

VOCABULAIRE :

Moi Je / Nous : Froid/Chaud , Yang/Yin , Dissocié/Associé , Séparation/Osmose ,
Besoin d'être unique(différent) / besoin d'appartenir (pareil)

Le sous-marin : Vérification constante que cela ne se passe pas seulement dans la tête. Image de l'iceberg, on emmène le groupe sous la surface, à l'aide de consignes verbales sur les sensations corporelles, et surtout en s'y plaçant sois même. Maintenir entre deux eaux , car la transe « totale » ne nous intéresse pas non plus, il faut toujours un pourcentage minimum de conscience du présent.

La pêche au gros : Façon de ferrer, d'hameçonner la sensation physique (après avoir repéré celle qui est intéressante) et de ne plus la lâcher, la ramener à la surface, à la conscience, de la froter au présent. Art de laisser filer , de laisser du mou, puis de tirer vers la surface, en fonction des résistances.

La Mine : Aller au niveau du besoin fondamental. (Comme en CNV, mais en suivant le fil corporel). Passer derrière les différentes couches et carapaces (voir « plan de la mine »). On peut ne pas perdre de temps à exprimer la colère et aller toute suite derrière, à la racine. En allant chercher le besoin cela passe souvent par un « effondrement ». Tunnel à suivre, jusqu'à l'autre bout, pas de marche arrière une fois au milieu !!