



La course MÉDITATIVE

Quelle joie d'être en harmonie avec son corps, sa respiration et son environnement, des kilomètres durant : de plus en plus de gens découvrent que courir va au-delà de la simple activité physique et peut être une source d'épanouissement aussi efficace que la méditation.

Vous aimez vous entraîner, de la musique dans les oreilles et les yeux rivés sur votre cardio, en respectant un programme d'entraînement ?

Vos performances s'amélioreront, mais pas nécessairement votre travail d'introspection.

Pour cela, apprenez à courir de façon méditative.

Pour découvrir comment la course méditative fortifie le corps et l'esprit, il suffit d'écouter Sakyong Mipham Rinpoché. Ce maître spirituel tibétain spécialiste de la méditation a déjà participé à neuf marathons, avec un record personnel de 3 heures 05. Il a aussi écrit *Running With the Mind of Meditation* (non traduit en français) et organisé des ateliers sur le sujet à travers le monde.

Le grand nombre d'ultramarathoniens inscrits à son premier atelier l'a d'abord surpris, mais il a vite compris que c'était justement leur expérience de la course qui les y avait menés. « *Quand on court, on finit forcément par entrevoir son propre esprit*, explique Sakyong Mipham Rinpoché, *le fait de prêter attention, non seulement à son corps mais aussi à ce qui se joue au fond de soi, aide à donner le meilleur de soi-même, pendant l'entraînement et dans la vie.* » Ainsi, la course n'est plus un simple sport, mais devient un voyage de découverte et de développement personnel, car elle aboutit à une meilleure appréciation de soi et de la vie qu'on mène.

Canaliser son attention dans une direction

Alors, comment courir de façon méditative ?

Benjamin Romkes, athlète et bouddhiste, s'assied toujours sur son coussin de méditation avant de partir courir le matin : « *Après ça, je m'y mets presque sans effort, car je suis dans le flow. C'est différent quand on enfile juste ses baskets et qu'on se met à courir sans transition : on a plus de mal à trouver le bon rythme, on est distrait et il y a plus de chances de rentrer en se demandant où on a bien pu aller !* »

Courir en méditant, c'est résister au tourbillon des pensées en canalisant son attention dans une direction précise. C'est une façon d'exercer ses muscles physiques, mais aussi ses muscles mentaux. Comme pendant une méditation classique, on choisit un point de référence vers lequel on pourra retourner

son attention chaque fois qu'elle fléchit : cela peut être la respiration, la symétrie du mouvement des bras et des jambes, ou simplement les bruits autour de soi. « *Essayez par exemple de prêter attention à la façon dont le vent siffle à vos oreilles*, conseille Romkes. *Grâce à la course méditative, vous aurez une plus grande conscience de votre environnement et de vos sens, une meilleure capacité de concentration, et vous apprendrez à mieux vous connaître. Courir peut être merveilleusement relaxant, mais courir en méditation rend aussi plus clairvoyant : observez ce qui se passe en vous lorsque votre petite voix intérieure vous demande de vous arrêter, ou lorsqu'il se met à pleuvoir. Méditer va vous préserver contre les petites irritations inévitables et vous permettre de ne pas ruminer sans fin : dans cet état d'esprit, la pluie fait juste partie du jeu.* »

Un corps fait pour bouger

Certes, un exercice de pleine conscience ne nécessite pas obligatoirement une paire de baskets, mais les deux vont très bien ensemble. Comme le dit Sakyong Mipham Rinpoché, l'esprit a besoin d'immobilité, le corps de mouvement. « *Nous sommes faits pour bouger*, explique Benjamin Romkes, *et la méditation en courant ne va pas juste enrichir notre pratique de la course ; elle va aussi enrichir notre vie tout entière : on est plus présent et on a moins tendance à passer en pilote automatique. On améliore l'ordinaire !* »

Et pas besoin de grand-chose pour ça : enflez vos baskets et allez-y. Mais surtout, conseillent les coureurs méditatifs, laissez votre musique à la maison, car elle a tendance à donner un tempo qui masque votre rythme naturel et vos sens. Sakyong Mipham Rinpoché explique : « *La musique est une façon d'engourdir l'esprit jusqu'à ce que le corps ait fini de courir. Elle apporte peut-être motivation et énergie, mais elle risque aussi de vous distraire.* »

Alors profitez de la vue, sentez le vent sur votre peau et la façon dont vos pieds entrent en contact avec le sol, et vous parviendrez à rester dans l'instant présent. Après un jogging, tout comme après une séance de méditation, vous ne vous sentirez probablement pas tout de suite plus inspiré, nous rappelle Sakyong Mipham Rinpoché, mais votre sentiment de bien-être aura certainement augmenté. >

Nydia a participé à deux marathons. Elle trouve que la course à pied l'aide à lâcher prise : « Quand je vis une expérience négative, il suffit que j'aille courir pour arriver à m'en détacher. »

Courir un marathon, c'est décider de repousser ses limites : on pense qu'on n'y arrivera pas, et on le fait quand même. On sait que ce sera difficile et fatigant, mais c'est justement pour cette raison qu'on se sent ensuite si fier. Maintenant, quand je dois faire quelque chose que je trouve effrayant ou difficile, je me dis juste : « *Allez Nydia, si tu arrives à courir un marathon, tu dois bien pouvoir t'en sortir !* » La course a élevé le niveau de conscience avec lequel je vis ma vie : j'ai une idée plus précise de ce que je veux et de la direction dans laquelle je veux aller, même si je ne sais pas exactement ce que courir a à voir là-dedans. Car ce n'est pas comme si je me disais : pendant les dix prochains kilomètres, je vais réfléchir attentivement à ma vie. Il m'est arrivé de vouloir le faire, mais dès que j'ai mes baskets aux pieds, ces pensées disparaissent. Pourtant, il doit bien se passer quelque chose dans mon esprit, car souvent quand je finis de courir, je me

rends compte que j'ai trouvé la solution à un problème qui me pesait. Par exemple, quand j'ai couru mon deuxième marathon, j'ai inconsciemment pris des décisions par rapport à ma relation amoureuse, devenue problématique. Ce n'est que deux semaines plus tard que j'y ai mis fin, mais j'ai vraiment l'impression que, grâce à ce marathon, j'ai pu prendre de la distance, mettre les choses en perspective et trouver le courage de changer la situation.

Récemment, je me suis fait une fracture de fatigue, une déchirure au niveau du pied, en m'entraînant pour le Marathon de Paris. Avec un ami, nous avons élaboré un programme d'entraînement très ambitieux : j'avais pensé que ce serait intéressant de gagner en vitesse et je m'étais fixé comme objectif de finir le marathon en 3 heures 45. Mais en réalité, la vitesse, ce n'est pas du tout mon truc. Moi, je veux juste courir tranquillement. Et, en effet, l'entraînement a tout de suite mal tourné. Désormais, je sais qu'il faut que je sois plus à l'écoute de moi-même et de mon corps.

Ce qui m'a le plus manqué pendant ma convalescence ? Pouvoir me détacher de certaines pensées quand je cours. En général, quand ça ne va pas ou que je rumine trop, il me suffit d'enfiler mes baskets et de passer la porte. Quand je rentre, j'ai réussi à lâcher prise et je me sens mieux. Il n'y a qu'en courant que j'atteins un tel *flow*. >

Hans Koeleman, ancien athlète

de haut niveau, a peu couru pendant les quatre années qui ont suivi sa retraite sportive.

Jusqu'à ce qu'il comprenne que courir pour le plaisir, c'est tout aussi extraordinaire.

Un de mes amis habite en Afrique du Sud. Parfois, il se lève en pleine nuit pour aller courir dans les collines du Cap et regarder le soleil se lever, les dauphins nager au loin... Il parle tellement bien de cette solitude, du détachement qu'on ressent. Ça m'a vraiment ouvert les yeux. Quand on court en journée, on se met forcément à regarder autour de soi, alors que courir la nuit oblige à se tourner vers l'intérieur. C'est incroyablement reposant pour les yeux et les oreilles, et cette pénurie sensorielle se marie avec le mouvement du corps pour créer un état de relaxation qu'on ne peut atteindre dans la vie de tous les jours. C'est justement cette absence de stimuli qui pousse à se concentrer sur soi-même : on commence à rêvasser, notre imagination se met en route et notre créativité se libère. Parfois, au contraire, on ne pense à rien pendant une demi-heure, comme si on courait et méditait en même temps. Je pars régulièrement en groupe dans un endroit isolé, par exemple en forêt, et nous courons pendant quatre heures en pleine nuit. L'euphorie nous fait tous vibrer malgré les 30 kilomètres que nous venons de parcourir. Souvent, les gens qui viennent

pour la première fois ont peur de ne pas tenir le coup, surtout s'ils n'ont jamais couru plus d'une heure d'affilée auparavant, mais ils comprennent vite que la différence entre une heure et quatre heures de course n'est pas physique, mais mentale. J'aime bien aider les gens à mieux se connaître et les entendre dire qu'ils ne s'en croyaient pas capables. Découvrir ces forces cachées en nous donne tant d'énergie ; c'est une telle source d'inspiration. J'ai été coureur de fond pendant dix ans et j'ai participé à deux jeux Olympiques, ceux de Los Angeles et ceux de Séoul. Je voulais aussi participer aux J.O. de 1992 à Barcelone, mais tout le monde me l'a déconseillé : mon corps ne suivait plus, et je venais d'accepter un emploi en marketing qui me prenait tout mon temps et mon énergie. Ce n'était donc pas trop difficile pour moi de passer à autre chose, et j'ai très peu couru pendant les années qui ont suivi.

J'avais toujours couru pour repousser mes limites, et je ne connaissais pas d'alternative. Certaines personnes courent pour le plaisir, mais à quoi ça sert ? Une collègue m'a alors demandé de l'aider à s'entraîner pour le Marathon de New York. Comme je devais m'y rendre pour mon travail, j'ai décidé d'y participer. J'ai adoré cette expérience, cette foule autour de moi. J'ai recommencé à me passionner pour la course, mais d'une tout autre façon : maintenant, ce qui m'intéresse, ce n'est plus l'euphorie procurée par une course difficile dans un stade plein de monde, mais plutôt l'essence même du mouvement, la joie de me sentir humain et capable. Courir est tellement naturel que je pense que nous sommes tous, au fond, des coureurs. Mais ne forcez rien, et surtout choisissez un endroit calme et isolé pour vous adonner à ce sport !

>

Il y a trois ans, Angela perdait son époux. Après une période de deuil difficile, elle s'est mise à la course méditative et, petit à petit, a retrouvé goût à la vie.

Il y a le bruit des vagues, les brises salées, le cri des mouettes, le crissement des coquillages sous mes baskets. Je sens mon pantalon frotter contre mes jambes, le duvet sur ma nuque qui chatouille, mes joues brûlantes. Mes sens sont en alerte, et tout ce que je perçois se presse et se bouscule en moi : je suis pure énergie vitale, et j'ai un sentiment de joie intense, car je revis ! Quand mon mari est mort, j'ai ressenti une tristesse insoutenable. Je savais que je devais tenir le coup et surmonter cette douleur pour pouvoir reprendre le cours de ma vie. La méditation m'a aidée à accepter ma détresse et mes émotions sans les juger, et j'ai appris à ne pas me laisser noyer par elles. Mais, malgré tout, le processus de deuil reste difficile, et c'est une véritable guerre d'usure. Je venais de reprendre le travail à temps partiel, quand je me suis rendu compte que je ne pouvais littéralement plus monter les escaliers chez moi. J'ai compris qu'après m'être occupé de mon esprit, il était temps que je m'occupe de mon corps.

J'ai lu *Running With the Mind of Meditation*, dans lequel Sakyong Mipham Rinpoché explique comment combiner la course et la méditation, et j'ai tout de suite su que c'était la bonne méthode pour moi : la méditation venait m'aider dans la période la plus difficile de ma vie.

Un entraîneur du centre de méditation Shambala m'a appris les bases de la course méditative et j'ai commencé à courir sur la plage. Cela m'aide à fortifier aussi bien mon esprit que mon corps. Je me concentre sur ma respiration, et je commence par parcourir mentalement mon corps : est-ce que j'ai des courbatures quelque part ? Mes pensées sont-elles apaisées ou agitées ? Mes épaules sont-elles détendues ? Comment est-ce que je place mes pieds ? Ensuite, j'entre en contact avec mon environnement : je sens le sable sous mes pieds, parfois dur, parfois mou. J'étudie le vent ; quelles parties de mon corps touche-t-il, est-il froid ou chaud, fort ou non ? Je ferme les yeux et cours face au vent. Je laisse mes pensées aller et venir, en restant dans l'instant présent. En courant de cette façon, j'arrive à voir la beauté du monde et à me connecter à l'énergie qui m'environne, ce qui est incroyable après une période de deuil si intense. Après la mort de mon mari, ma vie s'est arrêtée, mais grâce à la course méditative, j'ai rejoint le monde, à mon propre rythme. 🌸

TEXTE ELLES BEIJERS

STYLISME CYN FERDINANDUS

PHOTOGRAPHIES JEROEN VAN DER SPEK