

Méditation du Scan Corporel (5:13)

Commencez par tourner votre attention sur votre corps
Vous pouvez fermer les yeux si c'est confortable pour vous
Ou les gardez mi-clos.
Remarquez votre corps assis,
Sentez le poids, le contact de votre corps avec la chaise, le sol.
Et prenez quelques respirations profondes.
Avec l'inspiration, ressentez l'apport d'oxygène qui anime le corps.
Avec l'expiration, remarquez un sens de relâchement.
Sentez vos pieds se reposant sur le sol.
Explorez les sensations de vos pieds touchant le sol,
Sensations de poids, de pression, de vibration, de chaleur.
Portez aussi votre attention sur vos jambes en contact avec la chaise.
Explorez peut-être un sens de pression, de pulsation, de lourdeur, de légèreté.
Remarquez votre dos contre la chaise.
Sentez la région de votre abdomen.
Si votre ventre est tendu, laissez-le s'assouplir si cela est possible.
Prenez une inspiration, puis une expiration.
Maintenant sentez vos mains.
Est-ce que vos mains sont tendues ou crispées?
Si elles le sont, voyez si vous pouvez les laisser se relâcher.
Si non, laissez-les ainsi.
Remarquez vos bras
Et toute sensation présente dans vos bras.
Vos épaules et laissez tomber naturellement.
Sentez votre cou, votre tête, la région de votre visage,
Peut-être relâchez votre mâchoire si elle est tendue
Et adoucissez les muscles de votre visage.
Maintenant élargissez le champ de votre pleine conscience
pour sentir votre corps, tout entier.
Prenez une grande respiration,
Et du mieux que vous pouvez, sentez la présence de votre corps.
Quand vous êtes prêt(e),
Ouvrez vos yeux.
[La cloche sonne]