

## **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.