

## Prise en main du Pendule - Exercices pratiques :

**Exercice 1 :** Enregistrer les mouvements du pendule.

Prenez en main votre pendule, ajustez la longueur de fil et détendez-vous.

Placez votre pendule au centre du schéma n°1, environ 2 cm au-dessus.

Ne posez aucune question, ni intention. Le pendule va simplement réagir à l'onde de forme et suivre tout seul le mouvement correspondant.

Laissez-vous imprégner par le mouvement et arrêtez mentalement votre pendule. (vous pouvez dire « stop » ou « arrête-toi », ou ce qui vous parle).

Vous pouvez vous entraîner plusieurs fois à l'arrêter pour obtenir plus de précision. (Cela vous servira plus tard, pour l'arrêter entre chaque question par exemple)

Lorsque vous êtes bien à l'aise, reproduisez l'exercice avec les schémas n°2, 3 et 4.

### La giration :

Schéma n°1 :

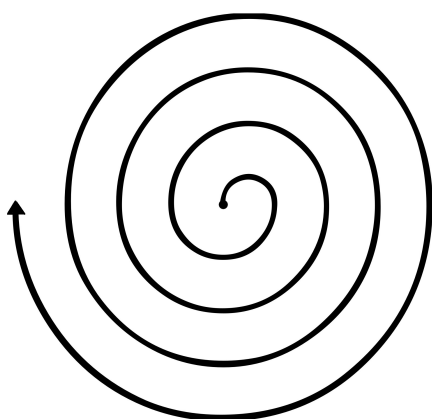
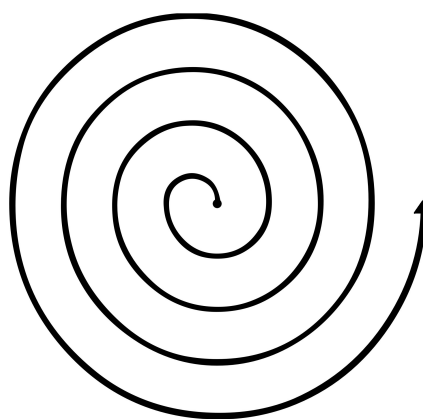


Schéma n°2 :



### L'oscillation :

Schéma n°3 :

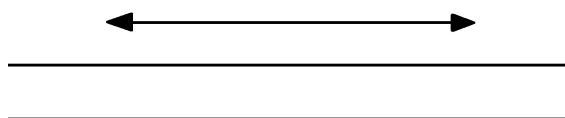
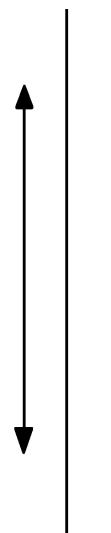


Schéma n° 4:



NB : Vous pouvez faire pivoter la feuille de différents degrés pour bien intégrer ce mouvement d'oscillation, car il peut prendre plusieurs directions, et ne sera donc pas nécessairement « vertical » ou « horizontal ».

## Exercice 2 : La convention mentale :

Voici une des manière d'établir sa convention mentale (personnellement c'est celle qui me parle le plus) :

Prenez deux morceaux de papier identiques. Sur l'un écrivez clairement le mot OUI, sur l'autre le mot NON.

Placez-les l'un à côté de l'autre, mais à un certaine distance l'un à l'autre.

OUI

NON

Placez votre pendule au-dessus du OUI et laissez faire, le mouvement qu'il choisira sera celui qui correspondra au OUI. (Attendez que le mouvement soit bien clair).

Répétez l'opération avec le deuxième papier pour obtenir le NON.

Ne projetez rien et enregistrez bien quel mouvement sera votre OUI et quel mouvement sera votre NON.

A noter :

- tous les autres mouvements correspondront soit à un « peut-être », soit au fait que votre question n'est pas assez claire, ou bien qu'il n'est pas juste que vous receviez la réponse. (Quelques fois il y a des choses que nous ne devons pas savoir. (question de moment ou autre)).
- Cette convention est valable entre vous et votre pendule, elle lui est propre. Si vous pratiquez avec un autre pendule, il vous faudra à nouveau établir votre convention.

Bonne pratique à vous !