

Activité n°5 : le scan corporel



Pourquoi essayer cette activité ?

Le scan corporel fait partie des exercices proposés dans le cadre du MBSR de Jon Kabat-Zinn.

Cet exercice vous demande de fournir une attention systématique sur les différentes parties de votre corps, depuis les pieds aux muscles du visage. Il est conçu pour vous aider à développer la pleine conscience des sensations ressenties dans votre corps, et pour soulager les tensions là où vous les trouvez.

Les recherches scientifiques montrent que cette pratique de la mindfulness permet de réduire le stress, d'améliorer l'état de bien-être général et de diminuer les courbatures et la douleur.

Temps nécessaire

20 à 45 minutes, 3 à 6 jours par semaine pendant 4 semaines.

Et au plus longtemps vous pratiquerez cette technique, au plus vous en recueillerez les bénéfices.

Comment procéder ?

Vous pouvez effectuer le scan corporel en étant couché, en étant assis ou dans tout autre posture.

Ici, je vous propose une méditation guidée pour effectuer un scan corporel en position assise.

Idéalement, je vous suggère de retirer vos chaussures.

Si c'est la première fois que vous effectuez un scan corporel, afin de pouvoir vous y plonger pleinement, je vous recommande d'écouter la capsule audio qui se trouve sur la plateforme.

1. Commencez par porter votre attention sur votre corps. Vous pouvez fermer les yeux si c'est plus confortable pour vous.
2. Prenez conscience de votre assise : où vous êtes assis, la sensation du poids de votre corps sur la chaise, le sol, ...
3. Prenez quelques respirations profondes. A chaque respiration, vous apportez plus d'oxygène bénéfique à votre corps. Lorsque vous expirez, prenez conscience que vous vous relaxez profondément.
4. Pensez à vos pieds sur le sol, notez les sensations de vos pieds qui touchent le sol. Le poids, la pression, les vibrations ou les battements.
5. Notez la sensation de vos jambes contre la chaise, ou leur pression sur le sol. Les pulsations, leur lourdeur, leur légèreté.
6. Notez les sensations dans votre dos qu'il soit en contact avec la chaise, un vêtement ou l'air.
7. Portez votre attention sur la région de votre estomac. Si votre estomac est tendu ou serré, essayez de le détendre. Prenez une respiration.
8. Pensez à vos mains. Sont-elles serrées ou tendues ? Voyez si vous pouvez vous permettre de les relâcher.
9. Observez vos bras. Chercher les sensations dans vos bras. Laissez vos épaules retomber et se détendre.
10. Observez votre cou et votre gorge. Laissez-les se détendre. Relaxez-vous.
11. Relâchez votre mâchoire. Laissez votre visage et vos muscles faciaux se relâcher.
12. Maintenant, observez consciemment votre corps entier et prenez à nouveau une respiration profonde.
13. Soyez attentif à l'ensemble de votre corps du mieux que vous le pouvez. Prenez une respiration. Et ensuite, quand vous vous sentez prêts, vous pouvez ouvrir les yeux.

Cela fonctionne parce que...

Le scan corporel vous procure une opportunité rare d'expérimenter votre corps, tel qu'il est réellement, sans le juger ou essayer de le changer. Il peut attirer votre attention sur une source de tension que vous ne connaissiez pas auparavant et vous permettre de vous en libérer, comme le fait d'avoir le dos voûté ou encore les muscles de la mâchoire serrés. Il peut aussi vous permettre de prendre conscience de la source d'une douleur et de l'inconfort qu'elle apporte.

Bien souvent, nos sentiments de résistance et la colère envers une douleur entraînent l'augmentation de sa force et de la détresse qui y est associée. L'analyse du corps est conçue pour contrer ces sentiments



négatifs envers votre corps. Cette pratique peut aussi augmenter votre lien global à vos besoins et sensations physiques, qui peuvent à leur tour vous aider à mieux prendre soin de votre corps et de prendre des décisions plus saines sur l'alimentation, le sommeil et l'exercice.

