



Techniques de créativité – Sophrologie - Shiatsu

Et si le corps donnait des idées nouvelles ?

Novembre 2009... 3 exercices à pratiquer sans modération ... pour booster votre énergie en ce début de frimas....

Shiatsu : Relâchez les tensions de la nuque pour éviter d'en prendre...plein le dos !

Bien calé dans votre fauteuil, la tête très légèrement penchée en avant, attrapez la peau de votre cou, comme si vous vouliez la décoller, alternativement avec la main droite, puis la main gauche. Puis, la tête toujours baissée, croisez vos doigts derrière votre tête et pressez avec vos pouces, fermement mais en dosant vos pressions (car cette région peut être douloureuse !), les creux situés à la base de votre crâne.

Comptez 5 inspirations et expirations, puis décroisez vos doigts et relevez votre tête lentement...pour profiter pleinement des bénéfices de cette assouplissement minute de vos cervicales !

Sophrologie : La bulle de détente-couleur OU VOTRE IMAGE RESSOURCE

A faire dès que la fatigue s'accumule ou qu'une contrariété apparaît ...



Fermez les yeux, installez-vous confortablement sur une chaise, le dos bien calé, les deux pieds à plat sur le sol, les jambes écartées de la largeur de votre bassin, les bras le long du corps ou les mains posées à plat sur les cuisses. Étirez votre colonne vertébrale en plaçant légèrement votre menton vers la gorge. Prenez conscience des appuis de votre corps sur la chaise (dos contre dossier, fesses, cuisses, derrière du genou, puis pieds au sol).

Prenez conscience de votre respiration naturelle et allongez progressivement l'expiration en restant dans votre confort personnel.

A chaque inspiration, laissez venir une couleur synonyme pour vous de détente, bien-être, plaisir.

Marquez un léger temps de pause poumons pleins pour fixer cette couleur devant vos yeux fermés.

A l'expiration, visualisez cette couleur se diffuser dans **TOUT votre corps**, depuis la tête jusqu'aux pieds, sur la peau, les muscles, les os, jusqu'aux cellules.

Répétez plusieurs fois et construisez-vous progressivement une bulle de couleur, de calme, en vous et autour de vous.

Ressentez vos sensations et appréciez votre état de détente.

La couleur peut être remplacée par un mot ou un son, ou bien encore une image d'un lieu que vous aimez ; entraînez-vous régulièrement pour créer un état réflexe de bien-être et d'énergie !



Techniques de créativité – Sophrologie - Shiatsu

Créativité : Les couleurs en mouvement.

Pour se détendre et développer en même temps votre langage artistique, pourquoi pas vous exercer à l'Action Painting.

KESAKO ? Littéralement, la traduction est « peinture gestuelle ». Elle privilégie l'acte de peindre, la rapidité d'exécution, l'engagement physique du peintre, la gestualité, éliminant toute suggestion figurative. C'est du mouvement à l'état pur associé au langage des couleurs. C'est un concentré d'énergie vitale dans l'instant présent. Pollock est l'un des peintres de ce mouvement, il projette des gouttes de peinture sur une toile posée au sol.

KESKONFÉ ? Installez vous dans un endroit réservé : garage, grenier, grange, cuisine etc.. Vous pouvez travailler au sol ou bien au mur, dans tous les cas protégez le avec des bâches plastiques. Puis, prenez une feuille de papier, préparez des couleurs que vous aimez particulièrement. Choisissez une musique qui vous inspire. Puis, tout en écoutant ces sons superbes qui s'envolent au dessus du sol, laissez votre corps bouger en rythme et saisissez-vous d'un pinceau. Exprimez toute la richesse sonore par la diversité chromatique des couleurs en respectant les silences, les ralentissements ou bien les accélérations du rythme. Durée : 3 à 5 minutes par feuille et morceau de musique.

KESKONDI ? Et pour conclure, stoppez l'expérience, savourez vos gestes artistiques et pourquoi pas, choisissez les feuilles les plus réussies à vos yeux puis racontez autour de vous les sensations que cela vous a procuré.