



## Techniques de relaxation

### La méditation de pleine conscience : L'exercice du balayage corporel

L'exercice consiste à porter votre attention / concentration progressivement sur les différentes parties du corps de la tête aux pieds ou inversement.

1. Installez-vous confortablement en position assise et fermez tranquillement les yeux.

2. Effectuez quelques respirations calmes, profondes et tranquilles. Inspiration par le nez et expiration très lente par la bouche.

• Portez votre attention / concentration sur les différentes parties du corps :

• La tête (portez votre attention alternativement sur le sommet du crâne, les oreilles, la partie postérieure de la tête) – (environ 30 sec)

• Le visage (portez votre attention sur le front, les yeux, les joues, le nez, les lèvres, la bouche...) – (environ 1 minute au total)

• Cou, intérieur de la gorge et épaules – (environ une trentaine de secondes à 1 minute au total)

• Dos (portez votre attention alternativement sur le haut, milieu, bas du dos) – (environ 1 minute au total)

• Torse (portez votre attention sur la poitrine puis sur le ventre / l'abdomen. Éventuellement sur les organes internes si cela a du sens pour vous) (environ 1 minute au total)

• Tout le corps dans son ensemble – (environ 30 sec)<sup>[1]</sup><sub>SEP</sub>

### Laissez-vous porter

La crainte de l'inconnu va de pair avec le besoin de tout (ou presque) contrôler. Le temps d'une journée ou d'un week-end, vous allez adopter la posture inverse. Choisissez une personne de confiance et demandez-lui d'établir le programme de la journée.

Il est essentiel de respecter deux conditions pour que l'expérience porte vraiment ses fruits :

- Premièrement, le décideur doit innover, l'expérience échouera si vous choisissez un parcours mille fois balisé.
- Deuxièmement, le suiveur doit suivre le programme sans juger les choix, sans comparer, mais en déployant tous ses sens.

Cyril Leguillon  
Fondateur  
+33 (0)7 86 63 93 53  
[cyril.leguillon@jozz.pro](mailto:cyril.leguillon@jozz.pro)  
[www.jozz.pro](http://www.jozz.pro)