



Jour 3 : Le corps subtil

L'attention et l'écoute du corps, constituent une porte d'accès directe au moment présent et à la pleine conscience. Être un corps ou être dans le corps développe une meilleure connexion à soi, à la vie, permet de réguler le stress, les émotions excessives et d'interrompre l'incessant vagabondage mental qui nous empêche d'être là.

Instructions :

- Conscience corporelle induite par des mouvements, des étirements, des assouplissements, des postures ...comme dans la danse, la pratique sportive, le Yoga ou le Qi Gong
- Observer les sensations au gré de vos activités tout au long de la journée, dans les mouvements simples de la vie quotidienne pratiqués en conscience : se lever de son lit, aller jusqu'à la douche, prendre son petit déjeuner, marcher, s'asseoir, se pencher, jardiner, cuisiner...s'entraîner à demeurer dans le corps tout au long de l'activité ou du geste.
- Visionner la vidéo des mouvements de Qi Gong accessibles sur le site et les pratiquer en pleine conscience
- Pratiquer des exercices de Relaxation induisant la détente par contraction – décontraction
- Se concentrer sur une sensation prédominante et si c'est possible l'ensemble du champ des sensations. Zoomer sur une sensation puis dézoomer.
- Observer ce qu'il se passe quand vous êtes en colère, quand vous êtes stressé.e, quand vous vous sentez jugé.e ou insulté par quelqu'un, quand vous ressentez de la joie ou de l'excitation. Examinez les changements qui se produisent entre le moment où vous êtes dans vos pensées et celui où vous revenez à l'immédiateté des sensations.