



Manuel d'exercice

# COMMENT CALMER LE MENTAL ET FOCALISER SON ATTENTION SUR LE CORPS



Moutassem Hammour

## **Notez bien**

Vous êtes autorisé à partager ce manuel avec vos proches, à l'offrir sur votre blog, sur votre site web, à l'intégrer dans des packages et à l'offrir en bonus avec des produits, mais PAS à le vendre, ni à l'intégrer à des offres punies par la loi dans votre pays.

Ce manuel est sous licence Creative Common 3.0 « Paternité – pas de modification », ce qui signifie que vous êtes libre de le distribuer à qui vous voulez, à condition de ne pas le modifier, et de toujours citer l'auteur Moutassem Hammour comme l'auteur de ce manuel, et d'inclure un lien vers <http://pratiquer-la-meditation.com>

Merci de votre compréhension.



<http://creativecommons.org/licenses/by-nd/3.0/>

## Introduction – Utilité et bienfaits de cet exercice

*Allier touché, respiration et mouvement pour canaliser l'attention sur le corps et le présent.*

Voilà comment pourrait se résumer la méthode que vous allez découvrir dans ce manuel. Elle a pour but de vous aider à focaliser l'attention sur le ressenti ce qui constitue la base même de la méditation.

Cette méthode est facilement accessible et surtout elle est très efficace. Je la pratique et l'enseigne depuis plus de 8 ans, et en tant que praticien, j'ai pu constater ses bienfaits chez des centaines de patients.

### Découverte de cet exercice

C'est avec le Dr Donald Epstein, chercheur et Enseignant aux États-Unis, que j'ai découvert et appris cette méthode appelée Somato-Respiratory Integration (SRI). J'avais été introduit au travail du Dr Epstein lorsque j'étais encore étudiant aux US (où j'ai fait mes études en chiropratique au LCCW) et je l'avais rencontré pour la première fois en 1997 à San Francisco lors d'un colloque sur les médecines douces. À mon retour en France j'ai appris que le Dr Epstein venait 2 fois par an en Europe pour animer un colloque sur ses recherches. C'était à Côme en Italie qu'une centaine de praticiens de santé se retrouvaient pour découvrir et échanger autour de la méthode SRI. À l'époque, j'avais un cabinet à Cannes dans le sud de la France, et Côme se trouvant à moins de 4 heures de route, j'en ai donc profité pour assister régulièrement aux conférences du Dr Epstein sur une période de 3 ans. C'est ainsi que j'ai pu développer ma compréhension et mon application de ce système de soins dont nous allons découvrir un de ses exercices.

**Note :** Le travail clinique et la recherche qu'effectuaient le Dr Epstein et son équipe consistaient à gérer les problèmes émotionnels tels que l'anxiété et la dépression à travers le corps. Visiter ce site (en anglais) pour plus d'info : [Donald Epstein Site](#)

# Préparation à l'exercice

Je vous recommande de lire le manuel dans sa totalité avant de commencer l'exercice.

Pour cette méthode, il s'agit

- 1) de poser les mains sur une partie du corps,
- 2) respirer et
- 3) ressentir le mouvement créé par la respiration.

## Préparation

### I. Bien se positionner

Vous pouvez faire cet exercice en position assise ou allongée.

#### **Position assise :**

Si vous le faites assis sur une chaise, je vous invite à lire cet article « [3 Clefs Pour Une Bonne Posture Assise sur Chaise](#) »

#### **Position sur le Dos :**

Allongez-vous sur une surface relativement ferme. La plupart des lits sont trop mous. Préférez donc un tapis de yoga au sol.

- Bien positionner la tête

Mettez si nécessaire un support sous la tête. Ce qui est important c'est que vous n'ayez pas la nuque en extension (en arrière) car l'exercice risque alors de créer des tensions musculaires dans le cou.

- Position des jambes

Vous pouvez garder les jambes tendues sur le tapis. Si vous êtes sensible du bas du dos, il est conseillé de plier les genoux en amenant les pieds à plat sur le sol (figure 1). Une position alternative serait de mettre un oreiller sous les genoux.



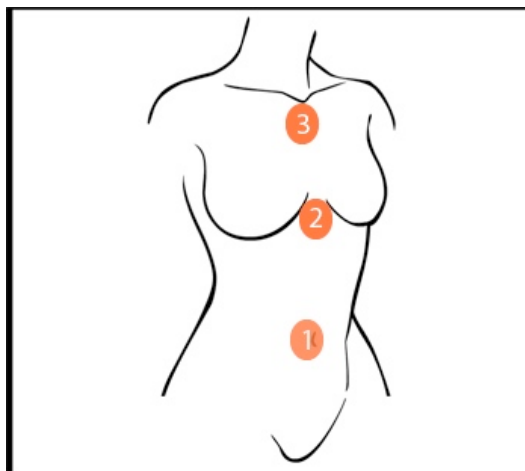
Figure 1

## II. Découvrir les trois zones du corps

Il s'agit de poser ses mains sur 3 parties du corps.

1) La première zone est le nombril.

2) La Seconde est le plexus solaire. C'est la partie basse du sternum (os que l'on peut sentir au niveau de la poitrine). Si vous glissez vos doigts le long de cet os vers le bas et au centre vous allez ressentir son extrémité basse (appelé appendice xiphoïde). C'est là que vous allez poser vos mains.



3) La troisième zone est le haut de la poitrine à peu près trois doigts sous la gorge.

## III. La Respiration

Pour cet exercice l'inspiration se fait par le nez et l'expiration par la bouche. C'est une respiration douce et non forcée. Une bonne indication de la 'douceur' recherchée c'est qu'on ne devrait pas pouvoir vous entendre respirer.

Si au cours de l'exercice vous vous essoufflez ou sentez un sentiment d'oppression, arrêtez et reprenez lorsque votre respiration redevient normale (j'en dirais plus sur ce sujet un peu plus loin dans le manuel).

## Pratiquer l'exercice



- Une fois dans la position choisie (assise ou allongée), posez vos deux mains sur le nombril (position 1). Il suffit de laisser reposer le poids des mains. Il n'est pas nécessaire de mettre une pression.
- Inspirez par le nez et amenez le mouvement respiratoire jusque dans l'abdomen. Ressentez le mouvement d'expansion sous vos mains – elles montent et pointent légèrement vers le bas du corps – puis à l'expiration, notez comment les mains redescendent.
- Faites 3 cycles de respiration et faites de votre mieux pour rester connecté à la migration des mains. Il ne s'agit pas de les bouger juste de ressentir leurs mouvements.
- Maintenant, en gardant les mains en contact levez-les ensemble et posez-les sur la deuxième position au niveau du plexus.
- Inspirez par le nez en amenant la respiration sous vos mains. Puis expirez doucement par la bouche.
- Là aussi, on va faire 3 cycles de respiration tout en ressentant l'expansion sous les mains.
- Levez les mains à nouveau pour aller les mettre au niveau de la poitrine (position 3).

- À nouveau 3 cycles de respiration (inspire/expire) dans cette zone.
  
- Pour finir, posez vos mains sur la zone (1, 2 ou 3) où vous avez eu le plus de facilité à ressentir le mouvement d'expansion avec la respiration, et faites 6 cycles respiratoires.
  
- Posez ensuite les bras le long du corps (en position allongée) ou sur vos cuisses si vous êtes en position assise. Ressentez simplement ce qui se passe en vous. Levez-vous lorsque vous vous sentez prêt.

## Observations

Voilà quelques observations importantes que vous pouvez faire lors de cet exercice et qui vous permettront d'en tirer les meilleurs profits.

### **Main sur l'eau**

Observez la pression que vous mettez avec vos mains sur le corps. Les mains doivent être posées avec douceur. Imaginez la pression que vous mettriez si vous deviez poser la main sur l'eau (à la mer ou à la piscine) pour qu'elle reste à la surface avec toute la paume en contact avec l'eau. Tout comme on peut alors ressentir le jeu des vagues sous ses mains, on peut ressentir le mouvement de la respiration.

### **Amplitude du mouvement**

Selon la position – nombril, plexus, ou poitrine –, il vous sera plus facile de ressentir le mouvement créé par la respiration. Pour certaines personnes, la zone de l'abdomen (nombril) va facilement bouger alors que la poitrine (position 3) va semblée immobile. Pour d'autres, il leur sera difficile de ressentir du mouvement au niveau du plexus (position 2) alors que la poitrine va avoir une belle expansion avec chaque inspiration. N'essayez pas de forcer le mouvement. Il est là juste question d'observer et de constater la différence d'expansion entre les différentes zones. Au bout de quelques séances d'exercices, vous allez pouvoir constater une amélioration dans les zones où vous aviez du mal à mettre du mouvement.

Cela non seulement vous sera agréable, cela indiquera également que le corps retrouve une meilleure mobilité.

### **Sensation d'oppression**

Parfois cet exercice peut causer une sensation d'oppression qui va être particulièrement prononcée lorsque l'on pose les mains sur une des trois zones. Si vous avez l'impression de perdre votre souffle, levez les mains du corps et posez-les sur une zone qui vous est plus agréable.

Je suis parfois surpris de voir comment une personne va se sentir « étouffée » lorsqu'elle pose ses mains au niveau de la poitrine mais dès qu'elle les pose sur le



nombril, elle retrouve son souffle et se sent bien mieux. Tout comme pour l'amplitude du mouvement, les zones « désagréables » varient d'une personne à l'autre.

Une explication à ce sentiment d'oppression est que certaines zones du corps peuvent être associées à des traumatismes passés. La personne va alors 'ignorer' cette zone du corps. Lorsqu'avec cet exercice, on amène l'attention de la personne sur cette partie du corps, elle va, par un mécanisme de protection, résister.

Dans ce cas, il ne s'agit pas de forcer la chose (ce qui a tendance à empirer le sentiment d'inconfort) mais juste à observer puis à passer à une zone plus confortable. Là aussi, pratiquer régulièrement cet exercice permet de se réapproprier graduellement ces zones 'cachées'.

Les effets bénéfiques sont alors considérables. Non seulement on respire mieux, mais beaucoup de personnes notent se sentir plus confiantes.

## Conclusion

Vous avez maintenant les outils pour profiter de cet exercice qui permet de canaliser l'attention sur le corps et grâce à cela sur le moment présent. J'ai pu observer de nombreuses personnes qui n'avaient jamais considéré la méditation, qui notaient être stressées dans leur vie et toujours pressées, avoir de très bons résultats avec cet exercice.

***Cet exercice est particulièrement indiqué lorsque l'on se sent saturé et que l'on a du mal à canaliser son attention.***

Je me rappelle très clairement d'une période de ma vie où cet exercice m'a beaucoup aidé. Je faisais face à une rupture difficile, et j'avais de grosses journées au travail. Je me sentais tout le temps fatigué et bas en énergie. Cela faisait plus de 2 mois que je ne faisais plus mes exercices de yoga, sans parler d'essayer de méditer ! À chaque fois que j'essayais de me poser pour respirer et me détendre, j'étais assailli par mes pensées et, presque malgré moi, je me lever d'un bond pour faire telle ou telle chose. Un soir, après une longue journée, je me suis allongé à même le sol sur le parquet de ma chambre. Et sans y réfléchir, j'ai posé mes mains sur la poitrine et j'ai commencé à respirer. J'ai fait l'exercice pendant une quinzaine de minutes puis je me suis longuement étiré. C'est fou à quel point, cela m'a fait du bien. J'ai tout d'un coup décroché du mental et me suis souvenu à quel point on peut se sentir bien. Après cet épisode, j'ai rapidement repris mes 'bonnes' habitudes : exercices de yoga, boire des jus de légumes, faire des balades en nature... et en l'espace de quelques jours je me sentais à nouveau moi-même, plein d'énergie et d'optimisme !

J'espère que vous aussi allez profiter de cet exercice. Et pensez à vous inscrire à [Pratiquer-la-meditation.com](http://Pratiquer-la-meditation.com) (si ce n'est déjà fait) pour continuer à découvrir des

outils et des conseils pour se faire du bien à travers une plus grande conscience du présent.

Si vous avez des questions concernant cet exercice, n'hésitez pas à me contacter à [info@pratiquer-la-meditation.com](mailto:info@pratiquer-la-meditation.com)  
J'y répondrais au plus vite.

Bien amicalement,  
Moutassem Hammour



Ce manuel est extrait de la formation "[Méditer Aujourd'hui](#)"

