

## - Affinez votre sensation palpatoire -

Cet exercice a pour but d'affiner les sensations palpatoires du contact que nous développons dans le Toucher Conscient.

### 1- *Scan corporel*

Prenez quelques grandes respirations. Demandez à votre partenaire "Quelle zone de ton corps attire ton attention en ce moment?" Demandez-lui de décrire ce qu'il(elle) ressent.

### 2- *Contact*

Prenez contact avec la partie du corps qui demande de l'attention.  
(Visage, Nuque, Bras, Cuisses, Pieds ...)

### 3- *Affiner*

Prenez le temps d'entrer en contact avec cette partie. Déposez doucement une main.  
Que ressentez-vous?

- |                         |                  |             |                   |
|-------------------------|------------------|-------------|-------------------|
| 1 <u>Température</u> :  | Froid            | / Tiède     | / Chaud           |
| 2 <u>Texture</u> :      | Humide           | / Normale   | / Sèche           |
| 3 <u>État tension</u> : | Relâché (lousse) | / Élastique | / Tendu (raideur) |
| 4 <u>Sensation</u> :    | Agréable         | / Normale   | / Désagréable     |

#### Ajustements

- |                            |                    |           |            |
|----------------------------|--------------------|-----------|------------|
| 5 <u>Pression</u> :        | Légère (effleurer) | / Déposer | / Profonde |
| 6 <u>Surface utilisé</u> : | Doigts             | / Main    | / Pieds... |

### 4- *Conscience*

Restez à l'écoute de vos sensations. Chaque-fois que votre esprit se déconnecte de la sensation revenez dans votre corps, reconnectez-vous aux 6 critères de sensation. Demandez-vous: "y a-t-il des changements dans ma sensation?" Maintenez le contact jusqu'à ce que vous sentiez que vous avez terminé ou encore que votre partenaire en manife le désir de terminer l'exercice.