



ELEMENT FEU △

*Feu Créatif*

Matériel : Crayons / Un coloriage

Réurrence : 1 fois par semaine

Temps : 10 – 15 minutes

Le but de cet exercice va être de remettre durant une dizaine voire quinzaine de minutes, à hauteur d'une fois par semaine, de remettre en avant la Feu Créatif qui t'anime. Et ce afin, de donner à cet élément, dans un premier temps, un espace d'expression et de développement, le tout, sans que le Mental n'intervienne.

Choisis en conscience, un coloriage type mandala adulte et prends le temps de colorier une fois par semaine sur ce support. Aucune contrainte au niveau format, couleur, technique. Seul compte ici ta capacité à mettre en œuvre ton Feu Créatif et ÊTRE dans ce que tu fais, et ne pas être observateur de ton œuvre.

Cet exercice est un excellent moyen et support pour redonner ses lettres d'Or à

l'Artiste qui sommeille en toi, et ainsi faire taire le technicien que tu es quotidiennement.

Prends des notes sur ton carnet de Mage pour pouvoir observer ton évolution et rendre compte des sensations que tu as eu lors de cet exercice. Pour t'aider voici quelques questions que tu peux te poser :

- Mon œuvre a-t-elle été parasiter par mes pensées, mes émotions, mon quotidien ?
- Ai-je pris en compte une notion de beauté « esthétique » dans mon Œuvre ?
- Ai-je été influencé par une quelconque pensée, idée, image que j'ai pu voir ?
- Est-ce que mon Œuvre me ressemble ?
- Etais-je dans l'ÊTRE en faisant ceci ? ou dans l'exécution pure et simple tel un technicien ?
- Est-ce des souvenirs, des mémoires me sont revenus en faisant cela ?
- Comment je me sens face à cet exercice ?