

Activité n°2 : Le cœur, écho de notre vie



Pourquoi essayer cette activité ?

A chacune de vos respirations, vous apportez l'oxygène nécessaire au bon fonctionnement de votre corps. Et, à l'intérieur de votre cage thoracique, c'est grâce à votre cœur que cet oxygène est transmis, en permanence, à l'ensemble de votre corps.

En temps normal, nous percevons peu les battements de notre cœur. Et bien souvent, c'est après l'effort ou encore en situation de stress que nous les ressentons plus fortement.

Aujourd'hui, je vous propose de prendre conscience de vos battements de cœur quand celui-ci est au repos.

Aujourd'hui, je vous propose de prendre conscience de vos battements de cœur quand celui-ci est au repos.

Temps nécessaire

10 minutes

Comment procéder ?

1. Matériel nécessaire

- Un minuteur.
- 3 crayons ou marqueurs de couleurs différentes (choisissez celles qui, pour vous, évoquent la bonne humeur).



Dans la mesure du possible, choisissez un minuteur agréable à entendre. Lorsque vous vous plongez dans une activité de pleine conscience et qu'un rappel sonore vous en indique la fin, il est toujours plus sympathique d'entendre un son que l'on apprécie. A cet effet, vous pouvez vous servir de votre smartphone car, même si vous le mettez en silencieux pour éviter d'être dérangé par un appel, la sonnerie programmée, elle, se fera entendre.

2. Préparation

Installez-vous confortablement à une table.

Sur une feuille blanche, ou dans votre cahier, dessinez le contour d'un grand cœur. Il doit occuper un maximum de place.

3. Observation

Prenez une première couleur.

A l'aide de votre main droite (ou gauche), repérez votre pouls au niveau de votre cou.

Pendant une minute, chaque fois que vous ressentez l'un de vos battements, faites un trait.

Répétez cet exercice trois fois de suite, en alternant les couleurs.

Ce n'est pas grave si vous manquez un battement ou vous perdez un instant dans vos pensées. Revenez simplement à l'exercice et à vos battements.



Enfin, prenez un instant pour revenir à votre dessin. Chacun des traits que vous avez réalisés est l'image du travail que fait votre cœur pour oxygéner tout votre organisme, en permanence et tout au long de votre vie, quoi que vous soyez occupé à faire...

Cela fonctionne parce que...

Tout comme lorsque vous portez votre attention sur le souffle, vous vous ancrez dans le moment présent en vous focalisant sur votre rythme cardiaque.

Grâce à cet exercice, vous pouvez prendre conscience de cet incroyable organe vital, qui est déjà là à l'aube de votre vie : le cœur.