



## LE SOUFFLE DES PROFONDEURS

«Depuis les profondeurs de 100 mètres et plus, précipité dans les abysses, le battement du cœur se ralentit, le corps disparaît, et toutes les sensations prennent une nouvelle forme. La seule chose qui demeure est l'âme. Nous faisons un grand saut à l'intérieur de l'âme, qui semble absorber l'univers. A chaque fois que je remonte, je fais un choix : c'est moi qui me redécouvre dans mes dimensions humaines, mètre par mètre, pour remonter voir la lumière de nouveau. Il arrive souvent qu'on me demande ce qu'il y a à voir au fond de la mer ? La seule réponse possible serait peut-être qu'on ne descend pas comme ça pour regarder autour, mais pour regarder à l'intérieur de soi-même. C'est une expérience mystique à la frontière du divin. Donc, tout au fond, je suis immensément seul, mais à l'intérieur, j'ai la sensation que toute l'humanité est avec moi. C'est grâce à ma qualité d'humain que je surpasse les limites que nous établissons pour nous-même, et grâce à la plongée que nous nous unissons avec la mer et ces alentours. C'est là que je deviens Un avec la mer et découvre ma propre réalité.»

Umberto Pelizzari

## UN PEU DE TECHNIQUE...

Le hatha-yoga offre à l'apnéiste une efficace préparation physique. Il s'agit de travailler hors de l'eau avec des «asanas» (postures) traditionnels. Le contrôle respiratoire se fait au début au moyen d'exercices simples en position du «diamant» ou assis sur les talons ; c'est dans cette position que la colonne vertébrale est la mieux alignée et que la cage thoracique fonctionne avec la meilleure amplitude. Les techniques de «forcing» sont alors abordées progressivement ; elles permettent de maîtriser et d'augmenter la capacité de chacune des trois principales régions de la cage thoracique : abdominales côtes flottantes, thoraciques, et claviculaires.

Ces techniques ont une influence bénéfique au niveau du cœur et permettent aux battements cardiaques, ainsi qu'à la respiration, d'être plus lents. L'apnéiste, au bout d'une petite semaine, constate qu'il peut rester sous l'eau immobile, ou bien nager avec beaucoup plus d'endurance et moins de fatigue, grâce à l'oxygénation de l'ensemble de l'organisme.

Dominique Lonchant

# la Voie verticale

Escalade par David Chambre

photo: Sophie Mourlan



Depuis une vingtaine d'années, après s'être définitivement individualisée de l'alpinisme, l'escalade s'est scindée entre, d'une part, une pratique purement compétitive sur des structures artificielles et urbaines (murs d'escalade) et, d'autre part, une recherche de performances dans un cadre naturel et le plus souvent, loin des feux de la rampe.

En ce sens, il peut s'agir d'une simple pratique sportive pour certains, et plus généralement d'un mode de vie incluant une recherche de performances physiques et psychologiques pour d'autres. L'une n'excluant d'ailleurs pas l'autre et cela pouvant évoluer aussi selon l'âge et les années de pratique : il est tout à fait possible de découvrir l'escalade à l'adolescence comme n'importe quel autre sport de compétition, d'y aborder des voies nouvelles par le biais de la sophrologie et de la relaxation et de la retrouver, passées les épreuves des ans et de la vie, comme source de sagesse et de guide de vie.

*L'escalade,  
une pratique  
yogique  
intrinsèque.*

Si l'on peut parler de l'esprit de la Voie dans l'escalade moderne, c'est très certainement chez certains grimpeurs pratiquant sur sites naturels, c'est-à-dire en communion directe avec l'élément minéral, qu'il existe une chance de le retrouver. En faisant un effort d'ouverture, on peut en effet considérer l'escalade, particulièrement celle de bloc ou en solo, comme une pratique yogique intrinsèque. En bloc, sur seulement quelques mètres, sans d'autres artifices qu'une paire de chaussons, seule compte la recherche du mouvement parfait aussi bien dans sa coordination, son

exécution, que son amplitude et son esthétique. En solo, c'est-à-dire sans la protection de la corde (pratique beaucoup plus marginale et élitiste), la chute devient interdite et tout se résume à la faculté de focalisation sur l'itinéraire, de gestion des tensions musculaires où la peur, bien que présente, est volontairement tenue en retrait.

Ainsi, il est tout à fait envisageable de voir là un art martial de la verticale qui ne dit pas son nom mais qui peut être abordé ainsi : maîtrise de la dynamique du geste et des processus d'oxygénation, concentration mentale totale sur l'action et l'instant présent, utilisation d'armes qui ne seront rien moins ni rien de plus que vos mains nues et vos pieds.

Quels que soient les types d'effort, le contrôle énergétique et la gestion du souffle seront prépondérants. Ce n'est d'ailleurs pas par hasard qu'une des marques emblématiques du monde des grimpeurs se prénomme «Prana» et prenne racine aussi bien dans l'univers du yoga que de la grimpe.

Grimper, c'est aussi opérer un retour à la source fondamentale vers l'histoire du genre humain. Il suffit d'être en contact avec le rocher pour retrouver et ressentir instantanément les gestes primitifs et instinctifs de nos plus lointains ancêtres. C'est aussi explorer la dimension verticale dans une perspective universelle et, c'est ce qui permet de retrouver aujourd'hui l'escalade aux confluent des mondes sportifs, artistiques et spirituels. Seul le pratiquant en fixera ses propres règles et limites.