

"Golf for enlightenment"

Dans ce livre, Deepak Chopra évoque, à travers une fable, la quête du swing parfait. Un vrai enchantement ! Suivons le guide...

En lien avec mon dernier article «Golf zen attitude» (*), il me semblait important de mettre en exergue le surprenant et profond ouvrage de Deepak Chopra «**Golf for enlightenment**». Littéralement cette expression signifie "Le golf pour la lumière" mais je lui préfère «Le golf pour l'enchantement»

notre mental nous dit de faire, ce que nos nerfs (nos émotions) nous laissent faire. D'où l'intérêt d'œuvrer sur ces 3 leviers.

Il considère que l'existence de tout être humain est enfermée dans d'étroites limites, faites d'habitudes et de vieux conditionnements.

Ainsi, si nous abordons le golf en essayant de gérer la technique à partir de notre égo, nos limitations se renforcent. Si, à l'inverse, nous laissons notre esprit être libre de l'emprise de notre égo, nos limites disparaissent.

L'enchantement en 7 leçons

Voici les enseignements de Deepak Chopra, dont les titres évocateurs (**), bien que parfois énigmatiques, vous parleront peut-être :

- 1- Ne faites qu'un avec la balle
- 2- Laissez le swing se faire
- 3- Trouvez le «ici & maintenant» et vous trouverez le coup
- 4- Jouez de votre cœur vers le trou
- 5- Gagner, c'est être passionné avec détachement
- 6- La balle sait tout
- 7- Laissez le jeu vous jouer

L'espace me manque ici pour développer ces thèmes, mais les personnes intéressées peuvent se référer au livre ou me contacter.



Bagger Vance

Pour illustrer cette approche, je recommande l'excellent film de Robert Redford «La légende de Bagger Vance» que certains connaissent. J'ai toujours beaucoup de plaisir à le projeter dans les soirées des stages "Golf Plus Mental®", où j'enseigne ces pratiques, car il fait l'objet de débats passionnés et passionnants.

En attendant, bon golf sous le soleil du printemps et surtout ... faites-vous plaisir !

C.M

(*) Voir le n.59/Hiver de Golf Rhône Alpes

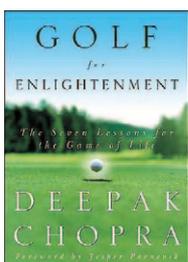
(**) Ce livre est aussi sous-titré "The seven lessons for the game of life". Sept leçons pour un jeu de vie... Tout un programme.



Deepak Chopra

Ce médecin endocrinologue, penseur, conférencier et écrivain, d'origine indienne, est un des fers de lance de la médecine alternative, œuvrant sur le lien étroit entre corps et esprit. Il est le mentor de gens célèbres et a été classé parmi les 100 personnalités les plus marquantes du XXème siècle, par le Times.

La naissance de ce livre



L'écriture de ce livre lui fut inspirée lorsque, à bord d'un avion, son voisin, businessman golfeur, lui confia sa relation amour-haine avec le golf. Il se dit alors que si un jeu/sport, comme le golf, n'apportait pas joie et satisfaction, c'est que quelque chose avait été perdu.

L'idée phare

Il part du principe que "ici & maintenant" est le seul vrai temps qui existe au golf. Le swing se fait dans l'instant présent, de même que la marche sur le fairway ; pas dans le futur ni dans le passé. Ainsi, tout réside dans le fait d'apprendre à être dans l'instant présent. En d'autre terme, cet "enchantement" est la maîtrise, sans cesse renouvelée, de cet instant appelé "ici & maintenant", où **intention** et **attention** se rejoignent.

La maîtrise de l'instant présent

Pour Deepak Chopra, jouer au golf revient à faire ce que notre égo veut que nous fassions, ce que





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