

Yoga et Randonnée...

...Pratiques complémentaires aux yeux d'une accompagnatrice en montagne.

Table des matières

INTRODUCTION	2
EN PRATIQUE...	3
La marche consciente	4
Yoga / Pratique de la randonnée et processus d'apprentissage.....	4
Pratique du yoga après la marche	6
Traumatologie sportive	6
REFLEXIONS TIREE DE LA LITTERATURE	7
Connaissance de soi et confiance en son propre corps	7
Contemplation (attention vs intellect).....	8
L'être et l'univers	10
Perception de l'énergie	12
CONCLUSION	13
Bibliographie	13

Rodrigo Lorélei

YOGA ET RANDONNEE

Similitudes et complémentarité des pratiques

INTRODUCTION

Le Brevet d'éducateur sportif « accompagnateur en montagne » apporte des connaissances techniques de la discipline sportive qu'est la marche. L'enseignement est axé sur les éléments nécessaires à la connaissance de l'environnement et du milieu spécifique qu'est la montagne. Il peut s'agir de géologie, de météorologie, de géomorphologie, de faune comme de flore...

Les aspects de sécurité en montagne, à travers l'appropriation de règles de base et de techniques d'évolution en montagne sont aussi inculqués. En terme de pédagogie, l'expérience de terrain est mise en avant afin de communiquer de la meilleure manière possible pour créer une synergie de groupe.

Mais qu'en est-il de l'approche sensorielle de la marche ? Quel rapport l'homme entretient avec cet acte qui est le plus simple du monde et qui permet pourtant d'accomplir de grandes choses, sans limite ? La conscience du corps et de ses mouvements est une des bases dans la pratique du yoga.

Le rapport à la nature, la contemplation, la conscience, la maîtrise du souffle et de l'énergie pratiqués dans l'enseignement du yoga redonne à la marche toute sa valeur et tout son sens.

La première partie présente les bienfaits du yoga pour les pratiquants, pour l'éducateur sportif dans sa gestion du groupe. Dans la deuxième partie, afin de permettre une lecture plus fluide, chaque idée sera illustrée d'une citation représentative, puis développée dans un paragraphe. Les apports des disciplines entre elles seront mis en évidence dans les encadrés destinés à cet effet. Bonne lecture...

L'idée de ce rapport est avant tout de pouvoir poser mes ressentis et expériences sur ces pages. Essayer d'exprimer ce besoin qu'est de pratiquer régulièrement le yoga et d'en analyser les effets sur la vie quotidienne. Le but est personnel, la route n'est pas tracée mais les idées fusent. La pratique du yoga est selon moi, forcément à replacer dans un contexte, dans sa vie personnelle, professionnelle, dans ses relations. La pratique n'est qu'un moyen physique qui développe d'autres aptitudes beaucoup plus subtiles et je n'en suis qu'au début de mes explorations...

EN PRATIQUE...

J'exerce une double activité professionnelle, la première étant chef d'entreprise, la deuxième est accompagnatrice en montagne. Je suis en cours de formation de guide et le fait de travailler sur deux apprentissages simultanés (yoga et montagne) me permet d'assimiler les pratiques en utilisant les apports de chacune pour progresser.

C'est pourquoi j'aimerais aborder le thème de l'intégration du yoga dans l'activité randonnée pédestre.

En effet, les participants qui arrivent en séjour et qui viennent randonner en montagne sont souvent peu entraînés et sont pour nombre d'entre eux fragiles du dos. Ils sont parfois stressés, les causes sont multiples: pression au travail, fatigue, hyperactivité, saturés d'information, insécurisés par le milieu. Prendre soin du participant est un aspect du métier généralement peu ou pas pris en compte dans la formation d'accompagnateur. (Quérini)

Les bienfaits de l'intégration de techniques de yoga dans les activités de pleine nature sont multiples car les exercices opèrent sur l'ensemble des plans de l'être. (physique, mental, émotionnel, relationnel...). Cette intégration transformera petit à petit une pratique couteuse en énergie en une activité ressourçante. (Quérini)

Il s'agit ici, de savoir comment le yoga peut-il enrichir l'approche professionnelle de l'accompagnateur.

Sur le plan physique, les postures de yoga apportent des solutions d'ordre anatomique : prévention, prophylaxie, renforcement musculaire, échauffement et entretien de la colonne vertébrale.

Sur le plan énergétique, l'intégration du souffle dans la marche augmentera les potentialités individuelles.

Sur le plan mental, les exercices de concentration apaiseront les clients, les temps de contemplation ajoutent une dimension supplémentaire dans la relation établie avec les éléments naturels.

Les alternances temps de silence et échanges conviviaux leur permettront de se « retrouver » et enrichiront la qualité des relations au sein du groupe.

La marche consciente

La marche consciente permet de préparer le corps à la marche et de réapprendre à marcher : se relier au sol par les pieds, contracter et décontracter les articulations des jambes et utiliser les trois niveaux de la respiration. Il est aussi possible d'utiliser le bâton de marche pour faire des exercices de yoga en pleine nature et pour faire travailler des chaînes musculaires non ou peu mobilisées par la marche. (Quérini)

La marche consciente c'est faire de la marche une pratique de yoga en apprenant à :

- ressentir son corps dans la marche : contact des pieds avec le sol, mouvement des chevilles, des genoux, des hanches, du dos, des bras
- ressentir le passage de l'air dans les narines et à coordonner le souffle et la marche
- redresser le dos en marchant
- ressentir et à habiter tout son corps, pour pouvoir peu à peu mieux capter les sons, les odeurs, les lumières, le contact de l'air sur la peau, et ainsi pouvoir mieux se relier et mieux entrer en harmonie avec l'environnement naturel dans lequel on se trouve.

Yoga / Pratique de la randonnée et processus d'apprentissage

Le yoga, aide tous les membres d'un groupe à évoluer ensemble. L'accompagnateur est ouvert aux suggestions et la transmission des techniques de yoga au groupe lui permet d'obtenir une crédibilité supplémentaire dans son rôle d'éducateur sportif.

La notion de diététique du sportif est totalement inspirée des principes de base de l'alimentation yogique. Les aliments représentent le carburant destiné à faire fonctionner le véhicule physique. Ainsi, le yogi accorde une attention toute particulière à la qualité et à la quantité des aliments ingérés, afin de ne pas surcharger inutilement l'organisme.

Plus la nourriture est saine et vivante, de préférence d'origine végétale et ayant subi le moins de transformation possible, plus le corps est léger et plein d'énergie.

Nos cellules et nos organes sont constitués à partir des molécules des aliments que nous ingérons. L'adoption d'une alimentation saine et modérée

permet donc de résoudre de façon durable de nombreux problèmes de santé.
(L'ALIMENTATION SELON LES PRINCIPES YOGUIQUES)

C'est pourquoi il est très intéressant de faire participer son groupe à la cueillette sauvage de baies, de feuilles et fleurs pour réaliser des boissons revitalisantes ou des tisanes bienfaisantes. Le rapport à la nature et à son énergie est décuplé en montagne et les vertus sont souvent immédiates.

Voici en quatre niveaux les atouts majeurs du yoga dans l'apprentissage et la pratique des techniques de randonnée pédestre. (Quérini)

Corporel

- Entretien musculaire : meilleure récupération après l'effort
- Soins, préventions musculaires et tendineux
- Amélioration de sa souplesse
- Amélioration de son schéma corporel, de ses qualités physiques
- Meilleure santé
- Meilleure fonctionnalité organique
- Entretien du système nerveux
- Amélioration de la capacité pulmonaire (revitalisation)
- Travail sur les déséquilibres du corps (prise de conscience et rééquilibrage)
- Rééducation des chaînes musculaires

Mental et émotionnel

- Meilleure compréhension du fonctionnement de son propre esprit.
- Amélioration de sa concentration
- Meilleur contrôle de sa pensée
- Meilleure gestion de ses émotions, de son stress et dissipation des symptômes associés

Apprentissage technique

- Amélioration de sa capacité à dissocier le travail des différents groupes musculaires et de sa coordination gestuelle.
- Amélioration de son équilibre

Energie

- Mieux être et ouverture vers l'autre
- Capacités d'adaptation accrues
- Positivité
- Rééquilibrage du yin et du yang.
- Limitation de la suractivité, de l'apathie
- Augmentation de son enthousiasme et de sa motivation dans la vie en général

La pratique régulière des asanas, des mouvements d'abdomen et d'exercices sur le souffle permet de prendre conscience notre surcharge émotionnelle et de s'en libérer. La pratique du yoga stimule notre système endocrinien. Cette pratique régule à terme nos émotions négatives et nous conduit à une meilleure maîtrise de nous-même.

Le souffle et les pratiques de la concentration effectués seuls ou associés aux postures, ces exercices agissent directement sur nos pensées et stabilisent l'esprit. Il en résulte des sentiments d'apaisement, d'unité et de confiance. Cela conduit à un meilleur contrôle de soi.

Pratique du yoga après la marche

Après la marche, il est recommandé de faire des exercices d'étirement des jambes, des chaînes musculaires du dos aux cervicales et de faire des postures renversées pour aider le sang veineux accumulé dans les jambes à redescendre (notamment dos à plat sur le sol et les jambes en équerre contre un mur).

Traumatologie sportive

Les traumatismes physiques sont moindres en randonnée.

Les traumatismes physiques et psychiques les plus courants sont :

- Les tendinites, les entorses
- Les maux de dos dus au port du sac.
- Les ampoules infectées dues à des négligences
- Les chutes graves (peu fréquentes) lors d'entraînement en parcours variés
- Les insolations les jours de chaleur.
- Les stress relatifs aux imprévus.

Prendre conscience de ces traumatismes permet de les anticiper. Le yoga peut agir en prévention car les participants se retrouvent à être à l'écoute attentive de leur corps.

L'accompagnateur apprend à reconnaître l'apparition des douleurs et adapte son rythme et son itinéraire en fonction.

REFLEXIONS TIREE DE LA LITTERATURE

Connaissance de soi et confiance en son propre corps

« Courir aide à mieux se connaître. La course à pied est un processus de réflexion méditative et vivante. C'est une façon merveilleusement simple d'être en forme et en bonne santé. On peut la pratiquer où, quand et avec qui on veut. C'est une activité qui améliore l'estime que l'on a de soi, et qui accroît la perception de ses capacités et de ses limites personnelles. Courir à plusieurs intensifie les liens et renforce les amitiés. Pendant que l'on court, on se sent bien, parce que l'effort stimule la production d'adrénaline : l'expression étrange qui flotte légèrement sur les coureurs n'est pas du à la fatigue physique, mais au bien être intérieur ressenti par celui qui aime ce qu'il fait. »
(GINDRE, 2005)

Giacomo Leone, Vainqueur du Marathon de New York de 1996.

La pratique du yoga permet de se connaître soi même, de l'intérieur, profondément et la familiarisation avec son propre corps nous permet de vivre dans un espace plus chaleureux et personnel. La pratique de la marche, comme celle de la course à pied (réf. au texte dans la bulle) améliorent la perception de ses capacités et de ses limites psychologiques et corporelles. Le bien être intérieur ressenti lors d'une ballade en montagne ne peut qu'être renforcée par une prise de conscience qui est largement apportée par la pratique du yoga.

Similitudes :

- bien être ressenti pendant la pratique
- connaissance de ses capacités et de ses limites (rapport au corps)

Apports du yoga :

- rend le corps plus familier
- prise de conscience de ses capacités sans intervention de l'ego

Contemplation (attention vs intellect)

« Voir est une des choses les plus difficiles au monde (...). Si nos yeux sont aveuglés par vos soucis, vous ne pouvez pas voir la beauté d'un coucher de soleil. Nous avons pour la plupart perdu le contact avec la nature. (...). N'ayant plus ces contacts, nous avons une tendance naturelle à développer nos capacités cérébrales. (...) Lorsque nous pensons voir un arbre, une fleur, ou une personne, les voyons nous réellement, ou voyons-nous l'image que le mot a créée. Lorsque vous regardez un arbre, un nuage, par une soirée lumineuse et délicieuse, ne les voyez-vous qu'avec vos yeux et votre intellect, ou les voyez-vous totalement, complètement ? »

(Krishnamurti, 2012)

La randonnée nous permet d'accéder à des endroits reculés, inhabituels, hors de toute notion de trace humaine et souvent offre pour récompense aux efforts fournis, un panorama exceptionnel sur les sommets environnants. La beauté du paysage, de par la puissance de la nature et de sa création, nous révèle toute leur splendeur. Le yoga et son enseignement nous apprennent à apprécier les choses de l'intérieur grâce à l'attention.

« Avez-vous jamais essayé de regarder un élément quelconque du monde objectif- un arbre, par exemple-sans les associations et les connaissances que vous avez acquises à son sujet, sans préjugés, sans jugements, sans aucun des mots qui font écran entre vous et l'arbre et qui vous empêchent de le voir tel qu'il est dans sa réalité ? » (Krishnamurti, 2012).

Le yoga nous apporte donc cette perception d'essayer d'observer de tout son être, avec la totalité de son énergie. Dans cette intensité il n'y a pas du tout d'observateur : il n'y a que l'attention.

« Transcendence is a natural human condition which we may all experience from time to time. A rhapsodic piece of music, a beautiful painting, a glorious sunset or a particular communion with nature-all may offer us moments of particular clarity, in which our vision seems to grow larger, and we are no longer looking at the world through the muddy glass of our preconceptions but seeing it as it truly is ; where we become momentarily aware of some pattern or order greater than ourselves, and of which we are an intrinsic part. »

(BROWN, 1998)

« Transcender, » c'est aller au-delà. Glisser naturellement vers l'intérieur, aller au-delà de l'activité mentale pour faire l'expérience de la source de la pensée : le silence intérieur, l'unité, l'Être, le Soi.

Le mot Yoga, justement, signifie unité, union du petit soi avec le grand Soi, l'Être intérieur. C'est ce qui se passe naturellement durant la Méditation transcendante. La méditation est un aboutissement des postures de yoga telle que la contemplation d'un panorama perché au sommet d'une montagne est la finalité d'une randonnée.

Similitudes :

- **recherche de beauté**
- **apaisement**
- **retour aux sources**
- **puissance des pratiques sur le mental**

Apports du yoga :

- **Vision réelle, savoir regarder, apprécier, être en état de silence intérieur (le témoin ne traduit pas en pensées ce qu'il observe)**
- **Notion de transcendance**

L'êtré et l'univers

(TESSON, 2004)

om pūrṇamadāḥ pūrṇamidaṁ pūrṇātpūrṇamudacyate
pūrṇasya pūrṇamādāya pūrṇamevāvaśiṣyate

ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात्पूर्णमुदच्यते ।
पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते ॥

That is full, this also is full.
This Fullness came from that Fullness.
Though this Fullness came from that Fullness,
That Fullness remains forever full.

om: sacred syllable often at the commencement of prayers
pūrṇam: full, perfect
adaḥ: that
idaṁ: this
pūrṇāt: from fullness
udacyate: subsequently, comes from
pūrṇasya: of fullness
ādāya: taking
eva: certainly, still
avaśiṣyate: remains

(Pyle, 2013)

« Je n'utiliserai pour progresser (en parlant de son périple de la Sibérie à l'Inde à pied, sur les traces des évadés du Goulag) aucun moyen mécanique. (..) »

Les anglais ont une belle formule pour parler de l'alpinisme. Ils disent que grimper sur une muraille sans utiliser ni piton, ni cordes, c'est pratiquer l'escalade by « fair means ».

Or, j'ai toujours voulu voyager comme grimpent les anglais, avec de justes moyens, ce qui revient à dire : honnêtement. A cheval, à pied, à bicyclette. Je trouve déloyal de se présenter devant la géographie armé d'un moteur, et je sais que le pas humain, la foulée du cheval sont les meilleurs instruments pour mesurer l'immensité du monde. Voilà dix ans que je trouve la paix en battant les chemins et que rien ne me met plus en joie qu'un horizon fuyant lentement de mes tentatives de le rejoindre. Parfois, comme les mongols qui sont les fils du vent, je pense que la terre est dure et le ciel lointain, mais j'apprécie tellement que celle-là me serve de paille et celui-ci d'auvent que je suis prêt à leur sacrifier les misérables plaintes de mes articulations »

Rares sont les occasions d'être seul, plongé au milieu de la nature avec pour seuls repères, les sommets, le ciel, le soleil et les reliefs.

Enfin un moment de repos, où seules nos jambes sont les moteurs de nos actes où les instincts, les intuitions, le contact avec la nature nous guident vers le bon chemin.

Se retrouver parmi ces éléments qui constituent l'univers et le soi (eau, air, feu, terre, éther) permet au marcheur de pouvoir sentir l'énergie puissante de la nature d'une manière plus subtile que dans une salle de yoga en ville. (voir encadré Ayurveda ci-dessous).

L'unité, l'appartenance à l'univers de la totalité de son être est d'autant plus perceptible que l'endroit est reculé dans la nature.

L'être humain est un parfait modèle de l'univers. Tout ce qui existe dans l'univers est composée des 5 éléments et leurs propriétés sont essentielles pour comprendre l'harmonie ou le déséquilibre dans le corps humain.

La Terre représente la solidité de la matière, la stabilité, la fixité et la rigidité comme les rochers. Dans notre corps, cette structure solide se trouve dans les os, les cellules et les tissus. La Terre est un élément stable.

L'Eau caractérise le changement comme le montre la nature dans le cycle de l'eau, évaporation/nuages/condensation/pluie. Notre sang et notre lymphe sont des fluides qui éliminent les déchets hors du corps, régulent la température dans le corps. L'eau n'est pas stable.

Le Feu a le pouvoir de transformer les liquides en gaz et inversement. La chaleur du soleil fait fondre la glace, ce qui provoque de la vapeur. Le feu fournit l'énergie à l'eau et au cycle des saisons. C'est le feu, qui dans notre corps combine les atomes et les molécules ensemble, qui convertit ce que nous mangeons en graisse, en muscles et transforme la nourriture en énergie, qui crée les impulsions nerveuses, les sentiments et les pensées. Le feu est sans substance.

L'Air est composé de gaz mobiles et dynamiques. On ne voit pas le vent, mais on le sent comme pendant un typhon. Nous sentons l'air pénétrer notre gorge et nos poumons et l'air, dans le corps, est la base de tous les transferts d'énergie. L'air est sans forme.

L'Ether est l'espace grâce auquel tout est délimité donc, existe. L'espace nous aide à distinguer une chose d'une autre. Comme l'espace sépare les corps célestes à des distances de millions de kilomètres, nos atomes sont chargés de particules à 0.99999 de vide. L'éther est simplement la distance qui sépare la matière. (VEDICARE)

« Le rythme lent de la marche à pied nous fait redécouvrir ce qu'est la vérité du temps qui passe. Il nous fait comprendre la richesse qui émane de cette relation harmonieuse à la nature que nous avons abandonnée au profit d'une vie souvent superficielle, rapide, qui nous fait oublier l'essentiel. Enfin, la marche, silencieuse et respectueuse, nous fait aimer ce que nous traversons : ces paysages féériques que nous nous devons désormais de protéger. Nous devons passer de l'ère de la destruction à celle de la préservation et ce genre de témoignage nous en donne l'envie ».
(TREVE, 2009)

Apports de la marche :

**Contact direct avec les 5 éléments =
contact avec soi car unité**

Perception de l'immensité du monde

Perception fine du temps

Perception de l'énergie

Selon Roger Clerc, élève assidu de Lucien Ferrer, fondateur de l'Académie Occidentale de Yoga à Paris la perception de l'énergie de vie est définie comme « *une réalité dont vous constatez les manifestations négatives quand "ça ne tourne pas rond au dedans" : digestion difficile, état nauséux, fièvre, douleurs, inflammations... C'est cette perception diffuse et mal définie qui nous fait dire assez spontanément que nous sommes "en bonne forme" ou "en mauvaise forme".* »

Heureusement il n'est pas nécessaire d'être mal pour ressentir l'activité de la vie en nous. Après un effort prolongé - marche en montagne ou course à pied - il est très facile de percevoir une intensité de la vie intérieure. Mise à part l'accélération du rythme cardiaque et l'accélération de la respiration, on peut aussi ressentir l'activité dans les tissus du corps et dans les cellules qui les composent. *Il y a comme un pétilllement, un picotement, un fourmillement, un frémissement de vie... Les mots sont ici maladroits : c'est la sensation qui est à vivre d'instant en instant car elle rend compte d'une activité vibratoire, donc en mouvement !*

Accélération cardiaque, respiration rapide, chaleur, transpiration sont encore des manifestations du domaine de la sensibilité physique. Ce sont les sensations "microscopiques", résultant de la nature vibratoire de l'énergie que vous avez avantage à aller chercher par votre sensibilité intérieure même quand il n'y a pas suractivité. Propos recueillis par (Yves Mangeat)

La prise de conscience de son énergie intérieure à travers une activité physique telle que la marche permet d'évoluer du stade des émotions à un stade dont le fonctionnement est plus élevé. Il ne s'agit pas de supprimer ses émotions et sentiments mais de les sublimer. La perception des énergies nous conduit à l'intérieur.

Similitudes :

- activités qui permettent de prendre conscience de la sensibilité physique

Apport du yoga de l'énergie :

aller chercher les sensations vibratoires et plus profondes pour sublimer les émotions

CONCLUSION

La pratique du yoga comme celle de la marche sont très personnelles.

Le corps et le mental déterminent l'expérience qui peut devenir très enrichissante si réalisée en conscience. La pratique régulière du yoga permet au marcheur d'être préparé à attendre et à s'ouvrir au meilleur.

L'immensité du monde est accessible à ceux qui marchent, à ceux qui le parcourent, à ceux qui s'ouvrent. Le corps n'est qu'un support vivant qui mène à la réalisation des actes, mais il est surtout le refuge d'une énergie circulante qui doit être canalisée pour avancer.

La pratique du yoga liée à celle de la marche ouvre l'homme à plus de bonheur car la connaissance du fonctionnement de la nature nous permet de comprendre notre manière d'exister dans un contexte beaucoup plus large. Le rapport à la nature est fondamentalement le moyen le plus simple de se positionner dans un cycle et de s'en sentir intégralement intégré au monde. La connexion aux éléments est d'autant plus puissante que la pratique du yoga est profonde.

Bibliographie

- Yves Mangeat, D. d. (s.d.). numéro spécial Fidhy-Info .
VEDICARE. (s.d.). *Theorie-5-elements*. Récupéré sur VEDICARE AYURVEDA | Soins, cures, produits ayurvédiques: <http://www.ayurvedique.com/vedicare-ayurveda/l-ayurveda/theorie-5-elements>
BROWN. (1998). *The spiritual tourisit, A personal odyssey through the outer reaches of belief*. Bloosbury .
GINDRE, C. (2005). *Courir en harmonie* . Montbéliard: Volodalen.
Krishnamurti. (2012). *Se libérer du connu* . Londres: Stock.
L'ALIMENTATION SELON LES PRINCIPES YOGUIQUES. (s.d.). Récupéré sur <http://yoga-shala.net>.
Quérini, F. Introduction du yoga dans les activités pleine nature. *Union Professionnelle des Métiers de la Montagne*.
Pyle, T. (2013). *Yoga with Tylak Pyle*. Récupéré sur The online sanskrit pronounciation guide: http://www.tilakpyle.com/sanskrit_prayers.htm#purna
TESSON. (2004). *L'axe du loup*. Paris: Robert Laffond.
TREVE. (2009). *Marcher pour apprendre à aimer, Saint Jacques de Compostelle*. Pages Blanche.