

# OUVERTURE PERCEPTION

## *questions d'émergence*

---

Voici quelques questions pour voir et sentir si vos vêtements vous correspondent.

### **Vos couleurs / votre rayonnement lumineux :**

- Est-ce que je vois la couleur en premier, ou mon visage ?
- Quand je regarde la couleur dans le miroir, est-ce que mes yeux montent ensuite naturellement vers mon visage, ou est-ce qu'il restent « prisonniers » de la couleur ?
- Est-ce que la couleur me fait plisser les yeux par sa luminosité ?
- Comment mon visage change-t-il, selon les couleurs ?
- Quelle est celle qui semble apporter le plus de douceur, d'harmonie ? Quelle est celle qui me donne bonne mine, le teint reposé, ou frais ?
- Est-ce que mon visage semble en unité avec la couleur, ou est-ce que la couleur me « coupe la tête » du reste du corps ?

A savoir : que la couleur vous plaise ou non, ce n'est pas la question ! Une réponse du type « j'aime bien cette couleur » n'est absolument pas valide. Par contre, une réponse du type « je trouve que mon visage est lumineux quand je porte cette couleur », c'est beaucoup mieux...

### **Vos matières / votre mouvement naturel :**

- Est-ce que c'est froid, ou chaud ? Ou neutre ? Si c'est froid ou chaud, c'est agréable ou désagréable ?
- Est-ce que ça gratte ? ça pique ? c'est doux ?
- Est-ce que c'est souple ? rigide ? raide ? trop mou ?
- Est-ce que je me sens à l'aise pour bouger naturellement ?
- Est-ce que c'est lourd ? Léger ? Juste ce qu'il faut ?
- Est-ce que je me sens protégée, cachée, vulnérable ?

Et la question la plus importante :

- Si je pars demain au bout du monde, est-ce que j'emmène ça ?

Pas de jugement ! Nous sommes toutes très différentes, et une matière insupportable pour l'une peut-être une joie et un confort absolu pour une autre. Si, si, je vous assure !

## **Vos formes / votre architecture :**

- Est-ce que je parais plus grande, ou tassée et toute petite ?
- Est-ce que je me sens stable, ancrée, ou au contraire je sens que le sol s'échappe sous mes pieds ?
- Est-ce que je me sens forte et prête à avancer, ou bloquée et cachée derrière un rideau ?
- Est-ce que je parais délicate et pleine de fantaisie, ou stricte et sévère ?
- Est-ce que je me sens légère et libre, ou au contraire me sens coupée ?
- Est-ce que je me sens mobile et prête à bouger, ou bloquée et empêchée ?
- Est-ce que je parais plus douce, ou engoncée ?
- Est-ce que je me sens présente et ouverte, ou au contraire enfermée, encerclée ?
- Est-ce que je me sens généreuse et prête à donner, ou coincée et freinée ?

Ces questions ne sont pas exhaustives : elles sont là pour vous aider à ouvrir un dialogue avec vous-même, et votre corps.

C'est lui qui vous dira ce qui est bon pour vous, et ce qui ne l'est pas.

Vous n'aurez pas forcément des réponses nettes tout de suite, il faudra faire des essais, revenir dessus, expérimenter...

Plus vous serez attentive à vos sensations et à vos perceptions, plus elles s'affineront, et mieux vous saurez ce qui vous va.

À vous et aux découvertes que vous allez faire sur vous-même !

A stylized, handwritten signature of the name 'flora' in a cursive script.