



## 2 \_ RESPIRATION

Souvenez vous que les pensées causées par l'anxiété ou le souci affectent les rythmes cardiaque et respiratoire ainsi que la tension musculaire de l'archer. Ces altérations dans la tension musculaire et dans le rythme respiratoire ont un effet négatif sur sa coordination motrice subtile et sur le rythme, éléments essentiels au tir à l'arc.

Respirer correctement n'est pas seulement relaxant mais facilite aussi la performance en augmentant la quantité d'oxygène dans le sang, amène plus d'énergie dans les muscles et facilite l'élimination des toxines.

Une respiration correcte est donc un facteur essentiel et fondamental à la concentration.

Nous respirons, normalement, entre quinze et vingt fois par minute ce de manière superficielle en n'utilisant qu'un sixième de la capacité de nos poumons. Il nous est cependant possible d'apprendre à respirer plus lentement, cinq ou six respirations calmes et profondes par minute.

Malheureusement, un grand nombre d'archers n'ont jamais appris à respirer profondément, avec le diaphragme (respiration Zen). Les archers qui commencent à faire attention aux différentes façons de respirer prennent conscience de l'irrégularité de leur rythme respiratoire en cas de stress.

Les archers qui se crispent lorsqu'ils tirent dans des situations vraiment stressantes trouvent, habituellement, leur respiration affectée de l'une ou l'autre des manières suivantes :

- Soit ils retiennent leur respiration
- Soit ils respirent superficiellement dans la partie haute de la poitrine.

Toutes deux ont le même effet : une tension accrue et une performance inférieure.

## Respiration diaphragmatique ou Zen

Quand vous respirez vous devez entièrement remplir vos poumons d'air. Il est courant de ne respirer qu'avec la partie supérieure des poumons sans en remplir la partie inférieure. La respiration Zen est une méthode de respiration diaphragmatique plus lente et plus relaxante qu'une respiration du haut de la poitrine. Respirer profondément dans le diaphragme réduit la pression sanguine et le rythme cardiaque - ce qui a pour résultat une baisse de l'anxiété.

Il est recommandé d'utiliser cette méthode de respiration toutes les nuits pendant 20 à 30 minutes avant d'aller se coucher, elle peut se pratiquer allongé.

Quand vous vous sentez nerveux ou distrait dans ce que vous avez entrepris, vous pouvez aussi pratiquer l'exercice suivant qui vous aidera à vous détendre et à vous concentrer :

- (1) Installez-vous confortablement, les pieds écartés d'une largeur d'épaules et les genoux légèrement fléchis.
- (2) Détendez les muscles du cou, des bras et des épaules. Souriez légèrement afin de réduire la tension de votre visage et de vos joues.
- (3) Concentrez-vous sur le mouvement de vos muscles abdominaux. Remarquez comment ils se contractent et se détendent.
- (4) Prenez une longue et profonde respiration poussant votre diaphragme vers votre nombril. Remarquez comment votre estomac s'étend.
- (5) Maintenez consciemment votre poitrine et vos épaules détendues. Le mouvement de la poitrine doit être le plus léger possible et vous ne devez ni voûter ni soulever les épaules.
- (6) Expirez lentement. Laissez-vous aller. Pensez que vous vous alourdissez quand tous vos muscles se détendent.
- (7) Concentrez-vous sur ce que vous avez à faire ici et maintenant.