ESPRIT TRAIL

PAYS :France
PAGE(S) :84-85
SURFACE :192 %
PERIODICITE :Bimestriel

JOURNALISTE :Isabelle Guillot

► 1 juin 2019 - N°107

Rencontre

BÉNÉDICTE OPSOMER & PASCAL JOVER

LES YOGIS-RUNNERS

Tous droits de reproduction réservés

ESPRIT Trail

PAYS :France
PAGE(S) :84-85
SURFACE :192 %
PERIODICITE :Bimestriel

JOURNALISTE :Isabelle Guillot

► 1 juin 2019 - N°107

L'un est un coureur venu au yoga, l'autre une yogini qui s'est mise au running ! Tous deux ont fortement ressenti l'intérêt d'utiliser le yoga pour améliorer le vécu en course à pied... A tel point qu'ils ont fondé le concept « Running yogis » et ont écrit le livre « Yoga pour runners »* !

PROPOS RECUEILLIS PAR ISABELLE GUILLOT

Esprit Trail Bénédicte, Pascal, quel parcours de vie vous a amené au yoga ?

Bénédicte Opsomer C'est au Brésil en 1994 que j'ai découvert à la fois le yoga et le plaisir de courir le long des plages. En 2008, je suis partie vivre en Inde, à New Delhi où j'ai fait deux séjours, avec un retour en France de 4 ans entre les deux. J'ai profité de ces 4 ans pour passer mon diplôme d'enseignante de yoga à l'Ecole Française de Yoga du Sud-ouest. Ensuite, lors de mon 2ème séjour en Inde de 2014 à 2016, j'ai eu l'occasion de rencontrer de merveilleux enseignants de yoga et de découvrir différentes lignées de yoga, ce qui m'a permis d'y choisir ce qui m'a semblé le plus juste pour construire le concept des Running Yogis.

Pascal Jover C'est grâce à la course à pied à laquelle je me suis mis en 1996 à l'INSA de Lyon, puis au triathlon pour lequel je me suis licencié en 1999, à Paris au Stade Français, que j'ai fait une première approche du yoga. En effet, dans le programme d'entraînement hebdomadaire proposé dans ce club, je bénéficiais d'une séance modestement baptisée « la posture », dont les bénéfices sur le reste de mon entraînement m'ont laissé stupéfait. Ensuite, en 2004, mon métier d'ingénieur ne me permettant pas de m'épanouir en accord avec mes valeurs personnelles et humaines, je suis parti vivre quelques temps en Australie et Asie. A mon retour, pour approfondir mon approche de l'être humain, je me suis à la fois inscrit à l'Ecole Française de Yoga du Sud-ouest pour passer mon diplôme d'enseignant, et je me suis formé en médecine traditionnelle chinoise, puis en médecine nutritionnelle.

Esprit Trail Comment vous est venue l'idée de lier le yoga et le running ?

Bénédicte Opsomer C'est ma rencontre avec Pascal qui a principalement influencé ma façon de travailler. Nous avons animé ensemble des ateliers de yoga accordés sur les rythmes énergétiques des saisons. Et c'est suite à la demande de participants à ces ateliers, que nous avons formalisé le projet « Running Yogis » en 2015.

Pascal Jover Tout au long de mes années de formation en yoga, médecine chinoise et médecine nutritionnelle, je n'ai jamais arrêté de courir et j'ai été finisher de nombreux marathons, ultras et trails. Mon expérience en running s'est construite conjointement avec ma pratique du yoga, et pour moi, ces deux disciplines sont aussi intimement liées et entremêlées que deux fibres d'ADN.

Esprit Trail Concrètement, qu'est-ce que le yoga vous a vraiment apporté ?

Bénédicte Opsomer À 20 ans, mes temps de pause, je les vivais grâce à ma cigarette. Je venais « souffler » et respirer en me retirant d'un groupe pour avoir un moment de paix, au calme, pour moi-même, avec ma cigarette, ou au contraire en me joignant à un groupe de fumeurs avec qui je partageais ce plaisir. Puis j'ai décidé de cesser de fumer et pour ne pas prendre de poids, j'ai commencé à courir. Aujourd'hui, 30 ans plus tard, la cigarette est définitivement hors de ma vie et ces temps de pause, je les trouve dans mon yoga et mon running. Je vais « souffler » dans ces pratiques qui sont pour moi devenues un art de vivre. J'y trouve l'essentiel, la respiration. Je vais y chercher l'essentiel, l'apaisement.

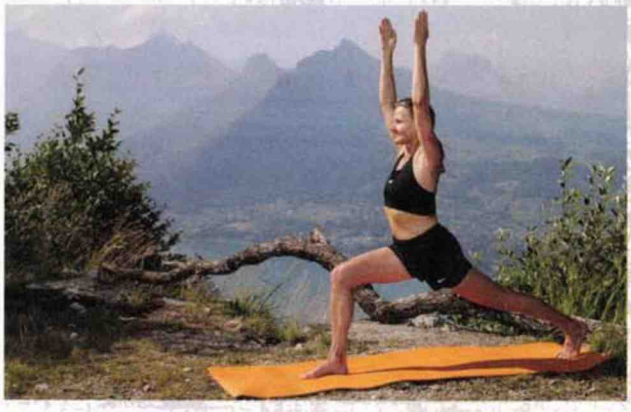
Pascal Jover Lorsque j'ai commencé à courir, mes sensations étaient très grossières et se limitaient à peu près à trois états : « Tout va bien, je suis à fond, je gère », « bof » et « OK, je crois que là, j'agonise, combien il reste ? Oh là là, tant que ça... ». La pratique du yoga tout au long de ces années m'a permis d'affiner mes ressentis intérieurs, ce qui me donne beaucoup plus d'indicateurs de l'état dans lequel se trouve mon corps pendant un effort. Quand je cours, une partie de ma conscience est focalisée sur l'extérieur et une autre circule dans mon corps pour lire et interpréter toutes les informations que m'envoie mon système nerveux et sensoriel : l'état de mes stocks d'énergie, ma transpiration, des gênes éventuelles, de légères sensations pas orthodoxes dans l'estomac ou les intestins, la lourdeur ou la légèreté de ma foulée, la difficulté à mobiliser la ceinture scapulaire... Un paramètre sur lequel je m'appuie beaucoup (tant pour savoir où j'en suis, que pour lire l'état de fatigue d'un adversaire en course) est le port de tête. Si le regard se porte sans difficulté sur la ligne d'horizon, tout va bien, plus il se rapproche des pieds et moins ça va... C'est véritablement le temps passé sur le tapis de yoga, associé à l'analyse de mes erreurs, déconvenues et mésaventures, qui m'a permis petit à petit d'arriver à ce niveau de ressenti intérieur. Il me permet aujourd'hui de m'aligner sur la ligne de départ d'une course en n'ayant absolument aucun doute sur ma capacité à rejoindre la ligne d'arrivée. Car je sais qu'en écoutant et interprétant tous ces paramètres, je peux adapter mon effort en cours de route pour arriver au bout.

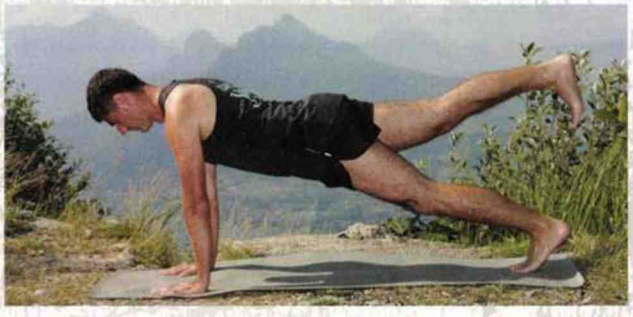
Esprit Trail Pourquoi avez-vous choisi le yoga de l'énergie, parmi toutes les formes existantes de yoga ?

Bénédicte Opsomer Parler, marcher, courir, manger : la majorité de nos apprentissages sont fondés sur l'imitation. L'apprentissage du yoga tel que nous l'entendons ne peut pas se faire par imitation mais passe par le ressenti. Le yoga nous permet avant toute chose de venir nous mettre en contact avec notre corps physique. C'est à notre sens ce qui lui donne toute sa particularité. Si nous avons choisi le yoga de l'énergie, c'est parce qu'il met l'accent dès le départ sur la perception de l'énergie de vie et sur les différentes ambiances qui se manifestent en nous dès que nous nous mettons « à l'écoute ». Or en running, nous avons besoin d'être à l'écoute à chaque instant pour rester dans le plaisir de l'effort.

Pascal Jover Roger Clerc, fondateur de l'enseignement du yoga de l'énergie, parlait de « sentir plutôt que penser » : l'énergie mentale est consacrée à cette vigilance de chaque instant. La rigueur de la posture de yoga ou de course à pied est essentielle, mais c'est la qualité de la présence sensorielle à la posture qui est mise en exergue. Et le yoga de l'énergie permet de devenir un peu plus conscient de tout cela !

**Livre « Yoga pour runners », Bénédicte Opsomer et Pascal Jover, Editions La plage, 224 pages, 17 x 24cm, 19,95€ en librairie*





Tous droits de reproduction réservés