

GUIDE DE YOGA

François Quérini

 François Quérini, Sandrine et Matt Booth (@prise2vue.fr)





Le yoga, une variante pour le guide ?

Ouvrons-nous quelques minutes à une pratique assez méconnue: le yoga. De plus en plus associé aux pratiques de la montagne, dans des stages de treks, raquettes, ou ski de rando, il constitue un complément apprécié des activités des guides. Libérons donc nos chakras pour partir à la découverte de cet art de vivre, en compagnie de François Quérini, formateur dans les métiers montagne, et professeur de yoga.

L'origine du yoga

Le yoga a été codifié, il y a environ 2 500 ans, par un sage indien Patanjali qui vécut à l'époque du Bouddha. Son traité trace une voie qui d'un point de vue ultime, conduit à l'éveil spirituel. Le chemin n'est pas dogmatique, c'est une science fondée sur l'expérience. Il n'y a rien à croire mais tout est à expérimenter.

Les différents « membres » du yoga

En occident, le mot « yoga » est souvent associé aux seules postures. En vérité, la discipline est composée de plusieurs pratiques complémentaires agissant (à des niveaux différents de l'individu) à différents plans de l'individu: l'étude d'un code

éthique, les nettoyages internes, les postures ayant pour objectif le maintien de la santé, les pratiques respiratoires dirigées, la rétraction des sens, les techniques de concentration et de méditation. Ces pratiques convergent vers les mêmes buts: stimuler les énergies positives, pacifier l'esprit, vivre avec plus de sérénité pour enfin accéder au but ultime, le « samadhi » un état de conscience éveillée...

Buts généraux de la discipline

Le yoga est un outil de connaissance de soi. Il apporte des clés de compréhension au fonctionnement de son espace intérieur: la théorie permet de décrypter les mécanismes émotionnels et mentaux auxquels chacun est soumis et d'en prendre progressivement conscience. Les liens de causalité entre les stimulus de la pensée, les émotions suscitées et les gestes qui en découlent sont connus de tous. La pratique du yoga vise à canaliser les fluctuations du mental, mental bien souvent capricieux et retord. Pratiquées régulièrement, les différentes techniques conduisent à prendre du recul, à ne plus fusionner avec ses émotions mais à les observer en se tenant à distance. En d'autres mots, lors de colère, de peur ou de rancœur excessive, la distance établie entre « son soi » et l'émotion ressentie permet un discernement, antidote à l'acte irréparable ou à l'action qui nous engage (ou engageant) dans une dynamique négative pour soi ou autrui. ...

Alpinisme, escalade et yoga

L'alpinisme est parfois défini comme un art de vivre ou encore qualifié d'art martial par certains maîtres chinois, tant cette école permet de développer un grand nombre de qualités humaines. Les points communs entre l'alpinisme, l'escalade et le yoga sont multiples, citons pour exemple :

- l'engagement physique, forme d'ascèse, comparable aux pratiques de nettoyage et aux enchaînements de postures du yoga.
- la gestuelle de l'escalade et les techniques de progression en cordées avec relais, empreintes d'un des grands principes du yoga: l'alternance de temps de mise sous tension et de temps de relâchement.
- l'importance de la respiration qui, régulée par l'ascension et conjuguée au plein éveil des sens, contribue à l'équilibre psychique de l'alpiniste.

Difficile aussi de ne pas mentionner l'activité « cascade de glace » qui dans l'engagement qu'elle implique, constitue à elle seule, un fabuleux nettoyage du mental auquel le yoga peut conduire en utilisant d'autres ressources. À un niveau différent, les moments passés en haute montagne procurent une sensation d'harmonie magique qui n'est pas sans rappeler la conscience éveillée d'un yogi: les départs en course de nuit à la lueur des étoiles, les ombres lunaires se reflétant sur les glaciers et les levers du soleil au sommet, sont des instants de présence au monde qui restent à jamais gravés dans les mémoires.

Sur le plan humain, les qualités développées dans le métier de guide sont innombrables et peuvent être mises en parallèle avec les différentes pratiques de yoga.

- le respect des principes éthiques pris lors de son serment.
- le développement de la confiance en soi, en la cordée
- la combativité et l'enthousiasme,
- la rigueur lors de la préparation et la persévérance durant les ascensions
- la concentration et la vigilance, qualités requises à tout instant par la dangerosité inhérente au métier.
- l'humilité imposée par la confrontation directe aux éléments naturels
- la patience lors des attentes d'une fenêtre météo au refuge ou au camp de base ou face à des clients difficiles
- l'authenticité, la véracité (difficile de se mentir en montagne)
- la contemplation et les méditations suscitées par la beauté, la magnificence des montagnes lorsque les conditions sont optimales.
- le détachement dans l'effort accompli (cf. « Les conquérants de l'inutile »)
- la recherche d'une forme d'absolu
- le symbolisme commun à l'ascension d'une montagne et à la recherche spirituelle.

La maîtrise du mental

En yoga, le mental est considéré comme de la matière certes subtile, mais qui répond aux lois de l'inertie. Lorsque cette matière a pris un mouvement, exemple de la pensée obsessionnelle, ce mouvement s'accélère se met à tourner en boucle: cette radio mentale est bien connue de tous, elle élabore des scénarios, prête des intentions, crée la peur, la suspicion. Qui n'a pas expérimenté ces formes de doutes durant des

nuits d'insomnies dans un refuge ébranlé par les rafales du vent ou coincés entre deux ronfleurs ? Ce mécanisme peut être aussi observé durant la marche lorsque l'esprit se met à ressasser une difficulté non résolue.

La démarche proposée en yoga pour enrayer ce phénomène comprend plusieurs étapes :

La prise de conscience de ce qui se passe dans votre tête: « je suis de mauvaise humeur, je doute, pourquoi ? »

La prise de conscience que ce mouvement vous est préjudiciable « cette mauvaise humeur ou ce doute me fait perdre ma lucidité »

L'observation sans jugement, sans saisie mentale des phénomènes observés: être dans le déni ou rejeter une émotion perturbatrice ne résout en rien la situation.

L'application d'un antidote neutre qui va stopper ce mouvement et pacifier l'esprit

L'application d'une antidote positive initiant une trajectoire positive (conduisant à la confiance et l'enthousiasme).



Les pratiques de pleine conscience, d'attention au corps ou à la respiration sont autant d'outils au service de ce mécanisme.

Mieux percevoir une situation, pour mieux l'analyser et apporter la réponse juste

Selon le yoga, l'esprit fonctionne comme un miroir qui reflète ce qui est observé. Nos sens, notre vision opèrent comme des lentilles déformantes: les exemples de la mer et du lac sont très parlants. Lorsque la mer ou le lac sont agités, les formes reflétées sont déformées et il est difficile de percevoir le fond d'un lac d'une eau troublée. À l'inverse une eau limpide révélera une image parfaite et il sera aisé d'observer les fonds marins ou les profondeurs du lac. Il en va de même pour notre esprit. Lorsque notre pensée est pacifiée, notre perception devient plus juste:

cet état mental conduit au discernement et favorise l'intuition.

Nous passons d'un mode comportemental réactif à un mode où nous apportons une réponse réfléchie au problème identifié.



Les gunas (forces ou énergies) et les principaux états mentaux décrits en yoga. Ce concept est fondamental pour comprendre les fluctuations de notre mental et en éviter les pièges.

Le yoga dans le métier de guide: les apports possibles

Les clients arrivent en séjour parfois stressés, les causes sont multiples: pression au travail, fatigue, hyperactivité, saturés d'information, sentiment d'insécurité dans un milieu qui n'est pas familier... J'ai encore en mémoire certains départs précipités en course où des clients en sur-stress quittaient le refuge en oubliant une partie de leur équipement. Prendre soin du client dès son arrivée est une facette du métier de guide peu prise en compte à ce jour dans les sports de montagne.

Les bénéfices de l'intégration du yoga au départ et au retour d'une course sont apportés par la complémentarité yoga de Babacar Khane et du hatha yoga traditionnel:

Il y a sur-stress lorsque ce qui est demandé dépasse l'expérience ou les capacités de la personne

Sur le plan physique, les postures de yoga égyptien et chinois apporteront des bienfaits d'ordre anatomique : prévention des blessures, renforcement musculaire, échauffement et entretien d'une colonne vertébrale bien éprouvée par le port du sac. Au retour des courses, complémentaires à la sieste, les postures de ressourcement post effort tirées du hatha yoga traditionnel élimineront courbatures et fatigue. Elles apporteront une détente profonde.

Sur le plan énergétique, les contractions musculaires conjuguées aux pratiques respiratoires augmenteront les potentialités individuelles. Elles seront notamment très appréciées dans toutes les situations où le client se refroidit (relais, pique-nique bivouac...).

- Quelques pratiques respiratoires réalisées en début de stage permettent aux clients de s'affranchir du stress causé par l'immersion dans un milieu différent, souvent perçu comme hostile. La marche afghane, (coordination spécifique du souffle et du pas), optimisera l'effort lors des montées aux refuges (lire le livre d'Édouard Stiegler, « Régénération par la marche afghane »).

Gestion du groupe

Au départ d'une course, une courte pratique de recentrage permet au guide de placer son groupe dans des conditions de réceptivité maximale lors du rappel des consignes techniques et de sécurité. Sur le plan mental, la pratique quotidienne de la pleine conscience apaise les clients, augmente leur réceptivité et favorise les relations au sein du groupe : meilleure écoute, sentiment de confiance, liberté d'être soi. Cette forme de yoga est très facile à mettre œuvre dans la nature.

L'insomnie

Les causes d'insomnie en montagne sont multiples : les facteurs physiques, comme la fatigue excessive, une alimentation lourde, l'altitude, les ronflements ou les facteurs psychiques, comme le stress, l'anxiété lorsque les conditions sont difficiles ou que les clients sont exigeants... Un mauvais sommeil affaiblit le système immunitaire et diminue les potentialités des individus. Là encore, de nombreuses études ont été réalisées, de nombreux conseils et traitements sont disponibles et l'on en revient souvent au comprimé qui même léger laissera des traces au réveil et dans l'organisme.

Le yoga propose plusieurs pratiques qui améliorent la problématique :

En prévention, des conseils en alimentation en relation avec votre nature, des pratiques posturales et de nettoyage du mental avant le coucher comme tratak, la visualisation d'une flamme.

Durant l'insomnie, la concentration sur le souffle facilite en général le ré-endormissement, la méditation permet de maintenir une veille consciente et de se réveiller moins fatigué que lorsque votre esprit a tourné en boucle une partie de la nuit. Un grand nombre de navigateurs utilise le yoga nidra pour optimiser leurs nuits de veille à la barre lorsqu'ils voyagent en solitaire (cf. Micheline Flak Fondatrice du RYE grande spécialiste française de cette pratique).

Intérêts pour le guide

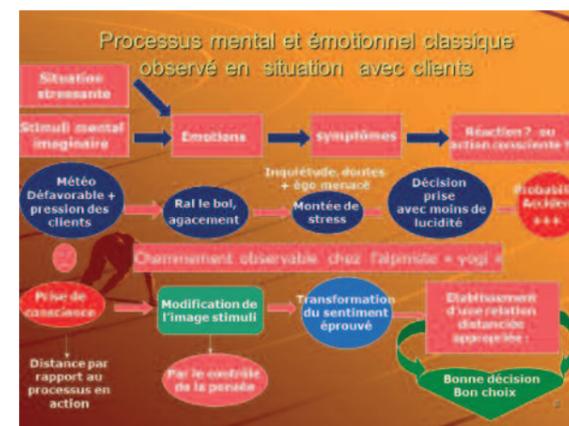
Tout ce qui est bon pour le client l'est aussi pour son guide ! Plus les saisons s'accumulent, plus le guide a besoin de prendre soin de ses hanches de ses genoux, de son dos... Yogi Khane a pour exemple peaufiné au cours de « sa carrière », des techniques de régénération cellulaire, très efficaces en matière de prévention et de soins des lombalgies et retardant l'arthrose. En fin de carrière, la pratique du yoga peut représenter un second souffle pour le guide qui retrouvera un sens nouveau à des gestes milles fois répétés.

Maîtrise du mental et gestion émotionnelle

Auto-centrage du guide favorisant une meilleure analyse des situations, appui à la prise d'une décision juste : nous pointons là un des points essentiels de l'article.

L'intégralité du « travail intérieur » développé en yoga et en méditation est transférable au métier de guide : les enquêtes pointent qu'une mauvaise « gestion émotionnelle » d'une situation à risques est un des facteurs non négligeable à l'origine de certains accidents en montagne. Ce paramètre est d'autant plus déterminant si la déstabilisation émotionnelle intervient au moment de la prise de décision.

Cette question me renvoie spontanément au souvenir d'Erart Loretan véritable « Dieu de l'alpinisme », mutant incarnant une sagesse incommensurable, capable des plus grands exploits en haute altitude et qui perdit



À qui n'est-il pas arrivé de briser une relation familiale, amicale ou professionnelle, ou encore de prendre une décision regrettable suite à un « pétage de plomb » causé par une rancœur, une jalousie, une vexation ou une colère non maîtrisée ? La pratique régulière du yoga conduit progressivement à prendre conscience de ces processus puis à les maîtriser

dramatiquement patience devant son bébé en pleurs... Cet exemple pointe le décalage pouvant exister chez le même sujet dans la maîtrise de ces opposés.

La gestion des stress inhibants : comment et pourquoi le stress apparait il ?

Le stress est avant tout une réaction positive de l'organisme permettant à l'homme de s'adapter aux situations nouvelles... Pas de stress, pas de vie, le stress nous fait évoluer. Essayons d'en comprendre les principaux mécanismes. Les déclencheurs peuvent être d'ordre physique, psychologique, social, économique ou culturel. En montagne, les causes ont diverses origines : la pression inhérente aux activités à risques, le changement d'environnement, la température, le bruit, l'adaptation à l'altitude...

Les syndromes d'adaptation

- Premier stade : l'énergie se focalise sur certains systèmes du corps. Le système immunitaire est délaissé au profit des fonctions activées pour répondre aux besoins de la situation.

- Deuxième stade : il y a une résistance, le corps et le mental luttent. Des solutions sont trouvées, les systèmes s'adaptent.

- Troisième stade : c'est l'épuisement. Le corps passe en surchauffe, si cela dure, le sujet tombe malade, cela peut être l'accident... Ou la maladie opère comme un fusible.

C'est le passage du stress positif au stress négatif qu'il faut éviter. La vulnérabilité au stress



est différente d'une personne à l'autre. Elle dépend de la maîtrise de la situation du sujet exposé, du caractère prévisible ou imprévisible de l'événement perturbateur, de la nouveauté de la situation, de la menace de l'égo de la personne, des circonstances dans lesquelles l'individu est soumis au stress.

Biochimie : deux types de réactions

- La réaction nerveuse : le nerveux autonome entre en action, le système sympathique commande les glandes surrénales qui sécrètent de l'adrénaline. L'adrénaline permet de mobiliser l'organisme tout entier pour affronter le danger.

- La réaction hormonale : elle conditionne une cascade de réactions chimiques contrôlée par l'hypothalamus et l'hypophyse, la partie périphérique des glandes surrénales (les corticosurrénales) produisant le cortisol. Le mental est en soi un problème, l'imagination réactive et réaligne les processus une fois les situations vécues.

Un stress peut survenir dans une situation réelle ou à partir de stimuli mentaux (souvenirs, angoisses, ou peurs). Un niveau de stress trop élevé peut devenir inhibant, à l'inverse un manque de stress peut se traduire par une réaction inadaptée manquant de dynamisme. L'objectif est d'être en présence de la juste stimulation qui fait progresser et performer. Le système est optimisé lorsque les situations sont gérées dans un contexte positif. Ce point est une indication importante pour le guide qui devra s'efforcer, même dans ces conditions difficiles, de conserver une ambiance positive dans la gestion d'une situation de crise.



Lors d'un entrainement de l'équipe de France de ski alpinisme

Action du stress sur les différents systèmes

Le stress se traduit par différents symptômes : affection des voies respiratoires, troubles digestifs, constipation, manifestations dermatologiques, dérèglement hormonal, transpiration, pertes ou blanchiment des cheveux, augmentation du rythme cardiaque, accélération de la respiration. Il y a sur-stress lorsque ce qui est demandé dépasse l'expérience ou les capacités de la personne, on parle alors de stress inhibant.

L'apport spécifique des postures de yoga dans la gestion du stress

Les postures de yoga ont été étudiées pour stimuler mécaniquement l'ensemble des fonctions du corps : les postures en torsion et flexion agissent mécaniquement sur les glandes par compression. Les postures inversées agissent sur le cerveau par gravité et irrigation sanguine. Associée aux pratiques respiratoires, la conscience induite dans la prise des postures permet d'observer le jeu du mental et à le maîtriser. Si votre stress, vous crée une oppression dans la cage thoracique conduisant à une sensation de difficulté respiratoire, une pratique quotidienne du chandelier libèrera à terme cette sensation.

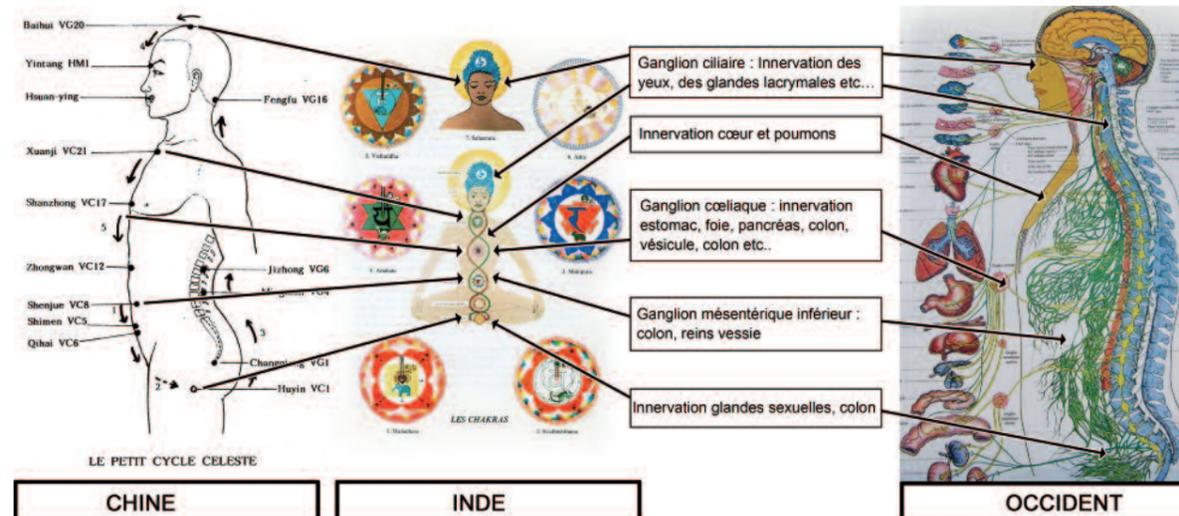
Les mécanismes somato-psychologiques sont réversibles. Lors de tensions abdominales, la pratique répétée de la rétraction de l'abdomen contribuera à dissoudre le symptôme. Le symptôme ressenti dans le ventre suite à une situation stressante peut être libéré par une pratique d'abdomen ou de nettoyage interne.



La pratique d'udhiana bandha par exemple stimule les nœuds fixés sur « le système parasympathique » et libère les tensions du diaphragme par un massage interne des points d'insertion sur le pourtour des côtes. Il appartient à chacun de sélectionner les pratiques qui lui conviennent le mieux.



COMPARAISON ENTRE LES CENTRES D'ÉNERGIE IDENTIFIÉS EN YOGA (LES CHAKRAS), EN ÉNERGÉTIQUE CHINOISE ET LES TERMINAISONS DU SYSTÈME NERVEUX AUTONOME (SYSTÈMES SYMPATHIQUE ET PARASYMPATHIQUE)



Ces planches imagent l'action mécanique des postures et des pratiques respiratoires sur l'ensemble des ganglions du système nerveux autonome.

Innervation des organes et trajets des circuits relatifs aux systèmes sympathique (centre du corps) et parasympathique (zone base de la tête et sacrum).



Dans le Vallon des Étançons à la Bérarde

La méditation

Que cachent les drapeaux tibétains? À la même époque que Patanjali, un autre sage, le bouddha atteignit l'éveil à l'âge de 35 ans. Il donna au cours de sa vie plusieurs cycles d'enseignements correspondant à des pratiques méditatives très spécifiques: le petit véhicule et le grand véhicule. Le bouddhisme tibétain nommé le « véhicule de diamant » correspond à la dernière vague d'enseignements qu'il a donné de 62 ans à sa mort.

L'influence de la culture tibétaine dans le monde

Depuis environ deux décennies, impulsés par Mathieu Ricard et le Daïla lama, des colloques scientifiques rassemblant des chercheurs du monde entier ont lieu chaque année aux USA pour étudier les effets de la méditation sur le cerveau, le psychisme et la guérison de maladies. Dans la Silicone Valley, impulsée par Google, de nombreuses sociétés proposent aujourd'hui des séances de méditation dans le cadre de l'entreprise. Les équipes de thérapeutes pionniers qui entourent le Docteur Jon Kabat Zin, ont mis au point des méthodes de réduction du stress, par la pleine conscience en marchant sur un glacier ou en grim pant ou en réalisant un simple nœud, limitant ainsi le risque de désencordement!

La pratique de la méditation peut transformer la cellule d'un prisonnier en espace de liberté. Un guide familier de ces techniques pourrait lui aussi transformer une attente contrainte à un camp de base dans un refuge... en un temps de régénération psychique. Ceci est en fait très sérieux, le processus méditatif est transversal et transférable à toute activité.

Le guide est aussi un passeur... Je me souviens de trekkings Terdav au Ladhak-Zanskar où nous visitons jusqu'à dix-huit temples durant le même séjour. Les clients sont intéressés par la culture locale: il ne s'agit pas pour le guide d'être prosélyte, concept absent dans la culture tibétaine, mais simplement d'être en capacité d'expliquer le sens des rituels auxquels on assiste, la symbolique des monuments, des innombrables Tankas, la forme des maisons, les organisations sociales, et d'enseigner une façon mieux comprise et plus juste de se comporter...

*Synthèse extraite d'enseignements transmis par Élisabeth Alixan, (paragraphe sur le stress) et différents maîtres tibétains, par Yogi Babacar Khane (Institut international de yoga) et Shri Tivari ex secrétaire général de Kaivalydhama, (Institut de recherche scientifique en yoga thérapie fondé en 1924 à Lonavla en Inde.

En matière de yoga, il est intéressant de noter que le RYE (recherche sur le yoga et l'éducation obtint son agrément éducation nationale en juillet 2013 soit quarante ans après sa création par Micheline Flak en 1973. Nous assistons à la naissance en occident d'une « spiritualité scientifique » venue pacifiquement d'Orient.

S'initier à la méditation pour un guide en voyage en Himalaya, c'est simplement goûter une des facettes de la tradition du pays visité. Pour apprécier un mets exotique, il est nécessaire d'en manger à pleine dent!

Expliquer à un étranger en visite en France la

constitution d'une recette culinaire, ce que l'on ressent lorsque l'on déguste des délicieuses Spaguettis à la bolognaise ne lui sera guère utile pour apprécier la chose à sa juste valeur. Il en est ainsi avec la méditation et les pratiques du vajrayana. Les mêmes schémas balisent d'ailleurs toute découverte: on est méfiant, on est surpris, ça pique, ça fait mal, et finalement, on aime ou on n'aime pas... Goûter, c'est une ouverture, partager une culture, c'est se donner une opportunité d'évoluer. Goûter, cela ne veut pas dire adopter ou renier sa propre culture. Pour moi, ce fut le contraire, la découverte de la culture Tibétaine m'a permis de redonner un sens à la culture chrétienne familiale dont j'avais hérité...

Pour un guide, approfondir une culture, c'est aussi acquérir une compétence complémentaire utile au métier.

Pour exemple, il pourrait faire de l'alpinisme « une pratique de yoga » en initiant ses clients à pratique de la pleine conscience en marchant sur un glacier ou en grim pant ou en réalisant un simple nœud, limitant ainsi le risque de désencordement!

La pratique de la méditation peut transformer la cellule d'un prisonnier en espace de liberté. Un guide familier de ces techniques pourrait lui aussi transformer une attente contrainte à un camp de base dans un refuge... en un temps de régénération psychique. Ceci est en fait très sérieux, le processus méditatif est transversal et transférable à toute activité.

Le guide est aussi un passeur... Je me souviens de trekkings Terdav au Ladhak-Zanskar où nous visitons jusqu'à dix-huit temples durant le même séjour. Les clients sont intéressés par la culture locale: il ne s'agit pas pour le guide d'être prosélyte, concept absent dans la culture tibétaine, mais simplement d'être en capacité d'expliquer le sens des rituels auxquels on assiste, la symbolique des monuments, des innombrables Tankas, la forme des maisons, les organisations sociales, et d'enseigner une façon mieux comprise et plus juste de se comporter...

*Synthèse extraite d'enseignements transmis par Élisabeth Alixan, (paragraphe sur le stress) et différents maîtres tibétains, par Yogi Babacar Khane (Institut international de yoga) et Shri Tivari ex secrétaire général de Kaivalydhama, (Institut de recherche scientifique en yoga thérapie fondé en 1924 à Lonavla en Inde.

Portrait François Quérini

Formateur dans les métiers montagne à l'Afrat d'Autrans, et professeur de yoga, François a pratiqué l'alpinisme et l'escalade durant une vingtaine d'années en tant qu'amateur. Adjoint au guide dans différents centres UCPA entre 1992 et 1996, cette expérience lui a permis de découvrir différentes facettes du métier de guide. Moniteur de ski nordique, accompagnateur en montagne il a intégré les pratiques du yoga dans l'ensemble des stages et formations qu'il anime (préparation BE, ski nordique alpin, escalade, formations de berger, BPJEPS APT, et métiers de la forme). En collaboration avec plusieurs entraîneurs, il effectue depuis 2012 une recherche portant sur les bénéfices induits par les pratiques de yoga dans des programmes d'athlètes de haut niveau en ski nordique.

Son objectif dans les prochaines années: enrichir les programmes des formations des sports de montagne par des modules conduisant les professionnels exerçant en environnement spécifique à une meilleure connaissance et maîtrise de soi.

www.sport-nature-yoga.com

