

Concentration de l'esprit Pratique du scan corporel

RÉSULTATS DE L'APPRENTISSAGE



Conscience de soi
Autogestion

ÉLÉMENTS NÉCESSAIRES



Aucun

DURÉE



15 minutes

1. Quoi ?

- + Une occasion de prendre conscience des sensations physiques du corps et de noter simplement ce que l'on ressent sur le moment.

2. Pourquoi ?

- + Un scan corporel peut nous faire découvrir les endroits du corps qui ont besoin de notre attention et de notre guérison. En portant délibérément notre attention sur nos sensations corporelles, nous sommes en mesure d'apprendre à connaître et à mieux comprendre les endroits du corps où nous stockons des douleurs physiques et émotionnelles.

3. Comment ?

- + Invitez le(s) participant(s) à trouver un endroit confortable où s'asseoir ou s'allonger.
- + Lisez les instructions de la pratique du *scan corporel*.
- + Au terme de l'activité, donnez au(x) participant(s) un moment pour réfléchir à ce qu'ils ressentent.
- + Après une brève pause, lancez un dialogue avec le(s) participant(s) en utilisant l'amorce de conversation comme point de départ.

4. Amorce de conversation

- + Qu'avez-vous appris à la suite de la pratique *du scan corporel* ?

Le saviez-vous ?

Lorsque nous prenons soin de notre corps, que nous le respectons et que nous en prenons conscience, il nous apprend des choses importantes sur nous-mêmes.

Concentration de l'esprit La pratique du scan corporel – Instructions –

Voici comment le faire :

- + Commencez par vous allonger sur le dos ou par vous asseoir en position verticale les bras détendus le long du corps ou sur vos genoux.
- + Prenez un moment pour vous installer dans votre corps, en fermant les yeux ou en orientant votre regard vers le bas.
- + Portez votre attention sur le flux de votre respiration.
- + Prenez note de chaque respiration qui entre dans le corps par une inspiration et qui en sort par une expiration.
- + À chaque expiration, laissez le corps se détendre.
- + Aucune sensation n'est bonne ou mauvaise. L'intention est simplement d'ouvrir votre conscience à la façon dont le corps entier se sent.
- + À la fin de l'expiration suivante, portez votre attention sur l'arrière et le sommet de la tête.
- + Prenez simplement note des sensations qui se présentent et restez ouvert(e) à cette expérience.
- + Si vous êtes perturbé(e) par d'autres pensées, émotions ou sensations corporelles, notez-les et essayez de vous en débarrasser tranquillement en redirigeant votre attention vers l'arrière et le sommet de votre tête.
- + À présent, portez votre attention sur votre visage - du front au menton et d'une oreille à l'autre.
- + Donnez de la souplesse aux muscles de votre visage.
- + À la fin de l'expiration suivante portez votre attention sur la longueur des bras, c'est-à-dire des épaules jusqu'aux poignets.
- + Maintenant, portez votre attention sur les mains - la paume des mains, le dos des mains et les doigts. Prenez note du toucher entre la main et la surface sur laquelle elle repose. Laissez les bras et les mains au repos.
- + Portez votre attention sur la zone du torse - de la poitrine jusqu'aux hanches.
- + Prenez note des mouvements de montée et de descente de la poitrine et du ventre lorsque vous inspirez et expirez.
- + À la fin de l'expiration suivante, portez votre attention sur la longueur des jambes, c'est-à-dire de la hanche à la cheville. Laissez les jambes au repos.
- + À présent, portez votre attention sur les pieds - y compris la plante, le dessus et les orteils des pieds. Laissez les pieds se reposer.
- + Enfin, ramenez votre attention sur le flux de votre respiration. Permettez à chaque inspiration d'être un nouveau départ et à chaque expiration d'être un lâcher prise.
- + Lorsque vous êtes prêt(e), ramenez lentement votre attention sur votre environnement et laissez-vous guider par ce que vous ressentez maintenant.