



Perfectionnement



La respiration ventrale

I) Contexte

La vie quotidienne occasionne des accélérations cardiaques, un rythme respiratoire différent, des soucis, de l'anxiété, du stress et des tensions musculaires. En compétition, ces effets qui sont plus forts, plus concentrés et plus intenses provoquent **altération musculaire, un rythme cardiaque irrégulier et respiratoire différent, distraction**, ce qui **modifie votre rythme de tir** donc vous **perturbe**. Il ne faut pas lutter mais résorber ces effets pour en canaliser de l'énergie positive grâce à la respiration ventrale !

II) La respiration ventrale (appelée aussi respiration ZEN, abdominale ou diaphragmatique).

Notre respiration quotidienne est superficielle car nous utilisons 1/6 de notre capacité pulmonaire avec 18 inspirations par minute en moyenne ! **La respiration ventrale, c'est inspirer moins par minute, comme sept fois par minute, avec une meilleure efficacité pulmonaire car elle est calme, régulière et profonde.**

La respiration ventrale apporte un effet **relaxant, calme, facilite la performance, augmente la quantité d'oxygène dans le sang, apporte de l'énergie aux muscles, diminue la pression sanguine, facilite l'élimination des toxines**, ... et surtout nous permet de nous sentir bien ; **unicité corps et esprit** ; apportant **concentration, efficacité, régularité**, ... Tout archer devrait considérer **la respiration ventrale comme un fondamental** du tir à l'arc (désolé, encore un point en +) pour la **concentration**.

III) Le Qi Gong et le Dao Yin (être en résonance avec la nature !)

Le Qi Gong (prononcer Tchi Goungue) est le travail sur le Qi : **souffle, énergie et vitalité** pratiqué et connu depuis des millénaires en Chine. Qi Gong désigne des exercices et des méthodes permettant de conserver l'équilibre indispensable à la vie harmonieuse : spirituel, psychique et physique. Associé au Dao Yin, les chinois les utilisent pour aider à combattre les maladies. Il existe le Dao Yin :

- en mouvement : **mouvements circulaires, précis, souples, continus et progressifs**.
- de la concentration de la pensée : **concentration sans effort ni relâchement**.
- de la respiration abdominale : **respiration douce, régulière, profonde et longue** avec un corps détendu au maximum.

Vous pouvez maintenant faire facilement le parallèle avec le tir à l'arc et ses fondamentaux !

Comment respirer naturellement ? **Compter : Inspirer en trois mesures et expirer en sept mesures !**

IV) Le Tai Chi.

Le corps possède deux caissons séparés et fermés par le diaphragme : le thoracique et l'abdominal qui contient les viscères. **La modification d'un des caissons influe sur l'autre**. Respirer est au centre du phénomène de vie qui n'est pas seulement ventiler, c'est aussi **mettre en mouvement tous les systèmes tissulaires en action avec le diaphragme**. Il monte et descend devenant l'agent principal de la respiration qui **modifie les conditions de pression**, ce qui **masse les organes, stimule la digestion et soulage le coeur**. Dans la partie inférieure de l'abdomen est présent le **principal centre d'énergie du corps** qui diffuse celle-ci ensuite dans tout le corps. **Cette respiration ventrale profonde avec son mouvement doux et ininterrompu permet de se sentir animé d'une nouvelle énergie**. De plus, il a un effet très apaisant sur le système nerveux ce qui améliore la **capacité de réaction physique et intellectuelle**, facilitant aussi la détente.

V) La respiration subtile taoïste.

Vous êtes debout, les pieds écartés des épaules, le bassin en rétroversion, le bout de la langue touche le palais, les épaules basses et vous regardez l'horizon. **Inspirez** lentement et longuement en imaginant que l'air entrant circule par les reins et descend vers le Tan-tien (trois doigts sous le nombril). **Expirez** en imaginant que l'air monte par la colonne vertébrale en passant par le sommet de la tête pour rejoindre le cœur. C'est votre **attention** qui chemine suivant l'air de la respiration ce qui provoque une sensation de **force mobile tranquilisante** qui doit être continue et s'enchaîner harmonieusement. Cette respiration permet d'apporter **un surplus d'énergie** et de ressentir cette **circulation d'énergie apaisante et relaxante**.