



Techniques de créativité – Sophrologie - Shiatsu

Janvier 2010...

3 exercices à pratiquer sans modération ... et à inclure dans les bonnes résolutions de l'année qui vient de commencer

Shiatsu : Décidez d'alléger votre dos !

« *En avoir plein le dos* » : en 2010, bannissez cette expression de votre vocabulaire et pour cela, aidez vous du shiatsu :

Assis sur une chaise, penchez-vous en avant et laissez poser votre buste sur vos genoux, les bras détendus le long de vos jambes ; puis, placez vos pouces à l'intérieur de vos paumes, vos autres doigts par-dessus et tambourinez votre dos, du haut des fesses vers le haut du dos, en fonction de votre souplesse ; inspirez et expirez calmement, 5 ou 6 fois ; faites ensuite la même chose avec vos mains à plat ; laissez retomber vos bras et savourez la douce chaleur qui envahit votre dos... Puis remontez doucement, déroulez calmement votre colonne, la tête en dernier.

Sophrologie : Pour retrouver du souffle pour la nouvelle année et libérer les tensions dans le dos...

Debout, placez vos avant-bras face à vous, paumes de mains face à votre visage, coudes joints ; expirez profondément. Puis à l'inspiration, écartez largement les coudes en rapprochant vos omoplates ; à la prochaine expiration, rapprochez les coudes, avant-bras face à vous. Faites une dizaine de fois, comme un mouvement de soufflet. Ressentez l'élargissement et le resserrement de la cage thoracique devant et derrière, ressentez l'approfondissement de votre respiration.

Créativité : Pour développer votre créativité personnelle, rien de tel que de s'adonner à une activité artistique pour nourrir votre imaginaire et vous détendre. Jouer avec les couleurs et les formes, est un des moyens de développer votre créativité. Vous vous sentirez bien, calme et en paix. Cette activité permet de décharger tout le stress accumulé dans la journée.

Nous vous proposons de retrouver le plaisir de crayonner avec des pastels, des feutres, des crayons de couleur, des fusains, voire même, redécouvrir les pinceaux et la peinture.

Notre exercice en 4 étapes :

1. Réservez-vous une heure de tranquillité rien que pour vous,
2. Dessinez une émotion ou un sentiment qui vous importe en ce moment,
3. puis, prenez les pinceaux et imaginez ce que cette émotion, ce sentiment deviendrait dans le futur,
4. Observez bien vos deux créations, en quoi est-ce qu'elles divergent ? convergent ? Que vous inspirent-elles ?