

LE POIDS NATUREL

C'EST QUOI AU JUSTE LE POIDS NATUREL?

***Placez-vous sur le tapis...prenez votre position de départ...la position de départ est celle que vous répétez sans cesse, celle qui est un automatisme...votre posture est toujours la même, vous connaissez la position de votre bras, de vos pieds, de vos genoux, etc. Cette position n'est pas nouvelle, c'est celle que vous avez intégré au niveau de votre cerveau.**

***une fois installé dans votre position de départ, prenez une photo visuelle de votre posture complète. Vous devriez être capable de la décrire à quelqu'un qui vous demande : Quel est ta position de départ?...Vous prenez un automatisme et vous le rendez conscient.**

***Une fois la position de départ bien intégrée, il faut maintenant intégrer votre livraison. Donc, sans boule dans les mains vous répétez votre livraison et vous portez attention aux moindres détails lorsque vous vous penchez pour rouler votre boule. Votre mouvement doit être simple, stable et souple. Là aussi vous devriez être en mesure de le décrire en détails à toute personne qui vous le demanderait.**

***Une fois la position de départ et la livraison bien intégrés vous roulez une dizaine de boules en direction du vert sans cochonnet. Le but ce n'est pas de viser une cible précise mais uniquement de vous assurer que chaque boule est délivrée de la même façon, avec le même rythme, la même aisance. Votre attention n'est pas portée vers l'extérieur, vous ne regardez pas où vont vos boules. Vous êtes plutôt dans la sensation, la perception de votre corps dans l'espace. Ce n'est pas votre vision qui mène le jeu c'est la Conscience du corps en mouvement.**

***Une fois les 10 boules roulées toujours de la même façon, avec le même ressenti, dirigez-vous vers vos boules et notez où se trouve la plus grande concentration de boules séparées d'un maximum de 1 m.**

***Répétez l'exercice une deuxième fois pour être certain que vous l'avez bien compris. À la fin du deuxième exercice, notez où se trouve la plus grande concentration et repérez la distance métrique à partir du 21 m. Cette distance c'est votre Poids naturel...c'est-à-dire l'endroit où vous aurez les plus grandes chances d'être près du cochonnet.**

***Finalement, terminez en plaçant un cochonnet dans la zone que vous avez retenue, et roulez vos boules en direction du cochonnet. Vous pouvez regarder le cochonnet mais avec détachement...le but c'est d'être capable de reproduire notre mouvement sans se fixer un but précis, sans être préoccupé, et terminer dans la zone de notre poids naturel.**

***lorsqu'on pratique régulièrement notre poids naturel, on apprend à combiner objectif précis et feeling ou intuition. C'est souvent le but à atteindre qui affecte le poids alors que si on joue à partir de notre poids naturel on apprend à faire confiance à ce qu'on ressent...après tout c'est le corps qui joue et non pas toutes les questions qu'on peut se poser pour atteindre la cible.**

***une fois que vous connaissez votre poids naturel, faites des répétitions en changeant la place du cochonnet 1 m. de plus à la fois et roulez vos boules avec le même mouvement, la même aisance. Intégrez progressivement que c'est toujours le même mouvement, la même intuition, le même feeling,...la seule chose qui changera c'est l'ajustement technique que vous aurez choisi d'apporter pour atteindre la distance...!**

Weight Control Drill

