**Semainier « perception globale »**

**Nom : Date :**

**Objectif**: Prendre conscience de l’unité corps-esprit en nous amenant à être conscients des sensations de chaque partie du corps puis de l’ensemble du corps à la fin de la pratique (prévoir 12 mn environ de disponibilité pour la séance et 3 mn environ pour l’écriture). Vous êtes libre d’effectuer les séances à la suite sur une semaine ou bien au rythme que vous souhaitez.

**Bienfaits**: ces séances guidées ont un effet relaxant à la fois sur l’esprit et le corps. Les bienfaits peuvent être multiples : diminution des douleurs, amélioration du sommeil, récupération accrue, amélioration de la concentration, meilleure posture corporelle, meilleure perception des sensations corporelles, des émotions et des pensées.

**Matériel nécessaire** : tapis de sol, chaise

|  |  |
| --- | --- |
| Exemple de perception (être spectateur)  | Je ne ressens rien ; c’est difficile de ne pas m’endormir ; ce n’était pas agréable mais j’ai réussi à le faire et maintenant je me sens détendu ; j’ai du mal à rester statique, je perçois de l’irritation, je ressens de la fraicheur, de la chaleur, etc. |
|  **Bodyscan****Couché sur le dos** **(Tapis de sol)** | **Vos Sensations/Emotions/Pensées avant pendant et après l’exercice****-****-****-** |
| **Bodyscan****Couché sur le ventre** **(Tapis de sol)** | **Vos Sensations/Emotions/Pensées avant pendant et après l’exercice****-****-****-****-** |
| **Bodyscan****Position assise avec maintien du dos (chaise)** | **Vos Sensations/Emotions/Pensées avant pendant et après l’exercice** **-****-****-** |
| **Bodyscan debout sans appui au mur** | **Vos Sensations/Emotions/Pensées avant pendant et après l’exercice :****-****-****-** |
| **Synthèse de la semaine** | **-****-****-****-** |

**Ce que l’on peut retenir du Bodyscan statique :**

1) rétablir le contact avec notre corps

2) Développer la concentration et la souplesse d’attention

3) Noter les distractions sans jugement

4) Observer notre expérience telle qu’elle est à ce moment-là : rien à réussir, nulle part où aller

5) Revenir autant de fois que nécessaire aux sensations physiques.

**Degré de satisfaction sur le dispositif**

Pas satisfait □ peu satisfait □ bien satisfait □ tout à fait satisfait □

**Explication du degré de satisfaction et pistes d’amélioration**

**-**

**-**

**-**