

JU-SI ADVENTURES



POURQUOI LA MARCHE À DISTANCE ?

(LES BÉNÉFICES DE LA MARCHE)



mars 2020

Une Aventure Qui Vous Surprendras !

Quelle expérience en sortirez-vous ? Qu'allez-vous apprendre de vous-même ? Qui serez-vous à votre retour ? Nous traitons des dernières conclusions relatives aux bénéfices de la marche et son importance sociale.

Pourquoi la marche à distance est-elle si bonne pour nous ?

La marche à distance est une façon écologique et peu coûteuse de voyager. Elle offre une aventure qui vous surprendra certainement. Prenez un moment pour imaginer partir pour un long trek. Quelle expérience en sortirez-vous ? Qu'allez-vous apprendre de vous-même ? Qui serez-vous à votre retour ?

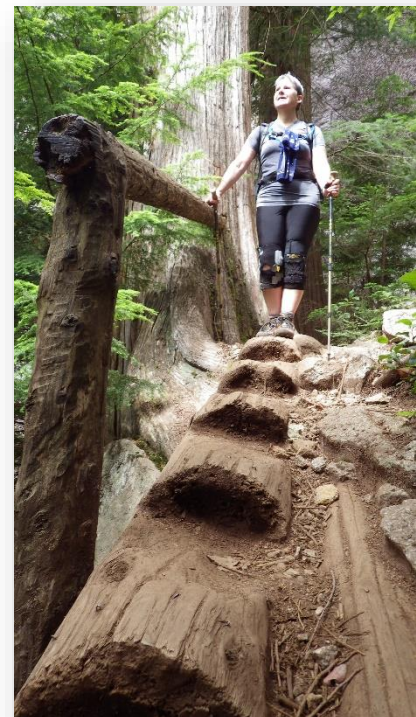
Pourquoi entreprendre un long voyage pédestre ? Quels sont les bienfaits ? Ici nous traitons des dernières conclusions relatives aux bénéfices de la marche et son importance sociale. Nous espérons que cette information vous aidera à comprendre à quel point la grande randonnée est si bénéfique.

Cette citation de Carol Welch résume le pouvoir métamorphique du mouvement : « *Le mouvement est le meilleur médicament pour créer des changements physiques, émotionnels et mentales* ». Dans son livre *In Praise of Walking*, le neuroscientifique, Shane O'Mara ajoute que « *aucun autre médicament n'a autant d'effet positif sur le corps. En plus, toutes autres médicaments ont des effets secondaires. Le mouvement en a aucun.* »

Avantages Physiologiques :

L'Homo Sapiens a évolué entre autres et précisément pour marcher. Nos gros orteils ne s'opposent pas comme nos pouces. Nous préférons une posture bipède et marchons avec aisance contrairement aux autres primates. Nos corps sont conçus pour se déplacer. Nos organes obtiennent un flux sanguin élevé qui provient de l'action de pompage du diaphragme occasionnée en respirant profondément tout en restant debout et/ou en mouvement. Cela aide au bon fonctionnement, un meilleur transport de la nutrition et de l'oxygène à nos cellules et aussi important, à éliminer les toxines. De plus, notre système nerveux reçoit une augmentation du flux sanguin pendant tout mouvement, créant un esprit plus alerte.

Anciennement, nous vivions dans des milieux naturels. En recherchant plusieurs tribus chasseurs-cueilleurs on démontre que les chasseurs marchent en moyenne de 10 à 15 km par jour et que les cueilleurs marchent de 8 à 10 km par jour. Ces groupes ne souffrent généralement pas d'obésité ou n'illustrent pas de signes de problèmes chroniques de santé que l'on trouve dans tous groupes urbains et sédentaires.



La technologie a radicalement changé notre environnement et nos activités de vie quotidienne. Nos milieux urbains causent des contraintes environnementales telles que la pollution, la surstimulation de nos sens et une densité de population plus élevée. Ceci mène à l'augmentation de la production de cortisol (hormone de stress), la fonction réduite du système immunitaire, et peut mener à certaines maladies chroniques.

L'office national de la santé du Japon a étudié le Shinrin-Yoku, ou le 'bain de nature'. Ils ont évalué des millions de personnes faisant de l'exercice régulièrement en milieux naturels. Les participants ont été testés pour les niveaux de cortisol, la fréquence cardiaque, la pression artérielle et d'autres paramètres de santé. Les sujets ont été suivis pendant plusieurs années notant leurs transformations (maladie et vieillissement).

Les résultats indéniables ont prouvé que les niveaux de cortisol de chaque participant avaient diminué remarquablement. Leur fréquence cardiaque et leur tension artérielle étaient plus basses suite à chaque visites an nature, et le taux de maladies chroniques telles que les maladies cardiaques, le diabète II, les troubles gastro-intestinaux et la croissance foetale gestationnelle ont été positivement affectés.

Ces études suggèrent quelques raisons pour supporter ces résultats impressionnants :

- L'augmentation de l'activité physique,
- Exposition au rayon du soleil,
- Respirer l'air frais (moins pollué), et
- Inspirer les phytoncides.

Les phytoncides (un produit chimique) sont émis par les plantes. Il a été démontré qu'ils diminuent l'apparition de maladies chroniques. Les phytoncides stimulent également le système immunitaire, notamment en augmentant la production des Cellules Tueuses Naturelles (lymphocytes nuls). Ce type de Globules Blancs lutte contre les infections, les virus et les cellules cancéreuses.

Ceci rend la marche en nature une activité digne !

Les études susmentionnées, se concentrent sur les sujets marchant en nature pendant une heure quelques fois par semaine. Si l'on considère la marche à distance, qui intègre des promenades quotidiennes de 20 km à 30 km par jour pendant plus d'un mois, elle a des pouvoirs de transformation au-delà du physique. Ce type de voyage a tempo lent mène naturellement à travers trois phases. Ces phases sont physiques, émotionnelles, mentales/spirituelles. Notez qu'il ne s'agit pas d'un processus linéaire. Ces phases peuvent s'attarder pendant des jours ou passer en quelques heures. Au fur et à mesure que le voyage progresse, nous vivons chaque phase plus profondément.

Au début de chaque voyage, on doit faire face à la phase physique. Nos corps atteindront une endurance forgée par la distance importante marcher a chaque jour. Les douleurs physiques

pendant la première semaine maintiendront notre attention sur notre forme physique. Nous nous accoutumerons progressivement aux exigences du sentier, nous aboutirons après trois à sept jours à une forme physique de piste. Les douleurs diminueront et permettront de passer aux autres phases. Le voyage se déplacera progressivement vers l'intérieur.

Guérison Émotionnelle :

Au fur et à mesure que le séjour pédestre progresse, nous aurons le temps de réfléchir et de considérer les expériences personnelles passées, bonnes et mauvaises. Il faut profiter de ces moments de réflexions. Les bénéfices en sont très salubres pour soi-même.

La qualité répétitive de la marche mène à un état de contemplation méditative. L'exercice modéré, comme la marche, augmente la stimulation et simultanément la production de bêta-endorphines. Ces neurotransmetteurs minimisent la

sensation de douleur, augmente le sentiment de bien-être, et même permettes des sensations euphoriques soutenues. La marche est un outil incroyable en raison de ce processus physiologique. Elle est si fiable qu'elle est maintenant utilisée dans le processus de guérison psychosomatique.

Plusieurs études sur l'effet de la marche à longue distance pour combattre les troubles de stress post-traumatique (SPT) ont constatées que les symptômes de SPT : dépression, anxiété, troubles du sommeil, et le stress ont été réduits en "*passant beaucoup de temps à marcher en nature*". Ces résultats étaient meilleurs que ceux associés à l'entraînement dans un gymnase. La relation entre la réduction des symptômes et le temps passé à marcher était directement proportionnelle, ce qui signifie que les symptômes du SPT diminuaient à mesure que le temps passé à marcher augmentait. Il existe maintenant des programmes qui recommandent fortement la marche à distance (en nature) pour toutes personnes souffrant de SPT. Plusieurs programmes existent au États-Unis, entre autres avec les anciens combattants. On leur suggère de marcher de grandes sections sur le sentier des Appalaches. Cette recommandation est intégrale à leurs programmes de guérison.

Transformation Mentale et Spirituelle :

Les humains ont toujours utilisés la marche comme moyen de déplacement. Ils ont dû découvrir l'état euphorique qui est induit naturellement par la marche. Plusieurs sociétés ont développé des rituels impliquant la marche. Ces rituels ont été intégrés dans leurs cultures

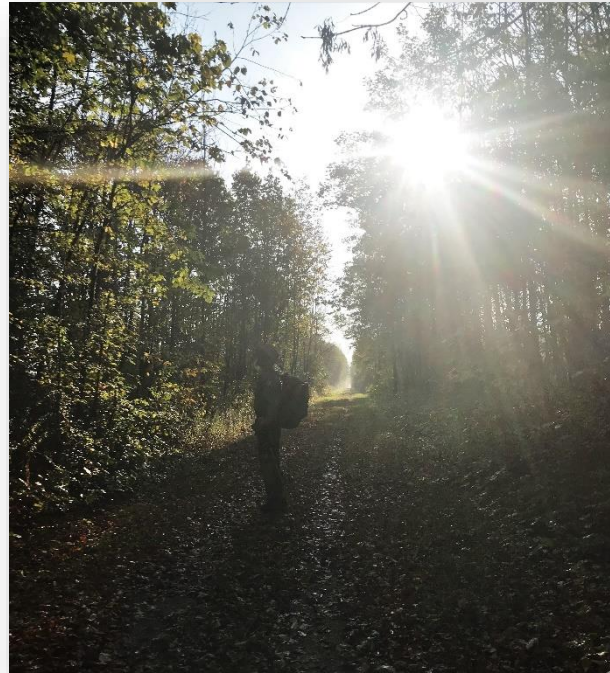


comme aides pendant leurs périodes de transition ; des rites de passage - comme le 'walk-about' des jeunes autochtones en Australie, et les pèlerinages religieux - comme le Camino de Santiago en Espagne. Même les marches de protestation modernes font en sorte que la marche est une partie intégrale de la culture humaine. Il vaut la peine d'examiner ces cérémonies et leurs rôles dans le processus de transformation.

Le participant (d'un rituel) quitte sa communauté pendant une période prolongée. Cet intervalle lui permet de passer de son identité présente (vis-à-vis son temps et sa communauté), pour recréer une nouvelle identité. C'est pendant cette période de transition que le changement créatif se produit. Au fur et à mesure que le participant rejoint sa communauté, il se réintègre en tant que personne « changée » et assume un nouveau rôle et une nouvelle façon de voir sa communauté.

Si nous comparons la marche à distance à ces rituels, il y a plusieurs similarités. En quittant la vie urbaine et en s'intégrant à notre aventure ou au sentier, nous nous transformons. Pendant ces longues périodes séparées de nos communautés nous subissons des changements étonnants physique et émotionnel. Après notre retour nous sommes désorientés, il faut prendre le temps nécessaire pour s'adapter à notre nouvelle vie ou à notre nouveau rôle parmi notre communauté.

Récemment, il y a un regain d'intérêt pour réincorporer ces rituels importants en fin de retrouver ces importants liens individuels, communautaires, et environnementales. L'anthropologue Thomas Maschio a observé le lien entre l'histoire de nombreuses populations et leurs environnements naturels. Il a identifié ce lien comme la « topogénie ». Un récit qui se développe souvent en marchant et toujours en revivant leurs environnements. Ces histoires aident à créer l'identité du groupe ou d'une communauté. Donc chaque communauté est fondamentalement liée à son environnement naturel. Ce sentiment de connexion entre individu et environnement engendre une compréhension profonde. La topogénie est une façon superbe pour le marcheur à distance de s'identifier à son milieu et particulièrement avec les pistes complétées.



La marche à distance offre cette opportunité de changer. Une transformation physique, émotionnel, mental et spirituel. Considérant les nombreux bienfaits (santé, etc.) et la possibilité de rétablissement émotionnelle, la marche à distance changera votre vie, c'est une toile de fond parfaite pour une aventure de transformation. En surplus la marche à distance, nous forces à affronter nos limites et même les surpassées. Nous apprenons l'importance de rester dans l'instant et de faire face à tous défis de manière créative.

Nous espérons que cet article a piqué votre intérêt, et que vous envisagerez d'entreprendre votre propre voyage à distance.

RÉFÉRENCES :

Wells, Ph.D. *'Super bodies, peak performance athletes from the world's best athletes'* first edition Harper Collins Publishers 2012

Moore *'On Trails an exploration'* Simon and Shuster 2016

O'Mara *'In Praise of Walking, the new science of how we walk and why it's good for us'* The Bodley Head 2019

<https://www.scienceofpeople.com/meditation-benefits/>

<https://www.link.springer.com/article/10.1007/s12199-009-0086-9> (published May 2009)

<https://www.forbes.com/sites/alicegwalton/2018/07/10/forest-bathing-really-may-be-good-for-health-study-finds/#385e469a508e> (published July 2018)

https://en.wikipedia.org/wiki/Rite_of_passage#References

<https://en.wikipedia.org/wiki/Walkabout#References>

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/expert-answers/sitting/faq-20058005>