

L'attention

L'attention reboune (comme sujet) avec toute les séances passées : nous avons été attentifs au temps, à l'autre, à l'espace. Que veut dire être attentifs à l'attention? Cela veut dire observer l'attention que nous avons "naturellement" et augmenter son rayon d'action.

L'attention est liée à la perception / sensibilité.

La vue: focalisée, le proche et le lointain, changer d'attache (que veut dire rester accroché?), la vue et un sens distinct: il saute, il ne glorie pas. Il a besoin de comprendre, sinon il ne se focalise pas. Vue "floue" possible.

L'ouïe: Nous sommes capables comme pour la vue de nous focaliser sur la parole de quelqu'un, sur une source que nous regardons. On éprouve du plaisir à fermer les yeux pour une écoute plus floue, plus holistique, dé-focalisée.

L'odorat: lié à la sécurité, à l'aliment, plus lié aux émotions qui permettent une réaction plus rapide. Le toucher: particularité: les récepteurs sont éparpillés partout le corps, il n'y a pas un nerf auditif, un nerf visuel.

La proprioception (Quelle différence avec l'intéroception?)

Toucher et être touché: toucher a une fonction cognitive essentielle cf. les enfants, cf. le "ne pas toucher" ^{il s'agit d'un proche d'une expérience en touchant, on ne peut que se récepter mutuellement, on ne peut que se récepter mutuellement}. On connaît quand on

toucher. Être touché a une fonction cognitive pauvre, qui renvoie à la Geborgenheit (la sûreté, la sécurité). Il y a le toucher ponctuel, auquel on peut associer un lieu et le toucher régional, auquel on associe une région, et un toucher global, qui accorde une présence autour.

Dans la proprioception, le mouvement joue un rôle de premier plan. ②
 l'usage de articulation, les compressions et extensions recouvrent les
 différentes parties du corps. Dans l'immobilité, c'est le toucher de l'autre
 qui peut aider à percevoir son propre corps.

- Exercice :
- faire le tour de l'attention.
 - retour, à quoi peut-on être attentif
 - faire le tour pour visiter les lieux de l'attention
 qu'on a découverts grâce au retour des autres.
 - nouveau retour.
 - Proposer à bon rôle aux autres un voyage de
 l'attention (temps libre).

Pause.

Exercice : les qualités de l'attention.

- le proche et le lointain, l'axe sur soi et sur autrui ;
 combien peut-on aller dans le microscopique et le
 macroscopique ; quelle échelle distingue-t-on clairement ?
- l'exact et le vague, le focalisé et le flou,
 l'aigu et l'obtus
- la concentration et la dissipation, l'accumulation et la
 dépense, la tension et la détente.
- la constance et la variation, l'approfondissement
 et la circulation, l'état et le changement.

Fin : laisser tout cela ensemble.

Compte rendu de la séance du 10/2/2022

À quoi sommes-nous attentifs ?

- À notre environnement, vérifie que tout est en ordre
- À la recherche d'un équilibre autour de nous (regard d'inspection)
- Quel genre d'attention portons-nous aux pensées qui nous traversent ? De quelle nature sont-elles ? Quel accueil leur réserver ?
 - processus d'assimilation de ce qui nous arrive ;
 - processus d'adéquation de notre position par rapport aux tâches qui nous attendent ;
 - juges .

Comment qualifier cette attention qui nous démoobilise du présent, qui nous sort de nous-mêmes ?

- L'élasticité des tendons, l'huilage des articulations, le craquement des côtes (oreille interne). Les bruits : alarmes qui nous interpellent : devons-nous agir ? Les bruits proches : le latte, l'acoustique étouffée de la salle ; les bruits lointains : les motos, les voitures. Ces bruits peuvent-ils être accueillis de manière neutre ou nous affectent-ils nécessairement ? Attention à l'état général du corps, à la température ambiante, à la présence d'autrui. L'attention portée au lointain introduit dans notre vécu la présence lointaine de l'humanité, du cosmos. Attention portée à la langue qui humecte les lèvres, Attention à l'équilibre et au déséquilibre, au tournoisement. Attention portée au batttement du cœur, au flux de la respiration qui est très proche de notre centre vital, chaque inspiration un accomplissement, chaque expiration un don et un relâchement.
- les douleurs, première forme avec laquelle le corps porte quelque chose à notre attention.
- En portant son attention sur l'attention, que fait l'attention ?
→ sensation de double contrainte, d'inhibition.

Montrer l'attention qu'on porte

- 1 - ce que je vois: une introversion, mains collées contre les cuisses, yeux fermés, tête légèrement baissée, puis une inspiration qui relève le haut du dos et relève la tête, l'attention qui se réveille à l'extérieur ^{supplément par la main} et écoute.
 - ce que tu racontes: d'abord une écoute yeux fermés, très concentrée, puis yeux qui s'ouvrent et se concentrent sur une latte du plancher réparée.
- 2 - ce que je vois: la main gauche qui s'active et qui envoie son énergie par la ceinture scapulaire vers la main droite. Cette énergie circule vers le bassin qui fait une petite danse. Une certaine aise s'installe, monte par le thorax et termine sur une grande inspiration.
 - ce que tu racontes: la main gauche encourage, soutient, décharge la main droite, elle lui prête main forte. Une douleur au sacrum appelle ton attention: tu l'invites à migrer vers le haut, tu invites ton attention à se porter sur les lombaires, à les libérer pour accueillir et décrire cette douleur.
- 3 - ce que nous voyez: une énergie qui circule dans le membre, des pieds qui cherchent le contact du plancher, une respiration un peu forte, une énergie de vivre.
 - ce que je raconte: montrer me fait aussitôt respirer fortement, et ce mouvement de vagues d'air donne son rythme au corps tout entier. Mon attention voyage dans le corps entier, à la vitesse de la respiration (serait-il possible de différencier les vitesses?) et se porte sur les différentes parties du corps, ce qui est surtout visible quant aux membres du corps qui développent une vie corallique.

Les couples d'opposés

Ils interrogent les ^{préjugés} présupposés que nous avons sur nous-mêmes: en dansant les différentes qualités de l'attention nous nous surprenons d'être égaux.

3^e couple: on monte en core alluciné: relâcher / renforcer l'attention!