

## LE BALAYAGE CORPOREL<sup>1</sup>

Cette technique, issue du bouddhisme et du yoga, a été laïcisée et intégrée aux techniques de l'hypnothérapie.

Après s'être allongé, le patient est invité à focaliser son attention sur différentes parties de son corps et à prendre conscience des sensations ou de l'absence de sensations, à l'instant présent. Ensuite, il s'agira de désensibiliser les parties du corps susceptibles d'accueillir les tensions liées au stress.

### Induction / Respiration

*Allongez-vous sur le dos, confortablement, prenez le temps nécessaire à bien vous positionner... Mettez vos bras étendus le long du corps...*

*Au moment de l'inspiration, vous allez laisser les yeux ouverts... Ensuite, à l'expiration, vous fermerez vos yeux... Inspiration, les yeux sont ouverts... Expiration, les yeux sont fermés... Continuez de cette manière...*

*Une fois que vous vous sentez à l'aise, prenez conscience du mouvement de vos paupières... Fixez votre attention sur elles et ressentez-les lourdes... Elles ont maintenant envie de rester fermées... Vos yeux sont maintenant fermés...*

*Maintenant, vous allez prendre conscience de votre respiration... Votre respiration... qui se fait tout simplement d'elle-même, par le ventre...*

*À l'inspiration, vous pouvez imaginer le trajet de l'air, qui fait gonfler le ventre... À l'expiration, vous pouvez imaginer le trajet de l'air, qui va dans sens inverse et qui dégonfle le ventre...*

*Remarquez la sensation au bout du nez, quand l'air entre dans vos poumons... Continuez de cette manière à observer le mouvement de votre respiration...*

*Vous pouvez aussi mettre votre main sur votre ventre... Sentez-le se gonfler et se remplir d'air lorsque vous inspirez... Puis sentez-le se dégonfler lors de l'expiration...*

*Relevez toutes les sensations que vous ressentez lors de cette prise de conscience de votre respiration...*

### Balayage du corps

Les segments reichiens<sup>2</sup>, en commençant par la tête, et le yoga nidra<sup>3</sup>, en commençant par les pieds, peuvent orienter le balayage corporel.

<sup>1</sup> Le balayage corporel aussi appelé « body scan » est également utilisé dans la thérapie EMDR (phase 6), TCC (Mindfulness) et en sophrologie.

<sup>2</sup> Wilhelm Reich (1897–1957), psychiatre et psychanalyste. Disciple de Freud, il développa en 1933 la théorie de la cuirasse caractérielle : l'idée que les frustrations, les tensions émotionnelles et les souvenirs réprimés de l'enfance pouvaient s'accumuler dans l'organisme et avoir une influence sur son développement.

**Les segments reichiens :**

Le niveau oculaire : les yeux, les oreilles et le nez (concerne la période la plus archaïque et notre noyau schizoïdique).

Le niveau oral : la bouche (touche aux soins de l'amour et de la nourriture).

Le niveau cervical : le cou (concerne le narcissisme).

Le niveau thoracique : le thorax, les bras et les mains (lieu des émotions).

Le niveau diaphragmatique : le diaphragme, qui est la séparation entre le haut et le bas du corps (concerne l'anxiété, le masochisme, les troubles psychosomatiques).

Le niveau abdominal : l'abdomen (touche à l'assimilation et à la digestion des aliments).

Le niveau pelvien : le bassin, les jambes et les pieds (concerne la sexualité).

**Les chakras du yoga nidra :**

Chakra de la racine : 1<sup>er</sup> chakra (Muladhara). Situé au niveau du périnée, il est protégé par le sacrum et le coccyx. Chakra sur lequel s'appuie l'énergie.

Chakra des lombaires (ou sacré) : 2<sup>ème</sup> chakra (Swadhistana). Sacrum, ventre en dessous du nombril. Ce chakra est le lieu de nos peurs et de la vulnérabilité.

Chakra du plexus solaire : 3<sup>ème</sup> chakra (Manipura). En bas de sternum, c'est la zone du système digestif.

Chakra du cœur : 4<sup>ème</sup> chakra (Anahata). Zone thoracique. Chakra du système cardiaque, pulmonaire, immunitaire et de la circulation sanguine.

Chakra de la gorge : 5<sup>ème</sup> chakra (Vishudda). Système du métabolisme.

Chakra du front (3<sup>ème</sup> œil) : 6<sup>ème</sup> chakra (Ajna). Chiasma optique. Chakra de la clairvoyance, des perceptions et de la représentation.

Chakra de la couronne : 7<sup>ème</sup> chakra (Sahasrāra). Zone du cerveau. Chakra de l'éveil et de la réalisation de soi.

**Le balayage en pratique**

*Dans le cas d'une tension dans une partie de votre corps, vous resterez attentif à ce que vous ressentez et à ce que votre corps vous renvoie... Ensuite, nous en discuterons à la fin de la séance...*

<sup>3</sup> Très proche de l'hypnose, le yoga nidra est une méthode qui induit un état modifié de la conscience. Le yoga nidra fait partie du « raja yoga ». Le yoga nidra, diffusée dans les années 1960 par Swami Satyananda, est une méthode de relaxation amenant à l'état de méditation. Le yoga nidra reprend en partie l'échelle de Patanjali (yoga sutras) qui comprend 8 étapes. Les 5 premières étapes réduisent la part de la conscience et préparent l'ensemble psycho-physique aux 3 étapes ultimes qui élargissent la conscience.

*Lorsque vous vous sentirez prêt... Commencez par déplacer votre attention sur vos pieds... Comment vos pieds sont-ils posés... Pèsent-ils un peu au bout de vos jambes... Ressentez-vous une sensation de chaleur ou de froid... Vous pouvez aussi faire bouger très légèrement vos orteils et ressentir la manière dont les muscles se sont mis en jeu...*

*Vous pouvez maintenant remonter et déplacez l'objectif de votre attention sur vos chevilles et vos mollets... Ressentez leur surface, leur profondeur... Acceptez les sensations que vous ressentez... Respirez à l'intérieur de ceux-ci et lors d'une expiration, quittez cette partie de votre corps...*

*Focalisez maintenant votre attention en remontant vers vos genoux... Expérimentez vos genoux... Respirez à l'intérieur et lors d'une expiration, laissez-les s'effacer et déplacez-vous maintenant vers la région de vos cuisses... Laissez-les détendues et s'il y a une tension, laissez-la sortir lors d'une expiration...*

*Prenez conscience de la région de vos hanches et respirez avec votre bassin dans son intégralité... Lors de l'expiration, dirigez l'air vers le bas... Laissez votre bassin se relâcher et se détendre, toute tension présente s'en allant avec l'air... Soyez satisfait d'être comme vous êtes, juste à cet instant...*

*Dirigez ensuite votre attention vers votre ventre... Expérimentez les sensations qui s'y trouvent... Laissez l'air pénétrer et se déplacer dans chaque partie de votre ventre... Prenez conscience de votre respiration... Votre respiration, qui se fait tout simplement d'elle-même, par le ventre... À l'inspiration, vous pouvez imaginer le trajet de l'air, qui fait gonfler le ventre... À l'expiration, vous pouvez imaginer le trajet de l'air, qui va dans sens inverse et qui dégonfle le ventre... Votre respiration peut fonctionner comme un ancrage pour vous conduire dans le calme, pour vous conduire dans cet état de relaxation... Lorsque vous êtes prêt, contentez-vous de laisser cette région s'évanouir dans cet état modifié de la conscience...*

*Maintenant, portez votre attention vers votre thorax... Expérimentez votre thorax, tel qu'il est en cet instant... Prenez conscience de votre cœur, qui bat calmement... Laissez toute tension ou contraction être là, puis s'en aller lors d'une expiration... Quittez votre thorax et remontez vers le haut, en respirant avec vos sensations...*

*Incluez maintenant vos épaules et vos bras, et s'il y a une tension, laissez-la s'en aller lors d'une expiration...*

*Ensuite déplacez votre attention vers vos avants bras, vos mains et vos doigts... Prenez conscience des sensations présentes dans les extrémités de vos doigts et dans la paume de vos mains...*

*Maintenant, laissez votre attention remonter le long de votre colonne vertébrale, vers votre cou, puis vers votre gorge et ressentez cette région de votre corps dans son intégralité... Quittez maintenant cette région en la laissant se relaxer...*

*Prenez maintenant conscience de votre visage et concentrez-vous sur votre front, vos yeux, vos joues, vos oreilles... Devenez aussi conscient de votre nez, de votre bouche et de vos mâchoires... Et lors d'une expiration, laissez cette région s'évanouir dans la relaxation, dans cet état modifié de la conscience qui est le vôtre actuellement...*

*Mai 2009*