

Le scan corporel en 7 étapes

Le scan corporel est une technique toute simple utilisée dans l'approche de pleine conscience qui permet de développer la concentration, d'améliorer la conscience du souffle et l'attention et de développer la capacité à maintenir son attention centrée pendant un temps prolongé (focus). Elle se pratique pour une durée de 15, 30 ou 45 minutes, selon votre besoin du moment. Toutefois, la technique gagne en efficacité lorsque pratiquée quotidiennement. Suivez les étapes de 1 à 7.

7

Laisser ensuite circuler votre souffle de bout à l'autre de votre corps tout entier.

6

Parcourez votre nuque et votre gorge et finissez par toutes les régions de votre visage, l'arrière de votre tête et le sommet de votre crâne.

5

Portez attention sur vos doigts et vos mains. Remontez simultanément votre attention dans vos 2 bras jusqu'aux épaules.

4

Traversez le torse en passant par le bas ventre et l'abdomen, la poitrine, le haut du dos et les épaules.

3

Arrivé au bassin, allez aux orteils du pied droit et remontez dans la jambe droite pour revenir au bassin.

2

Commencez par les orteils du pied gauche et remontez lentement dans le pied et la jambe, en éprouvant les sensations, ou l'absence de sensation, dans chacune des régions menant au bassin.

1

Inspirez « dans » et expirez « hors » de chaque partie de votre corps plusieurs fois, puis laissez votre attention passer à la région suivante.