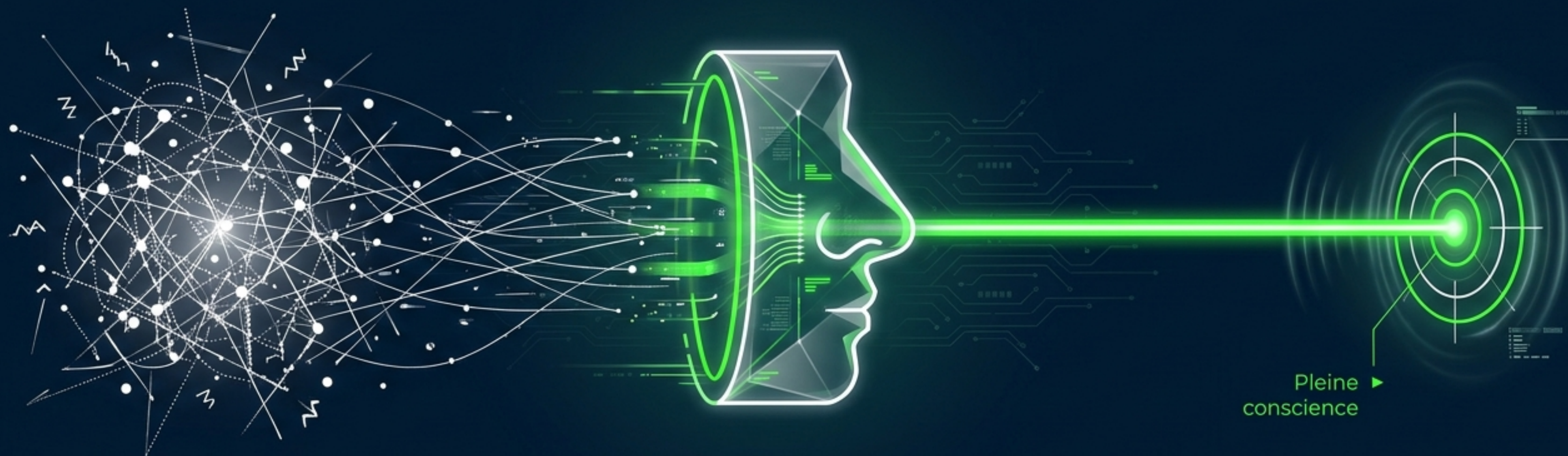


# La respiration ancrée pour le renforcement de l'instant présent.

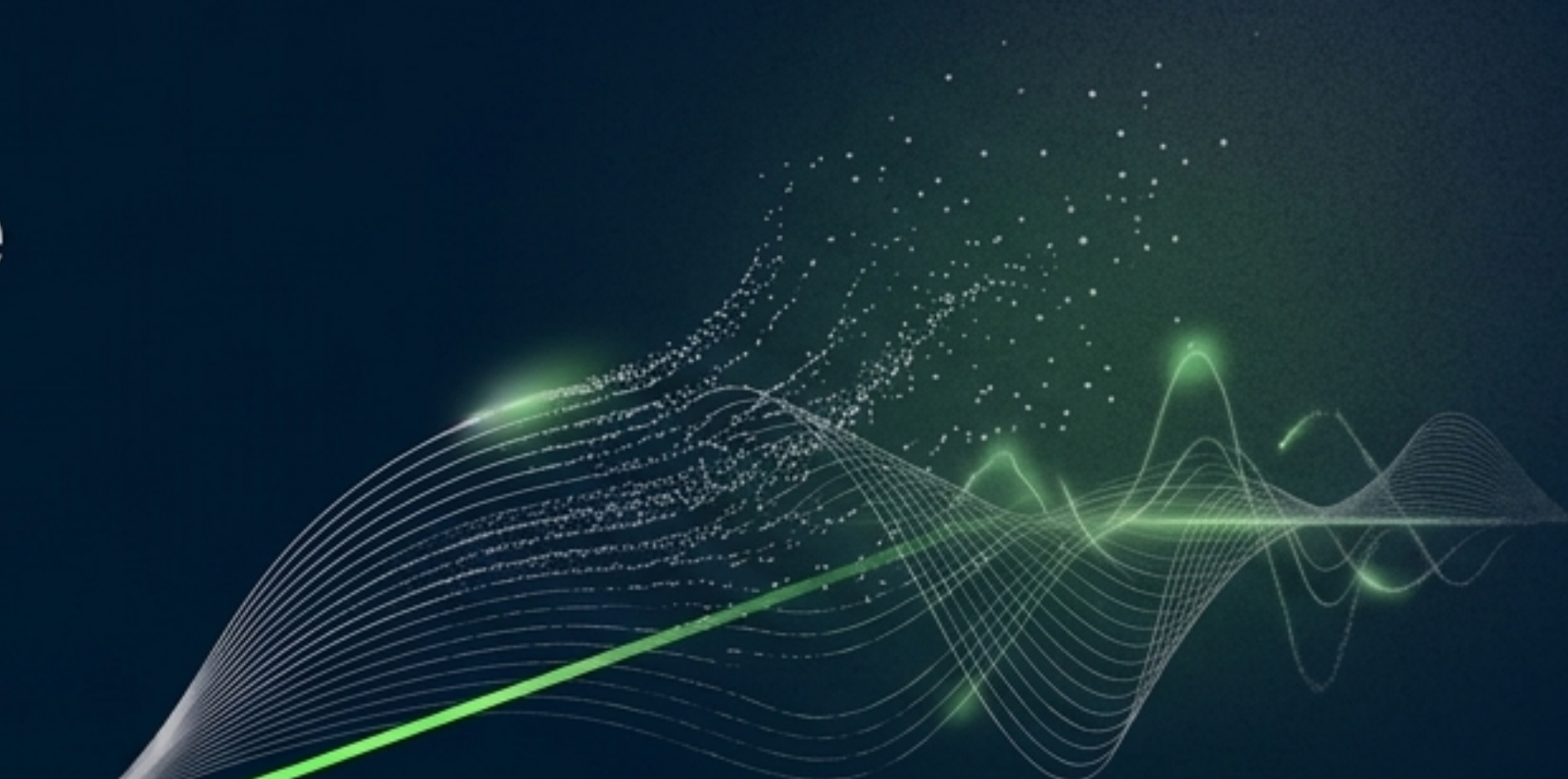
Manuel pratique d'optimisation de  
la concentration par la pleine  
conscience physique.

# Le principe de la reconnexion à l'instant présent

Cette technique permet de se reconnecter à l'instant présent en se concentrant uniquement sur les sensations physiques de la respiration. Elle permet de chasser les pensées parasites pour atteindre un état de pleine conscience.



# Les origines et principes fondamentaux de la méthode



Le principe clé repose sur l'équilibre entre le corps et l'esprit : se concentrer uniquement sur les sensations physiques ramène l'esprit à l'instant présent et apaise les pensées envahissantes.

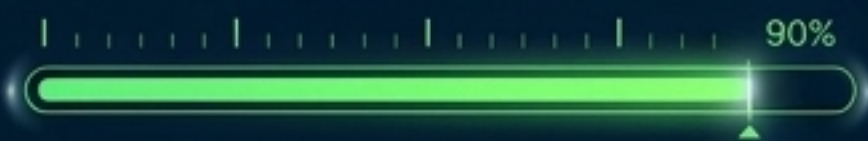
Inspirée des pratiques de méditation de pleine conscience pour réduire les distractions.

# Trois bénéfices directs sur la performance athlétique.



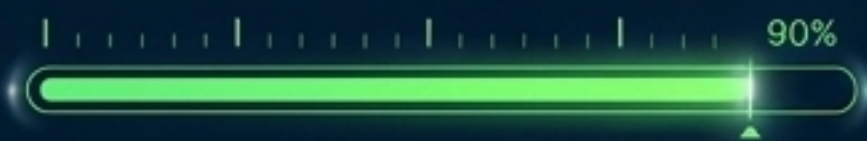
## Chasser les pensées parasites

L'esprit devient moins réceptif aux distractions.



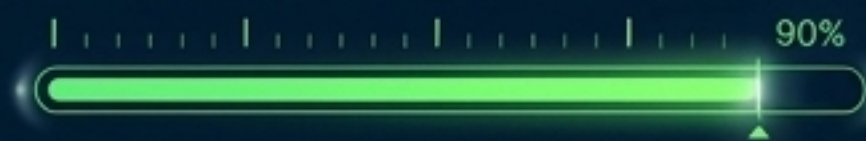
## Réduire le stress et l'anxiété

Calme le système nerveux et apaise les émotions.



## Améliorer la concentration

Ancre l'esprit pour rester focalisé sur l'objectif immédiat.



# Le cycle de la respiration ancrée en quatre étapes



# Étape 1 : la préparation au calme.



Trouvez un espace calme.

Adoptez une position confortable (assis ou debout).

Fermez les yeux pour mieux vous concentrer sur vos sensations internes.



# Étape 2 : la focalisation sur le flux d'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.



# Étape 3 : l'observation de la mécanique corporelle.

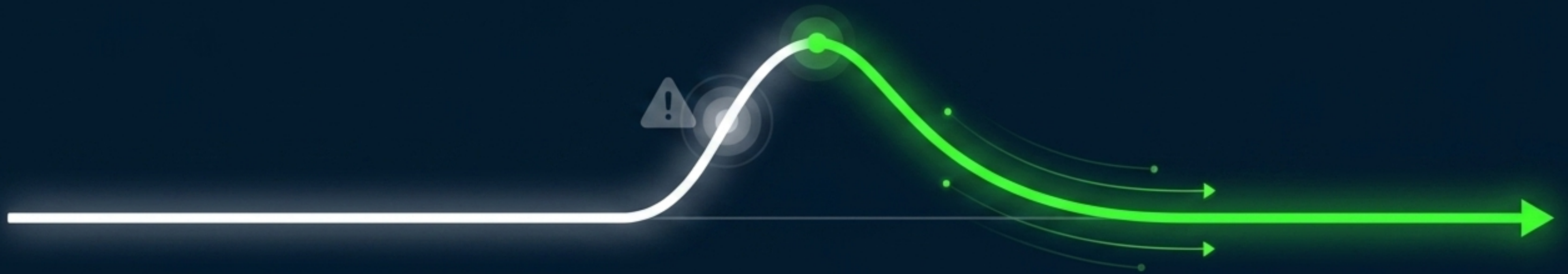


Concentrez-vous sur les mouvements de votre cage thoracique et de votre abdomen. Sentez le souffle qui entre et ressentez votre corps qui s'élève et s'abaisse au rythme de la respiration.



# Étape 4 : le retour immédiat 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.



# L'intégration de la méthode sur le terrain sportif.

Avant compétition :  
Calmer l'esprit et chasser  
les pensées stressantes.

Pendant une pause :  
Revenir à l'instant présent  
pour se recentrer et éviter  
les distractions.

En récupération :  
Retrouver son calme  
après un effort intense.

# Matrice de diagnostic et d'ajustement rapide.

Pensées persistantes ou trop présentes.

Comptez vos respirations (1 à l'inspiration, 2 à l'expiration) pour canaliser l'attention.

Distractions extérieures, essoufflement ou inconfort.

Adoptez un rythme respiratoire naturel, sans chercher à forcer.

# Les règles d'or pour optimiser votre pratique.



## Ne pas se juger

Les pensées parasites sont normales. Revenez à votre souffle sans vous critiquer.




## Pratiquer régulièrement

La pleine conscience s'améliore avec une pratique constante.



## Adapter la durée

Commencez par 3 à 5 minutes et augmentez progressivement selon vos besoins.



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