

Exercices pour se relier à l'intuition

Test corporels par deux

Je me relie à un premier choix. Mon partenaire me pousse. Quelle est ma stabilité ?

Je me relie à un second choix. Mon partenaire me pousse. Quelle est ma stabilité ?

Test corporel seul

Je me relie à un premier choix. Je marche lentement dans une direction. Comment sont mes sensations corporelles ?

Je me relie un second choix. Je marche lentement dans une autre direction. Comment sont mes sensations corporelles ?

Se déconnecter du mental

Test kinésiologique : faire 2 boucles avec le pouce et l'index de chaque main et tirer en pensant au 1er choix, puis tester avec le 2ème choix ... A faire vite pour éviter que le mental ne se mette en route.

Lâcher prise et vide

Je cherche l'exercice corporel qui m'aide à couper mes pensées (si je suis plein de mes préoccupations, je ne pourrais pas « entendre ») : rester avec une respiration lente, se passer longuement mes mains sous l'eau, scanner intérieurement les différentes parties de mon corps, etc. Je laisse le vide s'installer et je pose une question... Je me mets en ouverture pour accueillir la réponse... même si elle ne me plaît pas !

Intuition et conscience énergétique

Test en passant la main au-dessus d'un aliment à choisir, avec la question « Est-ce que c'est bon pour moi ? » Je me relie à la sensation de présence sous la main ou la sensation de vide. On peut aussi tester la vitalité de l'aliment.

Se relier à la voix de l'intuition

Je fais le vide en moi, puis je pose une question ouverte... et laisse venir un mot, une phrase, une image ou une sensation. Exemple : « Où est-il bon/juste pour moi et l'environnement d'aller en vacances ? »

Ecouter la résonnance d'un objet

Je prends un objet entre mes mains (livre, médicament, pierre, etc.) J'accueille la réaction corporelle : ça s'ouvre, ça se ferme ; une tension monte ou lâche ; une image vient ou autre.

Exercer les synchronicités

Je choisis ma question ... Je marche et je laisse surgir la réponse dans mes rencontres avec mon environnement.

Exercer l'intuition collective

Je choisis une question ... Le groupe se met en connexion avec moi (en connaissant la question ou sans la connaître, c'est égal)... Je fais le vide... Je me laisse rencontrer la réponse ou la résonnance aux propositions qui me sont faites.