se sont rassemblées en tenue de sport et de marche au Tennis Spora pour prendre part à la marche afghane. Ils comptent parcourir trois kilomètres et demi, incluant une petite côte dans le Bambësch. La marche afghane est une méthode également appelée 'breathwalk'.

C'est parti dans la forêt, qui, par cette chaleur, offre un petit peu de fraîcheur. « Il ne faut pas regarder par terre », annonce la coach Laurence Falcetta. « Si on regarde le sol, les pensées commencent automatiquement à affluer. On est pour ainsi dire seul avec ses pensées. Du reste, ajoute-t-elle en avançant les épaules pour illustrer ses propos, que se passe-t-il ? On enroule le buste, ce qui n'est pas bon pour la respiration. » La coach encourage

de temps en temps l'un ou l'autre à garder son propre rythme, à ne pas chercher à forcer. Elle redresse ici et là une épaule trop penchée vers l'avant.

« Il ne faut pas non plus regarder en l'air, sinon on plane au-dessus des nuages », explique-t-elle à ceux qui viennent pour la première fois. Elle sourit malicieusement. « Regardez tout simplement devant vous, dit-elle d'un large mouvement du bras vers les arbres, vous êtes ainsi au même niveau que votre environnement, que la nature. Seul le moment présent compte et non ce qui s'est passé il y a cinq minutes ou ce qui se passera dans cinq minutes. » Voici maintenant le véritable défi : « Inspirez et expirez par le nez selon un rythme précis : vous inspirez lente-

ment sur trois pas, vous faites une pause en retenant l'air sur un pas, vous expirez lentement sur trois pas, vous faites une pause sans respirer sur un pas. » Toute la concentration repose sur le comptage permanent et la synchronisation des pas. Il est alors presque impossible de laisser vagabonder son esprit.

Une, deux, trois, pause, une, deux, trois, pause. Il faut prendre l'habitude de ne respirer que par le nez. Après quelques séquences, on parvient, en plus de compter, à observer la forêt autour de soi. « Vous pouvez également essayer de faire quatre, deux, quatre, deux. » Oui, cela fonctionne aussi. Le chemin grimpe légèrement. « Maintenant, ne retenez plus l'air tant que nous grimpons, s'il vous plaît. Il ne faut le faire que sur des parcours plats ou en descente. » Donc inspiration lente sur trois pas, expiration lente sur trois pas.



L'endurance des caravaniers

La Fondation Cancer offre depuis peu cette méthode de relaxation aux patients atteints de cancer et à leurs proches. Chaque mardi à 10 heures, ils ont la possibilité de suivre Laurence Falcetta une heure à travers le Bambësch. Une participante présente semaine après semaine depuis environ deux mois se montre franchement enthousiaste : « Durant cette heure-là, je peux relâcher le mental. Je ne serais pas capable toute seule d'aller dans la forêt, mais là, c'est presque comme un rendez-vous. » Elle dit s'être rapidement habituée à synchroniser respiration et mouvements. « Ces derniers temps, lorsque j'étais en ville, je me suis surprise à commencer à compter. » Elle éclate de rire puis reprend vite son sérieux pour ajouter : « La méthode m'a beaucoup apporté. »

Les nomades sont connus pour être capables de parcourir de longues distances à pied dans des conditions extrêmes, sans pour autant souffrir d'épuisement. Surtout l'endurance des caravaniers afghans a longtemps constitué une énigme. Edouard

Stiegler a découvert dans les années 1980 qu'ils calaient leur respiration sur leurs pas de façon très particulière. Il a été tellement surpris par le potentiel vivifiant et fortifiant de la marche afghane qu'il en a écrit un livre, « Régénération par la marche afghane », considéré comme l'ouvrage de référence par les adeptes de cette méthode.

Il en va de même pour Laurence Falcetta. Elle propose la méthode depuis maintenant trois ans. « Je faisais beaucoup de randonnée et lisais beaucoup de livres sur le sujet, puis je suis tombée sur l'ouvrage de Stiegler. » Ses principes ne l'ont plus quittée. Elle a elle-même testé la marche afghane pendant quelque temps et a constaté que d'une part elle était plus calme, et que d'autre part sa créativité augmentait. Elle a alors décidé de devenir coach de marche afghane et cela en valait la peine. « Les commentaires des participants ont jusqu'à présent été très positifs », résume-t-elle.

La marche afghane aurait de nombreux effets bénéfiques sur l'organisme outre celui de la relaxation mentale. La respiration régulière et concentrée apporte beaucoup d'oxygène à l'organisme et amène à ne pas respirer trop faiblement ou trop rapidement. Comme on respire par le nez, on profite de l'effet purificateur de l'air au travers des cils vibrateurs. La méthode aurait également un effet régulateur sur le métabolisme et le système cardio-vasculaire et elle aurait même des effets positifs sur les troubles du sommeil.

Rendez-vous pour la marche afghane / le 'breath-walk', chaque mardi à 10 heures sur le parking du Tennis Spora dans le Bambësch. L'accord du médecin traitant sera demandé au préalable. Inscription au **45 30 331** ou par courrier électronique à l'adresse **patients@cancer.lu**.