

Feng Shui votre été

Guide estival de découverte des lieux

En été, nous visitons souvent de nouveaux lieux ou redécouvrons certains de nos endroits favoris. Ce qui suit pourrait vous inspirer durant vos sorties estivales.

1. Choisissez un endroit et prenez tranquillement la position qui vous convient (debout, assis(e) ou allongé(e)) pour l'explorer. Notez où vous êtes en relation avec la forme du terrain, les courants et la direction des flux (eau, routes, vents) et la nature, quantité et direction de la lumière du soleil. Centrez-vous et connectez-vous avec votre espace interne.
2. Déployez graduellement votre conscience pour vous connecter à votre environnement. Notez comment vous vous sentez et comment respirez.
3. Répétez pour chacune des quatre directions (devant vous, derrière vous, à gauche et à droite) et terminez en revenant à la zone centrale où vous vous tenez; prenez votre temps et notez intérieurement vos observations.

Comment ressentez-vous l'espace maintenant ? Est-ce que des images ou sentiments vous viennent intuitivement ? Qu'est-ce que vous aimez ou qu'est-ce que vous trouvez porteur ? Y a-t-il quelque chose de dérangentant ? Déplacez-vous autour de l'espace ou de l'endroit choisi : votre trajet s'ouvre-t-il harmonieusement ou est-il entravé ou confus ?

Bonnes explorations et savourez vos découvertes !