

LA VISUALISATION CRÉATIVE:

UNE MÉTHODE POUR AMÉLIORER SES

Qu'est ce que la visualisation créative?

La visualisation créative, est une technique mentale, qui permet d'évoquer à l'esprit tout ou partie d'un parcours ou d'une épreuve. On utilise la visualisation créative afin d'améliorer ses performances lors d'une reprise par exemple. La visualisation créative se déroule entièrement à l'intérieur du cerveau de la cavalière. Elle a pour but de marquer l'inconscient, avant la compétition. Avec la répétition, l'image de réussite, s'imprime dans l'inconscient et est accepté comme une réalité. Notre cerveau ne fait aucune différence entre l'expérience réelle et l'expérience imaginée.

Selon l'intensité de la pratique et la volonté de chacune d'entre vous, vous allez créer les images intérieures à l'aide de la visualisation créative.

Elles déclencheront sensiblement les mêmes effets que le ferait l'expérience réellement vécue.

«La visualisation créative se déroule entièrement à l'intérieur du cerveau humain et a pour but de marquer l'inconscient...»





*Cet article a été rédigé par Bruno Marchal,
Coach en préparation mentale*

brunomarchalco@aol.com

<http://lequitationethologique.spaces.live.com/>

Ecuries Espérance - 34750 Villeneuve les Maguelone

PERFORMANCES SPORTIVES

Chaque cavalière possède à l'intérieur d'elle une force créatrice qui lui donne la capacité de transformer l'invisible en visible.

Transformer le possible en probable

Cette puissance créatrice, c'est la force d'attraction. Plusieurs courants de pensées, plusieurs écoles de développement personnels utilisent cette force. Le succès de librairie « le secret » s'inspire de cette technique.

Les pensées peuvent être vues comme un aimant, lorsqu'une image mentale claire et précise émanera de vous elle vous aidera à atteindre votre objectif... Que ce soit en dressage, cso, trec ou toute autre discipline. Ainsi, la qualité de vos résultats influera sur le résultat direct de vos pensées.

Travaillez donc sur vos croyances fondamentales

Votre travail est simplement d'apprendre à contrôler, à diriger vos rêveries quotidiennes de cavalière à la manière d'un film plein de réussite.

La physique quantique nous démontre que l'être humain influence tout autour de lui.

Or, tout ce qui survient dans une reprise est attiré vers l'être humain par le biais des images et des pensées que la cavalière entretient dans son esprit.

Que la cavalière croit ou non à la loi de l'attraction, cette loi est continuellement en action tout comme d'ailleurs, la loi de la gravité terrestre. Celle qui vous fait retomber sur le plancher des vaches après une barre.

La pratique régulière de la visualisation créative vous permettra d'accroître votre confiance avant un concours et vous assistera dans la poursuite de vos objectifs .

Le conseil : pour une meilleure efficacité vous devez utiliser vos cinq sens.

La visualisation par les 5 sens créera un niveau de réalisme qui bluffera votre cerveau. Lorsque vous imaginerez des actions, des enchaînements il est primordial d'être très active durant l'expérience.

Un simple rôle de spectateur ne serait pas aussi efficace. Vous vous devez d'être attaché émotionnellement au film intérieur que vous créez : comme si vous viviez l'expérience réellement.

Afin de profiter au maximum d'une séance de visualisation créative, il vous faut construire une scène ou un scénario attirant, stimulant et générateur d'émotions positives.

Par l'usage de la visualisation créative, vous conditionnerez votre inconscient au bonheur au succès, et ces désirs vont se matérialiser dans la réalité de vos épreuves sportives. a l'inverse, si vous entretenez des pensées liées à l'échec, vos résultats seront le reflet de vos images intérieures, et ce sont ces messages que votre inconscient stockera et qui seront acceptés comme étant la vérité !

Depuis plusieurs années, la visualisation créative est utilisée par les athlètes et sportifs de haut niveau afin de se préparer à une épreuve sportive ou à la compétition. En visualisant l'épreuve puis la victoire dans leur esprit, ils se préparent à reproduire le geste parfait lors de son application réelle.

Le mois prochain, vous apprendrez à réaliser des visualisations créatives... En attendant, entraînez vous à entretenir des pensées et des images positives.