



Techniques de créativité – Sophrologie - Shiatsu

## Et si le corps donnait des idées nouvelles ?

**Décembre 2009... 3 exercices à pratiquer sans modération ... pour préparer les fêtes en toute sérénité....**

**Shiatsu : 3<sup>ème</sup> œil et détente oculaire, pour en prendre plein les yeux...et soulager des maux de tête naissant**

Avec le majeur d'une de vos mains, appuyez en tournant sur le point situé entre vos deux yeux ; comptez 5 inspirations et 5 expirations ; puis, simultanément avec les index, majeurs, annulaires de chaque main, agissez par petites pressions, tout le long de vos sourcils, en partant du dessus du nez, jusqu'aux tempes ; effectuez ce trajet une dizaine de fois, en respirant calmement et en fermant les yeux.

**Sophrologie : pour s'en mettre plein les yeux...une méditation détente...**

Assis confortablement au fond d'une chaise ou d'un fauteuil, fermez les yeux ; prenez conscience de la position de votre corps, des zones de contacts entre votre corps et la chaise, derrière votre dos, sous vos fesses et cuisses, sous vos pieds à plat en contact avec le sol. Respirez profondément et appréciez cet instant de calme.

Laissez venir devant vos yeux un paysage, un lieu qui vous soit agréable (réel ou imaginaire).

En trois temps distincts, vous allez chercher à vous concentrer :

- uniquement sur la ligne d'horizon de ce paysage,
- puis comme avec un zoom d'appareil photo, sur un plan plus proche de vous,
- enfin avec un très gros zoom, sur les détails à vos pieds.

Puis faites le chemin inverse par étape pour revenir à la ligne d'horizon de votre paysage. Cherchez à nourrir votre exploration visuelle de nombreux détails sensoriels (couleurs, formes, sensations de température, de vent, etc...). Profitez de l'instant présent en pleine conscience !

**N'hésitez pas à faire cet exercice plusieurs fois dès que vous ressentez le besoin de vous isoler pour vous ressourcer en ces temps festifs dévoreurs d'énergie !**



Techniques de créativité – Sophrologie - Shiatsu

## Et si l'analogie donnait des idées nouvelles ?

### Créativité :

Les fêtes de fin d'année sont une occasion rêvée pour laisser libre court à votre imagination. Comment recevoir chez vous d'une façon originale et sans vous ruiner ? Quelle style de décoration de table cette fois-ci ? Quelle animation de soirée ? Quel menu ? Un vrai casse-tête chaque année !

Pourquoi ne pas faire dans ce cas un exercice avec la démarche analogique.

Kesako ?

1. Formulez votre problématique, par exemple ici : « Comment organiser ma soirée de Nouvel An ? »
2. Eloignez vous de votre problème en allant l'étudier dans un autre domaine. Par exemple, vous pouvez étudier l'histoire de l'Art. Cherchez sur le net, des tableaux, des œuvres littéraires où sont évoqués des repas, des fêtes, des cérémonies se déroulant à d'autres époques, émanant d'autres civilisations.
3. Analysez comment se passent ces événements : le décor, les costumes, les mets, les personnages et ce qu'ils font.
4. Trouvez des ressemblances entre votre problématique et ces œuvres.
5. Imaginez ensuite la façon dont vous pourriez organiser votre propre fête : décors, ambiance, thématique de soirée, nourriture.
6. Planifiez à l'avance votre organisation et répartissez-vous les tâches entre amis.
7. Bonne soirée et « Bonne année 2010 » à tous !