**Body scan**

*Cette année on va faire un nouveau body scan, pour explorer nos sensations dans notre environnement. On va se concentrer tout d’abord sur nos points d’appui ici dans la classe. Avec notre imagination, on va prendre du recul sur notre école et la regarder du dessus et revenir à notre place, ici dans la classe pour commencer les activités.*

**Introduction - Durée 3 minutes environ**

Pour commencer cet exercice d’attention à soi, je t’invite à t’asseoir confortablement sur ta chaise ; pose délicatement tes mains sur ton ventre ou tes genoux, prends un temps pour observer les couleurs, les formes, les objets, les personnes présentes autour de toi.

Maintenant, si tu le souhaites, ferme tes yeux pour être à l’écoute des sensations qui parcourent ton corps et de tous les éléments présents autour de toi.

Tout d’abord, prend conscience des points d’appui de ton corps sur ta chaise et ancre bien tes pieds dans le sol comme si tu étais un arbre. Imagine que des racines poussent sous tes pieds et s’enfoncent dans la terre. Ressens alors tout ton corps stabilisé.

Porte maintenant ton attention sur ce qui se passe dans tes mollets, dans tes genoux, dans tes jambes.

Peut-être sens-tu la circulation traverser tes jambes, comme la sève de l’arbre ?

Remonte au niveau de ton ventre, de ta cage thoracique, de tes épaules, puis de ton dos. Redresse-toi, tel un arbre fier.

Observe le mouvement de ta respiration. Prends conscience de l’ensemble de ton corps, de tous ses points d’appui, des endroits de tension peut-être ou des sensations de chaleur.

Porte ton attention sur les sons qui t’entourent. *(Exemples à adapter à la météo et à l’environnement de la classe)* Accueille-les tels qu’ils sont, sans jugement.

Maintenant, imagine que tu observes la classe du plafond, comme si tu avais grandi. Tu dépasses le toit comme un arbre géant jusqu’à voir ton école du dessus.

Entends-tu des sons nouveaux ? Certains sont-ils proches, plus lointains ? > [laisser un silence – compter jusqu’à 5]

Qu’observes-tu ? > [laisser un silence – compter jusqu’à 5]

Ressens-tu le soleil sur ta peau ? Le vent souffler près de toi ? Les oiseaux voler autour de toi ? > [laisser un silence – compter jusqu’à 5]

A présent, reviens petit à petit dans ta classe ; tu l’observes depuis le plafond, puis depuis ta chaise.

Tu es là, tel un arbre, calme et ancré, tu fais partie d’un tout. Tu es un bel arbre serein et fier, et tu te sens à ta place ici et maintenant.

Progressivement tu peux bouger tes orteils, tes chevilles, ton bassin, tes épaules, tes mains. Remets du mouvement dans toutes tes articulations.

Prends une grande inspiration et expire en douceur.

Ouvre tranquillement les yeux.