

LES BIENFAITS DU BODY SCAN SUR LE STRESS

Le body scan ou balayage corporel, est une pratique formelle de méditation essentielle.

C'est aussi une pratique de santé qui s'appuie sur la connexion corps/esprit, déterminante pour la réduction du stress et la gestion des pensées et des émotions.

Le body scan agit comme un interrupteur de stress, des pensées, des émotions, car vous êtes à ce moment-là conduit à vous focaliser sur les différentes parties de votre corps et, à la fin, sur votre corps dans son entier. Cette pratique est très intéressante, car elle permet de lâcher les pensées pour vous concentrer sur le corps et son ressenti.

Le body scan permet de :

Rassembler le corps et l'esprit.

En déplaçant son attention sur différentes parties du corps, puis, à la fin, sur le corps dans son ensemble, le Body Scan développe la conscience des sensations corporelles.

Développer la concentration et la souplesse de l'attention.

Centrée sur le corps, la tension est maintenue d'une façon soutenue pendant un certain temps.

Noter, accepter et continuer en accueillant avec bienveillance et curiosité ce qui arrive.

Vous allez accorder votre attention à chaque partie du corps en étant à l'écoute de votre ressenti : chaleur, fraîcheur, tension, détente, sensation de contact avec l'air ou les vêtements ;

sensation dans les os, les muscles...

Vous maintenez votre attention un court moment un ressentant ce qui se passe dans une partie de votre corps et puis vous "laisser aller" cette partie et vous déplacez votre attention sur la partie suivante.

Le body scan se pratique allongé sur le dos, sauf si cette position vous est pénible.

Adoptez alors une position couchée favorable à la détente.

Si vous avez tendance à vous endormir, vous pouvez garder les yeux ouverts ou relever les genoux pour vous maintenir éveillé. Ce n'est pas un exercice de relaxation, même si vous pouvez constater qu'il vous apporte une détente profonde.

C'est avant tout un exercice d'éveil à vous-même, à votre corps, en acceptant de ressentir ce qui se présente dans l'instant présent.

C'est aussi avec bienveillance et curiosité que vous accueillez ce qui se passe dans votre corps, sans juger, sans changer de position, sauf si elle devient trop inconfortable. Dans ce cas, adoptez une autre posture couchée, en étant conscient du changement que vous effectuez et à l'écoute des nouvelles sensations.

Au cours de cette pratique de Body Scan vous apprenez à **laisser être et laisser faire**.

C'est votre expérience à ce moment-là, telle qu'elle est. Il n'y a ni échec, ni réussite, ni compétition d'aucun ordre, pas besoin de lutter contre les pensées déplaisantes, les émotions contrariantes qui ne manqueront pas d'apparaître.

Vous accueillez ce qui vient. Soyez conscients, acceptez les choses comme elles sont et revenez à la partie du corps explorée.

Lâcher toute attente

Il n'y a rien à attendre dans l'immédiat.

Pratiquer régulièrement le body scan aura des effets sur le long terme :

- meilleure gestion du stress,
- meilleure santé,
- calme et apaisement profond.

Vous le constaterez vous-même après quelques jours de pratique.

Pratiquez tous les jours pendant une semaine .