

## **Pleine conscience par balayage corporel**

1. Installons-nous confortablement, allongé ou en position assise, sur un matelas ou une couverture, sur le plancher ou sur un lit, sur une chaise ou un fauteuil, dans un endroit chaleureux et calme. Laissons nos yeux se fermer.
2. Prenons un moment pour prendre contact avec le mouvement de notre respiration et les sensations que nous sentons dans notre corps. Quand nous sommes prêts, prenons conscience des sensations physiques dans notre corps, particulièrement les sensations de contact et de pression, les points où notre corps entre en contact avec le plancher, le lit, le siège. A chaque expiration, laissons-nous nous enfoncer plus profondément dans ce support.
3. Rappelons-nous l'objectif de cet exercice. Son but n'est pas de se sentir différent, détendu ou calme; ceci peut se produire ou pas. En fait, l'intention est de prendre conscience, du mieux que nous le pouvons, de toutes les sensations que nous détectons, quand nous concentrons notre attention sur chaque partie du corps tour à tour.
4. Maintenant, prenons conscience des sensations physiques dans le bas de l'abdomen, en nous rendant compte des différences de sensations dans la ceinture abdominale lorsque nous inspirons et lorsque nous expirons. Prenons quelques minutes pour sentir les sensations quand nous inspirons et quand nous expirons.
5. Notre esprit va inévitablement se balader loin de la respiration et du corps de temps en temps. C'est tout à fait normal. C'est ce que l'esprit fait. Quand nous le remarquons, reconnaissons-le doucement, en notant où notre esprit est parti, et puis ramenons doucement notre attention à la partie du corps sur laquelle nous avons l'intention de nous focaliser.
6. Après avoir pris contact avec les sensations dans l'abdomen, pointons le "projecteur" de notre conscience en bas de la jambe gauche, dans le pied gauche, et sortant du pied gauche par les orteils. Concentrons-vous tour à tour sur chacun des orteils du pied, en étudiant avec une légère curiosité la qualité des sensations que nous ressentons, peut-être en notant la sensation de contact entre les orteils, des sensations de picotement, de la chaleur ou aucune sensation particulière.
7. Quand nous sommes prêts, lors d'une inspiration, sentons ou imaginons le souffle entrer dans les poumons, et puis porter notre conscience vers le bas de l'abdomen, dans la jambe gauche, le pied gauche, et sortant du pied gauche par les orteils. Puis, lors de l'expiration, sentons ou imaginons le souffle remontant du pied, allant dans la jambe, dans l'abdomen, dans la poitrine et sortant par le nez. Du mieux que nous pouvons, répétons cet exercice pendant quelques respirations, en respirant vers le bas dans les

orteils. Il peut être difficile de comprendre cette pratique. Simplement, pratiquons cette « respiration intérieure » du mieux que nous le pouvons, en l'approchant comme un jeu.

8. Si nous sentons que nous nous endormons, nous pouvons soutenir notre tête avec un oreiller, ouvrir les yeux, ou faire l'exercice assis plutôt que couché.
9. Maintenant, quand nous sommes prêts, lors d'une expiration, laissons aller la conscience hors de nos orteils, et prenons conscience des sensations dans le bas de notre pied gauche, portons notre conscience avec bienveillance et persistance sur la plante du pied, le coup-de-pied, le talon, par exemple en notant les sensations éprouvées aux points de contact du talon avec le matelas ou le lit. Expérimentons les sensations en les accompagnant de notre respiration, en étant conscient de notre souffle en arrière-plan, alors qu'à l'avant-plan, nous explorons les sensations du dessous du pied.
10. Laissons maintenant la conscience se déployer dans le reste du pied, dans la cheville, le dessus du pied, et entrons dans les os et les articulations. Puis, prenons une respiration un peu plus profonde, dirigeons-la vers le bas dans l'entièreté du pied gauche, et, lors de l'expiration, laissons aller le pied gauche complètement, et laissons la conscience entrer dans le bas de la jambe gauche, le mollet, le tibia, le genou, et ainsi de suite, tour à tour.
11. Continuons à focaliser notre conscience et à porter une curiosité douce aux sensations physiques dans chaque partie du reste du corps tour à tour au haut de la jambe gauche, aux orteils droits, au pied droit, à la jambe droite, à l'aire pelvienne, au dos, à l'abdomen, à la poitrine, aux doigts, aux mains, aux bras, aux épaules, au cou, à la tête, et au visage. Dans chaque aire, du mieux que nous pouvons, ayons le même niveau détaillé de conscience et de légère curiosité aux sensations corporelles présentes. Quand nous quittons une région corporelle, « inspirons à l'intérieur » de cette région et quittons cette région sur l'expiration.
12. Quand nous prenons conscience de la tension ou d'autres sensations dans une partie particulière de notre corps, nous pouvons "respirer à l'intérieur" de ces sensations lors d'une inspiration, en focalisant notre conscience au cœur des sensations. Ensuite, du mieux que nous le pouvons, relâchons et laissons aller ces sensations lors de l'expiration.
13. Après avoir balayé le corps entier de cette façon, passons quelques minutes à prendre conscience de la sensation de notre corps comme un tout, et de la respiration coulant librement à l'intérieur et à l'extérieur du corps.

**d'après Segal, Williams, & Teasdale, Ed Guilford, 2002.**