



Yoga pour randonneur

Par Bénédicte Opsomer et Pascal Jover,
Ed. La Plage,
2019

«J'étais simple»

ment sorti me promener et j'ai finalement décrété que je resterais dehors jusqu'au coucher du soleil car sortir, comme je l'ai découvert, c'était en fait rentrer en moi.»

Cette citation est due au philosophe, naturaliste et poète américain Henry David Thoreau. Elle est reprise en introduction du nouveau livre de Bénédicte Opsomer et Pascal Jover qui, après le succès de leur premier ouvrage *Yoga pour runner*, se sont intéressés cette fois-ci aux liens unissant yoga et randonnée. Rappelons que le terme *yoga* provient de la racine sanskrite «*yug*» signifiant l'union. D'un point de vue sémantique, on peut donc légitimement établir des ponts entre cette discipline et n'importe quelle autre activité humaine. Pourquoi pas la randonnée? En même temps, le filon du yoga a été tellement exploité (NB: il existe même des écoles de yoga pour chiens et de yoga-bière) qu'on se demande s'il est possible de trouver encore quelque chose d'original à écrire sur le sujet. La réponse est oui! A la lecture des différents chapitres, on découvre par exemple que les principes fondamentaux des postures yogiques peuvent être précieux dans des situations concrètes comme marcher avec des raquettes ou porter son sac-à-dos sans effort. Voilà pour l'aspect pratique. Puis le livre donne aussi à réfléchir. Son ambition est double: aider son corps à mieux préparer la randonnée et guider l'esprit afin de marcher avec une conscience aiguisée de soi et de l'environnement. On parvient alors à des états

surprenants comme pour Henry David Thoreau (encore lui), qui affirmait en 1849 que le yogi peut, en marchant, «*respirer un parfum divin*» et «*entendre des choses merveilleuses*». Le poète autrichien Rainer Maria Rilke avait lui aussi perçu la richesse d'une telle association entre marche et méditation. «*Il n'y a qu'un voyage, c'est le voyage au-dedans de soi*» écrivait-il. **ABR**

