

Vous êtes nombreux à plébisciter cette rubrique. L'Esprit du Judo a donc décidé de la rendre toujours plus proche de votre quotidien de judoka. Retrouvez les outils pratiques pour progresser sur le plan mental sur www.lespritdujudo.com

"BODY SCAN"

RESTEZ CENTRÉ SUR LE MOMENT PRÉSENT

On vous en a parlé : le « mindfulness » – la capacité à avoir conscience de soi et de ce qui nous entoure – est la tendance du moment aux États-Unis. Voici l'outil concret qui l'accompagne : le « body scan ».

GRATUIT

RETROUVEZ UNE SÉANCE DE «BODY SCAN» EN MP3 SUR :

www.lespritdujudo.com

LA MÉTHODE

1 Observez ce qui se passe en vous : Quels sont vos pensées, vos sentiments, les sensations dans votre corps. Portez votre attention sur ce que vous ressentez en cet instant. Notez intérieurement simplement votre expérience, juste en cet instant.

2 Puis doucement, dirigez votre attention vers votre respiration en observant chacune de vos inspirations et de vos expirations qui se suivent l'une après l'autre. Observez le déroulement naturel de votre respiration. Utilisez maintenant votre respiration pour être bien concentré sur le moment, pour être bien présent.

3 Enfin, à partir de votre respiration, concentrez-vous sur votre corps tout entier. Portez votre attention sur votre corps, en respirant. Prenez conscience de votre corps des pieds à la tête, prenez conscience de votre posture. Restez bien éveillé, lucide. Notez les expressions sur votre visage.

Vous pouvez maintenant vous engager dans l'action. Simple non !



L'ESPRIT DU JUDO

LES PRINCIPES

L'objectif du *body scan* est de vous centrer sur le moment présent et de stopper le mode pilotage automatique dans lequel on a tendance à rentrer pour un grand nombre de nos tâches quotidiennes mais aussi parfois à l'entraînement et en compétition. Lorsque vous restez en mode pilotage automatique, vous vous entraînez comme des robots, vous combattez comme un robot. Ces entraînements présentent peu d'intérêts. Vous répétez, sans avoir conscience de ce que vous apprenez, sans avoir conscience de ce que cela produit en vous (dans le corps et dans la tête). Vous n'êtes pas très présent, pas concentré. Un entraînement en mode pilotage automatique peut même être dangereux. Il peut vous conduire à ne pas prendre en compte votre niveau de fatigue, vos sensations physiques et à aller jusqu'à la blessure.

Entre la distraction liée à la répétition de choses déjà faites, aux soucis extérieurs, aux stress divers, dont celui, par exemple de la compétition, on a toujours tendance à se balader en dehors de soi-même, à « être ailleurs », comme le dit très bien l'expression. Et comment faire bien quand on est ailleurs ?

Avec le *body scan*, l'objectif est de gagner en efficacité à chaque moment de pratique. Il s'agit d'un exercice qui peut durer à peine une minute et va vous permettre d'être pleinement conscient et de vous engager totalement dans l'entraînement ou dans la compétition. C'est un moment de concentration sur soi, de retour à l'essentiel, où on laisse les pensées se dérouler, mais en sourdine et sans qu'elles nous emportent avec elles.



EN QUOI CONSISTE-T-IL ?

À « scanner » ses sensations, ses pensées, les informations extérieures, en se basant sur sa respiration. Suivez la méthode détaillée (en page 80) pour réaliser le body scan. Vous n'avez qu'à suivre les étapes. Nous vous proposons aussi un enregistrement mp3 de l'exercice que vous trouverez sur www.lespritdujudo.com.

COMMENT L'UTILISER ?

Entraînez-vous à faire des body scans régulièrement dans la journée. Vous progresserez dans votre capacité à prendre conscience de ce qui se passe en vous et autour de vous et à accepter vos pensées sans les juger.

À l'entraînement, utilisez le body scan juste avant la séance pour bien vous concentrer. Le salut peut être considéré comme un moment favorable à cette « centration sur soi ».

Entre les exercices, pendant une séance d'entraînement, faites des body scans pour vérifier que vous restez bien centré sur les éléments essentiels.

À la fin de l'entraînement, le body scan peut vous aider à être vigilant à vos sensations physiques, à d'éventuelles tensions musculaires ou à des douleurs. Les étirements sont propices.

Vous pouvez aussi intégrer le body scan dans des exercices de préparation physique qui nécessitent d'être bien concentré sur ces sensations. Le body scan s'intègre également très bien dans tous les exercices techniques relatifs à l'équilibre, aux déplacements.

Il vous sera utile aussi à certains moments de la journée de compétition, pour faire le point, vous centrer sur vos pensées, vos sensations et faire les bons choix stratégiques pour les combats suivants. Avant le premier combat, à la reprise après avoir attendu...

Attention, si le body scan peut vous aider à rentrer dans vos combats (il peut d'ailleurs faire partie de votre routine de préparation d'un combat), son utilisation pendant un combat est plus délicate. Rappelez vous que dans un combat, vous devez laisser faire un certain nombre d'automatismes, de gestes que vous avez répétés des milliers de fois et que vous lancez sans y penser. Attention : le body scan ne doit pas venir casser ces automatismes. Votre capacité à prendre conscience des informations importantes et à vous centrer sur le moment – développée grâce à l'entraînement avec le body scan – va vous permettre de faire le point pendant les matras... Ensuite, on bascule dans l'automatisme.

CONCLUSION

Le body scan peut devenir l'outil de poche indispensable pour se replacer toujours en soi-même, prendre de la distance avec l'excitation, la dispersion, la boule au ventre ou à la gorge, l'outil pour s'accorder à sa respiration et revenir en soi-même. Bien utile pour le judo bien sûr, mais aussi pour votre examen de violon ou d'allemand, pour votre cours de maths, votre évaluation, un premier rendez-vous... Adoptez le body scan !

L'EXPERTE

➔ Marjorie Bernier



➤ 27 ans, professeur de sport, spécialisée en psychologie du sport
➤ Réalisé avec Romain Cadron, laboratoire de psychologie du sport de l'INSEP, intervenant en psychologie de la performance.