



Inspiration			Pause	Expiration			Pause
Rythme de base							
1	2	3	1	1	2	3	1

Rythmes à l'effort								
1	2	3	0	1	2	3	0	
1		2		0	1		2	

Rythmes au longs cours															
1	2	3	4	0	1	2	3	4	0						
1	2	3	4	0	1	2	3	4	5	6	0				
1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5	6	7	0		
1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6	7	8	0

Bientôt, grâce aux expériences de différents marcheurs, d'autres rythmes et variations sont venus s'ajouter au corpus initial de la marche afghane. Je vous invite dans le prochain chapitre à les découvrir, et pourquoi pas y ajouter les vôtres.