

## Visualisations et esprits animaux pour courir en pleine conscience

Courir en permanence derrière les tâches quotidiennes amène le besoin de retrouver des moments de pleine conscience, à trouver par la méditation, la réalisation d'activités, dont courir ...

Je partage dans ce document mon expérience, sans chercher à trop rationaliser, en limitant les références, pour me concentrer sur le ressenti développé dans ma pratique à l'aide de visualisations. Ces visualisations ne m'aident pas forcément à courir plus vite, d'autant que je ne mesure plus ma vitesse comme je le faisais avant. Elles m'ont accompagné pour prendre soin de mon corps et notamment reprendre la course en douceur après des blessures. Elles enrichissent mes sensations du mouvement et de l'environnement dans lequel je me déplace. Je cours par ailleurs depuis plusieurs années avec une foulée minimaliste, avec des chaussures aux semelles très fines. Cela augmente le contact des pieds au sol, avec la terre, les pierres, les flaques ... J'ai bien sûr adapté ma foulée pour atterrir sur l'avant du pied sans poser le talon au sol ce qui, sans semelle, est dangereux pour les articulations<sup>1</sup>.

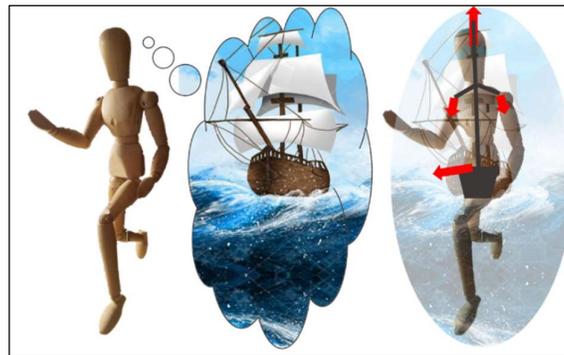
Ces visualisations se sont structurées sur plusieurs niveaux, présentés successivement, partant des sensations les plus corporelles pour aller vers les plus subtiles, issues d'inspirations animales.

Au-delà de la curiosité, je vous invite à saisir une ou deux sensations du document qui résonne chez vous pour les emmener en explorations dans votre course. Et de recommencer, jusqu'à suivre vos propres découvertes ...

### Le corps, la structure : un bateau qui fend les vagues

Je ressens régulièrement lors de ma course l'importance d'une posture stable, avec la colonne vertébrale bien droite qui permette au corps de se relâcher. Quand je sens mon corps manquer de tenue, ou mes épaules se crispent, l'image qui me vient est celle d'un bateau fendant les vagues.

L'image du mat se dressant droit et fier se mêle aux sensations de ma colonne en train de se redresser, de ma tête se soulever vers le ciel. Je sens cette rectitude de mon corps me faire grandir et me donner la tenue pour maintenir la direction de mon mouvement.



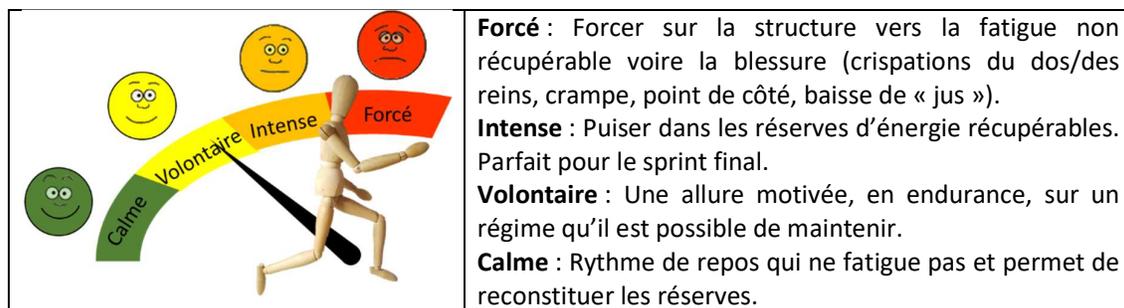
*L'image du bateau projetée dans le corps*

<sup>1</sup> Je ne peux qu'alerter ceux qui seraient tentés de prendre très au sérieux la phase d'adaptation de la foulée pour éviter de se blesser. Le mollet doit se renforcer musculairement, le geste doit s'ancrer en habitude pour éviter au talon de venir heurter le sol ce qui, sans la protection de la semelle, transmet un choc intense au genou, hanche et à toute la colonne. De nombreux conseils se trouvent sur Internet pour aborder cette transition, e.g. commencer par des petites foulées, sur de petites distances, se pencher en avant imaginer ses pieds comme des pattes de chat qui viennent griffer le sol avec légèreté, poser le petit doigt puis dérouler les autres pour finir par le gros orteil qui vient propulser le pied, imaginer la propulsion des spatules des champions handisport ...

Avec la tenue de la colonne, j'ai maintenant le réflexe de relâcher les épaules. J'ai régulièrement senti combien les épaules crispées tiraient et forçaient dans le dos. Plus rarement, je l'ai senti au niveau des reins. J'ai constaté combien cette crispation de la structure qui force pour maintenir l'allure, afin de terminer la montée par exemple, s'installait dans le dos et restait même après la course. A l'inverse, avoir le dos droit permet de relâcher les épaules et les bras, de maintenir la fluidité dans la course.

Après la correction de la posture dans l'instant, maintenir l'image du bateau présente aussi son intérêt. J'apprécie de ressentir la stabilité du bassin qui maintient sa trajectoire, foulée après foulée. Je le sens poursuivre sa route, porté par chaque enjambée comme la coque du bateau traverse des vagues paisibles. Porté par un doux bercement, le bassin reste stable et assure le maintien du mat de ma colonne et du corps entier. Cette sensation d'avancer vague après vague est très agréable. L'impression de stabilité dans le mouvement et le bercement de la course offre un ancrage dans le moment présent, dans la perception de mon corps en mouvement.

J'utilise régulièrement un indicateur sous forme de couleur pour doser l'effort. Cette jauge m'a particulièrement servi les fois où j'ai dû reprendre de manière très progressive la course après une blessure, en ne dépassant pas +5% en vitesse ou en temps à chaque nouvelle session, comme sagacement conseillé<sup>2</sup>. Ces occasions ont grandement participé à me faire abandonner le chronomètre, marquant la performance déprimante dans mes trottinements de reprise, pour suivre à la place mes sensations corporelles. L'utilisation de cette jauge consiste à évaluer le régime d'effort en cours et son impact sur le corps en se situant dans l'une des 4 couleurs.



*Jauge pour doser l'effort*

Bien sûr, les graduations varient selon la forme et la santé. Son intérêt principal est d'exercer l'attention à ressentir comment se déroule l'effort dans le corps. Tout d'abord pour relever au plus vite les signaux d'alerte quand le rythme est forcé et risque de faire du mal. La limite du corps peut se manifester par le cardio, le musculaire, les articulations ... Il s'agit alors soit de réduire l'allure soit de modifier la manière de courir pour relâcher ce qui force. En cas de récupération de blessure ou de faiblesse, le rouge peut arriver très vite, même si le reste du corps est prêt à l'effort. L'important est de ménager le corps en ne faisant pas plus que ce qu'il est capable de fournir.

Cette jauge permet ensuite de doser l'effort en fonction de ses objectifs. Un rythme volontaire est déjà une bonne allure pour profiter de la sortie et se dépenser. Un effort plus intense offre l'exaltation des muscles qui se donnent, de challenger le corps pour le faire progresser, d'être sûr de bien dormir le soir. Un régime calme permet de sortir et s'aérer sans se fatiguer pour le reste de la journée.

Se situer dans l'instant sur cette échelle est un autre moyen pour ancrer l'attention dans les sensations. C'est un moyen de prendre soin de son corps. Et ce dernier le rend bien, laissant jouer à varier les rythmes et s'émerveiller de la puissance et de la fluidité de leur déploiement.

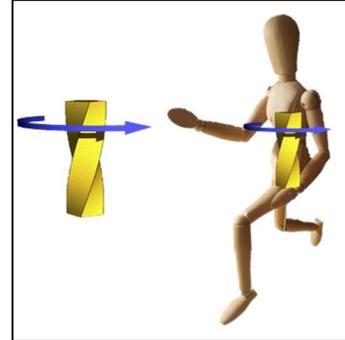
<sup>2</sup> Merci à Benjamin pour les guidages qu'il m'a apporté sur ce point et quelques autres

## La dynamique, le mouvement : la puissance de l'élastique

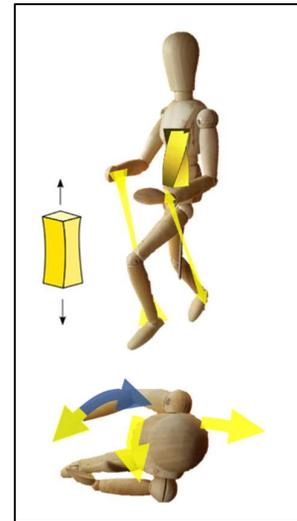
Une fois la structure posée, qui amène rectitude et détente, une autre image me guide pour sentir comment la dynamique du mouvement s'appuie sur l'élasticité du corps.

L'image est celle de l'élastique que je projette sur des parties de mon corps. L'élastique aide à ressentir l'enchaînement du moment où l'énergie s'emmagasine par la torsion du corps et de celui où elle est restituée dans le mouvement suivant. L'énergie de l'élastique est différente et complémentaire de l'énergie de contraction du muscle. Elle initie et accompagne cette dernière. Porter l'attention sur cet enchaînement élastique met en avant la fluidité du mouvement, et guide vers une économie des gestes utiles.

Je trouve un premier élastique au niveau de l'abdomen, en torsion. Je ressens à chaque enjambée mes abdominaux accompagner la rotation du tronc, s'étirer jusqu'à ce que leur résistance mène à l'arrêt. L'énergie accumulée amène alors l'élastique du ventre à se détendre et initie le mouvement de rotation dans l'autre sens, qui sert de moteur à la nouvelle enjambée. L'attention peut venir se fixer sur ce point d'équilibre, cet instant d'arrêt entre le mouvement finissant et celui prêt à jaillir de la torsion en cours. L'attention peut aussi venir suivre dans la durée le mouvement de pendule d'une torsion à l'autre, comme le mouvement de godille en ski où le corps se tord et se détord pour tourner dans un sens puis dans l'autre.



D'autres élastiques peuvent ensuite venir relier les poignets et les chevilles, selon deux configurations différentes. La configuration « **croisée** », convient tout à fait aux rythmes « calme » et « volontaire » de la jauge. J'imagine deux fils élastiques qui relient chaque poignet avec la cheville opposée. Ces fils synchronisent, deux à deux, bras et la jambe qui avancent et leurs comparses qui reculent. Cet élastique se tend peu : il empêche plutôt le poignet de monter et le maintient sur un plan horizontal. Je sens alors mes avant-bras comme « posés » sur un rail<sup>3</sup>, avec le poignet qui décrit un arc de cercle sur ce plan. Le mouvement des bras vient donc naturellement accompagner la torsion du ventre, reliée par le mouvement des épaules.

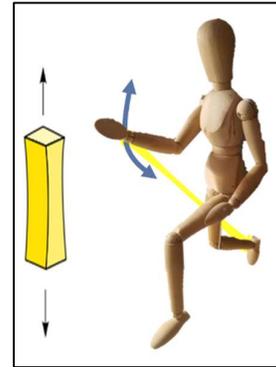


Rien que d'imaginer mes poignets et mes chevilles reliées, je sens ma foulée se modifier. Le mouvement de mon corps se réorganise en suivant le rythme de ce fil invisible qui ne suit pourtant pas les lignes du corps<sup>4</sup>. Je ressens une intense satisfaction de sentir l'énergie apportée par les élastiques qui se détordent. J'ai l'impression laisser le corps revenir de lui-même et de n'avoir qu'à entretenir le mouvement dans la même direction par l'effort musculaire. Ces sensations d'élasticité m'aident à trouver l'effort minimal à fournir et me font glisser vers le ressenti d'une course qui se maintient toute seule.

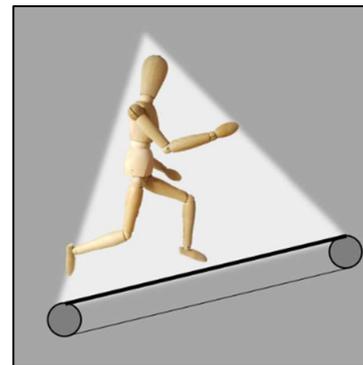
<sup>3</sup> Un peu comme ils sont « posés » dans la posture de l'arbre en Chi Cong (pour ceux qui pratiquent). Ils sont cependant posés plus bas, l'épaule détendue, le bras ballant et l'angle avec l'avant-bras maintenu sans forcer.

<sup>4</sup> Cette coordination se fait d'elle-même alors que, à l'inverse, vouloir analyser et retracer mécaniquement les mouvements de mes jambes et mes bras me plonge dans la confusion et freine mon mouvement. C'est d'ailleurs le piège des illustrations que je présente ici, qui proposent une visualisation pour explorer les sensations corporelles et n'ont pas l'ambition de donner un modèle mécanique humain. Qu'elles servent comme outil exploratoire à mettre en pratique et adapter dans une pratique que comme support de compréhension.

L'autre configuration, « droite » convient plutôt au rythme intense d'une course rapide. Les élastiques relient cette fois les chevilles et poignets du même côté et s'étirent beaucoup plus. Quand la jambe s'étend et le bras monte, ils tendent l'élastique, dont la contraction en retour vient aider la jambe arrière à remonter vers l'avant. Le poignet suit une trajectoire en arc de cercle mais dans un plan vertical cette fois. Il nécessite plus une tenue rigide du ventre ce qui limite sa torsion. Le poignet permet de jouer avec cette dynamique. Alors que le pied arrière est en train de faire sa propulsion, tirant un côté de l'élastique, je propulse la main un peu plus vers l'avant qu'elle n'aurait été, tirant un peu plus l'autre côté de l'élastique. Cette extension étendue accroît l'énergie accumulée.



Cette fluidité et continuité est parfois perturbée par les pensées envahissantes ou par un accroissement de l'effort à fournir, la montée d'une côte par exemple. Il est alors tentant de regarder en haut, de voir combien il reste à monter. Cette perspective me fait me projeter au moment où je pourrais ralentir, coupant du moment présent, ce qui casse le rythme ou me fait forcer pour finir ce qu'il reste. Pour retrouver la continuité de l'effort, j'ai recours à l'image du tapis roulant. Je fixe le sol défilant sous mes pieds, en visualisant que je le vais avancer, comme si je le déroulais foulée après foulée. Un état quasi hypnotique s'installe, rythmé par les foulées, alors que mon attention visuelle et ma perception du temps se restreignent. Il n'y a plus de passé ou de futur, encore moins de but à atteindre, juste le moment dans la continuité de la foulée qui se déroule et du chemin qui roule sous elle. Le rythme se maintient tout seul, jusqu'à ce qu'arrive le haut de la côte, sans prévenir.



A nouveau, ces images invitent à se fixer sur les sensations du corps dans la continuité et la profondeur de l'instant, en focalisant cette fois sur la dynamique du mouvement.

### L'intention du mouvement : l'esprit animal

La dernière partie s'intéresse aux esprits animaux, qui sont plus qu'une représentation. Elle est inspirée par les pratiques chamaniques liées aux animaux de pouvoir<sup>5</sup>.

Le principe est d'invoquer l'esprit d'un animal, pour se laisser guider par le mouvement qu'il manifeste et par la manière dont il s'intègre dans son environnement. Chaque animal a développé des solutions de mouvement, de survie et des capacités propres. Ces capacités existent par ailleurs chez d'autres espèces mais peuvent être particulièrement représentées chez cet animal. Ma pratique est d'invoquer ces capacités et ce mouvement, de le rendre présent à mon expérience et mon corps d'humain pour enrichir la course et les sensations qui l'accompagnent.

Je décris dans cette partie plusieurs inspirations d'animaux que j'invoque dans ma course, du plus fréquent au moins fréquent. Je détaille la partie de mon corps où je les rends plus particulièrement présents, l'effet qu'ils m'apportent, les expériences hors courses que j'y ai rattachées. Si la coque et le mat aident à percevoir comment la structure tient le corps (partie 1), la panthère noire et l'aigle aident à percevoir comment la structure elle-même bouge pour participer au mouvement. Le papillon et la gazelle viennent guider une organisation du mouvement vue en partie 2. La panthère prolonge les élastiques

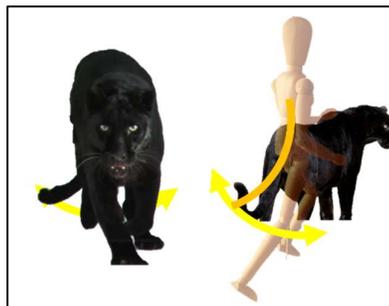


<sup>5</sup> Chacun est libre de leur accorder la nature qu'il souhaite. En gardant en tête que conceptualiser est différent de vivre des expériences. Pour aller plus loin, par exemple : La voie du chamane, Michaël HARNER, Mama édition

bras/jambes « croisés » et la gazelle les « droits ». Le premier est lié au bassin, le second au haut du corps, le troisième est attaché au sternum, et par là au cœur et au souffle, et le dernier aux bras et aux jambes. Chacun peut trouver les animaux qui lui conviennent bien sûr, mais la démarche et leurs exemples vous inspireront peut-être.

J'appelle la panthère noire plutôt sur les terrains réguliers sur lesquels sa course féline, souple et fluide, se déroule sans effort, sans être particulièrement rapide. Le contact de mes pieds avec la terre devient particulièrement léger et sensible, comme sur des coussinets (ce que facilite grandement la course minimaliste). J'ai l'impression d'être une ombre glissant sans vague dans mon environnement, qui défile dans une perception périphérique.

L'ancrage principal de la panthère est sa longue queue qui oscille à chaque foulée. J'imagine cette longue queue à la suite de mon sacrum et de mon coccyx. Je sens alors son balancement rythmer mes foulées et, comme un contrepoids, prolonger et stabiliser l'oscillation de ma colonne vertébrale dans tout mon dos. Si la colonne est un mat qui se dresse fier, il a la souplesse du bambou. L'oscillation de ce mat étendu stabilise le mouvement. La fluidité se répand dans une légèreté du posé de pied et dans la sensation de filer dans mon environnement.

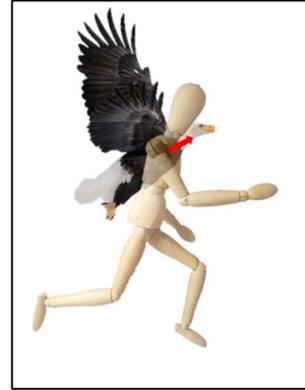


Le principe est d'appeler l'esprit, de le rendre présent, de bouger mon corps en visualisant ses mouvements, de diriger mon attention vers les images et les sensations associées. Maintenir cet appel et laisser venir un point de bascule : le passage depuis un mouvement que je suis en train de diriger vers un mouvement que je sens animé par l'esprit animal. S'adresser à l'animal facilite le point de bascule « Salut à toi, XXX, ramène-moi à la maison/fais-moi voler/... »<sup>6</sup>. Je sens alors que c'est l'animal qui se déplace à travers mon corps. C'est comme m'abandonner à un principe plus grand que moi, à un mouvement, une perception, une force, qui existait avant moi, qui existe par-delà moi et continuera après moi. Mon attention, qui se fixait sur les manifestations et sensations que je reproduisais, se fait alors diffuse et se coule dans l'environnement que je traverse. Ma perception se transforme pour adopter le point de vue de l'esprit rendu présent. Pour le laisser venir guider mon corps, il est important de considérer avec sérieux et respect l'esprit animal invité.

Pratiquer à l'arrêt des mouvements de la colonne en l'imaginant prolongée par cette longue queue m'a permis d'aller chercher les sensations de l'animal, ce qui a facilité son appel ensuite lors de la course. Dans une posture comparable à celle du Chi Cong, un bon exercice est de bouger le bassin en m'imaginant qu'un crayon prolonge mon sacrum et de dessiner au sol avec des croix, des ronds, puis l'arc de cercle que dessine ce crayon lors du mouvement de la queue de la panthère. Toujours à l'arrêt, mon corps suit alors cette oscillation, alors que je m'imagine panthère traversant en silence la jungle, attentif à tout ce qui m'entoure. Un feulement, l'immobilisation près d'une proie, l'accumulation de tension dans la colonne pour se préparer à bondir, etc. sont autant d'éléments qui rendent présent la panthère. Il n'y a de limite que dans l'immersion manifestée, jusqu'à éventuellement m'oublier et la laisser agir à travers moi pour n'être plus que son expression.

<sup>6</sup> Dans une technique qui se rapproche de celles d'auto-hypnose.

Si la panthère s'exprime dans la souplesse du contact avec la terre, l'aigle s'exprime dans l'élan de l'envolée vers le ciel. Je sens la partie de ma colonne entre les épaules, dans mon cou jusqu'à la vertèbre atlas supportant mon crâne qui se soulèvent. L'aigle apporte de la légèreté et par l'inclinaison du corps dans la course, tire vers l'avant. C'est particulièrement appréciable en monté, de goûter l'impression d'être aspiré vers le haut plutôt que la pénibilité de l'effort à fournir. Avec l'aigle, qui voit loin, la perception vient de la tête plutôt que des pieds comme avec la panthère. J'imagine mon environnement vu du ciel, je le perçois dans son relief, j'imagine comment il évolue au rythme des saisons et du temps.



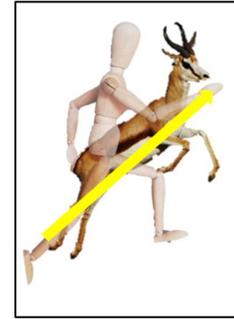
Mon ancrage pour l'aigle est l'impression de m'envoler, que j'ai pu pratiquer lors de visualisations et que j'ai vécue lors d'un saut de l'ange depuis un pont lors d'un saut à l'élastique. Ressentir la poussée des ailes de l'aigle me donne cette impression de propulsion vers le haut. La vue du ciel, expérimentée en m'imaginant voler offre une perspective qui m'aide quand j'appelle l'aigle dans ma course. Regarder le ciel, la lumière du soleil qui joue avec les feuilles des cimes (lorsque je cours en forêt) et m'imaginer que je voie ces feuilles par au-dessus plutôt que par en dessous pour aller chercher la bascule. Je laisse venir ces sensations, je les laisse s'installer en moi, jusqu'à éventuellement sentir mon corps être tiré par de l'aigle, sentir comment les multiples plans de mon environnement dessinent la trajectoire dans laquelle je me laisse couler.

Le papillon m'apporte la légèreté et la réactivité de ma trajectoire au travers des obstacles de l'environnement. Je l'appelle pour sentir mon corps s'alléger, notamment quand il est fatigué de la course. Je le sens à travers mon souffle, animé avec délicatesse dans ma poitrine. Il m'aide également à anticiper les changements de trajectoire par des rebonds tout en douceur. Tout mon corps s'ajuste pour suivre ses virevoltes. Le papillon exprime la joie de la course, la liberté de créer sa trajectoire en dansant avec les éléments.



L'ancrage du papillon passe par les épaules et le souffle. J'ai contemplé des papillons traçant leurs courbes de fleur en fleur. Je me l'imagine volant sous le vent, bousculé par les rafales mais toujours redressant sa trajectoire par un coup d'aile. Je sens mes épaules tressauter, comme dans un rire mais d'un seul côté à la fois, avec le rebond vertical de l'enjambée. Chaque rebond de l'épaule, toujours détendue, offre une occasion joyeuse de changer de trajectoire, comme par un coup d'aile. J'imagine le papillon dans ma poitrine, poussé par mes expirations et aspiré par mes inspirations. Le papillon s'en extirpe devant moi, relié à mon sternum par un fil invisible, toujours chahuté par mon souffle. Jusqu'au moment de bascule, où c'est le papillon qui vient guider mon souffle. Il tire alors ma trajectoire, quelques pas en l'avance, guidant par mon inspiration et expiration les moments où fournir l'effort, tirant d'un côté pour rattraper le passage d'un obstacle, donnant des coups d'ailes pour initier les impulsions me permettant de monter les marches.

La gazelle vient m'apporter une énergie explosive pour accroître la foulée, pour pousser l'allure. Par ses fines jambes montées sur ressort elle propulse à travers l'espace dans une trajectoire vers l'avant. Le cerf, de manière similaire, m'a parfois accompagné en montée en forêt, dans une trajectoire nécessitant de multiples rebonds à droite et à gauche. Cette énergie explosive n'est pas gratuite et nécessite que la forme physique suive. La gazelle offre en revanche la manière de la mettre en mouvement.



L'ancrage part des bras et des jambes, dans le prolongement de l'élastique « droit » reliant les poignets et les chevilles, vu partie 2. Je propulse mes bras vers le ciel, comme pour m'envoler. Je sens mes jambes pousser le sol comme les coureurs handisports montés sur spatules (à tester avec précaution car sollicite beaucoup les mollets). La sensation est alors celle d'une succession de décollages, d'atterrissages sur un ressort qui lance le décollage suivant.

Ces esprits animaux viennent nourrir mes sensations et, quand je me laisse aller à eux, viennent les habiter et les guider. Dans ces moments, je suis tout entier à ma course, présent au contact du sol, à la lumière, la température, les obstacles qui m'entourent, d'autant plus que je suis immergé dans la nature. Ils m'apportent les moments les plus riches en terme de sensation.

## Conclusion

Ces images, sensations et esprits animaux sont venues enrichir mes moments de course. En délaissant le chrono et les performances, ils me permettent d'être plus dans ce que je fais quand je cours. A travers eux, je peux laisser moins de place aux pensées qui me traversent. Je vis plus intensément mon corps, mon mouvement, ma trajectoire et l'environnement dans lequel je me déplace.

Ces images, métaphores de mouvement ou esprits animaux sont des moyens efficaces pour se relier au corps et aux sensations, ici de la course à pied. La pensée, quant à elle, pose le corps comme objet extérieur, le circonscrit dans une unité sémantique qui a l'immense avantage d'être manipulable et combinable avec d'autres pour le raconter, le comparer. Au prix de son non moins immense inconvénient d'extraire le ressenti du moment raconté et donc de le figer. A l'inverse, ces représentations constituent une richesse potentielle infinie de sensations. Le bateau peut traverser sans fin les mers du globe, l'élastique ne se lasse jamais de se tendre et se détendre, chaque animal offre un univers entier de sensations et de mouvement à explorer. Ces représentations constituent un canal pour se relier au moment présent. Par leur ancrage avec corps, ils fournissent le lien à l'attention pour venir se poser sur les sensations vécues. Par leur réalité représentée, ils fournissent un catalyseur pour capter d'autres sensations, les faire naître, se développer et prendre forme dans le cadre offert. La pensée mentalisée, écartée pour un temps pour laisser place au vécu du moment, peut alors revenir et se délecter de la richesse des sensations qu'elle peut mettre en mot, ce qui m'a mené à ce texte.

Je crois fermement que nous n'habitons pas notre corps, comme nos pensées pourraient le formuler en s'identifiant à un « jeu » qui les mettent en recul. Mon corps fait partie de moi, tout ce que je vis et je fais à lieu dans mon corps. Je suis mon corps, qui vit dans le monde dont il fait partie et dont il est issu. Mes sensations, mes perceptions, mes pensées en sont les émanations suivant l'attention qui se promène au fil des interactions avec le monde, avec les autres, avec les souvenirs du passés, les projections vers le futur. Il me semble important, alors, de lui garder l'attention qu'il mérite dans sa présence au monde, ici et maintenant.

Je voulais par ce texte raconter cette expérience. Provoquer des échanges peut être. Qu'il vous donne envie de courir et de vivre vos propres aventures, je l'espère.

Jean-Baptiste,  
Le Plessis Robinson,  
Le 03/01/2021