



## **RANDONNER en montagne nous apprend à MEDITER**

*Jean-Christophe AUBRY – 16/07/2016*

Lorsque j'aborde une grosse randonnée en montagne, je sais ce qui va me permettre d'être performant : **La capacité de me débrancher de mon intellect et donc de méditer pendant que je marche.**

Pourquoi cela ?

Fournir un effort long en montagne nécessite une bonne oxygénation des muscles et un bon apport énergétique. Cela veut dire deux choses :

- Trouver un rythme de respiration adapté à sa propre cadence (pour l'apport d'oxygène),
- Boire et se nourrir régulièrement (pour l'apport énergétique).

Jusque là, rien de nouveau...

Mais attention au saboteur : **notre intellect** qui **vient nous faire réfléchir à plein de choses pendant que nous marchons**. Le cerveau consomme environ 20% des besoins de l'organisme au repos, alors imaginez pendant qu'il "mouline" !!!

**Comment faire alors pour désactiver le saboteur et garder votre énergie pour vos muscles ?**

Rien de plus simple, **focalisez-vous sur votre respiration**. N'hésitez pas à rythmer vos inspirations et expirations, à les faire sur fond d'une mélodie que vous connaissez pour que cela devienne un jeu. De cette manière, vous allez occuper votre cerveau sur une tâche peu coûteuse en énergie et du coup **vous rendrez votre énergie d'avantage disponible pour vos muscles**.

Lorsqu'on focalise son esprit sur la respiration, on pratique la méditation (voir la [vidéo de Mingyur Rinpoche](#)).

Que nous apporte encore le fait de nous focaliser sur notre respiration pendant une randonnée en montagne ?

- **On avance à petits pas vers notre objectif** sans nous soucier de la réussite, on se focalise donc sur l'instant présent ce qui nous permet de **mieux gérer notre effort**,
- On trouve plus facilement un rythme de marche qui nous correspond, **on écoute mieux son corps et ses propres besoins**, ce qui nous permet de **progresser plus vite dans la discipline**,
- On s'offre une "bulle d'air" intellectuelle dans notre vie et du coup **on fait diminuer notre stress...**

Plus vous pratiquerez la respiration en conscience, plus il vous sera facile d'utiliser la respiration dans d'autres domaines de votre vie pour faire diminuer votre stress et profiter de chaque instant.

Faites-vous du bien, respirez :-)