

Exercice : atteindre un objectif (dans le golf)

INDUCTION...

Vous êtes à présent installés dans un environnement confortable, vos jambes sont décroisées et vos mains éventuellement posées sur vos cuisses.

Vous pouvez sentir particulièrement votre tête, votre visage qui se détend peut être, votre nuque, vos épaules qui se relâchent peut être pas encore, pas tout de suite.

Prenez conscience de votre dos qui épouse la forme de votre dossier, vos avant bras posés sur leur support, votre corps entier se relaxe à son rythme, les jambes, les pieds bien posés sur le sol comme ancrés.

Prenez une profonde respiration et laissez votre corps prendre la position la plus confortable possible. Peut être ressentirez vous une sensation de légèreté, l'air réchauffe vos narines en un rythme régulier ou au contraire une légère sensation de lourdeur s'installe, je ne sais pas.

Votre respiration se pose, lente et régulière, comme si le temps se suspendait...

Votre inspiration ou votre expiration peut être naturelle au rythme qui vous convient le mieux, et petit à petit à mesure du temps qui s'écoule doucement, peut être allez-vous ressentir une douce et reconfortante relaxation s'imposer à vous peu à peu...

Si vous y prêtez attention, votre audition peut percevoir les bruits de l'extérieur, d'abord des bruits proches qui peuvent sembler perceptibles puis des bruits de plus en plus lointains, ce sont des bruits qui vont des plus discrets au plus imposants et plus votre audition s'affine plus les bruits, éventuellement, peuvent vous permettre d'imaginer...

Imaginez que ces bruits vous parlent, peut-être pouvez vous les associer au tic tac d'une horloge par exemple, à une balle que vous frappez légèrement à l'entrée d'un parcours, comme cette balle de votre sport préféré, c'est quelque chose qui peut être important pour mieux communiquer avec vous-même tranquillement, intimement.

PONT

Savez vous que chacun peut choisir de se rappeler que dans la vie l'important n'est pas toujours la destination mais le chemin.

METAPHORE

Rappelez vous que pour réussir dans votre sport, il serait bon pour vous de prendre un temps pour vous imaginez comme dans un écran de cinéma dans un endroit que vous choisirez ...comme un endroit magique... un endroit où se déroule votre passion, ..un endroit rien qu'à vous !

Imaginez vous en train de faire ce geste précis, parfait, bien réalisé de façon naturelle et de la bonne manière, comme une habitude.

Vous êtes peut être déjà dans votre endroit magique ou pas encore, pas tout de suite... donnez vous le temps.

Permettez vous de ressentir, un comportement, une attitude, un positionnement appris dégageant une certaine confiance, une confiance certaine un vrai naturel, une facilité à réaliser ce geste juste et précis nécessaire à la réalisation de votre sport et, il est peut être même possible que vous entendiez le son sourd du club frapper la balle blanche, jaune, rouge, je ne sais pas.

Vous vous voyez en train d imaginer dans cet écran combien cela peut être facile pour vous.

Peut être voyez- vous que ce n'est pas dans votre imagination, pas seulement dans un écran mais...que c'est bien vous devant cette balle blanche, jaune, rouge je ne sais pas et qui ne demande qu'à prendre une envolée, une destination... le chemin exact et bien choisi pour le coup suivant.

Et peut-être, êtes vous heureux de constater combien vous vous positionnez correctement face à votre balle et combien il est rassurant d'anticiper tranquillement ce geste appris afin d'atteindre au mieux un point précis de votre parcours.

Prenez conscience du bruit de votre club qui frappe la balle, d'un bruit sourd... juste entendu lors du contact précis sur la balle, à l'instant précis où votre balle quitte le sol quelques herbes effleurées puis soulevées prennent l'air avec célérité et se redéposent une à une sur le sol.

Je vous invite à prendre conscience du regard fixe, concentré, longuement maintenu sur cette balle avant le touché efficace, rassurant et agréable. Une sensation de douceur et de souplesse vous envahi alors! Imaginez le prolongement du mouvement souple des bras, des hanches et un suivi du regard au loin jusqu'à son rebond sur l'herbe accueillante, roulante et qui sûrement laissera une trace du chemin ainsi parcouru.

Ressentez de l'intérieur de votre corps ce mouvement parfait, parfaitement exécuté, et vous serez étonné de la facilité d'exécution du mouvement complet, comme une habitude, naturellement...

Alors éventuellement une impression s'installe progressivement, une impression de réussite de compréhension du geste, du geste juste à accomplir, et à présent ne vous en rendez vous pas encore compte consciemment, mais toutes ces sensations seront profitables pour ce sport qui est à votre portée et qui vous baigne dans une joie de réussite profonde.

Et quoique vous perceviez d'agréable dans l'instant présent cela contribue à vous préparer à révéler ce qui est de positif pour vous. Vous allez pouvoir garder à l'arrière de vos yeux cet endroit magique où vous sortez de cet écran afin de réaliser vos performances sans angoisse sans perturbation aucune, c'est un endroit de ressource calme et tranquille.

Je vous invite à revenir dans l'instant présent....Alors je vous propose de vous étendre petit a petit sans brusquerie, reprenez à votre rythme

une bonne respiration et quand vous vous sentez prêt ouvrez les yeux
vous êtes ici et maintenant.

Merci.