

Comme l'UPV a pour mission d'assurer la promotion et la défense de la profession, tout en veillant à l'excellence, à la formation mais aussi au bien-être des femmes et des hommes qui la pratiquent, le dernier Conseil d'Administration a décidé d'introduire dans le Veterinaria une nouvelle rubrique intitulée « Un Espace pour Soi ».

En voici la première édition. Bonne lecture!

UN ESPACE POUR SOI

Pratiquer un « scan corporel » pour un meilleur sommeil

Cet exercice consiste à rediriger volontairement l'attention à notre corps allongé sur le lit. L'idée est de ressentir les sensations qui peuvent être présentes, balayant les différentes parties du corps des pieds à la tête, si possible, sans essayer de les modifier ou de les rendre différentes, ni de bouger mais simplement en apportant une attention consciente et ouverte à l'instant présent.

Pour commencer, ajustez votre posture couchée sur le dos afin de la rendre la plus confortable possible. Écartez légèrement les jambes et éloignez légèrement les bras du tronc. Prenez le temps de repérer les points de contact de votre corps avec le lit et prenez conscience de votre respiration.

Ensuite commencez l'exercice en portant votre attention sur les pieds. Ressentez le contact des pieds avec le lit, le poids des pieds, le contact avec les draps ou la couverture... Ressentez la température de vos pieds et explorez avec curiosité les sensations qui sont présentes, agréables ou désagréables. Vous pouvez aussi constater qu'il n'y a pas de sensation.

Remontez ensuite aux jambes et répétez l'exploration curieuse des sensations présentes ou constatez qu'il n'y a pas de sensations évidentes. Passez ensuite aux cuisses, en prenant soin d'explorer toujours la face avant et arrière de chaque région du corps. Puis explorez la région du bassin, du ventre, du dos, les épaules, les bras, les mains et ensuite la tête, aussi bien l'arrière qui repose sur le lit que le visage et ses différentes parties.

Constater que votre attention a été détournée par des préoccupations, le planning du lendemain, des ruminations, des souvenirs ou toute autre pensée est tout à fait normal. Quand vous remarquez que votre attention a été détournée, ramenez-la en douceur vers le corps en laissant les pensées s'estomper.

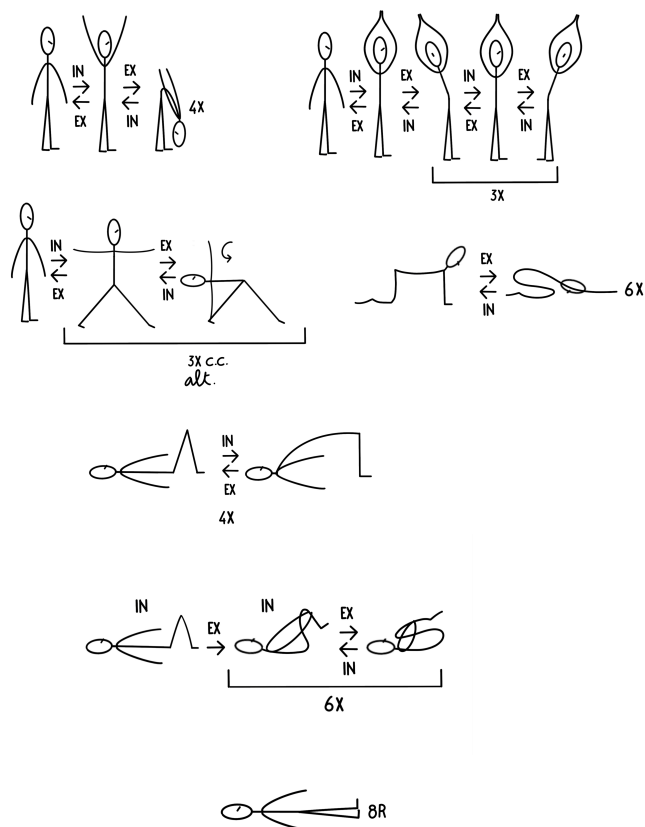
Cet exercice aide à vous préparer au sommeil et il est donc possible que vous vous endormiez avant d'avoir balayé tout le corps.

Valeria Busoni, DMV, coach et enseignante de yoga et mindfulness

Un peu de yoga pour le bien-être du dos

La séance de yoga ci-dessous a comme objectif la mobilisation de la colonne vertébrale dans toutes les directions. Elle peut être réalisées à n'importe quel moment de la journée sur un tapis de sol. Chaque mouvement est accompagné par la respiration que en yoga se fait par le nez. La séance se termine par 8 respirations réalisées en position couchée.

IN = inspiration, EX = expiration.



Valeria Busoni, DMV, coach et enseignante de yoga et mindfulness