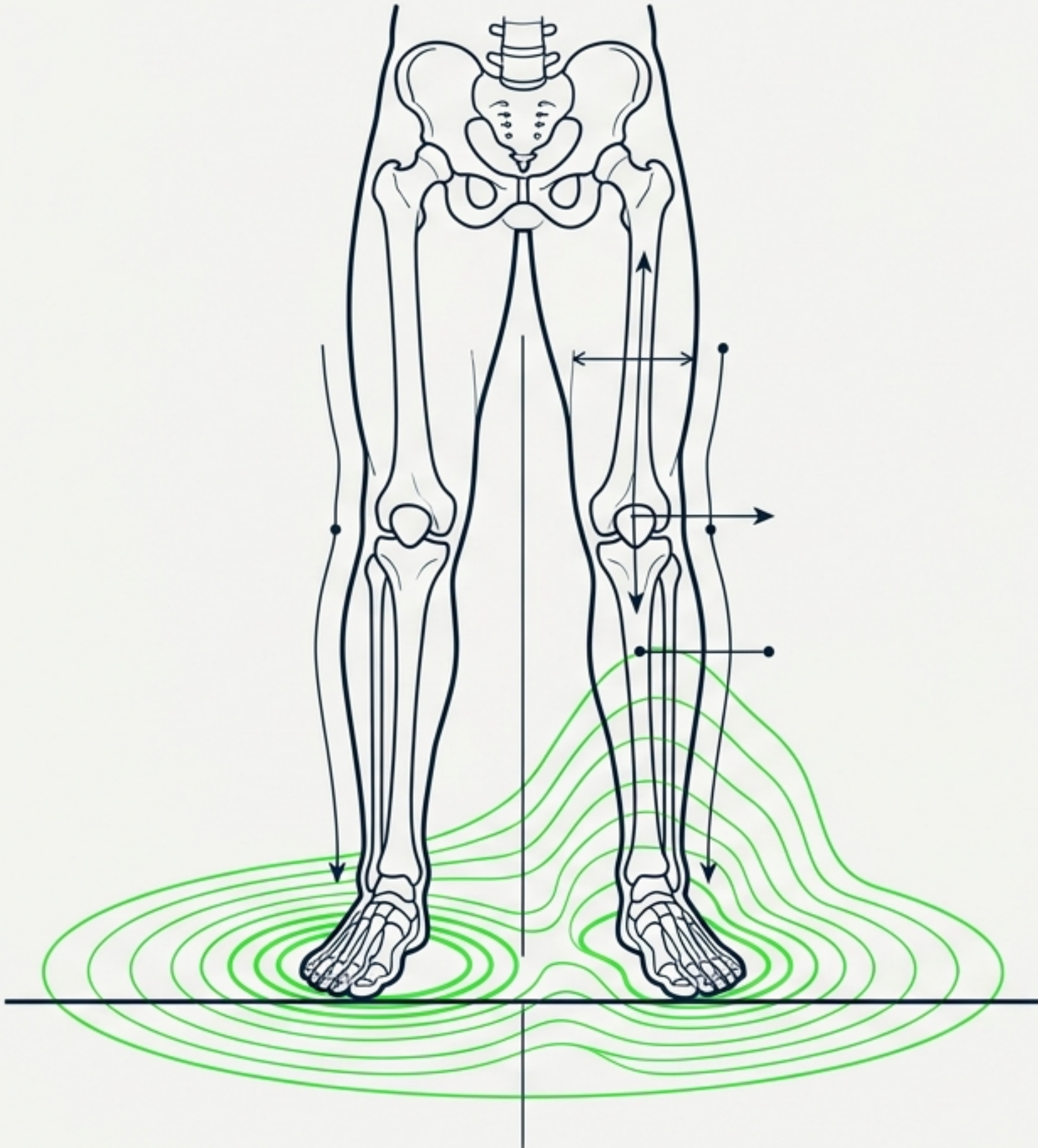


Respiration connexion au sol.

Une méthode d'ancrage mental et physique pour maximiser les performances sportives.



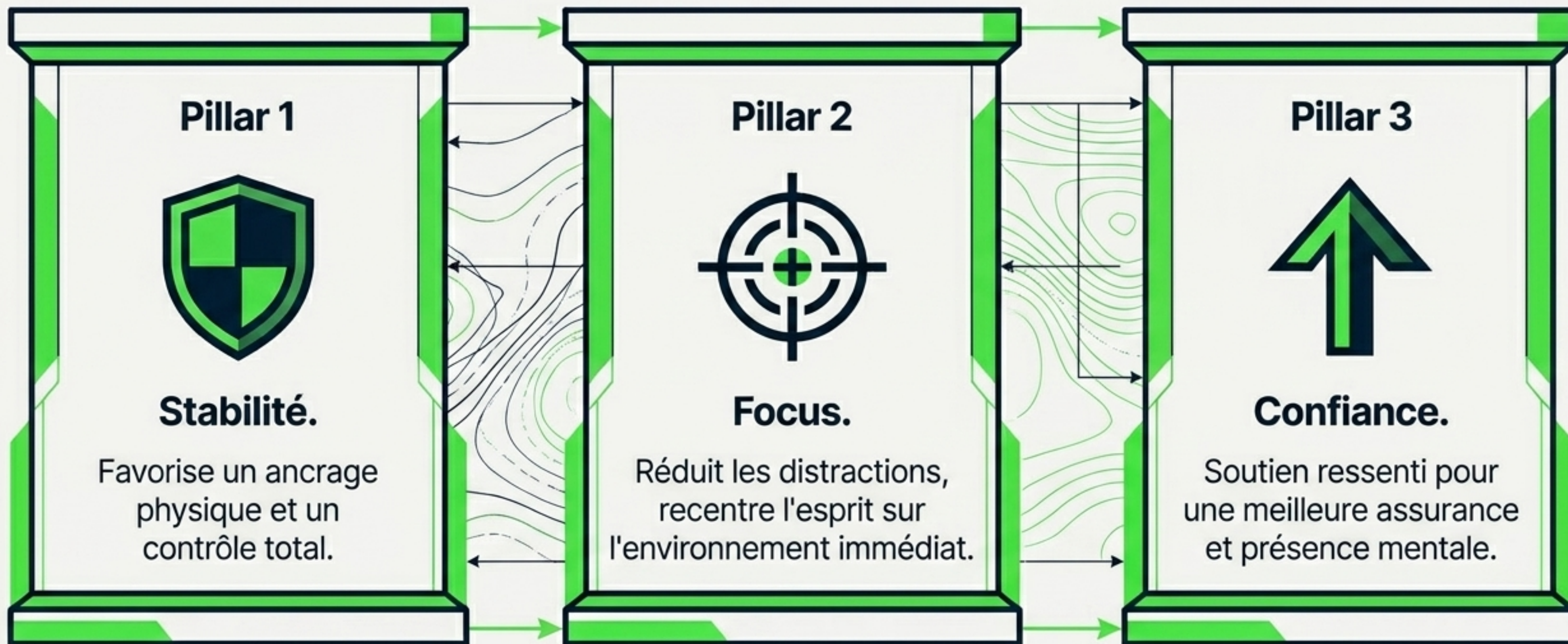


Qu'est-ce que c'est ?

Une technique combinant respiration profonde et visualisation.

L'objectif : créer un lien direct avec le support (sol, glace, herbe) pour retrouver contrôle et stabilité dans des environnements imprévisibles.

Les trois piliers de l'ancrage.



Les origines de la méthode

Inspirée des
pratiques de
pleine conscience.

Basée sur le
grounding
(ancrage physique)

Visualisation de
l'énergie pour
aligner le corps
et l'esprit.



Le protocole en 4 étapes.

1

2

3

4

Posture.

Visualisation.

Respiration.

Ancrage.

Étape 1 et 2 : préparation et connexion.

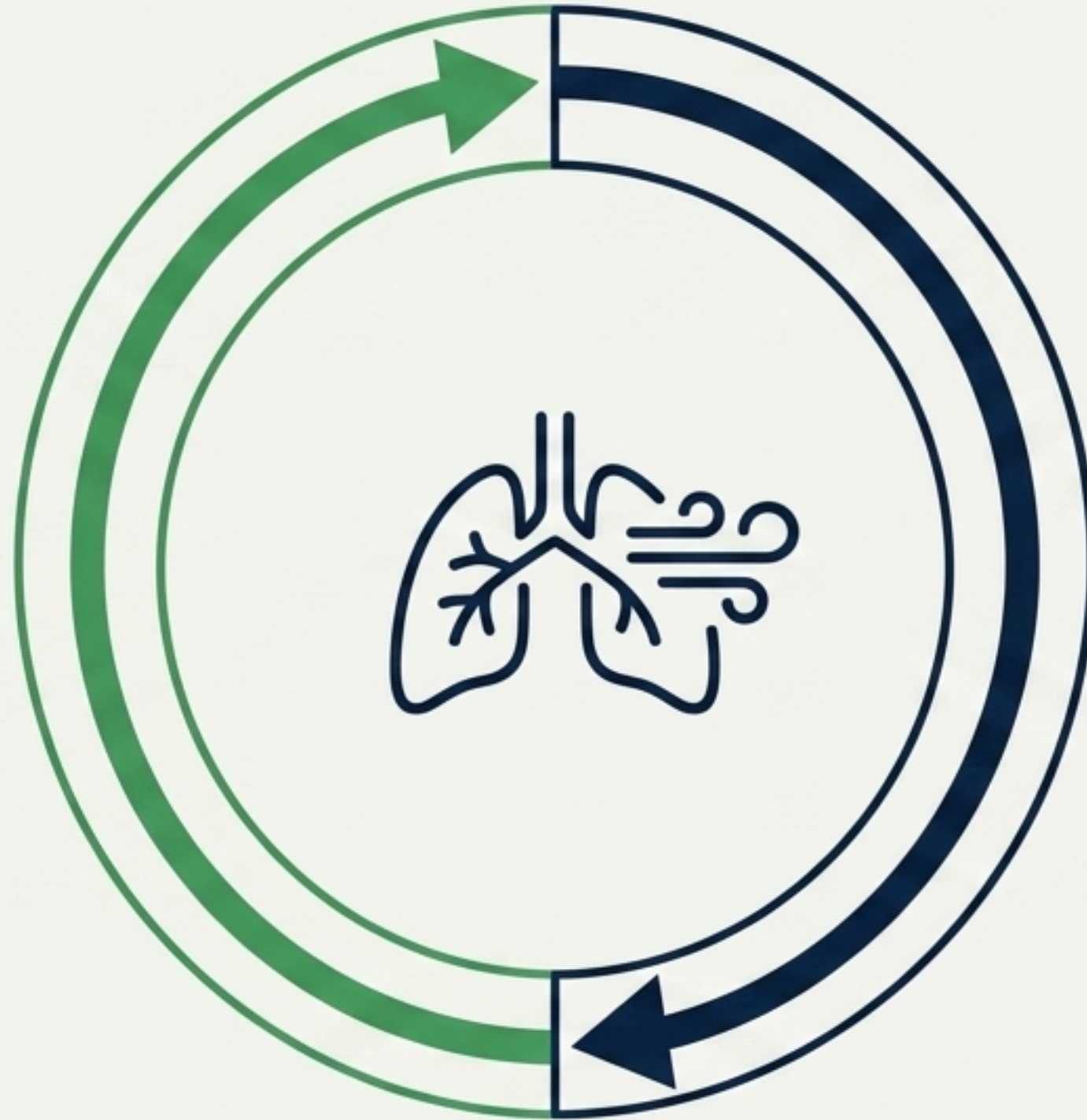
Asseyez-vous ou tenez-vous debout. Dos droit. Pieds bien ancrés. Épaules relâchées et bras naturels.



Imaginez vos pieds comme une porte d'entrée. Visualisez une énergie calme et stable montant du sol.

Étape 3 : le cycle respiratoire.

**Inspirez par le nez
(4 à 6 secondes).**
Absorberez l'énergie
du sol.



**Expirez par la bouche
(6 à 8 secondes).**
Diffusez cette énergie
dans tout le corps.

Étape 4 : renforcement de l'ancrage



05:00 - 10:00

Continuez ce cycle pendant 5 à 10 minutes.

À chaque respiration, le lien avec le sol devient plus fort et votre stabilité mentale se consolide.

Applications sur le terrain.



Conseils pour maximiser les effets



Concentrez-vous sur la sensation physique de vos points de contact.



Utilisez des images fortes (racines, flux d'énergie, lumière ascendante).



Pratiquez régulièrement et intégrez cette méthode à votre routine.

Surmonter les obstacles

Images mentales
floues ?



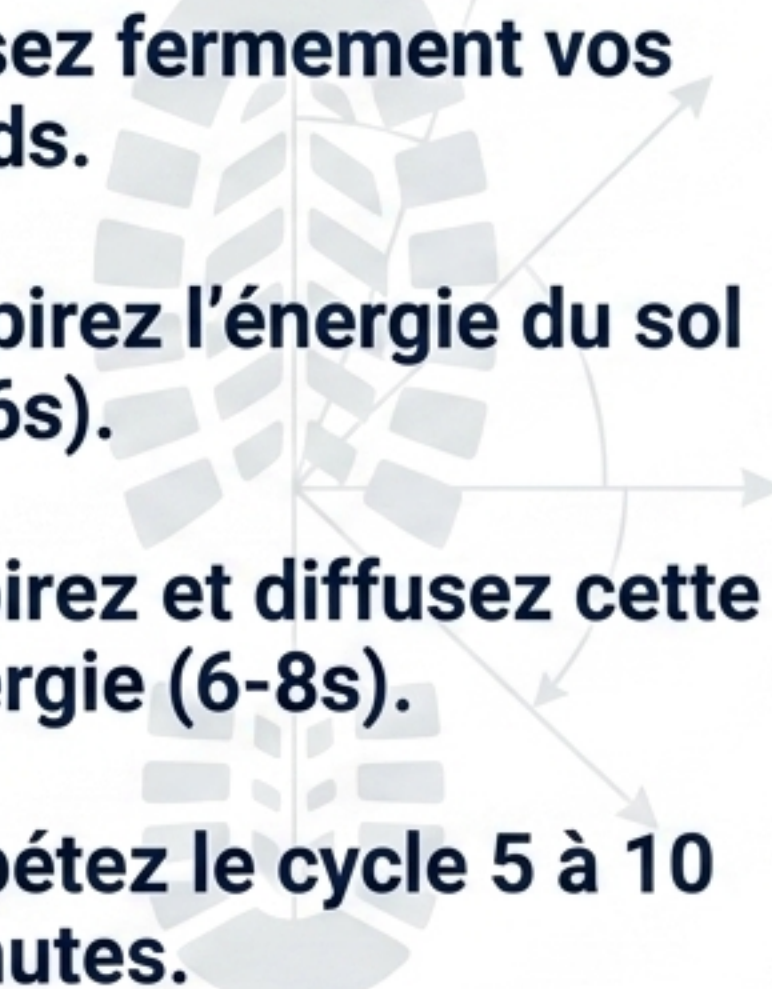
Focalisez-vous uniquement
sur les sensations physiques
(pression des pieds sur le sol).

Perte de
concentration ?



Ramenez doucement votre
attention sur la respiration et
le contact au sol.

Votre routine express.

1. Posez fermement vos pieds.
 2. Inspirez l'énergie du sol (4-6s).
 3. Expirez et diffusez cette énergie (6-8s).
 4. Répétez le cycle 5 à 10 minutes.
- 



**« Ancrez vos pieds,
élevez votre esprit. »**

Une méthode simple et
puissante pour maîtriser
votre environnement.