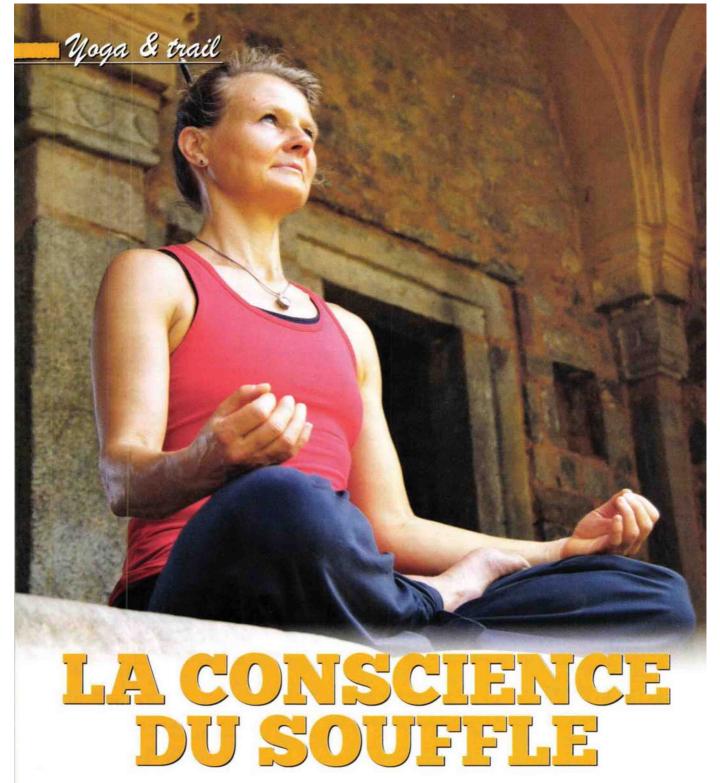


PAYS: France PAGE(S):38-41 SURFACE:400 %

PERIODICITE: Bimestriel





Le premier des points communs aux activités de yoga et de course à pied est en lien direct avec le fait d'être en vie. C'est le souffle! La pratique du yoga permet avant toute chose de se reconnecter à son souffle.

PAR BÉNÉDICTE OPSOMER ET PASCAL JOVER, AUTEURS DU LIVRE « YOGA POUR RUNNERS »*



PAYS:France
PAGE(S):38-41
SURFACE:400 %

PERIODICITE: Bimestriel



LA PRATIQUE D'UN YOGA INTÉRIORISÉ, GRÂCE À UNE RESPIRATION AMPLE ET PROFONDE, VA OXYGÉNER LE CORPS, AMÉLIORANT ET ACCÉLÉRANT AINSI LES MÉCANISMES DE LA RÉGÉNÉRATION CELLULAIRE.

SI ON OPTIMISE LE SOUFFLE, ON OPTIMISE LE RUNNING

La pratique d'un yoga intériorisé, grâce à une respiration ample et profonde, va oxygéner le corps, améliorant et accélérant ainsi les mécanismes de la régénération cellulaire. On va récupérer plus vite et on sera moins fatigué après un effort : le yoga favorise la récupération. Du point de vue corporel, l'entraînement aux asanas va assouplir, allonger, renforcer la structure et augmenter la tonicité et l'endurance musculaire. Il va permettre de perfectionner son schéma corporel (la conscience et le contrôle que l'on a de son corps), ce qui donnera une plus grande précision au mouvement, évitant dans la foulée un grand nombre de tensions ou de micromouvements parasites responsables de déperditions d'énergie. De plus, la proprioception et le sens de l'équilibre en seront également améliorés. Au plan du mental, le yoga demande des efforts qui nous apporteront concentration, focalisation sur un ou plusieurs points, tout en étant conscient du reste de notre environnement sans nous distraire de ce point sur lequel nous avons choisi de placer notre concentration. Nos ressentis intérieurs vont s'affiner et se préciser, nous donnant ainsi accès à de nouveaux paramètres sur nos tableaux de bord en course. Ces expériences de postures intenses vécues dans des intentions spécifiques vont nous permettre de relativiser les difficultés que nous rencontrons en course, nous offrant ainsi plus d'endurance, d'abnégation mentale et de capacité de discernement.

ECOUTER LE SOUFFLE ET PRENDRE CONSCIENCE DE SA RESPIRATION

Sauf impossibilité mécanique (rhume, cloison nasale déviée, etc.), la respiration se fait par le nez. Le nez est l'organe de la respiration, la bouche celui de l'alimentation. Il est possible de respirer par la bouche, mais c'est le plan B. Le fait de passer par le nez permet à l'air que nous respirons de prendre une qualité énergétique. Aussi, même en running, nous tâcherons de respirer par le nez la plupart du temps. La bouche ne prendra le relais que lorsque l'intensité de l'effort augmentera, le débit d'air passant par le nez devenant insuffisant. Celui qui passe par la bouche étant plus important, il permet d'oxygéner le corps à la mesure de ses besoins physiologiques.

Comment faire ?

est un travail qui commence par

la découverte de sa respiration

propre, ce que nous appelons le

souffle fondamental », qui est

unique. Chaque individu est animé

par un rythme respiratoire spécifique dans

l'expiration, les pauses poumons pleins et

son amplitude, la durée de l'inspiration et de

poumons vides, la plus grande activité du côté

droit ou gauche en fonction des moments de

la journée, etc. Plus on connaîtra son souffle

Les circonstances et les activités de la vie

fondamental, plus on pourra y revenir facilement.

quotidienne nous en éloignent en permanence.

la pratique du yoga nous permettra de mieux

dépensée et la vitesse de déplacement sont

directement liées à l'oxygénation des cellules..

gérer ce souffle, de l'amplifier et de l'optimiser.

Or il est à la base de tout notre équilibre. Ensuite,

En course à pied, la distance parcourue, l'énergie

Allongé, assis ou debout, observez votre respiration.

2 Fermez la bouche, expirez et inspirez par le nez, observez, écoutez et ressentez les effets de la respiration en vous.

3 Prenez conscience de ce qui se joue dans vos narines en étant curieux de ce que provoque le souffle à l'inspiration et à l'expiration. Amusezvous! Comme si vous étiez votre propre laboratoire d'expérimentations.

4 Comparez la quantité de cet air invisible quand vous « prenez » de l'air et quand il ressort. Différenciez les qualités de l'air que vous respirez, sa température, sa texture. L'air rejeté est-il le même que l'air inspiré?

5 Les sensations sont-elles les mêmes dans la narine gauche et dans la narine droite ? Sentezvous frémir les ailes du nez ?

6 Visionnez une sphère dans la narine droite et une sphère dans la narine gauche, et respirez à nouveau. Que se passe-t-il ?

7 Écoutez le son de votre respiration et laissez tous les questionnements concernant le souffle vous envahir sans chercher de réponse.

UNE POSTURE DE YOGA ESSENTIELLE : SAVASANA



1 Allongé sur le dos au sol, les yeux clos. 2 Profitez de la gravité qui facilite cette position. Imaginez que vous voulez laisser l'empreinte la plus profonde de vous-même dans du sable imaginaire.

3 Écartez les bras du buste, épaules basses, coudes orientés vers la cage thoracique, paumes vers le ciel, doigts souples. Écartez les jambes, pieds ouverts, orteils dirigés vers l'extérieur.

4 Respirez en observant votre souffle comme indiqué ci-dessus. Laissez votre corps être accueilli par le sol avec bienveillance.

Détachez-vous de votre mental discursif.

Regardez les idées et les pensées passer sans les alimenter. Prenez du recul en choisissant de ne pas « bavarder » avec le mental et en dirigeant votre conscience vers l'attention à la respiration qui se fait dans le ventre, dans la poitrine, dans le nez...

-Proposition: si le bas de votre dos est inconfortable ou douloureux, n'hésitez pas à replier les genoux pour soulager la zone lombaire. De même, si les tensions dans la nuque sont trop importantes, le risque est grand d'avoir le nez et le menton qui pointent vers le ciel. Dans ce cas, glissez un petit coussin ou une serviette repliée sous le crâne pour ramener menton et nez vers la poitrine. Pour éviter les pensées qui s'agitent dans votre cerveau, écoutez votre souffle, et observez où il se place et se déplace de lui-même.

CODDIT TO All 100



PAYS:France
PAGE(S):38-41
SURFACE:400 %

PERIODICITE:Bimestriel



Yoga & trail

LES 3 ÉTAGES DE LA RESPIRATION

Quand vous pourrez différencier les zones du corps qui respirent, puis distinguer les rythmes respiratoires, vous pourrez alors agir sur votre respiration:

LA RESPIRATION ABDOMINALE



- Debout, les jambes écartées de la largeur des hanches, genoux légèrement fléchis, maintenez le dos droit, la colonne vertébrale bien étirée. Croisez les bras devant le buste en posant la main droite sur l'épaule gauche et la main gauche sur l'épaule droite.
- 2 Sur expiration, inclinez légèrement votre tête vers l'avant, menton vers la poitrine.
- Inspirez en observant la difficulté à l'inspiration liée au placement des bras et l'intelligence du corps qui installe votre respiration dans l'abdomen. Cette posture fermée en haut du corps oblige votre souffle à circuler dans l'espace le plus ample, le volume libre qui est le ventre.
- 4 Vivez ce mouvement du souffle pendant 3 cycles respiratoires avant de changer le croisement des bras et de reprendre. Observez les mouvements du ventre, comparez vos sensations dans l'abdomen et dans les côtes. Le haut du corps accueille le souffle très difficilement du fait du poids des bras croisés sur le torse!
- Proposition: pratiquez un certain temps afin que les muscles lâchent prise et que le diaphragme travaille aisément. Il s'agit presque d'une petite musculation interne provoquée par le poids de vos bras et leur incidence sur la respiration diaphragmatique.
- Objectif: prendre conscience que « ça respire » dans l'abdomen. La pratique régulière de ce mouvement vous permettra de retrouver de la souplesse au niveau du diaphragme. Elle amènera une respiration plus équilibrée vers le bas, dans l'abdomen.

LA RESPIRATION MOYENNE OU COSTALE





- Debout, le dos droit, prenez conscience de votre respiration.
- 2 Vous expirez en étirant les bras devant vous à l'horizontale, vous mettez les paumes en contact : les épaules se rapprochent, la poitrine se referme.
- 3 À l'inspiration, laissez vos bras s'ouvrir par les côtés, à l'horizontale, dans le prolongement des épaules, paumes ouvertes vers le ciel. Vivez votre inspiration en profitant de l'espace qui se crée dans la cage thoracique.
- 4 Sur l'expiration, retrouvez la posture mains jointes, bras tendus, pour répéter ce mouvement plusieurs fois sur le fil du souffle.
- Proposition: observez l'ouverture de la cage thoracique, les côtes qui « s'expansent » latéralement et qui s'écartent les unes des autres, l'incidence du rapprochement des omoplates. Ne hissez pas les épaules, laissez-les au contraire rouler vers le bas et l'arrière.

LA RESPIRATION SOUS-CLAVICULAIRE

- 1 Allongé sur le dos, jambes pliées, écartées de la largeur des hanches, dans une position confortable, maintenez le dos droit en basculant légèrement le menton vers la poitrine.
- 2 Sur une expiration, portez les mains jointes sur le sommet de la tête.
- 3 À l'inspiration, les bras s'étirent, les mains restent en contact.
- 4 À l'expiration, les mains reviennent sur le sommet de la tête.

5 Répétez ce mouvement le temps nécessaire pour bien sentir la respiration qui se déploie dans le haut de la poitrine et les clavicules.





• Proposition: ce travail peut également être vécu debout. Visualisez les clavicules entre vos deux épaules. En latin, clavicule signifie « petite clé ». Chaque respiration vient ouvrir la porte entre le thorax et les bras par le biais des épaules relâchées.

Les clés d'une respiration ample et fluide sont dans vos épaules. Et la foulée démarre dans vos épaules.

- Objectif: prendre conscience que la respiration se déploie jusqu'aux clavicules. Les épaules
- « roulent » vers l'arrière, vers les omoplates, et « glissent » vers le bas du dos. Elles ouvrent la poitrine. Il est difficile mais nécessaire de ne pas hisser les épaules pour que la cage thoracique s'ouvre. Ne forcez pas les omoplates à se rapprocher, mieux vaut ne pas étirer

RALENTIR SON RYTHME RESPIRATOIRE

complètement les bras.

Observez les temps de pause qui s'installent entre l'inspiration et l'expiration. Une fois que vous avez pris connaissance de ces temps de pause, vous allez pouvoir les allonger. Écoutez votre corps, c'est lui qui vous indiquera que le moment est venu d'inspirer ou d'expirer. Installez-vous au calme, dans une posture confortable : assis, à genoux ou allongé.

- Laissez l'expiration se faire et observez la pause qui s'installe en fin d'expiration.
- Accueillez l'inspiration et observez la pause qui s'installe en fin d'inspiration.
- 3 Sur l'expiration suivante, videz complètement votre abdomen sur 5 temps et vivez la pause sur 2 temps, poumons vides.
- 4 Accueillez à nouveau l'air par les narines sur 3 temps et observez une pause poumons pleins sur 2 temps.
- 5 Reprenez cette respiration rythmée en portant votre attention sur ce qu'elle génère en vous sur le plan physique et dans votre télévision intérieure. Ce qui compte, c'est de rester dans le confort respiratoire et de bien respecter le rythme 5/2/3/2.

*Texte extrait du livre « <u>Yoga pour runners</u> », <u>Bénédicte Opsomer et Pascal Jover, Editions La</u> plage, 224 pages, 17 x 24cm, 19,95€ en librairie.





PAYS:France
PAGE(S):38-41
SURFACE:400 %

PERIODICITE:Bimestriel



POUR ALLER PLUS LOIN:

Cette technique respiratoire (à pratiquer l'estomac vide) va vous aider à assouplir le diaphragme, augmenter l'amplitude de la cage thoracique et l'endurance respiratoire. Votre respiration habituelle est automatique : l'inspiration et l'expiration se font toutes seules. Dans kapalabhati, l'inspiration est passive, l'expiration très active. Faire quotidiennement ce brassage d'air dans l'abdomen se révèle être une excellente méthode de nettoyage.

- 1 Prenez une posture assise confortable. Accueillez l'inspiration.
- 2 Laissez l'abdomen prendre du volume comme sous l'effet d'un ressort.
- 3 Expirez très activement, en utilisant l'action volontaire des muscles abdominaux et du diaphragme. Il s'agit d'un mouvement du ventre qui chasse l'air par le nez et pas d'une expiration par le nez « comme quand on se mouche ». Puis laissez l'inspiration se faire automatiquement, très brièvement.
- 4 Reprenez ce mouvement de l'abdomen pour expulser l'air par vos narines de manière dynamique : c'est l'expiration.
- 5 Laissez-vous inspirer à nouveau et répétez plusieurs fois cette action pour trouver l'aisance dans la gestuelle et le rythme qui vous convient.

Notre conseil : Vous pouvez commencer par une série de 15 à 20 expulsions. Et progressivement la répéter 2 fois, puis 3 fois.



