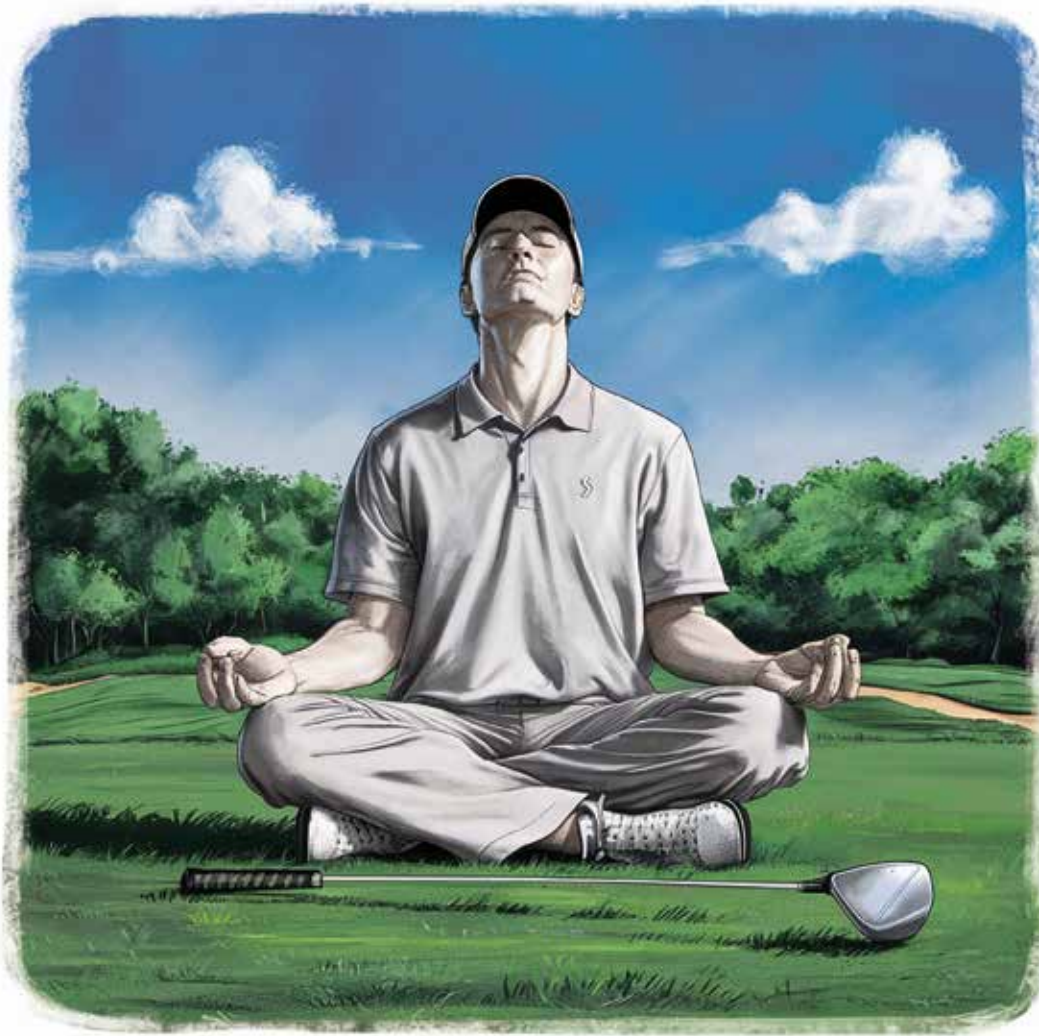


Mental

Par Ronan Lafaix - Photo Ideogram



Faire la paix

Rien à chercher, rien à trouver, juste « être ».
Voilà la méditation. Présentation d'une mode appelée à durer. Et à se développer.

La méditation est à la mode aujourd'hui... et c'est tant mieux. Mais avant d'être dans toutes les bouches, elle est avant tout efficace pour celle ou celui qui a compris son sens. Je vois beaucoup de personnes se mettre sur un coussin de méditation et se juger, à vouloir tout contrôler comme dans la vraie vie, avec les yeux ouverts. Mais non : l'esprit de la méditation n'est pas cela. Il est même l'opposé !

Méditer, c'est avant tout faire un voyage intérieur vers l'acceptation. Vous observez vos pensées sans les juger, vous écoutez les bruits qui vous entourent en les acceptant, vous prenez conscience de votre respiration sans interprétation...

Méditer en jouant au golf

Alors oui, il est tout à fait possible de méditer en étant devant la balle, que cela soit à l'entraînement ou en compétition. Je pense même, mais ça n'engage que moi, que le fait de trouver un calme profond avant de jouer la balle est une des clefs de la performance. Alors, pour accéder à cet état de conscience, un entraînement est bien entendu nécessaire. Nous allons en parler tout au long de cette chronique. La méditation est associée à l'immobilité : cela tombe bien, les quelques secondes avant de jouer ma balle, je suis immobile et je peux trouver un moment de stabilité physique et mentale. L'idée du sens est primordiale. En gros, si vous vous dites que vous allez faire de la méditation pour gagner des tournois, vous n'avez pas compris la démarche. Par contre, si vous sentez que cet exercice vous apaise intérieurement, que vous faites des progrès pour vous calmer plus vite et plus durablement, alors, là, vous avancez sur le chemin.

Ma posture physique

En méditation assise, le pratiquant est conscient pendant toute la durée de la séance de sa verticalité, de sa colonne vertébrale. Souvent, pour le débutant, cette phase s'avère complexe car le corps cherche à se débattre - lui préférerait être avachi dans son canapé ! Trouver une posture droite mais sans tension, voilà l'enjeu. Cette étape me permet d'avoir une vision plus précise de ma colonne vertébrale, qui est mon tronc d'arbre intérieur, ma solidité. Avec de la pratique, ma posture se construira progressivement. J'appelle cette étape la discipline de mon cerveau. En quelque sorte, je le dresse, mais pas en force ; plutôt à coup de compréhension. Mettez-vous à l'adresse et prenez conscience de votre verticalité. Comment est votre colonne vertébrale, de votre coccyx jusqu'au sommet de votre crâne ? Amusez-vous à enlever les tensions si elles existent.

Fermer les yeux

Je peux fermer les yeux devant la balle maintenant. En enlevant ce sens, certains d'entre vous vont avoir accès à des sensations nouvelles qu'ils ne connaissaient pas encore. En effet, aujourd'hui la vue ne répond pas qu'à son sens premier - voir - car le jugement arrive aussitôt et mon cerveau se met en route dans son job de destruction.

Faire la paix

La méditation, associée à l'immobilité, permet également de prendre conscience du flot de mes pensées. Observez tout simplement vos pensées avant de jouer. Que vous disent-elles ? Acceptez-les et, avec de l'entraînement, elles vont s'amenuiser... sauf si vous vous jugez. Le job est là. La discipline aussi. Mon mental s'apaise peu à peu pour laisser la place au vide. Je rentre alors dans une autre dimension.

Respirez

La respiration est une composante importante de la méditation. Une aide précieuse, dirais-je. En effet, elle est le lien pour me maintenir ici et maintenant, dans le moment présent, juste avant de jouer. Je fais la paix en observant et en acceptant mes pensées puis je bascule sur ma respiration. Comment je respire quand je suis à l'adresse ? Amusez-vous à n'inspirer et expirer qu'avec le nez avant de jouer. Vous pouvez le faire les yeux fermés également.

Méditez

Ma posture physique détendue, associée à l'arrêt de tout ou partie de mon dialogue intérieur, me permet de jouer libéré. Ces deux composants m'ouvrent mon monde de la paix intérieure. À cet instant, mes sens sont en éveil. Ils me permettent de tout sentir, voir, écouter. Comme un animal sauvage. Sans jugement, sans interprétation, sans contrôle. J'accède ainsi à la plénitude de mes capacités. Avec l'habitude de la pratique, je découvre ainsi tout mon potentiel.

Un jeu d'enfant

Avec un entraînement régulier et ce dès le plus jeune âge, cela peut vite devenir un jeu d'enfant que d'avoir accès à cet état méditatif. Grâce à mon relâchement physique et mental, je découvre les cartes de mes bijoux intérieurs. Ils se nomment abandon, détachement. Un peu comme un aventurier qui partirait à la recherche d'un trésor. Il soulèverait des pierres, couperait des arbres, franchirait des lacs, pour toucher du doigt cette pierre précieuse. Mon diamant intérieur. —

Avec de l'entraînement, laissez-vous guider par votre inconscient. Quel plaisir...

Ronan Lafaix



Ancien coach de Stéphane Robert
(Tennis - Top 50 mondial)
Ex-préparateur mental de Gilles Simon
(Tennis - Top 10 mondial)
Préparateur mental d'Armel Tripon
(Voile - 11^e du Vendée Globe)

Auteur de plusieurs livres sur la préparation mentale.
Coach de Franck Aumonier (Golf - Tour européen)
Contact: ronan@soyezpro.com

Renseignements : soyezpro.com

NOUVEAU SITE GOLFPLUS.FR

LE SITE DE TOUS LES GOLFEURS

CONFIGURATEUR DE CLUBS...

FRAIS DE PORT OFFERTS...

RÉSERVATION FITTING EN LIGNE...



GOLFPLUS.FR •   