

Yoga pour Runners

« La pratique régulière du yoga m'a apporté sérénité, regain d'énergie et harmonie corporelle par ses exercices respiratoires et posturaux. J'ai beaucoup appris sur moi, sur le fonctionnement de mon corps et de mon mental. Cette prise de conscience m'a amené à étudier de nouvelles ressources dans la recherche d'amélioration de ma performance. Par cette pratique intégrée à sa préparation, le coureur est mieux armé pour relever son défi sportif. Cela est encore plus vrai quand il s'agit de trails longs et d'ultra trails pendant lesquels il faut savoir mobiliser tout son potentiel pour être finisher ».

Nathalie Mauclair

Championne du monde de trail.

Rencontrée au trail "les Gendarmes et les voleurs" en 2019

L'apprentissage du yoga 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. Diriger votre « regard interne » vers une zone de votre corps consiste à mettre de l'attention, de la concentration, une partie de votre conscience dans cette zone, car là où va la pensée, va l'énergie.

La respiration :

Le premier des points communs entre le yoga et la 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, elle permet de mieux gérer ce souffle, de l'amplifier et de l'optimiser.

En course à pied, la distance parcourue, l'énergie dépensée et la vitesse de déplacement sont directement liées à l'oxygénation des cellules. Si on optimise le souffle, on optimise le running.

Comment respirer :

1. Assis, dans un endroit calme, les yeux fermés, observez votre respiration
2. Fermez la bouche, expirez et inspirez par le nez, observez, écoutez et ressentez les effets de la respiration en vous. Aussi, même en running, on tachera de respirer par le nez, la bouche ne prendra le relais lorsque l'intensité de l'effort augmentera.
3. Prenez conscience de ce qui se joue dans vos narines en étant curieux, amusez-vous.
4. Comparez la quantité de cet air qui entre et ressort
5. Les sensations sont-elles les mêmes dans la narine gauche et dans la narine droite
6. Ecoutez le son de votre respiration et laissez le souffle vous envahir sans vous posez de questions.

Il y a différentes respirations, voici quelques-unes :

1. Respiration du périnée
2. Respiration haute (nez/nuque/gorge)
3. Respiration abdominale
4. Respiration sous-claviculaire
5. Respiration costale
6. Respiration kapalabhati
7. Respiration Sitali



Le corps :

La pratique du yoga, 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 (exercice) va assouplir, allonger, renforcer la structure et augmenter la tonicité et l'endurance musculaire.

La demi-lune allongée (étirement latéral) :

1. La position de départ est la croix de Saint-André ; allongé sur le dos, les bras et les jambes ouverts en X ou en étoile de mer.
2. Respirez plusieurs fois dans la posture en prenant soin à chaque expiration de maintenir la région lombaire proche du sol ainsi que les fesses et les épaules, le ventre rentré, sans contraction.
3. Gardant l'étirement de tout son corps, avec une expiration déplacer la tête vers le bras gauche en laissant le visage vers le ciel.
4. En expirant le bras droit vient se placer près de l'oreille droite
5. En expirant la jambe droite vient de placer près de la jambe gauche.
6. Rester dans la posture le temps que cela est agréable tout en contrôlant que les fesses et les épaules restent au sol.
7. Revenir sur une expire et restez dans votre ressenti quelques instants.
8. Et faire de l'autre côté.



Le bassin :

Le bassin doit avancer comme un tank, en ligne droite, sans torsion parasite. La stabilité, fermeté, puissance et agilité lui sont nécessaires. Il doit assurer une base solide sur laquelle la colonne vertébrale peut s'ériger, s'allonger, s'étirer pour installer la rectitude du dos qui caractérise une posture de running efficace.

Cette stabilité du bassin sera obtenue par un travail d'assouplissement articulaire et également par un travail musculaire.

Etirement du psoas/iliaque :

1. Placé sur le dos en savasana, accueillez l'inspiration en levant les bras et en les plaçant derrière sa tête tendue
2. En expirant amenez le genou droit sur la poitrine, les mains viennent attraper le genou
3. En inspirant les bras tendus retournent derrière la tête et la jambe revient se tendre ;
4. A l'expire c'est l'autre genou et ainsi de suite.



Ouverture de hanches :

1. Assis sur les talons, les mains au sol devant les genoux.
2. En expirant allongez la jambe gauche, pointez les orteils loin derrière, le genou gauche loin du sol.
3. Restez quelques respirations, laissez faire votre ressenti
4. En expirant venir s'asseoir sur le côté droit, jambe droite pliée sur le côté gauche, genou gauche sur le sol, jambe toujours étiré
5. En expirant déposez votre abdomen sur la cuisse droite, les bras et les mains posés au sol
6. Revenir vous asseoir sur les talons sur une expiration
7. Prenez le temps du ressenti et faire de l'autre côté.



Rectitude du dos et placement des épaules :

La course étant un déséquilibre vers l'avant, on veillera à déplacer le poids du corps vers l'avant en se penchant dos droit. Garder le dos droit permet d'ouvrir la face avant du tronc, la cage thoracique. La foulée est plus légère et plus aérienne.

Posture debout, samasthiti :

1. Debout, les pieds légèrement écartés
2. En inspirant, appuyez les pieds sur la terre pour aller s'enraciner.
3. En expirant, on repousse la région lombaire, le ventre est rentré et le bassin rétro versé.
4. Les bras sont détendus, les épaules basses et larges, la nuque longue, le menton dans la gorge.
5. Restez dans la posture le temps d'en avoir pris entièrement conscience de sa rectitude.
6. Sur une expiration, levez les bras à l'horizontal, à hauteur des épaules, les paumes des mains tournées vers l'extérieur.
7. Continuez les respirations profondes tout en continuant d'appuyer les pieds au sol, laissant la cage thoracique ouverte et le dos large.
8. Imaginez que vous avez un mur de chaque côté des mains qui se resserre et vous le repoussez en laissant les coudes à la hauteur des épaules



Conclusion :

La respiration est un échange de prana, d'énergie entre le corps et l'univers.

Grace à la respiration, le corps physique est nourri et lorsque nous commençons à travailler sur le souffle et en faire un acte de conscience nous découvrons un aspect plus subtil de la respiration.

On saisit peu à peu que le travail sur le souffle peut modifier notre mental, notre rapport au monde.

L'inspiration renvoie à l'énergie de vie de notre naissance, l'acte fondateur de notre arrivée dans le monde.

C'est un acte de volonté très puissant qui guide notre chemin tout au long de notre vie. Même si nous l'avons oublié, il reste inscrit dans nos cellules, c'est l'énergie pour être et rester en vie, pour créer des liens et trouver sa place dans le monde.

La fin de l'inspiration est le point culminant de l'effort.

Puis vient l'expiration, il est question ici de s'ouvrir, de recevoir, de se fondre dans quelque chose de plus grand que nous.

Pour mener une vie harmonieuse, il est nécessaire d'équilibrer ces phases. Savoir agir, prendre des décisions et apprendre à accueillir ce que la vie nous propose. Savoir parfois se battre pour obtenir ce que l'on cherche mais également se donner des temps d'oubli de soi, des moments de dépassements où le corps n'est plus au centre de nos préoccupations. Pendant toute notre vie, nous naviguons entre ces deux états, entre l'effort et le lâcher-prise.

Et nous découvrons peu à peu que la qualité de l'inspiration dépend et s'appuie sur la qualité de l'expiration et inversement.