



LE RETOUR DU YOGI · MÉDITATION

Scan corporel

Le texte guidé de dix minutes, à lire, à enregistrer avec ta voix ou à te faire lire

Avant de commencer

- **La position** : allongé sur le dos, une couverture sur toi, un coussin sous la tête et, si ton dos le demande, sous les genoux. Assis, ça marche aussi.
- **Le temps** : dix minutes. Si tu lis le texte à voix haute ou l'enregistres, marque une pause de 15 à 30 secondes à chaque « (pause) ».
- **Ce qu'on cherche** : rien de précis. Une zone « muette », où tu ne sens rien, c'est aussi une information.
- **Si tu t'endors** : ce n'est pas grave. Pour rester présent, essaie genoux pliés, pieds au sol, ou assis.

Le texte du scan corporel

1. Arriver

Installe-toi sur le dos, les bras le long du corps, les paumes comme elles veulent. Ferme les yeux si tu en as envie. Laisse le poids de ton corps se déposer dans le sol : tu n'as plus rien à porter.

Sens les endroits où ton corps touche le sol : l'arrière de la tête... les omoplates... le bassin... les mollets... les talons. (pause)

Remarque ta respiration, sans la changer. Le ventre qui se soulève, qui s'abaisse. Laisse-la faire toute seule. (pause)

2. Les pieds et les jambes

Amène ton attention dans ton pied gauche. Les orteils, un par un si tu peux... la plante du pied... le talon posé au sol... le dessus du pied. Peut-être du chaud, du froid, des picotements, le contact de la chaussette. Ou rien de particulier. Tout est bienvenu. (pause)

Remonte vers la cheville... le mollet, son poids sur le sol... le genou, devant et derrière... la cuisse, toute sa longueur, jusqu'à la hanche. (pause)

Maintenant, sens la jambe gauche en entier, d'un seul bloc, du bout des orteils à la hanche. (pause)

Passes au pied droit. Les orteils... la plante... le talon... le dessus du pied. Puis la cheville... le mollet... le genou... la cuisse, jusqu'à la hanche. Et la jambe droite en entier. *(pause)*

3. Le bassin et le dos

Sens le bassin : le poids des fessiers sur le sol, les hanches, le bas du ventre. *(pause)*

Le bas du dos. Il touche peut-être le sol, ou il reste un petit pont. Ne corrige rien, observe. Puis le milieu du dos... les omoplates, posées comme deux grandes feuilles. *(pause)*

4. Le ventre et la poitrine

Reviens au ventre, qui monte et descend avec la respiration. Puis les côtes, qui s'écartent un peu à chaque inspiration, sur les côtés et jusque dans le dos. La poitrine... et peut-être, à l'intérieur, les battements du cœur. *(pause)*

5. Les mains, les bras, les épaules

Vas jusqu'au bout des doigts des deux mains en même temps. Les paumes... le dos des mains... les poignets... les avant-bras... les coudes... le haut des bras... et les épaules. Laisse-les se déposer un peu plus. *(pause)*

6. La nuque et le visage

La nuque, posée sur le sol ou sur le coussin. La gorge, où passe l'air. *(pause)*

La mâchoire : les dents peuvent se desserrer un peu. La langue, posée dans la bouche. Les joues... le nez, et l'air un peu plus frais qui y entre... les yeux, lourds dans leurs orbites... le front... et tout le crâne, jusqu'au sommet de la tête. *(pause)*

7. Le corps entier

Maintenant, sens ton corps en entier. Non plus zone par zone, mais comme un seul volume, de la tête aux pieds, qui respire. Reste là, simplement. *(longue pause)*

8. Revenir

Laisse la respiration s'approfondir un peu. Bouge doucement les doigts, les orteils. Étire-toi comme tu en as envie. Roule sur le côté, reste là quelques respirations, puis redresse-toi lentement, en t'aidant des mains.

L'angle somatique : trois ajouts

Dans le mouvement somatique, on cherche le corps comme un tout vivant, relié de l'intérieur par la toile des fascias. Trois ajouts à essayer :

- **Relier** : après chaque zone, relie-la à la précédente. À la fin de chaque jambe, sens-la d'un seul tenant.
- **Le micro-mouvement** : si une zone reste muette, bouge-la de quelques millimètres, très lentement, puis arrête-toi et sens la trace que le mouvement laisse.

- **Le volume** : ne reste pas à la surface de la peau. Sens l'épaisseur de la cuisse, l'espace à l'intérieur du ventre, la profondeur de la poitrine.

La version courte : 3 minutes

Assis, au bureau, dans les transports ou avant une réunion :

- **30 secondes** : sens tes appuis, les pieds au sol, le bassin sur le siège.
- **2 minutes** : descends lentement du sommet du crâne jusqu'aux pieds, comme une vague. Arrête-toi une respiration sur la mâchoire, les épaules et le ventre.
- **30 secondes** : sens tout le corps assis, d'un seul tenant, puis reprends ce que tu faisais.

La version pour dormir

- Au lit, lumière éteinte, dans ta position d'endormissement.
- Commence par les pieds et remonte très lentement.
- À chaque expiration, laisse la zone devenir un peu plus lourde, un peu plus chaude.
- Si tu t'endors au milieu, c'est réussi. Si tu arrives à la tête encore éveillé, recommence par les pieds.

Si c'est désagréable. Porter l'attention sur le corps peut faire remonter une douleur, une émotion, de l'agitation. Tu peux ouvrir les yeux, passer une zone, revenir à un appui neutre (les mains, les pieds) ou bouger un peu. Si ces difficultés reviennent souvent ou durent après la pratique, parles-en à un professionnel de santé. Le scan corporel est une pratique de bien-être : il ne remplace pas un avis médical.

Pratiquer guidé, en direct

Un dimanche par mois, un atelier en ligne de trois heures pour revenir au corps, replay inclus.

Et chaque premier dimanche du mois, un cours découverte gratuit.

leretourduyogi.fr/reservation-atelier