



La biodiversité des sensations

Sensations physiques	Sensations de mouvement	Sensations énergétiques
Détente / Tension	Mobilité / Immobilité	Vibrations
Plaisir / Douleur	Circulation, fluidité / Blocage	Pulsations
Légèreté / Lourdeur	Ouverture / Fermeture	Sensations électriques
Plein / Vide	Déploiement / Repli	Sensations magnétiques
Souplesse / Dureté	Expansion / Rétractation	Sensations d'énergie
Chaleur / Froid	Élévation / Affaissement	Rayonnement, radiançe
Sécheresse / Humidité	Dynamisme / Inertie	Silence, ou bruits
Fermeté / Mollesse	Relâchement / Contraction	Lumière
Tonicité / Fatigue	Stabilité / Instabilité	Clarté
Épaisseur / Finesse	Equilibre / Déséquilibre	Obscurité
Largeur / Étroitesse	Liberté / Oppression	Transparence
Centrage / Décentrage	Tranquillité / Fébrilité	Opacité
En alerte, hypersensibilité	Dépôt, lâcher-prise / Retenue	Couleurs
Démangeaisons	Mouvement / Figement	Reliance
Ballonnements	Tremblements	Sensation d'espace
Frémissements, chair de poule	Vivant / Mort	Unité

Extrait de « S'unir au vivant », de Thierry Thouvenot, chez Flammarion