

Différentes possibilités pour tester si une personne est bien dans la dimension du ressenti

1. Stabilité corporelle accrue
2. Globalité de la sensation
3. Descente du centre de gravité
4. Sensation d'ouverture
5. Ralentissement ou amplitude de la respiration
6. Détente des épaules
7. Ralentissement des mouvements (ou arrêt)
8. Ralentissement des rythmes internes
9. Souplesse des mouvements ou sensation de grâce
10. Centrage du regard s'intériorisant ou portant à l'horizontal
11. Fermeté sans réaction au toucher
12. Poids accru au niveau du bassin (éventuellement ressenti du périnée)
13. Marche plus stable
14. Sensibilité des membres
15. Timbre de la voix plus profond et plus vibrant.

Recommandations pour les tests corporels du ressenti

- Ne pas focaliser sur une procédure, mais plutôt chercher l'accès au ressenti le plus facile pour chacun.
- Viser à ce que chaque participant s'approprie son expérience et puisse la reproduire dans son quotidien.
- En cas de test à deux, demander au testeur de se mettre derrière le testé afin d'éviter que ce dernier programme sa sensation ou soit en résistance par rapport au toucher.
- Limiter les temps d'évaluation et inviter à un lâcher prise sur la formulation du ressenti (la sensation ne peut jamais correspondre vraiment à sa description).
- Pour les personnes qui auraient du mal à accéder à leurs ressentis, ne pas hésiter à les aider à lâcher leurs barrières mentales, en les guidant vers la sensation corporelle ou leur proposant un temps de relaxation