

Annexe : Respiration “Ancrée” pour renforcement de l’instant présent

La **respiration ancrée** est une technique qui permet à l’athlète de se reconnecter à l’instant présent en se concentrant uniquement sur les **sensations physiques** de la respiration. En se focalisant sur le **passage de l’air** dans le nez, la bouche, ou la gorge, ainsi que sur les mouvements de la **cage thoracique et de l’abdomen**, cette technique permet de **chasser les pensées parasites** et d’atteindre un état de **pleine conscience**.

C’est une méthode efficace pour les athlètes qui ressentent du stress ou des doutes avant une performance et qui souhaitent retrouver leur **calme intérieur** et leur **concentration**.

Origines et principes fondamentaux

- **Origines** : Inspirée des pratiques de méditation de pleine conscience, cette technique est utilisée pour cultiver la présence mentale et réduire les distractions mentales.\n• **Principe clé** : Se concentrer uniquement sur les **sensations physiques de la respiration** permet de ramener l’esprit à l’instant présent et d’apaiser les pensées envahissantes.

Bénéfices spécifiques

1. **Chasser les pensées parasites** : En se focalisant sur les sensations physiques, l’esprit devient moins réceptif aux distractions mentales.\n2. **Réduire le stress et l’anxiété** : La pleine conscience respiratoire aide à calmer le système nerveux et à apaiser les émotions.
2. **Améliorer la concentration** : Cette technique ancre l’esprit dans le moment présent, renforçant ainsi la capacité à rester concentré sur l’objectif immédiat.

Étapes pour pratiquer la respiration “ancrée”

Préparation :

- Trouvez un espace calme et adoptez une position confortable (assis ou debout).
- Fermez les yeux pour mieux vous concentrer sur vos sensations internes.

Focalisation sur le passage de l’air :

- Portez votre attention sur le **passage de l'air dans votre nez ou votre bouche**.
- Sentez la fraîcheur de l'air à l'inspiration et sa chaleur à l'expiration.

Observation du mouvement corporel :

- Concentrez-vous sur les **mouvements de votre cage thoracique** et de votre **abdomen** à chaque respiration.
- Sentez le **souffle qui entre** et **ressentez votre corps qui s'élève** et s'abaisse au rythme de la respiration.

Retour à l'instant présent :

- Chaque fois qu'une pensée parasite surgit, **ramenez doucement votre attention** sur les sensations de votre respiration.
- Continuez pendant **3 à 5 minutes**, ou plus si nécessaire.

Applications sportives

- **Avant une compétition** : Utilisez cette technique pour calmer votre esprit et chasser les pensées stressantes.
- **Pendant une pause** : Revenez à l'instant présent pour vous recentrer et éviter les distractions.
- **En récupération** : Pratiquez cette respiration pour retrouver votre calme après un effort intense.

Conseils pour optimiser la pratique

- ✓ **Ne vous jugez pas** : Il est normal que des pensées parasites surgissent. Ramenez simplement votre attention sur la respiration, sans vous critiquer.
- ✓ **Pratiquez régulièrement** : La pleine conscience se développe avec une pratique constante.
- ✓ **Adaptez la durée** : Commencez par 3 à 5 minutes et augmentez progressivement selon vos besoins.

Obstacles courants et solutions

- **Pensées persistantes** : Si les pensées parasites sont trop présentes, **comptez vos respirations** (1 à l'inspiration, 2 à l'expiration) pour canaliser l'attention.
- **Difficulté à rester concentré** : Pratiquez dans un environnement calme, sans distractions extérieures.
- **Essoufflement ou inconfort** : Adoptez un rythme respiratoire naturel, sans forcer.

La **respiration ancrée** est une technique puissante pour renforcer la **pleine conscience** et **calmer le mental**. En vous concentrant uniquement sur les sensations physiques de votre respiration, vous pouvez **chasser les pensées parasites**, revenir à l'instant présent et améliorer votre **concentration et votre sérénité**.

"Chaque souffle est une opportunité de revenir à soi, ici et maintenant."

Copie ou reproduction interdite.