

Initiation marche afghane

Mardi 25 novembre 2014

Niveau : P 1 T 1

Animateur : Patrice Arrial

9 participants - départ : Ste Bernadette à la Visitation

Compte rendu : Patrice Arrial

Le 25/11/2014 Randonnée Raquettes au Semnoz. P1T1.

La douceur de ces derniers jours a été fatale à la neige du Semnoz.

Toutes et tous conscients que les conditions de rando ne seraient pas intéressantes, j'ai proposé une solution de remplacement pour la matinée : Une Initiation à la Marche Afghane.

Donc pour ce matin travail sur la respiration du marcheur Le principe est d'inspirer et expirer par le nez, donc en silence, et se concentrer sur sa respiration. L'esprit se libère au profit de la concentration.

Plusieurs rythmes simples, de base, de respiration en fonction du terrain (plat, montée, descente) ont été abordés. D'autres rythmes pourront être abordés en d'autres occasions. Nous étions 9 et avons marché 2 heures de St Bernadette à la Visitation.

L'expérience sera renouvelée si l'occasion se présente.

Je remercie les participants (es) de me faire suivre leur adresse mail, je pourrai ainsi transmettre la synthèse des rythmes avec des explications complémentaires.

Merci à toutes et tous.