

6. Approfondir l'expérience du corps : le « body scan* »

Le *body scan** – ou balayage corporel – consiste à être présent et attentif successivement à toutes les parties de votre corps. Vous vous entraînez à les sentir pleinement, les unes après les autres, dans la sensation toute simple, sans jugement ni commentaire. La pratique régulière du *body scan* aide à approfondir et cultiver l'expérience du corps et de ses sensations, aide à incorporer son corps.

En préliminaire au *body scan*, il est conseillé de reprendre de manière succincte quelques exercices d'étirement de façon libre, déliant le corps et libérant les tensions ; ou de pratiquer une séquence d'automassage, ceci pour réveiller et activer la sensation du corps.

Pour les débutants dans la pratique du *body scan*, il est utile de se laisser guider par la voix d'une personne qualifiée, en direct ou enregistrée (vous pouvez télécharger un audio sur le site www.openmindfulness.net). Lorsque vous vous êtes familiarisé avec l'exercice, vous pourrez le pratiquer sans audio, en vous remémorant les instructions puis, finalement, dans la simple sensation.

Le *body scan* peut se pratiquer dans n'importe quelle position : allongé, assis ou même debout.

Le body scan allongé

Descriptif

Il est préférable de commencer à s'entraîner au *body scan* en position allongée, ce qui favorise la détente. Il est confortable de le pratiquer sur un tapis de yoga, sur votre lit ou sur une couverture repliée. Dans tous les cas, vous chercherez une position qui sera confortable dans la durée. Vous pouvez mettre les mains sur le côté du corps, les paumes plutôt vers le plafond.

Mettez-vous à l'aise et vivez l'exercice simplement en vous relâchant dans la présence aux sensations.

En vous détendant ainsi, vous pourrez avoir tendance à vous assoupir, c'est normal et si c'est le cas, vous pouvez garder les yeux ouverts dans le regard panoramique ; vous pouvez aussi vous assoupir éveillé si l'on peut dire, comme si vous partiez dans le sommeil tout en restant éveillé.

Exercice (Durée : 25 à 30 mn)

- Allongez-vous confortablement sur le dos, bougez un petit peu, trouvez votre aise, sentez le contact avec le sol. Sentez votre corps qui est là, posé, sentez que ça respire. Observez, reconnaissez ce qui se passe.

.....

- Vous allez porter votre attention plus particulièrement sur les différentes parties du corps, en commençant par votre **main droite**. Vous pouvez plus précisément entrer dans la sensation de votre index, vous le visitez en quelque sorte de l'intérieur. Vous ressentez peut-être de la chaleur, de la lourdeur, des petits fourmillements, picotements. Vous observez simplement... Attentif, vous pouvez aussi sentir le médium... l'annulaire... l'auriculaire... le pouce... ensuite la paume... toute la main... et rester dans cette sensation quelques instants... Sentez aussi votre **poignet**... votre **avant-bras**... votre **bras droit tout entier**... Observez les sensations qui viennent.

.....

- Continuez avec la **main gauche** : sentez son contact avec le sol, et les **doigts** en détail ; l'index... le majeur... l'annulaire... l'auriculaire... le pouce... tous les doigts de votre main... La paume de la main... le **poignet**... l'**avant-bras**... **tout votre bras gauche** que vous laissez dans le contact avec le sol, sans tension, relâché.

.....

- A ce point, sentez vos deux bras, vos deux mains et restez simplement dans cette expérience, dans cette sensation.

.....

- Vous pouvez maintenant entrer dans la sensation de votre **ped droit** que vous investissez par l'attention. Sentez vos **orteils**, tout doucement, 1, 2, 3, 4, 5... comme en envoyant l'attention de l'intérieur. Ensuite, la plante du pied droit... le pied entier... le **talon** et son contact avec le sol, la cheville... puis le **mollet**... le **genou**... la **cuisse**... et **toute la jambe droite**.

.....

- Puis, portez votre attention sur le **ped gauche**, avec tous les **orteils**... la plante du pied... le **talon**... la **cheville**... le **mollet**... le **genou**... la **cuisse**... **toute la jambe gauche**.

.....

- Puis, sentez vos deux jambes et vos bras, qui sont naturellement lourds, naturellement chauds, une sensation de douce chaleur, un doux rayonnement, et rentez dans cette simple sensation pendant quelque temps.

.....

- Puis, portez votre attention sur votre ventre et votre **bassin**... tout le **bas de l'abdomen**... vos **fesses** qui sont en contact avec le sol... les **hanches**... la **taille**... Ça respire doucement et vous pouvez sentir le léger mouvement du ventre et du diaphragme ; laissez-vous aller dans cette expérience.

.....

- Sentez aussi votre tronc... votre poitrine... votre cage thoracique... votre dos... le contact du dos avec le sol... tout votre **tronc** et tout votre **abdomen**... Laissez-vous aller dans cette expérience de simple sensation du corps. Vous êtes cette sensation.

.....

- Sentez également vos **épaules**... votre **cou**... votre **tête**... votre face... le front... les yeux... le nez... la bouche... les joues... les oreilles... L'attention visite en quelque sorte toutes les parties de votre tête, restez dans cette sensation.

.....

- Maintenant que vous avez visité et senti toutes les parties de votre corps, laissez être la **sensation globale du corps**... En restant dans une attention relâchée, une attention détendue, une expérience relaxée. Ça respire, tout doucement. Laissez-vous aller dans cette sensation et ce souffle tel qu'il vient naturellement. Votre attention reste ouverte, avec la sensation de l'espace tout autour. Restez dans cette présence du corps, du souffle et de l'espace ouvert en s'y abandonnant et laissant être tel quel silencieusement pendant quelques minutes.

.....

- Tout en restant dans la sensation globale du corps, respirez un peu plus profondément pour vous réactiver ; vous pouvez rouvrir les yeux, en sentant l'énergie qui habite votre corps, sa douce respiration et l'espace dégagé tout autour. Et ça respire doucement, comme si tout le corps respirait aussi. Restant relâché en laissant être comme c'est et comme ça vient.

.....

- Dans cette sensation du corps, passez doucement à la position assise, en prenant tout votre temps et en trouvant la transition qui est la plus douce. Toujours dans cette sensation du corps qui respire. Profitez de cet état de sourire, de sourire à notre corps, de sourire intérieur, de douceur, d'appréciation, de bien-être.

.....

- Après quelques instants, vous pouvez vous relever tranquillement.

Rappel du parcours du body scan :

1. **Main droite, doigts, paume, dessus de la main, poignet, avant-bras, coude, bras.**
2. **Main gauche, doigts, paume, dessus de la main, poignet, avant-bras, coude, bras.**
3. **Pied droit, orteils, plante du pied, dessus du pied, talon, cheville, mollet, genou, cuisse.**
4. **Pied gauche, orteils, plante du pied, dessus du pied, talon, cheville, mollet, genou, cuisse.**
5. **Bassin, ventre, bas du dos, fesses, torse, cage thoracique, haut du dos.**
6. **Épaules, cou, nuque, tête, visage, yeux (relâchés dans les orbites), nez, intérieur du nez, bouche, intérieur de la bouche.**
7. Sentir **tout le corps** dans son ensemble.

Le body scan assis

Descriptif

Le body scan assis peut se pratiquer de façon détaillée ou concise, dans le premier cas il est conseillé pour activer la sensation du corps, de faire au préalable la séquence d'étirements assis. Dans la version concise, ou très concise, le body scan assis sera simplement le recensement, l'inventaire des points de la posture assise et l'ajustage de la posture avec l'équilibrage du corps dans un bon positionnement. L'on passera alors en revue les 7 points de la posture observant l'état de son corps, sentant celui-ci, le disposant bien de façon équilibrée et confortable et le laissant se détendre dans l'équilibre naturel de la posture confortable.

Exercice : Body scan assis, détaillé (Durée : 5 à 10 mn)

- Doucement, placez-vous dans la position assise qui est la plus confortable. Restez dans la sensation du corps, assis, confortable, bien posé. Observez, sentez, les différentes parties de notre corps correspondant aux 7 points de la posture.
.....
- Sentez vos **jambes**, éventuellement les contracter légèrement pour bien les sentir et que vos muscles et tendons se placent bien. Sentez vos fesses en contact avec le coussin, bien posées sur celui-ci.
.....
- Sentez la légère bascule du bassin vers l'avant. L'on sent le **dos** droit, la **poitrine** ouverte, les **bras** détendus, les **mains** posées sur le plat des cuisses, les **épaules** détendues, la **tête** droite, le menton reposant naturellement, légèrement rentré. La **bouche** et les mâchoires détendues. Les **yeux** relâchés.
.....
- Sentez bien la posture du corps, sa position telle qu'elle est, et restez posé, déposé, reposé dans cette expérience, simplement.
.....
- Sentez que ça respire, percevez les doux et lents mouvements de l'abdomen, sentez l'air dans les narines, ça respire naturellement.
.....
- Restez dans cette sensation du corps et du souffle, comme ça vient, tout simplement, quelque temps silencieusement.
.....
- Observez comment c'est, notez comment c'est, comment ça se passe, ce que l'on sent, ce que l'on ressent, très simplement...

Le body scan au lit

Descriptif (Durée : selon les circonstances)

Le *body scan* est aussi utile à pratiquer au lit, avant de s'endormir ou en se réveillant. Il est similaire au body scan allongé, sauf qu'il est plus simple et dure un temps indéterminé : c'est une excellente introduction pour s'endormir dans la sensation globale du corps.

- Allongez-vous confortablement dans votre lit, de préférence sur le dos, la tête légèrement surélevée.
.....
- Entrez dans la présence au corps et au souffle avant de vous endormir en reprenant de manière légère l'expérience des parties de votre corps, et en sentant celui-ci se relaxer, dans la sensation de son poids et de sa chaleur, comme s'il s'enfonçait dans le lit douillet.
.....
- Respirez dans la sensation de votre bras droit puis gauche, de votre jambe droite puis gauche, de vos deux bras et de vos deux jambes. Sentez l'abdomen, le tronc, les épaules, la tête.
.....
- Restez dans la douce sensation de votre corps respirant dans le va-et-vient du souffle.
.....
- Laissez-vous aller, vous dissoudre, vous endormir ainsi dans la pleine présence au corps et au souffle...