

GEO EXTRA

MAI-JUIN-JUILLET 2016

N° 6

PRATIQUE
Nos randonnées
en dehors
des sentiers battus

BALADES EN FRANCE

*Les plus beaux itinéraires nature
Pourquoi la marche est une voie vers la sagesse*

COMPOSTELLE

«J'ai fait la route avec mon fils de 7 ans»

GUADELOUPE

A l'assaut du volcan de la Soufrière

CORSE

Le GR 20 sous la neige, une splendeur !

PHILOSOPHIE

«La pensée juste vient en marchant»

SCIENCES

Comment le pied fait (mieux) marcher la tête

LITTÉRATURE

Dans les pas des écrivains randonneurs



REDACTION GEO EXTRA - 11, rue de Valenciennes - 75013 Paris - Tél. 01 47 33 60 00 - Fax 01 47 33 60 01 - Email: geo@geo.fr - Site: www.geo.fr



ET AUSSI... ARCHIVES : LE PORTRAIT IDÉALISÉ DE L'ALLEMAGNE DANS LES ANNÉES 1900



Stephanie Hill

YOGA ET MARCHÉ UN MARIAGE HEUREUX

Difficile à première vue de concilier les postures statiques du yoga et le mouvement de la marche. Pourtant, les deux disciplines ont plusieurs points communs : la recherche de l'équilibre, une conscience accrue de sa respiration et des sensations du corps... D'autant que dans l'une comme dans l'autre, il n'est jamais question de compétition mais de cheminement personnel.

La technique. «Ces activités réclament une attention particulière à la posture et au souffle», confirme Peggy Ménager, une professeure de yoga française lassée des espaces clos, qui s'est mise à organiser des sessions dans la campagne bretonne. «Certes, le yoga se marie avec la marche, explique-t-elle, mais un troisième élément sert de passeur entre eux : le sol. Respirer en se concentrant sur le contact avec lui favorise la reconnexion à la Terre.» Convaincue des bénéfices de cette hybridation, Peggy Ménager n'a pas hésité à rompre avec la tradition, et à opter pour le nomadisme. «Pendant ces séances dynamiques en forêt, sur un parcours d'une heure et 15 minutes minutieusement choisi, les exercices s'enchaînent à

un rythme soutenu, détaille-t-elle. C'est un mouvement permanent et conscient. On ne fait pas de longue pause pour enchaîner les postures.»

Les bienfaits. Les effets positifs de la randonnée, comme la tonification musculaire, l'amélioration de la circulation sanguine ou l'élimination des toxines, sont amplifiés par le yoga. Et inversement, «les bienfaits du yoga s'accroissent grâce à l'ancrage procuré par la marche», assure-t-elle. L'expérience, marquée par la régularité du geste et l'harmonie du mouvement, prend alors une dimension méditative. La concentration qu'elle requiert accroît le degré de conscience que l'on a de soi mais aussi de son environnement. Au fil du temps, l'anxiété laisse peu à peu la place à la sérénité, le stress s'éloigne et le sommeil s'en trouve même apaisé, affirment les pratiquants.

En savoir plus. Peggy Ménager possède deux centres proposant des cours de yoga en marchant : l'un à Redon (Ille-et-Vilaine), l'autre à Fégréac (Loire-Atlantique), et organise également des week-ends dédiés à cette pratique dans les forêts du Morbihan (www.beyogiwalkie.com). ■

En Bretagne, la prof de yoga Peggy Ménager a inventé une méthode qui allie le yoga et la marche. Ici, deux élèves enlacent un arbre, qui symbolise l'union du ciel et de la terre, la force et l'élévation.