

Propositions de pratiques

Prenez le temps de parcourir, comme un scanner, votre corps.

Vous pouvez avoir l'une des approches suivantes (il en existe bien sûr de nombreuses autres et Vous pouvez trouver en vente dans de nombreux endroits, des jeux de cartes variés et selon vos goûts esthétiques qui illustrent les sensations) :

- Observer ce qui se passe d'une façon très générale : « ouvert / fermé » (ou « élan vers l'extérieur » / « repli vers l'intérieur » ou encore « dynamisme – mouvement » / « atonie ») [vous pouvez utiliser les images « météo »]
- Observer tour à tour différentes parties localisées du corps et noter tout ce qu'il s'y passe [cf. liste 1]
- Relever des sensations « générales » [liste 2]

Les listes ci-dessous peuvent vous aider à nommer ce que vous pointez.

Dessiner ce que vous ressentez est aussi une façon d'être présent à ce qui se passe dans votre corps. Les diverses pratiques d'automassage aident également à « apprivoiser » notre rapport au corps (le DO-IN, pratique ancestrale chinoise, en est une simple et toute douce)

Météo



Liste 1 (non exhaustive)

Doux – Rugueux
Piquant – Lisse
Serré – détendu
Chaud – froid
Lourd – léger
Solide – visqueux

Tremblant – stable
Entier – morcelé
Vide – rempli
Lumineux - Sombre
Dur – Mou
Dense – aérien ...

Liste 2 (non exhaustive)

À plat	Écoeuré.e	Nerveux.euse
Absent.e	Électrifié.e	Nourri.e
Actif.ive	Embarrassé.e	Oppressé.e
Affamé.e	Émoustillé.e	Paralysé.e
Agité.e	En appétit	Pétillant.e
Anesthésié.e	En manque	Plombé.e
Assommé.e	Enflammé.e	Présent.e
Attiré.e	Enivré.e	Régénéré.e
A bout de nerf	Épanoui.e	Rayonnant.e
Ballonné.e	Épuisé.e	Relax
Brulant.e	Essoufflé.e	Révulsé.e
Chaviré.e	Exalté.e	Saturé.e
Comblé.e	Fiévreux.euse	Secoué.e
Concentré.e	Figé.e	Souffrant.e
Confus.e	Flageolant.e	Soulé.e
Coupé.e	Flasque	Stable
Crispé.e	Fourbu.e	Stimulé.e
Déconnecté.e	Grisé.e	Suant.e
Délassé.e	Hilare	Tonifié.e
Désorienté.e	Immobile	Touché.e
Détendu.e	Inerte	Traumatisé.e
Disponible	Insatiable	Vibrant.e
Divisé.e	Le cœur serré	Vivifié.e
Écartelé.e	Léthargique	...

