

Bodyscan ou scan corporel

Introduction

Nous avons toutes et tous à l'esprit la fonction d'un scanner qui permet d'avoir une vision de l'intérieur de notre corps. Mais saviez-vous que nous possédons tous les capteurs corporels pour percevoir bon nombre de mécanismes intracorporels. Ces capteurs sont dit intéroceptifs car situés dans nos muscles, nos organes, nos ligaments en bref partout et peuvent nous informer en temps de ce qui se passe dans notre corps. Le scan corporel est un balayage en focalisant notre esprit du bas vers le haut et vice-versa en observant les points d'appui, la position et la tension dans notre corps. Après seulement quelques séances, il est possible non seulement d'augmenter le nombre de paramètres observés mais de pouvoir cumuler les paramètres en un seul balayage. Ce balayage corporel permet d'accroître l'attention, la communication avec notre corps, la détente, faciliter la perception émotionnelle et cognitive (pensées) et donc d'avoir une meilleure maîtrise de soi.

Modalités d'utilisation du Bodyscan

L'utilisation du Bodyscan est préconisée dans un premier dans les postures corporelles **statiques**. Il sera ensuite possible dans un second temps de pratiquer le Bodyscan dans les mouvements.

Quelque soit la posture, le Bodyscan peut se pratiquer à n'importe quel moment mais de façon privilégiée en début et fin de séance. Avec une pratique assidue, il sera possible de pratiquer le Bodyscan de façon quasi continue pour devenir un réflexe et un art de vivre à la fois connecté avec l'intérieur de nous-même et avec notre environnement.

Pour commencer prenons conscience de nos **points d'appui** du corps avec le sol, le tabouret ou tout autre moyen d'ancrage (poids sur la tête) afin de faciliter l'ancrage.

Puis prenons conscience de notre **position corporelle** et des différents segments corporels en les unifiant à la fin du Bodyscan.

Puis prenons conscience de la **tension musculaire** dans telle ou telle position et dans le mouvement préconisé pendant un atelier psychocorporel.

Il s'agit des trois modalités de base qui peuvent faire l'objet d'un scan pour chaque modalité puis d'un scan pour les trois modalités.

Il sera possible d'augmenter par la suite par les modalités de perception cardio-respiratoire, perception de température, etc.

Conclusion

Un adage anglais dit : « **Disconnect to self-connect** ». En français : « Déconnecte pour te connecter à toi-même ». Cet adage résume bien l'esprit du Bodyscan qui consiste à se reconnecter avec des sens oubliés ou peu utilisés (comme le sens proprioceptif ou intéroceptif). Avec cette nuance qu'une fois connecté avec soi-même, il est possible de maintenir ce contact intérieur tout étant en contact avec notre environnement extérieur (il est possible d'utiliser l'ensemble de nos sens, les cinq plus le proprioceptif).

