

Les 5 conseils et exercices de respiration qu'il vous faut appliquer sérieusement !

1. La respiration abdominale, elle contribue naturellement à la détente et à la relaxation. Celle-ci s'effectue de la manière suivante :

TOUS les jours, utilisez cet outil qui est en vous et faites-vous ce cadeau d'inspirer et expirer profondément une douzaine de fois !

Pourquoi ?

- pour vous oxygéner
- pour faire fonctionner votre ballon abdominal
- pour retrouver un état positif mental.

Comment ?

Par l'exercice sur le pas de tir, l'arc en main en effectuant le geste d'orientation (levée du bras d'arc), en inspirant sans forcer, jusqu'à une visée fixe en cible, puis en expirant légèrement, comme une fuite, par le nez, pendant la traction de la corde jusqu'à libération.

Cela vous assurera une fluidité et une continuité, et permettra enfin de passer votre coude en arrière sans contrainte musculaire, en joignant l'omoplate de traction à l'omoplate de tension.

2. La posture est le moyen essentiel de votre respiration. Sans elle vous ne pouvez pas gonfler votre poitrine de façon efficace.

- elle est la base fondamentale que vous apprenez au tout début de votre initiation
- vous devez l'acquérir et la maîtriser, elle être instinctive sur le pas de tir
- elle vous apportera une meilleure confiance dans votre geste et vous aidera à vous tenir droit dans votre quotidien.

3. La visualisation est l'exercice le plus difficile, car il demande beaucoup de pratique, de jouer avec vos 5 sens et une bonne imagination.

Vous l'avez déjà pratiqué lors d'un souhait ou d'une envie comme par exemple posséder un super arc !

Sachez donc que ce n'est pas impossible, vous devez seulement vous voir être en train de le faire et de vous voir réussir à la faire

- vous devez tout ressentir, le bruit autour de vous, la chaleur ou le froid, l'effort dans votre geste, l'odeur de la pièce, la lumière...
- vous devez y mettre de l'intention, vous vous voyez faire le geste régulier de respiration, sans forcer sur celle-ci

- vous devez visualiser du rythme, de l'émotion et vous projeter en phase avec votre arc.

4. La technique et la respiration sont à la base de tout. Elles sont votre garantie de bien-être.

Elle permet de mieux gérer le stress quotidien et de retrouver son calme intérieur.

Elle est à la base de toute réussite

- lorsque l'esprit se concentre sur la respiration, le corps est l'esprit ne font qu'un
- concentrez-vous sur le diaphragme lors du remplissage des poumons
- faites-le avant de prendre votre arc, afin de bien comprendre la mécanique.

5. Le travail, l'entraînement est un travail. Vous devez le faire correctement au moins pendant une heure ! En vous appliquant véritablement.

Il n'y a pas de secret, à part celui de le faire étape par étape, en construisant Votre méthode adaptée à Votre morphologie.

Conclusion

Tous ces conseils ne vous serviront qu'à partir du moment où vous les mettrez en pratique sérieusement, pendant votre entraînement et ensuite lors de vos compétitions.

Sachez également que cela se travaille, de façon simple, sans contrainte.

Plus vous le ferez et plus cela rentrera en mémoire, en devenant instinctif. Vous n'y accorderez plus aucune attention et vous aurez l'impression de l'avoir toujours fait !

Votre subconscient y sera sûrement pour quelque chose...