SÉANCE GUIDÉE RUN & YOGA

« The running yogis » !

Associer yoga et course à pied ? Cela paraît incongru ? Pas tant que ça ! La pratique physique du yoga permet de développer de la puissance, augmenter le volume respiratoire, gagner en allonge sur la foulée et en confort pendant l'effort, tout en facilitant la récupération et en prévenant les blessures. Mais au-delà de ça, c'est un état d'esprit. *Spécial Run* a fait appel à ses deux coachs experts, Bénédicte Opsomer et Pascal Jover, pour vous guider dans une séance de « *Running yogis* » en images.

C'est leur pratique personnelle de la course à pied et du yoga qui a permis à nos deux coachs de repenser leur façon de s'entraîner et de progresser. Non pas par goût de compétition ou du challenge, simplement pour la joie de progresser et pour le plaisir d'accomplir un effort qui fait du bien. C'est donc une approche conçue spécifiquement pour les coureurs par des coureurs ! La preuve en images.

Prendre du plaisir dans l'effort

Si le plaisir et la joie conduisent notre pratique aujourd'hui, cela ne veut pas dire pour autant qu'il n'y a pas d'effort, au contraire ! Sans entrer dans le masochisme, on peut prendre du plaisir dans l'effort. L'effort, conduit par une intention juste, est un outil de transformation, d'évolution, de progression. Et la notion de justesse est aussi fondamentale que celle de conscience.

Dans le yoga, en tout cas tel qu'il est défini dans les textes traditionnels, lorsqu'on prend une posture (un Asana en sanskrit), on va chercher à s'installer en conscience dans cet Asana en utilisant le souffle comme support. Si on appuie le geste physique sur le support du souffle, on va vivre la posture, et on va pouvoir y rester un certain temps, ferme, détendu et confortable.

Au contraire, si on impose une gestuelle à l'organisme et qu'on vient ensuite plaquer le souffle sur ce geste figé et prédéfini, on va se retrouver à tenir la posture, dans la résistance, la crispation musculaire, l'inconfort sévère voire même la souffrance. Cette approche-là n'est pas l'attitude juste à laquelle le yoga nous convie.

Associer running & yoga

L'association du Yoga et du Running va consister à transposer l'état d'esprit et l'approche du Yoga dans la pratique de la course à pied. Chercher à trouver la détente et la décontraction dans l'action, à chaque foulée. Ecouter, dévelop-

per, affiner ses ressentis et son intériorité pour travailler en douceur et en partenariat avec son corps, et non pas le violenter, le contraindre, lui imposer brutalement un travail, une volonté, un objectif issu du mental. Il s'agit de considérer la course comme un Asana, que l'on va pratiquer en reprenant les points fondamentaux du Yoga :
• Sans violence : AHIMSA (Yoga sutra* II,30)
• Par une pratique assidue et intense : TAPAS (Yoga Sutra* II,32) ABHYASA (Yoga Sutra* I,12) faite dans un esprit de lâcher prise VAIRAGHYA (Yoga Sutra* I,12).
• L'action vécue pleinement, pour elle-même, et non en vue d'en récolter les fruits : KARMA YOGA (Bhagavad Gita* III,9 / III,19 / V,12).

Le concept de « Running yogis »

C'est cet état d'esprit que nous véhiculons dans ce concept de « Running Yogis ». Et tout comme le yoga est une discipline intégrale, notre approche est globale. Grâce à notre expérience thérapeutique, nous proposons un outil très complet :
• Du postural et du respiratoire ;
• De la technique de course ;
• Des étirements intelligents : on ne s'étire pas de la même façon avant et après une sortie ;
• L'aspect nutritionnel basé sur la réalité de nos besoins biologiques et physiologiques et non sur les idées reçues qui hantent nos habitudes alimentaires ;
• Les principes fondamentaux de récupération basés sur les problématiques inhérentes aux coureurs : gestion de l'acidité, de l'oxydation, de la glycation, de l'hydratation, du transit intestinal… ;
• De la stratégie de course ;
• Des spécificités liées au type d'effort, de terrain, de durée, à l'expérience du coureur, etc.

Une approche complète

Notre approche va au-delà de la simple pratique posturale. La notion de justesse est fondatrice. Il est primordial d'être juste avec soi-même et de prendre soin de soi, de son corps, de ses émotions… Il faudra donc également prendre en compte la récupération, la nutrition, le sommeil, le stress, la vie professionnelle, familiale, sociale… Tous ces paramètres sont à intégrer lorsqu'on se lance dans une pratique de running.

Notre concept propose une démarche progressive par le biais d'ateliers de 4 heures répartis en différents blocs de travail spécifique.
• **Un bloc « Fondamentaux » :** 2 modules successifs dans lesquels on va travailler toutes les bases élémentaires communes à tous les coureurs.

Nos deux coachs experts

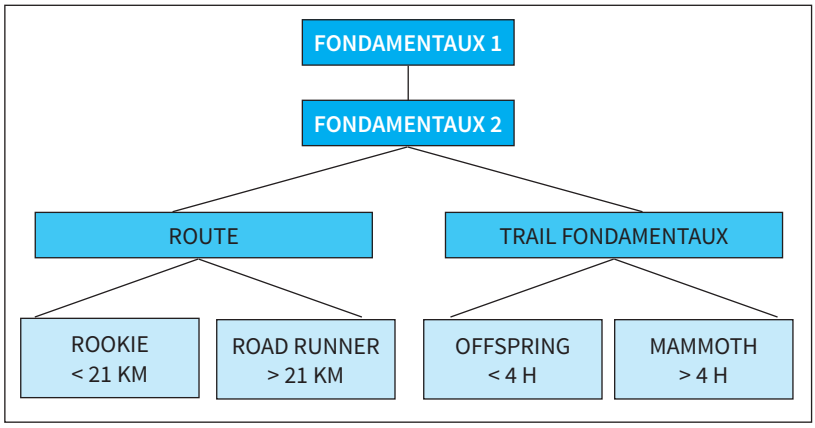
• **Bénédicte Opsomer** pratique le yoga depuis 1997, la course à pied depuis 1992. Formée en Yoga Sivananda et Yoga de l'Energie, cette marathonienne et traileuse est spécialiste des problématiques du périnée féminin en course à pied. Réflexothérapeute, elle tient des consultations sur Paris, New Delhi et Perpignan

• **Pascal Jover** pratique le yoga depuis 1999 et la course à pied depuis 1996. Formé en Yoga de l'Energie et certifié de la méthode du Dr de Gasquet, il est spécialisé dans la longue distance : marathon, trail, ultra et triathlon. Acupuncteur et nutritionniste, il tient ses consultations à Paris et Perpignan, anime des conférences et des formations.

Plus d'infos et contact sur : www.running-yogis.com
facebook.com/therunningyogis

• **Un bloc spécifique « Route » :** avec 2 branches
- Une branche ROOKIE : distance < 21 km
- Une branche ROAD RUNNER : distance > 21 km
• **Un bloc spécifique « Trail » :** avec 2 branches
- OFFSPRING : durée < 4 H
- MAMMOTH : durée > 4 H

Chaque atelier de 4 heures comprend de la pratique sur tapis, de la technique de course et de la théorie (nutrition, récupération, stratégie de course, etc.). Nous vous livrons ci-dessous quelques-uns de nos thèmes fondateurs.



Le souffle, essence même de la vie

La privation d'oxygène entraîne la mort en quelques minutes seulement alors qu'on peut rester plusieurs jours ou semaines sans boire ou manger. Nous sommes tous animés par un souffle fondamental. Ce cycle respiratoire naturel, spontané, avec son amplitude et son rythme est unique, propre à chaque individu. Les activités quotidiennes physiques et notre mental agité (voire dispersé) nous en éloignent. Nous nous y reconnectons lorsque le corps se trouve au repos, libéré de ses tensions, et le mental silencieux. Selon la traduction de Michel Angot, la racine sanskrite du mot Yoga signifie « *mettre au repos* ».

Dans nos cours de yoga, nous passons beaucoup de temps à reconnecter et rééduquer les gens à leur souffle fondamental, ce qui implique une approche individualisée. Quand on utilise ce souffle comme support du mouvement

LES 3 ETAGES DE LA RESPIRATION

Respiration abdominale : Placez les mains sur les épaules opposées, coudes en contact, épaules souples, les bras soumis à leur propre poids. Expirez profondément, accueillez l'inspiration et prenez le temps de sentir votre abdomen se gonfler et de le dégonfler lentement au gré du souffle qui joue en vous. 5 cycles respiratoires, lents, amples.

Respiration thoracique : Placez les paumes de mains en contact devant le sternum. Expirez longuement. Sur inspiration, laissez les coudes partir à l'horizontale sur les côtés, les paumes des mains se séparent et le bout des doigts reste en contact. Sur expiration, ramenez les paumes des mains en contact. Laissez votre mouvement être rythmé par votre souffle naturel, lent et ample, 5 cycles. Sentez vos flancs. Les côtes qui s'expansent sur inspiration et qui se resserrent sur expir.

Respiration claviculaire : Placez les paumes de mains en contact sur la tête. Expirez longuement. Sur inspiration, gardez les paumes de mains en contact et dépliez les bras au-dessus de la tête. Sur expiration, revenez dans la position de départ. Laissez votre mouvement être rythmé par votre souffle naturel, lent et ample. Prenez conscience du souffle qui monte jusque dans les clavicules. Découvrez les sensations que cela génère sur 5 cycles respiratoires.

qui vient s'appuyer sur ce rythme naturel, on va travailler en énergétique. Le mouvement sera ample, délié, fluide, léger, ferme, détendu et puissant sans effort.

On va vivre la posture et non pas tenir la posture, comme c'est le cas quand on met en œuvre la démarche inverse : plaquer le souffle sur une gestuelle prédéfinie que l'on impose au corps. La différence est subtile, mais elle est fondamentale, c'est ce qui fait toute la différence entre le yoga qui est une discipline énergétique et les autres pratiques corporelles non énergétiques (gym, fitness, etc.).

L'idée sera donc de pratiquer sa course avec la même approche. Ce qui implique de **courir « *en restant dans son souffle* ».** Et de comprendre que pour accélérer, il faudra d'abord accélérer son rythme respiratoire, qui va accélérer le rythme cardiaque (le moteur) et induire l'arrivée d'oxygène (le carburant) dans les muscles, leur permettant ainsi d'augmenter l'intensité de leur effort. Comme avec une voiture, pour aller plus vite on appuie sur l'accélérateur qui va faire tourner le moteur plus vite et transmettre cet effort aux roues. Courir plus vite et laisser le souffle s'adapter à cette nouvelle vitesse, c'est faire les choses à l'envers… Vaste programme qui nécessite des heures et des heures de réapprentissage.

L'importance du relâchement

Toute la vie est organisée autour d'un rythme à deux temps lié aux polarités de l'énergie. Le Yang et le Yin, le Ha et le Tha, le jour et la nuit, l'énergie et la matière, le masculin et le féminin, l'action et le repos, l'inspiration et l'expiration, la contraction et le relâchement…

La majorité de nos groupes musculaires fonctionne par paires avec des actions opposées. On les appelle muscles agonistes et antagonistes. Comme le quadriceps et l'ischio-jambier. C'est la contraction d'un muscle qui permet le mouvement. Lorsque le muscle agoniste se contracte, l'antagoniste se relâche. Quand le quadriceps travaille, l'ischio-jambier est au repos et inversement.

Ce temps de repos est fondamental. Il va permettre au muscle de récupérer et lui offrir la possibilité de travailler plus longtemps. Une succession de micro contractions/relâchements donne plus d'autonomie qu'une contraction en continu.

En course à pied, il est primordial d'identifier ce temps de relâchement au cœur de la foulée, d'en prendre conscience et de l'optimiser. Le travail du yoga permet d'affiner ses ressentis intérieurs et de mieux utiliser ce temps de récupération en cours d'action.

Le postural au cœur du concept

En ce qui concerne le travail postural nous reprenons et détaillons tous les segments du corps :

• **Les épaules :** Une foulée efficace démarre dans les épaules. Cela peut paraître paradoxal, c'est néanmoins une réalité. Comme souvent dans le yoga pour réaliser quelque chose, on va aller dans la direction opposée. Par exemple, pour gagner dans une flexion avant, on ne va pas chercher à approcher sa tête du sol, mais on va se focaliser sur le fait d'étirer les têtes de fémur et les fessiers vers le ciel. Ainsi, des épaules souples et déliées vont relâcher les tensions des bras, du dos, et permettre à la cage thoracique de s'expanser librement. La souplesse de la ceinture scapulaire (les épaules) conditionnera la souplesse de la ceinture pelvienne (le bassin). Pour y parvenir, on va chercher à garder les épaules basses, ouvertes et à rapprocher les omoplates (mouvement dit de la « *sonnette interne* »).

• **Le bassin :** Il doit suivre une trajectoire rectiligne uniforme. C'est-à-dire qu'il avance en ligne droite, à l'horizontale, comme un tank, sans torsions parasites, vecteurs de déperditions énergétiques. Il est le point fixe autour duquel le corps s'anime et les membres se meuvent.

• **Les bras :** Pour aller de l'avant, on veillera à tirer les coudes vers l'arrière, à courir les bras près du corps pour conserver une compacité énergétique, à placer le mudra (voir plus loin) pour fermer les circuits énergétiques et éviter les pertes.

• **Les jambes :** Le mouvement des jambes se déploie depuis les muscles fessiers en alignant, hanches, genoux, chevilles et pieds. On distingue 2 types de morphologies : les gravités antérieures et postérieures *(cf. les travaux de Raymond Sohier)*. La foulée va ainsi se déployer de l'extérieur du pied vers l'intérieur pour un corps en gravité antérieure ou inversement pour une gravité postérieure. Biomécaniquement, ces mouvements sont complètement opposés. Il est donc primordial de savoir identifier quel est son morphotype et d'adapter son entraînement !

OUVERTURE D'ÉPAULES

- **Ce travail va permettre de bien sentir le mouvement d'ouverture du thorax et de rapprochement des omoplates. Expiration, placez les mains dos à dos, épaules basses, nuque relâchée, regard vers le sol. Inspiration, laissez vos avant-bras glisser contre vos flancs, tirez les coudes vers l'arrière, paumes tournées vers le ciel. Tirez les coudes le plus possible vers l'arrière en gardant les avant-bras parallèles et collés aux flancs. Expiration, revenez dans la position de départ.**
- **Laissez votre mouvement être rythmé par votre souffle naturel, lent et ample.**
- **Prenez conscience de vos omoplates qui se rapprochent l'une de l'autre et de votre sternum qui s'ouvre et s'élargit sur inspiration.**
- **Découvrez la sensation des omoplates qui s'ouvrent, qui s'éloignent et qui s'expansent sur expiration.**
- **Développez votre ressenti sur 5 cycles respiratoires.**

• **La chaîne postérieure :** Le running va spasmer et raccourcir la chaîne musculaire postérieure, aggravant ainsi la tendance naturelle des gravités antérieures. Il est indispensable de travailler la souplesse et l'allongement de toute la chaîne, non seulement pour progresser mais aussi pour éviter les blessures !

• **Rectitude du dos :** On va chercher à courir en gardant le dos droit. La colonne vertébrale étirée depuis la pointe du coccyx jusqu'au sommet du crâne (voir illustrations page suivante). Utilisant le bassin comme point d'ancrage on va s'ériger vers le ciel. On va gommer ainsi les hypercyphoses dorsales (dos voûté) si courantes dans les pelotons de coureurs, améliorer la circulation du souffle et optimiser le rendement énergétique de la foulée.

Nous ne faisons qu'évoquer ici quelques principes fondamentaux. Il y a bien d'autre détails et spécificités que nous travaillons de manière détaillée dans nos séances de « Running Yogis ».

OUVERTURE DU BASSIN

8

9

- Pour vous installer accroupi, placez vos pieds bien parallèles entre eux (vérifiez les bords extérieurs) un peu plus écartés que la largeur de votre bassin. Puis pliez les genoux et descendez le plus lentement possible, dos droit, en gardant la nuque dans le prolongement de la colonne vertébrale. Descendez le plus bas que vous pouvez en tâchant de garder les talons au sol et les pieds parallèles.
- Placez vos paumes de main l'une contre l'autre, avant-bras à l'horizontale, et venez presser l'intérieur de vos genoux contre vos coudes. Exercez une pression, légère mais constante des genoux vers les coudes.
- Laissez votre souffle naturel s'installer. Vérifiez l'étirement de la colonne vertébrale, l'ouverture du thorax. Puis connectez-vous à vos ressentis. Identifiez les zones qui sont inconfortables. Ne franchissez pas le seuil de la douleur. Adaptez la posture afin de toujours rester en deçà de la douleur. Sur chaque inspiration, sentez le souffle envahir votre poitrine qui s'expanse dans toutes les directions comme un ballon de baudruche.
- Sur expiration, la détente et le relâchement gagnent votre corps, notamment dans les parties inconfortables. Ne cherchez pas à aller plus loin dans l'étirement, mais laissez le souffle créer les conditions pour que vous puissiez aller plus loin. Par le souffle, la détente et la paix viennent s'installer dans les tissus qui sont sollicités, créant ainsi de l'espace pour que les fibres puissent s'allonger spontanément. Restez dans cette position au moins 10 à 15 cycles respiratoires (en fonction de leur amplitude).
- Pour vous redresser, pressez bien les pieds dans le sol et remontez dos droit sur inspiration en imaginant que votre dos glisse le long d'un mur.

RECTITUDE DU DOS

10

11

12

13

14

- Observez sur cette série de photos (n°10 à 14), la position que l'on observe fréquemment chez les coureurs. Le haut du dos est voûté, la nuque arrondie, le regard vers le sol. Les épaules sont vers l'avant, le sternum est à l'étroit, la face avant du tronc est repliée sur elle-même, le souffle va circuler plus difficilement. Toute la foulée s'en ressent, elle est écrasée et manque de légèreté.

RECTITUDE DU DOS

15

16

17

18

19

20

- **Sur cette nouvelle série d'images (15 à 20), on a installé la rectitude du dos. Le tronc entier a été redressé, étiré et ouvert. Observez que le dos et les épaules ne sont plus voûtés, le torse est grand ouvert, les épaules tirées vers l'arrière, le sternum a la place de s'expanser latéralement, le souffle peut circuler librement dans ses 3 étages.**

- **De plus, le fait d'avoir la colonne vertébrale alignée optimise la circulation d'énergie dans le canal central ainsi que les 2 canaux principaux (appelés les Nadis : Shushuma, Ida et Pingala). Toute la foulée s'en ressent.**

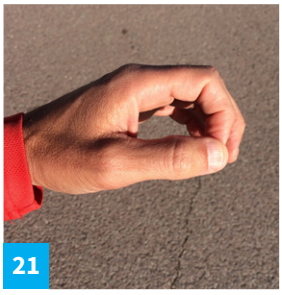
Excellente séance et à très bientôt pour un prochain coaching guidé en images. ■

P.J.

** les Yoga sutra et la Bhagavad Gita sont des textes classiques de référence du Yoga.*

CHIN MUDRA : LE PETIT PLUS !

- **En hatha yoga, un mudra est un sceau que l'on place avec les doigts. Chaque doigt est associé à un élément et à des canaux de circulation énergétique. Positionnez le bord de votre pouce en contact léger mais permanent avec le bord de l'index (sur les 2 mains). Tâchez de conserver ce contact tant que vous courez.**


21

- **Le poignet est dans le prolongement de l'avant-bras, souple. Les doigts sont détendus, naturellement repliés. Libérez les tensions de vos mains. Conservez le contact pouce-index léger, sans pression excessive.**

- **Une approche d'explication ? Le pouce correspond à l'énergie Feu et l'index à l'énergie Air. Or qu'est ce qui nourrit le feu ? Installer ce mudra va permettre à votre énergie de tourner en circuit fermé, évitant ainsi la dispersion et optimisant son rendement… Que vous y croyiez ou pas, peu importe. Expérimentez. Courez avec et sans mudra. Et tirez vos propres conclusions !** ■

22