

Scanner corporel pour travail d'attachement

Dans cette pratique, nous scanons nos sensations corporelles. Notre objectif n'est pas d'accomplir quoi que ce soit, mais simplement de se familiariser avec les sensations internes et externes du corps.

Chaque expérience de vie s'accompagne de son propre ensemble de sensations physiques, et connaître ces sensations peut améliorer notre capacité à rester dans le présent, en phase avec notre corps et le moment présent. Vous pouvez également réaliser cet exercice à deux, une personne partageant son expérience avec l'autre à chaque étape. Vous pouvez proposer cet exercice en séance. La 8ème étape consistera à débriefer avec votre patient/client.

8

Enfin, scannez tout votre corps, des orteils à la tête. Est-ce que votre resenti est différent par rapport au début de la pratique ?

1

Comment est votre respiration en ce moment, face à votre thérapeute ?

7

Quelles sont les sensations au niveau de vos épaules, bras et mains ?
Comment se sent votre tête ?

2

Quelles sont les sensations dans vos pieds ? La voûte plantaire, le talon, les orteils et le dessus de votre pied.

6

Y a-t-il des sensations au niveau de la poitrine et du haut du dos ? Ressentez-vous une sensation particulière ?

3

Quelles sensations ressentez-vous dans vos jambes, y compris vos chevilles, vos mollets, vos cuisses, à l'intérieur et sur votre peau, quand votre coach/psy vous regarde ?

5

Portez votre attention sur toutes les sensations dans le bas du dos et l'abdomen.

4

Continuez à remonter dans votre corps en concentrant votre attention sur les sensations dans le bassin. Est-ce que tout est relâché ?
Que remarquez-vous ?

