

## **Séance complète de méditation de pleine conscience :**

### **Respiration consciente et body scan**

S'installer sur la chaise ou comme on veut, confortablement allongé, pour ne pas créer un trop grand écart avec la vie quotidienne puisque la pleine conscience s'invite aussi dans notre quotidien. La position du corps est agréable et naturelle. Si vous choisissez de vous allonger, parfois au cours de cette séance il vous sera proposé de revenir quelques instants en position assise.

Ceci fait, vos yeux restent ouverts quelques instants pour voir la pièce dans laquelle vous êtes à cet instant.

Puis intériorisez-vous en fermant délicatement les yeux.

Comment vous sentez vous ? que ressentez-vous d'une façon globale ?

Observez comment votre corps est installé dans cette position que vous avez choisi (prendre quelques instants pour détailler cette position, la façon dont le corps est installé)

Le corps est-il immobile ? prenez conscience qu'il y a un mouvement : celui du souffle. Le souffle est notre lien direct avec l'instant présent et avec notre intériorité. L'observer nous ramène à l'intérieur de nous, nous ramène à nous-mêmes.

Respirez naturellement, sans rien forcer. Si vous préférez, vous pouvez inspirer par le nez, expirer par la bouche avec un soupir audible qui relâchera davantage le corps. Dans ce cas, ne serrez pas la bouche, laissez sortir le flot de l'air. Laissez doucement le corps se déposer sur votre support, votre assise ou votre position allongée est plus détendue, plus relâchée, plus déposée.

Sans changer quoi que ce soit, en laissant votre respiration telle qu'elle est, portez votre attention sur votre souffle en prenant conscience des mouvements de votre corps lors de la respiration :

**est-ce que votre ventre bouge ?**

**est-ce que vos côtes s'élargissent et se contractent ?**

**est-ce que votre dos est plus présent lors de l'inspir si vous êtes appuyés contre un mur ou allongé ? observez ....**

**Après quelques instants, placez vos mains sur le ventre de façon à ce que sur l'expir, les bouts des doigts se touchent et que les mains soient bien à plat .  
Sentez qu'à l'inspir, les bouts des doigts s'écartent.**

....

**Vos mains viennent sur l'extérieur des côtes. Sentez vous du mouvement sous vos mains ?**

....

**Vos mains viennent sur le haut du thorax. Sentez vous des petits mouvements sous vos doigts ? les mouvements du haut de la cage thoracique qui se soulève.**

....

**Essayez maintenant de diriger votre souffle en remplissant d'abord l'abdomen...puis les côtes...puis le thorax...**

**En expirant, faites le processus inverse : videz la poitrine, les côtes, et enfin le ventre.**

**Faites cela quelques instants.**

**Ressentez votre souffle.**

**Si cela est possible notamment si vous êtes assis, remplissez également l'arrière des poumons.**

**Continuez à votre rythme**

**Votre respiration s'étire progressivement, devient plus profonde.**

....

**Laissez tranquillement votre respiration revenir à son amplitude naturelle.**

....

Nous allons parcourir notre corps pour faire l'inventaire des ressentis qui existent à cet instant dans les différentes parties du corps et ainsi ramener notre attention à l'instant présent.

Laissez-vous vous immerger dans cet exercice et relevez toutes les sensations physiques comme la chaleur...le froid...la tension...la détente...les picotements...l'engourdissement....peut être également des sensations vraiment désagréables...

Soyez attentifs aussi à ce qui se passe en surface de la peau et plus profondément dans la chair. Parfois des sensations sont intenses, d'autres si légères qu'on ne les perçoit pas ou à peine. Parfois aussi une émotion, un souvenir surgit, associé à une partie du corps. Tout cela est parfaitement normal. Si cela se produit, plutôt que de vous égarer dans les pensées ou émotions que vous éprouverez ou de vouloir les rejeter ou les écarter, tentez simplement de rester aussi présent que possible au ressenti de l'instant en laissant pensées, émotions et mêmes vos sensations physiques surgir et s'effacer comme autant d'images sur un écran. Portez simplement votre attention consciente sur ce qui est...ici et maintenant. Si une pensée vous distrait, ce n'est pas grave. Revenez simplement à la pratique dès que vous vous en rendez compte.

....

Lorsque le moment vous semble propice, transférez en douceur votre attention dans votre pied gauche.

La sensation du pied.....Sa position..... Est-il chaud ? froid ? y a-t-il une sensation particulière dans ce pied gauche ? y a-t-il une sensation particulière dans les orteils ? Il se peut qu'une pensée à propos de ce pied surgisse comme « je n'aime pas l'aspect de mes pieds » ou « j'ai besoin d'une pédicure » ou peut être est ce que vous vous ennuyez dans cette pratique ou que ça vous agace. Lâchez doucement prise sur toute pensée ou émotion et laissez vous vous replonger dans les sensations présentes dans ce pied gauche.

....

Servons nous du souffle comme d'un guide : imaginez vos inspirations qui voyagent de votre nez, vers votre torse, votre ventre, descend le long de votre

jambe gauche, remplissent tout ce côté jusqu'au pied gauche et que l'expir remonte sur ce même chemin. Respirez dans le pied gauche ainsi. Amenez votre souffle et votre conscience dans le pied gauche.

....

Prenez une inspiration profonde et une expiration profonde.... et votre conscience revient vers l'ensemble du pied, les orteils, le dessous, le dessus

....

La cheville gauche maintenant.

Vous pouvez bouger votre pied , sentir votre cheville

....

Inspirez profondément, expirez profondément et venez dans votre mollet. Sentez la peau, sentez le muscle, la chair. Les appuis si vous êtes allongés. Imaginez les os. Si vous décollez l'avant du pied ou faites le pied flex, vous sentirez ce muscle du mollet s'étirer. Ressentez.

....

Inspirez profondément, expirez profondément et venez dans votre genou gauche

.....

Dans votre cuisse gauche

Dans votre hanche gauche

.....

Sentez toute votre jambe gauche. La peau, la sensation sur la peau, l'air , les vêtements. Les muscles, la chair.

Ressentez tout cela pour vous installer dans le moment présent, pour être tout simplement content d'être là, à cet instant, en présence de ce qui est, de ce qui se passe.

Sentez toute la jambe.

### **Sentez la hanche, l'appui du fessier gauche**

**Respirez dans toute cette jambe gauche. L'inspir entre par le nez, glisse le long du coté gauche et se répand dans cette jambe gauche et cette hanche gauche.**

....

**Une profonde inspir, un profonde expir et laissez votre attention venir dans l'autre pied, dans le pied droit. Ressentez. (faire le même descriptif et arriver à la hanche droite)**

.....

**Laissez votre attention venir se nicher dans votre bassin. Sentez son poids déposé sur le support, la sensation de ce poids, l'étendue de l'appui. Respirez jusqu'à votre bassin : l'inspir entre par le nez, glisse dans la gorge, la poitrine, le ventre et vient dans votre bassin comme si il se remplissait de votre inspir. Une belle inspir lente et profonde qui vient détendre tout le bassin et qui vous permet de ressentir toutes les sensations présentes à cet instant agréables ou moins agréables.**

.....

**Prenons quelques instants pour ressentir les deux jambes et le bassin en même temps. Sentez l'étendue de vos cuisses, les zones de pression contre le support, les pieds.**

.....

### **Une inspiration profonde, une expiration profonde**

**Venez dans le bas de votre dos. Respirez dans cette zone : l'inspir passe par le nez, traverse la gorge, la poitrine, le ventre, vient dans le bas du dos. Laissez le bas de votre dos se remplir de votre souffle.**

**Puis si vous êtes allongés, tranquillement, venez en position assise en plaçant vos mains derrière vos lombaires pour repousser le sol, soyez doux avec vous-mêmes dans ce mouvement, tout en ressentant les sensations liées à ce changement de position. Et a partir de la position assise, les mains viennent sur les genoux et tout doucement, arrondissez le dos, le menton vient se poser contre la poitrine. Tout doucement. Ressentez le bas de votre dos, la peau, la**

chair, les vertèbres. Laissez vos épaules s'adoucir pendant ce mouvement, votre nuque s'adoucir également. Respirez dans le bas de votre dos. Lentement.

**Profonde inspir, profonde expir**

et votre attention vient vers le milieu de votre dos. Modifiez légèrement votre mouvement pour qu'il soit plus localisé dans le milieu du dos pour ressentir pleinement cette zone. Epaules douces. Nuque douce. Ce dos qui bouge lentement.

Un profonde inspir et une profonde expir vous fait ressentir tout votre dos, le bas du dos, le milieu du dos, le haut du dos. Ressentez ce qui est présent en vous à cet instant, ce qui est présent POUR vous à cet instant. Sentez l'inspir qui entre par le nez, glisse dans la gorge et baigne tout votre dos.

Rallongez vous tranquillement si vous le souhaitez. Réinstallez-vous confortablement.

Une profonde inspir , une profonde expir vous amène vers votre ventre. Ressentez le ventre.... La peau.... la chair....imaginez les organes à l'intérieur....ressentez

Respirez dans votre ventre. L'inspir entre par les narines, glisse dans le ventre....

Puis amenez votre attention plus haut vers la poitrine. Ressentez la peau, la cage thoracique, le mouvement du souffle qui emplit les poumons... qui écarte les cotes à l'avant...sur les côtés...à l'arrière.... Ressentez ce qui est présent dans toute cette zone.

.....

L'inspir entre par le nez, ouvre la poitrine, l'avant du corps, le ventre. Respirez. Ressentez.

.....

**Une profonde inspir, une profonde expir amène votre attention vers tout le dos et tout l'avant du tronc. Ressentez tout le tronc. Ce qui est présent. Ici et maintenant.**

.....

**Une profonde inspir. Une profonde expir. Votre attention se dépose au bout des doigts de votre main gauche.**

**Ressentez le bout des doigts gauches...la pulpe des doigts...la chair des doigts...imaginez les muscles...les os....**

**Votre poignet....**

**Découvrez cela avec un esprit curieux et attentif.**

**Toute la main gauche...le dessus...la paume de la main...tous les doigts gauches...le poignet.**

**Respirez dans cette main. L'inspir entre par les narines, passe par la gorge, descend le long du bras gauche jusqu'au bout des doigts. L'expir fait le chemin inverse.**

.....

**Une profonde inspir, une profonde expir vous amène dans votre avant-bras,**

**Dans votre coude,**

**Dans le haut de votre bras, la peau, la chair, les os**

**Une inspir profonde, une expir profonde vous dépose dans votre épaule gauche**

**Respirez dans tout ce bras gauche. L'inspir entre par les narines, glisse dans la gorge, dans l'épaule et tout le bras. Ressentez**

.....

**Une profonde inspir, une profonde expir vous dépose dans les doigts de votre main droite**

**(reprendre tout pour le bras droit jusqu'à l'épaule)**

.....

**Ressentez vos deux bras.**

**A nouveau, si vous êtes allongé vous pouvez vous assoir quelques instants pour ressentir vos épaules avec des mouvements.**

**Délicatement vos épaules se mettent en mouvement. De doux mouvements de rotation pour trouver les sensations, les ressentir, les écouter, les vivre. Sentir les vêtements bouger, la peau...les articulations de vos épaules. Respirez dans ces épaules en mouvement. L'inspir entre par le nez, glisse dans la gorge, se répand dans vos épaules, qui bougent doucement.**

**Ressentez ce qui est présent dans vos épaules,**

**dans vos bras,**

**dans vos mains,**

**une profonde inspir, une profonde expir vous fait prendre conscience de vos deux bras et de votre poitrine en même temps. Respirez dans votre corps pour ressentir ce qui est présent en vous en ce moment.**

.....

**Une profonde inspir , une profonde expir vous amène dans la conscience de votre cou, votre nuque. Et tout doucement la tête bouge de droite à gauche, lentement. Ressentez. La peau, les muscles en mouvement, les vertèbres cervicales, ressentez, accueillez ce qui est présent dans votre cou à cet instant. Ressentez vos épaules, la base de la nuque.**

.....

**Sentez le poids de votre tête, le mouvement de la tête. La tête s'incline un peu pour sentir la peau s'étirer, les muscles et les os jouer autrement.**

.....

**Déplacez lentement votre attention vers votre visage et remarquez les micro sensations de vos lèvres....de votre bouche....l'intérieur de la bouche...la langue...la place de la langue...bougez la langue pour toucher l'arrière de vos dents...le palais....sentez l'espace dans la gorge.**

.....

**Sentez l'air qui entre dans le nez, qui se répand dans les sinus. La sensation de l'air dans le nez, son frottement.**

**Sentez vos joues**

**Sentez vos yeux, vos paupières. Vos yeux bougent doucement sous vos paupières closes, vers la droite, vers la gauche, sentez la fluidité, combien vos yeux sont lisses et glissent sous vos paupières closes.**

**Sentez le point entre les deux sourcils..... Est-il contracté ?**

**Sentez vos sourcils**

**Votre front**

**Vos tempes**

**Vos oreilles**

**La peau du crane. Le cuir chevelu, la sensation des cheveux.**

**La peau de toute la tête**

**Imaginez l'intérieur....la chair....le cerveau.....les mâchoires.**

**Respirez dans votre tête.**

**Dans toute votre tête.**

**Profondes inspir. Profondes expir.**

.....

**Emplissez-vous de votre souffle. Emplissez votre corps tout entier de votre souffle.**

**Sentez le corps s'étendre...de détendre....se relacher....Sentez-vous présent et pleinement éveillés dans cet instant.**

**Sentez l'espace qui se crée.....l'espace dans les pensées.....l'espace dans le souffle.....la légèreté d'Etre....la conscience d'Etre.... Ici et maintenant.**

.....

*Séance complète de méditation de pleine conscience / respirations consciente et body scan*

**Prenez encore quelques inspirations profondes par le nez, expir par la bouche si vous souhaitez.**

.....

**Prenez conscience du support sur lequel vous êtes assis, ou du sol.**

.....

**Remuez tranquillement vos doigts des mains, vos doigts des pieds.**

.....

**Etirez vous d'une façon naturelle pour vous avant d'ouvrir vos yeux et de revenir à la position assise si vous étiez allongé.**