

I/ L'IMPORTANCE DU CORPS DANS LA PLEINE PRESENCE

A/ La Pleine présence est une pratique à médiation corporelle.

Le corps est considéré comme le **lieu-même de la présence**, de la sensation d'être et de **l'expérience de soi-même**. C'est aussi le lieu de la **physiologie des émotions** et donc le lieu de la confiance et de **l'estime de soi**.

2 dimensions sont à éprouver et cultiver :

- l'enveloppe corporelle offre un certaine **densité** accentuée par la gravité
- le souffle offre le **mouvement dynamique**

La **pratique** de la Pleine présence consiste en un **va-et-vient** constant entre le **vagabondage** de mon esprit et **l'attention à mes sensations corporelles** au contact de l'instant présent.

Devenir **expert de son corps** est utile aussi bien dans les expériences spontanées de la **vie de tous les jours**, que dans la **vie personnelle** et dans la **vie professionnelle**. En effet le corps sait tout de nous, nous informe immédiatement de ce qui se passe en nous et permet de mieux comprendre nos réactions.

B/ Aborder le corps est ambitieux dans le contexte scolaire.

Afin de ne pas être destabilisé, il conviendra de se sentir en **confiance** et de **vérifier le degré de confiance et de sécurité chez les élèves**.

L'un des points délicats c'est d'accepter, dans la mesure du possible, de **fermer les yeux**. Face à la difficulté, il faut être averti des éventuelles **résistances** liées à des sensations nouvelles ou à des situations qui peuvent mettre mal à l'aise. C'est tout à fait normal, acceptable et gérable en fait. La détermination et la force de conviction de l'enseignant ainsi que des **paroles rassurantes et apaisantes** finissent par l'emporter au fil des jours.

Un point d'appui peut consister à **expliciter le sens** et à partager avec les élèves sur **l'intérêt** des exercices **d'entraînement** visant à **ressentir** ses sensations corporelles.

Le travail sur le corps permet en effet progressivement :

- de transformer ses réactions impulsives en **réponses émotionnelles adaptées**
- **de repérer les zones de tension** dans le corps afin de répondre à une alerte de **faible intensité** sans attendre le **tsunami émotionnel dévastateur**
- d'expérimenter son **espace intérieur** pour trouver en soi un endroit de **calme** et de sécurité (cf l'image d'une île au milieu de la tempête)



II/ LE BALAYAGE CORPOREL EST UNE PRATIQUE MAJEURE

Il s'agit de **ressentir chaque partie de son corps de l'intérieur**.

On invite les élèves à **faire circuler leur attention** comme un **faisceau de lumière** ou de **couleur** librement choisie sur tout le corps, **en nommant successivement chaque partie de chaque côté du corps**.



Le balayage corporel



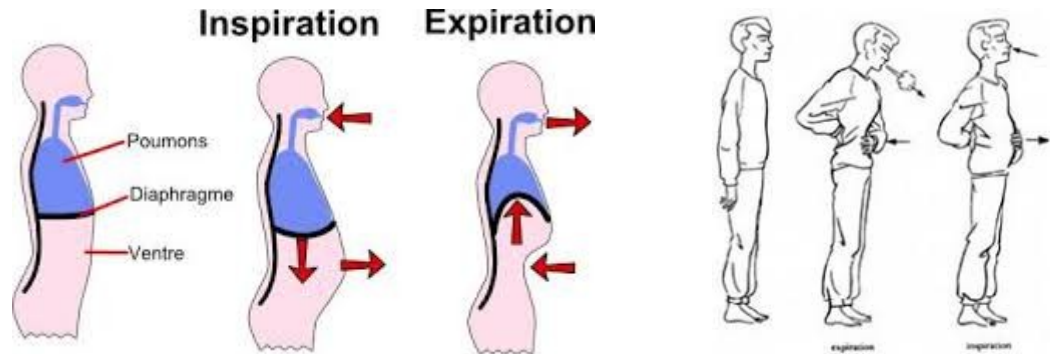
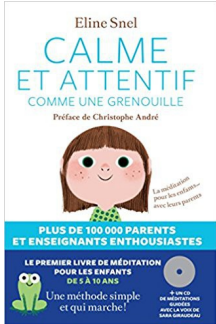
Notons que l'absence de perception est considérée au moins dans un premier temps comme une perception.

La **durée** est tout à fait **modulable de 1 à 3 minutes** à une douzaine de minutes.

Le **moment** est également au choix : **en début de séance, entre 2 phases de la séance, en cas d'événement imprévu perturbant, en fin de séance.**

III/ LA RESPIRATION VENTRALE EST ESSENTIELLE

On peut se référer à Eline Snel, et son ouvrage de référence *Calme et attentif comme une grenouille*. Destiné aux enfants il n'en demeure pas moins un **outil** précieux.



L'idée principale est la suivante : **dans le ventre il n'y a pas d'agitation, de souci ou de pensées** qui tournent en boucle. **Porter son attention** sur le ventre permet de **quitter la tête**, les **pensées** incessantes et **l'agitation** mentale.

L'exercice consiste à porter régulièrement **son attention à sa respiration ventrale**. On peut inviter les élèves à **poser une main sur le ventre** s'ils préfèrent dans un premier temps pour aiguïser leur perception. S'exercer à la respiration consciente est essentiel. La respiration inconsciente fonctionne en effet à seulement 10% des capacités respiratoires. Les études sur le sujet indiquent en effet qu'une meilleure **respiration** est la clé pour **mieux vivre** et pour vivre en meilleure **santé**. On peut citer les bienfaits des massages de l'abdomen, l'intérêt pour la colonne vertébrale, la stimulation du système immunitaire, le fait de sentir à la fois de la détente et un regain de tonus, la diminution des insomnies.

IV/ AUTRES PROPOSITIONS

Selon la sensibilité de chacun et les circonstances, on a pu tester plusieurs exercices à médiation corporelle :

- inviter les élèves à **se frotter les mains** est un exercice ludique dans lequel la chaleur produite est un allié précieux pour aiguïser le ressenti corporel
- proposer de ressentir **l'ancrage des pieds** dans le sol pour éprouver davantage de stabilité et de sécurité intérieure
- pratiquer **l'immobilité** et le silence 1 minute pour commencer
- suggérer de **ressentir** l'air ou le contact des vêtements sur **sa peau** pour entrer en contact de son enveloppe extérieure dans tout son volume.
- **associer un mouvement** des mains ou des bras **au souffle** (inspiration/expiration) afin de re-synchroniser le mental, le souffle et le corps et de se recentrer (la racine du mot yoga en indo-européen jug, comme dans joug, l'union)
- agrémenter un scan corporel du **toucher des différentes parties du corps** nommées par l'enseignant
- et toujours pratiquer une **pause attentive** :
 - STOP : prendre 1 minute ou quelques instants pour soi
 - SE RENDRE ATTENTIF : ressentir son corps et ressentir les éventuelles zones de tension
 - SE DETENDRE : observer sa respiration ventrale pendant 1 ou 2 minutes

