



## ***Calmer le corps, par Kim Nataraja***

Quelquefois, lorsque vous êtes très stressé, vous pouvez avoir besoin de faire plus que suivre votre respiration. Voici un exercice simple et court pour détendre le corps avant la méditation.

Porter toute l'attention sur votre cuir chevelu qui est un important vecteur de stress ; concentrez-vous entièrement sur ce que vous pouvez y ressentir. Vous pouvez avoir envie de bouger vos sourcils ou vos oreilles pour prendre conscience que vous avez bien un cuir chevelu. Concentrez-y toute votre attention. Quelle sensation y a-t-il ? Que pouvez-vous ressentir ? Ressentez-vous quelque chose ? Devenez votre cuir chevelu. Inspirez doucement, expirez puis relâchez toute tension et stress à cet endroit. Détendez votre cuir chevelu. Doucement, répétez cela plusieurs fois, inspirant toujours doucement, expirant longuement ; détendez-vous et relâchez.

Maintenant, portez votre attention sur votre visage, en particulier entre les sourcils, autour du nez et de la bouche. Nous avons tendance à froncer les sourcils et à pincer le nez et les lèvres plus souvent que nous le pensons. Portez là toute votre attention. Prenez conscience de ce que vous faites. Bougez les muscles du visage. Ne vous inquiétez pas, personne ne regarde ! Maintenant, froncez vraiment les sourcils et crispez le visage. Puis agrandissez votre visage, détendez les muscles. Le demi-sourire que nous voyons sur le visage du Bouddha n'est pas un vrai sourire, mais un visage totalement détendu. Inspirez doucement, expirez longuement puis relâchez.

Maintenant, placez toute votre attention sur la bouche, la langue et les mâchoires. Où est votre langue ? Contre le palais ? C'est un signe certain de tension et de promptitude à la parole. Laissez-la aller. Laissez-la doucement retomber là où elle se place naturellement. Vos mâchoires ? Sont-elles serrées ? Relâchez-les. Placez toute l'attention sur le point de jonction des mâchoires, juste sous les oreilles. Portez là toute l'attention, inspirez doucement, expirez et relâchez. Laissez-les simplement aller. La bouche est fermée mais totalement détendue.

Vérifiez encore une fois le cuir chevelu, le visage, la langue et les mâchoires.

Maintenant, portez l'attention sur les épaules. Que ressentez-vous ? Haussez et baissez-les pour prendre conscience de votre posture. Inspirez doucement et expirez en les poussant vers le bas. C'est étonnant comme elles descendent bas. Maintenez-y simplement votre conscience, expirez puis relâchez.

Comment est votre nuque ? La sentez-vous détendue ? Regardez vers le plafond en penchant votre tête en arrière, lentement comme pour contrer quelque résistance, puis laissez-la tomber en avant complètement détendue et libre. Faites ceci encore deux fois puis, au lieu de laisser tomber votre tête en avant, laissez

l'arrière de votre nuque grossir, grossir. Sans avoir rien fait d'autre, votre menton rentrera doucement et, comme disaient les pères de la tradition chrétienne d'Orient, votre barbe chatouillera alors votre poitrine ! Ainsi votre nuque est détendue, s'étant doucement alignée sur la colonne.

Vérifiez maintenant votre posture. Êtes-vous bien en équilibre ? Vous sentez-vous vraiment bien installé sur votre chaise ou sur le sol ? Pas besoin de lutter contre la pesanteur, détendez-vous simplement et laissez-vous aller en confiance. Chaque fois que vous expirez, pensez que des racines sortent de vous et s'enfoncent en terre. Prenez le temps de vous ancrer. Puis pensez à votre colonne vertébrale qui, comme une fleur, pousse vers le soleil. Deux mouvements opposés ont lieu. Vers le bas avec la pesanteur et en haut vers le soleil.

Si la tête et les épaules sont détendues, le reste du corps suivra. Vérifiez d'éventuelles tensions dans les bras et les jambes, en particulier les mollets. Nos jambes bougent tout le temps et restent souvent tendues, prêtes à changer de posture, même lorsque ce n'est pas nécessaire. Tendez puis relâchez les différents muscles des bras et des jambes tour à tour, toujours pleinement conscient. Chaque fois que votre attention se dissipe, ramenez-la simplement et doucement à la partie du corps sur laquelle vous êtes en train de vous concentrer, sans cesser d'inspirer doucement, d'expirer et de relâcher.

À votre rythme, vérifiez encore une fois tout le corps, du cuir chevelu jusqu'aux pieds. Détendez tout votre corps. S'il y a une quelconque douleur ou un inconfort, placez-y toute votre attention. Ressentez la douleur. Quelle est cette sensation, une douleur brûlante, lancinante, aiguë ? Prenez-en vraiment conscience, accueillez-la, puis inspirez doucement à cet endroit, expirez et relâchez. Laissez aller simplement.

Maintenant votre corps est totalement détendu, prêt pour la méditation.

Adapté de *Dancing with Your Shadow*