



## PRATIQUE 5

### 1. Apprendre à « sentir son corps »

#### Descriptif

Bien sentir son corps est un apprentissage à la fois très simple et fondamental, au cœur de l'entraînement à la pleine présence.

Pour commencer, nous allons entrer en amitié avec notre corps en le considérant avec bonté, douceur et tendresse. Notre corps est précieux, il est notre bien le plus précieux. Commençons donc par l'apprécier tel qu'il est, sans jugement, et à nous détendre dans cette appréciation bienveillante.

#### Exercice (Durée : 5 - 10 mn)

- Dans **un lieu calme**, avec **des vêtements confortables**, **assis confortablement** sur une chaise ou en tailleur.  
.....
- Commencez par **entrer en contact avec votre corps** en le visitant : entrez en lui, sentez toutes ses parties, sentez-le comme il est, vivez le dans sa réalité de l'instant.  
.....
- **Sentez votre corps dans la détente** en vous plongeant dans ses sensations, en vous absorbant en celles-ci.  
.....
- **Sentez votre corps dans sa texture**, sa chair, sentez qu'il respire, qu'il est vivant, tel qu'il est, sans sélection ni jugement.  
.....
- **Faites corps avec cette expérience corporelle**  
.....
- **Vivez l'expérience corporelle dans tous ses aspects** : tant dans sa globalité que dans la sensation distincte de chacune de ses parties.  
.....
- Apprenez à **être la sensation**, à vous y laisser aller, telle qu'elle est, complètement.  
.....
- Restez ainsi le temps que dure la session : le point essentiel étant de **sentir votre corps plutôt que d'y penser**.  
.....