

Fiche exercice

MÉDITATION BODYSCAN

S'ANCRER DANS SON CORPS ET SA RESPIRATION



i Avant de commencer, assurez-vous d'avoir 30 minutes devant vous pendant lesquelles vous ne serez pas dérangé.

- Allongez-vous sur le dos, bras le long du corps, paumes des mains vers le haut. Commencez par prendre conscience de votre respiration, sans la forcer, en la laissant simplement être ce qu'elle est. Portez votre attention sur les sensations que vous éprouvez dans votre nez, votre gorge, vos poumons, votre ventre à chaque inspiration et expiration.
- Chaque fois que votre esprit s'évade et se détourne de votre respiration, notez dans un coin de votre tête à quoi vous pensez, comme sur un Post-It, sans rejeter la pensée, puis ramenez votre attention sur votre respiration. Faites cela autant de fois que nécessaire.
- Si vous sentez les larmes monter, accueillez ces émotions, n'essayez pas de les contrôler. N'ayez pas peur.
- Portez maintenant votre attention sur vos doigts de pied. Examinez toutes les sensations dans vos orteils – picotements, frottements, température – ou pas de sensation du tout.
- Élargissez ensuite votre attention à l'ensemble de vos pieds – plante de pieds, coup de pied, talons, chevilles. Imaginez que vous projetez votre respiration à l'intérieur de vos pieds. Puis poursuivez votre exploration par vos mollets, vos tibias, vos genoux, vos cuisses. Utilisez votre respiration comme un véhicule pour explorer vos sensations physiques. N'oubliez pas, chaque fois que votre esprit s'évade, de noter dans un coin de votre tête à quoi vous pensez, puis ramenez votre attention sur votre corps. Continuez ensuite avec votre bassin, votre ventre, votre estomac, votre poitrine, en portant une attention particulière aux sensations que vous éprouvez dans vos côtes à l'inspiration et à l'expiration. Continuez avec vos épaules, vos bras, vos coudes, vos avant-bras, vos poignets. Poursuivez avec la paume de vos mains, le dos de vos mains, puis le long de vos doigts jusqu'à leur extrémité. Portez maintenant votre attention sur votre dos, en partant du bas et en remontant jusqu'en haut, comme si votre respiration scannait votre dos. Examinez ensuite les sensations au niveau de votre nuque, de votre crâne, de vos oreilles, de votre visage. Concentrez-vous maintenant sur votre corps comme un tout. Sentez l'air y circuler librement, de vos pieds jusqu'à votre tête et de votre tête jusqu'à vos pieds, comme un fluide, comme si tout votre corps respirait. Si vous percevez des sensations plus intenses ou douloureuses, explorez-les avec un maximum de bienveillance. Entourez ces sensations avec votre respiration, puis respirez à l'intérieur. Et, du mieux que vous le pouvez, à chaque expiration, laissez aller, accueillez ces sensations.
- Revenez ensuite à la perception de votre corps comme un tout. Faites cela aussi longtemps qu'il est nécessaire, puis, quand vous êtes prêt... rouvrez les yeux.