

Touche t\_ partenaire comme  
si le bout de tes doigts  
étaient des yeux

Touche t\_ partenaire comme  
si tes doigts étaient des  
petites bouches

Fais les gestes les plus beaux  
possible

Sois curieuxse de ce que tu  
 observes, sans jugement

Suis tes intuitions

Sois conscientE des tes  
propres sensations

Touche t\_ partenaire comme  
si tes doigts avaient des  
petits nez

Utilise tes mains comme des  
instruments d'écoute

Intéresse-toi aux détails

Etire ta colonne vertébrale et  
garde ta nuque ouverte et  
relaxée

Mets juste la main quelque part

Reste dans un état où tu ne  
sais pas ce que tu en train  
de faire

Forme une boucle de  
sensations avec  
t\_ partenaire

Nettoie l'intérieur du corps  
de t\_ partenaire

Prends conscience de la  
façon dont tu prends des  
décisions

Eloigne toi des conventions  
du fonctionnement habituel  
de l'attention

Si tu observes ou sens la moindre vibration ou pulsation dans le corps de t\_ partenaire, accorde ton toucher à celle-ci

Sois attentifve à l'énergie vibratoire de ton toucher et trouve la fréquence qui guérit

Cède à l'imagination de ce que tes mains peuvent faire

Laisse l'impossible advenir

Imagine l'effet que ton toucher a à l'intérieur de t\_ partenaire

Imagine une énergie lumineuse qui part de ton crâne, jusqu'à ton ventre puis vers tes mains et jusque dans le corps de t\_ partenaire

Ne te préoccupe pas du temps qui passe

Améliore ce qui est en train de se passer

Donne de l'amour  
inconditionnel à  
t\_ partenaire

Cale le rythme de ta  
respiration à celle de  
t\_ partenaire

Relaxe-toi au point de,  
peut-être, t'endormir

Sois conscientE de ta propre  
respiration

Crée une cartographie du  
corps de t\_ partenaire avec  
ton toucher

Commence aux extrémités  
et deplace toi vers le centre  
du corps de t\_ partenaire

Oublie le sens et les  
interprétations

Oublie la symétrie

Prends conscience de tes propres sensations, trouves-y des indices pour continuer

Laisse du temps pour observer

Qu'est-ce qui est mobile, et qu'est-ce qui est figé ?

Centre ton attention sur l'espace

Perds la notion du temps

Qu'est-ce qui est proche, qu'est-ce qui est loin ?

Evite le superflu, concentre-toi sur ce qui est nécessaire.

Prends soin de vous

As-tu utilisé tous vos sens ?

N'oublie pas qu'il y a un début,  
un milieu et une fin

Essaie la lenteur

Garde toujours quelques  
millimètres entre vos corps

Qui est en train de guérir ?

<p>As-tu utilisé tous vos sens ?</p>	<p>N'oublie pas qu'il y a un début, un milieu et une fin</p>
<p>Essaie la lenteur</p>	<p>Garde toujours quelques millimètres entre vos corps</p>
<p>Qui est en train de guérir ?</p>	
