

LA PLEINE CONSCIENCE

Que cela soit pour gérer son stress, ses peurs ou tout simplement pour dynamiser ses performances, sa récupération et son plaisir, il est important d'apprendre à se mettre à volonté dans cet état de pleine conscience.

Cela veut dire quoi ?

Tout simplement de se centrer sur son ressenti physiologique, à savoir au travers de ses 5 sens. Kinesthésique, olfactif, visuel, gustatif et auditif.

Cela nous permet de nous mettre immédiatement dans l'instant présent et de faire chuter à volonté, sur commande son taux de cortisol délétère, de dynamiser nos défenses immunitaires, d'augmenter notre créativité et notre intuition.

Comme toujours, l'apprentissage passe par la répétition pour amener progressivement notre corps et notre esprit à s'habituer à un certain état de conscience.

Une fois habitué, notre esprit peut très facilement se mettre en quelques secondes dans cet état, tout simplement en reprenant contact avec un de nos cinq sens.

Cela peut se faire dans la pratique de notre sport, mais aussi en marchant, en discutant, en travaillant, ...

EXERCICE DE BASE :

Il ne dure que quelques minutes (3 à 5 minutes)

À répéter le plus souvent possible (tous les jours si possible)

Position assise, dos droit, mains sur les cuisses ou en coupole, les yeux fermés.

- Prendre une ou deux inspiration-expiration.
- Commencer par les pieds, puis les mollets, puis les genoux, puis le bassin.

Ressentir les appuis, les contacts, la température (chaud / froid), les tensions (plus tendu à droite, à gauche, devant, derrière ...).

« 3, 2, 1, ... ZÉRO STRESS » par Sylvère Caron

Ne pas hésiter à bouger les orteils, à contracter et relâcher les muscles, pour les ressentir.

- Puis, passer sur l'inspiration et l'expiration.

Sentir le passage et le flux de l'air dans les narines, la trachée, les poumons.

- Puis se centrer sur les odeurs dans la pièce. Les analyser. Sans jugement.
- Puis se centrer sur les lumières au travers de nos paupières. Les analyser. Sans jugement.
- Puis se centrer sur les bruits autour de nous. Les analyser. Sans jugement.
- Puis se centrer sur notre salive. Son goût, sa température.
- Puis se centrer sur le contact de notre peau sur les vêtements. Les analyser. Sans jugement.

Finir en prenant une profonde Inspiration – Expiration.

Ouvrir les yeux et se reconnecter avec son environnement.

En pratique à chaque instant de notre vie, il n'est pas nécessaire de tout faire. Cela serait très difficile.

Mais il est très facile de se connecter avec un de nos sens, quand on fait du sport, quand on parle, quand on travaille ...

Cela peut-être les odeurs, les bruits, le regard, ou tout simplement de faire bouger une partie de notre corps en conscience.

Cela nous remet quasi immédiatement dans le moment présent.

Bon exercice à vous !!!