

Balayage corporel (Version courte)

Bonjour et bienvenue au balayage corporel. En pratiquant régulièrement les exercices, vous assumez un rôle important pour optimiser votre santé et votre bien-être.

Prenez votre temps pour vous installer dans un endroit tranquille, où vous ne serez pas dérangé. En essayant de trouver une posture confortable, soit couché par terre, sur un matelas, en mettant un coussin sous vos genoux, ou derrière votre nuque si c'est plus confortable pour vous. Également, vous pouvez pratiquer l'exercice en position assise, si vous avez des problèmes de dos par exemple. Utilisez ce temps pour prendre soin de vous.

Ne soyez pas trop exigeant envers vous-même. Rappelez-vous que le but de l'exercice n'est pas de relaxer. Cela peut se produire, ou non. Essayer simplement d'être présent à vos sensations physiques, moment par moment, du mieux que vous pouvez...

En laissant maintenant vos paupières se fermer doucement, si c'est confortable pour vous. Les bras le long du corps, en laissant les paumes vers le plafond et en laissant les pieds tomber vers l'extérieur... En sentant les points de contacts entre votre corps et le sol, le matelas ou la chaise...

En prenant maintenant quelques instants pour porter attention à votre respiration... En l'observant simplement, sans tenter de la contrôler... En notant ce que vous ressentez en respirant... L'air qui entre, et qui sort de votre corps. Si c'est plus facile pour vous, vous pouvez porter attention aux sensations physiques de l'air qui entre et sort au niveau des narines, de la gorge ou de l'abdomen... En notant aussi les pauses après l'inspiration, puis après l'expiration...

En sentant votre corps qui s'alourdit, qui s'enfonce davantage à chaque expiration...

En dirigeant maintenant le projecteur de votre conscience vers votre pied gauche, le long de la jambe gauche jusqu'à vos orteils. Simplement porter attention aux sensations physiques présentes dans le gros orteil, puis dans chaque orteil du pied gauche. Par exemple des sensations de chaleur, de moiteur, de picotements... En essayant peut-être aussi de ressentir les espaces entre les orteils si vous pouvez...

En essayant d'imaginer l'air qui entre dans vos poumons qui va irriguer jusqu'au bout des orteils à l'inspiration, et qui ressort à l'expiration... En pratiquant cela comme un jeu...

Quand vous serez prêt, à l'expiration, en laissant aller l'attention des orteils et en la dirigeant vers la plante du pied gauche... En portant attention à cette région... En inspirant l'air jusqu'à la plante du pied, puis en expirant à partir du pied...

En relâchant l'attention de la plante de votre pied, en vous concentrant maintenant sur votre talon et le dessus de votre pied... En ressentant les sensations présentes, par

exemple la pression du talon sur le sol... Le contact entre le dessus du pied et l'air, ou votre bas... En respirant avec votre pied tout entier...

À la prochaine expiration, en relâchant votre attention de votre pied et en la laissant glisser vers votre cheville gauche. En remarquant les sensations présentes à cette région. Si aucune sensation particulière n'est présente, notez cela...

En laissant aller l'attention de votre cheville, en portant maintenant attention au bas de la jambe en avant, le tibia et au derrière de la jambe, le mollet... En portant attention aux sensations physiques sans tenter de les changer ou de les améliorer... En les acceptant telles qu'elles sont... En respirant avec ces sensations...

À la prochaine expiration, en déplaçant votre attention vers votre genou gauche... En sentant les sensations sur le devant du genou, le derrière, les côtés... En portant une attention bienveillante à ces sensations... En respirant avec...

En glissant maintenant votre attention vers votre cuisse gauche... En remarquant les sensations présentes sur le devant, le derrière de la cuisse, en profondeur... Si vos pensées vagabondent, simplement vous dire que c'est normal, c'est ce que l'esprit fait... En ramenant doucement votre attention vers votre cuisse gauche, du mieux que vous pouvez...

À la prochaine expiration, en relâchant votre attention de la cuisse gauche et l'amenant vers la région du bassin... En portant attention aux sensations présentes le bas du ventre, les hanches, la région génitale... Si aucune sensation particulière n'est présente, en remarquant cela...

En laissant maintenant aller l'attention du bassin et en l'escortant doucement le long de la jambe droite vers les orteils du pied droit... Encore une fois, simplement porter attention aux sensations physiques présentes dans le gros orteil, puis dans chaque orteil du pied gauche. Par exemple des sensations de chaleur, de moiteur, de picotements... En essayant peut-être aussi de ressentir les espaces entre les orteils si vous pouvez...

En essayant d'imaginer l'air qui entre dans vos poumons qui va irriguer jusqu'au bout des orteils à l'inspiration, et qui ressort à l'expiration...

Quand vous serez prêt, à l'expiration, en laissant aller l'attention des orteils et en la dirigeant vers la plante du pied droit... En portant attention à cette région... En inspirant l'air jusqu'à la plante du pied, puis en expirant à partir du pied...

En relâchant l'attention de la plante de votre pied, en vous concentrant maintenant sur votre talon et le dessus de votre pied... En ressentant les sensations présentes, par exemple la pression du talon sur le sol... Le contact entre le dessus du pied et l'air, ou votre bas... En respirant avec votre pied tout entier...

À la prochaine expiration, en relâchant votre attention de votre pied et en la laissant glisser vers votre cheville droite. En remarquant les sensations présentes à cette région. Si aucune sensation particulière n'est présente, notez cela...

En laissant aller l'attention de votre cheville, en portant maintenant attention au bas de la jambe en avant, le tibia et au derrière de la jambe, le mollet... En portant attention aux sensations physiques sans tenter de les changer ou de les améliorer... En les acceptant telles qu'elles sont... En respirant avec ces sensations...

À la prochaine expiration, en déplaçant votre attention vers votre genou droit... En sentant les sensations sur le devant du genou, le derrière, les côtés... En portant une attention bienveillante à ces sensations... En respirant avec...

En glissant maintenant votre attention vers votre cuisse droite... En remarquant les sensations présentes sur le devant, le derrière de la cuisse, en profondeur...

Lorsque vous serez prêt, à la prochaine expiration, en portant attention au bas de votre dos... En notant n'importe quelle sensation, peut-être des sensations de tensions ou même de relaxation... Qu'importe ce qui est présent ou non, simplement le noter du mieux que vous pouvez...

En laissant aller l'attention du bas du dos à l'expiration et en portant attention maintenant à la région de l'abdomen... En sentant par exemple l'abdomen qui se gonfle à l'inspiration, et qui se dégonfle à l'expiration... En respirant avec toutes les sensations présentes dans cette région...

En déplaçant maintenant l'attention vers le haut du dos... en remarquant encore une fois les sensations présentes... Dans une région où souvent les tensions s'accroissent... En relâchant les tensions si elles sont présentes... À ce moment, si vous ressentez un inconfort dans votre posture, vous pouvez respirer avec les sensations et noter ce qui arrive... Si l'inconfort est trop distrayant, vous pouvez choisir de réajuster votre posture à n'importe quel moment, en portant attention au geste de réajuster votre posture...

Si vous surprenez votre esprit à vagabonder... Félicitez-vous d'avoir été assez présent pour le remarquer puis en ramenant tranquillement votre attention sur le haut de votre dos...

En portant maintenant attention à la région de votre poitrine... En sentant peut-être votre poitrine se gonfler doucement à l'inspiration et baisser à l'expiration... En portant attention également à n'importe quelle autre sensation...

À la prochaine expiration, en laissant glisser votre attention le long du bras gauche, vers le bout des doigts... En vous laissant explorer les sensations présentes dans chacun des doigts de la main gauche... Et même dans les espaces entre les doigts... Encore une fois, se questionner sur l'expérience à ce moment précis... Des sensations peut-être de

chaleur, de froideur, de moiteur, de picotement, ou du sang qui circule... Qu'importe les sensations présentes ou non, en les accueillant avec curiosité et bienveillance...

En laissant s'étendre maintenant le champ de votre conscience à votre main toute entière... La paume... Le dos de la main...

En relâchant maintenant l'attention de votre main gauche vers votre avant-bras... L'intérieur et l'extérieur.... En respirant avec les sensations...

À la prochaine expiration, en portant maintenant attention à la région du coude gauche... En remarquant les sensations qui émergent et en respirant avec...

En portant attention maintenant à la partie supérieure du bras gauche... La région du biceps, et du triceps... En imaginant le souffle qui vient irriguer le bras gauche tout entier...

À la prochaine expiration, en laissant glisser votre attention le long du bras droit, vers le bout des doigts... En vous laissant explorer les sensations présentes dans chacun des doigts de la main droite... Et même dans les espaces entre les doigts... Encore une fois, se questionner sur l'expérience à ce moment précis... Des sensations peut-être de chaleur, de froideur, de moiteur, de picotement, ou du sang qui circule... Qu'importe les sensations présentes ou non, en les accueillant avec curiosité et bienveillance...

En laissant s'étendre maintenant le champ de votre conscience à votre main toute entière... La paume... Le dos de la main...

En relâchant maintenant l'attention de votre main droite vers votre avant-bras... L'intérieur et l'extérieur.... En respirant avec les sensations...

À la prochaine expiration, en portant maintenant attention à la région du coude droit... En remarquant les sensations qui émergent et en respirant avec...

En portant attention maintenant à la partie supérieure du bras droit... La région du biceps, et du triceps... En imaginant le souffle qui vient irriguer le bras droit tout entier...

En déplaçant maintenant l'attention vers la région du cou... Le devant, le derrière... En sentant les sensations particulières qui émergent... Ou non...

Lorsque vous serez prêt, à la prochaine expiration, en portant attention aux régions des oreilles, du cuir chevelu... En portant attention avec curiosité, bienveillance, à l'expérience en ce moment... En respirant avec les sensations...

En déplaçant maintenant l'attention vers le visage : le front... Les yeux... Les mâchoires... La région de la bouche... En notant toutes les sensations qui s'offrent à votre conscience du moment présent...

L'exercice tire bientôt à sa fin... En étendant maintenant votre attention à votre corps tout entier... En essayant de percevoir s'il persiste de quelconques tensions... Si c'est le cas, en tentant de respirer avec les tensions... Et en remarquant ce qui leur arrive...

Lorsque vous serez prêt, vous pouvez doucement commencer à bouger les extrémités... Et tranquillement ouvrir les yeux... En gardant avec vous cette qualité d'attention, d'éveil... Et en vous félicitant d'avoir investi dans votre bien-être...