

**Nadège CHAUSSE-YOUX**



**Le Yoga et Moi : Du sommet de l'ignorance  
au pied de la connaissance**

**Mémoire de Fin de Formation Running Yogis**

**Promotion Aquitaine 2022**



**Nadège CHAUSSE-YOUX**

**Le Yoga et Moi : Du sommet de l'ignorance  
au pied de la connaissance**

**ou**

**Comment passer de « aller faire son yoga » à « être yogi, un running yogi »**

# SOMMAIRE

<b>REMERCIEMENTS</b>	<b>4</b>
<b>INTRODUCTION</b>	<b>5</b>
<b>I. AVANT LE YOGA, UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN</b>	<b>5</b>
<b>II. LA DÉCOUVERTE</b>	<b>7</b>
<b>III. LA PRATIQUE... PONCTUELLE</b>	<b>10</b>
<b>IV. QUAND LES PASSIONS S'ENTREMÊLENT</b>	<b>12</b>
<b>CONCLUSION</b>	<b>15</b>
<b>BIBLIOGRAPHIE</b>	<b>16</b>

## *Remerciements*

*Je tiens à remercier chaleureusement toutes celles et tous ceux qui me soutiennent dans toutes mes aventures, aussi folles soient elles.*

*Tout particulièrement Morgane pour ses relectures, pour son soutien sans faille et toujours le mot juste pour balayer chacun de mes doutes*

*Mes amis d'ici et d'ailleurs qui m'encouragent inlassablement à chaque épreuves, sportives ou non*

*La promotion Running Yogis Aquitaine 2022 pour toute leur bienveillance et leurs échanges toujours dans la bonne humeur*

*Mes enseignants de Yoga, Katja, Melie, Bénédicte et Pascal qui m'ont ouvert de nombreux chemins*

*Et surtout Vincent, mon mari, Romain et Paul, mes enfants, Jackye et Jean, mes parents qui sont mes piliers de chaque instant.*

## **INTRODUCTION**

Beaucoup de temps est passé avant que je ne laisse entrer le Yoga dans ma vie. Assaillie de préjugés, j'ai longtemps rejeté cette approche la balayant d'un revers de main avant de me sentir prête à lui accorder un simple intérêt. Ma première rencontre va être très concrète, bien loin des principes mêmes que le Yoga diffuse.

Au fur et à mesure des rencontres, de mon chemin de vie, mon regard sur le Yoga va changer, pour découvrir qu'il correspond par de nombreux points à ma vision de la Vie et du Monde qui nous entoure.

### **I. AVANT LE YOGA, UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN**

Depuis toujours je fais du sport. Enfant puis adolescente, la natation a été mon équilibre de vie. Des heures passées dans les bassins à tourner et virer, plonger et enchaîner les longueurs. D'autres sports sont venus graviter autour. La danse avec un longue expérience de 2 mois m'a permis d'avoir une photo mémorable en tutu et coupe au bol, la gym a tenu 4 mois mais je crois que cette rigueur du corps sur Terre n'était pas faite pour moi alors. Chaque été est synonyme de tennis et découvertes en tout genre comme Rafting, Kayak, vélo ou balade à cheval.

Passé l'adolescence, en tant que jeune adulte je me suis servie de cette passion pour la natation pour me lancer dans une aventure qui me marquera toute ma vie et surtout les cinq étés suivants ma majorité, le sauvetage en mer. Très complet, je me suis régalée à mettre mon corps et mon esprit sportif au service du secours et du soin. C'est sûrement le point d'ancrage à mon futur métier, car à défaut d'être urgentiste, je serais masseur kinésithérapeute.

Chacun de ces sports que j'ai apprécié était toujours dans une certaine dynamique et le yoga à cette époque là subissait nombre de préjugés de ma part et ne risquait pas d'entrer dans ma vie. M'imaginer des heures durant à méditer dans des positions de souplesse que j'avais toujours rejetées ne traversait même pas mon esprit. Je n'étais pas prête du tout à l'accueillir.

Les années passent et les découvertes se poursuivent, comme le canyoning ou encore le raid multi-sport dont j'ai adoré le côté tactique associé au sport. L'enchaînement des épreuves associées à l'orientation me passionne et dès lors, cette discipline restera ancrée dans un coin de ma tête. Il est en effet difficile de participer à ce type d'épreuves car elles se font toutes en équipe et monter une équipe est loin d'être simple. Je continue donc mes aventures sportives en solo et en amatrice.

Le raid multi-sport de part son alternance de défis permettait de pallier à mon gros point faible, la course à pied. De toute évidence, lorsque je me retrouve les deux pieds au sol, mon corps me rappelle la pénibilité de cet effort, mais dès que quelques centimètres d'eau m'effleurent je me sens comme un poisson dans l'eau si j'ose dire.

Les années passent jusqu'à ce qu'une nouvelle aventure s'ouvre devant moi avec l'arrivée de mes petits chérubins. Pendant quelques années, le sport est mis en sourdine car ma raison et tout mon être sont dédiés à ces petits loustics, petits par la taille mais immenses par l'espace qu'ils occupent dans mon cœur, ma vie et mon emploi du temps. Fatigue des nuits courtes et entrecoupées, allaitement longue durée de 14 et 18 mois repoussent mon envie de dépenser encore plus d'énergie dans le sport et c'est une pause de quatre belles années qui se faufile insidieusement sans l'envie aucune de m'y remettre.

Jusqu'au jour où cette envie revient. Les nuits se font plus régulières, le sommeil est bon, le premier découvre l'école et le deuxième, bien qu'une vraie tempête me laisse quelques moments de répit. Je tente alors quelques exercices de remise en forme mais décidément ce n'est pas fait pour moi. Je m'y efforce tout de même pour retrouver une tonicité mais je n'y trouve pas mon compte. Je vois dans un coin de ma chambre le cadre de l'affiche de mon raid multi-sport et l'envie d'en faire me tiraille. De toute évidence c'est pour le moment impossible, mon état de forme est, malgré mes trente ans et cette impression d'éternelle jeunesse, un peu faible et comme toujours, pas d'équipe. Je garde cette idée en tête et prends alors une sacrée décision qui va bouleverser mon avenir sportif comme jamais je ne l'aurais cru.

Le plus simple pour moi, qui nécessite peu de matériel et surtout qui peut se pratiquer à toute heure est .... La Course à Pied. Quelle idée m'a prise, moi qui déteste ça depuis toujours, me remémorant les tours de 20 minutes autour du stade au lycée comme un vrai calvaire. Mais comme toute motivation, je me rappelle que dès que j'ai une carte entre les mains, la course à pied devient tout à coup, le meilleur moyen pour trouver des trésors, les balises si bien cachées.

Pour ma première sortie, j'enfile mes baskets que je traîne depuis des lustres, un vieux short et un tee shirt, il fait beau, je sors de chez moi et c'est parti. Cette « première » me rappelle très vite pourquoi je déteste ça, et au terme d'un tour de 1, 5 kilomètre, je reviens rouge comme une tomate, le cœur au bord de l'explosion. J'habite alors en résidence et mon retour est accueilli chaleureusement par une voisine. Passés les « qu'est ce qu'il t'a pris » et les « regarde dans quel état tu es », je vois dans ses yeux un brin d'admiration suivi d'un « cela ne m'étonne pas, tu es hyperactive ». Il n'en fallait pas plus pour me motiver. En effet cette sortie a été dure mais elle m'a permis de me dépenser et j'en sors bien dans ma tête et retrouve ces sensations de bien être que le sport m'a fait vivre toute mon enfance. Je décide donc de m'équiper correctement, et la prochaine sortie est programmée dans la semaine, pour ne pas perdre la motivation. Nous sommes au mois d'août 2012. De 1,5 kilomètre je passe à 3 kilomètres puis 4, découvrant dans l'effort les petits recoins de mon quartier, mesurant chaque distance avant mon départ et repérant le parcours avant de partir...Plus que 3 virages et un faux plat et après ça descend, tu es arrivée...

A la sortie qui m'amène au 5ème kilomètre, un monde pour moi, je croise une affiche de la course locale, les 10 km de Pessac. Je motive mon mari, et après moult arguments nous voici mi octobre sur la ligne de départ....deux boucles interminables où les champions, deux jumeaux me feront l'honneur de me doubler à mi-chemin rejoignant l'arrivée alors que j'amorçais à peine la fin de la première boucle. Mais je ne lâche rien et rejoins à mon tour cette ligne avec la plus grande des fiertés. Le virus a piqué, même si c'est difficile, je continuerais.

S'enchaînent alors des sorties sur bitume et en forêt. Je découvre en quelques semaines le trail. J'adore me retrouver en pleine nature, les kilomètres défilent beaucoup plus facilement. Le trail commence à se faire une place connue dans les médias et je surfe sur internet pour boire les

témoignages de telle ou telle championne défiant tous mes préjugés. Certaines n'ont jamais fait de sport adolescente allant jusqu'à en être dispensée et dévalent aujourd'hui des longues distances nommées ultra trail avec une facilité déconcertante. Je me plais à espérer un jour pouvoir m'aligner sur une de ces courses et c'est tout naturellement que j'augmente drastiquement le nombre de kilomètres jusqu'à m'aligner début décembre sur un trail de 10 km vallonné sur la rive droite bordelaise et fin janvier sur un trail local de 18 km.

J'en suis à 6 mois de course à pied et je suis passée de 1,5 km écarlate à 18 km avec sac à eau et équipement adéquat. De toute évidence, cela a un prix que je vais payer très rapidement car dès les premiers kilomètres de la course, une blessure se profile sur le bord externe de mon genou gauche, le fameux syndrome de l'essuie glace. L'acharnement de mon caractère fort têtue à vouloir rejoindre la ligne d'arrivée est sûrement le signe de mon mental face à la difficulté, mais surtout la plus grosse erreur de ces derniers mois. Augmenter trop vite et trop fort en intensité amène à la blessure, et les 6 mois qui suivent seront très pénibles à supporter, brisée dans mon élan d'énergie sportive.

Je décide donc à la rentrée de m'inscrire dans un club pour éviter ces erreurs basiques et bien m'en a pris, les années qui suivent seront pour moi la découverte de multi trails dans la région et quelques courses sur route dont le semi - marathon et le marathon, les courses caritatives et enfin le saint Graal, j'arrive à intégrer une équipe de raid multi-sport. J'enchaîne alors des courses de montagne allant de 20 à 45 km, des raids multi-sport de 30 à 105 km, swim and bike et swim and run, toujours touche à tout, c'est le bonheur, des nouveaux amis gravitent avec moi, nous partageons des moments intenses grâce au sport. Tout va bien.

## **II. LA DÉCOUVERTE**

Mes 40 ans sonnent un tournant dans ma vie. En plus de remettre en cause bien des domaines personnels comme tout bilan nous y amène, je commence à me blesser au genou, à sentir mon corps me rappeler à l'ordre. Après chaque sortie, la récupération est un peu plus compliquée. J'ai continué à courir mais aussi à suivre ces championnes qui sont maintenant devenues influenceuses par la magie des réseaux sociaux. Jusqu'à maintenant je regardais uniquement leurs exploits et leurs vidéos vertigineuses mais je me renseigne maintenant un peu plus sur leur manière de s'entraîner. En plus de suivre leurs conseils je me forme dans le cadre de mon métier aux blessures du sportif et plus particulièrement du coureur à pied pour comprendre comment mieux se préparer.

S'accorder des temps de pause pour laisser le corps se remettre après des séances intensives, faire du renforcement pour gérer les efforts de longue durée, relâcher la musculature par des étirements doux, bien choisir son matériel et prendre le temps de se l'approprier, tant de conseils que je dévore mais dont je ne prends pas forcément le temps de mettre en place. La vie de famille et mon emploi du temps surbooké me donnent toutes les excuses pour ne pas dérouler un tapis et faire quelques gainages ou assouplissements. Il est alors hors de question de m'enfermer dans une salle pour faire des exercices de force et encore moins de rejoindre un groupe de stretching ....Je ne souhaite pas m'enfermer alors que le sport est devenu synonyme de grands espaces dans un lieu où tout le monde se regarde les uns les autres. J'ai besoin de prendre l'air, de respirer.

Certaines figurent se détachent dans le monde du trail et j'entends petit à petit parler par Anna Frost puis Emelie Forsberg de leur découverte du Yoga et de la place que cette discipline a prise dans leur préparation. Leurs arguments font mouche. Le Yoga leur permet d'associer étirement et renforcement dans une même séance et elles en sont convaincues, diminuent grandement leur nombre de blessures. Je me procure alors « Vivre et Courir » d'Emelie Forsberg\* et « Ocean Therapy » de Santamila\*. Elles abordent leur rencontre avec le Yoga et leurs paroles résonnent en moi.

*« Pour moi le yoga était une discipline réservée aux personnes souples, qui avaient envie de travailler des postures d'équilibristes » Santamila\**

*« Le plus difficile pour moi est de changer mes a priori sur cette discipline. J'ai l'impression de perdre mon temps. Si je m'accorde une heure de sport dans ma journée, je préfère transpirer et travailler mes muscles, plutôt que de rester immobile, les fesses vissées sur un tapis. » Santamila\**

Dans chaque livre, elles y décrivent les bases de mouvements de Yoga avec quelques photos d'exercices à mettre en place. Cela ne semble pas difficile, je connais certains exercices que je fais pratiquer à ma patientèle et je découvre que cette discipline est loin des a priori qui fourmillaient dans mon esprit jusqu'alors. Point de posture de tortionnaire ou encore de méditation des heures durant, la jambe derrière la tête mais j'ai beau lire ces pages avec attention, je ne vois pas comment m'y prendre seule dans mon micro salon et toute la famille autour. Bref, par où commencer, quoi faire exactement, tel est mon dilemme à ce moment là. Mon cerveau ne trouve pas la sérénité propre à cette pratique, il mouline sans cesse...

Je continue de me nourrir d'articles divers et variés, la théorie sur comment éviter les blessures, je l'ai, je suis au point...mais seulement en théorie. Je continue mes défis de coureuse amatrice et le genou me rappelle à l'ordre régulièrement.

En parlant à mon entourage proche, sportif, je découvre que certaines membres du club ont découvert cette discipline il y a quelques temps et y trouve une certaine dose de bien être. Je ne cherche alors pas cette dimension là, je suis plus axée sur l'intérêt corporel que peut m'apporter cette nouvelle activité. L'une d'entre elles, Stéphanie, me propose de l'accompagner au studio à quelques kilomètres de chez moi.

*« Je me tiens à ma décision et je m'inscris à un cours de Yoga « dynamique », je me dis que ce sera le bon compromis entre l'étirement et la possibilité de rester active. » Santamila\**

Décidément Santamila écrit ce qui raisonne dans mes pensées et je me laisse embarquer dans cette nouvelle aventure qui une fois de plus va chambouler ma vie.



Me voici à genoux sur un tapis, assise sur mes chevilles, dans une petite salle sombre perchée au dessus du stade nautique de la ville. Il fait froid dehors mais dans cette salle bien que simple règne une atmosphère chaleureuse, surtout portée par le professeur de Yoga située en face de moi. Katja est une femme toute menue et toute musclée, avec un grand sourire qui ne la quitte jamais. Son accent typé germanique donne une note d'exotisme à la séance et ses quelques erreurs de prononciation la rendent encore plus attachante et bienveillante.

Je pense sincèrement que la première approche du yoga tient énormément en la personne qui nous l'enseigne, pour entamer ce voyage vers un inconnu aux diverses facettes. Pour ma part, je suis enchantée d'être venue mais l'appréhension est bien là, surtout lorsque j'apprends que Katja est une ancienne danseuse. Mes préjugés refont surface, immédiatement balayés par quelques paroles réconfortantes.

« Chacun va à son rythme, en fonction de ses capacités, qui peuvent être différentes d'une personne à l'autre, mais aussi au sein d'un même individu, en fonction de son histoire, de sa période de vie, mais aussi du quotidien et de ses tensions, qui agissent sur notre corps chaque jour, chaque heure... »

En quelques mots, elle me met à l'aise et la séance commence. Allongée sur le dos, en Savasana, j'écoute ce doux accent qui m'amène à lâcher prise quelques instants. Rapidement et fort heureusement, nous passons à genoux mains devant le cœur et sous les directives de notre enseignante, mes voisins se mettent tout à coup à entamer un « Om » long et puissant ! Alors que je suis toute relâchée et détendue je me retrouve complètement abasourdie et perplexe devant ce son qui me projette à nouveaux dans ma multitude de préjugés. Je n'ai pas le temps de me demander où suis je tombée car la séance se poursuit par des salutations au soleil et autres postures. Fort heureusement elles nous sont d'abord détaillées puis travaillées avec le souffle comme élément directeur. Cela s'enchaîne si vite que je piste Stéphanie à côté de moi et me repose sur son expérience pour rattraper le train à chaque fois que je perds le fil. Tantôt tétanisée par la difficulté du maintien de la position, tantôt détendue dans l'étirement, après 1h20 de séance et malgré les deux méditations, je suis rincée.

Mon esprit est perplexe. Je suis ravie de cet enchaînement de mouvements mais intriguée par ces Om mystiques. J'ai toutefois trouvé un équilibre dans cette séance et l'envie de retenter l'expérience est là, curieuse d'en découvrir un peu plus.

Les jours qui suivent me rappellent à quel point cette séance de Yoga Vinhasa est intense. Les courbatures sont au rendez-vous et lorsque l'on me demande comment cela s'est passé, je suis bien dans l'incapacité de répondre, à part un « bien » simple et sommaire.

Comme le dit *Emelie Forsberg* \*: *« J'ai remarqué que je suis plus ouverte dans mon approche du yoga que vis-à-vis de mes sports d'origine. Probablement parce qu'il s'agit d'une activité relativement nouvelle pour moi, dont j'ai encore tant à apprendre. Je dois encore me convaincre, ma motivation est moins naturelle ».*

Je persiste donc dans cette nouvelle expérience et continue de découvrir cette pratique au fil des semaines qui suivent. Mon approche est toujours et surtout corporelle pendant la séance, le bien être mental est induit après. Le chemin spirituel tisse ses fils lentement, grâce à ce « Om » dont je prends maintenant plaisir à laisser ses vibrations envahir ma gorge, ma cage thoracique et tout mon être.

### III. LA PRATIQUE... PONCTUELLE

Les mois passent, j'essaie de combiner mes diverses activités sportives, mon travail, ma famille, les finances mais une chose est sûre :

*« Le Yoga est devenu pour moi une activité complémentaire de la course, c'est un moment pour étirer chaque petit muscle et vraiment ressentir comment mon corps répond à l'entraînement. » Emelie Forsberg\*.*

Je suis toutefois bien plus indulgente avec moi-même au Yoga qu'en course à pied, j'essaie de comprendre mes erreurs, j'accepte que ce jour n'est pas optimal et je prends ce que mon corps veut bien m'autoriser.

Mon expérience professionnelle m'aide lors des séances à comprendre mes positionnements, l'objectif de telle posture. Désireuse d'approfondir toujours un peu plus, ma bibliothèque s'enrichit de livres tels que « *YOGA : Anatomie et Mouvements* » du Dr Abby Ellsworth\* et « *YOGA Encyclopédie* » d'André Van Lysebeth\*. Ces lectures me confortent dans mon choix de poursuivre le Yoga pour ses bienfaits sur mon corps. Les douleurs s'amointrissent voire disparaissent, je me sens apaisée après chaque séance, même si celles-ci sont très intenses.

Les années passent, le studio de Yoga évolue et mon approche aussi. Bien que toujours très corporelle, je m'aperçois ressentir un certain manque lorsque mes séances de yoga s'espacent. Les séances m'obligent à poser mon esprit, à être concentrée sur le moment présent et j'avoue y prendre un plaisir non dissimulé, attendant avec impatience cet instant quand j'arrive à le programmer dans mon emploi du temps surchargé.

Avec tout ce temps passé sur les tapis, au studio, je prends plaisir à rechercher une nouvelle démarche cherchant à tenir l'équilibre de mon corps non plus par la force mais par l'harmonie de l'égalité. Comme l'écrit B.K.S. Iyengar\* dans « *La voie de la paix intérieure* » :

*« Par le Yoga, on peut commencer à développer un parfait équilibre entre les deux côtés du corps. Nous commençons tous avec des déséquilibres, en favorisant l'un ou l'autre côté [...] Nous devons accorder notre attention au côté le plus faible. Nous devons aussi lui témoigner plus de soin. [...] vous devez faire preuve de compassion à votre propre égard et agir sur le côté le plus faible de votre corps tout en prenant plaisir à l'accomplissement du côté actif. »*

Je retrouve dans ces phrases mon chemin yogique, prenant plaisir à réussir ma posture sur un hémicorps raide et trouvant une réelle satisfaction quand l'autre hémicorps la réussit avec aisance.

« Ma posture » prend tout son sens dans mon regard sur le yoga, car je n'y cherche aucune compétition avec autrui, ni même avec moi-même, juste la satisfaction d'atteindre l'intention du jour que je me suis donnée. Cette notion est pour moi essentielle, dans notre monde compétitif à outrance. Le jour où je n'y arrive pas, rien n'est grave car l'intention n'est pas en soi de réussir la posture mais d'essayer.

*« Ayez pour but d'atteindre la Perfection, mais contentez-vous d'un petit progrès quotidien en direction de cette perfection » B.K.S. Iyengar\*.*

De nouveaux enseignants viennent prêter main forte à Katja et Melie croise mon chemin. Jeune femme à l'œil pétillant, elle me fait découvrir un yoga plus poétique, jouant avec les mots dans la pratique, me faisant voyager au-delà de la salle. Je découvre un yoga plus spirituel bien que très intense et je suis prête à l'entendre, à l'écouter et à le recevoir.

Grâce à ces deux approches, mon approche du yoga devient moins gymnique. Mon esprit pause et se pose.

J'apprécie de plus en plus les périodes de méditation pleine conscience, moments que j'arrive même à intégrer dans ma vie quotidienne. Si, auparavant, j'étais amenée à m'arrêter dans mon cycle infernal, mon esprit était noyé dans mille pensées organisatrices, que seul le sport me permettait de maîtriser. A ce jour, je suis incapable de faire une séance de yoga seule chez moi, je profite toutefois du moindre moment pour savourer l'instant.

Petit à petit, je découvre la définition même du Yoga, définie par Patanjali\* dans les « *Yoga-sutras* » il y a plus de 2000 ans :

« *I.2. Le Yoga est l'arrêt de l'activité automatique du mental* ».  
« *Yogashchittavrittinirodhah* » en sanscrit .

Même si le chemin est encore long, je découvre un voyage intérieur, profond. Certaines de mes pensées s'apaisent, mon corps aussi.

Les mois qui arrivent vont me permettre d'explorer cette sensation. Alors que tout le monde est reclus pour cause de pandémie, mon emploi du temps explose. Le travail auprès de mes patients regorge d'un accompagnement psychologique intense et capte une grande partie de mon énergie, ma famille aspirant le reste de celle-ci. J'évolue dans un environnement extérieur désertique et ne rêve que de rentrer dans mon cocon où je me sens en sécurité. Les journées sont longues et courtes à la fois. Je m'oublie, passant dans un mode automatique où mon corps doit avancer et tenir. Le sport disparaît de mon environnement, le yoga aussi. Mon esprit est focalisé sur une seule mission : ne pas être malade, tenir bon, pour moi, mais surtout pour eux.

Lorsque les temps redeviennent un peu moins tumultueux, la première activité que je m'autorise est le Yoga. Je ressens alors un besoin intense de mettre en pause mon esprit quelques instants. Je profite de micro instants de tranquillité pour m'accorder du temps et évacuer ce stress qui est devenu omniprésent. « Arrêt automatique du mental », chasser les idées sombres, les angoisses, je cherche à retrouver un équilibre.

Petit à petit la vie reprend son rythme bien que perturbé. La course à pied et le vélo reviennent dans ma vie. Nous essayons alors de repartir sur de bonnes bases et comme si de rien, je reprends mes objectifs avec en ligne de mire le Marathon des Sables.

#### IV. QUAND LES PASSIONS S'ENTREMÊLENT

Mes activités, le Yoga et la course à pied, sont très distinctes à ce moment là, chacune m'apportant ma dose de bien être à sa façon. « Un esprit sain dans un corps sain » a toujours été mon leitmotiv. Un nouveau chemin va s'ouvrir à moi avec la découverte du Running Yoga.

Maintenant que je me sens bien ancrée dans mon rituel yoga d'un côté, course à pied de l'autre, mes recherches sur le net m'amènent à découvrir la formation « Running Yogis » dispensée par Bénédicte Opsomer et Pascal Jover.

Cette formation propose aux stagiaires de découvrir et d'adapter les postures de yoga aux exigences de la course à pied, de jumeler les deux approches par des séances de yoga et des ateliers et même de pouvoir les enseigner à d'autres par la suite. Si ce dernier point ne m'attire pas pour le moment, tous les autres entrent dans les critères que je recherche depuis si longtemps. Après quelques obstacles de calendrier et de pandémie, me voici inscrite en 2022.

Je suis alors en pleine euphorie de course à pied, les sensations sont très bonnes, le Yoga complète ma préparation, un juste dosage entre renforcement, lâcher prise. J'ai hâte. Je me plonge dans leur livre « Yoga pour Runner »\*. Des idées me parlent, m'appellent : la conscience du souffle, la foulée démarre dans les épaules, l'importance du rythme et des appuis...

Toute cette allégresse dans un climat si orageux aurait dû m'alerter. Monter si haut, se perdre au milieu de mille projets menés à bout, m'amène à une chute violente bien que sourde. L'échec sportif est le point de départ à une glissade dans les abîmes mais je m'accroche par de petits liens solides, le Yoga en fait grandement partie. Pendant plusieurs mois, je vais chercher à restaurer mon socle, mon armure, complètement fissurés.

Plus de cinq mois passent avant d'intégrer le premier rendez vous avec la Running Yogis Académie. Je n'ai pas touché une basket, ni une pédale de vélo pendant tout ce temps, je suis entrée dans un mode automatique de travail et de réconfort dans le cocon familial et m'en sortir relève du miracle. Je me motive et me voici arrivée dans une demeure nichée au milieu des vignes du Cognac. L'apaisement est immédiat. Loin des problématiques quotidiennes, je découvre nos professeurs et les autres stagiaires. Un élan de bienveillance m'entoure et me déstabilise. Notre point commun à tous, le Yoga et la course à pied.

Le yoga qui nous est enseigné est le Yoga de l'Énergie. Basé sur le souffle, la posture n'est qu'un chemin vers nos ressentis. Je lâche prise, mon corps lâche prise. Mon esprit est attentif à la moindre consigne. Au fur et à mesure de cette première retraite, ateliers après ateliers, tous les éléments que j'avais en ma possession prennent leur place, telles les pièces d'un puzzle. Le rôle de la respiration que j'utilise quotidiennement en patientèle mais très difficilement en course à pied devient prépondérant.

*« L'involution progressive des sens et de l'apaisement de l'esprit à l'aide de la respiration rend la pratique apte à la concentration et à la méditation ». B.K.S. IYENGAR\**

Le Yoga prend une nouvelle dimension à mon sens. Comprendre le cheminement de la posture, ne pas essayer de la faire à tout prix mais ressentir les contractions de tel ou tel muscle, la nécessité d'un bon ancrage, la respiration devient capitale pour canaliser ma conscience et mon énergie vitale.

Je me laisse porter et lorsque la fin du week-end approche, j'ai déjà hâte d'être au suivant. Mes sensations intérieures sont apaisées mais je suis alors bien incapable de poser un mot sur mon ressenti auprès de quelqu'un qui ne l'a pas vécu.

*« II.54 Quand le mental n'est plus identifié avec son champ d'expérience, il y a comme une réorientation des sens vers le Soi » « Svavishaya-asamprayogé chitta-svarūpa-anukāra iva indryānām pratayāhārah » Pantanjali\*.*

Le deuxième week-end est à l'image du premier, je suis toujours très scolaire même si les moments d'introspection en Yoga se font de plus en plus naturellement. Fort heureusement car les sensations en course à pied ne sont pas du tout là, le Yoga m'aide alors à relativiser. Ces derniers mois intenses ont monté des barrières face à moi et petit à petit des fissures émergent pour laisser passer quelques rayons de lumière.... Enfin....

Petit à petit le yoga n'est plus une discipline à laquelle je m'astreins comme n'importe quelle séance de gym, mais il prend une dimension plus présente dans mon quotidien. Mon regard est plus observateur sur ce qui m'entoure, je suis moins passive à laisser le monde tourner autour de moi. Plus exactement, ce regard qui était déjà présent, je prends enfin conscience de son existence et j'y prends alors un réel plaisir à observer.

Au fur et à mesure de ma pratique, je deviens de plus en plus actrice et non spectatrice dans mes postures. Bien que mon corps essaie d'atteindre la posture idéale, mon esprit se forge autour de celle-ci. Le chemin vers celle-ci devient tout aussi important. Le souffle se pose, m'aide parfois grâce à Ujayin. J'apprends à composer avec la douleur, à ne plus l'éviter, à m'en servir comme un point de repère, comme une bouée lumineuse.

*« La douleur est là comme un maître, parce que la vie est pleine de douleur. [...] Apprenez à trouver du confort même dans l'inconfort. Nous ne devons pas essayer de fuir la douleur ; nous devons essayer de passer à travers d'elle et d'aller au-delà. C'est ainsi que l'on cultive la ténacité et la persévérance, ce qui est une attitude spirituelle envers le yoga. C'est aussi une attitude spirituelle envers la vie. » B.K.S. IYENGAR\**

Au terme de ces deux séminaires, nous quittons notre havre de paix de Jonzac\* et nous nous préparons à nous retrouver dans un mois pour une immersion d'une semaine à Cadaquès. Cette semaine de retraite loin du quotidien mais tout aussi intense dresse une nouvelle dimension sur mon chemin. Nous apprenons à nous installer dans les postures, nous comprenons la trame d'une séance, et réfléchissons à respecter le TOPC\*\*. Maintenant que je perçois toutes ces lumières, je ressens l'envie de les partager et j'y prends beaucoup de plaisir. Cette semaine est riche en enseignements, sur moi, sur les autres, sur le partage, la bienveillance, les rires et les pleurs parfois. <sup>1</sup>

---

<sup>1</sup>\*\* TOPC signifie Thème Objectif Pourquoi Comment, base de nos trames de cours.

*« [...] Le professeur de Yoga, celui qui a pour mission de transmettre un enseignement millénaire, à la fois si vaste et si précis. On conçoit la diversité et par conséquent la difficulté d'une telle transmission. » Roger Clerc\* dans « YOGA...OUI MAIS »*

Au terme de cette formation, chacun d'entre nous se sent armé pour parler autour de nous du concept Running Yoga dans le respect de la tradition. Je ne me considère pas pour autant enseignante car de nombreux aspects m'échappent encore, que ce soit dans ma pratique comme dans mon approche spirituelle au Yoga. Petit à petit, je compte bien avancer sur cette route, aussi sinueuse soit elle, avec ses obstacles. Mais atteint-on véritablement la destination ?

## CONCLUSION

Mon regard sur le yoga a bien changé depuis mes débuts. De mes débuts, il y a six ans, à ma formation running yogis cette année, beaucoup de ressentis ont changé, mon approche ne se porte plus sur les mêmes envies, j'évolue tout simplement.

*« Dans le cours de yoga, bien des élèves pensent qu'ils doivent simplement « serrer les dents et souffrir » jusqu'à ce que leur professeur leur dise qu'ils peuvent sortir de la posture. C'est prendre le yoga pour de la gymnastique suédoise, et c'est une mauvaise attitude » B.K.S IYENGAR\**

Je suis fière de ce chemin parcouru et je suis curieuse de connaître ce qui m'attend. La vie glisse et une adaptation perpétuelle est nécessaire. En cela, la Yoga m'apporte beaucoup et stabilise un caractère énergique dans un mode de vie occidental, où tout va très vite. Il a dépassé l'approche sportive même s'il en fait toujours grandement partie, et l'abord spirituel s'immisce dans mon paysage.

*« Le Yoga est une discipline remarquable qui, venue de l'Inde, est diffusée en France depuis quelques décennies . Ce Yoga peut être considéré comme un véritable art de vivre, et à ce titre il est susceptible d'apporter à nos contemporains des solutions aux nombreux problèmes créés par une vie moderne stressante et déséquilibrante ». Roger Clerc\**

Il m'ouvre de nouvelles connaissances et me permet des rencontres riches, dont je suis gourmande. Mais plus que tout, il me permet de toucher du doigt le « lâcher prise » si difficile à mon sens.

*« ce processus de changement qui se fait d'instant en instant, devient perceptible quand il s'achève » PATANJALI\**

Maintenant, il me reste à mettre en pratique tous ces apprentissages, en gardant une certaine justesse, dans le respect des enseignements que j'ai reçus, et toujours avec plaisir.

*« Être juste, être équitable, c'est d'abord être juste avec soi, être vrai, oser être soi, assumer sa véritable nature, écouter son intuition. » Karine Baillet dans « Fonce Corps et Âme ! »\**

*« C'est simple...mais pas facile » Bénédicte Opsomer\**

## BIBLIOGRAPHIE

*Baillet, Karine « Fonce Corps et Âme ! », Editions Jouvence, 2022*

*Clerc, Roger , « YOGA...OUI MAIS » Editions Cariscript, Paris, 1992*

*Dr Ellsworth, Abby, « YOGA : Anatomie et Mouvements », Le Courrier du Livre, 2016*

*Forsberg, Emelie , « Vivre et Courir » éditions MONS, 2018*

*Iyengar , B.K.S. , « La voie de la paix intérieure », Editions J'ai Lu, 2021*

*Jover, Pascal ; Opsomer, Bénédicte « Yoga pour Runner », Editions La Plage, 2019*

*Patanjali, « Yoga-sutras », éditions Espaces libres, 2021*

*Santamila, « Ocean Therapy », Talent Editions, 2019*

*Van Lysebeth, André,« YOGA Encyclopédie », éditions Flammarion, 2021*