



Techniques de créativité – Sophrologie - Shiatsu

Et si le corps donnait des idées nouvelles ?

3 exercices à pratiquer sans modération ...

L'été... vous êtes entre amis et peut-être dans un lieu de nature...

Shiatsu : Choisissez un arbre pour vous automasser !

Trouvez l'arbre qui vous convient (taille, couleur, parfum...) ; face à lui, posez vos mains sur le tronc, les pieds légèrement reculés et écartés, pour mettre le poids de votre corps en appui sur le tronc ; prenez appui sur vos paumes et utilisez les aspérités de l'écorce pour faire des pressions sur l'intérieur de vos mains ; ensuite, tournez-vous et appuyez cette fois-ci votre dos sur le tronc, les pieds légèrement sur l'avant ; faites des pressions sur tout votre dos en vous déplaçant légèrement.

Sophrologie : Enracinez-vous comme un arbre

En position debout, fermez les yeux, prenez conscience des appuis de vos pieds sur le sol ; inspirez profondément et passer le poids du corps sur jambe droite, expirez en pliant le genou droit ; faites de même à gauche et renouvelez sur 3 inspirations et 3 expirations.

Enracinez-vous et visualisez la couleur et la forme de votre arbre !

Créativité : le cadavre exquis en peinture

En groupe, à partir de 4 personnes (jusqu'à 15 environ).

Chaque personne munie d'une feuille de papier (assez grande, selon taille du groupe), choisit une couleur unique et un outil (pinceau, éponge, doigt, ...) pour peindre sur sa feuille de manière plutôt abstraite : c'est une trace faite d'un ou plusieurs traits ou de figures géométriques, ...

Puis les feuilles tournent, chacun se retrouve avec la feuille de son voisin pour intervenir avec son outil et sa couleur, en complétant la première trace de peinture proposée sur la feuille. Le jeu continue ainsi jusqu'au retour des feuilles au point de départ ; à l'arrivée, il y aura autant d'œuvres collectives qu'il y aura de feuilles. Si l'œuvre vous semble incomplète, mettez-vous d'accord sur l'intervention qui la finirait (rajout d'une couleur de fond, assemblage des formes, accentuation d'une caractéristique pour passer de l'abstrait au figuratif, ...).

Amusez-vous !