Golf Zen Attitude

Selon les préceptes bouddhistes, la "zen attitude" consiste à prendre soin de soi, comme des autres, en vivant en conscience de son corps et de son esprit et en affrontant ses propres peurs.

- Pourquoi parler de Zen attitude en golf ?

Loin de moi l'idée de faire des golfeurs des ascètes et des puristes de la méditation et autres techniques d'approches philosophiques. Le golf, pratiqué en amateur, se veut avant tout un sport de détente, de convivialité, dans un espace qui dégage une certaine quiétude et donc, qui est sensé être propice au bien être.

Malheureusement, ce contexte là ne suffit pas toujours, à nous permettre de vivre cette sérénité et de nous faire plaisir. Comme chacun sait, le golf est très exigeant et chacun, plus ou moins, selon les moments, en paie le prix : de l'agacement à la colère, de l'apathie au découragement, de l'énervement au stress …

A l'instar de notre ordinateur dont nous aurions ouvert trop d'applications en même temps et dont il résulte une mémoire encombrée, un fonctionnement ralenti, voire bloqué, notre machinerie neuro-physio-psychologique accumule émotions négatives et tensions qui engendrent la saturation de nos circuits nerveux et énergétiques, le tout provoquant des dysfonctionnements.

- Qu'est-ce que la Zen attitude en golf ?

Prendre soin de soi en vivant en conscience de son corps et de son esprit …

C'est, pour moi, être à l'écoute de son ressenti corporel et émotionnel, de nos croyances et de ce que dit notre « petite voix » (ce qui nous traverse l'esprit en permanence).

Ainsi, nous serons à même d'entendre les signaux indicateurs des dysfonctionnements éventuels qui nécessitent une correction pour retrouver équilibre et harmonie.

Face à la balle … l'ombre de soi même (D.R)

La jouissance du geste parfait (Photo Dominique Roudy)

… En affrontant ses propres peurs :

La prise de conscience de nos peurs va nous permettre d'être présent aux émotions négatives qui peuvent nous traverser (énervement, sur-excitation, stress,…) et ainsi de leur impact sur notre jeu (raideur, mouvement en force,…), c'est à dire tout ce qui conduira à faire, inéluctablement, un mauvais coup.

- L'unité corps-esprit pour performer ?

Qui n'a pas expérimenté le délice, pour ne pas dire la jouissance, du mouvement parfait ? Souvenons-nous de ce mouvement réalisé dans la souplesse du corps, la sérénité dans la tête et dans le cœur, en un mot le lâcher-prise. C'est cet état vers lequel tendent les pros et amateurs éclairés. Car ils en connaissent les effets prometteurs.

- Quelle implication pour soi ?

Cela peut être vu comme une montagne à franchir, car trop impliquant. « Je joue au golf comme je suis et c'est tout », et c'est parfait si tel est votre cas. La remise en cause n'est pas toujours facile à accepter, car elle touche des zones sensibles.

Mais c'est souvent le premier pas qui est le plus dur à faire. Il peut être important de se rappeler qu'une montagne ne se gravit pas en un clin d'œil, mais, pas après pas et que c'est le premier pas dans sa direction et notre persévérance sur ce chemin qui va nous permettre d'y arriver.

N'avons nous pas souvenir que le bien être qui en résulte est à la hauteur de l'effort qu'il en coûte ? Au final : un petit effort pour un grand plaisir !

- Avons-nous le choix ?

Je suis profondément convaincue que nous avons le choix, mais qu'il ne s'impose pas à tous. Nous pouvons continuer à jouer au golf, comme d'habitude, avec notre égo comme étendard et nos luttes intestines. Le résultat risque de déboucher sur de mauvais coups, mal vécus, et une certaine insatisfaction à la clé. Mais c'est ok comme cela, si vous le ressentez, aujourd'hui, comme tel.

Nous pouvons aussi décider que cela suffit et avoir envie de passer à autre chose. Nous pouvons ainsi choisir la voie du lâcher-prise pour nous ouvrir à ce qui peut être vu comme un autre monde. Celui-là même du Golf Zen Attitude. Je vous en dirai plus la prochaine fois. En attendant, bon golf, et surtout … faîtes-vous plaisir !

Colette MARRIER
2Va consultants

Coach certifiée et formatrice pour Entreprises et Golfeurs

Maître-Praticien en PNL, Analyse Transactionnelle, TOB systémique, Team Building Outdoor autour du Golf pour les organisations

Stages pour golfeurs « Golf Plus Mental»

colette.marrier@2vaconsultants.com
+33 (0) 6 62 33 09 81