

## 8. La sensation du « corps-énergie » (option)

### Descriptif

La pratique de la présence attentive au corps et au souffle amène à expérimenter la sensation globale du corps. Cette sensation du schéma corporel dans sa globalité constitue une sorte « d'enveloppe énergétique » : une sensation de chaleur ressentie comme une très légère et subtile vibration, une sensation de subtil rayonnement. Nous apprenons à rester détendus dans la très légère sensation de ce doux rayonnement.

### Exercice (Durée : 5 mn)

- Installez-vous confortablement, bien assis dans une bonne posture  
.....  
Entrez dans la sensation globale du corps en vous détendant dans celle-ci. Pour vous aider vous pouvez faire un petit body scan très rapide, pour bien investir le corps, le bien sentir.  
.....
- En vous détendant dans cette sensation vous sentez la chaleur du corps, une chaleur douce et diffuse. Elle est d'autant plus perceptible que vous êtes détendu.  
.....
- Cette douce sensation de chaleur est ressentie, plus ou moins, comme une légère sensation de rayonnement, quand elle est globale c'est ce que l'on nomme la sensation "d'enveloppe énergétique". Restez en sa sensation telle que vous percevez. Si vous ne percevez rien, ce n'est pas important. Cultiver simplement la détente, la sensation de chaleur viendra progressivement et avec elle l'expérience de son énergie.  
.....
- N'essayez pas de fabriquer la sensation en vous tendant, ce serait contre-productif. Laissez la sensation de chaleur venir dans la détente.  
.....